

FOLKE HELSE UKA

PROGRAM 11. - 17. SEPTEMBER



Søndag 11. september

Kulturminnemarsj på Sund. Påmelding fra kl. 11.00-13.00. **Åpning av folkehelseuka** kl. 11.00 med en representant fra kommunen. Det arrangeres **HENGEKØYEJAKT**, det blir gjemt en hengekøye i løypa, førstemann som finner den, får den:)

Mandag 12. september

- Helgeland rehabilitering og LHL inviterer til **åpent hus med trim med fysioterapeut, presentasjon og oppstart av prosjektet**; God oppfølging etter hjerneslag og hjerte- og karsykdom. Kl. 17 på LHL-Berg.
- **Familietur til Kvennvika med Trollfjell Friluftsråd**. De blir der fra 16:30-18:30 og har fokus på stranda og utforsker livet i fjæra og retter blikket mot marin forsøpling. Geologi vil også være et tema. Det vil bli gitt opplæring i **TellTur**. Friluftsrådet holder fyr i bålet og oppfordrer folk til å ta med seg middagen eller kveldsmaten til Kvennvika denne ettermiddagen.
- **Bakketun barnehage arrangerer friluftslivuke** for 4-5 åringene i Kvervet og for 1-3 åringene er det planlagt ulike **helsefremmende aktiviteter i barnehagen**.

Tirsdag 13. september

- **«Naturen som lykkepille»** Foredrag med psykolog og forfatter Johanne S. Refseth. Kl. 12 i kinosalen på Sømna Kro og gjestegård. Gratis inngang.
- **Jeger og fisk arrangerer juniorskyting** kl. 17-19.
- **Oppstart av barneidrett for førskolebarn**. Allbrukshallen 17-18
- **Oppstart av barneidrett for 1. klasse**. Allbrukshallen 18-19

Onsdag 14. september

- **4x4 intervalltime med fysioterapeut Kristin.** Slyngjemyra kl. 15.00-16.00.
- Vik barnehage markerer folkehelseuka med **tur for storbarn** og det arrangeres i løpet av uka **felles hinderløype** for begge avdelingene og grovmotoriske aktiviteter som balansering og ballek, og det **blir felles lunsj ute**. Det vil også bli fokus på **førstehjelp** for barna.
- Berg barnehage tar med **Storbarn ut på tur 2 dager og lager mat på bålet**, småbarn skal ut på **tur i terrenget og spise ute**. Felles aktivitet blir **hinderløype** ute.
- **Løpskarusell kvervet**
- **Trening, trim og trivsel** kl. 11 på Nordnorsk pensjonistskole
- **Crosstraining** – utendørs styrketrening for alle! Kl. 20-21 på nordenden av Sømna stadion.

Torsdag 15. september

- Bli med på **styrke/balansetime med fysioterapeut Kristin**. Utendørs i parken ved kirka kl. 10.00-11.00
- **Gratis hørselstest på helsestasjonen.**
- **Oppstart av barneidrett for 2. klasse.** Allbrukshallen 17-18
- **Oppstart av barneidrett for 3. klasse.** Allbrukshallen 18-19
- Markering av **vinnerne av Postkasetrimmen 2021** kl. 18.00 på Frivilligsentralen

Fredag 16. september

- **Åpning av frisbeegolfbanen** i Vik sentrum kl. 12.00
- **Hopp og sprett.** Allidrett for barn mellom 0-6 år i Sømnahallen kl. 17-18
- Semesterstart for **ungdomsklubben Lime**. Kl. 20-23. Fra. 8. klasse.

Lørdag 17. september

- **Strandrydding i Sømna med påfølgende matservering på Frivilligsentralen** fra kl. 12-15. Hansker og poser kan hentes på Frivilligsentralen hele uka, men også lørdag kl. 11-15. Sørpelet kan også leveres her.
- **Barnas turlag har åpning av ny gapahuk i Valleråa i helgen.** Turbo kommer også. Dag og tidspunkt kommer på barnas turlag sin facebookside.
- Jeger og fisk arrangerer **klubbmesterskap**. Påmelding kl. 11-13.

*Nordland fylkeskommune arrangerer **fem webinarer** i Folkehelseuka 2022. Det er gratis å delta, men du må være påmeldt. Er du påmeldt, kan du også se webinarene en tid etter direktesending. [Her finner du oversikt over webinarene og påmeldingslinker.](#)*

Du kan også finne informasjon på kommunens hjemmeside; www.somna.kommune.no