

FOLKE HELSE UKA

Bli med ut!

Friluftslivets uke
5. - 13. sept.

Friluftslivets
uke

Hele uken

Meløy utstyrssentral - gratis

Sted: Meløy bibliotek, Ørnes

Meløy utstyrssentral gir deg **gratis** leie av utstyr i perioden. Her kan du bl.a. låne bæremeis, tursko, soveposer, varmedresser, kajakk, kano, telt, stormkjøkken mm. (gjelder ikke bilstoler). Sentralen følger bibliotekets åpningstid.

Ørnes tannklinikk

- Besøker 1. trinn ved Meløy videregående skole og 8. trinn ved Ørnes, Glomfjord og Enga skoler. Tannhelse er på timeplanen med hovedvekt på snus og drikker.
- Besøker ungene i Reipå, Utsikten, Glomfjord, Halså og Vall barnehager.

Pop-up aktiviteter

Sted: Rådhusparken, Ørnes

I løpet av uka skjer det aktiviteter i parken - følg med på kommunes facebook!



Tilrettelegging av turområder og turstier er viktig for folkehelse.

Hele Norge sover ute!

Konseptet for #nattinaturen er såre enkelt: Alle er invitert til å bli med og sove ute!



Foto: Frida Blomstereng Tangstad

Du kan sove ute fra lørdag 5. september
til søndag, som resten av Norge,
eller du kan ta en annen natt i løpet av
Folkehelseuka/Friluftslivets uke.

Og man gjør det så komplisert som man vil;
Hva med å dra dyna ut på balkongen, eller sette opp teltet i hagen?
Eller sett opp teltet eller heng opp hengekøya i skogen,
på fjellet, eller ved et fint vann.

Les mer om #nattinaturen og bildekonkurransen:

<https://friluftslivetsuke.no/bli-med-pa-nattinaturen-5-september/>

Hvor mange overnatter ute i Meløy? Bli med og vinn premie!

*Post et bilde eller film fra natta i Meløy med
#nattinaturenmeløy på Instagram eller Facebook.*

Husk at innlegget må være offentlig slik at vi kan se det.

*Vi trekker ut 3 hengekøyer og 5 fine sitteunderlag
blant alle deltakerne.*

Søndag 6. september

Kl. 10.00: Sabotørruta

Oppmøte: Skibua, Bjærangsfjorden. **Arr.** Meløy turlag.

Vi går den 7-8 timer lange turen over fjellet til
Fykan i sporene til «Operasjon Muskedunder».

En krevende tur i et fantastisk fjellandskap.

NB! Påmelding til bot.no.

Kontaktinfo: Sverre Birkelund 986 17 466.



Kl. 17.00-18.15: «2 for 1» på filmen Knerten og sjøormen

Sted: Meløy kulturhus, Glomfjord. **Arr.** Glomfjord kino og Meløy kommune.

To billetter til prisen av én.

Familiefilm/barnefilm.

Tillatt for alle.

Barn: kr 80.

Kulturkort: kr 90.

Voksen: kr 110.



Kl. 19.00-21.30: «2 for 1» på filmen Tenet

Sted: Meløy kulturhus, Glomfjord. **Arr.** Glomfjord kino og Meløy kommune.

To billetter til prisen av én.

Action/drama/thriller.

Aldersgrense: 12 år.

Kulturkort/ungdom: kr 90.

Voksen: kr 110.



Mandag 7. september

Kl. 12.00-13.00: Webinar «Sterk hjerne med aktiv kropp»

Sted: Online. **Arr.** Nordland fylkeskommune.

Ole Petter Hjelle har doktorgrad i hjerneforskning og ble i 2016 kåret til Norges beste foreleser. Han gir oss fascinerende og utrolig kunnskap og forklarer hvorfor fysisk aktivitet er det beste du kan gjøre for å holde ditt viktigste organ i form. Dette må du ikke gå glipp av! Egner seg også som undervisning for elever i ungdomsskole og videregående skole.

Påmelding: bjomel@nfk.no

(du får tilsendt lenke til zoom-webinaret).



Kl. 18.00: Intervalltrening i bakke

Sted: Spilderdalen skianlegg, Ørnes. **Arr:** Meløy frisklivssentral.

Åpent og gratis for alle. Kom og prøv en superenkel og supereffektiv trening. Vi GÅR oppover en bakke 4 x 4 minutter. Passer for absolutt ALLE som kan gå et par kilometer utendørs. Farten bestemmer DU! Ta sjansen - kom og prøv:)

Kl. 19.00-20.00: Sirkeltrening

Sted: Uteområdet ved Halså skole. **Arr.** Meløy frisklivssentral.

Utendørs sirkeltrening. Gratis. Alle er hjertelig velkommen.



Tirsdag 8. september

Kl. 10.30: Intervalltrening i slalombakken

Sted: Parker ved Glomfjord skole, start ved vannverket. **Arr:** Meløy frisklivssentral.

Åpent og gratis for alle. Kom og prøv en superenkel og supereffektiv trening. Vi GÅR oppover slalombakken i 4 x 4 minutter. Passer for absolutt ALLE som kan gå et par kilometer utendørs. Farten bestemmer DU! Kom og prøv:)

Kl. 12.00-12.30: Webinar «Et trygt og godt skole- og oppvekstmiljø»

Sted: Online. **Arr.** Nordland fylkeskommune.

Mobbeombud Lasse Knutsen forteller om hvordan alle har et ansvar for å bidra til at våre barn har det bra på skolen og i sitt nærmiljø. Informasjon og opptak av webinarer finner du på

<https://www.nfk.no/tjenester/folkehelse/samarbeid/folkehelseuka/webinarer-og-foredrag-2020/>.



Kl. 14.00-17.00: Elevstua

Sted: Kulturfabrikken, Ørnes. **Arr.** Meløy kommune i samarbeid med frivillige.

Tilbud til elever i videregående skole og lærlinger.

Det serveres laks med pesto og pasta til kr. 30. Gratis sunn dessert.

Kl. 16.30-20.30: Gratis folkebad

Sted: Meløy fritidsbad, Glomfjord. **Arr.** Meløy kommune.

Gratis inngang. Det kan bli ventetid fordi badet har begrenset antall til 60 personer om gangen.



Kl. 17.30-18.30: Gode råd til ungdomsforeldre

Sted: Kulturfabrikken, Ørnes. **Arr.** Meløy kommune

Siv og Kristine forteller om det nye tilbudet Helsestasjon for ungdom. Turid og Camilla forteller om lavterskeltilbudet i Forebyggende team. Det vil også bli råd og tips om å kommunisere med ungdom, opprettholde en god relasjon og å stå i det som foreldre i tunge perioder.

Foreldre og andre interesserte melder seg på til

postmottak@meloy.kommune.no eller tlf. 75 71 00 00 innen 7. september.



Kl. 17.30-19.30: Kurs i Tilskuddsportalen

Sted: Halså skole. **Arr.** Meløy kommune.

Kurs for ansatte, lag og foreninger om hvordan skrive gode søknader og bruk av Tilskuddsportalen. Påmelding til marlene.blomstereng.karlsen@meloy.kommune.no.



Kl. 07.00-08.00: Morgenbad

Sted: Meløy fritidsbad, Glomfjord. **Arr.** Meløy kommune.

Vi tilbyr en frisk start på dagen med en dukkert i bassenget. Ordinære billettpriser.



Kl. 09.00-11.00: Kurs i Tilskuddsportalen

Sted: Kulturfabrikken, Ørnes.

Arr. Meløy kommune og Tilskuddsportalen.

Kurs for ansatte, lag og foreninger om hvordan skrive gode søknader og bruk av Tilskuddsportalen. Påmelding til marlene.blomstereng.karlsen@meloy.kommune.no.



Kl. 12.00: Felles tur til fjelltrimposten Svartvasshamran

Start: Klubbhuset, Mosvoldalen, Ørnes. **Arr.** Meløy frisklivssentral.

Har du lyst å oppleve denne utsikten?

- Bli med på en sosial tur til et av Meløys forførende turmål #55forførende #telltur.
- Turen tar ca. 5 timer i flott turterreng med noe stigning.
- Ta med mat, drikke og varme klær.
- NB! Værforbehold.
- Kontaktinfo: Berit Braseth, tlf. 950 73 282



Kl. 17.30-19.30: Kurs i Tilskuddsportalen

Sted: Meløy kulturhus, Glomfjord.

Arr. Meløy kommune og Tilskuddsportalen.

Kurs for ansatte, lag og foreninger om hvordan skrive gode søknader og bruk av Tilskuddsportalen. Påmelding til marlene.blomstereng.karlsen@meloy.kommune.no.



Onsdag 9. september

Kl. 18.00-19.00: Webinar «Økt deltakelse og inkludering»

Sted: Online. **Arr.** Nordland fylkeskommune og Frivilligheten Norge.

En av utfordringene til frivilligheten i Nordland, er rekruttering av nye medlemmer, herunder inkludering av grupper som ikke deltar i frivillig arbeid i dag. Informasjon og påmelding finner du på

<https://www.nfk.no/tjenester/folkehelse/samarbeid/folkehelseuka/webinarer-og-foredrag-2020/>

Kl. 20.00-21.00: Sirkeltrening

Sted: Grusbanen ved Idrettsbrakka, Mosvoldalen. **Arr.** Meløy frisklivssentral.

Utendørs sirkeltrening. Alle er hjertelig velkommen.

Torsdag 10. september

Kl. 12.00-12.30: Webinar «Alkoholbruk blant unge i Nordland»

Sted: Online. **Arr.** Nordland fylkeskommune og KoRus Nord.

Kent Ronny Karoliussen forteller om resultater fra Ungdata der blant annet 15 % av ungdommene på 10. trinn sier at de får lov til å drikke alkohol av foreldrene sine. Foreldre som gode rollemodeller er et viktig forebyggende tiltak.

Mer informasjon og opptak av webinarret finner du på

<https://www.nfk.no/tjenester/folkehelse/samarbeid/folkehelseuka/webinarer-og-foredrag-2020/> .



Kl. 16.30-20.30: Gratis folkebad

Sted: Meløy fritidsbad. **Arr.** Meløy kommune.

Gratis inngang. Det kan bli ventetid fordi badet har begrenset antall til 60 personer om gangen.

NB! Voksenbad fra kl. 18.30.



Kl. 17.30: Kveldsmat ved bålet

Sted: Skihuken ved Skibua, Neverdal. **Arr.** Meløy frivilligsentral

Meløy frivilligsentral inviterer til en hyggelig stund rundt bålet i grillhytta «Skiukuken». Alle er hjertelig velkommen.

Påmelding til Gitte Jonassen tlf. 409 00 575.



Kl. 19.00-21.00: Strikkefé

Sted og arr.: Råkk Huset, Ågskardet.

Salg av kaffe, kaker etc. Garnbutikken er åpen.



Fredag 11. september

Kl. 09.00-09.45: Fellestrim i Rådhusparken

Sted: Rådhusparken, Ørnes. **Arr.:** Meløy frisklivssentral.

Berit og Mette leder an med enkle basisøvelser for hele kroppen. Alle er hjertelig velkommen! Krever ingen påmelding.

Kl. 12.00-13.00: Webinar «Mat og vekt»

Sted: Online. **Arr.** Nordland fylkeskommune og Synergi helse.

Klinisk ernæringsfysiolog Tine Mejbo Sundfør foreleser om mat og vekt. Det er en klar sosial gradient knyttet til kostholds-
vaner, og denne er tydelig allerede fra barne- og ungdoms-
årene. Mulighet for å stille spørsmål.

Mer informasjon og opptak av webinarer finner du på

<https://www.nfk.no/tjenester/folkehelse/samarbeid/folkehelseuka/webinarer-og-foredrag-2020/> .



Kl. 11.30-12.30: Vall barnehage er helsefremmende

Sted og arr.: Vall barnehage.

Vi har en intern markering og feirer at

Vall barnehage har fått kvalitetsstemplet helsefremmende barnehage. Besøk av ordfører og artige aktiviteter for store og små.



**Kl. 12.45-14.15: Åpning av
aktivitetsparken ved Enga skole**

Sted og arr.: Enga skole.

Enga skole har tatt i bruk sin nye og fine aktivitetspark. Foreldre og folk i bygda er hjertelig velkommen til å feire sammen med oss! Påmelding til rektor:

laila.setvik.loe@meloy.kommune.no

innen 10. september.



Kl. 16.30-20.30: Gratis folkebad

Sted: Meløy fritidsbad, Glomfjord. **Arr.** Meløy kommune.

Gratis inngang. Det kan bli ventetid fordi badet har begrenset antall til 60 personer om gangen.



Helga 12. - 13. september



Hele helga: #turmedmeningmeløy

Tur med mening finner sted lørdag 12. – søndag 13. september, og er et samarbeid mellom [Friluftslivets uke](#) og [Strandryddeuka](#). Har du en sti, en skog eller et friluftsområde i nærheten av deg som trenger litt kjærlighet?

Gå en tur ut i naturen og plukk med deg søppel du finner på din vei. Alt man trenger for å delta er noe å samle søppel i. Søppelet tar man med hjem, og kaster i egen søppeldunk.

Kommer man over villfyllinger, eller et område med mer søppel enn man selv kan håndtere, bør dette meldes inn på ryddenorge.no eller i [appen Rydde](#) - slik at det kan tas tak i under en ryddeaksjon.

Hvor mange blir med å rydder i Meløy? Bli med og vinn premie!

Vi er mange som er glad i de fine turområdene vi har i Meløy.

Post et bilde eller film fra når du rydder i Meløy med

#turmedmeningmeløy på Instagram eller Facebook.

Husk at innlegget må være offentlig slik at vi kan se det.

*Vi trekker ut 3 hengekøyer og 5 fine sitteunderlag
blant alle deltakerne.*

Søndag 13. september

Kl. 14.00-15.00: Andeløpet 2020

Sted: Skihytta, Spilderdalen, Ørnes.

Arr. Ørnes Lions Club og Meløy ski- og sykkelklubb.



Kl. 17.00-18.15: 2 for 1 på filmen Alva og regnbuen

Sted: Meløy kulturhus, Glomfjord.

Arr. Glomfjord kino og Meløy kommune.

To billetter til prisen av én.

Eventyr/barnefilm/familiefilm.

Tillatt for alle.

Barn: kr 80. Voksen: kr 110.



Kl. 18.30-20.10: 2 for 1 på filmen Dianas bryllup

Sted: Meløy kulturhus, Glomfjord.

Arr. Glomfjord kino og Meløy kommune.

To billetter til prisen av én.

Komedie.

Aldersgrense: 12 år.

Kulturkort/honnør: kr 90.

Voksen: kr 110.



Kl. 20.30-22.05: 2 for 1 på filmen The New Mutants

Sted: Meløy kulturhus, Glomfjord.

Arr. Glomfjord kino og Meløy kommune.

To billetter til prisen av én.

Action/grøsser/sci-fi.

Aldersgrense: 15 år.

Voksen: kr 110.



20. september kl. 10: Peak Meløy 3-7 toppstur

Vi planlegger Peak Meløy - følg med for mer informasjon på

www.meloy.kommune.no/peakmeloy.



Konkurranse TellTur – Fjelltrimmen i Meløy

- I 2020 har alle fjelltrimpostene fått TellTur-kode, og vi har vi en egen TellTur-konkurranse for Fjelltrimmen 2020.
- Du deltar ved å være bruker på www.telltur.no og registrere deg under fanen Konkurranser og Salten friluftsråd. Velg Fjelltrimmen i Meløy 2020.
- Registerer du 6 eller flere av våre fjelltrimposter, er du med i trekningen av 4 gavekort á 3000 kroner. To av gavekortene vil utelukkende bli trukket blant barn og unge (0-20 år).



Foto: Heidi Norum

Fotokonkurranse #påturimeløy

- Det tas utrolig mange fine turbilder fra Meløy. I konkurranse #påturimeløy premierer vi 5 bilder fra tursommeren 2020.
- Vi er ute etter bilder som fanger den gode turopplevelsen.
- Bruk Instagram og emneknaggen **#påturimeløy** for å delta i konkurransen. Husk at innlegget må være offentlig slik at vi kan se det.
- Alle bildene som blir lagt inn her vil kunne bli brukt av Meløy kommune i ulike sammenhenger. Vi vil da ta kontakt med fotograf for å få originalbildet. Navn på fotograf oppgis ved bruk av bildet.
- Premiene er et gavekort på 500 kroner. Konkurransen avsluttes 1. oktober 2020.



Foto: May Britt Wærnes , en av vinnerne i 2019

Fjelltrimmen 2020

- Vi minner om at du fortsatt må kjøpe fjelltrimkort på Servicetorget for å få årets krus og fat.
 - Husk å notér besøksdato og tellturkode for de enkelte turmålene.
 - Fjelltrimkortet leverer du på Servicetorget innen 1. oktober.
 - Husk at noen fjelltrimposter vil kunne bli tatt ned før 1. oktober.
 - I år får superfjelltrimmere (16 fjelltrimposter) både krus og fat!
-

- Scan QR-koden og få programmet elektronisk på din smartenhet.
- Du finner også programmet på kommunens hjemmeside og facebookside.

For mer informasjon: www.meloy.kommune.no/folkehelse
facebook.com/folkehelseukainordland

Kontaktinformasjon: Folkehelserådgiver Marlene Blomstereng Karlsen
marlene.blomstereng.karlsen@meloy.kommune.no
telefon 75 71 07 98 mobil 995 26 607



Med forbehold om endringer i programmet.