

PROGRAM FOR GRATIS AKTIVITETER
God helse for alle!

Mandag 9.september

Kl. 07:30 Friskliv og mestring Narvik: Inviterer til et helsefremmende bad. Vi stiller med (morgen)kaffe etterpå.

Sted: Narvik, Stranden ved småbåthavna, rett nedenfor Victoriahavn barnehage

Kl. 07:30 Friskliv og mestring Ballangen: Inviterer til et helsefremmende bad. Vi stiller med (morgen)kaffe etterpå.

Sted: Ballangen, oppmøte ved naustet på Leira

Kl.09:00 - 10:00 Friskliv og mestring Ballangen: Åpne treningsgrupper i hele kommunen. Treningene foregår utendørs, så ta på bevegelige klær etter vær. Passer for de fleste som ønsker å bevege seg. Gruppene ledes av fysioterapeut ved Friskliv og mestring.

Sted: Ballangen, oppmøte utenfor Flerbrukshallen

Kl. 11:30 - 12:30 Friskliv og mestring Kjøpsvik: Åpne treningsgrupper i hele kommunen. Treningene foregår utendørs, så ta på bevegelige klær etter vær. Passer for de fleste som ønsker å bevege seg. Gruppene ledes av fysioterapeut ved Friskliv og mestring.

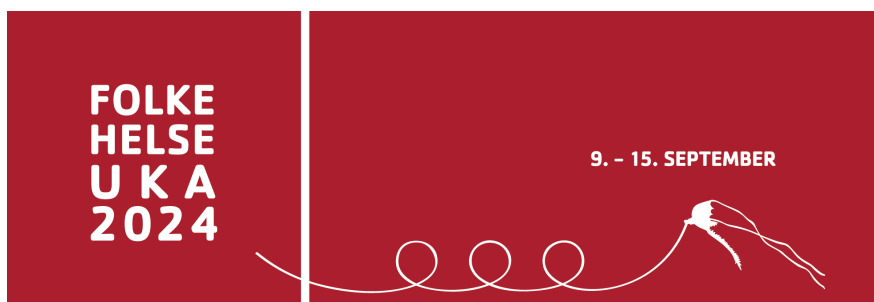
Sted: Kjøpsvik, oppmøte på fotballbanen

Kl. 11:30 - 20:00 Kraft Narvik: Gratis inngang under bemannet åpningstid

Sted: Kraft Narvik

Kl.12:00 - 14:00 Narvik Frivilligsentral: Småbarnstreff

Sted: Narvik Frivilligsentral



PROGRAM FOR GRATIS AKTIVITETER

God helse for alle!

Mandag 9.september

Kl. 12:00 - 12:45 Nordland fylkeskommune: Webinar - "Hva er viktig for deg i årene som kommer for at du skal ha et godt liv hele livet?"

v/Wenche Halsen, leder for Senteret for et aldersvennlig samfunn. Påmeldingsfrist:

8.september kl. 21:00. Link til påmelding: [Hva er viktig for deg i årene som kommer for at du skal ha et godt liv hele livet?](#)

Kl. 15:00 Friskliv og mestring Kjøpsvik: Inviterer til et helsefremmende bad. Vi stiller med (morgen)kaffe etterpå.

Sted: Kjøpsvik, oppmøte ved Dammen

Kl. 16:00 - 20:00 Kraft Stadion: Gratis inngang under bemannet åpningstid

Sted: Kraft Stadion

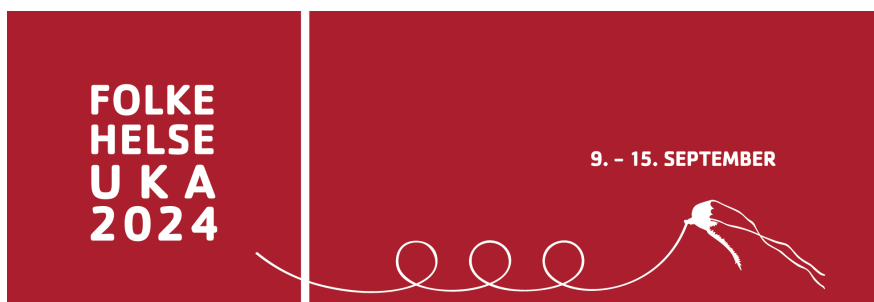
Kl. 17:00 - 21:00 Narvik klatreklubb i samarbeid med Narvik Pride: Åpent hus ved Narvik Buldresenter - buldring for mangfold. Dette er en dag for samhold, klatreglede og inkludering for alle, uansett alder eller erfaring. Gratis inngang og utlån av klatresko så langt det rekkes.

Lenke til event: [25-årsjubileum for Narvik Klatreklubb - Åpen Hall og feiring!](#)

Sted: Narvik buldresenter

Kl. 17:00 - 21:00 Narvik Pride i samarbeid med @UNG2024 Europeisk kulturhovedstad og Samfunnsløftet Sparebank 1 Nord-Norge: Pride-Møte for ungdommer. Forberedelser til paraden, kreativt verksted og sosial møteplass for ungdommer som gjerne vil vise deres støtte til Pride. Safe-space hvor det er plass til alle! Lenke til event: [Parade-prep og møteplass for ungdommer](#)

Sted: Verdensteateret



PROGRAM FOR GRATIS AKTIVITETER
God helse for alle!

Mandag 9.september

Kl. 17:30 - 18:45 Narvik sjakkklubb: Sjakk i biblioteket. Hver mandag inviterer Narvik Sjakklubb barn i alderen 8-12 år til spilling i biblioteket. Mens ungene spiller kan de voksne slappe av med en kopp kaffe.

Sted: Narvik bibliotek

Kl. 18:00 - 19:00 Kraft Stadion: Spør en PT (Personlig trener). En av våre uniformerte PT'er vil være tilgjengelig for spørsmål og tips.

Sted: Kraft Stadion

Gratis å delta på gruppetimer på Kraft Narvik, henvend deg til Kraft Narvik for påmelding.

Kl. 18:00 - 18:45 Kraft Narvik: Gruppetime puls

Sted: Kraft Narvik

Kl. 18:00 - 18:45 Kraft Narvik: Gruppetime sykkel

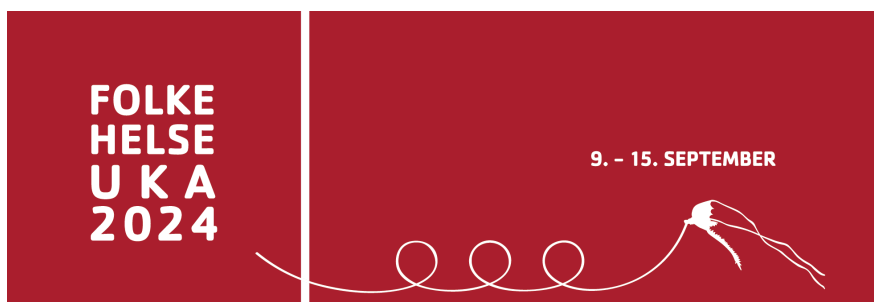
Sted: Kraft Narvik

Kl. 19:00 - 19:25 Kraft Narvik: Gruppetime styrke underkropp

Sted: Kraft Narvik

Kl. 19:30 - 19:55 Kraft Narvik: Gruppetime kjernekraft

Sted: Kraft Narvik



PROGRAM FOR GRATIS AKTIVITETER
God helse for alle!

Tirsdag 10. september

Kl. 10.00 Narvik bibliotek i samarbeid med Narvik Pride: Vi inviterer 4 og 5 åringene til høytlesing på biblioteket tirsdag. I anledning Pride Week har vi valgt ut ei bok der hovedpersonen har to mødre, og ei bok der hovedpersonen utfordrer de tradisjonelle kjønnsrollene. Påmelding med antall barn og voksne: biblioteket@narvik.kommune.no.

Sted: Narvik bibliotek

Kl. 11:30 - 20:00 Kraft Narvik: Gratis inngang under bemannet åpningstid

Sted: Kraft Narvik

Kl. 14:00 - 15:00 Friskliv og mestring Narvik: Åpne treningsgrupper i hele kommunen. Treningene foregår utendørs, så ta på bevegelige klær etter vær. Passer for de fleste som ønsker å bevege seg. Gruppene ledes av fysioterapeut ved Friskliv og mestring.

Sted: Oppmøte på parkeringen ved tennishallen på Jaklamyra

Kl. 16:00 - 18:00 Narvik Frivilligsentral: Språkkafe

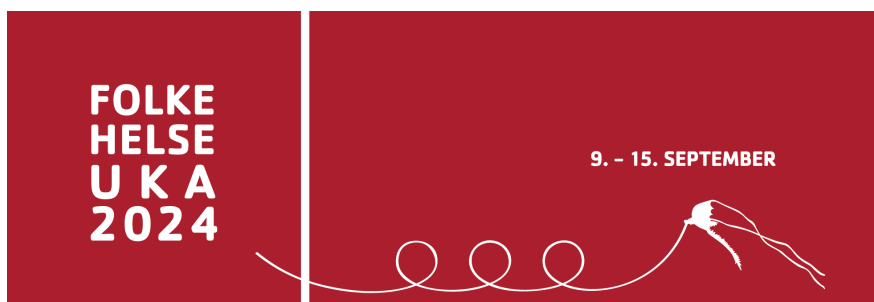
Sted: Narvik Frivilligsentral

Kl. 16:00 - 20:00 Kraft Stadion: Gratis inngang under bemannet åpningstid

Sted: Kraft Stadion

Kl. 18.00 Narvik bibliotek: Foredrag: "Fra fiskeboller til burritos - og tilbake igjen?" med forfatter Andreas Liebe Delsett. Hva skjedde egentlig da tacoen og pizzaen tok over for fesk og potedes som hverdagsmat? Hva slags matkultur ønsker vi å bygge for framtida? Foredraget er en del av prosjektet "Maten vår" av Narvik bibliotek m/samarbeidspartnere, og denne gangen byr elever og lærere fra Restaurant- og matfag ved Narvik vgs. på smaksprøver fra den nordlandske matskattekista!

Sted: Narvik bibliotek



PROGRAM FOR GRATIS AKTIVITETER

God helse for alle!

Tirsdag 10. september

Kl. 19:00 Narvik Pride i samarbeid med Aurora kino Narvik: Gratisvisning av filmen Love Simon på Narvik kino. Billetter er gratis og må hentes ut i kinokiosken. Filmen er tillatt for alle. Om filmen: or Simon er det litt mer komplisert: ingen vet at han er homofil, og han har heller ingen anelse om hvem det er han har blitt forelsket i på nettet - bare at det er en som går på skolen hans. Å finne ut av dette viser seg å være både morsomt og skremmende - samtidig som det vil forandre livet hans for alltid. LOVE, SIMON er en hjertevarm historie om å finne seg selv og å bli forelsket.

Sted: Aurora kino Narvik

Gratis å delta på gruppetimer på Kraft Narvik, henvend deg til Kraft Narvik for påmelding.

Kl. 17:30 - 18:00 Kraft Narvik: Gruppetime sykkel

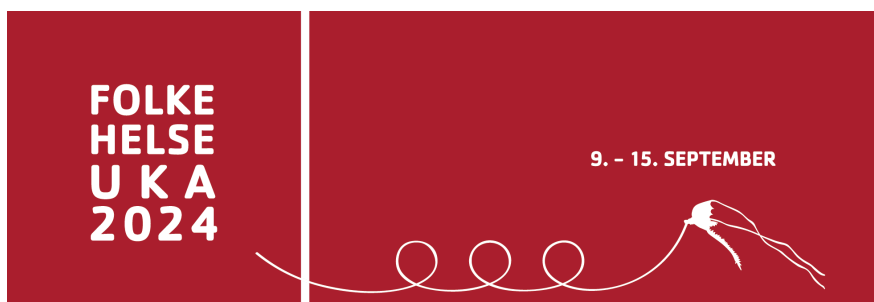
Sted: Kraft Narvik

Kl. 18:15 - 18:45 Kraft Narvik: Gruppetime styrke

Sted: Kraft Narvik

Kl. 19:00 - 19:55 Kraft Narvik: Gruppetime pilates

Sted: Kraft Narvik



PROGRAM FOR GRATIS AKTIVITETER
God helse for alle!

Onsdag 11.september

Kl. 11:30 - 20:00 Kraft Narvik: Gratis inngang under bemannet åpningstid

Sted: Kraft Narvik

Kl. 12:00 - 13:00 Nordland fylkeskommune: Webinar - "Det digitale dopet - hvordan hjernen vår påvirkes av teknologi" v/hjerneforsker og forfatter Ole Petter Hjelle.

Påmeldingsfrist: 10.september kl. 21:00. Link til påmelding: [Det digitale dopet - hvordan hjernen vår påvirkes av teknologi](#)

Kl. 14:30 - 16:30 Narvik Frivilligsentral: Håndverk

Sted: Narvik Frivilligsentral

Kl. 16:00 - 20:00 Kraft Stadion: Gratis inngang under bemannet åpningstid

Sted: Kraft Stadion

Kl. 18:00 Friskliv og mestring i samarbeid med Narvik bibliotek: Et helsefremmende foredrag - "Relasjoner - 1 av 5 om dagen!" holdes av våre fysioterapeuter og kursledere i hverdagsleder Agnete Samuelsen og Ingrid Bogholm Nystad.

Sted: Narvik bibliotek

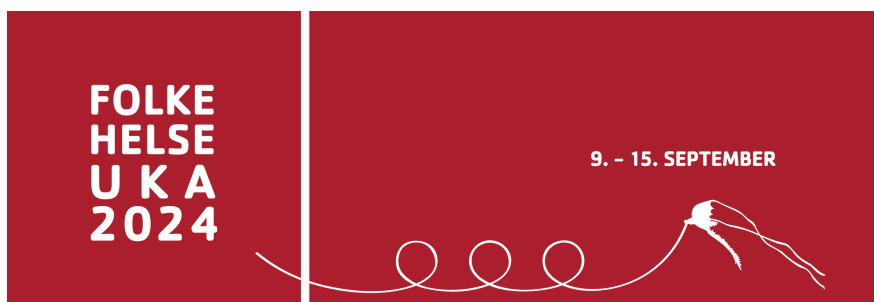
Kl. 18:00 - 19:00 Kraft Narvik: Spør en PT (Personlig trener). En av våre uniformerte PT'er vil være tilgjengelig for spørsmål og tips.

Sted: Kraft Narvik

Kl. 19.00 - 20.30 Narvik bibliotek: Oppstart av ny sesong av Strikk og lytt. Ta med strikketøyet og finn hvilepulsen med høytlesing og varm te. Påmelding på mail:

biblioteket@narvik.kommune.no.

Sted: Narvik bibliotek



PROGRAM FOR GRATIS AKTIVITETER
God helse for alle!

Onsdag 11.september

Gratis å delta på gruppetimer på Kraft Narvik, henvend deg til Kraft Narvik for påmelding.

Kl. 17:30 - 18:00 Kraft Narvik: Gruppetime sykkel

Sted: Kraft Narvik

Kl. 18:10 - 18:55 Kraft Narvik: Gruppetime sirkel

Sted: Kraft Narvik

Torsdag 12.september

Kl.11:00 Friskliv og mestring: Inviterer til tur til Skarbergfloget. Vi går runden fra fergeleiet langs veien og opp til Skarbergfloget og ned igjen. Turen er ca. 6 km totalt og går på grusvei og sti. Ta på godt fottøy og klær etter vær. Vi serverer kaffe og frukt. Vil du være med på tur? Send oss påmelding til frisklivogmestring@narvik.kommune.no.

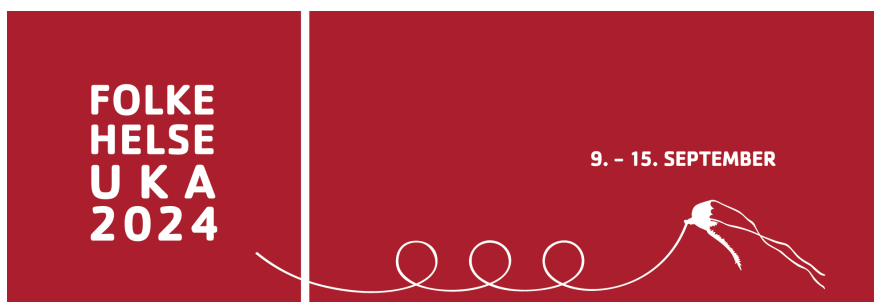
Sted: Skarberget, oppmøte ved fergeleiet

Kl. 11:00 Friskliv og mestring: Inviterer til tur på Ankenesfjellet. Vi følger lysløypa opp til gapahuken på Ankenesfjellet ca. 9 km t/r. Ta på godt fottøy og klær etter vær. Fint å gå med staver for de som ønsker det. Vi serverer kaffe og frukt. Vil du være med på tur? Send oss påmelding til frisklivogmestring@narvik.kommune.no.

Sted: Ankenes, oppmøte ved slalombakken

Kl. 11:30 - 20:00 Kraft Narvik: Gratis inngang under bemannet åpningstid

Sted: Kraft Narvik



PROGRAM FOR GRATIS AKTIVITETER
God helse for alle!

Torsdag 12.september

Kl. 12:30: Narvik helsestasjon i samarbeid med Midtre Hålogaland friluftsråd: Trilletur til 1.vannet i Tøttadalen for småbarnsforeldre som er i permisjon med barn. Formålet er å forebygge ensomhet og barseldepresjon, samt skape turglede. Vi griller lunsj og hygger oss sammen. For de som ikke har bil, kan buss fra rådhuset til Skistua benyttes for så å gå videre til vannkraftverket.

Sted: Vannkraftverket

Kl. 13:00 LHL Narvik: Lavterskel trim for alle, sittende og stående (hver torsdag)

Sted: Alleen aktivitetssenter, storstua

Kl. 14.30 Narvik bibliotek: Vi presenterer et knippe bøker om skeiv kjærlighet, identitet og regnbuefamilier! Passer for dere som jobber med barn og unge, og andre voksne som er interessert i barnelitteratur som viser mer enn bare de tradisjonelle kjønnsrollene. Meld fra om du kommer: biblioteket@narvik.kommune.no.

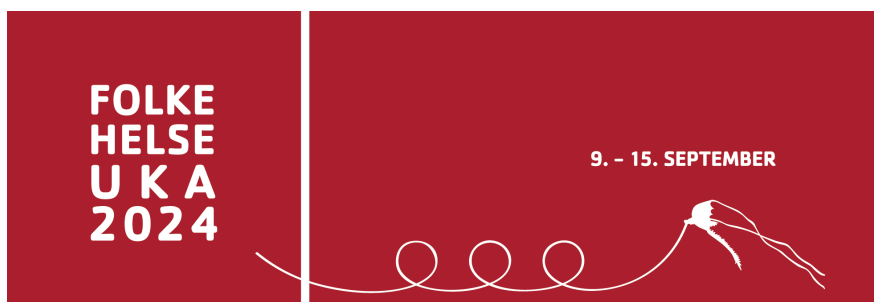
Sted: Narvik bibliotek

Kl. 14:30 - 16:00 Narvik bibliotek: Paulas aktivitetsklubb. I Paulas aktivitetsklubb møtes barna ukentlig for å skape vakre ting av gjenbrukspapir. Aktivitetsklubben er gratis og passer for barn i 4.-6. klasse. NB: Klubben går over flere uker og har begrenset antall plasser. Påmelding til biblioteket pr. mail til biblioteket@narvik.kommune.no.

Sted: Narvik bibliotek

Kl. 16:00 - 20:00 Kraft Stadion: Gratis inngang under bemannet åpningstid

Sted: Kraft Stadion



PROGRAM FOR GRATIS AKTIVITETER
God helse for alle!

Torsdag 12.september

Kl. 17:00 - 20:00 Áhkánjárga Sámesearvi: Duodjitreff i biblioteket. Driver du med noe samisk håndarbeid/ duodji, eller vil du bli inspirert til å komme i gang? Narvik bibliotek og Áhkánjárga Sámesearvi arrangerer duodjivelder annen hver uke. Ta turen innom hvis du driver med noe duodjarbeid, har lyst til og bli inspirert til å starte med noe, eller bare vil se hva vi driver med!

Sted: Narvik bibliotek

Kl. 17:10 - 19:00 Narvik Frivilligsentral: Salsakurs

Sted: Narvik Frivilligsentral

Kl. 18:00 - 19:00 Kraft Stadion: Spør en PT (Personlig trener). En av våre uniformerte PT'er vil være tilgjengelig for spørsmål og tips.

Sted: Kraft Stadion

Gratis å delta på gruppetimer på Kraft Narvik, henvend deg til Kraft Narvik for påmelding.

Kl.18:00 - 18:55 Kraft Narvik: Gruppetime sykkel

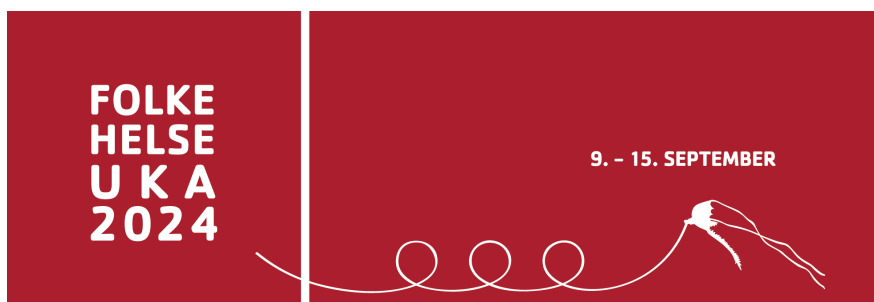
Sted: Kraft Narvik

Kl. 18:00 - 18:55 Kraft Narvik: Gruppetime tabata

Sted: Kraft Narvik

Kl. 19:00 - 19:55 Kraft Narvik: Gruppetime yoga sakte flyt

Sted: Kraft Narvik



PROGRAM FOR GRATIS AKTIVITETER
God helse for alle!

Fredag 13.september

Kl. 10.30 - 12:00 Narvik kommune med samarbeidspartner Narvikgården:

Bedriftsstafett med utkledning

Sted: Narvik stadion

Kl. 11:30 - 15:30 Kraft Narvik: Gratis inngang under bemannet åpningstid

Sted: Kraft Narvik

Kl. 12:00 - 12:45 Nordland fylkeskommune: Webinar - "Nordlandsruta" v/Den Norske

Turistforening og Nordland fylkeskommune. Påmeldingsfrist: 12.september kl. 21:00. Link til påmelding: [Nordlandsruta](#)

Kl. 17:00 - 21:00 Narvik Pride i samarbeid med @UNG2024 Europeisk kulturhovedstad og Samfunnsløftet Sparebank 1 Nord-Norge: Drag Queen-workshop for ungdommer. Lær å stå på en scene med selvtillit - utforsk mangfoldig identitetsuttrykk! Lenke til event:

[Parade-prep og Drag Queen workshop for ungdommer](#)

Sted: Verdensteateret

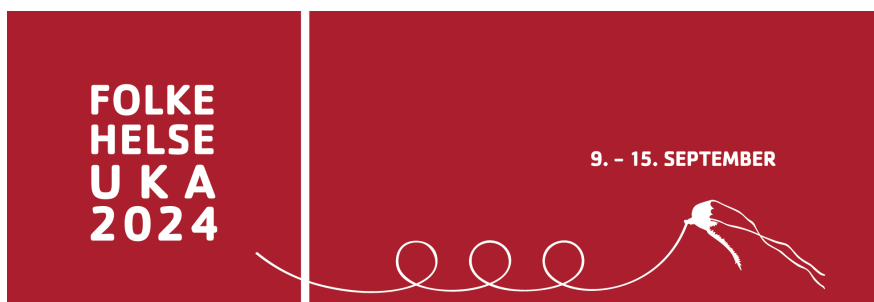
Gratis å delta på gruppetimer på Kraft Narvik, henvend deg til Kraft Narvik for påmelding.

Kl. 06:45 - 07:30 Kraft Narvik: Gruppetime sykkel

Sted: Kraft Narvik

Kl.16:15 - 17:00 Kraft Narvik: Gruppetime sykkel

Sted: Kraft Narvik



PROGRAM FOR GRATIS AKTIVITETER
God helse for alle!

Lørdag 14.september

Kl. 11:00 - 15:00 Narvik bibliotek: Familielørdag - et gratis tilbud til barnefamilier midt i Narvik sentrum! Vi inviterer barnefamilier til kvalitetstid på biblioteket! Hos oss kan de lese, tegne og spille brettspill eller kort. Kanskje tar vi også fram lego, togbane eller byggeklosser?

Sted: Narvik bibliotek

Kl. 15:00 Narvik Pride: Pride Parade i Narvik. Markering og feiring av mangfold og inkludering. Årets Paraderute går fra skolegården ved Frydenlund skole til Rådhusplassen.

Sted: Start ved Frydenlund skole

Søndag 15.september

Kl 10:30 - 13:00 Ingvild Gaarden (@spinnvillstrikker på Instagram) og Tonje Marit Brekken (@hverdagstrikker på Instagram) i samarbeid med Jernbanecaféen Narvik: Strikkecafé for alle - enten du strikker eller vil lære deg å strikke. Ta med deg håndarbeidsprosjektet ditt og bli kjent med nye mennesker!

Sted: Jernbanecaféen Narvik

Kl. 16:30 - 20:00 Kraft Narvik: Gratis inngang under bemannet åpningstid

Sted: Kraft Narvik

Gratis å delta på gruppetimer på Kraft Narvik, henvend deg til Kraft Narvik for påmelding.

Kl. 18:30 - 19:25 Kraft Narvik: Gruppetime sykkel

Sted: Kraft Narvik