



HEDEMORA HELT OCH HÅLLET

## HEDEMORA HELT OCH HÅLLET

28 augusti – 11 september

# De ska va gött å leva

Hedemora Helt och Hållet är två veckor av inspiration med fokus på hälsa och hållbarhet. Att må bra i grunden och inte bara för stunden är kloka ord och sätter sin prägel på två temaveckor av skaparanda. Det är Hedemora kommun tillsammans med Landstinget Dalarna och Svenska kyrkan som inbjuder till ett fullspäckat program.

– **VI VILL ÖKA** hela kommunens självkänsla och identitet genom att erbjuda ett innehållsrikt program, säger Hans Pernsjö som är folkhälsoplanerare på Hedemora kommun. Vi bygger Hedemora Helt och Hållet på Johan Hallbergs sju landmärken för hälsa och hållbarhet där motion, kost, föräldraskapet, mänskliga möten, stress, natur och inte minst kultur ingår.

Hallberg är läkare i Hedemora och ska själv vara med i en programpunkt och diskutera främjandet av hälsa med Pontus Gunnarsson, präst i Hedemora församling.

– Växande ohälsa kostar samhället stora pengar idag och kan vi få folk att må bättre så har vi kommit en bra bit på vägen, säger Pernsjö. Mycket handlar om att organisera samhället och att ta eget ansvar. Men även att hjälpas åt och stötta varandra med att finna en djupare känsla av mening i tillvaron. Det handlar helt enkelt om människors grundläggande behov.

**ETT AV BEHOVEN** är mat och då finns det möjligheter att under temaveckorna se och njuta av närproducerad mat. Kartor kommer att delas ut och det kommer att vara öppet hus på flera ställen allt

med den närproducerade maten i centrum.

– Ta chansen och åk runt för att besöka företagare och passa på att smaka och må bra av maten nu i skördetid, menar Pernsjö. Det är också det som är lite av meningen med de här två veckorna att vi kan visa upp vad som händer i Hedemora kommun och att alla kan känna sig delaktiga på ett eller annat vis. Kulturnatten är också inbakad i dessa temaveckor och leder förhoppningsvis fram till många nya möten människor emellan. Vi måste ge varandra en plats för mänskliga möten och det positiva som skapas av att träffa nya människor.

**SOM AVSLUTNING PÅ** Hedemora Helt och Hållet blir det mycket fokus på idrott och hälsa. Det är Hälsogränd som kör en sport och hälsomässa i Vasahallen med föreläsare och utställare. Det kommer även att ske uppvisningar och aktiviteter där föreningar har chansen att visa upp sin verksamhet.



Foto: Fotograf Lillemor Kax

**Det finns något nyttigt att göra varje dag och de flesta aktiviteterna är kostnadsfria.**

## Kulturnatten

Invigning av Helt och Hållet-veckorna

Lördag 28 augusti

Hedemora stadskärna kl 18.00-24.00

Uppstart av Helt och Hållet-veckorna

Samlingsmusik från kl 17.30 med Hedemora Musikkår. Invigning kl 18.00 med Ulf Hansson

### Kulturnatt Hedemora

Du erbjuds ett rikt program som innehåller musik och dans av olika slag, allsång, kulturdebatt, performance, föredrag, workshops/prova på i dans och slöjd, spännande utställningar, allsång, guidningar, kulning mm.

Kulturnatten är ett unikt tillfälle att smaka på kulturföreningarnas verksamhet

– ta för dig av "smörgåsbordet" och sök gärna upp det som du inte redan känner till.

**ARRANGÖR:** Hedemora kulturföreningar i samverkan med studieförbund och Kultur&Fritid. Se egen annons.

## Sport- & Hälsomässan 2010

Lördagen 11 september

Vasahallen, Hedemora • kl. 10 – 18

30 montrar inom sport och hälsa

Ett fåtal platser kvar, först till kvarn...

Prova på Yoga

11.00-17.00 Medicinsk yoga, Kundalini yoga & Mindfulness.

Arr: Livskraft Lena Lindén, Anette Hansson & Ulla Kleberg.

Barnlopp löpning 400 meter

Arena Vasaliden kl. 13.00. 4-16 år. Föranmälan kl. 12.00. Startavgift 20:-

Prova på friidrott kl. 13.30-15.00.

Arr: Hedemora Friidrott

Uppvisningar & aktiviteter

Hedemora Träningsverk, D-5 Parkour,

Uppvisning i Rullstol discodans och dans med pompons

HSK Mikael Gråbo, Kultur och fritid, Vasaliden Arena,

HGS Ungdoms-, trupp- och barnartistisk gymnastik,

Hedemora Cheerleaders mfl

ENTRÉ: 80:- (vuxen), 20:- (7-18 år)

KONTAKT: sportochhalsomassan@live.se, Anki Matsson 073 066 16 66

ARRANGÖR: Hårstället, Kickan's kost & friskvård

### FÖRELÄSNINGAR I C-HALLEN

10.00 INVIGNING

Barbro Sterner miljöinformatör Hedemora kommun  
– Om miljöänkande  
Lena Stolz kommunchef

10.15 Debattfrågor om hälsa till politikerna i Hedemora

11.00 Johan Hallberg läkare Landstinget Dalarna  
– Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling

12.00 Tommy Fredriksson Fystränare LIF (Leksands Hockeylag)  
Christer Skog Sport Support Center  
– Fysisk och mental prestationsträning

13.00 HASS Möt ett lokalt, inte vinstdrivande assistansbolag,  
där assistenten bla utbildas till en skicklig hälso-coach!  
Joakim Svedlund TV aktuell i Hilbilles  
– När mitt handikapp blev en möjlighet!!

14.00 Anki Matsson utbildad Feng Shui-konsult  
– Hur du inreder för balans & harmoni i hemmet  
och på arbetsplatsen.

Kickan Emilsson Kost och Friskvård  
– Kost inför träning!

15.00 Els-Marie Hedström utbildad socker- och alkoholberoendeterapeut  
– Information om FitLine, näringsstillskott

16.00 UNGA LOVANDE TALANGER!  
Viktor Eriksson IFK Hedemora skidor  
– Elitsatsning inom längdskidåkning, Diabetes & träning  
Jennie Johansson Uppsala SSS  
– Hedemoratjej som är Svensk mästare och EM medaljör

17.00 Olle Svensson Allergikliniken  
– Hur man botar allergier med frekvensmedicin

**UTSTÄLLARE:** Sportkompaniet • Hårstället • Hedemora Träningsverk • Hedemora Familjecentral • Kultur & Fritid • Sport Ewa Nu Skin • Sport Support Center • Fit Line • Hedemora Vårdcentral • Prioleva Middagsservice • I-form • Hass • Dala Partytält Vårdcentral Södra Dalarna • Hälsogrändan • Synsam • Skönhetsverkstan • Energi Qi Zone • Tommy Fredriksson Livskraft Lena Lindén • Anette Hansson • IP Motor • Hud och Kroppsboden • Allergikliniken • Sveaparkens Tandläkarklinik



## MER FRUKT OCH grönsaker i kosten

30 augusti - 3 september

### Mat för hälsan och miljön

Vasaköket serverar lokalt bröd, lokal potatis, Miljömärkt fisk, säsongens rotsaker och vegetarisk lunch. Stjärnsunds skola serverar ekologiskt 3 dagar.

3-4 september

### Skördefest i Södra Dalarna

I sensommarens prunkande skördetid bjuder vi in till skördefest. Öppet hus på gårdar, hos mathantverkare, restauranger och caféer runt om i Avesta, Hedemora och Sätters kommuner – alla med den goda närproducerade maten i centrum. Åk runt och besök företagare, smaka och njut av närproducerat samt se hur verksamheterna fungerar. Kartor kommer att delas ut. Se egen annonsering. Arr: Skördefest i Södra Dalarna

Fredag 3 september kl 14-17

Fredag 10 september kl 14-17

### Genuin Dalamarknad – en del av skördefesten

Handla närproducerad mat och andra varor. 3/9 är marknaden även samlingsplats för mathantverkare från Avesta och Säter. Café. Plats: Vid Tvikstarondellen utmed riksvägen. Arr: Lokal produktion och konsumtion i Hedemora, Skördefest i Södra Dalarna

Onsdag 8 september kl. 11.30-13

### Närproducerad lunch

Ring och boka 0225-342 86, 75 platser. Pris 65 kr. Lokal: Hotell Kochen, Bachmanska skolan Arr: Martin Kochgymnasiet

## PLATS FÖR mänskliga möten

Söndag 29 augusti kl 15

### Biskopen kommer på besök

Han tar emot nya kyrkoherden Forshaga Susanne Brännhammar. Lokal: Hedemora kyrka Arr: Hedemora församling

Tisdag 31 augusti kl 17-20

### Öppet hus på Friagården

Presentation av verksamheten med förebyggande missbruksproblematik. Lokal: Sturegatan 15 Arr: Hedemora församling

Fredag 3 - 5 september kl 9-21

### Södra Dalarnas Cup Handboll

Dam- och herrseniorer, 32 deltagande lag. Lokal: Vasahallen, Klosterhallen och Vikmanshyttan. Även i Säter. Se egen annons. Arr: IFK Hedemora Handboll

Lördag 4 september kl 9-12

### Var med och starta en pilgrimsled i vår kommun

Forshaga Susanne Brännhammar presenterar sin idé. Kaffe. Lokal: S:t Paulusgården. Arr: Hedemora församling

Onsdag 8 september kl 18.30-20

### Doktorn och prästen om vår stund på jorden.

Att främja hälsa handlar om att möta varandras mest grundläggande behov. Johan Hallberg och Pontus Gunnarsson, läkare respektive präst i Hedemora, samtalar om hur främjande av hälsa - att bygga på det friska – dessutom kan vara en av de viktigaste vägarna till det hållbara samhället. När omsorgen om mitt eget och andras välbefinnande blir en del av min vardag öppnar sig de stora framtidsfrågorna inför varje steg jag tar. Lokal: S:t Paulusgården. Arr: Hedemora församling

Lördag 11 september kl 10-16

### Jubileumsutställning i Långshyttan

Långshyttans fotoklubb fyller 60 år och ställer ut bilder från bl.a. årets fotograf, Mari Wilhelmsson-Linds sportbilder. Dessutom filmvisning och bildspel. Lokal: Folkets Hus, Långshyttan Arr: Långshyttans fotoklubb.



## PLATS FÖR föräldraskapet

Tisdag 7 september kl 9.30-11.30

Onsdag 8 september kl 13-15

### Öppet hus på föräldra-barn-gruppen

Lokal: S:t Paulusgården, ingång "barnverksamheten" Arr: Hedemora församling



## MER KROPPSRÖRELSE i vardagen

Måndag-fredag

### Power Plate – prova på gratis!

Har du aldrig provat? Effektiv träning på endast 30 minuter. Power Plate ger ökad muskelstyrka, ökad förbränning, bättre blodcirkulation, stabilitet/balans, mm. Lokal: Hälsogränden, Ämbetsgatan Arr: Hälsogrändens Power Plate Center.

Tisdag 31 augusti

### Prova på ridning

För dig som är helt nybörjare eller ridit förr. Barn och vuxna välkomna! Anmälan på tel 0225-146 50. Kostnad 40 kr. Lokal: Ridskolan Hedemorabygdens Ridklubb

Tisdag 31 augusti kl 18.30

### Aktiviteter med din hund

Kom och se vad du kan göra tillsammans med din hund. Prova på några intressanta aktiviteter. Lokal: Stora planen på Stadsberget Arr: Hedemora – Sätters brukshundklubb

Onsdag 1 september kl 18.00

Onsdag 8 september kl 18.00

### Motionsorientering

Banor av olika längd och svårighet. Lätt-medel-svår. Enklare utbildning/genomgång före start. Alla välkomna! Lokal: Klubbstugan, Brunnsjöberget Arr: IFK Hedemora orientering

Lördag 11 september kl 10-18

### Sport- & Hälsomässa

Se egen annons.



## NÄRHET TILL kulturen

Lördag 28 augusti kl 18.00-24.00

### Kulturnatt Hedemora

Se egen annons.

Torsdag 9 september kl 17.00

### Kyrkogårdsvandring

En kulturpromenad med Linnéa Kärveno. Lokal: Samling utanför Hedemora kyrka Arr: Hedemora församling

## NÄRHET TILL naturen

Lördag 4 september kl 10.00

### Vandring till Hovran

Samling vid Vasaliden där informationstavlor och vandringsled till fågeltornet vid Hovran invigs. Information om Hovranstiftelsen. Arr: Hedemora kommun, Hovranstiftelsen.

Lördag 4 september kl 10.30-12.30

### Fågelguidning och landskapsvård med betesdjur

Delar av Lilla Älvgångens naturreservat hålls öppet med hjälp av betesdjur. Ett koncept för naturbeteskött från Dalarna, Naturvårdsbondens Landskapskött, har nyligen startat sin försäljning. Lär dig mer om hur betesdjur och hur ditt val av kött kan leda till ett öppet och trivsamt landskap i din omgivning. Peter Sennblad, biolog som driver konceptet, förklarar sambanden. Ornitologiska föreningen visar vilka fåglar du kan se från fågeltornet.

Naturvårdsbonden i Dalarna bjuder på naturbetesburgare.

Plats: Fågeltornet vid Nibble.

Arr: Naturvårdsbonden i Dalarna, Hovranområdets Ornitologiska förening.

## BALANSERA stressen

Tisdag 7 september kl 16.00-17.30

Torsdag 9 september kl 18.30-20.00

### Sov bättre!

En föreläsning om sömn med beteendevetaren Anna Nordlund, Företagshälsovården. Begränsat antal deltagare. Anmäl till Paula Kungsman 0225-341 75, paula.kungsman@hedemora.se Lokal: Konferenslokal i Tjädern, ingång huvudentrén Arr: Hedemora kommun

Fredag 10 september kl 10-12

### Prova på Grön Rehab

Information om ett projekt som riktar sig till långtids-sjukskrivna personer. Var med på ett pass med fika, naturupplevelser, avslappning i hängmatta. Anmäl deltagande till Karin Bylén, 0225-221 63, rehab@garp-giab.se Lokal: Skitjärn, Herrgårdsområdet i Garpenberg Arr: Garpenbergs Intressenter AB