

Ett friskare Sverige - V19 i Härjedalens kommun



Detta händer mån-fre v19:

Välkommen till biblioteken i Härjedalen V19. Låt dig inspireras till ett friskare liv från våra boktipsbord! "Läsning är för hjärnan vad gymnastik är för kroppen". Citat av Sir Richard Steele.

Hälsocentralen i Sveg har tipspromenad hela veckan mån-fre kl. 08.00-16.00

Medborgarhuset i Sveg: Alla är välkomna att gå en tipspromenad, Hälsans Stig, mån-fre kl. 08.00-15.00. Tipskupong fås av personalen i växeln. Priser utlottas.

Motor och fritid i Funäsdalen visar och ger möjlighet att prova den nya elcykeln mån-tors kl. 09.00-17.00

Måndag

Hede: Prova på showdans på skolan med Ann Backéus kl. 16.30-17.30.

Tisdag

Funäsdalen: Villan 1951
Gratis spinning kl. 10.15-10.45 med instruktör.
Kl. 14.00-14.30 Gratis styrka/core med instruktör. Efter varje pass bjuds deltagarna på proteindryck!

Hede: 17.30 Korpen: Cirkelträning
18.30 Badet: Vattengympa
19.00 Korpen: Core

Sveg: Badhuset erbjuder gratispass under veckan.
Kl.12.15-13.00 Lunchgympa
Kl.18.15-19.00 Vattenspinning

Onsdag

Funäsdalen: Villan 1951
Gratis spinning kl. 10.15-10.45 med instruktör.
Kl. 14.00-14.30 Gratis styrka/core med instruktör.
Efter varje pass bjuds deltagarna på proteindryck!

Funäsdalen: Tipspromenad, Hälsans stig, från kommunhuset kl. 10.00-14.00. Priser utlottas.

Hede: Tipspromenad kl. 19.00 runt Åsen.
Start vid hembygdsgården. Medtag penna.

Sveg: Hälsocentralen erbjuder gratis följande aktiviteter för allmänheten:

Vid entrén, kl. 10.00-15.00

Mat- och motionsutställning
Blodtrycksmätning
Möjlighet till blodsockermätning
Konditionstest
Fysisk aktivitet på recept
Tekniktips för stavgång

På sjukgymnasiten:

Kl.09.00 Medicinsk yoga
Kl.10.00 Balansgrupp
Kl.11.00 Grupp-gymnastik Hjärt-lungföreningen
Kl.13.00 Balansgrupp
Kl.14.00 Medicinsk yoga

Sveg: Korpen inbjuder till Majloppet för alla! (även män). Anmälan från kl.17.30-18.15 på gräsplanen utanför Medborgarhuset. Kostnad 50kr. Starten är kl 18.30

Sveg: Badhuset erbjuder gratispass under veckan.
Kl.16.15-17.00 Kommungympa (kommunanställda)
Kl.18.15-19.00 Vattenspinning

Torsdag

Funäsdalen: Tipspromenad, Hälsans stig, från kommunhuset kl. 10.00-14.00. Priser utlottas.

Hede: Öppet hus i Hälsorummet i Korpens lokler kl. 11.00-18.00. De alla första får en enklare massage. Alla icke bilburna blir bjudna på något gott och nyttigt. Kl. 18.00 blir det promenad med eller utan stavar, jogging eller cykling runt Halfari. Medtag gärna lättare fika.

Svenska kyrkan i Sveg har öppet hus i församlingshemmet kl. 10.00-15.00. Då kan man se planen för bibel-och meditationsträdgården som de tänker bygga.
Kl.11.30 Sopplunch 40kr
Kl.12.00 Föreläsning om "Trädgårdens läkande kraft".

Sveg: Badhuset erbjuder gratispass under veckan.
Kl.13.15-14.00 Pensionärgympa
Kl.14.30-15.30 Föreläsning om kost för äldre.
"Åt gott för att må bra" med Elisabeth Strömblad, dietist från landstingets folkhälsocentrum.

Sveg: Kommunakuten bjuder på pilatespass. Platsen är gräsmattan utanför medborgarhuset kl. 14.30-15.30.

Sveg och Funäsdalen: Föreläsning:
" Den ökande tv-och datatiden hos barn och ungdomar - risk eller möjlighet" med Catharina Bäcklund. Hon har doktorerat i ämnet "Fysisk aktivitet hos barn och ungdomar med övervikt och fetma". Föreläsningen är en webbsändning i hörsalen på Södra skolan i Sveg eller på lokalkontoret i Funäsdalen kl. 19.00-20.00
[Anmälan görs på www.jll.se/aktiv_senast_11_maj](http://www.jll.se/aktiv_senast_11_maj).

Freitag

Sveg: Korpen bjuder på spinning-pass kl. 15.15 i Korpens lokaler.
Anmälan till kommunväxeln senast kl. 14.00 på telefon 0680-16100.

Lördag

Vilodag!
Passa på att laga något riktigt gott och nyttigt hemma!

Söndag

Sveg: Badhuset erbjuder gratispass under veckan.
Kl. 10.30-11.15 Djupvattenfys



Många aktiviteter händer också ute i kommunens förskolor, skolor, gruppboenden och äldreboenden. Även kommunens egen personal kommer att bli erbjudna många aktiviteter. Vill du veta mer om detta och "Ett friskare Sverige" så finns information på kommunens hemsida, www.herjedalen.se och www.ettfriskaresverige.nu