

Det viktigste folkehelsearbeidstiltaket er å redusere inaktivitet. Det gjøres så mye og så godt folkehelsearbeid rundt om i kommunen. Vi bøyer oss i støvet for all den frivillige jobben og den store verdien det har for lokalsamfunnet og folkehelsa.

Tusen takk alle dere som bidrar! 🌸

Dette skjer 6.–14. september:



Kulturminnetur til evakueringshulene i Bogen

Lørdag 6. september kl. 11.00, i forbindelse med Kulturverndagene, inviterer vi alle med på tur til evakueringshulene fra krigens dager som befinner seg i Rogndalen.

Oppmøte ved turlagets parkering/oppslagstavle i Niingsveien. Roald Lambertsen er guide. Turen går i noe kupert men lett og tørt terreng.

Ta med drikke og niste. Vi pauser ved bålplassen nede ved Rogndalsvatnet.

Ca. 1,7 km å gå fra parkeringsplassen til hulene.

Velkommen med på vandring! Arr.: Evenes Turlag

Friluftslivets Ildsjelpris

Midtre Hålogaland friluftsråd deler ut Friluftslivets Ildsjelpris i Evenes søndag 7. september under Ordførers tur.

Det skjer i kaffepausen på grendehuset.



Ordførers tur til Laksåfjæra

Søndag 7. september kl.12.00 går Ordførers tur fra parkeringen ved Lakså Grendehus og ned mot havet. Turen er en flott mulighet til å bli kjent med en ikke så kjent bit krigshistorie.

Under ordførers tur i år får du høre historien om den eneste norske ubåten som overlevde andre verdenskrig og hvordan lokalbefolkningen reddet livet på mannskapene i april dagene 1940.

Krigsdagbøkene fra to norske ubåter formidler dramaet ved Øykalven, ved Liland, på Bogen og i Ofotfjorden, og vi får presentert utdrag av de dramatiske hendelsene. Fortalt gjennom teksten som kapteinene selv skrev.

Sammen med ordfører Terje Bartholsen er Eivind Lakså, Målfrid Bartholsen og Aina Heimdal turledere og fortellere. Arrangementet er et samarbeid med Midtre Hålogaland friluftsråd.

Turen blir kort og lettgått. Varer ca. to timer inkludert info, kaffe, kake og Ildsjelprisutdeling på grendehuset.

Velkommen med på tur!

- **Regelmessig fysisk aktivitet** forebygger plager og er en viktig kilde for helse, livskvalitet og overskudd i hverdagen. (helsenorge.no)
- **Styrketrening** har stor overføringsverdi til hverdagslivets aktiviteter som krever en viss muskelstyrke og balanseevne, for eksempel som å gå i trapper, løfte bæreposer eller å stå opp fra sengen. (forskning.no)

Trim på frivilligsentralen

Mandag 8. september kl.11.00 blir det trim på **Evenes Frivilligsentral**.

Enkel trim i og ved stol, Lavterskel, servering etterpå.

Hjertelig velkommen!

Arr.: Evenes frivilligsentral



Gla'trimmen på Liland

**Mandag 8. september
kl.14.00–15.00 i Eveneshallen.**

Et gratis ukentlig (mandager) treningstilbud for innbyggerne i Evenes kommune og som passer uansett alder og som kan tilpasses/graderes.

Velkommen med nye og gamle trimmere!

Spørsmål?

Kontakt Ann-Kristin Skånhaug tlf. 48 21 80 60

Arr: Evenes kommune



Grendelagstrimmen på Lakså

**Mandag 8. september kl.17.00 på
Lakså grendehus.**

Under mottoet: «Trivsel, helse og gøy på landet» inviterer grendelagstrimmen til styrketrening inne på grendehuset.

Alle er hjertelig velkommen!

PS. Vi møtes på mandager og torsdager året igjennom. Det er bare å møte opp å bli med. Sjekk oppdatert info på vår facebook "Grendelagstrimmen"

Arr: Lakså grendelag
v/instruktør Bjørg Alseth/Sunniva Gabrielsen



Lyst til å danse?

**Mandag 1. og 8. september fra kl.17.30 på
Bygdehuset Solbakken, Tårstad**

Vi starter opp igjen mandag 1. september. Bli med!

Tårstad leikarrings barne-og ungdomsgrupper:

- **Mandager kl.17.30 – 18.15: Knøttering** for barn fra ca 2- 6 år (under skolealder)
- **Mandager kl.18.30 – 19.30: Barnering** for barn fra 1.- 4. klasse
- **Mandager kl. 18.30 – 20.15. Ungdomsring** fra 7. klasse og oppover. Vi lager program og øver mot UKM i mars.

NB! Det kan bli endringer i gruppeinndelingen ut fra hvem som møter opp.

Alle tre gruppene drar på dansestevne hvert år, mens ungdomsringen deltar på ungdomsringsamlinger i Nord-Norge, UKM og festivalen Kalottspel. Der blir vi kjent med andre ungdommer som liker å danse! Vi arrangerer juleball og avslutninger hvert halvår på Tårstad. I tillegg opptrer vi på 17.mai.

Danseavgift: Kr 150,- per halvår.

Kontaktperson: Birgitte Rørvik Bruun 970 54 142

- **Voksenringen øver annenhver fredag.**

Kontaktperson: Sigrid Rørvik Bruun 905 29 828

Alle gruppene øver på Bygdehuset Solbakken på Tårstad.

Arr: Tårstad Leikarring

Trim på frivilligsentralen

Tirsdag 9. september kl.11.00 blir det trim på **Evenes Frivilligsentral**.

Enkel trim i og ved stol, Lavterskel, servering etterpå.

Hjertelig velkommen!

Arr.: Evenes frivilligsentral



Bli med på tur i Bogen

Tirsdag 9. september kl.11.00-13.00 med oppmøte ved **Bogen kapell**

Vi inviterer alle med på tur i forbindelse med Friluftslivets uke og Folkehelseuka og håper nye turgåere kommer og går med oss. Vi går en tur i nærmiljøet og har gåturer hver tirsdag.

Det blir kafferast underveis, så ta gjerne med kaffe og niste.

Velkommen med på tur! Trivelig og bra for helsa!

Arr: Trim godt voksne damer i Bogen



Gåtur i Evenesmark

Tirsdag 9. september kl.11.00-13.00 med oppmøte ved **gapahuken i Evenesmark**.

Med naturen som møteplass inviterer vi alle med på tur. Oppmøte og parkering ved gapahuken. Herfra går vi en tur i nærmiljøet. Lavterskel gåtur som både er helsefremmende og trivelig! Vi går turer hver tirsdag og vi håper at enda flere blir med og går sammen med oss. Bare å møte opp!

Som vanlig så avsluttes turen i gapahuken. Vi spanderer bålcaffe og twist.

Velkommen med på tur!

Arr: Gågruppa i Evenesmark

Sangstund på EOS

Tirsdag 9. september kl.17.00 - 18.30 i **Storstua ved hovedinngangen**.

Da er vi klar for å starte opp igjen med sangstunder på Evenes Omsorgssenter etter sommerferien. Som før blir det mye sang fra Storskiftboka, "ønskekonert", opplesning og kaffe med tilbehør.

Arrangementet er åpent for alle.

Hjertelig velkommen!

Arr: Sangstundene drives av Unni Leiros Pettersen, Rigmor Karenersen og Einar Pettersen.



Zumba med Anja

På tirsdager er det Zumba Gold kl.17:00 og Zumba Fitness kl.18.00 på Bygdehuset Solbakken, Tårstad.

Vi har allerede sesongstartet Zumba på bygdehuset. Zumba Gold er rolig men effektiv trening. Med Zumba fitness etterpå blir det full fres. NB! Tirsdag 9. september er jeg dessverre på ferie men kom på Zumba de andre tirsdagene. Hilsen Anja.

Følg gjerne med på facebook ["Zumba med Anja"](#)

Ungdomsaktiviteter

Tirsdag 9. september fra kl. 14.00 er det ungdomsaktiviteter på frivilligsentralen.

Det blir Bingo og andre aktiviteter, gaming, brettspill og en plass å henge.

Hjertelig velkommen! Arr.: Evenes frivilligsentral



Har du lyst til å synge i kor?

Tirsdag 9. september kl. 18.30-20.30 møtes vi i Bogen kapell. Kom og prøv!

Vi trenger flere sangere og ønsker velkommen til øvinger hver tirsdag i Bogen Kapell kl.1830-2030.

Vi vil gjerne ha deg med og ønsker deg hjertelig velkommen! Arr.: Bogen sangforening

Kaffekoppen



Onsdag 10. september kl. 11.00 er det duket for Kaffekoppen igjen.

Her serveres vafler, kaffe og gode samtaler ♥ Kaffekoppen er et ukentlig arrangement på frivilligsentralen. Noen ganger med musikalsk innslag. Følg gjerne med på fb [Evenes Frivilligsentral](#)

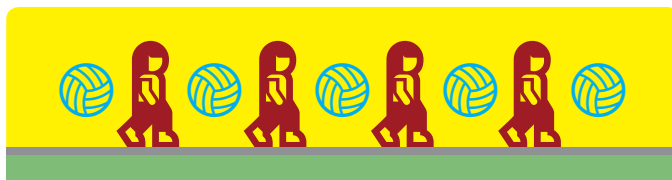
Hjertelig velkommen! Arr.: Evenes frivilligsentral

"Etter skoletid" på biblioteket

Onsdag 10. september kl.17.00–19.00.

På onsdager er det "Etter Skoletid" i våre lokaler der barn og unge har "fus" på sofakroken. Der vil det ligge til rette for ulike brettspill, dukketeater, tegning, pusling, skravling, leksegjøring, lesing og å få lese-tips av bibliotekaren. Det er ikke tenkt som to timer skjerm-tid på biblioteket, men kanskje snarere det motsatte. Bibliotekaren tar gjerne i mot tips og ønsker fra barn og unge om hva de ønsker seg av spill og lesestoff.

Vi ses på biblioteket! Hilsen bibliotekar Siri



Gå & Strikk

I forbindelse med folkehelseuken så arrangerer vi i Evenes husflidslag "Gå & strikk" onsdag 10. september kl 18.00 fra Anderssengården.

Turen går til YX i Bogen der man kan kjøpe en kopp kaffe og noe å bite. Heng dere med på en hyggelig tur etter gangveien med bunningen under armen!

Alle er hjertelig velkommen! :-)

Arr.: Evenes husflidslag



Spedd-dating i Eveneshallen

Flystasjonen og Evenes kommune inviterer til speed-dating i Eveneshallen onsdag 10. september kl. 17.00 – 19.00.

Formålet er å informere lokalbefolkningen og For-svarets ansatte og vernepliktige om aktiviteter som finnes i vår kommune. Vi håper speed-datingen kan bli en møteplass som bidrar til økt aktivitet i våre lag og foreninger det kommende skoleåret.

Vi kaller det for speed-dating siden man kan gå fra bod til bod og snakke med de man vil. Arrangementet passer for hele familien.

- Kommunens utstyrssentral er lokalisert på skolen, og vil også være åpen under speed-datingen
- Flystasjonens folk stiller med gratis grillmat til alle

Ta turen til Eveneshallen for å se hvilke aktiviteter våre lag og foreninger kan tilby!

Arr: Evenes Flystasjon og Evenes kommune



Skyting på elgbanen

Onsdag 10. september fra kl.18.00 er det mulig å trene på elgbanen i Vassåsen.

Elgbanen er åpen på alle onsdager fram til elgjakta.

Arr.: Evenes skytterlag

Lesing og sosialt samvær

Torsdager mellom kl.11.00 og kl. 12.00 på EOS.

Hver uke gir lesevennene beboerne på omsorgssenteret vårt og besøkende mulighet til å få oppleve formidling av ulik litteratur i et sosialt felleskap. Det leses både historisk dokumentarstoff, prosa og lyrikk. Fimbul er en aktuell kilde til flere tema. Det legges opp til god dialog med de som er tilstede under lesinga og praten sitter løst.

Alle er hjertelig velkommen!

Arr: Lesevennene

Flere "Lesevenner" søkes

Oppgaven til en Lesevenn er å lese høyt fra bok/tidsskrift/annet på Evenes Omsorgssenter ca 40 minutter én torsdag i måneden.

Dette er frivillig arbeid som er meget givende og gir et kjærkomment avbrekk i hverdagen for de som bor der.

Alt du trenger å kunne er å lese og å snakke med folk. Tips til lesestoff får du av bibliotekaren eller en av flinke Lesevennene i kommunen. Tips til lure måter å gjøre det på får du (hvis du vil) av de andre Lesevennene.

Gjør en forskjell! 40 minutter i måneden!

Ta kontakt med biblioteket i bibliotekets åpningstid, eller med Lesevenn-general Marit Bergan Eilertsen på tlf 997 41 705



Gåtur på Liland

Torsdag 11. september kl.11.00 med oppmøte i Øysundkrysset nedenfor Evenes Omsorgssenter.

I anledning Friluftslivets uke og Folkehelseuka inviterer vi alle med på gåtur i nærområdet på Liland. Vi går på torsdager. Bli med på tur med oss! Vi har det trivelig og det er godt for helsa!

Ta med niste og noe å drikke, vi har alltid en god pause underveis.

Velkommen med! Arr: Liland IF

Ungdomsaktiviteter

Torsdag 11. september fra kl.14.00 er det ungdomsaktiviteter på frivilligsentralen.

Det blir aktiviteter og matservering, gode samtaler rundt måltidet og ellers musikk og en plass å henge.

Hjertelig velkommen!

Arr.: Evenes frivilligsentral



Pensjonistmøte

Torsdag 11. september kl.17.00 på EOS 2. etg.

I anledning Folkehelseuka så minner vi om oppstarten av våre månedlige møter. Som vanlig så blir det trivelig samvær med kaffe, noe godt til den og åresalg. PS. Husk gevinst til åresalget.

Vi møtes hver andre torsdag i måneden her på EOS. Det er bare å komme du også, medlem eller ikke :-)

Velkommen ALLE til en trivelig ettermiddag!

Arr. Evenes Pensjonistforening

Grendelagstrimmen på Lakså

Torsdag 11. september kl.17.00 på Lakså grendehus.

Under mottoet: «Trivsel, helse og gøy på landet» inviterer grendelagstrimmen til styrketrening inne på grendehuset.

Alle er hjertelig velkommen!

PS. Vi møtes på mandager og torsdager året igjennom. Det er bare å møte opp å bli med. Sjekk oppdatert info på vår facebook "Grendelagstrimmen"

Arr: Lakså grendelag
v/instruktør Bjørg Alseth/Sunniva Gabrielsen

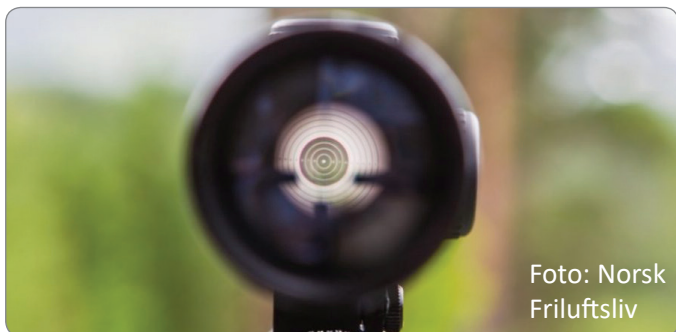


Foto: Norsk Friluftsliv

Oppskyting til Storviltprøven

Torsdag 11. september kl.18.00 i Vassåsen er det oppskyting (treninger) til Storviltprøven.

– OBS! Ny app lastes ned fra Landbruksdirektoratet for registrering, anbefaler at den er lastet ned og aktivert FØR en drar på skytebanen.

Her er appen: <https://www.landbruksdirektoratet.no/min-jegerdokumentasjon/login>

Oppskytinga startet 21. august og er hver torsdag fram mot elgjakta men unntak av siste gangen som er TIRSDAG 23. september kl.18.00.

Vel møtt! Arr: Evenes skytterlag

Bingo på frivilligsentralen

Fredag 12. september blir det Bingo fra kl.9.00 er det ungdomsaktiviteter på frivilligsentralen.

God hjernetrim, servering og noen fine timer sammen ❤️

Hjertelig velkommen!

Arr.: Evenes frivilligsentral



Bakkeløpet Liakollen opp

Lørdag 13. september. Registrering fra kl.10.30. Oppmøte v/Evenesmark grendehus.

Det er fem klasser: Dame, herre, jente, gutt og Heia-klasse. Om påmelding, starttider, premier m.m. – se på plakat side 17 i EvenesNytt.

På toppen av Liakollen blir det:

- Offisiell åpning av Grillhytta
- Minikonsert m/ Evenes musikkorps og Evenes barne- og ungdomskor
- Brus og kaffe, grilling av pølser

Velkommen med enten nu løper eller heier!

Arr.: Evenes Turlag, Evenesmark IL og Vel, Forsvaret og Evenesmark grendelag



Foto: JK Laberg

Høstmønstring Cars & Coffee

Lørdag 13. september kl. 12.00 er det igjen duket for Høstmønstring Cars & Coffee på Surstoffan i Bogen, Sporet 18.

US Car Club Evenes har gleden av å invitere alle bilinteresserte til en fantastisk dag på Surstoffan med flotte kjøretøy, noe godt å bite i og masse trivelige folk.

Det blir som vanlig servering av kaffe, vafler, kaker, pølser m.m. Årsalg med flotte premier.

Utstilling både ute og inne.

Vel møtt!

Arr.: US Car Club Evenes



Strandryddedag på Liland

Lørdag 13. september kl.11:00–13:00 arrangerer Evenes kystlag og Liland båtforening Strandryddedag. Oppmøte ved Mellageret, Lilandsveien 218.

Strandlinjen ved Liland og nærliggende skjærgård skal ryddes for søppel. Ta på støvler og varme klær.

Etter endt plukking blir det grilling og kaffe på brygga

Bli med på ryddinga og bidra til en renere natur!

Strandryddeuka er 12.–21. september. Strandryddeaksjoner bidrar til en renere natur. Aksjonen på Liland kan også følges på

<https://ryddenorge.no/aksjon/57042>

Arr.: Evenes kystlag og Liland båtforening



Tur til lavvoen

Søndag 14. september kl.12.00 Liland IF inviterer Liland IF oss med på tur til lavvoen.

Vi går samlet fra porten i Stuslåtta kl. 12:00 - eller møtes opp ved lavvoen. Bålkaffen vil være klar fra kl. 12:30.

Alle tar med egen niste/grillmat.
LIF serverer bålkafe og saft.

Vel møtt alle små og store friluftsglade!

Arr.: Liland IF

Friluftsjakten

Midtre Hålogaland friluftsråd og Evenes kommune inviterer til friluftsjakt i friluftslivets uke!

Her kan du vinne flere fine premier, bl.a. et telt.

I friluftslivets uke vil det bli lagt ut en rebus og/eller hint på fire forskjellige turmål i Evenes. På disse fire stedene vil man finne ledetråder til et løsningsord. Når man har funnet løsningsordet kan man sende dette inn til friluftsrådet på et skjema på friluftsrådets nettside og man vil da være med i trekningen av premiene.

De fire utvalgte turmålene i Evenes er:

1. Vassbotn
2. Forramarka
3. Haugbakken
4. Fisketjønnfjellet

Mer informasjon om friluftsjakten og lenke til skjemaet kommer senere.



Webinarer - Folkehelseuka

Nordland fylkeskommune arrangerer interessante webinarer som er bra å få med seg. **Det er gratis å delta, men man må melde seg på dagen før.** (Det blir ikke tatt opptak av webinarene.)

8. september med Friluftsrådernes landsforbund:
[Hvordan skal vi få barn og unge til å bli aktive i friluftslivet, oppleve mestring og trives i naturen?](#)

9. september med Frivillighet Norge
[En mangfoldig frivillighet](#)

10. september med Nordland fylkeskommune
[Act Belong Commit \(ABC\)](#)

12. september med Tverga
[Hvordan sikre utvikling av mer inkluderende møteplasser i ditt lokalsamfunn](#)

Utfyllende info finner man på www.nfk.no
Søk på "Webinarer - Folkehelseuka 2025"



Evenes kommune
Evenášši suohkan
Midt i opplevelsen

Vi ønsker alle lykke til med arrangementene og håper alle får ei trivelig languke med mange gode opplevelser!