

FOLKE HELSE UKA 2023

11. – 17. SEPT.



Bogen og Liland barnehager planlegger å være ute så mye som mulig i Friluftslivets Uke og Folkehelseuka, både liten og stor. Det er fokus på fysisk aktivitet, naturkunnskap og sunt kosthold.

De vil bl.a. benytte seg av sine referanseområder for friluftsliv, henholdsvis Bobbelurn (Bogen) og Utsikten (Liland), som ligger i kort gangavstand fra barnehagene. De fokuserer på høsten og det som skjer i naturen i den forbindelse, bær m.m. Det blir mange fine gåturer for små barneføtter. Det satses på å lage sunn og næringsrik mat ute som inne.

Ved **Evenes skole** er de opptatt av både friluftsliv og folkehelse med flere aktiviteter i løpet av høsten. Det skal f.eks. være Skogdag for alle elevene, og noen klasser skal også på overnattingstur. Året gjennom har 1.-3. klasse uteskole hver mandag. I uke 38/Folkehelseuka skal 7. klasse på leirskole til Borg i Lofoten. 6. og 9. klasse har mat&helse en dag i uka gjennom hele skoleåret, med naturlig fokus på kosthold og folkehelse. Ellers er alle klassene i gang med kroppspøving og fysisk aktivitet i skolegården.

Gla' trimmen

Et gratis treningstilbud i flerbrukshallen for innbyggerne i Evenes kommune som passer uansett alder og som kan tilpasses/graderes. Kom og prøv!

«Regelmessig fysisk aktivitet forebygger plager og er en viktig kilde for helse, livskvalitet og overskudd i hverdagen. Aktivitet gir positive gevinster gjennom hele livsløpet, og det er aldri for seint å begynne. Litt er bra, mer er bedre»

Styrketrening uten apparater har stor overføringsverdi til hverdagslivets aktiviteter som krever en viss muskelstyrke og balanseevne, for eksempel som å gå i trapper, løfte bæreposer eller å komme seg opp fra sengen.



Oppstart

Mandag
4. september
kl. 14.00-
15.00.



Varrisvuodagámnadeapmi
Helsetreff

Helsetreffprogram består av foredrag med ulike tema, trim, salg av mat og lodd, og er en samisk språkarena. En gang i året arrangeres det tur - som nå. Følg med vår Facebook "Helsetreff - Várdobáiki" eller vardobaiki.no!

Bruk våre turløyper

Ifm Folkehelseuka vil vi minne alle om å komme seg ut på tur. Friluftsliv = Folkehelse.

Vi har 29 turmål hvorav 3 er lavterskel turmål, for alle men særlig for de med nedsatt funksjonsevne.

- **Sansehagen på EOS:** Her kan man invitere til en gåtur rundt hele omsorgssenteret med eller uten rullator. Trimkassen er på veggen til lysthuset.
- **Lionshuset Høgda, Liland.** Lengre men lett stigning langs gangvei. Trimkassen er på veggen Lionshuset.
- **Sporet, Bogen.** Lett tilgjengelig turmål med trimkasse, rastebenk og skilt om kulturminner fra gruvedrifta.

God tur! Hilsen Evenes Turlag

Grendelagstrimmen på Lakså



Mandag 11. september og torsdag 14. september kl. 17.00: Grendelagstrimmen på Lakså grendehus.

Under mottoet: «Trivsel, helse og gøy på landet» inviterer grendelagstrimmen oss på styrketrening inne på grendehuset.

Alle er hjertelig velkommen!

PS. Vi møtes på mandager og torsdager året igjennom. Det er bare å møte opp å bli med. Følg med på vår [Facebookgruppe](#)



Gågruppene

Utendørstrening og aktivitet gjør oss mer positive, gir mer energi og virker avstressende i tillegg til gevinsten for selve kroppen, ifølge forskning. Idag er det tre lavterskel gågrupper i Evenes. Det er bare ta med kaffe/niste til kaffekosen og møte opp:

- **Tårstad Tirsdager:** Oppmøte Bygdehuset Solbakken kl. 10.30. Kontaktperson Randi Skumsvoll, Tårstad Båtforening
- **Bogen Tirsdager:** Oppmøte ved Bogen kapell kl. 11.00. Kontaktperson Solveig Fronth. Mer info på den offentlige facebookgruppa "Trim godt voksne damer"
- **Liland Torsdager:** Oppmøte Øysundkrysset kl.11.00. Kontaktperson Sigrid Nordstrøm, Trimgruppa Liland IF.

Tur på Liland

Torsdag 14. september kl. 11.00.

Gågruppa på Liland er et lavterskeltilbud, og i anledning Folkehelseuka inviterer vi andre lavterskelgrupper i kommunen, samt andre «gåglade», til tur i nærområdet på Liland. Vi møtes nedenfor Evenes omsorgssenter ved Øysundkrysset.

Ta med mat og drikke.

Arrangør: Trimgruppa i Liland IF



Tufteparken i Bogen

Evenes UIL og Bogen Vel har ferdigstilt tufteparken bortenfor samfunnshuset. Vi oppfordrer alle til å prøve apparatene - et styrkestopp midt i Bogen.



Turbingo og kafe

Søndag 17. september blir det Turbingo og kafe på gammelskola.

Kafé åpen kl.1200-1400. Salg og kaffe og kaker. Turbingo for barn, start og slutt på Gammelskola fra kl 1200.

Arrangør: Forra Grendelag



2.etg. Evenes omsorgssenter

Aktiviteter og info
- sjekk hjemmeside:
evenes.frivilligsentral.no
eller [facebook](https://www.facebook.com/evenes.frivilligsentral)

Aktiviteter under
Folkehelseuka:



Småbarnstreff

Mandager kl. 11.00 - 13.00.

Mandag er småbarnsforeldre med sine arvinger velkommen til uformelt treff på Evenes Frivilligsentral. Fint å møtes. Tilbudet er åpent for alle som er hjemme med barn.

Enkel servering.



Etter skoletid

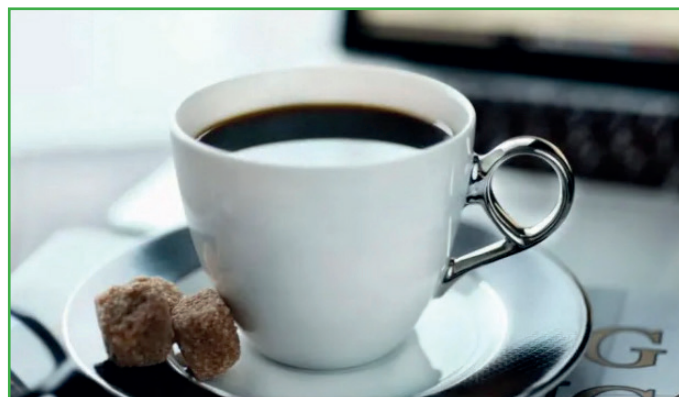
Mandag, tirsdag og torsdag etter skoletid for ungdom i 8.-10 klasse.

Vi koser oss med mat, lekser og andre aktiviteter.



Besøker Torsdagsklubben

Vi drar ut på tur en gang i måneden etter en plan og vanligvis til Torsdagklubben i Harstad - et tilbud for de med nedsatt funksjonsevne.



Kaffekoppen

Onsdager kl.11.00

Vi møtes over en god kopp kaffe, nystekte vafler og gode samtaler. Lotteri.



Internasjonal kafé

En fredag i måneden.

Sosialt samvær over en kopp kaffe. Bli kjent og bruke språk gjennom prat og aktivitet.