

FOLKE HELSE UKA 2024



Mandag 09. september

- 10.00 – 13.00 **Bålkos** i gapahuken på Frivilligsentralen.
- 12.00 – 12.45 **Hva er viktig for deg i årene som kommer for at du skal ha et godt liv hele livet?** Webinar med Wenche Halsen, leder for senteret for et aldersvennlig samfunn. Gratis webinar, men krever påmelding innen 08.09 kl. 21.00 [her](#)
- 19.00 – 21.30 **Åpen øvelse i Sømna hornmusikk** (Kulturskaperiet i Bjøruveien 19). Du er velkommen til å høre på og kanskje det gir inspirasjon til å bli med å spille.

Onsdag 11. september

- 11.00 – 13.00 **Trening, trim og trivsel** med Sømna frivilligsentral og Nordnorsk pensjonistskole. Oppmøte på Pensjonistskolen 10.45. Gåtur innover Teistdalen med kaffe og vafler på Frivilligsentralen etter turen.
- 12.00 - 13.00 **«Det digitale dopet» - hvordan hjernen vår påvirkes av teknologi.** Webinar med lege, hjerneforsker og forfatter Ole Petter Hjelle. Gratis webinar, men krever påmelding innen 10.09 kl. 21.00 [her](#)
- 17.00 – 19.00 **Offentlig svømming** for barn/småbarn m/foresatte.
- 19.00 – 20.00 **Offentlig svømming** for voksne.

Torsdag 12. september

- 18.00 **Markering av vinnerne av postkassetrimmen** på Frivilligsentralen.

FOLKE HELSE U K A 2024



Fredag 13. september

- 12.00 – 12.45 **Nordlandsruta** – den norske Turistforeningen og Nordland fylkeskommune holder webinar om arbeidet med ruta og hvordan du kan legge ut på tur langs den 650 km. lange ruta. Gratis, men krever påmelding innen 12.09 kl. 21 [her](#)
Opptaket vil være tilgjengelig på fylkeskommunens hjemmesider i etterkant.
- 18.00 Foredrag om «**Tankens makt, tankens kraft**» i Kløverhagen ved Ingrid Marie Andersen. Foredraget er gratis og Saniteten selger kaffe.
- 18.00 – 21.00 **Sømna E-sport har åpen kveld** fra 3. trinn og oppover på e-sportrommet i 2. etasje på Sømnahallen. Her kan du game på gaming-pc, spille Playstation og prøve VR-briller og biljard. Det serveres pizza og drikke.

Lørdag 14. september

- 10.30 - 12.30 **Offentlig svømming** for alle.
- 11.00 **Salsakurs og salsakveld** (kl. 20) på Lysingen. Påmelding til mobil 92 28 22 76.

Søndag 15. september

- 11.00 **Salsakurs** dag 2.
- 19.00 **Dansekveld med sving og gammeldans** på Lysingen – åpen for alle.

Hele uka

Minigolfbane på Berg. Utleie på Circle K.