

# Hälsoveckan 2018

## Ett arrangemang för ett hälsosammare Norberg 9-18 februari.

Norberg-Karbennings församling, Norbergs kommun, Hälsocenter, Region Västmanland, Bergslagens folkhögskola, ABF, Sensus och föreningslivet i Norberg står bakom Hälsoveckan 2018. Vi hoppas att vi har skapat ett program som många kan ta del av.

Vi ser att begreppet hälsa är väldigt mångfacetterat och rymmer mycket, både fysisk och psykisk hälsa och därför finns det många olika arrangemang i programmet där begreppet hälsa kan tolkas in på olika vis.

Programmet är ett samlingsprogram där varje arrangör står för sin del av innehållet.

För mer information se respektive arrangörs hemsida eller Facebooksida.

### Socket - hur påverkar det våra hjärtan?

Länge har vi tänkt på sötsaker som lite onödiga, men egentligen ofarliga för kroppen. På alla hjärtans dag berättar **vetenskapsjournalisten Ann Fernholm** varför vi behöver tänka om för att ta hand om våra hjärtan. Forskare börjar få en ny bild av socker, som visar att godis, kakor, bullar, läsk, saft och andra sötsaker kan orsaka fettlever, bukfetma och typ 2-diabetes. När blodsockret stiger ökar risken för hjärt-kärlsjukdom, cancer och demens.

**Ann Fernholm** är journalist och har disputerat i molekylär bioteknik. Hon har arbetat för bland annat SVT:s Vetenskapens värld, Dagens Nyheter, Fokus, Dagens Medicin och Forskning och framsteg. 2010 blev hon utnämnd till årets vetenskapsjournalist. Hennes böcker *Ett sötare blod - om hälsoeffekterna av ett sekel med socker* och *Det sötaste vi har - om socker och växande kroppar* har rönt stor uppmärksamhet.

Ann säljer också sina böcker i samband med föreläsningen.

Ann Fernholms blogg: <http://annfernholm.se>



Fotograf: Eva Lindblad

**Onsdag 14/2 kl. 18.00. Arr: Norberg-Karbennings församling och Sensus. Plats: Teaterbiografen. Fri entré, begränsat antal platser.**

### Hörselnedsättning och tinnitus

**Ett föredrag om nedsatt hörsel, tinnitus och betydelsen av hörapparat användning.** Åldersrelaterad hörselnedsättning drabbar oss alla förr eller senare och innebär problem med taluppfattning och blir ett hinder i kontakten med andra människor. Inte sällan uppstår också tinnitus ("egenljud" i form av ex brus, pip eller tjut) i det drabbade örat. Hur kan dessa besvär lindras?

**Daniel Porsaeus** arbetar som **psykolog på Hörselenheten i Västerås** där han träffar människor med anledning av nedsatt hörsel, ljudöverkänslighet eller andra typer av hörselrelaterade besvär. Daniel har ett särskilt ansvar att hjälpa till vid tinnitusbesvär och träffar människor enskilt och i gruppbehandling kring detta.

**Susanne Andersson Krats, hörselinstruktör**, kommer också till föreläsningen och visar upp hjälpmedel för hörselskadade.

**Måndag 12/2 kl. 14.00. Arr: PRO Norberg i samarbete med SPF Seniorerna Norberg och Norberg-Karbennings församling.**

**Plats: Bubblan, Björkängens servicehus.**



# Program för Hälsoveckan 9-18 februari 2018

## Arrangemang under hela veckan

**Biblioteket** har dukat upp ett **bokbord** med särskild inriktning på hälsa i olika former.

Utöver det kommer det att vara **Dyslexi drop-in** måndag 12 februari kl. 14.00-19.00. Då ger Dyslexiförbundet i Västmanland information och visar appar som kan vara till hjälp till dig som är dyslektiker. Alla är varmt välkomna!

Kom gärna förbi och ta del av vad vårt vackra bibliotek kan erbjuda.

Öppettider: mån 12.00-19.00, tis-tor 12.00-18.00, fre 12.00-17.00. Tidningshörnan öppnar mån-fre 10.15 och stänger när biblioteket stänger.

**Konstutställning på ABF i Norberg** pågår hela veckan!  
Arr: ABF Norberg. Plats: ABF, Malmgatan 16, Norberg.

## Fredag 9 februari

07.45



### Resa till Romme Alpin med Unkan.

Avresa från Unkan 07.45. Hemresa från Romme 16.15.

Kostnad 180 kronor, då ingår resa, liftkort och mat.

För årskurs 7 till och med 16 år. Arr: Unkan i sam-

arbete med Lions och Norbergs Slalomklubb.

Frågor? Ring 291 27, 291 97.

## Lördag 10 februari

16.00



### Säg Algots, det räcker. NOSTALGISHOW!

50-och 60-tal med glittrande nostalgiminnen och ett pärlband av slagdängor. Cecilia Kyllinge, Jan-Olof Jonsson, Solveig Bergquist Larsson, Anders Larm.

Biljettpris 190 kr, halva priset för ungdomar <18.

Förboka på tel 070-692 50 30. Plats: Teaterbiografen.

## Måndag 12 februari

09.00-12.00

**"Öppet hus hos Vävstugans Vänner"**. Eskilsbacken 3. Vävstugan visar vävar och erbjuder provapåväv, lotteri och kaffe med dopp. Välkommen! Arr: Vävstugans vänner.

09.30-11.00



### Barn i kyrkan. Prinsess-skola.

För barn i ålder 4-6 år. Föranmälan enligt särskild inbjudan till förskolorna i Norberg. Arr: Norberg-Karbenningss församling. Plats: Norbergs kyrka.

14.00-16.00

### Föreläsning: "Hörselnedsättning och tinnitus".

Se annons på första sidan i programmet.

16.00-18.00

**Dans** för tjejer på Unkan.

**Alla Hjärtans Dags-pyssel**, hela kvällen på Unkan.

Arr: Unkan.

17.00-20.00

### Öppet hus i Släktforskarlokalen.

Vi hjälper dig att spåra upp dina "gömda-glömda" anor. Har du handlingar skrivna med gammal stil så hjälper vi dig att tolka dem. Anmäl Dig gärna till kurs i släktforskning.

Arr: Släkt- och Bygde-forskarföreningen ENGELBREKT, Norberg. Plats: Släktforskarlokalen, Hebbegatan 6 A, gaveln, källaren.

18.00-20.00

**"Från botten till toppen"**.

### Föreläsning med Gibbe och Sara Woldu.

Föreläsningen kommer att handla om Sara och Gibbes tuffa resa från botten till toppen. Resan har gått ifrån långa fängelsestraff och ett tuft knarkande på Sergels torgs skitiga toaletter, till att idag vara fri från knarket och bildat familj. Både Gibbe och Sara har sedan ett par år tillbaka ett ansvarsfullt åtagande inom **KRIS (kriminellas revansch i samhället)**. Arr: Centralskolan. Plats: Centralskolans aula.

19.00-21.00

**Prova på Volleyboll**. Både damer och herrar. Ansvarig: Cecilia Lindberg. Arr: Kärrgruvans gymnastikförening. Plats: Centralskolan, Hallen.

## Tisdag 13 februari

09.00-12.00

**"Öppet hus hos Vävstugans Vänner"**. Eskilsbacken 3. Vävstugan visar vävar och erbjuder provapåväv, lotteri och kaffe med dopp. Välkommen! Arr: Vävstugans vänner.

09.00-13.00

**Prova på Dag** för mellanstadiet med tema vinteridrott i Klackberg. Mer information genom skolan. Arr: Föreningsansvariga i DSU, Sisu och Västmanlands Idrottsförbund.

09.30-11.00

### Barn i kyrkan. Prinsess-skola.

För barn i ålder 4-6 år. Föranmälan enligt särskild inbjudan till förskolorna i Norberg. Arr: Norberg-Karbenningss församling. Plats: Norbergs kyrka.

10.00-14.00

**Tisdagsgruppen**. Välkomna till en gemenskap med prat och fika. Bland annat finns ett fullstort biljardbord att spela på. Arr: Norberg-Karbenningss församling. Plats: Sockenstugan i Karbenning.

14.00-15.30

**Måla dig gladare!** Välkommen till ABF för att prova-på att måla akvarell. Ledaren Kajsa Sjökvist finns på plats för att instruera och svara på dina frågor. Ingen föranmälan krävs. Arr: ABF Norberg. Plats: ABF, Malmgatan 16, Norberg

14.00-16.00

**HLR-kurs för små barn** med Civillforsvarsförbundet. Anmälan på telefon 0223-298 04. Arr: Norberg-Karbenningss församling och Vårdcentralen Norberg/BVC. Plats: Familjecentralen Lärkan.

14.00-16.00

**Fräsch på riktigt!** Workshop - gör egna produkter till badrumsskåpet. Ingen föranmälan krävs. Plats: Lärcenter i Norberg. Ingång från gaveln bredvid biblioteket. Arr: Naturskyddsföreningen i samarbete med NVU. Kontakt: Marit Hichens-Bergström tel. 0223-447 01.

14.00-16.00

**Mariakretsen på Mariagården**. Kaffe serveras till självkostnadspris. Arr: Norberg-Karbenningss församling.

16.30-18.00

**Språkcafé**. Gamla och nya norbergare träffas över en kopp kaffe. Vi fikar, umgås och pratar svenska. Arr: Norberg-Karbenningss församling. Plats: Mariagården.

17.30-19.00

**Måla dig gladare!** Se program på tisdag 13/2 kl. 14.00.

18.00-20.00

**Fräsch på riktigt!** Workshop - gör egna produkter till badrumsskåpet. Ingen föransmälan krävs. Plats: Lärcenter i Norberg. Ingång från gaveln bredvid biblioteket.

Arr: Naturskyddsföreningen i samarbete med NVU.

Kontakt: Marit Hichens-Bergström tel. 0223-447 01.

19.00

**Film: "Det sjunde inseglet"**. Arr: Norbergs filmförening. Plats: Teaterbiografen.

---

## Onsdag 14 februari

09.00-12.00

**"Öppet hus hos Vävstugans Vänner"**. Eskilsbacken 3. Vävstugan visar vävar och erbjuder provapåväv, lotteri och kaffe med dopp. Välkommen! Arr: Vävstugans vänner.

09.30-11.00



### Barn i kyrkan. Prinsess-skola.

För barn i ålder 4-6 år. Föransmälan enligt särskild inbjudan till förskolorna i Norberg. Arr: Norberg-Karbennings församling. Plats: Norbergs kyrka.

11.30-13.00

**Sopplunch.** Matig och god soppa i trevlig miljö och gott sällskap. Bröd, kaffe och kaka ingår. Pris 50 kr. Kontakt: Dukate Rrethi tel. 0223-298 19.

Arr: Norberg-Karbennings församling. Plats: Mariagården.

14.00-16.30

**Hälsocafé på Samhälls Vägledarna.** Vi pratar och diskuterar hälsofrågor. Därefter går vi tillsammans på marschallpromenaden! Arr: ABF/Samhälls Vägledarna. Plats: Malmgatan 16. Ingen föransmälan!

16.45

**Unkan.** Samling på torget i Norberg. Vi går runt sjön i marschallernas sken och äter gott och nyttigt mellanmål när vi kommer tillbaka.

Arr: Unkan. Frågor? Ring 291 27, 291 97.

Start 17.00-18.00

**Marschallpromenad** runt Noren med Hälsocenter.

Tänd gärna en marschall vid ditt hem. Kom sedan till torget i Norberg och anmäl dig hos Hälsocenter där du får en gratis lott. Promenera sedan runt Noren som är stämningfullt kantad av marschaller.

Vid Näs finns Naturskyddsföreningen som bjuder på varm blåbärs-soppa. Varmt välkomna!

Arr: Hälsocenter, Region Västmanland. Tel. 0223-473 64.

18.00-19.30

**Föreläsning: Socker - hur påverkar det våra hjärtan?**

Se annons på första sidan i programmet.

18.00-20.00

**Fotboll i Centralskolans gymnastikhall** från årskurs 7 till 16 år. Arr: Unkan. Frågor? Ring 291 27, 291 97.

19.00-20.30

**Norbergs kyrkokör.** Nya körsångare är välkomna. Kom och prova på. Körledare: Beata Karacsonyi.

Arr: Norberg-Karbennings församling. Plats: Mariagården.

## Torsdag 15 februari

09.00-12.00

**"Öppet hus hos Vävstugans Vänner"**. Eskilsbacken 3. Vävstugan visar vävar och erbjuder provapåväv, lotteri och kaffe med dopp. Välkommen! Arr: Vävstugans vänner.

9.00-16.00, Lunch 12.00-13.00.

**Öppet hus på Hälsocenter**, vårdcentralen i Norberg.

Under torsdagen finns utlottningspriser att hämta vid Hälsocenters lokal i Norberg.

Prova gärna kroppssammansättningsvågen som finns på plats. Välkomna!

Arr: Hälsocenter, Region Västmanland. Tel:0223-473 64.

09.30-11.00



### Barn i kyrkan. Prinsess-skola.

För barn i ålder 4-6 år. Föransmälan enligt särskild inbjudan till förskolorna i Norberg. Arr: Norberg-Karbennings församling. Plats: Norbergs kyrka.

10.00

### "Höj dina friskfaktorer"

Workshop med sjukgymnast Mikael Strandh och livsstils-coach Kerstin Strandh.

Flera friskfaktorer samverkar för att du ska må bra: Livskvalitet, socialt nätverk, sunda relationer, hållbar ekonomi, hälsa - fysisk och mental, motion, kost - näring och matvanor. Du får självskatta dina friskfaktorer och efter ett kort föredrag göra en individuell hälsostatus. Information om kurser inom konceptet "Hållbar hälsa i din vardag".

Arr: Föreningen K.I.M! Kom Igen Människa! Plats: Skjuts-hållet's Bistro i Näbbgården, entré mot torget. Anmäl dig i butiken på Näbbgårdshörnet - Hållbart & Sunt. Evenemanget ligger också på facebooksidan för anmälan.

11.00-17.00

**Äntligen klädbytdag!** Folkhögskolans årliga modebonanza är tillbaka! Dags att rensa garderoben? Har barnen vuxit ur strumporna? Lämna in hela och rena kläder du tröttnat på till oss. Fynda sedan nygamla kläder, skor och accessoarer på Engelbrektsgatan 57, torsdagen den 15:e februari kl 11-17.

Du kan lämna in kläder på Bergslagens folkhögskola, Engelbrektsgatan 65 (nedre botten) från den 1:a februari (kl 9-15 dagligen) fram till den 14:e. Ta chansen och uppdatera din klädrepertoar inför våren!

Arr: Bergslagens folkhögskola. Välkomna!

14.00-15.30

**Måla dig gladare!** Välkommen till ABF för att prova att måla akvarell.

Ledaren Kajsa Sjökvist finns på plats för att instruera och svara på dina frågor. Ingen föransmälan krävs.

Arr: ABF Norberg. Plats: ABF, Malmgatan 16, Norberg

15.00-19.00

**Skate i Kraftcentralen** Alla välkomna. Utrustning finns att låna på plats. Arr: Unkan.

16.00-17.15

**Lättgymna** i lilla gymnastiksalen i Centralskolan (ingång från baksidan mot tennisbanan). Ingen föransmälan.

Arr: Kärrgruvans gymnastikförening. Kontakt: Ewa Eriksson, tel. 620 53, mobil 070-659 40 23.

17.00-18.00

**Ungdomskör.** Prova på att sjunga tillsammans med andra och inte bara till Spotify. Arr: Norberg-Karbennings församling. Körledare: Beata Karacsonyi. Plats: Mariagården.

17.30-19.00

**Måla dig gladare!** Se program på torsdag 15/2 kl. 14.00.

18.00

**Veckomässa.** Välkomna till en stunds vila för kropp och själ. Arr: Norberg-Karbennings församling. Plats: Norbergs kyrka.

19.00-21.00

**Koronakören.** Damkör. Nya körsångare är välkomna. Kom och prova på. Körledare: Beata Karacsonyi. Arr: Norberg-Karbennings församling. Plats: Sockenstugan, Karbenning.

---

## Fredag 16 februari

09.30-11.00



### Barn i kyrkan. Prinsess-skola.

För barn i ålder 4-6 år. Föranmälan enligt särskild inbjudan till förskolorna i Norberg. Arr: Norberg-Karbennings församling. Plats: Norbergs kyrka.

10.00

### "Höj dina friskfaktorer".

Se program på torsdag 15/2 kl. 10.00.

Fredag - söndag, 16-18/2.



**Intensivkurs i släktforskning.** 4 - 5 timmar per dag. Vi börjar på fredagen kl.13.00. Föranmälan senast den 15/2 på tel. 070-329 14 72 eller e-post: [gustav.gustavsson@fcnbb.se](mailto:gustav.gustavsson@fcnbb.se)

Kursavgift: för icke medlemmar 250 kr, medlemmar gratis (medlemsavgift 150 kr/år). Arr: Släkt- och Bygdeforskarföreningen ENGELBREKT, Norberg. Plats: Släktforskarlokalen, Hebbegatan 6 A, gaveln, källaren.

17.00-19.00

**Skrattkväll** med underhållning för alla små och stora i Norberg. **Mr Udd** gästar oss med sina Trolleritrix i kyrkan. Kostnadsfritt arrangemang. Alla är välkomna!



**Tacobuffé i Mariagården** efteråt för barnfamiljer och barn upp till 12 år. Max 2 vuxna per barn. **Max 100 personer på taco-buffén.** Biljetter till buffén delas ut i kyrkan till de som anmält sig.

**Anmälan:** Mariagården på tel. 0223-298 00, mån, ons, fre kl. 09.00-12.00 under perioden 1-14 februari.

Arr: Norberg-Karbennings församling.

Plats: Norbergs kyrka och Mariagården.

17.30-18.00

**Föreläsning: "Huskurage - Att tillsammans förebygga och förhindra våld i nära relation".**

Vi berättar om Policyn Huskurage. Ingen föranmälan krävs. Arr: ABF/Norbergs kommun.

Plats: Norbergs bibliotek, Järnvägsgatan 53.

17.30-20.00

**Spökboll i Centralskolans gymnastikhall.**

Svenska kyrkan  
NORBERG-KARBENNINGS  
FÖRSAMLING

sensus

NORBERG  
Karbennings Kommun

Region  
Västmanland

Bergslagens  
Folkehögskola

ABF

Efteråt är Unkan öppen till klockan 24.00.

Vi ser film och myser. Årskurs 7- till och med 16 år.

Arr: Unkan.

18.00-19.30

**Fagersta Bluesförening** finns på plats i Norbergs bibliotek, hälsar alla välkomna för att lyssna på lite "jam" och prata med föreningen. Ingen föranmälan krävs.

Arr: ABF Norberg/Fagersta Bluesförening.

Plats: Norbergs bibliotek, Järnvägsgatan 53.

---

## Lördag 17 februari

10.00

### "Höj dina friskfaktorer".

Se program på torsdag 15/2 kl. 10.00.

**MåBraFilmfestival.** Arr: Norbergs filmförening.

15.00 **Hundraåringen som klev ut genom fönstret och försvann.**

17.30 **Hundraåringen som smet från notan och försvann.**

20.00 **Borg -Vissa stjärnor lyser för evigt.**

Plats: Teaterbiografen. Vegetarisk soppa, bröd, dryck och kaffe serveras i pauserna. Medlemskap i Norbergs filmförening krävs. Årsavgift 200 kr vilket ger tillgång till 32 filmer under ett år från teckningsdatum. Mer information: Rolf Rydelius tel. 291 29. E-post: [rolf.rydelius@norberg.se](mailto:rolf.rydelius@norberg.se).

---

## Söndag 18 februari

11.00

**Mässa i Norbergs kyrka.** Kyrktorgskaffe efter gudstjänsten. Arr: Norberg-Karbennings församling.

13.00-16.00



**Norbergs föreningsmässa. Norbergs föreningar visar upp sin verksamhet** och får en chans att erbjuda besökarna att prova på deras aktiviteter.

Syftet är att ge Norbergs invånare, föreningar och nyinflyttade en möjlighet att träffas och skaffa sig nya nätverk genom sina fritids-intressen. Mässan är gratis, men vissa av föreningarnas aktiviteter kan komma att ha en mindre avgift. Ingen föranmälan behövs för besökarna, men föreningar som vill vara med hör av sig till [tobias.back@norberg.se](mailto:tobias.back@norberg.se). Tel: 0223-290 10. **Sista anmälningssdag är 9 februari 2018.** Arr: Norbergs kommun. Plats: Centralskolans aula.

13.00-16.00

**Skoterklubben hälsar dig välkommen!** Utanför Centralskolan kommer skoterklubben att visa upp några skotrar, informera om leder och verksamheten. För 20 kronor kan du få åka med på en liten provtur. Välkommen!

15.00-17.00

**"Liten litterär salong".** Enkel förtäring. Pris: 40 kr.

Arr: Kvinnoakademien i Norberg, Norberg-Karbennings församling. Plats: Mariagården.

---

*Med reservation för ändringar och fel. För eventuellt inställda programpunkter eller ändringar se respektive arrangörs hemsida eller Facebooksida.*