

KALENDARIUM – dag för dag

Se närmare beskrivning under AKTIVITETER i bokstavsordning



Hela veckan

Njut av Hälsoveckan med alla sinnen. Prova med att låta Hälsoveckan bli en "vit" vecka i vår kommun. Älvdalens kommun och Landstinget Dalarna

Personlig läkemedelsrådgivning
Kroppsfett och blodtryck
Hälsocoach

10% rabatt – Apoteket Björnen
Massage & spabehandlingar
Hundmassage, friskvård för din hund
Feeding Time, hjälp oss mata alla våra 32 vovvar & grillning
GPS-Skattjakt i skogen längs VasaloppsArenan. 5/7-31/10
Allmänhetens åkning i ishallen
Prova på flytbälten

Lördag 4 september

Hel dag Prova på gymmet
10-13 Sinnenas dag
11-12 Skridskoskola från 4 år
12-13 Skridskoskola från 4 år
12-14 Prova på korg- och trä-målning
18.45-21 HuskyHike
19.30 Invigning av Hälsoveckan
20-22 Skymningsvandring

Söndag 5 september

Hel dag Prova på gymmet
11 Gudstjänst om inre balans
11-12 Skridskoskola för VUXNA
11-17 Svampens dag

12-13 Power Skating
12-15 Lunch & middag med lågt GI
14 Kulning
17.30-20.30 Lunch & middag med lågt GI
18-20 Qi Gong och GI-metoden

Måndag 6 september

Hel dag Gratis bad
10-16 Ut & njut – vandring för kropp och själ
11 Anhörigstöd
11.30-13 Hälsosopplunch
12-16 Prova på Reiki-Healing
17-21 Simma, bada och ha kul
18-20 Prova På: Korg- och trä-målning
18.45-21 HuskyHike

Tisdag 7 september

Tidsbokn. Massage & spabehandlingar för anhörigvårdare
Bibliotekets öppettider Böcker om hälsa
Bibliotekets öppettider Dan Andersson – bokutställning och kursanmälan
Föreläsning av läkare från Älvdalens Vårdcentralen
Anhörigsdag
Hel dag Ta vattenprovet
9 Anhörigstöd
10-11 De fem hälsopelarna
10-16 Bushcraft Hike
11-13.30 Hälsolunch
12-14 Qi Gong och GI-metoden

12-16 Prova på Reiki-Healing
14-15 De fem hälsopelarna
16-17 Prova på Yoga
17.30-18.10 ZenChi – Smygpremar
18-19 Prova på livräddning
18 Prova på orientering
18-20 Möte med det okända
18-21 Frigörande andning i grupp
18.15-19.15 Prova på ZenYoga
18.45-21 HuskyHike
19.30-20.15 Prova på Yoga 4 Young (13-19 åringar)

Onsdag 8 september

Hela dagen Livsviktigt tycker "Robinson Anna"
Föreläsning av läkare från Älvdalens Vårdcentralen
10-14 Kreativ målning med musik och klangskål
12-14 Prova på: Sy lappteknik
12-16 Isbjörnsprojekt
Efterm. Kroppsfett och blodtryck
13-15 Föreläsning om hundmassage, friskvård för din hund
13-19 Öppet hus på Diakon-centret
16.30-17.30 De fem hälsopelarna
17-21 Spakväll med behandlingar
17.30 Mindfulness
18 Öppen linedancekväll med prova på
18-19 Prova på Scout
18.30 Prova på orientering
19 Chakra-andning
19-20 Föreläsning med Hilde Aaling-Syvertsen

Torsdag 9 september

9-11 Arbete – en väg till hälsa
10-16 Bushcraft Hike
10-16 Energimassage
11-13.30 Hälsosopplunch
12-16 Prova på Reiki-Healing
17-17.30 Prova på minisim & simlekis 2-3 år
17.40-18.10 Prova på minisim & simlekis 4-6 år
18-20 Prova på: Sy lappteknik
18-20 Möte med det okända
18-21 Frigörande andning i grupp
18.30 Kvinnor kan! Att leva ett liv i glädje.
18.30-19.30 Linedance
18.45-21 HuskyHike

Freitag 10 september

Bastuextreme
8.15-14 ICA Olssons Champs
12-16 Prova på Reiki-Healing
18.30-19.30 Linedance

Lördag 11 september

Hela dagen Prova på gymmet
Tidsbokn. Massage & Spabehandlingar
10-16 Bushcraft Hike
18.45-21 HuskyHike
20-22 Skymningsvandring

Söndag 12 september

Hela dagen Prova på gymmet
16.30-17.30 Nyfiken på kommande temakvällar?
18 Att välja glädjen – är det möjligt?

AKTIVITETER

i bokstavsordning



10 % rabatt

Hela veckan. Apoteket Björnen
10% rabatt på utvalda friskvårdsprodukter. Arrangör: Apoteket Björnen.

Allmänhetens åkning i ishallen

Mån 6/9 – sön 12/9. Älvdalen Ishall
För tider, se hemsidan eller ring 0251-80283. Arrangör: Älvdalens Sim & Ishall.

Anhörigdag

Tis 7/9. Naturum Fulufjället, Fulufjällets nationalpark
En dag för anhörigvårdare. Guidad visning i naturum och till Njupeskår. Kaffe och stompsmörgås i Björbäckstugan. Arrangör: Naturum Fulufjället.

Anhörigstöd

Mån 6/9. Kl 11. Anhörigcafé Stugan på Furuvägen Äldreboende
Anhörigvårdare välkomna till "Provapå massage" till ett reducerat pris. Anmälan till Friskvårdsfokus Carola Hahlin telnr. 0251-21116 eller 070-3663749. Arrangör: Anhörigstöd i Älvdalens kommun.

Anhörigstöd

Tis 7/9. Kl 09. Fulufjällets Naturum
Utflykt till Fulufjällets Naturum, Kontaktperson Annelie Berglund 0251-80462. Arrangör: Anhörigstöd/Fulufjällets Naturum.

Annorlunda Energimassage

Tors 9/9. Kl 10-16. Simhallen
Prova-på-pris 150:- av massage enbart för de som deltagit i Isbjörnsprojektet. Övriga kan boka tid: 250:-. Kontakt: Ingela Trafwernes, 0702209015 mail: info@wellnessforyou.se www.wellnessforyou.se. Arrangör: WWEL (World Wide Experience Life).

Arbete – en väg till hälsa

Tors 9/9. Kl 9-11 Salem, Älvdalen
"Social ekonomi – en viktig resurs i regional utveckling." Information och presentation av social ekonomi i Älvdalens kommun. Serv. Arrangör: Leaderprojektet Social Ekonomi Salem med Nätverk, Studieförbundet Bilda.

Att välja glädjen – är det möjligt?

Sön 12/9. Kl 18. Salem
En kväll med la Engström & Pege Andersson, tankar och musik. Serv. från 17.30. Arrangör: Älvdalens Baptistförsamling och Studieförbundet Bilda.

Bastuextreme

Fre 10/9. Älvdalens Simhall
Kom och Prova på en relaxupplevelse med utbildad personal. Ring för bokning och mer info 0251-80283. Arrangör: Älvdalens Sim- och Ishall.

Bushcraft Hike

Tis 7/9, tors 9/9, lör 11/9. Kl 10-16 HuskyGård, Höstsättern 19, Idre
Lärorik vildmarksvandring i bushcraftens tecken. Grundläggande bushcrafts (vildmarkskunskaper): navigering och orientering, säkerhet, göra upp eld, överlevnad, svenska allemansrätten och att njuta av vildmarken på ett hållbart sätt. Pris 530:-/pers, barn tom 16 år 220:-/pers. Info/bokning online: www.huskygard.se tel: 0253-20965. Arrangör: HuskyGård, Höstsättern 19, 790 91 Idre.

Böcker om hälsa

Tis 7/9. Särna Bibliotek
Biblioteket i Särna ställer ut och skyltar med böcker om hälsa och livskvalitet. Välkomna att låna! Bibliotekets öppettider tisdagar 12-15 16-19 torsdagar 10-12, 15-18. Arrangör: Särna bibliotek.

Chakra-andning

Ons 8/9. Kl 19. Glimten Byvägen 19 Idre
Chakra-andning löser blockeringar och ökar energiflödet. Andningssessionen leds av Eva Rehnström dipl. Andningspedagog. Kostnad 150 kr. Föranmälan till Glimten 0253-20322. Arrangör: Glimten Idre.

Dan Andersson – bokutställning och kursanmälan

Tis 7/9. Bibliotekets öppettider Särna Bibliotek
Kom in och se utbudet av våra böcker om och av Dan Andersson. Samtidigt kan du göra en intresseanmälan till den kurs vi planerar att hålla på biblioteket i samarbete med ABF. Bibliotekets öppettider tis 12-15 16-19 tors 10-12 15-18 Välkomna! Arrangör: ABF Norra Dalarna och Särna bibliotek

De fem hälsopelarna

Tis 7/9. Kl 10-11, 14-15 Ons 8/9. Kl 16.30-17.30 Simhallen
Kort information inför höstens kurs på ABF, "De fem hälsopelarna" JAG-en cirkel i att väga/vilja göra en förändring! Lyssna på varför det är viktigt att ha balans inom de olika områdena. Entré: 25:-. Kontakt: Ingela Trafwernes, 070-2209015 mail: info@wellnessforyou.se www.wellnessforyou.se. Arrangör: WWEL (World Wide Experience Life).

Samtliga aktiviteter är öppna för alla och kostnadsfria om inget annat anges

Feeding Time, hjälp oss mata alla våra 32 vovvar & grillning

Varje dag. Kl 16.30-18.30
HuskyGård, Höstsättern 19, Idre
 Tillsammans matar vi alla våra vovvar. Sedan tänds vi brasan kokar kaffe och grillar korv. Pris 100:-/person Bokning/ info online: www.huskygard.se eller tel: 0253-20965. Arrangör: HuskyGård, Höstsättern 19, 790 91 Idre.

Frigörande andning i grupp

Tis 7/9, tors 9/9. Kl 18-21
Glimten Byvägen 19 Idre
 En enkel metod att nå djup avslappning, frigöra spänningar och få ökad tillgång till sin energi. Andningssessionen leds av Eva Rehnström, dipl. Andningspedagog. Föranmälan till Glimten 0253 20322. Arrangör: Glimten Idre.

Föreläsning av läkare från Älvdalens Vårdcentral

Tis 7/9 och ons 8/9
Älvdalens bibliotek
 Se närmare info på kommunens hemsida www.alvdalen.se/bibliotek. Arrangör: Älvdalens bibliotek och Älvdalens Vårdcentral.

Föreläsning med Hilde Aaling-Syvertsen

Ons 8/9. Kl 19-20.
Simhallen
 Spännande föreläsning med Hilde Aaling Syvertsen projektchef på Bionor (Nutri) Pharma. Med specialistkunskap om Nutri5 berättar Hilde om bakgrund, forskning och resultat. Nutri5 kan sänka kolesterol och reducera riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdom och vara bra för skelett och leder, ge ökad blodcirkulation och hälsovinster för hela kroppen. Entré: 50:-. Kontakt: Ingela Trafvernes, 070-2209015 mail: info@wellnessforyou.se. Arrangör: World Wide Experience Life (WWEL).

Föreläsning om Hundmassage, friskvård för din hund

Ons 8/9 Kl 13-15
HuskyGård, Höstsättern 19, Idre
 Föreläsning av Erica Friebe (dipl. hundmassör) om effekterna av massage på hundar. 150:-/person inkl fika. Anmälan senast 6 sept. hos Erica tel: 0253-20965. Vi kanske sitter ute så klä dig därefter. Max 16 platser!

GPS-Skattjakt i skogen längs VasaloppsArenan

Aktiviteter hela veckan, 5/7-31/10
VasaloppsArenan
 Tävligen GPS-skattjakt! Ta med familjen, vänner, klassen, arbetskollegor eller dra iväg själv på ett litet äventyr. Du hittar två skatter/kommun längs VasaloppsArenan i Maung-Sälen, Älv-

dalen och Mora. Till platsen hittar du med hjälp av GPS. Koordinater och information se: www.skogsstyrelsen.se/norradalarna. Arrangör: Skogsstyrelsen Norra Dalarnas distrikt.

Gratis bad

Mån 6/9. Hela dagen
Älvdalens Simhall
 Gratis inträde till simhallen under hela dagen. Arrangör: Älvdalens Sim & Ishall.

Gudstjänst om inre balans

Sön 5/9. Kl 11.
Salem, Älvdalen
www.salemkapellet.se
 Arrangör: Älvdalens Baptistförsamling & studieförb. Bilda.

Hundmassage, friskvård för din hund

Alla dagar. Bokas i förväg
HuskyGård, Höstsättern 19, Idre
 Erica på HuskyGård är diplomerad hundmassör. Välkommen att boka in en behandling till din vovve. Prova på pris: 300:-/behandling. Bokning och 0253-20965, info@huskygard.se eller läs mera om hundmassage på www.huskygard.se. Arrangör: HuskyGård, Höstsättern 19, 790 91 Idre.

HuskyHike

Lör 4/9, mån 6/9, tis 7/9, tors 9/9, lör 11/9. Kl 18.45-21
HuskyGård, Höstsättern 19, Idre
 Mysig kvällsvandring med våra huskies & grillning. Våra hundar tar med dig på promenad. Du får ett hundförarbälte, en hund och iväg på en fin kvällsvandring. Tillbaka på kenneln grillar vi korv och kokar kaffe. Barn tom 10 år delar en hund med en vuxen. Pris: 290:-/person, Pris barn tom 10 år 100:-/person. Bokn./info online www.huskygard.se / tel 0235-20965. Arrangör: HuskyGård, Höstsättern 19, 790 91 Idre.

Hälsocoach

Hela veckan.
Apoteket Björnen
 Du som vill ändra din livsstil – boka tid hos hälsocoachen Susann och få ett extra besök på köpet. Arrangör: Apoteket Björnen.

Hälsolunch

Tis 7/9. Kl 11-13.30
Salem, Älvdalen
www.salemkapellet.se. Arrangör: Älvdalens Baptistförsamling & stf. Bilda.

Hälsosopplunch

Mån 6/9. Kl 11.30-13
Brittgården, Församlingshemmet i Älvdalen
 Hemlagad soppa, smörgås, kaffe och kaka kostnad 35 kr.
 Arrangör: Svenska Kyrkan Älvdalen.

Hälsosopplunch

Tors 9/9. Kl 11-13.30. **Salem, Älvdalen**
www.salemkapellet.se. Arrangör: Älvdalens Baptistförsamling & stf. Bilda.

ICA Olssons Champs

Fre 10/9. Kl 8.15-14.
I och runt Sporthallen samt Naturbruksgymnasiet

ICA Supermarket Olssons Ungdomsfond aktiverar för första gången samtliga av Älvdalsskolans elever i en spännande poängtävling. Älvdalens ungdomar ges möjlighet att prova på ett stort antal aktiviteter och utmana sina kunskaper om kost och hälsa. Även ett tillfälle för föreningar att visa upp sin verksamhet. Arrangör: ICA Supermarket Olssons i samverkan med Älvdalens föreningsliv och Älvdalsskolan.

INVIGNING AV HÄLSOVECKAN

Lör 4/9. Kl 19.30.
Naturum, Fulufjället
 Invigning med musik innan skymningsvandringen. Arrangör: Älvdalens kommun & Fulufjällets naturrum.

Isbjörnsprojekt

Ons 8/9. Kl 12-16
Kyrkbyn
 Vi gör något tillsammans för miljön för att hjälpa Isbjörnarna få tillbaka sin vita päls! tex städar valfri plats i byn. Lämna gärna förslag eller önskemål till Ingela Trafvernes på: info@wellnessforyou.se eller 0702209015 www.wellnessforyou.se Alla som deltar får en gratis massage efteråt! Arrangör: World Wide Experience Life.

Kreativ målning med musik och klangkål

Ons 8/9. Kl 10-14 Drop in
Glimten Byvägen 19 Idre
 Kreativ målning med Marianne Oldenburg. Pris 50 kr. Arrangör: Glimten Idre.

Kroppsfett och blodtryck

Hela veckan.
Apoteket Björnen
 Mät hur mycket fett din kropp innehåller och/eller testa ditt blodtryck kostnadsfritt. Arrangör: Apoteket Björnen.

Kroppsfett och blodtryck

Ons 8/9. Eftermiddag
Simhallen Älvdalen
 Mät hur mycket fett din kropp innehåller och/eller testa ditt blodtryck kostnadsfritt. Arrangör: Apoteket Björnen / Simhallen.

Kulning

Sön 5/9. Kl 14.
Tingshusparken i Älvdalen
 Prova rösten! En rolig eftermiddag med kulning för Anneli Norell. Upplev känslan av att använda rösten på ett nytt sätt. Inga förkunskaper behövs. Kostnad 40 kr. Föranmälan senast 3 sept till NBV Dalarna 0250-14147 eller mora@nbv.se. Arrangör: NBV Dalarna.

Kvinnor kan! Att leva ett liv i glädje.

Tors 9/9. Kl 18.30.
Särnahedens bystuga
 Föreläsning med Anna-Klara Chatte, LivsFocus i Mora. Att leva ett liv fyllt av lust istället för måsten! Hur kan jag uppnå det och hur skulle det förändra mitt nuvarande liv? En kväll fyllt av inspiration, insikter och tankar som möjliggör en förändring av mitt liv oavsett förutsättningar och tidigare livsstrategier. Tiden är inne nu att börja leva utifrån lust och passion. Tid för



Foto: Husky gård

frågerunda i grupp där du får chans att ställa egna frågor om vad som kanske hindrar dig från att leva utifrån lust och passion! Varmt välkommen! Arrangör: ABF i Älvdalen

Linedance

Tors 9/9 – fre 10/9. Kl 18.30-19.30
Rots bystuga
 Prova på att dansa Linedance! En rolig motionsform för både kropp och själ. Vår duktiga cirkelledare Carina Gegerfelt hjälper er igång! Välkomna! Arrangör: ABF i Älvdalen.

Livsviktigt tycker "Robinson Anna"

Ons 8/9. Heldag
Älvdalens utbildningscenter
 Ett viktigt arbetet är att påverka ungdomar att använda kondom och därmed minska smittspridningen av bl.a. klamydia som ökat kraftigt i Sverige och minska tonårsaborter. RFSU och UM delar ut kondomer och svarar på frågor. Anna Lundh (Robinson Anna) är med denna dag och "klättrar på väggarna" m.m. Arrangör: Skolhälsovården ÅUC, Ungdomsmottagningen och RFSU.

Lunch & middag med lågt GI

Sön 5/9.
STF Grövelsjöns Fjällstation
 Det serveras både lunch och middag med lågt GI. Lunch mellan Kl 12-15 och middag mellan Kl 17.30-20.30. Arrangör: STF Grövelsjöns Fjällstation

Massage & spabehandlingar

Lör 4/9–mån 6/9, ons 8/9–sön 12/9
Prästgården i Älvdalen (dörren i mitten)
 Prova på bl.a. svensk klassisk massage hos FriskvårdsFokus Dalarna av Carola Hahlin certifierad & diplomerad massör och spaterapeut. 25% rabatt på behandlingar, presentkort och bokningar som görs under Hälsoveckan. Pris: 220:-/30 min 375:-/60 min. Bokning och Carola Hahlin 070-3663749, friskvardsfokus@hotmail.com. Arrangör: FriskvårdsFokus Dalarna.

Massage & spabehandlingar för anhörigvårdare

Tis 7/9. **Älvdalens vårdcentral**
 FriskvårdsFokus Dalarna erbjuder anhörigvårdare i Älvdalen svensk klassisk massage, spamassage, ansiktskur, fotbad med scrub och massage. Pris: 220:-/30 min 375:-/60 min. Bokning och Carola Hahlin 070-3663749, friskvardsfokus@hotmail.com. Arrangör: FriskvårdsFokus Dalarna.

Mindfulness

Ons 8/9. Kl 17.30.
Särna Bibliotek
 Marianne Sellner från Studieförbundet berättar om hur du kan höja din livskvalitet med "Mindfulness – medveten närvaro". Möjlighet att anmäla sitt intresse till en mindfulnesskurs. Arrangör: Studieförbundet och biblioteket.



Foto: Turistbyrå i Malung

Möte med det okända

Tis 7/9. Kl 18-20.

Prästkragen i Särna

Tors 9/9. Kl 18-20

ABF i Älvdalen, Dalgatan 112

Maria Åslund berättar om vår studie-cirkel i "Möte med det okända", som har tillkommit utifrån intresset för den andliga världen. TV-program, tidningsartiklar, egna erfarenheter... allt kan vi diskutera och därigenom försöka hitta vår egen förklaring. Vad tror DU på? Välkommen! Arrangör: ABF i Älvdalen.

Nyfiken på kommande temakvällar?

Sön 12/9. Kl 16.30-17.30

Salem Älvdalen

Under hösten och våren väntar spännande temakvällar i hälsans tecken. Först ut i höst kommer EFT- Emotional Freedom Technique- ett verktyg för att på egen hand lindra smärta, oro etc. baserat på kinesisk akupunkturlära. Hjärtfokus & koherens: Välkommen till en kostnadsfri introduktion :)a. Arrangör: Zences – I harmoni

Personlig läkemedelsrådgivning Hela veckan. Apoteket Björnen

Personlig läkemedelsrådgivning för dig som i lugn och ro vill ha råd, hjälp eller genomgång av dina mediciner. Boka tid hos vår specialutbildade farmaceut. Arrangör: Apoteket Björnen.

Power Skating

Sön 5/9. Kl 12-13. **Älvdalens Ishall**

Hockeyspelare och andra intresserade, kom och prova att träna Power Skating! Hastighet och teknik på is. Glöm ej vantar, hjälm och skridskor! Ingen föranmälan. Gratis. För mer 073-813 2125. Arrangör: Premiere sk8 club

Prova på flytbälten

Lör 4/9 – sön 12/9. Hela dagen

Älvdalens Simhall

Skonsam träning som inte belastar knän & leder. Arrangör: Älvdalens Sim & Ishall.

Prova på gymmet

Lör 4/9, sön 5/9, lör 11/9, sön 12/9

Hela dagen. Älvdalens Simhall

Testa vårt gym bestående av tryckluftsmaskiner. Enkelt och skonsamt! Arrangör: Älvdalens Sim & Ishall.

Prova på: Korg- och trämåling

Lör 4/9. Kl 12-14. Mån 6/9 Kl 18-20

Prästkragen i Särna

Prova på att måla på korgar och på trä. Vår duktiga ledare Vera Halvarsson hjälper er. Material finns till självkostnadspris. Mer info: ABF, tel. 070-6691139. Välkomna! Arrangör: ABF i Älvdalen.

Prova på livräddning

Tis 7/9. Kl 18-19. **Älvdalens Simhall**

Från 16 år. Testa dina livräddningskunskaper med hjälp av kunnig personal. Även för nybörjare! Arrangör: Älvdalens Sim & Ishall.

Prova på minisim & simlekis

Tors 9/9. Kl 17-17.30 2-3 år,

17.40-18.10 4-6 år

Älvdalens Simhall

Bada tillsammans med ditt barn under ledning av kunnig personal som visar er övningar och lekar. Ingen föranmälan! Arrangör: Älvdalens Sim- & Ishall.

Prova på orientering

Tis 7/9. Kl 18

Skidstadion Idre Fjäll

Välkommen att prova på orientering! Samling vid skidstadion på Idre Fjäll, kl 18. Kontaktpersoner: Jossan Norell 070-7705216 och Linda Wallin 070-5258945. Arrangör: Jossan Norell & Linda Wallin.

Prova på orientering

Ons 8/9. Kl 18.30

Mickeltemplets skidstadion

Vi bjuder på fika. Vägvisning: Röd skärm från vägen mot Sälen. Obs! En lätt orienteringsövning, där det inte krävs några förkunskaper. Arrangör: Särna SK Orientering.

Prova på Reiki-Healing

Mån 6/9, tis 7/9, tors 9/9, fre 10/9

Kl 12-16 Drop in.

Glimten Byvägen 19 Idre

Reiki-Healing ger energipåfyllning, kan lindra smärta, lösa blockeringar, minska stress, balansera energi och stärka kroppens immunförsvar. Reiki ges av Reiki-Master Viola Bergström – assistans av Eva Rehnström och Marianne Oldenburg. Prova på pris: 100 kr. Info: Glimten 0253-20322. Arrangör: Glimten Idre.

Prova på Scout

Ons 8/9. Kl 18-19. **Salem, Älvdalen**

www.salemkapellet.se. Arrangör: Älvdalens Baptistcoutchår & Studieförbundet Bilda.

Prova på: sy lappteknik

Ons 8/9. Kl 12-14. Tors 9/9. Kl 18-20

Prästkragen i Särna

Prova på att sy vackra saker med lappar i olika tekniker. Vår duktiga ledare Vera Halvarsson hjälper er. Material finns till självkostnadspris. Mer info kan du få på ABF, tel. 070-6691139. Välkomna! Arrangör: ABF i Älvdalen

Prova på Yoga

Tis 7/9. Kl 16-17

STF Grövelsjöns Fjällstation

Nyfiken på Yoga? Här har du möjlighet att under 60 min prova på ett Yoga pass. Inga förkunskaper krävs. Arrangör: STF Grövelsjöns Fjällstation

Prova på Yoga 4 Young (13-19 åringar)

Tis 7/9. Kl 19.30-20.15

Älvdalens Vårdcentralers gym.sal

I detta pass ligger fokus på andning för att lugna stressade kroppar och tankar, rörelser som mjukar upp och släpper spänningar och avslappning med självbildsfokus. Du behöver sköna kläder, liggunderlag och en mage som har låtit maten smälta i minst 1 timme. Ingen föranmälan. Välkomna! Arrangör: Zences – I harmoni

Prova på ZenYoga

Tis 7/9. Kl 18.15-19.15

Älvdalens Vårdcentralers gym.sal

Ett lugnt, meditativt yogapass där vi med enkla, djupverkande rörelser, fokus på andning & medveten närvaro låter sinne & kropp stärkas och lugnas. Passar alla åldrar och kroppar. Du behöver bekväma kläder samt liggunderlag. Undvik mat minst 1 timme innan. Ingen föranmälan. Arrangör: Zences – I harmoni.

Qi Gong och GI-metoden

Tis 7/9. Kl 12-14. Sön 5/9. Kl 18-20.

Prästkragen i Särna

Kom och prova på Qi Gong, en skonsam men effektiv metod för att stärka

din kropp. Vår ledare Kerstin Halvarsson kommer också att prata om GI-metoden, det mycket populära viktminskningssättet som, precis som Qi Gong, skapar balans i kroppen och får dig att må bra. Arrangör: ABF i Älvdalen.

Simma, bada och ha kul

Mån 6/9. Kl 17-21. **Idre Simhall**

Kom och bada och ha sko! Kl 17-19 är alla välkomna och Kl 19-21 är det vuxensim! Arrangör: Älvdalens Kommun.

Sinnenas dag

Lör 4/9. Kl 10-13

Älvdalens sockenbibliotek

Upplevelser för alla sinnen! Utställning, sång, dans, musik, tipspromenad. Medverkande Marianne Sellner och Jörgen Nohrin från Studieförbundet. Arrangör: Studieförbundet, Bibliotek och Kultur i Älvdalen

Skridskoskola från 4 år

Lör 4/9. Kl 11-12, 12-13.

Älvdalens Ishall

Kom och prova på att åka skridskor/konståkning! Ålder 4-15 år. Glöm ej vantar, hjälm och skridskor! Ingen föranmälan. För mer 073-8132125. Arrangör: Premiere sk8 club.

Skridskoskola för VUXNA

Sön 5/9. Kl 11-12. **Älvdalens Ishall**

Prova på att åka skridskor/konståkning! OBS! Inga förkunskaper krävs. Tränare från "Stjärnor på is" med hjälptränare, finns på plats. Kom ihåg vantar, hjälm och skridskor. Hockeyrör eller konståkning spelar ingen roll. Ingen föranmälan. Mer info: 073-8132125. Arrangör: Premiere sk8 club.

Spakväll med behandlingar.

Ons 8/9. Kl 17-21. **Älvdalens Simhall**

Spakväll. Prova svensk klassisk massage, spamassage, helkroppspeeling, ansiktskur och fotbad med scrub, fot & vadmassage. 25% rabatt på behandlingar, presentkort och bokningar. Pris: 220:-/30 min 375:-/60 min med 25% rabatt. Bokning och info: Carola Hahlin 070-3663749, friskvardsfokus@hotmail.com. Arrangör: FriskvårdsFokus Dalarna/Älvdalens Simhall.

Skymningsvandring

Lör 4/9. Kl 20-22.

Naturum Fulufjället, Fulufjällets nationalpark.

En annorlunda vandring till Njupeskar med musik, eld och sagoväsen. Arrangör: Naturum Fulufjället.

Svampens dag

Sön 5/9. Kl 11-17.

Naturum Fulufjället, Fulufjällets nationalpark

Kom till naturum och lär dig mer om svamp. Ta med dina egna fynd och få dem artbestämda. Titta på vår svamputställning med svamp från trakten. Arrangör: Naturum Fulufjället.

Ta vattenprovet

Tis 7/9. Hela dagen.

Älvdalens Simhall

Simma 200 meter, varav 50m rygg och du får ett simmärke. Arrangör: Älvdalens Sim- & Ishall.

Ut & njut

– vandring för kropp och själ

Mån 6/9. Kl 10-16

STF Grövelsjöns Fjällstation

Stilla vandring i fjällmiljö. Vi njuter av naturens skiftningar och egna konstverk, låter tidlöshet och harmoni styra oss. Vi följer istidens skulpturmönster och besöker boplatser från förr. Gör toppturer på låg nivå och fördjupar oss i höstfloras "avknoppning". Medtag lunchpaket och dryck, regnkläder och gärna något att sitta på. Arrangör: STF Grövelsjöns Fjällstation.

ZenChi – Smygpremiär

Tis 7/9. Kl 17.30-18.10

Älvdalens Vårdcentralers gym.sal

ZenChi har sin grund i traditionell kinesisk medicin (chineng qigong) budistisk mindfulness samt några av de mest verk samma metoder för att nå ökad hälsa och minska stress som jag kommit i kontakt med under mina 17 år i branschen. När jag samlat det bästa i en härlig komposition föddes så ZenChi. Prova på utan kostnad eller föranmälan. Arrangör: Zences – I harmoni.

Öppen linedancekväll med prova på

Ons 8/9. Kl 18. **fd SIONs lokal i Särna**

Linedance. Prova på – kväll samt utläring av mer utmanande dans senare under kvällen, 18-ca 21. Kontakta Maria Persson för 073-0561654 eller kika in på vår hemsida; www.snowshufflers.se. Arrangör: Snowshufflers.

Öppet hus på Diakonitentret

Ons 8/9. Kl 13-19. **Diakoncenter, vid**

Brittgården Älvdalens församlingshem

Öppet hus med fika på Diakonitentret, kom och prova på att göra en kakduk och se även aktiviteterna i snickeriet Arrangör: Svenska Kyrkan Älvdalen.



Foto: Daniel Wallroth