

# FESTIVALLEN 2022

5.—9. september



Tegnet av Neo 4½ år, Gausvik barnehage



Harstad kommune  
Attraktivt hele livet

**Program**



Versjon IV

## BRUK FOLKEPARKEN

Mange av ukas aktiviteter finner sted i Folkeparken og vi oppfordrer alle til å benytte kommunens flotte friluftsområde.



## TUFTEPARKEN

Tufteparken er en inkluderende sosial arena i like store grad som en treningspark, med et konsept utviklet slik at alle kan utføre alle grunnleggende øvelser uavhengig av treningsbakgrunn. Stort instruksjons-skilt følger konseptet.

## "GAPAHUK PÅ TOPP"

Alle dager i Festivaluka.

Ta turen innom alle de 10 gapahukene i Folkeparken og bli med i trekningen av en flott premie. Klippekort kan hentes i postkassen ved infotavla i Folkeparken.



## FRISBEEGOLF

Det er laget et flott frisbeegolfbane med egne korridorer og spennende løsninger som passer for både nybegynnere og mer erfarne.



## VINN VEDSEKK

Bli med på konkurranse.

Vinneren får levert sekken på døra.



## HINDERLØYPE

En gave fra Brødrene Killi



## Festivalen 2022

en festival for ansatte i Harstad kommune.

Festivalen er basert på frivillighet og dugnadsarbeid hvor alle kommunale arbeidsplasser kan bidra med store og små aktiviteter.

Vi håper at du finner et arrangement som du kan delta på. Og husk - det er alltid en mulighet for å skape trivsel på egen arbeidsplass.

Takk for mange flotte bidrag.

Hilsen Festivalgruppa.

## Tilbud fra treningscenter:

Alle ansatte kan komme på prøvetrening i Festivaluka.

- Du henvender deg bare i resepsjonen for å bli registrert.
- Alle er velkommen til å teste ut våre gruppetimer.
- Oversikt over timene finnes på [www.fsc.no](http://www.fsc.no)

Med vennlig hilsen

Siw

Family Sports Club Harstad Flex



## SLIK MELDER DU DEG PÅ:

Send påmelding via e-post til [festivalen@harstad.kommune.no](mailto:festivalen@harstad.kommune.no)

Skriv aktiviteten i emnefeltet og navn på deltakere i selve e-posten.

## TANKEVIRUS

Anbefalt for deg som vil ha færre bekymringer.

Tankevirus er når en negativ eller masete tanke gis for stor plass, og du ikke kommer ut av den onde sirkelen.

Sjekk programmet for tirsdag.

## STOLPEJAKT

Harstad Orienteringslag arrangerer Stolpejakten 2022. Dette er orienteringssportens lavterskeltilbud der du være med på å jakte stolper. Stangnes er et nytt område denne sesongen. Sammen med Sentrum/Harstadåsen og Trondenes/ Hagebyen vil det utgjøre kartgrunnlaget som 70 stolper befinner seg. Sjekk nettsiden [stolpejakten.no](http://stolpejakten.no) Vi oppfordrer både store og små til å delta på dette. Stolpejakten avsluttes 16. oktober. En utmerket aktivitet for skoleklasser på tur.



## UTDANNINGSFORBUNDET

arrangerer medlemskveld

mandag 5. september

der Roger Finjord holder foredraget


«Jakten på det gode laget»



Seljestad barneskole har laget et internt program for alle sine ansatte gjennom hele festivaluka. Felles frokost og lunsj, turer til Musvannet og Grunnvannet samt foredrag om arbeidsmiljø er noen av aktivitetene.

Uka avsluttes med feiring av alle september-bursdagsbarn.

Mandag 5. september 2022

Aktivitet	Tid og sted	Påmelding
<b>QUIZ PÅ HAVNEPAVLJONGEN</b> Fagforbundet arrangerer Quiz. Vinneren får middag for 2 i premie.  <b>FAGFORBUNDET</b>	Havnepavljongen Kl 13-14	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a> Merk: QUIZ Fagforbundet
<b>LÆR Å BAKE LEFSER</b> v/ Eirin, Olavsgården Ta med rutet kjevle, forkle og bakeunderlag. Egenandel kr 200.	Olavsgården Kl 18.00 Maks 5 deltakere	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a> Merk: Lefsekurs mandag
<b>MOCKTAILS,</b> Lær å lage nydelige alkoholfrie drinker Egenandel for å dekke ingredienser	18.00-21.00 Quality Hotel Harstad Maks 30 deltakere	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a> Merk: MOCKTAILS

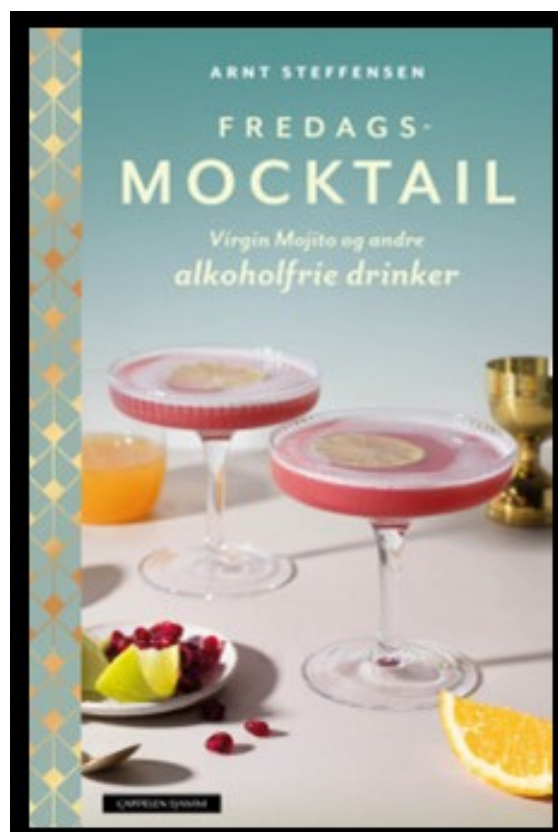
«DELTA» inviterer til å LAGE FARGERIKE MOCKTAILS.  
v/Arnt Steffensen

Mocktail, hva er så det? Jo, det er en alkoholfri drink. Ordet kommer av det engelske mock, som betyr å imitere, og cocktail. Altså en imitert cocktail. Den største utfordringen med å lage alkoholfrie cocktails er å få dem til å bli velsmakende, balanserte og ikke minst interessante, for det er ikke bare å fjerne brennevinet fra en drink, og tro at det blir like godt.

En god cocktail handler om å balansere det søte, det sure, det sterke og det bitre. Brennevinet er bærebjelken i en cocktail, det er her du finner det meste av smaken og karakteren. Det sier seg selv at hvis du fjerner bærebjelken, da kollapser det hele, og du sitter igjen med saft og isbiter.

Arnt Steffensen (1968) er faglært kokk og er siden 2013 politisk leder av Kost- og ernæringsforbundet i Delta, en yrkesorganisasjon for kjøkkenpersonell, som blant annet arbeider for å ta vare på lokale mattradisjoner og nasjonal matkultur. Han er forfatter av seks fagbøker i sjangeren mat og drikke.

 En arbeidstaker-  
organisasjon i YS



## Tirsdag 6. september 2022

Aktivitet	Tid og sted	Påmelding
<p><b>KUNSTUTSTILLING I RÅDHUSETTS FOAJÉ</b> Dagsenter SNO stiller ut sine kunstverk.</p>		
<p><b>TOPPTUR TIL SÆTERTINDEN</b> Helga, Kirsti og Torill fra Olavsgården tar dere med på topptur.</p>	<p>09.00 Sandtorg v/fotballbanen</p>	<p><a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a> Merk: Sætertinden</p>
<p><b>TANKEVIRUS</b> v/ Dagrunn Weines, Frisklivssentralen Tankevirus er et morsomt og lærerikt mest-ringskurs om hvordan tankene og oppmerk-somheten vår påvirker oss. Konseptet er byg-get på kognitiv terapi og passer for oss alle.</p>	<p>9-11 Seljestadhallens kantine  30 deltakere</p>	<p><a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>  Merk: Tankevirus</p>
<p><b>I TORE HUNDS RIKE</b> Lunsjforedrag v/ Nina Dons-Hansen Forteller om arbeidet med Tore Hund's rike og et flott undervisningsopplegg fra høsten</p>	<p>Rådhuskantina Kl 11.30 -12</p>	<p>Ingen påmelding</p>
<p>Aktiviteter for barn i Folkeparken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bjørnis kommer</li> <li>• Grilling</li> <li>• Kaste på boks</li> <li>• Spadekast</li> <li>• Tursti</li> <li>• Trille terninger</li> </ul>	<p>Fra kl 11</p>	
<p><b>LÆR Å LAGE VÅRRULLER, Bjarkøy</b> v/Lawan Simonsen</p>	<p>Bjarkøy sykehjem Kl 16.00 12 deltakere</p>	<p><a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a> Merk: Vårruller Bjarkøy</p>
<p><b>LÆR Å BAKE LEFSER</b> v/ Erin, Olavsgården  Ta med rutet kjevle, forkle og bakeunderlag. Egenandel kr 200.</p>	<p>Olavsgården Kl 18.00 Maks 5 deltakere</p>	<p><a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a> Merk: Lefsekurs tirsdag</p>
<p><b>TUR TIL HEIA, LUNDENESGALTEN</b> Øyriket oppvekstsenter tar deg med på tur.</p>	<p>18-20 Lundenes skole</p>	<p><a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a> Merk: Heia</p>

## Onsdag 7. september 2022

Aktivitet	Tid og sted	Påmelding
<b>KUNSTUTSTILLING I RÅDHUSETTS FOAJÉ</b> <b>Dagsenter SNO stiller ut sine kunstverk.</b>		Ingen påmelding
<b>GROTTEVANDRING I TROLLKIRKA, Evenes v/ Morten Sund hj.tj psykisk helse</b>  Krever at du fysisk kan klyve litt, ikke nødvendigvis klatre, men bøye og tøye litt  Ha med klær som tåler å bli våt, hodelykt + reservebatteri, hjelm (type klatre eller sykkel), matpakke og varm drikke  Alt pakkes noenlunde vanntett	Plantasjen Kilamyra kl 10  Maks 15 deltakere	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>  Merk: Grottevandring
<b>KUNSTVANDRING</b> Nina Margrethe Dons-Hansen tar deg med på en spennende kulturvandring fra Hamneset til Equinor.	12.30-13.30 Kulturhuset	Ingen påmelding
<b>FOLKEPARKEN</b> Aktiviteter for skoleelever: Frisbee-golf Quiz-løype Måle hastighet med ball  Servering av mat og drikke		Ingen påmelding
<b>Servering av «omsorgssuppe»</b> v/ psykisk hj.tj.	Folkeparken	
<b>HJELP UNGDOMMER UT I JOBB</b> Har du en ungdom som du skal hjelpe å søke jobb? Lenge siden du selv søkte jobb? Kom å få tips og del erfaring som du kan ta med deg hjem.  2 ungdomsveiledere fra Nav gir deg veiledning i <ul style="list-style-type: none"><li>• Finne jobb</li><li>• Komme i kontakt med arbeidsgiver</li><li>• Lage cv</li><li>• Skrive søknad</li><li>• Forberede intervju</li></ul>	Jobbhuset  Kl 12 og kl 16	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>  Merk: Jobbhuset kl 12 evt. Jobbhuset kl 16

Programmet for onsdag fortsetter på neste side

## Onsdag 7. september 2022 forts

Aktivitet	Tid og sted	Påmelding
<p><b>TEST ULIKE YRKER GJENNOM VR-BRILLER</b> v/ ungdomsavd. NAV Sør-Troms</p> <p>Har du prøvd VR-briller? Hos oss kan du teste ut ulike yrker eller prøve deg på et jobbintervju. 1-times kurs</p>	<p>Jobbhuset, Normannsgt. 7</p> <p>Kl 14 og kl 17.30 6 deltakere</p>	<p><a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a></p> <p>Merk: VR-kl 14, evt. VR-kl 17.30</p>
<p><b>FLUEKASTING</b></p> <p>Introduksjon i fluefiske med en-hånds fluestang og veiledning i riktig kasteteknikk. Ta med eget utstyr, hvis du har.</p>	<p>Hålogalandshal- len</p> <p>14.00-16.00 8 deltakere</p>	<p><a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a></p> <p>Merk: Fluekasting</p>
<p><b>TUR TIL MIDDAGSFJELLET</b></p> <p>Digitaliseringsteamet tar deg med på tur fra Rådhuset til Middagsfjellet</p> <p>(mulighet å hoppe av i Folkeparken og Musvan- net). Grilling ved Musvannet</p>	<p>Rådhuset 16.00</p>	<p><a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a></p> <p>Merk: Middagsfjellet</p>
<p><b>ARTI RACE</b></p> <p>Sykkeltur fra Folkeparken til Årnes Avsluttes med grilling i fjæra.</p>	 <p>Folkeparken Kl 17</p>	<p><a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a></p> <p>Merk: Arti Race</p>
<p><b>KULTURKAFÉ</b></p> <p>v/kulturrådgiver Maren Aurebekk</p> <p>Ulike minikonsserter + servering av kaffe og vafler</p>	<p>Normannsgt.1D, 17.30-19.30</p>	<p>Ingen påmelding</p>
<p><b>LÆR Å LAGE VÅRRULLER</b></p> <p>v/Than, Olavsgården</p> <p>Egenandel kr 200.</p>	<p>Olavstoppen Kl 17</p>	<p><a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a></p> <p>Merk: Vårruller onsdag</p>
<p><b>LÆR Å LAGE VÅRRULLER, LUNDENES</b></p> <p>Lundenes skole arrangerer kurs, 10 deltakere</p> <p>Egenandel kr 150</p>	<p>18-20 Lundenes skolekjøkken</p>	<p><a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a></p> <p>Merk: Vårruller Lundenes</p>



Velkommen til Harstads nye kulturkafe, hvor du både kan oppleve og vise frem ditt kulturuttrykk! Vi selger kaffe og vafler til snille priser.

I kveld får du oppleve minikonsserter med noen av Harstad kulturskoles lærere og kanskje noen flere overraskelser!

**Kl 17:30-19:30, Normannsgate 1 D, vegg i vegg med Galleri Nord-Norge**

## Torsdag 8. september 2022

Aktivitet	Tid og sted	Påmelding
<b>KUNSTUTSTILLING I RÅDHUSET'S FOAJÉ</b> Dagsenter SNO stiller ut sine kunstverk.		
<b>QUIZ- turnering</b> v/ Harstad Bibliotek Alle enheter oppfordres til å stille med quiz-lag. Husk å lage et kreativt navn.	11.30-12.30 Harstad bibliotek, musikkavd.	<a href="mailto:Tor.holmstad@harstad.kommune.no">Tor.holmstad@harstad.kommune.no</a>
<b>BLOMSTERDEKORERING</b> v/ Liv, Olavsgården Ta med litt oasis og skål eller lign.til oppsats Gå gjerne i marka og finn kongler, bær, mose, lyng og fine røtter som kan brukes i dekorasjon Servering av kaffe og kurskake.	Olavsgården, Olavstoppen  Kl 17	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>  Merk: Blomsterdekorering
<b>BILKURS</b> v/ Werner Olsen, Drift og utbygging Lær om hvordan du kan vedlikeholde bil. Ta med egen bil.	Samanlegget Kl 18-20	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>  Merk: Bil
<b>REBUSLØP/GANGE PÅ STANGNES .</b> Stangnes sykehjem arrangerer rebusløp/gange i nærområdet rundt Stangnes sykehjem. Start og målgang ved sykehjemmet. Etter runden vil vi fyre opp bålpanna på baksiden av sykehjem- met mot havet. Uteplass med tak over.	Stangnes syke- hjem kl 18.00	Ingen påmelding Møt opp med godt humør
<b>GODT MEDARBEIDERSKAP</b> <b>GJØR EN FORSKJELL</b> Hvem er du på din arbeidsplass? Hvordan bi- drar du til å løse dine oppgaver, være en god kollega og bidra positivt til din arbeidsgiver? Dette er interessante spørsmål vi kanskje sjel- dent reflekterer over, men som erfaringer tilsier er noe vi må snakke mer om. Med glimt i øyet, raushet, god forankring i teori og mange treffende eksempler, holder Renate Skaue Jørgensen engasjerende foredrag.	Harstad skole 13.30-15.30	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>  Merk: Medarbeiderskap
<b>TERRENGSYKLING</b> v/ Stian Antonsen, IKT Bli med på terrengsykling med ilagt tips og triks Har du ikke egen sykkel, kontakt Visit Harstad for leie	Folkeparken  Kl 14-16	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>  Merk: terrengsykling



### Om Renate Skaue Jørgensen

Startet Skauro AS i 2012 og har siden da jobbet med å fremme arbeids glede og medarbeiderskap i store og små bedrifter, private og offentlige over hele landet.


Med god forankring i teori og med treffende eksempler, bidrar hun med engasjerende foredrag og workshops om arbeids glede, yrkes stolthet og medarbeiderskap. Hun er en forkjemper for at vi alle skal gå på jobb fordi vi har lyst og ikke fordi vi må.

Hun brenner for arbeids glede, engasjement og yrkes stolthet. Hun trigges av og jobber for at flere skal se at det lønner seg å legge til rette for, og å bidra til, engasjement og ansvarlighet på egen arbeidsplass. Hennes verdier er ekte, engasjert og troverdig, og gjør sitt aller beste for å levere god kvalitet i tråd med kundens verdier og behov.

Les mer om Renate på [www.skauro.no](http://www.skauro.no)



## Fredag 9.september

Aktivitet	Tid og sted	Påmelding
<b>Kretsmesterskap i kommunal spadekasting</b> v/ hovedverneombudet og kommunale grøftegravere.	Fra kl 11 Folkeparken	
<b>Grilling i Folkeparken</b> Drift- og utbygging serverer grillmat	Fra kl 11.00 Folkeparken	
<b>Golfkurs</b> v/ Håvard Eilertsen, Bergseng skole  Ta med betalingskort for kjøp av baller. Ta på varme klær.	Røkenes gård  12.00-15.00	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>  Merk: Golf
<b>FOLKEPARKEN</b> Ulike aktiviteter for små og store: <ul style="list-style-type: none"><li>• Hinderløype</li><li>• Quiz og rebusløype</li><li>• Frisbeegolf</li><li>• Tufteparken</li><li>• Tipp vedsekkens innhold</li><li>• Gapahuk på topp</li></ul>	Folkeparken  Fra kl 11	
<b>SØTE FRISTELSER</b> <b>Serveing i Folkeparken</b>   <b>FAGFORBUNDET</b>	Folkeparken Fra kl 11	
<b>GITARKURS FOR NYBEGYNNERE</b> Lær å spille 100 sanger med 2 akkorder. Kurset passer for alle som har lyst til å lære å spille gitar og perfekt for deg som arbeider i barnehage, skole eller på eldreinstitusjon. Du får gode tips til stemming av gitaren og hvordan spille til allsang.	Harstad kultur- skole Normannsgt 1D 3.etg  Kl 14-15 10 deltakere	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>  Merk: Gitarkurs + info om du trenger å låne gitar.
<b>DET STORE RULLATORLØPET – BERGSODDEN RUNDT</b>  Bergsodden sykehjem inviterer alle beboere på sykehjem og i bosentrene inviteres til aktivitet og moro.	Bergsodden Sykehjem Kl 12	



Festivalen 2022



festivalen\_22