



أسبوع الصحة 2019

21 - 29 سبتمبر

الصحة مهمة للجميع! لذلك، فإن بلدية فلنز، جنبًا إلى جنب مع الشركات والمنظمات والجمعيات والأشخاص تنظم فعالية Hälsoveckan (أسبوع الصحة) مع التركيز على صحتك. إن الأنشطة مجانية ولا تتطلب التسجيل المسبق أو مهارات معينة، ما لم ينص على خلاف ذلك. وهي متاحة خلال فترات النهار والمساء وتُقدّم كل شيء بداية من تدريبات العقل والجسم والتمارين الرياضية والاسترخاء إلى الثقافة والموسيقى والرقص وكثير من الأنشطة الأخرى التي من شأنها أن تؤدي إلى صحة جسدية وعقلية أفضل.

يُتاح البرنامج بأكمله على الموقع الإلكتروني www.flen.se/halsoveckan.

السبت 9/28

الساعة 10-11.30. التأمل الواعي من خلال التجول في الطبيعة. البداية من مبنى البلدية في الماشوبينغ. الفئة المستهدفة: الجميع. المنظم: Human fulness.
13-10. يوم التدريب. Hammarvallen (هامارفالين). تجربة مختلف الأنشطة. الفئة المستهدفة: الأطفال والشباب. المنظم: قسم الترفيه، بلدية فلنز.
19-21. نزهة الأشباح. Elljusspåret (اليوسوريت)، فلنز. الفئة المستهدفة: 14-6 سنة (9-6 سنوات بمرافقة البالغين). المنظم: حدائق أوقات الفراغ في بلدية فلنز.

الأحد 9/29

11-10. Tabata (تاباتا) Öjavägen 2, Flen. الفئة المستهدفة: الجميع. المنظم: نادي Flens Sport & Hälsa IF.
11-10. Bamssegympa (بامسجيبا). قاعة Piggelinhallen في مدرسة Stenhammarskolan (ستينهاممارسكولان). للأطفال من سن 1 يوم حتى سن 3 سنوات، جنبًا إلى جنب مع أولياء الأمور. أخصائية داخلية أو دون أخصائية. الفئة المستهدفة: الأطفال بين سن 1-3 سنوات. المنظم: نادي الألعاب الرياضية في فلنز (Flens Gymnastikförening).
13-15. تجربة ركوب الخيل. نادي فينتورب لركوب الخيل (Finntorps ridklubb) المقهى مفتوح. التسجيل المسبق: 070-7712191. الفئة المستهدفة: الجميع. المنظم: نادي فينتورب لركوب الخيل (Finntorps ridklubb).
18-17. رياضة الباركور. قاعة Piggelinhallen في مدرسة Stenhammarskolan (ستينهاممارسكولان). الفئة المستهدفة: الجميع. المنظم: نادي Flens Gymnastikförening (نادي الألعاب الرياضية في فلنز).
19-18. تدريبات اللياقة البدنية الدائرية. Skjortan (خورتن)، فلنز. الفئة المستهدفة: الجميع. المنظم: Friskis & Svettis (فريسكيس و سيفيتيس).

أنشطة أخرى

تدريب مجاني في ACTIC. خلال أسبوع الصحة بأكمله، يُمكنك تجربة التدريب في Actic في Hammarvallen (هامارفالين) في فلنز. يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني actic.se لمعرفة ساعات العمل السارية في الوقت الحالي.
معرض. يتم تنظيم معرض عن التأثيرات المناخية خلال جميع أيام الأسابيع 38 و 39. يوجد المعرض في المكتبة في بلدية فلنز، وهو متاح للزيارة بالمجان ويكون مفتوحًا خلال ساعات العمل العادية للمكتبة. المنظم هو جمعية Naturskyddsforeningen Flen (جمعية الحفاظ على الطبيعة في فلنز).



**HÄLSO
VECKAN
I FLEN**

ملاحظة!

إن الأنشطة مجانية ولا تتطلب التسجيل المسبق أو مهارات معينة، ما لم يُنص غير ذلك عند بدء البرنامج.

مع التحفظ على أية تغييرات في البرنامج

المسب 9/21

11-10 ركوب الدراجات الثابتة في القاعات الرياضية. Hammarvallen (هامارفالين). يرحي الحضور في الساعة 09:30 للحصول جلسة تقديمية. يرحي احضار زجاجة مياه ومشقة وأحذية رياضية لاستخدام الداخلي. بعد ذلك نقدم الفاكهة والماء.

التسجيل المسبق: testa@flensgf.se.

الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Flens Gymnastikförening نادي الألعاب الرياضية في فلين).

الساعة 11-10 والساعة **13-12**. عرض صالة الألعاب الرياضية الرئيسية. Björkängens IP. المنظم: الجميع. المنظم: Betna AIS.

الساعة 12-10. محاضرة التأثيرات المناخية. مكتبة فلين "كيف يمكننا إدارة الأمور المتعلقة بالطعام والسكن والسيارة والمتاجر مع تأثيرنا على المناخ؟" الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: جمعيّة Naturskyddsföreningen Flen (جمعية الحفاظ على الطبيعة في فلين).

الساعة 14-10. بطولة الأندية Klubbmästerskap (اليوم المفتوح Öppet hus). Öjävågen 2, Flen ليس هناك حاجة إلى مهارات مسبقة. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: نادي Flen Sport & Hälsa IF.

الساعة 12-11. التمرين والتقاط القمامة. تبدأ في ميدان Prins Wilhelms torg في فلين. المشي أو الركض والتقاط القمامة في نفس الوقت. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: بلدية فلين.

الساعة 12-11. تجربة تدريب المجموعات. Björkängens IP. التسجيل المسبق: khalherby@gmail.com. الفترة المستهدفة: من سن 10 سنوات. القاصرين يكونون بمرافقة البالغين. المنظم: Betna AIS.

الساعة 13-11. التصوير أثناء التحول. Hälleforsnäs. التصوير السياحي في هذا النشاط تركز على تصوير ما نراه وما نعيشه في محيطنا الجميل، يرحي جلب الكاميرا والملابس المناسبة للطقس. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: نادي التصوير Fotoklubben Fokusera (نادي التصوير والوحدة الثقافية، بلدية فلين.

الأحد 9/22

الساعة 15-13-30. اليوم المفتوح. Ånggårdet & Skebokvarn. تعرف على المزيد حول مجتمع الجمعية وكيف يمكنك المساهمة في الصحة والاستدامة. آخر موعد للتسجيل المسبق هو 9/21: نادي اللياقة البدنية في هاليغورشداس (Hälleforsnäs) kerstin@medhjartat.se الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Ånggårdet & Gårdsgemenskap.

18-17. Funktionell fitness. Öjävågen 2, Flen. المنظم: نادي Flen Sport & Hälsa IF.

الاثنين 9/23

الساعة 17-09. تدريب مجاني. مركز Båvens Hälso-center في سباريولم. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: مركز Båvens HälsoCenter الصحي.

الساعة 09-30. التمارين الرياضية، المستوى المتوسط. Björkängens IP. (خورتن)، فلين. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Friskis & Sveltis (فريسكيس و سفتيتس).

11-10. التمارين الرياضية، المستوى المتوسط. القاعة الرياضية، في سباريولم. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Friskis & Sveltis (فريسكيس و سفتيتس).

الساعة 11-30-10. التأمل الواعي من خلال التجول في الطبيعة. يبدأ من ليدا جورد (Lida Gärd). تعلم أن ترحب علك وتدريب حضورك الذهني. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Human fullness.

الساعة 11-30-10. كبير، خاص. Skjortan (خورتن)، فلين. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Friskis & Sveltis (فريسكيس و سفتيتس).

الساعة 19-18. الرقص والساياب. Skjortan (خورتن)، فلين. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Friskis & Sveltis (فريسكيس و سفتيتس).

الساعة 19-18. التمارين الرياضية للأطفال. القاعة الرياضية، في هاليغورشداس (Hälleforsnäs). الفترة المستهدفة: الأطفال بين سن 6-4 سنوات. المنظم: نادي اللياقة البدنية في هاليغورشداس (Hälleforsnäs).

الساعة 19-30-18. المصارعة للأطفال. Hammarvallen (هامارفالين). الفترة المستهدفة: الأطفال بين سن 7-4 سنوات. المنظم: Flens Brottklubb (نادي ألعاب المصارعة).

19-30-18. ركوب الدراجات الثابتة في القاعات الرياضية. Hammarvallen (هامارفالين). الحجز عبر الموقع الإلكتروني www.flensgf.se. الفترة المستهدفة: نادي Flens Gymnastikförening (نادي الألعاب الرياضية في فلين).

الساعة 20-19. التمارين الرياضية، المستوى المتوسط/المستوى متارين القوة. Skjortan (خورتن)، فلين. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Friskis & Sveltis (فريسكيس و سفتيتس).

20-19. صالة الألعاب الرياضية Hopplös. قاعة الألعاب الرياضية، هاليغورشداس (Hälleforsnäs). الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: نادي اللياقة البدنية في هاليغورشداس (Hälleforsnäs).

الساعة 20-30-19-15. رياضة كرة القدم لمن هم فوق سن 55 سنة. قاعة Piggelinhallen في مدرسة Stenhammarskolan (ستينهامارسكولان). الفترة المستهدفة: رجال ونساء ممن هم فوق سن 55 المنظم: دار الترفيه و SBF / بلدية فلين.

الساعة 20-30 - 19-30. Funktionell fitness. Öjävågen 2, Flen. المنظم: نادي Flen Sport & Hälsa IF.

تحميل البرنامج بصيغة رقمية: flen.se/halsoveckan

الثلاثاء 9/24

الساعة 17-09. تدريب مجاني. مركز Båvens Hälso-center في سباريولم. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: مركز Båvens HälsoCenter الصحي.

الساعة 11-10. الألعاب الرياضية الرئيسية. Björkängens IP. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Betna AIS.

الساعة 11-30-10. التمارين الرياضية في وضعية الجلوس. قاعة محاضرات في مبنى بلدية مالمشوبينغ. يرحي جلب الملابس المناسبة وزجاجة مياه. بعد المحاضرة نقدم الفاكهة والماء. الفترة المستهدفة: كبار السن.

المنظم: SPF Malmabygden.

الساعة 12-11. تجربة تدريب المجموعات. Björkängens IP. التسجيل المسبق: khalherby@gmail.com. من سن 10 سنوات. القاصرين يكونون بمرافقة البالغين. المنظم: Betna AIS.

الساعة 13-12. غداء اليوغا لملوحي المكاتب. المكتبة في فلين. يرحي جلب بطانية للتغطية وكذلك جلب حصيرة اليوغا إذا كان لديك واحد. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: يوغا الأشتانغا والتدليك الكلي / لوتا إيلونا بيرتلسون.

الساعة 17-30-16-30. Skjortan (خورتن)، فلين. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Friskis & Sveltis (فريسكيس و سفتيتس).

الساعة 18-30-17-30. الرقص العاطفي. Skjortan (خورتن)، فلين. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Friskis & Sveltis (فريسكيس و سفتيتس).

الساعة 19-18. Wresftit. Hammarvallen (هامارفالين). الفترة المستهدفة: من سن 7 سنوات. نادي Flens Gymnastikförening Brottklubb (نادي المصارعة).

الساعة 19-18. تجربة هوكي الجليد Hammarvallen (هامارفالين). التجمع الساعة 17:15 لأختبار المعدات، مجاًاً. الفترة المستهدفة: سن 12-7 سنة. المنظم: Flens Hockey.

الساعة 19-18. ممارسة النشاط البدني عن طريق المشي. قاعة الألعاب الرياضية في هاليغورشداس (Hälleforsnäs). الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: هاليغورشداس (Hälleforsnäs) (نادي الألعاب الرياضية في فلين).

الساعة 19-15-18. جلسة يوغا بوغا الديناميكية المكتبة في فلين. يرحي جلب بطانية للتغطية وكذلك جلب حصيرة يوغا إذا كان لديك واحدة. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: يوغا الأشتانغا والتدليك الكلي / لوتا إيلونا بيرتلسون.

الساعة 19-30-18-30. تجربة الرقص الثماني (8 رقصين/4 أزواج من الرقصين). Tea-lokalen. المنظم: نادي Flens Sport & Hälsa IF.

19-30-18-30. Medelgympa. Hammarvallen (هامارفالين). الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: نادي Flens Gymnastikförening (نادي الألعاب الرياضية في فلين).

الساعة 20-18-30. محاضرة مع غونار بيرسولم. مدرسة Stenhammarskolan aula. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: الوحدة الثقافية، بلدية فلين.

20-19. Funktionell fitness. Öjävågen 2, Flen. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: نادي Flen Sport & Hälsa IF.

20-30-19-30. مرحباً كاريدو. Hammarvallen (هامارفالين). الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: نادي Flens Gymnastikförening (نادي الألعاب الرياضية في فلين).

20-19. Funktionell fitness. Öjävågen 2, Flen. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: نادي Flens Gymnastikförening (نادي الألعاب الرياضية في فلين).

الأربعاء 9/25

الساعة 10-30-09-30. المحطة. Skjortan (خورتن). الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Friskis & Sveltis (فريسكيس و سفتيتس).

الساعة 11-10 و **الساعة 13-12**. عرض صالة الألعاب الرياضية الرئيسية. Björkängens IP. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Betna AIS.

الساعة 12-11. تجربة تدريب المجموعات. Björkängens IP. التسجيل المسبق: khalherby@gmail.com. من سن 10 سنوات. القاصرين يكونون بمرافقة البالغين. المنظم: Betna AIS.

الساعة 15-14. Skebokvarnsgården. Qigong. Skebokvarnsgården. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Skebokvarns bygderåd.

الساعة 16-30-15. التأمل الواعي من خلال التجول في الطبيعة. تبدأ من Fabriken، في سباريولم. تعلم أن ترحب علك وتدريب حضورك الذهني. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Human fullness.

الساعة 17-30-16-30. النشاط البدني الرجالي. قاعة الألعاب الرياضية في هاليغورشداس (Hälleforsnäs). الفترة المستهدفة: الرجال. المنظم: هاليغورشداس (Hälleforsnäs) (نادي الألعاب الرياضية في فلين).

الساعة 17-30-16-30. اللياقة البدنية لكبار السن. قاعة الألعاب الرياضية في مدرسة مالمسكولان، مالمشوبينغ. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: نادي Malmköpings Gymnastikförening (نادي الألعاب الرياضية في مالمشوبينغ).

الساعة 20-16. دبسكو التزلج. قاعة GB التزلج على الجليد وhghوكتشك مفتوحين. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: إدارة البناء الاجتماعي ونادي Flens Hockey.

18-17. اليوغا. Skebokvarnsgården. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Skebokvarns bygderåd.

الساعة 19-18. خطوة وانعجار. Skjortan (خورتن)، فلين. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Friskis & Sveltis (فريسكيس و سفتيتس).

الساعة 20-30-18. الحوار السياسي حول التأثيرات المناخية. المكتبة في فلين. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: جمعيّة Naturskyddsföreningen Flen (جمعية الحفاظ على الطبيعة في فلين).

الساعة 19-15-18-15. Funktionell fitness. Öjävågen 2, Flen. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: نادي Flen Sport & Hälsa IF.

الساعة 19-30-18-30. ركوب الدراجات الثابتة في القاعات الرياضية. Hammarvallen (هامارفالين).

الحجز عبر الموقع الإلكتروني www.flensgf.se. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: نادي Flens Gymnastikförening (نادي الألعاب الرياضية في فلين).

20-19. التمارين الرياضية، مستوى المبتدئين. Skjortan (خورتن)، فلين. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Friskis & Sveltis (فريسكيس و سفتيتس).

الخميس 9/26

الساعة 13-12. غداء اليوغا لمن هم فوق سن 65 سنة. مكتبة فلين. يرحي جلب بطانية للتغطية وكذلك جلب حصيرة اليوغا إذا كان لديك واحد. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: يوغا الأشتانغا والتدليك الكلي / لوتا إيلونا بيرتلسون.

الساعة 16-15. Boule. Skebokvarnsgården. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Skebokvarns bygderåd.

الساعة 16-30-15. التأمل الواعي من خلال التجول في الطبيعة. تبدأ من Fabriken، في سباريولم. تعلم أن ترحب علك وتدريب حضورك الذهني. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Human fullness.

الساعة 17-30-16-30. النشاط البدني الرجالي. قاعة الألعاب الرياضية في هاليغورشداس (Hälleforsnäs). الفترة المستهدفة: الرجال. المنظم: هاليغورشداس (Hälleforsnäs) (نادي الألعاب الرياضية في فلين).

الساعة 17-30-16-30. اللياقة البدنية لكبار السن. قاعة الألعاب الرياضية في مدرسة مالمسكولان، مالمشوبينغ. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: نادي Malmköpings Gymnastikförening (نادي الألعاب الرياضية في مالمشوبينغ).

19-18. الرقص العاطفي. القاعة الرياضية، في سباريولم. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Friskis & Sveltis (فريسكيس و سفتيتس).

الساعة 19-15-18. جلسة هاتا يوغا الهادئة المكتبة في فلين. يرحي جلب بطانية للتغطية وكذلك جلب حصيرة اليوغا إذا كان لديك واحد. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: يوغا الأشتانغا والتدليك الكلي / لوتا إيلونا بيرتلسون.

الساعة 19-30-18. تدريب المصارعة. Hammarvallen (هامارفالين). الفترة المستهدفة: من سن 14 سنة. المنظم: Flens Brottklubb (نادي فلين للمصارعة).

19-30-18-30. Tabata (تاباتا). Hammarvallen (هامارفالين). الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: نادي Flens Gymnastikförening (نادي الألعاب الرياضية في فلين).

20-19. Modus. Skjortan (خورتن)، فلين. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: نادي Friskis & Sveltis (فريسكيس و سفتيتس).

20-20-19-20. Tabata (تاباتا). Hammarvallen (هامارفالين). الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: نادي Flen Sport & Hälsa IF.

20-30-19-30. Medelgympapass. Sparreholm. يرحي احضار سجادة/حصيرة لليوجا وزجاجة ماء. اللياقة البدنية والتنسيق وتمارين القوة. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: نادي Sparreholms Gymnastikförening (نادي الألعاب الرياضية في سبار هولم).

21-19-30. نزهة الأشباح. Elljusspåret (اليوسوريت)، مالمشوبينغ. الفترة المستهدفة: سن 6-14 سنة (9-6 سنوات بمرافقة البالغين). المنظم: حدائق أوقات الفراغ في بلدية فلين.

مهرجان الثقافة

مهرجان في دار الثقافة Amazon، في فلين. الخميس 9/26 إلى السبت 9/28. الجمعية الثقافية الفرقة الموسيقية العالمية في فلين والمضروب يُنظم دار الثقافة مهرجانًا للثقافة والاندماج. اقرأ المزيد واطلع على البرنامج على صفحة الفيسبوك الخاصة بدار الثقافة (The Culture House). الفترة المستهدفة: الجميع.

الجمعة 9/27

الساعة 17-30-16-30. اليوغا. Skjortan (خورتن)، فلين. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: Friskis & Sveltis (فريسكيس و سفتيتس).

الساعة 17-30-16-30. ركوب الدراجات الثابتة في القاعات الرياضية. Hammarvallen (هامارفالين). الحجز عبر الموقع الإلكتروني www.flensgf.se. الفترة المستهدفة: الجميع. المنظم: نادي Flens Gymnastikförening (نادي الألعاب الرياضية في فلين).

18-17. Funktionell fitness. Öjävågen 2, Flen. المنظم: نادي Flen Sport & Hälsa IF.

21-19-30. نزهة الأشباح. مسار المغامرة Bruket في هاليغورشداس (Hälleforsnäs). الفترة المستهدفة: من سن 14-6 (9-6 سنوات بمرافقة البالغين). المنظم: حدائق أوقات الفراغ في بلدية فلين.