

Hälsokul! Våren 2023

Massor av kul upplevelser, ny kunskap, friskvård och rörelse, skapande och musik...

För dig som är över 18 år med funktionsvariation.



Hälsokul! Våren 2023

Januari

V 4 23-27 jan - Mats Andersson, utställning av broderier på biblioteket

Tis 24 jan kl 17-19 - Vi träffas på biblioteket!
Tillsammans tittar vi på Mats Anderssons broderi-utställning. Eget skapande/broderi. Aktivitetsrunda bland bokhyllorna. Vi får bok- och filmtips, hjälp med tips på ljudböcker och passar på att låna böcker eller filmer. Det bjuds på enklare fika.

Tors 26 jan kl 17-19 Parasport – Prova Tennis!
Vi träffas vid tennisbanorna och provar på tennis tillsammans med Falken och Tennisklubben. Racket finns att låna. En bana bokad kl. 17.00-19.00. Det bjuds på dryck och frukt

Februari

Sön 5 feb kl 13-17 DISCO i Ritz Club
Gratis inträde och vi bjuder på snacks och dricka. Anmälan senast 1 februari till: terese.holm@arvika.se
(Önskad låt, ange låt med titel och namn)

Tis 7 feb kl 17-19 Hälsokul på Ritz!
Musikquiz med Fritidsverksamheten.

Tis 14 feb kl 17-19 Alla hjärtans dag!
Hälsokulcafé på Ritz. Umgås, fika och spela spel.

Tors 16 feb kl 17-19 Parasport – Prova Karate!
Del 1, med Raffael Kadelbach som är instruktör i parakarate från Arvika Karateklubb. Rafael visar, berättar och ger oss en introduktion till karatens spännande värld. Alla kan delta!
Det bjuds på kvällsfika mackor, juice och frukt. Vi träffas kl 17 på Ritz.
Mer info: marie.aldingsson@arvika.se

Sön 19 februari kl 14-15 Magishow Ritz Scen
Magikern Isidor underhåller i magins värld.
Anmälan till terese.holm@arvika.se

Mars

Mån 6 mars kl 17-19 Hälsokulcafé på Ritz!
Umgås, fika och spela spel.

Tors 9 mars kl 17-19 Parasport – Prova Karate!
Del 2, med Raffael Kadelbach som är instruktör i parakarate från Arvika Karateklubb visar och berättar. Vi får prova på Origami/pyssel och Budo. Vi träffas kl 17 vid Arvika Karateklubb, Thermiavägen 2 (Ingång innergården mitt emot Fordonsmuseets entré)
Mer info: marie.aldingsson@arvika.se

Lör 11 mars kl 20-22 Melodifestivalfinal på Ritz!
Vi ser finalen tillsammans. Dricka & snacks.
Anmälan senast 8 mars till: terese.holm@arvika.se

Tis 14 mars kl 17-19 Hälsokul på Biblioteket!
Skaparverkstan - prova på VR-teknik.
Det bjuds på kvällsfika mackor, juice och frukt

Sön 19 mars kl 13-17 DISCO i Ritz Club!
Gratis och vi bjuder på snacks och dricka.
Anmälan senast 15 mars till: terese.holm@arvika.se
(Önskad låt, ange låt med titel och namn)

Tors 23 mars kl 17-19 Parasport - Prova Bågskytte!
Vi träffas i Bågskytteklubbens lokal i Ställverket, vid Myravallen. Adress Höviksgatan 16. Alla kan delta.
Det bjuds på frukt och dryck. Deltar gör Arvika Archery och Kultur och fritid.

April

Sön 2 april kl 14-16 Världsautismdagen!
Hälsokul café med Autism och Asbergerföreningen Värmland på plats.

Mån 3 april kl 17-19 Studiebesök på Arvika Brukshundklubb och aktivitet med FUB
Vi träffas kl 17. Vid Brukshundklubben, Haglyckan, Dottevik. Det bjuds på dryck och frukt.

Tis 18 april kl 17-18 Parasport – Prova fotboll!
Vi träffas i Sporthallens A-sal. Använd innerskor.
Vi provar på fotboll tillsammans med Falken med ledare.





April

Söndag 30 april kl 14-17 Karaoke Ritz Club

Sjung din favoritmusik. Vi bjuder på snacks och dricka.
Anmälan senast 26 april till: terese.holm@arvika.se
(Ange önskad sång)

Maj

Tis 2 maj kl 17-19 Hälsokul på Ritz

Musikquiz med Fritidsverksamheten.
Kvällsfika mackor, juice och frukt.

Tors 11 maj kl 17-19 Parasport – Prova friidrott!

Vi träffas kl 17 på Viksvallen (Friidrottsarenan på Idrottsplats Vik) Vi provar på olika friidrottsgrenar tillsammans med Falken och KFUM Friidrott.
Alla kan delta. Det bjuds på dryck och frukt.

Sön 21 maj kl 13-17 Talangshow på Ritz

Kom och visa din talang i olika former.
Vi bjuder på snacks och dricka.
Anmälan senast 17 maj till: terese.holm@arvika.se
(Ange vad du vill framföra och hur lång tid).

Tors 25 maj "Med alla sinnen"

Skutboudden Brunskog

Hälsokul finns på plats. Tider och mer info på FUB.se

Juni

Tors 1 juni kl 17-19 Parasport – Prova friidrott!

Vi träffas kl 17 på Viksvallen (Friidrottsarenan på Idrottsplats Vik). Vi provar på olika friidrottsgrenar tillsammans med Falken och KFUM Friidrott.
Alla kan delta. Det bjuds på dryck och frukt.

Tors 15 juni Hälsokul fotbollsmatch!

På idrottsplats Forshälla Jössefors.

Matchstart kl 18.30

Falkens fotbollslag möter Arvikas politiker i fotbollsmatch. Det bjuds på idrottsglädje, grillat och dryck. Alla som vill kan delta i matchen eller som publik.
Anmälan till matchspel görs till Falken: 073-4444173.

& Bibliotekets program:

Alla aktiviteter är gratis!

Melodikrysset

25/2, 25/3, 22/4, 20/5 kl 10.03

Vi lyssnar till radioprogrammet och löser melodikrysset tillsammans. Bjuds på fika!

Filosofiskt Café

22/2, 29/3, 26/4, 31/5, 28/6 kl.18.30

Samtal utifrån olika ämnen/teman.

Det bjuds på enkel fika!

Digitalhjälp

Mån, ons, fre kl. 11-15 och tors kl.14-18

Här får du hjälp och svar på frågor om din mobiltelefon/dator/surfplatta. Det finns möjlighet att boka enskild tid: 0570 81457

23 -27/1 Förintelsens minnesvecka

VR-utställningar där man bland annat kan gå runt i Anne Franks hus.

Fredag 27/1 Filmvisning av filmen

Sophie Scholl kl.13.00 i Hörsalen

28/1 Stickworkshop Maja Karlsson kl 12-14

Anmälan till maria.wiman@arvika.se

1/2 Föreläsning med Marie Niljung om Psykisk hälsa. Kl 18

14/2 Släktforskarnas föreläsning "Kvinnor bakom kameran kl. 17-19

9/3 Konsert för alla åldrar. Kl 17.30

14/3 Släktforskarnas föreläsning "Bouppteckning" kl. 17-19

15/3 Marit Kapla "Kärlek på svenska" kl 13

5/4 Inspirationsföreläsning med Belinda Haraldsson kl 18

11/4 Släktforskarnas föreläsning "Bygda vår - hågkomster och hänsdelse från bygden runt Nysockensjön" kl. 17-19

Hälsokul! Våren 2023

& Länsdanser!

Länsdanser arrangeras runt om i Värmland.
Både kommuner och föreningar delar på
ansvaret för arrangemang av danserna som
arrangeras en gång i månaden.

Var och när kan du se i program nedan.

Alla länsdanser är rök och drogfria.

Servering av kaffe, dricka, smörgåsar
och korv med bröd. Entré: 100:-

Ta kontakt med din FUB-Förening,
fritidskonsulent eller ditt gruppboende
i din hemkommun för att få information
om det arrangeras bussresa till dansen.
Kansliet på FUB: 070-605 26 20.

PROGRAM

Alla kvällar 18.00 – 22.00

21/1 Arvika Parkhallen,

25/2 Lysvik Folkets Hus,

Orkester: Waanabes spelar mixad
musik och dansbandsmusik

13/5 Forshaga Folkets Park

Orkester: Zero 54

10/6 Arvika Parkhallen

9/9 Säffle

7/10 Filipstad. Orkester: Patrasket

11/11 Grums Gruvan



Vill du ha mer information, ring oss!

Jenny Fändriks
Kultur och fritid Arvika kommun
Telefon: 0570-81608

Monika Henner
Friskvården i Värmland
Telefon 010-4764 769



ARVIKA
KOMMUN

ritz



Friskvården
i Värmland

