Folkehelseveko i Vestre Slide og Vang veke 22

Måndag 28. mai

**Frisklivssentralen VS**

Tur i Prestegardskogen, oppmøte ved Frivilligsentralen. Ny turtavle for området. kl. 10.30 – 12.00.

**Frivilligsentralen VS**

Opning av utstyrsbua ved Frivilligsentralen. Opent hus til klokka 16.00.

Vi serverer gratis lunsj klokka 12.30.

Tysdag 29. mai

**Frisklivssentralen VS**

Open trim i danserommet i kulturhuset - yoga, styrke, Kl. 10.30.

Friskis og Svettis time med Ragnhild Strømmen Strand i VSK gym sal klokka 16.00 – 17.00.

Vinda – tur i hovuddregi av DNT oppmøte Shell Fagernes klokka 18.30.

**Frisklivssentralen Vang og VS**

Rusletur langs Kongevegen med plukking av grøne matvekstar. Klokka 13.00 frå Søndrol til Kvam gard, og så til Neset. Dei som vil kan hoppe av i Kvam. Ta med matpakke og drikke.

**Frisklivssentralen i Vang**

Ruslegruppe frå Saras kafé i Ryfoss kl. 11.00. Kaffikos på Saras kafé etterpå.

Gåtur frå Ryfoss treningssenter kl. 18.00: Vi går gangvegen mot Høre, og vi brukar trimløypa samtidig. Servering av frukt.

**Frivilligsentralen VS**

Demenskveld hos Frivilligsentralen, ved Liv Karin Kval frå Valdres Demensforeining klokka 18.00.

Onsdag 30. mai

**Frivilligsentralen VS**

Røde Kors kjem til Frivilligsentralen, HLR og bruk av hjartestartar visast av Bjørn Stendebakken klokka 13.00.

**Frisklivssentralen Vang og VS**

Blodsukkermåling hos Frisklivssentralen i Vestre Slidre, arr. I samarbeid med FS i Vang. Klokka 15.00.

**Frisklivssentralen Vang**

Gåtur frå Drengestøga kl. 11.00. Kaffe og vaffel inne på Drengestøga etterpå.

Styrke og balansetrening på Ryfoss treningssenter klokka 18.00 – 19.00.

Torsdag 31. mai

**Frisklivssentralen VS**

Gåtur i Røn og trening ved treningsapparata der, oppstart ved Samfunnshuset klokka 11.00.

**Frisklivssentralen Vang**

Balansetrening for seniorar på Vang fysikalske klokka 14.00 – 15.00.

«Afterworkout» kl. 15.45 – 16.45: Utandørs trening etter arbeidstid. Oppmøte nedanfor Kommunehuset.

**MDG og Valdres Sopp & Nyttevekstforeining**

Grøn kafé på biblioteket i Slidre klokka 16.30 – 18.00. Frø- og plantebytte.

**Frivilligsentralen VS**

Konsert med Anita Hegerland i Olberg salen klokka 18.00. (Bill. Pris kr. 100.-)

Fredag 1. juni

**Frivilligsentralen VS**

Film og foredrag hos Frivilligsentralen om «Kvardagsrehabilitering» ved Hilde Kristin Stavenjord og Jan Tore Vik. Klokken 11.00 – 12.00.

Laurdag 2.juni

Forteljarstund for born kl. 15.00 på Vang folkebibliotek.

Aktivitetskortet

Frisklivssentralane i Vang og Vestre Slidre, saman med Frivilligsentralen i Vestre Slidre, arrangerer i veke 22 Folkehelseveko.

Aktivitetskortet kan hentast hos dei respektive arrangørane, frå måndag 28. mai. Kortet merkes med namn og telefonnummer.

Ferdig utfylt kort leverast inn til ein av arrangørane innan tysdag 5. juni klokka 14.00. Trekning gjerast 6. juni og vinnarar kontaktast.

Deltaking på 5 av dei ulike aktivitetane som arrangerast gjer deg moglegheita til å vinne flotte premiar sponsa av Amfi Valdres, Fagernes kjøpesenter og Fagernes kino og kulturhus.

* Eit stempel/underskrift per punkt på kortet per aktivitet/arrangement.
* Eit stempel/underskrift på kortet om du seier deg villig til å vere frivillig hos Frivilligsentralen i Vestre Slidre, ved ein eller annan anledning. Det kan vere alt frå å hjelpe med å plante litt blomstar, bake ei kake, henge opp plakatar for oss ein gong, til å vere besøksven for en sambygding. Vi ber deg ikkje forplikte deg til noko langvarig engasjement om du ikkje ynskjer dette sjølv!

Ha ei flott aktivitetsveke!

Helsing Frisklivssentralane i Vang og Vestre Slidre og Frivilligsentralen i Vestre Slidre.