



# Kommuneposten

Informasjonsavis for Hemsedal kommune  
April 2022



## KONSERT TIL STØTTE FOR UKRAINA

Torsdag 7. april kl. 18.00 -18.45

i Hemsedal kyrkje

*Lokale musikere bidrar. Gratis inngang.*

Vi samles i kirka for å samle inn penger til Ukraina.  
Det blir et variert program med lokale musikere og sangere.

Donasjon til Ukraina gis ved utgang etter konserten eller på Vipps 2170,  
som er fellesnummeret til hjelpeorganisasjonene.

Arrangør: Hemsedal Sokneråd i samarbeid med lokale aktører



## Hemsedal kommunehus

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

E-post: [postmottak@hemsedal.kommune.no](mailto: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](http://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](http://www.hemsedal.kommune.no/kommuneposten)

Følg med på vår nettside: [www.hemsedal.kommune.no](http://www.hemsedal.kommune.no) og Facebook

\*\*\*\*\*

## NAV Hemsedal

Ope kvar torsdag kl. 10 - 14 - Tlf. 55 55 33 33 - [www.nav.no](http://www.nav.no)

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

**Skatteetaten / Folkeregister:** tlf. 800 80 000 - [www.skatteetaten.no](http://www.skatteetaten.no)



## \* Ordføreren sitt hjørne

### Gode Hemsedøll!

Sola skinner, med mørke skyer i horisonten. Nå har vi kanskje den aller fineste tida i Hemsedal med solrike dager, varme i solveggen og gras som snart begynner å gro. Høysesong med mange gjester og god omsetning som næringa vår sårt trenger etter to krevende år.

Selv med tøffe tak har vi klart oss greit. Ingen Hemsedalsbedrifter har gått konkurs under pandemien og det tar vi både som et tegn på at mange har tatt tøffe, men kloke avgjørelser i en vanskelig tid, stått på for egen bedrift og arbeidsplass og at virkemidler fra stat og kommune sammen har bidratt til at de fleste har kommet seg gjennom dette.

Vi hadde håpet på en normal hverdag, nå som munnbind og meter'n ble skrota, men står i mange andre krevende situasjoner. Strøm-, drivstoff- og byggevarepriser er høyere enn noen gang og påvirker alle. Privatøkonomien for folk flest blir mer krevende og vil være det i en lang tid fremover. I tillegg varsles det økt rentenivå og totalen gjør at vi alle må begrense både forbruk og vaner. Dette er ikke nødvendigvis bare negativt, selv om det svir i lommeboka og bekymrer mange. Overforbruker-samfunnet og bevissthet rundt egne vaner har ikke bare en økonomisk side, men også svært viktig i miljø og klimasammenheng. Vi må begrense oss både for planeten, samfunnet og egen økonomi.

Jeg trodde aldri jeg skulle skrive dette, men nå er det krig i Europa!

Russland har invadert Ukraina og over 3 millioner mennesker er på flukt. Nabolandene er under massivt press for å håndtere flyktingestrømmen som hovedsakelig består av kvinner og barn, da mennene er hjemme for kjempe mot okkupasjonsmakten.

At vi i 2022 skulle få en invasjon i Europa virker surrealistisk og det er med stor bekymring at Putin ikke ser ut til å ha andre utveier enn å «få en seier» for å redde ansikt.

Norge og Hemsedal skal gjøre sitt!

I tillegg til å bistå med ressurser til Ukraina og naboland, skal vi ta imot flyktingene som kommer hit på best mulig måte. Det ble slått opp stort i media at Hemsedal var en av 7 kommuner som ikke skulle ta imot flyktinger og dette må kommenteres.

1. Hemsedal har et vedtak fra 2021 om å ta imot 15 flykninger i 2022. Dette står fast!
2. Hemsedals andel av 35.000 (som er målet i denne omgang) er ut fra befolkningen, 16 flykninger.

Vi ble nå forespurt om å ta imot 80. Det kan vi klare, men ikke akkurat nå.

Dette fordi:

- A. Vi har stor boligmangel i Hemsedal og lite egne enheter for fast bosetting. Vi har vokst mye de siste årene og boligmarkedet er svært pressa.
- B. Vår oppvekst- og helse- og omsorgssektor er utslitt etter to år med pandemi, hvor fritid, ferier og restitusjon har uteblitt for mange ansatte. Denne sli tasjen ser vi i et betydelig høyere sykefravær i sektorene.
- C. Vi har høysesong i reiselivet og høyt belegg ut sesongen.

Vi har tre forskjellige måter å bidra på:

1. Bosetting av flyktinger. Dette medfører integreringsarbeid, rett til skole, barnehage og fritidsaktiviteter, integreringstiltak og norskundervisning.
2. Asylmottak. Midlertidig, men med krav til kommunen om oppfølging av fysisk- og mental helse, aktiviteter og innhold i hverdagen.
3. AMOT – Alternativ mottaksplass, hvor flyktinger kan bo i privat regi frem til de kan få fast bosetting.
4. Alle disse krever tett oppfølging fra kommunen. Det er særdeles viktig at både bedrifter som sender inn tilbud til UDI om å få asylmottak, og private som ønsker å tilby egen bolig, gjør dette i tett dialog med kommunen og hvilke ressurser og kapasitet vi har. Våre hjerter blør for Ukraina og alle som er på flukt, men ingen er tjent med at vårt lokale helsevesen kolliderer.

Norge er støvsugd for helsepersonell og antall ledige stillinger på landsbasis har aldri vært høyere. Dette er med andre ord i mindre grad et økonomisk spørsmål, men det er ikke folk til å fylle stillingene som trengs.

Kommunen jobber aktivt med saken og skal bistå. Dette handler ikke om vilje, men om evne.

Hemsedal har lang erfaring med å ta godt imot både flyktinger og asylanter. Bosnia, Syria og nå Ukraina. Vi skal stille opp, men trenger et godt system og en solid rigg for å klare dette. Hemsedølene stiller opp for hverandre og for andre, og har lange tradisjoner for å ta imot og gi meningsfulle liv til de som trenger det mest.

For å avslutte med en gladsak kan jeg bekrefte at det blir hornmusikk igjen på 17. mai!

Hemsedal hornmusikk er i gang med øvinger (som trengs...) og tubaen har ferdigsmurte ventiler og er nypussa for nasjonaldagen.

Se gjerne Hemsedal hornmusikk på Facebook og annonse på side 15, om du spiller eller har spilt før. Vi tar gjerne imot flere glade musikanter

De beste hilsener fra  
Pål Rørby  
Ordfører



## \* Informasjon \*



## Oppmøtested og egenberedskap i Hemsedal kommune

Viktig info til alle hemsedøler: Trenger en hjelp og telefonsambandet er dødt, må folk møte på faste oppmøtesteder.

Stormen i høst blåste bokstavelig talt problemet opp i dagen. Ved mer langvarige strømbrydd, mister mange telefondekningen. Det kan være kritisk. Kommunene i Hallingdal har derfor valgt å sette opp faste oppmøtesteder dersom en er i en livsviktig situasjon, uten mobildekning.

### Oppmøtested i Hemsedal er:

Hemsedal kultursal (kommunehuset)  
Hemsedalsvegen 2889

### Kultursalen si posisjon er:

60 grader 51 minutter 40 sekunder nord  
8 grader 33 minutter 55 sekunder øst

Hemsedal kommune anbefaler alle om å lage sin egen nødplakat. Plakaten kan festes på et strategisk og kjent sted i heimen.  
Gå inn på [www.kartverket/nødplakat](http://www.kartverket/nødplakat)



Les mer om egenberedskap på:

[www.direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap \(dsb.no\)/Egenberedskap](http://www.direktoratet.for.samfunnssikkerhet.og.beredskap(dsb.no)/Egenberedskap)



## Gode hemsedøler!

Vi venter at vi snart skal busetje ukrainarar.

Eit sosialt nettverk er viktig for trivsel og integrering.

Kunne du tenke deg å hjelpe til med integreringsarbeidet på fritid?

Er du i ein familie med barn, vil det vera fint om du skriv litt om familien og alder på barna.

Send gjerne ein e-post til [postmottak@hemsedal.kommune.no](mailto:postmottak@hemsedal.kommune.no)

## \* Kultur \*



### Teaterforestilling



**Kulturskulen** sett opp den danske musikalen  
Bøbbe-Bob på halling.

Det vert teater, dans og musikk på  
tvers av fag og alder!

**Forestillingane vert 7.- og 8. mai.**

For meir informasjon, sjå facebookside vår på:  
[www.facebook.com/hemsedalkulturskule](http://www.facebook.com/hemsedalkulturskule)

Vel møtt!



I påska har

### Hemsedal bibliotek

ope

laurdag 09. april kl. 11 – 14

tysdag 12. april kl. 11 – 17

og

onsdag 13. april kl. 11 – 17

God påske!



Laurdag 23. april kl. 11.00

Hemsedal bibliotek

Kom og høyr om Bø og Bæ, to gode vener som  
finn på mykje moro saman.

Etterpå teiknar me i lag.

Gratis inngang.



### Få eit heilt bibliotek rett i lomma!

Hemsedal bibliotek tilbyr tusenvis av bøker,  
lydbøker, aviser, blad og filmar døgnet rundt, året  
rundt.

- **Bookbites:** Lån norske e-bøker og lydbøker med Bookbites-appen på mobil eller nettbrett.
- **Libby:** Vil du lese på engelsk? Lån e-bøker og lyd-bøker med Libby-appen på mobil og nettbrett.
- **Filmoteket.no:** Sjå kvalitetsfilm gratis når du vil.
- **Pressreader:** Last ned Pressreader-appen og du kan lese over 7000 aviser og blad frå over 100 land.

Felles for alle tilboda: Du loggar deg på med lånar-  
nummer og PIN-kode frå biblioteket. Har du ikkje det?  
Ta kontakt med oss på biblioteket, me hjelper deg  
gjærne!

Tlf. 31 40 89 50

epost: [hemsedal.bibliotek@hemsedal.kommune.no](mailto:hemsedal.bibliotek@hemsedal.kommune.no)



### Hemsedal frivilligsentral og Hemsedal bibliotek

ynskjer velkomen til Språkkafe!

Dette er eit tilbod til alle som lærer norsk og  
ønsker å prate norsk med andre.

Du er velkomen uansett kor mykje eller  
lite norsk du kan.

**Hemsedal bibliotek**

tysdag 5. april, 12. april og

26. april kl. 18-20

Do you want to learn norwegian?  
Come to a language group!





## Informasjon frå Hemsedal eldreråd

I møte 18.02.22 fatta Hemsedal eldreråd vedtak om å ha ei eige informasjonsspalte i Kommuneposten. Her vert det lagt ut informasjon om smått og stort som kan vere til nytte for dei eldre i Hemsedal.

Ta gjerne kontakt på e-post: [vanja.norman@hemsedal.kommune.no](mailto:vanja.norman@hemsedal.kommune.no) om du har informasjon som kan vere aktuelt å leggje ut her.

### Småjobbar – Hemsedal frivilligsentral

Treng du hjelp med småjobbar som snømaking, grasklipping, måling m.m.?

Ta kontakt med Hemsedal Frivilligsentral på e-post: [fri.hem@online.no](mailto:fri.hem@online.no) eller tlf. 47 67 80 40.

Pris for tenesta vil stå på storleiken på jobben.

### Bussturar

I Hemsedal kører skulebussen til mange av utkantane.

Hemsedal eldreråd ønskjer å minne om at skulebussane også kan nyttast av andre passasjerar.

Treng du ein tur til Trøim sentrum, eller ønskjer å dra på tur/besøk til dømes til Eikre eller Rjukanfossen, kan du ta bussen eller kombinere med buss ein veg og annan transport med TT-kort/drosje andre vegen. Honnørpris kr. 20,- per veg for buss.

Sjå rutetabell på <https://www.brakar.no/ruter/>. Rute 360, 362 og 363 kører Hemsedal.

## \* Oppvekst \*



## Søknad om skuleskyss på grunn av ekstra farleg skuleveg

Skuleskyss til skulen for elevar på 1.-10 trinn er regulert i opplæringslova §7-1

Elevar i 2.-10. årstrinn som bur meir enn fire kilometer frå skulen har rett til gratis skyss.

For elevar i 1. årstrinn er skyssgrensa to kilometer.

Elevar som har særleg farleg eller vanskeleg skuleveg, har rett til gratis skyss utan omsyn til veglengda.

Foreldre/føresette må sende søknad med grunngeving, til Hemsedal kommune ved Oppvekstetaten [postmottak@hemsedal.kommune.no](mailto:postmottak@hemsedal.kommune.no) innan 29. april 2022.



## Kunst i skulen

Den kulturelle skulesekken har vore ein del av regjeringa si årlege kulturpolitiske satsning som bidreg til at alle elevane i grunnskulen og videregående i Norge får møte profesjonell kunst og kultur av alle slag.

Ein del av midlane får kommunen bestemme over sjølv, til å leige inn eksterne formidlarar for. Då Benjamin Siegenthaler hadde ei utstilling i Hemsedal kom ideen om å leige han inn til eit skuleprosjekt.

Benjamin Siegenthaler kjem opprinneleg frå Sveits, men bur no på Svøo med familie. Benjamin jobbar med ulike kunstuttrykk som måling og skulpturar. Sjekk ut heimesida hans: [www.benjamin siegenthaler.no](http://www.benjamin siegenthaler.no)



Alle elevane ved Ulsåk skule fekk vere med på ei spennande reise gjennom form og fargar. Benjamin var til stor inspirasjon for alle elevane og vi sat att med eit prosjekt vi alle hadde ei tilknytning til og følte meistring. Opplevinga var både spennande og lærerik.

Tusen takk til Benjamin som sa ja til ei utfordring!

Ulsåk skule v/ Anita Pettersen

## Ny sentralskole - Kva er namnet på vår nye skole?

1.-10. trinn vert samla i ny skole, hausten 2023.

Kva bør namnet på den nye skolen vera?

Hemsedal barne- og ungdomsskole eller er det fint å markere ein ny sentralskole med nytt namn?

Administrasjonen ynskjer å høyre kva du tenkjer.

Vi ynskjer at du vurderer eit namn ut frå desse tre kriteria

1. Språknøytralt
2. Navnet bør vise at det er ein skole
3. Tenk på at det er fint med eit namn som ikkje er for langt, men det er ikkje avgjerande

**Bruk QR-koden eller send forslag til [postmottak@hemsedal.kommune.no](mailto:postmottak@hemsedal.kommune.no)**



## \* Familiens hus \*



### COS kurs for foreldre til skolebarn!



COS er forkortelse for Circle of Security - Trygghetssirkelen.

Familiens hus arrangerer kurs til skolebarn/foreldre i Hemsedal.

Kurset gir verktøy til å forstå bedre hvilke behov barnet/ungdommen har, hvilke signaler de gir og hva vi kan gjøre for å møte disse behovene bedre.

Målet er at barnet/ungdommen din skal få hjelp til å kjenne seg trygg, og på den måten stå sterkere rustet til å møte utfordringer de møter i livet. Kurset bidrar også til et bedre samspill mellom deg og barna dine.

Kurset består av 5 samlinger på 1 ½ time i april og mai.

Vi oppfordrer begge foreldre til å være med!

Evt. spørsmål og påmelding innan 19. april til:

Kristin, tlf. 90 24 20 61 eller Marry, tlf. 45 73 98 40



## SMÅBARNSTREFF OG BABYSANG VÅR 2022

Familiens hus har startet med småbarnstreff.

**Kl. 10.30 start**

**Kl. 11.00 Babysang eller tema**

**Kl. 11.30 Lunsj og lek**

**Kl. 12.30 slutt**

Vi ønsker å skape et treffpunkt der foreldre og barn kan møtes, for hygge og kos.

Det blir aktuelle temaer og helsesykepleier Hilde vil være tilgjengelig for spørsmål.

Vi har startet samarbeid med Kyrkjelydspedagog Britt Marie om Babysang, målgruppe 0-3 år

Eldre søsken er og velkommen. Gleder oss til dette samarbeidet.

**Onsdag 23.03.22** - Babysang, lunsj og lek

**Onsdag 30.03.22** - Tema «søvn» v. Hilde, lunsj og lek

**Onsdag 20.04.22** - Babysang, lunsj og lek

**Onsdag 27.04.22** - Babysang, lunsj og lek

**Onsdag 11.05.22** - Tema «Parforhold og små barn» v. Frøydis Dekko fra Familievernkontoret, lunsj og lek.

**Onsdag 18.05.22** - Babysang, lunsj og lek

**Onsdag 25.05.22** - Tema «Motorisk utvikling» v. fysioterapeut Ragnhild Rauk. Lunsj og lek

**Onsdag 01.06.22** - Tema «Tannhelse» med tannpleier Mai Britt Ulviksbakken. Lunsj og lek

**Onsdag 15.06.22** - Tema «små barn og skjermtid» v. Hilde. Lunsj og lek

Det vil bli servert enkel lunsj, kaffe og te.

VELKOMMEN!



## \* Helsehuset \*



### - gjer det enklare å ta gode val for helsa

- \* Ei kommunal tverrfagleg helseteneste
  - Hjelp til å mestre helseutfordringar
  - Fremje fysisk og psykisk helse
  - Førebyggje eller avgrense sjukdom
- \* På frisklivsentralen 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](mailto:friskiv@hemsedal.kommune.no)



## Selvhjelpsgruppe for deg som ønsker livsstilsendring

Mange har kunnskap om hva som skal til for å få til en varig livsstilsendring, men det kan være utfordrende å ta kloke og bevisste valg over tid.

Alle mennesker har iboende ressurser. Selvhjelp er å ta dem i bruk og gå inn i en prosess.

Erfaringsdeling og støtte i en gruppe kan være til hjelp. Selvhjelp er verktøyet – selvhjelpsgruppa er verkstedet hvor man kan trene sin mentale styrke og bearbeide det som er vanskelig. I gruppene jobber hver enkelt for å skape en bedre hverdag for seg selv, i et forpliktende fellesskap.

Selvhjelpsgrupper er selvgående. En igangsetter kan være med å hjelpe til med oppstart. Det er de som er med i gruppen som bestemmer hvordan den skal fungere og hva slags tema eller aktiviteter de ønsker å fylle tiden med.

På bakgrunn av forespørsel om selvhjelpsgrupper ønsker vi å kartlegge behovet. Vi håper du er interessert i å høre mer om dette!

Eksempler på årsak som ligger bak ønsket om å delta i en selvhjelpsgruppe kan være: kols, diabetes, cøliaki, overvekt, hjerte og karsykdommer, hjerneslag o.l.

**Helsehuset i Hemsedal ønsker velkommen til en åpen samling onsdag 27. april kl. 13.00 på Hemsedal Frivilligsentral.**

Si gjerne ifra hvis ettermiddag/kveld passer bedre for deg.

Har du spørsmål ta gjerne kontakt med Jette Ellseth, leder av Frivilligsentralen, tlf. 476 78 040 eller Frisklivs koordinatør Tordis Neteland på tlf. 970 58 818.

**Vel møtt!**



## Kurs i belastningsmestring (KIB-kurs)

### Hva tilbyr vi?

Kurs i belastningsmestring (KIB-kurs) er et kurs der du lærer metoder og teknikker for å mestre belastninger knyttet til både helse, arbeids- og privatliv.

Eksempler på belastninger kan være tidspress, for mye eller for lite utfordringer, lite kontroll over egen arbeids- eller livssituasjon, problemer i mellommenneskelige forhold, familiekonflikter, sykdom/helseproblemer, økonomiske problemer, livskriser.

Kurset bygger på kognitiv sosial læringsteori som vektlegger sammenhengen mellom egne tanker, problemforståelse og problemløsning. Et viktig element på kurset er å lære, kjenne igjen og endre tanker som vedlikeholder og forsterker belastninger og bli bevisst på egne mestringsstrategier. Et annet element er å øke aktiviteter, hendelser eller opplevelser som gir eller har gitt glede. Det tredje elementet er problemer knyttet til å forholde seg til andre mennesker, og fokus er på hvordan man kan bedre evnen til å sette grenser for seg selv og andre.

Kurset er ikke samtalerapi, men vi tar opp aktuelle problemområder generelt, og den enkelte arbeider videre med egne problemer ved å prøve ut metodene/teknikkene som læres på kurset i egen hverdag. Kurset er lagt opp over 10 samlinger à 2,5 time. Det er nødvendig at deltagerne jobber med hjemmeoppgaver mellom samlingene. Deltagere kjøper en egen bok, som vil følges gjennom hele kurset.

### Hvem kan få tilbudet?

Kurset er utarbeidet for voksne som har behov for å bedre evnen til å regulere og mestre belastninger knyttet til både helse, arbeids- og privatliv. Tegn på overbelastning kan være muskelspenninger, slitenhet, uro og rastløshet, mindre glede, irritabilitet, konsentrasjonsvansker, bekymring/grubling og søvnvansker.

### Hvordan få tilbudet?

Du kan få henvisning til kurset fra sin fastlege, gjennom annen kontakt med helsetjenesten eller ved å ta direkte kontakt med oss i Helsehuset. Alle må gjennom en forsamtale med kursholderne før kursstart hvor hensikten er å vurdere om kurset er det riktige tilbudet for den enkelte ut fra nåværende situasjon.

### Påmelding

Løpende påmelding fram til oppstart.

Hemsedal kommune, Helsehuset, tlf. 906 54 921

Kursholdere: Odin Bang Håpnes og Elianne Ulsaker

**Tid:** Fredager kl.09-11:30, 22.april til og med 10.juni, i tillegg til to kurssamlinger etter sommeren – disse datoene blir avtalt med gruppa.





## Kurs i depresjonsmestring (KID-kurs)

Er du motivert for å lære deg å håndtere tunge perioder i livet på en annen måte? Da er dette kurset for deg.

### Hva tilbyr vi?

Kurs i depresjonsmestring, KiD, er utarbeidet for voksne som i perioder kjenner seg nedstemte eller er deprimerte (fra lett til moderat grad) på en slik måte at det går utover evnen til å fungere i hverdagen, og livskvaliteten oppleves redusert.

Tegn/symptomer på dette kan være fravær av glede, tilbaketrekning, følelse av å være verdiløs, lite tiltakslyst/ initiativ, konsentrasjonsvansker, tristhet, utfordringer med søvn, uro, grubling/bekymring og irritabilitet.

Kursdeltagerne undervises i å bli oppmerksomme på tankene sine og se sammenhengen mellom tanker og følelser. Deltagerne lærer å vurdere og å endre uhen-siktsmessige tolkninger og tankemønstre, og det jobbes med tanker, forståelser og handlinger som ved-likeholder og forsterker nedstemthet/ depresjon.

Kurset er ikke samtalerapi, men vi tar opp aktuelle problemområder generelt, og den enkelte arbeider videre med egne problemer ved å prøve ut metodene/teknikkene som læres på kurset i egen hverdag.

Kurset er lagt opp over 10 samlinger à 2,5 time. Det er nødvendig at deltagerne jobber med hjemme-oppgaver mellom samlingene. Deltagere kjøper en egen bok, som vil følges gjennom hele kurset.

### Hvordan få tilbudet?

Du kan få henvisning til kurset fra sin fastlege, gjennom annen kontakt med helsetjenesten eller ved å ta direkte kontakt med oss i Helsehuset.

Alle må gjennom en forsamtale med kursholderne før kursstart hvor hensikten er å vurdere om kurset er det riktige tilbudet for den enkelte ut fra nåværende situasjon.

### Påmelding

Løpende påmelding fram til oppstart.

Hemsedal kommune, Helsehuset

Tlf. 906 54 921

Kursholdere: Odin Bang Håpnes og Elianne Ulsaker

### Tid

Onsdager kl. 12-14:30, 20.april til og med 8.juni, i tillegg til to kurssamlinger etter sommeren – disse datoene blir avtalt med gruppa.



**Frivilligsentralen ønsker takke alle bedrifter** som bidrar med gaver til Bingo, som vi har hver uke for de eldre i bygda.

Ønsker din bedrift å hjelpe og bidra med litt gevinster til bingo, vennligst ta kontakt med oss.

[Jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no](mailto:Jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no)

Tlf. 47 67 80 40



Vi inviterer hermed til en uformel samling på Frivilligsentralen.

Denne dagen ønsker vi både menn og kvinner velkommen!

**Tirsdag 5. april kl. 18:00**

Kaffe/te og vafler blir servert.

I bygda vår bor der mange nasjoner, og noen er kanskje berørte av krigen i Ukraina.

Vi tenker det kunne være fint å møtes og prate sammen om det som skjer rundt oss.

Hva kan vi gjøre i/fra Hemsedal?

Om det kommer flyktinger til oss, hvilken hjelp trenger de?

Personale fra Helsehuset vil være tilstede, så trenger du noen og prate med denne kvelden eller en annen dag har du mulighet for det.

Dette er et samarbeide mellom Hemsedal Bygdekvinnelag og Hemsedal Frivilligsentral.

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

Nye samlinger blir annonsert på Facebook og i Kommuneposten.

Ta kontakt med Frivilligsentralen v/ Jette

Tlf. 47 67 80 40 – epost: [fri.hem@online.no](mailto:fri.hem@online.no)





## Historisk Vandring

Historisk vandring er et samarbeid med **Historielaget, Pensjonistlaget, Mållaget, Turlaget, Lions og Frivilligsentralen**.

**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", med uformell tevling i uvante dialektord.

Orda vert henta frå lokalhistoriske stubbar i form av ei verbal vandring gjennom bygda.

Dei som er sterkast i dialektorda, vert premierte.

Etter at nynorsk vart nedvurdert som skulemål, vonar me likevel at hemsedølene tek vare på dialekten sin.

Det vert som vanleg ingen servering på desse vandringane, men ta gjerne med ein "tur-termos" og noko å bite i.

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

**Ingen påmelding.**



Pensjonistforbundet



## 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 ordfører eller andre gjester innom for en prat.

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

Tilbudet er gratis, evt. betale «en liten slant» for kaffe

Velkommen!

Hilsen gjengen på Frivilligsentralen,  
tlf. 476 78 040,

Email: [jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no](mailto:jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no)



## Styrketrening



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

Vi har laget ny avtale med «Nye Åreknuten» på Fanitullen og startet 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 måned eller årskort til seniorpris.

Hemsedal Frivilligsentralen tlf. 476 78 040 - [jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no](mailto:jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no)

Fanitullen tlf. 32060600 [mail@fanitullen.no](mailto:mail@fanitullen.no)



## Seniorkafè / Torsdagstreff / Bålpannetreff / Gåturer

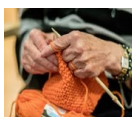
Til deg som bor på Bygdaheimen, omsorgsboligene og i bygda.

Vi ønsker deg velkommen hver uke til å delta på aktiviteter vi har på Frivilligsentralen.

### Torsdag kl. 10.30 og kl. 13.00:

Vi spiller bingo, håndarbeid, synger og har sosialt samvær.

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



### Tirsdag kl. 11.00:

Vi fyrer opp i bålpannen og koser oss rundt bålet med kaffe/kakao, eller du kan gå inn i stuen og sitte med et håndarbeid, puslespill, kortspill, snekring.

## Rusleturer i nærområdet

### Tirsdager kl. 10.00 - Trøim

Oppmøte ved Hemsedal Frivilligsentral

### Onsdager kl. 11.00 - Tuv

Oppmøte ved parkeringsplassen.

Etter turen går vi til kafèen på Tuv - «Ein smak tå Hemsedal»

Ta kontakt med Frivilligsentralen eller personalet på Bygdaheimen om du treng hjelp til å møte opp ved Frivilligsentralen.

Hilsen

Hemsedal Frivilligsentral, tlf. 47 67 80 40



## Småjobbsentralen

### Om Småjobbsentralen

Målet er at folk med litt arbeidslyst og tid til overs, kan være med å utføre småoppdrag for personer som ikke klarer dette sjøl (i hovedsak eldre og personer med nedsatt førlighet eller funksjons- evne). Oppdragsgiveren betaler den som tar oppdraget et beløp (kr 200,- pr. time)

En småjobb er korte arbeidsoppgaver på maksimalt 3 timer, som det ikke er naturlig at andre (profesjonelle, offentlige eller frivillige) tar seg av, og som ikke konkurrerer med næringsvirksomhet.

Småjobberen (hjelperen) registrerer seg for små jobbopdrag ved å fylle ut og skrive under på eit registreringsskjema og taushetserklæring.

Småjobberen representerer seg selv, og står fullt ut ansvarlig ovenfor oppdragsgiveren.

Vårt fokus er å skape sosiale møteplasser og koble folk sammen.

Vi treng alltid flere småjobbere/hjelpere. Bli med, og gjør noe som er bra for andre.

Ikke vær redd for arbeidsbelastninga. Du bestemmer selv. Vinn - vinn!

Lag og organisasjoner har mulighet for en ekstra inntjening til deres lag.

Ta kontakt om ditt lag vil være med å bidra.

For å bestille oppdrag ta kontakt med:

### Hemsedal Frivilligsentral

Åpningstider kl. 09.00 - kl. 15.00

Tlf. 47 67 80 40 eller send e-post til:

[Jette.Lassen.Ellseth@hemsedal.kommune.no](mailto:Jette.Lassen.Ellseth@hemsedal.kommune.no)



## Sosial samling for de frivillige som hjelper oss på Frivilligsentralen

Onsdag 20 april kl. 16:00 – 19:00

Vi fyrer opp grillen i hagen på sentralen.

Vi koser oss med grillmat og salat. Frivillig sentralen står for maten og du tar med egen drikke. Harald Lystad kommer for å informere og snakke med oss om situasjoner du som frivillig kan komme bort i, ved forskjellig oppdrag du har fra sentralen.

Påmelding innen tirsdag 19. april til:

Hemsedal Frivilligsentral, tlf. 47 67 80 40 eller epost: [fri.hem@online.no](mailto:fri.hem@online.no)





## Turgruppen «Frisk» lavterskeltilbud – 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 om oppmøteplass.

\*\*\*\*\*

## Rusleturer i nærområdet

Vi går småturer i nærområdet (2 grupper).

**Tirsdager kl. 12.00 - Trøim**

Oppmøte ved kirken, parkeringsplassen

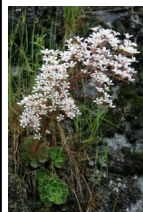
**Onsdager kl. 11.30 - Tuv**

Oppmøte ved parkeringsplassen.

Ingen påmelding.

God gåtur!

Hemsedal Frivilligsentral  
Tlf. 476 78 040, email: [fri.hem@online.no](mailto:fri.hem@online.no)



## Hemsedal kommune ynskjer innspel til plan for naturmangfald

Hemsedal kommune utarbeider plan for naturmangfald og ynskjer medverknad frå alle innbyggjarar.

Planen skal blant anna innehalde mest mogeleg kunnskap om naturen vår og me ynskjer difor at du sender oss informasjon om natur du sett pris på eller om områder der du veit det finns mange forskjellige fuglar, planter eller andre levande organismer.

Send informasjonen til:

[postmottak@hemsedal.kommune.no](mailto:postmottak@hemsedal.kommune.no) eller ring miljøvernrådsgjevar, tlf. 31 40 88 00 **innan 1. mai.**

## \* Teknisk \*



## Bustadpolitisk plan

Kommunen skal setje i gang arbeidet med *Bustadpolitisk plan*. Planprogrammet behandlast av kommunestyret 6. april.

Bustadpolitisk plan skal skape ei heilskapleg og langsiktig ramme for å løyse kommunen sine noverande og framtidige bustadutfordringar.

Den skal dekke både bustadsosiale og generelle bustadpolitiske tema.

Etter behandling i kommunestyret kan planprogrammet lesast på kommunen sine nettsider, URL:

<https://www.hemsedal.kommune.no/plan--regulering/kunngjeringar/>

Vi ynskjer innspel frå alle interesserte partar.

Innspel til planprogrammet kan sendast til [postmottak@hemsedal.kommune.no](mailto:postmottak@hemsedal.kommune.no).

Plan og utvikling



## 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.

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

## \* Kyrkja \*



## Gudstenester i Hemsedal kyrkje og Lykkja kapell

### 03. april – 4. søndag i fastetida

KYRKJESTUGU KL.16/17

Møtepunkt: Ord + tverrkirkelig samarbeid.

Taler: Professor Terje Hegertun

Arr: Hemsedal Normisjon og Hemsedal kyrkjelyd

### 6. april – Panelsamtale med biskop Jan Otto Myrseth

HEMSEDAL KYRKJE KL1900

Musikk og samtale.

Kaffe fra kl1900. Offisiell start ca kl1915.

### 14. april– Skjærtorsdag

LYKKJA KAPELL KL.10.00 - Gudsteneste. Bleiktvedt

Takkoffer: Lykkja kapell

HEMSEDAL KYRKJE KL.18.30

Gitarkonsert Jon Sarafian

Takkoffer: Kyrkjelydsen musikkarbeid

HEMSEDAL KYRKJESTUGU KL.19.30

Cafekveld. Arr: Normisjon

### 15. april– Langfredag

HEMSEDAL KYRKJE KL.19.00

Pasjonsmesse. Osnes

### 17. april– 1. påskedag

LYKKJA KAPELL KL.11.00

Høgtidsgudsteneste . Osnes.

Takkoffer: Lykkja kapell

HEMSEDAL KYRKJE KL.17.00

Høgtidsgudsteneste. Osnes.

Takkoffer: Misjonsprosjekt i Nepal

### 24. april – 2. søndag i påsketida

HEMSEDAL KYRKJE KL 11.00 - Gudsteneste. Bleiktvedt.

Kyrkjelydens årsmøte etter gudstenesta.

Takkoffer: Kyrkjestugo

### 28. april – Orgelkonsert

HEMSEDAL KYRKJE - Sjekk egen annonse.

### 01 mai – 3. søndag i påsketida

KYRKJESTUGU KL.16/17

Møtepunkt: Ord + om oppvekst i usunt kristen miljø

Taler: Christine Josephine Andreassen

Arr: Hemsedal Normisjon og Hemsedal kyrkjelyd

### 8. mai – 5. søndag i påsketida

HEMSEDAL KYRKJE KL 11.00

Samtalegudsteneste. Osnes

## MØTEPUNKT

HEMSEDAL KYRKJE & HEMSEDAL NORMISJON

### 3. april: Helt ærlig om tverrkirkelig samarbeid

Professor Terje Hegertun kommer til oss og deler tanker rundt tverrkirkelig fellesskap og hvordan man kan samarbeide på tvers av teologiske standpunkter. Terje Hergetun jobber til daglig som professor på MF vitenskapelig høyskole og har sitt fagfelt innenfor dette emnet.

### 1. mai: Ord + om oppvekst i kristenfundamentalistisk miljø

Prest Christine Josephine Andreassen kommer til oss. *Christine vokste opp i et kristen konservativt miljø. Som 13-åring brøt hun ut av miljøet og hatet den guden hun vokste opp med. Likevel ble Christine prest. Hun vil dele med oss hvordan det var å vokse opp i et fundamentalistisk miljø, veien ut og hvordan hun endte opp som prest i Den norske kirke.*

### KORT OM MØTEPUNKT:

Møtepunkt er et samlingspunkt på tvers av generasjoner og bakgrunn.

Sammen ønsker vi å skape et møtepunkt der vi tar oss tid til hverandre, har rom for tro(verdighet) og viser toleranse. Vår visjon er Jesu bønn «*Må de alle være ett.*»

Gjennom å sette av tid for mat (sosialt fellesskap), tid for intro (dagens tema) og tid for prat (samtale over livet og troen), håper vi at vi kan skape et troverdig møtepunkt. Vi ønsker å skape rom for undring og tvil, for å tenke høyt uten å bli arrestert for de tankene man deler.

### NÅR OG HVOR:

Første søndag i måneden på Kyrkjestugu.

### PROGRAM:

**Kl. 16.00:** Middag for de som ønsker det. (50/100 kr).

**Kl. 17.00:** Felles start med lek/konkurranse, musikk/sang og info.

**Ca. kl. 17.20:** Aldersinndelte grupper og eget møte for voksne.

*Barnegruppene vil ha lek/aktiviteter, mens de voksne vil ha ulik form fra gang til gang (tale, dialogsamtale eller musikk).*

**Ca kl. 18.20:** Kaffe og kake.

### Ønsker du å være med som frivillig eller har spørsmål?

Kontakt en i komiteen eller send mail til [camilla.osnes@hemsedal.kommune.no](mailto:camilla.osnes@hemsedal.kommune.no)

### Komite:

Monika Bakko, Jenny Bårdsen, Olav Støyten, Arne Marius Gulseth, Line Sollien, Camilla Osnes

**Mer info om Møtepunkt kan du finne på:**

[hemsedal.kyrkja.no](http://hemsedal.kyrkja.no)

## Ta godt i mot bøssebærerne på ÅRETS FASTEAKSJON 3. - 5. APRIL

Det er krig i Ukraina, hundretusener er på flukt og en alvorlig humanitær krise utvikler seg. Kirkens Nødhjelp med søsterorganisasjoner var raskt på plass med akutt nødhjelp som rent vann, mat, tepper og hygieneartikler til flyktningene.

### Fokuslandet for årets fasteaksjon er Malawi.

Tidligere i år ble landet rammet av flom, og Kirkens Nødhjelp var til stede med krisehjelp. I tillegg jobber vi også med langsiktig bistandsarbeid i landet, blant annet gjennom klimatilpasset jordbruk gjennom vanning via dryppsystemer.

### Om Kirkens Nødhjelp:

Kirkens Nødhjelp utfører bistandsarbeid på vegne av kirkene i Norge. Fasteaksjonen er Norges nest største bøsseaksjon. Vi skal redde liv og kreve rettferdighet, og vi jobber med nødhjelp i krisesituasjoner i tillegg til langsiktig arbeid. Pengene som samles inn i fastetiden går til Kirkens Nødhjelps arbeid over hele verden. Dette gir oss mulighet til å raskt mobilisere når kriser oppstår, slik som vi nå gjør for innbyggerne i Ukraina.



## STØTT ÅRETS FASTEAKSJON

For 250 kr kan du gi ett menneske sikker tilgang til rent vann livet ut!

### Vipps til 2426

(velg Send)

SMS VANN til 2426 (250kr)  
Kontonummer: 1594 22 87493

Pengene fra fasteaksjonen går til hele Kirkens Nødhjelps arbeid.

Tusen takk for støtten!



Fasteaksjonen.no



## Ope Hus i Hemsedal

Ope Hus er eit arrangement som har vorte ein fast tradisjon. Det er for alle som har lyst til å treffe andre på dagtid.

Programmet er mynta på folk over 60 år, men alle som vil kan vera med. Det er sosialt over ein kaffikopp og ferske vaflar, og vi har ofte med ein gjest som pratar om eit gitt tema.

Velkomen til alle som har lyst til å vera med!

Helsing  
Ope Hus-komiteen v/Liv Gjærde

### Program for Ope Hus våren 2022

Dato:	Tid:	Stad:
5. april	kl. 11-13	Kyrkjestugo - Program kjem
3. mai	kl. 11-13	Kyrkjestugo Gjest: AnnamorBentzon Tema: Minne frå Hemsedal under krigen
7. juni	kl. 11-13	Kyrkjestugo Gjest: Sissel Rudningen



## PANELSAMTALE MED BISKOP JAN OTTO MYRSETH

**Tema: Hvor er Gud i alt det vonde som skjer i verden?**

Velkommen til panelsamtale med biskopen!

**Onsdag 6. april kl. 19.00 i Hemsedal kyrkje!**

Kvelden starter uformelt med litt kaffe og noko attått fra kl. 19.00.  
Offisiell start ca kl. 19.15.

Musikk og samtale.

Musikk: Joakim Hansen Solbakken,  
Irene Markegård og Karin Teigen Bakke.

Vi gleder oss!

*Meir himmel på jorda*



DEN NORSKE KYRKJA  
Hemsedal kyrkjelege fellesråd



## Påskekonsert «Klassiske gitarperler»

**John Sarafian**

**Skjærtorsdag 14. april kl. 18.30**

**Hemsedal kyrkje**

I programmet «Klassiske gitarperler» får vi lytte til de mest kjente gitarverkene som Asturias og Cavatina, brasilianske toner av Villa-Lobos, men også lettere stykker og egenkomponert musikk.

John er gitarist og utdannet gitarlærer, han bor i Gøteborg og eier en hytte på Mølla i Hemsedal.

Konserten er gratis!

Du kan gi ei gåve til musikkarbeidet i kyrkjelyden.

Velkommen!



## Dugnad på kyrkjegarden i Hemsedal

**Tysdag 10. mai frå kl. 10.00**

- Ta med rive
- Enkel dugurs kl. 12.00

**Alle er velkomne!**

## \* Kva skjer? \*



## KORPSMUSIKK 17. mai

Me set i gang att, skal det vera korpsmusikk på grunnlovsdagen, så må fleire stille opp!  
**DET BLIR STUSSLEG UTAN MUSIKK 17. MAI!**

Gamal eller ung, kan du traktere eit blåseinstrument?

Det er ingen opptaksprøve, det held at du har vore med i skulemusikk eller liknande.

Marsjane er enkle å spela, og instrument kan me skaffe!

**Øvingane er fylgjande måndagar kl. 20 til kl. 21 på Hemsedal b/u-skule i kantina.**

**Inngang ved Biblioteket.**

**28. mars**

**4., 18. og 25. april**

**2., 9. og 12. mai**

Sei ifrå til alle de veit om som kan vera interesserte. Det er berre å møta opp!

Kontaktpersonar:

Toril tlf. 482 40 275, Knut tlf. 975 81 486

Knut Terje tlf. 916 73 910

Helsing

Hemsedal Hornmusikklag



## Program for Hemsedal Normisjon

**3. april kl. 17.00** Møtepunkt på Kyrkjestugo (middag frå kl. 16)

**9. april kl. 17.00** Basar på Bedehuset (sjå eigen informasjon)

**14. april kl. 19.30** Cafekveld på Kyrkjestugo - mykje påskegodt!

**1. mai kl. 17.00** Møtepunkt på Kyrkjestugo (middag frå kl. 16)

**12. mai kl. 19.30** Cafekveld på Kyrkjestugo



## Bedehus – Basar-bingo-cafe

Velkommen til basar og bingo for store og små,  
på Bedehuset på Ulsåk.

**Palmelaurdag 9. april 2022, frå kl. 17 og utover.**

Kom og gå som du vil.

Åresalg, bingo og program.

Sal av kaffi, vaffel og kaker.

Ta gjerne med ein gevinst viss du vil.

All inntekt går til Bedehuset og Kjellaren til KULH.

**VELKOMEN!**

Arr. Hemsedal Normisjon/Bedehusstyret



## Jubileumsfest

### for Hemsedal Krf 75 år +

I anledning av at Hemsedal Krf har passert 75 år,  
har vi gleda av å invitere alle som har vore med  
i Krf gjennom åra til

**jubileumsfest på Fausko Gjestegard  
fredag 29. april kl. 18.00.**

Medlem eller ikkje har lite å seie, då vi skal feire det  
gode arbeidet som har vore gjort.

Vi får besøk av tidlegare utviklingsminister og no  
stortingsrepresentant Dag Inge Ulstein.

Påmelding innan onsdag 20. april til  
[olavstoe@online.no](mailto:olavstoe@online.no) eller tlf. 97 57 47 42.

Festen kostar kr 200,-.

Kan betalast på vipps nr. 633789, eller ved inngang.  
Det blir høve til å gi jubileumsgåve.

Velkommen til feiringa!

Jubileumskomiteén  
v/ Olav Støyten og Sebjørg Marie Jordheim



## God påske!

**Åpningstider for Stugu i påskeuka:**

**Mand, tirsd, onsdag 11 - 16**

**Påskeaften 11 - 15**

**Vanlege åpningstider for Stugu:**

**Mandag kl. 11 – 14, 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.

### Medlemsmøte

**Torsdag den 21. april kl. 18.00**

Vi møtes på vev-lokalene på Svøo.

Det blir enkel servering av kaffe og noe å bite i.

### Læreverksteder:

**Veven:** Torsdager kl.10-14 på Svøo næringspark.

Kontakt Kari Bjerkheim tlf. 97161845

**Skinnefell:** Tysdager kl. 18-21 på Aalstveit gard.

Kontakt Kirsten Aalstveit tlf. 99320971

**Bunadstilbehør:** Fyrste onsdag i mnd. Stugu kl. 18 – 21

Kontakt Mia Syversbråten tlf. 41425050

**Høndug:** Siste torsdag i mnd. på Stugu kl.18-21

Kontakt Mia Syversbråten tlf. 41425050

**Måndagsklubben:** Måndager på Stugu kl. 11-14.

Kontakt Sigrid Hjelman tlf. 97067504

### Håndarbeidstreff:

Vi invitere til sosialt treff der vi driver med håndarbeid. Ta med  
deg det du driver med og kom på Stugu første onsdag i måne-  
den, fra kl. 18.00-20.00. Samme dag som bunadstilbehør.

### Strikkekurs nybegynner/viderekommende

Har du lyst til å lære å strikke eller lære nye nytt? Bli med på  
strikkekurs på Stugu.

Ta med eget utstyr, og hvis du er usikker på hva du trenger ta  
kontakt med kurslærer

**Kurslærer:** Trine Søderblom, tlf: 91554547.

**Aldersgruppe:** 14 og oppover. **Antall:** 6

**Dato:** 20/4, 27/4, 4/5, 11/5 og 18/5.

**Kl. og sted:** 18.00-20.00 Stugu

**Påmeldingsfrist:** 13/4 på nett.

**Pris:** 700 kr for medlemmer og 800 kr for ikke-medlemmer.

For å melde deg på kurs i Hemsedal Husflidslag må du gå inn  
på [www.husflid.no](http://www.husflid.no) og søke på Hemsedal Husflidslag.

Om du ønsker et kurs, eller lurer på noe, ta kontakt med  
kursleder Ingeborg P. Østby, tlf: 47605679 eller mail:  
[studie.bu.hemsedalhusflidslag@gmail.com](mailto:studie.bu.hemsedalhusflidslag@gmail.com)

Vi legger ut oppdateringer og info om kurs på Facebook  
(Hemsedal Husflidslag - STUGU Husflid) og Instagram  
(stuguhemsedal). Følg oss gjerne.





## Hemsedal Pensjonistlag

Etter årsmøtet den 18. februar 2022 har disse verv i laget:

Leiar: Syver Hjelmen  
Sekretær: Turid Ingeborg Hvaale Kvislen  
Kasserar: Knut Grøndalen  
Styremedlem: Bergfrid Sletten og Unni Haugo  
Varamedlem: Ernst Tore Eggen, Gunnar Haugo og Hans Borge  
Dataansvarleg: Nils Kåre Eikre  
Helsekontakt: Eva Marie Bruun  
Revisor: Oddvar Grøthe med varamedlem.Ola Hustad  
Styremedlem: Frivilligsentralen Tor Owe Solheim med vara Norvald Lirhus  
Turnemd: Anne Kleven Thorset og Marit Sjøstad  
Valnemd: Tor Owe Solheim og Arne Skolt

\*\*\*\*\*

### Medlemsmøte onsdag 6. april

på Helselagshuset kl. 11.00

Då får me besøk frå teknisk etat v/ Kristian August Moen som skal fortelje om prosessen for Boligpolitisk plan som skal dekkja boligsosiale forhold og den generelle boligpolitikken fram mot 2030.

Kommunen ynskjer innspel på kva utfordringar og mogelegheit me ser frå vår aldersgruppe.

Elles vert det vanleg møteopplegg med mat, referat og orientering.

Noko underhaldning blir det nok, men det får koma som ei overrasking. Me avsluttar med åresalg.

Velkomen!



## Hemsedal kommune

### Opningstider i påska 2022

Måndag 26. mars kl. 10 - 14

Tysdag 27. mars kl. 10 - 14

Onsdag 28. mars kl. 10 - 12

Skjærtorsdag, langfredag, påskeaften,  
1. og 2. påskedag - STENGT

Vanlege opningstider frå  
tysdag 19. april 2022 kl. 09 - 15

\*\*\*\*\*

**NAV Hemsedal** held stengt i påskeveka.



## Hemsedal Pensjonistlag

har 30-års jubileum

og vil difor invitere pensjonistane i bygda til middag og underhaldning på Lodgen Spiseri

**tysdag 26.april kl.17.00.**

Me har fått midlar frå Statsforvaltaren til dette, so arrangementet er difor ope for ALLE og gratis.  
Drikkevarer må du kjøpe sjølv.

Etter middagen vert det underhaldning av Gunnar GP Pedersen - moromann med trekkspel og sang, kjent frå både radio og TV.

Påmelding til Bergfrid tlf. 92 40 62 31  
**innan 13. april.**



## Hemsedal kommune vil minne om forskrift om bandtvang for hund

### Bandtvang i skiløyper:

**Hemsedal kommune har bandtvang i dalløypene heile skisesongen.**

Dalløypene er definert som skiløype frå Gravset til Feten, Torsetrunden, Solløypa, Knuteløypa og Lio-runden.

**Hemsedal kommune har også bandtvang i skianlegget i Totteskogen og 750 m, 1,2,3,5 og 8 km løypene på Gravset heile skisesongen.**

**Hemsedal kommune har også bandtvang i alle maskinpreparerte skiløyper i jul, vinterferie og påske.**

Bandtvang vert då gjeldande i tidsrommet f.o.m. 24. desember t.o.m. 2. januar, i vinterferieveker f.o.m.

20. februar t.o.m. 10. mars og laurdag før palmesundag t.o.m. 2. påskedag.

Dersom hund er med skal hunden ikkje vera til hinder for andre brukarar.

### Bandtvang i regulert område:

**Det er bandtvang heile året i tettstader, område med bustad, område regulert til offentleg formål, på kyrkjegardar og tilrettelagte friluftsområde.**

Les meir på nettsidene våre:  
[www.hemsedal.kommune.no/  
teknisk-eiendom-og-naring/  
bandtvang-for-hund](http://www.hemsedal.kommune.no/teknisk-eiendom-og-naring/bandtvang-for-hund)





## Vestlandet med Skjerjehamn og Bergen

### 29. Mai til 01. Juni

Årets tur går til vakre Alversund kun 3 mil nord fra Bergen Sentrum. Hotellet ble etablert i 1959, og er bygd på gården til besteforeldrene til en av Norgeshistoriens mest omtalte forfattere, Amalie Skram (1846-1905).

Dag 1 avreise 08:00 fra Tuv via Hemsedal og Ulsåk. Turen går over Hardangerviddaen og Voss til Alversund. Dag 2 blir det utflukt til Skjerjehamn, som har vært et viktig knutepunkt for fiske, handel og industri. På begynnelsen av 1900-tallet var det en av de største havnene på Vestlandet. Dag 3 tar vi turen til Bergen hvor det venter en tur med den oppgraderte Fløibanen, med sine nye vogner. Returen går via Flåm og Hemsdalsfjellet hjem

Pris pr. person i delt dobbeltrom kr. 6 170,- min. 30 personer  
Enkeltromstillegg kr. 690,-

Turen er åpen for alle som ønsker å bli med!  
Prisen inkluderer:

- Reise i moderne turbuss
- 3 Komfortable overnattinger med frokost på Hotel Alver
- 3 middager på Hotel Alver
- 3 lunsjer underveis
- Utflukt til Skjerjehamn
- Utflukt til Bergen
- Tur med Fløibanen
- Ferje fra Leirvåg til Sløvåg

Betales til kto.nr. 2367.20.31575

**INFORMASJON OG BINDENDE PÅMELDING: FRIST 25. APRIL 2022**

Til Hemsedal Pensjonistlag Anne: tlf. 951 29 685 eller Marit: tlf. 415 08 369

NB! Det anbefales alle å ha reiseforsikring for å dekke evt. økonomiske tap/ utlegg ved f.eks sen avbestilling pga sykdom, om man mister/blir frastjålet eiendeler på reisen eller lignende forhold.



Arrangør: **JVB Travel AS**  
www.jvb.no  
tur@jvb.no  
Tlf 61365900



I samarbeid med:

Hemsedal Pensjonistlag



Hemsedal Turlag



## Velkommen på nærturer med Hemsedal turlag!

Til sammen på vinterturene har det vært med rundt 80 personer, noe vi er godt fornøyd med. Vi håper å få enda flere med på våre turer, både kjente og ukjente personer. Vel møtt!

### 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.

### Siste tur på truger - tirsdag 5. april

Oppmøte ved parkeringen ved Bygdaturnet kl. 18.00. Vi går tur enten til Gjeiteberget eller på Gravsetåsen. 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. Ved for lite snø for truger blir det tur til fots med brodder eller piggsko. Har du spørsmål eller ønske å leie truger kontakt turlleder: Tordis Neteland, tlf. 951 15 318

### Fjellskitur mandag 18. april

Andre påskedag blir det tur fra Eldrevatn. Vi trækker egne spor ned til Bulien. Derfra pleier det å være preparerte spor fra Bulien ned til Feten og videre til Tuv. Oppmøte ved Trøimshallen kl. 10.00. Middels krevende dagstur. Turlleder: Vidar Henrik Halvorsen, tlf. 970 19 514.

### 10. mai – Verdens aktivitetsdag

Vi innleder vårsesongen med å markere denne dagen. Turen blir i ett område hvor det er snøfritt nok til å ferdes til fots. blir. Avreise fra Trøimshallen kl. 17.30. Ingen påmelding. Turen varer i fra 2-3 timer. Lett til middels tur. Ta med mat og drikke. Ha på og med varme og vindtette klær.

**I neste nummer av Kommuneposten som kommer ut i begynnelsen av mai finner du mer informasjon om turer utover våren og sommeren.**

**Velkommen på nærturer med Hemsedal turlag!**

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

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

[hemsedal.turlag@dnt.no](mailto:hemsedal.turlag@dnt.no) eller telefon: 951 15 318.



## Barnas Holmenkollidag Palmesøndag 10. april 2022

Kl. 11.00 til 14.30

blir det sjette gang i historien vi arrangerer Barnas Holmenkollidag på Gravset i Hemsedal!

Arrangementet er åpent for alle barn i alderen 3 – 12 år. Det er ingen tidtaking. Alle deltakerne får en flott premiesekk med spennende innhold når de kommer i mål.

### LØYPENE

Barna kan velge mellom fire løyper; Ekornløypa (450 meter), Harepusløypa (750 meter), Bamseløypa (1000 meter) eller Elgløypa (3 x 1 km).

Barn som ønsker å gå lengre, kan gå så mange runder de orker i alle løypene, før de velger å gå i mål på stadion. Foreldre kan følge på ski, men må gå ut av sporet de siste meterne før målgang.

### SKILEIK

Etter «skirennet» er det skileik for alle som har lyst – hopp, slalåm, aking, detektiv, labyrintløype, førstehjelp og skiskyting.

**Påmelding via [hemsedalskiforening.no](http://hemsedalskiforening.no)**



## Hemsedal kino



**Søndag 3.april klokka 17.00**

### Hopper

aldersgrense 6 år – 1t 31min

Bli med på Hoppers actionfylte eventyr! Vår unge helt, født halv kylling og halvt hare, en merkelig karakter. Fordi han er annerledes ivrer han litt ekstra etter å passe inn og føle seg elsket. Og han er besatt av eventyr, til tross for at han er skikkelig klossete.

**Søndag 3.april klokka 19.00**

### Alle Hater Johan

aldersgrense 12 år – 1t 32min

Alle hater Johan er en hjertevarm komedie om livet til Johan, en einstøing med hest og sans for sprengstoff, som aldri helt blir tatt inn i varmen i lokalmiljøet. Vi følger hans kamp for tilhørighet i bygda og den livslange, uforløste kjærligheten til nabojenten, som han ved et uhell kom til å sprengte litt i stykker i ungdomstiden.

**Søndag 10.april (Palmesøndag) klokka 19.00**

### Fabeldyr: Humlesnurrs hemmeligheter

aldersgrense 12 år – 2t 22min

Professor Albus Humlesnurr vet at den mektige trollmannen Gellert Grindelwald forbereder seg på å ta kontroll over trollmannsverden. Uten mulighet til å stoppe ham alene, må han stole på at magizoologisten Salamander Fisle og hans team av trollmenn, hekser og en modig gompemaker vil klare et farlig oppdrag.

**Påskefilmer – se kinoen sin FB-side for dato/tid!**

### Sonic the Hedgehog 2

aldersgrense 9 år – 2t 2min

Det blå piggsvinet Sonic har slått seg ned i Green Hills og ivrer etter å bevise at han har det som trengs for å være en ekte helt. Muligheten byr seg når Dr. Robotnik dukker opp igjen med sin nye partner, Knuckles, i jakten på en smaragd med krefter som kan ødelegge sivilisasjoner.

### Lange flate ballær 3

aldersgrense ikke satt enda

**Søndag 24.april klokka 19.00**

### Alt for Norge

Tillatt for alle – 1t 54min

Landslagseventyret på 90-tallet er blitt film – Dokumentar

**Søndag 1.mai klokka 17.00**

### Barske Bøller

aldersgrense ikke satt enda

På tide at skurkene får være hovedrolle!

I denne uskikkelige gjengen finner vi Herr Ulv, Mister Hai, Sir Slange og Don Piraja - alle dedikerte skurker, ettersom det er kortene de har blitt tildelt med å være dyrene de er.

### Billettpriser:

Voksne: 90 NOK

Barn: 60 NOK (til og med 14 år)

Du kan betale billetten med Vipps eller kontanter (vi har ikke bankterminal). Billettsalg i døra, ingen forhåndsreservasjon.

### Aldersgrenser

I vinter er det en del barn som har kommet alene på kino for å se filmer de er for unge til å se uten følge. Vi som driver kinoen synes det er leit å avvise barn som har gledet seg til film. Vi ber derfor foreldre sørge for at en voksen følger barnet dersom det skal se en film med høyere aldersgrense enn barnets alder.

Det er Medietilsynet som setter aldersgrensene på film som blir vist på kino, og kinoen plikter å informere om aldersgrensene og gjennomføre kontroll.

Følgende aldersgrenser gjelder for filmer vist på kino:

-Alle (tillatt for alle)

-6 år (barn ned til 3 år i følge med en voksen)

-9 år (barn ned til 6 år i følge med en voksen)

-12 år (barn ned til 9 år i følge med en voksen)

-15 år (unge ned til 12 år i følge med en voksen)

-18 år (absolutt nedre grense)

### Ta hensyn - alle barn er ulike

Husk at barn og unge er ulike. Derfor skal du ta hensyn til barnets modenhet og tålegrense når du velger å ta med deg noen på kino som er yngre enn aldersgrensen på filmen. Selv om du for eksempel kan ta med en 6-åring på en film med 9-årsgrense, er det ikke sikkert filmen passer for nettopp ditt barn.

### Kinoens plikter

Kinoene skal informere publikum om aldersgrensene, og plikter å gjennomføre alderskontroll. Kinoer som ikke gjennomfører kontroll og sørger for at aldersgrensene overholdes, risikerer sanksjoner fra Medietilsynet.

 Medietilsynet

[www.medietilsynet.no](http://www.medietilsynet.no)



## MOVE-Hemsedal

Motivasjon- Overskudd- Variasjon- Energi

**Hei alle treningsglade folk!**

**MOVE-Hemsedal tilbyr variert trening gjennom uka til Hemsedals beste pris!  
Klippekort 10 ganger kr. 600,- / 60,- pr. trening! Bare 80 kr for dropinn!**

Vi har gratis prøvetime, og alle timene våre er for både nybegynnere og viderekomne. Du bestemmer selv motstanden på spinningssyklene og hvor tunge vekter du vil bruke til styrketrening. Du trenger bare vanlig treningstøy og innesko. Vi har fokus på treningsglede og aktivitet!

Vi har daglige oppdateringer på Facebook og Spond hvor du kan følge oss og få nyheter om trening. Spond er en app vi bruker til påmelding til timer samt oppdateringer.

### Regler smittevern:

For å sikre oss så godt vi kan, ønsker vi at de av dere som har egne matter, tar disse med. For de som benytter MOVEs matter er det viktig at mattene vaskes godt etter bruk.

MOVE setter ut flasker med såpevann og papir.

### Program for sesongen 2021/22:

Måndag: Styrke/kondisjon - 15.30-16.35 (Trøimshallen)

Tysdag: Sterk og smidig - 16.30-17.30 (Trøimshallen)

Onsdag: Styrke/kondisjon - 16.30-17.45 (Trøimshallen)

Torsdag: Spinn/styrke - 19.00-20.15 (Klubbhuset)

Fredag:.....Spinning - 16.30 – 17.30 (Klubbhuset)

VELKOMMEN!



## Påske i Hemsedal

Endelig kan vi ønske påskefeiringen velkommen tilbake i Hemsedal.

Vi kan igjen ha gjester i hjemmet og dra på arrangement i bygda.

Flaks for oss så er det fullt opp med arrangement i april, enten du liker renn, musikk eller god mat. Sjekk ut kalenderen på [hemsedal.com](http://hemsedal.com) for oversikt over aktiviteter og arrangement fremover.

Glem ikke å få med deg siste svingene i skisenteret når sesongen avsluttes med et brak på Winter Finale. Skistua har tradisjonen tro musikk på utescenen og Stavkroa valutter sesongen med All In Part 3.

Håper alle nyter vårvinteren og støtter bedriftene i bygda, som etter 2 tapte påskeferier kan puste litt igjen.

**Vi ønsker alle en god påske og en god sesongslutt.**

### April

04. Hemsedalsrennet - Gravset skianlegg

09.-11. Skicamp, racing og frikjøring - Solheisen

10. Barnas Holmenkollidag - Gravset skianlegg

13.-17. All In Part 2 - Stavkroa

14. Påskerenn - Solheisen

14.-16. Påskival - Skistua

14.-17. Påsketriks på Skarsnuten Hotel

15. Karneval - Solheisen

21.-24. SkiStar Winter Games - Hemsedal Skisenter

29.-30. Skistua Winter Finale - Hemsedal Skisenter

29.-01.05. All In Part 3 - Stavkroa

29.-01.05. SkiStar Winter Finale - Hemsedal Skisenter

29.-01.05. Bang Slalom - Solheisen

### Mai

07.-08.05. Festival – Solheisen





## Hemsedal kommune Kunngjering Kommunestyret

**Møtestad:** Kommunestyresalen

**Møtedato:** Onsdag 6. april 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](mailto:vanja.norman@hemsedal.kommune.no)

Varamedlemar møter etter nærare avtale.

### Orienteringar:

Presentasjon frå Sparebank1 Stiftelsen

Politiske møte er no opne for publikum men vi oppmodar framleis interesserte tilhøyrarar å følgje møtet på via heimesida til kommunen: <https://hemsedal.kommunetv.no> eller Radio Hallingdal si nettside: [www.radio.hallingdal.no](http://www.radio.hallingdal.no)

## SAKLISTE

Saksnr.	Arkivsak	Tittel
PS 15/22		Godkjenning av sakliste og møteinnkalling
PS 16/22	2021/3406	Meldingar til møte i Kommunestyret 06.04.22
PS 17/22	2021/2839	K4 Totteskogen - 2.gangs behandling og egengodkjenning
PS 18/22	2022/243	54/4 Sal av Båstø
PS 19/22	2022/390	Planprogram - Bustadpolitisk plan
PS 20/22	2022/699	Revisjon av utbyggingsavtale mellom Hemsedal kommune og Hemsedal infrastruktur-selskap AS (HIAS)
PS 21/22	2022/789	BU6 - Prosjektering av infrastruktur - gang/ sykkelveg og VA
PS 22/22	2022/712	Busetting av flyktningar i 2022
PS 23/22	2022/790	Kostnadsdekning - Tilsyn og kontrollordning for næringsavfall Hallingdal
PS 24/22	2022/791	Matjord som ressurs - deponering av overskotsmasse
PS 25/22	2022/314	Kommunal støtte til folkevalgte grupper i Kommunestyret
PS 26/22	2022/744	Forskrift om godtgjering for folkevalde i Hemsedal kommune - revidering
PS 27/22	2021/4226	Søknad om permisjon frå politiske verv - Patrick Løkken
PS 28/22	2022/737	Hemsedal kontrollutval - årsmelding 2021
PS 29/22	2021/3392	Sats på Hallingdal - Godkjenning av styringsdokument
PS 30/22	2022/825	Uttale til høyring av endring av domsstolstruktur
PS 31/22		Godkjenning av møteprotokoll
RS 2/22	2022/320	Referat frå møte i klimarådet i januar 2022

Hemsedal, 30. mars 2022

Pål Rørby  
ordfører

