

Sabti 28/9

10-11.30. Mindfulness iyadoo dabiicada la dhex socdo. Waxaa laga ag billaabaa guriga magaalada ee Malmköping. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Human fulness.

10-13. Maalin dhaqdhaqaaq. Hammarvallen. Hawlo dhaqdhaqaaq oo kala duwan oo la tijaabinayo. Kooxda loo dan leeyahay: Carruur & dhallinyaro. Arr: Qeybta xilliga firaqada, degmada Flen.

19.30-21. Lugeynta cabsi-cabsida. Waddada nalka korontada, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: 6-14 sano jir (6-9 sano jir uu qof weyni la socdo). Arr: Jardiinooyinka xilliga firaqada ee degmada Flen.

Axad 29/9

10-11. Tabata. Öjävågen 2, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Flen Sport & Hälsa IF.

10-11. Bamsegymna. Hoolka Piggelin ee dugsi Stenhammar. Laga billaabo billaabidda canugga ilaa iyo 3-sano jir, waa in uu la joogaa waalid dharka beddeshay. Gaba gudaha ah ama caga caddo. Kooxda loo dan leeyahay: Carruurta 1-3 sano. Arr: Ururka jimnaastikada ee Flen.

13-15. Farda fuulid tijaabo ah. Naadiga farda fuulka ee Finntorp. Biibitadu wey furantahay. Horay u soo sheegid: 070-7712191. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Naadiga farda fuulka ee Finntorp.

17-18. Meesha qaalaama rogadka lagu barto. Hoolka Piggelin ee dugsi Stenhammar. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Ururka jimnaastikada ee Flen.

18-19. Cirkelfys. Shaadhka, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Friskis & Svettis

Dhaqdhaqaaqyada kale

Tababar xur ah oo lagu qaadanayo ACTIC. Inta uu socdo Usbuuca caafimaadka oo dhan waxaad si lacag la'aan u tijaabin kartaa in ku tababaradid Actic-ga ku taal Hammarvallen Flen. Waqtiyada ay furantahay ka eeg bogga intarneetka ee actic.se.

Bandhig. Inta lagu jiro usbuucyada 38 iyo 39 oo dhan waxaa soconaya bandhig ku aaddan saameynta cimilada. Bandhiggu wuxuu ka dhacayaa maktabadda Flen, in la booqdana waa lacag la'aan wuxuuna furanyahay waqtiyada caadiga ah ee maktabaddu furantahay. Qaban qaabiyuhu waa ururka badbaadinta dabiicada ee Flen.



HÄLSÖ VECKAN I FLEN

Fiiro gaar ah u yeelo!

Haddii aan wax kale la sheegin marka barnaamijyada la soo saarayo hawlaha dhaqdhaqaaqu waa lacag la'aan, umana baahna horay isu qorid ama aqoon hore.

Iyadoo laga sii afeefanayo wixii isbeddel ah ee ku imaan kara barnaamijka



USBUUCA CAAFIMAADKA EE 2019

21 - 29 SABTEEMBAR

Caafimaadku dadka oo dhan muhiim ayuu u yahay! Sidaas darteed waxay degmada Flen si wadajir ula abaabuleysaa shirkadaha, ururrada, jaaliyadaha iyo dadka shacabka ah Maalin caafimaad oo diiradda lagu saarayo caafimaadkaaga. Haddii aan wax kale la sheegin hawlaha dhaqdhaqaaqu waa lacag la'aan, umana baahna in horay leesu sii qoro ama aqoon hore loo sii leeyahay. Waxay soconayaan waqtiyada maalintii ah- iyo fiidkii, waxaana leesku siinayaa wax walba laga billaabo tababar jir ka jir ah, jimicsi iyo nasasho, ilaa iyo hidde iyo dhaqan, muusiko, qoob ka ciyaar iyo wax kaloo badan oo sii hagaajinaya caafimaadka qofka ee jir iyo maskax ahaaneed.

Barnaamijku guud ahaantiisa wuxuu xitaa ku jiraa på www.flen.se/halsoveckan.

Sabti 21/9

10-11. Wadidda baaskillada lagu jimicsado iyagoo taagan. Hammarvallen. Fadlan furitaanka u imaw saacaddu marka ay tahay 09.30. Soo qaado caagga biyaha, shukumaan iyo kabo jimnaastiko oo loogu tala galay gudaha dhismada. Gadaal dambe waxaan dadka ka siineynaa qudaar macaan iyo biyo. Horay u soo sheegid: testa@flensgf.se. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Urukka jimnaastikada ee Urukka jimnaastikada.

10-11 & 12-13. Tusitaanka furaha jimicsiga. Björkängens IP. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Betna AIS.

10-12. Muxaadaro ku saabsan saameynta cimilada. Maktabadda Flen. "Sideen saameynteenna cimilada uga adkaan karnaa hilibka lo'da, guriga, gaariga iyo dukaanka?" Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Urukka badbaadinta dabiicada ee Flen.

10-14. Naadiga horyaalka/Guri furan. Öjävågen 2, Flen. Wax aqoon hore ah leeskama doonayo. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Flen Sport & Hälsa IF.

11-12. Orod qashin ururin la socoto. Waxay ka ag billaabaneysaa Prins Wilhelms torg, Flen. Soco, aayar u orod, isla mar ahaantaasna qashin gurbi. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Degmada Flen.

11-12. Tijaabi xalqad tababarasho. Björkängens IP. Horay u soo sheegid: khallerby@gmail.com. Kooxda loo dan leeyahay: Laga billaabo 10 sano jir. Qof da'diiso ka yartahay inta loo baahanyahay oo uu qof weyn la socdo. Arr: Betna AIS.

11-13. Sawir lugeyn. Waxay ka billaabaneysaa xafiiska dalxiiska ee Hälleforsnäs. Diirad in la saaro in la sawiro waxa aan arkeyno, kalana kulmeyno meelaheena qur-quruxda badan ee nagu hareereysan, soo qaado kaamiro iyo dhar jawiga waafaqsan. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Naadiga Sawirka Diiradda saar iyo Waaxda dhaqanka, degmada Flen.

Axad 22/9

13.30-15. Guri furan. Änggårdet, Skebokvarn. Wax dheeraad ah ka baro wadajirka beerta iyo sida aad gacan uga geysan kartid caafimaad iyo nolol raagta. Isi soo qoristu ugu dambeyn waa 21/9: kerstin@medhjartat.se. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Änggårdet Gärdsgemenskap.

17-18. Isboortifnimo shaqeyneysa. Öjävågen 2, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Flen Sport & Hälsa IF.

Isniin 23/9

09-17. Tababar xur ah. Bävrens Hälso-center, Sparreholm. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Bävrens HälsoCenter.

09.30-10.30. Jympa, Soft. Shaadhka, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Friskis & Sveltis.

10-11. Jympa, Soft. Hoolka isboortiga, Sparreholm. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Friskis & Sveltis.

10-11.30. Mindfulness iyadoo dabiicada la dhax socdo. Waxaa laga ag billaabayaa Lida Gärd. Baro nasinta maskaxda iyo in aad ku tababaratiid goob joog ahaansho. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Human fulness.

10.30-11.30. Dadka da'da, Gaar ah. Shaadhka, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Friskis & Sveltis.

18-19. Qoob ka ciyaar, Flow. Shaadhka, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Friskis & Sveltis.

18-19. Jimicsi carruur. Hoolka isboortiga, Hälleforsnäs. Kooxda loo dan leeyahay: Carruurta 4-6 sano. Arr: Urukka jimnaastikada ee Hälleforsnäs.

18-19.30. Legdan carruur. Hammarvallen. Kooxda loo dan leeyahay: Carruurta 7-14 sano. Arr: Naadiga Flen ee legdanka.

18.30-19.30. Wadidda baaskillada lagu jimicsado iyagoo taagan. Hammarvallen. Ballansasho iyadoo la adeegsanayo bogga intarneetka ee www.flensgf.se. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Urukka jimnaastikada ee Flen.

19-20. Jimicsi, Dhexe/Jirdhish. Shaadhka, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Friskis & Sveltis.

19-20. Jimicsi aan rejo lahayn. Hoolka isboortiga, Hälleforsnäs. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Urukka jimnaastikada ee Hälleforsnäs.

19.15-20.30. Walking football +55. Hoolka Piggelin ee dugsigga Stenhammar. Kooxda loo dan leeyahay: Rag iyo dumar +55. Arr: Xilliga firaqada iyo SBF/degmada Flen.

19.30-20.30. Isboortifnimo shaqeyneysa. Öjävågen 2, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Flen Sport & Hälsa IF.

Barnaamijka oo dijitaal ah: flen.se/halsoveckan

Talaado 24/9

09-17. Tababar xur ah. Bävrens Hälso-center, Sparreholm. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Bävrens HälsoCenter.

10-11 & 12-13. Tusitaanka furaha jimicsiga. Björkängens IP. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Betna AIS.

10.30-11.30. Jimicsi fadhi ah. Saalada maqalka ee guriga magaalada Malmköping. Soo qaado dhar habboon iyo caagga biyaha. Xilliga hore ka dib waxaan dadka ka siineynaa qudaar macaan iyo biyo. Kooxda loo dan leeyahay: Dadka hawlgabka ah. Arr: SPF Malmabygden.

11-12. Tijaabi xalqad tababarasho. Björkängens IP. Horay u soo sheegid: khallerby@gmail.com. Kooxda loo dan leeyahay: Laga billaabo 10 sano jir. Qof da'diiso ka yartahay inta loo baahanyahay oo uu qof weyn la socdo. Arr: Betna AIS.

12-13. Rucleyn qado oo loogu tala galay-shaqaalaha. Maktabadda, Flen. Busto soo qaado si aad isu deddid kartid iyo salli yoogo haddii aad heysatid. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Ashtangayoga & Holistik Massage/Lotta Ilona Bertilsson.

16.30-17.30. Core. Shaadhka, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Friskis & Sveltis.

17.30-18.30. Dans, Soft. Shaadhka, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Friskis & Sveltis.

18-19. Wrestit. Hammarvallen. Kooxda loo dan leeyahay: Laga billaabo 7 sano jir. Arr: Urukka jimnaastikada ee Naadiga legdanka.

18-19. Tijaabi ishockey. Hammarvallen. Isu imaadka 17:15 si loogu tijaabiyo qalabka si lacag la'aan ah. Kooxda loo dan leeyahay: 7-12 sano. Arr: Flens Hockey.

18-19. Lugeyn jimicsi ah. Hoolka isboortiga, Hälleforsnäs. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Hälleforsnäs Urukka jimnaastikada.

18-19.15. Hathayoga xilli dhaqdhaqaaq fican leh. Maktabadda Flen. Busto soo qaado si aad isu deddid kartid iyo salli-yoogo haddii aad heysatid. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Ashtangayoga & Holistik Massage/Lotta Ilona Bertilsson.

18.30-19.30. Tijaabi qoob ka ciyaarka iskuweerka ah. Maqalka Shaaha, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Naadiga Qoob ka ciyaarka Square Violen.

18.30-19.30. Jimicsi dhexe. Hammarvallen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Urukka jimnaastikada ee Flen.

18.30-20. Muxaadaro uu jeedinayo Gunnar Bjursell. Hoolka weyn ee Stenhammarskolan. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Waaxda dhaqanka, degmada Flen.

19-20. Isboortifnimo shaqeyneysa. Öjävågen 2, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Flen Sport & Hälsa IF.

19.30-20.30. Hiit Carido. Hammarvallen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Urukka jimnaastikada ee Flen.

Arbaco 25/9

09.30-10.30. Saldhig. Shaadhka. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Friskis & Sveltis.

10-11 & 12-13. Tusitaanka furaha-jimicsiga. Björkängens IP. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Betna AIS.

11-12. Tijaabi xalqad tababarasho. Björkängens IP. Horay u soo sheegid: khallerby@gmail.com. Kooxda loo dan leeyahay: Laga billaabo 10 sano jir. Qof da'diiso ka yartahay inta loo baahanyahay oo uu qof weyn la socdo. Arr: Betna AIS.

14-15. Qigong. Skebokvarnsgården. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Skebokvarns byggerdär.

15-16.30. Mindfulness iyadoo dabiicada la dhax socdo. Waxaa laga ag billaabayaa Fabriken, Sparreholm. Baro nasinta maskaxda iyo in aad ku tababaratiid goob joog ahaansho. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Human fulness.

15-16.30. Lugeyn farshaxan. Waxaa laga ag billaabayaa Järnvägshotellet, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Waaxda dhaqanka, degmada Flen.

15.30-16.30. Socod cuksi lagu soconayo. Stadshusparken Malmköping. Kooxda loo dan leeyahay: Dadka hawlgabka ah. Arr: SPF Malmabygden.

16-20. Skridskodisco. hoolka- GB. Skridskoslipning iyo doqoshku wey furanyihiin. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Maamulka dhisidda bulshada iyo och Flens Hockey.

17-18. Yooga. Skebokvarnsgården. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Skebokvarns byggerdär.

18-19. Step, Explode. Shaadhka, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Friskis & Sveltis.

18-20.30. Doodda siyaasiyiinta ee ku aaddan saameynta cimilada. Maktabadda, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Urukka badbaadinta dabiicada ee Flen.

18.15-19.15. Isboortifnimo shaqeyneysa. Öjävågen 2, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Flen Sport & Hälsa IF.

18.30-19.30. Wadidda baaskillada lagu jimicsado iyagoo taagan. Hammarvallen. Ballansasho iyadoo la adeegsanayo bogga intarneetka ee www.flensgf.se. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Urukka jimnaastikada ee Flen.

19-20. Jympa, Bas. Shaadhka, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Friskis & Sveltis.

Khamiis 26/9

12-13. Rucleynta qadada ee loogu tala galay + 65 jirrada. Maktabadda Flen. Busto soo qaado si aad isu deddid kartid iyo salli yoogo haddii aad heysatid. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Ashtangayoga & Holistik Massage/Lotta Ilona Bertilsson.

15-16. Boule. Skebokvarnsgården. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Skebokvarns byggerdär.

15-16.30. Mindfulness iyadoo dabiicada la dhax socdo. Waxaa laga ag billaabayaa Fabriken, Sparreholm. Baro nasinta maskaxda iyo in aad ku tababaratiid goob joog ahaansho. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Human fulness.

16.30-17.30. Jimicsi rag. Hoolka isboortiga, Hälleforsnäs. Kooxda loo dan leeyahay: Rag. Arr: Hälleforsnäs Urukka jimnaastikada.

16.30-17.30. Jimnaastigga dadka da'da ah. Gymnastiksalen Malmaskolan, Malmköping. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Urukka jimnaastikada ee Malmköping.

18-19. Dans, Soft. Hoolka isboortiga, Sparreholm. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Friskis & Sveltis.

18-19.15. Hathayoga xilli deggan. Maktabadda Flen. Busto soo qaado si aad isu deddid kartid iyo salli yoogo haddii aad heysatid. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Ashtangayoga & Holistik Massage/Lotta Ilona Bertilsson.

18-19.30. Legdan ku tababarasho. Hammarvallen. Kooxda loo dan leeyahay: Laga billaabo 14 sano jir. Arr: Naadiga Flen ee legdanka.

18.30-19.30. Tabata. Hammarvallen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Urukka jimnaastikada ee Urukka jimnaastikada.

19-20. Modus. Shaadhka, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Friskis & Sveltis.

19.20-20.20. Tabata. Öjävågen 2, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Flen Sport & Hälsa IF.

19.30-20.30. Hal xilli oo jimicsi dhexe ah. Hoolka isboortiga, Sparreholm. Soo qaado salli/wax aad dhigatid, caag biyo. Jimicsi orod iwm ah, isku duwanaasho iyo jir dhis. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Urukka jimnaastikada ee Sparreholm.

19.30-21. Lugeynta cabsi-cabsida. Waddada nalka korontada, Malmköping. Kooxda loo dan leeyahay: 6-14 sano (6-9 sano jir uu qof weyn la socdo). Arr: Jardiinooyinka xilliga firaqada ee degmada Flen.

DABBAAL DEG DHAQAN

Festival på The Culture House.

Amazon, Flen. Khamiis 26/9 ilaa sabti 28/9. Urukka dhaqanka Flen/VärldsOrkester iyo mashruuca The Culture House waxay abaabulayaan dabbaal deg cinwaanakiisu yahay dhaqanka iyo is dhex galka. Wax dheeraad ah oo barnaamijka ku aaddan ka akhriiso bogga Facebook-ga ee The Culture House. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan.

Jimco 27/9

16.30-17. Yooga. Shaadhka, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Friskis & Sveltis.

16.30-17.30. Wadidda baaskillada lagu jimicsado iyagoo taagan. Hammarvallen. Ballansasho iyadoo la adeegsanayo bogga intarneetka ee www.flensgf.se. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Urukka jimnaastikada ee Flen.

17-18. Isboortifnimo shaqeyneysa. Öjävågen 2, Flen. Kooxda loo dan leeyahay: Dhammaan. Arr: Flen Sport & Hälsa IF.

19.30-21. Lugeynta cabsi-cabsida. Äventyrsbanan Bruket ee Hälleforsnäs. Kooxda loo dan leeyahay: 6-14 sano jir (6-9 sano jir uu qof weyn la socdo). Arr: Jardiinooyinka xilliga firaqada ee degmada Flen.