



# 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 Grästorp 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 Grästorp 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 Grästorp 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](mailto: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**