

Mån 15 oktober

Föreläsning: Information från studie- och yrkesvägledare.

När: 09.30-10.30

Var: Jobbtorg, ovanför ICA Bengtsson.

Här får du information om olika studiemöjligheter.

Jobsök

När: 11.00-12.00

Var: Jobbtorg, ovanför ICA Bengtsson.

Här får du stöd i ditt sökande efter ett nytt arbete. Du jobbar självständigt vid våra datorer men coacher finns på plats för att ge tips och råd.

Föreläsning: Intervjuteknik

När: 13.00-14.00

Var: Jobbtorg, ovanför ICA Bengtsson.

Här får du tips om vad du ska tänka på vid en anställningsintervju. Vad säger ditt kroppsspråk och hur kan du presentera dig på bästa sätt.

Jobsök

När: 14.30-16.00

Var: Jobbtorg, ovanför ICA Bengtsson.

Här får du stöd i ditt sökande efter ett nytt arbete. Du jobbar självständigt vid våra datorer men coacher finns på plats för att ge tips och råd.

Cykelprojektet

När: 13.00-14.00

Var: Isabella gården, Finningevägen 40 B, ingång genom entrén och sedan till höger.

Elcykeln presenteras och visas. Man får även prova!

Vill du prova på att spela Boule?

När: 09.30-12.00

Var: Boulepalatset, gamla regementsområdet, byggnad 11.

Karta se Strängnäs Bouleallians. Du spelar gratis under hela veckan.

Tis 16 oktober

Öppet hus Anhörigcentrum

När: 13.00-15.00

Var: Eskilstunavägen 5, ingång från Nygatan.

Vill du prova på att spela Boule?

När: 19.00-21.00

Var: Boulepalatset, gamla regementsområdet, byggnad 11.

Karta se Strängnäs Bouleallians. Du spelar gratis under hela veckan.

Cykelprojektet

När: 13.00-14.00

Var: Isabella gården, Finningevägen 40 B, ingång genom entrén och sedan till höger.

Elcykeln presenteras och visas. Man får även prova!

Öppet Hus – Reumatikerföreningen i Strängnäs

När: 09.30-12.00

Var: Nygatan 5a.

Prova på paraffinbad för händerna samt handträning.

Ons 17 oktober

Föreningen Strängnäs HjärtLung

När: 10.00

Var: Pensionärernas Hus, Nygatan 5A.

Gemensam vandring som utgår från Pensionärernas Hus, Nygatan 5A. Passa på att vandra, på den nu uppdaterade Hälsans Stig, genom vackra Strängnäs. Hälsans Stig är ett samarbete mellan Föreningen Strängnäs HjärtLung och Strängnäs kommun. Slingan är 4 km lång men du kan börja och avbryta när du vill och du väljer riktning själv. Informations- och kartor finns vid Domkyrkan och i hamnen. Kartor finns att hämta på kommunhuset och Multeum.

Föreläsning: Hur man skriver CV

När: 09.30-10.30

Var: Jobbtorg, ovanför ICA Bengtsson.

Här får du tips och råd om vad du ska tänka på när du skriver CV.

Jobsök

När: 11.00-12.00

Var: Jobbtorg, ovanför ICA Bengtsson.

Här får du stöd i ditt sökande efter ett nytt arbete. Du jobbar självständigt vid våra datorer men coacher finns på plats för att ge tips och råd.

Föreläsning: Hur man skriver personligt brev

När: 13.00-14.00

Var: Jobbtorg, ovanför ICA Bengtsson.

Här får du tips och råd om vad du ska tänka på i ditt personliga brev även kallat ansökningsbrev.

Jobsök

När: 14.30-16.00

Var: Jobbtorg, ovanför ICA Bengtsson.

Här får du stöd i ditt sökande efter ett nytt arbete. Du jobbar självständigt vid våra datorer men coacher finns på plats för att ge tips och råd.

Fritidsenheten

När: 14.00-20.00

Var: Thomasbadet.

Gratis inträde på Thomasbadet på allmänbad.

Cykelprojektet

När: 13.00-14.00

Var: Isabella gården, Finningevägen 40 B, ingång genom entrén och sedan till höger.

Elcykeln presenteras och visas. Man får även prova!

Språkvän i Strängnäs, Föreningsmatchning

När: 16.30-18.00

Var: Multeum.

Kulturfika på Multeum, dans och hälsofika.

Öppet hus – Dagligverksamheten kulturskolan

När: 10.00-11.00

Var: Kulturskolan, Eskilstunavägen 14.

Tor 18 oktober

Öppet Hus – Reumatikerföreningen i Strängnäs

När: 10.00-15.00

Var: Nygatan 5a.

Prova på paraffinbad för händerna samt handträning.

Vill du prova på att spela Boule?

När: 09.30-12.00

Var: Boulepalatset, gamla regementsområdet, byggnad 11.

Karta se Strängnäs Bouleallians. Du spelar gratis under hela veckan.

Särskild utbildning för vuxna i samverkan med funktionshinderomsorg

När: 14.00-16.00

Var: Kommunhuset, Lokal Nicander.

Elever från särskild utbildning för vuxna i samverkan med verksamhetsområdet funktionshindersomsorg genomför praktiska aktiviteter för att sprida kunskap om förhållandet mellan mat och hälsa.

Äppelpromenad

När: 09.00-16.00

Var: Utgår från kommunhuset.

Med hjälp av karta och bilder tar du dig runt på en liten slinga ca 1 km längs stadens gator.

Öppet hus – Dagligverksamheten kulturskolan

När: 10.00-11.00

Var: Kulturskolan, Eskilstunavägen 14.

Fre 19 oktober

Dagligverksamheten

När: 13.00-14.45

Var: Strängnäs bowlinghall, Regementsgatan 10.

Lännagruppen bowlar.

Öppet hus – Dagligverksamheten kulturskolan

När: 10.00-11.00

Var: Kulturskolan, Eskilstunavägen 14.

Fritidsenheten

När: 06.30-08.00 och

15.00-19.00

Var: Åkersbadet.

Gratis inträde på Åkersbadet morgonbad kl. 06.30-08.00 och ungdoms och familjebad kl. 15.00-19.00.





DET FINNS MYCKET
SOM PÅVERKAR DIN HÄLSA.
HÄR ÄR NÅGRA EXEMPEL:

Matvanor

Vänner

Fritidsaktiviteter

Arbete

Kultur

Nära anhöriga

Alkohol & tobak

Motion

Utbildning

Kärleksrelationer

Sömnvanor

Aktiviteter under hela veckan

MEX Mark och exploatering informerar

Långberget och Stavslund bjuder på fina promenadstråk med god framkomlighet där det finns iordningställda bänkar till vila.



Måltidsenheten

Ät lunch med ditt barn i skolan! Hela veckan har du som förälder möjlighet att delta i barnens skollunch. Detta gäller på alla kommunala skolor.

MER INFORMATION OM HÄLSO-
VECKAN VECKA 42 HITTAR DU HÄR

Strängnäs kulturprogram:
www.strangnas.se/konstkultur

Strängnäs fritidsgårdar facebook
facebook.com/StrangnasFritidsgard

Familjecentralen facebook
facebook.com/Familjecentralenstrangnas

