

**FOLKE  
HELSE  
UKA  
2020**



Øksnes kommune


**05.09 til 15.09**

## **Velkommen til markering av Folkehelseuka og Friluftssuka i Øksnes og i hele Nordland!**

Covid -19 til tross, Folkehelseuka skal vi markere i Øksnes og i Nordland også i år! Programmet i 2020 bærer naturlig nok preg av den situasjonen vi alle står i, lokalt, regionalt, nasjonalt og globalt med hensyn til Covid-19 pandemien. Det understrekes at smittevernreglene for arrangement skal følges, og at vi alle er påpasselige med å følge gjeldende smittevernregler.

Vi er heldige som bor i Øksnes, med tilgang på rike muligheter for å ta utendørsrommet i bruk hele året for aktiviteter både på sjø og land. Vi har også et stort fortrinn ved at vi har *veldig god plass* når vi bruker naturen til utendørsaktiviteter. Vi trenger i liten grad å bekymre oss for at vi kommer for tett på andre i smittevernsammenheng.

I år, som i fjor, pågår Folkehelseuka i Nordland og den nasjonale Friluftssuka samtidig. I 2020 oppfordrer vi alle innbyggerne til virkelig å bruke denne uka som en anledning til å ta i bruk det flotte utendørsrommet vi har i Øksnes. Og gjerne gjøre det sammen med noen du kanskje tenker vil sette ekstra pris på at akkurat du inviterer til tur og sosial samvær.

 Møllerens i Norgesmøllene AS står for leveransene det årlige julemelet, som skal leveres til Øksnes helt til «dommedags dag». I forbindelse med Folkehelseuka spanderer Møllerens hele 800 turpakker med turhavregrøt, til utdeling og bruk i Folkehelseuka 2020 i Øksnes. Denne gaven kommer alle barnehagebarn, skoleelever i grunnskolen og videregående skole i Øksnes til gode i Folkehelseuka. Etter «først til mølla» prinsippet legges det også ut noen turgrøtpakker i kommunetorget til publikum mandag morgen i folkehelseuka.



**Nordland**  
FYLKESKOMMUNE er samarbeidspartner for alle kommuner i Nordland på folkehelse. I år har de lagt til rette for flere gratis webinarer i løpet av Folkehelseuka.

Informasjon om webinarene utover det som er opplyst i programmet, finner du ved å klikke [HER](#)

**FOLKE  
HELSE  
UKA  
2020**



**05.09 til 15.09**

## LØRDAG 5. September #NATT I NATUREN

Folkehelseuka og Friluftuka i Øksnes og i Nordland 2020 sparkes i gang. Hele Norge inviteres til å ta en natt ute i det fri!  
Lar det seg ikke gjøre denne datoen, finn en annen egnet kveld / natt i løpet av uke 37.  
For mer info om arrangementet klikk her: [#Nattinaturen](#)

## MANDAG 7. september

**Tangsprellen barnehage Tema: På tur i Fjæra hele uka** (Internt arrangement)  
*Aktiviteter: Naturbingo, strandrydding, roing, grilling, studere livet i fjæra.*

## MANDAG 7. september kl. 1200 – 1300 Webinar med fokus på hjernehelse: «Sterk hjerne med aktiv kropp» v/Ole Petter Mjelle



Ole Petter Mjelle 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.

Påmelding på mail til: [bjemel@nfk.no](mailto:bjemel@nfk.no)

Som deltaker får du anledning til å kommunisere direkte med foredragsholderen på chat. Vil du se Webinaret i opptak, får du link ved å henvende deg til samme mailadresse som over.

Linken vil være åpen for frivillige lag og foreninger frem til 6. oktober

## MANDAG 7. september kl. 1400 – 1700 «Høstens sandsekkprosjekt»



Dette er en del av kommunens folkehelse tiltak for å forhindre skader og ulykker til innbyggere med høy risiko for fallskader. I folkehelseuka klargjør vi sekker for utdeling.

Dette er et samarbeid mellom Staven Grus, Montèr, Øksnes pensjonistforening og ulike enheter Øksnes kommune.

**FOLKE  
HELSE  
UKA  
2020**



**05.09 til 15.09**

**TIRSDAG 8. september kl. 1200 – 1230 Webinar med fokus på oppvekstmiljø:  
«Et trygt og godt skole- og oppvekstmiljø krever at alle bidrar»**



**Mobbeombud I Nordland Fylkeskommune Lasse Knutsen.**

Webinaret er tilgjengelig på nettsiden til seksjon Folkehelse fra 8. September og ut folkehelseuka. Ingen påmelding. Nærmere info trykk [HER](#)

**TIRSDAG 8. september kl. 1700 Hagleskyting for damer og ungdom**



Oppmøte på Tretinddalen Skytebane. Gratis prøveskyting.

Arrangører: **ØJFF** og **SJFF**

**TIRSDAG 8. september kl. 2000-2100 Webinar med tema :**

**«Få tilbake livsgleden»**



**Karianne B Bråthen** tilbyr gratiswebinaret "Få tilbake livsgleden – livsglede er også god folkehelse" Seminaret er åpent for deltakelse for alle som ønsker det, uavhengig av om du bor i Øksnes eller et annet sted.

For mer informasjon om Karianne og om Webinaret, samt registrering klikk [her](#)

**FOLKE  
HELSE  
UKA  
2020**



**05.09 til 15.09**

### **ONSDAG 9. september kl.1000 Tur til Bjørkeskogen**



Vesteråsprodukters avdeling på Myre inviterer til tur til Bjørkeskogen.

Vi samles utenfor kontorene til Vesteråsprodukter I Rådhusgata 36, klokka 1000.

### **ONSDAG 9.september Trollskogen barnehage**

Aktivitetsdag for barn og voksne i Trollskogen barnehage (internt arrangement)

### **ONSDAG 9. september kl. 1800–1900 Webinar med tema :**

#### **«Økt deltakelse og inkludering»**

I arbeidet med Frivillighetsstrategi i Nordland 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 må gjøres til Frivillighet Norge, det gjør du her :

Webinaret er tilgjengelig på nettsiden til seksjon for folkehelse fra 9. september og ut Folkehelseuka. Det finner du ved å trykke [HER](#)

### **TORSDAG 10. september kl.0900-1000 Webinar og Workshop :**

#### **«Lederfriminuttet» v/ Karianne B Bråthen**



Workshopen “Lederfriminuttet” er rettet mot kvinnelige ledere.

Tenker du at du gjerne skulle fått input og inspirasjon til hvordan du kan bli akkurat den lederen du ønsker å være, kan dette gratiswebinaret kanskje være noe for deg?

For mer informasjon om Karianne og “Lederfriminuttet” klikk her: [“LEDERFRIMINUTTET”](#) .

**FOLKE  
HELSE  
UKA  
2020**



**05.09 til 15.09**

**TORSDAG 10. september TurBingo** (Internt arrangement)

Trollskogen barnehage arrangerer Turbingo som del av aktivitetene i Folkehelseuka

**TORSDAG 10. September kl.1100 Tur til Kutråkket**

Øksnes pensjonistforening og Øksnes Frivillighetsentral inviterer glade pensjonister på tur til Kutråkket. Plassbegrensning i henhold til gjeldende smittevernregler. Har du behov for skyss, kontakt Kine på Frivilligsentralen på telefon 46818910. Vi går fra Strengelvåg Vekst når alle påmelde er på plass. Motto: Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær. Tilpass sko og klær etter forholdene 😊.

**TORSDAG 10.september kl. 1200 – 1230 WEBINAR med tema:**

**«Alkoholbruk blant unge i Nordland – omfang og strategier for forebygging»** v/ Kent Ronny Karoliussen Korus Nord



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

Ingen påmelding. Webinaret er i opptak, og er tilgjengelig på nettsiden til seksjon Folkehelse fra 10. September og ut Folkehelseuka. Du finner seminaret ved å trykke [HER](#)

**Tordag 10.september kl. 1300-1400 – Kurs i livsmestring**



Vesteråsprodukter inviterer til kurs i livsmestring i deres lokaler, Rådhusgata 36.



**FOLKE  
HELSE  
U K A  
2020**



**05.09 til 15.09**

**Fredag 11. september kl. 1200-1300 WEBINAR med tema: «Mat og vekt»**  
v/Tine Mejlbo Sundfør, Klinisk ernæringsfysiolog og dr. grad i ernæring, forsker og  
forfatter,  
Synergi helse



Kosthold 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 retning, men det er fortsatt en del ernæringsmessige utfordringer.

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær øker, men bare drøyt 20% av befolkningen spiser den anbefalte mengde. Tilsvarende viser nasjonale kostholdsundersøkelser at bare omlag en fjerdedel av befolkningen følger kostrådet for mengde fullkorn. Inntak av mettet fett, salt og sukker er fortsatt vesentlig høyere enn anbefalt. Kjøttforbruket øker samtidig som fiskeforbruket synker.

Det er en klar sosial gradient knyttet til kostholdsvaner og denne er tydelig allerede fra barne- og ungdomsårene. Måltidet er også en viktig arena for å lage gode relasjoner og derigjennom styrke psykisk helse.

Webinaret vil være tilgjengelig på nettsiden til seksjon Folkehelse fra 11. September til og med 20. September. Webinaret finner du ved å trykke [HER](#)

**FOLKE  
HELSE  
U K A  
2020**



**05.09 til 15.09**

**Øksnes kommune oppfordrer til kreativitet og deltakelse i løpet av Folkehelse – og Friluftssuka.**

**Under kommer forslag til aktiviteter dere selv kan organisere.**

Strandryddeaksjonen ble utsatt i vår grunnet Coronasituasjonen til i september. Strandryddeaksjonen varer til november måned. Følg link for å registrere deg til deltakelse i aksjonen.



<https://www.reno-vest.no/strandrydding/>

Vesterålen Turlag arrangerer blant annet turer i forbindelse med [Kom deg ut dagen](#) den 6. september. Her er turer også tilrettelagt for barnefamilier. Følg link under for informasjon.



[https://vesteralen.dnt.no/aktiviteter/?organizers=forening%3A52&start\\_date=05.09.2020&end\\_date=13.09.2020](https://vesteralen.dnt.no/aktiviteter/?organizers=forening%3A52&start_date=05.09.2020&end_date=13.09.2020)



**FRILUFTSLIVETS UKE 5- 13.**

**September**

For mer informasjon:

<https://friluftslivetsuke.no/>