



Må Bra-veckan

21-27 oktober

Bilder från förra årets Må Bra-mässa



Måndagen den 21 oktober

Prova på att måla Vedic art

Tid: kl. 9.00–13.00. Plats: *Prinsgatan 6, Älmhult, ingång höger gavel*. Begränsat antal platser, anmälan krävs. Kostnad: 200:- inkl material. För alla åldrar. www.katrinsmassage.se. Arr: Katrin'S Massage & Friskvård

Hälsovandring

Tid: kl. 11.00–14.00. Plats: *Stensjöäng*. Grova skor/stövlar, kläder efter väder. Egen matsäck och fika. Stenig och vild natur. <http://agetorpmarianna.wordpress.com/andrum>. Arr: Andrum Stensjöäng

Stavgång

Tid: kl. 18.30. Plats: *Klöxhults motionsslingor, start vid Klöxhultsskolan*. Prova gratis! Välj 2,5 eller 3,9 km. Vi avslutar med stretching. För alla. Arr: Korpforening Älmhult

Tisdagen den 22 oktober

Må Bra-föreläsning – Hälsa för äldre

Tid: kl. 9.00–11.30. Plats: *Älmhults bibliotek*. Föreläsare: **Jenny Folkesson**. Information och kulturerbjudande. Du bjuds på kaffe. Arr: Älmhults kommun

Andrum Stensjöäng

Tid: kl. 10.00–17.00. Plats: *Stensjöäng*. Vandringar och möjlighet att boka massage. <http://agetorpmarianna.wordpress.com/andrum>. Arr: Andrum Stensjöäng

Tisdagsträffen "Furuboda i mitt hjärta"

Tid: kl. 14.00. Plats: *Älmhults Missionskyrka*. Paul Skoog, Åhus underhåller med sin enmans-orkester. Arr: Älmhults Missionsförsamling

Prova på att måla Vedic art

Tid: kl. 18.00–21.00. Se mer info den 21/10.

Öppen dörr – öppen repetition i Elmekören

Tid: kl. 19.00. Plats: *Blohmésalen, Kulturhuset Blohmé*. Kom och sjung med oss och känn glädjen och energin som du får av att sjunga tillsammans med andra. Arr: Elmekören

Prova på yoga

Tid: kl. 19.00. Plats: *Boön, Eneyrda*. Arr: Yoga i Boön

Onsdagen den 23 oktober

Barnvagnsträning

Tid: kl. 9.30–10.45. Plats: *Tennisbanorna i Haganäs*. Välkomna att testa allsidig träning i naturen! Arr: AktivUte i Älmhult

Hälsovandring

Tid: kl. 11.00–17.00. Plats: *Stensjöäng*. Möjlighet att boka massage i förväg. Arr: Andrum Stensjöäng

Yoga

Tid: kl. 17.15–18.00. Plats: *Älmhults Yogastudio, N. Espl 11*. För alla. www.almhultyoga.se. Arr: Älmhults Yogastudio

Föreläsning – "Hälsa på äldre da'r"

Tid: kl. 18.30–20.30. Plats: *Haganässkolan, Älmhult*. Gratis föreläsning med **Jenny Folkesson**. Info: Annelie Bengtsson, tfn 036-34 54 41, annelie.bengtsson@smalandsidrotten.se. Anmälan senast 11/10 till lena.moberg@smalandsidrotten.se. Uppge namn, förening, personnummer samt kursnummer 345132. Arr: Älmhults kommun och Smålandsidrotten

Torsdagen den 24 oktober

Hälsovandring

Tid: kl. 11.00–17.00. Se mer info 23/10.

Seminarium om mat med aktivitet

Tid: kl. 17.00–21.00. Plats: *Haganässkolans matsal*. Arr: Älmhults kommun

Skytte

Tid: kl. 18.00–20.00. Plats: *Skjuthallen, Haganässkolan*. Prova på torsdagar fr.o.m. oktober till slutet av april. 2 skjutledare och

2 personer hjälper till. Du betalar "prova-på"-tjugan. www7.idrottonline.se/AlmhultsSF-Sportskytte. Arr: Älmhults Skytteförening

Badminton

Tid: kl. 19.00–22.00. Plats: *Linnéhallarna*. För alla. Prova gratis med hjälp av våra ledare. Arr: Korpforening Älmhult

Fredagen den 25 oktober

Hälsovandring

Tid: kl. 11.00–17.00. Se mer info 23/10.

Boklunch

Tid: kl. 12.00–13.00. Plats: *Älmhults bibliotek*. Pärlor från bibliotekets hyllor presenteras av personalen medan du avnjuter en god lunch 70:-. Lunchen bokas senast 23/10, tfn 0476-552 20. Arr: Älmhults kommun

Lördagen den 26 oktober

Torgdag med "Det lokala Skafferiet"

Tid: kl. 10.00–15.00. Plats: *Älmhults torg*. Lokalt producerade matvaror. Arr: Älmhults kommun

Musikcafé

Tid: kl. 20.00–01.00. Plats: *Kings Corner*. För ungdomar 13–25 år. Gratis fika. Arr: Citykyrkan

Söndagen den 27 oktober

Föredrag

Tid: kl. 17.00. Plats: *Älmhults kyrka*. Föredrag med sång och musik med **Lena Maria Klingvall** och **Jubilatekören**. Arr: Älmhults församling

Utställare/medverkande på Må Bra-mässan på Haganässkolan, 26–27 oktober, kl. 10.00–15.00

ABF-Kronoberg
Achima Care Vårdcentralen Älmhult
AktivUte i Älmhult
Andrum Stensjöäng
Citykyrkan
Familjecentralen
Fokus & Balans
Forever Living Products
Föreningen Älmhults Fontänhus
Grimbygds biprodukter

Gröna Ekens Hälsa i Kronoberg
Haganäsbadet
Haganässkolans cafeteria
HRF Hörselskadades förening i Älmhult
Hälsöhjulet
Ingelas Massage & Friskvård
Katrin'S Massage & Friskvård
Kostorganisationen, Älmhults kommun

Kvinnojouren Märta
Landstinget Kronoberg
Lillamåla
Livsspiralen
Livsstjärnan
Raw & Reggae (Hafelekar AB)
OK Älme
Orangeriet
Oriflame
P&M Nedraöns AB/Presenten

Polisen
PRO Älmhult Samorganisationen
Rädda Barnens lokalförening
Sandjägers Livsenergi HB
Solicentrum Konst Hantverk
SPF Älmhult och Virestad
Stinsens Vävstuga
Studieförbundet Vuxenskolan
Viktväktarna
Älmhults Innebandyklubb

Yoga i Boön
Älmhult Linnébygdens Ridklubb
Älmhults Golfklubb
Älmhults Innebandyklubb
Älmhults kommun
Älmhults Röda Korsrets
Älmhults Skytteförening
Älmhults Teaterförening
Älmhults Trädgårdsförening

Mer information och program finns på www.almhult.se

Med reservation för eventuella ändringar

Arr: Älmhults kommun