



# Hälsöåret kickenoff

Fredag den 27 november 12-19

Lördag den 28 november 10-16

Välkommen till Hälsöårets kickenoff i medborgarhuset Vansbro där vi sätter hälsan i fokus. Deltagande företag och föreningar visar upp sina verksamheter och hälsoknutna aktiviteter som kommer att ske under året. Under dagarna erbjuds också "prova-på" aktiviteter och hälsoföreläsningar.

## Föreläsningar fredag

17.00-18.00

Karin Fredriksson Relationsutveckling (Pelarsalen)

18.00-18.30

Mindre stress och smärta med Mindfulness, Anky Lindén (Teatern)

## Föreläsningar lördag

12.00-12.30

Mindre stress och smärta med Mindfulness, Anky Lindén (Teatern)

13.00-14.00

Hur du kan stärka din kropp och förebygga sjukdomar

JP:sPraktik (Vansbrorummet)

14.00-15.00 Karin Fredriksson Relationsutveckling (Pelarsalen)

## Mässa i Foajén:

**Vansbrosimningen** – Info om Vansbrosimningen och En Svensk Klassiker

**Apoteket Tallen** – Ladda vinterförrådet med vitaminer mineraler och kosttillskott för vuxna och barn.

**Studieförbundet Vuxenskolan / Anky Lindén** – Mindre stress och smärta med Mindfulness

**Stams Friskvård** - Kroppsskanning, provsmak. Ta reda på hur din kropp mår.

**Naturskyddsföreningen** – Klimatsmart mat

**Tina Nordkvist** – Info om kurser i yoga, andning och meditation

**Karin Birgersdotter** – Se dina möjligheter, info om kurs, samtal och handledning.

**JP:s Praktik** – Hur du kan stärka din kropp och förebygga sjukdomar

**Hälsöåretmonter** – Info om Hälsöåret

## Mässa och aktiviteter i Pelarsalen:

**Friskvård och rehabilitering en resurs för dig** - Naturligt Liv, Äppelbo fotvård, Linn Adolfsson, Maves Hälsomassage, Fot och skospecialisten och Karin Fredriksson Relationsutveckling.

**Prova på aktiviteter:** fot- och underbensmassage, klassisk massage, triggerpunkt- och energimassage, yoga, fotvårdsbehandlingar.

**Info:** kommande aktiviteter, fotvårdsbehandlingar och nyheter.

**Biblioteket skyltar med böcker om hälsa**

Café Medborgaren har öppet, välkomna in på en fika

