

FOLKE HELSE UKA 2024



9. – 15. SEPTEMBER



Mandag 9. Sept.

- 17.30 Svartkjeltreff.** Fyr i bålpanna, med kaffe og kake. Ta gjerne med kveldsmat. Hjertelig velkommen til liten og stor. Sted: Gapahuken Hjerterommet på veien opp mot Allmenningsvatnet fra Marhaug. Arr: Marhaug og Botn Ungdomslag.
- 18.00 Introduksjon til Discgolf.** Gjennomgang av spillet, bruk av banen og litt om disker og kasteteknikk. Vi har noen disker til utlån, men ta gjerne med egne. Velkommen. Sted: Banen i Nordfold. Arr: Nordfold discgolfbane (Espen Hjertaas).

Tirsdag 10. Sept.

- 11.00 LHL trimmen** – Velkommen til trim etter eget nivå etterfulgt av kaffe. Oppmøte: Allhuset i 2. etasje (Frisklivssentralen) Ansvarlig: LHL Steigen
- 12.00 Markering av verdensdagen for psykisk helse og selvmordsforebygging.** Kulturelt innslag og bevertning, velkommen! Oppmøte: Rådhuset. Ansvarlig: Leve Steigen og Psykisk Helse.
- 17.00 – 18.00 Trening.** Velkommen! Sted: 2. etasje Allhuset. Arr: Frisklivssentralen
- 17.00 Historisk vandring.** Kjetil Hansen tar oss med på en historiefortelling langs «Buveien». Turen ender ved skibua, med servering av bålcaffe. Velkommen! Oppmøte: ved Nordfold barnehage. Arr: Nordfold og Omegn Grendelag.

Onsdag 11. Sept.

- 11.00 Rusletur med lunsj.** Sted: Rusletur tur/retur Rødskola i Nordfoldveien 129 til Båtbua. Lunsj og kaffe ved retur. Arr: Nasjonalforeningen Nordfold helselag.
- 10.00 – 11.00 Trening.** Velkommen til trening. Sted: 2. etasje Allhuset. Arr: Frisklivssentralen
- 11.00 Tur til Kovan.** Velkommen til å bli med på tur, ta med mat og drikke. Oppmøte: Parkering til høyre like før nedkjøringa til Dyping, mulighet for samkjøring fra Telehuset i Saurfjord kl. 10.35. Arr: Turgruppa.
- 11.00 – 13.00 Kløvertrening.** Velkommen til voksne kvinner og menn som har lyst å trene sammen på formiddagen. Det blir mulighet for instruksjon på utstyret. Oppmøte: treningsrommet i kjelleren på Leines skole. Ansvarlig: Leiranger Sanitetsforening.
- 13.00 – 14.00 Fjellstøe føtter.** Trening med fokus på balanse, styrke og koordinasjon, velkommen. Sted: 2. etasje Allhuset. Arr: Frisklivssentralen.
- 17.00 – 18.15 Åpen gymsal.** Velkommen til alle barn i barnehagealder (med foresatte) til frilek og sosialisering for liten og stor! Sted: Laskestad skole. Arr: Steig IL
- 17.00-19.00 SOMMERLES.** Velkommen til avslutningsfest for årets Sommerles! Premier til året sommerlesere + trekking. Lån nye bøker, spill spill eller bygg med lego. Det blir GRATIS sommerleskake (kaffe/te kan kjøpes). Oppmøte: Biblioteket. Ansvarlig: Steigen bibliotek
- 18.00 Gå for å LEVE, tur til Alpøya.** Oppmøte: Busskuret i Alpøya, vi går samlet til Gapahuken. Arr: Leve Steigen.

Torsdag 12. Sept.

- 8.00 – 10.00 Morgenkaffe og morgenprat.** Velkommen til en uformell møteplass med kaffe, noe å bite i og en prat! Sted: Båtbua, Nordfoldveien 191. Arr: Nordfold Båttforening
- 10.00 – 11.00 Trivseltråkk.** Velkommen til å bli med på tur. Sted: Allhuset. Arr: Frisklivssentralen.
- 10.00 – 13.00 Åpent treningssenter.** Velkommen! Sted: Fysiogym Leinesfjord. Arr: Fysiogym
- 13.00 – 14.30 Orientering.** Har du lyst å prøve orientering? Da er du velkommen! Sted: Sentralskola i Leinesfjord (Gapahuken på skolens område). Arr: 7. klasse ved Steigens skolen Leinesfjord.
- 14.00 – 17.00 Åpent treningssenter.** Velkommen! Sted: Fysiogym Bogen. Arr: Fysiogym
- 17.00 Fotball og grilling.** Velkommen! Sted: Kunstgresset i Leinesfjord. Arr: Leinesfjord og omegn grendelag.
- 17.30 Dugnad i skianlegget i Stamsvika.** Oppmøte: ved tidtakerbua. Arr: IL Løken
- 18.00 Rulleskitrening.** Treningen kjøres ukentlig, samme tid og sted. Husk hjelm og evt. refleks/lys. Velkommen! Oppmøte: Steigen Vertshus. Arr: Nordfold IF
- 18.30 Bading og 19.00 Svartkjeletreff.** Velkommen! Sted: Småbåthavna og Sjybua i Bogen. Arr: Bogen og omegn Grendelag
- 19.00 – 21.30 Ungdomsklubb, fra 13 år.** Sted: Båtbua, Nordfoldveien 191. Arr: Nordfold Grendelag

Fredag 13. sept.

- 19.00 – 23.00 Ungtreff, 10. trinn – 20 år.** Sted: Allhuset. Arr: Fritidsgruppa og Victoria Helgesen

Lørdag 14. Sept.

- 11.00 Motbakkeløp.** Fellesstart med tidtaking, alle aldre kan delta. Løypa kan også tas som rolig tur. Start fra stien på Finjorda til Erlingbu. Gode muligheter for parkering ved Lakså. Arr: Skigruppa i Nordfold IF (Hanne Jonassen) .

Søndag 15. sept.

- 10.00 Tur rundt Steingården.** Oppmøte: Helnessund (Coop Marked). Turen tar ca. en time i lett terreng med litt stigning. Kafferast kl. 10.30 på Leines skole, servering av kaffe og kake. Bli gjerne med på kaffe, selv om du ikke blir med på turen! Velkommen. Arr: Leines Grendelag
- 10.30 Åsjordmarka rundt.** Velkommen på rundtur langs gode stier i lett terreng. Turen tar ca. 4. timer. Oppmøte: Parkeringsplassen ved veien opp til Åsjordvatnet, ca. 150 m fra hovedveien. Turleder Reidar Berg. Arr: Leines IL
- 11.30 Familiedag ved Stokkvatnet.** Servering av kaffe, kaker og saft. Oppmøte: ved Sigurdbu ved Stokkvatnet. Bomvei fra Lakså. Arr: Nordford IF
- 12.00-14.30 Bålkafe.** Velkommen til kaffe og servering. Sted: Tidtakerbua og gapahuken i Stamsvika. Arr: IL Løken
- 16.00 Basar.** Sted: Båtbua, Nordfoldveien 191. Arr: Nordfold Helselag

Webinarer i regi av Nordland fylkeskommune:

Mandag kl. 12:00 – 12:45. Hva er viktig for deg i årene som kommer for at du skal ha et godt liv hele livet? v/ Wenche Halsen, leder Senteret for et aldersvennlig samfunn. Påmeldingsfrist: 8. sep. kl. 21:00: <https://forms.office.com/e/aRni0mALq3> .

Onsdag kl. 12:00 – 13:00. «Det digitale dopet - hvordan hjernen vår påvirkes av teknologi» v/ lege, hjerneforsker Ole Petter Hjelle. Påmeldingsfrist: 10. sep. kl. 21 <https://forms.office.com/e/Nq6X2P0sWQ>.

Fredag kl. 12:00 – 12:45. Nordlandsruta v/ Den Norske Turistforening og Nordland fylkeskommune. Påmeldingsfrist 12. Sep. kl. 21: <https://forms.office.com/e/SgFD4NDeA3>.

Takk for alle som er med å skape en fantastisk flott Folkehelseuke i Steigen med et vidt spekter av aktivitet!! Hjertelig velkommen til å delta på ett eller flere arrangementer!