

På gång på biblioteken

Barnboksveckor 19-30 oktober

Bibliotekens barnboksveckor har i år tema natur. Under veckorna kan du pyssla, leta djurspår och tävla om böcker på alla kommunens bibliotek.



Barnteater för alla från 4 år

Teater Soya spelar *Esters semester – en thriller i chartermiljö*
Speltid 50 min
Föreställningen är gratis, men ring 0652-303 51 för att boka plats.
Harmångers bibliotek måndagen den 19 oktober klockan 10.15

Sagostund med dans

Kom och lyssna på *Bockarna Bruse* och se dansare från Bergsjö dansstudio ge liv åt sagan. Efter sagan kan alla som vill göra egna troll av stenar och låna böcker.
Bergsjö bibliotek lördagen den 24 oktober klockan 10.00

Naturinspirerat pyssel på höstlovet

Måla stenar på Hassela bibliotek
måndagen den 26 oktober 11-13

Pyssla med löv på Harmångers bibliotek
måndagen den 26 oktober 12-15

Spela Kimspel, Memory och knyt knopar med Scouterna.
Gnarps bibliotek tisdagen den 27 oktober 13-15 och på Bergsjö bibliotek onsdagen den 28 oktober 13-15



Föreläsningen Människan och naturen

En föreläsning med Naturskyddsföreningen
Harmångers bibliotek torsdagen den 22 oktober 19.00

Servicekväll för släktforskare

Ställ frågor till medlemmar i den lokala släktforskarföreningen. Bergsjö bibliotek torsdagen den 29 oktober klockan 17.30-19.00

Har du frågor om biblioteken?

Kontakta Bergsjö bibliotek
på telefon 0652-362 00

nordanstig.se/bibliotek

Kommuninformation



NORDANSTIGS
KOMMUN

Kulturstipendium och Föreningsledarstipendium

– Ge förslag på stipendiat senast onsdagen den 28 oktober 2015

Stipendierna på 5000 kronor delas ut till personer som är folkbokförda och verksamma i Nordanstigs kommun. Varje stipendium kan fördelas på en eller flera stipendiat. Både privatpersoner och föreningar kan lämna förslag. Motivera kortfattat varför du eller föreningen föreslår personen.

Kulturstipendium 2015

Som stöd och uppmuntran för förtjänstfulla kulturella insatser inom samhällslivets alla områden.

Föreningsledarstipendium 2015

Som stöd och uppmuntran i det ideella föreningsledararbetet bland kommunens barn och ungdomar.

Skicka in eller lämna ditt förslag till

Nordanstigs kommun, Kommunledningskontoret
Ulla Britt Hånell, Box 56, 820 70 Bergsjö,
eller mejla till ulla.hanell@nordanstig.se



Peppar peppar...

- rätta tipsraden från äldredagen 1 oktober 2015

1. Effekten av träning ger samma resultat oavsett ålder (X)
2. Regelbunden styrketräning ger 100% förbättrad muskelstyrka. (2)
3. 7000 steg bör man minst gå varje dag (x)
4. 150 minuter fysiskt aktiv/vecka (x)
5. 10 minuter sammanhängande aktivitet av 30 min/dag för att ge hälsoeffekt (x)
6. Man behöver ständigt träna balansen (1)
7. Fysisk aktivitet minskar risken för frakturer (2)
8. Låg fysisk kapacitet är starkast kopplat till uppkomst av sjukdom. (2)
9. Svend Steensgaard, 92 år lyfte 130 kg i marklyft i januari 2015 (x)
10. Fysisk inaktivitet är fjärde största orsaken till förtida död i världen. (1)

Vinnarna har kontaktats på telefon.

Ett stort tack till alla besökare, föreläsare, kommunala hemtjänsten, hemsjukvården och anhörigstöd, Röda Korset, Corab Assistans, Hälsocentralen i Bergsjö, Mitt Liv Omsorgsspecialisten, Folk tandvården, Nordanstigs bostäder, Apoteket, Norrhälsinge Räddningstjänst, pensionärsföreningarna och handikappföreningarna!

Hälsningar BRÅ- och folkhälsorådet

www.nordanstig.se ♦ telefon 0652-360 00

Nordanstig *Naturligtvis* - Här förverkligar du dina livsdrömmar