

**FOLKE
HELSE
U K A
2021**



Lørdag 11.9

DNT Sør-Helgeland serverer **bålkaffe og pølser** på **Holandsbua** kl. 11-13.

Søndag 12.9

Familiedag på skytebanen! Leker for barna, natursti, hundetreff, pølsegrilling, bålkaffe og saft. 20kr. For ikke-medlemmer.

Mandag 13.9

Kom å bli med på en **felles dugnad** med å rydde søppel fra 12-18. Oppmøte på Frivilligsentralen. De deler ut poser og hansker.

Gratis webinar kl. 12-13

“Frivillighet etter korona”

-Om hvordan det står til med frivilligheten og hvordan man kan komme seg på beina igjen.

Vanja Konradsen, Frivillighet Norge

[Påmelding her!](#)

Trim på LHL fra 19-20

Sømna fysiotrim har åpent for alle over 14 år som ønsker å prøve ut treningsstudio fra kl. 07-22. Tilbudet er gratis. Pga. smitteverntiltak må du melde fra på forhånd (992 70 139) eller via nettsiden somnafysiotrim.no eller fb: [sømna fysiotrim as](https://www.facebook.com/somnafysiotrim). De er tilgjengelig for en god prat, spørsmål om trening eller behandlingstilbud, eller om du bare har lyst til å prøve treningsfasilitetene.

**FOLKE
HELSE
U K A
2021**



Tirsdag 14.9

Åpning av gapahuken på frivilligsentralen ved varaordfører. Det blir servert pølser, kaffe og kaker. Kl. 17-20.

Bokpresentasjon på Sømna folkebibliotek kl. 18. Goggi Sæter og Berit Eide presenterer sin bok: «Torturert og tatt som gissel – gåten Ingeborg Holm»

Gratis webinar kl. 12-12.45

«Hvordan forebygge vold?»

Likestillingssenteret KUN tilbyr lunsjwebinar til kommuner og andre aktører med tema: Hva er vold – ulike former og omfang. Avvergingsplikt og meldeplikt.

Påmelding til post@kun.no innen 13.9 kl. 12

Onsdag 15.9

Juniorsskyting med Sømna JFF kl. 17-19

Sømna sanitetsforening selger **kaffe og vafler ved skihuset i Kvervet** kl. 12-18. Gå en observasjonsrunde med barna i naturen, kanskje finner dere noe spennende!

Onsdagstreff på LHL med servering fra kl. 11-14

Trening, trim og trivsel med Nordnorsk pensjonist-skole kl. 11.

Gratis webinar kl. 11-12

«Bodø2024 – et prosjekt for hele Nordland»

V/Henrik Sand Dagfinrud, programsjef Bodø 2024. Påmeldingslink kommer.

Torsdag 16.9

Markering av vinnerne av postkassetrimmen 2020. På Sømna frivilligsentral kl. 18.

Hjertetrim med LHL kl. 16-18.

**FOLKE
HELSE
U K A
2021**



Rideklubben har åpen stall med barneridning og de vil vise frem litt ridning av egne ryttere og det blir mulighet for klapp og kos med hestene. Det serveres vafler, kaffe og saft. Kl. 17-19 på stall Braaten (hos Bente Næss).

Gratis webinar med Invard Wilhelmsen (hypokonderlegen)

“Slik får du kontroll på livet. Om våre holdninger til usikkerhet og risiko, omstillinger og endring, grubling og bekymring”.

Kl. 12-13

Det meste i livet kan vi ikke gjøre noe med, men hvordan vi forholder oss til alt som skjer bestemmer vi selv. Det er OK at vi vil ha kontroll i livet, men det er lurt å holde seg til faktorer som er kontrollerbare. Det er ikke døden, fremtiden, voksne barn, hva folk tenker om oss osv. Vi har imidlertid full kontroll på våre egne holdninger og handlinger. Ingen kan nekte oss å tenke og gjøre akkurat som vi vil. Wilhelmsen vil i foredraget anbefale folk å velge nyttige holdninger, det vil si holdninger som hjelper dem å nå sine mål.

[Påmelding her!](#)

Webinaret sendes kun direkte og det vil være mulighet for å stille spørsmål.

Fredag 17.9

Grilling for beboerne på SOS og Solkroken på Frivilligsentralen.

Gratis webinar 12-13

«Deilig er jobben»

V/Kjetil Hasselberg, komiker og lektor

I foredraget går Kjetil Hasselberg både vitenskapelig og humoristisk til verks når han viser hva som gjør noen arbeidsfellesskap mer harmonisk og produktive enn andre. Gled deg til en underholdende opplevelse hvor du vil sitte igjen med ny kunnskap, og ikke minst - verktøyene til å implementere den!

[Påmelding her!](#)

Webinaret vil være tilgjengelig i 14 dager.