



**16.-20.september**



**Harstad kommune**  
Attraktivt hele livet

**Program**



## BRUK FOLKEPARKEN!

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

**Tufteparken** er nylig åpnet. Benytt anledningen til å bli kjent med denne



### Ut på tur med stolpejakt fram til 20. oktober.

Harstad Orienteringslag arrangerer Stolpejakten 2019. Dette er et fysisk lavterskeltilbud der du kan være med på å jakte stolper i Folkeparken i områdene Harstadåsen, sentrum og Kanebogen/Medkila. Til sammen er det i år satt ut 70 stolper.

Sjekk nettsiden [stolpejakten.no](http://stolpejakten.no)

Stolpene har ulike vanskelighetsgrader; veldig enkel, enkel, medium og vanskelig.

## FOTBALLGOLF

mandag—fredag

Fotballgolf går ut på å sparke en fotball ned i et hull på banen med færrest mulige spark. Scorekort tilgjengelig i parken. Husk å ta med fotball.



## Quiz - og rebusløp

### Blåbærhaugen sykkelpark

### Tipp og vinn vedsekk

## "GAPAHUK PÅ TOPP" med en vri.

Alle dager i Festivaluka.


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



## HINDERLØYPE



# Mandag 16. september 2019

Aktivitet	Tid og sted	Påmelding
<b>Seniordag for lærere</b> Statens pensjonskasse og Utdanningsforbundet i Harstad tilbyr seniordag.	Møterom regnskapsavd. Rådhus 1 b 8.30-12.30	<a href="#">påmelding via ks-læring</a>
<b>Sykkeltur til Øyriket</b> Frode Vesterheim og Børge Weines arrangerer følgende tur:  Start Stornes 09:50 (fergeavgang) → 10:20 start sykkel Bjørnerå → 12:10 Ankomst Bjarkøy Matpause/sosialt → 12:40 Start Bjarkøy → 14:20 avgang Lundenes (ferge) → Stornes ca 14:35. Legger opp til snittfart på ca 15 km pr time. Har med følge/servicebil. Lett lunch/kaffe/soft blir servert underveis.	Ferge fra Stornes kl 10:00	Påmelding til: <a href="mailto:Frode.vesterheim@harstad.kommune.no">Frode.vesterheim@harstad.kommune.no</a>  Innen torsdag 12. september
<b>FOLKEPARKEN</b> Psykisk helse, hjemmetjenesten serverer hjemmelaget «omsorgssuppe»	11.30	
<b>FOLKEPARKEN</b> Ulike aktiviteter for små og store: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballsparking/kasting med fartsmåling</li> <li>• Spadekasting for barn</li> <li>• Hinderløype</li> <li>• Quiz og rebusløype</li> <li>• Fotballgolf</li> <li>• Tufteparken</li> <li>• Tipp vedsekk</li> <li>• Kaste på boks</li> <li>• +++</li> </ul> Servering av pølser	10-14	
<b>Lær å bake lefser</b> Eirin v/ Olavsgården arrangerer kurs. Ta med forkle, kjevle og bakematte + 200 kr	Olavstoppen Olavsgården, Kl 18	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a> Begrenset antall deltagere
<b>FØRSTEHJELPSKURS</b> Instruktørene Belinda Bendixen og Regine Arentsen gir deg opplæring i grunnleggende førstehjelp.	Samaanlegget Kl 18	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a> Maks 10 deltagere

Bjørnis dukker opp ca 11.30

## Tirsdag 17. september 2019

Aktivitet	Tid og sted	Påmelding
<b>Seniordag KLP</b> (for sykepleiere) og Harstad kommunale pensjonskasse (øvrige ansatte ekskl lærere)	Stangneshallen Kafe 8.30-12.30	<a href="#">påmelding via ks-læring</a>
<b>GROTTEVANDRING i Trollkirka, Evenes v/Morten Sund</b> , hj.tjeneste psykisk helse. Ta med: klær som tåler å bli våt, hodelykter x2 + reservebatteri, hjelm, mat og drikke. Alt bør pakkes noenlunde vanntett.	Plantasjen, Kilamyra Kl 10 Totalt 4 timer	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a> Maks 5 deltagere
<b>Blomsterdekorasjon</b> , v/ Liv, Olavsgården Alle tar med kongler, røtter, rognebær, mose, blad etc som kan brukes i en høstdekorasjon., evt kurv/fat som dektoreres.	Olavstoppen, Olavsgården Kl 11.30	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a> Begrenset antall deltagere
<b>Klatrekurs</b> Nå nye høyder i trygt miljø v/Erik Bergflødt, drift- og utbygging	Stamina Seljestad 12—15	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a> Max 9 deltagere
<b>GOLFKURS</b> med vår frivillighetskoordinator Terje Olsen. Utstyr får du låne, men ta med bankkort for å kjøpe øvingsballer på driving rangen.	Golfbanen Røkenes gård 12-14.30	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>
<b>Kunststi.</b> Nina Dons-Hansen tar deg med på kunstvandring fra Hamneset til Equinor	12.30—13.30 Kulturhuset	Ingen påmelding
<b>Kurs i stressmestring/avspenning og livsmestring</b> Tine Klæboe Gjertsen, barnevernet, lærer deg om meditasjonsteknikk og mindfulness, som gir god effekt i vanskelige/stressende livssituasjoner. Lær å "roe ned" og bli mer tilstede her og nå i hverdagen. <i>Se egen tekstboks om hva Tine tilbyr</i>	12-13.30 Minihallen, Harstadhallen	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a> Ta med yogamatte/ liggeunderlag og pute/pledd
<b>Introduksjonskurs, kast med fluestang</b> v/Jan Dag Stenhaug, bygg- og eiendom	Harstadhallen 14-15.30	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a> Maks 8 deltagere
<b>Bli en god jobbveileder - intensivkurs.</b> V/Guro og Gry, Jobbhuset NAV Kjenne du noen som ser etter jobb?	Jobbhuset, Normannsgate 7 14-15.30	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>
<b>Lær å bake lefser</b> Eirin v/Olavsgården arrangerer lefsekurs Ta med forkle, kjevle og bakematte + 200 kr	Olavstoppen Olavsgården, Kl 18	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a> Begrenset antall deltagere

### 10 ukers meditasjonspraksis v/ Tine Klæboe Gjertsen

Her vil du lære Mindfulness- meditasjon og mindful Yoga, avspenningsteknikker, pusteøvelser og energiøvelser som du kan anvende i ditt hverdagsliv.

Sett av litt tid til bare deg - og lær å ta bedre vare på deg selv!

Du trenger ikke å ha kunnskap om meditasjon fra før for å være med på dette.

\* 10 onsdagskvelder til å vende oppmerksomheten innover.

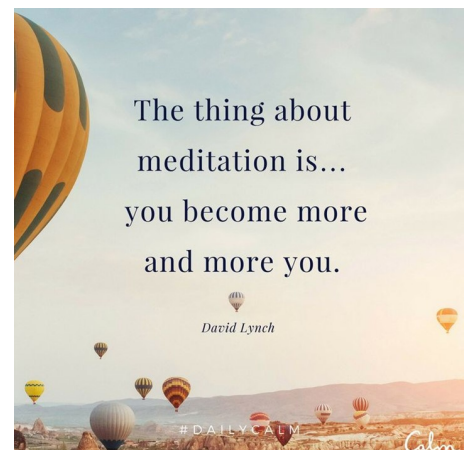
**Oppstart ONSDAG 18.09. 19 kl 19.30- 21.00.**

**Vi holder til i det gamle Statoilbygget i Medkila.**

**Velkommen til en reise der du prioriterer deg selv.**

**For pris, påmelding og mer info: Send mail til: [tine@dinlivsreise.no](mailto:tine@dinlivsreise.no)**

**Livsreisen.** Selvutvikling og indre arbeid.





## Onsdag. 18.september 2019

Aktivitet	Tid og sted	Påmelding
<b>STRESS-LESS YOGA</b> Kjersti Vingerhagen, Barnevernet tilbyr en rolig Stress-less-time. Se egen tekstboks på neste side for å få vite mer om hva Kjersti tilbyr.	Gymsalen, Helsehuset (Heggen) 9-10.15	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>
<b>FAGFORBUNDET SERVERER GRILLMAT</b>	Folkeparken Kl 10.30	Ingen påmelding
<b>DELTA SERVERER GODBITER</b>	Folkeparken KL 10.30	
<b>HALVMARATON</b> Trine Nilsen, Hjemmebasert ReHab tar deg på løypen til Harstad Summit's Trail Marathon (22 km og 1000 høydemetre)  Traseen går opp til Musvannet, Middagsfjellet og så videre til Varheia, Heia, Pevassåsen, Svartdalsåsen, Landsåshallen og tilbake til sentrum.  Estimert tid hele turen 3.5-4 timer . Ta med drikke og energi etter eget behov.	Sentrum, Narvesenkiosken Scandic Kl 13	Ingen påmelding
<b>FRISK NOK FOR LIVET.....om det å våkne sengeliggende</b> v/Jørgen Skavlan	Harstad skole Kl 14-15.30	<b>Påmelding via ks-læring</b>
<b>SPINNING</b> Erik Bergflødt, drift og utbygging, loser deg gjennom en løvterskel spinningtime	Stamina Seljestad Kl 16	Ingen påmelding
<b>Vårullkurs på Bjarkøy</b> Lawan Simonsen, Bjarkøy sykehjem, lærer deg å lage deilige vårruller. Ta med 150 kr for å dekke ingredienser.	Skolekjøkkenet Bjarkøy Kl 16-20	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a> Begrenset antall deltagere
<b>Vedlikehold av bil</b> Werner Olsen og Bjørn Gunnar Bjørnstad, drift- og utbygging, arrangerer et teknisk kurs for å lære litt om bilstell.	18—20 Samaanlegget	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>
<b>Lær å lage vårruller</b> Sandy ved Olavsgården lærer deg å lage deilige vårruller.	Olavsgården Olavstoppen Kl 18	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a> Begrenset antall deltagere



### Frisk nok for livet

Foredraget *Frisk nok for livet* har som undertittel ...om det å våkne sengeliggende. Foredraget dreier seg vel så mye om nordmenns folkesjel som våre holdninger til det å være syk. Skavlan ser på oss alle fra et internasjonalt perspektiv og sammenligner vår samfunnsutvikling med det vi finner ute i den store verden:

- Hvor tilfredse er vi egentlig selv om FN sier at vi bor i det beste landet på kloden?
- Hva kan vi selv gjøre for å få det bedre, både på jobb og hjemme?
- Kjenner vi særlig godt etter hvordan det er med helsa her til lands?
- Er vår velferd bare til det gode?

Foredraget er ment som en vaksine mot helsens mistrøstigheter, og temaene Jørgen Skavlan tar opp bidrar ofte til videre diskusjon og sporer til holdningsendringer både på arbeidsplassen og hos individet.

## Torsdag. 19. september 2019

Aktivitet	Tid og sted	Påmelding
<b>Viryayoga- klassisk yoga</b> Kjersti Vingerhagen, barnevernet, gir deg en klassisk yoga-time Se tekstboks for mer info.	9-10.15 Helsehusets gymsal (Heggen)	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>
<b>TOPPTUR TIL ELGEN</b> Kommunalsjef Rita Johnsen tar deg med på topptur. Ta med mat og drikke	Oppmøte Hans Egedes minne kl 10.30	
<b>LUNSJFOREDRAG OM TORE HUND</b> Prosjektleder Nina Dons-Hansen forteller om «Tore Hunds rike-på vei mot nasjonaljubileet»	Rådhuskantina Kl 11	Ingen påmelding
<b>QUIZ- turnering v/Tor Holmstad</b> , biblioteket Alle enheter oppfordres til å stille med quiz-lag. Husk å lage et kreativt navn	Kl 12 -13 Harstad biblio- tek, musikkavd.	<a href="mailto:tor.holmstad@harstad.kommune.no">tor.holmstad@harstad.kommune.no</a>
<b>TUR TIL MUSVANNET</b> Cathrine Kraagh, Hege Riis Corneliussen og Joakim Dahl Haraldsen, Hjemmebasert ReHab tar deg med på en trivelig tur til Musvannet. Ta med mat og drikke og klær etter vær.	Parkering Folkeparken Kl 12	Ingen påmelding <a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>
<b>Kurs i helge- og høytidsturnus</b> v/ Eva Granås, Fagforbundet	Møterom, Perso- nal 12-15	<a href="mailto:eva.granas@harstad.kommune.no">eva.granas@harstad.kommune.no</a>
<b>«IA-verksted»</b> <b>bli kjent med det som virker.</b> Hvordan jobbe målrettet med sykefraværet? Skreddersøm for ledere i Harstad kommune Ved IA-rådgiver Ole Erik Mathisen	12-14  Seljestadhallen kafé	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>
<b>Introduksjonskurs, kast med fluestang</b> v/Jan Dag Stenhaug, bygg- og eiendom	Harstadhallen 14-15.30	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>  Maks 8 deltagere
<b>Bli en god jobbveileder - intensivkurs.</b> V/Guro og Gry, Jobbhuset NAV  Kjenne du noen som ser etter jobb?	Jobbhuset, Normannsgate 7 16-17:30	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>
<b>SELVFORSVAR FOR JENTER</b> . Lisa Vikholt, Heggen legesenter, har sort belte 1.dan Tae kwon-doe, og sammen med instruktør Bjørn Håkon Aune lærer de deg enkle og effektive grep. Ingen krav til fysisk form. Barføtt med lette treningsklær og drikkeflaske.	16.00-18.00  Klubbveien 14  Tae kwon-doe- klubbens lokaler	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>  Max 16 deltagere
<b>Lær å lage vårruller</b> Sandy ved Olavsgården lærer deg å lage deilige vårruller. Ta med kr 100 for å dekke råvarer.	Olavsgården Olavstoppen Kl 18	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>  Begrenset antall deltagere
<b>FØRSTEHJELPSKURS</b> Instruktørene Beljnda Bendixen og Regine Arentsen, Olavsgården sykehjem, gir deg opplæring i grunnleggende førstehjelp.	Samaanlegget Kl 18	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>  Begrenset antall deltagere

### «Yoga med YogaRO

Lurer du på om yoga er noe for deg og DIN kropp? Da er du velkommen til å prøve Viryayoga med Kjersti! Du får en smakebit på 90 minutter (nybegynnernivå) i rolig tempo. Det blir klassiske yogastillinger med oppvarming, solhilsen, stående øvelser, liggende, samt en guidet avspenning til slutt. Klikk deg inn her :[www.yogaro.no](http://www.yogaro.no) ,[www.facebook.com/yogaroHarstad](https://www.facebook.com/yogaroHarstad) eller <https://www.instagram.com/yogaroHarstad/> for å lese mer!

Ta med: egen yogamatte + et teppe. Ha på deg lette og løse klær som du kan bevege deg i.

Viktig: Har du skader eller andre ting som må hensyntas må du si i fra og så tar vi en prat om hvorvidt denne klassen er aktuell for deg.

Fredag. 20. september 2019

Aktivitet	Tid og sted	Påmelding
<b>Kretsmesterskap i kommunal spadekasting</b> v/ hovedverneombudet og kommunale grøftegravere.	10-12 Folkeparken	Ingen påmelding, bare møte opp
<b>Grilling i Folkeparken</b> Drift- og utbygging serveres grillmat	Fra kl 11.00 Folkeparken	
<b>Den kulturelle spaserstokken</b>  Det glade 50-tallet! Se egen tekstboks		
<b>GOLFKURS</b> Håvard Eilertsen, Bergseng skole gir deg innføring i golf. Utstyr får du låne, men ta med bankkort for å kjøpe øvingsballer på driving rangen.	Kl 11.30-14 Røkenes Gård	<a href="mailto:festivalen@harstad.kommune.no">festivalen@harstad.kommune.no</a>
<b>QUIZ- turnering</b> v/ Harstad Bibliotek Alle enheter oppfordres til å stille med quiz-lag. Husk å lage et kreativt navn. Lunsj serveres	12 -13 Harstad bibliotek, musikkavd.	<a href="mailto:Tor.holmstad@harstad.kommune.no">Tor.holmstad@harstad.kommune.no</a>
<b>FOLKEPARKEN</b> Ulike aktiviteter for små og store: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinderløype</li> <li>• Quiz og rebusløype</li> <li>• Fotballgolf</li> <li>• Tufteparken</li> <li>• Tipp vedsekk</li> <li>• Gapahuk på topp</li> </ul>	Folkeparken  10-14	

### Kretsmesterskap i kommunal spadekasting

Ta spaden i egne hender, og gjør dere klar til å utfordre rekorder på 7,0 meter for kvinnekast (Eli-Jeanette Olsen ) og 7,9 meter for det lengste herrekastet (Anthony Pywellie)



### Den kulturelle spaserstokken presenterer: Det glade 50-tallet!

Vår kulturrådgiver Maren Aurebekk har sørget for at vi får besøk av Karoline Amb med forestillingen «Det glade 50-tallet!». Karoline setter seg ved pianoet og tar oss gjennom noen kjente, kjære, morsomme og vemodige låter fra 50-tallet. Sanger av artister som Doris Day, Connie Francis, Elvis Presley, Ella Fitzgerald og mange flere.

#### Velkommen til konserter:

- Kl. 11:15 Bergseng bosenter
- Kl. 13:00 Olavsgården bosenter
- Kl. 17:00 Kveldsol sykehjem



vi takker for alle gode forslag og bidrag til årets festival, og vil samtidig oppfordrer alle ansatte til å være ekstra raus med trivselstiltak på egen arbeidsplass.

Hilsen Festivalgruppa

Grete Helen Sebulonsen, Monica Lindstrøm, Dag Gyltnes og Mona Paulsen