

**FOLKE
HELSE
UKA
2015**

18.-26. APRIL



Hele uken

Spildra skole

Elevene har all undervisning ute hele uken.



Ørnes skole

Elevene skal være ute i alle friminutt. Det legges opp til diverse uteaktiviteter. Skolen skal i tillegg ha fokus på psykisk helse.

Neverdal skole

Alle elevene skal ha FYSAK hver dag.

Meløy bibliotek

Verdens bokdag er den 23. april. Meløy bibliotek markerer hele uken med bokmerkeverksted. I tillegg søker de etter folks yndlingsord - publikum kan skrive yndlingsordene sine på en stor plakat. Det blir utstilling av de mest spesielle og ukonvensjonelle bøkene som biblioteket har.

Meløy utstyrssentral

Meløy utstyrssentral gir deg **gratis** leie av utstyr. Her kan du bl.a. låne bæremeis, barnepulk, skøyter, isbor og isfiskestenger, skiutstyr, snowboard, snø spader, truger, turwokpanner, stormkjøkken mm. (tilbudet gjelder ikke bilstoler).

Hele uken

Nordtun HelseRehab

Det gjennomføres ”vandringssmøter” denne uka. Møtene som vanligvis går av stabelen, blir holdt som vandringer ute.

Kantina, Meløy bedriftsservice

Kantina har fokus på sunn mat og tilbyr rikholdig salatbar, grovt hjemmebakket brød, grove knekkebrød, oppskåret frukt og smoothie.

Kantina, Meløy rådhus

Gratis frukt/grønt for ansatte.

Lørdag 18. april

Familietur med Rocks’n Rivers. Arr. Meløy kommune, kulturenheten og styret i Fjellheim.

To familier reiser sammen med kursledere fra Rocks’n Rivers og overnatter på hytta Fjellheim på Meløy. Dette er et gratis tilbud med veiledning og innføring i friluftsliv.

Kl. 09.00-15.00: Høy Puls. Sted: Ørneshallen. Arr. Meløy kommune, kulturenheten.

Gratis aktiviteter for ungdom 13-19 år. Kajakk, klatring, paintball, bueskyting og ridning. Påmelding innen 14. april.

Kl. 11.00: Overnattingstur til Gråtådalstua. Arr. Meløy turlag.

Oppmøte og avgang kl. 11.00 fra parkeringen ved Namnlausvatnet. Litt krevende tur. Påmelding innen 16. april til bot.no.

Kl. 13.00: Minikonsert med Ørnes Blandakor. Sted: Ørnes hotell. Arr. Ørnes Blandakor.

Utdrag fra Prøysen Cabareten vist sist høst. Dirigent er Anne Marie Schulz. Inngang kr. 100/barn gratis.

Kl. 18.00: Konsert: MeSDameS presenterer ”Nattønsket”. Sted: Meløy kulturhus.

Programvert er Jostein Pedersen, kjent fra Melodi Grand Prix og mangeårig nattvert i radioen. Dirigent er Magne Hanssen. Inngang kr. 250/100.

Søndag 19. april

Kl. 09.00-15.00: Høy Puls. Sted Ørneshallen. Arr. Meløy kommune, kulturenheten.

Gratis aktiviteter for ungdom 13-19 år. Kajakk, klatring, paintball, bueskyting og ridning. Påmelding innen 14. april.



Kl. 18.00: Konsert: MeSDameS presenterer ”Nattønsket”.

Sted: Meløy kulturhus.

Programvert er Jostein Pedersen, kjent fra Melodi Grand Prix og mangeårig nattvert i radioen. Dirigent er Magne Hanssen. Inngang kr. 250/100.

Mandag 20. april

Tur i barnehagen, Meløy oppvekstsenter.

Barna velger turmål. Lunsjen spises ute.

Kl. 08.45-14.00: Tur til Tjellbærskogen. Sted: Halså. Arr. Halså skole.

Alle innbyggere på Halså og omegn er velkommen til å være med skolen på tur. Det blir natursti, turorientering, spikking av seljefløyte, bål og grilling av pølser. Kontaktperson: Heidi Fløttum.



Kl. 11.00: Gågruppe. Sted: Halså. Arr. Meløy frisklivssentral.

Oppmøte ved Joker. Savner du noen å gå sammen med, eller har du lyst å bli kjent med noen nye? Bli med på en frisk gåtur sammen med andre!

Kl. 11.00-13.00: Tur i skogen med Gode Øyeblikk.

Sted: Neverdal. Arr. Gode Øyeblikk.

Bli med brukere og ansatte på tur i skogen. Oppmøte Strandveien 114 (Sandå). Vi går sammen i skogen, der har vi bål og kos. Kontaktperson: Karin Sandvik.

GODEØYEBLIKK



Kl. 15.00-17.00: Åpent hus på trimrommet. Sted: Klubbhuset, Engavågen. Arr. SMIL.

Kl. 18.00-21.00: Seniorkafé. Sted: "Det hvite hus", Ørnes. Arr. Meløy frivilligsentral.

Kafé for deg over 60 år. Enkel bevertning og hyggelig samvær. Loddsalg.

Kl. 18.00: Gågruppe. Sted: Ørnes. Arr. Meløy frisklivssentral.

Oppmøte ved biblioteket. Savner du noen å gå sammen med, eller har du lyst å bli kjent med noen nye? Bli med på en frisk gåtur sammen med andre!

Kl. 19.30-20.30: Sirkeltrening. Sted: Halså skole. Arr. Meløy frisklivssentral.

Variert trening for styrke og kondisjon. Åpent for alle. Kom innom for en gratis prøve-time.

Kl. 20.00-21.00: Volleyball. Sted: Ørneshallen. Arr. Ørnes idrettslag.

Åpent tilbud til voksne i folkehelseuka. Kom og vær med!

Kontaktperson: Reinert Aarseth.

Tirsdag 21. april

Hinderløype. Arr. Meløy oppvekstsenter.

Barnehagen arrangerer hinderløype for egne barn og elevene ved skolen.

Aktiviteter i Nordtunparken. Arr. Vall barnehage.

Barnehagen inviterer foreldrene til uteaktiviteter.

Kl. 09.00: 4 x 4 intervalltrening. Sted: Spilderdalen v/skihytta.

Arr. Meløy Frisklivssentral

Bli kjent med en frisk, enkel og effektiv treningsform. Trening ute i bakke uten krav til annet utstyr enn uteklær/sko. Passer for alle! Velkommen!

Kl. 09.30-11.30: Smoothiekurs. Sted: Ørnes skole.

Arr. Meløy kommune, kulturenheten.

Ansatte i barnehager, SFO og lærere i mat og helse inviteres til smoothiekurs. Toril Gulbrandsen i Opplysningskontoret for frukt og grønt leder an til et kurs fylt av antioksidanter.



Kl. 10.00: Vandring med Nordtun HelseRehab. Sted: Engavågen. Arr. Nordtun HelseRehab

Felles vandring langs veien utover Dyrneset eventuelt Bedringens vei. Alle som vil kan delta. Oppmøte ved hovedinngangen på Nordtun.

Kl. 11.30: Prøv Boot og Bedring. Sted: Engavågen.

Arr. Nordtun HelseRehab

Veiledning og utetrening i Nordtuns utendørs treningspark. Alle som vil kan delta. Oppmøte ved hovedinngangen, Nordtun.

Kl. 13.00: Nordtun HelseRehab serverer middagen ute.

Utendørs middagsservering for pasientene og ansatte på Nordtun. Fokus på sunn kost; kjøttsuppe og fiskesuppe står på menyen.

Kl. 15.00-17.00: Åpent hus på trimrommet.

Sted: Klubbhuset, Engavågen. Arr. SMIL.

Kl. 18.00-20.00: Smoothiekurs. Sted: Ørnes skole.

Arr. Meløy frisklivssentral.

Toril Gulbrandsen i Opplysningskontoret for frukt og grønt inviterer til en kursøkt med mange farger og antioksidanter. Smoothie av frukt, bær og grønnsaker - du vil bli overrasket over mulighetene og hvor godt det smaker. Kurset er gratis og åpent for alle. Påmelding til Berit Braseth mob. 95073282.



Onsdag 22. april

Kl. 08.30-13.00: Grøntfest i Reipå barnehage. Sted: Reipå.

Arr. Meløy kommune, kulturenheten og Reipå barnehage.

Opplysningskontoret for frukt og grønt lager til fest i en av våre 5-om-dagen barnehager. Meløy oppvekstsenter deltar på festen. Barna kutter frukt/grønt og lager sin egen smoothie. Det blir også en ”grønn lunsj” med mye spennende på bordet.

Kl. 11.00-13.00: Seniordans. Sted: Meløy kulturhus. Arr. Meløy seniordans.

Dans er fin og sosial trim som passer for alle! Kontaktperson: Edith Birkelund/Arnhild Svendsgård.

Kl. 11.00-13.00: 50-60-tallskafé i ”Støa”. Sted: ”Støa” Neverdal. Arr. Gode Øyeblikk.

Vi spiller 50- og 60-talls musikk og mimrer litt om det å være ung på denne tiden. Ta gjerne med klær eller gjenstander fra denne perioden som du har lyst til å vise fram. Kontaktperson: Karin Sandvik.

GODEØYEBLIKK



Kl. 11.45: Bli med Meløy oppvekstsenter til Kolpilten. Arr.

Meløy oppvekstsenter.

Elevene ved mellomtrinnet arrangerer fellestur til Kolpilten. Oppmøte ved skoleplassen kl. 11.45. Alle er hjertelig velkommen til å bli med på turen!

Kl. 14.30: 4 x 4 intervalltrening. Sted: Oppmøte ved Meløy Fritidsbad, Glomfjord.

Arr. Meløy Frisklivssentral.

Bli kjent med en frisk, enkel og effektiv treningsform. Trening ute i bakke uten krav til annet utstyr enn uteklær/sko. Passer for alle! Velkommen!

Kl. 15.00-17.00: Åpent hus på trimrommet. Sted: Klubbhuset, Engavågen. Arr. SMIL.

Kl. 18.00-19.00: Trening 60+. Sted: Nordtun HelseRehab. Arr: Meløy frisklivssentral.

Åpent for alle over 60 år. Kom innom for en gratis prøvetime.

Kl. 18.45-20.30: Damebading. Sted: Meløy fritidsbad, Glomfjord.

Arr. Kvinnenettverket i Meløy.

Gratis inngang i Meløy fritidsbad for jenter og damer i alderen 7-100 år. Kvinnelig badevakt.



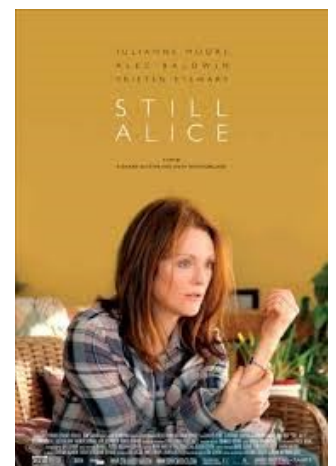
Kl. 20.00-21.00: Sirkeltrening. Sted: Ørneshallen. Arr. Meløy frisklivssentral.

Variert trening for styrke og kondisjon. Åpent for alle. Kom innom for en gratis prøvetime.

Kl. 18.00: «2 for 1» på filmen «Still Alice». Sted: Glomfjord kino.

To billetter for prisen av én. En film om en 50 år gammel kvinnelig språkprofessor som får Alzheimer. Julianne Moore fikk Oscar, beste kvinnelige skuespiller, for sin tolkning av rollen. Det vil bli stands med informasjon om demens og Alzheimer.

Tillatt for alle. Egnethet: voksne.



Torsdag 23. april

Hoppetaukonkurranse. Arr. Meløy oppvekstsenter.

Elevene arrangerer hoppetaukonkurranse for barnehagen og skolen. Det blir premiering.

Kl. 10.00-16.30: Kom og vær med barnehagen på tur. Sted: Reipå. Arr. Reipå barnehage.

Andre barnehager, foreldre, besteforeldre og alle andre interesserte inviteres til å være med 5- og 6-åringene på tur til Tuven. Ta med egen mat. Vi lager bål. Klær etter vær. Påmelding til styrer Trine Strømsvik.

Kl. 10.30-11.30: Trening 60+. Sted: Ørneshallen. Arr. Meløy frisklivssentral.

Åpent for alle over 60 år. Kom innom for en gratis prøvetime.

Kl. 11.00: Gågruppe. Sted: Halså. Arr. Meløy frisklivssentral.

Oppmøte ved Joker. Savner du noen å gå sammen med, eller har du lyst å bli kjent med noen nye? Bli med på en frisk gåtur sammen med andre!

Kl. 11.30: "De nære ting"- DKSS. Sted: Ørnes Hotell.

Arr. Meløy kommune, kulturenheten/Ørnes Hotell.

Kurt Foss og Reidar Bøe utgjorde den populære duoen "Radiofantomene" på 40-, 50- og 60-tallet. John Kristian Karlsen, Sveinar Aase og Ole Anders Seines tar for seg noen av de mest kjente og morsomme sangene til duoen. Vi tilbyr boende på strekningen Reipå-Glomfjord gratis skyss til/fra konserten.

Gratis kaker og kaffe for alle over 60 år.

Påmelding buss: Servicetorget tlf. 75710000 innen 17. april kl. 15.00.



Kl. 14.00-15.00: Sirkeltrening. Sted: Halså skole. Arr. Meløy frisklivssentral.

Variert trening for styrke og kondisjon. Åpent for alle. Kom innom for en gratis prøvetime.

Kl. 14.30-15.30: Sirkeltrening. Sted: Glomfjordhallen. Arr. Meløy frisklivssentral.

Variert trening for styrke og kondisjon. Åpent for alle. Kom innom for en gratis prøvetime.

Kl. 15.00-17.00: Åpent hus på trimrommet. Sted: Klubbhuset, Engavågen. Arr. SMIL.

Kl. 17.00: "De nære ting". Sted: Urd, Meløy. Arr. Meløy kommune, kulturenheten, i samarbeid med Meløy UIL.

Kurt Foss og Reidar Bøe utgjorde den populære duoen "Radiofantomene" på 40-, 50- og 60-tallet. John Kristian Karlsen, Sveinar Aase og Ole Anders Seines tar for seg noen av de mest kjente og morsomme sangene til duoen.

Vi tilbyr gratis buss t/r Halså til Urd, Meløy. Fergebillett må betales selv. Gratis kaker og kaffe for alle over 60 år. Det er mulig å bestille middag på Urd. Påmelding buss og evt. middagsbestilling: Servicetorget tlf. 75710000 innen 17. april kl. 15.00.

Torsdag 23. april

Kl. 18.00-19.30: Informasjon om aktivitet- og friluftstilbud i Meløy. Sted: Eldresenteret, Mosvold ("Det hvite hus"). Arr. Meløy helselag, Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Presentasjon av ulike aktivitets- og friluftstilbud i Meløy
v/ folkehelserådgiver Marlene B. Karlsen. Kaffe og enkel bevertning.

Kl. 18.00-20.00: Seniornett. Sted: Spildra skole, Ørnes. Arr. Meløy frivilligsentral.

Dataopplæring for deg over 60 år. Åpent for alle.
Påmelding til Geir Ove Martinussen mob. 97 03 89 96.

Kl. 18.00-20.00: Aktivitet og kveldsmatkafè.

Sted: Skihytta Spilderdalen. Arr. Meløy ski- og sykkelklubb.

Sykle til/fra skihytta i Spilderdalen eller ta med sykkel og sykle en runde i Spilderdalen. "Skitrening" kl. 18.00; ta med staver. Styrketrening for alle kl. 19.00; ta med sitte-/liggeunderlag. Kl. 18-20: Åpen sosial kveldsmatkafè med hverdagsvafler! Kr. 50,00 pr. person uten aktivitet. 100% aktivitetsrabatt: Gratis mat ved deltakelse i aktivitet.



Fredag 24. april

Hinderløype. Arr. Meløy oppvekstsenter.

Barnehagen arrangerer hinderløype for egne barn og skoleelevene.

Aktiviteter ved Neverdalsvatnet. Arr. Neverdal skole.

Elevene ved skolen innvier skolens kanoer, og det gjennomføres diverse uteaktiviteter.

Kl. 08.30-10.30: Presentasjon Frisklivsdosetten.

Sted: Kommunestyresalen, Meløy Rådhus, Ørnes. Arr.: Meløy kommune.

Lurer du på hvordan det går med Frisklivsdosetten? Da kan du være med på seminaret vårt der vi presenterer status og resultater fra arbeidet. Begrenset plass.

Påmelding til Servicetorget tlf. 75 71 00 00.

Kl. 10.30: Rebusløp. Sted: Bolga oppvekstsenter. Arr. Bolga oppvekstsenter.

Bolga oppvekstsenter inviterer øyas befolkning på rebusløp. Det blir servering av mat.
Påmelding til Wenche Jonassen.

Kl. 11.00-13.00: Kafé i naustet. Sted: "Støa", Neverdal. Arr. Gode Øyeblikk.

Vi lager bål og koker kaffe i bålkjelen i naustet til Gode Øyeblikk på Sandå. Vi håper å få til levende musikk og allsang. Kle deg godt. Vi har tak over hodet og litt varme, men er fortsatt utendørs. Kontaktperson: Karin Sandvik.

Kl. 18.00-20.00: Folkebad. Sted: bassenget, Enga skole. Arr. SMIL.

Halv pris på inngang.

Kl. 17.00-20.00: Åpent hus. Sted: Ørneshallen.

Arr. Meløy kommune, kulturenheten, i samarbeid med lag og foreninger.

Gratis aktiviteter i Ørneshallen, gamle gymsal og i lokalene til Joker'n. Åpent for alle. Kafé.



Lørdag 25. april

Kl. 11.00-13.00: Eldretreff. Sted: kantina Meløy vg. skole, Ørnes.

Arr. Magnar, Eva og Abel.

Noen innbudte flyktninger forteller om årsaken til emigrasjon fra sitt fedreland, og hvordan de opplever livssituasjonen nå. Flyktningekoordinator Britha Solbakken vi orientere om mottaket i Meløy. Kaffe og vaffelkos.

Kl. 11.00-15.00: Brettspilldag. Sted: Meløy bibliotek. Arr. Meløy bibliotek.

Hjernetrim og sosialt samvær for folkehelsen.

Kl. 12.00-15.30: Meløy fritidsbad er 10 år!

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

Gratis inngang for alle. Det serveres kaffe, saft, kake og frukt. Underholdning ved Meløy svømmeklubb.



Kl. 12.00-16.00: Seminarer med ulike tema innen helse og tro.

Sted: Sion Neverdal. Arr. Sion pinsekirke.

Det vil bli tre seminarer à en time med ulike tema. Det serveres salatlunsj. For mer info: www.sion-neverdal.no. Kontaktperson: Mona Remman mob. 97877439.

Kl. 12.00: Fellestur i trimløypa. Sted: Engavågen. Arr. SMIL

Oppmøte på skola. Ha med mat og drikke. Muligheter for grilling. Turleder Anette Myrvang Gammelgård.

Kl. 14.00-17.00: Åpent treningsstudio. Sted: Meløy sol og trening, Neverdal.

Meløy Sol og Trening har åpent treningsstudio og inviterer folk til å komme innom og slå av en prat. Det gis gratis prøvetime med veiledning og det serveres frukt, kaffe og te.

Kl. 19.00: Konsert COUNTRY ROADS. Sted: Halsa Samfunnshus.

Arr. Halsakoret

Halsakoret og FOLK'ens presenterer et knippe "Køntri"-sanger. Etter konserten er det pub med FOLK'ens (18-årsgrense pub).

Bill. konsert kr. 200,00, Pub kr. 200,00 - konsert og pub kr. 300,00.



Søndag 26. april

Kl. 10.00-12.00: Åpent hus på trimrommet. Sted: Klubbhuset, Engavågen. Arr. SMIL.

Kl. 13.00: Offisiell åpning av gapahuk. Sted: Ågvatnet, Ågskardet. Arr. Åg grendelag.

Alle er hjertelig velkommen til åpning av gapahuken ved Ågvatnet. Det blir varm grill; ta gjerne med grillmat til eget bruk. Vi lager bålkafe.

Kl. 14.30: Konsert. Sted: Ørnes skole gym.salen. Arr. Ørnes skole- og ungdomskorps.

Ørnes skole –og ungdomskorps og Glomfjord skolekorps avslutter seminar med konsert. Alle er hjertelig velkommen!

For utfyllende informasjon:

Kontaktinformasjon:

www.meloy.kommune.no/folkehelseuka

Folkehelserådgiver Marlene Blomstereng Karlsen
marlene.blomstereng.karlsen@meloy.kommune.no
telefon 75710798 mobil 99526607

