



Program:

- **Söndag 10 april kl. 15.00–17.00 Majas hälsa, GONGBAD**, Må bra veckan inleds med ett Gongbad hos Majas massage och hälsa. Du kommer ligga ner på en yogamatta/liggunderlag med filt och kudde (ta gärna med egen yogamatta, liggunderlag, filt, kudde). Plats: Storgatan 1, Amiralen i Nossebro. Pris 300 kr, Anmälan/frågor på tel. 0705-95 23 27 (gärna sms) eller majashalsa@gmail.com
Mer info: <https://www.vastsverige.com/essunga-nossebro/evenemang-i-essunga/gongbad/?site=9479>
- **Måndagen 11 april kl.18.30–20.00 Biograf Stjärnan i Nossebro. Föreläsning, 10 Tips – Må bättre och friskare med Bertil Marklund**
Bertil Marklund är läkare och tidigare professor i Allmänmedicin och folkhälsa vid Göteborgs Universitet.

Med friskfaktorer istället för riskfaktorer innehåller Bertil Marklunds föreläsning handfasta tips om hur du påverkar din hälsa och ditt välmående. Han förklarar exempelvis varför att röra sig lite och ofta är bättre än att springa en mil mer sällan, hur stress är en av de absolut värsta ohälsosfaktorerna och hur små förändringar i matvanor kan göra stor skillnad.

Vi bjuder på frukt och tilltugg i pausen, efter föreläsningen kan ni köpa Bertils bok och få dem signerade.

Begränsat antal platser, först till kvarn! Anmälan är gratis men bindande och görs via denna [länk https://essunga.se/uppleva--gora/ma-bra-vecka-2022/anmalan-bertil-marklund.html](https://essunga.se/uppleva--gora/ma-bra-vecka-2022/anmalan-bertil-marklund.html)

Senast 8 april

Föreläsningen görs i samarbete mellan Essunga kommun, Sparbanken Skaraborg, Folkhälsostateg och Nossebroregionens företagarförening.

Varmt välkomna

- **Måndag 11 april, Nossebro bad och camping**

- Prova-på-vattengympa 16.30–17.15 (anmälan till 0512-570 43, begränsat antal platser)
- Prova-på-djupvatten Tabata 17.15–18.00 (anmälan till 0512-570 43, begränsat antal platser)

Prova-på-motionssim i inomhuspoolen 18.00–19.15

Övrigt på måndagen:

Träffa Maria Thérèse Strömberg som är utbildad inom medicinsk aromaterapi. Under måndagen kommer ni kunna prova massage i olika former samt utforska städ- och sminkprodukter.

Även utlottning av fina priser för er som besöker oss under dagen.

Alla dagar:

Socketutställning med frågesport. Chans att vinna badentré.

Smoothies till alla deltagare på prova-på-passen. [Nossebro bad och camping \(vastsverige.com\)](https://www.vastsverige.com)

- **Tisdag 12 april Nossebro bad och camping**

Allmänhetens bad för alla påsklovslediga. Ring och boka er plats i poolen mellan kl. 12.00–16.00, vi har begränsat antal platser i poolen. Gratis bad för er som deltar i socketutställningens frågesport.

Prova-på-vattentabata: 16.30–17.15 (anmälan till tel. 0512-570 43, begränsat antal platser)

Prova-på-vattengympa: 17.15–18.00 (anmälan till tel. 0512-570 43, begränsat antal platser) [Nossebro bad och camping \(vastsverige.com\)](https://www.vastsverige.com)

- **Tisdag 12 april kl.15.00–18.00, Må Bra med Schedevi**

Aktivitetsstationer med tipspromenad och fika

Olika stationer med bollspel, badminton, frisbee, boule och tipspromenad.

Kontaktperson: Jonas Holmström, 070- 308 50 78. **Schedevi**, Havrevägen 1, Nossebro.

Välkomna

- **Tisdag 12 april kl.18.30–20.00, hos Ainas kläder i Nossebro, KUNDKVÄLL OCH MODEVISNING**

Vi bjuder på överraskningar i hälsans tecken. Inspireras av sommarmodet 2022.

Anmälan senast fredag 8/4 tel. 0512-50077 (ingen kostnad). Plats: Ainas klädbutik, Storgatan 15 i Nossebro. Mer info: <https://www.vastsverige.com/essunga->

[nossebro/evenemang-i-essunga/kundkvall-och-modevisning/?site=9479](https://www.vastsverige.com/essunga-nossebro/evenemang-i-essunga/kundkvall-och-modevisning/?site=9479)

- **Onsdag 13 april kl.12.00–19.00, ÖPPET HUS MED TE OCH KAKA, Vi ritar/ viker fjärilar.**

All intäkt går oavkortat till hjälporganisation öronmärkt Ukraina.

RITA OCH VIK EN FJÄRIL samtliga fjärilar blir sedan en liten välkomsthälsning till våra Ukrainska vänner i vår kommun.

Ateljén Daglig verksamhet, 0727-442 157

Maja, 0705-952 327 och Margareta 0768-028 590.

- **Onsdag 13 april kl.12.30–14.00, Nossebro bad och camping, Småbarns-sim (50 cm i poolen).** Kom med ditt barn och öva vattenvana inför sommarens bad. Poolen är 50 cm djup. Endast för barn upp till 3 år.

14.00–18.00 Allmänhetens bad. Ring och boka er plats, vi har begränsat antal platser i poolen. [Nossebro bad och camping \(vastsverige.com\)](https://www.vastsverige.com/essunga-nossebro/evenemang-i-essunga/bad-och-camping/?site=9479)

- **Onsdag 13 april kl.12.00–19.00, Majas hälsa, Författarinnan Eva-Lena Johansson** kommer och pratar om sina böcker. Den tidlösa tidens tid, Nyckeln till Lyckans Labyrint och Nycklar till uppvaknandet. Prova även på att sträcka ut dig på hälsobänken från Orgo Germanica.

Plats: Storgatan 1, Amiralen i Nossebro. Mer info:

<https://www.vastsverige.com/essunga-nossebro/evenemang-i-essunga/eva-lena-johansson-kommer-och-pratar-om-sina-bocker/?site=9479>

- **Onsdag 13 april kl.19.00, Essunga folkbibliotek i Nossebro. SMÅ SAKER SOM GÖR STOR SKILLNAD.**

Välkommen på en föreläsning med Maria Stjernkvist - sjuksköterska, hälsocoach, mental coach och personlig tränare. Med inriktning på träning, kost, sömn och mental hälsa vill Maria inspirera dig till ett långt, hållbart liv samtidigt som du har kul på vägen. Gratis men begränsat antal platser, anmälan till biblioteket, tel. 0512-57047 eller essunga.folkbibliotek@essunga.se. Plats: **Essunga folkbibliotek**, Sturegatan 6 i Nossebro.

Mer info: <https://www.vastsverige.com/essunga-nossebro/evenemang-i-essunga/forelasning---sma-saker-som-gor-stor-skillnad/?site=9479>

- **Onsdag – torsdag 13-14 april kl.8.00 19.00. Nosse Kvarn, Frågor längs vägen**

Frågesport och skulpturer - häng med Framtid Nossebro ut i vår vackra natur. Har du alltid drömt om att kunna köra frågesport *samtidigt* som du går en skulpturvandring? Nu har du chansen!

Plats: Startpunkt: Nosse kvarn (Storgatan 2 Nossebro) Mer info:

<https://www.vastsverige.com/essunga-nossebro/evenemang-i-essunga/fragor-langs->

[vagen/?site=9479](https://www.vastsverige.com/essunga-nossebro/evenemang-i-essunga/tipspromenad-och-grill/?site=9479)

- **Långfredag 15 april kl.10.00–15.00 TIPS och GRILL, Säger du Furet eller Fôert?**

Oavsett är du välkommen hit!

Vad passar väl bättre på långfredagen än en lång (nåja, lagom lång) promenad eller cykeltur ut till Fôert? Ja det skulle vara om det dessutom fanns en tipspromenad att delta i...

Med start från Nosse kvarn kan du gå eller cykla till Furet och Hålvägarna i Essunga (ca 4,6 km). Längs vägen finns en tipspromenad och du som deltar är med i utlottningen av presentkort från ICA och Hemköp i Nossebro. Pris för att delta i tipspromenaden är 10 kr/person.

På plats i Furet (Fôert) finns föreningen Framtid Nossebro och grillar korv till försäljning. Du kan också ta med egen matsäck/fika om du vill.

- **Startplats:** Nosse kvarn, Storgatan 2 Nossebro
- **Start tipspromenad:** 10.00–14.00
- **Korvgrillning:** 11.00–15.00

Mer info <https://www.vastsverige.com/essunga-nossebro/evenemang-i-essunga/tipspromenad-och-grill/?site=9479>

- **Långfredag 15 april kl. 11.30 -12.30, PÅSK Skattjakt på Nossebrobadet**

Leta efter ledtrådar för att hitta påskharens skatt. Gå eller jogga vår bana med kluriga ledtrådar. För att hitta skatten behöver man gå hela banan (ca 1 km)

Finns även en längre bana för de med mer spring i benen. För alla deltagare i skattjakten erbjuds sedan gratis bad i poolen mellan klockan 12.30–15.00

15.00– 17.00 allmänhetens bad. Plats i poolen bokas via 0512-570 43

[Nossebro bad och camping \(vastsverige.com\)](https://www.vastsverige.com/nossebro-bad-och-camping)

- **Påskafton 16 april, Nossebro bad och camping**

Påskharens vattengympa 09.00–10.00 (anmäls via <https://prod.e-srv.se/facilities/nossebrobadet>)

- **Påskafton 16 april kl.09.30-12.00, Öjetrampen, Orienteringstävling**

Främmestads IK och OK Kullingshof arrangerar en stor orienteringstävling.

Kontaktperson: Bengt-Åke Jansson, 070-846 41 14.

Plats: Upplo i Magra. Mer info: <https://www.vastsverige.com/essunga-nossebro/evenemang-i-essunga/ojetrampen/?site=9479>

Evenemangskalendern på turistwebben:

<https://www.vastsverige.com/essunga-nossebro/evenemang-i-essunga/?p=2>

Hemsida och anmälan till föreläsare: <https://essunga.se/uppleva--gora/ma-bra-vecka-2022.html>

#visitnossebro
#essungakommun1983

Varmt välkomna



Essunga kommun

Pernilla Nilsson

Kommunutvecklare

Essunga kommun

Tel direkt: 0512-570 30

Tel vxl: 0512-570 00

www.essunga.se

www.facebook.com/essungakommun



Närhet skapar meningsfulla möten där människor engageras och utvecklas

