



Kommuneposten

Informasjonsavis for Hemsedal kommune
Februar 2023



KONSERT & LÅVEFEST!

Hemsedalskoret presenterte denne konserten for ein full sal i Notodden Teater sist helg. Saman med Notodden Visekor serverte dei låtar av Kari Bremnes, Stein Torleif Bjella, Sting, Coldplay, Queen, Anne Grete Preuss m.fl.
- med 70 koristar, flotte solistar, grovt band og fantastiske korarrangement.

Laurdag 28. januar
gjentek dei suksessen på Fauskolåven i Hemsedal.

Dørene opnar 18.00, konserten er kl. 19.00, og etterpå blir det låvefest!

Velkomen!

Billetter på [Tikkio.com/Fragile](https://www.tikkio.com/fragile)



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

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

100 år gammel snørekord var litt av en måte å starte året på!

Bakkene, skiløypene og sentrum har vært fulle av ski- og fjellglade gjester i jula og det meldes om svært godt belegg så langt i januar. Jeg har møtt mange svært godt fornøyde gjester og innbyggere som stortrives i dalen vår. Det skal vi være stolte av!

2022 var et krevende år på mange måter, og selv om dette året også kommer til å ha sine utfordringer, merker jeg en økt optimisme.

Strømprisene er på vei ned, arbeidsledigheten er rekordlav og Hemsedal kommune har flere utrolig spennende prosesser foran seg. Smart fjellbygd kjøres som et prosjekt som skal stake ut retninga for sentrumsutviklinga vår. Her er det gjort et stort medvirkningsarbeid med tanke på å skape et inkluderende og trivelig sentrum for alle.

Tidene endrer seg og kommunene får stadig flere oppgaver. Vi skal i gang med en organisasjonsutviklingsprosess for å se hvordan kommunen kan møte kommende behov for tjenester på en best mulig måte. Dette blir spennende og krevende, men nødvendig for å håndtere lovpålagte tjenester og samtidig være en pådriver for utvikling og vekst.

På regionalt nivå er det også full fart. Campus Hallingdal, Gründerfabrikken, Startup Extreme, Aquapark og Fjellfond er noen av de prosjektene som på sikt både kan føre til økt tilflytting, høyere utdanningsnivå og større bredde i næringslivet fremover.

Det har vært mye media rundt kuttet i rammetilskuddet. Selv om dette kun gjelder for 2023 er det krevende for oss. Trekket for Hemsedal sin del er på svimlende 42,6 millioner!

Vi jobber hardt med å få korrigert dette for åpenbare feil, men vi må forvente oss et større trekk enn de 10 millionene vi har budsjettet med. I utgangspunktet vil dette ikke gå ut over drift og tjenestenivået vårt, men at vi må skyve på og ta ned investeringsbudsjettet vårt, kan bli en konsekvens.

I Hemsedal er aktiviteten også høy på kulturområdet. Det er ikke en uke uten et arrangement eller folkemøte. Biblioteket, Kyrkjestugu, Fausko og kultur/kinosalen samler folk for påfyll, et tegn på at ildsjelbygda Hemsedal virkelig har våkna til livet etter Korona!

Pandemien medførte et sterkt fokus på krisehåndtering og lite utviklingsarbeid.

Den jobben er allerede i gang!

Noen har allerede starta valgkampen og utover våren skal de nye partilistene spikres.

Er du interessert i samfunns- og næringsutvikling?

Ta kontakt med de lokale partiene og be om mer info.

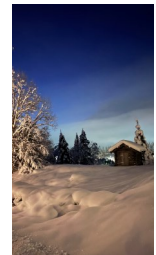
Mer lærerik og interessant arena tror jeg ikke finnes!

Når mildværet nå gir seg og kuldegradene igjen setter inn, oppfordrer jeg alle til å komme seg ut, enten til fots, ski, brett m.m. Mental og fysisk helse henger tett sammen, og hva gir mer påfyll og avkobling enn fjellet?

De beste hilsener fra

Ordfører

Pål Rørby



Vil du vera med på UKM?

- * Er du kreativ?
- * Er du mellom 12 og 20 år?
- * Bur du i Hemsedal?
- * Har du lyst til å skape noko i lag med andre ungdommar?

Då er Hemsedal UKM noko for deg!

UKM er ein møteplass for kreativ ungdom - for song og dans, kunst og band,

piano og torader, film og foto, teater og sjonglering, skating og rapping.....You name it!

Og det er heilt gratis å vera med.

- * 9., 10. og 11. mars førebur vi oss til showet, med fellesøvingar og generalprøve
- * Laurdag 11. mars inviterer vi til UKM-show i kultursalen
- * Og helga 28.-30 april skal nokon frå Hemsedal vidare til fylkesfestivalen i Kongsberg

Er du interessert?

Ta kontakt med prosjektleiar Tori Snerte

(på HBU eller på kulturskulen)

For meir info: ukm.no

Arr: Hemsedal kulturskule med vener



VAL

Måndag 11. september er det val til kommunestyre og fylkesting

Frist for innlevering av listeforslag til kommunestyrevalet er kl. 12.00 den 31. mars.

Merk at forslaget må ha kome fram til kommunen, det er ikkje nok at brev er poststempla innan fristen.

Les meir om kven som kan veljast, kva for krav som gjeld for listeforslag og meir her:

www.hemsedal.kommune.no/meny/politikk-og-innsyn/val/ eller på www.valg.no/



Endra skattesats og innføring av botnfrådrag på eigedomsskatt i 2023

I kommunestyret 14. desember 2022 vart det vedteke å auke skattesatsen for eigedomsskatt frå 2 ‰ til 3 ‰. Samstundes vart det vedteke å innføre eit botnfrådrag på kr 1.000.000 for bustader og fritidsbustader i Hemsedal kommune.

Innføring av botnfrådrag skal bidra til å dempe skattetrykket for dei som treng det mest i økonomisk krevjande tider med høge renter, auka prisar på mellom anna straum, mat og drivstoff.

Dei vedteke endringane inneber at **97,9 %** av bustadeigarar og **72,4 %** av fritidsbustadeigarar vil få lågare eigedomsskatt i 2023. Hemsedal kommune har for 2023 budsjettert med 3,5 mill. i lågare inntekt frå eigedomsskatt som følgje av desse endringane.

Du kan lese meir om eigedomsskatt på nettsidene til kommunen:

<https://www.hemsedal.kommune.no/meny/bolig-bygg-eigedom/eigedomsskatt/>

Meir informasjon neste side



Viktig informasjon om innføring av bunnfradrag i eiendomsskatt 2023

I forbindelse med den årlige budsjettbehandlingen vedtok kommunestyret 14. desember 2022 å innføre bunnfradrag på kr 1.000.000 for boliger og fritidsboliger i Hemsedal kommune.

Det betyr at alle slike eiendommer automatisk vil få redusert eiendomsskattegrunnlaget med kr 1.000.000 ved utskriving av eiendomsskatten for skatteåret 2023.

Men siden bunnfradraget gjelder pr. boenhet, kan en bolig eller en fritidsbolig få mer enn ett bunnfradrag dersom den består av flere boenheter.

Hemsedal kommune legger til grunn at *følgende krav* må være oppfylt for å definere noe som en egen boenhet:

- Boenheten må inneholde alle hovedfunksjoner som stue, kjøkken, soverom, bad og toalett. Det er ikke krav til at hver funksjon er i et eget rom.
- Boenheten må være fysisk adskilt fra hovedenhet. Det betyr at det skal ikke være interne forbindelser mellom enheter. En låst dør oppfyller ikke kravet om fysisk adskillelse.
- Boenheten må ha egen inngang

Det er ikke noe krav om at boenheten er utleid eller i bruk/ikkje i bruk.

For å få bunnfradrag for flere boenheter (f.eks. en egen utleiedel i underetasjen), må hver enhet være registrert som en egen boenhet hos kommunen (i matrikkelen). Det er derfor viktig at du sjekker hvor mange boenheter som faktisk er registrert på din eiendom.

Du finner antall boenheter som er registrert på din eiendom på **DETALJERT GRUNNLAG TAKST OG SKATT** som ble sendt ut 22. februar 2022. (Se **Ant. boenh.** øverst i høyre hjørne på forsiden.)

Hvis du ikke har skattegrunnlaget tilgjengelig, ta kontakt med Tjenestetorget i kommunen på **e-post** til: tenestetorget@hemsedal.kommune.no.

Hvis det på din eiendom er registrert flere boenheter enn det faktisk er, plikter du å melde fra til kommunen, jf. § 31 i eiendomsskatteloven.

Hvis det på din eiendom er registrert færre boenheter enn det faktisk er, tar du kontakt med byggesaksavdelingen i kommunen for veiledning om hvordan du kan gå frem for å få endret dette. Oppretting av nye boenheter er i hovedsak søknadspliktig, men for eldre boliger opprinnelig bygget med flere enheter kan det være nok med rettelser i matrikkelen.

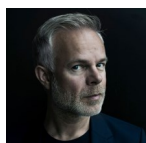
Send **e-post** til: postmottak@hemsedal.kommune.no.

Vi gjør samtidig oppmerksom på at registrering av flere boenheter kan utløse krav om økte renovasjonsgebyrer, avhengig av hvilke avtaler som er registrert på din eiendom i dag.

Hvis du ønsker å søke om fritak for ekstra renovasjon, kan du lese mer om det på nettsidene til kommunen: <https://www.hemsedal.kommune.no/meny/teknisk-etat/renovasjon/fritak/>.

Hemsedal, 25. januar 2023
Eiendomsskattekontoret

* Kultur *



Forfattarmøte med Tore Renberg

Forfatter Tore Renberg er mellom anna kjend for bøkene om Jarle Klepp og Hillevågsgjengen.

Renberg er kjend for å skrive lysande portrett av vanlege og uvanlege menneske, og ikkje minst av norske menn.

I den nyaste boka si, *Tollak til Ingeborg*, fortel Renberg om Tollak, ein mann som har sterke krefter i seg – til arbeid, til kjærleik og til destruksjon.

No kjem han på besøk til biblioteket og kan med eigne ord by på *blanda drops, litteratur, musikk, innfall og utfall*.

Hemsedal bibliotek,
torsdag 23. februar kl. 19.00.

Gratis inngang. Vel møtt!



UKM-show i Hemsedal igjen!

Laurdag 11. mars kl. 17.00
Hemsedal kultursal

Hemsedal har tradisjon for å lage flotte UKM-show - for og av ungdom (med litt vaksnehjelp) Etter koronadvalen dreg vi no i gang att, med kulturskolen som motor.

UKM er ein møteplass for kreativ ungdom - for song og dans, kunst og band, piano og torader, film og foto, teater og sjonglering, skating og rapping....You name it!

Hjarteleg velkomen!

Arr: Hemsedal kulturskule med vener



Velkomen til

TRIVELEG HUSKONSERT!

Elevar og lærarar i Hemsedal kulturskule inviterer til ein uformell huskonsert i foajeen i kulturskolen

Tysdag 21. februar kl. 18.30-19.30

Hjarteleg velkomen til store og små!



Henrik And og Ulla

Laurdag 4. februar kl. 11.00

Kom på biblioteket og høyr forteljingar om Henrik And og sauen Ulla.

Henrik And er ikkje heilt fornøgd med seg sjølv og draumar om å vere noko anna. Men kva?

Og sauen Ulla finn ikkje att flokken sin etter at dei har leika gøymsele og må ut på leiting etter dei.

Etterpå teiknar me i lag.

Gratis inngang.

Trøll i ord framover

Forteljarateater: Skinnvotten

- Laurdag 4. mars kl. 12.00

Eventyr-laurdag: Laurdag 22. april kl. 11.00



Bli med på VINTERLES 2023!

10. januar starta årets Vinterles, biblioteka i Hallingdal sin årlege lesekampanje for vaksne!

Vinterles varar frå 10. januar til 1. april, og for å vera med må du lese minst tre bøker i denne perioden.

Kom innom biblioteket og få med deg ei brosjyre. I brosjyra finn du ein bokbingo og ein svarslipp, og i år har du to alternativ om du vil vera med på Vinterles.

Alternativ A: Bli med på bokbingo.

Alternativ B: Les 3 bøker og fyll ut skjemaet på baksida.

Du kan sjølvsgt gjere begge delar!

Slik blir du med på bokbingo:

Les eller høyr bøker og fyll inn tittel i rutene.

Kvar bok kan bli brukt to gonger. Du får bingo når du har fylt ut ei rad med 5 ruter vassrett, loddrett eller diagonalt. Du kan få bingo fleire gonger på same skjema, fyll gjerne ut heile skjemaet!

Titlane må vere bøker du har lese i perioden

10. januar til 1. april 2023.

Lever skjemaet på biblioteket innan 1. april, og ver med i trekking av flotte premiar frå Omattgjort på Geilo.





Lotteri- og stiftelsestilsynet har opna for ny søknadsrunde om straumstøtte

Søknadsfristen er 15. februar klokka 13.00.

No kan du søke straumstøtte for perioden oktober, november og desember 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 90 prosent av prisforskjellen mellom 70 øre per kWt og den månadlege gjennomsnittsprisen. I dei tidlegare søknadsrundane har kompensasjonsgraden vore 80 prosent.

For desember kan også Midt-Norge (NO3) og Nord-Norge (NO4) søke om støtte. Her kan du sjå oversikt over områda som er omfatta av ordninga:

[Spørsmål og svar om strømstøtte for frivillige lag og organisasjoner - Lottstift](#)

Kven kan søke?

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

- Verksemder som er registrerte i Frivilligregisteret. Vi oppfordrar organisasjonar som oppfyller kriteria, til å registrere seg.

- Verksemder som ikkje er registrerte i Frivilligregisteret kan søke dersom eigarar/medlemmer med bestemmende 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 bestemmende innverknaden.

- Andre frivillige verksemder 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 frittstående 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 kan søke her:

[Strømstøtte for frivillige lag og organisasjoner - Lottstift](#)



Gratis kick-off for dansetilbod i veke 8 (20.-24. februar):

I veke 8 arrangerer eg saman med kulturskulen ein liten, gratis kick-off for dansetilbodet i Hemsedal og håpar DU vil vere med!

Veka vil innehalde danseklasser på kveldstid med både teknikk og koreografi, og vi avsluttar saman med ei lita arbeidsvisning for kvarandre og foreldre.

Eg heiter Anne Skølt (20), og tek no ein bachelor i musikkteater ved Kristiania i Oslo. Tidlegare har eg gått musikkteaterlinja på Solbakken FHS, dramalinja på Gol, dansa i Hallingdal dansekompani og undervist som danselærer på kultur-sommarleir på Solbakken.

Dansetimane er delt inn etter aldersgrupper:

Gruppe 1: 2.-4. klasse (3 gruppetimer (3t45min) + felles opplegg fredag)

Gruppe 2: 5.-7. klasse (4 gruppetimer (7,5t) + felles opplegg fredag)

Gruppe 3: 8.-10. klasse (4 gruppetimer (7,5t) + felles opplegg fredag)

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
Måndag	16:15-17:30	14:00-16:00	18:00-20:00
Tysdag	FRI	15:15-17:15	17:30-19:30
Onsdag	16:15-17:30	14:00-16:00	18:00-20:00
Torsdag	16:45-18:00	15:00-16:30	18:15-19:45
Fredag	15:30-18:00	15:30-18:00	15:30-18:00

Alle timane vil vere i kultursalen (kanskje nokre øvingar blir flytta til Kyrkjestugo).

For dei som ynskjer blir det også ein workshop på laurdagen (25. februar), kl. 11:00-16:30, med fokus på å skape koreografi i samarbeid med UKM Hemsedal (11. mars). Dette er for gruppe 2 og 3, også dei som er for unge til å vere med på UKM, men som ynskjer å lære meir om å koreografere.

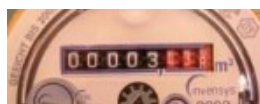
For påmelding er det berre å sende namn, alder og mobilnummer til føresette på mail til:

skoltanne@gmail.com
(også eventuelle spørsmål).

Håpar vi sjåast!



* Teknisk *



Har du lest av vassmålarstanden?

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

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

Helsing Teknisk drift

* Helsehuset *



Alle som bor i Hemsedal kan låne sports- og fritidsutstyr, helt gratis!

ÅPNINGSTIDER:

Tirsdager kl. 14:30 – 17:00

Torsdager kl. 14:30 – 17:00

Du finner oss i underetasjen på Trøimshallen

Følg oss:



BUA Hemsedal & les mer på www.bua.no



Vil du dele opp faktura på kommunale gebyr?

Me tilbyr å få faktura på kommunale gebyr oftare enn tidlegare. Du kan behalde dagens ordning med 2 gonger per år eller du kan få faktura 4 gonger per år.

Einaste kravet er at du må kunne motta faktura **digitalt**.

Eksempel på digital måte å få ein faktura på er; **avtalegiro, e-faktura og på e-post**.

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

Dersom du ynskjer å motta faktura fire gonger i året vil du få faktura i **mars, juni, september og november**.

Fakturaene vil ha betalingsfrist 20. månaden etter.

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

For å inngå avtale om oftare faktura kan du gjere dette på nettsidene våre:

hemsedal.kommune.no/mi-side / eller kontakte Sissel på Teknisk drift, tlf. 31 40 88 40

Dersom du har fleire eigedomar i kommunen, må du inngå avtale pr. bygg/eigedom.

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



Seniorkafè / Torsdagstreff

Tilbud til pensjonister og frivillige.

Torsdager kl. 11.00 -14.00

Vi spiller bingo, strikker, synger, spiller kort, 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

Velkommen!



Kurs i belastningsmestring (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

Hva tilbyr vi?

Kurset bygger på kognitiv teori med fokus på sammenhengen mellom tanker, handlinger og følelser. Dette er ikke samtalerapi, 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.

Kurset 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 samtale 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)

Mail: helsehuset@hemsedal.kommune.no

Kursholdere: Elianne Ulsaker og Linda Magnetun

Tidspunkt

Mandager kl. 12.30-15.00 i kjelleren på Bygdaheimen (møterom KE) disse datoene: 6. mars, 13. mars, 20. mars, 11. april (Obs! Tirsdag), 17. april, 24. april, 8. mai, 15. mai, 5. juni og 19. juni



Helsehuset inviterer til foredrag om følgende temaer:

31. januar - KRONISK SYKDOM OG PSYKISK HELSE

7. februar - SELVHEVDELSE OG GRENSESETTING

14. februar - OPPMERKSOM SPISING

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, ingen påmelding

HVOR? Helsehuset, Imrevegen 19
- ved siden av Bygdaheimen

NÅR? Tirsdager kl. 19-21

Foredragene har en varighet på 2 timer inkludert pause.

Ønsker du mer informasjon kan du kontakte Helsehuset på tlf. 905 54 921 eller epost:

helsehuset@hemsedal.kommune.no



Åpent hus ute og inne

Tirsdager kl. 11.00 til 13.00
Hobbyverkstad

Tanken er at vi lager ting som vi selger, pengene går til innkjøp av nytt utstyr og aktiviteter på sentralen og ungdomscentralen.

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

Vi jobber med nye prosjekt hele tiden, vi begynner med litt påsketing fra tirsdag 24. januar.

Skravletreff/Bålpannetreff

Vi fyrer vi opp i bålpanna utenfor Frivilligsentralen.



Dette skal være en sosial møteplass, velkommen skal dere være

Kaffelars og varm saft blir servert - ta gjerne med din egen kopp.

Du kan ta med din egen lunsj - pølser og noen ganger steiker vi vafler. KAFFE OG KAKE/VAFLER kr 30,-

Kontakt Frivilligsentralen tlf. 47 67 80 40 –

fri.hem@online.no



«Turgruppen frisk»

Hver mandag kl. 10.30 – hele året.

Ta kontakt om du ønsker å bli med i gruppen, deretter vil du få en SMS på oppmøte plass. .

Så snart det er mulig går vi på forskjellige fjellturer.

Ta gjerne med mat og drikke.

Turklær og godt skotøy er viktig for en god tur.



Har du lyst til å prøve å gå med truger?

Å gå med truger er en skånsom aktivitet og lett å mestre. Du bruker hele kroppen, bedrer holdning og balanse og stryker musklene og utholdenheten. Å gå i urørt snø skjerper sansene og gir naturopplevelser.

Fast oppmøte hver tirsdag kl. 10.30 ved Helselagshuset, Imrevegen 19

Det er noen personer som allerede er i gang. De ønsker seg gjerne flere deltakere. Gruppen fungerer som en selvstyrt gruppe. Lengde og tempo tilpasses de som er med. Si gjerne i fra i forkant om du ønsker å låne truger. Ta gjerne med egne staver.

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 mail fri.hem@online.no

Ta kontakt med Frisklivs koordinator Tordis Neteland på tlf. 970 58 818 hvis du har spørsmål om turer på truger.

Velkommen!

Hemsedal Frivilligsentral og FrisklivsSentralen



ØNSKER DU Å GÅ NATTERAVN I HEMSEDAL?

I januar 2023 starter vi opp med Natteravn som vil gå i Sentrum/Trøim fredager, og ved spesielle anledninger.

Det er primært foresatte med elever i ungdomskolen som går natteravn, men det er hyggelig om flere vil være med.

Vi ønsker deg mellom 18 og 80 år som frivillig Natteravn hos oss. Som natteravn kan DU være med å bidra til et tryggere samfunn. Bli med å gjør en forskjell du også!

Ta kontakt med oss om dette kan være noe for deg: Frivilligsentralen tlf. 476 78 040 eller Kari Plejdrup tlf. 459 75 185

Send gjerne E-post: kari.plejdrup-skillestad@hemsedal.kommune.no



SPISE SAMMEN

Vi møtes på Frivilligsentralen siste onsdag i månaden 22. februar og 29. mars 2023 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 22. februar, 29. mars
kl. 18.00—21.00**

Helselagshuset—Imrevegen 19

Nye datoer blir annonsert etter jul!

Frivilligsentralen har symaskin og håndverksredskap for lettere trearbeid hvis du har lyst til å prøve deg på noe nytt.

Du kan ta 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 deltakere.

Alle er velkomne!

Hemsedal Frivilligsentral
Imrevegen 19, tlf. 476 78 040



Fest for de frivillige

Hemsedal frivilligsentral inviterer alle frivillige, som har stilt opp som frivillig i 2022/2023, til fest.

**Onsdag 8. februar 2023 kl. 18.00 - 21.00
på Helselagshuset**

Viltgryte med potetstappe vil bli servert
Etter maten koser vi oss med kake og kaffe.
Underholdning og sang

Ordføreren og formannskapet serverer og vasker opp som før.

Om vi får ledig plass har du mulighet å ta med følge,
pris kr 200,-

Påmelding til Jette før 3. februar, tlf. 47 67 80 40
eller send epost: fri.hem@online.no

Hilsen
Kari, Joakim, Karina, Line og Jette



TRENGER DU BARNEVAKT?

Barnevaktsentralen er et tilbud til alle småbarnsforeldre i kommunen som har behov for pass av sine barn innimellom.

Tilbudet er organisert gjennom Frivilligsentralen, som er en formidler av tjenesten.

Alle barnevaktene er mellom 13 og 18 år, og har gjennomgått et barnevaktkurs. På kurset har barnevaktene lært om rutiner for barn, førstehjelp rettet mot barn, hva man gjør hvis et barn blir sykt og blitt mer bevisst rollen som barnevakt.

Kan barnevaktene passe flere barn?

Ja, det kan de. Men mulig det kan være lurt å la flere dele på oppgavene hvis det er snakk om mange barn. Avtal med barnevaktene direkte.

Hva slags oppgaver kan barnevaktene påta seg?

Barnevaktene kommer hjem til dere og passer barna. De kan f.eks hente i barnehagen/SFO etter avtale.

Barnevaktene kan bli delegert oppgaver som å lage mat, leke med barna, stell, aktivisering, legging samt sitte og passe på når barn sover.

Barnevaktene kan også overnatte hos dere, etter nærmere avtale.

Hva koster det å bruke barnevakten?

Pass av 1 barn:

kr 100,- pr time Pass av 2 barn: kr 120,- pr time

Pass av flere barn, etter egen avtale.

Pass av barn som inkluderer overnatting: Etter egen avtale.

NB! Alle avtaler om betaling skal skje når man blir spurt om å være barnevakt.

Hvordan komme i kontakt?

Frivilligsentralen v. Kari Plejdrup-Skillestad,
tlf. 459 75 185

E- post:

kari.plejdrup-skillestad@hemsedal.kommune.no.

Vi formidler telefonnummeret til 2-3 barnevakter i ditt nærmiljø, og dere avtaler med barnevakten direkte.





Styrketrening for Menn 50+

Har du lyst til å lære å trene styrke og bruke utstyret på en god og riktig måte?

Frivilligsentralen og BUA arrangerer trening hver onsdag for mannfolka i bygda mellom kl. 11.00-13.00.

Ta med treningstøy og kom når du ønsker i dette tidsrommet.
GRATIS PRØVETIME

Frem til fylte 67 år koster 1. årsabonnement kr 170,- pr. mnd for styrketrening.

Alder 67+ år koster 1. års abonnement kr 90.- pr. mnd for styrketrening.

(Må være medlem i Idrettslaget)

Medlemskap i Idrettslaget:

Ungdom fra og med 17 år og voksne: kr 500 /

Pensjonister og støtte-medlemskap: kr 250

Sted: Styrkerommet under Trøimshallen.

Hvorfor trene styrke?

Det styrker skjelettet, musklene og leddene og bidrar derved til å forebygge arbeids- og belastningsskader og beinskjørhet. Det styrker hjerte og lunger, gir deg en bedre fordøyelse, balanse, nattesøvn, selvtillit og et bedre forhold til din egen kropp.

Velkommen hver onsdag mellom kl. 11.00 – 13.00.

Hvis du har noen spørsmål:

Kontakt: Joakim Ellseth, tlf: 469 05 887

Mail: bua@hemsedal.kommune.no



SMÅJOBBSENTRALEN

Trenger du en hjelpene hånd?

Kanskje du ønsker noen til å ta snømåkingen, klippe gresset, vaske huset, små reparasjoner eller pass av husdyr?

Ta kontakt med oss, og vi vil formidle videre til frivillige som kan hjelpe!

Dette er betalte jobber/oppdrag.

Du som mottar hjelp avtaler og gjør opp med den frivillige direkte.

Kontakt Frivilligsentralen, tlf. 459 75 185

E-post: fri.hem@online.no



- 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 Frisklivsentralen er du deltakar, ikkje pasient
- * «Eg har fått god hjelp, men jobben har eg gjort sjølv»
- * Ønskjer du hjelp og støtte i din kvardag?
- * Bli meir fysisk aktiv?
- * Eit sunnare kosthald?
- * Betre søvn?
- * Tobakksfri kvardag?

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



Trening med Friskliv

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

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

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

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

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

Målsettinga med deltakinga er at du i auka grad meistar 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

Invitasjonen gjeldt innbyggjarar over 18 år i heile Hallingdal.

Velkomen!

Kurset er gratis.

læring • mestring

Hallinghelse

Invitasjon til Livsstyrketrening

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

Kanskje står du i belastningar over tid, relatert til: Eigen fysisk og psykisk helse? Som pårørande? Stress i jobb eller kvardag? Mangel på meningsfull aktivitet?

Livet skjer oss alle på godt og vondt; det påverkar kroppen, tankane, kjenslene og handlingsmønsteret.

Dette kurset kan vera nyttig for alle!

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

Tenkjer du dette kurset kan vera noko for deg? For å få eit innblikk i kva kurset omhandlar anbefalar me at du deltek på informasjonsmøtet 16.februar.



Målet er ein betre kvardag for deg!

Kurset er gratis.
Invitasjonen gjeldt innbyggjarar over 18 år i heile Hallingdal.
Velkomen!

Praktisk informasjon

Digitalt infomøte: Onsdag 1.februar kl.14.30-16.00

Oppstart sjølve kurset : Onsdag 8.mars 2023 kl.12-15

Tid: Onsdagar kl 12.00 - 15.00. Totalt 8 samlingar + 1 oppfølgingsamling etter 3 mnd. Siste kurssamling er 03.05.23

Stad: Gol Idrettsarena

Påmelding via kursportalen: [Kurs i Hallingdal](#)

Påmeldingsfrist: 1.mars 2023

Kontaktinformasjon kurshaldarar:

Marianne Moen Løvstuen Telefon: 959 80 478 E-post: marianne.lovstuen@hol.kommune.no

Ragna Torkelsgard: Telefon 950 69 313 E-post: ragna.torkelsgard@hallingdal.no



SAMMEN OM ENDRING - Selvhjelpsgruppe for pårørende foreldre til barn/ungdom med nevroutviklingsforstyrrelser



Å leve med autisme, ADHD eller andre nevroutviklingsforstyrrelser i familien har sine utfordringer. Foreldre/foresatte kan glemme at vi alle trenger å ivareta egen helse for å mestre hverdagen bedre. Det gagner deg selv, barna dine, og alle rundt deg, at du også har fokus på egne behov for å håndtere utfordringene i hverdagen. Å møte andre foreldre/foresatte som også har barn/ungdom med nevroutviklingsforstyrrelser, lytte og dele erfaringer, kan bidra til endring og økt mestring i ditt eget liv.

Målgruppe

Foreldre/foresatte til barn og unge med nevroutviklingsforstyrrelser i Hemsedal. Det er allerede 5 familier som har vist interesse for å delta. Det er mulighet for flere å være med. Det finnes tilsvarende grupper i Hol og Nesbyen kommune.

Tid og sted

Mandag 30.01.2023 kl. 17.30-19.00.

Møterom i kjelleren på ~~Bygdeheimen~~ i Hemsedal, Imrevøgen 30.

Gruppen blir etter oppstart enig om hyppighet av samlingene, samt tidspunkt som passer best.

Anbefales ukentlige samlinger i oppstartsfasen.

Arrangør og kontaktpersoner

Selvhjelp i Hallingdal er arrangør og Frisklivsordinator i Hemsedal er med som igangsetter av gruppa. For spørsmål eller andre henvendelser, ta kontakt:

Tordis Neteland: E-post: tordis.neteland@hemsedal.kommune.no T: 97 05 58 18

Påmeldingsfrist mandag 30.1.23 kl. 12.00. Ingen kostnad.

Påmelding via [Kurs i Hallingdal](#).



RINGERIKE SYKEHUS/ HALLINGDAL SJUKESTUGU KURSOVERSIKT VÅR 2023 LÆRINGS- OG MESTRINGSSENTERET

Henvisninger til kurs sendes: Elektronisk til LMS Ringerike sykehus.
Papir henvisning: Vestre Viken HF, Ringerike sykehus, Postboks 800, 3004 Drammen. Eller ring: tlf. 97 64 29 26 for informasjon.

Påmeldingen til kursene via nettportalen Kurs i Hallingdal:

<https://hallingdal.pameldingssystem.no/innbyggere>

KURS VÅR 2023:

HVOR/NÅR:

Kurs om Hjertesykdommer for pasienter og pårørende

Hallingdal sjukestugu:
(to dagers kurs)
29. og 30. mars

Kurs om Kols for pasienter og pårørende

Hallingdal sjukestugu:
(to dagers kurs)
12. og 13. april

Kurs om Diabetes type 2 for pasienter og pårørende

Hallingdal sjukestugu:
(to dagers kurs)
19. og 20. april



GRAVID- / BARSELTRENING

Sted: Kjelleren på Bygdaheimen

Når: hver tirsdag framover kl. 12.30-13.30

Pris: gratis, ingen påmelding.

Treningen passer til alle.

Fysioterapeuten leder timen og vil tilpasse øvelser ved behov.

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

Gjerne ta med babyen din.

Ta kontakt med fysioterapeut Synnøve på tlf. 45 73 76 27 dersom du lurer på noe.

* Kyrkja *



DEN NORSKE KYRKJA
HEMSEDAL

Soknerådsva 2023

Nominasjonskomité i Hemsedal sokn set opp eit forslag til valliste til soknerådsva 2023.

Forslag på kandidatar til soknerådet kan meldast til Hemsedal sokneråd til epost:

kyrkjekontoret@hemsedal.kommune.no
innan innan 10. mars 2023.

Valbare er medlemmer av Den norske kyrkja som bur i soknet, og som fyller 18 år seinast i 2023.

Listeforslag bør ha minst 40 prosent representasjon av kvart kjønn, minst 20 prosent representasjon av ungdom under 30 år og ei rimeleg geografisk spreing.

Kandidatar skal vere oppført i prioritert rekkjefølgje med førenamn, eventuelt mellomnamn, etternamn og fødselsår, og dessutan eventuelt bustad og stilling.

Det er òg høve for ein nomineringsgruppe på 10 personar med stemmerett i soknet å levere ei liste til val av sokneråd.

Innleveringsfrist for listeforslag er fredag 31. mars 2023, kl. 12.

Kyrkjevalet finn stad 11. september 2023, med digital og fysisk førehandsstemming frå 10. august.

Val av leke medlemmer av bispedømeråd og Kyrkje-møtet finn stad samtidig med soknerådsvalet.



BABYSANG OG SMÅBARNSTREFF

Velkommen til småbarnstreff/babysang på Familiens Hus onsdager kl. 10.30-12.30.

Småbarnstreff er et møtepunkt for barn og forelder, hvor en snakker om tema som angår småbarnsfasen og det å være en forelder.

Babysang er det sang, dans, rim og regler – med gamle og nye barnesanger.

Kyrkjelydspedagog Britt Marie leder babysangen. Det blir servert enkel lunsj, kaffe og te.

Mer info finner du på kommunens hjemmesider, og facebookside.

Vi sees!



Gudstenester i Hemsedal kyrkjelyd

29. januar

HEMSEDAL KYRKJE kl. 11.00

Gudsteneste. Takkoffer: Bibelselskapet

7. februar

HEMSEDAL KYRKJE kl. 19.30

Multimedia, forestilling «Mitt Nabolag».

v/ Christian Stejskal

12. februar

HEMSEDAL KYRKJE KL.11.00

Giljebrekke.

Takkoffer: B/U arbeidet Normisjon

26. februar

HEMSEDAL KYRKJE KL.11.00

Bakke.

Takkoffer: Stefanusalliansen

9. mars

HEMSEDAL KYRKJE KL. 19.00

Salmekveld med kantor Peter Rødel og Roar

Engelberg på panfløyte.

Christian Stejskal

12. mars

HEMSEDAL KYRKJE KL. 11.00

Gudsteneste for store og små. Bleiktvedt.

Takkoffer: IKO forlag

Kl. 12.30 Kyrkjelydens årsmøte



Multimediaforestilling «Mitt Nabolag»

Tirsdag 7. februar kl. 19.30

i Hemsedal kyrkje

fremfører Christian Stejskal
multimediaforestillingen «Mitt Nabolag».

Dette er beretningen om Christian Stejskal sin pilegrimsferd til fots fra sin fødeby Wien, via Jerusalem, til den hellige byen Aksum i Nord-Etiopia.

Underveis på denne reisen møtte han «Zabaleenerne», Kairos uoffisielle kristne søppel arbeidere i det såkalte «Garbage City» i Kairo. De er spesielt kjent for å drive med svine-tukt, som er kontroversielt i et muslimsk land, samtidig som de bor i søppelet i den såkalte «Søppelbyen» i Kairo.

Han brukte 5 år på å fotografere disse menneskene og skrive fortellinger om dem, samtidig som han livnærte seg som fiolinist ved Operaen i Kairo, bl.a. under den egyptiske revolusjonen. Han har satt det hele sammen med egenkomponert musikk, som han spiller på fiolin.

Det hele er en forestilling som varer 60 minutter og handler om politikk, revolusjon, religion, griser, søppel, vennskap og kjærlighet.

Dette arbeidet har fått støtte fra «Fritt Ord», «Stiftelsen Thomas Fearnley, Heddy og Nils Astrup» samt den norske ambassaden i Kairo.



SALMEKONSERT I HEMSEDAL KYRKJE

Torsdag 9. mars kl. 19.00

blir det salmekonsert med kantor Peter Rødel på orgel og Roar Engelberg på panfløyte.

Her vil du få både instrumentale innslag, noe sang og det blir også litt allsang.

Velkommen!



KYRKJELYDENS ÅRSMØTE

Etter gudstjenesten 12. mars avholdes kyrkjelydens årsmøte.

Her vil du få informasjon om året som har gått, samt planer for 2023.

Det er en fin mulighet for å bli enda litt mer kjent med kyrkjens arbeid.

Velkommen!

* Kva skjer? *



Vi ønsker alle et riktig godt nytt h andarbeids ar.

 arsm otet i Hemsedal Husflidslag

9. februar 2023 kl. 19.00

Sted: Stugu

Vel m ott!

Stugubutikken er stolt forhandler av Sandnes garn.

Kom innom og se v art fargerike utvalg.

Stugubutikken f rer stoff og tilbeh r til bunad og stakk. V re flinke medlemmer hjelper deg, kom innom f rste fredagen i hver m ned for kyndig veiledning

 pningstider:

mandager kl. 11 - 14

Fredager kl. 11 - 16

L rdager kl. 11 - 15

L ringsverksted (Studiering) v ren 2023:

Skinnefell: Tirsdag kl. 18.00 p  Aalstveit g rd.

Ta kontakt med Kirsten Aalstveit tlf. 99 32 09 71

Bunadstilbeh r: kl. 18.00-21.00

Ta kontakt med Mia Syversbr ten tlf. 41 42 50 50

Mandagsklubben: Mandager kl.11-14

Veven: Torsdager kl. 10.00

Kontaktperson Kari Bjerkheim tlf. 97 16 18 42

H andarbeidstreff annenhver onsdag (oddetallsuker) p  Stugu kl. 18.

Bunadstilbeh r f rste onsdag hver mnd.

Kontakt Mia tlf. 41 42 50 50



Velkomen til M tepunkt,
5. februar, p  Kyrkjestugo.

Tema:

"Ulykkelig fred - i frigj ringens skygger"



Denne sundagen f r vi bes k av Sjur Isaksen. Han jobbar til dagleg som stortingsprest og sokneprest i Uranienborg kyrkje i Oslo.

V ren 2017 kom han over et stort og unikt brevmateriale som teiknar eit anna bilde av den f rste etterkrigstida etter andre verdskrig.

Brevva var svar p  ei preike fr  ei radiooverf rt gudsteneste fr  vinteren 1946, der prest Kristian Ljostveit mana til omsorg for landssvikarane og dei som d  var dei forakta og utst ytte i folket.

Kyrkja og samfunnet sto saman i motstanden mot okkupasjonsmakta under krigen.

Men svikta kyrkja da freden kom?

Og kven er dei utst ytte og forakta i dag?

Dette blir tema n r Sjur Isaksen kjem til oss p  M tepunkt.



Program:

Kl. 16.00: Middag (kr 120,-/60,-)

Kl. 17.00: M testart

Barnegrupper

Velkomen!

Arr.: M tepunkt-komiteen



Open invitasjon til alle gr ne og raude hemsed ler:

Kva er dei viktigaste politiske sakene i Hemsedal kommune?

M ndag 30. januar kl. 20.00-21.30
i Hemsedal bibliotek

Innleiingar til diskusjon ved v r eigen Berthram Wahl og SV-politikarar fr   l, Hol og Gol SV

Kaffi/te og enkel servering

I forkant av program-m tet har lokallaget  rsm te, med ordin re  rsm tesaker (kl. 19.00-19.45)

VELKOMEN!

Styret i Hemsedal SV



Hemsedal Pensjonistlag

Held årsmøte på Helselagshuset
onsdag 15. februar kl.11.00

Vanlege årsmøtesaker.
Årsmelding m.m., vert sendt ut veke 5.

Tema:

Toril og Hans Vidar Sørensen vil fortelja om
tilbodet dei har med «Inn på tunet».

Me tek ei liten innføring i Bocchia-spelet.

Saker som skal takast opp må vera sendt til
styret innan 1.februar

Det er IKKJE åresalg på årsmøtet.

Pensjonistmøte

på Helselagshuset onsdag 15. mars kl. 11.00

Korleis såg det ut i sentrum på 50-60 talet?

- * Bildeframsying v/ Knut Olav Halbjørhus.
- * Presentasjon av prosjektet «Fjellbygda Trøym»
og litt meir om bygging av omsorgsboliger
v/ planavdelinga i kommunen
- * Korleis ser det ut i sentrum om 50 år?

Me avsluttar med åresalg og det er grepa om
du tek med ein gevinst.



ACTIV Hemsedal

Annankvar fredag kl. 13.20-15.15
For 5.-8. klasse / Trøimshallen

Kva skjer?

* Varme vaflar * Sportsleikar * Ballspel, f.eks kanon-
ball, basket, innebandy og futsal * Andakt

ACTIV treningar før jul:

* 27. januar * 10. og 24. februar * 17. og 31. mars

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!



Til alle svingglade dansarar!

Godt nyttår til nye og gamle svingarar!
Me ynskjer velkomen til nye dansekveldar
torsdag (sjekk datoane), med
oppstart 19. januar kl. 19-21.

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

Datoar i vinter/vår:

19.1., 2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 24.-25.3.
(helgekurs, sjå eiga annonse), 30.3. og 20.4.

Møt opp på Hugnadheim

(tømmerhuset ved idrettsbanen).

Inngang oppe, fyrste dør på høggre side.
Dansekveledane er gratis!

Kom åleine, som par eller ta med deg
ein ven og dansesko!

Svingande helsingar frå
Kerstin Glindemann, Magnhild Hustad og
Sissel Rudningen



SVINGKURS PÅ HUGNADHEIM

Fredag 24.mars kl. 19-21.30 og
laurdag 25.mars kl. 10-17

får me besøk av ei dreven svingdame frå Oslo.

Kristine Thorstvedt kjem frå *Kom og dans-miljøet* og
instruerar i Fastingsving.

Dette må du få med deg!

Me håpar og å få til ein dansefest på Hugnadheim
om kvelden. Då kan me praktisere alt me har lært.

Meld deg på kurs til Sissel Rudningen, tlf. 419 352 46
innan søndag 19.mars.

KOM OG DANS!

Arr. Samhald UL





EIN KLASSISK TIME

**Kveldskonsert
i Hemsedal bibliotek**

**Torsdag 16. februar
Kl. 19.00-20.00**

Medverkande:

Elise Brunner, fiolin - Tori Snerte, fløyte - Hanne Skrede, piano - Anna Brunner, piano - Sønnev Skrede, piano - m.fl.

Dørene opnar kl 18.30

Velkomen!

For meir info: Følg med på FB-arr: "Ein klassisk time"

Arr: Musikarane / Hemsedal bibliotek



SPRÅKKAFFÉ

Hemsedal frivilligsentral og Hemsedal bibliotek
ynskjer velkomen til Språkkafe!

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

**Hemsedal bibliotek
kvar onsdag i februar og mars kl. 18-20**

Want to learn norwegian?
Come to a language group!



Hemsedalskoret - vårplan

Hemsedalskoret har konsert på Fauskolåven
laurdag 28. januar kl 19.00.

(sjå eiga annonse på framsida av kommuneposten)

Etter konserten skal vi øve inn songar frå Grease, ar-
rangert for kor, korps og solistar.

Fellesøving og forestilling i [i Ål kulturhus 21.-22.april](#)

Og så skal vi øve inn tre opera-verk til Østafjelske
sommeroperakor, med fellesøving og forestillingar på
Operalåven 30.6. og 1.7.

Dei same opera-verka vil brukast på ein større opera-
konsert i Hemsedal i september.

Vi øver fast kvar onsdag kl 19.30-21.30. Ta kontakt om
du er interessert i å vera med!

Helsing styret



FOLKEMØTE om RØGGJELIA

- Kva er planane og visjonane?

**Hemsedal bibliotek
Torsdag 9. februar kl. 19.00-21.30**

Hovudinnleiarar:

- Andreas Smith-Erichsen, dagleg leiar i Skistar
- Irja Godal og Bjarte Hestdalen, aksjon "Nok hytter i
Rauland (Vinje) no!"

Kaffi/te

For meir info - Sjå FB-arrangement

Hjarteleg velkomen!

Arr. Hemsedal SV



Datakafè / treff

Tirsdag 7. og 21. februar kl. 12-14

Vi held fram med tilbod om Datakafè/treff til eldre eller
andre som treng Internetthjelp til duppeditane, mobi-
len, nettbrett og pc.

Frivillige er til stades om du ønskjer litt hjelp til å heve
dine digitale ferdigheiter. Vi tenker at mange kan hjelpe
kvarandre, og at dette skal vere eit lågterskeltilbod.

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

Dei frivillige har også skreve under på avtale om teie-
plikt.

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

Inga påmelding, det er berre å kome innom.

Hemsedal Frivilligsentral,
Helselagshuset, Imrevegen 19, tlf. 47 67 80 40

Hemsedal Turlag



Velkommen til næriturer med Hemsedal Turlag!

Felles for alle turene:

Vanskelighetsgraden på turene er definert etter nasjonal standard (grønn-enkel, blå-middels, rød-krevende og svart-ekstra krevende). De som leder turene har minimum gjennomført nærturlederkurs eller grunnleggende turlederkurs i regi av DNT.

Tirsdagsturer på truger - hver tirsdag t.o.m. 28.3.23

Turene har fast oppmøte ved parkeringen ved Bygdaturnet på Ulsåk kl. 18.00, om ikke annet er informert på Facebook for den enkelte tur. I vinter har turene gått til Steget, Geiteberget og Høllekølten. Planen er å ha trugetur også i Lio og på Gravsetåsen. De fleste turer går tur/retur.

Turene er av 2-3 timers varighet og regnes om en lett til middels tur. Lengde og tempo tilpasses de som er med på turen. Turene gir fine naturopplevelser og god trening. Ha på og med varme og vindtette klær, samt mat og varm drikke. Ha med hodelykt. Gamasjer anbefales. Ønsker du å låne truger ta kontakt med turlleder i forkant. Staver anbefales. Ta med egne. Har du spørsmål om turene kontakt turlleder: Nanna M. Tomasgård tlf. 977 00 966 eller Tordis Neteland, tlf. 951 15 318

Måneskinns-skitur - 2. februar

Skitur t/r Vavatn - Vabuleino. Enkel tur. Ca. 9 km. Ha med hodelykt, matpakke, varm drikke, varme og vindtette klær. Oppmøte ved Trøimshallen kl. 19.00. Månen kommer opp seint. Turledere: Inger Lill Solberg tlf. 908 91 370 og Vidar Henrik Halvorsen tlf. 970 19 514.

Søndag 5. februar - Familievennlig utedag – Kom deg ut dagen

Vi markerer Norges nasjonale turdag i regi av Den Norske Turistforening (DNT). Hemsedal turlag er et lokallag av DNT og vi inviterer til en utedag i området ved Hemsedal idrettsplass, sammen med BUA Hemsedal, Hemsedal idrettslag, Hemsedal Frivilligsentral og Hemsedal utmarksservice.

Vi håper å se mange barn og voksne i alle aldre. Barn må ha følge med voksne. Kom og vær med hele tiden eller når det passer. Vi fyrer opp bålpanna og byr på en pølse eller to til hver enkelt og varm saft. Ta gjerne med litt å spise og drikke selv også. Ta på og med klær for å være ute i flere timer. Ha gjerne med sitteunderlag.

Ta med eget utstyr eller lån gratis av BUA Hemsedal. De låner ut skøyter, ake- og langrennsutstyr, snowskate og truger. Det vil skje ved ungdomsklubben i kjelleren på Hugnadheim. Her blir det og mulighet for å låne toalett.

Hemsedal idrettslag sørger for at isbanen er klar til dagen. Hemsedal utmarksservice prepper ake- og skiområdet. Det blir også tråkket en trugeløype fra idrettsbanen og opp til bålplassen ved gapahuken.

Kontaktpersoner Hemsedal turlag: Tordis Neteland tlf. 95 115 318 og Fabian Larrauri, tlf. 455 32 707.

Måneskinns-skitur – og grilling torsdag 9. mars

Skitur t/r Vannevik over Vannin til Nausttjerne hvor vi griller mat. Enkel tur. Ca. 8 km. Ha med hodelykt, grillmat, varm drikke, varme og vindtette klær. Oppmøte Vannevik ved Vannin kl. 18.00. Turledere: Inger Lill Solberg tlf. 908 91 370 og Vidar Henrik Halvorsen tlf. 970 19 514.

Torsdag 16. mars – Vil du bli med på isfiske?

Vi prøver abborfiske i Attjern. Det oppfordres til samkjøring pga. begrenset parkering. Avreise fra Trøimshallen kl. 16.45 eller oppmøte ved Attjern kl. 17.00.

NB! Til turen er det påmelding via DNTs nettside: <https://www.dnt.no/aktiviteter/>

Du får litt generell introduksjon i isfiske mht. utstyr, sikkerhet, metoder og litt tips og triks for å lure fisken. Instruktører er Jørgen Hagen og Henrik J. Thorset. Du får låne utstyr av instruktørene denne dagen. Du må ha på gode varme sko, varme klær, litt mat og drikke, samt noe å sitte på. Lett tur. Vel møtt!

Kontaktperson: Tordis Neteland, tlf. 951 15 318.

Forts. neste side



Torsdag 23. mars 2023 kl. 19.00

Velkommen til årsmøte og foredrag v/ Per Ola Seim om tema:
"Ta natta tilbake" - om lysforurensning

Saker som skal behandles på årsmøte utover ordinære saker må sendes inn skriftlig innen 22.2.2023.

Årsmøte avholdes på Helselagshuset, Imrevegen 19. Enkel servering. Ønsker du å få tilsendt årsmøtedokumentene i forkant, send en mail til hemsedal.turlag@dnt.no eller sms pr. telefon 95 115 318.

Ta natta tilbake

Det er ingen hemmelighet at vi mennesker har overskredet naturens tålegrense. Vi har ikke forstått hvor sårbar naturen er, og hvor avhengig vi er av mangfoldet for å kunne leve. Det mest synlige eksempelet på dette er vår ukritiske bruk av lys. Forskning viser at dette påvirker insekter, fugler og planter, samtidig som det faktisk også påvirker oss mennesker på en negativ måte. Men samtidig er det noe av det enkleste vi kan gjøre noe med, og samtidig spare penger. Og det er ikke snakk om å slå av lyset, men å bruke det litt mer intelligent og omsorgsfullt. Det og ta natta tilbake vil derfor kunne være en symboltung handling som kan bevise at vi har vilje og handlekraft til endring.

Sitat Martin Luther - "Alt som blir gjort her i verden, blir gjort ved hjelp av håp."

Fjellskitur mandag 10.april (2.påskedag)

Skitur fra Eldrevatn - Bulien - Feten. Middels krevende tur. Vi trækker egne spor ned til Bulien, Derfra er det preparerte spor til Feten. Ca. 20 km. Påmelding til turledere. Kjøringen organiseres. Oppmøte ved Trøimshallen kl. 09.30. Turledere: Inger Lill Solberg tlf. 908 91 370 og Vidar Henrik Halvorsen tlf. 970 19 514.

Informasjon om flere turer kommer i neste utgave av kommuneposten.

Følg oss gjerne på Facebook, der publiseres detaljer om turene. Informasjon om turer finner du også på:
www.dnt.no/aktiviteter

Kontakt oss gjerne på mail: hemsedal.turlag@dnt.no eller telefon: 951 15 318

Styret i Hemsedal turlag ønsker velkommen på tur!

Ingunn Haugo, Morten C. Myhra, Fabian Larrauri og Tordis Neteland



Jesus-dojo om merksemd

Kva gjev eg mi merksemd til? Kor mykje av mi merksemd stel eigenleg teknologiske duppedingsar? Korleis kan eg lage rom for kvile og stillheit i ein travel kvardag?

I Jesus-dojo skal vi utforske disse temaa saman, med utgangspunktet i bibelens tekstar. Opplegget passar for alle aldersgrupper, og uavhengig av kor mykje eller lite bibelkunnskap ein har frå før.

Me vil ha 6 samlingar, kor kvar samling har eit tema me fokuserer på. Me vil gruppevis fordjupe oss i teksten, og mellom samlingane vil me gjennomføre eit eller fleire "eksperiment" eller øvelser kor me praksiserer det me har lært.

Samlingane blir på måndager kl. 19 - 21 på Kyrkjestugu, og me startar 31.januar. Det er mogleg å melde seg på og trekkje seg etter fyrste samling, men dersom ein ønsker å være med vidare forplikter ein seg til å vere med på alle samlingene.

Send mail til thea@ungkirke.no dersom du er interessert i å delta eller har spørsmål.

Denne Jesus-dojoen arrangerast i samarbeid med Kyrkja i Hemsedal og Etter Kristus, og ledast av Kerstin Glindemann og Thea Kristin Reilstad.

MOVE-Hemsedal

Motivasjon- Overskudd- Variasjon- Energi

Hei alle treningsglade folk!

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

Klippekort 10 ganger kr. 600,- / 60,- pr. trening! Bare 80 kr for drop-in!

10 klipp Ungdom 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 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 vi at de av dere som har egne matter, tar disse med. For de som benytter MOVEs matter er det viktig at mattene vaskes godt etter bruk.

MOVE setter ut flasker med såpevann og papir.

Program for sesongen 2022/23:

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

Tysdag..... Spinning - 18.30-19.30 (Trøimshallen)

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

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

VELKOMMEN!



* Hemsedal Turistkontor *

Snørekord!

Etter forrige sesong har vi savnet snøen og sannelig har vi fått mengder å boltre oss i. Det er fantastiske skiforhold både nedover og bortover, og masse fin snø for alle mulige vinteraktiviteter. Nyt hverdagen og snart står også vinterferien for døren – hva skal du finne på da? Sjekk ut hemsedal.com for arrangementer og aktiviteter.

Bærekraftig reisemål

Like før jul ble Hemsedal tildelt merket for Bærekraftig reisemål. Merket viser at vi i destinasjonsselskapet, kommunen, næringslivet og innbyggere samarbeider langsiktig og fokusert for bærekraft. Prinsippene for et bærekraftig reisemål handler om bevaring av natur, kultur og miljø, styrking av sosiale verdier og økonomisk levedyktighet. Selve tildelingen er bare startskuddet for det kontinuerlige forbedringsarbeidet som kreves for resertifisering.

Hemsedal Up N'Down

Lørdag 11. mars braker det løs med Hemsedal Up N'Down. Har du meldt deg på enda? Utfordre familie, venner eller kanskje naboen og bli med på en spennende og morsom dag. Les mer på hemsedalupndown.com.

Vi sees i snøen!

Vinterhilsner fra Destinasjon Hemsedal

HEMSEDAL



Bærekraftig
Reisemål



Miljøfyrtårn



Hemsedal kommune Kunngjering Kommunestyret

Møtestad: Kommunestyresalen

Møtedato: Tysdag 31. januar

Tid: kl. 17.00

Før møte: Folkets spørjetime

Etter møte: Open post

- Kommunedirektør vil her svare ut Steinar Bleken (V) sine spørsmål i open post 14.12.2022.

Orienteringar:

- Ordfører vil orientere om status trekk i rammetilskot grunna sal av konsesjonskraft.

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.kommune.no> eller Radio Hallingdal si nettside:

www.radio.hallingdal.no

SAKLISTE

Saksnr.	Arkivsak	Tittel
PS 1/23		Godkjenning av sakliste og møteinnkalling
PS 2/23	2021/3406	Meldingar til møte i Kommunestyret 31.01.2023
PS 3/23	2021/2867	Tematisk kommunedelplan for friluftsliv, idrett og fysisk aktivitet
PS 4/23	2021/4528	Hemsedal Aktivitetspark - eierskap og drift
PS 5/23	2023/59	Tilskotsordning for energisparetiltak for bustad - ENØK tiltak
PS 6/23	2022/3513	Hemsedal kommune - barnehageanalyse, justering av vedtak
PS 7/23	2023/121	Oppheving av lokal forskrift - Forskrift om utslepp av avløpsvatn frå bustad og fritidsbustad, Hemsedal kommune, Buskerud
PS 8/23	2023/108	Endring av betalingsattsar Hemsedal kyrkjeleg fellesråd
PS 9/23		Godkjenning av møteprotokoll

Hemsedal, 26. januar 2023

Pål Rørby
ordfører

