

FOLKE HELSE UKA 2023



Folkehelseuka i Bodø

Fredag 8. september

Fysioterapiens dag. Ergoterapi- og fysioterapitjenesten i Bodø kommune inviterer til aktiviteter for alle ansatte ved Alsgården på Alstad.

Kl. 10:30 – 12:00 Ergoterapi- og fysioterapitjenesten har stand på rådhuset. Her kan du stille spørsmål og få noen gode råd.

Lørdag 9. september

Kl. 11:00 – 14:00 Generasjonslekene: et gøyalt aktivitetsarrangement for alle generasjoner! Arrangeres i hagene til Tverlandet bo- og servicesenter.

For nærmere informasjon, kontakt frivilligkoordinator Ingrid Simonsen:

ingrid.simonsen@bodo.kommune.no

Tlf. 951 50 723

Mandag 11. september

Kl. 11:00 Digital kontorøkt.

Frisklivssentralen i Bodø kommune ved fysioterapeut Jemima Martine Johansen, deler et kort og effektivt treningsprogram med treningsøvelser som kan gjøres på kontoret. Se [facebookside](#) for mer informasjon.

Kl. 12:00 – 13:00 Webinar: Identitet som samfunnsbygger!

v/ Roger Finjord, daglig leder i Finnmark Fotballkrets.

Om menneskelige relasjoner, det å ta vare på hverandre og bygge lagfølelse - alt det som er viktig i frivilligheten, lag og foreninger. Skal det være lys i husan, så må det også være lys mellom husan.

Hva er det som kjennetegner de mennesker som hver bidrar til at andre tenker at «det er flott å bo her vi bor!»? Roger er engasjert, ærlig og ekte. Med sin blanding av humor og visdom fengsler han sitt publikum uansett om det snakkes om, identitet, røtter, og

FOLKE HELSE U K A 2023



naturligvis stolthet av egen kommune og eget lag og forening!

Påmelding til webinar: <https://forms.office.com/e/uXWVjbRBnS>

Påmeldingsfrist: 10. september kl. 20:00

Webinaret sendes kun direkte.

Kl. 14:00 Temamøte om søvn.

Frisklivsveileder Solveig Kim Dørum holder innlegg om hvordan man kan oppnå bedre søvn. Møtet finner sted i Frisklivssentralen sine lokaler i Gidsken Jakobsens vei 14. Begrenset med plasser. Påmelding på post.flb@bodo.kommune.no

Varighet 60 minutter.

Tirsdag 12. september

Kl. 14:00 Aktivitetspark gjennomgang.

Fysioterapeutene Veronica Aaslid Myrvoll og Markus Aansløyken i Rehabiliteringstjenesten, Bodø kommune guider deg gjennom treningsparken på Bratten aktivitetspark.

Varighet: 30 minutter. Møt i treningsklær.

Kl. 11:00 – 11:45 Saltvern og Østbyen skole.

Aktivitetsopplegg i regi av Ergoterapi- og fysioterapitjenesten i Bodø kommune. Gjennomføres i storefri. Ulike stasjoner med varierte aktiviteter der fokus er på koordinasjon, styrke, balanse, og konsentrasjon.

Onsdag 13. september

Kl. 10:00 – 14:00 holder Frisklivssentralen stand på Campus Nord universitet.

Ønsker du en bedre studiehverdag? Kom innom deres stand å få informasjon om hvordan Frisklivssentralen kan støtte deg med endring av levevanene innenfor søvn, kosthold, trening, nikotinavhengighet med mer. Her møter du Bente Nordlie og Solveig Kim Dørum som kan gi deg informasjon om Frisklivssentralen sine tjenester og tilbud.

Kl. 12:00 – 13:00 Lansering av ny nettside: Det Gode Liv i Nord, fra Nordland fylkeskommune.

Webinar v/rådgiverne Gøran Raade-Andersen og Marton Amdahl, Nordland fylkeskommune.

FOLKE HELSE U K A 2023



Det gode liv er en satsning med mål om økt samarbeid for en miljø- og helsefremmende samfunnsutvikling. Gjennom den nye nettsiden inviteres alle kommuner og resten av samfunnet til deltakelse og samarbeid. På denne måten ønsker vi å skape en felles forståelse for hvordan det står til i fylket vårt, og gi konkrete verktøy som bidrar til en positiv samfunnsutvikling i hver enkelt kommune. I webinaret presenteres satsningen og hvordan du kan bruke den nye nettsiden.

Link til møtet sendes på e-post til alle påmeldte, samme dag kl. 09:15.

Påmelding: [Lansering av ny nettside: Det Gode Liv i Nord, fra Nordland fylkeskommune \(office.com\)](#)

Torsdag 14. september

Kl. 10:00 – 13:00 holder Frisklivssentralen stand på City Nord.

Her møter du Bente Nordlie og Anette Fleines som kan gi deg informasjon om Frisklivssentralen sine tjenester og tilbud.

Kl. 12:00 – 13:00 Informasjonsmøte om det å være Frivillig instruktør i Sterk og stødig.

Solveig Kim Dørum har et uformelt møte med de som vil vite mer om det å være frivillig instruktør i Sterk og stødig, i Rehabiliteringstjenesten i Gamle riksvei 18. Vi serverer drikke og noe å bite i.

Fredag 15. september

Kl. 12:00 Tur fra Turisthytta til Keiservarden.

Oppmøte på parkeringsplassen ved treningsparken. Lise Hunstad Fodnes og Anette Fleines fra Frisklivssentralen er turledere. Avmarsj kl. 12:00. Møt opp i god tid. Ta gjerne med noe å drikke og en liten matpakke.

Kl. 12:00 – 13:00 Webinar: Selvmord – kan livet gå videre for de som står igjen?

v/ Odd Eidner, prest og forfatter, Monica Vassbotn, etterlatt og styreleder LEVE Nordland og Ronny Olsen, rådgiver Nordland fylkeskommune

Samtale der Odd og Monica deler inntrykk fra arbeid med oppfølging av etterlatte, samt erfaringer fra egne liv om hvordan livet likevel kan gå videre når det verst tenkelige inntreffer.

FOLKE HELSE U K A 2023



Vi får også høre om samarbeidet mellom LEVE og Nordland fylkeskommune om selvmordsforebygging og oppfølging av etterlatte etter selvmord.

Påmelding til webinar: <https://forms.office.com/e/a86gPMUy49>

Påmeldingsfrist: 14. september kl. 20:00

Webinaret tas opp og vil være tilgjengelig på fylkeskommunens nettsider i etterkant av direktesending.

Lørdag 16. september

Kl. 10:00 – 18:00 Mat- og dyrkefestival på Vågønes gård.

Velkommen til en hel dag proppfull av smakfulle og matnyttige aktiviteter innen lokal matproduksjon og dyrkning.

Se www.gjenbruksuka.no for mer informasjon.

Mandag 11. – fredag 15. september

Folkehelseuka markeres også i kommunens kantiner. Her vil du finne et godt utvalg av sunn og helsebringende mat og drikke. Hver kantine har sine egne menyer gjennom hele uka.

For spørsmål ta kontakt med Folkehelsekoordinator i Bodø kommune, Kristine Engan.

Mail: kei@bodo.kommune.no eller tlf. 926 67 401