FOLKE HELSE U K A 2014

MANDAG 3. MARS TIL SØNDAG 9. MARS

I Steigen kommune *markeres Folkehelseuka med flere gode aktiviteter! Se oppslag og www.steigen.kommune.no for evt. endringer og oppdateringer i programmet.* ***Kontaktperson*** *for Folkehelseuka er Folkehelsekoordinator Maria Johansson, tlf. 45295015*

Bassenget *er oppvarmet hele uka og det er offentlig svømming mandag og torsdag!*

Steigenskolen *Leinesfjord 1–3. trinn har en time svømming per klasse denne uken. Torsdag 6. mars har 8. trinn et opplegg med 1. klasse på naturlekeplassen ved barnehagen. Resten av dagen har 1-3. klasse uteaktiviteter i Hellvika. Leines skole 1.-4. trinn starter med tema kropp og helse i uke 10. Det blir fokus på hvordan holde kroppen vår frisk, blant annet gjennom sunn mat og fysisk aktivitet.*

Coop Leinesfjord *tilbyr smaksprøver på frukt og grønt hele uken og bidrar med frukt til mandagens frisklivstreff på Steigentunet.*

Mandag 3. mars

08.15 **Et kvarters morgentrim** med Hege Katrin Pedersen. Alle ansatte i Steigen kommune er velkommen! Sted: Kantina i Steigentunet.

12.00 **Frisklivstreff** med de som venter barn i 2014 og de som har fått barn i 2013/14. Fokus på bevegelse, fangleker, sunn kost og trivsel i hverdagen. Vi avslutter med en liten trilletur. Sted: Kompetanse-senteret, Steigentunet. Arrangør: Jordmødre og helsesøstre ved Familiesenteret.

17.00 **Offentlig svømming** i oppvarmet basseng. Sted: Steigenskolen, Leinesfjord
Kl. 17.00 - 18.00 Baby - barn inntil 5 år
Kl. 18.00 - 19.00 Familiesvømming
Kl. 19.00 - 20.00 Familiesvømming
Kl. 20.00 - 21.00 Voksne
Pris kr. 30,- barn, kr. 50,- voksne og kr. 150,- familie.

18.00 **Tur i Leinesfjords nærområde**. Turleder Liv Tove Arnøy, tlf. 91616582. Oppmøte ved Coop

19.30 **Styrketrening i gruppe** i Nordfold skole. Arrangør: Fysiogym. Gratis for alle som vil prøve på! Påmelding til Torgeir Nilsen, tlf. 91618033

Tirsdag 4. mars

12.00 **Tur over Råsåsen**. Turleder: Bjørg Aalstad, tlf. 90131529. Oppmøte ved krigsminnesmerket Bø.

16.00 **Bli Ny Dag** i kantina på Steigentunet. Du får stelt hår, sminket, stelt/lakke negler og håndmassasje! Det blir mulighet til kjøp og prøving av klær fra «Klea & Krushuinna». Du kan bli fotografert og portrettert! Arr: Frivilligsentralen, Reidun Holmvaag, Theresa Imingen, Karoline Pettersen, frivillige og ansatte.

16.30 **Tur til Skjeltersjå på Røtnes med Barnas turlag**. Ta med middagen og lag på bålet! Oppmøte ved Røtneskrysset. Turleder: Pia Olsen tlf. 48034356

Onsdag 5. mars

08.15 **Et kvarters morgentrim** med Hege Katrin Pedersen. Alle ansatte i Steigen kommune er velkommen! Sted: Kantina i Steigentunet.

11–18 **Åpent hus på Steigen vekst.** Aktiviteter og matservering med medvirkende fra blant annet Steigenskolen Leinesfjord, førskolebarna i Steigen og Steigen Røde kors Hjelpekorps. Kontaktperson: Bente Ludvigsen, tlf. 91644946, Velkommen!

18.00 **Løptrenning** Leinesfjord kunstgress. Arrangør: Fysiogym. Gratis for alle som vil prøve på!

18.00 **Flerkulturelt sosialt samvær** med strikking og hekling på Steigentunet. Arrangør: Mona og Dokke på Nordfold Røde kors, tlf. 99466247.

Torsdag 6. mars

13.00 **Tur Åbornes–Breivika.** En fin trilletur! Turleder: Maria Johansson, tlf. 45295015. Oppmøte ved gamle butikken på Åbornes.

14.00 **Rusletur til Hellvika**. Turleder: Ninie van Schaik, tlf. 93058640. Oppmøte ved Steigentunet, Leinesfjord.

16.30 **Sittedans** i Kantina på Steigentunet med Eva Svenning. Arr: Frivilligsentralen

17.00 **Offentlig svømming** i oppvarmet basseng. Sted: Steigenskolen, Leinesfjord. Samme tider og priser som mandagen.

Fredag 7. mars

08.15 **Et kvarters morgentrim** med Hege Katrin Pedersen. Alle ansatte i Steigen kommune er velkommen! Sted: Kantina i Steigentunet.

11.00 **Tur med «Tjukkasklubben»** på Engeløya. Oppmøteplass blir annonsert på Facebook. Kontaktperson: Kitty Johansen, tlf: 91716410

Lørdag 8. mars

10.30 **Stasjonstrening** i Nordfold skole. Arrangør Fysiogym. Gratis for alle som vil prøve på! Påmelding til Torgeir Nilsen, tlf. 91618033

10–15 **Quilteklubben "Lappugla" har åpent hus** på Steigen vertshus. Kom og se hva vi holder på med og bli inspirert til å være i lag med oss!

12–15 **Bli Med Treff** for ung og gammel på Steigen vertshus. Fin musikk, og anledning til en svingom. Trenger noen skyss, ta kontakt med frivilligsentralen på tlf. 45488929. Arr: Prosjektet «ut av isolasjonen» i regi av Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering, LHL Steigen og Frivilligsentralen.

Søndag 9. mars

12.00 **Tur til Lunvika, Brennviksand**. Det vil bli servert kaffe og noe å bit i! Arrangør: Leiranger Sanitetsforening. Kontakt: Ann Sølvi Leines, tlf. 47360133

Nordland FYLKESKOMMUNE | FRESKT NORDLAND | Steigen kommune -kyst som gir lyst