

FOLKE
HELSE
UKA
2020

7. – 13. SEPTEMBER



Hábmera suohkan
Hamarøy kommune

PROGRAM FOLKEHELSEUKA OG FRILUFTSLIVETS UKE

Lørdag 05.sept

Lørdag til søndag #natt i naturen

Folkehelseuka og friluftslivets uke kickstarter uka med det åpne arrangementet #natt i naturen!

#nattinaturen er den ene natta i året der tusener av folk over hele landet pakker soveposen og overnatter ute. Det magiske er at selv om én ligger i hengekøye i skogen i Alta, en annen telter i hagen sin i Mandal og en tredje sover på altanen i Hamarøy, så ligger vi alle under den samme himmelen. Alt du trenger å gjøre for å delta på #nattinaturen er å ta med deg en sovepose, et telt, ei hengekøye eller hva du måtte foretrekke å overnatte i, og legge deg til ute -sammen med andre eller alene.

(Mangler du utstyr til turen? Da kan vi anbefale at du tar deg en tur til BUA Hamarøy, torsdag 03.09. mellom kl.17.00-20.00. Der kan du helt gratis låne alt du trenger til turen, fra telt til førstehjelpsutstyr og termos).

Sted: over hele landet

Passer for: alle

Påmelding: ingen, men du kan trykke «skal» her:

<https://www.facebook.com/events/2690100254579074/>

Arr: Norsk Friluftsliv, KRIK, Skiforeningen, Norges speiderforbund, Norges Jeger- og Fiskeforbund (NJFF), Norges sopp- og nyttevekstforbund

Lørdag kl. 13.00

Tur til Kubergodden i Nessfjæra

Velkommen til den nye rasteplassen som er laget på dugnad!

Vi koser oss i godværet og nyter utsikten mot hav og himmel.

Ta gjerne med litt mat og drikke.

Kanskje blir det taler og musikk?

Sted: Kubergodden i Nessfjæra

Passer for: alle

Påmelding: registrering ved oppmøte

Arr: Skutvik pensjonistforening

**FOLKE
HELSE
UKA
2020**

7. – 13. SEPTEMBER



**Hábmera suohkan
Hamarøy kommune**

Søndag 06.sept

Søndag kl.14.00 Premieutdeling for Ti på topp

Velkommen til en hyggelig stund med premieutdeling for alle de som deltok på Ti på topp i fjor. Det trekkes en rekke forskjellige premier for de ulike klassene – barn, pensjonister, voksne og alle topper. Det blir servering.

Sted: Drag aktivitetspark

Passer for: alle som har vært med på Ti på topp, og alle andre som ønsker å bli med på feiringa!

Påmelding: registrering ved oppmøte

Arr.: Ti på topp, Nord-Salten turlag, Drag idrettslag, Hamarøy Frivilligsentral

Mandag 07.sept

Mandag kl. 10.00-11.00 Eldretrim med veiledning fra fysioterapeut

Sted: Skutvik, endelig adresse kommer.

Passer for: unge- og eldre pensjonister i alle former og fasonger!

Påmelding: Birgit, tlf. 995 66 377

Arr.: Frisklivssentralen i Hamarøy

Mandag kl.12.00 Ruslegruppe på Oppeid

Alle som ønsker å komme seg ut i frisk luft i rolig tempo er velkommen!

Sted: Oppmøte utenfor Hamarøyhallen

Passer for: alle

Påmelding: registrering ved oppmøte

Arr.: Frivilligsentralen

Mandag kl. 16.00-17.00 Mandagstrim for alle, utendørs

Kom som du er – vi finner frem til et tempo som passer for akkurat deg.

Sted: Kunstgressbanen på Herseth, Oppeid

Passer for: alle

Påmelding: Birgit, tlf. 995 66 377

Arr.: Frisklivssentralen

**FOLKE
HELSE
UKA
2020**

7. – 13. SEPTEMBER



**Hábmera suohkan
Hamarøy kommune**

Tirsdag 08.sept

Tirsdag kl. 11.00-12.00 Ruslegrupe på Ulsvåg

Alle som ønsker å komme seg ut i frisk luft i rolig tempo er velkommen!

Sted: Oppmøte ved bussholdeplassen på Ulsvåg

Passer for: alle

Påmelding: registrering ved oppmøte

Arr: Frivilligsentralen

Tirsdag kl. 17.00-20.00 BUA Hamarøy

BUA Hamarøy er en gratis utlånsordning av tipp topp tur- og fritidsutstyr. Har du ikke besøkt oss før? Ta en tur hit for en omvisning og en hyggelig prat rundt bålpanna. Kanskje låner du med deg noe hjem. Du kan se vårt utstyr på www.bua.io. Servering av kaffe, kakao og pølser.

Sted: bak Hamarøyhallen på Oppeid

Passer for: alle

Påmelding: registrering ved oppmøte

Arr.: BUA Hamarøy

Tirsdag kl. 18.00 Miniralløp

Årets miniralløp passer for alle barn! Årets løp er todelt, en fellesstart uten tid (rundt ASVO) og en fellesstart med tid (rundt fotballbanen). Ingen deltakeravgift. Alle får medaljer ved målgang. Løpet arrangeres i samarbeid med Drag IL.

Sted: utenfor Tysfjord ASVO

Passer for: barn, familier og alle som vil heie frem ungene!

Påmelding: registrering ved oppmøte

Arr: Tysfjord ASVO og Drag IL

Onsdag 09.sept

Onsdag kl. 11.00-12.45 Åpen treningsveiledning

med fysioterapeut Birgit på Tysfjord ASVO Treningssenter. Birgit fra Frisklivssentralen i Hamarøy kommer for å veilede i trening. Kom som du er!

Passer for: unge, voksne og eldre

Påmelding: fysioterapeut Birgit, tlf. 995 66 377. Arr.: Frisklivssentralen og Tysfjord ASVO

**FOLKE
HELSE
UKA
2020**

7. – 13. SEPTEMBER



Friluftslivets uke

Bli med ut
5. - 13. september



**Hábmera suohkan
Hamarøy kommune**

Onsdag kl. 9.00-14.00 Åpning av Onsdagsdoudje med ordfører Britt Kristoffersen

Er du nysgjerrig på duodji, eller ønsker du å slå av en prat i hyggelig lag? Da er dette noe for deg! Velkommen!

Sted: Tysfjord ASVO på Drag

Passer for: alle

Påmelding: registrering ved oppmøte

Arr.: Tysfjord ASVO

Onsdag kl. 18.00-19.00 Telltur på biblioteket på Drag

Er du friluftsliv interessert, eller har lyst til å komme deg mer ut på tur? En av motorene bak Ti på topp i Hamarøy, Kjell Fredriksen kommer for å fortelle om Telltur. Telltur er friluftsrådernes elektroniske postkassetrim, og det er lagt inn en hel masse flotte turmål i Hamarøy her. Kjell veileder deg i hvordan du kan ta i bruk tjenesten, alene eller sammen med andre. Det blir en liten prøvetur til Drag friluftspark etter veiledningen for de som vil. Kanskje finner du en turvenn?

Sted: Hamarøy bibliotek, Drag filial

Passer for: alle

Påmelding: biblioteket@hamaroy.kommune.no eller sms/telefon Drag bibliotek 91879355

Arr.: Hamarøy bibliotek filial Drag

Torsdag 10.sept

Torsdag kl. 07.15-07.50 Morgentrim for alle

Sted: Utenfor Hamarøyhallen på Oppeid

Passer for: alle som greier å hale seg opp til denne økta er velkommen. Vi garanterer deg en frisk start på dagen som premie!

Påmelding til fysioterapeut Birgit tlf. 995 66 377

Arr.: Frisklivssentralen

Torsdag kl. 09.45-11.00 Eldretrim

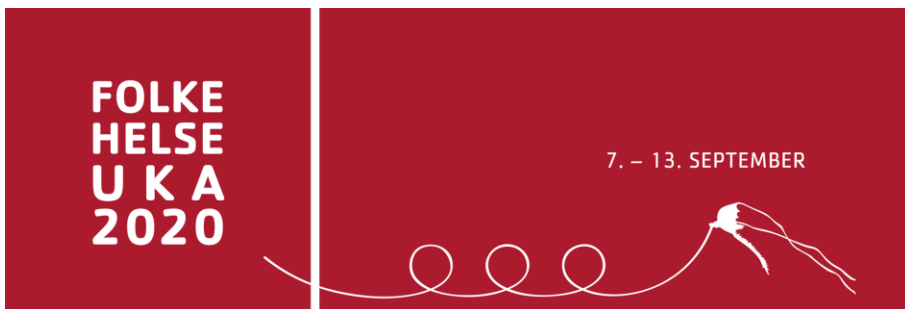
med veiledning fra fysioterapeut

Sted: Treningscenteret i Hamarøyhallen på Oppeid

Passer for: pensjonister i alle aldre

Påmelding til fysioterapeut Birgit, tlf. 995 66 377

Arr.: Frisklivssentralen



Torsdag kl. 17.00-20.00 BUA Hamarøy

BUA Hamarøy er en gratis utlånsordning av tipp topp tur- og fritidsutstyr. Har du ikke besøkt oss før? Ta en tur hit for en omvisning og en hyggelig prat rundt bålpanna. Kanskje låner du med deg noe hjem. Du kan se vårt utstyr på www.bua.io. Servering av kaffe, kakao og pølser.

Sted: bak Hamarøyhallen på Oppeid

Passer for: alle – kom og lån!

Påmelding: registrering ved oppmøte

Arr.: BUA Hamarøy

Torsdag kl. 15.00-20.00.00 Aktiviteter for alle med Stall Eivik Dyreferie Suttjo og Galleri Ulsvågfjell på Ulsvåg

Kl. 15.00-17.00

Varm medbragt måt på bålet! Børsting, stell av hester og påsaling.

Kl. 17.00-19.00

Åpent galleri, åpen fjøs og åpen låve med god plass!

Ridning for alle: kortturer

Gåtur i Eventyrskogen med hunder fra Stall Eivik

Kaniner og fugler! Hvilke fugler kommer?

Bålkaffe og saft! Noe godt til kaffen.

Kl. 19.00-20.00

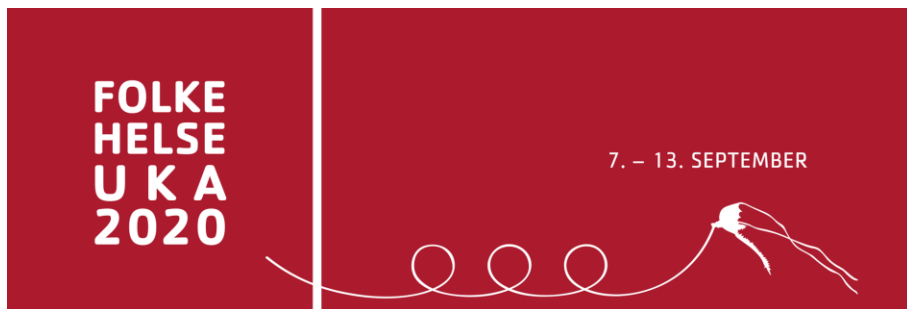
Fortellinger og prat ved bålet. Lokalt samisk sagn. Ta med gitar om du vil!

Sted: Galleri Ulsvågfjell

Passer for: alle

Påmelding: registrering ved oppmøte

Arr: Stall Eivik Dyreferie Suttjo og Galleri Ulsvågfjell



Lørdag 12.sept

Lørdag kl. 12-15.00 Grilling ved gapahuken i Langnesosen

Tranøy Båt- og Velforening inviterer til grilling ved gapahuken i Langnesosen.

Universelt tilrettelagt tursti fra Kvitsandhola, som også åpner opp for ekstra tur til Skogvoll og omkringliggende område.

Vi tenner bål og grill og serverer pølser med tilbehør og saft. Ta med grillspyd, kaffe og annen mat. Velkommen!

Sted: Gapahuken i Langnesosen (Mot Tranøy)

Passer for: alle

Påmelding: registrering ved oppmøte

Arr.: Tranøy Båt- og Velforening

Søndag 20.sept

Kl. 12.00 Åpning av Landstrykerstien

Det blir markering og tale av turentusiast og ordfører Britt Kristoffersen, og felles tur for alle som ønsker det.

Opplev storslått natur, idylliske strandperler og spennende kulturlandskap. Landstrykerstien passerer det monumentale Hamarøyskaftet og går videre ned mot kysten. Du går gjennom den fraflyttede og veiløse grenda Nordland og får utsikt til vakre Sjørdal hvor filmatiseringen av Hamsuns roman Landstrykere fant sted. Hovedstoppet på denne turen er vakre Nordland.

Dette er en fin anledning til å gå sammen og med turleder.

Hamsunsenteret vil bidra med litterære overraskelser underveis.

Sted: parkeringsplassen på Vassenga

Passer for: alle kan være med på åpningen. Selve rundturen tar om lag tre timer og har varierende vanskelighetsgrad, tidvis markert som krevende. Ta med niste, drikke og gode tursko, klær etter vær.

Påmelding: sms til Marte Hovlund, 95813873

Arr. Hamsunsenteret, Hamarøy kommune, Nord Salten turlag og Barnas Turlag

**FOLKE
HELSE
UKA
2020**

7. – 13. SEPTEMBER



**Hábmera suohkan
Hamarøy kommune**

Arrangementer på skoler og barnehager i Folkehelseuka

Innhavet oppvekstsenter skal ha fem minutter med felles oppstart hver morgen med fokus på fysisk aktivitet og psykisk helse. Tirsdag 08.september blir det tur til Makkvatnet. Barnehagen skal innvie den nye lavvoen som de har kjøpt. Arrangementene er for elever, barn og ansatte ved Innhavet oppvekstsenter.

Drag skole arrangerer dagstur til Tennvatnet for 8- 10 trinn. Torsdag 10. september arrangerer 1- 4 trinn dødballkamp på kunstgressbanen. Og så blir det en tur til Naturtoppen. Arrangementene er for elever og ansatte ved skolen.

Hamarøy Montessorriskole markerer folkehelseuka med felles «gymkvarter» hver morgen kl. 09.00 i uke 37. Gjennom pedagogikken har Hamarøy Montessorriskole et folkehelseperspektiv hver dag hele året! Skolen bruker mye tid på det sosiale, har frukt og felles lunsj hver dag og uteskole fast hver fredag.

Væravhengige arrangementer

Ettermiddagskonsert med Hamarøy kulturskole

Arrangementet er væravhengig, så dato er ikke satt enda.

Det som er sikkert er at dette blir et flott arrangement, så følg med – annonsering kommer. Ta med grillspyd, Nord Salten Turlag og Hamarøy kulturskole stiller med kaffe, saft og pølser

Passer for: alle

Sted: Ulsvågskaret

Arr: Hamarøy kulturskole og Nord Salten Turlag

Klatring med klatreklubben i Hamarøy

Det blir åpent klatrearrangement for de som har lyst til å prøve seg på en sosial og spennende aktivitet. Om været tillater det blir det på Sleppen klatrefelt, ellers blir det i Hamarøyhallen.

Passer for: alle

Sted: Sleppen eller Hamarøyhallen, annonsering kommer

Påmelding: kommer

Kan gjennomføres hver dag frem til 12.09.2020

FOLKE
HELSE
UKA
2020

7. – 13. SEPTEMBER



Friluftslivets uke

Bli med ut
5. - 13. september



Hábmera suohkan
Hamarøy kommune

Mineralløpet på Drag Stedet har en mer enn 100 år gammel gruvehistorie og ligger i et svært attraktivt geologisk område. Årets Mineralløp «sammen – hver for seg» kan gjennomføres individuelt frem til 12.9.2020. Les mer her:

<https://www.facebook.com/tysfjordasvo/photos/a.368062223207774/4743902872290332/>