



PROGRAM FOR FOLKEHELSE- & FRILUFTSLIV UKA

6. – 14. SEPTEMBER

Lørdag 6. Sept. [Natt i Naturen – hele Norge inviteres til å sove ute.](#)

11.00 Familietur til Stokkvatnet. Ca. 5 km. i lett terreng. Bål, servering av kaffe, saft og kake. Mulighet for fiske og rotur for de som har lyst. Velkommen. Sted: Lakså. Arr: Nordfold & Omeng grendelag.

11.00 - 14.00 Engeløydagen 2025. Sted: Steigens skolen avd. Laskestad.

Foreløpig program:

9.45 - 11.00 Morgenyoga med Rathi (påmelding: 46960062 – 150,-).

11.00 Alle salgsboder/aktiviteter åpner.

13.15 Konebæring på fotballbanen bak skola.

13.30 Kåring av vinnere/premiering, framsiden av skola.

Søndag 7. Sept. [Kom deg ut- dagen og Soppens dag](#)

Ingen arrangementer denne dagen, men prøv gjerne «Trim med Fotspor» eller ta en av turene du finner på [Telltur](#) 😊

Mandag 8. Sept.

15.00 - 18.00 BUA Steigen har åpent.

16.30 Barnas tur i fjæra. Bli med på en spennende oppdagelsesferd i fjæra. Etter oppdagelsesferden blir det grilling av pølser på bålpanna. Sted: parkeringsplassen ved Nordfold kirke. Arr. Nordfold & Omegn grendelag.

17.00 Kulturell spaserstokk, «En sang før du Fær». Sted: Steigentunet. Arr. Steigen Frivilligsentral

Tirsdag 9. Sept.

07.30 - Morgenbad og kaffe i Monafjæra. Sted: Monafjæra i Nordfold. Arr. Nordfold & Omegn grendelag.

11.00 – 11.45 LHL-trening. Trim etter eget nivå etterfulgt av kaffe. Sted: Frisklivssentralen (2. etasje) i Allhuset. Arr. LHL Steigen

11.30 - 12.30 Kom å bli med på leketime, barnetrinnet ønsker velkommen til leketime. Sted: På baksiden av Steigens skolen avd. Leinesfjord. Arr: Barnetrinnet.

Onsdag 10. sept. [Turmat fra hele verden-dagen](#)

11.00 Tur til Storneset. Oppmøte: Steigen Vertshus. Arr. Gågruppa i Steigen

12.00 – 13.30 Markering av verdensdagen for psykisk helse og selvmordsforebygging. Sted: utenfor Rådhuset. Arr: LEVE Steigen og psykisk helse NAV.

13.00 – 14.00 Energiboost, åpen treningsøkt. Bli med på en effektiv og gøy økt med både styrke for hele kroppen og kondisjon/puls. Sted: Frisklivssentralen i Allhuset. Arr. Frisklivssentralen

16.00 - 19.00 BUA Steigen har åpent.

17.30 – 18.15 Gymsallek. Fri lek og bevegelse for alle barn i alderen 0-5 år. Sted: Gymsalen på Laskestad skole. Arr: Steig IL.

Torsdag 11. Sept. Nasjonal ryddedugnad

11.00 – 13.00 Boccia og fyr i bålpanna. Alle er hjertelig velkomne til en trivelig stund. Sted: Trivselshagen på Steigentunnet. Arr. Steigen Frivilligsentral

Fredag 12. sept. Nasjonal ryddedugnad

19.00 - 23.00 Skippy, ungdomsklubb. Sted: Allhuset. Arr. Steigen kommune v/ Camilla Andersen

Lørdag 13. Sept. Nasjonal ryddedugnad

10.00 «Skåla rundt» - topptur gradert til krevende (DNT). Oppmøte: Hustoft. Turleder: Reidar Berg. Arr: Leines IL

Søndag 14. sept. Nasjonal ryddedugnad

11.00 - 12.00 Turmarsj. Velkommen til turmarsj. Oppmøte: Telehuset Saurfjord. Arr: Leinesfjord Samfunnshus.

12.30 - 14.30 Bålkaffe og friluftaktiviteter for små og store. Oppmøte: Skianlegget i Stamsvika. Arr: IL Løken.

Trim med Fotspor

Er du klar til å bruke både kropp og hode? Bli med på Frisklivssentralens aktive og morsomme utfordring!

Last ned appen, legg inn koden for ønsket sted. Gå fra post til post, og finn løsningsordet!

OBS! Ikke lukk appen underveis.

Alle kan være med – liten og stor! Målet er å være i bevegelse og ha det gøy 😊



Appen tar deg så rundt i enten Bogen, Leinesfjord eller Nordfold. På hver post vil det dukke opp en bokstav som du må notere deg. Bokstavene settes sammen til et løsningsord.

Gratis deltagelse.

Last ned appen FOTSPOR og meld deg på med koden:

Fotspor Bogen, totalt 5 poster: KGJ85

Fotspor Leinesfjord, totalt 6 poster: ZVVNJ

Fotspor Nordfold, totalt 5 poster: Q7MK2

Aktivitet + hjernetrim = vinn-vinn!

Webinarer i regi av Nordland fylkeskommune:

Mandag 8. Sep. kl. 11.00 - 12.00: **Hvordan skal vi få barn og unge til å bli aktive i friluftslivet, oppleve mestring og trives i naturen?** v/ Friluftsrådenes landsforbund. Påmeldingsfrist: 7. sep. kl. 20:00

Tirsdag 9. Sep. kl. 11.00 - 12.00: **En mangfoldig frivillighet.** v/ assisterende generalsekretær Ida Marie Holmin, Frivilligheten Norge. Påmeldingsfrist: 8. sep. kl. 20:00

Onsdag 10. Sep. kl. 11.00 - 12.30: **Act Belong Commit (ABC)** v/ Eline Sadiya Henriksen, Nordland fylkeskommune. Påmeldingsfrist: 9. sep. kl. 20:00

Fredag 12. Sep. kl. 11.00 - 12.00: **Hvordan sikre utvikling av mer inkluderende møteplasser i ditt lokalsamfunn** v/ Vegard Sines Petersen og Marte Marstrand, Tverga-ressurssenter for egenorganisert idrett og fysisk aktivitet. Påmeldingsfrist: 11. sep. kl. 20:00

Link til webinarer/ påmelding: <https://www.nfk.no/tjenester/narings-og-samfunnsutvikling/folkehelse/samarbeid-og-nettverk/folkehelseuka/webinarer-folkehelseuka-2025/>

Folkehelsekoordinator Linda Merethe Johnsen

Det tas forbehold om endringer i programmet.