FOLKE HELSE U K A 2013

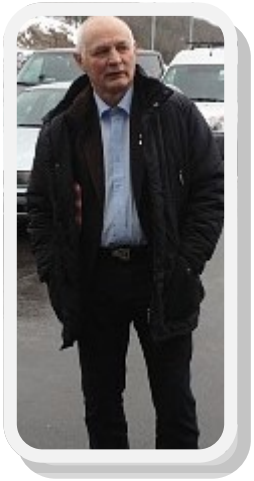
MANDAG 25. FEBRUAR TIL SØNDAG 3. MARS

www.meloy.kommune.no/folkehelseuka

Nordland FYLKESKOMMUNE | FRESKT NORDLAND | MELØY kommune | FRISKLIVSSENTRALEN

Med forbehold om endringer i programmet

Mandag 25. februar



Kl. 11. 00: Gå gruppe. Sted: Halsa.
Oppmøte ved Joker. Har du lyst å bruke en for- eller ettermiddagsstund til å komme deg ut og gå en tur? Savner du noen å gå sammen med, eller har du lyst å bli kjent med noen nye? Bli med på en frisk gåtur sammen med andre! Arr. Meløy Frisklivssentral.
17.30: Spinning 4x4. Sted: Ørneshallen
En spinning time (innendørs sykling) for deg som ikke har trent så mye på sykkel før, og som ønsker å komme i form på en effektiv og skånsom måte. Treningen foregår etter intervallprinsippet med 4 arbeidsperioder med 4 minutters varighet. På spinning er sykkelen det lett å tilpasse intensiteten selv og derfor passer dette for alle.
Arr. Meløy Frisklivssentral.
Kl. 19.00: Ordførerens kveldstur. Sted: Ørnes
Ordfører Per Swensen inviterer hele Meløys befolkning til å bli med på sin kveldstur. Møt opp kl. 1900 ved Kaikanten Bolig og Næringseiendom på Ørnes.

Tirsdag 26. februar

Kl. 09.00 – 10.00: 4x4 minutter intervalltrening i bakke. Sted: Spilderdalen.
Frisk morgentur med oppmøte ved klubbhuset til Meløy Ski- og sykkel i Spilderdalen. Utlån av truger eller isbrodder dersom det er behov for det. Åpent for alle. Ingen påmelding. Arr. Meløy Frisklivssentral.
Kl. 10.00: Kunstverksted for barnehagene. Sted: Gro Rykkelids atelier, Nordtun.
Kunstverksted for barnehagene med Gro Rykkelid. Arr. Kulturenheten, Meløy kommune.
Kl.14.30-15.30: Ungdomstrening. Sted: Ørneshallen
Allsidig trening for ungdomsskoleelever. Arr. Meløy Kommune.
Kl. 16.30: Bli med Kulturlederen på tur. Sted: Spilderdalen
Kulturleder Grete Stenersen tar deg med på skitur til Matvatnet. Oppmøte ved skihytta i Spilderdalen.
Kl. 18.00: Oppstart BraMatlagingskurs. Sted: Neverdal skole.
Deltakerne får gjennom teori og praktiske øvelser lære mer om gode og sunne valg når det gjelder mat. For påmelding og mer informasjon kontakt Frisklivssentralen på tlf. 75 71 07 96. Arr. Meløy Frisklivssentral

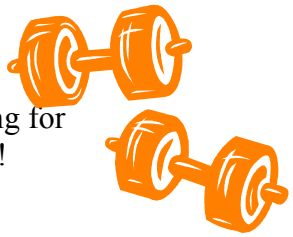
Onsdag 27. februar

Kl. 10.00: Kunstverksted for barnehagene. Sted: Gamle gymsal, Ørnes.
Kunstverksted for barnehagene med Gro Rykkelid. Arr. Kulturenheten, Meløy kommune.

Kl. 11.00-13.00: Tur til akebakken i Trollskogen. Sted: Åsveien, Mosvolddalen.
Meløy kommune, Rådhuset, inviterer til noen artige timer i akebakken i Mosvolddalen. Ta med akebrett, matpakke og varm drikke. Alle ansatte i Meløy kommune er velkomne.
Arr. Meløy kommune.

Kl. 18.30: 50-tallskveld. Sted: Trubaduren pub & bistro, Neverdal
Underholdning og servering. Alle er velkomne. Arr. Trubaduren pub & bistro og Gode Øyeblikk.
Kl. 19.30: Sirkeltrening. Sted: gymsalen, Halsa skole.
Variert trening for styrke og kondisjon. Åpent for alle. Kom innom for en gratis prøvetime. Arr. Meløy Frisklivssentral.
Kl. 20.00: Sirkeltrening. Sted. Ørneshallen
Variert trening for styrke og kondisjon. Åpent for alle. Kom innom for en gratis prøvetime. Arr. Meløy Frisklivssentral.

Torsdag 28. februar



Kl. 10.00: Seniortrening. Sted: Ørneshallen.
Kom og bli med på treningstilbud for de godt voksne (ca. 60 +). Trygg og effektiv trening for hele kroppen. Ulike øvelser for styrke og kondisjon. Her er det mye godt humør og latter! Treningen ledes av fysioterapeut. Åpent for alle. Velkommen!
Kl. 11. 00: Gå gruppe. Sted: Halsa.
Oppmøte ved Joker. Har du lyst å bruke en for- eller ettermiddagsstund til å komme deg ut og gå en tur? Savner du noen å gå sammen med, eller har du lyst å bli kjent med noen nye? Bli med på en frisk gåtur sammen med andre! Arr. Meløy Frisklivssentral.

Kl. 17.00 Bli med omsorgslederen på tur. Sted: Grønøy
Omsorgsleder Stein Laastad inviterer alle med på tur til Storvarden. Skitur eller fottur avhengig av føre. Oppmøte ved Grønøy grendehus.
Kl. 18.00: Gå gruppe. Sted: Ørnes.
Oppmøte ved biblioteket. Har du lyst å bruke en for- eller ettermiddagsstund til å komme deg ut og gå en tur? Savner du noen å gå sammen med, eller har du lyst å bli kjent med noen nye? Bli med på en frisk gåtur sammen med andre! Arr. Meløy Frisklivssentral.

Kl. 18.00: Ungdomsspinning 13-18 år. Sted: Ørneshallen
Bra musikk, full fart og høy puls! For mer informasjon eller prøvetime kontakt Meløy Frisklivssentral tlf. 75 71 00 00. Arr. Frisklivssentralen.
Kl. 19.00: Ketil Bjørnstad – Konsertforedrag om Edvard Munch.
Sted: Fore kirke. Billettpris kr. 200,- Arr. Kulturenheten, Meløy kommune.
Kl. 18.00 - 19.30: Åpen skitreningskveld. Sted: Bjærangen.
Skitrening i Bjærangen for små og store. Husk hodelykt.
Arr. IL Halsakameratene.
Kl. 19.00-20.00: Åpen hall. Sted: Ørneshallen.
Kom innom og prøv badminton, klatring og bueskyting. Åpent for alle aldersgrupper. Arr. Ørnes Idrettslag.
Kl.20.00-21.15: Åpen øvelse med Meløy hornmusikk. Sted: Samfunnssalen, Meløya.
Aspiranter og foreldre inviteres spesielt. Servering av kaffe, brus og kaker. Arr. Meløy Hornmusikk.

Fredag 1. mars

Kl. 09.00: INVIS tur. Sted: Reipå
INVIS tar sine ansatte med på tur til akebakken på Reipå.
Kl. 10.00: «Hvordan kan naturen reise deg opp, når sofaen trekker deg ned?».
Sted: Molobygget, Reipå.
Foredrag med Anette Myrvang hvor hun snakker om friluftsliv som en vei til bedre psykisk helse. De av deltakerne som ønsker det kan bli med Frisklivssentralen på tur etter foredraget. Foredraget er åpent for alle. Fri inngang. Arr. Kulturenheten, Meløy kommune.
Kl. 12.30: «Hvordan kan naturen reise deg opp, når sofaen trekker deg ned?».
Sted: Glomfjord hotell.
Foredrag med Anette Myrvang hvor hun snakker om friluftsliv som en vei til bedre psykisk helse. Foredraget er åpent for alle. Fri inngang. Arr. Kulturenheten, Meløy kommune.
Kl.13.30: «2 for 1» på filmen «Victoria». Sted: Glomfjord Kino
Ta med deg bestefar eller bestemor på kino! Glomfjord Kino spanderer den ene billetten. Elevene fra Meløy Vgs. avd. Ørnes og Glomfjord kommer med spesielt inviterte gjester fra Omsorg, i regi av Kulturenheten. Arr. Meløy Videregående skole, Glomfjord Kino, Omsorgsenheten og Kulturenheten, Meløy kommune.
Kl. 18.00: Skatekveld. Sted: Gamle gymsal, Ørnes.
Skatesiblings inviterer til skatekveld med åpen kafé. Sted: gamle gymsal, Ørnes skole.
Arr. Meløy Skateklubb

Lørdag 2. mars

Kl. 10.00: Alpinbuss Enga – Glomfjord.
Fra Engavågen v/Coop kl. 10.00, fra Halsa v/ Joker kl. 10.25. Retur fra Glomfjord kl. 16.00. Pris kr. 80/kulturkort kr. 50. Påmelding på SMS til tlf. 911 21 380 innen kl. 20.00 fredag. Arr. Meløy kommune
Kl. 10.30: Alpinbuss Reipå – Glomfjord.
Fra Reipå v/ busstopp Moa kl. 10.30, fra Ørnes kai kl. 10.35, fra Neverdal ca. kl. 10.45. Bussen stopper ved alle vanlige busstopp. Pris kr. 80/kulturkort kr. 50. Påmelding på SMS til tlf. 911 21 380 innen kl. 20.00 fredag. Arr. Meløy kommune
Kl. 13.00: Vinterblås med Glomfjord Hornmusikkforening. Sted: Glomfjord hotell.
Glomfjord Hornmusikkforening har gleden av å invitere deg på en uformell minikonsert. På repertoaret finner vi stykker fra olympiske leker og konsertmarsjer av bl.a. John Philip Sousa og Eric Osterling. Billetter kr. 50,- Gratis for alle under 16 år. Arr. Glomfjord Hornmusikkforening og Glomfjord Vinterfestival.
Kl. 16.00: Forestilling UKM. Sted: Meløy kulturhus.
Ungdommens kulturmønstring går av stabelen med Meløyungdom på scenen. Her kan du oppleve flere ulike dansegrupper, pop, rock og hip hop, samt se bildeutstilling. I overkant av 70 ungdommer fra Meløy deltar på årets mønstring. Inngang kr. 50,- Arr. Meløy Ungdomsråd.

Kl. 11.00-15.00: Markedsdag på Glomfjord Torg.
Her blir det en mengde markedsboder med bl.a. salg av hjerter, lefser, godterier, thaimat, ullester, smykker og en rekke andre husflidsprodukter. Kafé og barneridning. Informasjonsstand ved Framtia og Glomfjord IL. Arr. Vinterfestivalen i Glomfjord.
Kl. 11.00-15.00. Åpen Svømmehall. Sted: Meløy Fritidsbad
Meløy Svømmeklubb kan tilby en rekke aktiviteter samt gratis frukt til de badende.
Inngang kr. 93/52. Barn under 18 år går gratis. Arr. Meløy Svømmeklubb og Meløy kommune, kultur.
Kl. 13.00: Vinterblås med Glomfjord Hornmusikkforening. Sted: Glomfjord hotell.

Søndag 3. mars

Kl. 11.00: Skileik på fjellet. Sted: Øvre taubanestasjon, Glomfjord.
Glomfjord IL inviterer til skileik ved skihytta (øvre taubanestasjon). Aktiviteter for barn og voksne. Parallell slalåm for begge grupper og speedski for voksne/ungdom. Påmelding kl.12.00 oppe på fjellet. Parallellslalåm starter kl.13.00 for barn, og kl. 13.30 for voksne og avsluttes med speedski. Premier/diplom til alle som deltar. Værforbehold! Arr. Glomfjord Vinterfestival.
Kl. 13.00 Telenorkarusell-renn. Sted: Spilderdalen.

Et skiarrangement som passer alle uansett alder og fysikk.
Du bestemmer selv hvor og når du vil gå. Ingen tidtaking. Registrering av deltakere fra kl. 12:00 - 12:45. Skihytta åpen 11:30 -14:30.
Arr. Meløy Ski- og sykkelklubb.
kl. 13.30 Telenorkarusell renn. Sted: Bjærangen.
Telenorkarusellrenn hvor det kjøres fristil m/skicross. Det vil si at det er et skirenn med litt slalåm og kuler lagt inn i skiløypa og du kan velge selv om du vil skøyte eller gå klassisk. Skirennet starter kl. 1330 og det er salg av vafler, pølser og kaffe på skibua.
Arr. IL Halsakameratene.
Kl. 14.00: Pensjonistmiddag. Sted: Glomfjord hotell.
Glomfjord hotell ønsker pensjonister velkommen til middag med honnørpris.Arr: Glomfjord Vinterfestival.
Kl. 18.00: Rive Rolf. Sted: Glomfjord kino.
Animasjon/komedie. Aldersgrense 7 år. Inngang kr. 50/70/80. Arr. Glomfjord kino.
Kl. 20.00: Victoria. Sted: Glomfjord kino.
Drama basert på Knut Hamsuns kjente roman. Inngang kr. 50/70/80. Arr. Glomfjord kino

Hele perioden

Vinterorientering. Sted: Spilderdalen Skianlegg.
Oppsøk 12 lett tilgjengelige orienteringsposter på ski eller til fots. Kart, klippekort og informasjon finnes i postkassen på skihytta i Spilderdalen. Minste antall poster/klipp er 6 poster og du er med i trekning av premier. Arr. Meløy Ski- og sykkelklubb.
Postkassetrim. Sted: Spilderdalen.
2 trimbøker er plassert i Spilderdalen og 1 bok oppå Breifjellet. Bok 1 finner du ved Lysvannfossen (følg lysløypa langs Lysvassåga og fortsett ca. 300m videre inn i en liten dal). Bok 2 finner du på vei oppover lia mot Breifjellet. Bok 3 finner du oppå Breifjellet. Kan nås fra Mosvold siden også. Det trekkes premier på alle trimbøkene. Flere turer flere sjanser. Arr. Meløy Ski- og sykkelklubb.
Meløy Utstyrssentral. Sted: Meløy Bibliotek.
Denne uken gir Meløy Utstyrssentral deg **gratis** leie av alt idretts- og friluftslivsutstyr perioden. Her kan du bl.a. låne bæremeis, barnepulk, skøyter, isbor og isfiskestenger, skiutstyr, snowboard, snø spader, truger, tur-wokpanner, stormkjøkken mm. (N.B. Tilbudet gjelder ikke bilstoler).

Gå til skolen aksjon. Sted: Ørnes.
Elever og lærere ved Meløy Videregåendeskole på Ørnes markerer Folkehelseuka ved at de går til/fra skolen denne uken.
Rådhuskantina
Rådhuskantina fokuserer på "Sunt og Grovt", og selvsagt hjemmelaget mat..
Det vil bli servert varm lunsj i løpet av uken med fokus på "sunne råvarer". Vår populære salatbar vil være åpen med friske grønnsaker og saftig kyllingkjøtt. Hver dag kan det kjøpes frukt/grønnsaksfat. Kantina har åpningstider kl. 10.30-13.00, og er åpen for alle. Velkommen innom!