

**FOLKE
HELSE
U K A
2018**



FOLKEHELSEUKA PÅ RØST

14. –20.oktober



Vanen tro, er Røst kommune med på å markere
Folkehelseuka.

FOLKE HELSE U K A 2018



Det skjer mye godt, og positivt folkehelsearbeid på Røst, både i kommunal og frivillig regi, og Folkehelseuka er en ekstra markering av dette arbeidet.

Helsedirektoratets anbefaling for voksne og eldre er å være i aktivitet minst 30 minutter hver dag. For barn og unge er det anbefalt dobbel dose, altså minimum en time aktivitet hver dag. MEN husk, folkehelse er mye mer enn bare aktivitet.

Definisjon av Folkehelse:

«vitenskapen og kunsten å forebygge sykdom, skade, forlenge liv og fremme helse gjennom systematisk innsats og kunnskapsbasert valg av samfunnet, organisasjoner, offentlige og private, lokalsamfunn og enkeltpersoner».
(1920, CEA Winslow).

**FOLKE
HELSE
U K A
2018**



Mandag 14. oktober

11:00

Felles gå-tur til Ystøran

I regi av Røst Jeger- og Fiskeforening.

«Søppelgeneral» Harald Borthheim leder an og vi har selvfølgelig med søppelsekker slik at de som klarer det, plukker søppel på veien.

Oppmøte ved vannverket.

17:30 – 21:30

Svømmehallen er åpen, gratis inngang

17:30 – 18:30 små barn i følge med voksen

18:30 – 20:15 svømmedyktige barn/ungdom

20:15 – 21:30 voksne.

Badstua er på!



17:30 – 19.30

Seniordans

Igjen inviteres det til seniordans. Dette er en flott mulighet for aktivitet sammen med en sosial og trivelig gjeng. De ønsker seg veldig gjerne nye deltakere, og lover å ta ekstra godt vare på nye som ønsker å prøve seg.

Instruktør er Nils Kristian, og han sier at alle som har lyst får dette til. Velkommen!

Sted: «hålen» på skola!

18:00 – 20:00

Treningsstudio for ungdomsskoleelever

Ragga vil være der sammen med dere.

18:00 – 19:30

Badminton

Alle som ønsker å være med, er velkommen til å komme å prøve.

Sted: Querinihallen

**FOLKE
HELSE
U K A
2018**



20:30 – 22:00

Innebandy

For voksne. Velkommen! Sted: Querinihallen

Tirsdag 15. oktober

06:30 – 07:30

Gratis morgensvømming

Er du en «morraflugl» - eller ønsker du å prøve en ny start på dagen?

Da er dette en fin mulighet.

Sted: Røst skole, svømmehallen



**FOLKE
HELSE
U K A
2018**



16:00 –

Sangsti

Øymusikant Mikael Rönnerberg tar oss med på en musikalsk tur til Gapahuken. Her blir det sang, musikk og grilling av pølser over bål.

17:00 – 17:45

Trim for eldre

Aina tar en trimrunde tilrettelagt for eldre.
Sted: Omsorgstua, Røst helsesenter.

18:00 – 19:00

Treningsstudio for ungdomsskoleelever

Ragga vil være der sammen med dere.

**FOLKE
HELSE
U K A
2018**



18:00 – 19:00

Intervalltrening

Vi ønsker nye og gamle mosjonister velkommen til oss. Vi driver med trening til musikk, hvor vi bruker egen kropp som «utstyr». Treningsformen passer stort sett alle, uavhengig av alder, kjønn og fysisk form. Ta med ei vannflaske, innesko og ei treningsmatte.

Har du ikke egen treningsmatte – så får du låne av oss. Vi inviterer til ei god og sosial treningsøkt!
Sted: Gymsalen på skola.



FOLKE HELSE U K A 2018



20:00 – 21:30

Radiobingo

Vi oppfordrer dere faste bingospillere til å invitere noen nye inn sammen med dere på en bingokveld. Sosial hygge er også folkehelse! 😊

Onsdag 16. oktober

10:30 – 12:30

Onsdagstreff

Onsdagstreffet er for alle voksne i regi av psykiatritjenesten. Dette er en sammenkomst med kaffe, litt trim og bingo. Denne gangen kan det hende det blir en overraskelse også.

Sted: Omsorgsstua på Helsesenteret.



16:00 –

Vi rydder en holme

Oppmøte på «Gleskjæret».

Her vil dere bli møtt av Harald Borthheim m/hjelpere som tar dere med til en holme som trenger stell. Ta med godt humør og kanskje en termos med litt varm drikke.

16:30 – 18:30

Klubbkveld for alle fra 1. – 3. klasse

Vi starter med lek i fotballbingen hvis været tillater det. Etterpå koser vi oss med grønnsaker og dip på klubben.

17:30 – 18:30 for 4.klasse og oppover

Vi lager dip, skreller og kutter grønnsaker, og koser oss med sunn snacks. Ta meg godt humør, resten ordner vi. Alt er gratis! Kl.**19.30 – 20.30** blir det elefantball/kanonball i allhallen.

**FOLKE
HELSE
U K A
2018**



18:00 – 19:30

Badminton

Alle som ønsker å være med, er velkommen til å komme å prøve. Sted: Querinihallen.

20:30 – 22:00

Innebandy

For voksne. Velkommen! Sted: Querinihallen



FOLKE HELSE U K A 2018



Husk!

Uavhengig av klokkeslett og dag – så er det alltid god helse i å gå seg en tur. Kanskje kan du få med deg en venn eller naboen også.

(Skriv deg/dere gjerne opp i turbøkene på Åndhammarn, Øran og fergekaia)

Eller, kanskje du bare skal stikke innom noen å ta en prat og en kopp kaffe, DET er også folkehelse!



(Foto: Göran Clareus)



Torsdag 17. oktober

12:30 – 15:00

Eldretreff på Kaikanten

Arrangement for voksne, 60 år og oppover. Vi vil med dette markere eldredagen som nettopp har vært. Her blir det info om den nye eldrereformen og om influensavaksinen av Hanne Skjefstad og Sissel Isaksen.

Det vil bli servert middag og noen musikalske innslag vil det også bli.

Velkommen!

(Har du lyst til å delta men mangler skyss? Da kan du kontakte servicetorget så vil vi være behjelpelig – ring oss på 760 50 500. Skyss må være meldt inn senest tirsdag 15.september!)

17:00 – 17:45

Trim for eldre

Aina tar en trimrunde tilrettelagt for eldre.

Sted: Omsorgstua, Røst helsesenter.

**FOLKE
HELSE
U K A
2018**



17:00 – 18:00

LitteraTUR.

17:30 – 19:30

Idrettslaget kjører aktiviteter for barn.

Voksenpersoner vil være styret i idrettslaget.

Sted: Allhallen.

17:30 – 21:30

Svømmehallene er åpen, gratis inngang.

17:30 – 18:30 små barn i følge med voksen.

18:30 – 20:15 svømmedyktige barn/ungdom.

20:15 – 21:30 voksne.

Badstua er på!

**FOLKE
HELSE
U K A
2018**



18:00 – 19:00

Intervalltrening

Vi starter opp igjen etter en lang ferie, og ønsker nye og gamle mosjonister, velkommen til oss. Her holder vi på med trening til musikk, hvor vi bruker egen kropp som «utstyr». Treningsformen passer stort sett alle, uavhengig av alder, kjønn og fysisk form. Ta med ei vannflaske, innesko og ei treningsmatte.

Har du ikke egen treningsmatte – så får du låne av oss. Vi inviterer til ei god og sosial treningsøkt!

**FOLKE
HELSE
U K A
2018**



Fredag 18. oktober

06:30 – 07:30

Gratis morgensvømming

Er du en «morrafugl» eller hadde det gjort seg med en annerledes start på dagen?

Da ønsker vi dere velkommen til svømmehallen!

**FOLKE
HELSE
U K A
2018**



18:00 – 22:00

Ungdomsklubb 7. klasse og oppover.

Grønnsaker og dip på menyen og her hjelper vi alle til med kuttinga. Ellers blir det sosialt samvær med biljard, fotballspill, dans og kanskje en film. I dag er alt **gratis**.

FOLKE
HELSE
U K A
2018



Dette bilde er fra da Værøy ungdomsklubb besøkte Røst ungdomsklubb i juni i fjor. Ei kjempefin helg, med mye folkehelse! 😊



Lørdag 22. september

10:30 – 12:00

Badminton

Alle som ønsker å være med, er velkommen til å komme å prøve. Sted: Querinihallen.

12:00 – 13:00

Intervalltrening

Vi starter opp igjen etter en lang ferie, og ønsker nye og gamle mosjonister, velkommen til oss. Her holder vi på med trening til musikk, hvor vi bruker egen kropp som «utstyr». Treningsformen passer stort sett alle, uavhengig av alder, kjønn og fysisk form. Ta med ei vannflaske, innesko og ei treningsmatte.

Har du ikke egen treningsmatte – så får du låne av oss. Vi inviterer til ei god og sosial treningsøkt!

**FOLKE
HELSE
U K A
2018**



14:00 –

FugletitterTUR

Ta med kikkerten og bli med på tur. Stephen leder oss på en tur og kanskje vi får øye på noen sjeldne fugler. Alle er velkommen, også de uten kikkert. Turen starter ved miljøstasjonen. Vel møtt!

15:00 –16:30

Innebandy

For voksne. Velkommen! Sted: Querinihallen

Søndag 23. september

I dag oppfordrer vi alle til å ta seg en tur ut. Og når du først er ute, rydd gjerne ei strand, ei fjæra, en holme, ei veiskulder eller en tursti.

Søplet tar vi oss av.

**FOLKE
HELSE
U K A
2018**



Hilsen Røst Jeger og fiskeforening

Melding fra Røst Helsesenter:

Har du tid og lyst til å stikke innom helsesenteret en dag for å ta noen av beboerne med ut på tur/trilletur, er du velkommen til det!

(Middag og evt middagskvile finner sted mellom 13:00 og 16:00, men alle andre tidspunkt går helt fint)

Røst barne- og ungdomsskole har følgende opplegg for Folkehelseuka:

- Ekstra fokus på uteaktiviteter denne uka, (Værforbehold.)
- Utedag/idrettsdag – hele skolen
- Har fokus på sunn mat i mat&helse

FOLKE HELSE U K A 2018



- Fokus på sunn mat i mat &hels

Til sist oppfordrer vi alle til:

- å gå/sykle til og fra jobb, motivere barn/ungdom til å gå/sykle til og fra skolen. Har du ikke fått gå- og sykkel-kalender? Ta kontakt med OSK så får du, og blir dermed med i trekningen hvor du kan vinne en ny sykkel.

Folkehelse er også kosthold.

Piggere, gladere og friskere, det er lettere enn du tror, her er noen råd:

- Spis mye frukt og grønt
- Velg gjerne nøkkelhullmerkede produkter
- Spis fisk
- Velg fullkorn når du spiser brød, gryn, pasta eller lignende
- Velg vann som tørstedrikk

Lek, latter og sosialt samvær er sunt for kropp og sjel, og det er mye god folkehelse i ei trivelig stund ogdå! SÅ - hvorfor ikke overrask noen med et besøk, eller en telefonsamtale med ei god historie for eksempel!

Da gjenstår det bare å takke alle som har bidratt til årets program, og vi ønsker dere alle ei flott Folkehelseuke og en fin høst!

**FOLKE
HELSE
U K A
2018**



Har du spørsmål:
Ring folkehelsekoordinator



Mikalsen, tlf 911 87 233

Elisabeth