

FOLKE- HELSE UKA 2023

9 - 17. SEPTEMBER
I Saltdal kommune



LØRDAG 9. SEPTEMBER

- Kl. 12.00-14.00: **Åpen hall.** FKSK, Vinger og Rognan IL. FKSK Arena.
Kl. 14.00-17.00: **Aktivitetsdag** med forskjellige aktiviteter. Grilling og sosialt samvær. Øyra, Rognan.
Kl. 19.00: **Quiss på Tørst n.** Dørene åpner kl 19. Tørst n, Rognan.

MANDAG 11. SEPTEMBER

- Kl. 12.00-13.00: **Webinar med Roger Finjord, Finnmark fotballkrets. «Identitet som samfunnsbygger».** Kun direkte. Påmelding innen 10.9 kl. 20: <https://forms.office.com/e/uXWVjbRBnS> Om menneskelige relasjoner, det å ta vare på hverandre og bygge lagfølelse - alt det som er viktig i frivilligheten, lag og foreninger. .
Kl. 12.00-15.00: **BUA (tidligere utstyrssentralen) er åpen.** Aktivitetshuset. På hjemmesiden til kommunen kan du logge inn og reservere utstyr.
Kl. 13.30: **Tur til Ingeborgfossen med Frisklivssentralen.** Påmelding til Birgit Amundsen: Telefon 950 18880. Felles kjøring fra Saltdal helsesenter.
Kl. 17.00-20.00: **Juniorklubb for 4.- 7. trinn.** Gratis inngang og smoothie. Kjelleren ved Rognan barnehage
Kl. 19.00: **Bassengtrim/Friskliv.** Gratis prøvetime. Røklund svømmehall.

TIRSDAG 12. SEPTEMBER

- Kl. 12.00-18.00: **BUA er åpent.**
Kl. 18.00: **Spennende og inspirerende foredrag om livsmestring fra Adrian Lund.** Mange kjenner Adrian Lund fra realityserien 71* Nord. Adrian er hardt rammet av Tourettes, men har lært seg å snu de negative hendelsene til noe positivt. Som foredragsholder prøver han å inspirere deg til å følge drømmer du ikke visste at du hadde, og overbevise deg om at alt er mulig så lenge du tør å tro på deg selv!
Velkommen til alle, i alle aldre. Rognan Ungdomsskole, gymsal.
Kl. 20.00: **Isbading for damer på Øyra.**
Kl. 19.00: **«Løpevenner i Saltdal» trener 3000 m.** Vensmoen friidrettsbane.

ONSDAG 13. SEPTEMBER

Rognan Ungdomsskole ønsker velkommen til alle. Forskjellige aktiviteter- egen informasjon kommer.

«Innsats for andre» har aktiviteter på sykehjemmet og Heimly
«Fysisk aktivitet» inviterer til bordtennis og badminton
«Design og redesign» inviterer til kreativ kafé med kafésalg
«Friluft» inviterer til å gå fjelltur.

- Kl. 12.00-13.00: **Webinar** **DET GODE LIV I NORD** ved Nordland Fylkeskommune. Ny nettside. Påmelding innen 12.9 kl. 20: <https://forms.office.com/e/VvDsmakbwr> Opptaket er tilgjengelig etter direktesending. *Det gode liv* er en satsning på positiv og helsefremmende samfunnsutvikling.
Kl. 13.00-15.00: **Hjelp med digitale utfordringer.** Møteplassen, Strandgata 24.
Kl. 15.00-20.00: **Saltdal Videregående skole:** Åpen skole for elever ved skolen. Skolen har gratis frukt til elevene til lunsj på tirsdager, og har ulike aktiviteter i pausene hele uka som sjakk, biljard, bordtennis ol.
Kl. 16.00- 20.00: **Åpen «møteplass for ungdom».** 8.trinn til 25 år. Strandgata 24.
Kl. 18.00: **Tur med turlleder Rune Berg.** Oppmøte ved Nordneskroa. Turen går til dyregrav, fangstanlegg, gruvedrift og gapahuk med en fortelling om gården Nordnes og om den samiske historien og bosettingen på Nordnesfjellet. Vi ser også på et pitesamisk stabbur som kan være 200 år gammelt.

TORS DAG 14. SEPTEMBER

- Kl. 13.30-15.30: **Helsestasjon for ungdom 8.trinn-25 år.** Saltdal helsestasjon.
Kl. 16.00-21.00: **Åpen «møteplass for ungdom»** 8.trinn-25 år. Strandgata 24.
Kl. 19.00-21.00: **Saltdal Husflidslag** inviterer til åpent hus på Perrongen på Røklund. Ta med strikkesøy, spikkeskive eller annet håndverk og tilbring tiden sammen med andre håndverksentusiaster i hyggelig selskap. Kaffespleis kr 30
Kl. 19.00: **«Løpevenner i Saltdal» trener intervall 8 x 3 minutter.** Flyplassen på Rognan. Oppmøte ved butikken Spar.
Kl. 19.00: **Bassengtrim/Friskliv.** Gratis prøvetime. Røklund svømmehall.

FREDAG 15. SEPTEMBER

- Kl. 09.00-15.00: **BUA er åpent.**
Kl. 12.00-13.00: **Webinar: Selvmord – kan livet gå videre for de som står igjen?** v/ Odd Eidner, prest og forfatter, Monica Vassbotn, etterlatt og styreleder LEVE Nordland og Ronny Olsen, Nordland fylkeskommune. Opptaket er tilgjengelig etter direktesending. Påmelding innen 14.9 kl.20: <https://forms.office.com/e/a86gPMUy49>
Kl. 18.00- 23.00: **Åpen «møteplass for ungdom»**, 8.trinn-25 år. Gratis pizza. Strandgata 24.

LØRDAG 16. SEPTEMBER

- Kl. 11.00-13.00: **Byttedag ved Aktivitetshuset.** Klær, sko og utstyr fra 0-18 år.

SØNDAG 17. SEPTEMBER

Telltur/ trimkasser er åpne hele året. Brosjyre er ved Rådhuset eller elektronisk ved hjemmesiden til Saltdal kommune.

Stolpejakt ved Rognan er startet i 2023. App kan lastes ned gratis.

Turorienteringskart til Medby, Vik og stolpejakt selges ved butikken Spar på Rognan.

Velkommen



Saltdal kommune
– Folk e så bra!



Nordland
FYLKESKOMMUNE

Husk Adrian Lund tirsdag
12.9 kl. 18 ved Rognan
Ungdomsskole☺

