



PROGRAM

Mandag 7. september

- **Sømna Fysiotrim** har åpent for alle over 14 år som ønsker å prøve ut treningsstudio fra kl. 07-22. Tilbudet er gratis. På grunn av smitteverntiltak må du melde fra på forhånd (99270139, eller via nettsiden somnafysiotrim.no, eller fb sømna fysiotrim as. De er åpen for en god prat, spørsmål om trening og behandlingstilbud, eller om du bare har lyst til å prøve treningsfasilitetene.
- **Vik og Berg barnehage** skal ha ulike friluftaktiviteter i løpet av uken. Turer for de aller yngste i nærmiljøet/skogen. Ta med matpakke og spise ute på tur, lek og aktivitet. Friluftsdager for de litt større med ulike aktiviteter for å styrke turglede, samarbeid og fellesskap.
- **Gratis webinar kl. 12 "Sterk hjerne med aktiv kropp"**
v/ Ole Petter Hjelle

Ole Petter Hjelle har doktorgrad i hjerneforskning. I sine foredrag om hjernen gir han deg tilgang på fascinerende og utrolig kunnskap. Du kan lære mer om hvordan du skjermer deg mot ytre krefter og hvordan de påvirker oss. Eller hvordan du kan skape positive endringer i livet, ved å stimulere og ta enda bedre vare på hjernen din.

Ole Petter gir en innføring i vår fantastiske hjerne og forklarer hvorfor fysisk aktivitet er det beste du kan gjøre for å holde ditt viktigste organ i form.

Varighet: 12:00-13:00, inkludert spørsmål på chat.

Påmelding til Zoom-webinar: Send mail til bjomel@nfk.no innen 3. september.

Tirsdag 8. september

- **BlimE-dansen** 1.trinn
- **Sømna Fysiotrim** har åpent, se over.
- **Sømna Gymsenter** har åpent for besøkende kl. 10-14. Tilbudet er gratis. Ta kontakt på forhånd på tlf.: 900 48 131

FOLKE HELSE U K A 2020

7. – 13. SEPTEMBER



- **Gratis webinar kl. 12: «Et trygt og godt skole- og oppvekstmiljø krever at alle bidrar»**

v/ Lasse Knutsen, Mobbeombud, Nordland fylkeskommune

Varighet: ca. 30 minutter

Ingen påmelding da dette foredraget er i opptak. Foredraget vil være tilgjengelig på denne nettsiden;

<https://www.nfk.no/tjenester/folkehelse/samarbeid/folkehelseuka/webinarer-og-foredrag-2020/> fra 8. september og frem til 1. oktober.

Onsdag 9. september

- **Skolejoggen** 1.trinn
- **Turdag** 2., 3. og 4.trinn
- **Sømna Gymsenter** har åpent for besøkende kl. 10-14. Tilbudet er gratis. Ta kontakt på forhånd på tlf.: 900 48 131
- **Guidet tur med Trollfjell UNESCO Global Geopark.**
Familievennlig tur inn til Stein Jettegryter. Fortellinger om istida, Sømnas strandflate og jettegryter. Turen passer alle aldre. Oppmøte 17.30 (turen tar ca. 2 timer)
Adkomst: Følg fv.17 til Stein, 3 km sør for Vik. Ta av til venstre - østover - inn på jordbruksvei (skiltet tursti til kjørsvikfjellet). Ved enden av veien er det parkeringsplass.
- **Gratis webinar kl. 18: "Økt deltakelse og inkludering"**
v/ Frivillighet Norge

I arbeidet med Frivillighetsstrategi Nordland 2020-2024 ble det gjennomført en spørreundersøkelse for å avdekke utfordringene til frivilligheten i Nordland. En av utfordringene som utpeker seg er rekruttering av nye medlemmer, herunder inkludering av grupper som ikke deltar i frivillig arbeid i dag.

Varighet: 1 time, inkludert spørsmål.

Påmelding: Følg linken http://eepurl.com/g_YUe5

Webinaret vil være tilgjengelig i opptak frem til 13. september.

FOLKE HELSE UKA 2020

7. – 13. SEPTEMBER



Torsdag 10. september

- I årets Folkehelseuke vil vi markere at vi har fått **Frisklivssentral** i Sømna. Velkommen til Doktorgården kl. 10.30 for en uformell prat med frisklivskoordinator Kristine. Du vil få anledning til å være med på en enkel treningsøkt ute, samt få informasjon om frisklivstilbudet i Sømna. Kommunedirektør Arne Johansen og ordfører Hans Gunnar kommer. Kommer du?
- **Veteranstevne** på Sømna Stadion kl. 18
- **Skolejoggen** 2., 3. og 4.trinn
- **Sømna Gymsenter** har åpent for besøkende kl. 10-14. Tilbudet er gratis. Ta kontakt på forhånd på tlf.: 900 48 131
- **Gratis webinar kl. 12 «Alkoholbruk blant unge i Nordland – omfang og strategier for forebygging»**
v/ Kent Ronny Karoliussen, KoRus-Nord

Foresatte sine holdninger og normer til bruk av alkohol har stor betydning for ungdommene sin atferd, og kunnskapsspredning av tilknyttet perspektiver om viktigheten av å fremstå som positive rollemodeller må derfor prioriteres.

Varighet: ca. 30 min. Ingen påmelding da dette foredraget er i opptak. Foredraget vil være tilgjengelig på denne nettsiden; ;

<https://www.nfk.no/tjenester/folkehelse/samarbeid/folkehelseuka/webinarer-og-foredrag-2020/> fra 10. september og frem til 1. november.

Fredag 11.september

- **Bålkaffe og grilling** for brukere av arbeidsstua og beboerne i Solkroken.
Sted: Sømna Frivilligsentral
- **Turdag** 1.trinn
- **BlimE-dansen** 2., 3. og 4.trinn
- **Sømna Gymsenter** har åpent for besøkende kl. 10-14. Tilbudet er gratis. Ta kontakt på forhånd på tlf.: 900 48 131
- **Gratis webinar kl. 12: «Mat og vekt»**
v/ Tine Mejlbo Sundfør, Synergi helse
Klinisk ernæringsfysiolog og doktorgrad i ernæring, forsker og forfatter.

FOLKE HELSE UKA 2020

7. – 13. SEPTEMBER



Kostholdet er viktig både for å fremme normal vekst og utvikling, god helse og forebygge sykdommer som har sammenheng med kostholdet. Kostholdet i Norge har generelt utviklet seg i en positiv utvikling, men det er fortsatt en del ernæringsmessige utfordringer. Inntaket av mettet fett, salt og sukker er fortsatt vesentlig høyere enn anbefalt. Kjøttforbruket øker samtidig som fiskeforbruket synker. Måltidet er en viktig arena for å lage gode relasjoner og derigjennom styrke psykisk helse.

Varighet: 1 time, inkludert spørsmål.

Påmelding til Teams-webinar: Send mail til bjomel@nfk.no innen 9. september.

Linken til foredraget i opptak fås ved henvendelse til bjomel@nfk.no. Foredraget vil være tilgjengelig frem til 20. september.

Lørdag 12. september og søndag 13. september

- **Tur med mening!**

Har du en sti, en skog eller et friluftsområde i nærheten av deg som trenger litt kjærlighet? Som del av friluftslivets uke oppfordres du til å ta en tur ut og gjøre en innsats for naturen. <https://friluftslivetsuke.no/bli-med-a-ta-en-tur-med-mening/>