FOLKE HELSE UKA 2022

10. - 18. september

Meløy utstyrssentral - gratis

Sted: Meløy bibliotek, Ørnes

Meløy utstyrssentral gir deg **gratis** leie av utstyr i perioden. Her kan du bl.a. låne bæremeis, tursko, soveposer, varmedresser, kajakk, kano, sup, telt, stormkjøkken mm. (gjelder ikke bilstoler).
Sentralen følger bibliotekets åpningstid.
NB! Utstyr til barn og unge er alltid gratis.

Foto: Julie Carlsen, en av vinnerne av fotokonkurransen #påturimeløy 2021

Delbart?

Elevene i 6. trinn får undervisning i trygg nettbruk.

Spildra skole - triatlon 22/9

Triatlonet arrangeres for alle elevene med svømming, sykkel og løp tilpasset alder på deltakerne. Skolen ønsker publikum.

Reipå barnehage - uteuke

De eldste barna er puinn Tuven i uke 36. Leker og aktiviteter i nærområdet.

Utsikten barnehage

Barnehagen besøker Ørnes sykehjem.

Glomfjord barnehage

TellTur til Nordhaugen.

Frisbeegolf - kom og prøv!

Ørnes idrettslag arrangerer frisbeegolf for alle i Mosvolddalen. Tidspunkt kommer (væravhengig).

Nordland FYLKESKOMMUNE | FRESKT NORDLAND | FRISKLIVSSENTRALEN | MELØY kommune

Lørdag 10. september

Kl. 10.00-15.00 Markedsdag

Sted og arr.: Felleskjøpet Ørnes

Bli med på liv og røre på Felleskjøpet. Det vil være mange salgsboder og gode tilbud i butikken. Salg av rømmegrøt, møsbrømlefser, vafler og drikke.

Kl. 11.00-15.00 Sjakktreff

Sted og arr.: Meløy bibliotek

Utfordre de små grå og nyt en sosial stund. Ta med en venn, eller spill mot en tilfeldig motstander.
Det er ikke instruktør/lærer tilstede.

Kl. 11.00 Sabotørruta 2022

Oppmøte: Skibua, Bjærangsfjord. Glomfjord.
Arr. Meløy turlag

Vi går den 7-8 timer lange turen over fjellet til Fykan i sporene til «Operasjon Muske-dunder». En krevende tur i et fantastisk fjellandskap. NB! På melding til bot.no. Turleder: Alf Harry Lillelund.

Kl. 12.00-15.00 Åpen kafé på Skihytta

Sted: Skihytta, Glomfjellet. Arr. Glomfjord alpinsenter.

Har du ikke besøkt Skihytta etter Eventyrlig oppussing? Nå har du muligheten. Følg merket sti opp stolheislia til Skihytta. Hjem kan du gå over Glomvasshaugen og ned slalombakken.
Du kan også gå rundturen motsatt vei.

Kl. 22.00-02.00 Tilbake til det fantastiske 80-tallet!

Sted og arr.: Øvergården Mathus, Engavågen

20 års aldersgrense. Bordbestilling. Ta på den fantastiske grilldressen du har spart til akkurat en slik kveld, og HVEM har den "høyeste" sveisen med mest hårspray? Så ta på skulderputer og kom del kvelden med oss! Her forventes det ALL-SANG!

Søndag 11. september

Kl. 10.00-18.00 Rallarmarsjen 2022

Oppmøte: Fykan, Glomfjord. Arr. Meløy turlag
Vil du gå i rallarenes fotspor? Denne fellesmarsjen var veldig populær på 80- og 90-tallet. Turen går fra Fykan og til Navnløshøgda. Den er krevende og passer best for ungdom og voksne. Registrering mellom kl. 10 og 12. Deltakeravgift 100 kr. Buss fra Navnløshøgda. Ingen påmelding.
Les mer: https://www.bot.no/aktiviteter/147001/913015/

Kl. 14.00: Andeløpet 2022

Sted: Skihytta, Spilderdalen.
Arr. Ørnes Lions Club og Meløy ski– og sykkelklubb.
Andeslippet foregår nøyaktig kl. 14.00.Sykkelritt kl. 14.15. Flott arrangement for hele familien.

Kl. 17.00-18.45: Gratis kino DC Super-kjæledyrligaen

Sted: Meløy kulturhus. Arr. Glomfjord kino og Meløy kommune.
Aldersgrense: 6 år. Superhunden Krypto og Supermann uadskillelige bestevenner. Når Supermann og resten av Justice League blir kidnappet, må Krypto overtale en gjeng herreløse dyr til å mestre sine nyoppdagede krefter.

Mandag 12. september

Bamsebesøk

Sted: Meløy oppvekstsenter. Arr. Ørnes tannklinikk.
Ørnes tannklinikk besøker barna i barnehagen. De har med seg bamsen, tannbørste og ungene får bli kjent med de ansatte før sitt første tannlegebesøk.

Kl. 10.00-14.00: Vaffelpressa

Sted: 3. etg. Ørnessenteret. Arr: Meløy frivilligsentral.
Meløy frivilligsentral inviterer til sosialt samvær med salg av vafler. Vi feirer folkehelseuka med gratis kaffe og te. Alle er velkommen.

Mandag 12. september

Kl. 10.00-11.00: Seniortrening

Sted: Ørneshallen, Ørnes. Arr: Meløy frisklivssentral.

Åpent og gratis for alle i anledning folkehelseuka.

Kl. 11.00-12.00: Webinar

«Hvordan styrke friluftslivtilbudet til barn og unge i Nordland?»

Sted: Online. Arr: Nordland fylkeskommune

Friluftsrådenes Landsforbund deler kunnskap og erfaringer fra prosjektet «Friluftslivsaktivitet for barn og unge i ferie og fritid». Påmeldingsfrist 11. september via https://forms.office.com/r/g2EtrfRGty.
Tilgjengelig i 1 uke for de påmeldte.

Kl. 14.30-16.00: Helsestasjon for ungdom

Sted: Chr. Tidemanns vei 20, Ørnes

Drop-in tilbud for ungdom mellom 13 og 23 år.

følg oss på hfumeloy

Kl. 18.00: Friskusbad

Sted: Stia badeplass, Reipå. Arr: Neverdal EnSpire skole.

Små og store inviteres til forfriskende bad sammen med noen tøffinger fra personalet på EnSpire. Det blir bål med mulighet for pølsegrilling.

Kl. 18.00-20.30: 4 steg ut av ensomheten

Sted: Kløverstua, Spildervika Ørnes.

Arr. Mental Helse Søndre Salten, Mløy kommune og Bikuben RBS

Et seminar for venner, pårørende samt hjelpeapparatet til ensomme og personer med sosial angst. Et gratis tilbud til alle som ønsker å bekjempe psykisk uhelse. Enkel servering. Nytrukket kaffe fra kl. 17.45. Ingen påmelding.

Kl. 18.00-19.00: Intervalltrening i bakke

Sted: Spilderdalen skianlegg, Ørnes. Arr: Meløy frisklivssentral.

Åpent og gratis for alle. Kom og prøv en superenkel og supereffektiv trening.

Kl. 18.30-19.30: Tren sammen med oss - for alle aldre

Sted: Idun bygdahus, Vall. Arr: Engavågen treningsgruppe

Bli med på en sosial og aktiv stund. Kontakt: Maria Olsen, telefon 957 29 512.

Tirsdag 13. september

Kl. 08.30-09.30: Intervalltrening i bakke

Sted: Bjørndalen, Halsa. Arr: Meløy frisklivssentral.
Åpent og gratis 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. Du går i eget tempo og konkurrerer ikke mot noen andre enn deg selv.

Kl. 10.00 og kl. 12.00: Elvevandring

Oppmøte: Sentrumsparken, Neverdal. Arr: Ungdomstrinnet, Neverdal EnSpire skole.
Alle som har lyst inviteres på en elvevandring fra Sentrumsparken mot lysløypa. Ulike stasjoner underveis. Oppstart av puljer kl. 10 og kl. 12.

Kl. 11.00-12.00: Seniortrening

Sted: «Pust og pes», Glomfjord. Arr: Meløy frisklivssentral.
Åpent og gratis for alle i anledning folkehelseuka.

Kl. 12.00: Livsglede på Vall sykehjem

Sted: Vall sykehjem. Arr. Vall barnehage og Vall sykehjem
Vall barnehage besøker Vall sykehjem. Aktivitet for dagen er bowling og ballspill.

Kl. 12.00-15.00: Lavterskeltur

Sted: annonseres på facebook. Arr: Kilvik turlag.
Hver tirsdag arrangerer Kilvik turlag en lavterskeltur til ett eller annet turmål i kommunen. Dette er turen som passer for alle. Kilvik turlag ønsker å få flere med, og alle fra hele kommunen er hjertelig velkommen. Følg gjerne Kilvik turlag på facebook. Kontakt: Sverre Birkelund, tlf. 986 17 466.

Kl. 12.00-13.00: Webinar
«Engasjerte seniorer i lokal frivillighet»

Sted: Online. Arr: Nordland fylkeskommune og Helsedirektoratet.
Seniorrådgiver Ingrid Køhler Knutsen i Senter for et aldersvennlig Norge forteller om erfaringer fra 12 kommuner for å engasjere seniorer i lokalmiljøet. Påmeldingsfrist 12. september via https://forms.office.com/r/ywx1XX7T0Q. Tilgjengelig i 1 uke for de påmeldte.

Tirsdag 13. september

Kl. 16.00-20.30: Gratis folkebad

Sted: Meløy fritidsbad, Glomfjord. Arr. Meløy kommune.

Gratis inngang for store og små.

Kl. 18.00: Rusletur rundt Lille Glomvann

Oppmøte: parkeringsplass, Meløy kulturhus, Glomfjord.
Arr. BirdLife Sør-Salten Lokallag.

Tilgang til nærnatur for rekreasjon er viktig. Bli med på rusletur med tema naturopplevelse, naturkunnskap og folkehelse. Stien er 1,6 km og tilrettelagt for barnevogn og rullestol med ledsager.

Kl. 20.00-21.35: Gratis kino After Ever Happy

Sted: Meløy kulturhus. Arr. Glomfjord kino og Meløy kommune.

Aldersgrense: 12. år.

Etter sjokkerende avsløringer om Tessa og Hardins familier dukker opp, oppdager kjæresteparet at de ikke er så forskjellige fra hverandre likevel. After ever happy er den fjerde filmen i After-serien.

Onsdag 14. september

Kl. 11.00-12.00: Webinar «Det gode liv i nord»

Sted: online. Arr. Nordland fylkeskommune

Kristine Engan i Bodø kommune og Gøran Raade-Andersen i Nordland fylkeskommune presenterer den nye nettsiden «Det gode liv i nord».
Delta og hør hvordan du kan bruke den nye nettsiden.Påmelding innen 13. september via https://forms.office.com/r/4nVKVCdQmE.
Tilgjengelig i 1 uke for de påmeldte.

Onsdag 14. september

Kl. 14.50-17.30: Åpen skole

Sted og arr.: Ørnes skole.

Åpen skole for ungdomskoleelever på Ørnes, Meløya og Bolga. Her kan du møte Erika, vår nye skole– og fritids-kontakt. Det blir sosialt med blant annet ulike spill, vaffelkaker og quiz. Foresatte må gjerne stikke innom og hilse på. Velkommen til en koselig stund!

Kl. 16.00-17.00: Intervalltrening i bakke

Sted: Spilderdalen skianlegg, Ørnes. Arr: Meløy frisklivssentral.

Åpent og gratis 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.

Kl. 17.30-20.00: Powergirl til lading

Sted: Myrvoll kulturgård, Kilvik. Arr. Meløy kommune og Myrvoll kulturgård

Nina Lorentsen har vært ute av jobb i mer enn seks år på grunn av en seiglivet utmattelsestilstand. I foredraget «Powergirl til lading» tar hun deg med på reisen fra å ha stor kapasitet til å bli helt energiløs og uvel over lang tid. Hun gir råd om hva som kan bidra til å forebygge stresskollaps og å komme seg igjen.
Begrenset antall plasser. Krever påmelding:
https://forms.office.com/r/jVbL9X9iyM

Kl. 18.30-19.30: Tren sammen med oss

Sted: Idun bygdahus, Vall. Arr: Engavågen treningsgruppe

Bli med på en sosial og aktiv stund. For alle i alle aldre.
Kontakt: Maria Olsen, telefon 957 29 512.

Kl. 19.00: Allmennquiz

Sted og arr.: Meløy bibliotek.

Quizmaster: Glenn Fagervik. Inngang: 50 kr.
Påmelding innen 13. september kl. 15 til tlf. 476 64 875.

Torsdag 15. september

Meløy videregående skole

Resultater fra Ungdataundersøkelsen blir presentert for ansatte og elever. Det blir gruppearbeid for elevene.

Kl. 11.00-14.00: Kulturkafé

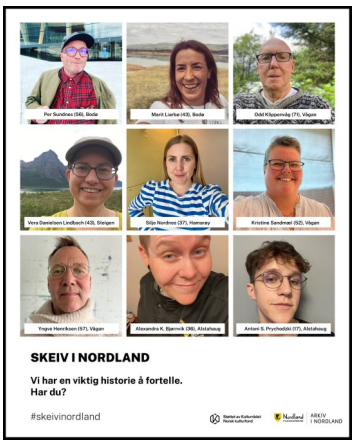
Sted: Husflidsloftet, Halsa. Arr. Meløy frivilligsentral.

Musikk: Jøran Breivik. Kulturkaféen er for alle som er glad i sosialt samvær og god musikk. Det blir kafé, loddslag og quiz.

Kl. 11.00-12.00: Webinar «Skeiv i Nordland»

Sted: online. Arr. Nordland fylkeskommune og Arkiv i Nordland

Skeivt kulturår 2022 markerer at det er 50 år siden homofili ble avkriminalisert i Norge. Dette har inspirert Arkiv i Nordland til å starte prosjektet Skeiv i Nordland. Prosjektet skal intervjue og dokumentere skeives historie fra hele fylket. Delta og hør Aasta Karlsen fortelle om prosjektet. Påmelding innen 14. september via https://forms.office.com/r/tMAwxpV98M . Tilgjengelig i 1 uke for de påmeldte.



Kl. 13.00-19.00: Brettspilldag

Sted og arr.: Meløy bibliotek

Det er fritt fram for å prøve ut brettspillene som er på biblioteket, og det er lov å ta med seg spill hjemmefra. Kanskje du møter nye venner? Ingen aldersgrense.

Kl. 16.00-20.30: Gratis folkebad

Sted: Meløy fritidsbad, Glomfjord. Arr. Meløy kommune.

Gratis inngang for alle. NB! Voksenbad fra kl. 18.30.

Kl. 18.00-19.30: Fritidskveld

Sted: Neverdal EnSpire skole. Arr: Mellomtrinnet, Neverdal EnSpire skole.

Lyst til å være sosial? Mellomtrinnselevene på EnSpire inviterer de andre mellomtrinnselevene i kommunen til fritidskveld på skolen.

Fredag 16. september

Bamsebesøk

Sted: Utsikten barnehage og Reipå barnehage. Arr. Ørnes tannklinikk.

Ørnes tannklinikk besøker barna i barnehagen. De har med seg bamsen, tannbørste og ungene får bli kjent med de ansatte før sitt første tannlegebesøk.

Kl. 11.00-12.00: Webinar

«Hjernen en stjernen - Hvordan oppfatter verden deg og hvordan oppfatter du verden?»

Sted: online. Arr. Nordland fylkeskommune

Skal krediteres foto: Sturlason

Lege og hjerneforsker Kaja Nordeng, kjent for de bestselgene bøkene «Hjernen er stjernen» og «Hjernetrening» forteller om den fantastiske hjernen vår på en forståelig og underholdende måte. Påmelding innen 15. september via https://forms.office.com/r/Ft7HzTYg9n. Tilgjengelig i perioden 16. til 20. september.

Kl. 16.00-20.30: Gratis folkebad

Sted: Meløy fritidsbad, Glomfjord. Arr. Meløy kommune.

Gratis inngang for store og små.

Kl. 20.00-02.00: Pub og quiz Angell Marina

Sted og arr.: Angell Marina, Ågskardet

Aldersgrense: 18 år. Gratis inngang. Angell Marina på Ågskardet inviterer til quizkveld. Mulighet for å legge til på gjestebrygge. Hjertelig velkommen til en hyggelig kveld.

Lørdag 17. september

Gratis skyss med Til Svartisen

Oppmøte: Holand. Arr. Til Svartisen AS

Til Svartisen AS tilbyr gratis skyss for alle meløyfjerdinger med skyssbåten til og fra Svartisen. Ta familien og besøk breen og Brestua. Eller kanskje du ønsker å gå til fjelltrimposten i Fonndalen?

Kl. 10-14: Valpekurs

Sted: Treningsbanen, Reipå. Arr. Meløy Hundeklubb

Kurset går over to dager (lørdag og søndag) og videre to oppfølgingsettermiddager i løpet av høsten. Kurset er tilpasset valper fra 12 uker til 6 måneder. Instruktør: Ellen Åbodsvik. Pris: 1000 kr for medlem, 1500 kr for ikke-medlem. Begrenset antall plasser. Bindende påmelding til epost meloyhundeklubb1985@gmail.com.

Kl. 11.00-15.00 Sjakktreff

Sted og arr.: Meløy bibliotek

Utfordre de små grå og nyt en sosial stund. Ta med en venn, eller spill mot en tilfeldig motstander. Det er ikke instruktør/lærer tilstede.

Kl. 12.00-23.00: Spilledag «Sam-Spill» for unge voksne

Sted: Idrettshuset, Reipå. E-sport Reipå IL.

Aldersgrense: 16 år. Gratis. Vi har 16 stk. stasjonære gamer PCer, PS5, Xbox Series S og Switch. Ønsker du å ta med egen gaming rigg, så er det mulig. Servering av gryterett (påmelding). All påmelding skjer via melding til RIL-Esport sin Facebookside eller på sms til 45 22 54 31.

Kl. 22.00: Dans/voksenaften

Sted og arr.: Glomfjord hotell.

Musikk: Snippen Shakers. Aldersgrense: 25 år. Inngang: 250 kr.

Søndag 18. september

Kl. 18.30-20.15: Gratis kino Ticket to Paradise

Sted: Meløy kulturhus. Arr. Glomfjord kino og Meløy kommune.

Aldersgrense: tillatt for alle. En komedie om den overraskende gleden ved å få en sjanse til.

George Clooney og Julia Roberts spiller et fraskilt ektepar som slår seg sammen for å stoppe datteren (Kaitlyn Dever) fra å gjøre feilen de selv gjorde for 25 år siden. Under idylliske omgivelser på Bali forsøker de å sabotere bryllupet hennes, noe som virket som en god idé til å begynne med...

Kurs Tankevirus 21. og 28. september og 5. oktober

Sted: Meløy bibliotek. Arr. Meløy frisklivssentral.

Oppstart av kurset «Tankevirus» den 21. september. Kurset går over 3 økter/onsdager, 1,5 time pr gang. Kurset er for voksne som er nysgjerrige på hvordan tanker og humør henger sammen. Sms til 950 73 282 for mer informasjon og påmelding.

Fjelltrimmen 2022

- Vi minner om at du fortsatt må kjøpe fjelltrimkort på Servicetorget for å få årets krus og fat.
- Husk å notér besøksdato og tellturkode for de enkelte turmålene.
- Fjelltrimkortet leverer du på Servicetorget innen 1. oktober.
- Husk at noen fjelltrimposter vil kunne bli tatt ned før 1. oktober.
- I år får superfjelltrimmere (16 fjelltrimposter) både krus og fat!

- Skan QR-koden og få programmet elektronisk på din smartenhet.
- Du finner også programmet på kommunens hjemmeside og facebookside.

For mer informasjon: wwww.meloy.kommune.no/folkehelse
facebook.com/folkehelseukainordland

Kontaktinformasjon: Folkehelserådgiver Marlene Blomstereng Karlsen
marlene.blomstereng.karlsen@meloy.kommune.no
telefon 75 71 00 00 mobil 995 26 607

Sammen feirer vi Frivillighetens år 2022 Norges viktigste lagarbeid

Med forbehold om endringer i programmet.