

**FOLKE
HELSE
U K A
2018**



**ØKSNES
02.09 – 08.09**



PROGRAM

SØNDAG 2. september

Den nasjonale "kom deg ut på tur" dagen

1200: Familietur til Enge. Avgang fra Valen, Stø kl. 1200. Passer godt for barnefamilier.

Arrangør: Vesterålen Turlag For mer info:

<https://vesteralen.dnt.no/aktiviteter/98384/856521/>

Vesterålen turlag arrangerer også 10 på topptur denne søndagen. Varighet fra kl. 0800 – 1900. Det er mulighet for å velge alternative ruter. Du kan velge å gå en fjelltur der du enten er inntil 10 eller 5 ulike fjelltopper, eller du kan følge ei turløype tilrettelagt for barnefamilier. Alle turene starter og slutter i Markmarka, på Søndre Langøya, i Hadsel kommune – opp mot fjellet ved Stokmarknes lufthavn, Skagen. For mer info: <https://vesteralen.dnt.no/aktiviteter/95458/853283/>

MANDAG 3. september

0800 – 1100: Informasjonsmøter med elevene på hhv Myre og Alsvåg skole på ungdomsskoletrinnet om oppstart med Natteravner i Øksnes.

Myre skole: Foredrag om sosiale medier, nettvett og digitale utfordringer v/Michal Solheim

Myre skole barnetrinnet: Aksjonen "Beintøft" starter. Aksjonen handler om å gå og sykle til skolen og varer hele september. <http://www.beintoft.no/>

0930: Tangsprellen barnehage på Sommarøy har Musikk og dans på programmet (utendørs). Har du lyst å være med, ta turen til Tangsprellen barnehage!

1100: Myre skole. Pilot: Kantinedrift Ungdomsskoletrinnet. I folkehelseuka går startskuddet for å se om det er mulig å få til 5 dagers kantinedrift i samarbeid mellom frivillige, kommune og næringsliv. Arr: Samarbeid mellom Myre skole, Frivilligsentralen, Øksnes Vekst og Coop Prix, Rema 1000 og Bunnpris på Myre.



FOLKE HELSE UKA 2018



ØKSNES
02.09 – 08.09



1200 – 1400: Stand i kommunetorget på rådhuset om ulike tilbud i regi av Øksnes kommune og frivillige med mer på folkehelseområdet.

TIRSDAG 4. September

0930: Tangsprellen barnehage arrangerer Aktiv regellek, tradisjonsleker (utendørs).

0900 – 1100: Stand i kommunetorget osv.

Myre skole: Foredrag om sosiale medier, nettvett og digitale utfordringer v/Michal Solheim

1100: Kantineordning Myre skole, ungdomsskoletrinnet i et samarbeid med frivillige hjelpere.

1300: Turmat inspirert fra hjemlandet til andre kulturer forberedes med tema ” *Havets skattekister med en syrisk vri, samt pannebrød med urter*”. Arr: Flyktingetjenesten og voksenopplæringen. Turmaten tas med på tur onsdag, se program.

1900: Informasjonsmøte for foreldre og andre interesserte vedrørende Natteravning i Øksnes. Politiet deltar. Alle som ønsker å være med å ravne er hjertelig velkommen Enkel servering.

ONSDAG 5. september

0900: Flyktingetjenesten og voksenopplæringen inviterer til Tur til Reinøysundet, medbragt i sekken er turmaten som ble forberedt tirsdag. Alle som har lyst å være med på turen er hjertelig velkommen! Oppmøte: Sommarøy skole

0930: Tangsprellen barnehager inviterer til turdag til Lavoen og til Reinøysundet. Utelunch: Fiskekaker i pitabrød.

1000: Helsestasjonen inviterer til felles trilletur i sentrum. Oppmøte på helsestasjonen. Helsestasjonen byr på forfriskninger etter turen.



**FOLKE
HELSE
UKA
2018**



**ØKSNES
02.09 – 08.09**



1030: Psykisk helse og rus tjenesten arrangerer tur til "Kutråkket" på Strengelvåg mellom 1100 og 1300. Vi møtes ved kontorene våre **kl. 1030**. Ta med deg en matpakke så tar vi med kaffe og ved til å fyre opp bålpanna

1100: Kantineordning Myre skole, ungdomsskoletrinnet i et samarbeid med frivillige hjelpere.

1130: Lansering av tilbudet "Sterk og stødig" – ny treningsgruppe for seniorer. Kom å bli med på en gratis introduksjonstime i kommunestyresalen med oppstart kl. 1130, varighet ca 1 time. Arr: Kommunal fysioterapeut, og frivillige intstruktører.

1200 – 1330: "Sterk og stødig" stand i kommunetorget. Her vil det bli gitt ytterligere informasjon om tilbudet og det vil være mulighet for påmelding til treningsgrupper.

1530 "Minnenenes melodier", Arne Mørch besøker Myreheimen og det blir en ca 45 minutters konsert med trekkspill og sang fra vår skattekiste av melodier fra 1950 – 1975. Allsang Arr: Øksnes kulturkontor i samarbeid med Myreheimen.

1900 "Minnenenes melodier", Arne Mørch besøker Alsvågheimen og det blir en ca 45 minutters konsert med trekkspill og sang fra vår skattekiste av melodier fra 1950 – 1975. Arr: Øksnes kulturkontor i samarbeid med Alsvågheimen.

TORSDAG 6. september

0930 Tangsprellen barnehage "Minirøris" . Bevegelse og dans til musikk. Utendørs, men trekker inn ved dårlig vær.

1100: Kantineordning Myre skole, ungdomsskoletrinnet i et samarbeid med frivillige hjelpere.

1030 – 1230: Senioridans

Øksnes seniordansere presenterer aktiviteten Seniordans for publikum/interesserte. Sted: Aulaen på Myre. Øksnes senioredans ønsker alle som har lyst å se hva dette er og kanskje bli med hjertelig velkommen!

Arr: Øksnes Seniordansere Instruktør: Britt Breivik



**FOLKE
HELSE
UKA
2018**



**ØKSNES
02.09 – 08.09**



1230: Lansering og oppstart torsdagstreffet. Dette er et tilbud til de som har eller har hatt kreft, og /eller er pårørende. Ansvarlig: Øksnes frivilligsentral og kreftsykepleier Øksnes kommune. Sted: Kantina på rådhuset. Velkommen!

1700: Stormøte med valg av det første Frivilligrådet. Sted: Øksnes Rådhus, kommunestyresalen. I følge vedtekter for Øksnes frivilligsentral skal det etableres et frivilligråd bestående av kommunale representanter og 4 representanter fra frivillig sektor. Dette er første "stormøte" etter at Frivilligsentralen ble kommunal.

FREDAG 7. september

Myre skole: Turdag hele ungdomsskoletrinnet

1100: Kantine Myre skole, ungdomsskoletrinnet

I en forlengelse av årets folkehelseuke og med i programmet markedsføres også arrangementet "(s)Tøttemarsjen" som arrangeres:

Lørdag 15. september

(s)Tøttemarsjen kl. 1200. Start og målgang på torget på Myre. To ulike løyper som passer for alle, selv med barnevogn, sykkel og rullestol. Deltakeravgift: 100 kroner for voksne, 50 kr. for barn. Deltakeravgiften går *uavkortet* til palliativrommet ved Myreheimen. Palliativrommet er et eget rom som er for alvorlig syke og døende. Arrangør: Øksnestøttene.

I årets folkehelseuke har vi et særlig Fokus på frivillighet og rekruttering av nye frivillige. Har du lyst å bidra med noe, en ide som du brenner for, ta kontakt denne uka! Vi presenterer hva vi så langt har iverksatt av planer på nye områder, og vi tar gjerne i mot ditt bidrag og dine ideer.

Det er også friluftslivets nasjonale uke denne uka. Vesterålen turlag har mange turer i regionen på programmet denne uka i Vesterålen, følg link: :

<https://vesteralen.dnt.no/aktiviteter/>?

