

FOLKE HELSE UKA 2019

7-14. september



Lørdag 7.

- Bygdedager i Dalbotn med blant annet underholdning fra kulturskolen. Se eget program på deres facebookside/avisa

Søndag 8.

- Offisiell åpning av DNT sin hytte ved Holandsvatnet kl. 12. Sømna Hornmusikk spiller. Kl. 13 blir det fortelling om hyttas historie v/Per Holand inne i hytta og ute blir det eventyrstund med Marianne Kappfjell i samarbeid med Sømna folkebibliotek og LitteraTUR-prosjektet. Grilling og turquiz med premier til barn. Gratis kaffe og kaker til alle. Kl. 14: Fellestur til Lysinghesten
- Bygdedager i Dalbotn, med blant annet terrengløp kl. 14. Se eget program på deres facebookside/avisa

Mandag 9.

- LitteraTUR-arrangement i samarbeid mellom barnehagene og Sømna folkebibliotek. Bibliotekar/skuespiller Marianne Kappfjell leser og dramatiserer fra boka: «Bukkene Bruse begynner på skolen». Barna vil få høre teksten «E du nord»
- Guidet kajakttur Berg-Sømnes med Trollfjell friluftsråd. Du må ha eget utstyr. Oppstart fra småbåthavna på Berg kl. 17.30. Retur ca. kl. 20
- Velkommen til musikkstund på Omsorgsheimen, arbeidsstua, kl. 11–12. Kom gjerne litt før til ei koselig kaffestund
- Åpent hus på Sømna fysiotrim for de som vil prøve treningsfasilitetene. Aldersgrense 14 år. Fysioterapeutene Siri og Ørjar vil være til stede for info/veiledning



Sømna
kommune



Tirsdag 10.

- Sømna jeger- og fiskeforening arrangerer juniorskyting for de mellom 10-16 år. Påmelding mellom kl. 17-19 på Sømna Skytebane. 15 skudd gratis
- Sømna Gymsenter – åpen dag fra kl. 10 for alle som vil prøve. Aymen er til stede og veileder mellom kl. 10-14 og 17-20
- Åpent hus på Sømna fysiotrim for de som vil prøve treningsfasilitetene. Aldersgrense 14 år. Fysioterapeutene Siri og Ørjar vil være til stede for info/veiledning
- Barneidretten starter opp. Førskole kl. 17-18 og 1. klasse kl. 18-19. Allbrukshallen
- Oppstart spinning ved Ida Kjærstad kl. 19-20. Påmelding til <http://somnaspinning.no/>

Onsdag 11.

- Nordnorsk Pensjonistskole inviterer til «Trening, trim og trivsel» i Vik fra kl. 11-12.30. Møt i turklær og bli med å gå en tur i nærmiljøet – oppmøte utenfor gjestegården kl. 11. Avsluttes med kaffe og vafler på Frivilligsentralen
- Yoga for barn fra 10-16 år på Sømna gymsenter kl. 17.30-18.30. Ta med yogamatte
- Yoga for voksne på Sømna gymsenter kl. 18.30-19.30 Ta med yogamatte
- Elevene på Berg skole løper skolejoggen og danser årets BlimE-dans
- Åpent hus på Sømna fysiotrim for de som vil prøve treningsfasilitetene. Aldersgrense 14 år. Fysioterapeutene Siri og Ørjar vil være til stede for info/veiledning
- Dameskyting på skytebanen med Sømna jeger- og fiskeforening. Påmelding kl.17-19. 30 kr. for medlemmer og 50 kr. for ikke-medlemmer

FOLKE HELSE UKA 2019

7-14. september



- Fisketur i Holandsvatnet for hele familien kl. 17-20. Ta gjerne med fiskeutstyr, men Sømna jeger- og fiskeforening låner ut fiskeutstyr og redningsvester til de som ikke har. Det blir servert grillmat

Torsdag 12.

- Berg skole har friidrettsdag som del av den årlige høstuka
- Trælnes mannskor inviterer til åpen sangøvelse på Fredheim kl. 18.30
- Sømna Gymsenter – åpen dag fra kl. 10 for alle som vil prøve. Aymen er til stede og veileder mellom kl. 10-14 og 17-20
- Opplev Lomsdal – Visten nasjonalpark fra 12. – 15. september med Nordnorsk pensjonistskole. Interesserte bes snarest ta kontakt med skolen <http://www.nnps.no/>
- Barneidrett for 2. klasse kl. 17-18 og 3. klasse 18-19. Allbrukshallen
- Veteranstevne i friidrett på Sømna stadion kl. 18. Det blir mulighet for å ta idrettsmerkeprøver.

Fredag 13.

- Lunsj på Frivilligsentralen (Doktorgården) for beboere på SOS og eldre i kommunen. Kl. 11-13.
- Berg skole avslutter høstuka med BlimE-dansing
- Allidrett for barn mellom 0-6 år i Sømnahallen kl. 17-18
- Hundetreff i regi av Sømna jeger- og fiskeforening. Gåtur med hunder. Oppmøte Sømna skytebane kl. 17

Lørdag 14.

- Frivilligsentralen arrangerer familiedag på Doktorgården kl. 12. Det blir natursti med premiering og bålmat. Vi lager noe mat og drikke fra egen hage.

Alle arrangement er gratis.



Sømna
kommune