



Kommuneposten

Informasjonsavis for Hemsedal kommune
November 2022



Musikk for alle!



Konsert i Kyrkjestugo
Onsdag 2. november kl. 18.00

Medverkande:

Musikk for alle, Hemsedalskoret og songelevar frå Hemsedal kulturskule

Opplev ekte musikkglede i praksis!

Musikk for alle er eit tilbod i kulturskulen på Nesbyen til musikantar som treng særskilt tilrettelegging for å kunne ta del.

Grappa har vore aktiv i over 20 år og har deltakarar frå Nesbyen og Gol.

Leiarar for grappa er Tori Snerte og Arild Rønsen.

Grappa har hatt mange oppdrag rundt om på austlandet, og hadde i 2016 stor festkonsert i kulturhuset Banken med Frelsesarmeens hornorkester og Helge Jordal som solist.

Gratis inngang!

Arr: Hemsedal kulturskule/ Musikk for alle



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 kl. 13-17, onsdag kl. 13-20, torsdag kl. 13-17, fredag og laurdag kl. 11-14*
Tlf. 31 40 89 50, www.hallingdalsbiblioteka.no og Facebook

Bygdearkivet: Ope kvar onsdag i tidsrommet 01.10.22 - 01.05.23 kl. 18-20

Frist for innlegg til neste Kommunepost 2022: 16. november (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

Snøen trekker nedover fjellsidene og vinteren har meldt seg med glatte veier og kaldere vær.

Strømprisene fortsetter å være skyhøye og deler av næringslivet vårt rammes hardt. Strømstøtteordninga fra staten er ikke god nok. Etter lang tid med pandemi, stengte grenser og strenge restriksjoner hadde vi sett frem til roligere tider og normale forhold. Det fikk vi ikke.

Et spørsmål vi i Buskerud Sp stiller regjeringen er hvor mye det ville koste å gi flat strømpris på 100 øre pr. kw/t til næringslivet?

Svar ca. 62 mrd. Det er 62 mrd. mindre inntekter til staten og kraftbransjen, men også 62 mrd. mindre i utgifter for næringslivet. Egenprodusert rimelig og fornybar kraft skal være et konkurransefortrinn for norsk næringsliv!

Vi mener det likevel ligger god fortjeneste i kraftproduksjonen all den tid det koster ca. 13 øre pr. kw/t å produsere strømmen. Denne modellen mener vi ikke vil påvirke inflasjonen, men gi forutsigbare energiutgifter for næringslivet.

I Hemsedal skal vi nå i gang med budsjett 2023 og økonomiplan 2024-26. Administrasjonen har lagt frem sitt forslag, som skal behandles politisk utover høsten. Selv med økte inntekter på strøm, ser vi at investeringsbehovet fremover er stort. For stort.

Med stigende renter kan ikke kommunen sette seg i for mye gjeld. Som vekstkommune med stort etterslep innen oppvekst, helse og omsorg må vi investere i gode tjenester for innbyggerne våre og trygge forhold for våre besøkende, samtidig som det er viktig at kommunen legger til rette for samfunnsutvikling og økt folkehelse.

Vi kan ikke investere i alt vi ønsker oss og lovpålagte tjenester må gå foran. Det blir en tøff prosess å prioritere. Hva er viktigst? Barnehager, omsorgsboliger, flerbrukshall, svømmehall, sykkelsatsing eller langrenn? Budsjettet skal landes i kommunestyret 14. desember.

Det er lenge til valget, men mange lokallag jobber i disse dager med å fylle listene med samfunnsengasjerte innbyggere. Jeg må igjen få oppfordre til å være med i lokalpolitikken. Uavhengig av hvilket parti man representerer opplever jeg at alle har et brennende engasjement for bygda, og det trenger vi. Verden er i endring og vi står foran viktige beslutninger for hvordan vi møter dette lokalt i Hemsedal.

Ungdommene våre har det krevende om dagen. Mange fikk revet bort nesten 2 år med sosialisering og personlig vekst under pandemien. De opplever skyhøye krav fra samfunnet om å lykkes på skolen og dessverre har aldri så mange følt seg stressa, utenfor og ensomme. Vi ser også økende rusmiddelbruk langt ned i ungdoms-skolealder i Hallingdal og Hemsedal. Her har vi alle et ansvar. Jeg møter så ofte jeg kan i både Hallingdal og Hemsedal ungdomsråd, og ungdommen selv har noen klare anbefalinger:

- * Snakk med ungdommene hjemme. Ikke vær for streng, men vis forståelse og lytt.
- * Inviter tidligere rusbrukere inn på skolen.
- * Gi oss et sted å være!

Snakk sammen og prøv å forstå. Karakterer er viktig, men ikke alt her i verden. Har ungdommen fått i seg noe de ikke burde, ring hjem og bli henta, og møt de med omtanke, ikke kjefte.

Apropos ungdommer må jeg rette en spesiell takk til 9. trinn på HBU for strålende innsats under årets **TV-aksjon** for Leger uten grenser. Takket være dere og Jette på Frivilligsentralen har Hemsedal samlet inn og gitt et viktig bidrag til saken.

Hemsedal kommune samlet inn kr 162 000 - kr 62 pr. innbygger, og vi er rangert til 9. plass i Viken fylkeskommune.

Tusen takk til alle som har bidratt med planlegging og penger!

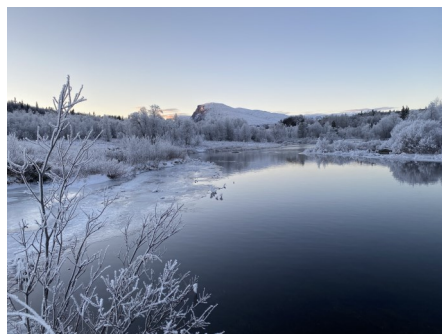
Ifjor fikk jeg ikke kjørt brett eller ski pga. skade. Sommeren har gått til opptrening, så nå er jeg mer enn klar for dyp pudder og nypreppa langrennsløyper.

November er mørk og kald, så fyr i peisen, tenn noen stearinlys og finn frem en god bok.

Med ønske om en god vinter for alle!

De beste hilsener

Pål Rørby
Ordfører



* Informasjon *



Informasjon frå Hemsedal eldreråd

I møte 18.02.22 fatta Hemsedal eldreråd vedtak om å ha ei eige informasjonsspalte i Kommuneposten. Her ver 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 om du har informasjon som kan vere aktuelt å leggje ut her.

Småjobbar – Hemsedal frivilligsentral

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

Ta kontakt med Hemsedal frivilligsentral på e-post: fri.hem@online.no eller tlf. 47 67 80 40.

Pris for tenesta kjem an på storleiken av jobben.

Strøsand

Det går mot vinter og det vert snart glatt.

Treng du strøsand til vet'n, kan du tinge dette hjå Hemsedal Lions v/Ola Venåsen, tlf. 915 32 220

Bussturar

I Hemsedal køyrer 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 Rjukandefossen, 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 gjeld Hemsedal.



Lotteri- og stiftelsestilsynet - straumstøtte for lag- og organisasjonar

Søknadsfristen er 16. november klokka 13.00.

No kan du søke straumstøtte for perioden juli til september 2022.

Lotteri- og stiftelsestilsynet vil betale ut straumstøtte fortløpande etter dei har opna for søknadar, slik at dei som søker tidleg kan få pengane raskast mogleg.

Straumstøtteordninga gjeld for organisasjonar med straumforbruk med ein månadleg gjennomsnittspris på over 70 øre per kWt i søknadsperioden. Mottakarar får dekt 80 prosent av prisforskjellen mellom 70 øre per kWt og den månadlege gjennomsnittsprisen.

Nytt for september er at også Midt-Noreg (NO4) har rett på støtte. Straumsatsen er likevel vesentleg lågare enn for straumprisområda lengre sør. Til dømes vil ein straumsats på 4,23 øre pr kWt bety at eit forbruk på 10 000 kWt gir eit søknadsbeløp på 423 kroner. Her kan du sjå oversikt over områda som er omfatta av ordninga: lottstift.no/for-frivilligheten

Kven kan søke?

Søkar må ha organisasjonsnummer for å kunne søke, og desse organisasjonane har rett til å søke:

- Verksemdar som er registrerte i Frivilligregisteret. Vi oppfordrar organisasjonar som oppfyller kriteria, til å registrere seg.
- Verksemdar som ikkje er registrerte i Frivilligregisteret kan søke dersom eigarar/medlemmer med bestemmande innverknad er registrerte i Frivilligregisteret. Dette gjeld til dømes idrettslag som har skilt ut drifta i eit eige selskap som ikkje er registrert i Frivilligregisteret, der idrettslaget har den bestemmande innverknaden.
- Andre frivillige verksemdar som ikkje er registrerte i Frivillighetsregisteret: Kan få støtte dersom verksemda hovudsakleg er driven av frivillig arbeidsinnsats og det ikkje er høve for privatpersonar eller kommersielle føretak å oppnå økonomiske fordelar frå verksemda. Med frivillig arbeidsinnsats meiner vi menneske som bidrar utan løn eller anna form for økonomisk motyting, verken no eller i framtida. Til dømes kan fritt ståande kyrkjelyds- og forsamlingshus under Den norske kyrkja, grendehus og lokale forsamlingshus søke om dei hovudsakleg er drivne av frivillig arbeidsinnsats.

Les meir om vilkåra for ordninga og korleis du søker: lottstift.no/for-frivilligheten/stromstotte



Tilskot til inkludering av barn og unge 2023

Kven kan søke?

- * Offentlege instansar, frivillige organisasjonar og private aktørar kan søkje om tilskot frå denne ordninga.
- * Enkeltpersonføretak eller privatpersonar kan ikkje søkje.
- * Det er kun kommunar som kan søkje om tilskot til prosjekt som skal føre til auka koordinering og samarbeid mellom aktørane som bidreg i arbeidet med målgruppa.
- * Verksemda som søkjer om tilskot, må vera registrert i Enhetsregisteret.
- * Ein frivillig organisasjon er ein organisasjon som er registrert i Frivilligregisteret.

Ein privat aktør er ei verksemd som er registrert i Enhetsregisteret, men som ikkje er ein frivillig organisasjon eller offentlig verksemd.

Søknadsfrist for 2023: 18. november 2022.

Meir informasjon finn de her:

<https://ny.bufdir.no/tilskudd/inkludering-av-barn-og-unge/>

* Kultur *



Bestefar og Miri

Laurdag 12. november kl. 11
Hemsedal bibliotek

Denne gongen får me besøk av forfatter Mariell Øyre frå Lærdal.

Ho skal lese frå den nye biletboka si *Bestefar og Miri*. Etterpå teiknar me saman.

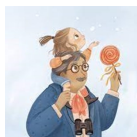
Bestefar er bestevennen til Miri. Det beste med han, er at han aldri seier nei. Bestefar kan bygga kva som helst, og tar alltid på seg skulda om noko går gale.

Det verste med bestefar er at han skal reisa sørover for vinteren, som ein annan fugl, fordi ein dokter har sagt at han vil få det betre der. Tanken på at bestefar skal få det betre ein annan stad, slår krøll på hjartet til

Miri. Ho bestemmer seg for å ta saka i egne hender: Miri skal henta bestefar heim att.

Men korleis kjem ein seg eigentleg til Spania?

Gratis inngang.



Forfattarmøte med Brynjulf Jung Tjønn

Hemsedal bibliotek

tysdag 22. november kl. 19.00

Brynjulf Jung Tjønn kjem til Hemsedal bibliotek for å snakke om og lese frå boka *Kvit, norsk mann*. Det er ei samling vonde og kloke – men tidvis også morosame – dikt om norsk oppvekst og norsk rasisme.

Korleis er det for eit adoptivbarn å kome til Norge som ei reserveløysing, eit gjenbruksbarn som blir odelsgut? Det hadde vore enklare om han var kvit, norsk mann. Då ville ikkje barn ropt ching-chong-kinamann etter han. Eller folk lurt på kor han *eigentleg* kjem frå.

Kvit, norsk mann byggjar på forfattaren sine egne erfaringar, men rettar seg til eit heilt land av lesande og nysgjerrige menneske. Tekstane trekkjer også forbindelsar til andre, liknande forteljingar – og set vår samtid og kultur under lupen.

Gjennom livet har forfattaren blitt minna på at han ikkje er norsk nok.

Er han det no?

Når blir han det?

Og korleis ser framtida ut for hans egne barn?

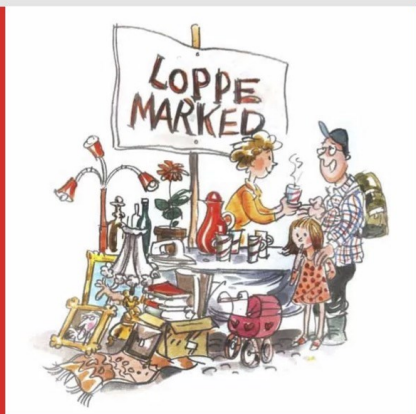
Kven blir forfattaren og barna hans når den norske garden dei har arva må seljast?

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

Arrangementet er gratis.

Velkomen!

LOPPEMARKED



LØRDAG 5. NOV

KULTURSALEN KL 12-16!

Alle inntekter går til 9.klasse sin tur til Polen

Du kan levere lopper til Gunnar Halbjørhus' garasje i Skadvinveien 6 (se bildet) tlf. **415 37 801**

Eller kontakte Bjarne Ødegård tlf. **958 03 017** og Berthram Wahl tlf. **917 79 884** for å organisere henting av lopper hjemme hos deg.

Vi henter lopper i hele Hemsedal og omegn.

Lopper kan settes utenfor huset (værforbehold) og så kommer vi og henter de FREDAG 4. NOV mellom kl 17 og 20.

Da er det tid for å finne fram små og store lopper fra loft og kjeller fordi:

9. trinn ved Hemsedal Barne og Ungdomsskole skal ha loppemarked i Kultursalen.

Vi tar gjerne imot ALLE slags lopper - Alt fra bøker, klær, møbler og alle andre ting du mener kan ha en verdi for andre.

Det blir salg av kaker, saft og kaffe i kultursalen -

VELKOMMEN!



* Legekontoret *



Informasjon fra legekontoret:

Dorte Louise Sagen er i fødselspermisjon frem til desember. I desember kommer hun tilbake i 50% stilling.

Georg Krohn-Hansen startet som vikar for Dorte før sommeren og skal fortsette ut april 2023. De vil dele fastlegelisten når Dorte er tilbake.

Litt om Georg:

Georg Krohn-Hansen har sammen med sin familie flyttet til Hemsedal fra Oslo. Han har 25 års erfaring som kirurg blant annet ved Diakonhjemmet sykehus.

* Helsehuset *



SPRÅKKAFE

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
fram til / until 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*



STYRKETRENING

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

Vi har laget en avtale med «nye» Åreknuten på **Fanitullen onsdager kl. 11.00**

Fysioterapeut Paul Sand Remøy har laget program for oss.

Jette kan være tilstede og hjelpe deg i gang - du må gjøre avtale med Jette om du kommer, kontakt Frivilligsentralen.

Du betaler 50,- pr. gang for senior.

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

Idrettslaget har startet opp med et nytt tilbud for senior 65 +

Du kan trene så mye du vil i styrkerommet under Trøimshallen ved å betale medlemskontingent kr 250 pr. år + kr 90 pr. mnd.

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» lavterskeltilbud – turer i nærområdet

Hver mandag kl. 10.30 – hele året.

Ta kontakt om du ønsker å bli med i gruppen.

Så snart det er mulig går vi på fjellturet.

Fra 31. okt. møtes vi vekselvis på Trøim-Tuv-Ulsåk og går turer i nærområdet.

Noen ganger går vi også på kafe og har sosiale samlinger.

Ta med mat og drikke og godt skotøy.

Rusleturer i nærområdet

Tirsdager kl. 10:00

- oppmøte ved Hemsedal Frivilligsentral

Onsdager kl. 11:00

- oppmøte ved parkeringsplassen på Tuv

Ulsåk har ikke kommet i gang enda, ta kontakt om du ønsker å starte opp en gruppe!



Stavgang/truger

Ønsker du stavgang som mosjonsform?

Fast oppmøte hver tirsdag ved Hemsedal Frivilligsentral kl. 10.00.

Gruppen fungerer som en selvstyrt gruppe. Si ifra i forkant om du ønsker å låne staver.

Har du lyst til å prøve å gå med truger?

Når snøen har lagt seg blir det introduksjon til aktiviteten ved Frisklivs koordinator.

Ta gjerne kontakt om du ønsker å være med.

Mer informasjon i neste utgave av kommuneposten.

**Å være med i en gruppe er trivelig og sosialt.
Det gjør det litt enklere å komme seg ut!**

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

Ta kontakt med Frisklivs koordinator 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



Åpent hus ute og inne

Tirsdager fra kl. 11.00 - 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 BUA.

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

I november og desember lager vi juleting, kom gjerne med ideer.

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



Tysdagar kl. 12 - 14:

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 ferdigheter. 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 m.m.

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, det er berre å koma innom.
Velkomen!

Hemsedal Frivilligsentral,
Imrevegen 19





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.

Kirsten Lund blir med på gitar og synger med oss kl. 11.45

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



SPISE SAMMEN

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

Onsdag 30. november kl. 16.00 - 18.00:

Frivillige ønsker å lage et tilbud for folk (unge og eldre) i Hemsedal som vil komme sammen for 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 på Frivilligsentralen
tlf. 476 78 040 – fri.hem@online.no



SY / REDESIGN TREFF

Sy selv! Redesign, gjenbruk og hjemmelaget!

Neste treff blir onsdag 2. og 30. november kl. 18.00

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



INVITERER TIL BARNEVAKTKURS

Mandag 14. november kl. 16.30 til ca kl. 18.00

på Frivilligsentralen / BUA under Trøimshallen

Vi inviterer til et uformelt barnevakt-kurs for skoleelever i 9. og 10. klasse, og videregående skole.

Dette er et gratis og lærerikt kurs både for gutter og jenter.

Vi serverer pizza og litt å drikke.

Kursleder: Helsesøster Hilde Bakke Jensen

Tema: * Rettigheter og plikter
* Informasjon om førstehjelp
* Aktivisering og rutiner

Når dere har gått kurset kan dere stå på lista til Barnevaktsentralen, og kan ta oppdrag og tjene noen kroner. Men alle må ha gjennomgått kurset.

Ønsker du å melde deg på, eller mer informasjon, kontakt Jette Ellseth på Frivillig Sentralen kl. 09.00 – 15.00, tlf. 47 67 80 40

Jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no

Påmeldingsfrist :

9. november innen kl. 15:00





Vi søker flere frivillige!

Tirsdager «Åpent hus»

Vi trenger hjelp til forberedelse av kaffe/vafler/ kakebaking/enkel servering /kreativitet- og håndarbeid.

Har du gode ideer, som du vil dele med andre, passer dette tilbudet kanskje for deg!

Torsdager «Seniortreff»

Vi trenger frivillige hjelpere, ca. 1 gang per mnd. til å dekke bord, rydde, hjelpe til på kjøkkenet.

"Grisehuset"

Trenger hjelp til å holde orden/sortere bøker som kommer inn. Oppgaven kan gjøres alle dager, ettermiddag/kveld, når det måtte passe deg!

Velkomst til nye i bygda

Det kommer stadig nye innbyggere til den flotte bygda vår.

Vi har fått nye flyktninger og mange velger å flytte hit. Vi ønsker de skal bli tatt godt imot og føle seg godt inkludert i lokalsamfunnet. Kanskje har du en ny nabo?

Ta godt imot dem, ønsk dem velkommen og del gjerne informasjon om alle tilbud vi har i Hemsedal.

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 interesser.

jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no / tlf. 476 78 040

kari.plejdrup-skillestad@hemsedal.kommune.no / tlf. 459 75 185



- gjer det enklare å ta gode val for helse

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

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



Trening med Friskliv

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

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

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

Ein frisklivsresept gir deg oppfølging over 12 veker. Ein starthjelp til å koma i gang.

Eigendel er pt. kr 380,- og inkluderer deltaking på gruppetrening med Friskliv.

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

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



Et kurs for deg som ønsker å slutte å røyke

Målgruppa for kurset er personer som røyker daglig

**Tilbud om gratis legemidler til røykeslutt
(engangsstøtte) ved deltakelse på kurs**

*Med forbehold om at det nasjonale røykeslutt-
prosjektet videreføres via statsbudsjettet*

Kurset består av 6 samlinger

**Første gang er torsdag 5. januar 2023
kl. 18.00 - 20.00**

i kjelleren på Bygdaheimen i Hemsedal

Øvrige samlinger:
12., 19. og 26. januar
2. og 16. februar

Alle samlinger er til samme tid og sted.

Hver kursdag er lagt opp med fakta informasjon,
refleksjon, og praktiske oppgaver.

Det er hjemmeoppgaver mellom hver samling.

Felles sluttdato etter tredje kurssamling.

Kurset er utviklet av Helsedirektoratet.

For mer informasjon ta kontakt med Tordis Neteland,
tlf. 970 58 818 eller
e-post: friskliv@hemsedal.kommune.no.

**Påmelding innen 2. januar 2023 via
<https://kursihallingdal.no>**



Styrkeuka i uke 44 – en nasjonal markering

Formålet med styrkeuka:

- * Økt oppmerksomhet om betydningen av styrketrening
- * Inspirasjon til enkel regelmessig trening
- * Fokus med treningen er helse og funksjon
«Gevinsten er størst for de som ikke trener styrke eller ikke trener ofte nok»

Kanskje styrkeuka kan være en vennlig dytt for deg å komme i gang?

- * Treningene i uke 44 er åpen for alle
- * Øktene er på 15 – 30 minutter
- * Tilbudet er gratis (egen pris Åreknuten)

Tid og sted:

- * Utendørs ved Helselagshuset
 - Tirsdag 1. november kl. 11.00
 - Torsdag 3. november kl. 11.00
- * Åreknuten treningssenter (Fanitullen)
 - Onsdag 2. november kl. 11.00 (tilbud for seniorer)
 - kr. 50,- pr. person pr. gang

Har du spørsmål ta gjerne kontakt med Friskliv på
tlf. 970 58 818 eller Frivilligsentralen på
tlf. 476 78 040 eller epost: fri.hem@online.no.

Ingen påmelding!

Velkommen!





Viktig og glad nyhet fra Frivilligsentralen!

Den 10. november 2022 åpner vi vår egen BUA i Hemsedal! BUA er et gratis tilbud for alle aldre, hvor du kan låne utstyr til ulike sport- og fritidsaktiviteter.

Vi jobber for å gjøre det enklere å prøve flere og mer varierte aktiviteter, uten å øke forbruket!

Vi har blant annet langrennsski, skøyter, truger, snowskate, akebrett, pulk, SUP, fiskeutstyr, telt, soveposer og tursekk. Så skal vi fylle på med mer spennende utstyr etter hvert.

Frivilligsentralen har en ny avdeling som skal arbeide for å skape en sosial arena for barn og unge i Hemsedal kommune. Vi jobber på barn og unges premisser og skal igangsette varierte aktivitetstiltak.

Målsettingen er å få en høyere andel ungdom til å føle at de har noe meningsfullt å gjøre på fritiden.

Vi ønsker engasjement og bidrag fra ungdommen selv, og søker flere frivillige ressurser.

Vi i sentralen vil i hovedsak arbeide med driften og planlegging av aktiviteter, men også legge til rette for igangsettelse og noe utøvelse av forskjellige tiltak.

Hvor finner du oss?

BUA og Frivilligsentralen holder til i underetasjen Trøimshallen (Hemsedalsvegen 2930 B) og vil bli benyttet til utlån av utstyr i åpningstiden. Lokalet er også et kontorfellesskap for oss som jobber i Frivilligsentralen, BUA og idrettslaget.

Hos oss vil det være møtevirksomhet mellom frivillige lag og organisasjoner, kommune og næring.

Aktiviteter for barn og unge vil hovedsakelig arrangeres andre steder, som f.eks nærmiljøets uteområder, Trøimshallen, klubben, Låven og Helselagshuset.

Åpningstider Frivilligsentralen

Vi er mye ute på farten, det er lurt å avtale møte i forkant om du vil være sikker på å treffes oss på kontoret. Vi er tilgjengelig på telefon 9:00 – 15:00 mandag – fredag, og hører gjerne fra deg!

Åpningstider BUA Hemsedal

Tirsdager: 14:30 – 17:00

Torsdager: 14:30 – 18:00

Hvor: Underetasjen Trøimshallen - Hemsedalsvegen 2930 B

Lik og følg vår nye BUA Hemsedal [Facebookside](#). Her deler vi informasjon om stort og smått. BUA er under etablering og utvikling, og vi vil be om forståelse for at endringer kan oppstå!

Vil du bidra?

Har du en god idé, og eller vil være med på å sette i gang aktiviteter for og med barn og unge i Hemsedal? Da ønsker vi å bli kjent med deg. Sammen kan vi få til mye!

Offisiell åpning av BUA HEMSEDAL

Vi åpner dørene for første gang!

Ordføreren klipper snor, vi serverer kake og kaffe og viser frem **BUA** til alle interesserte.

Bli med da vel!

Torsdag 10. november kl. 16.00 – 18.00

Underetasjen Trøimshallen (Hemsedalsvegen 2930B)

VELKOMMEN!

* Teknisk *



Ope møte for grunneigarar i Hemsedal

I forbindelse med *planprosessen med kommunedelplan for friluftsliv, idrett og fysisk aktivitet*, inviterar kommunen til «Ope møte for grunneigarar i Hemsedal».

Onsdag 23.november kl.19.00-22.00
i Kultursalen

Tema for møte: Besøksforvaltning og ferdsel i utmark.

Det blir enkel matserving i foajeen i forkant av møtet, frå kl.18.00-19.00.

Gå inn på heimesida til kommunen for meir informasjon og påmelding: www.hemsedal.kommune.no eller ring tenestetorget tlf. 31 40 88 00.

Frist for påmelding 22. november.

**Det vil bli arrangert eit ope høyringsmøte for alle når kommunedelplanen for friluftsliv, idrett og fysisk aktivitet er lagt ut på høyring.*

* Kyrkja *



Gudstenester i Hemsedal kyrkjelyd

30. oktober – Bots- og bønnedag

HEMSEDAL KYRKJE KL 11.00

Gudsteneste.

Takkoffer: TV – aksjonen, Leger uten grenser

6.november

HEMSEDAL KYRKJE KL 18.00

Gudstjeneste. BJØRNEBY.

Allehelgensmesse

20.november

HEMSEDAL KYRKJE KL 11.00

Gudstjeneste. BAKKE.



Konsert med FRYD

Koret FRYD med dirigent Jorunn Bakke Nydal inviterer til konsert i

Hemsedal kyrkje laurdag 12. november kl. 18.00

Frå kystbyen Florø i Vestland tek koret turen til Hemsedal for gje vidare noko av den flotte korskatten vi har.

De vil få ein varm konsert med variert reportoar frå klassisk til rytmisk.

Velkomne!



HELSESISTA

Tale Maria Krohn Engvik

«Våg å være»

Mandag 28. november

kl. 19.00 i Gol kyrkje

Gratis foredrag for ungdom, foreldre og andre interesserte

Trenger du skyss tur/retur Hemsedal?

Send epost for påmelding til gratis buss til:

kyrkjekontoret@hemsedal.kommune.no

Avreise fra Trøimshallen kl. 18.00

Arr. Hemsedal og Gol sokneråd





Hemsedal Kyrkjelege Fellesråd
har gleder av å invitere til

Offisiell opning av den nye *namna minnelunden* på gravplassen i Hemsedal

torsdag 3. november kl. 17.00

Program:

- * Velkomen v/Kyrkjeverje
- * Opning v/Ordfører
- * Helsing frå Human-Etisk forbund
- * Musikalsk innslag v/Tori Snerte

* Kva skjer? *



Hemsedalskoret

Konsertprogram for sesongen 22/23:

- * *Musikk for alle!*
- konsertbidrag i Kyrkjestugo, 2. november
- * *"Fragile"* -samarbeidsprosjekt med Notodden visekor m/band, konsert-turné:
Notodden 22. og Hemsedal 28. januar
- * *Julesongar* - adventskonsert i Hemsedal kyrkje,
18. desember
- * *"Grease"* - konsert der Hemsedalskoret deltek i eit stort prosjektkor med solistar, korps og band,
Ål kulturhus 22. april
- * *Sommeropera* - Jubileumskonsert for Operalåven (Ål)
1. juli, der Hemsedalskoret deltek i eit stort operakor.

Hemsedalskoret er eit blandakor (sopran, alt, tenor, bass), og tek opp medlemar fortløpande.

Vi har fast øving *onsdagar kl. 19.30-21.30 i Kyrkjestugo* (ved biblioteket).

Interesserte kan ta kontakt med dirigent Tori Snerte, tlf. 975 24 942 eller styreleiar Lene Trøim, tlf. 934 20 699



Hallingdal kostymelager MÅ BERGAST - men korleis?

Idédugnad, søndag 30. oktober kl. 19.00-20.30
i kantina i kommunehuset (bruk kino-inngangen)

Dei siste vekene har folk frå Hol, Ål, Gol, Nes og Hemsedal engasjert seg i forhold til kostymelageret, som har vore på Gol sidan Hallingdal Teaterverkstad vart etablert sist på 80-talet.

Samtlege uttrykkjer ynskje om at kostymesamlinga skal behaldast så samla som mogeleg her i Hallingdal - tilgjengeleg for teatergrupper, kulturskular, kor, korps, lag og organisasjonar, skular osv.

Buskerud Teater har vedteke å avvikle kostymelageret, men er opne for lokale initiativ og forslag til vidare drift. Det jobbast no med å finne ei ny løysing, for at hallingdalsregionen på ein eller annan måte skal kunne ta over og vidareføre drifta etter 31.12.

Og tysdag 1.11. blir det Innovasjonslab på Gol, der teaterfolk frå heile Hallingdal samlast for å finne ei ny og berekraftig løysing (sjå eiga annonse, side 16).

Søndag 30.10. skal me hemsedøler stikke hovuda saman, for å sjå kva me ønskjer oss og kva me eventuelt kan bidra med.

Alle som har tankar og meiningar om temaet er hjarteleg velkomne til ein triveleg idédugnad!

Arr: Teatergruppa i Samhald Ungdomslag

Hemsedal Bridgeklubb

Vi ønsker å få med flere til å spille bridge—en hobby som gir deg ny utfordring, der du konkurrerer med deg selv og motparten.

Det er noen damer som er med, men ønsker gjerne å ha med flere. Vi ønsker også at flere juniorer blir med.

Vi gir opplæring!

Alle er hjertelig velkomne!

Har du spørsmål og ønsker å være med, ta kontakt med Eirik tlf. 95 19 25 46 eller

Morten tlf. 91 74 30 13



Hemsedal Bygdearkiv

Hemsedal Bygdearkiv held til ved sida av biblioteket.

Frå 1. november er opningskvelden endra frå tysdag til onsdag.

Dette fordi biblioteket ikkje er ope på tysdagskveldar lenger og me er avhengige av open dør. Opningstida er frå kl. 1800 – 2000 kvar onsdag frå no og ut mai.

Bygdearkivet er bygd opp dei siste 25 åra ved hjelp av ein stor dugnadsinnsats og mange eldsjeler. Det inneheld ei stor samling dokument frå lag- og organisasjonar og privatpersonar som er deponert i arkivet.

Det er også ei stor bildesamling med bilder frå «gamle dagar», dei ligg på nettsidene til: digitaltmuseum.no

Det er Hemsedal Historielag som er ansvarleg for Bygdearkivet.

Etter kvart har fleire og fleire av eldsjelene i arkivarbeidet gjeitt seg. Historielaget håpar at det er nye personar som kan tenkje seg å bruke litt tid i arkivet for å ta vare på historiske dokument eller bilder.

Arkivarbeidet går ut på å ta imot materiell, registrere og arkivere dette. Her har me eit godt system som det berre er å bygge vidare på, men me manglar folk til å gjera dette.

Synes de dette kan vera spennande, så ta kontakt med Oddvar Grøthe, tlf. 970 58 801, eller på epost: oddvargrothe@gmail.com

Kom gjerne innom arkivet ein onsdag kveld til ein prat.

Bildebanken vår har nesten 6000 bilder. Dette er avfotograferte bilder. Historiske bilder er alt som er frå i dag og bakover. Me har fått inn veldig lite nye bilder frå dei siste 30 åra. Nyare bilder er stort sett digitale, og dei fleste ligg på telefonar eller er «oppe i skya».

Det er sikkert mange som har bilder som har generell historisk verdi frå vår nyare historie.

Me er veldig takksame viss de vil dele desse med oss. Då kan de sende dei til epost:

hemsedal.bygdearkiv@hemsedal.kommune.no

Skriv gjerne med nokre ord om kva og kven dette er.

Med helsing
Hemsedal Historielag

Til alle svingglade dansarar!

Har du lyst til å danse sving?
Har du lyst til å lære deg å danse sving?

Etter 4 kveldar med dans er me no så mange at me må skifte danselokale.

Men no blir det plass til mange fleir, så ta med deg ein ven og kom.

Dansekveldane framover vert i gymsalen på Tuv skule kl. 19-21. Dansekveldane er gratis.

Framleis er det instruksjon dei fyrste 45 min. Datoane resten av 2022 er 3. og 17. nov, samt 1. og 15. des.

Hugs å ta med eigne dansesko!

Beste dansehelsing frå
Kerstin Glindemann, Magnhild Hustad
og Sissel Rudningen.



Lars Haltbrekken kjem til Hemsedal!

Kva er eit rikt liv? Folkemøte om miljø



Hemsedal bibliotek

Tysdag 8. november

19:30 - 21:30

SV Møtet er ope for alle interesserte



Åpningstider for Stugu:

Mandag kl. 11-14, Fredag kl. 11-16, Lørdag kl. 11-15

Nyhet i Stugu butikken

Fra fredag den 11. november begynner vi å selge **Sandnes garn**, strikkepinner og mønster.

Ellers finner du blant annet:

Lokalprodusert husflid og handverk:
Stoff, garnpakker og sy-tilbehør til bunad ogstakk.

Dåpskjoler og -luer.

Vi formidler søm av bunad og stakk, samt tilbehør.

Kom innom for en handel, en prat eller en kaffekopp.

Velkommen på Kyrkjestugu på vårt tradisjonelle

Julemarked

Lørdag 26. og søndag 27. november

* Her blir det håndverk og lokalmat.

* Kafé med salg av kaffi og hjemmebakst.

* Selvsagt blir det lotteri.

Ønsker du bodplass?

Send epost til: hemsedal.husflid@gmail.com

eller send sms til Fiona på tlf. 934 55 680

Medlemsmøte på Stugu

Torsdag 10. november kl. 19.00

Enkel servering. 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.

2., 16., 30. november, 14. desember kl. 18 – 21

Læringsverksted (Studiering) hausten 2022

Skinnefell: tirsdag: 11.10. kl. 18.00 på Aalstveit gård.

Kontaktperson: Kirsten Aalstveit, tlf. 99 32 09 71

Bunadstilbehør: 2.11. og 7.12. 18.00 - 21.00

Kontaktperson: Mia Syversbråten, tlf. 41 42 50 50

Mandagsklubben: Startet opp den 10 oktober.

Veven: Startet opp 15. september

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Grautmøte på Helselagshuset

Vi inviterer til grautmøte

onsdag 9. november kl. 16:00

Ingen påmelding.

Alle er hjertelig velkommen!

Helsing styret i Hemsedal Helselag



"Ta natta tilbake"

Undring og refleksjoner om stjerner, intelligent lysbruk og bygda vår

Søndag 27. november kl. 18.30-21.00

på Hemsedal Bibliotek

Foredrag ved Per Ola Seim

Det inviteres til en god dialog etter Per Ola sitt innlegg.

Per Ola er født på Tynset i Østerdalen og har bodd i Hemsedal i en årrekke. Han er engasjert i og med natur, trives ute i alt slags vær og er vært opptatt av at generasjonene etter oss skal arve en beboelig jordklode.

Hvorfor er tema lysforurensning blitt så viktig?

Noen eksempler som kan belyse dette er:

- * Lysforurensning er en global, og en nasjonal utfordring.
- * I Tyskland er det foretatt målinger i belyste områder (led lys) som viser at andelen småkryp har sunket 75 % på 30 år.
- 80 % av verdens befolkning lever under lysforurensning.
- * 1 av 3 voksne sliter med søvnen, økt siden 2000 pga LED (Blått lys) som forstyrrer kroppens søvnrhythme. Melatonin er "mørkets hormon".
- * Utfordringen kan det gjøres noe med. At det er økonomisk gunstig gjør det ikke mindre aktuelt. Hvorledes kan vi ta debatten i en lokal sammenheng?

Arrangør: Stiftelsen Norges Høggjellsskole



Innovasjonslab om framtida for HALLINGDAL KOSTYMELAGER

Tysdag 1. november kl. 18.00-21.00
Solstad Kafé (Gol)

Me er mange som brenn for å bevare kostymelageret på Gol, som har eksistert sidan sist på 1980-talet og som også representerer teaterhistoria vår her i dalen. Men Buskerud Teater har vedteke å avvikle kostymelageret 31.12.22, med mindre me klarar å koma opp med god og realistisk løysing for å bevare dette skattkammeret her i Hallingdal.

Adnan Helja vil leie innovasjonslaben, og hjelpe oss til å tenkje utanfor boksen og finne nye kreative løysingar. Han jobbar til dagleg i Hallingdal Næringsshare, der han har ansvar for fleire store innovasjonsprosjekt. Adnan er brennande oppteken av utvikling - også på kulturfronten.

Me er også glade for at Gry Tøsdal har sagt ja til å halde ei innleiing under innovasjonslaben.

Ho har jobba i over 20 år med kostymelageret - først som dagleg leiar for Hallingdal Teaterverkstad og seinare som kunstnarisk leiar i Buskerud Teater. I dag driv ho Omattgjort på Geilo, og er sjølvstendig næringsdrivande på kulturfeltet.

Innovasjonslab er ein metodikk som brukast for å mobilisere og stimulere evna til å skape, vera kreativ og finne gode løysingar på felles utfordringar. Løysingane kjem ofte ikkje av seg sjølv, og derfor brukast Open Space Technology som grunnpilar.

Det blir enkel servering, mykje moro og garantert ein meningsfull kveld for dei som finn vegen til Solstad kafé.

Hjarteleg velkomen!

Venleg helsing
Teatergruppa i Samhald Ungdomslag



Hemsedal Pensjonistlag

Inviterer til pensjonisttreff på Helselagshuset

onsdag 16. november kl. 11.00

Då får me besøk av Frelsesarmeen, so då vert det mykje sang og musikk.

Matstund og ein god prat høyrer med.

Det vert åresalg og overskotet går til Frelsesarmeen.

Alle vel møtt.

Julemiddag

på Lodgen Spiseri onsdag 14. desember kl. 17.00.

Med tanke på tidlegare besøk, so har me tru for at dette vert eit godt måltid.

Ribbe og eldhusrøykt gardspølse m/det som høyrer til, dessert og kaffe.

Sidan me framleis er inne i jubileumsåret er prisen for medlemmer kr 300,- medan andre må betala kr 500,-

Påmelding til Bergfrid, tlf. 92 40 62 31
innan 5. desember

Innbetaling til kto.2367.15.31575



ACTIV Hemsedal

Annankvar fredag kl. 13.20-15.15

For 5.-8. klasse / Trøimshallen

Kva skjer?

* Varme vaflar * Sportsleikar * Ballspel, f.eks kanonball, basket, innebandy og futsal * Andakt

ACTIV treningar før jul:

* 4. og 18. november * 2. og 16. desember

* 17. desember: Juleavslutningstur til Skarslia
akesenter m/ pizza

Ledere: Oskar Sunde, Irene Berland, Sissel Rudningen,
Elsa Slåtto og Gudmund Juliebø

Kontaktperson: Gudmund Juliebø, tlf. 97 77 18 39

Ha med gymklede og innesko.

VELKOMMEN!



HORMONKVELD

Korleis få det lettare i overgangsalderen?

Hemsedal bibliotek

Fredag 11. november kl. 19.30 - 21.00

Hetetokter, dårleg nattesøvn og humørsvingningar er kjente utfordringar.

Men, visste du at forskning også viser at hukommelsen vert endra i overgangsalderen?

- *Mari Ellingsen Chammas* er lege med spesialisering i gynekologi og fødselshjelp, og jobbar på C Medical og Elite Helse i Oslo. Ho vil gje oss et djupdykk i utfordringar i overgangsalderen. Og ja, det er hjelp å få!

Trening kan dempe plager i overgangsalderen. Vil du vite kvifor, korleis du bør trene og kva bør du ta omsyn til?

- *Siv Gunnarsen* deler erfaringar og svarer på spørsmål. Ho er personleg trener med fokus på kvinnehelse.

Gratis inngang!

Etter kveldsmøtet går dei av oss, som har lyst ut i lag, til Hemsedal Café.

Velkomen til ein kveld med og for kvinner!

Arr. Kvinner er kvinner best

* Hemsedal IL *



Hemsedal Idrettslag starter E-sport gruppe (gaming)

Vi ønsker å tilby faste treninger, sosialt fellesskap og en arena der barn/ungdom kan oppleve mestring uavhengig av nivå.

Kan dette være noe for noen i din familie?

Ta kontakt med en av oss i styret:

Iver Rotneim Gjestemoen, leder
leder.esporthemsedal@gmail.com

Susanne Maraz Roteigen, nestleder/sekretær
skurk00@gmail.com

Mona Syversbråten, kasserer
mona@strikkelede.no

Charlotte Taraldsen, styremedlem
charlottetaraldsen@hotmail.com



Avslutningskveld for O-gruppa



Vi har gleda av å invitere deg til sesongavslutning for orienteringsgruppa.

Søndag 6. november kl. 18.00 på Gravsetstugu

Det blir:

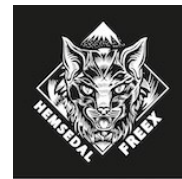
- * Litt informasjon frå styret. Konkurransse / leik
- * Gratis pizza og brus
- * Premieutdeling frå klubbmesterskapet og innsatspremie.

Vi håpar du kjem, uansett om du har vore på få eller mange løp!

Vi reknar med å vere ferdige til kl. 19.45.

Vel møtt!

Helsing styret i O-gruppa



Bli med på FreeX Freeski i vinter

Nå begynner vinteren å nærme seg og vi vil at så mange som mulig skal bli med på vinterens gøyeste skitrening.

Vi sparker det hele i gang søndag 4. desember med en kick off i skisenteret.

Vinterens treninger starter uke 2.

1.-4. klasse: onsdag 17.30-19.00

5.-10. klasse: tirsdag 17.30-19.00

5.-10. klasse: onsdag 14.00-15.30 After school FreeX.

Gå inn på hemsedalil.no og gå inn på FreeX for å finne mer informasjon.

Ha en fortsatt fin høst og så håper vi på en lang og snørik vinter.

Med vennlig hilsen styret i FreeX Freeski

STYRKEROMMET

START STYRKETRENING I DAG.

Hemsedal IL sitt styrkerom er utstyrt med et variert utvalg av apparater som tredemølle, romaskin, benker, skiver, hantler og stenger.



Styrke

Styrketrening med vekter og ytre motstand passer for alle.



Utholdenhet

Tredemølle, romaskin og stakemaskin for utholdenhet



Personal Trainer

PT-tilbud til medlemmer via ekstern aktør



Logging av trening

Boost-appen gir deg oversikt når du trener.



Garderobe

Dusj og toaletter



Medlemspris

Voksen 170,-
Pensjonister/ungdom kr 90,-
(pris pr.mnd)



Hjemmeside:

www.styrkerommet.hemsedalil.no



ADRESSE

Trøimshallen, Hemsedal



KONTAKT

dagligleder@hemsedalil.no





Sesongpass for fastboende i Hemsedal vinter 2022-23

Har du folkeregistrert bostedsadresse i Hemsedal tilbyr SkiStar Hemsedal spesialrabatter på sesongpass.

Rabatter og kampanjekoder *

- **Født 2007 eller senere**

- Gratis «SkiPass Sesong Local, født i 2007 eller senere» (Hemsedal sesongpass)
- Kampanjekode: **KIDSHSD23**
- (Under 7 år kjører gratis uten skipass)

- **Født før 2007**

- 25% rabatt på ordinær pris
- Kampanjekoden **LOCHSD2223** gjelder
 - «SkiStar All Winter > 21» (hele vinteren, alle SkiStar destinasjoner, parkering**)
 - «SkiStar All Winter < 20» (20 valgfrie dager i vinter, alle SkiStar destinasjoner)
 - «Hemsedal season» (Hemsedal sesongpass)
- Kampanjekoden **LOCNO2223** gjelder
 - «SkiStar All Year» (abonnement med månedlig betaling, alle SkiStars destinasjoner, parkering**)
 - Les mer om abonnementet på skistar.com

* Bestillinger uten gyldig dokumentasjon vil kanselleres, det samme gjelder ved misbruk av kampanjekoder. Ditt SkiPass er personlig og kan ikke benyttes av andre. Dersom en skipassjekk viser at feil person bruker skipasset har SkiStar rett til å sperre kortet for videre bruk.

**[SkiStar All Winter > 21 og SkiStar All Year \(voksen/senior\) inkluderer utvalgt parkering](#) og bilnummer legges inn/ kan endres på bestillingen på Min side på web.

Nyttig info

- Kampanjekoden er gyldig hele sesongen.
- **Bestilling:**
 - Sesongpassene, enten du skal lade eller trenger nytt, må bestilles på web: skistar.com for å få rabatten.
 - For vinterens sesongpass: Under bestill skipass, velg destinasjon Hemsedal, sett dato 29. okt eller senere, og legg inn kampanjekoden (over destinasjon/datofelt) - aktuelle liftpass og priser vil da fremkomme.
 - For SkiStar All Year: velg destinasjon Trysil og sett eksakt dato du ønsker at abonnementet skal starte.
- Bostedsbevis (Skatteetaten, Min side) lastes opp i neste steg under «skikjøreropplysninger».

I tillegg tilbys leie av ski og sko for barn/ungdom kr 700,- for sesongen – hentes innen 18. desember, samt fordelaktige priser på skiskole for barn i januar/februar.

Vi ønsker alle en god sesong!

Hemsedal IL og SkiStar Hemsedal



SKISTAR
HEMSEDAL



Hemsedal kommune Kunngjering Kommunestyret

Møtestad: Kommunestyresalen

Møtedato: Onsdag 2. november 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

Orientering:

Orientering om Folkehelseprofilen frå Helsehuset v/ spesialkonsulent Heidi Storeskar

SAKLISTE

Saksnr.	Arkivsak	Tittel
PS 89/22		Godkjenning av sakliste og møteinnkalling
PS 90/22	2021/3406	Meldingar til møte i Kommunestyret 02.11.2022
PS 91/22	2021/2858	Detaljregulering for Kjelhovda - 2. gangs behandling og egengodkjenning
PS 92/22	2021/4152	Trafikktryggleiksplan - Prioritering av tiltak 2022 - SVV tilskot tryggare skuleveg og nærområder
PS 93/22	2022/3245	Strømtiltak - Innbyggere og næringsliv i Hemsedal Kommune
PS 94/22	2022/1732	Frivilligsentral for barn og unge
PS 95/22	2022/1008	Kommunestyrevalet og fylkestingsvalet 2023 - fastsetjing av valdag
PS 96/22	2022/1760	Hallingdal Friluftsråd
PS 97/22	2022/3278	Interkommunal klimakoordinator
PS 98/22	2022/3357	Fra fritidsbolig til helårsbolig
PS 99/22	2022/1109	Lokal forskrift om gebyr for gjennomføring av feiing og tilsyn med fyringsanlegg
PS 00/22	2021/3813	Statue Ingrid Wigernæs - lokalisering
PS 01/22	2021/4424	Ungdomsrådet 2019-2023 - val av medlemmar 2022/2023
PS 02/22		Godkjenning av møteprotokoll

Hemsedal, 26. oktober 2022

Pål Rørby
ordførar