FOLKE HELSE UKA 2018

6. - 15. APRIL

Hele uken

Meløy utstyrssentral - gratis

Sted: Meløy bibliotek, Ørnes

Meløy utstyrssentral gir deg **gratis** leie av utstyr i perioden. Her kan du bl.a. låne bæremeis, alpin-utstyr, turski, tursko, soveposer, varmedresser, kajakk, turwok-panner, telt, stormkjøkken mm. (gjelder ikke bilstoler). Sentralen følger bibliotekets åpningstid.

Fredag 6. april

Kl. 17.00-19.00: Serveringsvogn

Sted: Ørnes sykehjem, Ørnes. Arr. Meløy frivilligsentral

Frivillige besøker sykehjemmet og tar runden med serveringsvogna til stor glede for beboerne.

Kl. 19.30-23.00: Klubbkveld

Sted: Joker'n. Arr. Kulturkontoret.

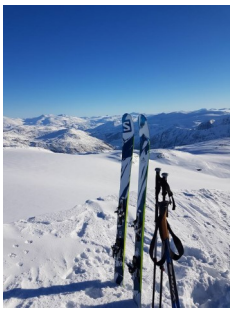
Ungdomsklubb fra 8. trinn. Gratis inngang. Det serveres gratis frukt og grønt i anledning folkehelseuka. Alle er hjertelig velkommen.

Nordland FYLKESKOMMUNE | FRESKT NORDLAND | FRISKLIVSSENTRALEN | MELØY kommune

Lørdag 7. april

Kl. 10.00: Tur over Láhko
Oppmøte: stolheisen, Glomfjord. Arr. Gildeskål turlag.
Guidet tur gjennom Láhko nasjonalpark med overnatting i turistforeningshytta Fellvasstua. Krever påmelding. Kontakt: 957 00 163/959 28 289.

Kl. 10.00-16.00: Kurs i improvisasjon og revy (lørdag og søndag)
Sted: Kulturfabrikken, Ørnes. Arr. Ørnesrevyen i samarbeid med HATS.
Kurs over to dager for barn og unge i alderen 8-20 år med instruktør Cathrine Skjernes. Inngang: HATS-medlem gratis/andre kr 250 (inkl. lunsj). Kontaktperson: Sigurd Stormo tlf. 909 90 535.



Kl. 11.00: Topptur til Istinden
Oppmøte: stolheisen, Glomfjord. Arr. Meløy turlag.
Guidet dagstur til Istinden (1194 moh). Området byr på fantastiske forhold for skikjøring. Kontakt: 907 96 782.

Kl. 11.00-15.00: Lørdagskafé med sunne alternativer
Sted: Råkk kafé, Råkk Huset, Ågskardet.
Vi markerer Folkehelseuka med ekstra fokus på sunne alternativer i kaféen.

Kl. 12.00-14.30: Lørdagskafé med sunne alternativer
Sted: Frodos kafé og pub, Neverdal.
Vi markerer Folkehelseuka med fokus på sunne alternativer i kaféen.

Kl. 12.00: Tur til Ågvatnet
Oppmøte: gapahuken, Ågvatnet. Arr. Åg grendelag.
Åg grendelag inviterer til felles tur til Ågvatnet. Vi tenner bål og lager bålkaffe. Mulighet for grilling. Det blir quiz. Alle er hjertelig velkommen.

Kl. 14.00-18.00: Kurs for aktivitetsledere revy
Sted: Kulturfabrikken, Ørnes. Arr. Ørnesrevyen i samarbeid med HATS.
Kurs med instruktør Cathrine Skjernes for ungdom/voksne som ønsker å være aktivitetsledere. Kontaktperson: Sigurd Stormo tlf. 909 90 535.

Kl. 16.00: Disney konsert
Sted: Enga skole. Arr. Enga skolekorps.
Enga skolekorps med drill og solister inviterer til konsert. Inngang: kr 100/50/200. Salg av mat i pausen.

Mandag 9. april

Kl. 09.00 Intervalltrening i bakke

Sted: Spilderdalen skianlegg. Arr: Meløy frisklivssentral.

Åpent for alle. Kom og prøv en superenkel og supereffektiv trening. Vi GÅR oppover en bakke 4 x 4 minutter. Passer for absolutt ALLE som kan gå et par kilometer utendørs. Farten bestemmer DU! Ta sjansen - kom og prøv:) Bedrifter og arbeidsplasser i området utfordres til å sende flest mulig på trening denne morgenen - de ansatte er tilbake i løpet av 1 time. Premier trekkes blant de fremmøtte.

Kl. 10.30: Seniortrim

Sted: Ørneshallen. Arr. Meløy frisklivsentral.

Kom innom for en gratis prøvetime.

Kl. 11.00: Gågruppe

Sted: Halsa. Arr. Meløy frisklivsentral.

Oppmøte ved Joker. Bli med på en frisk gåtur sammen med andre.

Kl. 17.30: Marsjeringsøvelse

Sted: Glomfjord torg. Arr. Glomfjord skolekorps.

Oppmøte ved Glomfjord torg. Bli med korpset på marsjeringsøvelse. Alle er hjertelig velkommen.

Kl. 18.00-20.00: Hvordan kan jeg forstå barnet mitt?

Sted: Meløy kulturhus. Arr. Meløy kommune.

Vi inviterer til gratis foredrag med psykologspesialist Toril Iren Johansen. Passer for alle som omgås barn og unge: foreldre, onkel, bestemor etc.
Alle er hjertelig velkommen. Enkel bevertning.

Kl. 19.30-20.30: Sirkeltrening

Sted: Halsa skole. Arr. Meløy frisklivssentral.

Variert trening for styrke og kondisjon. Kom innom for en gratis prøvetime.

Tirsdag 10. april

Kl. 09.00-15.00: Fagdag - Samtale med barn

Sted: Meløy kulturhus. Arr. Meløy kommune.

Psykologspesialist Toril Iren Johansen gir gode råd til hjelpeapparatet og innføring i ulike verktøy som kan brukes i samtale med barn. Påmelding til Servicetorget, Meløy rådhus, innen fredag 6. april.

Kl. 10.30: Bli med barnehagen på tur

Oppmøte: Fjøshaugen barnehage, Mosvolddalen. Arr. Fjøshaugen barnehage.

Barnehagen går til trimkassen i Mosvolddalen (ved brua).
Alle er velkommen til å bli med barnehagen på tur.

Kl. 11.00: Livsglede på Vall sykehjem

Sted: Vall sykehjem. Arr. Vall barnehage og Vall sykehjem

Vall barnehage er blitt en livsgledebarnehage og har sitt første livsgledebesøk på Vall sykehjem i folkehelseuka. Barna og beboerne gjør aktiviteter sammen.

Kl. 16.00: Kosthold og fysisk aktivitet for eldre

Sted: Ørnes hotell. Arr. Ørnes og omegn pensjonistforening.

Folkehelserådgiver Marlene B. Karlsen og fysioterapeut Berit Braseth gir gode råd om kosthold og fysisk aktivitet for eldre på foreningens medlemsmøte. Foredraget varer ca. 45 min. Alle er hjertelig velkommen.

Kl. 16.30-20.30: Gratis folkebad

Sted: Meløy fritidsbad. Arr. Meløy kommune.

Gratis inngang i Meløy fritidsbad for store og små.

Kl. 18.30: Ungdomskafé

Sted: Pytons lokaler, Meløy kulturhus. Arr. Kirkene i Meløy.

Ungdomskaféen i Glomfjord har åpent hver tirsdag. Gratis frukt og grønt.

Kl. 19.00: Foredraget «Per dør - ikke!»

Sted: Meløy bibliotek. Arr. Folkeakademiet Hålogaland og Meløy bibliotek.

Aksel Fugelli presenterer farens siste bok med anekdoter fra Pers liv. Det blir høytlesning fra boken «Per dør» og utvalgte klipp fra Erik Poppes kinofilm om Pers siste år. Inngang kr 100.

Onsdag 11. april

Kl. 08.30-10.00: Halsa skole er helsefremmende

Sted: Halsa skole. Arr. Halsa skole.

Vi feirer at Halsa skole er blitt sertifisert som helsefremmende skole. Alle er hjertelig velkommen til å bli med på feiringen!

Kl. 10.00-14.00: Gratis prøvedag i Gode øyeblikk

Sted: Aktivitetshuset Fyret, Mosvoldveien 15. Arr. Gode øyeblikk.

Vi inviterer deg til å prøve en dag i aktivitetstilbudet sammen med oss. Vi henter og kjører deg hjem. Åpent for alle som ønsker en hyggelig dag sammen med andre, enten du bor hjemme eller på sykehjem. Påmelding innen 6. april. Telefon: 916 29 424/940 21 139.

Kl. 11.00: Livsglede på Ørnes sykehjem

Fjøshaugen barnehage er en livsgledebarnehage. De besøker jevnlig beboerne på Ørnes sykehjem og gjør også et besøk i Folkehelseuka.

Kl. 11.00-13.00: Onsdagskafé

Sted: Husflidsloftet, Halsa. Arr. Søndre Meløy husflidslag.

Alle er hjertelig velkommen.

Kl. 11.30: Meløy oppvekstsenter er helsefremmende

Sted: Meløy oppvekstsenter. Arr. Meløy oppvekstsenter.

Vi feirer at Meløy oppvekstsenter er blitt sertifisert som helsefremmende oppvekstsenter. Alle er hjertelig velkommen til å bli med på feiringen!

Kl. 15.30-17.30: Åpent kulturhus

Sted: Meløy kulturhus. Arr. Trivselsgruppa i Glomfjord grendeutvalg med flere.

Salg av internasjonal mat i kulturhuset og gratis allidrett for alle barn. 2 billetter for prisen av 1 på to kinoforestillinger. Se egen info.

Onsdag 11. april

Kl. 17.00: Markens grøde - en høytlesningskonsert

Sted: Ørnes sykehjem. Arr. Meløy kommune.

Hamsunsenterets husband har høytlesningskonsert fra Knut Hamsuns bok Markens grøde. Gratis inngang. Alle er hjertelig velkommen!

Kl. 17.30: «2 for 1» på filmen Første mann

Sted: Glomfjord kino. Arr. Glomfjord kino.

To billetter til prisen av én. Animasjon/komedie. Aldersgrense: 6 år. Barn: kr 80, kulturkort: kr 90, voksen: kr 110.

Kl. 18.00-19.00: Seniortrim

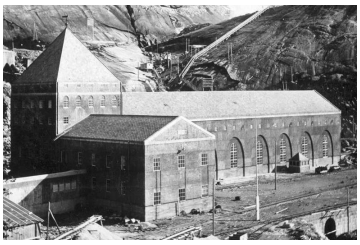
Sted: Nordtun helserehab, fysioterapiavdelingen.
Arr. Meløy frisklivsentral.

Trygg, enkel og effektiv trim for deg over 60. Gratis prøvetime.

Kl. 19.00-21.00: Historisk onsdag

Sted: Ørnes handelssted. Arr. Nordlandsmuseet.

Historiker Helge Seim forteller om Operasjon muskedunder 75 år senere. Dørene åpner kl. 18. Inngang kr. 70/10 (inkl. kaffe/te).



Kl. 19.00: «2 for 1» på filmen Ready Player One (2D)

Sted: Glomfjord kino. Arr. Glomfjord kino.

To billetter til prisen av én.
Thriller /Action /Sci-Fi. Aldersgrense: 12 år.
Kulturkort: kr 90, voksen: kr 110.

Kl. 20.00-21.00: Sirkeltrening

Sted: Ørneshallen. Arr. Meløy frisklivssentral.

Variert trening for styrke og kondisjon. Åpent for alle. Kom innom for en gratis prøvetime.

Torsdag 12. april

Kl. 11.00: Markens grøde - en høytlesningskonsert

Sted: Vall sykehjem. Arr. Meløy kommune.

Hamsunsenterets husband har høytlesningskonsert fra Knut Hamsuns bok Markens grøde. Gratis inngang. Alle er hjertelig velkommen.

Kl. 13.00-14.35: Foredrag om digital mobbing

Sted: gymsal, Enga skole. Arr. Enga skole.

Foredragsholder Michal Solheim forteller om digital mobbing, personvern, dataspill og sikker bruk av internett til elevene ved mellomtrinnet på Halsa og Enga skoler.

Kl. 11.00: Gågruppe

Sted: Halsa. Arr. Meløy frisklivssentral.

Oppmøte ved Joker. Bli med på en frisk gåtur sammen med andre!

Kl. 12.00: Trim for eldre - styrke og balanse

Sted: Glomfjord bo– og omsorgssenter. Arr. Meløy frisklivssentral.

Trim med fokus på styrke og balanse. Åpent for alle.

Kl. 13.00-15.00: Pensjonistkafé

Sted: Råkk Huset, Ågskardet.

Kaffe, kaker, mat og quiz med premier.

Torsdag 12. april

Kl. 15.00-16.00: Sirkeltrening

Sted: Halsa skole. Arr. Meløy frisklivssentral.

Variert trening for styrke og kondisjon. Kom innom for en gratis prøvetime.

Kl. 17.00-19.00: Loppemarked

Sted: Røde Kors huset. Arr. Glomfjord sanitetsforening.

Lopper mottas fra tirsdag 10. april (ettermiddag). Kontakt: 416 30 365, 911 19 114 eller 928 79 351. Salg av lodd, kaffe og kaker.

Kl. 19.00-21.00: Strikkekafé

Sted: Husflidsloftet, Halsa. Arr. Søndre Meløy husflidslag.

Alle er hjertelig velkommen.

Kl. 18.00-19.30: Foreldremøte om digital mobbing

Sted: gymsal, Enga skole. Arr. Meløy kommune og FAU.

Foredragsholder Michal Solheim forteller om digital mobbing, personvern, dataspill og sikker bruk av internett. Foredraget er skreddersydd for foresatte og får strålende tilbakemeldinger. Foreldre får kunnskap om problemstillingen slik at de er i stand til å forebygge, oppdage og møte slik mobbing på best mulig måte. Alle er hjertelig velkommen og foreldre ved Halsa og Enga skoler er spesielt invitert. Enkel bevertning.

Fredag 13. april

Kl. 09.05-10.35: Foredrag om digital mobbing

Sted: gymsal, Enga skole. Arr. Enga skole.

Foredragsholder Michal Solheim forteller om digital mobbing, personvern, dataspill og sikker bruk av internett til elevene ved ungdomstrinnet.

Kl. 10.00 - 12.00: Åpent legekontor i Glomfjord

Sted: Glomfjord legekontor. Arr. Meløy kommune.

Eirik, Sindre, Johannes, Sissel og Margareth holder åpent hus på legekontoret denne formiddagen. Du kan få testet blodtrykk, blodsukker og snakket med legen om forebyggende helse.

Meløy frisklivssentral holder miniforedrag om hensiktsmessig hverdagskost og -trim.
Kom innom for en helseprat! Servering av frukt :)

Kl. 11.00-14.00: Åpent hus med bålpanne, kaffe og allsang

Sted: Aktivitetshuset Fyret, Mosvoldveien 15. Arr. Gode øyeblikk.

Vi fyrer opp i bålpanna og byr på kaffe og allsang. Blir det dårlig vær trekker vi inn. Alle som har lyst til å se hvor fint vi har fått det i det nye huset, er velkommen.

GODEØYEBLIKK

Kl. 17.00-19.00: Loppemarked

Sted: Røde Kors huset. Arr. Glomfjord sanitetsforening.

Lopper mottas fra tirsdag 10. april (ettermiddag). Kontakt: 416 30 365, 911 19 114 eller 928 79 351. Salg av lodd, kaffe og kaker.

Kl. 18.00: Seminar - faste er det helsebringende?

Sted: Sion pinsekirke. Arr. Sion pinsekirke.

For nærmere info, kontakt pastor Mona Remman tlf. 978 77 439.

Lørdag 14. april

Kl. 11.00-14.30: Den store klesbyttedagen

Sted: Meløy bibliotek. Arr. Meløy frivilligsentral og Meløy bibliotek.

Bytt vekk gamle klesskatter du ikke bruker lengre og få nye favoritter i retur! Ta med deg opp til syv hele og fine klesplagg, lever de inn og motta syv byttekuponger som du så kan betale med når du har funnet deg nye skatter.

Om du ønsker det kan du forhåndslevere dine 7 klesplagg torsdag 12. april, på Meløy Bibliotek. kl. 16.00-19.00.

Kl. 11.00-15.00: Lørdagskafé med sunne alternativer

Sted: Råkk kafé, Råkk Huset, Ågskardet.

Vi markerer Folkehelseuka med ekstra fokus på sunne alternativer i kaféen.

Kl. 11.00-16.00: Loppemarked

Sted: Røde Kors huset. Arr. Glomfjord sanitetsforening.

Lopper mottas fra tirsdag 10. april (ettermiddag). Kontakt: 416 30 365, 911 19 114 eller 928 79 351. Salg av lodd, kaffe og kaker.

Kl. 11.00-15.00: Åpent hus og feiring av Ørneshallen

Sted: Ørneshallen. Arr. Meløy kommune, Ørneshallen SA og ØIL.

Denne gangen på Åpent Hus feires det også at Ørneshallen er 20 år. Det vil bli mange ulike aktiviteter og konkurranser i løpet av dagen. Nærmere informasjon kommer. Ørneshallen SA spanderer mat, kaffe og vafler på alle denne dagen.

Kl. 14.00-17.00: Åpent treningsstudio

Sted: Meløy Sol og Trening, Neverdal. Arr. Meløy Sol og Trening.

Treningsstudioet inviterer folk til å komme innom og slå av en prat.
Det gis gratis prøvetime med veiledning, og det serveres frukt, kaffe og te.

Søndag 15. april

Kl. 12.00: Skidag

Sted: Bjærangen skianlegg. Arr. Meløys turlag/Barnas turlag Meløy.

Koselig dag for hele familien ved skianlegget i Bjærangen. Vi fyrer bål og koser oss med skileik og aking, og for de som vil er det mulig å gå en litt lengre skitur innover dalen.

Kl. 12.00: Kultursøndag for de minste

Sted: Kulturfabrikken og Joker'n, Ørnes. Arr. Kulturkontoret og Meløy kulturskole.

Aktivitetene er gratis og passer for barn i alderen 3-8 år.

Kl. 12.00 – 13.45: Kreativt verksted v/Meløy kulturskole
Kl. 12.00: Bulder og brak - trommeworkshop v/Meløy kulturskole
Kl. 13.00: Bulder og brak - trommeworkshop v/Meløy kulturskole
Kl. 12.00 – 14.00: Lesekrok og åpen kafé

Kl. 14.00: «Gjøkungen» - konsert

Gjøkungen er en historiefortellende konsert med en dagsaktuell tematikk knyttet til hvordan det er å ikke passe inn.
Inngang (konserten): kr 50.

Kl. 16.00: Sanitetsbasar

Sted: Kløverstua, Spildervika. Arr. Nordre Meløy sanitetsforening.

Åresalg, «katta i sekken», trekning av bøker. Salg av kaffe og kaker.
Alle er hjertelig velkommen.

For mer informasjon: wwww.meloy.kommune.no/folkehelseuka

Kontaktinformasjon: Folkehelserådgiver Marlene Blomstereng Karlsen
marlene.blomstereng.karlsen@meloy.kommune.no
telefon 75 71 07 98 mobil 99 52 66 07

Med forbehold om endringer i programmet.

På tur i Meløy - friluftsglede for små og store føtter

Våren står for døren og lokker så fint med nye flotte turmål rundt omkring i Meløy. Fjelltrimmen har i 25 år fått flere generasjoner Meløyfjerdinger ut på tur. Postene for 2018 vil ikke være noe unntak.

Årets fjelltrimposter:

- Corbels Canyon, Glomfjellet
- Engenbreen, Svartisen
- Frokosttuva/Lasset, Breivikhøgda
- Gåsvann, Glomfjellet
- Høystaflata, Holdandsfjord
- Kjelddalsaksla/Ørnstein, Kjeldal
- Mølndalsheia/-tinden, Reipå
- Nedre Naver, Glomfjellet
- Røshagtinden, Meløy
- Sivertbu, Engavågen
- Skarstinden, Åmnes
- Spilderhesten, Neverdal
- Syrgrastinden, Ørnes
- Teppfjellet, Ågskardet
- Ørskroven, Øra/Reipå
- Siste post må du vente i spenning på ☺

Kulturkontoret og Meløy Utvikling KF samarbeider om å gi ut brosjyren På tur i Meløy 2018. I brosjyren finner du 52 turmål med beskrivelse. Turene er merket og lagt ut på www.ut.no.

Vi sees langs stien!