

Debatt

-Tips til Meløy

MELØY: I ferien min kom jeg over disse skiltene, og tenkte at dette måtte være et bra tips også i Meløy. Noen slike skilt rundt om på strategiske plasser kanskje være en nyttig påminner til hundeeiere om å bruke hundepose, sier Viktor Lillegård til Meløyavisa. – Hvis man i tillegg var flinkere til å sette opp søppelkasser, så kunne vi gjort det enklere for hundeeiere å bli kvitt posene. Dette får være en oppfordring både til kommunen og til lag og foreninger som har ansvaret der folk ferdes, sier Lillegård.



Klar tale? Egne meninger? Fornøyd? Misfornøyd?

På denne siden kan du uttrykke dine meninger.

Ring oss på

tlf. 75 71 95 50 eller send oss en epost: post@meloyavisa.no

Du slipper å vente så lenge...

Neste Meløyavisa kommer tirsdag til uka!

til verden!



Hei! Jeg har allerede rukket å bli en måned gammel, men på bildet er jeg på vei hjem fra sykehuset. Jeg ble født den 27. juli og da var jeg 3740 gram og 51 cm. Min stolte storebror heter Tyr-Hedin og mine foreldre heter Randi Melinda Urskog og Bent-Arne Mathisen. Vi bor i Mo i Rana.

Vil bilse til familie, venner og kjente. Mange klemmer fra Rind Forunn.

SOMMERDEKK



- * NOKIAN
- * MICHELIN
- * KLEBER
- * SAVA
- * TOYO
- * COOPER
- * GOODYEAR

20 PKT. SERVICE FRA **450,-**.



Shell Master Card

gir deg 30 øre i BONUS fra første liter og 1% BONUS på alt annet. Overalt.



ØRNESKRYSSSET
Bensin & Service

8150 Ørnes Tlf. 75 75 43 08 Mob 99 55 83 89

**Kjære
leser**



Ann Eva Wadel
Fysioterapeut

Det er helt gratis å være fysisk aktiv. Det tar heller ikke mye tid og det kan foregå der du bor. Husk at man blir aldri for gammel til å begynne med regelmessig fysisk aktivitet. Det å gå turer er i seg selv flott trim, gå gjerne ulendt terreng og legg inn noen motbakker.

De nasjonale anbefalingene for voksne og eldre: Vær i moderat fysisk aktivitet i minst 30 minutter daglig. Aktivitetens intensitet skal være slik at du kjenner hjertet slå en del hurtigere enn vanlig, for eksempel som når du går en rask tur. Du får større helsegevinst ved å øke den daglige mengden eller intensiteten. Helsegevinstene øker mer dersom du er fysisk aktiv flere ganger i uken. Du kan dele aktivitetene inn i bolker på ti minutter. Hverdagsaktiviteter som å stelle i hagen, måke snø teller også.

Holder du deg regelmessig i aktivitet er helsegevinstene store. Du får bl.a. mer energi, bedre helse, sover bedre og tenker klarere.

Kom i gang. Bestem deg, "jeg vil" er et godt utgangspunkt. Start med en aktivitet du trives med. "Dørstokkmila" kan være en utfordring særlig om du er bestemt på for eksempel å gå en tur og været er dårlig. Kle deg etter været og kjenn at dårlig vær er helt fint å gå tur i. Sett av tid. Gjør faste avtaler med deg selv gjennom uken angående tider, hvor lange tur du skal gå og hvor. Hold avtalen med deg selv på lik linje med andre viktige avtaler.

Vær tålmodig. Det tar tid å etablere og ikke minst bli fortrolig med nye vaner. Etter tre måneder med regelmessig fysisk aktivitet er formen bedre, og de fleste vil oppleve økt overskudd. Etter ett år med regelmessig fysisk aktivitet er det meget sannsynlig at du fortsetter.

Med bilen Ann Eva Wadel

Vær tålmodig. Det tar tid å etablere og ikke minst bli fortrolig med nye vaner. Etter tre måneder med regelmessig fysisk aktivitet er formen bedre, og de fleste vil oppleve økt overskudd. Etter ett år med regelmessig fysisk aktivitet er det meget sannsynlig at du fortsetter.

Med bilen Ann Eva Wadel



Meløy Frisklivssentral

Man-fre kl. 08.00 – 15.30

Tlf. 75710796/ 91357070

e-mail:

ann.eva.wadel@meloy.kommune.no

Internett:

Meløy kommune hjemmesider

www.meloy.kommune.no