

**FOLKE
HELSE
UKA
2019**

9. – 15. SEPTEMBER



Programplan Folkehelseuka 2019

Folkehelseuka 2019 arrangeres fra 9.-15.september som en markering av folkehelsearbeidet i Bø, og en synliggjøring av helsefremmende tilbud som eksisterer i kommunen og i lokalmiljøet. Vi håper alle i Bø vil være med å sette fokus på helse, trivsel og livsglede denne uka! ☺ Det tas forbehold om endringer i programmet. For mer informasjon om Folkehelseuka, se «Folkehelseuka i Bø 2019» sin Facebook-side.

GENERELT DENNE UKA:

Bø bibliotek: Biblioteket markerer Folkehelseuka med arrangementet LitteraTUR. Biblioteket serverer også frukt hele uka og har bokutstillinger med temaene mental helse, kosthold, fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv.

Alle barnehagene i Bø er helsefremmende barnehager:

Barnehagene skal møtes og gjøre forskjellige uteaktiviteter en dag i løpet av Folkehelseuka. Lunsjen skal også spises ute. I tillegg til dette har de ulike barnehagene egne mål for uka:

Eidet barnehage: Vi i Eidet barnehage har fokus på hvor viktig det er å ha god håndhygiene i hverdagen. Vi skal ha lek og bevegelse i gymsalen på torsdag og vi skal på tur på fredag, dette har vi hver uke. I år har vi også begynt med å ha en liten økt med bevegelsestrening hver dag i barnehagen for både voksne og barn.

Straume barnehage: Nå i begynnelsen av barnehageåret fokuserer vi mest på lysten til å være ute i all slags vær, turglede og lek i naturen. Dette fortsetter vi med i Folkehelseuka.

FOLKE HELSE UKA 2019

9. – 15. SEPTEMBER



Vinje barnehage: I Folkehelseuka skal vi ha et større fokus på barns psykiske helse enn det vi har ellers. Vi håper å få økt de ansattes kompetanse på psykisk helsearbeid for barn.

Alle barneskolene i Bø er helsefremmende skoler:

Torsdag 5.september er Steine skole ansvarlig for BlimE-dans for alle barneskolene i Bø, og Straume skole er ansvarlig for felles aktivitetsdag for 1.-4.trinn ved alle barneskolene uka etter Folkehelseuka. I tillegg til dette har de ulike barneskolene egne mål for uka:

Straume skole: Onsdagen etter Folkehelseuka drar mellomtrinnet (5.-7.trinn) til Guvåghytta og overnatter. Det vil bli mye fysisk aktivitet og aktiv læring på denne turen.

Eidet skole: På Eidet skole skal elevene på tur med orientering, og alle elevene spiser frokost på skolen hver dag denne uken.

Steine skole: Elevene er ute og går hver dag, og i september deltar alle klassene på Beintøft – som er Norges største gå-til-skolen-kampanje. Det serveres også havregrøt onsdag 11.sept, noe som skolen gjør hver eneste onsdag.

Bø Ungdomsskole: Markerer Folkehelseuka med aktivitets-/fotball dag på kunstgressbanen på Straume og området rundt, fredag 13.september. Det blir salg av sunne lunsjretter til elevene (på Lunahuset).

Musikkbingen: Musikkbingen er alltid åpen for alle som trenger øvingslokaler, uansett hvor gamle dere er, type musikk dere spiller eller antall bandmedlemmer. Barn og ungdom blir prioritert hvis pågangen blir stor. Booking gjøres helt enkelt på Facebookgruppen “Musikkbinge i Bø – utlån”.



BøPuls: Alle som ønsker får prøve timene på BøPuls gratis denne uka! Se under for informasjon om de ulike timene, eller gå inn på nettsiden til BøPuls: www.bopuls.no. Medlemmer på BøPuls gjør påmelding på vanlig måte. Ikke-medlemmer melder seg på til Ann Christin på 90870216.

Mandag 14.30: Ungdomstrening. Mulighet til å gjøre lekser, få et lett måltid og treningstilbud. Treninga passer for alle og du trenger ikke være «godt trent» for å være med.

Mandag 18.00: Muskelbrus. Tabatainspirert sirkeltrening. 4 supersett og tre runder. Herlig time der alle kroppens muskler er i bruk.

Tirsdag 19.00: Spinning.

Tirsdag 19.00: Høy puls. En ren kondisjonstime med enkle men effektive steg. Tre pulstopper så her blir det høy puls til heftig musikk.

Onsdag 14.30: Ungdomstrening. Mulighet til å gjøre lekser, få et lett måltid og treningstilbud. Treninga passer for alle og du trenger ikke være «godt trent» for å være med.

Onsdag 18.00: BasisBall CenterCore. En effektiv basistime som har fokus på kjernemuskulatur, som skal sikre grunnlaget for en sterk og funksjonell kropp.

Onsdag 19.15: Stang sterk. Styrketime med vektstang. Du bestemmer selv hvor mye vekter du vil bruke, og passer derfor alle som vil løfte vekter.

Torsdag 18.00: Spinning.

Torsdag 18.00: Basisball Raw. En basistime med fokus på funksjonelle styrkeøvelser med råskap. Treningen trigger din styrke, kraft og koordinasjon i et relativt høyt tempo.

Fredag 18.00: Step.

Lørdag: Se bopuls.no for informasjon om lørdagens trening.



Innebandy: Bø Innebandyklubb inviterer alle som ønsker å prøve innebandy til gratis trening i Bøhallen. Følgende tider trenes det i Bøhallen i uke 37:

- **Tirsdag 19.00 - 21.30:** fra 19.00 - 20.00 er treningen åpen for alle. Fra 20.00 - 21.30 er treningen for de som er 15 år og eldre.

Volleyball: Treningene til Bø Volleyballklubb er alltid åpne for de som ønsker å se om volleyball er noe for dem. Følgende tider trenes det i Bøhallen i uke 37:

- **Tirsdager 17.00-18.00:** Minivolleyball (barn født i 2007 og 2008). Gutter og jenter trener sammen.
- **Tirsdager 17.30-19.00:** U15 (ungdom født i 2004-2006). Gutter og jenter trener sammen.
- Bø Volleyball har vanligvis treninger også på torsdager, men grunnet rigging til bryllup utgår disse treningene i uke 37.

Håndball: Det er håndballtrening hver onsdag kl.19.00 – 20.30 i Bøhallen. I utgangspunktet er treningene for jenter 12-15/16 år. Det ønskes flere håndballspillere, og alle som er nysgjerrige på å prøve håndball ønskes velkommen på trening.

Fotball: Treningene til FK Luna er alltid åpne for de som ønsker å se om fotball er noe for dem. Følgende tider trenes det i Lunahallen:

- **Gutter/jenter 6-9 år:** Mandager og onsdager kl.17:00 – 18:30
- **Jenter 9-12 år:** Tirsdager og torsdager kl.18:00 – 19:00
- **Gutter 10-11 år:** Onsdager kl.18:30 – 20:00
- **Gutter 12-13 år:** Mandager, tirsdager og torsdager kl.18:00 – 19:30
- **Gutter 14-16 år:** Mandager og tirsdager kl.19:00 – 20:30 og fredager kl.17:30 – 19:00
- **Seniorlaget:** Søndager kl.19:00 - 21:00 og onsdager kl.19:00 - 21:00

FOLKE HELSE UKA 2019

9. – 15. SEPTEMBER



Mandag 09.09

11.00 - 12.30. LHL har gratis trim i Bøhallen. Kondisjons og styrketrening. God plass til alle som vil, treningen passer for både damer og menn. Treningen krever vanligvis medlemskap (200 kr pr. semester), men denne uka er treningen gratis for alle!

Tirsdag 10.09

11.00: Sittedans for eldre i 3.etasje på Bøheimen. Bø og Malnes menighet i samarbeid med LHL Bø arrangerer sittedans med sang, musikk og bevegelse. Besøkende er velkommen til å delta.

12.30: Tirsdagsteff i kantina på Bøheimen. For eldre som bor hjemme eller i omsorgsbolig. Middag og allsang. Middag kr 80. Skyss kr 70. Ta kontakt med Sidsel i kantina for påmelding, tlf 76114257.

18.00 – 21.00. Ungdomsklubb. I forbindelse med Folkehelseuka holder Bø ungdomsklubb ekstra åpent på klubben.

Onsdag 11.09

06.30 - 07.30. 'Opp før fuglan-tur' til Fjærvollfjellet. BøPuls inviterer alle morgenfugler til en nydelig start på dagen! Oppmøte ved gamle Fjærvoll barnehage.

Kontaktinformasjon: Randi Hanssen, tlf. 977 16 392.

11.00: Seniortur til Trollbua og Trolldalsvatnet med Vesterålen Turlag. Oppmøte kl. 11.00 ved utmarksgjerdet på Øvre-Gimstad. Ta med fiskestang! Vanskelighetsgrad: Enkel. Passer spesielt for: Seniorer.

FOLKE HELSE UKA 2019

9. – 15. SEPTEMBER



Kontaktinformasjon: Odd Håkon Bjugn, tlf. 470 15 918 / Torgeir Godvik, tlf. 970 91 642.

11.30: Lesestund i den store stua i 3.etasje på Bøheimen. Opplesing med tema: Sorg og glede. I regi av Bø og Malnes menighet. Besøkende er velkommen til å delta.

17.00: Gudstjeneste i kantina/stille rom på Bøheimen. I regi av Bø og Malnes menighet. Med påfølgende kaffestund. Besøkende er velkommen til å delta.

17.30 – 19.00. Eidet barneklubb på Eidet skole. Aktivitet for barn i barneskolealder i regi av Bø og Malnes menighet. Andakt og hobbyaktivitet.

18.00 - 19.30. LitteraTUR – Hele Nordland leser. I år er det er 500 år siden de to første norske bøkene ble trykket. I anledning Bokåret 2019 og Folkehelseuka inviterer Bø bibliotek til arrangementet «LitteraTUR» på Friluftsgalleriet. Hilde Johanne Hansen fra Øksnes forteller om boka «Opp Oridongo» av Ingar Ambjørnsen. Brith Unni Willumsen fremfører låta «E du nord» av Kari Bremnes, med organist Olga Anita Seljeseth på piano. De som ønsker kan møte opp utenfor biblioteket kl.18.00 for felles rusletur bort til Friluftsgalleriet. Arrangementsstart på Friluftsgalleriet kl.18.30.

Kontaktinformasjon: Melissa Solvang, tlf. 977 14 799.

Torsdag 12.09

11.00: Konsert med Arne Mørch i 2. etasje på Bøheimen. I regi av DKSS (Den kulturelle spaserstokken). Allsangprogrammet «Minnenes melodier»: Arne Mørch synger og spiller norske slagere fra årene 1950-1975. Besøkende er velkommen til å delta.



17.30 – 19.00. Bø barneklubb på Bø menighetshus. Aktivitet for barn i barneskolealder i regi av Bø og Malnes menighet. Andakt og hobbyaktivitet.

18.00 – 20.00. Lek og grilling på Bø utstyrssentral. Kom og se på alt det flotte utstyret som lånes ut på utstyrssentralen! Det blir muligheter for å prøve masse artig utstyr som blant annet Stand Up Paddleboard, oppblåsbar kajakk, sparkesykkel, rollerblades, slakkline og sykler. Det blir også grilling av gratis fiskekaker på bålpanne. Vel møtt til en hyggelig og familievennlig ettermiddag på utstyrssentralen.

Dette arrangementet har værforbehold, mer informasjon kommer på Bø utstyrssentral sin Facebook-side.

Kontaktinformasjon: Tina Paasche, tlf. 416 68 941.

19.00 - 21.00. Korforeningen Varden har øving på Eidet skole. Koret ønsker nye sangere hjertelig velkommen!

19.30: Bø Gospelkor har korøvelse i menighetshuset Betania på Vinje. Bø Gospelkor ønsker alle som vil være med å synge hjertelig velkommen på korøvelse. Det er gratis de første gangene for alle, kom gjerne for å se om det er noe for deg.

Fredag 13.09

10.00: Sangstund i 1. etasje på Bøheimen. Besøkende er velkommen til å delta.

18.00 - 20.00. Utendørs Familiefredag. Det blir hinderløype for barn og andre morsomme aktiviteter. Muligheter for å grille seg mat. Oppmøte utenfor klubbhuset til Bø IL. Dette arrangementet har værforbehold, mer informasjon kommer på Familiefredag sin Facebook-side.



Lørdag 14.09

10.00 - 14.00. Oppdagelsestur Tussen – Hovden med Vesterålen

Turlag. Oppmøte på Hovden Samfunnshus kl. 10.00. Vandring langs vei til Tussen, deretter går vi fjæra tilbake. Stopp i steinfjæra, hvor vi leter etter ting og tang. Båling og kaffekos. Leker for de minste. En tur som passer for hele familien. Varighet ca. 3 t. Ta med kaffe og bålmat. Godt skotøy er nødvendig (støvler eller fjellsko).

Kontaktinformasjon: Randi Hanssen, tlf. 977 16 392.

11.00 - 14.00. «Skytingens dag». Bø Skytterlag og Bø Jeger og fiskeforening (Bø JFF) inviterer til «Skytingens dag» hvor alle er velkommen til å prøve skytesporten. Det blir åpent hus og muligheter for å prøve skyting på bane på Skytterhuset og skyting på leirduer hos Bø JFF. Kaffe og kaker fra kjøkkenet som alltid.

11.00 – 14.00. Rotur til Porkøya. I forbindelse med Kulturminnedagene 2019 inviterer Bø Kystlag til rotur til Porkøya i Bø Kystlags robåter. Det blir orientering om øyas historie, søppelplukking og servering av kystlagets fiskekaker samt kaffe. Oppmøte og utror fra kystlagets flytekai nedenfor den tidligere videregående skole ved Steinesjøen. Ta med redningsvest om du har og kle deg etter været. Kystlaget låner også ut redningsvester. For sikkerhet og frakting av søppel har vi motorisert følgebåt. Arrangementet har værforbehold.

Søndag 15.09

10.30-13.00. Høstvandringen med Bø Trimgruppe. Turen går fra Steine (Brenna) og opp til Losjehytta. De som samler kilometerpoeng med IVV-stempling kan også gå til Vetten. Noen fra Bø Trimgruppe sitter på Losjehytta mellom kl.11.00 og 13.00 og serverer gratis kaffe.

**FOLKE
HELSE
U K A
2019**

9. – 15. SEPTEMBER



Kontaktinformasjon: Rayner Skaug, tlf. 992 51 043.

11.00 – 15.00. Åpen gård på Bjørkengen. I forbindelse med Folkehelseuka inviterer Bjørkengen gård store og små til å komme på besøk til for å hilse på dyrene, ri på hest, og prøve seg på andre morsomme aktiviteter. Det blir også servert gode alternativ til snacks basert på ville planter, bær og annet i tillegg til kaffe, te og saft med mindre sukker og mye smak fra naturen. Det blir også en liten stand som gir mer info om spiselige planter i naturen. Fri inngang, betaling for aktiviteter via kontant eller VIPPS.

Kontaktinformasjon: Tui Similä, tlf. 902 03 946 eller Lotta Kontio, tlf. +358 452 465 669.

12.00: Friluftsgudstjeneste med aktuelt tema ved Guvåghytta på Guvåg. Gudstjenesten arrangeres i forbindelse med årets konfirmantleir, men er åpen for alle.

12.00 – 14.00. Historisk vandring på Klaksjorda. I forbindelse med Kulturminnedagene 2019. Vandrings starter på Klaksjorda ved den gamle skoletomta og går videre til Hanshaugen (Rabben). På turen får vi servert ei generell historisk fortelling om Klaksjorda og ei spesiell historie om garden Hanshaugen fra 1872 til dags dato. Turen vil ta ca 2 timer og går i let terreng. Oppmøte ved den gamle skoletomta.