

# FOLKE HELSE UKA 2019

9. – 15. SEPTEMBER



## **Søndag 8. september**

### **15:00-17:00 – Utegudstjeneste og bokbad, Sandhornøy/Følvika**

Utegudstjeneste i Følvika (hvis dårlig vær annonseres alternativt sted). Fra kl. 16.00 bokbad med fengselsprest Kjell Nyhus, som er ute med bok om det å leve i stillhet: «40 dager og 40 netter».

*Arr: Gildeskål menighetskontor og Gildeskål kommune*

### **15.00-18.00 – LitteraTUR – Tur til Storgjerdet for liten og stor**

Turen starter på Inndyr via Gildeskålkjelen og til Storgjerdet. Det blir naturbingo underveis.

Ved gapahuken på Storgjerdet fremfører Eirin Edvardsen *Barndomsminne fra Nordland og Du e nord*. Servering av gryterett – så ta middagen ute i dag.

*Arr: Barnas turlag v/ Anne Grete Kristiansen, Gildeskål turlag v/Per-Arne Elle, Gildeskål kommune v/Folkehelsekoordinator og Biblioteket*

### **17.30-20.00 – Allsang og dans på Gildeskål kulturhus**

Sosial stund med allsang og dansemusikk av Arne Mørk, presentasjon av norske slagere fra 1950-1975. Middag, kaffe og kaker kr 100, samt åresalg.

Påmelding på grunn av bespisningen innen 2.september til Randi Gjelset Ellingsen (41200219) eller Kjell Norum (976 15 844)

*Arr: Søndre Gildeskål Pensjonistlag, Sandhornøya Pensjonistlag og Arnøy Pensjonistlag.*

### **20.00-00.00 – Natt i naturen – Hengekøyetur**

Bli med på hengekøyetur sammen med Cecilia og sov under stjernene. Påmelding innen 6.september.

*Arr: Gildeskål turlag v/ Cecilia*



## **Mandag 9. september**

**07.00-07.45 – «Svøm og drøm» - morgensvømming for tørrfeskan**  
Svømmehallen på Inndyr.

*Arr: Helge Førde*

**12.00-13.00 – Spasertur på Sør-Arnøy**

Start uken på en god måte og bli med gågruppen på tur. Oppmøte ved helsehuset og avsluttes med en tur på Pelleriet.

*Arr: Gågruppen på Sør-Arnøy*

**14.00-15.00 – Åpning av Fresksenteret**

Etter langt om lenge og lengre enn langt er det endelig duket for åpning av kommunens første og kommunale treningssenter! Ordføreren og folkehelsekoordinator åpner lokalet offisielt kl. 14.00 og etter dette blir det feststemt feiring og salg av medlemskap.

*Arr: Gildeskål kommune v/Folkehelsekoordinator*

**17.00-19.00 – Fellestur til Hestdalsfjellet 592 m.o.h.**

Har du ikke sjekket av denne fjelltrimposten ennå eller bare ønsker å oppleve den fantastiske utsikten en gang til? Ta med godt humør og bli med Bente Sundsfjord på tur. Oppmøte 16.55 i Skauvollalen.

*Arr: Gildeskål turlag v/ Bente Sundsfjord*

**18.00-19.30 – Yoga i Fridomen på Sandhornøy**

Senk pulsen og bedre kroppens bevegelighet gjennom 85 minutter Mindful Yoga hos Ingrid. Alle kan delta uansett kroppslig utgangspunkt.

*Arr: Ingrid Marie Hjertefølger*

**19.30-20.30 – Intervalltrening (løp/gå fort)**

Kondisjonstrening som passer for alle! Visste du at intervalltrening er det mest effektive for å bedre kondisjonen og helsa? Intensiteten velger du selv: gå fort eller løp for livet.

Møt opp på Vollan og få blodpumpa opp sammen med Kaisa.

*Arr: Splint IL – Skigruppa v/ Kaisa Beddari (91358824)*



## **Tirsdag 10. september**

### **10.00-11.00 – Seniortrening i Fresksenteret**

I regi av LHL er det seniortrening i Fresksenteret v/Gildeskål kulturhus. Sirkeltrening for å holde styrke, kondisjon og balanse i orden. Sosialt og hyggelig!

Arr: LHL v/ Rolf Hessvik (415 59 989)

### **13.30-15.00 – Åpent hus hos Frisklivssentralen**

Nysgjerrig på hva Frisklivssentralen i Gildeskål er og kan hjelpe deg med? Bli med på fellestrening hos oss i dag. OBS – ta med godt humør! Oppmøte ved Gildeskål kulturhus.

Arr: Frisklivssentralen i Gildeskål

### **14.30-15.45 & 15.45-16.45 – Svømmetrening**

Revmatikerforeninger holder svømming for interesserte i oppvarmet basseng. Kostnad: 25,- for medlemmer av Gildeskål revmatikerforening og 50,- for ikke-medlemmer.

Arr: Gildeskål Revmatikerforening v/Helge Førde

### **17.00-19.00 – Gratis familiesvømming**

La barna sprelle rundt i bassenget og leke seg. Badevaktene er på plass med godt humør og venter på dere.

Arr: Splint IL - Svømmegruppa

### **17.00-20.00 – ALLEMED-dugnad**

Dialogmøte med fokus på å gjøre det lettere å inkludere barn og unge i fritidsaktiviteter gjennomføres 10. september og vi vil at DU blir med! Ved hjelp av verktøy utarbeidet av ALLEMED legges det opp til dialoger for å sikre gode løsninger på denne samfunnsfloken.

Arr: Gildeskål kommune v/Folkehelsekoordinator og ALLEMED

## **Onsdag 11. september**

### **06.30-08.00 – «Oppe før fuglan» - morgentur for fjellgeiter til Høgfjellsknubben**

Oppmøte på Vollan kl. 06.30 og turen vår opp Smiten og via Høna mot toppen. Avsluttes med en solhilsen.

Arr: Splint IL – Skigruppa v/Kari Meland (95138838) og Folkehelsekoordinator (90210060)

### **18.00-20.00 – Pistolklubb-trening**

Oppmøte ved pistolbanen i Breivika, avkjørsel rett før brua, når man kommer sørfra.

Arr: GSSK/Kenneth Norum 976 40 898 eller Øystein Skogstad 990 00 930

### **18.00-21.00 – Fellestur til Finneskua 506 moh**

Visste du at turen til Finneskua er en av de 55 forførende turmålene i Salten? Bli med Johanna på tur til både Finnesjura og på toppen av Finneskua, og nyt den flotte utsikten.

Arr: Gildeskål turlag v/ Johanna Amundsen



## **Torsdag 12. september**

### **11.00-13.00 – Strikkekafè på Pelleriet, Sør-Arnøy**

Har du et strikkeprosjekt som venter eller som ikke er ferdig? Ta det med til Pelleriet for et sosialt og trivelig strikketreff med en kopp varm te eller kaffe, og kanskje noe godt attåt?

*Arr: Strikkeglade på Pelleriet*

### **13.30-15.00 – Åpent hus hos Frisklivssentralen**

Nysgjerrig på hva Frisklivssentralen i Gildeskål er og kan hjelpe deg med? Bli med på fellestrening hos oss i dag. OBS – ta med godt humør! Oppmøte ved Gildeskål kulturhus.

*Arr: Frisklivssentralen i Gildeskål*

### **17.00-19.00 – Fiskekonkurrans og grilling, Storvikskaret**

Velkommen til naturopplevelser og fiskekonkurrans etterfulgt av grilling for store og små. Ta med fiskeutstyr og grillmat. Det blir premiering.

*Arr: Storvikbukta Lokalutvalg v/Alice Strand*

### **18.00-19.00 – Hopp i havet! (Inndyr)**

Vær en friskus og bli med på kveldsbad i sjøen sammen med Kari. Oppmøte ved Løkta i enden av Skeineshaugen. Fort unnagjort! Husk lue og håndduk.

*Arr: Splint IL – Skigruppa v/ Kari Meland*

### **18.00-19.00 – Hopp i havet! (Sør-Arnøy)**

Vær en friskus og bli med på kveldsbad i sjøen sammen med Hilde. Oppmøte ved Hestøysundet. Fort unnagjort! Husk ullue og håndduk.

*Arr: Hilde Furuseth Johansen*

### **18.00-20.30 – Utradisjonelle problemløsningsmetoder**

Bli med på folkehelseukens kanskje viktigste aktivitet; en morsom og lærerik kveld som kan gi deg mer energi og overskudd. Metodene kan bidra til bedre balanse i kropp og sinn. Kostnad: 250kr ved oppmøte eller via Vipps. Påmelding på SMS til Trond.

*Arr: Trond Parelius Johnsen (930 97 600)*

## **Fredag 13. september**

### **06.30-07.30 – «Jogg før jobb» - løpetur for de energiske**

Noen gang tenkt «i morgen skal jeg skal få til en løpetur før jobb»? Nå har du sjansen! Bli med Kaisa og få en frisk start på ukens siste arbeidsdag. Oppmøte på Vollan. Løpeturen passer for alle, det viktigste er å komme seg ut!

*Arr: Splint IL – Skigruppa v/ Kaisa Beddari (91358824)*

### **10.00-11.00 – Tur med LHL**

I regi av LHL er det seniortrening i Fresksenteret v/Gildeskål kulturhus. Sirkeltrening for å holde styrke, kondisjon og balanse i orden. Sosialt og hyggelig!

*Arr: LHL v/ Rolf Hessvik (415 59 989)*



## **Lørdag 14. september**

### **11.00-17.00 – Spinning og tvinning på rokk og håndtein, Sundsfjord**

Bli med å lær spinning og tvinning på rokk og håndtein med Sisel Brun Ellevseth.

Pris: 500,- for medlemmer, 600,- for ikke medlemmer. Enkel bevertning 50,- per dag.

Påmelding til [gildeskaalhusflidlag@gmail.com](mailto:gildeskaalhusflidlag@gmail.com) eller telefon: 46 06 01 50 innen 6.september.

Ull og tops kjøpes utenom. Ta med egen rokk, har få til utlån.

*Arr: Gildeskål husflidlag*

### **12.00-14.00 – Utradisjonelle problemløsningsmetoder**

Bli med på folkehelseukens kanskje viktigste aktivitet; en morsom og lærerik kveld som kan gi deg mer energi og overskudd. Metodene kan bidra til bedre balanse i kropp og sinn. Kostnad: 250kr ved oppmøte eller via Vipps. Påmelding på SMS til Trond.

*Arr: Trond Parelius Johnsen (930 97 600)*

### **12.00-15.00 – Fellestur til gapahuken ved Langvatnet på Sundsfjordfjellet**

Ved dårlig vær blir det et annet alternativ.

*Arr: Hukommelsesteamet v/ Elin Arntzen (90993698)*

### **17.00-19.00 – Kriminal- og skrømhistorier fra Sandhornøya**

Temakveld med Oscar Berg i Forsamlingshuset Øyjord. Fri inngang. Salg av kaffe og kaker.

*Arr: Velforeningen U.L. Lykkens Prøve*

## **Søndag 14. september**

### **12.00-16.00 – Spinning og tvinning på rokk og håndtein, Sundsfjord**

Fortsettelse fra lørdag, se program lenger opp.

Påmelding til [gildeskaalhusflidlag@gmail.com](mailto:gildeskaalhusflidlag@gmail.com) eller telefon 46 06 01 50 innen 6.september.

*Arr: Gildeskål husflidlag*



## Skole- og barnehageplan

### **Inndyr barnehage**

*Mandag:* Lek på fotballbanen med baller.

*Tirsdag:* Hinderløype med taubro.

*Onsdag:* Spasertur til Øya og ser på båtene. Begge avdelinger.

*Torsdag:* Hengebro og hinderløype med leker fra bestemor sin tid.

*Fredag:* Leker fra bestemor sin tid.

### **Inndyr skole**

*Mandag-Fredag:* Fokuserer på bevegelse og lek i alle friminutter og gode matpauser.

*Torsdag:* Elevrådet serverer frukt og sunne vafler i kantina.

### **Nygårdsjøen oppvekstsenter**

*Mandag - torsdag:* Bunkeflo = økter med fysisk aktivitet hver dag

*Fredag:* Aktivitetsdag for hele skolen

### **Sandhornøy oppvekstsenter**

*Mandag:* Barnehagen har turdag. Skolen har utelek, organisert av 8-9 trinn.

*Tirsdag:* Montering og lek med slakklinen.

*Onsdag og torsdag:* Bolker med aktivitet og utelek for alle, organisert av 10.trinn.

### **Storvik barnehage**

*Mandag, onsdag og fredag:* Utelek i nærmiljøet

*Tirsdag og torsdag:* Turdag (til hinderløypa en av dagene)

### **Sør-Arnøy oppvekstsenter**

*Mandag:* Tur med gå-gruppen kl. 12.00 og avslutter på øyas kafé og underholder med sang og regler.

*Tirsdag og onsdag:* Morgentur kl. 08.30 med alle fra skolen og barnehagen.

*Torsdag:* Alle tar med matpakken ut i nærmiljøet. Fokus på samhold.

*Fredag:* Felles leker i alle friminutt. Hoppe i sekk, potetløp, trillebårløp, stylvter.

### **Alle skoler**

10. trinn er hos Newton Beiarn mandag og tirsdag og 8-9.trinn er hos Newton Saltdal torsdag og fredag. Her fokuserer undervisning på fysisk aktivitet, blodsukker og puls.