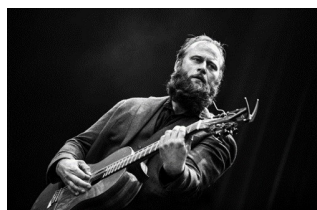




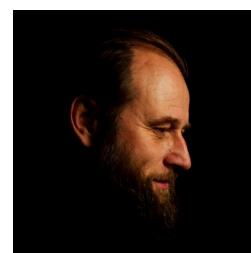
Kommuneposten

Informasjonsavis for Hemsedal kommune
September 2022



Stein Torleif Bjella

på Hemsedal bibliotek
fredag 16. september



Kl. 19.00 - Bokbad

Velkomen til bokbad med Stein Torleif Bjella og bokbadar Tori Snerte.
Saman vil dei ha ei litterær samtale med utgangspunkt i romanen "Fiskehuset".
Gratis inngang, inga påmelding.

Kl. 20.00 – Konsert

Velkomen til konsert med Stein Torleif Bjella i biblioteket!
Inngang kr 415,-

Billetter kjøper du på [tikkio.com](https://www.tikkio.com), søk på Hemsedal så kjem arrangementet opp.



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 01.10.22 - 01.05.23 kl. 18-20

Frist for innlegg til neste Kommunepost 2022: 19. oktober (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

Ope kvar torsdag kl. 10 - 14 - 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

Gode Hemsedø!l!

For en sommer vi har hatt!

Varme dager, gode groforhold for landbruket og for min del, helt fri noen uker! Det var godt!

Mange innbyggere og tilreisende på sykkel, fisketur og fjellvandring viser at sommersesongen har tatt seg opp de siste årene, også etter Korona og stengte grenser. Vi er noen skritt nærmere helårsdrift og dermed flere helårs arbeidsplasser.

De varme og tørre dagene har også en bismak. Regulerte vann er hardt nedtappa, elveleiene ligger tørrlagt og økosystemet i vassdraga våre er kritisk ramma. Det var bare trist å gå tørrskodd på bunn av Nøra ned mot Tisleia i sommer.

Det er kraftkrise i Europa. Gazprom stenger vital gass-tilførsel til Europa. Putin driver en energikrig mot Europa i tillegg til krig i Ukraina.

Mange i Norge klarer å stå i dette med lavere forbruk og bevisste valg om å bruke mindre strøm og drivstoff grunnet vår økonomi og lave arbeidsledighet. Det er betydelig verre i resten av Europa.

Det vi ikke kan påvirke ved endra vaner er renteoppgangen. Denne rammer privatøkonomien hardt og gir betydelig usikkerhet, særlig for nyetablerere på vei inn i boligmarkedet.

Arbeidsledigheten i Hallingdal i dag er på 0,7%, Hemsedal 0,4% av arbeidsstyrken, dvs. 6 personer. Dette er bra, men fører også til mangel på helt nødvendig arbeidskraft for bedriftene våre. Vi ser minkende arbeidsinnvandring særlig fra Øst-Europa som rammer spesielt bygg-/anleggsbransjen og reiselivet. Det er totalt 146 ledige stillinger i Hallingdal, 39 i Hemsedal.

Vi opplever at mange hytte-eiere ønsker å bo på hytta om dagen. I går fikk vi 8 søknader om boligformål på fritidsenhet. Dette skyldes nok flere ting. Prøve-bo i Hemsedal, bedre tilpassa arbeidsvilkår for hyttekontor, boligmangel og boligpriser i Oslo og Hemsedal og mangel på strømstøtte for fritidsenheter.

For oss er de alle velkommen. Vi blir flere, skatteinntektene øker og hyttene blir mer brukt.

Det jobbes med mye spennende i hele Hallingdal om dagen. Campus Hallingdal satser på høyere utdannings-tilbud på universitetsnivå og er svært viktig for at Hallingdal skal utvikle seg videre som en bo- og arbeids-region. Men vi må også ha to tanker i hodet samtidig. Det må også satses på våre videregående skoler. Flere linjer og flere parallellklasser på de populære linjene.

Dette handler også om *Bo- og blilyst* som vi også jobber med nå. Hvordan holder vi på ungdommene våre og hvordan får vi de som flytter hit til å bli boende? Her kan alle bidra. Kommunen, idrettslaget, bygda og naboen.

Avslutningsvis vil jeg også si at hvis nominasjonskomiteen og lokallaget i Hemsedal Sp vil ha meg som ordførerkandidat, så stiller jeg!

Jeg har nok verdens mest spennende, lærerike og til tider utfordrende jobb. Jeg har lært så utrolig mye disse tre årene, møtt så mange spennende, dyktige og kloke mennesker og motivasjonen for å være med videre å bidra til å utvikle Hemsedal er på topp!

Jeg opplever at utrolig mange har meninger om hvordan ting drives og gjøres i Hemsedal, og ikke minst har gode innspill til videre utvikling. Min oppfordring er at dere kontakter de politiske lokallagene og melder interesse.

Jeg garanterer økt kunnskap, stort nettverk og godt kollegium, og for ungdom og unge voksne er det heller ikke dumt med politikererfaring på CV'en i arbeidsmarkedet.

Fisk, jakt, ta en fjelltur eller spill golf og nyt flotte høstdager i fjellet.

De beste hilsener
Pål Rørby
Ordfører



Faktura for kommunale avgifter

vert sendt ut i slutten av september med forfall 20. oktober

23. OKTOBER 2022



TV-AKSJONEN NRK

Årets TV AKSJON 23. oktober 2022

TV-aksjonen NRK 2022 går til **Leger Uten Grensers** arbeid for å gi livreddende helsehjelp og medisiner til mennesker som trenger det mest.

Ta godt imot bøssebærerne som kommer på din dør søndag 23. oktober fra kl. 16.00 til kl. 18.00

Kommunen, skolen og Hemsedal frivilligsentral har ansvaret for å gjennomføre TV-AKSJONEN.

SAMMEN REDDER VI LIV

RING 02025 | BLIMED.NO



**I anledning årets TV-aksjon
«Sammen redder vi liv»
der pengene går til *Leger uten grenser*,
skal Frivillighetsentralen og skolene i Hemsedal arrangere**

Løp ved Hugnadheim

tirsdag 27. september kl. 11.00 - 12.30

Fylkesaksjonsleder Marit Sola sammen med ordfører åpner løpet presis kl. 11.00!

Vi trenger sponsorer til løpet og har derfor oppretta denne spleisen:

[Hemsedalskolene sitt skoleløp for TV-aksjonen 2022 | Spleis fra SpareBank 1](#)

Vi ber hele Hemsedal bidra når alle elevene i bygda vår løper for mennesker som trenger helsehjelp og medisiner.

Kommuneoverlege Camilla Underland og hennes stab løper også, oppfordrer alle andre til å bli med.

Støtt TV-aksjonen med å betale pr. runde som elevene, ordfører, legekantoret og andre løper!

Møt opp, løp du også og få sponset din runde-r!

Hilsen Frivilligsentralen og skolen v/ Jette, Cristina, Heidi og Ellen

Mer info: legerutengrenser.no



* Informasjon *



Den smarte fjellbygda - Trøym?

Hemsedal kommune jobber nå med å utvikle og utvide Trøym sentrum. Vi ønsker å skape et trivelig sentrum som knytter sammen folk, natur, handel og opplevelser.

Derfor ønsker vi å snakke med innbyggere i Hemsedal om hva dere tenker om sentrum i dag, og ikke minst, hva dere ønsker at sentrum skal være i fremtiden!

Vi lurer på:

- Hva er Hemsedal for deg?
- Hva forbinder du med sentrum i Hemsedal?
- Hva slags bygde omgivelser forbinder du med Hemsedal?
- Hvordan er det å komme seg rundt?
- Hvordan vil du at fremtidens sentrum i Hemsedal skal være?

I ukene fremover vil vi gjøre ulike aktiviteter for å samle innspill og tanker fra helårs-hemsedøler, helge-hemsedøler og av-og-til hemsedøler. I løpet av hele perioden kan du komme med dine innspill på livisentrum.no/hemsedal.

Et ungt team med arkitekter og designere (Travers og Etyde) bistår kommunen i prosessen. De har vært på besøk i Hemsedal **5.-7. september**. Da har det vært alt fra arbeidsverksteder til uformelle gateintervjuer og dybdesamtaler.

Lørdag 10.9. får vi hjelp fra masterstudentene ved AHO i Oslo (Arkitekt og designhøyskolen). Disse skal ha en interaktiv utstilling på **Høstmarkedet** for å dele ideer om hvordan vi sammen kan skape fremtidens bærekraftige Hemsedal. Studentene vil også veilede aktiviteter på Tuv og Ulsåk.

Møt opp og gi innspill!

Senere i høst vil temaet utvikle skisser av ulike muligheter og tiltak, og vil invitere til en ny runde med innspill.

Vi håper akkurat du vil være med på å påvirke utviklingen av Trøym!

Proessen er en del av det pågående stedsutviklingsprosjektet «Smart fjellbygd Trøym» som ble forankret i kommunestyret 3.11.2021. (K-Sak 90/2021).

Prosjektet er todelt der stedsutviklingsprosessen er først del.

Ny reguleringsprosess av området del 2 vil bli satt i gang i siste del av fase 1.

Saknar du ein sparkesykkel?



Kontakt Tenestetorget,
tlf. 31 40 88 00

* Kultur *



Tilskot til anlegg for idrett og fysisk aktivitet - Spelemidlar

Staten har som mål å bidra til å bygge og rehabilitere idrettsanlegg slik at flest moglege 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 tilfredstiller 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 spelemidlar 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 moglege 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.

For meir informasjon ta kontakt med kommunen, Tlf. 31 40 88 00 eller e-post til: postmottak@hemsedal.kommune.no.



Hemsedal bibliotek

Nye opningstider:

Tysdag kl. 13 – 17
Onsdag kl. 13 – 20
Torsdag kl. 13 – 17
Fredag kl. 11 – 14
Laurdag kl. 11 – 14

Velkomen innom!



Det blir Trøll i ord i haust!

Programmet er enno ikkje heilt klart, så følg med på biblioteket sin heimeside eller Facebook-side så kjem det meir info der.



SPRÅKKAFFÉ



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.

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

Hemsedal bibliotek
Kvar onsdag / every Wednesday
frå / from 14. september til 30. november
kl. 18.00 - 20.00

Spørsmål / questions? Ta kontakt / contact:
Hemsedal Frivilligsentral, tlf. 476 78 040 eller / or
Hemsedal bibliotek, tlf. 31 40 89 50

* Helsehuset *



Helsehuset inviterer til foredrag om følgende temaer:

- * **ANGST OG BEKYMRING**
- * **NEGATIVE TANKER OG NEDSTEMTHET**
- * **SELVHEVDELSE OG GRENSESETTING**
- * **SØVN**

Foredragene består av fire samlinger på 2 timer inkludert pause.

Målsetningen er å gi deg økt kunnskap om relevante temaer og verktøy du kan benytte i hverdagen. Du får mest utbytte ved å delta på alle samlingene, og om du velger å bruke verktøyene vi presenterer.

Det er opp til deg!

Ønsker du å øke kunnskapen din om temaer innenfor psykisk helse og tilegne deg verktøy som du kan benytte i hverdagen din?

Da er dette noe for deg!

HVEM?

For alle som vil

HVOR?

Helselagshuset
Imrevegen 19, ved siden av Bygdaheimen

NÅR?

Tirsdager kl. 14 - 16
13. september
20. september
27. september
11. oktober

Ønsker du mer informasjon kan du kontakte Helsehuset på tlf. 905 54 921 eller epost helsehuset@hemsedal.kommune.no





Kurs i belastningsmestring (KIB) og Kurs i depresjonsmestring (KID)

KIB

KIB er utarbeidet for voksne som har behov for å bedre evnen til å regulere og mestre egne belastninger.

Eksempler på belastninger kan være:

- * Tidspress - For mye eller for lite utfordringer - Lite kontroll over egen arbeids- eller livssituasjon
- * Problemer i mellommenneskelige forhold Sykdom/helseproblemer - Økonomiske problemer - Livskriser
- * Å være pårørende

KID

Er du motivert for å lære deg å håndtere tunge perioder i livet på en annen måte?

Da er dette kurset for deg.

KID er utarbeidet for voksne som i perioder kjenner seg nedstemte eller deprimerte på en slik måte at livskvaliteten oppleves redusert.

Tegn på dette kan være:

- * Fravær av glede * Tilbaketrekning * Følelse av å være verdiløs * Lite tiltakslyst/initiativ * Konsentrasjonsvansker * Tristhet * Utfordringer med søvn * Uro/grubling/bekymring * Irritabilitet

Hva tilbyr vi?

Kursene bygger på kognitiv teori med fokus på sammenhengen mellom tanker, handlinger og følelser.

Dette er ikke samtaleterapi, men vi tar opp aktuelle problemområder i gruppen.

Den enkelte kursdeltaker arbeider videre med egne utfordringer ved å prøve ut metoder/teknikker som læres på kurset.

Hvert kurs strekker seg over 10 samlinger med 8-12 deltakere. Selve kurset er gratis, men deltakerne kjøper en egen bok (kr 200), som vil følges gjennom samlingene.

Påmelding:

Du kan ta direkte kontakt med oss i Helsehuset eller få henvisning til kurset fra din fastlege.

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.

Tlf. 906 54 921 (vakttelefon Helsehuset)

Kursholdere: Elianne Ulsaker og Linda Magnetun

Tidspunkt KID

Mandager kl. 12.30-15.00 i kjelleren på Bygdaheimen (møterom KE).

17. oktober, 24. oktober, 7. november, 14. november, 21. november, 28. november, 5. desember, 12. desember, i tillegg til to kursdager etter jul (avtales direkte i gruppa).

Tidspunkt KIB

Tirsdager kl. 09.00-11.30 i kjelleren på Bygdaheimen (møterom KE).

18. oktober, 25. oktober, 8. november, 15. november, 22. november, 29. november, 6. desember og 13. desember, i tillegg til to kursdager etter jul (avtales direkte i gruppa).



Turgruppen «Frisk» lavterskeltilbud – turer i nærområdet

Hver mandag kl. 10.30 – hele året.

- 05.09. Rusto - Hulbakstølen - Oppmøte: Apoteket
- 12.09. Vabuleino området - Oppmøte: Tuv
- 19.09. Søteli - Mørkvam - Oppmøte: Tuv
- 26.09. Bulien mot Bjøberg / eller Kløvvegen inn til Bulien - Oppmøte: Tuv
- 03.10. Hemsedal hytte-/feriepark - Skogstur sørover - Kiwi - Oppmøte: Kiwi
- 10.10. Heimskar - Liasethøvda - Oppmøte: Kiwi
- 17.10. Heimdalen - Storeskar - Oppmøte: Tuv
- 24.10. Torsetåset - Oppmøte: Kiwi

Det vil alltid være alternativ muligheter å gå på turene vi setter opp, så bare å møte opp.

Ta med mat, drikke og gode klær!

Ingen påmelding.

Hemsedal Frivilligsentral, tlf. 476 78 040



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 går til innkjøp av 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

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

Kaffe og varm saft blir servert - ta gjerne med din egen kopp og egen lunsj (ex. pølser), noen ganger steiker vi vafler.

Kaffe og vaffel/kake kr 30,-.

Velkommen!

Frivilligsentralen, tlf. 476 78 040,
fri.hem@hemsedal.kommune.no



Data kafè/treff



Tirsdager kl. 12 - 14:

**20. september, 18. oktober, 1. november,
15. november, 29. november**

Vi held fram med tilbud om Data kafè/treff til eldre eller andre som treng internetthjelp til «duppedittane» mobil, nettbrett og pc.

Frivillige vil vere til stades om du ønskjer litt hjelp til å heve dine digitale ferdigheiter. Dette er eit lågterskeltilbud og vi er fleire som kan hjelpe kvarandre.

Dei frivillige vil kunne hjelpe med enkle oppgåver, som for eksempel: E-post, MinID, finne fram på offentlege sider, laste ned appar, sosiale media med meir.

Dei frivillige har også skrive under på avtale om teieplikt.

Ta gjerne med niste eller litt å bite i, vi spanderer kaffe/te.

Ingen påmelding.

Velkomen!

Hemsedal Frivilligsentral, Imrevegen 19
Tlf. 47 67 80 40



SPISE SAMMEN

Vi møtes på Frivilligsentralen siste onsdag i hver måned til felles spising

Onsdag kl. 16.00 - 18.00:

28. september, 26. oktober og 30. november

Frivillige ønsker å lage et tilbud for folk (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.

Hilsen Jette og de frivillige
tlf. 476 78 040 – fri.hem@online.no





Seniorkafè / Torsdagstreff

Tilbud til pensjonister og frivillige.

Torsdager kl. 11.00 -14.00

Vi spiller bingo, synger, spiller kort, legger puslespill, skravler og har sosialt samvær.

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

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

Gruppe 1 kl. 11.00 – 13.00

Gruppe 2 kl. 12.00 – 14.00

Vi spiller bingo kl. 12.00 for begge grupper og andre.

De frivillige og leder sørger for servering.

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

Vi tar imot kontanter og Vipps.

Påmelding til Frivilligsentralen innen onsdag kl.15:00

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

Velkommen!



Trening i varmtvannsbasseng

Begrenset antall deltakere.

Hver **mandag med avreise kl. 11.00** fra Frivilligsentralen/eller som dere avtaler selv.

Oppstart 12. september

Bassenget er disponibelt fra kl. 12.00 -13.30.

Gjelder sesong september - desember.

Dere må kjøre selv eller avtale med hverandre hvem som kjører.

Du betaler for en sesong uansett hvor mange ganger du møter opp.

Husk badetøy, såpe og håndkle.

Hemsedal Frivilligsentral, tlf. 476 78 040

fri.hem@online.no

jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no



SY / REDESIGN TREFF

Vi starter opp treff igjen onsdager 28. september, 26. oktober og 30. november kl. 18.00 –20.00

Frivilligsentralen har symaskin og håndverksredskap for lettere trearbeid hvis du har lyst til å prøve deg på noe nytt. Ta gjerne *med egen symaskin om du har.*

Ta med stoff, klær som du vil forandre på.

Sosialt og hyggelig treff for alle aldre!
Kreativiteten vil blomstre!

Vi har kaffe/te, kr 20

Dette er en gruppe som er styrt av de frivillige og deltakerne.

Alle er velkomne!

Hemsedal Frivilligsentral

Imrevegen 19

tlf. 476 78 040



STYRKETRENING

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

Vi har avtale med «nye» Åreknuten på Fanitullen.

Fysioterapeut Paul Sand Remøy har laget program for oss. **Du kan trene alle dager fra kl. 06 - 21**

Onsdager kl. 11.00 vil Jette være tilstede for å hjelpe til med trening, fint om du melder fra om du kommer.

Ta kontakt om du er ny og ønsker hjelp fra oss.

Du betaler kr 50,- per gang for senior.

Du kan kjøpe månedskort til en rimelig pris, da kan du trene så mye du vil (senior pris).

Både unge og eldre bør trene styrke.

Styrketrening virker positivt på hjerte- og karfunksjon, vektkontroll, beinmineralitet, blodsukkerregulering, depresjon og angst.

Alle disse positive effektene av styrketreningen vil føre til bedre funksjon i dagliglivet, og bidra til økt livskvalitet både hos unge og eldre.

Styrketrening kan også bidra til å forebygge utvikling av sykdom.

Aldersgrense 18 år.

Påmelding til Frivilligsentralen

tlf. 476 78 040





Turgruppen «FRISK»-turer i nærområdet

Hver mandag kl. 10.30 - hele året

Ta kontakt om du ønsker å bli med i gruppen, deretter vil du få en sms på oppmøteplass.

Så lenge det er mulig går vi ute i terrenget på forskjellig fjellturer.

Ta med mat og drikke og godt skotøy!

Rusleturer i nærområdet

Vi går småturer i nærområdet

Onsdager kl. 11.00 på Tuv

Oppmøte ved den store parkeringsplassen.

Tirsdager kl. 10.30

Oppmøte ved Hemsedal Frivilligsentral.

Ingen på melding.

Stavgang gruppe

Hver tirsdag kl. 10.00

Oppmøte ved Hemsedal frivillig sentral.



Ønsker du stavgang som mosjonsform?

Ta gjerne med egne staver. Vi har noen til utlån.

*Det er to grupper som begynner samtidig.
Rusleturer i nærområdet og treningsgruppen med stavgang.*

Frisklivskoordinator blir med som igangsetter av stavgang gruppa.

Har du spørsmål om turgruppen Frisk eller rusleturer ta kontakt med Frivilligsentralen på tlf. 476 78 040 eller mail fri.hem@online.no.

Ta kontakt med Frisklivskoordinator Tordis Neteland på tlf. 970 58 818 hvis du har spørsmål om stavgang gruppa.

Ingen på melding til disse gruppene!

Velkommen!

Hemsedal Frivilligsentral og Frisklivssentralen



- 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 frisklivssentralen 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.

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



Sammen om endring Mestring av livsstilsendring i en selvhjelpsgruppe

Livet skjer oss alle på godt og vondt..

Hvordan lever du ditt liv i møte med hverdagens utfordringer og valg?

Livet setter seg i kroppen og påvirker din helse; både kroppslig og mentalt.

Å ha en møteplass sammen med andre som også kjenner livet er krevende, å lytte og dele erfaringer, kan bidra til endring og økt mestring i ditt eget liv.

Det er i fellesskap med andre vi blir sett og løftet.

Målgruppe

Alle som kan kjenne de trenger endring for å mestre hverdagen på en bedre måte. Det kan f.eks være egne helseutfordringer, pårørenderollen, sorg, stress, jobb, samlivsbrudd, ensomhet eller hva enn du kjenner tapper deg.

Gruppen er et tilbud for innbyggere i Hallingdal.

Tid og sted:

Vi inviterer til en åpen uforpliktende samling onsdag 21. september kl. 14.30 – 16.00 på Helselagshuset i Hemsedal.

Arrangør og kontaktinformasjon:

Selvhjelp i Hallingdal er arrangør av igangsetting, og blir med i oppstartfasen av gruppen. Etter hvert blir gruppen selvstyrt.

Ta kontakt med igangsettere for spørsmål:

Tordis Neteland, Frisklivs koordinator
tlf. 970 58 818 eller

Jette Ellseth, leder av Frivilligsentralen
tlf. 476 78 040.

Vel møtt!



* Familiens hus *



GRAVID- / BARSELTRENING

**23. august og hver tirsdag framover kl. 12.30-13.30
i kjelleren på Bygdaheimen**

Treningen er gratis.

Treningen passer til alle.
Fysioterapeuten leder timen og vil tilpasse øvelser ved behov.

Treningen fokuserer på styrke av hele kroppen, bekkenbunnstrening og tøyning.

Ta gjerne med babyen din.
Ingen påmelding.

Ta kontakt med fysioterapeut Synnøve på
tlf. 457 37 627 dersom du lurer på noe.

Velkommen!



BABYSANG OG SMÅBARNSTREFF

Familiens hus og Hemsedal kyrkje samarbeider om småbarnstreff og babysang.

Vi ønsker å skape eit møtepunkt der foreldre og barn kan møtast, for hygge og kos, om lag ein gong i månaden. Det blir aktuelle tema som angår småbarnsfasen, elles mykje tid til leik og prat.

På babysang blir det song, dans, rim og regler, gamle og nye barnesanger.

Kyrkjelydspedagog Britt Marie leier sangstunda. Helsesjukepleier Hilde vil vere tilgjengeleg for spørsmål.

Vi samlast på Familiens hus på onsdagar:

kl.10.30 – start, litt tid for leik og prat
kl.11.00 – Babysang, tema eller leik
kl.11.30 – Lunsj og leik
kl.12.30 – slutt

Oppstart med babysang onsdag 31. august, deretter babysang annakvar onsdag fram til 7. desember.

Småbarnstreff dei onsdagane det ikkje er babysang.

Det blir servert enkel lunsj, kaffe og te.

Velkommen!



STØRST AV ALT
BARN OG UNGE I DEN NORSKE KIRKE



Informasjon fra Familiens hus:

Hemsedal kommune har organisert helsetjenester til barn og unge i familiens hus. I familiens hus er det et tverrfaglig team av ansatte som jobber sammen for å kunne tilby gravide, barn, unge og foresatte et godt helsetilbud. Familiens hus tilbyr blant annet svangerskapskontroll, helsestasjon for småbarn, skolehelsetjeneste, helstasjon for ungdom, psykisk helse barn og unge, foreldreveiledning, miljøarbeid, familieterapi, og sosiale treffpunkt for gravide, foresatte og barn.

Målsettingen vår er:

Familiens hus skal være lett tilgjengelig, tilby god kvalitet og ha helhetlig fokus til det beste for familier, barn og unge i Hemsedal.

Vi holder til i Helsehuset og i en modul utenfor helsehuset.

Ansatte som jobber i familiens hus er:

Gunhild Hustad:	Leder av familiens hus	tlf. 457 36 314
Silje Finset Fjeldheim	Svangerskapsomsorg	tlf. 970 58 815
Hilde Bakke Jensen	Helsestasjon- 0-2 år	tlf. 901 36 656
Kristin Eskild Hølto	Helsestasjon 2-5 år skolehelsetjenesten 1.-4. klasse	tlf. 926 45 443
Marry Viljugrein:	Smittevern, reisevaksiner skolehelsetjeneste 5.-10. klasse	tlf. 957 76 055
Ragnhild Bekkevold	Psykisk helse barn og unge	tlf. 402 04 358
Gunvor Abrahamsen	Psykisk helse barn og unge	tlf. 997 15 171
Britt- Reidun Intelhus	Foreldrestøttende tiltak	tlf. 404 24 767
Yngve Vågen Venås	Helsestasjonslege	tlf. 414 40 804

Foreldreveiledningskurs:

Vi tilbyr foreldreveiledning både i grupper og individuelt. Et foreldreveiledningskurs er en god investering for både foresatte og barnet.

Ved å delta på et foreldreveiledningskurs vil du få verktøy som vil gjøre deg som foresatt bedre til å forstå hvilke behov barnet ditt har, hvilke signaler de gir og hva vi kan gjøre for å møte disse behovene bedre. Ta kontakt med ansatte i familiens hus om du er interessert og for å få informasjon om oppstart.

Jordmor:

Er du gravid? Bestill gjerne time hos jordmor i uke 5-10 for en samtale om livsstil og helse. Bestill legetime hos fastlegen rundt uke 12 for kontroll og rutinemessige blodprøver.

Helsestasjon for ungdom:

Helsestasjon for ungdom (HFU) er et gratis Drop-in tilbud for ungdom fra 13-23 år hvor en kan ta opp spørsmål om fysisk, psykisk og seksuell helse.

Åpent hver mandag fra kl. 14.30 – 17.00 i skoleruta.

Her treffer ungdom jordmor, helsesykepleier eller lege, ut i fra hva som er behov.

Reisevaksiner:

Trenger du vaksiner? Kanskje trenger du påfyll av Difteri- Stivkrampe- Kikhoste-Polio. Dette er anbefalt for alle hvert 10. år.

Du kan sjekke på *Helsenorge-Mine vaksiner*, når du fikk forrige vaksine.

Eller ønsker du å reise ut i verden igjen? Reisemålet, din alder og helsetilstand avgjør hvilke vaksiner som blir anbefalt. For å få best mulig virkning av vaksinene bør du starte med vaksiner i god tid før avreise. Du kan få råd av oss, eller du kan selv se anbefalinger fra Folkehelseinstituttet: fhi.no/sv/vaksiner/reisevaksiner



Ta kontakt med oss på Familiens hus om du treng vaksiner tlf. 457 39 840.

Se for øvrig Hemsedal kommune sine nettsider for mer informasjon om Familiens hus.

Influensavaksine 2022

Til alle i Hemsedal kommune



Det nærmer seg tid for årets sesonginfluensa og vaksineringskampanje. Kommunen har bestilt godt med doser i år. Det er særlig viktig at personer i risikogruppe eller målgruppe vaksinerer seg, og disse vil derfor få tilbud først:

Risikogrupper:

Barn og voksne i følgende risikogrupper bør ta influensavaksine årlig:

- Alle fra og med fylte 65 år
- Beboere i omsorgsbolig og sykehjem
- Gravide etter 12. svangerskapsuke (2. og 3. trimester). Gravide i 1. trimester med annen tilleggstrisiko skal også få tilbud om vaksine.
- Prematurfødte barn, særlig barn født før uke 32. Fra 6 mnd. til 5 år.

Barn og voksne med:

- Diabetes type 1 og 2
- Kronisk lungesykdom (inkludert astma)
- Kronisk hjerte-/karsykdom
- Kronisk leversvikt
- Kronisk nyresvikt
- Kronisk nevrologisk sykdom eller skade, spesielt personer med nedsatt lungekapasitet
- Nedsatt immunforsvar som følge av sykdom eller behandling
- Svært alvorlig fedme (KMI over 40)
- Annen alvorlig og/eller kronisk sykdom der influensa utgjør en alvorlig helserisiko, etter individuell vurdering av lege

Målgrupper:

I tillegg anbefales influensavaksine til følgende grupper, primært for å beskytte andre (indirekte beskyttelse):

- Helsepersonell som har pasientkontakt
- Husstandskontakter til personer med nedsatt immunforsvar
- Svinerøkttere og andre som har regelmessig kontakt med levende griser

Det vil komme informasjon om vaksinetilbud til de som **ikke** er i risikogruppe eller målgruppe etter hvert, følg med på kommunens hjemmesider.

Hvorfor ta influensavaksine?

Alle kan bli syke av influensa, men risikogrupper er mer utsatt for alvorlig sykdom enn andre. I Norge er nær 1,6 millioner barn og voksne i en slik risikogruppe.

Influensa kan blant annet føre til alvorlig lungebetennelse og forverring av mange kroniske sykdommer. Ved alvorlige komplikasjoner av influensa er sykehusinnleggelse nødvendig. Personer med hjerte-/karlidelser er mer utsatt for hjerteinfarkt, hjerneslag og død i influensasessongen enn ellers i året.

Vaksinasjon beskytter mot alvorlig influensa og helsegevinsten kan derfor være stor dersom de i risikogrupper vaksinerer seg.

Hva beskytter vaksinen mot?

Influensavaksinen beskytter mot influensavirus fra 1-2 uker etter vaksineringskampanje. Vaksinen beskytter ikke mot koronavirus eller andre virus og bakterier, som også kan gi influensalignende symptomer.

Vaksineringskampanje er likevel viktig for å unngå alvorlig influensasykdom, redusere risikoen for dobbeltinfeksjon med f.eks. influensa og covid-19, og unngå at helsepersonell blir syke på grunn av influensa.

Forts. neste side

Hvorfor bør vaksinen tas hvert år?

Vaksinen bør tas årlig fordi influensaviruset endrer seg hele tiden og vaksinen må tilpasses disse endringene. Effekten av vaksinen avtar også over tid.

Organisering av influensavaksinering for risikogrupper og målgrupper høsten 2022

Vaksinene blir som regel levert til kommunen rundt midten av oktober. Vaksinasjon tilbys de som er i risikogruppe og målgruppe på samme måte som de to foregående årene ved at det settes opp to lange dager med vaksinasjon i Kultursalen.

Dato for disse vaksinasjonsdagene er ikke bestemt. Det vil komme informasjon om dette i Hallingdølen og på kommunens hjemmesider, så følg med der.

Helsepersonell

Helsepersonell som jobber i Hemsedal kommune vil få tilbud om vaksine på egen arbeidsplass.

Det vil bli satt opp egne tider for vaksinering av ansatte, følg med på internmelding, mail eller hør med din nærmeste leder.

Gravide

Jordmor tar kontakt med gravide.

Beboere i omsorgsbolig og sykehjem

Vil få tilbud om vaksine der de bor.

Barn i risikogrupper

Foreldre kan ta kontakt med helsestasjonen eller legekantoret for å avtale tidspunkt for influensavaksine.

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



Verdensdagen for Psykisk Helse

**Velkommen til Kultursalen i kommunehuset
mandag 10. oktober**

Kl. 14.30-16.00 Aktiviteter i og ved Trøimshallen
(mulig å prøve utstyr og aktiviteter inne og ute i regi av BUA)

Kl. 16.00 Servering av pølser i Kultursalen

Kl. 17.00 Velkommen ved Christin Wangen Sjølie og Pål Rørby

Kl. 17.05 Konsert med Joakim Solbakken og Audun Haugeplass

Kl. 17.30 Foredrag med intagramprofil Une Cecilie
«Naturen som mentalt pusterom»

Kl. 18.00-19.00 Mingling med kaker & kaffe

#løftblikket Vi trenger hverandre

Arrangementet er gratis og for alle i Hemsedal



Bli frivillig

Vi ønsker flere frivillige ved Frivilligsentralen.

Vi trenger hjelp til:

- * **Språkkafe** på onsdager kl. 18-20 (passer godt for ungdommer og voksne).
- * «Åpent hus» Frivillige på tirsdager kl. 11-13
Hjelp med kaffe/vafler/kakebaking/enkel servering /kreative og håndarbeids hjelp.
- * "Grisehuset" trenger hjelp til å holde orden/sortere bøker som kommer inn (oppgaven kan gjøres alle dage, ettermiddag/kveld)

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

Tar du kontakt med oss, kan vi 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 interessere.

Hilsen Frivilligesentralen v/Jette Ellseth
tlf. 476 78 040

* Kyrkja *

lys & liv -FESTIVALEN ELD

15.-16. oktober er det klart for festival for alle som går i 3.-6. klasse!

Tema i år er **ELD** og på festivalen skal vi utforske nærmere dette temaet gjennom song, lek og fellesskap i Hemsedal kyrkje og på Kyrkjestugo.

Sundag 16. oktober ønsker vi ALLE velkommen til festivalgudsteneste i Hemsedal kyrkje kl. 11.00.

Spørsmål og informasjon om påmelding:
Britt Marie Haraldset 951 22 136



SYNGE I KOR?!

Til deg som går i 3.-7.-klasse!

I forbindelse med **Lys & Liv - Festivalen** inviterer Hemsedal kyrkje deg som går i 3.-7. klasse til å vere med å synge i kor.

Det blir øvingar torsdag 22. september, 29. september og 13. oktober 17.00-18.00, og så syng koret på festivalgudstenesten i Hemsedal kyrkje søndag 16. oktober 11.00.

Fyrste øving er på Kyrkjestugo.

Anna Brunner og Irene Markegård er ansvarlege for koret.

Spørsmål og kontakt Irene,
tlf. 482 02 020



* Kva skjer? *



Gudstenester i Hemsedal kyrkjelyd

11. september – 14. søndag i treeiningstida
HEMSEDAL KYRKJE KL 11.00

Gudsteneste. Seksåringar/ førsteklasse. Kyrkjekaffe
Takkoffer: Sundagsskulen i Hemsedal.

25. september – 16. søndag i treeiningstida
HEMSEDAL KYRKJE KL 19.00

Gudsteneste. Presentasjon av konfirmantane
Takkoffer: Barne- og ungdomsarbeid Hemsedal Normisjon

2. oktober – 17. søndag i treeiningstida
HEMSEDAL KYRKJESTUGU KL16/17

Møtepunkt
Arr. Hemsedal Normisjon og Kyrkja

16. oktober – 19. søndag i treeiningstida
HEMSEDAL KYRKJE KL 11.00

Lys & Liv gudsteneste.
Takkoffer: Misjonsprosjektet i Nepal

30. oktober – Bots- og bønnedag
HEMSEDAL KYRKJE KL 11.00

Gudsteneste.
Takkoffer: TV – aksjonen, Leger uten grenser



VERDENS ELDREDAG



laurdag 1.oktober

vert arrangert på Kyrkjestugo kl.11.00

Muskalsk underhaldning ved ein trio frå Oslo som kallar seg «Geitrams».

Programmet heiter «Sang og musikk som gleder» og det vert lagt opp til allsang.

Ord for dagen ved Arne Lie.

Som vanleg vert det servert stølsmat og kaffi/te og kake.

Alle vel møtt.

Hemsedal Pensjonistlag og Ope Hus.



KULH startar opp att!

Hemsedal Kristelege Ungdomslag (KULH) startar opp med ungdomsopplegg frå 8. klasse og oppover

laurdag 24. september kl. 19.30

i «Kjellarn» på Bedehuset.

Fyrste samling blir det "escape" ute, bollar, kakao og andakt inne.

Vi sjåast!



Hemsedal Normisjon Program hausten 2022

Arrangement på Kyrkjestugo:

Cafèkveld: Uformell café frå kl. 19.30.

Nokon som deler tankar frå tru og liv kl. 20.30.

Kom og gå som du vil!

Møtepunkt: Middag for dei som ynskjer kl. 16.00
møte med barnegrupper frå kl. 17.00

Sundagsmøte: Kaffi og twist frå kl. 19.15.
Møte med sang og tale frå kl. 19.30 til ca 20.30

4. september: Møtepunkt

8. september: Cafèkveld

18. september: Sundagsmøte

2. oktober: Møtepunkt

13. oktober: Cafèkveld

23. oktober: Sundagsmøte

27. oktober: Hans Nilsen Hauge-kveld på
biblioteket kl. 19.30

4.-6. november: Møtepunktstur til Hermon

10. november: Cafèkveld

27. november: Sundagsmøte

4. desember: Møtepunkt

8. desember: Cafèkveld

10. desember: Juleverkstad kl. 14 - 17

28. desember: Juletefest kl. 17 - 19

Me sjåast!



Ope Hus på Kyrkjestugo hausten 2022

Alle samlingane tek til kl. 11.00

1. oktober: Den internasjonale eldredagen på
Kyrkjestugo. Sjå eiga omtale.

1. november: Toril og Hans Vidar Sørensen fortel
om «Inn på tunet».

6. desember: «Sang i adventstida» ved Birgit Hansen
Solbakken og Ragnhild Sørbo Jordheim.

Vel møtt!

Arr. Ope Hus-nemnda, Hemsedal sokneråd



Sleppfest for Kaggen 2022

Hemsedal Bibliotek

torsdag 15. september kl. 18.00

Kaggen innbyr alle som har lyst,
til sleppfest for Kaggen 2022.

Der vil bygdemagasinet Kaggen bli presentert, og
det vil være kunstneriske innslag.

Kaffe og noe å bite i.

Velkommen!



Bli med på S-klubben!

*S-klubben er ein kristen barneklubb for
barn i alderen 5-12 år.*

**Vi har samling på Kyrkjestugo desse
onsdagane i haust, kl. 17.30 – 19.00:**

**28. september, 12. oktober,
26. oktober og 9. november**

Vi startar med felles samling på Kyrkjestugo. Etterpå
kan ungene velje mellom desse aktivitetane:

- Matlaging og hobbyaktivitetar
- Leiking og moro i Trøimshallen
- Legobygging
- Kodeklubb, der ungene leiker og lærer med
programmering – for 3. og 4. klassingan

23. november: Badetur til Tropicana på Gol.

7. desember: Juleavslutning.

Går du i 5., 6. eller 7. klasse?

Då kan du bli med på S-klubben UTE.

Utegruppa held til i gapahuken, i skogen på vegen
mot Torsetsida.

Ta på varme klede og hovudlykt, og bli med på
aktivitetar i skogen, leiking og bålkos.

Alle møter ved gapahuken kl. 17.30 og vert henta der
kl. 19.00.

NB! Om du går i 5., 6 eller 7. klasse og heller har lyst
til å vera med inne på Kyrkjestugo, kan du gjerne det!

Har du spørsmål, ta kontakt med Anne Berit Ulsaker,
tlf. 977 63 842



SØNDAGSSKULEN

Program for hausten 2022

18. september

Det blir Bibelfortelling med grilling, kano og båtlaging
Sted: Heimstølen i Helsinglia til Elianne Ulsaker
Tidspunkt: kl. 10:00

09. oktober

Sted: Kyrkjestugo kl. 10:00 - Temasøndagsskule

23. oktober

Sted: Kyrkjestugo kl. 10:00 - Temasøndagsskule

13. november

Sted: Kyrkjestugo kl. 10:00 - Temasøndagsskule

27. november

Temasøndagsskolen skal ha riding, luftgevær og øksekast

Sted: Gapahuk i Lio (adr: Liovegen 4) kl. 10:00

Temasøndagsskule

18. desember

Frokost for heile familien!

Sted: Kyrkjestugo kl. 10:00-12:00

Aldersgrense: fra 4 år til 13 år.

Vi har eget opplegg for deg som går i 5. klasse til 7. klasse som blir kalt Temasundagsskule.

Her kan det være aktivitetar som for eksempel skøyter, aking, escape, kano, matlaging og masse, masse meir.

Velkommen!



Til alle svingglade dansarar!

Har du lyst til å danse sving?

Har du lyst til å lære deg å danse sving?

Me ynskjer velkomen til dansekveidar på Frivilligsentralen to torsdagar i månaden med **oppstart 15. september kl. 19-21.**

Dei fyrste 30-45 min vil det bli instruksjon, etter det er det fridans.

Dansekveidane er gratis!

Kom åleine, som par eller ha med deg ein ven.

Datoar før jul:

15. og 29. september

6. og 20. oktober

3. og 17. november

1. og 15. desember

Svingande helsingar frå Kerstin Glindemann,
Magnhild Hustad og Sissel Rudningen



Hemsedal Pensjonistlag

ønsker velkomen til

**medlemsmøte på Helselagshuset
onsdag 21. september kl. 11.00**

Program:

- * Velkomen og info ved leiar Syver Hjelmen
- * Gol og Hemsedal Hørselslag informerer.
- * Hørselskontakt Tuva Øyen orienterer og viser hjelpemiddel
- * Kaffi og noko å bite i
- * Referat frå siste medlemsmøte og info frå styremøter
- * «Bildereise» med musikk frå Bergensturen vår i mai-juni
- Åresalg

Takkar på førehand til dei som tek med seg ei lita pakke til åresalget.

Helsing Styret.



BARK (Barnas Røde Kors)

BARK er en gratis aktivitet for barn i 1.-7. klasse.

Vi møtes annenhver onsdag på Røde Kors sitt hus,
Elvero kl. 17.30-19.00.

Vi har ulike aktiviteter inne og ute, se terminliste. Noen av aktivitetene våre er førstehjelp, aking, brettspill og spikking. I tillegg prøver vi å få til en eller to overnattingsturer i året, samt fylkesleir i juni.

Møt gjerne opp og se om dette er noe for deg!

For mer info se Facebooksiden våres, BARK Hemsedal, eller kontakt Hege Myro på tlf. 916 73 962.

DATO: AKTIVITET:

- 7.9. Bli-kjent aktiviteter, foreldremøte (Hege foreldremøte, Monika og Nora Kirstine aktiviteter)
- 10.9. Høstmarked (Alle)
- 21.9. Hva er Røde Kors? (Hege)
- 14.-16.10. Hyttetur (Alle + Gol)
- 19.10. Besøk av BARK Gol, Tema FN-dagen (Monika og Hege)
- 2.11. Førstehjelp, omvisning depot (Geir Egil og Sarah)
- 16.11. Brettspillkveld (Nora Kirstine)
- 30.11. Juleavslutning med 30-leik og julemat (Monika og Hege)



Vi har hatt en fin sommer og nå nærmer høsten seg, med oppstart av kurs og studieringer!

Åpningstider for Stugu:

Fredag kl. 11 – 16, Lørdag kl. 11 – 15

Hautferien – uke 40 og 41

Mandag - fredag kl. 11 – 16

Lørdag kl. 11 – 15

Fra uke 42:

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.

Høstmarkedet 10. september

Du finner oss utenfor Stugu, salg av kvikaku og kaffi samt salgsboder.

Hvis noen av medlemmene kunne tenke seg å hjelpe til den dagen så trenger vi folk til å steke og koke kaffi. Du kan skrive deg på arbeidslisten som ligger på Stugu.

Velkommen!

Håndarbeidstreff

Trenger du å sette av egen tid for å drive med håndarbeid?

Kom på Stugu, og få noen timer med ro til å strikke, sy, hekle, brodere m.m. i barnefritt miljø:

kl. 18 - 21 disse datoane:

23. august, 7. og 21. september, 5. og

19. oktober, 2., 16. og 30. november, 14. desember

Kurskalender hausten 2022

Helgeklede for gitar 0-14 år

Kursinstruktør: Turid Haugo og Liv Rundtop

Sted: Stugu - under apoteket.

Dato: Tirsdag 20., 27. september, klipping.

11., 18., 25. oktober, 1., 8., 15. november - **Kl. 18-21**

Pris: kr 2500 for medl. og kr 3100 for ikke medl.

Antall: 6 plasser.

Påmeldingsfrist: 13. september

Strikkekurs for nybegynnere 8.-10. trinn

Husflidslaget står for alt utstyr.

Kursleiar: Trine Søderblom

Dato: Tirsdag og onsdag 9, 16, 22, 29 november og 7 desember.

Pris: kr 200 for medl. og kr 500 for ikkje medl.

Deltakarar: 6

Aldersgruppe: 8.-10. trinn

Varighet: 5 dagar, kl. 16.15-18.15.

Påmeldingsfrist: 17. oktober

Pinglas verkstad - 4.-7. trinn

Tema: strikking, smykkelaging, filting.m.m.

Husflidslaget står for alt utstyr.

Kursleiar: Ingeborg P. Østby

Dato: oppstart 12. oktober kl. 13.40 – 16.00.

Pris: Gratis

Plass, deltakarar: 10

Aldersgruppe: 4. – 7. trinn

Varighet: 9 ettermiddagar

12., 19., 26. oktober, 2., 9., 16., 23., 30. november og 7 desember.

Påmeldingsfrist: 7. oktober

Pris: kr 200 for medl. (medlemskap koster kr 200)
Kr 500 for ikke medl.

Påmelding skjer via www.husflid.no – Hemsedal husflidslag – kurs og aktiviteter.

Har du spørsmål eller har ynskje om kurs, ta kontakt med Ingeborg P. Østby, tlf. 47 60 56 79 eller mail: studie.bu.hemsedalhusflidslag@gmail.com

Følg med på Facebook:

Hemsedal Husflidslag – STUGU Husflid
for oppdatering.

Læringsverksted (Studiering) hausten 2022

Skinnfell:

Tirsdag 11.10. kl. 18.00 på Aalstveit gård.

Ta kontakt med Kirsten Aalstveit, tlf. 99 32 09 71

Bunadstilbehør:

7.9., 5.10., 2.11., 7.12. kl. 18.00-21.00

Ta kontakt med Mia Syversbråten, tlf. 41 42 50 50

Mandagsklubben:

Starter opp den 10 oktober.

Veven:

Starter opp 15. september kl. 10.00

Kontaktperson Kari Bjerkheim, tlf. 97 16 18 42

Velkommen på nærturer med Hemsedal turlag!

Gjennom våren, sommer og høsten har vi arrangert 22 turer. Det har vært med 110 deltakere totalt hvorav 22 nye personer. Velkommen på tur i høst både kjente og nye turgåere!

*Høsttemperaturen i fjellet kan synke raskt mot kvelden. Husk varme og vindtette klær.
Ta med mat og drikke. Ha med hodelykt som et forebyggende tiltak.*

NB! Fra september begynner turene kl. 17.00

Tirsdag 13. september – Bulidalen til Kvannebekktjedd

Oppmøte ved Trøimshallen kl. 17.00 eller ved Feten i Grøndalen kl. 17.15.

Felles kjøring innover Bulivegen. Bomveg. Vi krysser Buliåne og følger fin tursti opp til Kvannebekktjedd (1236 moh).

NB! Ta med gummistøvler eller ekstra sko til bruk ved kryssing av Buliåne.

Turen er gradert som en lett tur, distansen er 3-4 km t/r og ca. 300 meter stigning. Beregnet gåtid er 2 timer.

Turleder: Jette og Einar Ellseth, tlf. 988 40 675.

Tirsdag 20. september – Venåshøvda – 988 moh

Oppmøte ved Trøimshallen kl. 17.00 eller oppmøte i Lio kl. 17.15.

Fin tur opp gjennom skogen før det åpner seg opp på toppen og en får fint utsyn.

Turen er gradert som en lett tur, distansen er 4-5 km t/r og med ca. 240 meter stigning. Beregnet gåtid er 2 timer.

Turleder: Nanna Tomasgård, tlf. 977 00 966.

Tirsdag 27. september – Vesle Røggjin – 1260 moh

Oppmøte ved Trøimshallen kl. 17.00.

Felles kjøring til Holdeskarvegen. Bomveg. Vi følger Roniløypa i skisenteret til toppen (grusvei, med til dels grov grus og stein). Det stiger ca. 250 meter på de første 1,5 km. Derfra går det fin sti videre i lettere terreng. Før vi kommer til toppen er det et lite skar hvor det blir lett klyving, dvs. bruk av armer og bein. Fra toppen retur samme vei eller via returstien fra klatreløypa Via Ferrata. Der er det bolter i fjellet og tau som brukes for å støtte seg til eller rappellere ned. Enkelte steder er det luftig og bratt.

Fjellstøvler anbefales som fottøy.

Turen er gradert som en middels tur, distansen er ca. 5 km t/r og med ca. 400 meter stigning. Beregnet gåtid er 2-3 timer.

Turleder: Tordis Neteland, tlf. 951 15 318.

Tirsdag 4. oktober – Båltur til gapahuken ved Høllekølten

Oppmøte ved Trøimshallen kl. 17.00.

Felles kjøring til Hustadvegen. Grusvei/traktorvei til toppen. Bålturen markerer slutten på tirsdagsturene og er åpen for alle.

Ta gjerne med et par vedpinner. Turen er gradert som en lett tur, distansen er 3,3 km t/r og med litt over 100 meter stigning. Beregnet gåtid er 1-2 timer.

Turleder: Tordis Neteland, tlf. 951 15 318.

Informasjon om kommende turer publiseres i neste utgave av kommuneposten.

Følg oss gjerne på Facebook, der finner du oppdatert informasjon om turene.

Informasjon om turer kommer også på: www.dnt.no/aktiviteter.

Du kan også kontakte oss på mail: hemsedal.turlag@dnt.no eller telefon: 951 15 318

* Hemsedal IL *



Fotballskole lørdag 24. september



Fotballgruppa i HIL inviterer til fotballskole på Hemsedal stadion lørdag 24. september.
Opplegget tilpasses ulike aldersgrupper, og passer alle fra 1. til 10. klasse.
Deltakelsen er gratis, og avsluttes med mat og drikke.
Se www.hemsedalil.no for detaljer og påmelding.
Velkommen!

MOVE-Hemsedal

Motivasjon- Overskudd- Variasjon- Energi



Hei alle treningsglade folk! Nå starter MOVE opp treningen igjen.

MOVE-Hemsedal tilbyr variert trening gjennom uka til Hemsedals beste pris!

Klippekort 10 ganger kr 600,- / kr 60,- pr. trening!

Drop-in kr 80,- !

10 klipp - Ungdom kr 200,- (under 17 år eller heltidsstudenter under 20 år)

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:

Vi ønsker 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 2022/23:

Mandag: Styrke/kondisjon kl. 15.30-16.35 (Trøimshallen)

Tirsdag: Spinning kl. 18.30-19.30 (Trøimshallen)

Onsdag: Sterk og smidig kl. 16.30-17.45 (Trøimshallen)

Torsdag: Spinn/styrke kl. 18.30-19.45 (Klubbhuset)

VELKOMMEN til sesongstart!



Hemsedal kino



25. september: *Albert Åberg* kl. 17.00 / *Krigsseileren* kl. 19.00

02. oktober: *Helt super* kl. 17.00 / *Storm* kl. 19.00

16. oktober: *Mamma Mø finner hjem* kl. 15.30 / *Myke poter, skarpe klør* kl. 17.00 / *Krigere* kl. 19.00

23. oktober: *Lille ville krokodille* kl. 17.00 / *Black Adam* kl. 19.00

Følg med på facebook - Hemsedal Kino - for evt. endringer!



BRUKTMARKED SPORTSUTSTYR

PÅ RAMPA (I LOKALENE VED
HEMSEDAL SPORT)
HØSTMARKEDET LØRDAG
10. SEPTEMBER KL. 10-17.



INNLEVERING AV BRUKT IDRETTSUTSTYR
FRA FREDAG 9.9 TIL LØRDAG 10.9 KL. 10.
ALT SALG GÅR UAVKORTET TIL SELGER.
UTSTYR MÅ VÆRE HELT OG RENT!

Sportsutstyr og Sportsbekledning

hemsedalil.no

HEMSEDAL

Høstmarked

9.-11. SEPTEMBER

PROGRAM

Høstmarked og aktiviteter hele helgen.
For åpningstider, se hemsedal.com

Fredag 9. sept.

Butikkene er åpne og har gode tilbud

Lørdag 10. sept.

10:00 - 17:00 Høstmarked

10:00 - 17:00 Bruktmarked sportsutstyr
på Rampa i regi av Hemsedal Idrettslag

10:00 - 15:00 Salg av ender til andeløp

11:00 Barneløp med SB1, påmelding fra kl 10:30

15:30 Andeløp i Trøimsåni,
i regi av HIL/sykelgruppa

17:00 Høstbuffet på Kroken

18:00 Skalldyraften på Hemsedal Café

22:00 Hello Autumn fest på Elgen Bar

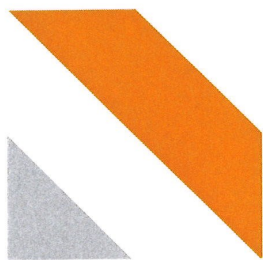
Søndag 11. sept.

Åpne butikker, restauranter og aktiviteter

NÆRINFO



Statens vegvesen



Mer vegarbeid på rv. 52 i Hemsedal

SEPTEMBER

RV. 52 MELLOM TRØIM OG VESTLAND GRENSE

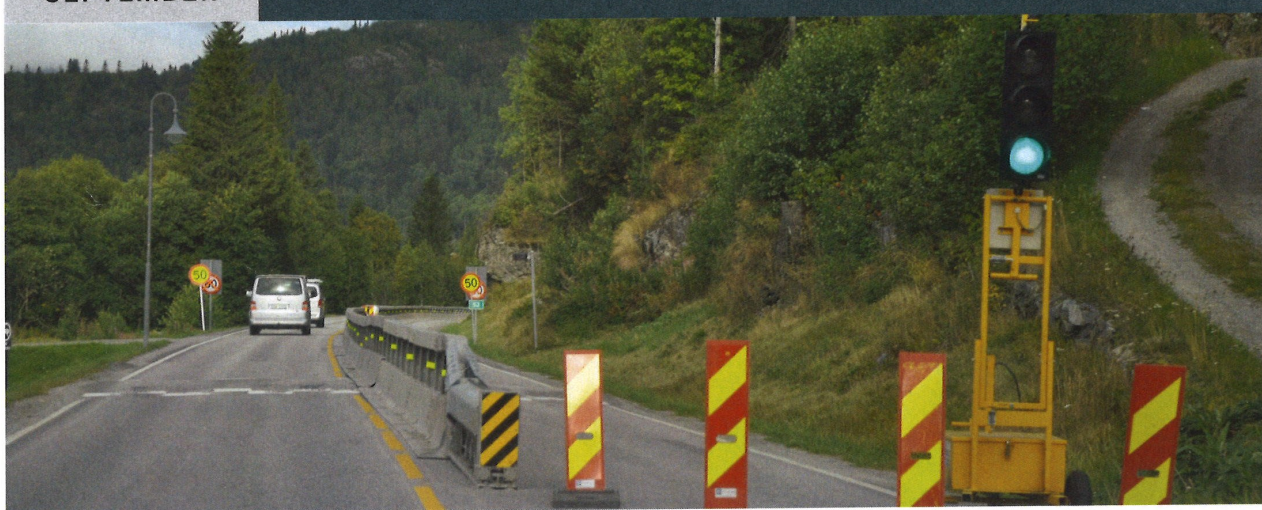


Foto: Statens vegvesen

Fra Trøim til Holde bru skal det bygges 1,8 kilometer gang/sykkelveg på nordsiden av riksvegen. Ved Bjøberg skal kolonneplassen oppgraderes og utvides. Og på høyfjellet ved Vestland grense skal det bygges fire kilometer fresegate med belysning.

Alle tre delprosjekter har til hensikt å bedre framkommeligheten og trafikksikkerheten på rv. 52.

Byggingen av gang/sykkelveg fra sentrum av Trøim og fram til avkjøringen til Hemsedal alpenser vil få størst konsekvenser for trafikkavviklingen og nærmiljøet mens arbeidene pågår fram til neste høst.

Det begynner med grovplanering og bergsprenging fram til vinteren, en vinterpause og videre bygging av gangvegen fra våren og til etter sommeren.

Her vil det i lengre perioder bli avvirket trafikk på kun ett felt og som oftest lysregulert. På grunn av sprengningsarbeider vil også vegen kunne bli stengt enkelte ganger i kortere perioder på opptil 15 minutter.

For naboer til arbeidene med gang/sykkelvegen vil det medføre en del støy, støv og rystelser. Vi beklager de ulemper disse arbeidene vil få både for lokalmiljøet og trafikkavviklingen.

For mer informasjon og detaljer om disse arbeidene kan følgende personer kontaktes fra byggherren og entreprenøren:

Kontaktinformasjon

Statens vegvesen

Byggeleder, Bjørn Kåre Ifarnes, tlf. 907 08 353
Prosjektleder, Knut Erik Skogen, tlf. 917 50 056

Anlegg Øst Entreprenør

Driftsleder, Jone Baukhol, tlf. 920 58 320
Prosjektleder, Jan Erik Kvarberg, tlf. 995 18 611

vegvesen.no/vegprosjekter/riksveg/rv52hemsedal

22-0636 - Visuell kommunikasjon@vegvesen.no



Hemsedal kommune Kunngjering Kommunestyret

Møtestad: Kommunestyresalen

Møtedato: Onsdag 14. september 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

Varamedlemar møter etter nærare avtale.

Politiske møte er 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

Orienteringar:

Travers - Smart Fjellbygd Trøym

Hemsedal Energi - Per Gunnar Markegård

Buskerudmuseum / Hemsedal bygdatun

SAKLISTE

Saksnr.	Arkivsak	Tittel
PS 73/22		Godkjenning av sakliste og møteinnkalling
PS 74/22	2021/3406	Meldingar til møte i Kommunestyret 14.09.2022
PS 75/22	2021/4216	Smart fjellbygd Trøym "Fra plan til handling" - Oppdatert budsjett og framdrift
PS 76/22	2022/1848	Rød sykkelsti - Endring i vilkår for utbetaling av lån
PS 77/22	2021/3259	Detaljregulering for Hovda - 1.gangs behandling
PS 78/22	2022/390	Fastsetting av planprogram - Bustadpolitisk plan
PS 79/22	2022/1922	Strukturutvalget - mandat og finansiering
PS 80/22	2022/1920	Salg av kommunal fiber til Snøgg Fiber AS
PS 81/22	2021/4226	Søknad om permisjon frå politisker verv - Jørgen Von Tangen
PS 82/22	2021/4226	Søknad om permisjon frå politiske verv - Bjørn Holte
PS 83/22		Godkjenning av møteprotokoll

Hemsedal, 8. september 2022

Pål Rørby
ordfører

