



Nämnden för folkhälsa och  
primärvård i Södra Lappland  
Annelie Bygdén  
Lycksele lasarett  
921 82 LYCKSELE  
annelie.bygden@vll.se

### Redovisning av beviljade projektmedel 2017 Sorsele Folkhälsoråd

Här kommer redovisningen av de beviljade projektmedlen för 2017.

Den stora satsningen är vår Folkhälsovecka som vi kör i samband med psykeveckan i Västerbotten. Jag bifogar annonsen för denna vecka, som innehöll bland annat föreläsningar, teater och olika fysiska aktiviteter.

Sorsele Folkhälsoråd samverkar med bland annat föreningar, studieförbund, Västerbottens läns landsting, Region Västerbotten och polismyndigheten.

Syftet med arrangemangen har varit att genom kunskap, prova på arrangemang och nya aktiviteter stärka hälsan och förebygga ohälsa hos våra medborgare. Detta genom publika och generella mötesplatser, och på så sätt finna många målgruppers intressen.

Enligt uppdrag

Josephine Gabrielsson  
Tele: 0952-140 95

E-post: josephine.gabrielsson@sorsele.se



# Folkhälsovecka i Sorsele

## 6-12 november 2017

SORSELE  
FOLKHÄLSORÅD

### MÅNDAG 6 NOVEMBER

#### Föreläsningar

**Mäns våld mot kvinnor och våld i nära relationer**

Måndag 6/11 kl 13 Folkets hus

Utbildning för politiker, chefer inom landsting och kommun samt berörda tjänstepersoner. Föreläsare Maria Stefansson VLL, kvalitetsutvecklare för arbetet. Vad är våld i nära relationer, normaliseringsprocessen och hur är detta kopplat till människors hälsa?

Måndag 6/11 kl 18:30 Folkethuset

Öppen föreläsning för allmänheten. Föreläsare lokalområdespolischef Christer Norrmark och Maria Stefansson VLL. Här får vi ta del av hur det kan se ut från den polisiära sidan och kampanjen *Bry dig*. Gratis inträde. Välkommen!



Västerbottens läns landsting

### HELA VECKAN

#### Tipsrunda i Ljungbutiken

Öppettider v 45 mån-fre 10-17, lörd 12-14

10 % på Ljung-serien och andra varor.  
25 % på bokade ansiktsbehandlingar samt aromamassage hos Anna



#### Ditt gym & friskvårdscenter

Under hälsoveckan - halva priset på dagskort!

Finns att köpa i kassan på ICA Nära. Öppettider för vårt nyckelgym alla dagar 03:00-23:00. Besöksadress: Strandvägen 2, Sorsele. Tel: 073-083 96 91. E-post: sorsele@trim365.se. www.trim365.se/sorsele



#### Prova på stavgång under Folkhälsoveckan

Det finns att låna på simhallen. Arr: Simhallen

#### Sluta röka och snusa

Inger Selin och Erika Gabriellsson, Sorsele sjukstuga hjälper dej om du vill sluta röka eller snusa. 090-785 91 71

Västerbottens läns landsting



#### Vill du spela i band?

En kreativ mötesplats - Gula Villan - där kan ditt band spela och vi kan erbjuda lärarledd undervisning. Oskar Molander, Studiecirkelledare Musik, 070-327 95 35. Robert Ahlenius, Sensus, 070-647 99 89. robert\_ahlenius@sensus.se



#### Sorsele Bad- och Simhall

Öppettider 170901-171222

Måndag & Tisdag: Stängt  
Onsdag: 15.30-17.00 Motionssim  
17.00-19.00 Allmänt bad 19.00-20.45

Motionssim 15.30-20.45 Bastu  
Torsdag: 11.00-12.30 Minibad/Motion/Relax/Bastu/FaR

17.00-19.00 Familjebad 0-6 år  
Fredag: 06.45-08.45 Motionssim/bastu  
16.00-18.00 Familjebad 0-10 år 18.00-20.15 Allmänt bad/ bastu

Lördag jämna veckor: 10.00-11.00  
Motionssim/ bastu 11.00-14.15 Allmänt bad/ bastu

Skolgatan 20 (intill idrottshall), tel. 0952-14238  
www.sorsele.se.

### TISDAG 6 NOVEMBER

#### Pop up-teater

Tisdag 7/11 Minnets vandringar

Ljudverket "Minnets vandringar" är utvecklat tillsammans med ungdomar och bygger på deras egna minnen av olika platser.

Lule stassteater producerar uppsökande och överraskande scenkonst för barn och unga. Arr: Fritid- och kulturenheten



#### Prova fat bike/mountainbike

Tisdag 7/11 kl 18 Elljusspåret

Välkomna dit och prova fat bike eller mountainbike med Sorsele SK:s cykelsektion. På plats kommer Bike Sorsele-gänget för att svara på frågor och ge tips. Du kan även ta med din egen cykel och träna. Under kvällen kommer det att finnas en eld och kaffe.



#### Prova på Mindfulness

Tisdag 7/11 kl 18 Sorsele sjukstuga

Hitta ditt andningsankare och gör en kroppsscanning för hållbart välmående. 10 platser finns, ingen föransökan. Ledare är Arbetsterapeut Lena Eliasson. Välkommen!

Västerbottens läns landsting

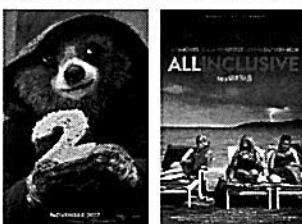
### UTVALDA DAGAR

#### Spinning

Prova på i Tvååtråsk tillsammans med deras hembygdsförening  
Måndag, Onsdag, Torsdag, Lördag  
Kontakta Paula Perriens 072-726 12 55 för mer information och bokning

#### Styrketräning/Tabata

Tisdag och Söndag  
Kontakta Emelia Selin 076- 102 46 78 för mer information och bokning



#### Bio den 12:e november

kl 15.00 Paddington 2 Pris 70 kr  
kl 19.00 All Inclusive Pris 120 kr

### ONSDAG 6 NOVEMBER

#### Sång, musik och dans

tillsammans Sorsele dragspelsklubb.

Onsdag 8/11 kl 15 Folkets hus

Alla hjärtligt välkomna!

ARR: SPF



#### Springkul och Onsdagsfys

Onsdag 8/11 18:00 Elljusspåret

Alla är välkomna att prova på SpringKul och OnsdagsFys, gammal som ung. Vi kommer även att visa hur bra reflexen syns i mörkret med olika metoder bland annat reflexorientering för barn och ungdomar. Utdelning av diplom och pokaler för Ski, Run, Bike utifrån Fun arrangemangen som sker i samverkan via föreningsportalen Sorsele United. Vi avslutar kvällen men varmkör och festis.

Arr: Sorsele SK



Sorsele United - vår samverkansportal för föreningslivet

#### Temakväll och föreläsningar

Att förebygga självmord

B4 - before - att förebygga suicid bland unga i glesbygd. Ett arbete på fyra evidensbaserade ben.

Onsdag 8/11 kl 18.30 Sorsele Lärcentrum

Självmod bland vuxna har minskat kraftigt men är fortfarande den vanligaste dödsorsaken bland unga män och bland unga kvinnor är psykisk ohälsa särskilt oroande. Forskning visar dock att insatser inom fyra områden har goda effekter för psykisk hälsa: Bemöt, Behandla, Bygg och Begränsa. Glesbygdsmedicinskt centrum forskar på detta och kommer till Sorsele och berättar mer om det preventiva arbetet. Välkommen!



Västerbottens läns landsting

#### Danskoj för kropp och knopp!

Under dagen kommer vi att erbjuda dansworkshop i dansstilarna Breaking, HipHop och House.

Lördag 21 november kl 10.00-00.00

Utöver detta kommer vi även att arrangera jam-disco och filmvisning, helt enkelt en heldag i dansens tecken! För åldersgräns, pris och anmälan till workshop se separat annonsering under www.sensus.se/gulavilan eller på facebook.com/sensus.sorsele



#### HIF - Prova på skonsamma gruppövningar

Boccia (inneboute)

Måndagar 15-17 Idrottshallen

Vattengymnastik

Torsdagar 15.45-17.15 Simhallen

För mer information kontakta

Sonja tel. 070 333 62 89

Välkommen!

Arr: HIF Handikappidrottsföreningen

### TORS DAG 6 NOVEMBER

#### Föreläsningar

En dag för dej som pensionär

Torsdag 9 november Folkets hus

Fall int', förebyggande åtgärder

11:00 Föreläsning av Mymma Steneroth, Leg sjukgymnast/ fysioterapeut

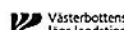


Kostens betydelse när man blir äldre

12:00 Föreläsning av Dietistkonsult Norr.



Varmt välkommen!



#### Yoga för alla

Mediyoga och Yin yoga, kort föreläsning, sen prova på.

Torsdag 9/11 kl 17-18

I min yogalokal på Strandvägen 13, brevid Handelsbanken, ingång från gården. Ingen föransökan behövs. Mer information på FB-sidan Harmonica Sorsele eller 070-399 79 77



#### Barmarksträning med hund

Torsdag 9/11 kl 18:00 Elljusspåret

Prova på Kickbikes och cykel tillsammans med din hund eller prova att springa med hunden - det finns dragbälten att låna. Det finns springsugna hundar på plats om du inte har egen med. Draghundsgänget från Sorsele finns på plats. Under kvällen kommer det att brinna en eld och finnas kaffe. Välkommen!

Arr: Sorsele SK



Släng cigaretterna och snusdosan nu. Om två månader är du garanterat både piggare och rikare.

#### Det är du värd

TÄVLA OCH VINN!  
SPA-HELG ELLER  
SPORTPRYLAR

Så här gör du för att vara med i tävlingen:

- Bestäm dig för att sluta med tobak.
- Anmäl dig till någon eller alla tre tävlingsperioderna
- Anmäl dig senast dagen innan perioderna börjar.

TÄVLINGSPERIODER

1 november - 31 december 2017

1 januari - 28 februari 2018

1 mars - 30 april 2018

Anmäl dig på tobaksstopp.se



SORSELE  
KOMMUN

www.sorsele.se

