

Aktivitetsoversikt

Harstad og omegn 2017



For seniorer og andre interesserte



Harstad kommune
Attraktivt hele livet

FRISKLVSSENTRALEN



Nyttig kontaktinformasjon

Sama Kafé og Aktivitetssenter

Jonas Lies gate 7

Tlf: 77 02 74 40

Kanebogen aktivitetssenter

Fredlyveien 4

Tlf: 77 02 72 40

Helsestasjon for eldre

Sama Kafé og Aktivitetssenter

Tlf: 77 02 74 47 / 77 02 74 48

Frisklivssentralen Harstad

Havnegata 1

Tlf: 90 18 86 34

Harstad kommune

Asbjørn Selsbanes gate 9

Tlf: 77 02 60 00

Harstad Frivillighetssentral

Havnegata 20

Tlf: 77 06 58 90

Gevinst ved å holde seg aktiv

Å være fysisk aktiv hjelper deg med å hjelpe deg selv.

Fysisk aktivitet er en viktig faktor for sosialt felleskap og selvhjelpenhet i hverdagen, samtidig som det reduserer sykelighet og dødelighet og bedrer generell velvære.

Personer som er fysisk aktive og i god fysisk form vil i større grad kunne være selvhjulpne, være aktive i lokalmiljøet og klare seg selv, sammenlignet med personer som er lite aktive.

Fysisk aktivitet vil blant annet bidra til at:

- du får bedre humør
- du får færre fall og brudd
- du får mindre risiko for diabetes type 2
- du får mindre risiko for tykktarm- og brystkreft
- du får bedre hukommelse og andre kognitive funksjoner

Gågruppe

Diabetesforbundet Harstad og omland

Onsdager kl. 18:30

Folkeparken/Trondenes

Kontaktperson: Astrid Høydal, 95 28 35 19

www.diabetes.no/fylkeslag/troms/harstad-og-omland

Gågruppe

Harstad og omland Parkinsonforening

Onsdager kl. 12:00

Stien langs sjøen

Kontaktperson: Sigurd Ditlefsen, 92 46 08 11

www.parkinson.no/harstad

Turgruppe

Harstad revmatikerforening

Torsdager kl. 11:00

Startsted avtales på forhånd

Kontaktperson: Anita Bergman, 91 37 07 65

www.revmatiker.no/ditt-lokallag/troms/harstad

Turgruppe

Harstad turlag – seniorgruppa

Egen oversikt, se hjemmeside

Kontaktperson: Marit Pettersen, 97 56 73 68

www.harstad.dnt.no/seniorgruppa

Turgruppe

Sandtorg menighet

Torsdager kl. 10.30

Sted avtales på forhånd

Kontaktperson: Line Lindfjeld Nilsen, 98 87 27 93

Turgruppe

For demenssyke, pårørende og frivillige hjelpere

Onsdager kl. 11.30

Trondenes/Folkeparken

Kontaktperson: Demenskoordinator Marit

Kristiansen, 77 02 85 48

(mulighet for transport for demenssyke)

Stavgang

Harstad revmatikerforening

Mandager kl. 11:00

Kanebogen/Folkeparken

Kontaktperson: Ivar Toften, 95 93 73 05

www.revmatiker.no/ditt-lokallag/troms/harstad

Bassengtrening


Harstad revmatikerforening

Onsdager kl. 19:00 og fredager kl. 08:15

Grottebadet

Kontaktperson: Marianne Karlsen, 97 59 52 32

www.revmatiker.no/ditt-lokallag/troms/harstad



Krever
medlemskap

Pensjonistsvømming

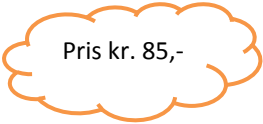
Grottebadet

Torsdager kl. 09:00

Grottebadet

Kontakt: 77 04 17 70


www.grottebadet.no



Pris kr. 85,-

Seniortrim


Harstad kommune
Egne parti høst/vinter
Harstadhallen
Kontakt: 77 02 71 26



Påmelding og
deltakeravgift

Seniordans

Harstad kommune
Oppstart høst/vinter annonseres
Harstadhallen
Kontakt: 77 02 74 40



Påmelding og
deltakeravgift


Hjerte/lungetrim

LHL Harstad og Omegn Lag
Mandager og torsdager kl. 19:30
Stangens skole
Kontakt: Åsbjørn Stråmyr, 77 07 36 31

<https://www.lhl.no/lhls-lokallag/troms/lhl-harstad-og-omegn/>

Lettere seniortrim

Harstad kommune
Egne parti høst/vinter
Sama Kafé og aktivitetssenter
Kontakt: 77 02 74 40



Påmelding og
deltakeravgift

Lettere seniortrim

Harstad kommune

Mandager og fredager kl. 10:00

Kanebogen kafé og aktivitetssenter

Kontakt: 48 09 07 63

Treningscenter

Actic Harstad

Håkonsgate 7

Tlf: 77 05 94 00

<http://www.actic.no/finn-sentre/gym-harstad/harstad/>

Stamina

Stamina Trening Kanebogen

Nesseveien 11

Stamina Trening Seljestadveien

Seljestadveien 11

Stamina KEY Sentrum

Standgata 17

Tlf: 77 00 35 00

<http://www.staminagroup.no/finnoss/harstad/>

SKY fitness

Tunneset 8

Tlf: 24 07 79 24

<http://www.skyfitness.no/sentere/harstad/>

Ti på Topp

Godt tilrettelagt fjellvandringstilbud. Det er tre kategorier turer; lette, moderate og krevende. På alle turmålene finnes turkasse med kode og gjestebok. Turmålsbesøket kan registreres på eget skjema, nett eller via app.

24. februar/28. mai – 1. oktober

www.tipåtopp.no/harstad



Deltakeravgift

Stolpejakten

Stolpejakten går ut på å finne stolper sentralt plassert i kommunen. Stolpebesøk kan registreres på papir, nett eller via app. Passer for alle, også rullestolbrukere.

22. mai – 15. oktober 2017

Mer informasjon i Harstad Tidende 22.05.17

www.stolpejakten.no

Turorientering

Turorientering lar deg finne naturens ukjente perler når du ønsker det og byr på spenning og opplevelser utenom det vanlige. Fire ulike vanskelighetsgrader.

Ca. 1. juni – 1. oktober

www.turorientering.no

Sama kafé og aktivitetssenter

Helsefremmende, forebyggende og åpent tilbud til alders, uføre og førtidspensjonister

Lokalt samlingspunkt med fokus på folkehelse, aktivitet, trivsel, sosialt fellesskap, mestringsopplevelse, verdighet og livskvalitet.

- Kafe med god og hjemmelaget mat
- En sosial og trygg møteplass
- Råd og veiledning
- Aktiviteter for alle, lotterier, messer, turer, hyggekvelder, formiddstreff mm
- Samarbeid med lag og foreninger
- Mulighet for frivillig arbeid, deltakelse
- Trimgrupper og trimrom
- Fotterapeut
- Frisør
- Helsestasjon for eldre
- Informasjon og henvisning til annen hjelpetjeneste

Senteret er åpent alle hverdager kl. 08.30- 15.00

<http://www.harstad.kommune.no/sama.414840.no.html>

Kanebogen kafé og aktivitetssenter

Helsefremmende, forebyggende og åpent tilbud til alders, uføre og førtidspensjonister

Lokale samlingspunkt med fokus på folkehelse, aktivitet, trivsel, sosialt fellesskap, mestringsopplevelse, verdighet og livskvalitet.

- Kafe med god og hjemmelaget mat
- En sosial og trygg møteplass
- Råd og veiledning
- Aktiviteter for alle, lotterier, messer, turer, hyggekvelder, bingo, formiddagstreff mm
- Samarbeid og nærhet til husmødrene i omsorgsboligene i Kanebogen
- Samarbeid med lag og foreninger
- Mulighet for frivillig arbeid, deltakelse
- Trimgrupper og trimrom
- Fotterapeut
- Frisør
- Informasjon og henvisning til annen hjelpetjeneste

Senteret er åpent alle hverdager kl. 08.30- 15.00

<http://www.harstad.kommune.no/kanebogen.414839.no.html>

Frisklivssentralen Harstad

Frisklivssentralen hjelper og støtter deg som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold, tobakk eller søvn.

- Frisklivssamtale med kartlegging av muligheter, mål og motivasjon
- Gruppetrening
- Hjelp til å komme i gang med andre treningsaktiviteter
- Kostholdskurs
- Kostregistrering og individuell veiledning
- Røykesluttkurs
- Søvnveiledning

<http://www.harstad.kommune.no/livsstileendring-paa-resept.5047707-176503.html>

Harstad Frivillighetssentral

Frivillighetssentralen er en møteplass som formidler kontakt mellom mennesker i lokalmiljøet - noen trenger hjelp og andre ønsker å hjelpe.

<http://harstad.frivillighetssentral.no/>



***«Personlig mosjonerer jeg ikke for å bli yngre,
men for å bli eldre»***

-Karsten Isachsen-

Utarbeidet av:
Dagrun Weines
Folkehelsekoordinator
Harstad kommune
Tlf: 77 02 71 03

dagrun.weines@harstad.kommune.no