



# HÄLSO VECKAN I FLEN

## SCHEMA

VECKA 39: 23 SEPTEMBER - 1 OKTOBER  
[flen.se/halsoveckan](http://flen.se/halsoveckan)

### Pågår hela vecka 39:

**Prova på Friskis och Svettis** alla träningspass under veckan. Schema hittar du på [friskissvettis.se/flen](http://friskissvettis.se/flen)

**Actic** bjuder på prova-på-träning. Du hittar schemat på [www.actic.se/flen](http://www.actic.se/flen)

**Gymmix** erbjuder gratis träningspass under veckan. Veckans schema hittar du på [www.flensgf.se/](http://www.flensgf.se/)

**Flens sport och hälsa** erbjuder gratis träningspass under hela veckan på Atletboxen, Öjavägen 2

**Måndag 25 september – Fredag 29 september**  
**kl 11.00** Följ med på barnvagns promenad i sällskap med familjecentralen, Storgatan 21 i Flen.

### Lördag 23 september

**Kl. 11.00-13.00** Välkommen till Världens Barn Vägörehetslopp i Flen – Hammarvallen, en fantastisk möjlighet att göra en positiv skillnad och samtidigt njuta av en aktiv och engagerande dag utomhus. Loppet är öppet för alla från 10 år till seniorer och syftar till att samla in medel till förmån för Världens Barn. För att delta i loppet, skapa din egen välgörenhetskampanj genom att skaffa sponsorer som är villiga att donera pengar per varv du går, lunkar eller springer.

**Kl. 13.00-17.00** Kör Rackethlon på Sim- och sporthallen Hammarvallen! Bollar och racket finns på plats. Rackethlon spelas med pingis, badminton och pickleball. Anmälan till [carla.swenson@flen.se](mailto:carla.swenson@flen.se) senast fre 22 sept.

### Söndag 24 september

**Kl. 10.00** Friluftsförbundet anordnar en gemensam höstvandring i lättvandrad terräng, öppen för alla! Promenaden startar vid Lida Gård. Tar ca 4 timmar inkl paus. Mer information om vandringen hittar du på [friluftsfremjandet.se](http://friluftsfremjandet.se)

**Kl. 16.00** Kom och testa på Gå-fotboll för seniorer på Hammarvallen, A-hallen

### Måndag 25 september och Torsdag 28 september

Betna AIS erbjuder stärkande träning för seniorer och för dig som behöver komma igång med lättare träning. Aktiviteterna är inomhus på Betna Gym, Björkängen.

**kl 10.00-11.00** stärkande träning, även sittande.

**kl 11.00-12.00** postural träning som stärker din hållning.

**kl 17.30** 45 min cirkelträning i grupp.

### Måndag & tisdag 25-26 september

**Kl. 10.15** På Biblioteket i Flen får förskolebarnen komma och lyssna till sagor och fakta om hälsa och kroppen.

### Måndag 25 september

**Kl. 17.00** Body Combat med Actic för dig som är 15 år eller äldre. Samling utanför simhallen i Flen.

**Kl. 18.00-19.30** Prova på Squaredance med Squaredanceklubben Violen, detta tillfälle bara för kvinnor. Du behöver inte anmäla dig, vi ses i Tea-lokalen Flen.

### Tisdag 26 september

**Kl. 10.30** Häng med Flens bibliotek på bokprat och promenad. Promenaden börjar utanför biblioteket i Flen.

**Kl. 12.00-12.45** Testa på Medicinsk Yoga med Gianna i aktivitetshuset Skjortan (sal: Lilla Manchetten). Ta på dig bekväma kläder, inga förkunskaper krävs. Medtag gärna egen yogamatta om du har en.

**Forts tisdag... Kl. 13.00** Följ med på konst- och skulpturvandring. På biblioteket i Flen får du karta och broschyr inför skulpturvandring. I gallerirummet visar Cecilia Jadjfjorden hur hon arbetar med sin konst.

### Tisdag 26 & Onsdag 27 september

**Kl. 14.00-16.00** Läs dig frisk? Ja, du läser rätt. Biblioteket bjuder två dagar i rad på biblioterapi/boktips/samtal om läsningens styrkor och vikten av god hälsa för många människor.

### Tisdag 26 september

**Kl. 14.00** Flens friidrottsällskap bjuder in alla till Viollunken på Hammarvallen! Det blir också utlottning av priser till deltagare.

**Kl. 14.00** Familjecentralen finns på plats i lekparken, Sveaparken för rörelseaktivitet för barn och vuxna.

**Kl. 17.00-18.00** Ashtanga Yoga bjuder på ett Prova-på-yogapass på Flens bibliotek.

Ha på dig bekväma kläder. Inga förkunskaper krävs. Medtag gärna egen yogamatta om du har. Föranmälan till [ashtangayogalotta@gmail.com](mailto:ashtangayogalotta@gmail.com)

**Kl. 18.00** Prova på Squaredance för alla! Du behöver inte anmäla dig, vi ses i Tea-lokalen Flen.

### Onsdag 27 – fredag 29 september

**Kl. 10.00** På Biblioteket i Flen får förskolebarnen komma och lyssna till sagor och fakta om hälsa och kroppen.

### Onsdag 27 september

**Kl. 10.00 och 11.00** Träffpunkt Flen anordnar sittande träning med stol och träning av balans och styrka stående och sittande för seniorer. Smedjans samlingshall på Norra Kungsgatan 14.

**Kl. 17.00-20.00** Skridskodisco för alla i GB-hallen! Du kan låna hjälm och skridskor på plats eller fritidsbanken.

**Kl. 16.30-20.30** Fritidsbanken vid Hammarvallen håller extra öppet. Gratis utlåning av idrotts- och fritidsutrustning. Eller kom och lämna den utrustning du inte längre använder.

### Torsdag 28 september

**Kl. 12.00-12.45** Testa på Medicinsk Yoga med Gianna i aktivitetshuset Skjortan (sal: Lilla Manchetten). Ta på dig bekväma kläder, inga förkunskaper krävs. Medtag gärna egen yogamatta om du har en.

### Lördag 30 september

**Kl. 09.00-18.00** Innebandyturnering på Hammarvallen A-hallen för alla som vill anmäla ett lag! Det kan vara ett kompisgäng, arbetskollegor eller grannarna! Föranmäl ditt lag till [daniel.malm@flen.se](mailto:daniel.malm@flen.se) eller [carla.swenson@flen.se](mailto:carla.swenson@flen.se)

**Kl 10.00-15.00** Hälleforsnäs bygderåd anordnar en familjedag på Edströmsvallen. Dagen bjuder på aktiviteter tillsammans med föreningar från Mellösa & Hälleforsnäs. Programmet för dagen kommer att publiceras på arrangörernas hemsidor.

**Kl 12.00-14.00** Motionslopp för världens barn tillsammans med Junis i Sveaparken, Flen. För barn mellan 0-9 år.

### Lördag 30 september & söndag 1 oktober

**Kl 11.00-16.00** Konstateljéerna på Bruket i Hälleforsnäs öppnar upp för allmänheten. Konstnärerna Karin Bonde Jensen, Gunnar Carl Nilsson, Ylva Skoglund, Kristina Wrang och Inger Linnea Carlsson bjuder in allmänheten att besöka deras ateljéer.

### Hälsoveckan tipsar om hälsofrämjande aktiviteter i Hälleforsnäs:

**Sugen på att testa på mountain bike?** Ett stenkast från Bruket i Hälleforsnäs hittar du starten till en MTB-led som tar dig längs skogsvägar och mindre stigar med rötter och stenar.

**Äventyrsbana vid Bruket** En rolig upplevelse med klättring, balansgång, zipline och grillplats.

**Vandra längs Sörmlandsleden i Hälleforsnäs** Vandra på spänger i trolsk våtmark på en 4 km lång slinga som anses vara Sörmlandsledens bästa handikappanpassade motionsstig.

**Upplev paddling i mysig miljö** Hälleforsnäs bygderåd hyr ut tre stycken kanoter med enkel- eller dubbelpaddel. För mer info: [www.halleforsnas.org](http://www.halleforsnas.org)

### Utforska bruksområdet på cykel

Hos turistinformationen i Hälleforsnäs kan du låna cykel helt gratis! Cyklarna för utlåning i turistbyrån är onsdag-fredag kl. 11-17 och lördag kl. 11-15.



Flens kommun