

Hälsoveckan 2019

Ett arrangemang för ett hälsosammare Norberg 9-17 februari.

Norberg-Karbennings församling, Norbergs kommun, Hälsocenter, Region Västmanland, Bergslagens folkhögskola, ABF, Sensus och föreningslivet i Norberg står bakom Hälsoveckan 2019. Vi hoppas att vi har skapat ett program som många kan ta del av.

Vi ser att begreppet hälsa är väldigt mångfacetterat och rymmer mycket, både fysisk och psykisk hälsa och därför finns det många olika arrangemang i programmet där begreppet hälsa kan tolkas in på olika vis.

Programmet är ett samlingsprogram där varje arrangör står för sin del av innehållet.

För mer information se respektive arrangörs hemsida eller Facebooksida.

Njut dig frisk!

*Hur får jag i mig rätt ämnen genom mat?
"Vitaminer är mat, inte piller och preparat".*

En föreläsning med Tommy Svensson, om vitaminer, mineraler och andra ämnen som är livsviktiga för vår kropp. Har vi en bra balans i vår kost, minskar även risken för allergier, psykiska besvär och en rad andra sjukdomar.

Detta är en ny föreläsning och du som hört Tommy prata om bland annat tillsatser i mat och vilka varor man ska välja, har här ytterligare en föreläsning att se fram emot.

Kunskapen om husmanskost och vitaminrik mat har på senare tid minskat allt eftersom färdigmat och kosttillskott ökat i samhället.

Kosttillskott är i de flesta fall helt syntetiska eller innehåller många tveksamma ämnen. Vilka tillskott kan eller ska vi äta? Vilken mat är viktig?

Detta är frågor du får svar på under föreläsningen.

"D3 vitamin gör att du slipper vintertröttheten och rätt C-vitamin håller både förkylning och influensa borta, samt ökar smärtröskeln. De flesta vitaminer du köper i butik är tyvärr ganska verkningslösa." - Tommy Svensson

Tommy har skrivit 8 olika böcker i serien Handböcker om tillsatser, kemikalier och hälsa. 4 av dem kan köpas till reducerat pris 50:- st. under föreläsningen. Erbjudande: Köp alla fyra böckerna för 150:- OBS! Bara kontant.

Måndag 11/2 kl. 18.30. Arr: Norberg-Karbennings församling och Sensus. Plats: Mariagården. Fri entré. Kaffe/te och smörgås i pausen, 30 kr.



Tillsammans för psykisk hälsa

Lena Bergquist, projektledare och metodutvecklare för arvsfondsprojektet Samtalsgrupp Senior, berättar tillsammans med samtalsledare Sven-Erik Henriksson om hur vi behåller och skapar livsmod, livsglädje, livsmening.

Projektet "Tillsammans för psykisk hälsa – seniorer"

Projektet erbjuder samtalsgrupper på centrala platser där de som leder träffarna själva är seniorer med erfarenhet från vård-, stöd- och omsorgssektorn.

I konceptet ingår också information om stödverksamheter för seniorer samt inbjudan till nya sociala nätverk, kurser och kulturevenemang.

Projektet startade den första januari 2018 och pågår i två år, det drivs av Studieförbundet Vuxenskolan i Västmanland. Verksamheten fortsätter efter projektets slut som befintlig verksamhet om länets seniorer vill det.

Måndag 11/2 kl. 14.00. Arr: SPF Seniorerna Engelbrekt Norberg i samarbete med PRO Norberg och Norberg-Karbennings församling. Plats: Bubblan, Björkängens servicehus.



Program för Hälsoveckan 9-17 februari 2019

Arrangemang under hela veckan

Biblioteket "Låna en bok under hälsoveckan och Norbergs bibliotek bjuder på en frukt!"

Biblioteket presenterar böcker med hälsotema. Kom gärna förbi och ta del av vad vårt vackra bibliotek kan erbjuda.

Öppettider: mån 12.00-19.00, tis-tor 12.00-18.00, fre 12.00-17.00.

Konstutställning på ABF i Norberg pågår hela veckan. Arr: ABF Norberg. Plats: Malmgatan 16.

Lördag 9 februari

16.00

Gubbröra Konst och musik

Matti Koskinen konstnär målare sångare

Mikael Moilanen gitarr och sång

Gustav Jonsson trummor och sång

Örjan Rundström bas och sång

Entré 100:- stud 50:- Plats: Teaterbiografen.

matti-koskinenart.se

Söndag 10 februari

16.00

Dokumentärfilm: "Mannen som lekte med elden".

Dokumentär om Stieg Larsson.

Arr: Norbergs filmförening. Plats: Teaterbiografen.

Måndag 11 februari

09.00-12.00

Öppet hus måndag-torsdag mellan 9 och 12. **Vävstugan** på Eskilsbacken 3 visar vävar och erbjuder lotteri och kaffe med dopp.

Arr: Vävstugans Vänner i samarbete med ABF.

09.30-11.00

Barn i kyrkan.

"Björnen och dom vilda grannarna". För barn i ålder 4-6 år. Föranmälan enligt särskild inbjudan till förskolorna i Norberg. Arr: Norberg-Karbennings församling. Plats: Norbergs kyrka.

10.00-11.30

Måla dig gladare! Välkommen till ABF för att prova på att måla i akvarell. Vi bjuder på hälsosamt tilltugg. Ledaren Kajsa Sjökvist finns på plats för att instruera och svara på dina frågor. Ingen föranmälan krävs.

Arr: ABF Norberg. Plats: Malmgatan 16.

13.00-16.30

HLR-kurs för små barn

Utbildningen i grundläggande kunskaper i första hjälpen inklusive hjärtlungräddning på barn. Denna kurs utförs av certifierad Första hjälpen- och HLR-instruktör från First Aid.

Föranmälan krävs på tel. 0223-298 04.

Max 15 deltagare..... först till kvarn!!

Arr: Norberg-Karbennings församling.

Plats: Mariagården.

14.00-16.00

Föreläsning: "Tillsammans för psykisk hälsa".

Se annons på första sidan i programmet.

16.00-20.00

Öppet hus i Släktforskarlokalen.

Vi hjälper dig att spåra upp dina "gömda-glömda" anor.

Anmäl Dig gärna till kurs i släktforskning.

Arr: Släkt- och Bygdeforskarföreningen ENGELBREKT, Norberg. Plats: Släktforskarlokalen, Hebbegatan 6 A, gaveln, källaren.

17.30

Författarbesök.

Norbergsbördige CA Eriksson släpper sin tredje roman "Kvar vid livet".

Arr: Biblioteket. Plats: Biblioteket.

18.00

Unkan. Vi gör **nyttiga smothies** och smakar på

olika frukter. Arr: Unkan. Plats: Unkan.

18.30-20.30

Föreläsning: Njut dig frisk!

Se annons på första sidan i programmet.

18.00

Prova på Volleyboll. Både damer och herrar.

Ansvarig: Cecilia Lindberg. Arr: Kärrgruvans gymnastikförening. Plats: Fridahallen.

Tisdag 12 februari

09.00-12.00

Öppet hus måndag-torsdag mellan 9 och 12. **Vävstugan** på Eskilsbacken 3 visar vävar och erbjuder lotteri och kaffe med dopp.

Arr: Vävstugans Vänner i samarbete med ABF.

09.30-11.00

Barn i kyrkan.

"Björnen och dom vilda grannarna". För barn i ålder 4-6 år. Föranmälan enligt särskild inbjudan till förskolorna i Norberg. Arr: Norberg-Karbennings församling. Plats: Norbergs kyrka.

11.00-17.00

Behöver du fräscha upp din garderob?

På folkhögskolans klädbyttardag kan du göra det på ett billigt och miljövänligt sätt. Lämna in hela och rena kläder du tröttnat på till oss. Fynda sedan nygamla kläder, skor och accessoarer på Engelbrektsgratan 57, tisdagen den 12:e februari kl 11-17.

Lämna gärna in kläder i förväg på Bergslagens folkhögskola, Engelbrektsgratan 65 (nedre botten), 4-8 februari kl 9-14. Om du inte har möjlighet att lämna in kläder kan vi komma och hämta dem hos dig

fredag 1 februari. Hör i så fall av dig till Liane, tel 070-242 02 54, senast 31/1.

Varmt välkomna till klädbytdagen!

Arr: Bergslagens folkhögskola.

Följ oss gärna på Facebook:

www.facebook.com/bergslagensfolkhogskola

13.00-13.45

Ta hand om dig i trafiken! Nationalföreningen för trafiksäkerhetens främjande, NTF, föreläser om trafiksäkerhet och hur man förebygger olyckor. Arr: ABF. Plats: Malmgatan 16.

14.30-16.00

Måla dig gladare! Välkommen till ABF för att prova på att måla i akvarell. Ledaren Kajsa Sjökvist finns på plats för att instruera och svara på dina frågor. Ingen föransmälan krävs. Arr: ABF Norberg. Plats: Malmgatan 16. Ingen föransmälan.

14.00-16.00

Mariakretsen på Mariagården.

Kaffe serveras till självkostnadspris.

Arr: Norberg-Karbennings församling.

16.00-19.00

Skate i Kraftcentralen Alla välkomna. Utrustning finns att låna på plats. Arr: Unkan.

18.00

Kvällsskidåkning med soppa vid NOK-stugan i Nordansjö. Skidåkning när du vill och soppa från kl.18. Arr: NOK.

19.00

Film: "Sista kontraktet".

Arr: Norbergs filmförening. Plats: Teaterbiografen.

Onsdag 13 februari

09.00-12.00

Öppet hus måndag-torsdag mellan 9 och 12. **Vävstugan** på Eskilsbacken 3 visar vävar och erbjuder lotteri och kaffe med dopp.

Arr: Vävstugans Vänner i samarbete med ABF.

09.30-11.00

 **Barn i kyrkan.**

"Björnen och dom vilda grannarna". För barn i ålder 4-6 år. Föransmälan enligt särskild inbjudan till förskolorna i Norberg. Arr: Norberg-Karbennings församling. Plats: Norbergs kyrka.

11.30-13.00

Sopplunch. Matig och god soppa i trevlig miljö och gott sällskap. Bröd, kaffe och kaka ingår. Pris 50 kr. Kontakt: Dukate Rrethi tel. 0223-298 19.

Arr: Norberg-Karbennings församling. Plats: Mariagården.

15.00-16.30

Välkommen till "Hälsocafé"! Vi träffas och pratar om friskvård och hälsa. Vi bjuder på frukt och vatten.

Därefter kan vi gå tillsammans på marschallpromenaden runt Noren. Arr: ABF Norberg.

Plats: Malmgatan 16. Ingen föransmälan.

16.00-18.00

Unkan. Dans på Unkan. Arr: Unkan. Plats: Unkan.

17.00

Unkan. Vi går runt sjön i marschallernas sken.

Arr: Unkan.

Start 17.00-18.00

Marschallpromenaden runt Noren!

Det är start på torget i Norberg där Hälsocenter finns, du som deltar får en gratis lott där du har chans att vinna priser (se tors. 14/2). Sedan påbörjar du den vackert upplysta marschallpromenaden runt sjön.

Arr: Hälsocenter, Region Västmanland.

Tel. 021-17 64 00.

Norbergs naturskyddsförening bjuder på varm blåbärssoppa efter vägen.

18.00-20.00

Unkan. Fotboll i Centralskolans gymnastikhall.

Arr: Unkan. Frågor? Ring 291 27, 291 97.

18.30-20.00

Norbergs kyrkokör. Nya körsångare är välkomna.

Kom och prova på. Körledare: Beata Karacsonyi.

Arr: Norberg-Karbennings församling.

Plats: Mariagården.

Torsdag 14 februari

09.00-12.00

Öppet hus måndag-torsdag mellan 9 och 12. **Vävstugan** på Eskilsbacken 3 visar vävar och erbjuder lotteri och kaffe med dopp.


Arr: Vävstugans Vänner i samarbete med ABF.

9.00-16.00, lunch 12.00-13.00

Hälsocenter - öppet hus! Vårdcentralen i Norberg. Är du nyfiken på vad vi kan göra för din hälsa? Kom in och prata med oss. Kroppssammansättningsvägen finns på plats! Har du deltagit i marschallpromenaden och vunnit i utlottningen? Då hämtar du ditt pris hos oss. Arr: Hälsocenter, Region Västmanland.

Tel. 021-17 64 00.

09.30-11.00

 **Barn i kyrkan.**

"Björnen och dom vilda grannarna". För barn i ålder 4-6 år. Föransmälan enligt särskild inbjudan till förskolorna i Norberg. Arr: Norberg-Karbennings församling. Plats: Norbergs kyrka.

13.30-15.00

Kom och var med på **"Alla Hjärtans dag"-pyssel.**

Arr: ABF Norberg. Plats: Malmgatan 16.

Ingen föransmälan.



16.00

Lättgymna i lilla gymnastiksalen i Centralskolan (ingång från baksidan mot tennisbanan). Ingen för-anmälan. Arr: Kärrgruvans gymnastikförening. Kontakt: Ewa Eriksson, tel. 620 53, mobil 070-659 40 23.

18.00

Vi gör **Alla Hjärtans Dags-pyssel** på Unkan.
Arr: Unkan. Plats: Unkan

18.00

Veckomässa. Välkomna till en stunds vila för kropp och själ. Arr: Norberg-Karbenning församling.
Plats: Mariagården.

18.00-19.30

Fagersta Bluesförening finns på plats i Norbergs bibliotek, hälsar alla välkomna för att lyssna på lite "jam" och prata med föreningen. Ingen för-anmälan krävs. Arr: ABF & Fagersta Bluesförening.
Plats: Norbergs bibliotek, Järnvägsgatan 53.

18.30-20.30

Koronakören. Damkör. Nya körsångare är välkomna. Kom och prova på. Körledare: Margareta Alkstål.
Arr: Norberg-Karbenning församling.
Plats: Sockenstugan, Karbenning.

Fredag 15 februari

Fredag-söndag 15-17/2.



Intensivkurs i Släktforskning,
4-5 timmar per dag.

Vi börjar på fredagen kl.13.00.

För-anmälan på tel. 070-329 14 72 eller
e-post: gustav.gustavsson@fcnbb.se
Kursavgift: för icke medlemmar 250 kr, medlemmar gratis (medlemsavgift 180 kr/år).
Välkommen med din anmälan.
Arr: Släkt- och Bygdeforskarföreningen ENGELBREKT, Norberg. Plats: Släktforskarlokalen, Hebbegatan 6 A, gaveln, källaren.



17.00-19.00



Skrattkväll med underhållning för alla små och stora i Norberg.

"Mr Goran" underhåller oss med trolleri och ballongkonst. Kostnadsfritt arrangemang. Alla är välkomna i kyrkan!



Tacobuffé i Mariagården efteråt för barnfamiljer och barn upp till 12 år. Max 2 vuxna per barn.

Max 100 personer på taco-buffén. Biljetter till buffén delas ut i kyrkan till de som anmält sig.

Anmälan: Mariagården på tel. 0223-298 00, mån, ons, fre kl. 09.00-12.00 under perioden 4-13 februari.

Arr: Norberg-Karbenning församling.

Plats: Norbergs kyrka och Mariagården.

17.00-19.00

Hinderbana i Lilla Salen på Centralskolan.

Unkan öppen mellan 20.00 och 24.00. Arr: Unkan.

Lördag 16 februari

12.30

Föreläsning **INRE och YTTRE HÄLSA**, Kostens betydelse för vår Hälsa.

Välkomna till Need Café och Rosemary Uppgård, Rosemary's Wellness AB.



Efter föredraget finns möjlighet till Provsbakning av bra Naturliga Naringstillskott.

Även bokning av Hälsoanalyser som kan göras på plats.

13.30

"Liten litterär salong". Enkel förtäring, 30 kr.

Arr: Kvinnoakademien i Norberg, Norberg-Karbenning församling. Plats: Mariagården.

Anita Helgesdotter, tel 070-299 41 81.

MåBraFilmfestival. Arr: Norbergs filmförening.

Kl.15.00 Solsidan

Kl.17.00 All Inclusive

Plats: Teaterbiografen. Arr: NorbergsFilmförening, Rolf Rydelius tel. 291 29.

E-post: rolf.rydelius@norberg.se.

Söndag 17 februari

11.00

Mässa i Norbergs kyrka. PRO-kören. Kyrktorgskaffe efter gudstjänsten.

Arr: Norberg-Karbenning församling.

12.00-13.00

Välkommen på Öppet Samtal föreläsning:

"Hållbar matproduktion".

Begränsat antal platser, först till kvarn gäller!
Ingen för-anmälan. Arr: ABF Norberg & Folket i Bild Västmanland/ Dalarna m. fl. Plats: Malmgatan 16.

14.00

Finsk mässa i Mariagården.

Arr: Norberg-Karbenning församling.

Med reservation för ändringar och fel. För eventuellt inställda programpunkter eller ändringar se respektive arrangörs hemsida eller Facebooksida.