FOLKE HELSE UKA 2014

MANDAG 3. MARS TIL SØNDAG 9. MARS

Foto: Connie Slettan Olsen

Hele uken

Meløy bibliotek
Alle som besøker biblioteket får trekke et trivelig budskap som varmer hjerte og sjel. Det blir utstilling av bøker innen aktuelle tema for folkehelse, samt musikk som passer til temaet.
Meløy Utstyrssentral gir deg **gratis** leie av utstyr i perioden 4. – 8. mars. 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).

Rådhuskantina
Kantina tilbyr grov og sunn mat. Det vil være spesialtilbud på hjemmebakt brød med deilig pålegg, tilbud om varm mat, grove vafler, smoothie og nytt, spennende innhold i salatbaren. Alle som kjøper lunsj blir med i trekningen av Karins marsipankake (trekning på fredag). Kantina har åpningstider kl. 10.30-13.00 hver dag. Den er åpen for **alle** tirsdag, onsdag og torsdag denne uken. Meløy kulturskole holder lunsjkonsert mandag og onsdag kl. 12.00.

Kantina, Meløy bedriftsservice
Kantina har fokus på sunn mat og tilbyr rikholdig salatbar, grovt hjemmebakt brød, grove knekkebrød, oppskåret frukt og smoothie.

Ørnes skole
Ørnes skole har ungdom og psykisk helse som tema gjennom hele uken. Skolen avslutter uken med en aktivitets- og miljødag.

Nordland FYLKESKOMMUNE | FRESKT NORDLAND | FRISKLIVSSENTRALEN | MELØY kommune

Mandag 3. mars

Kl. 11.00: Gågruppe. Sted: Halsa. Arr. Meløy frisklivssentral.
Oppmøte ved Joker. 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!

Kl. 11.00-11.35: Forestilling "Roa roa Balteskjær". Sted: Meløy kulturhus. Arr. Meløy kommune, kulturenheten.
Åpen og gratis for alle. Passer for 4-11 år. Barnehagene er spesielt invitert.

Kl. 12.00: Kulturelt innslag i lunsjen. Sted: Kantina, Meløy rådhus. Arr. Meløy kulturskole.

Kl. 13.30-14.05: Forestilling "Roa roa Balteskjær". Sted: Gymsal, Ørnes. Arr. Meløy kommune, kulturenheten.
Åpen og gratis for alle. Passer for 4-11 år. Barnehagene er spesielt invitert.

Kl. 17.00-18.00: Kanonball. Sted: Glomfjordhallen.
Åpent tilbud for familier (barn over 10 år) og voksne. Kontaktperson: Stian Bjørklund.

Kl. 18.00: Gågruppe. Sted: Ørnes. Arr. Meløy frisklivssentral.
Oppmøte ved biblioteket. 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!

Kl. 18.00: Åpning av folkehelseuka og folkehelsemarsj. Sted: Oppmøte ved Fore kirke, Reipå.
Folkehelseuka åpnes av ordfører Per Swendsen. Meløy Orienteringsklubb og politiker Odd Arne Stormo leder an folkehelse-marsjen som starter ved Fore kirke og går utover Foreveien med retur til Reipå skole hvor det blir salg av forfriskninger. Vi oppfordrer alle å delta på folkehelsemarsjen på Reipå.

Kl. 18.00-20.00: Åpent treningsstudio for alle. Sted: Gym1, Reipå.
Kom innom for en gratis prøvetime. Meld deg ved ankomst.

Kl. 19.30-20.30: Sirkeltrening. Sted: Halsa skole. Arr. Meløy frisklivssentral.
Variert trening for styrke og kondisjon. Åpent for alle. Kom innom for en gratis prøvetime.

Kl. 20.00-21.00: Volleyball. Sted: Ørneshallen. Arr. Ørnes idrettslag.
Åpent tilbud til voksne i folkehelseuka. Kom og vær med! Kontaktperson: Reinert Aarseth.

Tirsdag 4. mars

Kl. 09.00-09.30: Lett morratrim med driftsutvalget. Sted: Rådhusparken. Arr. Meløy frisklivssentral.
Alle er hjertelig velkommen til en artig aktivitet sammen med driftsutvalget.

Kl. 10.30-1400: Tur med barnehagen. Sted: Neverdal. Arr. Neverdal barnehage.
Neverdal barnehage inviterer folk i bygda med på tur til Miljøhytta. Det blir lek og aktiviteter i skogen.
Ta med egen mat og drikke. Oppmøte kl. 10.30 i barnehagen.

Kl. 10.30-11.30: Åpent ernæringsforedrag. Sted: Kommunestyresalen, rådhuset. Arr. Meløy kommune, kulturenheten.
Folkehelserådgiver Marlene Blomstereng Karlsen er klinisk ernæringsfysiolog og gir deg nyttig informasjon om kosthold.
Alle er hjertelig velkommen!

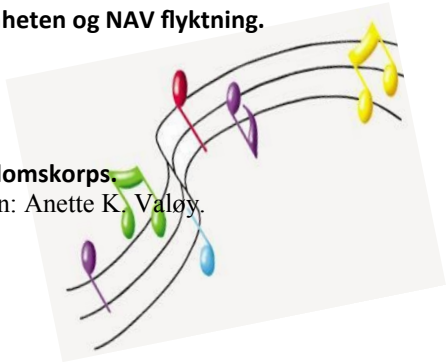
Kl. 11.00-11.35: Forestilling "Roa roa Balteskjær". Sted: Halsa samfunnshus. Arr. Meløy kommune, kulturenheten.
Åpen og gratis for alle. Passer for 4-11 år. Barnehagene er spesielt invitert.

Kl. 13.00-15.00: Aktivitetsdag. Sted: Nordtun. Arr. Nordtun helseRehab.
Det arrangeres aktivitetsdag med tur, bål og mat for alle som er tilknyttet Nordtun.
Personalet tar med alle pasientene ut - og understreker Nordtuns nye motto: *Sammen, opp og frem!*

Kl. 13.30-14.05: Forestilling "Roa roa Balteskjær". Sted: Gymsal, Enga skole. Arr. Meløy kommune, kulturenheten.
Åpen og gratis for alle. Passer for 4-11 år. Barnehagene er spesielt invitert.

Kl. 13.30-15.30: Damesvømming. Sted: Meløy fritidsbad. Arr. Meløy kommune, kulturenheten og NAV flyktning.
Åpen svømmehall for damer. Tilbudet er gratis.

Kl. 14.30-15.30: Sirkeltrening. Sted: Glomfjordhallen. Arr. Meløy frisklivssentral.
Variert trening for styrke og kondisjon. Åpent for alle. Kom innom for en gratis prøvetime.



Kl. 18.00-20.00: Åpen korpsøvelse. Sted: Gymsal, Ørnes skole. Arr. Ørnes skole– og ungdomskorps.
Kom og vær sammen med korpset på øvelse! Det blir salg av kaffe og kaker. Kontaktperson: Anette K. Valøy.

Kl. 18.00-20.00: Åpent treningsstudio for alle. Sted: Gym1, Reipå.
Kom innom for en gratis prøvetime. Meld deg ved ankomst.

Kl. 20.00: Stavganggruppe. Sted: Engavågen. Arr: SMIL.
Oppmøte ved Enga skole. Alle er hjertelig velkommen til å være med på tur. Turen varer 45-60 min.

Kl. 20.30-22.00: Herretrim, fotball. Sted: Glomfjordhallen. Arr. Neverdal UIL.
Åpent tilbud i folkehelseuka. Kontaktperson: Tommy Tangstad.

Onsdag 5. mars

Kl. 08.00-.08.40: Kampanjen "Sett meg av". Sted: Ørnes. Arr. Meløy kommune, kulturenheten og Spildra skole.
Vi ønsker trygg skolevei og spreke unger i Meløy. La ungene gå fra nærmeste naturlige stoppested!

Kl. 11.00-13.00: Seniordans. Sted: Eldresenteret, Mosvold ("Det hvite hus"). Arr. Meløy seniordans.
Dans er fin og sosial trim som passer for alle! Kontaktperson: Edith Birkelund.

Kl. 12.00: Kulturelt innslag i lunsjen. Sted: Kantina, Meløy rådhus. Arr. Meløy kulturskole.

Kl. 17.00-20.00: Skating for barn og unge. Sted: Gymsal, Ørnes skole. Arr. SkateSiblings.
Gratis skating i den gamle gymsalen. Ta med eget brett og hjelm hvis du har. Skateklubben låner også ut utstyr gratis.

Kl. 18.00-20.00: Åpent treningsstudio for alle. Sted: Gym1, Reipå.
Kom innom for en gratis prøvetime. Meld deg ved ankomst.

Kl. 18.00-19.00 og kl. 19.00-20.00: Trening 60+. Sted: Nordtun helserehab. Arr: Meløy frisklivssentral.
Åpent for alle over 60 år. Kom innom for en gratis prøvetime.

Kl. 21.00: Konsert Lars og Ola Bremnes. Sted: Glomfjord hotell. Arr. Meløy kommune, kulturenheten.
Dørene åpner kl. 20.00. Inngang kr. 280,-.

Kl. 20.00-21.30: Sirkeltrening. Sted: Ørneshallen. Arr. Meløy frisklivssentral.
Variert trening for styrke og kondisjon. Åpent for alle. Kom innom for en gratis prøvetime.

Kl. 20.00-21.30: Volleyball. Sted: Neverdalshallen. Arr. Neverdal UIL.
Åpent tilbud i folkehelseuka. Alle er hjertelig velkommen. Kontaktperson: Tommy Tangstad.

Torsdag 6. mars

Kl. 09.00-09.30: Yoga sammen med formannskapet. Sted: Kommunestyresalen, rådhuset. Arr. Meløy kommune, kultur.
Få en fin start på dagen sammen med formannskapet. Alle er hjertelig velkommen!

Kl. 10.00-11.00: Trening 60+. Sted: Ørneshallen. Arr. Meløy frisklivssentral.
Åpent for alle over 60 år. Kom innom for en gratis prøvetime.

Kl. 10.30-13.00: Tur med Vall barnehage. Sted: Nordtunparken. Arr. Vall barnehage.
Vall barnehage inviterer foreldrene med på aktiviteter og konkurranser i Nordtunparken. Det serveres grønnsakssuppe.

Kl. 11.00: Gågruppe. Sted: Halsa. Arr. Meløy frisklivssentral.
Oppmøte ved Joker. 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!

Kl. 14.00-15.00: Sirkeltrening. Sted: Halsa skole. Arr. Meløy frisklivssentral.
Variert trening for styrke og kondisjon. Åpent for alle. Kom innom for en gratis prøvetime.

Kl.18.00: «2 for 1» på filmen «Hundreåringen som klatrer ut av vinduet og forsvant». Sted: Meløy kulturhus.
To billetter for prisen av én. Sensur: 11 år. Arr. Glomfjord kino.

Kl. 18.00-19.00: Foredrag "Gyldne år". Sted: Eldresenteret, Mosvold ("Det hvite hus"). Arr. Mental helse Søndre Salten.
Foredrag med fokus på eldre og deres psykiske helse.

Kl. 18.00-20.00: Åpent treningsstudio for alle. Sted: Gym1, Reipå.
Kom innom for en gratis prøvetime. Meld deg ved ankomst.

Kl. 19.00-21.00: Åpen hall. Sted: Ørneshallen. Arr. Ørnes IL.
Kom innom og prøv badminton, klatring og bueskyting. Åpent for alle aldersgrupper.
Fra kl. 20.00 er trimrommet åpent. Tren på apparater eller spinningssykkel.

Kl. 17.00-20.00: Friidrettstevne. Sted: gymsal, Enga skole. Arr. SMIL.
Lengde og høyde uten tilløp. Kl. 17.00-18.00 (3-7 år), kl. 18.00-20.00 (8 år og eldre). Kontaktperson: Torunn Ellen Setvik.

Fredag 7. mars

Kl. 12.00-19.00: Åpent treningsstudio. Sted: Meløy sol og trening, Neverdal.
Meløy Sol og Trening har åpent treningsstudio og inviterer folk til å komme innom og slå av en prat.
Det gis gratis prøvetime med veiledning og det serveres frukt, kaffe og te.

Kl. 12.30-15.00: Åpen dag hos diabetessykepleier. Sted: Glomfjord helsehus. Arr. Meløy kommune, diabetessykepleier.
Har du spørsmål om diabetes? Lurer du på om du er i faresonen for å utvikle type 2 diabetes? Kom innom for en samtale med diabetessykepleier Margrethe Kilvik. Det blir mulighet for å få kontrollert blodsukker og blodtrykk.

Kl. 13.00-15.00: Folkehelsekino, filmen "Optimistene". Sted: Meløy kulturhus.
Kulturhuset fylles når elever fra Meløy videregående avd. Glomfjord og Glomfjord skole tar med seg inviterte gjester fra omsorgsseksjonen på kino-date.
Arr. Glomfjord Kino og Meløy kommune, kulturenheten.

Kl. 18.00-20.00: Folkebad. Sted: bassenget, Enga skole. Arr. SMIL.
Inngang kr. 50/20.

Kl. 18.00-19.00: Dametrening. Sted: Glomfjordhallen.
Gratis treningstilbud for damer. Det spilles fotball, basket, volleyball eller landhockey. Kontaktperson: Kathy Frøskeland.

Kl. 18.00-20.00: Skating for barn og unge. Sted: Gymsal, Ørnes skole. Arr. SkateSiblings.
Gratis skating i den gamle gymsalen. Ta med eget brett og hjelm hvis du har. Skateklubben låner også ut utstyr gratis.

Lørdag 8. mars

Kl. 10.00-17.00: Dansekurs med Anne Kathrine Fallmyr. Sted: Meløy kulturhus. Arr. Ørnes IL.
Kl. 10.00-11.30 (3-6 år), 11.45-13.15 (1-3. klasse), 13.45-15.15 (4-6. klasse), 15.30-17.00 (7-10. klasse)
Gratis for ØIL's medlemmer, øvrige kr. 100 for begge dagene.
Påmelding til barneidrettenoil@gmail.com ("første mann til mølla").

Kl. 11.00-15.00: Rose i anledning kvinnedagen. Sted: Meløy bibliotek.
Alle kvinnelige besøkende får en rose i anledning kvinnedagen.

Kl. 12.00-15.00: Åpen svømmehall. Sted: Meløy fritidsbad. Arr. Meløy kommune, kulturenheten.
Gratis inngang for alle.

Kl. 12.00-18.00: Åpent treningsstudio. Sted: treningsstudioet, Engavågen. Arr. SMIL.
SMIL ønsker alle velkommen til gratis trening på treningsstudioet.

Kl. 14.00: Familiedag i akebakken. Sted: Akebakken, Reipå. Arr. Barnas turlag, Meløy.
Barnas turlag inviterer til familiedag i Akebakken på Reipå. Barnas turlag stiller med ved, mat og drikke til de små.
Ta med ski og kjelker. Kontaktperson: Dagfinn Kolberg.

Søndag 9. mars

Kl. 10.00-17.00: Dansekurs med Anne Kathrine Fallmyr. Sted: Meløy kulturhus. Arr. Ørnes IL.
Se info lørdag.

Kl. 12.00-15.00: Familiedag. Sted: Grønøy (grendehuset). Arr. SMIL.
SMIL inviterer til familidag på Grønøy. Innholdet blir væravhengig. Blir det snø, blir det akedag og om snøen uteblir planlegges det natursti eller andre aktiviteter.
Kafé i forbindelse med arrangementet.

Kl. 18.00: "Mr Peabody & Sherman". Sted: Meløy kulturhus. Arr. Glomfjord kino.
Norgespremiere. Genre: animasjon/eventyr/familie.

Kl. 20.00: "300: Rise of an empire". Sted: Meløy kulturhus. Arr. Glomfjord kino.
Norgespremiere. Genre: action/drama. Sensur: 15 år.

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

Kontaktinformasjon: Folkehelserådgiver Marlene Blomstereng Karlsen
marlene.blomstereng.karlsen@meloy.kommune.no
telefon 75710798 mobil 99526607

Med forbehold om endringer i programmet.