



HÄLSOVECKAN 2017

29 MAJ - 4 JUNI

Vi hälsar dig hjärtligt välkommen till årets Hälsovecka. Hälsoveckan är för ALLA invånare i Grästorp, och man kan delta på så många aktiviteter man vill. Passa på att göra något hälsosamt - med kollegorna, familjen, klasskompisarna eller bara för dig själv!

Först ut på programmet är Jan Bylund som inleder med en gratis föreläsning - måndagen den 29 maj i Konserthuset.



Arrangörer är Hälsa Grästorp, vilket innebär att det är ett samarbete mellan Grästorps kommun och Folkhälsorådet.

Program

MÅNDAG
29 maj

12.00–12.30 Lunchpromenad för alla som vill!

Hälsa Grästorps möter upp för en promenad.

Plats: Kulturhusets entré. **Gratis:** Ingen anmälan



18.30 - 20.00 Jan Bylund – Den lyckliga pessimisten

En av Sveriges mest kända komiker.

Plats: OBS! Konserthuset

Gratis: Ingen anmälan - först till kvarn

Kom och lyssna och förbered er på skratt!



TISDAG
30 maj

12.00-12.30 Lunchpromenad för alla som vill!

Hälsa Grästorps möter upp för en promenad.

Plats: Kulturhusets entré. **Gratis:** Ingen anmälan



17.30 Gympa med Maria Stjernkvist

Plats: Torget centrum

Ta gärna med ett mjukt underlag.

Gratis: Ingen anmälan



18.30 – 20.00 Föreläsning med Maria Stjernqvist

Plats: Kulturhuset, Bellmansalen

Maria är hälsocoach, mental coach och personlig tränare. Föreläser om helheten och hälsa som en resurs.

ONSDAG
31 maj

12.00-12.30 Lunchpromenad för alla som vill!

Hälsa Grästorps möter upp för en promenad.

Plats: Kulturhusets entré **Gratis:** Ingen anmälan



17.30 Malma Buggarna – uppvisning!

Plats: Torget/ centrum

18.30–19.30 Anders ”HÖNA ”Johanson

Hur lyckas man med en livsstilsförändring?

I intervjuform berättar Anders hur han ändrade sitt liv, - från soffpotatis till träningsfreak!

Plats: Kulturhuset, Bellmansalen

Gratis: Ingen anmälan



Program

TORSDAG
1 juni

12.00–12.30 Lunchpromenad för alla som vill!

Hälsa Grästorp möter upp för en promenad.

Plats: Kulturhusets entré. **Gratis:** Ingen anmälan



18.30–20.00 Skrattyoga ”prova på” – Helen Thyrvin

Skrattyoga - kom och skratta utan anledning! Inget ombyte, inga krångliga positioner, lekfulla skratt gåendes, varvade med djupandning. Många hälsovinster.

Plats: Kulturhuset, Bellmansalen

Gratis: Ingen anmälan, först till kvarn!

Alla kan vara med!



SHOPPING – KVÄLLSÖPPET i Grästorp

Öppettider: 18.00 – 20.00

FREDAG
2 juni

12.00–12.30 Lunchpromenad för alla som vill!

Hälsa Grästorp möter upp för en promenad.

Plats: Kulturhusets entré. **Gratis:** Ingen anmälan



18.30 Flo Vertical Challenge 2017 – löpning/ stafett

Backlöpning - 1000 höjdmeter fördelat på 18 sträckor

Plats: Flo Klev

Anmälan: FloVerticalChallenge@gmail.com

Mer info: Facebook/ Flo Vertical Challenge

Välkommen att delta, eller kom som publik!



LÖRDAG
3 juni

HÄLSOLÖRDAG

11.30 Möt deltagarna i WebTVs UTMANINGEN

Under 18 veckor har de kämpat!

Ni får vi höra hur det har gått!

Vi testar även deras nya kunskaper!

Coachen på plats för frågor & fler erbjudanden!

Plats: Scenen utanför Kulturhuset



12.00 -13.00 Grillmästarna Fire & Flames BBQ

Äntligen är Grillsäsongen här!

Föredrag och grillning på plats! Experternas bästa tips - lyckas med Grillningen

Passa på att ställa frågor! De grillar en

hälsorätt som poängsätts av våra UTMANARE!

Plats: Torget utanför Kulturhuset



SÖNDAG
4 juni

10.30–12.00 Tipspromenad med Korpen-Hälsotema

Plats: Kulturhuset

Alla är hjärtligt välkomna!

GRATIS BAD
för ALLA!



10.00- 16.00 SIMBORGARDAG!

Välkommen till badet!

- Ta simborgarmärket
- Prova sjöjungfrusim
- Prova WetVest

Plats: Lunnevibadet Grästorp
Gratis bad för alla hela dagen!



**Passa på att promenera under
veckan – glöm inte att fylla i
Friskvårdamerakortet!**

För alla! – priser lottas regelbundet ut!

Hämtas på Kulturhuset och medborgarkontoret



För frågor- kontakta gärna någon av oss så hjälper vi dig!

- **Mona Wesslen/ 0514 – 581 18**
- **Johan Kylbrink/ 0514 – 58106**
- **Kenneth Ödlund/ 0514-582 43**
- **Maria Toll/ 0514-582 69**
- **Sofia Jessen/ 0514-580 76**
- **Kajsa Forsell/ 0514 – 582 09**

**GRÄSTORP**