

# Program – Rättviks Folkhälsovecka 4 – 10 september, 2010

”Kroppen mår bra om man rör på den då blir det bättre humör på den” – Tage Danielsson

Varmt välkomna till Rättviks kommuns första folkhälsovecka, temat i år är ”Rörelse i vardagen”. Under veckan finns det fler än 80 aktiviteter att välja bland – en spännande mix som kommunens föreningar, företag och andra aktörer ”bjuder på”. Alla kan hitta något. **Mycket nöje!**



## Lördag 4 september

**Invigning** kl. 12.00–15.00. Storgatans scen i Rättvik. Presentation av veckans deltagande föreningar, företag och andra aktörer, tävling, prova-på-aktiviteter mm.

**Öppet hus Koppjärk** – Vasagatan 6, kl. 13.00–15.00. Prova våra hälsotester, råd och tips om träning, genomgång i gymmet, 10 % rabatt i vår butik.

**Information på gågatan** vid invigningen – Rättviks vårdcentral om bl. a. blodtryck, FYSS- recept, inkontinens vid rörelse, rökavvänjning. Blodtrycksmätning.

## Söndag 5 september

**Bygg på insidan – Rörelse för lugn och ro** – Koppjärk, Vasagatan 6, kl. 10.00–12.00.

**Prova på Qigong** – Comax Tränings- och Hälsocenter, Filarv. 3. Kl. 11.00

**Aerobic för ungdomar** över 12 år – Rättviks Gymnastikklubb 16.00 – ledare Carolina. Plats: källaren Koppjärk.

**Badminton på motionsnivå** – Rättviks Badmintonklubb, Sporthallen. Ungdom 17.00 - 18.15. Vuxna 18.15 - 20.00

## Dagliga aktiviteter

– **måndag 6 t.o.m. fredag 10 sept.**

**Öppet hus Koppjärk** – Vasagatan 6, kl. 18.00 – 20.00. Gratis träning i gymmet.

**Prova på ledarledda pass under hela Hälsoveckan** – Comax Tränings- och Hälsocenter, Filarv. 3. Prova olika träningsalternativ; t ex Spinning, Boxning, Styrkepass mm. Info. om öppettider 0248-120 21 eller [www.comax.nu](http://www.comax.nu)

**Promenader** – Handikappens hus - Följ med oss på en halvtimmes promenad runt vårt vackra Rättvik. Vi träffas på Handikappens hus (Vasagatan 6) kl. 12.00! Bra skor och ett glatt humör är allt du behöver. Efter promenaden bjuder vi på kaffe och bulle. Hasse & Marie.

**Öppen mottagning för Hälsokontroll/Livsstil hela veckan** – Rättviks vårdcentral 15.00–16.30. Tel. 0248-49 47 28.

**Motion & Kost i en grön och skön miljö Stiernhööksgymnasiet**

- Prova på Medeltida dans och Magdans två kvällar – se tisdag och torsdag.

- Motionsrunda finns. Stegräknare kan även testas denna vecka.

- Cafeterian serverar nyttiga mellanmål och köket serverar mat som är kravcertifierat.

Kontakt: Birgitta Axelsson, 0248-70 416

## Måndag 6 september

**Rörelse är både energi och hälsa!** Kom och tänd lampor med en motionscykel - man får cykla mer för att tända glödlampor än lågenergilampor. Kl. 13.00–16.00 utanför kommunhuset (vid regn i kommunhusentrén).

Annika Varghans, Klimat- och Energirådgivare i Rättvik, Leksand och Gagnefs kommuner.

**Gympa/Stavgång/Promenad** – KomFri – kl. 16.15. Ledare Eva Wadström. Jarlspåret – vid regn i Räddningstjänstens gymnastikhall.

**Prova på bowling** - BK Rättvik, kl. 17.00 – 19.00, Rättviks Bowling & Krog.

Du bokar själv tid i hallen och betalar banhyran som denna vecka kostar 150 kr/timme (kan delas på 3–4 personer). Bokning tel. 0248-123 19. BK Rättvik ställer upp gratis med instruktörer som visar dig spelets hemligheter.

**”Ökad muskelstyrka”** – Hur fungerar en muskel? Koppjärk, Vasagatan 6, kl. 17.00–18.00.

**Prova på Golf** – Rättviks Golfklubb, kl. 18.00. Kom till Rättviks golfbana och prova på en härlig motions- och tävlingssport som passar alla åldrar och kön.

**Step och styrka** – Rättviks Gymnastikklubb, kl. 18.30. Ledare: Karin. Plats: källaren Koppjärk.

**Gymnastik** – SPF Rättviksringen, kl. 19.00. Plats: Stiftsgården. Lokalen är liten – så ring Margaretha, 0248-120 77 och anmäl dig om du vill delta. Både herrar och damer är välkomna.

## Tisdag 7 september

**Gymnastik** – KomFri. Kl.06.45–07.45. Ledare: Peter Sandin. Plats: Sporthallen

**Gymnastik** – RPG Rättvik. Rörelse enligt ett schema signerat Back Ulla Gustavsson. Kl. 10.30–12.00, Café Hörnstenen, HSB-gatan 3 (mitt emot Polisstation).

**Rörelse är både energi och hälsa!** Kom och tänd lampor med en motionscykel – man får cykla mer för att tända glödlampor än lågenergilampor. Kl. 13.00–16.00 utanför kommunhuset (vid regn i kommunhusentrén). Annika Varghans, Klimat- och Energirådgivare i Rättvik, Leksand och Gagnefs kommuner.

**Prova på Line-Dance** – ABF Rättvik. Kombinera dans och musik med motion. Vid fyra tillfällen, under samma dag, får du chans, att prova på Line-Dance. Ledare: Camilla Erlandsson. Plats Ungdomen Hus 2 tr upp Knihsgatan (vid bion).

Följande tider: 14.00–14.45, 15.00–15.45, 16.00–16.45, 17.00–17.45.

**”Träning för äldre”**

Koppjärk, Vasagatan 6, kl. 17.00–18.00.

**Kvällsvandring** från Söderås till stranden i Rättvik.

Friluftsförbundet. Samling vid Söderås skola 17.00.

**Kvällsvandring** från Vikarbyn till stranden i Rättvik. Friluftsförbundet.

Samling vid Vikarbyns båthamn kl. 17.00.

**Prova på JUDO** – Rättviks Judoklubb. Kom till Judokalen kl. 18.00, på Tholéns väg och testa en bra motions- och tävlingssport, som passar alla åldrar och kön. (Lokalen ligger i samma hus som YIT).

**Medeltida dans** – Stiernhööksgymnasiet. Sal M11, kl. 18.00–19.30. Ledare: Birgitta Kärleman.

**Medelgympa** – Rättviks Gymnastikklubb. Kl. 18.30. Ledare Marlene. Plats: källaren Koppjärk.

**Badminton på motionsnivå** – Rättviks Badmintonklubb - Sporthallen. Vuxen kl. 21.00–22.00.

## Onsdag 8 september

**Stavgång** – RPG Rättvik, kl. 10.00, 1 timmes promenad, start Pingstkyrkans parkering.

**Bowling** – Orebygdens SPF. Kl. 14.00 Rättviks Bowlinghall. Avgift: reducerat pris.

**Prova på bowling** – Bowlingklubben Rättvik, kl. 17.00 – 19.00, Rättviks Bowling & Krog. Du bokar själv tid i hallen och betalar banhyran som denna vecka kostar 150 kr/timme (kan delas på 3–4 personer) Bokning tel. 0248-123 19. BK Rättvik ställer upp gratis med instruktörer som visar dig spelets hemligheter.

**Rygg-jympa** – Rättviks Gymnastikklubb, kl. 17.00. Ledare: Madeleine Plats: källaren Koppjärk.

**Orientering** - Kom till IK Jarl vid Jarlstugan kl. 17.30 – 18.15 och upplev vår ljuvliga terräng mitt i Rättvik. Ge dig själv en helhetsupplevelse för kropp och själ. Gå, lunka eller löp och sök ditt bästa vägval till kontrollerna på banan.

**Orientering – Naturpasset 2010.** IK Jarl. Nu finns möjligheten att orientera i din egen takt och när du vill i två områden. Ett område med lätt terräng vid Gokartbanan och ett område med lite utmanande terräng vid Tolvåsspåret och Hökolsberget. Information om Naturpasset vid Jarlstugan, Rättvik kl. 17.30–18.15.

**Prova på Golf** – Rättviks Golfklubb, kl. 18.00. Kom till Rättviks golfbana och prova på en härlig motions- och tävlingssport som passar alla åldrar och kön.

**Styrkepass** – Rättviks Gymnastikklubb, kl. 18.30. Ledare: Maria. Plats: Vid Koppjärk.

**Yoga** – Utby Massage & Relax. Enkla yogaövningar där vi jobbar mycket med andning och avslappning. Kl. 19.00, vid fint väder utomhuspass hos Utby Massage & Relax i Utby. Vid regn Altsarbyns Bystuga. Medtag eget liggunderlag/yogamatte. Anmälan till Linda, 073-978 50 69.

## Torsdag 9 september

**Prova på Qigong** under en timma – ABF Rättvik. Kl. 11.00–12.00 på Enådal, samlingssalen.

**Promenad** – SPF Rättviksringen. 2 timmars promenad, samvaro och fikapaus. Samling vid järnvägsstationen kl. 14.00

**”Bålstabilitet”** – Koppjärk, Vasagatan 6. Kl. 17.00–18.00.

**Prova på JUDO** – Rättviks Judoklubb. Kom till Judokalen kl. 18.00, på Tholéns väg och testa en bra motions- och tävlingssport, som passar alla åldrar och kön. (Lokalen ligger i samma hus som YIT).

**Magdans** – Stiernhööksgymnasiet, Sal M11, kl. 18.00–19.30. Ledare: Birgitta Kärleman.

**Medelgympa** – Rättviks Gymnastikklubb, kl.18.30. Ledare: Carina. Plats: Källaren Koppjärk.

**Box** – Rättviks Gymnastikklubb, kl.19.30. Ledare: Hanna. Plats: Källaren Koppjärk.

## Fredag 10 september

**Step** – Rättviks Gymnastikklubb, kl. 18.00. Ledare: Carolina. Plats: Källaren Koppjärk.

RÄTTVIKS  
KOMMUN

**Medverkande arrangörer under Rättviks Folkhälsovecka 2010:**

- ABF i Rättvik, 0248-103 96
- Bowlingklubben i Rättvik, 0248-206 47
- Comax Tränings- och Hälsocenter, 0248-120 21, [www.comax.nu](http://www.comax.nu)
- Energi- och Klimatrådgivningen, Rättvik, Leksand och Gagnefs kommuner, 0248-70 163
- Friluftsförbundet, 070-992 75 45, 070-241 75 15
- Handikappens hus, 0248-109 17
- IK Jarl, 0248-204 19, [www.ikjarl.nu](http://www.ikjarl.nu)
- KomFri, Eva Wadström, 0248-70 257
- Koppjärk rehab i samverkan, 0248-79 71 80, [www.koppjark.se](http://www.koppjark.se)
- Orebygdens SPF, Kurt Jansson, 0248-207 40
- RPG Rättvik, 0248-125 88
- Rättviks Badmintonklubb, Tony Flink, 070-577 24 62
- Rättviks Golfklubb, 0248-12 951
- Rättviks Gymnastikklubb, Maria Knutsson, 070-559 39 36
- Rättviks Judoklubb, 0248-12 951
- Rättviks Vårdcentral, 0248-49 47 28
- SPF Rättviksringen, 0248-120 77
- Stiernhööksgymnasiet, Birgitta Axelsson, 0248-70 416
- Utby Massage & Relax, 073-978 50 69