

FOLKE HELSE UKA 2018

1. – 8. SEPTEMBER



Lørdag 1. september

- **Sove-ute-aksjon** i hagen på Gamle Doktorgården. Du vil få mulighet til å lære å lage enkel bålmat. Det blir også arrangert natursti.
- **Åpen svømmehall** mellom 13-17.

Søndag 2. september

- **Tour de Fram - Turmarsj og sykkeløype** for hele familien med premiering og matservering. Oppstart ved Framheim kl. 11-13. Arrangementet varer til kl. 17

Mandag 3. september

- **Aktiv musikkstund med LIMOG** på Arbeidsstua på SOS kl. 11-12. Et samarbeid mellom helse og kultur. Delta og bli kjent med hvordan sang og musikk brukes for helse og trivsel. Alle er velkommen!
- Trollfjell friluftsråd arrangerer **grunnkurs i kajakk** på småbåthavna på Berg, kl. 16-19. Tilbudet er gratis. Det er 10 plasser. Må være svømmedyktig. Forhåndspåmelding til post@somna.frivilligsentral.no Frist 31.08
- **Trim** på LHL kl. 19

Tirsdag 4. september

- På Sømna folkebibliotek Kl. 19.00 blir det **inspirasjonsforedrag** omkring helse/diett/trening ved Ingrid Marie Andersen
- **Spinning** starter opp igjen etter sommeren. Kl. 19-20. Gratis prøvetime avtales med Per. Påmelding på <http://www.somnaspinning.no>
- Vil du spille **håndball**? J18 og damer har trening kl. 20. Nye og gamle medlemmer er velkommen!

FOLKE HELSE U K A 2018

1. – 8. SEPTEMBER



Onsdag 5. september

- **Grilltur på gamle Dokorgården** for beboere på sykehjemmet. De som ønsker blir hentet i sykkeltaxi
- Berg skole arrangerer **skolejoggen** for 1-4. klasse
- **Dameskyting** på Sømna skytebane 17-19 for alle fra 15 år. Du vil få god veiledning/hjelp, så har du ikke prøvd før har du muligheten nå! Salongrifle til utlån og mulighet for å kjøpe skudd til utlånsrifla (pris for ikke-medlem: 50 kr + 2 kr. pr. skudd)
- **Sosialt samvær** over en kopp kaffe og evt. strikking på LHL kl. 11

Torsdag 6. september

- **Friluftstur** for 1-4. klasse til Kvervet
- **Friidrettsstevne** for veteraner på Sømna Stadion kl. 18. Mulighet for merke (nedre aldersgrense 35 år, født 1983)
- Vil du spille **håndball**? J18 og damer har trening kl. 20. Nye og gamle medlemmer er velkommen!

Fredag 7. september

- **Diskotek under Dalbotndagene** for 5-7. klasse kl. 18-21, 8-10. klasse kl. 21:30-24:00
- **Gåtur** med Wenche på Frivilligsentralen kl. 11 på gamle Dokorgården
- **Allidrett** for alle barn mellom 0-6 år i Sømnahallen kl. 17-18

Lørdag 8. september

- **Teltjakt!** Førstemann som finner teltet får det til sitt eie. Jakten foregår på Kvilt i Dalbotn og arrangeres av Sømna Frivilligsentral. Oppmøte kl. 11.30 ved scenen
- **Juniorskyting** på Sømna skytebane fra kl. 15 (påmelding mellom 14-15 ved oppmøte). Fra 10 til og med 15 år. Gratis. Husk hørselvern! Har du med andre enn dine egne barn, kreves dokumentasjon
- **Terrengløp** i Dalbotn kl. 14 for alle mellom 0-100. Påmelding før start

FOLKE HELSE U K A 2018

1. – 8. SEPTEMBER



1. – 8. September

Gjennom folkehelseuka blir det **bokutstilling** med tema helse/diett/trening på Sømna folkebibliotek.

For mer informasjon om arrangementene, se kommunens hjemmeside

<http://www.somna.kommune.no>



Sømna kommune