



IL-PROĠETT *BE ACTIVE* GĦALL-ANZJANI

Għażiz/a,

Ftit xhur ilu nedejna proġett pilota f'Għawdex – *BeActive* li mill-ewwel uriena li kien suċċess. Ridna li nipprovdu lill-anzjani tagħna meżzi kif ikunu aktar attivi f'ambjenti addattati u permezz ta' nies professjonali fejn jistgħu wkoll jagħmlu ħbieb ġodda. Kienet inizzjattiva ffinanzjata mis-Segretarjat Parlamentari mmexxi minni u Kerċem Ajax Football Club. Din l-inizzjattiva tant intlaqgħet tajjeb li bbenefikaw minnha aktar minn 200 persuna.

Bħala Segretarju Parlamentari responsabbli mis-settur tal-Anzjani fuq livell nazzjonali, inħossni sodisfatta li proġett pilota rnexxa daqshekk u fi żmien hekk qasir. Dan wassalna biex minn fażi ta' prova dan il-proġett issa jsir permamenti.

Għalhekk qegħdin nibgħatu din il-formola biex inti tapplika għal dan is-servizz. Proġett bħal dan jgħin għal saħħtek, iżommok aktar attiv/a u fl-istess ħin ilaqqgħek ma' ħbieb oħrajn li jieħdu sehem bħalek.

Dan huwa servizz ieħor b'xejn u biex tieħu sehem trid biss li jkollok aktar minn 60 sena. Kulma jonqos li timla d-dettalji f'din il-formola u tibgħat din l-applikazzjoni mill-aktar fis.

Onor Justyne Caruana

Segretarju Parlamentari għad-Drittijiet tal-Persuni b'Diżabilità u Anzjanità Attiva



IL-PROĠETT *BE ACTIVE* GĦALL-ANZJANI

FORMOLA TAL-APPLIKAZZJONI

Isem / Name: _____

Kunjom / Surname: _____

Numru tal-ID / ID Card Number: _____

Indirizz / Address _____

Numru tat-telefown / Telephone Number: _____

Numru tal-mowbajl / Mobile Number: _____

E-Mail: _____

Firma / Signature: _____

*** Biex tibbenefika minn dan is-servizz irid ikollok 'il fuq minn 60 sena**

***Applicants should be above 60 years of age.**

Din il-formola għandha tintbagħat f'dan l-indirizz / Forms should be sent to:

Proġett beActive

Segretarjat Parlamentari għad-Drittijiet ta' Persuni b'Diżabilità u Anzjanità Attiva

Palazzo Ferreria,

Triq ir-Repubblika,

Valletta, Malta

Jekk tinthieġ aktar informazzjoni, tista' iċċempel fuq 2590 3175.

For more info kindly call us on 2590 3175.



PROGRAMM TAL-EWWEL KWART TAS-SENA

Mis-26 ta' Jannar sa' Mejju 2016

L-Ewwel Ġimgħa

Gymnastics Memory Training

Pilates, Ball handling sessions, fost oħrajn

It-Tieni Ġimgħa

Gymnastics Memory Training

Pilates, Ball handling sessions, fost oħrajn

It-Tielet Ġimgħa

Seminar dwar in-Nutrizzjoni

Ir-Raba' Ġimgħa

Gymnastics Memory Training

Pilates, Ball handling sessions, fost oħrajn

Il-Ħames Ġimgħa

Gymnastics Memory Training

Pilates, Ball handling sessions, fost oħrajn

Is-Sitt Ġimgħa

Gymnastics Memory Training

Pilates, Ball handling sessions, fost oħrajn

Is-Seba' Ġimgħa

Seminar dwar in-Nutrizzjoni

It-Tmien Ġimgħa

Gymnastics Memory Training

Pilates, Ball handling sessions, fost oħrajn

Id-Disa' Ġimgħa

Gymnastics Memory Training

Pilates, Ball handling sessions, fost oħrajn



L-Għaxar Ġimgħa

Gymnastics Memory Training

Pilates, Ball handling sessions, fost oħrajn

Il-Ħdax-il Ġimgħa

Gymnastics Memory Training

Pilates, Ball handling sessions, fost oħrajn

It-Tnax-il Ġimgħa

Seminar dwar in-Nutrizzjoni

It-Tlethax-il Ġimgħa

Gymnastics Memory Training

Pilates, Ball handling sessions, fost oħrajn

L-Erbatax-il Ġimgħa

Ħarga għal Malta

Il-Ħmistax-il Ġimgħa

Gymnastics Memory Training

Pilates, Ball handling sessions, fost oħrajn

Is-Sittax-il Ġimgħa

Gymnastics Memory Training

Pilates, Ball handling sessions, fost oħrajn

Is-Sessjonijiet se jkunu matul il-ġranet tat-Tlieta, L-Erbgħa u l-Ħamis, skont il-preferenza u d-disponibbiltà.

Il-ħinjiet tas-sessjonijiet ser ikunu mit-8:30 sal-10:00 ta' filgħodu u mill-10:15 sal-11:45 ta' filgħodu.

Sessjonijiet tal-Yoga ser isiru darba kuljum, u l-ħin u l-ġurnata ser jiġu decizi mal-applikanti.

Sessions will be held on Tuesdays, Wednesdays and Thursdays, according to one's preference and availability.

Session times will be from 08:30am till 10:00am and from 10:15am to 11:45am.

Yoga sessions will take place once a day, and the time will be agreed upon with the applicants.