

PROGRAM FOR GRATIS AKTIVITETER

God helse for alle!

Mandag 11. september - VALGDAG

Kl.09:00 Friskliv og mestring Ballangen:

Utendørs trening med fokus på kondisjon og styrke.

Sted: Oppmøte ved flerbrukshallen i Ballangen

Kl. 10:00 - 11:00 Friskliv og mestring

Kjøpsvik:

Bli kjent med oss. Vi er tilgjengelige for spørsmål og informasjon om frisklivstilbudet i Kjøpsvik.

Sted: Ved Kulturhuset, Kjøpsvik

Kl. 12:00 Friskliv og mestring Kjøpsvik:

Utendørs trening med fokus på kondisjon og styrke.

Sted: Oppmøte ved torget i Kjøpsvik

Kl 12.00-13.00 Nordland fylkeskommune:

Webinar - "Identitet som samfunns innbygger!" v/Roger Finjord, daglig leder i Finnmark Fotballkrets. Påmeldingsfrist: 10 september. Link til påmelding: [Identitet som samfunnsbygger!](#)

Mandag 11.september:

Kl.18:00 Narvik kommune:

Foredrag "Overraskende vanlig: kamuflerte gledestyver" v/kommunepsykolog Ruben Kristensen. Snakker om vanlige tanker og tenkemåter som påvirker livskvaliteten hos mange.

Sted: Narvik bibliotek

Tirsdag 12.september

Kl. 11:00 Furumoen sykehjem:

Trim i foajeen

Sted: Furumoen sykehjem, Narvik

Kl. 11.00-13.00 Narvik kommune:

Holdningsskapende trafiksikkerhetstiltak. Utdeling av snarveikart for Narvik sentrum og reflekser

Sted: Amfi Malmporten, Narvik

Kl. 12:00 Narvik helsestasjon i samarbeid med Midtre Hålogaland friluftsråd:

Trilletur i Narvik sentrum for foresatte med barn. Valgfritt om du vil trille med vogn, bære i bæretøy eller gå sammen med barnet.

Sted: Ved det 4.hjørnet, Narvik





Tirsdag 12. september

Kl. 12:15 Friskliv og mestring Narvik:

Foredrag "Hvordan komme i bedre form?"
v/fysioterapeut Mathias Børvik.

Dette kan fint kombineres med treningsøkta
ved Rønningtomta klokken 13:30.

Sted: Kongens gate 49, i kjelleren, Narvik

Kl.13:30 Friskliv og mestring Narvik:

Utendørs trening med fokus på kondisjon
og styrke

Sted: Oppmøte ved Rønningtomta, Narvik

Onsdag 13. september

Kl. 10:00 Friskliv og mestring Ballangen:

Månedens tur til Djupåsen i Ballangen.

Vi møtes ved bommen ved Djupvannet.

Derfra går vi opp til gapahuken som ligger
på Djupåsfjellet. Ca. 1,7 km en vei. Ved
gapahuken vil det bli servering av noe å
spise og kaffe. Fra toppen vil det bli mulig å
gå runden inn mot Skjellhaugen, det er ca. 5
km til sammen. Eller man kan velge å gå
samme vei ned som vi gikk opp.

**Påmelding: Ingrid Bogholm Nystad på tlf
481 32 529.**

Sted: Bommen ved Djupvannet, Ballangen

Kl 12.00-13.00 Nordland fylkeskommune:

Webinar - «Det gode liv i nord»- ny nettside
hos Nordland fylkeskommune v/Gøran

Raade Andersen og Marton Amdahl,
Nordland fylkeskommune. **Påmeldingsfrist:**

12. september.

**Link til påmelding: "[Det gode liv i nord](#)" -
[ny nettside hos Nordland fylkeskommune](#)**

Onsdag 13. september

Kl. 14:00 - 15:00 Ballangen Svømmehall:

Livredning med badevakter (åpent basseng
for alle)

*Alle som er innom oss i løpet av
Folkehelseuka kan registrere seg og være
med i trekningen av et gratis klippekort.*

Registrering skjer i resepsjonen.

Sted: Ballangen Svømmehall

Torsdag 14. september

Kl.11:00 Furumoen sykehjem:

Rullatorløp med Soltoppen Hoppensprett
barnehage

Sted: Furumoen sykehjem, Narvik

Kl. 11:00 - 13:00 Narvik helsestasjon:

Ukentlig babytreff. Denne dagen deltar
fysioterapeut med tema for dagen lek og
motorikk. Åpent for alle. Ingen påmelding.

Sted: Kongens gate 49, Narvik

Kl. 13:30 Friskliv og mestring Narvik:

Utendørs trening med fokus på kondisjon
og styrke.

**Sted: Oppmøte ved Jaklamyra parkering,
Narvik.**

Kl. 14:00 - 17:30 Narvik helsestasjon:

Åpen helsestasjon for ungdom

Sted: Narvik helsestasjon





Torsdag 14. september

Kl. 18:00 - 19:00 Feel 24 v/PT Astrid

Eilertsen Sørensen:

Sirkeltrening i Kirkeparken. Bli med på ei treningsøkt med bruk av egen kroppsvekt, der vi får trent både styrke og kondisjon!

Treninga er åpen for alle og er helt gratis å delta på. Du trenger ikke ha noe treningserfaring fra før. Ta med vannflaske og godt humør og ha på klær etter vær!

<http://ptastrid.no/>

Sted: Kirkeparken, Narvik

Link til arrangement: [Sirkeltrening i Kirkeparken](#)

Kl. 18:00 - 21:00 68° Nord Narvik

Buldrehall:

Åpen hall. Det vil være klatreverter tilstede som viser ulike klatreteknikker og gir veiledning til hvordan man buldrer. Gratis utlån av sko.

Sted: 68° Nord Buldrehall, Narvik

Fredag 15. september

Kl. 10.30 - 12.00 Narvik kommune med samarbeidspartner Narvikgården:

Bedriftsstafett med utkledding

Sted: Narvik stadion

Kl 12.00-13.00 Nordland fylkeskommune:

Webinar - "Selvmord - Kan livet gå videre

for dem som står igjen?" v/ Odd Eidner,

prest og forfatter, Monica Vassbotn,

etterlatt og styreleder LEVE Nordland og

Ronny Olsen, rådgiver Nordland

fylkeskommune. Link til påmelding:

[Selvmord - kan livet gå videre for de som står igjen?](#)

Kl.14:00 - 15:00 Ballangen Svømmehall:

Damebad med Aqua Aerobic (gratis inngang)

Alle som er innom oss i løpet av

Folkehelseuka kan registrere seg og være

med i trekningen av et gratis klippekort.

Registrering skjer i resepsjonen.

Sted: Ballangen Svømmehall



FOLKE HELSE UKA 2023

11. – 17. SEPTEMBER



Gratis aktiviteter Kraft Sportssenter

Mandag 11. september

Kl. 11:30 - 20:00 Kraft Sportssenter Narvik

Gratis inngang under bemannet åpningstid

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Kl. 16:00 - 20:00 Kraft Sportssenter Narvik

Gratis inngang under bemannet åpningstid

Sted: Kraft Sportssenter Stadion

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

Kl. 16:15 - 17:00 Kraft Sportssenter Narvik:

Gruppetime sykkel

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Kl. 18:00 - 19:00 Kraft Sportssenter Narvik:

Gruppetime styrke underkropp

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Kl. 18:00 - 19:00 Kraft Sportssenter Narvik:

Gruppetime sykkel intervall

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Kl 19:00 - 20:00 Kraft Sportsenter Narvik:

Gruppetime yoga sakte flyt

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Gratis aktiviteter Kraft Sportssenter

Tirsdag 12. september

Kl. 11:30 - 20:00 Kraft Sportssenter Narvik:

Gratis inngang under bemannet åpningstid

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Kl. 16:00 - 20:00 Kraft Sportssenter Narvik:

Gratis inngang under bemannet åpningstid

Sted: Kraft Sportssenter Stadion

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

Kl. 18:00 - 18:45 Kraft Sportssenter Narvik:

Gruppetime sykkel

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Kl. 18:00 - 19:00 Kraft Sportssenter Narvik:

Gruppetime kraft pilates

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Kl. 19:00 - 19:45 Kraft Sportssenter Narvik:

Gruppetime kraft puls

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Kl. 19:00- 20:00 Kraft Sportssenter Narvik:

Gruppetime sykkel

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Kl. 19:00 - 20:00 Kraft Sportssenter Narvik:

Gruppetime styrke

Sted: Kraft Sportssenter Stadion



**NARVIK
KOMMUNE**

FOLKE HELSE UKA 2023

11. – 17. SEPTEMBER



Gratis aktiviteter Kraft Sportssenter

Onsdag 13. september

Kl. 10:00 Kraft Sportssenter Narvik:

Gruppetime rettet mot eldre. For påmelding, ta kontakt med resepsjonen hos oss, eller på mail

narvik@kraftsportssenter.no

Sted: Kraft Sportssenter Stadion

Kl. 11:30 - 20:00 Kraft Sportssenter Narvik:

Gratis inngang under bemannet åpningstid

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Kl. 16:00 - 20:00 Kraft Sportssenter Narvik:

Gratis inngang under bemannet åpningstid

Sted: Kraft Sportssenter Stadion

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

Kl 17:00 - 18:00 Kraft Sportsenter Narvik

Gruppetime step

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Kl. 18:00 - 19:15 Kraft Sportssenter Narvik:

Gruppetime sykkel

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Kl. 18:00 - 19:00 Kraft Sportssenter Narvik:

Gruppetime tabata

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Gratis aktiviteter Kraft Sportssenter

Torsdag 14. september

Kl. 11:30 - 20:00 Kraft Sportssenter Narvik:

Gratis inngang under bemannet åpningstid

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Kl. 16:00 - 20:00 Kraft Sportssenter Narvik:

Gratis inngang under bemannet åpningstid

Sted: Kraft Sportssenter Stadion

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

Kl. 17:45 - 18:15 Kraft Sportssenter Narvik:

Gruppetime sykkel

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Kl. 18:30 - 19:00 Kraft Sportsenter Narvik

Gruppetime styrke

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Kl. 18:30 - 19:30 Kraft Sportsenter Narvik

Gruppetime sykkel

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Kl. 19:00 - 19:30 Kraft Sportsenter Narvik

Gruppetime kjernekraft

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Kl. 19:00 - 20:00 Kraft Sportssenter Narvik:

Gruppetime Kraft Stadion Styrkerom

Sted: Kraft Sportssenter Stadion



**NARVIK
KOMMUNE**

FOLKE HELSE UKA 2023

11. – 17. SEPTEMBER



Gratis aktiviteter Kraft Sportssenter

Fredag 15. september

Kl. 10:00 Kraft Sportssenter Stadion:

Gruppetime rettet mot eldre. For påmelding, ta kontakt med resepsjonen hos oss, eller på mail

narvik@kraftsportssenter.no

Sted: Kraft Sportssenter Stadion

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

Kl. 06:45 - 07:30 Kraft Sportssenter Narvik:

Gruppetime sykkel

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Kl. 16:15 - 17:15 Kraft Sportssenter Narvik:

Gruppetime sykkel intervall

Sted: Kraft Sportssenter Narvik

Kl. 11:30 - 15:30 Kraft Sportssenter Narvik:

Gratis inngang under bemannet åpningstid

Kraft Sportssenter Narvik

Sted: Kraft Sportssenter Narvik



**NARVIK
KOMMUNE**

FOLKE HELSE UKA 2023

11. - 17. SEPTEMBER



Hele uken 11. - 17. september

Skoler og barnehager i Narvik kommune:

Flere av skolene og barnehagene i kommunen er med på å markere Folkehelseuka med egne opplegg. Det vil blant annet være fokus på tenkemåter, førstehjelp, ernæring, bærekraftig bruk av naturen, sykehjemsbesøk, tur med samisk perspektiv, oppfordring til å gå/sykle, søppelplukking, uteskole, samt turer i skog og mark.



Hele uken 11. - 17. september

Narvik Tannklinikk (Den offentlige tannhelsetjenesten):

Opplyse om og forebygge syreskader på tennene blant ungdom gjennom kampanjen "Sure tenner". Gjennom hele uken kjøres det en reklamefilm om kampanjen på alle kinoer i Nordland. Kampanjen retter seg digitalt via kanaler ungdom bruker (Instagram, Facebook, TikTok, Snapchat, YouTube).

Det vil også foretas besøk på ungdomsskoler i området der vi møter 8.klassene og gir info om syreskader, samt utfører pH-testing i forskjellige drikker. I tillegg har vi stand på venterommet på tannklinikken med diverse info om syreskader hvor det vil være mulighet for å teste pH-verdi i forskjellige drikker.

Helsesykepleiertjenesten i Ballangen og Kjøpsvik (Narvik kommune) i samarbeid med Ballangen tannklinikk (Den offentlige tannhelsetjenesten):

Gruppeundervisning om tannhelse mandag 11.09 for mellomtrinnet (5, 6 og 7 klasse), samt ungdomsskolen i Ballangen og Kjøpsvik. Med særlig fokus på hva man kan gjøre for å forebygge syreskader på tennene.



**NARVIK
KOMMUNE**



ANDRE AKTIVITETER (*Billett til svømmehallen må foreligge ved disse aktivitetene*)

Mandag 11. september

Kl. 16:00 - 20:00 Ballangen Svømmehall:

Offentlig bad (vanlig inngangsbillett)

Alle som er innom oss i løpet av Folkehelseuka kan registrere seg og være med i trekningen av et gratis klippekort. Registrering skjer i resepsjonen.

Sted: Ballangen Svømmehall

Tirsdag 12. september

Kl. 10:30 - 12:00 Ballangen Svømmehall:

Voksensvømming (vanlig inngangsbillett)

Alle som er innom oss i løpet av Folkehelseuka kan registrere seg og være med i trekningen av et gratis klippekort. Registrering skjer i resepsjonen.

Sted: Ballangen Svømmehall

Kl. 13:00 - 14:00 Ballangen Svømmehall:

For barnehager: Mulighet for vanntilvenning med instruktør.

Alle som er innom oss i løpet av Folkehelseuka kan registrere seg og være med i trekningen av et gratis klippekort. Registrering skjer i resepsjonen.

Sted: Ballangen Svømmehall

Onsdag 13. september

Kl. 07:30 - 09:00 Ballangen Svømmehall:

Morgensvømming (vanlig inngangsbillett)

Alle som er innom oss i løpet av Folkehelseuka kan registrere seg og være med i trekningen av et gratis klippekort. Registrering skjer i resepsjonen.

Sted: Ballangen Svømmehall

Kl. 10:30 - 12:00 Ballangen Svømmehall:

Barselgruppe (vanlig inngangsbillett)

Alle som er innom oss i løpet av Folkehelseuka kan registrere seg og være med i trekningen av et gratis klippekort. Registrering skjer i resepsjonen.

Sted: Ballangen Svømmehall

Kl. 17:00 - 18:00 Ballangen Svømmehall:

Aqua HIIT (vanlig inngangsbillett)

Alle som er innom oss i løpet av Folkehelseuka kan registrere seg og være med i trekningen av et gratis klippekort. Registrering skjer i resepsjonen.

Sted: Ballangen Svømmehall



FOLKE HELSE UKA 2023

11. – 17. SEPTEMBER



Torsdag 15.september

Kl.15:00 Ballangen Svømmehall:

Småbarnsbad (0-5 år) (vanlig inngangsbillett)

Alle som er innom oss i løpet av Folkehelseuka kan registrere seg og være med i trekningen av et gratis klippekort. Registrering skjer i resepsjonen.

Sted: Ballangen Svømmehall

Kl.16:00 - 18:00 Ballangen Svømmehall:

WIBIT (vanlig inngangsbillett)

Alle som er innom oss i løpet av Folkehelseuka kan registrere seg og være med i trekningen av et gratis klippekort. Registrering skjer i resepsjonen.

Sted: Ballangen Svømmehall

Kl.18:00 - 20:00 Ballangen Svømmehall:

Voksensvømming (+16 år) (vanlig inngangsbillett)

Alle som er innom oss i løpet av Folkehelseuka kan registrere seg og være med i trekningen av et gratis klippekort. Registrering skjer i resepsjonen.

Sted: Ballangen Svømmehall

Fredag 15.09

Kl.16:00 - 20:00 Ballangen Svømmehall:

Offentlig bad (vanlig inngangsbillett)

Alle som er innom oss i løpet av Folkehelseuka kan registrere seg og være med i trekningen av et gratis klippekort. Registrering skjer i resepsjonen.

Sted: Ballangen Svømmehall

Lørdag 16.september

Kl. 10:00 - 14:00 Ballangen Svømmehall:

Offentlig bad (vanlig inngangsbillett)

Alle som er innom oss i løpet av Folkehelseuka kan registrere seg og være med i trekningen av et gratis klippekort. Registrering skjer i resepsjonen.

Sted: Ballangen Svømmehall



**NARVIK
KOMMUNE**