

Folkehelseuka 2020

7. – 13. 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 lokalmiljøet.

Skjervøy kommune skal i løpet av Folkehelseuka 2020 spraye utvalgte fortau og gang - og sykkelstier med sjablonen «Klart jeg går». En oppfordring om å gå mer, både for egen helse, trafiksikkerhet og for miljøet!

Tema for uken er:

Friluftsliv for seniorer, aktivitet og trivsel i nærmiljøet



Friluftsliv for seniorer, brosjyre utgitt av Norsk friluftsliv med støtte av helsedirektoratet. «Det er aldri for sent å begynne! Friluftsliv er en god kilde til aktivitet og helse gjennom hele livet. En tur i ditt nærmiljø er nok enten du går en tur i parken, plukker bær i skogen eller nyter utsikten fra havet.

I denne brosjyren har vi samlet informasjon for deg som kunne tenke deg å komme i gang, enten du ønsker å bli kjent med nye venner eller ta litt bedre vare på helsen.»

<https://norskfriluftsliv.no/friluftsliv-for-seniorer-brosjyre/>

Vi deler ut denne brosjyren i folkehelseuka, og da vil den også inneholde informasjon om lokale tilbud i Skjervøy kommune.

Den Nasjonale friluftslivets uke er 5. – 13. september sammenfaller også i år med vår markering av Folkehelseuka 2020

<https://friluftslivetsuke.no>



Nord-Troms friluftsråd vil i samarbeid med voksenopplæringen i Skjervøy, gi elevene grunnopplæring i friluftsliv – Friluftskortet i uke 36.

De jobber med allemannsretten, turbekledning og sekk, bål og mat på tur og kartforståelse mandag-torsdag og bruker fredagen på å planlegge arrangement. I tillegg til å nå visse kompetansemål, er nemlig et av målene for opplæringen å bli klar til å invitere Skjervøys befolkning ut på lørdag.

Lørdag 5. september

Friluftsfest. Lørdag 5. september eller 12. september inviterer friluftsrådet og voksenopplæringa til familiearrangement/friluftsfest ved Eidevannet. Dette arrangementet er væravhengig

Det blir bål, enkel servering og aktiviteter. Ta gjerne med egen mat til å steike /grille om du har lyst.

Mandag 7. september

ORDFØRERTUR til Engnes

Avgang fra gapahuken ved idrettsplassen kl.17:00

Medarrangør: Mental Helse, Skjervøy

Det blir mulighet for å grille pølser på bål, ta med mat og drikke. Vi koker kaffe og serverer noe til.

Alle som deltar på turen er med i trekningen av en lue, et sitteunderlag, en hengekøye og et turkart.

Tirsdag 8. september

Aktiv på dagtid. Oppmøte kl. 11:00 ved kirkegården (tur blir annonsert etter hvert)

Turledere: Tonje og Ruth.

Sterk senior, foredrag v/frisklivsveilederne Karin Meilandstind og Susanne Minde kl.13 – 14 i kommunestyresalen, Skjervøy rådhus.

- Trenger man å trene og å spise sunt når man blir eldre?
- Hva er forskjellen mellom fysisk aktivitet og trening?
- Hva sier de norske anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet?

Frisklivssentralen inviterer i forbindelse med folkehelseuka 2020 kommunens seniorer til dette viktige foredraget.

Servering av kaffe!

Onsdag 9. september

Gratis førstehjelpskurs for seniorer på Kommunestyresalen kl. 11 - 14

V/ Stig Håkon Ballovarre

Påmelding innen tirsdag 8. september til Stig på telefon: 93216725

Mental helse arrangerer medlemstur til Fjellvang, Simavågen kl. 17:00

Torsdag 10. september.

Senior-trim v/ Skjervøy frisklivssentral kl.12:30 – 13:30.

Er du over 62 år og har lyst til å trene i en gruppe sammen med andre?

Vi trener i lokalene til Formica treningssenter.

Påmelding til frisklivsveileder Karin Meilandstind, tlf. 90509568

Tilbudet er gratis!

Fredag 11. september

Fellestur Vorterøy rundt v/ Nord-Troms Turlag (DNT)

11. september kl. 21:20 til 13. september kl. 16:10 Vanskelighetsgrad middels

Passer spesielt for voksne, ungdom

<https://nord-troms.dnt.no/aktiviteter/123801/885792/>



Løkta på Vorterøy

Informasjon om folkehelseuka 2020 oppdateres på kommunens hjemmeside. Følg med! <http://www.skjervoy.kommune.no/folkehelse.229044.no.html>

Hilsen oss i arbeidsgruppa for folkehelse:

Johanne Simonsen, Lene Hoel, Inger Bolstad, Dag Johansen, Karin Hennie Meilandstind, Ruth Samuelsen, Kari Ann Olaisen og Rita Mathiesen.