



Ser du det på meg?

Kommunepsykologen i Sortland har snakket med seks mennesker om det som kan være vanskelig å snakke om – følelsene våre. Ved hjelp av bilder og tekst på roll-up ønsker kommunepsykologen å sette fokus på at vanskelige følelser er noe vi alle har, og noe vi kan snakke om. Å tørre å vise sin egen sårbarhet krever mot, men belønningen blir en større nærhet til de vi har rundt oss. Roll-upene kan du se på Kulturfabrikken gjennom Folkehelseuka.

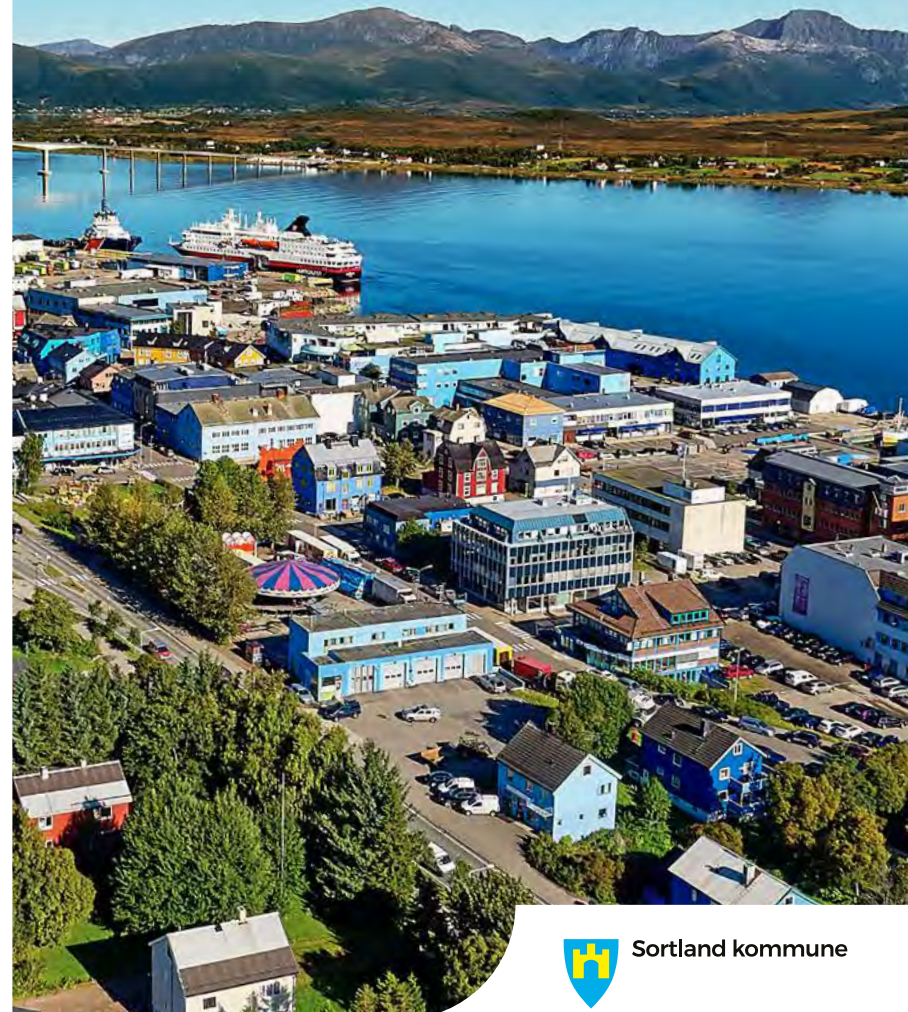
KNT/mdt & mening, Sortland – tlf: 76 11 09 80

Foto: Torjeiv Strømnesen



- PROGRAM - FOLKEHELSEUKA

7.-13. september 2020



Det er mange i Sortland som jobber for at vi skal ha den beste forutsetningen for å leve gode liv i lag. Vi gleder oss til å markere dette arbeidet i Folkehelseuka 7.-13. september! Programmet i år bærer selvsagt preg av den pågående pandemien, og mye legges derfor digitalt. På arrangementene hvor vi kan være sammen, følges de nasjonale smittevernrådene. Bli med oss i markeringen av Folkehelseuka 2020!

Vel møtt!

MANDAG 07. SEPTEMBER

Kl. 12.00 «Sterk hjerne med aktiv kropp» v/ Ole Petter Hjelle



Ole Petter Hjelle har doktorgrad i hjerneforskning. I sine foredrag om hjernen gir han deg tilgang på fascinerende og utrolig kunnskap. Du kan lære mer om hvordan du skjærer deg mot ytre krefter og hvordan de påvirker oss. Eller hvordan du kan skape positive endringer i livet, ved å stimulere og ta enda bedre vare på hjernen din.

Ole Petter gir en innføring i vår fantastiske hjerne og forklarer hvorfor fysisk aktivitet er det beste du kan gjøre for å holde ditt viktigste organ i form. Linken til foredraget i opptak fås ved henvendelse til bjemel@nfk.no. Foredraget vil være tilgjengelig frem til 6. Oktober.

TIRSDAG 08. SEPTEMBER

Kl. 12.00 «Et trygt og godt skole- og oppvekstmiljø krever at alle bidrar» v/ Lasse Knutsen, Mobbeombud, Nordland fylkeskommune



Varighet: ca. 30 minutter

Ingen påmelding da dette foredraget er i opptak. Foredraget vil være tilgjengelig på denne nettsiden fra 8. sept og frem til 1. okt.

<https://www.nfk.no/tjenester/folkehelse/samarbeid/folkehelseuka/webinarer-og-foredrag-2020/>

Kl. 12.00 «Lev godt, Lev lenge»

Velferdsteknologi og hverdagsrehabilitering. Foredrag med spesialsykepleier Jeanette Ellingsen og ergoterapeut Marit Brenna Hansen.

Vi ønsker å gi informasjon om hvordan hver enkelt kan leve selvstendig og klare seg lengst mulig i eget hjem.

Vi vil snakke om fysisk aktivitet, hverdagsrehabilitering, tilrettelegging og velferdsteknologi i hjemmet.

Streames på Sortland kommunes facebookside. Foredraget vil ligge tilgjengelig på facebook-siden til Sortland kommune og Kulturfabrikken ut folkehelseuka.

Kl. 13-14 LIVSMESTRING

Kort seminar om livsmestring.

Hva betyr det å mestre livet? Hvordan kan vi forberede oss og de rundt oss på opp- og nedturene som vi vet kommer?

Arrangør: Vesterålsprodukter AS
Vesterålsprodukter sine lokaler, Kjøpmannsgt. 10 (gamle Sparebank-bygget)
Begrenset antall plasser, først til mølla prinsippet gjelder.

Kl. 15-19 ETTER SKOLETID

I høst har vi et ekstra etter skoletid tilbud på Ungdomsfabrikken. Da er det bl. annet mulighet for leksehjelp og en billig matbit.

ONSDAG 09. SEPTEMBER

Kl. 18.00 «Økt deltakelse og inkludering» v/ Frivillighet Norge

Varighet: 1 time (inkludert spørsmål)

I arbeidet med Frivillighetsstrategi Nordland 2020-2024 ble det gjennomført en spørreundersøkelse for å avdekke utfordringene til frivilligheten i Nordland. En av utfordringene som utpeker seg er rekruttering av nye medlemmer, herunder inkludering av grupper som ikke deltar i frivillig arbeid i dag.

Påmelding:

Følg linken http://eepurl.com/g_YUe5
Webinaret vil være tilgjengelig i opptak frem til 13. september.

Jeanette Ellingsen og Marit Brenna Hansen



Kl. 14-20 Ungdomsfabrikken

Ungdomsfabrikken er Kulturfabrikkens ungdomssatsing. Ungdomsfabrikken har åpent tirsdager, onsdager, torsdager og fredager. På Ungdomsfabrikken kan du treffe venner, høre på musikk, spille spill, bruke lydstudio eller foto/videoutstyr, prøve instrumenter i rockebrakkene, spille bordtennis, sjakk eller lese tegneserier og bøker. Eller kanskje noe helt annet?

Kl. 19.00 Bilder på avveie



TORS DAG 10. SEPTEMBER

Kl. 12 Alkoholbruk blant unge i Nordland – omfang og strategier for forebygging» v/ Kent Ronny Karoliussen, KoRus-Nord



Varighet: ca. 30 min.

UngData-undersøkelsen viser blant annet at Nordland sammen med Trøndelag ligger på topp når det gjelder andelen unge i grunnskoleelever som drikker alkohol. Hele 15 % av elevene på 10. Trinn sier også at de får lov til å drikke alkohol av sine foresatte. Foresatte sine holdninger og normer til bruk av alkohol har stor betydning for ungdommene sin atferd, og kunnskapsspredning av tilknyttet perspektivet om viktigheten av å fremstå som positive rollemodeller må derfor prioriteres.

Ingen påmelding da dette foredraget er i opptak.

Foredraget vil være tilgjengelig på denne nettsiden fra 10. september og frem til 1. november.

<https://www.nfk.no/tjenester/folkehelse/samarbeid/folkehelseuka/webinarer-og-foredrag-2020/>

Arrangementet finner du på Bibliotekets og Ungdomsfabrikkens facebookside.

Kl. 12.00 Kravlekafé



Varighet: 2 timer

Arena: Kulturkaféen **Pris:** Gratis

Er du hjemme i foreldrepermisjon? Eller bare kanskje du bare har lyst til å bli kjent med andre småbarnsforeldre i samme livssituasjon? En gang i måneden inviterer Kulturfabrikken til Kravlekafé. Det holdes av et område i Kulturkaféen hvor dere foreldre og små barn kan møtes på dagtid på ukedagene. Det settes fram en myk binge som barna kan være oppi, og de foreldrene som vil kan kjøpe noe å spise eller drikke i Kulturkaféen. Kravlekafé arrangeres månedlig og er gratis å delta på.

Kravlekafé vil være åpen for inntil 50 publikkummere i Kulturkaféen.

Kl. 15-19 ETTER SKOLETID

I høst har vi et ekstra etter skoletid tilbud på Ungdomsfabrikken. Da er det bl. annet mulighet for leksehjelp og en billig matbit.

Kl. 19.30 Nettprat «Hverdagsutfordringer med småbarn»

Ta et velfortjent pust i bakken når barna har lagt seg, og bli med på nettprat med helsesykepleier Elin Åsberg og psykologspesialist Elisabeth Sjølie. Temaene vil være typiske utfordringer som småbarnsforeldre har. Du kan også stille spørsmål underveis i sendingen. Nettpraten er gratis og blir liggende ute på Facebook-siden til Sortland kommune og Kulturfabrikken resten av Folkehelseuka.

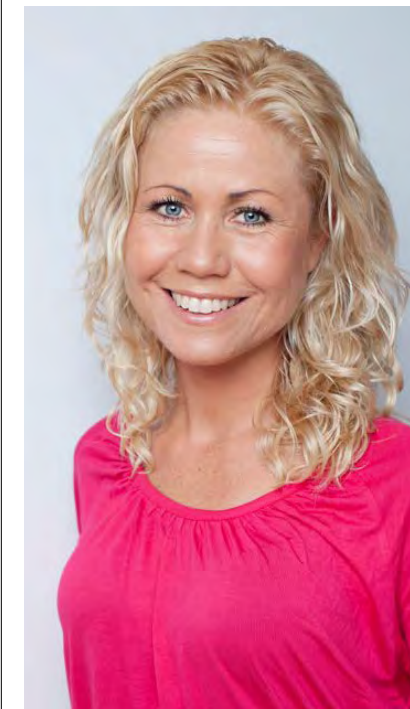
Påmelding: Lenke til arrangementet finner du på facebook-sidene til Sortland kommune og Kulturfabrikken.

Elin Åsberg og Elisabeth Sjølie



FREDAG 11. SEPTEMBER

Kl. 12.00 «Mat og vekt» v/ Tine Mejlbo Sundfør, Synergi helse. Klinisk ernæringsfysiolog og doktorgrad i ernæring, forsker og forfatter.



Varighet: 1 time (inkludert spørsmål)

Kostholdet er viktig både for å fremme normal vekst og utvikling, god helse og forebygge sykdommer som har sammenheng med kostholdet. Kostholdet i Norge har generelt utviklet seg i en positiv utvikling, men det er fortsatt en del ernæringsmessige utfordringer. Måltidet er også en viktig arena for å lage gode relasjoner og derigjennom styrke psykisk helse.

Påmelding til Teams-webinar: Send mail til bjemel@nfk.no innen 9. september. Linken til foredraget i opptak fås ved henvendelse til bjemel@nfk.no. Foredraget vil være tilgjengelig frem til 20. september.

Kl. 12.00 Dagskift Spaserstokk-konsert «Bird»



Kl. 14-20 Ungdomsfabrikken

Ungdomsfabrikken er Kulturfabrikkens ungdomssatsing. Ungdomsfabrikken har åpent tirsdager, onsdager, torsdager og fredager. På Ungdomsfabrikken kan du treffe venner, høre på musikk, spille spill, bruke lydstudio eller foto/videoutstyr, prøve instrumenter i rockebrakkene, spille bordtennis, sjakk eller lese tegneserier og bøker. Eller kanskje noe helt annet?

Kl. 20.00 Lønningsquiz



Varighet: 3 timer

Arena: Kulturkaféen

Pris: Gratis

Lønningsquiz er Kulturfabrikkens egen faste quiz og faller på fredagen nærmest lønningdag. Våre fantastiske quizmastere koker i hop 50 spørsmål om alt mellom himmel og jord, inkludert kulturquiz!

PRAKTISK INFO HEDRØRENDE KORONA VED KULTURFABRIKKEN:

Navn og telefonnummer registreres ved ankomst med tanke på eventuell smittesporing. «Gjestelista» oppbevares i fire uker og makuleres deretter. Kulturfabrikken følger ellers smitteverntreglene med økt renhold, økt avstand og tilgjengelig håndsprit.

- Ut på tur med Barnas turlag



LØRDAG 12. SEPTEMBER

Kl. 12.00 «Vi strikker på fabrikken» er en uformell samlingsplass for alle strik-keglade!



Varighet: 2 timer

Arena: Kulturkaféen

Pris: Gratis

Vi møtes i Kulturkaféen og strikker sammen. Driver du med annen type håndarbeide er du selvfølgelig også hjertelig velkommen!

Biblioteket viser fram sine strikkebøker og magasiner - de har mye fint til utlån. Visste du at du også kan låne handarbeidsblader med deg hjem?

Det er gratis å delta og alle er velkommen!

SØNDAG 13. SEPTEMBER

Kl. 11.00 Barnas fabrikk – Ut på tur med Barnas turlag

Varighet: 3 timer

Barnas turlag i Vesterålen leder an på en trivelig tur til Lomtjønnåsen. I løpet av turen vil også biblioteket dukke opp og ha en eventyrstund for oss på veien. Nå bugner det av bær i marka, så ta gjerne med noe å plukke bær i.

Oppmøte: ved Skibua kl. 11. Værforbehold.