



PROGRAM FOLKEHELSEUKA

Mandag 12. Sept.

- 06.30:** **GOD MORGEN** – Yoga inspirert kroppsvektøkt. Kom å bli med til ei lita økt som gjør deg klar for dagen! Ta med matte. Oppmøte: Allhuset. Ansvarlig: Linda Folkehelse
- 18.00 - 20.00:** **LINEDANCE** – Steigen Danseklubb har dansekvelder mandager og har åpent hus for de som har lyst å komme å se på Linedance. Er det interesse nok vil vi kjøre et nybegynnerkurs et par uker etterpå. - Oppmøte: Samfunnshuset i Saurfjorden. Ansvarlig: Steigen Danseklubb

Tirsdag 13. Sept.

- 11.00:** **LHL TRIMMEN** – Trim i hallen etter eget nivå etterfulgt av kaffe. Oppmøte: Allhuset. Ansvarlig: LHL Steigen
- 14.00-16.00** **HVORDAN ER BALANSEN DIN?** – Kom og test deg selv under kyndig veiledning. Oppmøte: Helse-torget. Ansvarlig: Astri Gaarder Valberg
- 18:00** **REPERASJON AV KLÆR OG REDESIGN** - får hjelp til lapping og enkel omsøm, det blir det kaffe og kake. Det er symaskiner der, så du tar bare med det du ønsker hjelp til. Det er selvsagt også mulig å komme innom på besøk for en kopp kaffe. - Oppmøte: Steigen bibliotek. Ansvarlig: Steigen husflidslag
- 19.00:** **BADING & BADSTUE** – Har du lyst på en frisk utfordring? Vi arrangerer utebading. Etter ett forfriskende bad er det mulighet til å ta badstue. Velkommen. Oppmøte: Stornaustet i Bø. Ansvarlig: Steigen frivilligsentral og De glade Sjybadene
- 18.00-20.00** **FOREDRAG "MIN VEI TIL Å BLI LIFE ALIGNMENT TERAPAUT** – På norsk: "Et Liv i Balanse". Life Aligment er et internasjonalt energibalansering/healingssystem. Oppmøte: Helse-torget. Ansvarlig: Astri Gaarder Valberg



Onsdag 14. Sept.

- 11.00:** **TUR TIL SKÅNLANDSMARKA** – Ta med mat, drikke og kanskje litt ved. Oppmøte: Skånland, mulighet for samkjøring fra Telehuset i Saurfjord kl. 10.25.. Ansvarlig: Turgruppa ved Liv Tove Arnøy
- 12.00:** **MARKERING PSYKISK HELSE OG SELVMORDSFOREBYGGING** – Oppmøte: Rådhuset. Ansvarlig: LEVE Steigen og Psykisk Helse Steigen
- Hele dagen:** **FYSIOGYM**- åpent treningscenter med fysioterapeut Torgeir. - Oppmøte: Fysiogym Leinesfjord. Ansvarlig: Torgeir Nilsen
- 15.00-18.00:** **[SOMMERLESFEST 2022](#)** – I sommer har 53 sommerlesere fra 1.-7. trinn lest til sammen 505 bøker! Det feires med gratis sommerleskake, brettspill og lesestund. Diplom deles ut til dem som ønsker det. - Oppmøte: Biblioteket. Ansvarlig: Steigen Bibliotek.
- BUA** - Åpen for utlån av tur og fritidsutstyr til alle.
- ÅPEN ETTERMIDDAG I ALLHUSET** – Kom innom å se hvilke aktivitetsmuligheter hallen kan by på. Ansvarlig: Anne Marie Solberg
- 18.00:** **SVARTKJELETREFF** - Kom å bli med på svartkjeletur. Oppmøte: Gapahuken på Våg eller møt opp på skoleplassen på Laskestad kl. 17.30 så går vi sammen via Kyststien. Ansvarlig: Engeløya grendelag og Steigen eldreråd.
- 18.00-21.00:** **STRIKKEKAFE** - Det blir et sosialt treff med kaffe og kake der en kan få hjelp og ideer til strikketeknikker eller andre husflidsaktiviteter som spinning, hekling o.a. Du er selvsagt velkommen til å komme innom på besøk for en kopp kaffe uten strikking også. Oppmøte: Bogen kultursenter. Ansvarlig: Steigen husflidslag



Torsdag 15. sept.

- 10.00** **BADING PÅ HAVISKARET** – Hver torsdag hele året bader vi, kom å bli med. Oppmøte: Parkering ved Haviskaret på Leines. Ansvarlig: Sofie Moe
- 10.00** **TURDAG** – Tirsdag legger vi turdagen til Sandodden. Alle som ønsker å komme å delta er invitert. Bål med bålcaffe, ta med mat om ønskelig. Ans: Leiens skole.
- 11.00:** **FELLESTUR OVER SKJELSTADFJELLET** – Velkommen til en fin høsttur. Ta med mat og drikke. Oppmøte: Lillians låve. Ansvarlig: Leiranger sanitetsforening.
- 17.30:** **SVARTKJELETREFF** - Start i skianlegget i Stamsvika. Aktiviteter for store og små, samt lynkurs i turorientering med kart/kompass. Kl. 18.30 fyres det opp i grillen i gapahuken, og svartkjele- kaffen blir servert. Ta gjerne med noe å grille. Alle er velkomne til ei trivelig stund! Ans: IL Løken
- 18.00:** **HJERTEMARSJEN** – Tur med fokus på viktigheten av fysiskaktivitet for å forebygge hjerte- og karsykdom. Oppmøte: Båtbua i Nordfold. Ansvarlig: Nordfold helselag, Hege Lind
- 18.00** **TØY & BØY** - Tøy og bøy med styrke og avspenning. Oppmøte: Sfo på Leines skole. Ansvarlig: Kristin Toldnæs
- 18.00-19.00:** **SNEKKERGRUPPE** - Gamle og nye snekkere ønskes velkommen Oppmøte: Samfunnshuset i Saurfjorden. Ansvarlig: Steigen LHL

Fredag 16. sept.

- 19.00-23.00** **UNGTREFF** – Treff for ungdom fra 10. trinn og opptil 20 år. Aktivitet i hallen og Skippylokalene. Vafler m.m. Oppmøte: Allhuset. Ansvarlig: Fritidsgruppa

Lørdag 17. sept.

- 10:30:** **ÅSJORD RUNDT** – Lett rundtur på drøye 4 km langs stier og skogsveier i frodig og vakkert terreng i eventyrskog med troll og overraskelser for både store og små. Ta med mat og drikke. Oppmøte: Parkeringsplassen ved tidligere lysløype (ca. 200 m. fra hovedveien). Ansvarlig: Turgruppa i Leines IL
- 16.00** **SVARTKJELETREFF** - Bålcaffe serveres ved Stenslands vatnet, alle kan ta med noe til grillen. Da treffes vi til en trivelig ettermiddag. Velkommen. Ansvarlig: Dyping grendelag



Søndag 18. sept.

- 11.00** **SVARTKJELETREFF** – Vi innvier ny gapahuken på Marhaug, kom å bli med på ei trivelig stund! Det serveres kaffe med noe attåt, ta med mat/bålmat om ønskelig. Velkommen! Ansvarlig: Marhaug og Boten ungdomslag
- 11.00:** **FAMILIEDAG STOKKVATNET** – store og små inviteres til turdag i Lakså. Familietur ca. 5 km i lett terreng. Bål, kake, saft og kaffe serveres oppe ved Stokkvatnet. Oppmøte: Parkering nede ved vannskihuset i Låkså eller ved Øvereng (begrenset med plasser). Ansvarlig: Nordfold IF
- 11.00:** **FELLESTRENING HUNDEKLUBBEN**– Velkommen til å delta på fellestrening i hundeklubben både for medlemmer og de som ikke er medlemmer. Oppmøte: Klubbhuset. Ansvarlig: Steigen hundeklubb
- 09.00:** For barn og ungdom 10 år og oppover arrangeres tur fra Nordfold over Einangen til Stokkvatnet. Voksne er hjertelig velkommen til å delta. Oppmøte: Kalvdalen. Ansvarlig: Nordfold IF
- 15.00** **KONSERT** – Steigens Glade musikanter inviterer alle store og små barn til konsert. Barn kr. 50,-, Voksne kr. 100,- Oppmøte: Kultursalen i Leinesfjord. Ansvarlig: Steigens Glade musikanter

Over flere dager:

SKISAMLING FOR BARN OG UNGDOM - Nordfold IF gjentar suksessen fra i fjor og arrangerer skisamling for barn og ungdom. Det blir både trening og sosiale aktiviteter. Aldersgruppe: 10 - 18 år.

Program:

Fredag: 18:00 - 19:00 - Styrketrening og felles aktivitet i gymsalen på Nordfold skole.

Lørdag: 11:00 - 13:00 - Motbakkeløp opp til Kvitbergan/Gammen

14:00 - Felles sosial samling på Båtbua med premiering og mat.

Søndag: 09:00 - Tur fra Nordfold over Einangen til Stokkvatnet. Sammenkjørt med familiedag i Stokkvatnet.



Hele uka:

DIGITAL TELLTUR KONKURRANSE I FOLKEHELSEUKA 2022 - (fra 11.-19. sept.). Følg linken og finn konkurransen: <https://www.telltur.no/friluftsråd/salten> . Konkurransen har 39 digitale turmål. Hver gang du går på en ny post i Folkehelseuka får du et poeng/"lodd" i konkurransen. Alle som registrere tre poster eller mer, er med i trekningen av fine premier. God tur og lykke til! NB! Du må melde deg på konkurransen for å delta. Ansvarlig: Folkehelse og Salten Friluftsråd

UTENATT – Ta en natt ute under åpen himmel, i telt eller på verandaen, send inn ditt bilde fra utenatta til Folkehelse og vær med i trekning av fine premier. Send inn bilde til linda.johnsen@steigen.kommune.no eller 91349215 .

Arrangementer skoler og barnehager i Folkehelseuka.

Skolene:

- Leinesfjord - 8. Trinn har turdag til Daltinden. 9. trinn skal på bær/sopptur.
- Nordfold – Onsdag lager og spise vi sunn mat ute i skolegården, der vi blant annet bruker grønnsaker fra skolehagen. Fredag blir skolejoggen gjennomført.
- Leines - Tirsdag legger vi turdagen til Sandodden kl. 10.00 - 13.00. Alle som ønsker å komme å delta er invitert. Bål med bålcaffe, ta med mat om ønskelig.
- Laskestad - Fellestur torsdag til Hagbarholmen. Felleslunsj på fredag for alle elevene. Førstehjelpskurs for mellomtrinnet (blir utsatt til uke 38 pga. instruktør Rødekors)

Barnehagene:

- Leinesfjord: Felles måltid med fiskeburger på bålpanna, lang tur med alle barna (hvor de store hjelper de små), og bålcaffe til foreldrene i hentinga.
- Nordfold: Tur fredag med storbarna. De eldste på småbarnsavdeling går tur en gang i løpet av uka. 90 min aktivitet hver dag. Ute hver dag, så mye som mulig i løpet av dagen.
- Leines: Mandag har 4- 5 åringene hinderløype. Tirsdag lager førskolegruppa lunsj ute på bålet. Onsdag blir det hinderløype for 1-2-3 åringene, og 4-5 åringene lager eventyr ute i skoen. Torsdag blir det felles tur, husk matpakke. Folkehelseuka rundes av på fredag med bålfrøkost.
- Laskestad: Turdag og ekstra fokus på sunnmat.

**FOLKE
HELSE
UKA
2022**

12. - 18. SEPTEMBER



Frivillighetens år

2022



Steigen
KOMMUNE

Webinarer 2022:

Nordland fylkeskommune arrangerer fem webinarer. Påmelding, men gratis å delta. Følg linken under for nærmere beskrivelse, påmelding og link til webinarene.

<https://www.nfk.no/tjenester/lokal-samfunnsutvikling/folkehelse-og-lokal-samfunnsutvikling/samarbeid-og-nettverk/folkehelseuka/webinarrekke-folkehelseuka-2022/>

| | | |
|---------|---------------|--|
| Mandag | 11:00 - 12:00 | «Hvordan styrke friluftslivstilbudet til barn og unge i Nordland?» |
| Tirsdag | 12:00 - 13:00 | «Engasjerte seniorer i lokal frivillighet» |
| Onsdag | 11:00 – 12:00 | «Det gode liv i nord» - ny nettside hos Nordland fylkeskommune |
| Torsdag | 11:00 – 12:00 | «Skeiv i Nordland» |
| Fredag | 11:00 - 12:00 | «Hjernen er stjernen - Hvordan oppfatter verden deg og hvordan oppfatter du verden?» |

Det tas forbehold om endringer i programmet, disse varsles fortløpende på [Steigen kommunes hjemmeside](#)
NB!! Blåskrift markerer at her er det en link der man kan klikke seg inn på nevnte arrangement!

Takk for alle som er med å skape en fantastisk flott Folkehelseuke i Steigen med et vidt spekter av aktivitet!!
Takk til Klea & krushuinna, Coop Nordfold, Steigen tannklinikk og Felleskjøpet for fine premier.

Hjertelig velkommen til å delta på ett eller flere arrangementer!

Folkehelsekoordinator Linda Merethe Johnsen