

FOLKEHELSEUKA på Løkkan og omegn 2018!



AKTIVITET og KULTUR SOM GJØR GODT FOR BÅDE KROPPEN OG HUMØRET 09.-14. september

Søndag 09.09

11.00 – ca. 14.00: **Tur i Bymarka for alle!** Ta med mat, drikke og klær som passer til været. **Oppmøte i Ilaparken ved paviljongen 11.00!** Vi går opp Iladalen til Theisendammen. Løkkan Frivilligsentral og Uformell språkkafe inviterer.

Mandag 10.09.

10.30-12.00: **Seniordans med sittedans** på Hospitalet. Kom å se, bli gjerne med!

11.00-11.40: **Kåseri med Rolf Rolfsen i Livsgnisthagen.** Trondhjems Hospital

Kan en god latter forlenge livet?

11.00-12.30: **Trim og trivsel** for beboere på St. Jørgens hus.

13.00 -15.00: **Gåtur i fargerikt nærmiljø.** Oppmøte ved Løkkan frivilligsentral

19.00: **Ganglaget går på tur langs sjøen og elva.** Oppmøte ved Ila Frivilligsentral

20.00: **Børges gå-fort gruppe** Oppmøte ved Ila Frivilligsentral.

Tirsdag 11.09.

11.00-12.30: **Lille Café i hallen på Trondhjems Hospital:** Levende sang og musikk med dans, beboere, Aktivitetssentret for seniorer, naboer og andre.

11.00 – 14.30 Beboere inviteres med på tur sammen med elever fra KVT-VGS

Onsdag 12.09.

14.00-15.00 **Volleyball og aktivitet i bakhagen og åpen Livsgnisthage**

14.30-16.30 Grønnsakssuppe og prat for onsdagskafeens frivillige.

16.30-18.00: **Onsdagskafé på Trondhjems Hospital: Elvis Rromano**

18.00. Folket fra **Løkkanstua** går på lokal kveldstur.

Torsdag 13.09.

Aktivitetsdag i Hospitalsparken kl. 12.00-14.00

Gammel og ung – BLI MED! Folketrim for alle, gratis sykkel-drosje, ringspill, potetløp, trimfallskjerm, sittedans, musikk, badminton mm. For alle på Hospitalet, naboer, rullestol- og rullatorbrukere og alle andre! Løkkan Café lager mat i parken (inne hvis det regner). Elever fra KVT videregående bidrar med litt av hvert!

12.00-14.00 Besøk Litjhuset, byens eldste trehus. Folket fra Lavollen og Løkkanstua (Aktivitetstilbud til yngre personer med demenssykdom) serverer kaffe og vafler. Elever viser deg veien til huset fra Hospitalsparken.

11.00-11.45 Kåseri med Arne Reitan i hallen på Hospitalet

18.00-19.30. Språkkafé og aktivitet på kaféen Ila Brainnstasjon:

Møtested for innvandrere som praktiserer norsk sammen med norsktalende frivillige. Dagens samtaletema er: Hva gjør vi for å ha det bra? Fysisk og psykisk helse. Det blir VM i potetløpstafett og vi kan spille basse. **Alle er velkommen!**

Fredag 14.09

11.00-12.30: Bingo med hjernetrim og noe sunt på Trondhjems Hospital.

Folkehelseuka arrangeres av Løkkan Frivilligsentral og Trondhjems Hospital i samarbeid med: Frivillige, Lavollen Aktivitetssenter, Løkkanringen seniordans, Løkkanstua, Ila Brainnstasjon, Ila frivilligsentral, Domkirken og Vår Frues menighet, KVT VGS, og INNsats/Kvalifiseringssentret for innvandrere.

Ansatte, pårørende, venner og frivillige oppfordres til å være med på så mye de kan! Du kan kjøpe sunn og god mat på Løkkan Café fra kl. 11.00-13.00. Det vil bli litt sunt og godt å spise eller drikke på flere av aktivitetene.



Bli med! Det er artig, ufarlig, sunt og helt gratis å delta!