

DOROTEA I RÖRELSE

I ett stort samarbete satsar vi nu tillsammans för en bättre hälsa hos oss alla i Dorotea! Elever och lärare kommer under v7 och 8 att få lyssna på föreläsningar och röra sig tillsammans med Maria Zetterlund Gustafsson. Skolan kommer också att få besök av Rörelseinspiratörer från Västerbottens idrottsförbund på rasterna. Vi bjuder även in allmänheten till en föreläsning den 13/2 för bättre hälsa! Sedan är alla välkomna på aktivitetsdagen den 23/2 och erbjuds att delta kostnadsfritt i Puls för alla under 10 veckor.

FÖRELÄSNING 13 FEBRUARI

"Smartare hjärna, starkare kropp och sundare själ"
Med Maria Zetterlund Gustafsson, distrikts- och skolläkare.

TID: 18.00

PLATS: Medborgarhuset Dorotea, A-salen

FÖR VEM? Från 15 år

Kostnadsfritt!



"Maria Zetterlund Gustafsson arbetar som distrikts- och skolläkare. Hon behandlar gärna sina patienter med fysisk aktivitet som förstahandsterapi där det är möjligt. Hälsosamma levnadsvanor kan ge dig ett bättre mående både fysiskt och psykiskt samt förebygger många sjukdomar. Marias föreläsning ger dig inspiration och kunskap om hur du kan må bättre på ett enkelt sätt."

PULS FÖR ALLA

10 tillfällen med start 21/2

Vi leker lekar, testar på hinderbana eller samarbetar i olika stationer. Alla kan vara med, från de minsta syskonen till far- och morföräldrar!

TID: Torsdagar 16.30-17.30

PLATS: Sporthallen, MB

FÖR VEM? Alla åldrar!

Kostnadsfritt!

AKTIVITETSDAG FÖR ALLA ÅLDRAR LÖRDAG 23 FEBRUARI

Kom och prova på olika idrotter – se schema!
Utrustning finns att låna!

TID: 10.00-16.00

PLATS: Medborgarhuset Dorotea

FÖR VEM? Alla åldrar!

Vi bjuder på lunch och frukt till mellanmål!
Kostnadsfritt!

| Tid | Sporthall | D-sal | A-sal | Utomhus |
|-------|---------------------------------------|--------------------------------|----------------------|--------------------------------|
| 10.00 | Rörelserike med VIF | Zumba Kids med Simone Granberg | Matt-curling med SPF | Längdskidåkning med Lavsjö ISS |
| 11.00 | | | | |
| 12.00 | Lunch i cafeterian för hela familjen! | | | |
| 13.00 | Prova på idrotter med DIF | | | Skridskor med Hoting IF |
| 14.00 | | Puls för alla | | |