



Kommuneposten

Informasjonsavis for Hemsedal kommune
Februar 2022



Temakveld: Hyttebygging og hytteturisme

Hemsedal bibliotek

Torsdag 17. februar kl. 19.00

Gratis inngang!

I Hemsedal blir det bygga stadig nye hytter og leilegheitsbygg. Mange meiner dette er viktig verdiskapning for bygda, medan andre stiller spørsmål om fleire hytter gjer Hemsedal til ein betre eller dårlegare stad å vere for både turistar og fastbuande.

Denne kvelden får me besøk av Kjell Overvåg som ville halde foredrag for oss. Etterpå vil det bli moglegheit for publikum å stille spørsmål.

Kjell Overvåg har arbeidd med forskning og undervisning innan turisme, regional utvikling og planlegging sidan 2005. Særlege interesser har vore ulike aspekt ved fritidsboligar (økonomisk, geografisk, planlegging), samt regional utvikling i fjellområder. Er utdanna samfunnsgeograf, med ein PhD frå NTNU i 2009, der tittelen på avhandlinga var «Second Homes in Eastern Norway – From Marginal Land to Commodity».

Har arbeidd i Østlandsforskning og Høgskolen i Innlandet, og er no professor i regional utvikling og samfunnsgeografi på Universitetet i Agder.

Arrangementet er ein del av prosjektet *Pengane og livet*, eit prosjekt starta av stiftelsen Fritt ord og som biblioteket har fått økonomisk stønad til å gjennomføre.

Velkommen!



Hemsedal kommunehus

Kommunehuset er ope kvardagar kl. 09.00 - 15.00, tlf. 31 40 88 00

E-post: postmottak@hemsedal.kommune.no

Hemsedal folkebibliotek:

Opningstider: tysdag og onsdag kl. 13-20, fredag og laurdag kl. 11-14

Tlf. 31 40 89 50, www.hallingdalsbiblioteka.no og Facebook

Bygdearkivet: Ope kvar tysdag i tidsrommet 01.10.21 - 01.05.22 kl. 18-20

Frist for innlegg til neste Kommunepost 2022: 20.04., 26.05. (med atterhald om endring av dato).

Kommuneposten og fristar for innlegg kan du òg lesa på våre nettsider:

www.hemsedal.kommune.no/kommuneposten

Følg med på vår nettside: www.hemsedal.kommune.no og Facebook

NAV Hemsedal

Stengt inntil vidare - Tlf. 55 55 33 33 - www.nav.no

Arbeidsgivertlf. 55 55 33 36 - HASTER? Ring vaktlf. 482 76 130 kl. 9-15

Skatteetaten / Folkeregister: tlf. 800 80 000 - www.skatteetaten.no



* Ordføreren sitt hjørne

Kjære hemsedø!l!

For en vinter!?

Strømpriser, smitterekorder og et vær som hører hjemme i oktober, ikke januar. Det er krevende tider på flere fronter og for næringslivet kan denne trippelbelastningen betegnes som en «perfect storm». Høyere utgifter, mer sjukefravær og krevende værforhold gjør situasjonen vanskelig for mange.

Kommunen har mottatt kompensasjonsmidler i runde 5 og 6 på 2,8 millioner som skal deles ut i denne omgang. Det blir for «lite smør utover en for stor brød-skive» igjen, men vi har kommunisert situasjonen så tydelig som mulig til statsråder og finanspolitikere for at neste tildelingsrunde blir betydelig større. Her jobber kommunen og næringslivet tett sammen og vi forventer resultater.

Ressursmangel i administrasjonen har vært en utfordring de siste årene. Flere stillinger har stått åpne og Korona har rammet oss hardt. Vi går likevel inn i 2022 med mye «friskt blod». Flere nyansatte med høy utdannelse og ny energi har kommet inn etter nyttår. Velkommen med på laget alle sammen!

Når vi nå går mot en tid med mindre restriksjoner kan også kulturlivet komme i gang igjen. Etter lang tid med begrensa aktivitet kan vi snart igjen gå på konserter, kino, teater og forestillinger. Jeg oppfordrer alle til å komme seg ut og oppleve gode kulturopplevelser med familie og venner i tida fremover!

Kultur og identitet er viktig for Hemsedal. I førstkomende kommunestyre skal målform i skolen avgjøres. Skal målformen i skolen være nynorsk eller bokmål? I ei bygd med mange innflyttere med bokmål som språkform er nynorsken under press. Kanskje mer i Hemsedal enn andre bygder. Følg debatten «live» fra kommunestyret på www.hemsedal.kommuntev.no, 2. februar fra kl. 17.00,

Ekspropriasjon av Øya camping står også på sakslista. Å ekspropriere grunn fra grunneier sitter langt inne og tas ikke lett på. En komplisert sak som har gått over mange år som jeg ikke skal gå grundig inn i her, men noe må sies:

Hemsedal har de siste 25 årene mistet flere campingplasser. Totten og Haug camping, og nå står Øya for tur. Det er synd, da campingplasser er en flott rekrutteringsplass for nye fjellfolk og naturinteresserte barn og familier, og et tilbud til de som ikke ønsker å leie / kjøpe seg hytte. Selv ble jeg introdusert for fjellet og bygde-livet via flere år på campingplass på linje med mange andre som nå er fastboende hemsedøler.

Nå er det ikke slik at kommunen kan eller skal bygge og drive camping, men jeg skal personlig invitere eksisterende campingplasseiere og grunneiere til en prat om hvordan vi kan sikre dette tilbudet i bygda videre. Hemsedal skal være for både camping- og hyttefolk!

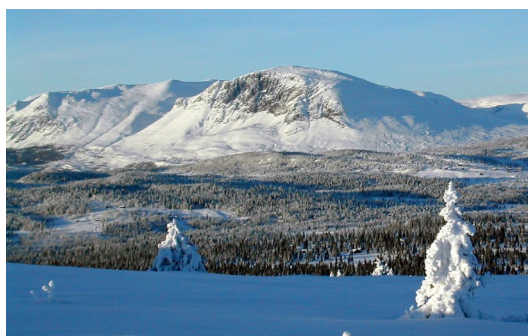
Vi opplever et stort engasjement fra bygda i mange saker. Det er kjempebra! Om et års tid skal nominasjonsprosesser i gang for kommunevalget i 2023. Er du engasjert, ønsker å bidra og har sterke meninger om saker, meld deg inn i et politisk parti! Lokalpolitikk kan være krevende, men er fremfor alt spennende, lærerikt og givende. Som medlem i et lokallag har du direkte linjer til fylkespolitikere og videre opp på nasjonalt nivå, og første skritt er å melde seg inn som medlem. Dette finner du lett på nettsider til partiene.

Hemsedal har hatt det tøft, men det går mot lysere tider i dobbel forstand. Samarbeid, raushet og tillit i en vanskelig tid er avgjørende og jeg tror vi kommer styrket ut av dette.

Gå på konsert, inviter til en middag, ta en fjelltur eller en tur i bakken.

Alt godt til alle!

Pål Rørby
Ordfører Hemsedal



* Kultur *



Janne og Muskat

Hemsedal bibliotek

Laurdag 26. februar kl. 13.00

I et musehol i nærleiken bur det ei mus som heiter MUSKAT. Det veit ikkje Janne. Ho gler seg til å ha eventyrstund for barna, men kvar i all verda har det blitt av eventyrbøkene hennar? Og kva er det for noko rart som ligger i stolen hennar, det liknar litt på musebæsj...?

Velkomen til ei leiken og morosam framsyning for vaksne og barn!
Passar for barn frå fire år og oppover.

Gratis inngang.

Velkomen!



Dei store gåtene og den gode viljen

Glimt frå Tarjei Vesaas' diktning

Tarjei Vesaas er dei store gåtenes diktar, men han er òg ein forfattar med den gode viljen og det menneskelege samvitet fullt til stades i sin skrivekunst.

I dag treng vi både delar.

For å kunna løyse utfordringane i tida treng vi å forstå meir av kven vi er og kvifor vi er til, og vi treng ikkje minst den gode viljen – viljen til samkjensle mellom alle menneske. Tarjei Vesaas er såleis kanskje meir aktuell enn nokon gong.

Foredrag og opplesing ved Stein Versto.

Hemsedal bibliotek, fredag 11. februar kl. 13.00.

I foredraget sitt les forfattar og folkemusikar Stein Versto frå nokre av dei mest sentrale bøkene i forfatterskapen, mellom anna *Fuglane* og *Båten om kvelden*, og reflekterer rundt dei spørsmål Tarjei Vesaas reiser.

I 2022 er det 125 år sidan Tarjei Vesaas blei fødd. Nynorsk kultursentrum markerer dette på ulike vis.

Hemsedal bibliotek er eit av fem nynorske pilotbibliotek som saman med Nynorsk kultursentrum vil gjere nynorsk kultur og litteratur meir synleg.

Arrangementet er gratis.

Velkomen!



Bli med på Vinterles 2022!

Bli med på Vinterles, biblioteka i Hallingdal sin lesekampanje for vaksne!

Vi ynskjer å inspirere deg til gode litterære opplevingar i vinter og håpar du vil vera med.

Vinterles varar frå **10. januar til 10. mars**, og for å vera med må du lese minst tre bøker i denne perioden. Fyll ut ein eller fleire svarsliappar og lever på biblioteket.

Du kan la deg inspirere av boktipsa i brosjyra som du kan hente på biblioteket, eller du kan skrive ned andre bøker du har lese. Då vert du med i trekkinga av fine premiar!

I samband med Vinterles inviterer vi til to litterære arrangement:

**Bokleg inspirasjonskveld på biblioteket,
torsdag 3. februar kl. 19.00**

Treng du tips til nytt lesestoff? Har du lyst på bokleg inspirasjon? Kom på biblioteket denne kvelden!

Vi på biblioteket har funne fram eit knippe gode bøker vi vil presentere. Det blir eit variert utval med noko for ein kvar smak.

**Forfattarmøte med Olaug Nilssen,
tysdag 22. februar kl. 20.00**

Olaug Nilssen fekk sitt store gjennombrøt med *Få meg på, for faen* i 2005.

Boka braut tabu knytt til ungdom og seksualitet og vart definerande for ein heil generasjon. Sidan den gongen har ho skrive bøker i mange sjangrar, og markert seg som ei uvanleg og viktig stemme i norsk litteratur.

I romanen *Tung tids tale*, som ho fekk Brageprisen for, skriv ho ope om det å vera mor til eit sterkt funksjonshemma barn.

Denne kvelden kjem ho til Hemsedal bibliotek for å snakke om den sterke forfatterskapen sin.

Vi følger gjeldane reglar om smittevern slik at dette skal vere trygge arrangement for alle.



KULTURPRISEN
20XX
HEMSEDAL KOMMUNE

Hemsedal kommune sin

Kulturpris 2022

Hemsedal kommune inviterer innbyggjarane til å fremje kandidatar til den kommunale kulturprisen.

Kulturprisen har som føremål å hjelpe fram kulturarbeidet i kommunen.

Hemsedal kommune sin kulturpris kan delast i tre kategoriar:

- * kulturinnsats
- * lokal byggeskikk
- * idrettsprestasjonar

Kandidaten må ha nær tilknytning til Hemsedal sitt kultur-/ idrettsliv og vere busett eller arbeide i Hemsedal kommune.

Profesjonelle og amatørar har lik moglegheit til å få kulturprisen. Hovudutval for Livsløp avgjer kven som skal motta årets kulturpris. Prisen er eit diplom og eit kunstnerisk uttrykk.

Send grunngjeve forslag om kandidatar til postmottak@hemsedal.kommune.no eller Hemsedal kommune, Hemsedalsvegen 2889, 3560 Hemsedal innan 1. mars

For meir informasjon, oversikt over tidlegare prisvinnarar og fullstendige retningslinjer, sjå



Norsk Kulturarv

Er du interessert i kulturarv

Me deler ut magasinet Kulturarven.

Hemsedal kommune er medlem i Norsk kulturarv og mottek mange eksemplar av magasinet. Det er for gale at magasinet med reportasjer og artikler om vern gjennom bruk i vår tid, hamnar i papirinn-samlinga.

Freister det å lese om prestegarden i Leikanger, Gruvebyen Hiorthamn på Svalbard, biskop Nils Astrup eller om gamle økser som høgg best? Eller kanskje du vil følgje med då Vabisen -66 modell og campinvogna Gullegget, lasta med 20 årgangar kyrkjeblad, køyrde frå Gudbrandsdalen til Voss i fjor sommar?

Stikk innom Biblioteket eller Tenestetorget på kommunehuset og få eitt eller fleire eksemplar. Magasinet kjem ut fire ganger om året.

Kulturkontoret



Tilskot av kulturmidlar 2022

Hemsedal kommune vil støtte kulturlivet slik at det kjem flest mogleg til gode, gjennom tilskotsordningar som sikrar breidda og mangfaldet i kulturlivet.

Tilskotsmidlane skal tildelast lag og organisasjonar som forhindrar mobbing og utestenging og støttar likestilling, likeverd og mangfald.

Retningslinene legg særleg vekt på støtte til barne- og ungdomsorganisasjonar og aktivitetar for desse gruppene.

Alle lag og organisasjonar i Hemsedal kommune, som er aktive og har eit ideelt formål, kan søkje om tilskot til drift. Det vert også gjeve støtte til arrangement og prosjekt. Ein føresetnad for at laget vert vurdert, er at det har medlemskontingent og fører medlemslister.

Søk støtte til rusfrie arrangement/ aktivitetar til barn og unge i same søknadsskjema.

Merk at frå og med i år er det ein søknads- og tildelingsrunde. Dette gjeld også støtte til arrangement.

Søknadsfrist 1.april.

Hugs medlemsliste, rekneskap og årsmelding. Søknadene vert handsama i Hovudutval for Livsløp.

Søknad til kulturmidlar må fyllast ut på skjema for kulturmidlar.

Søknadsskjema og retningslinjer finn du på nettsida: <https://www.hemsedal.kommune.no/kultur-og-fritid/kulturmiddel/>



* Oppvekst *



Søknad om barnehage og SFO plass 2022/2023

Elektronisk skjema skal brukast for å søkje om barnehage og sfo plass i hovudopptaket for 2021/2022

Den elektroniske søknaden finn du på heimesida til kommunen: <https://www.hemsedal.kommune.no>

Her vil du finne informasjon om opptaket og om barnehage og SFO tilbudet i kommunen.

Ta kontakt med tenestetorget i kommunen dersom du har spørsmål, ikkje har tilgang eller ynskjer hjelp til å fylle ut søknaden.

Felles søknadsfrist: 1. mars 2022



Vil du være en ressurs i oppvekstsektoren?

Hemsedal kommune er i gang med en kartlegging av ressurser som finnes blant innbyggere, sesongarbeidere og hyttehemsedøler (studenter og pensjonister er også velkommen til å søkje).

Vi er på jakt etter vikarer til både **skole og barnehage**.

Arbeidet vil variere alt etter hva du har av kompetanse. Vi tilbyr godt arbeidsmiljø, trivelige kollegaer, lønn etter avtale.

Vi ser etter tilkallingsvikarer som:

- Pedagoger / Lærere
- Barne- og ungdomsarbeidere
- Barnehagelærere/ førskolelærere
- Assistenten

Det er fordel med erfaring eller utdanning innen barn og unge, men ingen forutsetning. Opplæring vil bli gitt.

For mer informasjon om søknadsprosess, kvalifikasjoner, krav og hva det innebærer å være vikar, gå inn på www.hemsedal.kommune.no – *snarvegar* – *ledige stillinger*

Ta kontakt med Hemsedal kommune ved utfordringer i søknadsprosessen, tlf. 31 40 88 00

* Helse og omsorg *



Vaksinering

Vi tilbyr nå koronavaksine både til fastboende, sesongarbeidere og turister i Hemsedal. Alle som er i målgruppene for vaksinedose 1, 2 og 3 tilbys dette, så lenge tidsintervallet mellom dosene er riktig. Vaksinasjon foregår hver onsdag i Kultursalen. Følg med på kommunens hjemme-sider for oppdatert informasjon om vaksinasjon av ulike grupper, åpningstider og timebestilling.

Koronavaksine til barn 5-11 år

Foresatte til barn født 2010 til 2016, samt barn som har fylt 5 år i 2017, kan nå la sitt barn vaksinere, dersom de ønsker det. Dette er mest aktuelt for barn med kroniske sykdommer eller barn som har nær kontakt med personer med særlig behov for beskyttelse. Det kan også gjelde barn som skal oppholde seg i land med høyere smitterisiko eller dårligere tilgang til helsetjenester enn i Norge. Vaksinen er en egen barnevaksine. Familiens hus vil bistå med vaksiner av barn 5-11 år, og vaksinasjon vil foregå på egne tidspunkt. Kontakt vaksinetelefonen ved spørsmål eller timebestilling.

Dose 2 til barn og unge 12-15 år

Det er nå åpnet for at barn fra fylte 12 år kan få dose 2 med koronavaksine. anbefalt minsteintervall siden dose 1 er 12 uker. Husk at samtykkeskjema må leveres både ved vaksinedose 1 og 2. Dette kan du finne link til på kommunens hjemmesider.

Koronasertifikat for personer uten BankID eller norsk personnummer/D-nummer

Hemsedal kommune tilbyr fra 3/2-22 hjelp til å skrive ut koronasertifikat. Dette gjelder personer uten norsk personnummer eller D-nummer, eller personer som mangler BankID for selv å kunne skrive ut sertifikatet via helsenorge.no.

For å kunne få godkjent koronasertifikat må du ha:

- Status som fullvaksinert* (vises som 1 av 1, 2 av 2, 3 av 3), og/eller
- Negativ test i 48 timer fra prøvetakingstidspunkt, og/eller
- Hatt koronasykdom og dette er dokumentert med enten PCR, tilsvarende laboratorieanalyse eller antigen hurtigtest fra 11-180 dager fra positiv test

Personer som ønsker hjelp til utskrift av koronasertifikat må møte personlig og ha med gyldig identifikasjon med personnummer, D-nummer eller nasjonalt hjelpenummer.

Åpningstidene for utskrift av koronasertifikat vil være torsdager 09.00-15.00 i kjelleren på Bygdaheimen. Du må booke time på telefon 940 28 942 til en av våre saksbehandlere.

Ved spørsmål, kontakt vaksinetelefonen 940 28 942 mandag – torsdag, kl. 09.00-14.00.

Helsing Vaksinegruppa i Hemsedal



Treng du vaksiner?

Ynskjer du å reise ut i verden igjen?

Reisemålet ditt avgjer kva vaksiner som blir anbefalt. For å få best mogleg virkning av vaksinene bør du starte med vaksinasjon i god tid før avreise.

Du kan få råd hjå oss, og du kan sjå anbefalingar frå Folkehelseinstituttet: <https://fhi.no/sv/vaksine/reisevaksiner>

Kanskje treng du oppfriskningsdose av difteri, stivkrampe, kikhoste og polio. Det er anbefalt kvart 10 år.

Vaksine mot skogflått-hjernebetennelse/ flåttvaksine kan vera aktuelt for deg som likar å ferdast i skog og mark, særleg langs kysten.

Denne vaksinen er også aktuell for barn.

Smitte skjer frå april til september, og vaksinasjonen bør starte no.

Ta kontakt med helsestasjonen om du ynskjer å ta vaksiner. Ta kontakt minimum 8 veker før avreise!

Du treng kanskje fleire dosar for å få god nok beskyttelse, og det kan ta litt tid å få vaksiner som vi evt må bestille.

Ta kontakt med oss på Familiens hus, tlf. 457 39 840



Gravid- og barseltrening

med fysioterapeut i gruppe

Trent eller utrent, spiller ingen rolle, alle øvelser kan gjøres lettere eller tyngre. Fysioterapeuten er med og veileder og tilpasser for den enkelte.

Fokuset på treningene er generell styrketrening, inkludert bekkenbunnsmuskulatur, og uttøying. Ingen påmelding, og det er gratis. Ta gjerne med babyen din.

Vi følger de til enhver tid gjeldende smittevernregler.

Tid: tirsdager fra 12.45 til 13.45 i kjelleren på Bygdaheimen.

Oppstart 11.januar.

Ved spørsmål ta kontakt med fysioterapeut Synnøve, tlf 457 37 627.



Legekantoret

Dorte Louise Sagen gikk ut i fødselspermisjon fra 1.12.21. Hun har to vikarer på sin fastlegeliste. Yngve Vågen Venås går ut i pappapermisjon fra 1.2.22 til 30.4.22. Det vil også være en vikar i denne perioden for han. Under kommer litt informasjon om vikarene.

Ane Gregusson Kloster og Thomas Kjærgaard har nylig flyttet til Hemsedal fra København, og er de nye fastlegevikarene for Dorte Sagen på Hemsedal Legekantor fra 1. desember frem til forsommeren.

Ane er fra Oslo, og Thomas er fra Aarhus. De har studert og jobbet i København de siste ni årene, hvor de har hatt litt forskjellige legestillinger og avsluttet dansk turnustjeneste. De har alt jobbet noen uker i Hemsedal og takker for den varme velkomsten de har fått her!

Jens Petter Nordang skal være vikar for Yngve V. Venås. Han kommer fra Honningsvåg og har hatt turnustjeneste på Finnmarkssykehuset. Siden oktober-21 har han jobbet som fastlege på Gol. Han trives godt i Hallingdal og ser for seg å bli værende.

Velkommen til alle 3!





TT-kort (tilrettelagt transport)

TT-ordningen er ment til fritidsreiser med drosje. TT-kort er for deg som på grunn av varig funksjonsnedsettelse har betydelige vanskeligheter med å benytte det ordinære kollektivtilbudet.

Hvem kan få TT-kort?

- Du har en funksjonsnedsettelse som antas å vare i minimum to år
- På grunn av funksjonsnedsettelsen vil være ute av stand til å benytte offentlig transportmiddel
- Legen din har sendt inn legeerklæring på hvorfor du trenger TT-kort
- Du har folkeregistret adresse og er bosatt i Viken

Du får ikke TT-kort hvis du bl.a.:

- * Disponerer egen bil og kan kjøre den selv
- * Får grunnstønad til transport eller bilstønad fra NAV
- * Er under 10 år

Søknad / klage

Alle søknader og klager skal sendes til Viken fylkeskommune
Legeerklæring må legges ved søknaden, eller sendes inn digitalt av lege
På fylkeskommunen sin hjemmeside kan du søke på TT-kort digitalt via eDialog eller
Skrive ut skjema, og sende søknaden per post til:

Viken fylkeskommune
TT Transportforvaltning
Postboks 220
1702 Sarpsborg

Treng du hjelp til å skrive ut søknadsskjema, kan Koordinerende enhet / Tenestetorget hjelpe deg med det.

Saksbehandling

- * Alle søknader og klager blir behandlet i samferdselsavdelingen i Viken fylkeskommune.
- * Det tar inntil fire uker å behandle en søknad om TT-kort.

Tildeling

- * Alle som søker, og fyller vilkårene, får tildelt TT-kort.
- * Du får tilsendt TT-kort så fort søknaden er godkjent.
- * TT-kortet tildeles for en periode på to eller fire år. Det står i vedtaket hvor lenge TT-kortet ditt varer.
- Du får et varsel tre måneder før TT-kortet utløper, slik at du rekker å søke på nytt.

Tilskudd

- * Alle får likt grunnbeløp. Første halvår 2022 er grunntilskuddet for TT-kort på kr. 3100,-.
- TT-kortet blir automatisk påfylt to ganger i året, i januar og i juli
- * Det er Viken fylkeskommune som avgjør hvor mye tilskuddet blir på gjennom det årlige budsjettet.
Derfor kan tilskuddet variere fra år til år.

For mer informasjon kontakt TT-kontoret på telefon eller epost

Telefon: 32 30 30 00

Åpningstid: 10:00 – 14:00 (16. september til 14. mai)
10:00 – 13:00 (15. mai til 15. september)

E-post: tt.samferdsel@viken.no (ikke send person-/helseopplysninger på epost)

Du kan også lese mer om TT-ordninga på

<https://viken.no/tjenester/vei-og-kollektiv/tilrettelagt-transport-tt-kort/>



Nyhetsbrev fra Helsehuset - januar 2022

Den siste tiden har vi arbeidet med å få flere nye på plass, siden vi har vært for få tilsatte til å kunne dekke behovene. Samtidig har det vært utfordringer i forhold til pandemien (som for andre), og et økende behov i befolkninga.

Etableringen av Helsehuset har vært krevende og givende på samme tid, det er flott å se hvor mange flinke tilsatte og frivillige vi har og hvor mange som heier på oss!

Tusen takk alle! Vi er ivrige og drar i samme retning, vi gleder oss til fortsettelsen

Helsehuset sin visjon er en åpen, inkluderende og utviklende bygd!

Alle har samme visjon og mål, vi arbeider for innbyggerne i Hemsedal sitt beste og etter deres behov. Det fører til at tilbudene vil variere, og noen tilbud er for hele Hallingdal. Vi ønsker å fremme folks helse og skape gode mestringmuligheter.

Helsehuset tilbyr et helhetlig helsetjenestetilbud med fokus både på psykisk og fysisk helse. Vi tilbyr målrettet kortvarig individuell behandling og oppfølging, basert på kunnskap og forskning, der målet er hjelp som hjelper. I tillegg tilbyr vi veiledet assistert selvhjelp, som er et nettbasert mestringsverktøy, som brukes for å få bedre utbytte av behandling og som kan bidra til at flere kan få hjelp tidligere.

I løpet av vinteren/våren kommer det **temakvelder** vi håper kan være av interesse for alle i Hemsedal. Her får man generell informasjon om ulike temaer rundt psykisk helse, og ulike verktøy man kan benytte. Disse arrangementene vil bli annonsert på ulike plattformer fortløpende.

Hemsedal Frivilligsentral vil fortsette med Turgrupper, Bålpannetreff og andre uteaktiviteter fram til nye retningslinjer kommer. Vi kan hjelpe med Telefon-venn og en til en Tur-venn.

Helsehuset er faglig sammensatt med bred kompetanse og er kort presentert her:

Leder og psykolog, Christin W. Sjølie.

Frisklivskoordinator, Tordis Neteland.

Frivilligsentralen, daglig leder, Jette L. Ellseth.

Miljøveileder, Hildegunn R. Hornet.

Miljøveileder, Erika Myrsell.

Miljøveileder, Joakim Ellseth.

Miljøveileder, Karina Kvanneberg Skogli.

Konsulent for folkehelse, Heidi Storeskar.

Spesialsykepleier, Elianne Ulsaker

Miljøveileder, Odin B. Håpnes

Ta gjerne kontakt med oss:

Frivilligsentralen tlf. 476 78 040

jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no

<https://hemsedal.frivilligsentral.no/>

Friskliv tlf. 970 58 818

friskliv@hemsedal.kommune.no

www.hemsedal.kommune.no/helse-og-omsorg/friskliv/

Psykisk helse tlf. 906 54 921

Helsehuset@hemsedal.kommune.no

www.hemsedal.kommune.no/helse-og-omsorg/helsehuset/



Nytt fra Familiens hus – Småbarn

Familiens hus skal tilby gravide, barn, unge og deres foreldre et samlet helsetilbud. I familiens hus finner du et tverrfaglig team der tjenesten er delt i helsestasjon og hjelpetilbud. Helsestasjonen består av jordmortjenesten, helsestasjon små barn, skolehelsetjenesten og helsestasjon for ungdom.

Hva er hjelpetilbud?

- * Rask hjelp når hverdagen er krevende. Da kan det være godt med støttende ord og hjelp.
- * Miljøtiltak, kortvarig hjelp og veiledning i hjemmet/skole/barnehage.
- * Rask og fleksibel hjelp på et tidlig tidspunkt, for å forebygge eskalering og forverring av utfordring.
- * Ulike kurs og grupper.
- * Psykisk helse barn og unge.
- * Oppfølging av barn som syns det er vanskelig å komme i barnehagen.
- * Forsterket familiestøttende tiltak.

Henvisningsskjema vil snart bli lagt ut på kommunens hjemmesider.

Ta kontakt med oss i hjelpetilbud:

Gunvor tlf. 45 73 58 40, Ragnhild tlf. 40 20 43 58 og Vibeke tlf. 95 27 67 86

Kommer snart:

Småbarnstreff: vi håper på oppstart i løpet februar! Mer informasjon og invitasjon vil komme.

COS- Kurs: familiens hus til tilby foreldreveiledende kurs «Cos» februar/mars 2022. Mer informasjon om oppstart og tider vil komme snart.

Hva er COS-kurs?

COS er forkortelse for Circle of Security - trykthetssirkelen. Kurset gir foreldre verktøy til å forstå bedre hvilke behov barn har, hvilke signaler de gir og hva vi kan gjøre for å møte disse behovene bedre.



Målet er at barnet ditt får hjelp til å kjenne seg trygg og på den måten stå sterkere rustet til å møte utfordringer.

COS-kurset er for foreldre med barn mellom ett og seks år.

Kurset består av seks gruppesamlinger, ca. 1 ½ time pr. gang. Inntil 8 personer deltar i hver gruppe.

Vi oppfordrer begge foreldre til å være med, dersom det er mulig.

Ta kontakt med Hilde tlf. 90 13 66 56 for spørsmål og påmelding.



Familiens hus inviterer til aktiv familiedag på Gravset

Tirsdag 1. mars kl. 11.00 - 14.00
Gravset skistadion

Vi ønsker å invitere skolebarn med familier til en ake- og skidag på Gravset. Eventuelt kan barn meldes på dersom foreldre ikke har mulighet til å komme.

Vi vil stille med grill og bålpanne,
pølser og varm drikke.

Vi har noen akebrett og matter, men ta
 gjerne med om du har.

De som ønsker å gå på ski må stille med
 dette utstyret selv.

Husk: Varme klær og sko, sitteunderlag og godt humør

Ønsker du å komme?

Send melding/ ta kontakt med Karina Kvanneberg
 Skogli innen **fredag 25. februar**,
 uke 8 på tlf. 916 66 830.

Vi ønsker at flest mulig sier ifra om de ønsker å
 komme på grunn av innkjøp av mat og
 drikke og organisering.

Trenger du transport til Gravset?

Ta kontakt med Karina.

Hilsen

Marry, Gunvor, Vibeke og Karina





- gjer det enklare å ta gode val for helse

- * Ei kommunal tverrfagleg helseteneste
 - Hjelp til å mestre helseutfordringar
 - Fremje fysisk og psykisk helse
 - Førebyggje eller avgrense sjukdom
- * På frisklivscentralen er du deltakar, ikkje pasient
- * «Eg har fått god hjelp, men jobben har eg gjort sjølv»
- * Ønskjer du hjelp og støtte i din kvardag?
- * Bli meir fysisk aktiv?
- * Eit sunnare kosthald?
- * Betre søvn?
- * Tobakksfri kvardag?

Fastlege, anna helsepersonell eller NAV kan henvise, men du kan nytta deg av tilboda utan henvisning.

Trening med Friskliv

Kanskje treng du ein venleg dytt for å koma i gang med trening?

Friskliv gir ikkje behandling, men er ein helsefremmande og førebyggjande helseteneste.

Du er deltakar i din eigen endringsprosess og set dine egne mål. Kanskje er det ikkje den store justeringa som skal til?

Ein frisklivsresept gir deg oppfølging over 12 veker. Ein starthjelp til å koma i gang. Eigendel er pt. kr 380,- og inkluderer deltaking på gruppetrening med Friskliv.

Målsettinga med deltakinga er at du i auka grad meistrar å ta vare på eigen helse og at du fortset med dei nye vanene dine når oppfølginga hjå Friskliv vert avslutta.

Gruppetrening vinter 2022

Måndag kl. 14.00

(annakvar gong er eigentrening)

Torsdag kl. 14.00

Treninga er variert med styrke og kondisjon og varar ein god times tid.

Stad: I kjellaren på Bygdaheimen eller utandørs.

Ta gjerne kontakt med frisklivskoordinator Tordis Neteland for å høyre meir om dei ulike tilboda, tlf. 970 58 818 / friskiv@hemsedal.kommune.no



SPRÅK-KAFÈ



Hemsedal frivilligsentral og Hemsedal bibliotek ynskjer velkomen til Språkkafè!

Dette er eit tilbod til alle som lærer norsk og ynskjer å prate norsk med andre. Du er velkomen uansett kor mykje eller lite norsk du kan.

Kvar: Hemsedal bibliotek

Tid: Kvar tysdag i januar og februar kl. 18-20

Want to learn norwegian?

Come to a language group!



Hemsedal husflidslag og Frivilligsentralen inviterer til Gjenbruk - Redesign - reparere - kvelder

Er du opptatt av bærekraft og miljø?

Liker du å være kreativ, har egne ideer om hva du kan gjenbruke, har ting du skulle ha reparert. Liker å inspirere andre, men trenger hjelp og plass til å komme i gang?

Kanskje er du nybegynner, nysgjerrig og har lyst til å bli inspirert og lære.

Ja, da må du komme på Frivilligsentralen

Onsdag 16.2., 23.2., 1.3., 8.3. fra kl. 18.00 – 21.00

Ta med om du har:

- * Symaskin.
- * Gammel ola bukse.
- * Gammel plank og rest materialer.
- * Det du selv vil bruke.
- * Ting som du vil reparere.

Vi har verksted med et godt utvalg av verktøy og div utstyr som vi kan gjenbruke.

- * Frivillige som hjelper oss på verksted og med symaskin.
- * Sammen deler vi ideer og kunnskap.
- * Passer for alle.

Påmeldingsfrist mandagen før til Hemsedal frivilligsentral tlf. / sms 476 78 040

Hildegunn og de frivillige ønsker velkommen til kreative og morsomme kvelder.



Historisk Vandring

Et samarbeid med **Historielaget, Pensjonistlaget, Mållaget, Turlaget, Lions og Frivilligsentralen.**
Vi oppsøker gamle hustufter, kulturminner og får fortalt segn og historier.

Torsdag 24. februar kl. 18.00
Sted: Hemsedal Frivilligsentral
Jubileumsfilmen om reiselivet i Hemsedal gjennom 80 år.

Du vil få historien og mange gode fortellinger fra folk som var med på oppstarten av reiselivet i Hemsedal.

Fortelling om påsketraffikken oppover Mørkedalen og strevet med å få brøyta opp vegen innover fjellet. Korleis livet var i dagligvarehandelen til påska.

Torsdag 7. april kl. 18.00
Sted: Hemsedal frivilligsentral

Er du god på hemsedalsdialekt?

Har du lyst til å lære meir?
Likar du spørjekonkurranse?

Hemsedal Mållag inviterer til "historisk vandring" i mål og dialekt "Vandringa" vil vere på Frivilligsentralen.

Trenger du skyss, ta kontakt med med
Lions v. Kjell-Magne Hornet, tlf. 977 07 090

Påmeldingsfrist 2 dager før til tlf. 482 14 499



Pensjonistforbundet



Hemsedal Turlag



Åpent hus ute og inne

Tirsdager fra kl. 11.00 til 13.30

Hobbyverksted på Frivilligsentralen

Tanken er at vi lager ting som vi selger, pengene vi får inn brukes til nytt utstyr, aktiviteter på Frivilligsentralen og nye ungdomssentralen.

Du kan selvfølgelig også holde på med egne hobbyer. Her trenger du ingen forkunnskap. Vi deler ideer og kunnskap.

Skravletreff/Bålpannetreff

Uformell treff for folk i bygda, unge og gamle.

Vi fyrer opp i bålpanna utenfor Frivilligsentralen. Dette skal være en sosial møteplass for alle i bygda.

Kanskje kommer ordførern eller andre prominente gjester innom for en prat.

Frivillige lager kaffe, kake, vafler. Du kan ta med din egen lunsj til begge arrangement.

Velkommen!

Hilsen gjengen på Frivilligsentralen,
tlf. 476 78 040,

Email: jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no



Styrketrening



Er du interessert i å lære å styrke musklene dine på treningsstudio?

Vi har laget en avtale med «Nye Åreknuten» på Fanitullen og starter opp igjen med styrketrening.

Fysioterapeut Paul Sand Remøy og Owe Carlsson som er frivillige blir med ved behov og hjelper oss.

Onsdager kl. 11.00 og kl. 13.00 vil Hildegunn, Erika eller Jette være tilstede og hjelpe de som trenger hjelp.

Du kan også velge andre dager i uken om du vil.

Du får kjøpt måneds eller årskort til seniorpris.

Hemsedal Frivilligsentralen tlf. 476 78 040 - jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no

læring:mestring

Hallinghelse og Frisklivssentraen

Me inviterer til Livsstyrketrening

Er du over 18 år og lev med helseutfordringar som påverkar kvardagen din?

Ønskjer du å oppdage nye moglegheiter og få meir kunnskap om korleis du kan handtere eigen livssituasjon på ein god måte, med vekt på det som er viktig for deg?

Kurset kan vera nyttig for alle, men rettar seg særleg mot deg som enten har ein kronisk sjukdom, nedsett funksjonsevne og/eller vedvarande psykiske/fysiske belastningar.

Livsstyrketrening er eit helsepedagogisk, helsefremjande og forebyggjande kurs i gruppe. Hensikten er å styrke eigen evne til å meistre helseutfordringar gjennom bevisstgjerjing.

Tenkjer du dette kurset kan vera noko for deg? For å få eit innblikk i kva kurset omhandlar anbefalar me alle påmeldte og interesserte å delta på digitalt informasjonsmøte 15.02.22. Møtet er uforpliktande og opent for alle.



Målet er ein betre kvardag for deg!

Kurset er gratis.
Velkomen!

Praktisk informasjon

Informasjonsmøte digitalt: Tysdag 15.02.22 kl.14.30-16.00

Oppstart sjølve kurset: Onsdag 16.mars 2022

Tid: Onsdagar kl 12.00 - 15.00. Totalt 8 samlingar+1 oppfølgingsamling etter 3 mnd. Siste kurssamling er 11.05.22

Stad: Digitalt på Zoom

Påmelding via kursportalen: kursihallingdal.no

Påmeldingsfrist: 8.mars 2022

Kontaktinformasjon kurshaldarar:

Tordis Neteland: Telefon 070 58 818 E-post: friskliv@hemsedal.kommune.no

Ragna Torkelsgard: Telefon 050 00 313 E-post: ragna.torkelsgard@hallingdal.no



SPISE SAMMEN

Vi møtes på Frivilligsentralen siste onsdag i hver måned til felles måltid.

Neste treff blir onsdag **23.02. og 30.03.**
kl. **16.00 - 18.00**

Anette, Jeanette og Bente som er frivillige, ønsker å lage et tilbud for unge og eldre i Hemsedal som vil komme sammen å spise, og hygge seg med god hjemmelaget mat.

Vi tenker alle har litt å bidra med, men det er ingen plikt, sammen skal vi gjøre måltidet og kvelden hyggelig.

Egenandel for måltidet, vi deler på utgiftene.

Påmelding 2 dager før.

Har du behov for å bli hentet ta kontakt med Frivilligsentralen.

Vi følger de nasjonale og kommunale retningslinjene i forhold til smittevern.

Vi legger opp til god avstand i rommet, og har du luftveissymptomer eller er i karantene må du holde deg hjemme.

Hilsen Frivilligsentralen v/Anette,
Jeanette og Bente, tlf. 476 78 040
epost: fri.hem@online.no



Kvinner ut - bli kjent med nye naboer Fastelavnsfest

Torsdag **17. februar kl. 18:00 -20:00**
på Frivilligsentralen

Vi baker fastelavnsboller.
Vi har kaffe/te/vann.

Om du har en morsom leik eller andre innslag, meld fra ved påmelding.

Dette er et samarbeide mellom Hemsedal Bygdekvinnelag og Hemsedal Frivilligsentral. Målet er å bli kjent, og integrere våre nye innbygger inn i lokalsamfunnet.

Nye samlinger blir annonsert på Facebook og i Kommuneposten.

Fastelavn er en festlig periode for både barn og voksne. I gamle dage var fastelavn dog kun en tid, der blev feiret av de voksne, idet fastelavn var en tradisjon, der var forbundet med den fasteplikt, der engang fantes i forbindelse med påsken. Voksne skulle faste i 40 hele dage opp til påskesøndag, og derfor holdt man innen fastens start en fest, hvor man spiste og drakk, inntil man ikke kunne mere; fastelavnsfesten. Til fastelavnsfesten feirede man, at foråret var på vei med sitt nye liv og lyse dage. Fastelavn finner alltid sted i slutningen av vinteren eller starten av foråret – mellom den 1. februar og den 7. mars

NB! Påmelding innen 15. februar



Seniorkafè / Torsdagstreff



Tilbud til pensjonister og frivillige.

Torsdager kl. **10.00 -15.00** Spiller vi bingo og har sosialt samvær.

Salg av kaffe/kake eller vafler / rundstykker/ suppe.

Det er kun de frivillige og leder som skal være på kjøkkenet, og de vil sørge for servering.

Vi har delt inn i 2 grupper, du får beskjed ved påmelding hvilken gruppe du er i.

Gruppe 1 kl. 10.30 - 12.30

Gruppe 2 kl. 13.00 - 15.00

Vi har valgt og sette opp 2 grupper, da vi har mange deltakere, og kan derfor ta imot flere nye og gamle deltakere.

Kunne du tenke deg og være frivillig og hjelpe oss på torsdager, ta kontakt med frivillig sentralen for en uformell samtale.

Dersom du har luftveissymptomer eller er i karentene, skal du ikke møte opp.

Vi tar imot kontanter og Vipps

Påmelding til Jette innen onsdag kl. 15.00, tlf. 476 78 040 eller fri.hem@online.no





Hva er Frivillighetens år?

Frivillighetens år 2022 skal feire Norges viktigste lagarbeid!

Alle lag, foreninger, Frivilligsentraler, kommuner og andre samarbeidspartnere inviteres med til å synliggjøre og aktualisere frivilligheten, øke kjennskap og anerkjennelse og til å få flere med!

Året er forankret i regjeringens Frivillighetsmelding. Det er Frivillighet Norge som har fått ansvaret for å planlegge og koordinere innsatsen rundt året.

Det skal skal markeres fra nord til sør, på digitale og analoge flater og i både fysiske og digitale arrangementer. Vi gleder oss til å feire frivilligheten. Uten den stopper Norge opp!

Bli med og feire Norges viktigste lagarbeid!

Velkommen til Frivillighetens års søknadsportal for støtte til VÅR DAG-arrangementer.

Søknadsrunde 2 er nå åpen!

Lag og foreninger kan søke på inntil kr 25.000,- til lokale markeringer.

Søknadsportalen er åpen for nye søknader fra 17. januar 2022 og holdes åpen til og med mandag 7. februar.

Deretter vil alle nye søknader behandles og få svar innen midten av mars. Penger vil utbetales i slutten av mars.

Portalen åpnes for tredje og siste søknadsrunde den 1. juni 2022 og holder åpent til og med mandag 15. juni 2022. Deretter vil siste runde søknader behandles og få svar innen midten av august. Penger utbetales i slutten av august.

Dette betyr at arrangementer som skal gjennomføres fra april til september 2022 bør søke på runden i januar for å være sikret svar før gjennomføring.

Arrangementer som gjennomføres etter september, kan søke på runden i juni.

Har du spørsmål, ta kontakt med vardag@frivillighetnorge.no.

* Teknisk *



Vil du dele opp faktura på kommunale gebyr?

Me tilbyr no at du kan få faktura på kommunale gebyr oftare enn tidlegare.

Du kan behalde dagens ordning med 2 terminar pr. år eller dele opp faktura i 4 terminar pr. år.

Einaste kravet er at du må kunne motta faktura **digitalt**. Eksempel på digital måte å få ein faktura på er; **avtalegiro, e-faktura og på e-post**.

Har du ikkje AvtaleGiro eller eFaktura i dag, så kan du enkelt melde inn ny avtale i nettbanken. Brukar du ikkje nettbank og ynskjer å motta faktura på e-post, må du informere oss om e-postadressa di.

Dersom du ynskjer å motta faktura fire gonger i året vil du få faktura i **mars, juni, september og november**. Fakturaene vil ha betalingsfrist 20. månaden etter.

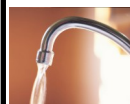
For deg som **ikkje** ynskjer å motta faktura oftare, eller framleis ynskjer **blankett** tilsendt i posten, blir det ingen endringar. Du vil motta faktura **to gonger i året** med betalingsfrist 20.04. og 20.10.

For å inngå avtale om oftare faktura, må du ta kontakt med kommunen. Dersom du har fleire eigedomar i kommunen, må du inngå avtale pr. bygg/eigedom.

Ta kontakt med Sissel på tlf. 31 40 88 40 eller fyll ut skjemaet som du finn på nettsidene våre: <https://www.hemsedal.kommune.no/teknisk-eiendom-og-naring/kommunale-avgifter-vatn-avlop-renovasjon-feiing/> - logg inn med Min Id

Melding om oppdeling av faktura må være kommunen i hende seinast seks veker før forfall på hovudterminane, dvs. før 01.03. og 01.09.

Teknisk Drift



Har du lest av vassmålarstanden?

Viss ikkje, ber vi deg å lesa den av snarast og levere tala inn enten via:

vassmalar@hemsedal.kommune.no,
sende svarslipp i posten, levere den i Tenestetorget eller legg den i svart postkasse ved inngangen til kommunehuset.

Helsing Teknisk drift

* Kyrkja *



Gudstenester i Hemsedal kyrkje

6. februar – 6. søndag i openberingstida

KYRKJESTUGU KL. 17.00

Møtepunkt. Taler: Tore Laugerud

Tema: Ordløs bønn

12. februar - Lørdag

HEMSEDAL KYRKJE KL.20.00

Markusevangeliet – tekst, toner og bilde

Opplev Markusevangeliet fortalt utenat med korte innslag av egenkomponert musikk spilt på fiolin, og satt sammen med 90 sort/hvitt fotografier.

GRATIS INNGANG

13. februar – Såmannssøndag

Ingen gudsteneste på grunn av konfirmantleir.

20. februar – Kristi forklarelsesdag

HEMSEDAL KYRKJE KL 11.00

Gudsteneste. Sukka

27. februar – fastelavnssøndag

HEMSEDAL KYRKJE KL 17.00

Musikk gudsteneste: Salmer av Svein Ellingsen
Svein Ellingsen er en av de mest betydelige norske salmediktere i vår tid, og den som har nådd lengst ut internasjonalt med sine salmer.

I gudstjenesten synger vi hans salmer og lærer mer om betydningen av hans dikt og liv.

Osnæs.

* Kva skjer? *



Hemsedal Pensjonistlag

har sitt årsmøte i Kultursalen

fredag 18. februar kl. 11.00

Vanlege årsmøtesaker

Etter årsmøtet skal me teste hukommelsen:

Kor lenge er det sidan me hadde ein so mild vinter og so lite snø i januar?

Værhistoriker Kjell Slåtten frå Gol kjem og viser fakta.

Matstund skal me ha, men ikkje åresalg.

Årsmelding vert utsendt.

Vel møtt.

Styret.

14. mars - Hallingtreff på Storefjell

Sjå annonse i Hallingdølen.

Medlemsmøte onsdag 23.mars kl. 11.00

Då får me tru at me kan væra på Helselagshuset att.

Kultursjef Marit Handeland Wøllo kjem på besøk:

* Korleis kan kulturlivet og pensjonistlaget dra nytte av kvarandre?

Helse og omsorgssjef Inger Lill Solberg kjem òg:

* Kor langt er kommunen kome i planen på «Leva heile livet»?

Elles vert det vanleg møteopplegg og åresalg.



Innkalling til årsmøte for Hemsedal Musikkråd

Velkommen til årsmøte for Hemsedal Musikkråd
tysdag 15. mars kl. 18.30 på Frivilligsentralen

Saker medlemmer ynskjer å ta opp på årsmøtet må sendast til hemsedal@musikk.no seinast tysdag 1. mars.

Sakspapirer for årsmøtet vert publisert på nettsida www.musikk.no/hemsedal måndag 7. mars.

Vel møtt alle musikkinteresserte Hemsedøler!

Hemsedal Musikkråd v/Inger Lill Solberg, Tori Snerte, Ole Embrikgård, Knut-Erik Kjøge, Kanutte Nikolaisen



Velkommen til vårens første Møtepunkt

6. februar kl. 17.00 på Kyrkjestugu!

Tema denne søndagen er: Ordløs bønn

Prest i Areopagos, Tore Laugerud, skal fortelle om ordløs bønn og guide oss gjennom en praksisøkt i sentrerende bønn.

Merk tidspunktet!

Pga smittevern blir det ikke mat eller barnegrupper denne gangen, men vi håper å få startet opp dette i løpet av våren!





Program for Hemsedal Normisjon, våren 2022

Januar:

30. januar kl. 19.30 Kyrkjestugu - Søndagsmøte

Februar:

3.februar kl. 19.30 Kyrkjestugu

Cafekveld - Joakim Hansen Solbakken

6.februar kl. 19.00 Kyrkjestugu

Møtepunkt - Tore Langerud

13.februar kl. 19.30 Kyrkjestugu - Søndagsmøte

15.februar kl. 19.00 Kyrkjestugu

Årsmøte Andakt, Sebjørg Jordheim

Mars:

6.mars kl. 19.00 Kyrkjestugu - Møtepunkt Tema:Sang

10.mars kl. 19.30 Kyrkjestugu

Cafekveld – Sigurd Jorde

13.mars kl. ? Kyrkjestugu

Medarbeiderfest med Regionen

April:

4.april kl. 19.00 Kyrkjestugu - Møtepunkt - Hegertun

9.april kl. 17.00 Bedehuset - Bedehusbasar

14.april kl. 19.30 Kyrkjestugu - Cafekveld; Påske

Mai:

1.mai kl. 19.00 Kyrkjestugu

Møtepunkt – Kristine Andreassen

12.mai kl. 19.30 Kyrkjestugu

Cafekveld – Lars Fredrik Mythe

Juni:

5.juni - Tur til Vestlandet

9.juni kl.19.30 Kyrkjestugu - Cafekveld

Velkommen!



HEMSEDAL SUNDAGSSKULE våren 2022

Vel møtt til søndagsskule på Kyrkjestugu disse søndagane kl. 10.00:

Alle frå 4 år og oppover kan delta.

Frå 5.klasse kan du vere med på eige opplegg med Temasundagsskulen

30. januar

13. februar

6. mars: Skirenn på Gravset. Påmelding frå 12.30, start kl. 13.

20. mars: 4. klassingane er inviterte til å vera med Temasundagsskulen

15.mai: Våravslutning på gard med nyfødde lam! Hjå Magnhild Hustad. For heile familien.

Temasundagsskule

For 5.-7. klasse dei same datoane.

Info om oppmøteplass og opplegg på Søndagsskulen si Facebookside og SMS til dei som ynskjer det.

Fylg med på Facebook-sida til «Søndagsskolen i Hemsedal», der vil det kome informasjon om evt. endringar i høve til koronatiltak.

Velkommen!

LIONS
RØDE
FJÆR



Lions Røde Fjær Innsamlingsaksjon 12. februar 2022

Du kan gi støtte allerede i dag på - Vipps nr. 591176



- Inntektene frå Lions Røde Fjær går til Beitostølen Helse- og idrettsenter sitt arbeid med å gi alle barn de beste muligheter for å være aktive. Nå skal tilbudet styrkes ytterligere for å nå de barna som trenger det aller mest, uavhengig av funksjon, etnisk bakgrunn og bosted
- Lions Røde Fjær vil derfor bidra til etableringen av et nytt, tilpasset familie- og kompetansehus for å styrke tilbudet til disse barna. Målet er at alle kan få gleden av aktivitetene på Beitostølen Helse- og idrettsenter og gjennom det få økt frihet tildeltagelse der de bor.
- Ditt bidrag er med på å gjøre det mulig for alle barn, uavhengig av funksjon eller etnisk bakgrunn, å kunne bli meir aktive og deltagende i aktiviteter og med venner i sitt eget nærmiljø.
- Vi må anerkjenne den enkeltes ressurser og gi ALLE sjansen til å oppleve mestring og frihet til å delta i samfunnet.

Hemsedal Lions Club har allerede gitt kr 50.000,- av midler tjent på dugnadsarbeider som klubbens medlemmer har utført. Mer info på lions.no

Hilsen Hemsedal Lions Club



Åpningstider for Stugu:

Fredag kl. 11 – 16

Lørdag kl. 11 - 15

Her finner du blant annet:

Lokalprodusert husflid og handverk:

Stoff, garnpakker og sy-tilbehør til bunad og stakk.

Dåpskjoler og -luer.

Vi formidler søm av bunad og stakk, samt tilbehør.

Kom innom for en handel,

en prat eller en kaffekopp.

VELKOMMEN TIL ÅRSMØTE

10 februar kl. 18.00 sted: Kyrkjestugu

Servering av kaffemat og kake.

Innkomne saker til årsmøtet må være sendt inn til styret innen tirsdag 1 februar.

Send til: hemsedal.husflidslag@gmail.com

Vel møtt!

LÆRINGSVERKSTED

Bunadstilbehør:

Har du eit prosjekt til bunaden som du treng hjelp med?

Me møtast for å hjelpe kvarandre med saum av stakkeband, brøstklut og handringar, slenging av hoseband eller anna tilbehør til bunad.

Me møtast *fyrste onsdag i månaden, Stugu, kl.18-21.* Oppstart 2. februar.

Dersom du treng hjelp og vil kome innom, ta kontakt med Mia Syversbråten, tlf. 414 25 050.

Me vil gjerne vite kva du treng hjelp til, for å vere godt førebudd.

Skinnfell:

Gruppa er i gang igjen. Her syr vi i skinn og trykker på skinn, stort og smått. Alle som er interessert er velkommen.

Hver tirsdag, kl. 18-21 fram til 20 april, Aalstveit gård.

Kontaktperson: Kirsten Aalstveit tlf. 993 20 971

Veven:

Veven er i gang igjen, **torsdager kl. 10-14.**

Kontaktperson: Kari Bjerkheim tlf. 971 61 842

KURS

Småting i skinnfell

Har du lyst til å lage småting i skinn?

Bli med på helgekurs i Hemsedal. Kurset varer i 12 timer totalt fra fredag kveld til søndag, 11.-13. mars

Du kan kjøpe skinn hos kurslærer eller ta med eget.

Kurset foregår på Aalstveit gård.

Har du spørsmål, bare ta kontakt med kurslærer:

Kirsten Aalstveit tlf. 993 20 971.

Aldersgruppe: 14 år og oppover.

Maks antall: 10

Kursavgift: kr 800 for medlemmer av Norges Husflidslag og kr 1000 ikke-medlemmer.

Påmeldingsfrist: 4 mars

Påmelding via www.husflid.no

Strikkekurs nybegynner og viderekommande:

Har du lyst til å lære å strikke eller lære noe nytt?

Bli med på strikkekurs på Stugu.

Kurset er på 5 kvelder, kl. 18-20.

Ta med eget utstyr, og hvis du er usikker på hva du trenger ta kontakt med kurslærer Trine Søderblom tlf. 915 54 547.

Aldersgruppe: 14 år og oppover.

Maks antall: 6

Onsdag 20. april, 27. april, 4. mai, 11. mai, 18. mai
Kursavgift: kr 700 for medlemmer av Norges Husflidslag og kr 800 ikke-medlemmer.

Påmeldingsfrist: 13. april.

Påmelding via www.husflid.no

UNDER PLANLEGGING

Vi planlegger dreiekurs på Bjøberg og bakstekurs i rømmebrød utover våren.

I tillegg håper vi å komme i gang igjen med håndarbeidstreff på Stugu første onsdagen i måneden, på Stugu kl. 18-20.

Oppstart 2. mars, med forbehold i smittesituasjonen.

Følg oss på Facebook – Hemsedal Husflidslag – Stugu Husflid og Instagram – [stuguhemsedal](https://www.instagram.com/stuguhemsedal) for oppdateringer og nyheter.

Om dere har spørsmål om kurs eller har forslag til kurs, ta kontakt med Ingeborg P. Østby, tlf. 476 05

679 eller mail: stu-

die.bu.hemsedalhusflidslag@gmail.com



Velkommen på nærturer med Hemsedal turlag!

Vi håper på å møte både nye og kjente personer på våre turer. Etter en treg start på vinteren med lite snø og mye vind håper vi på godt føre fremover for turer i vinterfjellet.

Felles for alle turene:

Vanskelighetsgraden på turene er definert etter nasjonal standard (grønn, blå, rød og svart). De som leder turene har minimum gjennomført Nærturlederkurs i regi av DNT. På turene må du ha på og med varme og vindtette klær, samt mat og drikke.

Tirsdagsturer på truger

Fra 1. februar til 5. april er det tur hver uke

Fast oppmøte ved parkeringen ved Bygdatunet kl. 18.00. Vi trækker egne spor mot Geiteberget eller annet sted i nærområdet. Truger kan lånes til kr. 50,- pr. gang. Betaling via Vipps. Turene er av 2-3 timers varighet og regnes om en lett til middels tur. Ha med hodelykt.

Har du spørsmål om turene eller ønske å leie truger kontakt turlleder: Nanna M. Tomasgård tlf. 977 00 966 (turer i partallsuker) eller Tordis Neteland, tlf. 951 15 318 (turer i oddetallsuker).

FAMILIEVENLIG TUR

KOM DEG UT DAGEN SØNDAG 6. FEBRUAR

Kom deg ut dagen er Norges nasjonale turdag i regi av Den Norske Turistforening. Hemsedal turlag inviterer til en fin utedag på ski både i løyper og utenfor, samt tid til lek og bålkos. Oppmøte ved parkeringen ved Hestanåne kl. 11.00. Ta på og med klær for å være ute i flere timer. Husk matpakke og varm drikke på termos og sitteunderlag. Turen er gradert som en lett tur. Turlleder: Tordis Neteland tlf. 95 115 318 og Fabian Larrauri, tlf. 455 32 707

Fjellskitur i Hundsemområdet – dagstur lørdag 12. februar

Oppmøte ved parkeringen ved Bygdatunet kl. 09.30 eller på Trefta etter avtale med turlleder. Turen regnes som en middels tur. Turlleder: Fabian Larrauri, tlf. 455 32 707.

Skitur med hodelykt torsdager 24.februar og 17. mars

24. februar tur i Holdeskarområdet i preparerte spor. 17. mars trækker vi selv spor fra Mørekvam til Kljåen og retur. For begge disse turene er det oppmøte ved Trøimshallen kl. 18.00. Lett til middels tur. Turlleder: Vidar Henrik Halvorsen, tlf. 970 19 514.

ÅRSMØTE TORSDAG 3. MARS 2022 kl. 19.00

Velkommen til årsmøte. Saker som skal behandles på årsmøte utover ordinære saker må sendes inn skriftlig innen 10.2.2022. Årsmøte avholdes på Hemsedal Frivilligsentral, men kan pga. koronarestriksjoner bli omgjort til digitalt årsmøte på Teams. Det krever påmelding for å få tilsendt link. Ønsker du å delta på årsmøte og/eller å få tilsendt årsmøtedokumentene i forkant, send en mail til hemsedal@turistforeningen.no eller sms pr. telefon 95 1 15 318.

Torsdag 24. mars – Vil du bli med på isfiske?

Vi prøver abborfiske i Attjern. Det oppfordres til samkjøring pga. begrenset parkering, med forbehold om smittevernrestriksjoner. Avreise fra Trøimshallen kl. 16.45 eller oppmøte ved Attjern kl. 17.00. Du får litt generell introduksjon i isfiske mht. utstyr, sikkerhet, metoder og litt tips og triks for å lure fisken. Instruktører er Jørgen Hagen og Henrik J. Thorset. Du får låne utstyr av instruktørene denne dagen. Du må ha på gode varme sko, varme klær, litt mat og drikke, samt noe å sitte på. Lett tur. Vel møtt! Kontaktperson: Tordis Neteland, telefon 951 153 18.

Fjellskitur mandag 18. april

Andre påskedag blir det tur fra Eldrevatn hvor vi trækker egne spor ned til Bulien. Derfra er det preparerte spor fra Bulien ned til Feten og videre til Tuv. Oppmøte ved Trøimshallen kl. 10.00. Dagstur. Middels tur. Turlleder: Vidar Henrik Halvorsen, tlf. 970 19 514.

Følg oss gjerne på Facebook, der publiseres detaljer om turene.

Ønsker du informasjon på annen måte eller har spørsmål kontakt oss gjerne:

hemsedal@turistforeningen.no eller telefon: 951 15 318.

*** Hemsedal Turistkontor ***



Destinasjon Hemsedal

YES, nå ser vi fram til lysere tider med skikjøring i særklasse, minnerike aktiviteter og frisk fjelluft.

For det er nettopp det vi har i Hemsedal!

Vinterferien står for tur og vi ønsker alle som bor her velkommen ut!

Nytt år nye muligheter!

12. mars er det igjen duket for Hemsedal Up N`Down!

Om vi gleder oss, vi har allerede over 300 påmeldte og vi håper også våre lokale HEMSEDØLER har lyst til å være med.

Utfordre naboene, vennegjengen eller slekta og bli med på moroa!
For det er nettopp det racet handler om, du trenger ikke å være rasket ned løypa, for vi har ulike klasser hvis du synes det kan være litt skummelt.

Du kan delta i Racing, ungdom eller hyggeklassen,
MEN det som er sikkert er at det er trekkepremier for alle som deltar.

Legg deg i hard trening og bli med på moroa du også.
Les mer på www.hemsedalupndown.com

Arrangement:

Februar

04-06 Frikjøringscamp – Solheisen

11-13 Junior Freeride FJT3* - Solheisen

24-26 Skicamp, racing og frikjøring - Solheisen

Mars

11-13 Snowboard & Pow Surfer helg – Solheisen

12 Hemsedal Up N' Down - Hemsedal Skisenter

19-20 Hemsedal Jr. Freeride - Hemsedal Skisenter

26 Mountain Challenge Hemsedal

HEMSEDAL

SCANDINAVIAN ALPS

* Hemsedal IL *



ALLIDRETT

Allidrett er et gratis og variert aktivitetstilbud som tilbyr barn og ungdom (6-12) mulighet til å prøve ulike idrettsgrener i flere miljøer.

Undergruppene alternerer om å holde allidrett gjennom året i en periode på 3-4 uker. På denne måten vil Allidrett for barn i HIL speile vårt mangfoldige aktivitetstilbud.

Årshjul våren 2022:

Uke 3-5 Ishockey

Uke 6-10 Langrenn (-uke 9 vinterferie)

Uke 11-14 Alpin

Uke 18- 21 Fotball

Uke 22-25 Orientering

Kontaktpersoner er Karina 932 81 654 eller Hege 41027772.

Les mer om barneidrett/allidrett og meld deg på via www.hemsedalil.no

SpareBank
HALLINGDAL VALDRES



SKISTAR

Langrenn

Hemsedal Utmarksservice
+47 906 44 519 - bas@utmarksservice.no

Langrenn i Hemsedal

Langrennstilbudet i Hemsedal er et samarbeidsprosjekt basert på dugnadsånd og en sterk vilje til å bidra til fellesskapet.

Det er et spleiselag der organisasjoner og bygdefolk med hjerte for langrenn bidrar på ulike vis.

Hemsedal Utmarksservice

Hemsedal Utmarksservice har ansvar for å anlegge, vedlikeholde og kvalitetssikre langrennsløypene i Hemsedal. Foreningen har også ansvar for en rekke turstier for vandring, inkludert Topp 20.

Langrennstilbudet i Hemsedal er avhengig av bidrag fra alle medlemmene for å kunne eksistere. Dette samarbeidet på tvers av fokusområder er nøkkelen til de nydelige langrennsløypene vi har her i bygda.

Hemsedal idrettslag, langrennsgruppa

Langrennsgruppa i Hemsedal IL har som hovedfokus å skape skiglede for barn og unge. Den er drevet fullt og helt på dugnad av ivrige foreldre.

Langrennsgruppa bidrar med etablering og vedlikehold av lysløyper, snøkanonanlegg og snøproduksjon som krever dugnad i flere dager, døgnet rundt. De eier også Gravsetstugu og tidtakerbua, arrangerer skirenn og drifter parkeringen på Gravset, hvor mesteparten av inntektene går direkte til løypekjøring.

Grunneiere v/Hemsedal Bondelag, Hemsedal Skogutval og Hemsedal Elveeigarlag

Tusen takk til velvillige grunneiere som stiller med gratis grunn til langrennsløyper. Bidraget fra grunneierne er grunnleggende for å kunne opprettholde løypenettet som det er i dag.

Hemsedal Turisttrafikkklag (HTTL)

Hemsedal Turisttrafikkklag bidrar med direkte tilskudd til både løypekjøring om vinteren og stier om sommeren.

Skistar Norge AS

Skistar Norge AS bidrar med drift og vedlikehold av to løypemaskiner, drivstoff og et kontantbeløp.

Hemsedal Kommune

Hemsedal Kommune utarbeider sti- og løypeplan, i tillegg til å bidra økonomisk.

Øvrige bidragsytere

Takk også til privatpersoner, Holdeskarsvegen og Hemsedal Skiforening for økonomiske bidrag.

Hvordan kan DU bidra?

All støtte bidrar til det viktige arbeidet med å opprettholde og utvikle langrennstilbudet i Hemsedal. Mange hemsedøler, hyttehemsedøler og lokale bedrifter støtter allerede dette arbeidet.

Ønsker du å bidra?

Vipps: 80210

Konto: 2367.20.50502

utmarksservice.no



Hemsedal kommune Kunngjering Kommunestyret

Møtestad: Kultursalen

Møtedato: Onsdag 2. februar 2022

Tid: kl. 17.00

Før møte: Folkets spørjetime

Etter møte: Open post

Forfall meldast snarast til Vanja L. Norman på tlf. 31 40 88 31 eller på e-post til:
vanja.norman@hemsedal.kommune.no

Forfall må meldast snarast. Varamedlemar møter etter nærare avtale.

Orienteringar:

Oppvekstsjef Gunn Berit Mythe Nergård orienterar om målsaka.

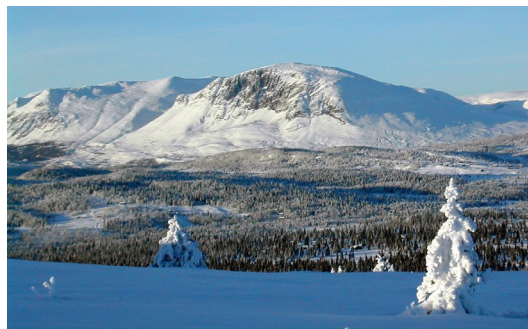
Interesserte tilhøyrarar kan følgje møtet på Hemsedal KommuneTV, via heimesida til kommunen:
<https://hemsedal.kommunetv.no> eller Radio Hallingdal si nettside.

SAKLISTE

Saksnr.	Arkivsak	Tittel
PS 4/22		Godkjenning av saksliste og møteinnkalling
PS 5/22	2021/3406	Meldingar til møte i Kommunestyret 02.02.2022
PS 6/22	2021/3884	68/1 Øya camping - vedtak om ekspropriasjon
PS 7/22	2021/2861	Detaljreguleringsplan BU6 - 2019008 - handsaming av planprogram
PS 8/22	2021/2120	Etablering av kommersielle ladepunkt, samt gebyr og administrering av kommunale P-plassar O11
PS 9/22	2022/17	Nødstrømsaggregat – Hemsedal Bygdaheim
PS 10/22	2021/4932	Val av hovudmål i ny sentralskule gjeldande frå skulestart 2022
PS 11/22		Godkjenning av møteprotokoll

Hemsedal, 27. januar 2022

Pål Rørby
ordførar





Selvhjelpsgruppe – KOLS

Vi møtes ved Frivilligsentralen
tirsdag 15. juni kl. 17.00

Først går vi en liten tur og etterpå
drikker vi kaffe der vi deler erfaringer og
koser oss sammen.

Påmelding før 12. juni til:
Frivilligsentralen, tlf. 47 67 80 40
eller send email: fri.hem@online.no

Vel møtt!



Hemsedal frivilligsentral

holder feriestengt uke 30 -31- 32

Vi ønsker alle en fin sommer og velkommen
tilbake i august.

En spesiell **takk** til alle frivillige som stiller opp
hver uke, og hjelper frivilligsentralen med
mange oppgaver i bygda.

Hilsen gjengen på Frivilligsentralen
Tlf. 476 78 040 – mail: fri.hem@online.no



Seniorkafè / Torsdagstreff

Tilbud til pensjonister og frivillige.

Torsdager kl. 10.00 -15.00

Vi spiller bingo og har sosialt samvær.

Salg av kaffe/kake eller vafler + rundstykker/ suppe.

Vi har delt inn i 2 grupper, du får beskjed ved påmelding hvilken gruppe du er i.

Gruppe 1 kl. 10.00 – 12.00

Gruppe 2 kl. 13.00 – 15.00

Vi har valgt å sette opp 2 grupper, da vi har mange deltakere, og kan derfor ta imot flere nye og gamle deltakere.

Kan du tenke deg å være frivillig og hjelpe oss på torsdager, ta kontakt med oss for en uformell samtale.

Dersom du har luftveissymptomer eller er i karentene, skal du ikke møte opp!

Vi tar imot kontanter og Vipps.

Påmelding til Frivilligsentralen innen onsdag kl.15:00
Tlf. 476 78 040 eller epost: fri.hem@online.no



Turgruppen

«Frisk»

lavterskel-tilbud

– turer i nærområdet

Hver mandag kl. 10.30– hele året.

Om du vil være med i denne gruppen, send en SMS, så får du beskjed på oppmøteplass.

Rusleturer i nærområdet

Onsdager går vi småturer i nærområdet (2 grupper)

Kl. 11:30 på Tuv oppmøte ved parkeringsplassen.

Kl. 12:00 Sentrum oppmøte ved kirken,
parkeringsplassen

Ingen påmelding.

Husk mat og drikk og gode sko/klær.

Hemsedal Frivilligsentral

Tlf. 476 78 040, email: fri.hem@online.no



«Kvinner ut»

Bli kjent med nye naboer!

Vi hadde samling for «Kvinner ut» med TEMA
Filippinsk mat og sang 21. oktober

Neste samling blir i desember med juletema, dato
blir annonsert i neste kommunepost.

Dere som har vært med tidligere får beskjed i
gruppen på Messenger, har du ikke deltatt før og
ønsker å bli med kan du sende meg en sms eller
mail, så setter jeg deg på lista .

Om du har en morsom leik eller andre innslag,
er det hyggelig, si ifra til Jette før samlingen.

Dette er et samarbeide mellom Hemsedal Bygde-
kvinneforbund og Hemsedal Frivilligsentralen.

Målet er å bli kjent, og integrere våre nye
innbyggere inn i lokalsamfunnet. Nye samlinger
blir annonsert på Facebook og kommuneposten.

Hilsen Jette

Hemsedal Frivilligsentral

Tlf. 476 78 040 - fri.hem@online.no



FRISKLIVSENTRALEN

Eit kurs for deg som ønskjer å slutte å røyke

Sjå omtale om utviklingspilot for røykeslutt.

Kurset består av 6 samlingar.

**Første gong er torsdag 28. oktober 2021
kl. 18.00 - 20.00**

Dei fylgjande samlingane er til same tid og stad:
4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 9.12.

Kurset vert halde i lokala til Frisklivssentralen i Hemsedal.

Kvar kursdag er lagt opp med faktainformasjon, refleksjon og praktiske oppgåver. Det er òg heimeoppgåver mellom kvar samling. Kurset er utvikla av Helsedirektoratet.

Påmelding innan 20.10.2021

For påmelding og informasjon sjå kursportalen:
<https://kursihallingdal.no> eller ta kontakt med Frisklivskoordinator Tordis Neteland, tlf. 970 58 818 eller epost: friskliv@hemsedal.kommune.no



Styrketrening for voksne

Er du interessert i å lære å styrke musklene dine på treningsstudio?

Vi har laget en avtale med «Nye Åreknuten» på Fanitullen og starter opp med trening med instruktører fra Hemsedal Frivilligsentral. Fysioterapeut Paul Sand Remøy og Owe Carlsson.

**Tirsdager kl. 16.00-17.00 med instruktør
kr 50,- pr gang fram til 14 desember.**

Møt opp og tren sammen eller alene. Du kan også velge andre dager i uken om du vil. Du får kjøpt måned eller årskort. Seniorer får seniorpris.

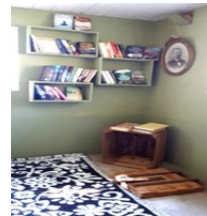
Påmelding til:

Hemsedal Frivillig sentralen tlf. 476 78 040

email: jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no eller

Åreknuten tlf. 32 06 06 00

email: mail@fanitullen.no



"Grisehuset" - Bokbytte sentral

Hva er Grisehuset?

Jo, ser du.....det er huset hvor du kan levere en god bok du har lest, eller om du vil hente deg en bok du ønsker å lese.

Tilbudet er gratis, åpent hver dag og basert på tillitt, Huset finner du i hagen bak Hemsedal Frivilligsentral.

«Vi brenner for gjenbruk, så har du ei GOD og pent brukt bok er den velkommen!»

Har du lest ei god bok fra Grisehuset, legg igjen en kommentar til oss på våre Facebook eller Instagram.

Riktig god lesehøst!

Hilsen oss på Frivilligsentralen

tlf. 476 78 040

Epost: fri.hem@online.no



Håndarbeidskafé

I samarbeid med Husflidslaget starter vi opp håndarbeidskafé siste torsdag i hver måned (ikke desember).

Frivillig sentralen har også symaskin, håndverksredskap for lettere trearbeid med mere, hvis du har lyst å prøve deg på noe nytt. Kreativiteten kan blomstre!

Første gang 30. september på Frivilligsentralen kl. 18.30-21.00.

Det blir en liten egenandel på 30.- per gang for kaffe med litt attåt.

Alle er velkomne!





«Kvinner ut»

Bli kjent med nye naboer!

Dato onsdag 16. juni kl. 17.00 til ca kl. 19.30

Vi drar på en liten fjelltur til Karisetberget og møtes ved bussholdeplassen på Tuv kl. 17.00

Ta på gode sko, joggesko eller fjellstøvler og klær som passer til været.

Ta med mat og drikke.

Belinda baker en kake til oss.

Påmelding innen 14. juni med navn og tlf. på sms eller mail.

Dette er et samarbeid mellom Hemsedal Bygdekvinnelag og Hemsedal Frivillig sentral.

Målet er å bli kjent, og integrere våre nye innbyggere i lokalsamfunnet.

OBS! Dersom du har luftveissymptomer eller er i karentene, skal du ikke møte opp.

Vi følger nasjonale og lokale retningslinjer iforhold til Covid 19.

Husk 1 meters avstand, bruk evt. munnbind.

Hemsedal frivilligsentral

Tlf. 476 78 040 - epost: fri.hem@online.no



Sykling uten alder 625 MOH - Rett til vind i håret.

Sykkelpiloter søkes!

Noe for deg? De som ønsker å være frivillig sykkelpilot får opplæring.

Ta med mennesker ut - en god venn – foreldre eller andre som kan ha glede av en tur i den frie natur.

Vi har flere på Bygdaheimen og omsorgsboligene som ønsker en sykkelvenn.

Ta kontakt om du er interessert og bor i Hemsedal.

Prosjektet er støttet med midler fra Gjensidige stiftelsen.

Ta kontakt med Hemsedal Frivilligsentral, tlf. 476 78 040 - epost: fri.hem@online.no

Tilskot til anlegg for idrett og fysisk aktivitet - Spelemidler

Staten har som mål å bidra til å bygge og rehabiliterer idrettsanlegg slik at flest mogeleg kan drive idrett og fysisk aktivitet.

Spelemidlane vert brukt til tiltak som gjev innbyggjarane høve til å drive både eigenorganisert aktivitet og aktivitet i regi av den medlemsbaserte, frivillige idretten.

Lokalmiljøanlegg, som særleg stimulerer og tilfredstillar barn sitt behov for fysisk aktivitet, vert prioriterte. For ungdom, er det eit mål å utvikle anlegg som støttar dei behova ungdom har for utfordring og variasjon.

For å kunne søke om spelemidler til ordinære anlegg er det eit krav at tiltaket er med i prioriterte handlingsprogram i "Handlingsplan for idrett og fysisk aktivitet."

De kan melde nye anlegg inn i handlingsprogrammet ved å sende e-post til kommunen.

Søknader må opp til politisk godkjenning før dei vert sendt til Viken fylkeskommune for handsaming. Kommunen strekker seg langt for å få med flest mogleg søknader, men søknadar må vere komplett før dei vert handsama.

Frist for å levere komplett søknad er 1.oktober.

Alle søknader må leverast elektronisk.

Søknadsskjema finn du på www.anleggsregistret.no.

Tilskot til rusfrie arrangement/aktivitetar for barn og unge - 2021

Hemsedal kommune ynskjer å støtte barne- og ungdomskulturen slik at den kjem flest mogeleg til gode. Viktige verkemiddel er gode tilskotsordningar som sikrar breidda og mangfaldet vi ynskjer i kulturlivet.

Alle frivillige lag og organisasjonar samt einskildpersonar i Hemsedal kommune kan søkje om tilskot **ein gong i året**.

Tilskotet tildelast arrangement/aktivitet for barn og unge.

Komplett søknad må vere kommunen i hende **innan 1. oktober 2021**.

Søknadene vert handsama i Hovudutval for Livsløp.

Søknad til rusfrie arrangement/aktivitetar **må fyllast ut på skjema for kulturmidlar**. Hugs å **merke søknaden med Rusfrie arrangement/aktivitetar**.

Søknadsskjema og retningsliner:

[www.hemsedal.kommune.no/Kultur og fritid](http://www.hemsedal.kommune.no/Kultur%20og%20fritid)

eller ved å kontakte Tenestetorget.



Tilskot av kulturmidlar - hausten 2021

Hemsedal kommune ynskjer å støtte felleskulturen slik at den kjem flest mogeleg til gode. Viktige verkemiddel er gode tilskotsordningar som sikrar breidda og mangfaldet vi ynskjer i kulturlivet.

Alle lag og organisasjonar i Hemsedal kommune kan søkje om tilskot til drift (ein gong i året). Det vert også gjeve støtte til arrangement og prosjekt. Dei som arbeider med målgruppa born og unge vil bli prioritert ved tildelinga.

Ein føresetnad for at laget vert vurdert, er at det har medlemskontingent og fører medlemslister.

Søknadfristen er 1. oktober.

Hugs medlemsliste, rekneskap og årsmelding.

Søknadene vert handsama i Hovudutval for Livsløp.

Søknad om kulturmidlar må fyllast ut på skjema for kulturmidlar. Søknadsskjema og retningsliner for kulturmidlar finn du på nettsidene til kommunen, www.hemsedal.kommune.no eller ved å kontakte Tenestetorget.

Det er aldri for seint å slutte å røyke!

Det gir positive helsegevinstar, og for personar som har røykt i mange år og har røykerelaterte diagnosar. Livskvaliteten kan bli betre.

Over 70 prosent av dei som røyker ønskjer å slutte, og halvparten ønskjer å slutte innan eit halvt år. Dei fleste sluttar å røyke på eigenhand og utan hjelp, men berre 5 prosent lykkast. Den mest effektive metoden er legemidlar i kombinasjon med rettleiing.

Helse- og omsorgsdepartementet har løyvd pengar til eit treårig røykesluttprosjekt. Kommunar i Vestre Viken Helseforetak er utviklingspilotar. Målgruppa er dagleg røykarar.

Helsedirektoratet betalar for eit legemiddel til røykeslutt (nikotinhjelpemidlar eller Champix) i opptil 12 veker. Snakk med legen din eller apoteket om kva som kan vere nyttig for deg.

Legemidlane har dokumentert effekt for røykeslutt. Dei dempar abstinens og gir gradvis mindre stimuli ved røyking. Ein kan da rette konsentrasjonen mot å bryte innlærte mønstre og vanar.

Ved eit tilsvarande prosjekt i Danmark var 47 % røykfrie etter seks månadar, noko som er svært gode resultat.

Tek du imot gratis legemidlar forpliktar du deg samtidig til å delta på røykesluttkurs i regi av Frisklivs-sentralen eller at du kan velje individuell rettleiing.

Erfaringsutveksling og gruppestøtte er viktig for motivasjonen.

Å bli røykfri saman med andre aukar sjansen for å lykkast!

SLUTTA

 Helsedirektoratet

 FRISKLIVSSENTRALEN





Turgrupper i Hemsedal

Frivillige tur-hjelper søkes!

Hemsedal Frivilligsentral planlegger å starte opp 3 nye lavterskel turgrupper.

Tilbudet skal primært være for folk som ønsker et lettere gåtur tilbud ca 1 times gange hver uke, du kan gå med rullator, stave, barnevogn, andre det vil bli faste oppmøteplasser.

Vi tenker en på Tuv -en på Trøim- en på Ulsåk, om det er behov!

Tilbudet er sosialt og bidrar til å få folk ut av ensomhet og holde seg i form. Vi vil etterhvert lage sosiale samlinger og tilbud for alle 3 grupper.

Har du lyst å bidra som frivillig tur-hjelper?
Eller være med i en av disse gruppene, ta kontakt med Jette, tlf. 476 78 040.

Turgruppen «Frisk»

Litt mer krevende gruppe

Vi møtes hver mandag kl. 10.30 ved Frivilligsentralen eller dere får beskjed på sms ved andre oppmøteplasser. ca 2-3 timers turer.

Ta med mat og drikke om du vil.

Kan være lurt å bruke gåstaver.

Vi arrangerer truge turer i løpet av vinteren (vi har 6 par til utlån).

Om du er ny må du melde deg på til Jette på sms, tlf. 476 74 080.

Vi tar gjerne i mot turforslag til vinterturer!

- * Husk god hånd- og hostehygiene.
- * Hold minst 1 meter avstand til andre enn de du bor med. Unngå fysisk kontakt, inkludert hånd-hilsing og klemming
- * Risikoen for smitte er høyere innendørs enn uten dørs, særlig i små og dårlig ventilerte rom.
- * Dersom du får symptomer på luftveisinfeksjon, må du holde deg hjemme og du bør ta en test.

Ved spørsmål ta kontakt med
Hemsedal Frivilligsentral v/Jette, tlf. 476 78 040
eller email: fri.hem@online.no



Hemsedal Frivilligsentral

holder i januar hvert år fest for de frivillige, denne må i år dessverre avlyses.

Så snart vi får mulighet skal vi sammen med ordfører og fomannskapet lage en fest/samling for alle dere frivillige som har valgt å stille opp for andre i bygda.

Bli frivillig

På Frivilligsentralen driver vi med et bredt spekter av aktiviteter. Aktivitetene avhenger i stor grad av frivilliges tilstedeværelse og hjelp.

Vi kan i samråd med deg finne ut hvordan du kan bidra ved vår sentral.

Det er viktig for oss at du trives med det du gjør som frivillig - uansett interesser.

Ta kontakt om du ønsker en uforpliktende samtale, om det å være frivillig eller om du ønsker å benytte deg av tilbudene vi har.

(Litt reduserte tilbud nå pga. Covid19)

Hilsen

Frivilligsentralen v/Jette

Tlf. 476 78 040 , email: fri.hem@online.no



TRENING LEIA AV FYSIOTERAPEUT: Fysiopilates, kne/hoftegruppe og artrosegruppe (Aktiv med Artrose-trening)

Måndag 2.9. i kjellaren på Bygdaheimen:

kl. 09.00-10.00: Kne/hoftegruppe: trening for deg med plagar i kne og/eller hofte, før eller etter operasjon, eller om du skal trene deg bra!

Tysdag 3.9. i kjellaren på Bygdaheimen:

kl. 14.15-15.15: FysioPilates – effektiv og enkel styrketrening av den djupe muskulaturen.

F.o.m. onsdag 4.9. i treningssalen på Helsesenteret/ Legekontoret:

kl. 10.00-11.00: Aktiv A trening: Aktiv med Artrose - trening på sal for deg med artrose i hofte- og/eller kne-ledd.

Vi følger takstane ift takstplakaten for fysioterapi for refusjon og eigenandel som kjem innunder frikort for eigenandelstak 2.

Ansvarleg for gruppene er fysioterapeut Anna E. Pedersen.

For spørsmål og/eller påmelding, kontakt fysioterapeut Anna E. Pedersen tlf. 31 40 88 73 / 412 89 486 eller e-post: anna.pedersen@hemsedal.kommune.no

Facebook: Hemsedal fysioterapi

Ønsker du å bli telefon venn eller få en telefonvenn!

Hvem kan bli telefonvenn?

Alle som setter pris på kontakt med andre mennesker, kan bli telefonvenn. Som telefonvenn påtar du deg å ringe til tider som avtales med brukeren.

- De frivillige som er telefonvenner har signert en avtale med Frivilligsentralen om bla taushetsplikt



mel-

- De som ønsker en telefonvenn der seg til Frivilligsentralen. Det kan være en

fordel å koble

sammen personer med felles interesser, da det vil forenkle samtalene.

- Alder kan også ha en betydning i koblingen, men det viktigste er at de har noe å snakke om.
- Fokuset er å skape trygghet, derfor skal samtalene omhandle temaer som gir en pause fra alle bekymringene

De frivillige er ikke eksperter på Corona viruset eller andre sykdommer, og må derfor ikke gi råd som kan oppfattes som faglige eller sanne.

- * *Telefonvennen* skal ikke gjøre andre ærender for den de ringer. Dette må formidles til begge parter før oppstart. Tydelig rolleavklaring er derfor viktig.
- * En telefonvenn kan bli en viktig del av et annet menneskes nettverk. Telefonvennen skal lytte og støtte.
- * *Telefonvennen* kan ringe en fast bruker en eller to ganger i uken, samtalen bør vare ca. et kvarter.
- * *Telefonvennen* må være ansvarsbevisst i forhold til avtalte kontakttider. Dersom en ikke kan opprettholde avtalen i en periode må det gis beskjed til brukeren, og til Frivilligsentralen.
- * Oppstår det forandringer i kontaktforholdet må *telefonvennen* melde fra til Frivilligsentralen.

Du må følge råd og tips fra helsedirektoratet.

Obs! Under Corona krisen skal din telefonvenn ikke besøkes, uten du har gjort avtale med Frivillig sentralen.



Sangstund i kirka for pensjonister

Vi overfører sangstunden til Bygdaheimen
torsdag 19. november og torsdag 3. desember
kl. 12:00

Vi møtes og synger fra den grønne bok «*Syng med!*», og Synnøve spiller piano for oss. Dette er et tilbud vi prøver å få til flere ganger framover.

Vi ønsker få med oss frivillige som forsanger, så meld deg om du har lyst å bidra.

Har du forslag eller andre innspill til noe du kan bidra med da kan du ta kontakt med Jette Ellseth på frivillig sentralen.

Dersom du har luftveissymtomer eller er i karantene, skal du ikke møte opp.

Alle må følge smittevernreglene med **2 meters avstand** og bruke **antibac** før du går inn og ut av kirka.

Påmelding dagen før til Frivilligsentralen v/Jette
Tlf. 476 78 040, epost: fri.hem@online.no

Hilsen Jette, Syver og Camilla



Senior Yoga for 60 +

Onsdager kl. 10.00 til 11.00

Sted : Hugnadheim

Frivillig sentralen og Helselaget samarbeider med **Reflection Yoga**.

Yoga for deg som vil holde deg i form, holde smidigheten ved like eller øke smidighet.

(du trenger en matte + et teppe + 3 stk blokker)

Om ønskelig kan der startes opp en gruppe til med enklere yoga, og her kan der brukes stol for de som har utfordringer med å komme opp og ned fra gulvet.

Ta kontakt om du ønsker å bli med i en slik gruppe.

Ved spørsmål og påmelding ta kontakt med Leika
tlf. 413 53 134 - epost: leikamn@gmail.com eller
Frivilligsentralen v/Jette tlf. 476 78 040



Turgruppen «Frisk»

- Lavterskeltilbud - turer i nærområdet

Hver mandag kl. 10.30

Vi møter opp ved Frivilligsentralen.
Du får beskjed om evt. andre oppmøteplasser via sms.

Vi går i nærområdet ca 2 timers turer.
Ta med niste og drikke, noen ganger drar vi på kafè og tar lunsjen der.
Ta på gode sko og klær etter været.

God gåtur!

Hilsen Frivilligsentralen
tlf. 476 78 040

Bli frivillig

Vi ønsker flere frivillige på Hemsedal Frivilligsentral.

På Frivilligsentralen driver vi med et bredt spekter av aktiviteter. Aktivitetene avhenger i stor grad av frivilliges tilstedeværelse og hjelp.

Ta kontakt med oss, så kan vi i samråd finne ut hvordan du kan bidra ved vår sentral.

Det er viktig for oss at du trives med det du gjør som frivillig - uansett interesser.

Vi trenger folk i alle aldre. Du kan evt bidra få timer, eller bli med på faste oppdrag/vikar.

Har du en hobby, eller kompetanse på en aktivitet du vil lære bort til andre - starte opp en integrerings kafe - lesegruppe - leksehjelp- turgruppe - snakke/kom sammen -matkurs - bakekurs- håndverk- håndarbeid- malergruppe m.m.

Frivilligsentralen er et tilbud for alle i bygda.

Velkommen!

Ta kontakt med Frivilligsentralen

Tlf. 476 78 040

fri.hem@online.no

Vi er på Facebook - Instagram – Snapchat.

Bli venn med oss eller gå på våre hjemmesider

<https://hemsedal.frivilligsentral.no/>



Barnevakkurs er utsatt inntil videre

Men; meld gjerne din interesse om du vil bidra med småjobber eller bli frivillig.

Har du som ungdom, noen tanker eller gode ideer til hva vi kan gjøre på Frivillig sentralen eller uteaktiviteter?

Kanskje du vil synge eller spille et instrument, lage teater eller danse utenfor bygdaheimen og for de eldre som sitter mye alene hjemme.

Da tar du kontakt med Frivilligsentralen v/Jette på tlf. 476 78 040, send melding på messenger eller email til: fri.hem@online.no

Sov godt – søvnkurs

Ønskjer du å forbetre søvnkvaliteten din utan bruk av medikament? Forsking visar at kurs som byggjer på kognitiv atferdsterapi gir utbytte både på kort og lang sikt.

Søvnkurset er utvikla av Helsedirektoratet. Målgruppa er personar som slit med søvnlausheit og lettare grad av søvnevanskar. Kurset er ope for alle som ønskjer å vite meir om korleis ein kan oppnå gode søvnvanar.

Kurset gir opplæring i gode søvnvanar samt teknisk som byggjer på kognitiv atferdsterapi. Mellom kurssamlingane er det heimeoppgåver.

Pris kr. 200,- som omfattar kursmateriale. Betaling via Vipps eller med bankkort.

Praktisk informasjon:

Kurslokale er i kjellaren på Bygdaheimen.

Kurset går over 4 samlingar, samt ein oppfølgings-samling 6 veker etter kursslutt.

Opstart måndag 10.01.22 kl. 18.00 – 20.00.

Dei andre kurssamlingane er måndag 17.01., 24.01. og 31.01, samt 14.03. til same tid.

For meir informasjon sjå kursportalen:

<https://kursihallingdal.no>

eller ta kontakt med Tordis Neteland,

tlf. 970 58 818 eller

e-post: friskliv@hemsedal.kommune.no.

Påmelding innan 04.01.2022



MIN SIDE

Vil du sjekke fakturaene dine frå Hemsedal kommune eller søkje om betalingsutsetting av ei regning?

Dette kan du gjera enkelt sjølv ved å gå inn på kommunen sine nettsider, www.hemsedal.kommune.no, klikk på Mi side øverst på framsida, logg inn med MinID under "mine fakturaer".

Til alle pårørende og eldre i Hemsedal

Nå kan du ta din mor eller far, eller annen familie/venn med på en opplevelsestur helt gratis med vår nye taxisykkel. Dere vil sammen få den gode følelsen og nytelse og oppleve Hemsedal og naturen rundt deg.

Ta med litt god lunsj og drikke, og sammen vil dere få en opplevelse dere kan bygge gode minner på.....

I tillegg kan pensjonister som vil prøve seg på el-sykkel, låne sykkel på Frivilligsentralen. Sykkelen er solid og lettkjørt.

Lånes ut dag fra kl. 14.00.



tirsdag og torsdag 09.00 til kl.

Ta kontakt Frivilligsentralen du vil låne taxisykkelen.

med Hemsedal trol i god tid før

Alle som skal låne må signere og godkjenne lånevilkår.

Vil du bli **sykkelpilot** for Frivilligsentralen, ta kontakt med [Hemsedal Frivilligsentral](mailto:Hemsedal.Frivilligsentral@hemsedal.kommune.no), tlf. 476 78 040.

Sykling uten alders formål er:

«Å realisere drømmen om sammen å skape en verden, hvor en enkel adgang til aktivt medborgerskap, skaper livsglede hos våre eldre medborgere og andre med nedsatt funksjonsevne og gir dem mulighet til å forbli en aktiv del av fellesskapet og nærmiljøet.»



Har du eller nokon du er glad i fått kreft?

Kreft fører ofte til store endringar i livet. Uvisse, tankar og uro rundt diagnose, behandling, økonomi og praktiske utfordringar er vanleg. Når eit menneske får kreft påverkar dette også dei pårørende.

Kommunen har difor ein kontaktperson som er tilgjengeleg for kreftpasientar, pårørende, helsepersonell og andre aktuelle i kommunen.

Kreftkontakta kan bistå med:

- Informasjon knytt til behandling, diagnose og rehabilitering
- Heimebesøk til pasientar og pårørende
- Oppfølging og samtale med barn og unge som pårørende
- Koordinering og samarbeid med heimesjukepleie, fastlege og andre fagpersonar i kommunen
- Koordinering av andre tilbod i kommunen, til dømes frivilligsentralen, praktisk bistand, sorggrupper og temakvelder
- Bindeledd mellom kommune og sjukehus
- Informasjon, lindring og omsorg ved livets slutt

Kreftkontakt Kristine Tørre Asprusten er sjukepleiar og kan treffast på dagtid måndagar på tlf. 959 86 417 og på e-post:

kristine.torre.asprusten@hemsedal.kommune.no



Frivillig bidrag til vedlikehold, oppkjøring og kvalitetssikring av langrennsløypene i Hemsedal. Spørsmål kan rettes til tlf. 90 64 45 19

FØLG OSS PÅ FACEBOOK
[facebook.com/hemsedalangrenn](https://www.facebook.com/hemsedalangrenn)



Bidrag direkte til bankkonto
2367 20 50502.
Merk innbetaling med
"Frivillig bidrag HUS"

Lavterskeltilbud - Trening på Frivillig Sentralen

Tilbudet er for 60 +
Kvar onsdag kl. 10:00 – 12:00

Maks 8 personar.

Vi starter dagen med å snakke om kosthold – tips og gode råd. Vi følger Helsedirektoratets kostråd.

Vi varmer opp med litt kondisjonstrening inne i salen, deretter har vi litt styrke – balanse – bevegelighets trening - enkle øvelser, her kan alle være med.

Treningen er gratis.

Egenandel til drikke og frukt: kr 30,-

9.10. og 23.10. får vi besøk av Tone fra Fjellfrisk.

De gangene Pensjonistlaget har møte på onsdager, har vi alternativ trening ute. Du får beskjed uken før.

Påmelding på tlf/sms/mail.

Tlf. 476 78 040 - fri.hem@online.no

Hilsen
Frivilligsentralen v/Jette

Seniordans

Gla `dans - ringdans - line Dance = Seniordans

Sosialt, god form for rørsle både for kropp og sjel.

Vi ønsker flere medlemmer, og utfordrer mennene til å møte opp!

Seniordansen er på Frivilligsentralen
onsdagane: 6.11. - 13.11. -27.11.
kl. 12.00 - 14.30.

Sissel Rudningen er instruktør.

Ta med lunsj/niste, vi lager kaffe.

Har du spørsmål ta kontakt med:

Hemsedal Seniordans
v/Astrid Løvehaug, tlf. 906 52 745.

Velkommen til Seniordans!

Hemsedal Frivillig Sentral, tlf. 476 78 040
www.fri.hem@online.no

VIL DU BLI lyttevenn?

Eldrerådet og skolene i Hemsedal har starta et samarbeid for å skaffe lyttevenner til skoleelevene i Hemsedal, og til dette prosjektet trenger vi frivillige.

Alle som har lyst til å være sammen med barn, er glad i å lese, og har lyst til å bruke litt av si ledige tid til kombinere disse to interessene kan bli lyttevenn.

Lyttevennen skal ikke lære barna å lese, men barna trenger å øve seg på å lese for å bli glad i lesing.

Aktiviteten vil skje på dagtid på Hemsedal barne- og ungdomsskole og varigheten vil være ca 20 min. hver gang pr. elev.

Det er et stort behov og vi håper at så mange som mulig melder seg til å være lyttevenn! Vi trenger faste og vikar for gruppen.

**Ved interesse kan du melde deg til:
Frivilligsentralen v/ Jette Ellseth på tlf. 476 78 040
eller e-post fri.hem@online.no.**

Mer informasjon vil bli gitt til de som melder seg eller ta kontakt med **Kristin Thorson, tlf. 908 32 790**

VARMTVANNSBASSENG TRENING

Påmelding for våren 2020:

Bassenget på Elverhøy Nesbyen leies av Hemsedal kommune, *hver mandag fra kl. 12:00 - 13.30*

Det er plass til 12 personer i bassenget.
Margit skal være instruktør.

Transport: tur/retur Hemsedal – Nesbyen (9 plasser inkl. sjåfør) 3 plasser i egen bil.

Avreise fra Helselagshuset kl. 11:00
Oppstart 6. januar 2020 til 27. april 2020

Mulighet for en kaffe, før dere drar hos Jette 😊

Det er egenandel på treningen:

Du betaler for hele perioden kr 1500 for 15 ganger, de som kjører selv må betale kr 1200, resten finansieres av fondet fra basseng-pengene.

Dere betaler på bankterminalen hos Marianne



**Hemsedal kommune
Kunngjering
Kommunestyret**

Kommunale møter er framleis fysisk stengt for publikum, men vert overført til Radio Hallingdal.

Varamedlemar møter etter nærare avtale.

Forfall meldast snarast til Vanja Langgaard Norman på tlf. 31 40 88 00 eller på e-post til:

vanja.norman@hemsedal.kommune.no.

Dokumenta er lagt ut til ålment gjennomsyn på nettsidene [www.hemsedal.kommune.no/Politikk og innsyn/
Sakspapir og møtekalender](http://www.hemsedal.kommune.no/Politikk%20og%20innsyn/Sakspapir%20og%20møtekalender)

Møtet er fysisk lukka for publikum, men vert overført på Radio Hallingdal for interesserte tilhøyrarar og på nettsidene våre i etterkant av møtet under [www.hemsedal.kommune.no/Politikk og innsyn/Lydfiler frå kommunestyret](http://www.hemsedal.kommune.no/Politikk%20og%20innsyn/Lydfiler%20frå%20kommunestyret)

**Møte i kommunestyret
tysdag 7. mai
er AVLYST!**

Neste møte vert torsdag 20. juni!