

Hälsoveckan i Knivsta kommun, 12–18 maj 2025

Välkommen att prova olika fysiska aktiviteter kostnadsfritt. Lyssna till digitala föreläsningar på Knivsta bibliotek eller fysiska föreläsningar i Knivsta kommunhus. Arrangeras av SPF, PRO, Mötesplats Lyckträffen, Svenska kyrkan, Gredelbykyrkan, Knivsta bibliotek och Folkuniversitetet.

Måndag 12/5	Tisdag 13/5	Onsdag 14/5	Torsdag 15/5	Fredag 16/5	Lördag 17/5	Söndag 18/5
<p>Testa Qigong kl. 9.45–10.30 Plats: Staffansgården Arr: PRO</p>	<p>Bas spin kl. 9.00–9.45 Plats: Hälsohuset 3 platser – anmäl dig</p>	<p>Yinyoga kl. 9.00–10.00 Plats: Hälsohuset 3 platser – anmäl dig</p>	<p>Cykelförmiddag på Sågverkstorget Kl. 9.30–11.00: Möt Claes Litsner och Alf Ahlstedt som informerar om säkra och lagliga cyklar med mera.</p>	<p>Promenad från S:ta Birgittakyrkan kl. 11 Samling: 10.55 Lunchandakt med musik Birgittakyrkan kl. 12.00 Ingen anmälan, Kostnad: 40 kronor Samarbete mellan Svenska kyrkan och Gredelbykyrkan</p>	<p>Knivsta Marknad</p> <p>Våfflor Plats: Lyckträffen Kl. 10–15 Pris: 20 kronor</p> <p>Mediyoga Plats: Knivsta bibliotek Ledare: Vathana Nathan kl.11.15-12.15 och kl.13.15-14.25 Anmäl dig till biblioteket</p> <p>Röda Korset Plats: Kupan Kl. 11–15 Välkommen på fika.</p>	<p>Främjarstugan Långhundra på Skogsbingo Kl. 10–12 Hitta hit: www.friluftsfamjan.det.se/langhundra</p>
<p>Linedance på Fridhem Lagga Kl. 10.00–11.30 Kontakta Birgitta Lindfelt</p>	<p>Boule kl. 10.00–13.00 Plats: Blå Wingen Arr: SPF</p>	<p>Boule kl. 10.00–13.00 Plats: Bakom CIK Arr: PRO och SPF</p>	<p>Är du intresserad av att bli cykelvolontär? Få information av "Cykel utan ålder" som visar cyklar som används på äldreboenden.</p> <p>Joeys cykelverkstad är på plats och visar elcykel. Testa trehjulig cykel!</p>	<p>Novelläsning på Knivsta bibliotek Kl. 10.00–11.00 Ingen anmälan.</p>		
<p>Kolla på Linedance kl. 10.45–12.15 Plats: Staffansgården Arr: PRO</p>	<p>Grabbgymna kl.10.30–11.30 Ledare: Per Axelsson Plats: Faktorns gata 4</p>	<p>Föreläsningseftermiddag i kommunhuset, Tillassalen. Välkommen utan anmälan. Lyckträffen bjuder på fika kl. 13.00–16.00</p>	<p>PRO promenadgrupp kl. 10–11 Plats: Sågverkstorget</p>	<p>Konstvandring på CIK Kl. 9.30–11.00 Guide: Johan Wennerstrand Samling vid receptionen på CIK. Ingen anmälan</p>		
<p>PRO promenadgrupp kl. 10–11 Plats: Sågverkstorget Arr: PRO</p>	<p>Njut av en halvdag i naturen vid fågeltornet i Gredelby hagar kl. 13.00–15.00 Ta gärna med picknick. Möt Lars Mattsson om fågelskådning.</p>	<p>Kl. 13.00–13.45: Arbetsterapeut informerar och svarar på frågor om hjälpmedel.</p>	<p>Cirkelpass med styrka och balans Kl. 10.30–11.30 Plats: Faktorns gata 4</p>	<p>Utflykt till Östuna bygdegård kl. 13.30–16.00 Information, fika och underhållning av Larsson och Larsson. Bussfärd från Sågverkstorget kl. 13.00. Anmäl dig till: ann.martini@knivsta.se eller 018–34 70 59 Max: 30 personer Du är också välkommen med egen bil.</p>		
<p>Balans, rörelse och lite flås Plats: Hälsohuset kl. 10.30–11.15 Arr: Lyckträffen</p>	<p>Frågesport med Alf Ahlstedt och Claes Litsner. Testa enkla orienteringsbana med Långhundra IF.</p>	<p>Kl. 14.00–14.45: Den kulturella hjärnan. Föredragshållare: Professor Ingemar Ernberg. Karolinska Institutet. I samarbete med Folkuniversitetet.</p>	<p>Vårens tillgänglighetsvandring till nya rastplatsen i Ängbyskogen Mötesplats: Sågverkstorget Kl. 13 tar vi oss i lugn takt till rastplatsen. Lyckträffen bjuder på fika. Arr: Upplandsstiftelsen, Lyckträffen, Funktionsrätt och Strokeförbundet</p>			
<p>Boule kl. 10.00–12.30 Plats: Bakom CIK Arr: PRO och SPF</p>	<p>Provsjung med SPF-kören på CIK-boden. Kl. 14.00–16.00 Ledare: Kristina Westas</p>	<p>Kl. 15.00–15.45: Föredrag och bildspel om boken "Skönt att vara ute". Karin Bengtsson-Sjörs och Becky Viggers berättar om uteaktiviteter med funktionsnedsättning.</p>	<p>Handarbetscafé kl. 13.00–15.00 Plats: Lyckträffen Arr: SPF och Garnets vänner</p>			
<p>Vårcafé i S:ta Birgittakyrkan Kl. 14.00– ca 15.30 Underhållning: Carl och Carl. Röda Korset bjuder på fika. OBS! Lyckträffen stänger kl. 13.15 med anledning av Vårcaféet. Du är välkommen att hjälpa boende från Estrid och Vilhelms äldreboende till och från caféet. Vi samlas kl. 13.00 på Sågverkstorget 10B och går tillsammans.</p>	<p>Strokeföreläsningar Plats: CIK, sal Glasäpplet Kl. 18.30: Prof. Erik Lundström, forskning. Kl. 19.30: Jakob Nissen, hjärntrötthet. Arr: Strokeförbundet Knivsta</p>	<p>Stickcirkel utan anmälan Kl. 18.00–20.00 Plats: Knivsta bibliotek</p>	<p>Gåfotboll kl. 15.00–16.00 Plats: Engvallen Arr: PRO, SPF och KIK</p>			
<p>Kristen djupmeditation Plats: S:ta Birgittakyrkan. Kl. 18–20 Vi inleder med frukt och juice.</p>			<p>Östunagympan med Tarja Lindell Plats: Östuna Bygdegård Kl. 19–20</p>			



Hälsoveckan i Knivsta kommun, 12–18 maj 2025

Välkommen att prova olika fysiska aktiviteter kostnadsfritt. Lyssna till digitala föreläsningar på Knivsta bibliotek eller fysiska föreläsningar i Knivsta kommunhus. Arrangeras av SPF, PRO, Mötesplats Lyckträffen, Svenska kyrkan, Gredelbykyrkan, Knivsta bibliotek och Folkuniversitetet.



Hämta gärna vår aktivitetslista på Mötesplats Lyckträffen eller i Knivsta kommunhus. Efter veckan kan du lämna in den till Lyckträffen på Sägverkstorget 10B. Under vecka 21 drar vi de lyckliga vinnarna.

Lycka till och ha en riktigt hälsosam och rolig vecka! ☺

Aktivitet:	Kontaktperson:	Telefonnummer / mejl:
PRO:s promenadgrupp	Lena Flood	070-631 25 63 lenaflood46@outlook.com
Boule	Ulla Gustafsson Agneta Johansson	073 – 843 43 48 070 – 611 03 08
Djupmeditation	Barbro Malmström	barbro.malmstrom@yahoo.com
Bibelmeditation	Karin Andersson	018-34 68 46
Gåfotboll	Tord Eriksson Sören Hill	070 – 639 936 46 070–529 12 64
Volontärerna Onsdagspromenadgruppen	Ann Martini Topalian	018-34 70 59 ann.martini@knivsta.se
Grabbträning	Per Axelsson	018–34 70 59
Cirkelpass med styrka och balans	Ann Martini Topalian	018-34 70 59 ann.martini@knivsta.se
Linedance	Agneta Ek	070 – 315 76 42
Raw Motion	Tobias Ahlgren	070-817 85 60 tobias@rawmotion.se
Hälsohuset	halsohuset@knivsta.se	018-34 77 30
Friluftsförbundet Långhundra	Hans Nilsson	073 – 824 42 43 hans.nilsson@friluftsförbundet.se Webb: friluftsförbundet.se/langhundra
Qigong	Ingrid Lindell	073 – 069 28 46
Hälsoombud på SPF	Kristina Oden	073 – 045 76 28
SPF-kören	Kristina Westas	070 – 573 02 43
Infretta	Sägverkstorget 14	072 – 322 72 55
Joey's Cykelverkstad AB	Häradsvägen 8 A	076 – 064 50 06
Östuna bygdegård	Tarja Lindell	070 – 751 06 75
Linedance på Fridhem Lagga	Birgitta Lindfelt	073 – 406 03 28

Hälsoveckan i Knivsta kommun, 12–18 maj 2025

Välkommen att prova olika fysiska aktiviteter kostnadsfritt. Lyssna till digitala föreläsningar på Knivsta bibliotek eller fysiska föreläsningar i Knivsta kommunhus. Arrangeras av SPF, PRO, Mötesplats Lyckträffen, Svenska kyrkan, Gredelbykyrkan, Knivsta bibliotek och Folkuniversitetet.

Ännu fler hälsoaktiviteter under veckan! Se erbjudande från: Raw Motion, Knivsta bibliotek, Hälsohuset och Infretta nedan.

Välkommen på vernissage på biblioteket, tisdag 13 maj kl. 11.00. Äldreboendet Estrids gård och Diamantens förskola har gjort självporträtt tillsammans. Utställningen pågår sedan hela veckan – kom gärna förbi och titta!

Digitala föreläsningar på Knivsta bibliotek

Måndag till fredag, 12–16 maj, klockan 9.30– ca 11.30. Välkommen att lyssna och samtala om föreläsningarna.

En person från SPF är på plats. Lyckträffen och SPF bjuder på fika. Arr: SPF Seniorerna

- **Måndag 12 maj: Om yoga. SPF-värd: Gerd Persson**

Yoga är en träningsform som lämpar sig för alla människor, oavsett ålder och tidigare träningsfarenhet. Föreläsaren Göran Boll om yoga, hur olika övningar påverkar kroppen och hur detta stöds av såväl svensk som internationell forskning.

- **Tisdag 13 maj: Vad är viktigt för hjärthälsan? SPF- värd: Lena Larsson**

Högt och lågt blodtryck, flimmar och hjärtinfarkt är åkommor som drabbar många seniorer. Aase Wisten berättar om nya vetenskapliga rön som visar hur du bäst tar hand om ditt hjärta.

- **Onsdag 14 maj: Sarkopeni: SPF-värd: Annegret Stackenström**

Att muskelmassan minskar med stigande ålder är naturligt. Men när vi passerar en viss gräns och muskelsvagheten blir ett hinder kan det vara frågan om sarkopeni. Tommy Cederström från Uppsala Universitet-Akademiska sjukhuset berättar.

- **Torsdag 15 maj: Smärta – ett nödvändigt ont? SPF-värd: Anne-Marie Morhed**

Björn Bragee är smärtläkare med stort engagemang för bättre vård inte minst till seniorer. Han berättar om hur smärta är den vanligaste orsaken till sänkt livskvalitet, och vilka vägar som finns till förbättring och behandling.

- **Fredag 16 maj: Du kan påverka hur du mår. SPF-värd: MajLis Askebro**

Upptäck kraften i dina egna tankar. Du kan påverka hur du mår genom ditt sätt att tänka. Kay Pollak ger tips på tankar som kan förändra hur du mår.



Raw Motion: gratis träning för seniorer, måndag–fredag kl. 04.30–15.00. Mejla: info@rawmotion.se för lån av passerkort under veckan.

Hälsohuset: Välkommen på motionssim, måndag–fredag kl. 06.10–8.30.

Måndag: tre platser på Bas cirkelpass kl. 09.30–10.15, tisdag och torsdag: tre platser på vattengympa kl. 19.30–20.15, onsdag: tre platser på Yinyoga kl. 09.00–10.00. OBS! Boka din plats senast kl. 12.00 dagen innan – obokade platser går tillbaka till Hälsohuset.

Infretta: rabatter på kost i hälsans tecken under hela veckan.

Hälsoveckan i Knivsta kommun, 12–18 maj 2025

Välkommen att prova olika fysiska aktiviteter kostnadsfritt. Lyssna till digitala föreläsningar på Knivsta bibliotek eller fysiska föreläsningar i Knivsta kommunhus. Arrangeras av SPF, PRO, Mötesplats Lyckträffen, Svenska kyrkan, Gredelbykyrkan, Knivsta bibliotek och Folkuniversitetet.



Aktivitetslistan – rör dig för din hälsas skull! Med aktivitetslistan kan du hålla reda på dina aktiviteter under Hälsoveckan 12–18 maj. Vi kommer att ha en pristävling och dra vinnare från de som har lämnat in sin lista till Lyckträffen efter avslutad vecka.

Namn _____ tel.nr _____

Datum	Aktivitet	Kilometer/steg	Tid

Fler listor finns att hämta på Lyckträffen eller i kommunhuset om den här blir fulltecknad. OBS! Aktiviteterna ska utgå från Hälsoveckans schema.