



Temadag om hälsa, kost och motion

Lördag 1 oktober blir det både mässa, prova-på träningspass och föreläsningar med bland andra författaren Henrik Ennart när Kulturcentrum satsar på en dag om hälsa, kost och motion.

Folkbiblioteket i Sandvikens Kulturcentrum har under många år arbetat med frågor rörande hälsa och livsstil. Det är ett arbete i ett led att förverkliga Sandvikens kommuns vision 2025 *”Vi mår bra till kropp och själ.”*

Tillsammans med Studieförbundet, Kommunens enhet för Folkhälsa och Trygghet, Parkbadet och Anhörigstöd arrangerar vi en hel temadag i hälsans tecken lördag 1 oktober. Mellan kl 11-15 pågår en mässa med försäljning av lokalproducerad mat. Bland aktörerna finns Högbo gårdsbutik, Berglunds bageri, Mackmyra grönt, Bruksboden i Axmar med flera. Flera lokala träningsklubbar och fritidsföreningar kommer också finnas på plats för att visa upp sig och berätta om sin verksamhet.

Mellan kl 11-15 kan man även prova på olika träningspass som Zumba, Yinyoga, Soma move och Core Flow. Emmas PT, Parkbadet och Sandvikens gymnastikavdelningar (SGA) leder de olika passen

Dagen bjuder även på föreläsningar med fri entré. Anna-Lena Svahn från Previa kommer förmedla kunskap och handfasta råd om allt som har med sömnhälsa att göra i Teaterbruket kl 11. Och kl 13 ger Marie Sjöström som driver Mindfulnesscentret Våga Vara en introduktion till Mindfulness där deltagare också ges möjlighet att prova på några övningar.

Kl 15 föreläser författaren och vetenskapsjournalisten Henrik Ennart i biblioteket. Han har länge undersökt och skrivit om de blå zonerna i världen som är områden där människor lever längst och är friskast. Vad kan vi lära oss av dem? Vilka levnadsvanor har de och vad äter de? Henrik Ennart har skrivit böckerna *Åldrandets gåta* (2013) och *Den blå maten* (2015) som kommer finnas att köpa direkt efter föredraget.

**Lördag 1 oktober kl 11-15
Kulturcentrum, Sandviken
Fri entré**

Medarrangörer: Studieförbundet, Kommunens enhet för Folkhälsa och Trygghet, Parkbadet och Anhörigstöd

Mer information

Evenemanget på Facebook:

<https://www.facebook.com/events/244769699251110/>

Henrik Ennarts hemsida: <http://www.henrikennart.se/>

Pressbilder

[Sandviken.se](http://sandviken.se)> Kulturcentrum> Press

<http://sandviken.se/kulturfritid/kulturcentrum/press.4.99bd692148a8a8ee38a061.html>

Kontakt:

Linnéa Forslund

Bibliotekarie, programansvarig

Kulturcentrum, Sandvikens Kommun

Telefon: 026-24 03 32, växel: 026-24 00 00

e-post: linnea.forslund@sandviken.se

Linnéa Forslund

Telefon

026-24 00 00 (vx)

026-24 03 32 (dir)

Internet

www.sandviken.se

e-post

linnea.forslund@sandviken.se