

Folkehelseuka 2018

1.september - 9. september.

Folkehelseuka er en ekstra markering av det viktige folkehelsearbeidet som skjer i Skjervøy kommune og en synliggjøring av noen av de tilbud som eksisterer i kommunen og i lokalmiljøet.

Vi i arbeidsgruppen for folkehelse har invitert bredt til dette samarbeidet og fått tilbakemelding fra noen av aktørene i dette viktige arbeidet.

Vår markering sammenfaller med den nasjonale friluftsuka.



Lørdag 1. eller 8. september. (med værforbehold)

Guidet tur til Kågtinden ved Turid Høyer og Dag Johansen.

Oppmøte ved parkeringen ved Storbuktelva på Kågen Kl. 09.00.

Påmelding til Dag Johansen tlf. 40294350 innen 31.august.

Søndag 2. september.

Kl. 12 – 15. Nord Troms friluftsråd inviterer til Sjøsport-dag i Sandvågen.

Kom og prøv kajakkpadling, snorkling og den nye hit-en SUP!!

Mandag 3.september

Kommunen ønsker å invitere innbyggerne i kommunen til Sykle – løpe – gå til jobben-aksjon.

Få med deg kollegaer på moroa og vær aktive!

Sunne og friske kollegaer er glade, motiverer hverandre og blir mer effektive. Samtidig gir fysisk aktivitet og god helse lavere sykefravær.

Sykle – løpe – gå til jobben-aksjonen er et verktøy som skaper samhold og entusiasme om et felles mål.

Å sykle, løpe eller gå til jobben er bra for miljøet. Det kan være en motivasjon i seg selv. Mange er opptatt av miljøet og vet at det er lurt å la bilen stå. Og du slipper jakten på en parkeringsplass om morgenen.

Kanskje du til og med ønsker å fortsette etter at uka er over!

Påmelding til K/U: v/ Tone L Nilsen, tlf. 77 77 55 46 innen 31.08.18.

Premiering: Vi trekker en vinner blant de som:

- løper/går - treningsklær eller turklær m/ sko
- sykler - en el-sykkel

Premiene sponses av Sport`n, Skjervøy

Kl.13.00. På biblioteket presenteres noe av folkehelsearbeidet i Skjervøy kommune ved:

- Frivillighetssentralen
- Utstyrskassen
- Frisklivssentralen
- Nord Troms friluftsråd
- Arbeidsgruppen

Frisklivssentralen har påmelding til frisklivskursene:

- Bra Mat for god helse og
- Røykfri sammen



Biblioteket lager bokutstilling om mat og friluftsliv.

Denne informasjon vil være tilgjengelig hele uken i bibliotekets åpningstid.

Tirsdag 4.september.

I dag går Eidekroken barnehage på tur til Klatrejungelen. Der skal de lage kylling-wok på bål. De arrangerer sangleker og hinderløype ute onsdag, torsdag og fredag, og serverer ulike «Nye» grønnsaker hele uka.

Kl. 10 – 13. Friluftsgjengen inviterer på bålcaffe i Klatrejungelen.

Kl. 11.00. Oppstart av «Aktiv på dagtid»

Turen går til Skattøra og Kulturstien. Oppmøte ved Rema 1000.

Servering av frukt! Sponset av Coop Ekstra.

Kl. 17.00. Ordførertur til Vardhaugen.

Oppmøte og parkering ved Maursund Gård.

Det blir bålcaffe i gapahuken når vi kommer ned, ta med kopp!

Onsdag 5. september

Kl. 10 – 13. Friluftsgjengen inviterer på bålcaffe i Klatrejungelen.

Kl.14.30-16.00. Åpen Frisklivstrening i klatrejungelen ved Karin Meilandstind og Marit Vadet. Oppmøte med Eidevannet.

Torsdag 6. september.

08.15 – 15.00 Ledermøte på Kiilgården og da blir det bl.a.

- Informasjon om nærværprosjektet ved prosjektleder Marit Vadet
- Kurs i regi av NAV Arbeidslivssenter: Tydelige ledere setter spor
- Markering av Folkehelse uka i Skjervøy kommune ved folkehelsekoordinator Rita Mathiesen.

13.00 – 18.00 Åpent på biblioteket der vi gir informasjon om folkehelsearbeidet i kommunen.

Nord Troms friluftsråd har stand utenfor Kiilgården med bålcaffe m.m.

Kl.17.00 Mental Helse arrangerer tur i fjæra mot Eneset.

Kl. 17.00 Oppmøte i busslomma ved banken for skyss.

Vi har kaffe, frukt og lager bål. Ta med grillmat om ønskelig.

Kl. 19 – 20.30 Helsestasjon for ungdom

hver torsdag på helsestasjonen, Skjervøy rådhus



Fredag 7. september.

Kl. 11.00 – 13.00. Informasjon og presentasjon av folkehelsearbeidet i kommunen på biblioteket.

Siste frist for påmelding til frisklivskursene

- Røykfri sammen
- Bra Mat for god helse

Lørdag 8. september

Kl. 12 – 15. Skarven 4H inviterer til «Kystens dag» på Mausund Gård.

Der vil det foregå aktiviteter for barn og unge som: natursti, flyndre-konkurranse, lage troll, bål, kafè, m.m.

Ta med deg hele familien og kom til en hyggelig dag ved sjøen.

Søndag 9. september.

Kl. 16.00 Åpning av Frisklivssti langs veien opp til Stussnes.

Oppmøte øverst i Rypeveien; starten på turstien opp til Stussnes.

Det serveres bålcaffe på toppen, ta med kopp.



Det vi foregå aktiviteter hele uken i de forskjellige virksomhetene:

Alle barnehagene i skjervøy kommune

- Gjennomfører turer i nærfriluftsområder.
- De skal ha fokus på kosthold og fysisk aktivitet, et tema for hele uken.
- Lage sunn mat på bål/bålpannen

Skjervøy barneskole

- Gratis frukt to dager
- Høstturer på småtrinnet og mellomtrinnet
- Gymtimene brukes på fjellturer på Skjervøy
- Friluftsgjengen inviterer på bålcaffe i Klatrejungelen tirsdag og onsdag

Skjervøy ungdomsskole

- Har frukt og frokostordning hver dag (havregrøt på mandager)
- Vannprosjektet, et samarbeid mellom helsestasjonen og tannhelsetjenesten for å bevisstgjøre barn og unge om viktigheten av å drikke vann
- På tur i Skjervøy. 9.klasse drar til Geitvika, Akkarvik og 10.klasse drar til Rotvåghula, Årviksand. Turene gjennomføres i uke 35

Arnøyhamn skole og Årviksand skole

- Har uteskole sammen hver onsdag.
- Årviksand har uteskole hver uke, har fast lunch og frukt hver dag.
- I folkehelseuka sponser vi frukt og grønnsaker til alle elevene.



Voksenopplæringa og flykningekontoret.

Er med på prosjektet Turmat fra hele verden i september. De starter i folkehelseuka med å plukke bær, sopp og fiske. I løpet av september skal de ved hjelp av lokale råvarer lage en fiskesuppe fra hele verden og en frukt og bærsuppe til dessert på bål ute i det fri. Mer informasjon om dette blir gitt til de som skal være med.

Nord Troms videregående skole, skolested Skjervøy

Årets skoletur gjennomføres onsdag og torsdag denne uken, og turen går til Manndalen i Kåfjord og Riddu Riddu-sletta. Der skal det klassevis foregå mange forskjellige aktiviteter

Sponsorer

- Nord Troms Friluftsråd
- COOP
- REMA 1000
- Sport`n Skjervøy
- Skjervøy kommune
- Troms fylkeskommune

Nyttige og informative lenker:

<https://www.facebook.com/smaagrep/videos/1805263786255189/>

[Facebooksida Små grep.](#)

