



FESTIVALLEN

21.—25. september



Harstad kommune
Attraktivt hele livet

Program

FESTIVALEN 2015

Harstad kommunes arbeidsmiljøfestival så dagens lys i 2010, og i år arrangeres festivalen for 5. gang.

Dette er en dugnad av ansatte og for ansatte i Harstad kommune.

Målet for festivalen er styrking av trivsel og kompetanse, bedre arbeidsmiljø og økt nærvær på jobben.



Festivalåpning i Generalhagen

Festivalen åpnes av ordfører, rådmann og personalsjef i Generalhagen

mandag 21. september kl. 14.00.

Barnehagenes superkor m/ Per Kai Prytz og elever fra Medkila skole synger:

"Harstad i vårres hjerta"

Ungdommens hus sørger for musikalsk innslag.

BRUK FOLKEPARKEN!

Mange av ukas aktiviteter finner sted i Folkeparken, og vi oppfordrer alle til å benytte kommunens flotte friluftsområde. Bruk naturen, gapahukene og bli kjent med de mange turmulighetene som finnes.

TA LUNSJEN HER

Elever fra Hagebyen skole og Stangnes 8-13 arrangerer salg av lunsj tirsdag, torsdag og fredag.

"GAPAHUK PÅ TOPP".

Ta turen innom alle gapahukene i Folkeparken og bli med i trekningen av en flott premie. Vær gjerne flere kollegaer sammen på denne rundturen. Klippekort (et klipp pr. gapahuk) kan hentes i postkassen ved infotavla i Folkeparken.

TIPP VEDESKENS INNHOLD

Tipp og vinn en stor sekk med ved.

Mandag 21. september 2015

Aktivitet	Tid og sted	Påmelding
Åpning	Kl. 14 Generalhagen	Alle hjertelig velkommen
Gapahuk på topp Besøk alle gapahukene i løpet av Festivalen sammen med dine kollegaer.	Hele døgnet Folkeparken	Ingen påmelding Klippekort hentes i postkasse i folkeparken.
Natursti Skog og viltforvalter Per Eldar Karlsen lager natursti til bruk gjennom hele Festivalen.	Folkeparken	Ingen påmelding
Førstehjelpskurs Livreddende førstehjelp som alle trenger! v/ førstehjelpsinstruktører Regine Arentsen og Belinda Bendixen.	Olavsgården, Olavstoppen 18-21	Kursportalen
Lær å lage Sushi v/ Ajin Aghdam	Kl 18.00 Bergseng skole skolekjøkkenet	Kursportalen
Fotballgolf	Folkeparken	Ingen påmelding. Ta med fotball.
KRAFTTAK FOR SANG Harstad kommune er en av 14 kommuner som har takket ja til å være pilotkommune i prosjektet: Krafttak for sang . Prosjektet er et samarbeid mellom frivillige organisasjoner, profesjonelle institusjoner og myndigheter. Vær med på lansering av prosjektet.	Bergsodden Sykehjem 16:30–17:15	Ingen påmelding. Her blir det både solosang og allsang.

Den kulturelle spaserstokk. Vår kulturrådgiver Maren Aurebekk inviterer til flere spaserstokk-opplevelser spekket med klassiske perler og musikalsk gleder.

Den britiske pianisten **Robin Colvill** holder konserter følgende steder :

- Mandag kl. 12:30 Knorrebakken Boenheter
- Mandag kl. 16:30 Olavsgården sykehjem
- Tirsdag kl. 11:00 Havna Borettslag
- Tirsdag kl. 12:30 Bergseng Bo- og servicesenter
- Tirsdag kl. 16:30 Helsehuset
- Onsdag kl. 11:30 Sama aktivitetssenter
- Onsdag kl. 16:30 Bjarkøy Sykehjem



Operapub - Gje mæ no pusselanken...

Tirsdag 22. september inviterer Den kulturelle spaserstokken i samarbeid med Kultur i Troms til operakonsert i kommunens aktivitetssentre.

Kanebogen Aktivitetssenter kl. 12:30

Sama Kafé og Aktivitetssenter kl. 17:00



Ingebjørg Kosmo fra Fauske og tromsøværingen Harald Bakkeby Moe vil underholde med humor, lidenskap og praktfulle stemmer. Arctimus trio akkompagnerer deres solostykker og duetter, og spiller også musikk uten sang. Her blir det både drama, kjærlighet, sorg og latterkrampe.

Tirsdag 22. september 2015

Aktivitet	Tid og sted	Påmelding
Natursti	Folkeparken	Ingen påmelding
Fotballgolf	Folkeparken	Ingen påmelding. Ta med fotball
ASPENNING/KONTORYOGA Kontoryoga er en yogaform som er skreddersydd til arbeidstakere som tilbringer mye tid foran pc.	Kl 8 –9.30 Sør-Troms HMS-tjeneste	kursportalen
TIPP OG VINN Tipp vedsekkens innhold Trekning fredag kl 12.00	Kl 10–14 Folkeparken	Ingen påmelding
Klatrekurs Nå nye høyder i trygt miljø med Drift og utbyggings-enheten v/ Erik Bergflødt	Stamina Seljestad 12.00- 14.00	Kursportalen
Fredsarbeid på jobb. Annabell Stefanussen Fredsarbeider, inspirator og problemløser.	Bergsodden sykehjem Kl 8.30–11.30 Kl 12-15	Kursportalen OBS! To like foredrag, velg tids- punkt
Gitarkurs for nybegynnere v/ Areal og byggesak (Marius Nilssen)	Kl 18 - 21 Olavstoppen (Olavsgården)	Kursportalen Ta med gitar
Åpen dag Ungdommens hus	Ungdommens hus fra kl 13.00	Ingen påmelding
Seniorkurs v/ Inger Lise Eilertsen Vi inviterer alle fra 58 år og oppover. "Alt om pensjon og arbeid: økonomi, muligheter, helse osv.	Stangneshallen kafé Kl 08.30-12	Kursportalen
QUIZ- turnering v/ Harstad Bibliotek Alle enheter oppfordres til å stille med quiz-lag. Husk å lage et kreativt navn.	Kl 12 -13 Harstad bibliotek, musikkavd.	Påmelding : Inntil 5 deltakere pr lag tor.holmstad@harstad.kommune.no
Tips og triks med mobilkamera Lærling IKT underviser	Kl 14- 15.30 Møterom IKT	Kursportalen
Salg av lunsj i Folkeparken v/ elever fra Stangnes 8-13	Folkeparken	Ingen påmelding. Ta med kollegaer og venner til Folkeparken.
Bilkurs for damer..og menn som vil lære. Dette er ikke et kjørekurs, men et teknisk kurs for å lære litt om bilstell.	Kl 18–20 Samaanlegget	Kursportalen Maks 10 deltagere Ta gjerne med egen bil.
FESTIVALSWING "Kom og dans"-instruktør Beate Monsen lærer deg swing	18 –20 Bergseng skole	kursportalen

Annabell Stefanussen

Etter å ha hørt Annabell foredra for våre ledere i april, var det sterke ønsker om at flere av våre kolleger skulle få oppleve henne.

Nå er hun tilbake, i storstua på Bergsodden sykehjem.

Benytt anledningen til å få mentalt påfyll og mange tankevekkere som kan bidra til et bedre liv på jobb.



Onsdag. 23.september 2015

Aktivitet	Tid og sted	Påmelding
Natursti	Folkeparken	
TIPP OG VINN Tipp vedsekkens innhold.	Kl 10–14 Folkeparken	Trekning fredag kl 12.00
IA-uka i Harstad. Se info siste side i programmet.		
Ditt liv—din helse Per Nymann Andersen Engasjerende, utradisjonell foredragsholder. Prater alvor med humoristisk vri. Har fokus på hva du kan bidra til selv for oppretthold en best mulig helse uansett alder og (tilstand) eventuell plager.	Kl 13.30—15.30 Bergsodden sykehjem	Kursportalen
Omsorgssuppe v/omsorg Stangnes	Kl 11—13 Folkeparken	Ingen påmelding
Grilling med Fagforbundet.	Folkeparken	
Kom i gang med kappgang v/ Helsesøster Anne Kristiansen	Kl 10.30—11.30 Folkeparken	Kursportalen
STREET ART Ungdommens hus inviterer ansatte til å utøve kunstneriske ferdigheter. Inngangspartiet til Arbeidslaget skal "freshes" opp.	Fra kl 12	
Innføring i slektsforskning v/ Mikal Martnes	Kl 19.30 –20.30 Harstad bibliotek	Ingen påmelding, bare møt opp
Lær å bake lefser Olavsgården v/Eirin	kl 18.00 Olavstoppen,	Kursportalen
BILREBUS. Løs oppgaver på ulike steder i kommunen.	Fra kl 17.00	Kursportalen
Natt i naturen Dagrun Weines	Folkeparken	Kursportalen

NATT I NATUREN.

I anledning Friluftslivets år 2015 ønsker vi selskap på en natt i naturen.



Ta med sovepose, liggeunderlag og ellers utstyr og mat etter eget ønske for en natt i naturen.

På kvelden blir det bål i gapahuken Ut-sikten (ved enden av Grunnvatnet).

Folkeparken er stor, så det er plass til mange.

Per Nymann Andersen

- Dansk kiropraktor med egen klinikk på Finnsnes.
- Medisinsk ansvarlig for BKT Tromsø (volleyball), og i det medisinske team for TIL fotballklubb.
- Medisinsk behandler under vinter OL i Sotsji 2014
- Ettertraktet som foredragsholder innen motivasjon og helse.

"Ditt liv—din helse"



Torsdag. 24. september 2015

Aktivitet	Tid og sted	Påmelding
Stress Less Yoga med yogaRO Kjersti Vingerhagen gir deg innføring i stress- reduserende lavterskelyoga. Mer info på yogaro.no og www.facebook.com/yogaroHarstad	Kl 8.30–10.00 Helsehusets gymsal (Heggen)	Kursportalen Ta med yogamatte og et åpent sinn.
Natursti	Folkeparken	Ingen påmelding
TIPP OG VINN Tipp og vinn vedsekkens innhold	Kl 10–14 Folkeparken	
Innføring i risiko og risikoforståelse v/ Marius Markussen	Kl 9-10.30 Sør-Troms HMS-tjeneste	Kursportalen
DET STORE RULLATORLØPET "Bergsodden rundt" på rullator. Utkledning, premiering og ulike etapper	kl 12 Bergsodden syke- hjem	Mer info og påmelding til: elina.plucker @harstad.kommune.no
QUIZ- turnering v/ Harstad Bibliotek Alle enheter oppfordres til å stille med quiz-lag. Husk å lage et kreativt navn.	Kl 12 -13 Harstad bibliotek, musikkavd.	Påmelding : Inntil 5 deltakere pr lag tor.holmstad@harstad.kommune.no
GOLFKURS v/ Håvard Eilertsen Innføring i golf. Utstyr får du låne, men ta med noen 20-kroninger til ballautomaten.	Kl 12-15 Røkenes Gård	kursportalen
Medarbeidersamtaler v/Ellen Finjord , Sør-Troms HMS-tjeneste	Kl 12 -14 Sør-Tr.HMS-tj.	kursportalen
Høytidsturnus. Lov, avtaleverk og lokal avtale v/ Eva Granås, Fagforbundet	Kl 12–15 Møterom kemner/ personal.	kursportalen
Topptur til Elgen med nærings sjefen Bjørn Akselsen tar deg med i rolig gange Regn med 3 timer + opphold på toppen	kl 12.30 Rådhuset	Kursportalen Alternativt oppmøte Elgsnes Hans Egedes kapell, kl 13.00
Frisklivsbingo Hørt om Frisklivsentralen? Lyst til å vite mer? Vil du å se/prøve hva det går ut på? Bli med på en morsom økt med bingo i Folkeparken. In- tensitet velger du selv.	Kl 13.30–14.15 Folkeparken	kursportalen
Lær å bake lefser Olavsgården v/Eirin	kl 18.00 Olavstoppen	kursportalen
Arti Race v/ Omsorg Sentrum. Sykkelritt Folkeparken- Storvassbotn- tur/retur med innlagt sikringskost. Dette er for de med og uten kondis...	Kl 18.00 Folkeparken	Møt opp med sykkel, hjelm, refleks og lykt
SALG AV MAT OG DRIKKE Hagebyen skole, klasse 10 b	Kl 10–14 Folkeparken	Ta med kollegaer og kjentfolk til lunsj i Folke- parken.

Radio Harstad er Norges eneste ungdomsstyrte radiostasjon. Hit kan alle ungdom-
mer fra 13 år og oppover komme og lære om alle sider av radioproduksjon. Radio
Harstad arrangerer turer og radioproduksjon til festivaler og arrangementer. Ung-
dommen lager sine egne programmer som sendes på Fm 101.9, 104,5 og 105 og
nettradio på radioharstad.no



Fredag. 25.september 2015

Aktivitet	Tid og sted	Påmelding
Kurs i stressmestring/avspenning og livsmestring v/ Tine Klæboe Gjertsen. Lær enkel meditasjonsteknikk og mindfulness, som gir god effekt i vanskelige/stressende livssituasjoner. Lær å "roe ned", og bli mer tilstede her og nå i hverdagen.	Kl 9–10.30 Byggekløssen barnehage	Kursportalen Ta med yogamatte/ liggeunderlag og pute/ pledd.
Natursti	Kl 10–12 Folkeparken	Ingen påmelding
TIPP OG VINN Tipp og vinn vedsekkens innhold	Folkeparken Vinner trekkes kl 12.	Ingen påmelding
SALG AV MAT OG DRIKKE v/ klasse 10 A Hagebyen skole	Folkeparken	Ta med kollegaer og kjentfolk til Folkeparken
Kretsmesterskap i kommunal spadekasting v/ hovedverneombudet og kommunale grøftegravere.	Kl 10-12 Folkeparken	Ingen påmelding
Arbeidslivets spilleregler v/Ellen Finjord Viktige regler om roller i arbeidshverdagen. Kurset er aktuelt for alle.	Kl 9–11 Sør Troms HMS-tjeneste	kursportalen
Bruk av palliativt skrin og innsetting av injeksjoner v/Liv Anne Pedersen og Karin Fredriksen	Kl 11-12 Slottet sykehjem	Kursportalen
KONFLIKTHÅNDTERING Håndtering av konflikter på arbeidsplassen v/ Kathrine Kanebog Thorsen	Kl 12-15 Sør Troms HMS-tjeneste	Kursportalen
LUNSJBUFFÉT I RÅDHUSKANTINA		
KANONBALLTURNERING ...med uformell sammenkomst utpå kvelden.	Ca kl 15.00 Seljestadhallen	Påmelding til mona.paulsen @harstad.kommune.no

KANONBALL ER FOR ALLE.

Vi har mange påmeldte lag, men har plass til flere.

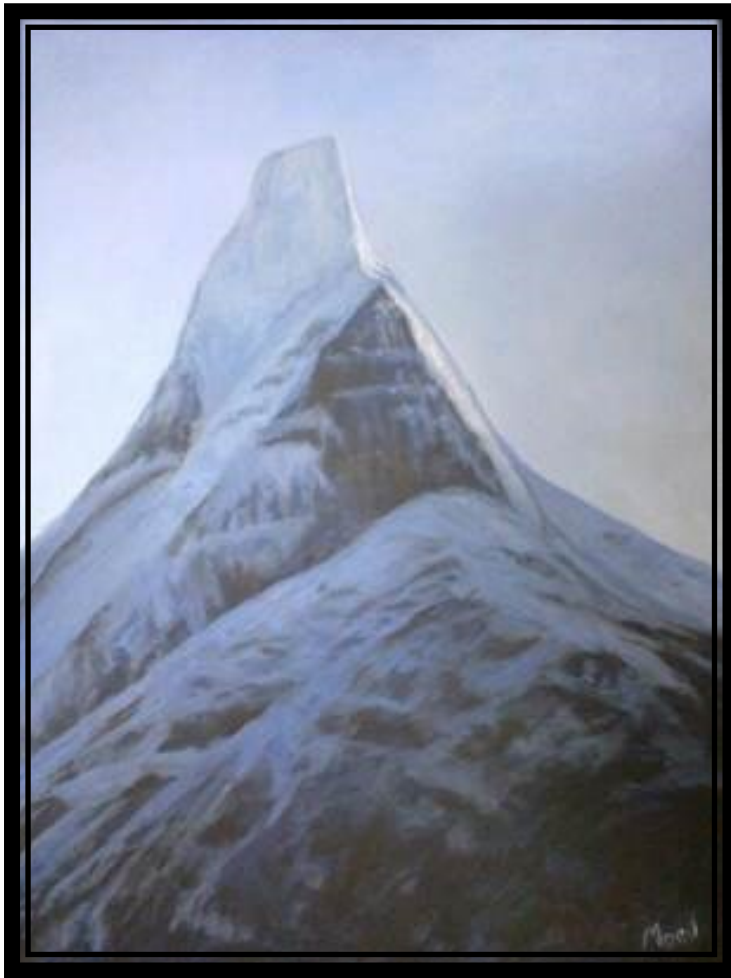
Vi håper at dette vil bli årets sportslige «begivenhet», og oppfordrer alle til bidra, både som utøvere, kostymemakere og medisinsk personell.

- 6 spillere på hvert lag, evt en spiller i reserve.
- Ballen er myk.
- En kamp varer i 10 min.
- Dommerne er suverene, og skal ikke diskuteres med
- Spilledrakter : her ønsker vi stor kreativitet til lagets utkledding.
- Sosial sammenkomst etter turneringa

Påmelding til mona.paulsen@harstad.kommune.no



Ungdommens hus er et gratis kulturtilbud til ungdom. Vi er et åpent og uformelt hus sentralt plassert i Harstad. Vi tilbyr et mangfold av aktiviteter, og har hver uke kurs og workshops innen våre fokusområder street art, foto/film og musikk. Vi tilbyr ungdom veiledning og oppfølging på prosjekter og utlån av div. utstyr og lokaler. Vil du vite mer om hva vi gjør på huset? Velkommen til åpen dag tirsdag i festivaluka fra klokken 13!



Vågsfjordens perlepris.

Har du en god kollega som fortjener årets perlepris? Send nominasjon og begrunnelse til:

mona.paulsen@harstad.kommune.no

innen 9.september kl 12.00

Årets pris er " Blått fjell, Stetind II" malt med akryl farger.
Kunstneren er Lars Edvard Moen fra Harstad.

*Husk at ditt bidrag er viktig for å
skape trivsel på arbeidsplassen!*

IA-rådet i Troms inviterer ledere, tillitsvalgte og verneombud til seminar om det inkluderende arbeidet i fylket.

Bli med i Harstad 23. september kl. 10-15 i Stangneshallen.

I år er det psykolog Jan Atle Andersen som står for det faglige innholdet på IA-dagen.

Jan Atle Andersen har arbeidet med konfliktbehandling på arbeidsplassen siden 1984. Han har bl.a. skrevet boka "Folkeskikk og uskikk på jobben" der han redegjør for kjøreregler som kan skape et bedre psykisk arbeidsmiljø - og peker på veier ut av ødeleggende konflikter. Han mener at alle jobbkonflikter kan løses - hvis man innser at man selv må bidra, og at det ikke bare er «andres feil».

Program IA-dagen kl. 10:00–15:00

- Velkommen og utdeling av IA-prisen v/IA-rådet i Troms
- "Hvem har ansvaret for arbeidsmiljøet på din arbeids-plass?" v/Jan Atle Andersen

Det serveres enkel lunsj kl. 11:30 - 12:30.

Påmelding [HER](#) eller på www.nav.no/kurs



På vegne av Festivalgruppa takker vi for alle gode forslag og bidrag,
og ønsker alle ansatte lykke til under Festivalen 2015!

Hilsen Mona Paulsen, HMS-rådgiver og Dag Gyltnes, Hovedverneombud.