

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 5.-13. september:



Lørdag 5. september kl.12.00 inviteres du til stedet hvor alt kan diskuteres over en kopp kaffe og hvor gode historier fortelles, dvs. båtcaféen ved moloen på Tårstad.

Hver lørdag kl.12.00 møtes folk her til en god prat og kaffe & vafler.

I og med at det er folkehelseuke så tipser vi om at cafébesøket kan kombineres med en gåtur fra/til f.eks. bygdehuset eller Skar eller rett og slett en liten tur på moloen å kjenne på den friske havlufta.

Tårstad båtforening ønsker alle velkommen på båtcafé!



Martin Hansen. Kulturminnene befinner seg i området merket med K på kartet til Evenes Turlag.

Ordførers tur i Forra

Søndag 6. september kl.12.00 inviterer ordfører Terje Bartholsen alle med på "Ordførers tur" i Forra. Lokalhistoriker Martin Hansen guider oss til forskjellige krigsminner i terrenget her.

Turen starter ved snuplassen i Forra, samkjør gjerne hit, hjemmefra eller fra gamle Forra skole hvor det er god plass å parkere. Vi følger Evenes Turlags tursti et stykke for så å ta av ned mot havet. Vi går til krigsminnene - ser og prater om disse. Det er kort å gå og tørt småkupert terreng. Rast ved kanonstilling. Ha med kaffe/drikke. Et lite sitteunderlag er også kjekt å ha med. Det båles. Midtre Hålogaland friluftsråd spanderer pølse m/brød og noe søtt til kaffen.

Velkommen med på en innholdsrik 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 bærepåsar eller å stå opp fra sengen. (forskning.no)



Trim på frivilligsentralen

Mandag 7. september kl.11.00 blir det trim på Evenes Frivilligsentral.

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

Hjertelig velkommen! ❤️

Arr.: Evenes frivilligsentral



Grendelagstrimmen på Lakså

Mandag 7. 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: Linn-Eva Sæter

Lyst til å danse?

Mandag 7. september fra kl.17.30 på Bygdehuset Solbakken, Tårstad

Vi starter opp igjen mandag 7. 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.- 7. klasse. NB! Det planlegges med deling av gruppa utfra hvem som møter opp.
- **Ungdomsring** fra 8. klasse og oppover. Vi holder på å lande ny øvingsdag, mest sannsynlig fredager kl.17.00 – 19.30.

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



Tur til Utsikten med rast på Krøkebærneset

Gågruppa på Liland og alle som har lyst å gå en tur i godt lag inviteres med på tur i Bogen tirsdag 8. september kl.11.00 med oppmøte ved Bogen kapell.

Trasé: Bogen kapell, Utsikten/Kleiva, Sporet, grillbua Krøkebærneset. Fin utsikt og kulturminner underveis.

Hvis man syns det er litt langt å gå, så kan man kjøre/haike fra kapellet til Krøkebærneset. I grillbua vil det være pølser å grille og det blir kaffe og marsipankake. Midtre Hålogaland friluftsråd spanderer mat og drikke.

Björg-Siri Albertsen fra friluftsrådet og Unn Kristin Laberg fra kommunen deltar.

Velkommen med på en trivelig formiddagstur!

Arr: Trim godt voksne damer i Bogen

"Etter skoletid" på biblioteket

Onsdag 9. 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 lesetips 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



Tur til Gállogieddi med guide Inge Svonni

Onsdag 9. september kl.10.00 med oppmøte ved gapahuken i Evenesmark.

Den ukentlige gåturen blir til Gállogieddi samisk friluftsmuseum sammen med historiefortelleren Inge Svonni. Han kan fortelle litt av hvert om gamle bygg, kulturlandskap og kultur-minner.

Velkommen med på tur i Friluftslivet uke!

Følg med på facebook "Evenesmark".

Arr: Gågruppa i Evenesmark



Skyting på elgbanen

Onsdag 9. 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



Zumba med Anja

På torsdager kl.18.00 er det Zumba på Bygdehuset Solbakken, Tårstad. Bli med å dans, opplev glede og få energi!

Zumba passer for absolutt alle. Dansesteg til fengende musikk. Vi bruker også vekter, samt treningsstrikk i enkelte danser for å fokusere litt på styrkeøvelser for armer, bein, og kjernemuskulatur. Balanse, fleksibilitet og koordinasjon er stikkord.

Kr 60 pr gang (betaling med VIPPS)

Ta gjerne kontakt dersom du har noen spørsmål :-)

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

Grendelagstrimmen på Lakså

Torsdag 10. 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



*Sommeren er over, instrumentene er stemt,
og Evenes Musikkorps er klare
for en ny sesong med mange spennende
oppdrag og nytt program.
Vi har ladet batteriene over sommeren og
er klare med godt mot!*

HØSTEN ER DET PERFEKTE TIDSPUNKT Å BLI MED I KORPSET

Spesielt hvis du er nybegynner.
Vi begynner med nytt stoff nå – det er lett å
komme inn i miljøet!

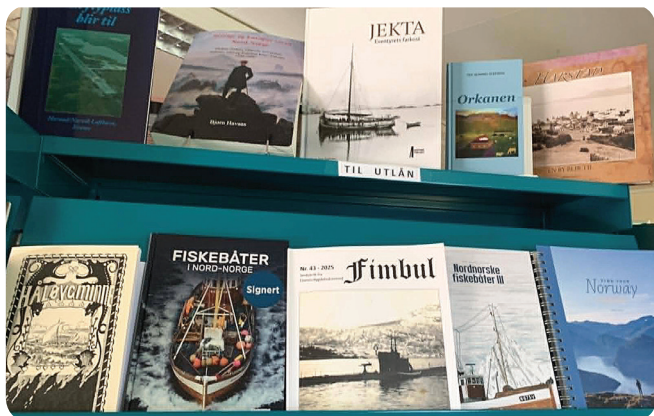
HAR DU LYST TIL Å BLI MED?

Vil du utfordre deg selv musikalsk og oppleve
gleden av å spille sammen med andre?
Vi byr på et inkluderende miljø, nye utford-
ringer og masse spilletglede!

**Velkommen innom oss torsdag
10. september fra kl.18.00–19.00 på
Evenes Skole hvis du lurar på mer eller
ønsker å bli med!**

Du kan også kontakt oss 😊

Ring til Hans-Erling Hanssen tlf. 476 37 046
eller send mail: techhanssen@gmail.com



Lesing og sosialt samvær

Torsdager kl.11.00–12.00 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

Pensjonistmøte

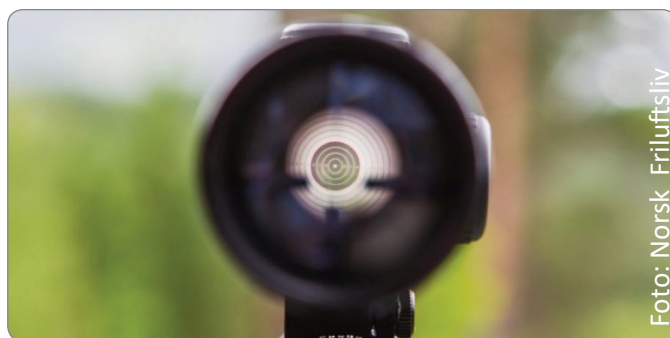
Vi møtes andre torsdag i måneden kl.17.00 på frivilligsentralen. Første møte i høst blir torsdag 10. september kl.17.00.

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 årsalg. PS. Husk gevinst til årsalget.

Det er bare å komme du også, medlem eller ikke :-)

Velkommen ALLE til en trivelig ettermiddag!

Arr. Evenes Pensjonistforening



Oppskyting til Storviltprøven

Torsdag 10. september kl.18.00 i Vassåsen er det oppskyting (trening) til Storviltprøven.

Evenes Skytterlag oppfordrer alle til å være oppdatert med app for elektronisk registrering.

Det er oppskyting hver torsdag fram mot elgjakta. Siste gang torsdag 24. september kl.18.00.

Vel møtt! Arr: Evenes skytterlag

Bingo på frivilligsentralen

Fredag 11. september blir det Bingo kl.11.00–13.00 på frivilligsentralen.

God hjernetrim, servering og noen fine timer sammen ❤️

Hjertelig velkommen!

Arr.: Evenes frivilligsentral





Båtcafé på Tårstad

Lørdag 12. september kl.12.00 inviteres du til stedet hvor alt kan diskuteres over en kopp kaffe og hvor gode historier fortelles, dvs. båtcaféen ved moloen på Tårstad.

Hver lørdag kl.12.00 møtes folk her til en god prat og kaffe & vafler.

I og med at det er folkehelseuke så tipser vi om at cafébesøket kan kombineres med en gåtur fra/til f.eks. bygdehuset eller Skar eller rett og slett en liten tur på moloen å kjenne på den friske havlufta.

Tårstad båtforening ønsker alle velkommen på båtcafé!

LIAKOLLEN OPP

— EVENES KOMMUNE —

LØRDAG 12. SEPTEMBER

KONKURRANSEKLASSE
FØRSTEMANN OPP!

- HERRE
- GUTT
- DAME
- JENTE

BARN KORTERE TRASE.

PREMIER
KR 1000 I PREMIE I HVER KONKURRANSEKLASSE

HEIAKLASSE
FOR ALLE SOM VIL GÅ I EGET TEMPO.

PREMIER
4 PREMIE Å 500 KR TREKES PÅ STARTNUMMER

INGEN TIDTAKING
FØRSTEMANN OPP!

PINS TIL ALLE!

STARTER

- HEIAKLASSE FRA KL 10.00
- ØVRIGE KLASSE KL 10.30

OPPMØTE fra kl.9.30
Evenesmark grendehus

STARTKONTINGENT:

- KR 200
- KR 100 FOR VERNEPLIKTIGE
- KR 300 FOR FAMILIE

INNBEFATTER:

PØLSE
 BRUS
 KAFFE PÅ TOPPEN

UTDELING AV FLAGG
TIL ALLE DELTAKERE!

ET SAMARBEID MELLOM:

EVENES TURLAG

EVENESMARK VEL OG IDRETTSLAG

133 LUFTVING

68° NORD
Sparebankstiftelsen 68 GRADER NORD

Høstmønstring Cars & Coffee



Da har US Car Club Evenes gleden av å ønske alle velkommen til årets høstmønstring på Surstoffon i Bogen søndag 13. september kl.12.00.

Det blir en tradisjonell mønstring med forhåpentligvis mange biler og godt vær. Det blir salg av kaffe, brus, nydelige kaker, snitter og selvfølgelig nystekte vafler. Loddsalg og premiering av biler. Håper på godt oppmøte. P.S. Vi driver å ser på bedre løsning for innkjøring for de som skal stille ut bilene. Vi kommer tilbake med nærmere info om dette.

Vel møtt alle!

Arr.: US Car Club Evenes





Tur til lavvoen i Lilandsmarka

Søndag 13. september: Små & store, bli med på tur langs en gammel ferdselsåre oppafor bebyggelsen på Liland! Ca.1,5 km i tørt og lett terreng. Vi går samlet fra porten i Stuslåtta kl.12:00 – eller møtes oppe ved lavvoen.

Man parkerer nedenfor Eveneshallen og går opp Rudolfbakken. Øverst tar man til venstre mot Stuslåtta og går til man ser skilt, tursti og port på oversiden av veien. Oppmøte ved porten kl.12:00. Både tursti og kulturminner/interessepunkt er godt skiltet.

Ved lavvoen byr Liland IF på bålcaffe. Ønsker man å grille, så har man med seg grillmat. Alle tar med egen niste. Bålcaffen vil være klar fra kl.12:30.

Hvis man ønsker å gå videre herfra istedenfor å gå tilbake samme vei, så anbefales det å følge kulturstien nedenfor lavvoen. Når man kommer ned fra lavvoen, så man til høyre og følger tursti rundt Vetten og opp til Vetten og videre via Holla og ned til Stuslåtta. Da får man med seg flere forskjellige kulturminner fra både ny og gammel tid.

Velkommen med på søndagstur alle!

Arr: Liland IF

Webinarer - Folkehelseuka

Nordland fylkeskommune arrangerer webinarer i Folkehelseuka 2026. Hovedtema er Totalberedskapsåret 2026. Webinarene er gratis, men du må registrere deg som deltaker.



Sykkelløp for barn i Bogen

Inspirert av Arctic Race of Norway inviteres barn med på sykkelløp på den nye oppgraderte turveien på Krøkebærneset søndag 13. september kl.12:00.

Startnummer og flotte premier. I grillbua serveres det pølser, saft og sjokoladecake til alle - sponset av Midtre Hålogaland Friluftsråd.

Hold av dagen. Info oppdateres. Arr: Evenes UIL

Tidspunkt og tema webinarer

Mandag 7. september

11:00 – 11:45 «Kampen mot inaktiviteten»

Tirsdag 8. september

11:00–11:30 «Friluftsliv er ikke bare en hobby. Det er beredskap.»

11:30–12:00 «Grunnleggende ferdigheter - stor betydning».

Onsdag 9. september

11:00 – 12:00 «Fysisk aktivitet og helse i Norge sett i lys av militær beredskap»

Torsdag 10. september

11:00 – 12:00 «Frivillige organisasjoner som beredskapsressurs i totalforsvaret»

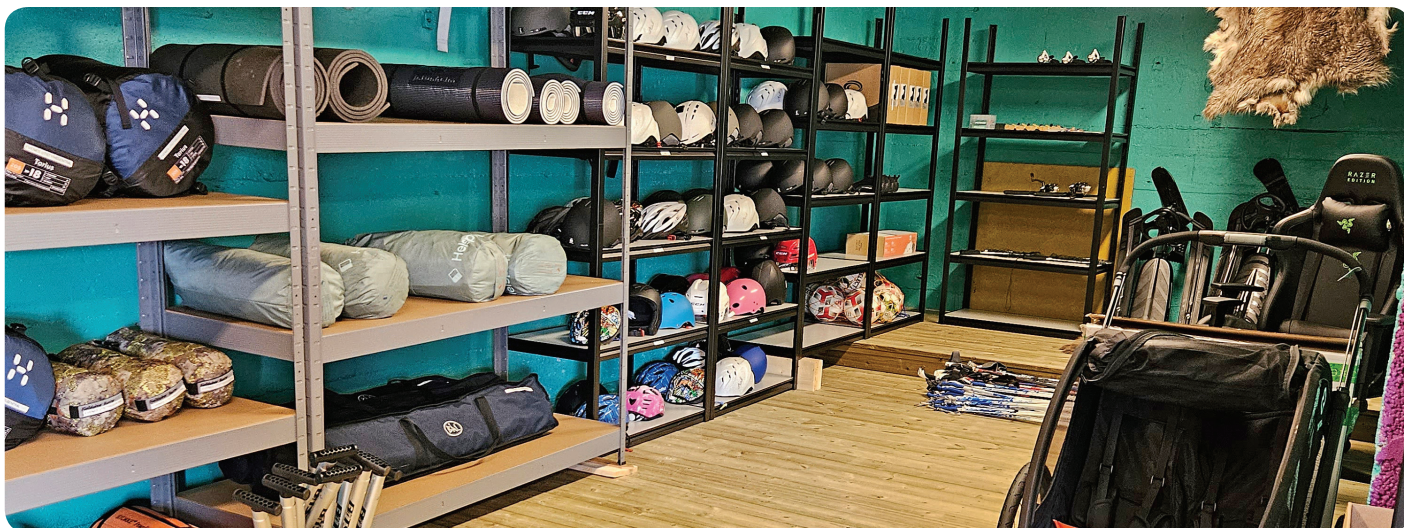
12:00 – 12:30 «Hva kan frivilligheten i Nordland bidra med i Totalberedskapsåret?»

Fredag 11. september

11:00 - 11:45 "Egenberedskap – hva har det med folkehelse å gjøre?"

[NB! Lenker til webinarene og utfyllende info finner på NFKs hjemmeside](#)

Søk på "Webinarer - Folkehelseuka 2026"



Utstyrsentralen

Ut på tur? Eller får du besøk av slekt og venner? Vi har utstyret du trenger.

Alt utstyret er nytt og lånes ut gratis.
Utlånsentralen er på Evenes skole.

Høstutstyr:

- * Telt, tarp og lavvo
- * Soveposer
- * Feltsenger og liggeunderlag
- * Jervenduker
- * Ryggsekker fra 50 - 130 l
- * Bæremeis
- * Stormkjøkken
- * Kikkerter
- * Tursager og turøkser
- * Reinskin
- * SUP-brett
- * Våtdrakter (barn/voksne)
- * Redningsvester (flere typer og størrelser)
- * Sykkelhjelmer (barn/voksne)
- * Sykkelvogn
- * Sykkelseter
- * Fiskestenger
- * Tripp-trapp-stol, peisgrind og trillevogn til småfolk på besøk
- * Nintendo switch med spill
- * Trådløse partyhøytalere



Ta kontakt så avtaler vi utlån: Pedagogisk konsulent Birgitte Rørvik Bruun, mobil: 970 54 142



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!