

2019

Hälsoveckan! 6/5 t.o.m. 12/5

Prova på kostnadsfria aktiviteter

Välkommen att delta i dessa öppna och kostnadsfria aktiviteter för alla Knivstabor

Hälsohuset erbjuder motionssim måndag - torsdag kl. 6.10 - 8.30

Adress: Forsbyvägen 12 Tele: 018 - 34 77 30

Måndagen den 6/5:

Kl. 9.45 - 10.30, testa Chi gong på Staffansgården 20 Arr: PRO

Kl. 10.45 - 12.15, Linedance på Staffansgården 20 Arr: PRO

Kl. 10 - 11, följ med PRO eller SPF:s promenadgång från Willys vid Sägverkstorget

Kl. 10.30 - 11.30, Lisa Ernlund visar utomhusgymmet vid elljusspåret

Kl. 10.30 - 11, Balansgympa på Hälsohuset Arr: Lyckträffen

Kl. 11.30 - 12.15, Cirkelpass med WE, steg för steg

Adress: Centralvägen 12 wehalsa.se

Kl. 14.00, Vår café på St:a Birgitta kyrkan, musikträffen spelar och Röda Korset bjuder på fika. Om du vill hjälpa boenden till Vår cafè, välkommen att samlas på Lyckträffen, Sägverkstorget 10B Kl. 13.00



Tisdagen den 7/5:

Kl. 10 - 11, Visning av Hälsoäventyret på Småskolevägen 8

Bokning kontakta Lyckträffen tele: 018 - 34 70 59 Max 20

Kl. 13.30 på Lyckträffen, Monica Jonsson leg. fysioterapeut har föreläsning om "Rörlighet och balans - helt enkelt"

Kl. 19.30 - 20.15, Hälsohuset har prova på vattengympa

Onsdagen den 8/5:

Kl. 10 samlas vi utanför Lyckträffen och promenerar med Parkingenjör Ann - Catrin Thor som visar grönskande och blommande miljöer

Tillbaka kl. 12 vid Mejeriparken

Där väntar salladsbuffe, kostnad: 30 kr

Vid regn sker det på Lyckträffen

Torsdagen den 9/5:

Kl.10 - 10.45, Lina Janemar lär ut sittande pausmassage två och två på Lyckträffen

Kl. 13 samlas vi utanför Lyckträffen med cyklar, åker runt Walloxen samt ett vätskestop på vägen. Efter turen väntar våfflor med hjortronsylt, 20 kr på Lyckträffen

Kl. 19.30 - 20.15, Hälsohuset har prova på vattengympa

Fredagen den 10/5:

Kl. 10 - 11.30, gå med PRO:s promenadgång samling vid Willys mot Sågverkstorget

Kl. 10.15 - 11, Spinning på Hälsohuset med Staffan Falk

Kl. 13.30 - 14.30 på Lyckträffen, Rita Borenstein föreläser om "Välmående för kropp och själ"

Lördagen den 11/5:

Kl. 11 - 14, Prova på Boule på Apoteksplanen Arr: PRO + SPF

Söndagen den 12/5:

Kl. 9.15 - 10, Hälsohuset har prova på vattengympa

Tack för gott samarbete under Hälsoveckan:

- Hälsohuset
- WE Steg för Stg
- Monica Jonsson
- Rita Borenstein
- Staffan Falk
- Hälsoäventyret
- Ann - Katrin Thor
- Svenska Kyrkan
- PRO
- SPF
- Röda Korset
- Mötesplats Lyckträffen

För mer information kontakta

Vid frågor kontakta: Lyckträffen - Sägverkstorget 10B

Tele: 018 - 34 70 59 eller ann.martini@knivsta.se

