

Folkehelseuka 2024

15. – 22. juni

Folkehelse skapes der folk bor

- Helsefremmende stedsutvikling
- Utdanning og arbeid
- Gode oppvekstvilkår
- Inkludering og mangfold
- Fremme helse og livskvalitet
- Boligforhold
- Jordbruk- og matproduksjon
- Mindre ulikhet
- Friluftsliv og idrett
- Kultur- og fritidstilbud
- Sosiale møteplasser
- Miljørettet helsevern
- Samhandling



Vi ønsker alle velkommen til å delta på Folkehelseuka 2024

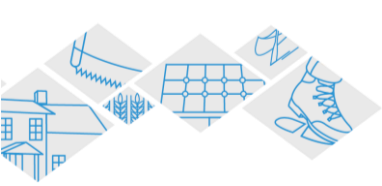
Folkehelseuka arrangeres mellom 15. – 22. juni 2024.

Du vil nedenfor finne oversikt over konkurranser, aktiviteter og arrangementer som det er mulig å delta på i løpet av uken.

OBS: Noen arrangementer har påmelding

Velkommen til en aktiv og sosial uke, sammen med oss 😊





Konkurranser og aktiviteter, gjennom hele uka:

Arrangementer

BJØRKEBADETS XTRA BINGO

Når: 15. – 23. juni

Hvor: På Bjørkebadet og i vår flotte kommune

Arrangør: Bjørkebadet, Aurskog-Høland kommune

Bli med på Bjørkebadets XTRA BINGO og vær med i trekningen om premier.

Du kan utføre ulike aktiviteter gjennom uken og krysse av i rutene. Vær obs på at du for noen av aktivitetene som gjennomføres på Bjørkebadet, må du ha med deg en badevakt for signering av utført oppgave.

Det trekkes vinnere av premier innenfor de fem kategoriene; rad, kolonne, bilde, ramme og brett. Her er det muligheter for å vinne både årskort, familiebilletter, enkeltbilletter, med mer.

Hent ut spillebrettet hos: Bjørkebadet, på rådhuset i Bjørkelangen og Joker på Rømskog, fra 10. juni.

BJØRKEBADETS XTRA BINGO
15.-23.juni 2024 leves Bjørkebadet innen 25.juni ORS/Ruter marked med* signeres en badevakt

SVØM* 1000 METER	KLAPP NOEN PÅ SKULDERNE ELLER GI EN KLEM	LYTT ETTER FUGLESANG	BING NOEN I STEDET FOR Å SENDE SMS	PRØV* BADSTUA
CRAWL*	BILDE PÅ EN DU IKKE HAR HELT PÅ FOR.	GA EN TUR	SVØM* 200 METER	SE DEG I SPELLET OG SI NOE PENT TIL DUGS SEV*
TEST* KALDKULPEN (MINST EN FOT)	SVØM* 50 METER	DUSI NAKEN PÅ BJØRKEBADET	SI NOE PENT TIL NOEN	FINN TRE STOLPER I STOLPEJAKTA
BRYST- SVØMMING*	TENK PÅ NOE DU ER TAKKSMALIG FOR	SVØM* 300 METER	SITT* I BOLEBADET	FLYT* PÅ RYGGEN
SE PÅ TRE FORSKJELIGE BLØMSTER	SVØM* PÅ RYGGEN	SETT DEG* I KAFEEEN PÅ BJØRKEBADET OG DRICK VANN	SE NOEN I ØYNENE OG SMIL	SVØM* 2000 METER

Fullfør en av fem kategorier for å være med i trekningen av:

RAD	(horisontal linje) 5 60	3x 3 vaffel+ kaffe/liten slush, 1 familiebillet, 2 enkeltbillet, 1 håndkle
KOLONNE	(vertikal linje) 5 60	3x 3 vaffel+ kaffe/liten slush, 1 familiebillet, 2 enkeltbillet, 1 håndkle
BILDE	(bilde 60x)	100kloppbånd, 1 familiebillet, 2 enkeltbillet, 1 bag, 1 håndkle
RAMME	(bilde 60x)	100kloppbånd, 1 familiebillet, 1 bag, 1 håndkle
BRETT	(bilde 60x)	100kloppbånd, 1 familiebillet, 1 bag, 1 håndkle

FOLKEHELSEUKA

Navn: _____ Mobil: _____

*Frist for levering av spillebrettet på Bjørkebadet eller på innbyggertorget (rådhuset i Bjørkelangen): **25. juni.***



Turer i Aurskog-Høland

Når: 15. – 23. juni

Arrangør: Mangenfjellet turlag

Mangenfjellet turlag har sammen med Trond Syvertsen gitt ut en bok som beskriver 48 turer i Aurskog-Høland.

Vi ønsker nå å kåre denne ukas turgåer(e).
Hvem tar flest turer fra boka *Turer i Aurskog-Høland*?

På turlagets hjemmeside; www.mangenfjellet.no kan du registrere deg med hvilke turer du har gått.

Registrering fra lørdag 15. til søndag 23. juni.

Flotte premier til de 3 beste.

Bonus:

Alle som har tatt turen til Kjøltjernhytta vil få premie.

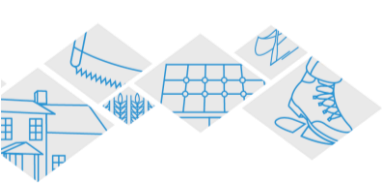
Ønsker du å lese mer om Mangenfjellet turlag og deres tilbud, se nettsiden her;
<https://www.mangenfjellet.no/> eller søk opp «mangenfjellet turlag» på facebook.

Boka selges flere steder i kommunen, blant disse rådhuset i Bjørkelangen, og kan også bestilles gjennom mangenfjellet turlag sin nettside.



Velkommen ut på tur!





Åpen uke på Aura trening og helse

Når: Mandag- torsdag (kl. 08-20) og fredag (kl. 08-16)

Hvor: Flatbyveien 13, 1930 Aurskog

Arrangør: Aura trening og helse

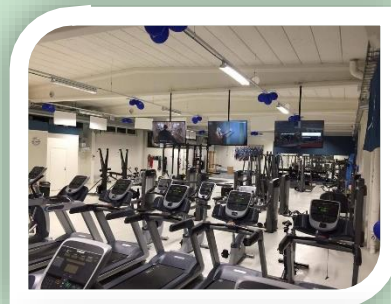
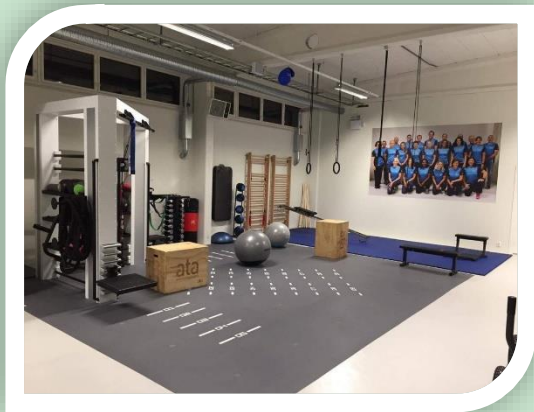
Kom og prøv Aura treningscenter. Senteret vil være åpent for alle med gratis inngang.

Bli kjent med hvilke tilbud vi har, teste gruppetimer, eller du kan trene selv i studio. Har du ikke prøvd å trene på treningscenter før, eller ønsker å se hva dette treningscenteret har å tilby - så har du muligheten til dette nå.

Aura Trening og Helse AS er et fullskala treningscenter med et stort og luftig studio, hvor de har det meste innen kondisjon- og styrketrening.

Du kan trene alene hos oss fra det året du fyller 13 år og i følge med en voksen fra fylte 11 år.

Du kan lese mer om Aura treningscenter på deres hjemmeside; www.auratrening.no





Lansering av ny app: AktivAHK

Hvor: Digital app du kan laste ned

Arrangør: Aurskog-Høland kommune

Vil du bli mer aktiv i hverdagen? Aurskog-Høland kommune lanserer nå en gratis treningsapp!

Appen AktivAHK er designet for å gjøre fysisk aktivitet tilgjengelig for alle våre innbyggere.



Du finner oss på en stand under Bjørkemart'n, den 22. juni klokken 11-15, om du ønsker å snakke med oss eller trenger hjelp til å laste ned appen.

Tilgjengelig trening for alle

Appen er utformet for å passe alle innbyggere, uavhengig av alder, funksjonsevne, eller om de mottar tjenester fra kommunen.

Appen inneholder en rekke treningsprogrammer som kan utføres både hjemme og utendørs, med eller uten treningsutstyr. Du finner også informasjon om gruppetreningstilbud.

Enten det gjelder å styrke muskulaturen, forbedre kondisjonen eller balansen, tilbyr «AktivAHK» en mangfoldighet av programmer som brukerne kan utforske.

Appen tilbyr personaliserte treningsprogrammer basert på svarene brukerne gir på utvalgte spørsmål om deres individuelle behov og mål.

Mer enn bare fysisk aktivitet

Formålet er å bidra til forebygging og aktivisering av innbyggerne i kommunen. Ved å lette tilgangen til kvalitetssikrede øvelser og treningsprogrammer, sikter kommunen å motivere innbyggerne til en mer aktiv livsstil.

I tillegg inneholder appen også informasjon direkte fra kommunens hjemmeside; som turmuligheter, folkehelse og Aurskog-Høland kommune sin kalender «Det skjer i Aurskog-Høland».

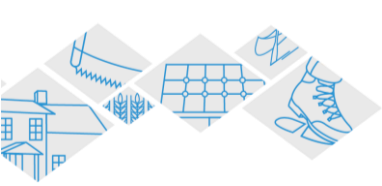
Last ned og kom i gang

«AktivAHK» er nå tilgjengelig for nedlastning og kommunen oppfordrer alle innbyggere til å ta det første steget mot et sunnere liv.

Søk opp: AktivAHK i ditt nedlastningsprogram på mobilen, eller trykk på lenkene nedenfor:

[Last ned og kom i gang \(Android\): Google play](#)

[Last ned og kom i gang \(iPhone\): App Store](#)



Kom til oss på Aurskog-Høland bibliotek

Når: 15. – 22. juni (se åpningstider nedenfor)

Arrangør: Aurskog-Høland bibliotek

Kom innom våre biblioteker og sjekk ut det store utvalget vårt av bøker, aviser, tidsskrifter, lydbøker, med mer.

Gjennom folkehelseuka vil det være en egen bokutstilling på bibliotekene. Vi har et koselig hjørne hvor du kan slappe av og nyte en bok.

Sommerles:

Gjennom sommeren kan du være med på Sommerles som er en digital lessekampanje. Kanskje dette er en fin uke å starte på, om du ikke allerede har startet med Sommerles?

Fyll inn i arket Sommerles-bingo, og bli med i trekningen om premier!

All lesing teller, både lydbok, e-bok og papirbok er lov. Alle kan delta, det er ingen aldersgrense. Du kan fylle ut skjema med bøker du har lest fra 1. juni.

Hver farge har 4 ruter og for hver farge du fyller, får du ett lodd i premietrekningen. Jo flere farger, desto større sjanse for å vinne. Du kan kun bruke hver boktittel en gang.

Husk å levere skjemaet innen 31. august utfylt med boktitler og kontaktinformasjon.

Les mer om Sommerles-bingo og laste ned skjema her;

<https://aurskogholand.arena.axiell.com/-/sommerles-bingo>



Bibliotekene har meråpent, noe som vil si at du kan selv komme deg inn med ditt lånekort mellom klokken 07.00- 22.00.

Under Folkehelseuka er ansatte tilgjengelig på biblioteket følgende dager:

Rømskog bibliotek: mandag 17. juni og torsdag 20. juni fra kl. 12-18

Bjørkelangen bibliotek: lørdag 15. juni (kl.11-14), mandag 17. juni (kl.11-18), tirsdag 18. juni (kl.11-15), onsdag 19. juni (kl.11-15), torsdag 20. juni (kl.11-18), fredag 21. juni (kl.11-15), lørdag 22. juni (kl.11-14)

Du kan lese mer om Aurskog-Høland bibliotek her; <https://aurskogholand.arena.axiell.com>



Lørdag 15. juni

Fri! Festivalen for barn og ungdom (0-18 år)

Når: lørdag 15. juni, klokken 12-16

Hvor: Kurøen Bygdetun, Ringebyveien 137, 1950 Rømskog

Arrangør: Rømskog 2032

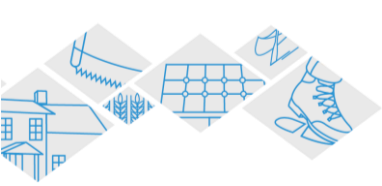
Bli med på *Fri festivalen* og prøv ut ulike morsomme aktiviteter.

Det er gratis inngang og aktiviteter som; hoppeslott, skumparty, volleyballturnering, ansiktsmaling, snekkerverksted, kreativt hjørne, leker og mer!

Det blir salg av kioskvarer, blant annet popcorn og sukkerspinn.

Velkommen til en morsom dag sammen med oss på Kurøen.





Foodman Challenge 2024

Når: lørdag 15. juni

Hvor: Friidrettsbanen ved Bjørkelangen videregående skole

Arrangør: Aurskog-Høland friidrettslag

Velkommen til **Foodman Challenge 2024**, lørdag 15 juni.
Meld deg på og bli med!

Mosjonsløpet FoodMan Challenge er et 3,5 km motbakkeløp på Bjørkelangen. Løpet starter med en 3/4 runde på friidrettsbanen før du tar av banen og løper opp i lysløypa. Løpet tar av lysløypa og opp mot toppen av slalåmbakken hvor det er målgang.

FoodMan Challenge går i flotte omgivelser og ender med panoramautsikt over Bjørkelangen. Løpet har første puljestart kl. 13.00.

Pulje 3 er for de antatt raskeste og man velger selv hvilken pulje man vil starte i ved påmelding. Pulje 1 er for gående/joggende og barn.

Antatt start for de ulike puljene er:

Start kl. 13.00 for pulje 1

Start kl. 13.20 for pulje 2

Start kl. 13.40 for pulje 3



Påmelding:

Via eqtiming sine nettsider; <https://signup.eqtiming.com/?Event=arrangement>

Pris: 150 kroner (50 kroner for barn 0-10 år).

Startnummer hentes i sekretariatet ved Friidrettsbanen på Bjørkelangen.

Parkering Bjørkelangen VGS.

Etter målgang blir det servering av diverse snacks og drikkeprodukter fra våre lokale sponsorer FoodMan AS og Petpack Drikker AS.

Det er pengepremie til pallplasser i kvinne og herreklassen. Det blir også uttrekkspremier

Vi håper å se mange spreke deltakere denne lørdagen. Du kan også komme for å heie på deltakerne.



Søndag 16. juni

Lyst til å prøve tennis?

Når: Søndag 16. juni, klokken 13-16

Hvor: BSF Tennisklubb, Haldenveien 45, 1940 Bjørkelangen

Arrangør: BSF Tennisklubb

BSF Tennis arrangerer en gratis åpen dag for alle som har lyst til å prøve tennis. Aktiviteten passer for de fra 7 år og oppover.

Du er hjertelig velkommen uansett hvor mye eller lite du har spilt fra før av. Vi har tennisracket til utlån. Det er også muligheter for å komme bare for å se og være sosial sammen med oss ved banen.

*Ta med deg drikkeflaske og eventuelt noe å spise.
På banen er det kun tillatt med sko som har flat og myk såle.
Altså ikke fotballsko eller andre sko med ruglete/pigget underside.*

Du kan lese mer om BSF tennis her:

<https://www.bsf.nu/tennis.htm> eller søke opp «BSF tennis» på Facebook.



Historisk vandringsspill

Når: Søndag 16. juni, fra klokken 15.00

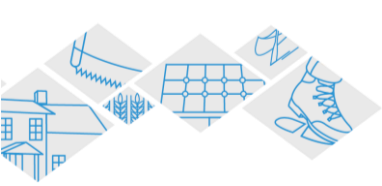
Hvor: Mosebyveien 4, 1954 Setskog

Arrangør: Setskog Historielag

Bli med Setskog Historielag på et spennende «digitalt» vandringsspill til historiske lokaliteter rundt Setskog oppvekstsenter.

Møt opp fysisk innen kl. 15.00 på skolen. Det blir rolig gange på veier og oppgatte stier.





Mandag 17. juni

Fysak styrke

Når: mandag 17. juni og fredag 21. juni, klokken 11.00-14.00

Hvor: Hølandshallen på Løken

Arrangør: Aurskog-Høland kommune

Både mandag og fredag er det muligheter for å delta gratis på fysisk aktivitet i styrkerommet på Hølandshallen, mellom klokken 11.00 og 14.00.

Fysak styrke er et fast tilbud som passer for alle.

Tilbudet er særlig rettet mot personer som er arbeidsledig eller har AAP, langtidssykemeldte, vedlikeholdstrening etter opptreningsopphold/ rehabilitering, pensjonister, eller andre med behov for fysisk aktivitet og som kan ha nytte av å trene i en gruppe.

Har du spørsmål kan du kontakte Trine Wessel Brovold på tlf.; 94 00 90 27, eller epost; trine.wessel.brovold@ahk.no

Møt opp og bli med!





Åpen møteplass på småbruket Haslerud

Når: mandag 17. juni, klokken 12.00-16.00

Hvor: Haslerudveien 69, 1930 Aurskog

Arrangør: Haslerud bruk

Bli med på sosialt samvær på småbruket. Du kan få være med på stell og foring av dyrene, være med å luke bringebærfeltet, eller bare slappe av i rolige omgivelser.

Vår lille gårdsbutikk er åpen, så kanskje du finner noe interessant her også.

Det er gratis og åpent for alle, så vi håper å se deg her.

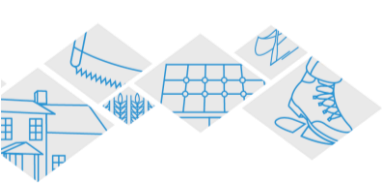
Meld deg gjerne på i forkant, slik at arrangøren vet litt mer om antallet de kan forvente at kommer. Send en melding til; 93 82 12 77 eller epost til haslerudbruk@gmail.com

Les mer om Haslerud bruk på nettsiden; <https://haslerudbruk.no/>



Velkommen!





Tirsdag 18. juni

Kom og prøv golf

Når: tirsdag 18. juni, klokken 16.00-18.00

Hvor: Romerike Golfklubb, Blakerveien 1549, 1930 Aurskog

Arrangør: Romerike Golfklubb

Kom og prøv golf hos oss på Aurskog.

Kanskje har du prøvd før, eller det vil bli din aller første gang. Vi har alt av køller og utstyr.

Golf kan passe for alle uansett alder, kjønn og funksjonsnivå.

Det er mye helse i golf og i golfklubben sier vi at golf er terapi. Det er sosialt og morsomt.

Vi håper du tar deg en tur for å prøve, dette er den nye folkesporten.





Onsdag 19. juni

Språkkafe på Aurskog

Når: Onsdag 19. juni, klokken 18.00 – 20.00

Hvor: Aursmoen Fritidsklubb, Myrvoldveien 3, 1930 AURSKOG

Arrangør: Aurskog-Høland kommune

Velkommen til språkkafé på Aurskog i lokalene til Aursmoen fritidsklubb.

Tilbudet er for både de som lærer norsk og ønsker å snakke norsk med andre, og for de som ønsker å være sosial sammen med andre.

Språkkaféen er et samarbeid med frivillige. Her kan du bli kjent med nye mennesker og øve på å snakke norsk. Det blir serverer kaffe og te

Tilbudet er gratis og uten påmelding.

Språkkafe arrangeres fast på Aurskog annenhver onsdag, i oddetallsuker, fra kl. 18:00 til 20:00. I partallsuker er det språkkafé på Aurskog-Høland Bibliotek kl. 17.30 - 19.30.

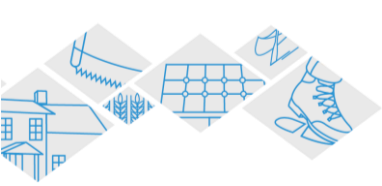
—
Are you learning Norwegian and want to speak Norwegian with others?

You are welcome to join our "Language-café" every other wednesday at 6.00 p.m. in Aurskog in the building next to Voksenopplæring og Integrering (VOI).

Drop-in. It's free and no registration.

—





Bli med på en vakker hagevandring

Når: onsdag 19. juni, fra klokken 18.00

Hvor: Bygdetunet, tønnebergveien 9, 1970 Hemnes

Arrangør: Hagegruppa på bygdetunet

Kom og bli med på en vakker hagevandring på Aurskog-Høland bygdetun og hagen på Sandmo.

På bygdetunet vil vi vise deg ulike blomster og vår kjøkkenhage.

Du vil få lære litt mer om ulike blomster, om kjøkkenhager og dyrking, og ikke minst ha en hyggelig kveld sammen med oss.

Møt opp ved Villa Sandmo, på området til bygdetunet.

Du kan lese mer om bygdetunet her; <https://mia.no/ahbygdetun>

Velkommen.





Torsdag 20. juni

Sommerfest i parken

Når: Torsdag 20. juni, klokken 14.00- 17.00

Hvor: Bjørkelangen stasjon og stasjonsparken

Arrangør: Aurskog-Høland Frivilligsentral

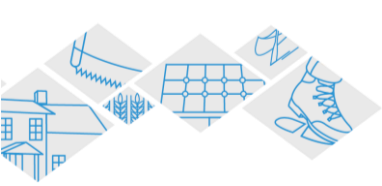
Kom å bli med på gratis sommerfest hos oss på Bjørkelangen stasjon. Arrangementet er for alle og det vil bli servert grillede grønnsaker.

Det blir aktiviteter som volleyball og bordtennis, samt muligheten for å prøve noe av vårt aktivitetsutstyr som sumodrakter og boblefotballer.

Det blir også en zumba- økt og annet moro på området, og du trenger ingen forkunnskaper for å kunne være med og ha det gøy.

Velkommen.





Fredag 21. juni og lørdag 22. juni

Fysak styrke



Når: Fredag 21. juni, klokken 11.00-14 .00

Hvor: Hølandshallen på Løken

Både mandag og fredag er det muligheter for å delta gratis på fysisk aktivitet i styrkerommet på Hølandshallen, mellom klokken 11.00 og 14.00.

Møt opp og bli med!

Veteranskyting med hagle

Når: Fredag 21. juni, fra klokken 10.00-14.00

Hvor: Grasåsen skytesenter, Grasåsveien 206, 1963 Fosser

Arrangør: Bjørkelangen jeger og fisk

Hver fredag samles Bjørkelangen jeger og fisk til noe sosialt og trener med hagle. Du er velkommen til å bli med på det sosiale, eller kanskje du har lyst til å begynne å skyte med hagle?

Det er en aktiv seniorgruppe som trener hagleskyting på fredager. Her er det høyt under taket og humoren sitter løst. Det er sosialt med kaffe og gode samtaler i pausene mellom skytingen. Det er med instruktører som veileder de som ønsker å bli bedre med hagle.

Dette er hovedsakelig et tilbud til de som ikke lenger er i arbeidslivet, enten du er pensjonist eller av andre grunner ikke kan jobbe, men alle er velkomne. Det er stort fokus på inkludering og å forhindre utenforskap.

Du får kjøpt skudd og duer på banen hos standplasslederne, på skytebanen. Det tas kortbetaling og vipps.

Ønsker du kontakt på epost med arrangør: post@postbjff.no

Kontaktpersoner og instruktører:

Vidar Aarstad, tlf. 91 17 86 77

Kjell Kvaksrud, tlf. 41 69 26 18

Ole Ivar Daltorp, tlf. 90 54 38 45

Johnny Nilsen, tlf. 48 06 67 75

Mer informasjon her: www.njff.no/akershus/bjorkelangen

Kom og bli med oss på noe sosialt!



Bjørkemart`n og Bjørkelangen musikkfestival

Når: Fredag 21. juni og lørdag 22. juni

Hvor: Bjørkelangen sentrum

Arrangør: Bjørkelangen næringsforening

Bjørkelangen Næringsforening ønsker å invitere deg/dere til Bjørkemarten 2024, som går av stabelen den 21. og 22. juni. Bli med på en koselig og morsom helg sammen med oss!

Fra scenen i sentrum vil det være program hele dagen lørdag, med to forestillinger med «Bjørnis» som hovedattraksjon (kl. 12 og kl. 14).

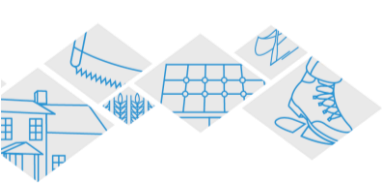
Folkehelseprisen vil bli delt ut til vinneren(e) av ordfører Roger Evjen, på lørdag fra scenen. Det vil være ulike boder på området. I tillegg blir det aktiviteter og musikk for enhver smak, for folk i alle aldre.

Det kommer en egen Martenavis den 18. juni. Programmet er under planlegging og vil bli annonsert i forkant av arrangementet.

Bjørkelangen musikkfestival arrangeres også denne helgen (aldersgrense 18 år), med et fyldig program fredag og lørdag.

Les mer om festivalen ved å søk opp «Bjørkelangen musikkfestival» på facebook. Du finner billetter på Ticketmaster.





Folkehelseprisen deles ut lørdag 22. juni

Under arrangementet Bjørkemart`n vil folkehelseprisen deles ut for andre gang, til årets vinner(e).

Det er mange som bidrar til en bedre helse og livskvalitet for våre innbyggere.

Prisen tildeles en initiativrik person, gruppe eller lag/forening.

Les mer om Folkehelseprisen og husk å nominere din kandidat innen 9. juni: www.ahk.no

Folkehelseuka arrangeres i et samarbeid mellom:



