

**FOLKE
HELSE
U K A
2022**

Hábmer/Hamarøy 9.-18. september



Hábmara suohkan
Hamarøy kommune

FRISKLVSSENTRALEN



Alle arrangementer i Folkehelseuka er gratis, foruten middagen i Musken og påmelding til Mineralløpet (gratis for barn).

PROGRAM

Fredag 9. september

10:00 Kul-Tur til gapahuken på Ness

Hamarøy Montessorriskole inviterer alle foreldre, besteforeldre og venner av skola til å være med oss på Kul-Tur til gapahuken på Ness. Servering av bålcaffe. Start ved kaia på Ness.

Lørdag 10. september

08:00-ca. 19:00 TRILLETHON 2022

Årets vakreste stafett! Start og mål: Drag. Les mer og se når ringen og stafetten passerer din bygd på hamaroy.frivilligsentral.no. Felles samling på Drag når ringen kommer i mål.

**FOLKE
HELSE
U K A
2022**

Hábmer/Hamarøy

9.-18. september



Mandag 12. september

09:00 – 11:00 Åpen time **styrketrening for eldre**. I treningsrommet på Oppeid.
Ansvarlig: Birgit Holien, fysio.

10:00 – 11:00 **Power-yoga m/meditasjon**. For voksne.
I speilsalen, nye Hamarøyhallen, 2 etasje.
Ansvarlig: Raminta.

16:00 – 17:00 **Mandagstrening for alle**. Sirkeltrening med fysioterapeut, i Hamarøyhallen.
Ansvarlig: Birgit Holien.

Tirsdag 13. september

17:00-20:00 **BUA Hamarøy er åpen**

17:00 – 18:00 **Barnegym**. Herjing i Hamarøyhallen, 1-7 år, i følge med voksne.
Ansvarlig: Andreas Sørgård Olsen.

18:00 – 19:00 **Foredrag «Bærsanking – bra for (folke)helsa**. Harrieth Aira ved Árran - lulesamisk senter holder foredrag i auditoriet på Drag, hvor fokuset er på hvordan sanking av bær og andre vekster kan bidra til trivsel og velvære, og styrke fysisk og psykisk helse.
Ansvarlig: Árran – lulesamisk senter.

17:00 – 18:00: **Yoga** på ASVO.
Ansvarlig: Raminta.

18:00 – 18:45: **Spinning** på ASVO. Åpent for alle. Ansvarlig: Aina Olsen

**FOLKE
HELSE
UKA
2022**

Hábmer/Hamarøy

9.-18. september



Onsdag 14. september

09:30 – 10:30 **Lávvlombáddá unnemusáj – Sangstund med de minste.** Kom å bli med på ei lita sangstund på samisk for de minste på Árran lulesamisk senter.

Barnehagen, foreldre og andre med småbarn er velkommen!

Ansvarlig: Sametingets bibliotek, i samarbeid med kirka.

10:30-11:00 **Jieddnát láhkát mánájda – Les for barn.** På Drag bibliotek blir det lest for barn fra boken «Ruoppsisgállo» v/Lill-Tove Paulsen. Ansvarlig: Sametingets bibliotek.

11:30 – 12:30 **Foredrag «Hverdagsglede og livsmestring».** På ASVO holder Berit Mølderup og Josef Dahlgren et foredrag om hverdagsglede og livsmestring.

Ansvarlig: SANKS i samarbeid med ASVO.

14:00 – 15:00 **Uttrening med fysioterapeut.** På Drag, oppmøte utenfor legekantoret. For alle. Ansvarlig: Birgit Holien, tlf: 995 66 377

17:30 – 18:15: **Barnedans.** Lek og dans for barn i barnehagealder. 2.etasje i nyhallen på Oppeid. Ansvarlig: Raminta.

18:00- **Lesering på Drag – åpen lesegruppe.** På Árran lulesamisk senter blir det lest fra boken «Stjålet» som er skrevet av forfatter Ann Helen Læstadius. Ansvarlig: Sametingets bibliotek.

17:00 – 19:00: **Åpen klatrehall.** Kom å se den nye klatrehallen og prøv klatring. Alle aldersgrupper. Lekbasert program på oversiden av hallen. Ansvarlig: Andre klasse friluft, KHV

**FOLKE
HELSE
U K A
2022**

Hábmer/Hamarøy

9.-18. september



Torsdag 15. september

10:30 – 12:30 **Eldrekafe på trivselsstua.** Bygdeheimen på Oppeid. Enkel kaffe med noe attåt. Ansvarlig: Tilly

10:0-12:00 **BUA Hamarøy er åpen.**

18:00 – 18:45: **Spinning** på ASVO. Åpent for alle. Ansvarlig: Aina Olsen

18:00 – 19:00: **Danseterapi m/meditasjon.** For voksne. Speilsalen i nye Hamarøyhallen, 2 etasje. Ansvarlig: Raminta.

Fredag 16. september

16:00 – 17:15: **Salg av middag.** Ta turen inn til Musken i Hellemofjorden for ei koselig stund på Musken skole. Ansvarlig: Sametingets bibliotek.

17:30 – 19:15: **Strikk og lytt.** Det blir lest fra ei bok, mens vi strikker og koser oss på Musken skole. Om du ikke strikker, så er du velkommen til å lytte. Kaffe med noe attåt. Ansvarlig: Sametingets bibliotek.

Lørdag 17. september

17:30- **Trimtur til Heite-Giedde i Musken.** Velkommen til en trimtur opp til Heite-Giedde i Musken! Deretter blir det bålcaffe i grillhytta nede i Musken. Ta med mat og drikke. Oppmøte: Krysset i indre Musken. Ansvarlig: Kristin Folkehelse.

**FOLKE
HELSE
U K A
2022**

Hábmer/Hamarøy

9.-18. september



Søndag 18. september

13:00- Nord-Salten Turlag inviterer til **formiddagskaffe i gapahuken på Ulvsvågskaret**. Tilgjengelig for alle, også de med barnevogn. Det bys på kaffe med noe attåt, og drikke til barna.

14:00- **Tur opp til Vetten**. På turen opp vil du få nyttig informasjon om de nye folkehelsetiltakene. Når det ankommes toppen vil det være en quiz og premie til vinneren av quizen. Denne turen bidrar til å fremme de positive sidene med ei god folkehelse. Ansvarlig: Tredjeklasse friluft v/Knut Hamsun videregående skole.

20:00 - **Troll i eske – overraskelsefilm (feel good)**. Æventyrsalen, Hamsunsenteret. Aldersgrense 15 år.
Ansvarlig: Eivin Windsvold.

Hele uka:

Omvisning på ASVO treningssenter etter avtale.
Kontaktinfo: www.tysfjordasvo.no Tlf: 905 73 663

Folkehelseutstilling i biblioteket på Oppeid og Drag.

Ti på topp Hamarøy: Egen turkonkurranse gjennom Tell tur. Les mer på:
<https://hamaroy.frivilligsentral.no/>

**FOLKE
HELSE
UKA
2022**

Hábmer/Hamarøy

9.-18. september



Webinarer:

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

<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 friluftslivtilbudet 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?»**

Takk for alle som er med å bidra til en flott folkehelseuke i Hábmmer – Hamarøy, med masse fine aktiviteter!

Hjertelig velkommen til å delta på ett eller flere arrangementer!

Folkehelsekoordinator, Kristin Green Johnsen
Fysioterapeut, Birgit Gaarder Holien
Frivillighetskoordinator, Nordis Tennes