

Frister

- Innleveringsfrist for **hei-bilder** er kl. 14.00 dagen før trykking.
- Innleveringsfrist for **kunngjøringer** er kl. 14.00 dagen før trykking.
- Innleveringsfrist for **dødsannonser** er kl. 09.00 samme dag som avisa trykkes.

Navnedag

- **6. august:** Gunnlaug og Gunnleiv
- **7. august:** Didrik og Doris
- **8. august:** Evy, Yvonne og Yasmin

Gode råd fra Frisklivssentralen

INTRODUKSJON:

Hver måned kommer Frisklivssentralen i Alstahaug med gode råd om helse i Helgelands Blad.

Frisklivssentralen i Alstahaug

loh@hblad.no 95245839

Det er Frisklivssentralen i Alstahaug som stiller med korte, informative artikler som omhandler oss mennesker, vår hverdag og vår helse.

Hvem er vi?

Men først:

Frisklivssentral, hva er det egentlig?

I Norge er det minst 264 aktive friklivssentraler. Tilbudene kan variere fra sted til sted, men hovedtrekkene er de samme.

Frisklivssentralen er en kommunal tjeneste og jobber for å fremme god helse og forebygge sykdom. Målgruppen er de som har økt risiko for, eller som har utviklet sykdom og trenger støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer.

Da kan du via individuelle helsesamtaler og gruppebaserte treninger få hjelp til å nå dine mål.

Alle som jobber ved frisklivssentralene anses som helsepersonell og omfattes dermed av helsepersonelloven. Frisklivssentralene jobber kunnskapsbasert, det vil si at de er oppdatert på ny forskning og anbefalinger styrke vår kunnskap og bevissthet om egen helse.



HELSEPERSONELL: Noen av de ansatte ved Frisklivssentralen i Alstahaug. Fra venstre Kari Mentzoni, Nicole Weling, Piotr Czaban Solveig Espeset, Japke Wissner, Trine Reday Braseth, Glenn Pedersen og Christina Moflag.

FOTO: PRIVAT

Besøk oss!

Hvordan kommer du i kontakt med frisklivssentralen? Du kan enten gå innom oss på Åsen, ringe oss eller kontakte din fastlege.

Kort sagt:
Ønsker du å endre levevaner kan frisklivssentralen kan hjelpe deg med å nå dine mål.

Frisklivssentralen tilbyr ulike kurs- og gruppetreninger.

■ Frisklivsspalten står på trykk i Helgelands Blad den første mandagen i hver måned. Neste gang er 3. september.



SKRYT TIL SOPRANO: Disse stamgjestene treffes på Soprano i Sandnessjøen tre dager i uker til kaffe og kaker, og ønsker å gi dem litt skryt. – Soprano åpner restauranten for denne damegjengen en time før vanlig åpningstid. Dette for at det skal passe med buss fra Leirfjord og andre behov. Damene ønsker å rette en stor takk til vennligheten de møtes med, sier Torill Pauline Walla. Med klokken fra venstre Karen, Tove, Kari Ann, Elsa, Petra Marie, Kari og Randi.

FOTO: TORILL PAULINE WALLA

frisklivs- spalte

■ Den første mandagen i måneden presenterer Helgelands Blad en spalte fra Frisklivssentralen i Alstahaug.

■ Her skal de ansatte i gode råd om et tema innen helse.

■ I dag: Hvem og hva er frisklivssentralen? En introduksjon.

dødsfall

Min kjære mann, vår gode pappa, svigerfar, morfar og farfar, oldefar, bror, svoger og onkel

Helge Johan Johansen

født 23. januar 1919,
døde 30. juli 2018.

*Fritt suser trærne rundt hjemmet du elsket.
Farvel nikker blomstene du vernet så tro.
Takk kvitrer fuglene som dagen deg hilset.
Stilt hvisker vinden: "sov i ro".*

Hjørdis

Ragnhild †
Torill
Svein-Tore
Roy
Børge
(barn)

Johnny
Torgrim
Lillian
Anita

(svigerbarn)

Ulf
Elisabeth
Gjertrud
Sivert
Ann-Sølvi
Frode
Steinar
Cathrin
Kjersti
(barnebarn)

Kristine
Håvard
Cecilia
Jo Christian
Penélope
Marit
Kenneth
Einar Johan

Ragnhild, Ingeborg, Jakob, Borghild, Guttorm, Agnes, Vigner, Ragnar, Trygve, Tindra, Birk, Mikkell, Thale, Sofia, Filip (oldebarn)

Øvrige familie

Begravelse fra Aldersund kirke onsdag 15. august kl. 10.30. Alle som ønsker å følge Helge til hans siste hvilested er velkommen. Like kjært som blomster er en gave til Alderspaviljongen. Liste er utlagt hos Matkroken.

Høytideligheten avsluttes ved graven.



Vår kjære mor, svigermor, bestemor, oldemor, tippoldemor, søster og tante

Borgny Marie Wikedal

født 20. april 1928

sovnet stille inn på Herøy omsorgssenter 4. august 2018.

*Du var så vond å miste.
Du var så god å ha.
Men alle gode minner,
kan ingen fra oss ta.*

Aage †
Evelyn †
Paula

Lillian

Bjørnar

Rita

Barnebarn, oldebarn, tippoldebarn og øvrige familie

Begraves fra Herøy Kirke fredag 10. august kl. 11.00. Alle som ønsker å følge Borgny til hennes siste hvilested er velkommen. Høytideligheten avsluttes ved graven.

KUNNGJØRINGER

Ring inn på tlf. 75 07 03 00 eller send på mail til hb@hblad.no