



Mangfolderen

11-2011

Nyhetsbrev fra Storfjord kommune

i fra Storfjord kommune



Postkassetrim og 5 på topp 2011

Premieutdeling

torsdag 8. desember kl. 18.00
møterom 2 og 3, rådhuset

Er du blant de spreke deltakerne i årets konkurranser er du hjertelig velkommen.

Alle deltakere får premie. Deltakerne i barneklassen får i tillegg diplom.
Ikke minst overrekkes de fire hovedpremiene til hver klassevinner.

Vi viser også deltakernes egne bilder på storskjerm.

Vel møtt!

Flaskeinnsamling

10. klasse ved Hatteng Skole skal på klassetur til våren og ønsker i den forbindelse å samle inn flasker for å tjene penger. Det kommer ungdommer på døra **tirsdag 22. november** i hele skolekretser (Vestersia, Oteren, Hatteng, Signaldalen, Kitdalen, mot Horsnes). Sett gjerne flasker ut i poser eller søppelsekker!

Med vennlig hilsen 10. klasse Hatteng Skole

LANGÅPENT PÅ VALMUEN

Onsdag 30. november til kl. 20.00

I Storfjord Frivilligsentrals lokaler på Valmuen verksted

Bruktbutikken er åpen.

Møteplass for kreftpasienter, pårørende og venner

Fra kl 17.30-19.30

Kaffe og vafler

Velkommen

Nanette Mathisen

Kreftsykepleier

Andre aktiviteter

Laging av kort/julekort, voks maling,

Ta med farget papir, stemples, lim og annet utstyr.

Fra kl 18.00- 19.30

Er det noe dere lurer på ta kontakt med Ann-Mari.

Velkommen innom

Ann-Mari

MØTEPLASSENE

Møteplassen Valmuen

Siste dag før jul, er onsdag 30.november, onsdag 23 er det stengt, vi er på Møteplassen Skibotn 24.november.

Ta kontakt med Ellen

Møteplassen Skibotn

Siste dag før jul torsdag 8. desember.

Julemiddag 24. november kl. 15.30

Ribbe/pinnekjøtt med tilbehør.

Konsert med Jardar Johansen kl. 18.00

Påmelding til Ann-Mari 98289068 innen 18.nov.



Ungdom & Rus - vårt ansvar?

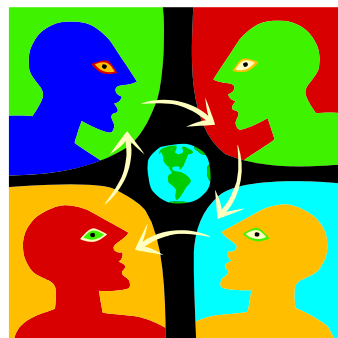
Foreldre på Hatteng skole, og andre voksne interesserte inviteres til temakveld/dialog om oppvekstmiljøet for våre unge.

Storfjord Rådhus – 2. etg.

Onsdag 30.11.11 kl. 18.00 – 20.30

Det blir holdt innlegg av politiet og RIO (rusmisbrukernes interesseorganisasjon). Vi ønsker å få høre om de faktiske forhold når det gjelder unge og rus;

- hvordan er det i storfjordmiljøet blant unge i forhold til ulike rusmidler
- tegn og symptomer på rusbruk
- tips og råd til foreldre
- en liten ”filmsnutt” om hvor galt det kan gå
- hva kan vi sammen gjøre for å forebygge



Vi håper at det møter opp mange engasjerte voksne som også kan bidra til at det blir en dialog/debatt om temaet.

Temakvelden er et samarbeid mellom
Politiet, RIO, FAU Hatteng, og Storfjord kommune

Detaljert program kunngjøres senere på Storfjord kommunes nettside



**Vis engasjement -
bli med!**



Frisklivssentralen i Storfjord er en del av frisklivsarbeidet i kommunen, og tar imot deltakere som har fått frisklivsresept fra lege eller fysioterapeut . Du kan også kontakte frisklivssentralen direkte. Resepten er et tilbud til de som kan ha nytte av å gjøre endringer i levevaner, og varer i tre måneder. I løpet av denne perioden kan en få veiledning i forhold til fysisk aktivitet, kosthold og røykeslutt. Perioden starter med en frisklivssamtale for å kartlegge motivasjon og muligheter. Deltaker og veileder utarbeider en plan for hva frisklivsperioden skal inneholde.

Valget er ditt!

Frisklivsresepten gjør det mulig for deg å få til endringer.
BLI MED DU OGSÅ - TA KONTAKT I DAG!

Frisklivssentralen i Storfjord

Helsehuset Oteren

tlf.: 77 21 29 15 / 98 28 91 36

e-post: frisklivssentralen@storfjord.kommune.no

kontaktperson: Synnøve Berntsen Løvland, fysioterapeut/ folkehelsekoordinator

Velkommen til trening på helsehuset!



Vi åpner nå for gratis trening på ettermiddagstid og i helgene i treningslokalet på fysioterapiavdelingen på Helsehuset. Dette gjelder i første omgang for ansatte i kommunen og for deltagere på Frisklivsresepten.

Åpningstider:

Mandag – fredag: 16.00 – 23.00

Lørdag – Søndag: 06.00 – 23.00

Ta kontakt med fysioterapeut Synnøve B. Løvland for registrering og tildeling av personlig pinkode. Tlf. 77 21 29 15/ 982 89 136

BARN, KOSTHOLD OG HELSE

GODE VANER GIR OVERSKUDD.

Ressursgruppa i Storfjord ønsker å sette fokus på kosthold og helse.

Matvaner og kosthold påvirker helsen gjennom hele livet. For barn er ernæring sammen med fysisk aktivitet nødvendig for normal vekst og utvikling, men også for å ha overskudd til lek og læring.

Vaner etableres tidlig. Sunn og variert mat og godt tilrettelagte måltider vil bidra til å tidlig legge grunnlag for gode kostvaner som barn tar med seg videre i livet.

KOSTHOLDSRÅD.

- Spis mer frukt og grønt
- Spis grovt brød og andre grove kornprodukter
- Spis mer fisk. Både til middag og som pålegg.
- Spis mindre fett, salt og sukker.
- Drikk vann som tørstedrikk.

Rådene er gitt av Sosial- og helsedirektoratet. Bakgrunn for disse anbefalingene er bl.a å forebygge livsstilssykdommer som hjerte-kar sykdommer, diabetes og noen former for kreft

FROKOST

Å spise frokost forbereder kroppen på en ny dag. Det bidrar med jevnere fordeling av energi og næringsstoffer utover dagen og er viktig for å regulere appetitten.

En god frokost kan være:

- Grovt brød med pålegg og lett eller ekstra lett melk.
- Havregrøt
- Frukt og grønt, som en del av frokosten.

KOSTHOLD/ADFERD

For å holde et stabilt blodsukker bør det ikke gå mer enn 3 timer mellom hvert måltid. Yngre barn bør kanskje spise oftere.

Stabilt blodsukker bidrar til at barna er mer konsentrert, har mer overskudd og bedre humør.

Noen studier viser at aggressiv adferd kan reduseres gjennom god ernæring, blant annet ved å minske sukkerinntaket og øke inntaket av omega3 fettsyrer.

Gode kilder til omega3 er tran og fet fisk.

Vil dere vite mer? Gå inn på:

www.shdir.no

www.matportalen.no

www.fiskesprell.no

I løpet av vårhalvåret 2012 vil ressursgruppa arrangere matlagingskurs for foreldre i hele kommunen. Følg med!

Lykke til med rådene for kost og helse.

Anne, Turid, Greta, Britt-Elin og Tove

Høring

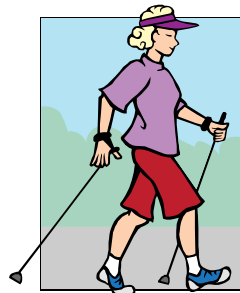
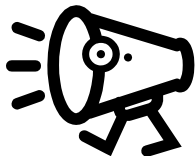
Storfjord kommunes ”Kommunedelplan fysisk aktivitet og folkehelse 2012 – 2015, Et friskt og aktivt Storfjord” er nå lagt ut til høring.

Høringsdokumentet er å finne på rådhuset, helsehuset, Joker Skibotn og www.storfjord.kommune.no.

Evt. spørsmål kan rettes til kulturkonsulent Maria Figenschau eller folkehelsekoordinator Synnøve Berntsen Løvland, på tlf. 77 21 28 00.

Uttalelser sendes til: Storfjord kommune, Rådhuset, 9046 OTEREN.

Høringsfrist 25. november 2011



Nye åpningstider Skibotn miljøstasjon

Flyttingen av miljøstasjonen til Skibotn kompostanlegg har gitt oss muligheten til å utvide åpningstiden. Fra og med 17. oktober er miljøstasjonen åpen en dag hver uke.

Åpningstid er

mandager fra kl. 14.00 – 17.00

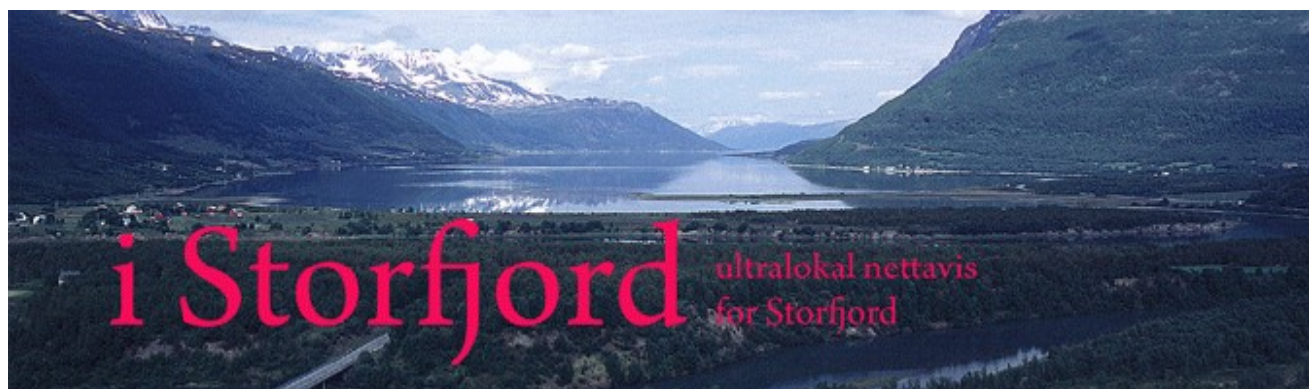
Ved levering skal avfallet sorteres. Følg derfor anvisningene fra renovatøren om hvor forskjellig type avfall skal legges.

Avfallsservice AS

Storfjordkalenderen 2012



Nå er den i butikkene!



... holder deg oppdatert!

Ny fysikalsk klinikk i Skibotn



Løweklinikken Fysioterapi tilbyr:

Ingen ventetid

Effektiv behandling

Gunstige åpningstider (08-20)

Løweklinikken holder til i lokalene til Skibotn Rehabilitering, og er et tilbud til alle innbyggere i Storfjord kommune og omegn. Jeg starter opp i november, med drift mandager og tirsdager.

For mer informasjon se www.loweklinikken.no, eller ring 90 84 97 81.



Leilighet ønskes leid

Samboerpar: Ronny 24år, Gunn 34 år og lille Linnea som blir ett år i januar ønsker å leie leilighet helst med to soverom.

Hadde vært fint om det var møblert/delvis møblert.

Vi kan nås på tlf 45 24 15 71 eller 92 69 41 41

kan og nås på mail:

Ronny.jakobsen.1987.harstad@gmail.com



JULEBORD

Lørdag 3. des. kl. 19.00 på Vestersiasentret!
Levende musikk!

Det blir servert tradisjonell julemat m.m.
Pris kr. 350,- pr. person, barn under 6 år gratis, barn 6 -10 år kr. 150,-

Påmelding senest 27.11.11
til ninni tlf.90 76 87 30
eller e-post ninni.simonsen@sbnett.no

Dette blir gøy!

VELKOMMEN !!!

Arr. Vestre Storfjord Lysløypelag



**Juletreffest på Hatteng
blir arrangert i romjula.**

**Program kunngjøres
i desember.**

**Hilsen 6. klasse,
Hatteng skole**



**Storfjord legesenter er stengt
16.november 2011 grunnet kurs.**

**Det vil være lege tilstede som
opprettholder øyeblikkelighjelps
funksjonen.**

**Er det behov for akutt nødhjelp
ring 77715100 eller 113.**

**Med vennlig hilsen
Storfjord legesenter.**

i



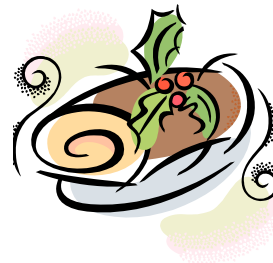
ROMJULSFEST

30.desember kl.20.00
Akselstua i Steindalen

Biff Stroganoff
Inngang kr.150,- inkl. mat

Pent antrekk

Arr. Storeng Steindal Trim



Føttene trenger også fagfolk

RANDI`S FOTTERAPI

Randi Heiskel, Elvevoll

Autorisert fotterapeut med
videreutdanning innen fotterapi
til personer med diabetes.

Timebestilling på telefonnummer:
77 71 42 15 / 41 67 04 57

For salg har jeg:
Fotpleieprodukter,
gode ull- og bomullsokker,
innleggssåler, gode sko, sandaler
og støvletter,
noen modeller til redusert pris.
Kan også skaffe vernesko.





Julemesse

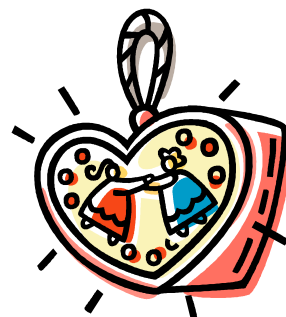
SKYTTERHUSET BRENNÅ

LØRDAG 26. NOVEMBER 2011

I tillegg vil det bli kafé med salg av kjempegode kaker
samt lotteri med flotte premier.

Dersom det er noen som også i år ønsker å selge sine produkter,
kan de ta kontakt med Audhild tlf 90047914 eller
Aina tlf 41903790 for å bestille stand.

STORFJORD SKYTTERLAG



FØRJULSKOS

på bygdehuset i Signaldalen lørdag 26. november
fra kl. 13.00-16.00.

Kafé med salg av julegrøt, kaffe og kaker.
Salg av div. håndarbeide.

Signaldalen bygdelag



Ungdomsklubbene og Brukertjenesten arrangerer

JULEBALL

lørdag 3. desember 2011
Skibotn samfunnshus

Juniorball kl. 16.00 — 19.00
Ungdomsball kl. 20.00 — 24.00

Det settes opp buss fra Hatteng kl. 15.30 og 19.30
med retur umiddelbart etter de to ballene.

Salg av pølse m/ brød, brus, sjokolade og klubber.

Inngang kr. 40,-

Velkommen!



Taxi Skibotn
98 25 77 77
taxiskibotn.net

Annonser til Mangfolderen

Må være kommunen i hende
innen den 10. hver måned.

Mangfolderen vil være ute i
postkassene rundt
den 15. hver måned.

Kommunal informasjon blir
prioritert først.

Andre annonser tas inn etter
”først-til-mølla”-prinsippet og
dersom plassen tillater det

Send ditt bidrag til
post@storffjord.kommune.no
Tlf. 77 21 28 00 (sentralbord)

Bygdekinoen

Otertun

Onsdag 30. november

18.00 **Blåfjell 2 - jakten på
det magiske horn (3D)**
no. eventyr/familiefilm

20.00 **The Twilight Saga -
Breaking Dawn part 1**
am. eventyr/drama/rom.
(11 år)

Les mer om filmene på
www.bygdekinoen.no