

# Folkehelseuka 2021

6. - 12. september



**Skjervøy  
kommune**



# Folkehelseuka 2021

6. - 12. september

God folkehelse er viktig året rundt, og vi ønsker å ha ekstra oppmerksomhet på dette ei uke i året, nemlig i Folkehelseuka, som i år går fra 6. til 12. september.

Folkehelseuka i Skjervøy kommune har blitt et årlig arrangement hvor innbyggere, frivillige lag og foreninger, lokale bedrifter og tjenester i kommunen oppfordres til å ha et ekstra fokus på folkehelsearbeid. Folkehelsearbeid defineres som alt som kan bidra til å fremme folks helse.

## Årets tema er «Fysisk aktivitet gir god folkehelse».

Formålet med uka er at det kontinuerlig folkehelsearbeid kan integreres i individuelle aktiviteter. Programmet inneholder bare noe av det som kan være med på å inspirere til økt fysisk aktivitet. Vi ønsker at Skjervøy skal være ekstra full av inspirerende aktiviteter denne uka.



*Bildet er tatt i Sandvågen nærfriluftsområde, renoveringen startet i 2020.*

# Dine 30

Frisklivssentralen har tatt initiativ til en Aktivitetskampanje - «Dine 30», som pågår fra 1. juni til og med 12. september.

Kampanjen "Dine30" skal inspirere folk flest til å flette mer aktivitet inn i hverdagens gjøremål. Det handler om å fjerne hindre for aktivitet, og å få folk til å få øynene opp for hvor lite som skal til før effekten er merkbar på kropp og sinn.

Bli med og sett av 30 minutter hver dag til fysisk aktivitet!

<https://youtu.be/zb6Zqw1sdx>

En FYSAK-kasse henger på veggen ved inngangsdøren til kommunehuset. Her kan du hente registreringsskjemaer og levere de inn i slutten av måneden.

Det trekkes flere premier, 5 hver måned. Husk å skriv navn og telefonnummer på skjemaet før du leverer det inn.



# Program 6. -12. september

## Mandag 6. september:

Frisklivssentralen har åpen frisklivstrening mandag og torsdag på idrettsplassen. Møt opp og bli inspirert begge dagene fra kl. 14 - 15.30.

Ha på tøy du kan bevege deg i, gode sko og en vannflaske. Hilsen Marit, Susanne, Mariell og Karin.

- Seniortrim på mandag v/Frisklivssentralen kl. 13-14. Møt opp i Seppala-parken.
- Ordfører-tur til Ut i NORD - hytta på Finneidet. Oppmøte ved Eidevannet, parkeringsplassen kl. 18.00. Det blir servering av bålcaffe, så ta med kopp!



*Ut i NORD-hytta på Finneidet*

Skjervøy folkebibliotek skal etablere et turbibliotek i dagsturhytta.

Et lite bibliotek som inneholder et knippe bøker som hvordan lage mat ute, en spikkebok, en overlevelsesbok, ei diktbok og kanskje en vitsebok...

## Tirsdag 7. september:

- Turlederne i Aktiv på Dagtid inviterer til dette populære tilbudet og turen går til Utsikten. Oppmøte på parkeringsplassen v/kirkegården kl. 11:00.

## Onsdag 8. september:

- LHL trimmen flyttes ut.  
Møt opp i busslommen nedenfor kommunehuset kl. 11-12.00. Vi kjører program fra nivå 2 og det blir musikk til. Det blir styrkeøvelser, bevegelsesøvelser, balanseøvelser og utholdenhetsøvelser. Programmet vil vare i cirka 45 minutter.

Litt om våre aktiviteter i laget, vi har 3 grupper:

- Nivå 1 Stoltrim
- Bassengtrim
- Nivå 2/3 trimmen

Vi har nå pause til september.

### **Torsdag 9. september:**

- Helsestasjon for ungdom flytter ut og har «åpent» i Sandvågen nærfriluftsområde. Det blir mulighet for samtaler i det fri, aktivitet og noe å bite i.

### **Fredag 10. september:**

- Foreløpig ikke satt opp noe denne dagen. Sjekk oppdatert program på kommunens hjemmeside.

### **Lørdag 11. september:**

- Skjervøy 20:1000 arrangeres lørdag kl. 11.00.

20:1000 er et fjell-løp rundt Skjervøy sentrum som gir 20 km og 1000 høydemeter i varierte løyper, og byr på en spektakulær naturopplevelse på 70 grader nord. Alternativt kan man velge halve distansen 10:500. Sett av 11. september 2021.

Skjervøy 20:1000 passer for de sprekeste, og er en overkommelig utfordring for de som trenger et mål å strekke seg etter.

Blir du med på den første utgaven av 20:1000?

På hjemmesiden vår - [www.201000.run](http://www.201000.run) - finner dere alt av informasjon om løypene og annet!

Følg oss også på Facebook og Instagram !

Påmeldingslenke: <https://live.eqtiming.com/55307#dashboard>

### **Søndag 12. september:**

- Avslutt gjerne uken med en FYSAK-tur, en Ut i NORD-tur, eller besøk våre nærfriluftsområder: Årvikmarka, Paulinavannet, Lauksundet, Sandvågen og Eidevannet, m.m.

***Det vil i løpet av uken bli underholdning v/kulturskolen ute i Seppola-parken***

## Andre aktiviteter:

### 3. - 5. september:

Nord-Troms turlag arrangerer vandretur på Vorterøy med overnatting.  
For mer informasjon: <http://nord-troms.dnt.no/turer-og-aktiviteter/>

### Friluftslivets uke 2021 - BLI MED UT

Arrangeres i hele landet 4. - 12. september.

Trykk på linken (inne på kommunens hjemmeside eller på facebook) og bli inspirert til å være fysisk aktiv ute:

<https://friluftslivetsuke.no/atte-ting-a-gjore-pa-egenhand-i-friluftslivets-uke>

<https://friluftslivetsuke.no/fylke/troms-og-finnmark/>



Bilde er tatt fra Utsikten.

Informasjon om Folkehelseuka 2021 oppdateres på kommunens hjemmeside. Følg med! <https://www.skjervoy.kommune.no/nyhetsarkiv.471142.no.html>

Hilsen oss i arbeidsgruppa for folkehelse:

Johanne Simonsen, Agnete Årdal, Inger Bolstad, Karin Hennie Meilandstind, Ruth Samuelsen, Kirsti Andreassen, Marit Frogum og Rita Mathiesen.

#### Nyttige og informative lenker:

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

<http://www.askbasen.no/>

<http://www.skjervoy.kommune.no/frivillighetssentralen.482368.no.html>

<https://www.utinord.no/>

<https://www.skjervoy.kommune.no/dine-30-aktivitetskampanje-med-premier.6391089-972.html>

<https://www.skjervoy.kommune.no/frisklivsentralen.519800.no.html>

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

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



