

FOLKE HELSE UKA 2021

13. - 19. SEPTEMBER

Mandag 13. september

11:30-13:00 – Gåtur med damenes turgruppe på Sørarnøy

Bli med på gåtur med damenes turgruppe på Sørarnøy du også! Gåturen passer for alle!
Oppmøte ved helsehuset på Sørarnøy klokken 11.30.

Arrangør: Damenes turgruppe

12:00-13:00 – Webinar: «Frivillighet etter korona»

Et foredrag om hvordan det står til med frivilligheten og hvordan man kan «komme seg på beina igjen».

V/Frivillighet Norge

Påmelding: [Frivillighet Norge \(list-manage.com\)](https://list-manage.com)

Gratis

12:00-14:00 – Mandagskaffe på Storgjerdet

Søndre Gildeskål pensjonistforening inviterer til kaffe og kos på Storgjerdet! Du trenger kun å ha med deg selv og huske å kle deg etter været. Det vil bli servert kaffe og noe å tygge på. Meld deg på til Myrna 476 36 640 innen søndagkveld den 12. september.

Trenger du skyss til Storgjerdet? Ring Håkon Eilertsen 905 52 772 eller Myrna 476 36 640

Gratis

Arrangør: Søndre Gildeskål pensjonistforening

15:30-17:30 – Hagevandring

Hagelaget inviterer til en berikende hagevandring i høsthagen til Åse-Bente på Mellomsandnes 21! Opplev nydelige farger i overgangen fra sommer til høst. Avsluttes med kaffe og hyggelig samvær på glassverandaen. Alle ønskes hjertelig velkommen!

For spørsmål kan du ringe 415 15 894.

Trenger du skyss? Kontakt Håkon Eilertsen 905 52 772 eller Myrna 476 36 640

Gratis

Arrangør: Hagelaget v/Åse-Bente 415 15 894

17:30-18.30 – Dametrim med Saura helselag

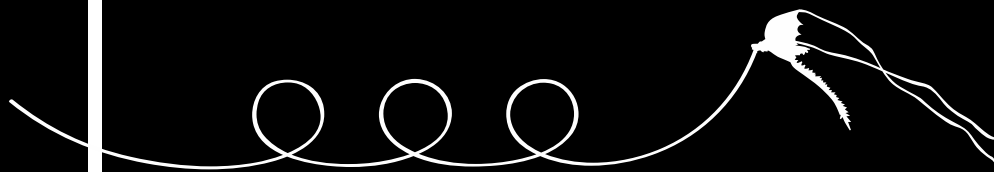
Savner du noen å trene sammen med? Bli med dametrimmen til Saura helselag på Nygårdsjøen oppvekstsenter! Denne gjengen møtes hver mandag for enkle styrke – og balanseøvelser, bevegelse til musikk og hyggelig sosialt samvær. Oppmøte Nygårdsjøen oppvekstsenter klokken 17.30.

Gratis

Arrangør: Saura helselag v/Synnøve Christensen 411 01 622

FOLKE HELSE UKA 2021

13. - 19. SEPTEMBER



20:00-21:30 – Ballspill damer

Bli med på ballspill kun for damer! Oppmøte i hallen på kulturhuset på Inndyr klokken 20:00. Passer for voksne og yngre damer fra 8. klasse og oppover.

Gratis

Arrangør: IL Splint v/Stine Johansen 95210913

19:00-20:15 – Mindful Yoga i Naturhuset på Sandhornøya

Senk skuldrene, pust med magen og ro helt ned i det unike Naturhuset på Sandhornøya. Med vakre omgivelser og i en atmosfære fylt av trygg, god og forfriskende energi, leder Ingrid deg gjennom en time med Mindful Yoga. Kan du tenke deg en bedre måte å starte uken på enn dette? Kom som du er i behagelige klær og ta gjerne med en vannflaske. Yoga-timen passer for alle og du trenger ikke å ha erfaring med yoga fra tidligere. Dette blir en opplevelse for kropp og sinn som du ikke vil gå glipp av!

Trenger du skyss? Kontakt Håkon Eilertsen 905 52 772, Myrna 476 36 640 eller Vilde 415 46 904

Gratis

Arrangør: Ingrid Marie Hjertefølger 412 49 370



Tirsdag 14. september

10:00-11:00 – Styrketrening med LHL

Enkel styrketrening med LHL på Fresksenteret. Passer for voksne over 65.

Gratis

Arrangør LHL v/Rolf Hessvik 415 59 989

11:00-13:00 - Tur til Kvanskarhola med innslag av suppe, tøy og bøy.

På Nygårdsjøen finner du flotte, tilrettelagte turstier! Bli med Saura Helselag v/kakaodamene på tur til Kvanskarhola for å oppleve disse! Etterpå, blir det servert suppe i den flotte gapahuken ved turstien. Ta med drikke selv. Saura helselag ønsker alle velkommen!

Oppmøte kl. 11.00 ved gammelskola på Nygårdsjøen.

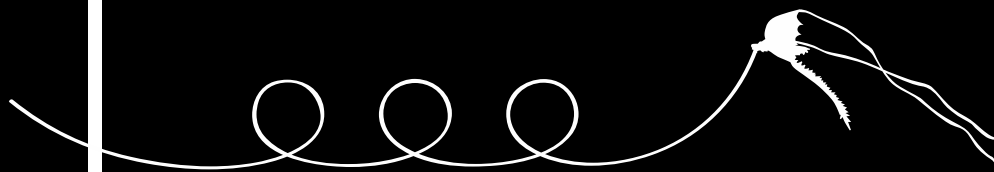
Trenger du skyss? Kontakt Håkon Eilertsen 905 52 772 eller Myrna 476 36 640.

Gratis

Arrangør: Saura Helselag v/Kakaodamene, Synnøve Christensen 411 01 622

FOLKE HELSE U K A 2021

13. - 19. SEPTEMBER



12:00-12.45 – Webinar: «Hvordan forebygge vold?»

Likestillingssenteret KUN tilbyr lunsjwebinar til kommuner og andre aktører med tema Hva er vold – ulike former og omfang, avveringsplikt og meldeplikt.

Påmelding til post@kun.no innen 13. september kl. 12:00.

Gratis

19:00-22:00 – Åpen kveld på Fresksenteret for nye VG1- og VG2 – elever

Vi har fått mange nye ungdommer til Gildeskål. Fysioterapeut og folkehelsekoordinator inviterer disse til åpen dag på Fresksenteret hvor de vil få omvisning på treningssenteret, mulighet til å trene, stille spørsmål og få veiledning. Er du ny elev på Meløy videregående avdeling Inndyr kan du melde deg på gratis prøvetime klokken 19:00, 20:00 og 21:00.

Påmelding til Folkehelsekoordinator Vilde Stangeland 415 46 904

Gratis

Arrangør: Gildeskål kommune v/Folkehelsekoordinator og fysioterapeut 415 46 904

20:00-21.30 – Volleyballtrening

Har du lyst til å være med på volleyballtrening? Da er det bare å møte opp i hallen i kulturhuset på Inndyr tirsdag klokken 20:00!

For personer fra videregående alder og oppover.

Gratis

Arrangør: IL Splint v/Kristian Klaussen 47 38 79 98

20:00-07:00 – Natt under stjernene – Hengekøyetur

Vil du sove under stjernene? Bli med Heimsjyen og Cecilia på hengekøyetur med overnatting i nærområdet! Ta med varme klær, hodelykt, sovepose, liggeunderlag og hengekøye. Mangler du hengekøye eller annet utstyr kan du låne dette på BUA Gildeskål (åpningstid: Tir og Tor: 18:00-20:00 eller ring 415 46 904/948 72 544). Deltakere på turen spleiser på kveldsmat og frokost. Fuglene vekker oss tidlig på onsdag, slik at alle rekker å komme seg på jobb/skole.

Påmelding inne 13. september til Heimsjyen v/Cecilia 976 40 245

Passer for alle

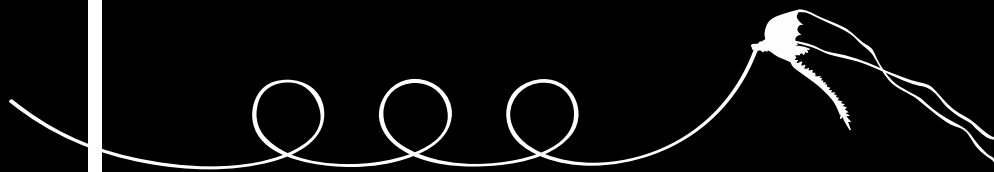
Gratis

Arrangør: Heimsjyen v/Cecilia 976 40 245



FOLKE HELSE UKA 2021

13. - 19. SEPTEMBER



Onsdag 15. september

11:00-15:00 - Tur i Nygårdsmarka

Har du vært på tur i Nygårdsmarka før? Nå kan du bli med Seniorgruppa til Gildeskål turlag på tur i lett, kupert skogsterreng i et rolig tempo. Orienteringer om steder og naturen gis underveis. Koselige rasteplasser, eventuelt med bål, inngår. Ta med mat og drikke. Oppmøte kl. 11.00 i Ertenvågkrysset. Trenger du skyss? Kontakt Håkon Eilertsen 905 52 772 eller Myrna 476 36 640.

Gratis

*Arrangør: Seniorgruppa i Gildeskål turlag, Bodø og Omegns turistforening v/Bjørg og Trygve Breivik
971 23 965/991 03 163*

11.00-18:00 – Åpen dag hos BUA!

BUA Gildeskål har GRATIS utlån av masse flott tur – og sportsutstyr! Kom innom BUA for å slå av en prat, se utvalget, teste og låne utstyr! Har du utstyr liggende i boden som ikke lenger er i bruk? Ta det med til BUA slik at noen andre kan få glede av det! Vi tar imot alt utstyr som er i god stand! Vi er til stede fra 11.00-18.00 og vi gleder oss til å se deg!

Arrangør: Gildeskål frivilligsentral v/BUA Gildeskål, Vilde Stangeland 415 46 904



11:00-12:00 – Webinar: «Bodø2024 – et prosjekt for hele Nordland»

Med Henrik Sand Dagfinrud, programsjef Bodø 2024.

Gå direkte inn på møtet her: [Launch Meeting - Zoom](#)

16:45-17:30 – Håndball småtrinnet/minihåndball

Håndballtrening for barn i småtrinnet. Oppmøte i hallen på kulturhuset klokken 16.45

Gratis

Arrangør: IL Splint v/Anette Holand-Nilsen 900 26 052

17:15-18:45 – Håndball J11

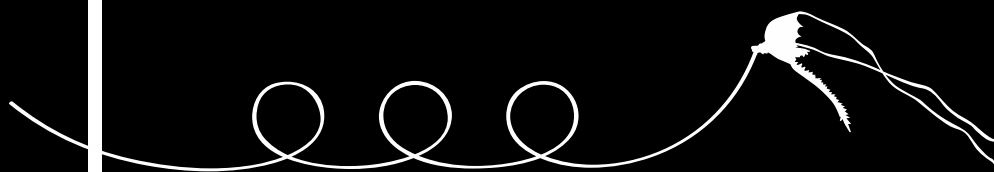
Håndballtrening for jenter 11. Oppmøte i hallen i kulturhuset klokken 16.45

Gratis

Arrangør: IL Splint v/Anette Holand-Nilsen 900 26 052

FOLKE HELSE UKA 2021

13. - 19. SEPTEMBER



18.00 – 19.00 Barmarkstrening i lysløypa

Bli med Lisa og Kari på barmarkstrening i lysløypa! Møt opp ved stadion klokken 18.00. Denne treningen er spesielt rettet mot barn og unge, men foreldre er også hjertelig velkommen til å delta!
Gratis

Arrangør: Skigruppa IL Splint v/Kari Meland 951 38 838

19:00-21:00 – Åpen kveld på Fresksenteret

Lurer du på om du skal melde deg inn på Fresksenteret eller er du allerede medlem? Kom innom Fresksenteret for en gratis omvisning og mulighet til å stille spørsmål og få enkel veiledning (aldersgrense 16 år, barn mellom 13 og 16 må følges av foresatt).

Påmelding: Meld deg på til Folkehelsekoordinator Vilde Stangeland tlf: 415 46 904 innen kl. 12:00 onsdag 15. sept.

Gratis

Arrangør: Gildeskål kommune v/Folkehelsekoordinator og Kommunal Fysioterapeut 415 46 904

20:00-21:00 – Badminton

Bli med på badmintontrening! Møt opp i hallen på kulturhuset klokken 20:00.

Passer for alle

Gratis

Arrangør: IL Splint v/Lars Hansen 470 37 452

Torsdag 16. september

12:00-14:00 – Strikke kafè på Pelleriet, Sør-Arnøy

Har du et strikkeprosjekt som venter eller som ikke er ferdig? Ta det med til Pelleriet på Sør-Arnøy for et sosialt og trivelig strikketreff med en kopp varm te eller kaffe, og kanskje noe godt attåt?

Arrangør: Strikkeglade på Pelleriet

12:00-13:00 – Webinar: «Slik får du kontroll på livet. Om våre holdninger til usikkerhet og risiko, omstillinger og endring, grubling og bekymring»

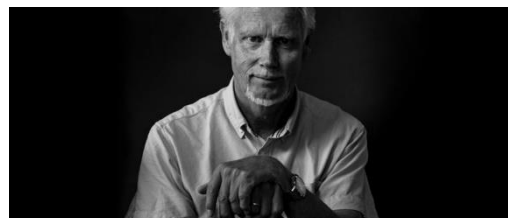
Foredrag med Ingvard Wilhelmsen, lege og psykiater (for mange kjent som hypokonderlegen)

Webinaret sendes kun direkte og det blir mulighet for å stille spørsmål.

Påmelding her: [Slik får du kontroll på livet \(office.com\)](https://office.com)

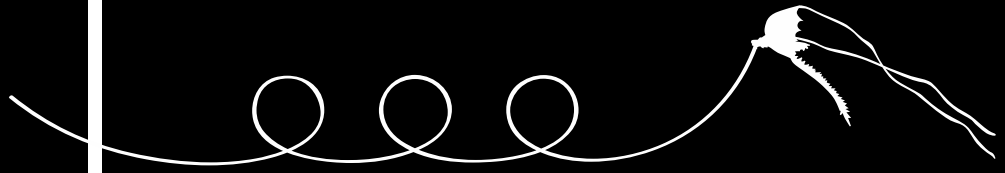
Gratis

Foto: Athenas



FOLKE HELSE UKA 2021

13. - 19. SEPTEMBER



20:00-21.30 – Volleyballtrening

Har du lyst til å være med på volleyballtrening? Da er det bare å møte opp i hallen på kulturhuset på Innedyr tirsdag klokken 20:00!

For personer fra videregående alder og oppover.
Gratis

Arrangør: IL Splint v/Kristian Klaussen 473 87 998

18:00-20:00 – Se verden (og deg selv!) med nye øyne sammen med fotogruppa

Å fotografere er som å male med lys. Du finner motivet og formidler det!

Gildeskål fotoklubb inviterer til foredrag og en enkel foto-oppgave i nærområdet, som kan inspirere deg til å bruke sansene og å bli oppmerksom på alt vi har rundt oss og vise det på din måte via foto.

Det vil også være fokus på hvordan bruke foto i et folkehelseperspektiv. Du trenger ingen forkunnskaper, og kameraet på mobilen er godt nok om du ikke har noe annet du heller vil bruke.

Ønsker alle velkommen!

Sted: Frivilligsentralen

Passer for alle

Gratis



Arrangør: Gildeskål fotoklubb v/Petter Kjærnes 915 23 418

18:00-20:00 – Grottevandring på Forstranda

Sørfjorden – og Forstranda lokalutvalg inviterer til grottevandring i Lønnegangen på Forstranda!

Grotten er lett å komme til, grei å ta seg fram i og artig å utforske. Du kan gå oppreist igjennom hele grotten. Grotten har flere åpninger hvor den ene passasjen leder gjennom hele grotten. Det finnes også flere små huler og ganger i fjellet som kan utforskes. Turen er godt egnet for familier med barn og nybegynnere i grotteverdenen. Det kan være lurt å ta med seg hjelm, lykt og røffe klær.

Grotteturen passer fint for barn fra ca. 4 år og oppover. Det blir muligheter for bål så ta gjerne med en vedkubbe og noe du vil grille.

Turbeskrivelse: Ta av fra FV17 til Novika på nordsiden av Storvikskartunnelen. Følg fylkesvei 475 mot Forstranda. Kjør gjennom Novik-tunnelen. 2 km før Forstranda (ved skilt Lønnegangen), parker på venstre side rett etter skiltet – der er stien. Følg stien videre inn i skogen og opp til grotteområdet. Det er en nydelig helle som man kan sitte under hvis det er regn og dårlig vær.

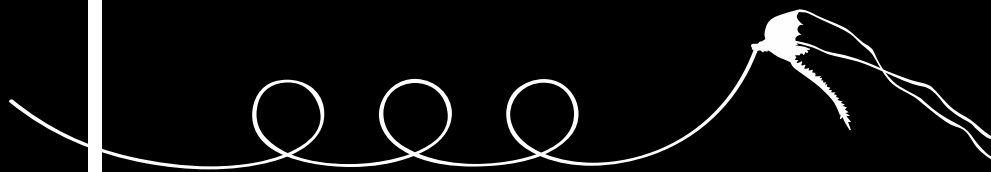
Gratis



Arrangør: Sørfjorden – og Forstranda lokalutvalg v/Ragnhild Gjelseth 480 98 072

FOLKE HELSE U K A 2021

13. - 19. SEPTEMBER



20:00-21:00 – Kveldsbad på Andklakken

Frister det med et septemberbad? Det høres kanskje kaldt ut, men hva med å utfordre seg selv? Etterpå vil du kjenne på en magisk følelse av mestring og velvære! Bli med Kari og Vilde på et forfriskende kveldsbad på Andklakken, så skal vi sammen motivere hverandre ut i vannet! Ta med håndkle, lue, varme klær og kanskje noe varmt å drikke?
Oppmøte ved parkeringsplassen på Salmon Center



Arrangør: IL splint skigruppa v/Kari Meland
951 38 838 og Folkehelsekoordinator 415
46 904

Fredag 17. september

12:00-13:00 – Webinar: «Deilig er jobben»

Foredrag med komiker og lektor Kjetil Hasselberg. I foredraget går han både vitenskapelig og humoristisk til verks når han viser hva som gjør noen arbeidsfellesskap mer harmoniske og produktive enn andre.

Webinaret vil være tilgjengelig i 14 dager

Påmelding: [Deilig Er Jobben \(office.com\)](https://office.com)

Gratis

Foto: Norsk Artistformidling DA



11:00-14:00 - Fredagstur med LHL langs kirkestien

Har du gått den nye kirkestien fra Inndyr? Nå inviterer LHL til fredagstur langs den nye kirkestien fra Inndyr til Nordvågen. De som ønsker kan gå stien hele veien til Kirkestedet. Ta med matpakke og litt kaffe som nytes i vakre omgivelser. Oppmøte ved Kirkestua klokken 11:00. LHL ønsker alle velkommen!

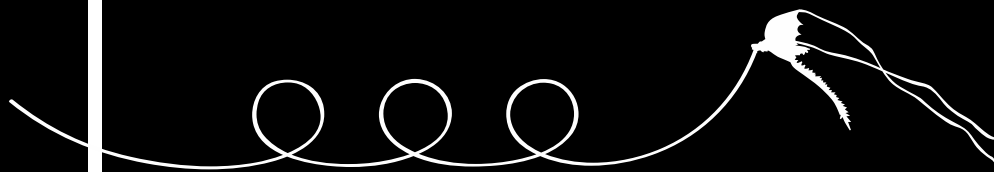
Trenger du skyss? Kontakt Håkon Eilertsen 905 52 772 eller Vilde 415 46 904

Gratis

Arrangør: LHL/Rolf Hessvik 415 59 989

FOLKE HELSE U K A 2021

13. - 19. SEPTEMBER



17:00-18:00 – Skytingens dag med Sandhornøya skytterlag

Har du lyst til å prøve ut skytesporten? Nå har du muligheten! Sandhornøya skytterlag inviterer hele familien til skytingens dag på skytebanen på Sandhornøya. Dette er et lavterskeltilbud for alle aldersgrupper, liten som stor. Det vil være kafé med salg av vafler og kaffe. Alle er hjertelig velkomne!

Trenger du skyss? Kontakt Håkon Eilertsen 905 52 772 eller Vilde 415 46 904

Gratis

Arrangør: Sandhornøya skytterlag

Lørdag 18. september

11:00-14:00 – Familiedag hos Jerngryta

Jerngryta inviterer til åpen dag hos Jerngryta i Nordmarkveien 3 (Sørfinnset). Her blir det tradisjonsrik matlaging og hyggelig sosialt samvær. Denne dagen passer for både små og store! For å delta på denne dagen må du melde deg på innen 12. september til tlf: 997 96 531. Jerngryta ønsker hele familien velkommen!

Trenger du skyss? Kontakt Håkon Eilertsen 905 52 772 eller Vilde 415 46 904.

Gratis

Arrangør: Jerngryta



Søndag 19. september

13:00 – Fisketur til Storvikskaret

Storvikbukta lokalutvalg inviterer til tur til Storvikskaret sammen med Sør fjorden/Forstranda lokalutvalg. Her blir det fiske for barna, bålkos og sosialt samvær. Hver og en har med det en selv ønsker å spise. Det vil bli servert bål kaffe og kanskje vanker det en premie til barna? Ta med hele familien på en deilig dag ute i det fri. Oppmøte ved den store rasteplassen hvor den store steinen lå tidligere.

Gratis

Arrangør: Storvikbukta lokalutvalg og Sør fjorden/Forstranda lokalutvalg, v/Ragnhild Gjelsest og Linn

FOLKE HELSE UKA 2021

13. - 19. SEPTEMBER

12:00-16:00 – Felles fjelltur til Finnesjuran og Finnesfjellet (506 m.o.h.)

Bli med Vilde på søndagstur til Finnesjuran og Finnesfjellet! Med sine unike fjellformasjoner og spektakulære utsikt, er dette virkelig en tur verdt å få med seg! For deg som har gått turen før, er dette kanskje en mulighet for å møte noen nye mennesker og oppleve delt turglede? Det er bratt opp, men vi tar oss god tid med flere pauser, felles lunsj og gode samtaler. Alle må pakke en sekk med matpakke, noe (varmt) å drikke, en ekstra jakke/ull (hvis det blir kaldt i pausen) og ellers kle seg etter været.

Oppmøte ved merket parkering på Finnes:
Ta av rv17 ved Storvik og følg grusvei til Finnes.

Meld deg på til Vilde 415 46 904 innen 18. september.

Hvis noen trenger skyss eller ønsker samkjøring ta kontakt med Vilde.
Gratis

Arrangør: Folkehelsekoordinator Vilde Stangeland

Foto: Gildeskål.com



Bibliotek

Biblioteket vil gjennom hele Folkehelseuka ha utstilling av bøker og informasjonsmaterieill relatert til folkehelse! Her vil du blant annet finne bøker om bærplukking, sopsanking og friluftsliv. Kom innom biblioteket for å nyte stillhet, slappe av med en bok og kanskje du møter noen kjente du kan slå av en prat med? Biblioteket ønsker alle varmt velkommen!

Inndyr skole

1.-4.klasse skal springe en runde i lysløypa hver dag. I slutten av uka skal de ha natursti ute.

5.klasse skal også ta en runde i lysløypa hver dag.

6.klasse skal bade i havet.

7.klasse skal springe opp Lauvatn bakken hver dag.

Mellomtrinnet (5.-7.klasse) skal ha en utedag og har meldt seg på strandrydding.

Onsdag 15. september: Sykkeldag for 1.-7. klasse på Inndyr skole

I samarbeid med FAU/Hjertesone arrangerer Inndyr skole sykkeldag med *trygg skolevei* og *trafikkikkerhet* i fokus. Politiet vil komme på besøk i tillegg til at det vil være sykkelløype, rebus og sjekk av sykler.

