

## Sterk senior trening

Er du over 62 år og har lyst til å trene sammen med andre i gruppe?

**Sterk seniortrening er på torsdager klokken 12.30-13.30 på Formica treningssenter. Første trening er 3/9-20.**

Tilbudet er gratis.

Påmelding til frisklivsveileder Karin på telefon 90509568.

Frisklivssentralen er et forebyggende og helsefremmende kommunalt tilbud innen fysisk aktivitet, kosthold og tobakk.

Nærmere informasjon kan du få hos Frisklivsveiler Karin Meilandstind 90509568

## Sterk senior foredrag

Trenger man å trene og spise sunt når man blir eldre?

Hva er forskjellen mellom fysisk aktivitet og trening?

Hva sier de norske anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet?

**Frisklivssentralen inviterer, i forbindelse med folkehelseuken, alle seniorer til et foredrag på kommunestyresalen tirsdag 8/9 klokken 13-14 om viktigheten med trening og sunt kosthold i også høy alder.**

Ingen påmelding. Servering av kaffe.

Vennlig hilsen frisklivsveilederne Karin Meilandstind og Susanne Minde.

## Turprogram i folkehelseuka:

### 06. sept. – Dagstur til Siemma

Oppmøte: Saraelv (Storslett i Nordreisa)

### 07. sept. – Ordførertur til Engnes

Avgang fra gapahuken ved idrettsplassen kl 17.00

### 11. sept. -Helgetur rundt Vorterøy

Oppmøte: Skjervøy Hurtigbåttermina



## Tilbud fra LHL på Skjervøy:

**FYSISK AKTIVITET NIVÅ 1:** Mandager kl18.30-19.30, i trimrommet på Skjervøy helsesenter. Påmelding: Arnfinn Hanssen, 920 56 710, [arnfhu@start.no](mailto:arnfhu@start.no)

**FYSISK AKTIVITET NIVÅ 2:** Onsdager kl18.30-19.30, gymsalen på Skjervøy barneskole. Påmelding: May Britt Klevstad, 415 65 979, [Mayklevstad@mail.com](mailto:Mayklevstad@mail.com)

**BASSENGTRIM i terapibasseng:** Tirsdager kl.19.00-20.30. Ansarlig: Hege Larsen

**MEDLEMSMØTER:** Temaer som berører de fleste aldersgrupper. 6-7 ganger i året.

Bli medlem på [www.LHL.no](http://www.LHL.no), eller ta kontakt med styret.

Det er usikkert om LHL får tilgang til helsesenteret på grunn av corona-situasjonen.



## Tilbud for medlemmer i Mental Helse, Skjervøy:

**SOSIALT OG UFORMELT SAMVÆR:** Arrangeres to torsdager i måneden. Med kaffe og mer!

**MEDLEMSMØTE MED PIZZA:** Annenhver måned arrangeres pizzakveld med temamøte.

**GRATIS TERAPIBASSENG OG TRENING:** Hver mandag og onsdag har Mental Helse gratis bruk av terapibasseng og treningssalen på Skjervøy helsesenter (Tilbudet er nå stengt pga. corona)

**TURER:** Det arrangeres turer i nærmiljøet med grilling og aktiviteter, busstur til Kilpis i november/desember og en helgetur hver vår.

**VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE:** Markeres hvert år rundt 10. oktober med et arrangement. Medlemmer som har mulighet, hjelper til.

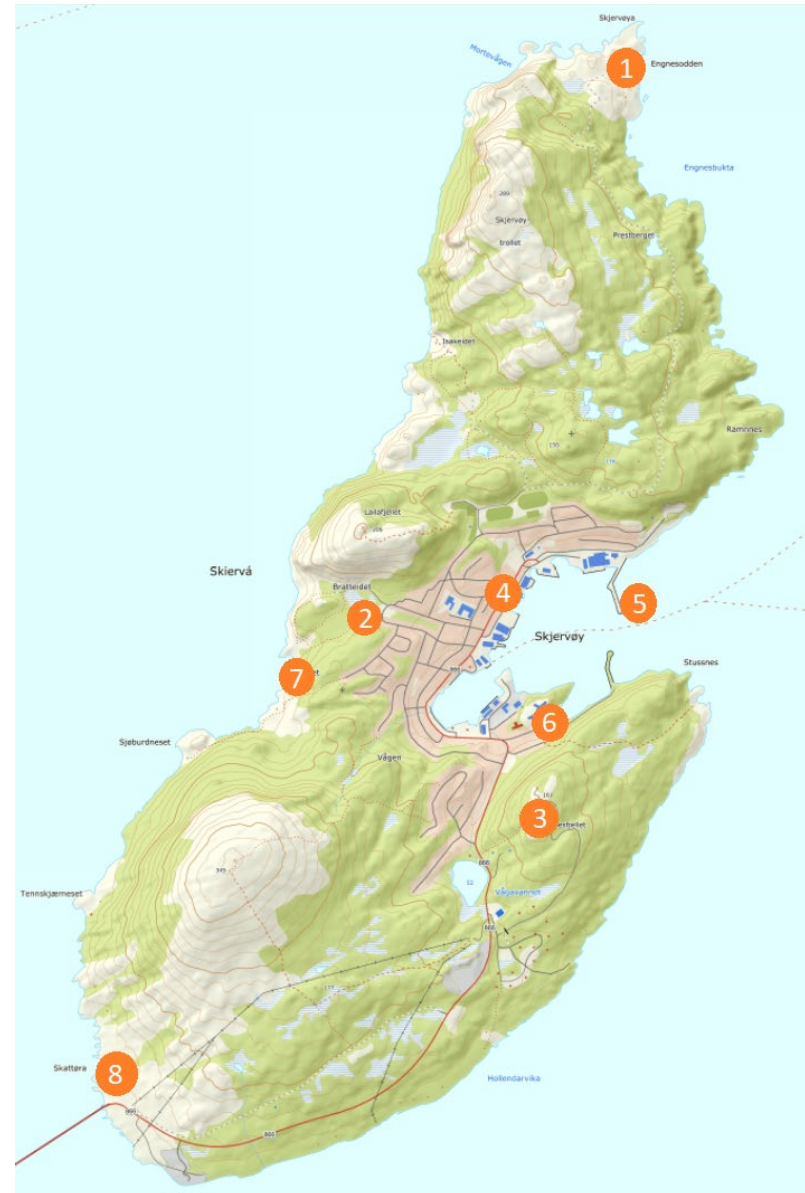
**GRATIS JULEBORD FOR ALLE MEDLEMMER**

## Skjervøy og områdene i nærheten har mange flotte turmål:

- 1. ENGNESODDEN:** Følg den fire kilometer lange grusveien fra idrettsplassen til de tyske kanonstillingene fra andre verdenskrig. Turen passerer flere utkikkspunkt, blant annet mot Skjervøy, Kvænangen og det åpne havet. Benker og en gapahuk finner du langs veien.
- 2. EIDEVANNET:** Et friluftsområde tilgjengelig for alle, uavhengig av funksjonsevne. Her finnes badestrand, gapahuk med bål plass, planketrassé over myra, turstier, klatrejungel og lysløyper. Et godt utgangspunkt for mange opplevelser.
- 3. STUSSNESFJELLET:** Grusvei opp til toppen av fjellet. Der finnes en gapahuk for kaffekos, ly og fantastisk utsikt.
- 4. VÆRRET:** Langs Været finnes små bedrifter og historiske bygg. Ta en tur innom butikkene, kaféen eller kiosken før du tar en titt på Kiilgården fra 1806.
- 5. MOLOEN:** Har du vært ytterst på moloen? Følg den fine gangveien utover og se alt fra store skip til små båter ankomme Skjervøy. Det er flere benker langs moloen. Ytterst er en benk med bord, perfekt for en rast!
- 6. SANDVÅGEN NÆRFRILUFTSOMRÅDE:** Stor plen med en kjempestor stol og utstyr for aktivitet. Flere møbler og anlegg kommer på plass her etter hvert. Herfra går det tursti ut til moloen. Man kan låne grillhytte etter avtale med Eidekroken barnehage. Kontakt: 77 77 56 75
- 7. FINNEIDET:** Det går sti fra Kaffelunden og ned til fjæra. Ger er det bål plass og benker/bord. I løpet av høsten skal det bygges en Dagsturhytte i regi av Nord-Troms friluftsråd her.
- 8. KULTURSTIEN PÅ SKATTØRA:** Turen er lett og egner seg for de aller fleste. Ta gjerne med familien og nyt lunsj, middag eller kveldsmat i fjæra. «Fotefar mot nord» stien på Skattøra ligger ved innfarten til kommunesenteret. I området har det bodd mennesker fra steinalderen og frem til nedbrenningen under andre verdenskrig. Les mer på [ut.no](http://ut.no)

Før mer detaljerte turbeskrivelser, besøk [www.ut.no](http://www.ut.no)

Flere tur- og aktivitetstips finner du på <https://friluftsråd.utinord.no/>



Flere tur- og aktivitetstips finner du på <https://friluftsråd.utinord.no/>



9. **AKKARVIK:** Akkarvik og Sør-Rekvika Utmarkslag har satt ut benker og bord på flere steder i utmarka, og er i gang med å sette opp gapahuker på foreløpig 3 steder. Informasjon om plasseringer av disse vil framkomme på hjemmesidene våre etter hvert.
10. **ÅRVIKMARKA:** Tilrettelagt tursti i Årviksand på Arnøya med bord og benker, gapahuk og grillhytte langs veien.
11. **GRUNNFJORDDALEN** i Arnøyhamn. Godt merket tursti som er tilrettelagt med en gapahuk et stykke etter startpunktet.
12. **KULTURSTIEN** i Lauksund. En flott tur ytterst i Lauksundet. Tilretteleggingen her er en grillhytte med bål plass for en rast før men tar turen tilbake til parkeringsplassen
13. **HELLNESODDEN** på Laukøy. En godt merket sti starter der veien slutter helt nord i sundet, og fører deg helt ut på odden og til en fantastisk utsikt.
14. **SKARET** i Uløybukta. En passe lang tur som ender ved en gapahuk litt opp i høyden der man kan nyte utsikten mot Follesøyene, Vorterøy, Arnøy, Kågen og Lyngsalpene.
15. **LØKTA** på Vorterøy. Turen går fra kaia og langs veien og videre på stien langs sjøen til nordenden av øya. Torsdager kan en komme tur- retur Skjervøy-Vorterøy.
16. **ENES** på Taskebyhalvøya. Turen starter i Simavågen. Stien følger fjæra et stykke, før en går over eide og ned i fjæra.

Flere tur- og aktivitetstips finner du på <https://friluftsråd.utinord.no/>



**Aktiviteter du kan være med på:**

Flere tur- og aktivitetstips finner du på <https://friluftsråd.utinord.no/>

**NORD TROMS TURLAG (DNT):** Guida turer i Nord-Troms med påmelding. Turlaget arrangerer fellesturer for seniorer en tirsdags formiddag i måneden.

Kontakt: 92 89 86 03, [nord-troms.dnt.no](http://nord-troms.dnt.no)

**FYSAK-TRIMMEN:** Lavterskelturer i Skjervøy kommune. FYSAK står for fysisk aktivitet og har som hovedformål er å få flest mulig til å bli fysisk aktive. Særlig viktig målgruppe er de som i dag ikke er aktive i det hele tatt. Siden 2007 har Skjervøy kommune lagt til rette for turposter i vår kommune gjennom FYSAK-trimmen.

**UT I NORD:** Friluftsrådet i Nord-Troms har lagt ut over 120 turforslag i Nord-Troms på sin nettside <https://friluftsråd.utinord.no/>. Fem av årets turer er på Skjervøy.

**AKTIV PÅ DAGTID:** er for deg som ønsker å komme i form ved å gå på tur på dagtid sammen med andre. Kanskje sliter du med plager eller håper å unngå dem. Da er Aktiv på dagtid midt i blinken for deg. Dette er et lavterskeltilbud der det sosiale er viktig. Følg oss på Facebook: <https://www.facebook.com/groups/1844818465799230>



FRISKLIVSSENTRALEN

**FRISKLIVSENTRALEN:** Frisklivssentralen gir deg hjelp til å komme i gang med fysisk aktivitet gjennom Seniortrim på torsdager på Formica. Kontakt: 77 77 57 25

Flere tur- og aktivitetstips finner du på <https://friluftsråd.utinord.no/>

## AKTIV PÅ DAGTID

### Aktiv på dagtid September

Oppmøte kl. 11:00 alle dager. Ta med matpakke og klær og skotøy etter forholdene. Smittevern hensyn blir ivaretatt. Vi ber om at du blir hjemme dersom du ikke er frisk/har luftveissymptomer.

**8. september – Folkehelseuka**  
Oppmøte Kirkegården (tur blir annonsert etter hvert) Tonje/Ruth

**15. september**  
~~Seternes~~  
Oppmøte Rema  
Tonje/Inger

**22. september**  
Enes  
Oppmøte Rema  
Tonje/Marit

**29. september**  
~~Lille Tasseby~~  
Oppmøte Rema  
Marit/Ruth

Aktiv på dagtid er for deg som ønsker å komme i form ved å gå på tur på dagtid sammen med andre.

Kanskje sliter du med plager eller håper å unngå dem. Da er Aktiv på dagtid midt i blinken for deg. Dette er et lavterskeltilbud der det sosiale er viktig.



Har du spørsmål? Ta kontakt!  
Turledere:  
Tonje J. Edvardsen (948 98 724)  
Ruth Samuelsen (909 96 454) Marit  
Sakka (975 08 127)  
Inger Bolstad (992 59 379)

Flere tur- og aktivitetstips finner du på <https://friluftsråd.utinord.no/>



Lag og foreninger	Hjemmeside
Skjervøy kirkeforening	Ranveig Schei
Årviksand	
Husmorforening	
HLF Nord Troms	
Lauksletta	
Båtforening	
Skjervøy Båtforening	<a href="http://www.skjervoybatforening.no">www.skjervoybatforening.no</a>
Skjervøy Jeger- og fiskeforbund	<a href="http://niff.no/fylkeslag/troms/lokallag/skjervoy">niff.no/fylkeslag/troms/lokallag/skjervoy</a>
Skjervøy Fiskarkvinnelag	Reidun Kjeldsberg
Eidevannet Vel	Dagfinn Thomassen
Lars Hallensvei Vel	Lisa Heimly
Alkeveien Vel	Martha Henriksen
Fiskenes Vel	Sjalg Haugsnes
Skjervøykoret	<a href="mailto:Line.nilsen.eliassen@gmail">Line.nilsen.eliassen@gmail</a>
Akkarvik og Sør-Rekvika utmarkslag	<a href="http://grunneierlaget.akkarvik.no/">http://grunneierlaget.akkarvik.no/</a> <a href="mailto:utmarkslaget@akkarvik.no">utmarkslaget@akkarvik.no</a>

Lag og foreninger	Hjemmeside	Kontakt
Arnøyhamn		
Grendehus AL og Bygdelaag	<a href="http://www.arnoyhamn.no/">http://www.arnoyhamn.no/</a>	<a href="mailto:post@arnoyhamn.no">post@arnoyhamn.no</a>
Fjellvang Bygdelaag, Taskeby		
Karlen Bygdelaag, Maursund		
Lauksletta		
Bygdelaag	<a href="http://www.lauksletta.no">http://www.lauksletta.no</a>	<a href="mailto:tor@arnoylaks.no">tor@arnoylaks.no/</a>
Meiland Tur- og fritidslag	<a href="http://meilandstreff.no/">http://meilandstreff.no/</a>	
Nikkeby Bygdelaag		Bjørge Mikalsen
Uløybukt Bygdelaag		<a href="mailto:arontind@gmail.com">arontind@gmail.com</a>
Vorterøy Bygdelaag		
Årviksand		
Bygdelaag		
Blåtind Idrettslag,		
Uløybukt		<a href="mailto:arontind@gmail.com">arontind@gmail.com</a>
Skjervøy Idrettsråd		
Skjervøy Idrettsklubb	<a href="http://www.skjervoyik.no/">http://www.skjervoyik.no/</a>	<a href="mailto:roywaage@online.no">roywaage@online.no</a>
Skjervøy Sykkel- og skøyteklubb		
Lauksletta		
Sanitetsforening	<a href="http://www.lauksletta.no">http://www.lauksletta.no</a>	<a href="mailto:post@lauksletta.no">post@lauksletta.no</a>
Skjervøy Pensjonistforening		
Skjervøy Røde Kors		<a href="mailto:rlaberg@online.no">rlaberg@online.no</a>
Skjervøy Røde Kors besøkstjenesten		