



Kommuneposten

Informasjonsavis for Hemsedal kommune
Mars 2023



KULTURPRISEN
20XX
HEMSEDAL KOMMUNE

Hemsedal kommune sin Kulturpris 2023

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

Kulturprisen har som føremål å hjelpe fram kulturarbeidet i kommunen.

Hemsedal kommune sin kulturpris kan delast i tre kategoriar:

- kulturinnsats
- lokal byggeskikk
- idrettsprestasjonar

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

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

Send grunngjeve forslag om kandidatar til
postmottak@hemsedal.kommune.no eller

Hemsedal kommune, 2889 Hemsedalsvegen, 3560 Hemsedal **innan 15. april.**



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 vakttilf. 482 76 130 kl. 9-15

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



Ordføreren sitt hjørne

Våren er her, eller...?

I skrivende stund snør det tett utenfor vinduet på ordførerkontoret og selv om vinterferien ga en forsmak på påskestemning, virker langrennstur i korterma og kos i solveggen langt unna. Det har vært kaldt og snøforholdene er fantastiske. Vi kommer nok til å kunne stå på ski og brett til langt ut i juni!

Jeg har nettopp kommet hjem fra kommunekonferansen i Trondheim. Jeg har vært på mange konferanser, kanskje for mange, men denne satte virkelig spor.

Få tema, med tid til utdyping, dialog fremfor debatt og gode foredrag til ettertanke. En rød tråd var hvordan vi har det og hva som påvirker oss. Konflikter og polarisering, frykt og splittelse. Hva skjer med verden? Når starta vi med å skrike til hverandre, hamre løs på tasturet i store bokstaver og hvorfor? Hvor mye påvirker media dagens debattklima? Hvordan påvirker jakten på å bli sett, bli likt og hørt oss?

Store spørsmål, og media må ta mye av støytten. Både riksmidia, lokalavisa og sosiale medier. Konflikter selger. Jeg sier det en gang til, konflikter selger. Konflikter, kriser, uenighet og hardt ordskifte selger. Skal lokalavisa, riksmidia og Facebook ha inntekter, må de selge abonnement, reklame og annonser. Inntektene måles opp mot antall klikk på saker. Dette forstår vi. Ingen vil vel klikke seg inn på en sak; Senterpartiet og Høyre – Helt enig i det meste!

Men hva gjør dette med oss? Storingsrepresentanter fra FrP og Ap stilte i en gruppesamtale under konferansen. «Vi er nittini prosent enige, men det er kun den ene prosenten som får oppmerksomhet på Dagsnytt 18. Er vi ikke uenige, blir vi ikke invitert. Blir vi ikke invitert, mister vi medieoppmerksomhet rundt saker».

Det er selvsagt viktig, og særlig nå inn mot valgkampen å få frem forskjeller i politikken, men hvem får respekt for de folkevalgte når de iltent snakker i munnen på hverandre, overbyr hverandre, beskylder hverandre og beint fram sitter og kjegler og krangler i riksdekkende media?

Jeg tror folk blir lei. Det er synd, ikke bare synd, det er et problem. Et demokratisk problem. For befolkningen får inntrykk av at det å være politiker fordrer nærmest at du er uoppdratt, kverulerende og konfliktsøkende. Men det stemmer ikke. Jeg har snart 16 års erfaring i lokalpolitikken, 8 i fylkespolitikken og mange sentrale verv. Jeg opplever en generøs holdning og brennende ønske om å gjøre samfunnet vårt bedre for alle borgere. Vi kan være uenige i sak, men holder personangrep og mangel på respekt langt unna. Ja, det kan gå ei kule varmt i kommunestyret eller på fylkestinget, men i pausene snakker vi om skiføret, jakt, barna og konserter.

Det demokratiske problemet ligger i at mange ikke ønsker å delta i demokratiet! Det krever for mye. Hvis man må prioritere hardt mellom jobb, familie, fritid og søvn fra før, hva må da vike for deltagelse i demokratiet som politiker? Hvis oppfatningen brer seg i befolkningen om at vi politikere krangler, kritiserer og går til personangrep tror jeg mange får et enkelt valg.

I min jobb snakker jeg med mange. Jeg hører stadig «At du orker å ha den jobben, tåle all den dritten, jobbe så lange dager...?» Men faktum er at det er en utrolig spennende, lærerik og interessant jobb. Politikken er nettopp det. Er man nysgjerrig og samfunnsinteressert, liker man mennesker og komplekse problemstillinger i tillegg, så er det utrolig givende.

Jeg opplever det kollegiale i politikken som svært godt. De aller fleste respekterer hverandre, omtaler hverandre og kommuna eller fylket på en positiv og god måte. Tar innover seg ombudsrollen for folket samtidig som de bygger godt omdømme i måten de omtaler de ansatte og fremmer kommuna på, som et godt arbeidssted. Dette er viktig for omdømme og rekruttering.

Forts. neste side

Jeg påstår at ingen er i politikken for å skade eller gjøre andre vondt. Alle vil det beste for kommunen, fylket eller landet. Men tilbake til media. Der er det ikke rom for dialog, men debatt. Der er man ikke interessert i enighet og samarbeid, men konflikt. For det er det som selger. Og skal man ha inntekter til å lønne ansatte, leie av lokaler etc. MÅ man ha inntekter. Finnes det en enkel løsning på dette? Nei. Men vi må bli bedre på å fortelle hvordan vi egentlig jobber, samarbeider og finner sammen om veldig mye i tillegg til å være uenige om hva som er den beste løsningen og hvordan vi kommer dit.

Vi må altså selv formidle det ikke media kan, vil eller ønsker å formidle. Vi samarbeider mye. De beste løsningene ligger ofte mellom ytterkantene. Vi trenger ytterkantene for å bredde perspektivet og for å utforske handlingsrommet.

Igjen så trenger vi da en bredde i demokratiet. Bredde i alder, kjønn, utdanning og bakgrunn. De fleste partier er nå i ferd med å levere sine lister til valget med frist 31. mars.

Det er ikke for seint å melde sin interesse. I kommunestyret i dag er hele sju partier representert. Bygdelista, Sosialistisk Venstreparti, Kristelig Folkeparti, Venstre, Arbeiderpartiet, Høyre og Senterpartiet.

Vi trenger deg, så ring Tenestetorget i kommuna på tlf. 31 40 89 00 og spør om telefonnummeret til leder av partiet du er nysgjerrig på, og ta kontakt!

Dette blir et lengre ordførers hjørne enn vanlig. Sånn blir det når en har mye på hjertet.

Litt om kultur. Samme konferanse.

NTNU presenterte sin forskning på hvordan kultur, musikk og film påvirker hjernen.

«Musikken eller filmen kan gi deg gåsehud, få hårene i nakken til å reise seg eller tårene til å renne. En rus av rene, rå følelser uten overstyring fra det kognitive området i hjernen.»

Det påvirker følelsene, skaper positive emosjoner, glede og energi. Det gir fysiske spenninger, utløser hormoner og øker produksjon av viktige stoffer i hjernen. Det bedrer dine kognitive evner med økt fokusering, konsentrasjon, hukommelse og læring. Gir meningsfylte opplevelser og skaper felleskap, vennskap, nettverk og sosiale ferdigheter. Alt i alt, gode opplevelser.

Dette skal vi ha med oss og satse mye mer på. Ungdom sliter mest, jenter sliter mer enn gutter. På lørdag var det UKM i Hemsedal igjen etter et par år uten grunnet Korona. TAKK!

Kos dere i solveggen, nyt sola som begynner å varme.

En riktig god førpåsketid til dere alle!

Hilsen
Pål Rørby
Ordfører





Påske 2023 – opningstider kommunehuset

Måndag 3. april kl. 10 – 14
Tysdag 4. april kl. 10 – 14
Onsdag 5. april kl. 10 – 12

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

Vanlege opningstider frå tysdag 11. april kl. 9-15

GOD PÅSKE!



I påska har Hemsedal bibliotek

ope

laurdag 1. april kl. 11 – 14
tysdag 4. april kl. 11 – 17
onsdag 5. april kl. 11 – 17

Velkomen!



Korps til 17.mai?

Vi prøver å få til korpsmusikk i år også.

Øving i **KULTURSALEN** på Kommunehuset desse
TYSDAGANE kl. 20.00:

21.mars, 28.mars, 11.april, 18.april, 25.april.
2.mai, 9.mai + ekstra øving.

Vi treng fleire musikantar, meld frå om du kjenner
nokon med korpsbakgrunn.

Vi skaffar instrument.

Hemsedal hornmusikk
v /Toril Venås Sørensen, tlf. 482 40 275

* Kultur *



Tilskot av kulturmidlar 2023

Hemsedal kommune vil støtte kulturlivet slik at det kjem flest mogleg til gode, gjennom tilskotsordningar som sikrar breidda og mangfaldet i kulturlivet. Tilskotsmidlane skal tildelast lag og organisasjonar som forhindrar mobbing og utestenging og støttar likestilling, likeverd og mangfald.

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

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

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

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

Søknadsfrist 1.april. Hugs medlemsliste, rekneskap og årsmelding. Søknadene vert handsama i Hovudutval for Livsløp.

Søknad til kulturmidlar må fyllast ut på skjema for kulturmidlar. Søknadsskjema og retningsliner finn du på nettsida:

<https://www.hemsedal.kommune.no/kultur-og-fritid/kulturmiddel/>



Eventyr-laurdag

Hemsedal bibliotek
Laurdag 22. april kl. 11.00

Likar du eventyr? Kanskje du likar å dikte dine egne?

I denne framsyninga får barna vere med på begge deler, frå "det var ein gong" til "snipp snapp snute". Det finst mange spennande historier og eventyr i bøkene.

Du må berre leite etter dei,
- så kan du dikte vidare sjølv!

Eventyret i år er ei dramatisering basert på det tyske eventyret:

Mannen utan hjarte og Asbjørnsen & Moe sitt eventyr: *Risen som ikkje hadde noko hjarta på seg.*

Frøydis Flotve og Veronika F. Røssland frå teatergruppa Teaterfrø fortel og dramatiserer folkeeventyr og diktar til slutt eit heilt nytt eventyr saman med publikum.

Framsyninga varer rundt
35 minutt. Passer for alle over 4 år.





KVA SKJER I KULTURSKULEN?



DANS

Kulturskulen tilbyr gruppeundervisning i dans med Brittany (Brit) Kriechbaumer, som også var danselærer her i fjor vår. Undervisninga er på torsdagar i kultursalen.

Kl. 14.45 - 16.00: 5. - 7. klasse

Kl. 16.00 - 17.15: 2. klasse

Kl. 17.15 - 18.30: 3. - 4. klasse

Kl. 18.30 - 19.45: 8. - 10. klasse

- * Oppstart: Torsdag 16. mars
- * Akkurat 30. mars er det IKKJE undervisning
- * Danseundervisning frå mars-juni kostar kr 750 (halvt semester)
- * Påmelding til kulturskulen v/Sønnev Skrede: sonnev.skrede@hemsedal.kommune.no

KUNST & GRAFITTI

Kulturskulen tilbyr gruppeundervisning i kunst og grafitti med den lokale kunstnaren Marcus Hill. Dette er ei naturleg oppfølging av den store interessa for kunst under årets UKM.

- * Oppstart: Torsdag 23. mars
- * Torsdagar kl 18.00-19.30 på Hemsedal kulturskule
- * Kunstundervisninga frå mars-juni kostar kr 750 (halvt semester)
- * Påmelding til kulturskulen v/Sønnev Skrede på epost: sonnev.skrede@hemsedal.kommune.no

BAND & SAMSPEL

Under UKM var det heile 20 sceneinnslag, og mange av desse var band og samspelsgrupper. Kulturskulen vil bygge vidare på denne interessa. Vi tilbyr derfor ungdom i alderen 11-18 år å møtast for å spela og syngje i lokala til kulturskulen ein kveld i veka.

- * Oppstart: Måndag 20. mars
- * Måndagar kl. 18.45-20.45 på kulturskulen (kjellaren)
- * Tilbodet er gratis, og varar fram til 22. mai
- * Vår nye medarbeidar, Kristin Kvinnegard, er ansvarleg frå kulturskulen si side
- * For spørsmål: Epost til tori.johanna.snerte@hemsedal.kommune.no

MARIMBA-ORKESTER

Før UKM hadde vi to workshops med Marimbaorkester, med multimusikar Jimu Makurumbandi frå Zimbabwe/Nesbyen. 15 ungdomar var med og spelte marimbaer og afrikanske trommer, og det groova skikkeleg! Vi følgjer derfor opp med ein enkeltstående, gratis Marimba-workshop. Dersom mange nok viser interesse, kan vi vurdere ein høveleg undervisningsdag (evt eit helgekurs) i regi av kulturskulen.

- * Tysdag 21. mars kl. 18-20.30 i foajeen på kulturskulen
- * Ein enkeltstående, gratis workshop
- * Nedre aldersgrense 10 år (5. klasse) – og NB: her er vaksne også velkomne!
- * For spørsmål: Epost til tori.johanna.snerte@hemsedal.kommune.no

HUSKONSERT

Tysdag 28. mars kl. 18.30 blir det huskonsert

Konserten er i foajeen utanfor kultursalen av og med elevar og lærarar i kulturskulen

Alle er hjarteleg velkomne!

LÆRARANE VÅRE

Staben våren 2023: Sønnev Skrede (piano +) - Tori Snerte (song +) - Ida-Kristin Tovstaul (teater) – Ny: Lars Ole Søvde (gitar, bass, trommesett) – Ny: Brittany Kriechbaumer (dans) – Ny: Marcus Hill (kunst og grafitti) og Ny: Kristin Kvinnegard (prosjektmedarbeidar UKM+).

Vel blåst til årets UKM

Vel blåst til dei 45 fantastiske ungdomane og dei 30 gode hjelparane som lagde tidenes UKM-show i Hemsedal! Og takk til dei 180 som kom og såg på UKM-showet, til Hallingdal Lyd og Lys, til Hallingdølen for ein flott rapportasje – og til dei 25 ungdomane som saman skal representere Hemsedal under fylkesfestivalen i Kongsberg 28.-30.april.

Utan til alle dei gode hjelparane hadde vi ikkje fått det til. Tusen takk til Kirsten, Steinar, Anne, Berthram, Tor, Amelia, Anki, Lars Ole, Marcus, Jimu, Iben, Elida, Amalie, Sissel, Pål, Chris, Ole, Trine, Elvira, Rage, Anne Berit, Ida-Kristin, Sønnev, Kristin, Tori - samt pizza- og kakebakande føresette



* Helsehuset *



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

ÅPNINGSTIDER:

Tirsdager kl. 14.30 – 17.00

Torsdager kl. 14.30 – 18.00

Du finner oss i underetasjen i Trøimshallen

PÅSKE 2023

Dersom du ønsker å låne utstyr hele påsken, kan du komme til oss

torsdag 30. mars med innlevering 11. April!

Vi har også åpent tirsdag 4. april kl. 14.30 – 17.00.

Skjærtorsdag har vi påskeferie, og BUA holder stengt.

God påske!



BUA Hemsedal & les mer på www.bua.no



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

Vi trenger hjelp til innkjøp av bingopakker, vil du være en 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



SY / REDESIGN TREFF

Sy selv! Redesign, gjenbruk og hjemmelaget!

Onsdag 29. mars og 26. april kl. 18.00—21.00 på Helselagshuset

Nye datoer blir annonsert etter jull!

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, kreativiteten vil blomstre!

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
tlf. 476 78 040



Hemsedal frivilligsentral

Vi trenger flere vikarer og sjåførere til å kjøre ut kommuneposten til alle fastboende i bygda

Vi har 6 kjekke frivillige sjåførere som utfører denne oppgaven for kommunen.

Kommuneposten kjøres ut ca 7-8 ganger i året, 2-3 timer pr. gang.

De frivillige sjåførene får betalt kjøregodtgjørelse og er med på fester og samlinger for de frivillige.

Ta kontakt om du vil hjelpe oss med ukjøring, tlf. 476 78 040 eller epost:

jette.lassen.elleseth@hemsedal.kommune.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 om oppmøteplass.

Så snart det er mulig går vi på forskjellige fjellturer.

Ta med mat og drikke.

Turklær og godt skotøy er viktig for en god tur.

Oppmøte:

13. mars - Tuv, 20. mars - Kiwi,

27. mars - Apotek 1 i sentrum, 17. april - Tuv



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 Trøimshallen / BUA

Det er flere personer som allerede er i gang.

De ønsker seg gjerne flere deltakere.

Grappa 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 Frisklivskoordinator Tordis Neteland

på tlf. 970 58 818 hvis du har spørsmål om turer på

truger.

Velkommen!

Hemsedal Frivilligsentral og Frisklivssentralen



Åpent hus ute og inne

Tirsdager kl. 11.00 til 13.00
Hobbyverkstad for alle i bygda

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, fremover lager vi litt påsketing.

Vi fyrer vi opp i bålpanna utenfor Frivilligsentralen og koser oss i sola.

Dette skal være en sosial møteplass.

Kaffe og varm saft blir servert, noen ganger steiker vi vafler, men ta gjerne med din egen lunsj.

KAFFE OG KAKE/VAFLER kr 30,-

Kontakt Frivilligsentralen,

tlf. 47 67 80 40

fri.hem@online.no



SPISE SAMMEN

Vi møtes på Frivilligsentralen siste onsdag i måneden
29. mars og 26. april 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





Et kurs for deg som ønsker å slutte å røyke

Målgruppa for kurset er for daglig røykere.

Tilbud om gratis legemidler til røykeslutt (engangsstøtte) hvis du forplikter deg til å delta på kurs.

Pilotprosjektet med gratis legemidler for røykeslutt nærmer seg slutten.

700 personer i Norge har siden 2020 deltatt på røykesluttkurs

*69 % av deltakerne var røykfrie ved kursslutt
Å bli røykfri sammen med andre øker sjansen for å lykkes*

Kurset består av 6 samlinger

**Første gang er onsdag 12. april 2023
kl. 15.00 - 17.00**

i kjelleren på Bygdaheimen i Hemsedal

Øvrige samlinger:

19.4., 26.4., 3.5., 10.5. og 24.5.

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 10. april 2023 via
<https://kursihallingdal.no>**

SLUTTA



Helsedirektoratet

FRISKLIVSENTRALEN



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 telefonnr. 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.

Alder 67+ år koster 1. års abonnement kr 90,- pr. mnd.
(Må være medlem i Idrettslaget)

Medlemskap i Idrettslaget:

Ungdom fra og med 17 år og voksne: kr 500,-
Pensjonister og støttemedlemskap: kr 250,-

Sted: Styrkerommet under Trøimshallen.

Hvorfor trene styrke?

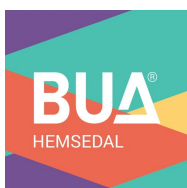
Det styrker skjelettet, musklene og leddene og bidrar derved til å forebygge arbeids- og belastningsskader og beinskjørhet. Det styrker hjerte og lunger, gir deg en bedre fordøyelse, balanse, nattesøvn, selvtillit og et bedre forhold til din egen kropp.

Velkommen hver onsdag mellom kl. 11.00 – 13.00.

Hvis du har noen spørsmål:

Kontakt: Joakim Ellseth, tlf. 469 05 887

Mail: buahemsedal@hemsedal.kommune.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

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



Datakafé/treff i mars og kurs i april

Datakafé / Treff:

Tirsdag 7. mars og 21. mars kl. 12 - 14
Ingen påmelding.

KURS i Bildebehandling

v/ hytte-hemsedølen Birger Kind som har med seg ein instruktør frå Seniornett / www.seniornett.no

18. april - Bildebehandling

25. april - Praktisering

9. mai - Repetisjon

Kurset er gratis!

NB! Påmelding før 12. april til Frivilligsentralen.

Datakafé/treff er eit gratis lågterskeltilbod til eldre/ andre som treng internetthjelp til duppedittane mobil, 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 ein kan utveksle erfaringar og finne ut av ulike utfordringar saman.

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 mykje meir.

Dei frivillige har også skrive under på avtale om teieplikt.

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

Hemsedal frivilligsentral, Imrevege 19
Tlf. 476 78 040

* Oppvekst *



Hundelort!

Det er flott å koma seg ut på tur med hunden ved skuleplassen og leikeområdet rundt den nye skulen og i boligstroka rundt om i Hemsedal!

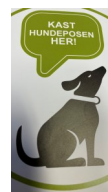
MEN, det er ikkje like flott å koma etter alle som har vore på tur med hunden sin og som har gløymt att den vesle svarte posen til å ta med seg det hunden legg i frå seg på turen!

Vi oppfordrar alle hundeeigarar om å ta med seg og bruke posen neste gong du og hunden er på tur!



Klistremerke

I kommuneposten denne gongen finn du eit klistremerke som du kan setja på restavfallsdunken, viss du vil gjere det enklare for hundeeigarane å kvitte seg med lorteposen når dei er på tur!





Vil du ha bedre synlighet for din organisasjon og dine aktiviteter?

Det er 43 lag og organisasjoner som er registrert under hjemmesiden til Hemsedal kommune. For å gjøre det lett for folk å finne deres aktiviteter, har vi samlet de på www.fritidhallingdal.no

Her finner du også fritidsaktiviteter i de andre Hallingdals kommunene.

Vi ber ansvarlig for hver aktivitet sende inn informasjon om faste, åpne, organiserte fritidsaktiviteter i ditt lag/forening/virksomhet. Hvis din organisasjon tilbyr flere fritidsaktiviteter så sendes de inn som separate aktiviteter.

Velg fanen administrer aktivitet på www.fritidhallingdal.no

Det er allerede mange lag og foreninger som har sendt inn sine aktiviteter. Vi håper at de som ikke ennå har registrert aktiviteten sin, kan bruke fem minutter på å sende de inn, slik at nettsiden fylles opp med alle de flotte aktivitetene som finnes i kommunen vår! Vi oppfordrer også de som tidligere har sendt inn en aktivitet om å logge inn og oppdatere informasjonen.

Det gjøres under fanen administrer aktivitet på www.fritidhallingdal.no

Når du har sendt inn en aktivitet får du tilsendt e-post med brukernavn og passord. Du kan da logge inn og redigere aktivitetene når du selv ønsker. All innsendt info må bli godkjent av administrator i kommunen før publisering.



Vi håper du vil være med å bidra til økt aktivitet, bolyst og folkehelse der du bor!

Kontaktperson i Hemsedal kommune er: Frisklivs koordinatør Tordis Neteland,
telefon 97 05 88 18 eller epost: friskliv@hemsedal.kommune.no

www.fritidhallingdal.no



HALLINGDAL



STYRK 8 KURS - UTENDØRS

Har du behov for å styrke kroppen etter perioder med lite fysisk aktivitet?

Målgruppe for kurset er personer som har økt risiko for sykdom, allerede etablert sykdom, behov for aktivitet som en del av et rehabiliteringsløp eller før/etter sykehusopphold.



Målet med å delta på kurset **STYRK 8** er at du i større grad mester å fortsette med styrketrening etter kurset. Enten på egenhånd eller ved å delta på tilbud i regi av frivillige lag og foreninger.

Kurset begynner 23.5 og holder på i 6 uker frem til 29.6, samt 2 uker fra 8.8 – 17.8.23.

Tirsdag og torsdag fra kl. 14.00 – 15.15.

Kurset er gratis

Sted: Utenfor Helselagshuset og/eller i området ved treningsparken ved Røde kors huset

Kursets innhold:

Aktivitet utendørs 2 ganger pr. uke i 8 uker. Temaundervisning 1 gang pr. uke etter trening som bygger på nasjonale anbefalinger. Aktivitetsprogram og temainformasjon deles ut. Oppfordring om egenaktivitet hvis du forhindres fra å delta.

Aktivitetsdagbok brukes som et kartleggingsverktøy og bidrar til å bli bedre kjent med eget aktivitetsnivå, føre aktivitetslogg samt sette deg mål for hvordan du kan bli mer aktiv.

Aktiviteten:

Lære om grunnleggende styrketreningsprinsipper gjennom god oppvarming, styrkeøvelser med egen kroppsvekt, i stående posisjon og på bakken. Øktene avsluttes med avspenning og uttøyning. De samme øvelsene gjentas hver gang. Progresjon i løpet av kurset gjøres ved å øke antall repetisjoner gradvis, og introdusere tyngre variasjoner av øvelsene.

Påmelding innen 19. mai 2023: friskliv@hemsedal.kommune.no

Har du spørsmål ta kontakt med Frisklivskoordinator Tordis Neteland på tlf. 97 05 88 18



TA GODT IMOT BØSSEBÆRERNE PÅ ÅRETS FASTEAKSJON 26-28 MARS.

Saman gjer vi ein forskjell

Konfirmantar og frivillige i kyrkjelyder over heile landet førebur seg til å gjere ein forskjell gjennom Kirkens Nødhjelp sin fasteaksjon 26. – 28. mars.

Aksjonen har i år fått tittelen «Håp i ein drope vatn». For eit håp kan faktisk byrje med ein drope vatn! Vatn kan endre eit liv, ein landsby og eit land. Femtenåringen Deodata Julius i Tanzania er eit døme på korleis vatn kan forandre liv. Tidlegare måtte ho gå tre timar to gongar dagleg for å hente vatn til familien sin. Ho vart trøytt og sliten av den tunge vassberinga, og droppa ofte skolen. Då landsbyen fekk brønn, byrja Deodata på skolen igjen. No drøymmer ho om å bli lege.

Tilgang til reint vatn gjev positive ringverknader, og har forandra livet i landsbyen Deodata bur i. Vassborne sjukdomar er reduserte, og reint vatn har ført til betre helse. Vasstilgang gjev også bøndene moglegheit til å effektivisere jordbruket. Smarte dryppsystem gjev moglegheiter for tredobling av inntektene, og gjer også bøndene betre rusta mot klimaendringar. Det er håp i ein drope vatn!

Fasteaksjonen gjev Kirkens Nødhjelp handlingsrommet ein treng for å forandre liv på sikt, men også moglegheit til å redde liv i akutte kriser og katastrofar. Takk vere innsamla middel frå mellom anna fjorårets fasteaksjon, hadde Kirkens Nødhjelp moglegheit til å gje akutt nødhjelp til flyktingar då krigen braut ut i Ukraina for over eit år sidan. I Syria gjev Kirkens Nødhjelp katastroferespons til jordskjelvråka i form av mat, vatn, hygieneartiklar og teppe. Skolar, kyrkjer og moskear gjev husly til mange huslause. Samarbeid med lokale partnerar mogleggjer rask respons når kriser og katastrofar inntreffer.

Dugnadsånda og gjevargleda som kjem til syne gjennom Fasteaksjonen bidreg til å skape håp og forandring verda over. Saman gjer vi ein forskjell!

Om Kirkens Nødhjelp:

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



STØTT ÅRETS FASTEAKSJON

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

Vipps til 2426

(velg *Send*)

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

Pengene fra fasteaksjonen går til hele Kirkens Nødhjelps arbeid.

Tusen takk for støtten!



Fasteaksjonen.no

* Kva skjer? *



Stugu opningstider:

mandag kl. 11 - 14

fredag kl. 11-16 og laurdag kl. 11 - 15

I påskeveka mandag, tirsdag, onsdag kl. 11 - 16

Påskeften kl. 11 - 15

Her finner du blant annet:

Lokalprodusert husflid og handverk:

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

Dåpskjoler og -luer.

Vi formidler søm av bunad og stakk, samt tilbehør.

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

Vi selger garn!

Vi selger nå **Sandnes garn**, strikkepinner og mønster.

Velkommen inn for en god handel!

Klesbyttedagen 22. april 2023

Gjennom prosjektet «Alt kan fikses!» har Norges Husflidslag inngått et samarbeid med Naturvernforbundet som koordinerer Den Store Klesbyttedagen.

Dette er en årlig kampanje for å redusere forbruket av klær, ved å arrangere lokale klesbyttemarkeder.

Hemsedal Husflidslag samarbeidet med Frivillighets-sentralen i fjor der vi arrangerte klesbyttemarked i Imrevegen 9. Dette var en suksess som vi gjentar i år.

Mer info om dette kommer nærmere.

Har du lyst til å være med å arrangere?

Ta kontakt med Fiona på tlf. 93455680

Læringsverksted våren 2023:

Veven: Torsdager kl. 10 - 14, Svøo næringspark.

Kontaktperson Kari Bjerkheim tlf. 97 16 18 42

Skinnefell: Tirsdag kl. 18 - 21, Aalstveit gård.

Kontaktperson Kirsten Aalstveit tlf. 99 32 09 71

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

Kontaktperson Mia Syversbråten, tlf. 41 42 50 50

Forts. neste spalte

Mandagsklubben: Mandager på Stugu kl. 11-14

Kontaktperson Sigrid Hjelman, tlf. 970 67 504

Bunadstilbehør: første onsdag i måneden, Stugu kl.18-21.

Kontaktperson Mia Syversbråten tlf. 41 42 50 50

Håndarbeidsgruppa følger nå Bunadstilbehør og møtes første onsdag i måneden på Stugu kl. 18 - 21, *unntatt* onsdag 5.4. i påsken.

Læringsverkstaden «Bunadstilbehør» møtast fyrste onsdag i månaden, 3.mai, 7.juni.

Her syr me handringar og stakkeband, flettar hose-band og lagar mykje fint til bunad og stakk.

Me møtast på Stugu, kl. 18-21.

Me er fleire personar som tilsaman sit på mykje kunnskap om bunad og stakk. Og, me vil gjerne hjelpe til og veilede alle som spør

Ta kontakt med Mia T. Syversbråten, tlf. 41 42 50 50 dersom du vil ta ein tur innom.



Klassisk Konsert

Palmesundag 2. april kl. 19.00

Hemsedal bibliotek

Medverkande:

Elise Brunner, fiolin - Hanne Skrede, piano

Tori Snerte, fløyte - Anna Brunner, piano

Sønnev Skrede, piano

- med musikkvener

Gratis inngang.

Hjarteleg velkomen!

Arr: Kompani Skrede-Brunner-Snerte



Årsmøte i Foreininga Solstadbrue

Tysdag 28. mars kl. 19.00

Hemsedal bibliotek

* Vanlege årsmøtesaker

* Historisk tilbakeblikk på hengebruene i Hemsedal v/Gunnar Haugo og Sissel Carlstrøm

Kaffi/te

Velkomen!



Hemsedal Pensjonistlag

har medlemsmøte på Helselagshuset
onsdag 19. april kl. 11.00

Då får me besøk av «gamledøker'n» Harald Lystad,
og han vil gje oss nokon gode råd om korleis me
best tek vare på helse vår.

Elles vert det vanleg møteopplegg med referat og
orientering om det me skal foreta oss utover våren.

God mat og tid for ein prat høyrer med og
åresalg som av slutning.

Tek du med ein gevinst, so blir det svært bra.

Vel møtt.

Ynskjikonsert

fredag 28. april kl. 18.00 på Hugnadheim

Ynskjikonsert var eit populært tiltak for ei god tid
attende og no vil me gjera ei prøve på å dra det i
gang att, men då vil me gjerne ha hjelp av deg til å
koma med ynskje.

Det er likast at den eller dei som vert ynskt er frå
bygda og at det ikkje krev altfor mykje til teknisk
utstyr.

Me håpar på at det vert eit variert program med
gamalt og nytt, frå revyar, musikk og sang, diktning
m.m.

Det blir triveleg å treffast på Hugnadheim att til
mykje gode og artige innslag, med innlagt skravle- og
kaffipause.

Billettpris kr 250 inkl. kaffi/kake

Ynskje må væra innmeldt til Ragnhild M. Wright
tlf. 958 35 572 innan 24. MARS.



ÅRSMØTE I HEMSEDAL ELVEIGARLAG SA

blir avholdt onsdag 19.04 kl. 19.00
i kantina på kommunehuset, inngang Kultursalen

Sakliste, revidert regnskap og innstilling fra
valgnemnda sendes medlemmer ved å
kontakte formann Stein Breie tlf. 47 66 72 53

Saker som ønskes tatt opp på årsmøtet
meldes til formann før møtet.



Svingdans våren 2023

Siste vanlege svingkveld blir
torsdag 16.mars kl. 19-21 på Hugnadheim.

Instruksjon den fyrste timen.

Ta med ein ven eller kom åleine og ta med dansesko!

Torsdag 30. mars er det påskesvingfest på Gol,
med levande musikk.

Då fyller me opp bilane med felles avreise kl. 18.30
frå Hugnadheim.

Påmelding til Magnhild Hustad, tlf. 414 04 953
innan 23.mars.

Svingande helsingar frå
Kerstin Glindemann, Magnhild Hustad og
Sissel Rudningen



Hugs SVINGKURS PÅ HUGNADHEIM

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

Framleis ledige plassar!

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

Dette må du få med deg!

Meld deg på kurs til Sissel Rudningen,
tlf. 419 35 246 innan fredag 17. mars.

KOM OG DANS!

Arr. Samhald UL





SPRÅKKAFÈ

Hemsedal frivilligsentral og Hemsedal bibliotek
ynsker velkommen til Språkkafè!

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

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

Want to learn norwegian?
Come to a language group!



OPE HUS- HEMSEDAL

Velkommen til Ope hus
på Kyrkjestugu kl. 11.00 desse tysdagane:

2. mai besøk frå Hallingradioen ved Ole Embrikgard,
Per-Egil Kolsrud og Daniel Jordheim Sørbo.
Me får prøvd oss på bingo, og får servert nysteikte
vaflar.

6. juni blir det busstur til Noresund der me blir med
på båttur over Krøderen i samband med Normisjon
sin *Misjonsmarsj*.
Meir info seinare.

Ope hus-komiteen



Velkommen til Hemsedal Normisjon sine
arrangementer våren -23.

Vi ønsker å være et felleskap for ulike folk,
og ønsker alle velkommen!

Mars:

19. mars kl. 19.30, Kyrkjestugu:
Søndagsmøte med Vigdis Moen Storhaug og Sigurd
Dahle

April:

2. april kl. 16.00 (middag) / kl. 17.00 (møtestart),
Kyrkjestugu: Møtepunkt, påskemøte for hele fami-
lien med middag.

6. april (skjærtorsdag) kl. 19.30, Kyrkjestugu:
Kafékveld

16. april kl. 19.30, Kyrkjestugu:
Søndagsmøte med Kristin og Erik Bøhler som
forteller fra Nepal

Mai:

7. mai: Vårtur til vestlandet, mer info kommer
11. mai kl. 19.30, Kyrkjestugu: Kafékveld
17. mai: Grilling på Tuv skule, mer info kommer

Juni:

4. juni kl. 16.00 (middag)/17.00 (møtestart), Kyr-
kjestugu: Møtepunkt
8. juni kl. 19.30, Kyrkjestugu: Kafékveld
11. juni: Avslutning av misjonsmarsj i samarbeid med
regionen og kyrkja, gudstjeneste om ettermiddagen
og påfølgende grilling/kaker, mer info kommer.



ÅRSMØTE Hemsedal Helselag

Onsdag 3. mai 2023 kl. 18.00
på Helselagshuset

Daglig leder av fylkeskontoret kommer.

Enkel beverting

Alle er hjertelig velkommen!

Hilsen Styret
Hemsedal Helselag



Sundagsskulen i Hemsedal

Velkommen til Sundagsskulen på Kyrkjestugu desse
sundagane frå kl. 10-11

19. mars

16. april

30. april: Våravslutting for heile familien

Temasundagsskule for 5.-7. klasse

19. mars: Aking i Torsetstølsvegen.
Oppmøte ved bommen opp på Torsetstølane.

16. april: Escape
Sjå meir informasjon på Facebook sida til
Søndagsskolen i Hemsedal.

VELKOMMEN!

Hemsedal SV



Debattmøte & Nominasjonsmøte

Måndag 27. mars

Kl. 19.30 i kantina på kommunehuset

Vi har utfordra andrekandidaten vår, Mette Eggen Krag, til å halde ei innleiing til debatt:

- "Dette brenn eg for, og dette vil eg kjempe for dersom eg blir vald inn i kommunestyret i Hemsedal!"

Etter debatten går vi over i nominasjonsmøtet, der lista til kommunevalet vil bli ferdigstilt.

Alle samfunnsengasjerte hemsedøler er hjarteleg velkomne!

Mvh styret i Hemsedal SV

* Kyrkja *



GUDSTJENESTER I HEMSEDAL KYRKJELYD

26. mars

HEMSEDAL KYRKJE KL.11.00

Folkemusikkmesse. Tur etter gudstjenesten.

Osnes.

Takkoffer: Fasteaksjonen

2. april

KYRKJESTUGO KL. 17.00 / Mat kl. 16.00

Møtepunkt

Sprell levende. Felles samling for små og store.

6. april

LYKKJA KAPELL KL.10.00

Gudstjeneste. Osnes

Takkoffer: Lykkja kapell

7. april

HEMSEDAL KYRKJE KL.19.00

Gudstjeneste. Bleiktvedt.

9. april

LYKKJA KAPELL KL.11.00

Påskedagsgudstjeneste. Osnes.

Takkoffer: Lykkja kapell

HEMSEDAL KYRKJE KL.17.00

Påskedagsgudstjeneste for store og små. Osnes.

Takkoffer: Misjonsprosjekt i Nepal

23. april

HEMSEDAL KYRKJE KL. 11.00

Samtalegudstjeneste. Osnes

Takkoffer: Kyrkjestugo



VELKOMEN TIL FRIVILLIGFEST

30. mars. kl. 18.00 på Kyrkjestugo

Staben ynskjer å heidre alle som stiller opp og gjør kyrkja til det den er!

Har du vore frivillig i kyrkja, enten det er kakebaking, kjøring, dugnad, lystenning, tekstlesing, medliturg deltakelse, dåpsbesøkar, forbedar, barne- og ungdomsarbeidar, bøssebærar, sang- og musikk aktør, kjøkkenhjelp, lys/lyd, rydding, raking av løv, vasking, gjeverteneste osv. osv. osv.

Om det er lite eller stort: Vi ynskjer deg velkomen! Det vert mat, kake og underholdning frå staben!

Meld frå innan 27/3 om du kjem til

kyrkjekontoret@hemsedal.kommune.no

eller på sms til 48 20 20 20 slik at vi veit omtrent kor mykje mat vi skal lage, og gje beskjed om evt allergier

Velkommen!



KONSERT v/ ÅL kantori

18. april kl. 19.00 i Hemsedal kyrkje

vil Ål kantori vil fremføre kantaten «Det strøymmer ei livselv av lukke» med tekster av Trygve Bjerkrheim.

Bjerkrheim var produktiv og har skrevet rundt 15.000 dikt, salmer og sanger.

Programmet rommer kjente og kjære sanger som «Han tek ikkje glansen av livet» og «Det er makt i de foldede hender».

Det er også mindre brukte tekster til nykomponerte melodier. Sigvald Tveit er både komponist og arrangør.

Hans Kristoffer Goa har skrevet historikk og sammenbindende tekster som blir lest mellom sangene.

Gratis inngang.

Velkommen!

Hemsedal Turlag



Velkommen til nærturer 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.

Så langt i vinter:

Vi har arrangert 13 turer så langt i vinter, 12 trugeturer på tirsdager samt en skitur i måneskinn.

Til sammen har det vært med 81 deltakere, av disse har 11 vært nye.

På "Kom deg ut dagen" i februar møtte det om lag **70 barn og voksne** til arrangementet ved idrettsplassen. **BUA sto for gratis utlån av utstyr, i tillegg bidro Frivilligsentralen, Hemsedal idrettslag og Hemsedal utmarks-service til at dette ble et flott felles arrangement. Uten dere hadde ikke dette blitt en suksess!**

Tirsdagsturer på truger fremover:

Turene har fast oppmøte ved Trøimshallen kl. 18.00.

Om ikke annet er informert på Facebook for den enkelte tur.

Siste trugetur før påske blir den 28.3.23.

Etter påske ser vi an føret og håper på føre og vær for et par turer høyere til fjells.

Turene så langt i vinter har gått til: Steget, Geiteberget, Hollekolten, Lusestølhovda, Høgde på Lioåsen, Finsetbotn, Torsetåsen og Stølsnøse.

Trugeturene er av 2-3 timers varighet og regnes om en lett til middels tur. De fleste turer går tur/retur. 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 turleder i forkant. Staver anbefales. Ta med egne.

Har du spørsmål om turene kontakt turleder:

Nanna M. Tomasgård tlf. 977 00 966 eller Tordis Neteland, tlf. 951 15 318

Fjellskitur mandag 10. april (2.påskedag) - kun 3 ledige plasser pr. 8.3.23

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. Kjøringen organiseres.

Oppmøte ved Trøimshallen kl. 09.30.

Turledere: Inger Lill Solberg tlf. 908 91 370 og Vidar Henrik Halvorsen tlf. 970 19 514.

NB! Påmelding via: <https://www.dnt.no/aktiviteter/153143/920186/>

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

Hemsedal Turlag



ÅRSMØTE OG FOREDRAG torsdag 23. Mars 2023 kl. 19.00

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

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. tlf. 95 11 53 18.

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."

* Hemsedal IL *

MOVE-Hemsedal

Motivasjon- Overskudd- Variasjon- Energi

Hei alle treningsglade folk!



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.

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)

Pris:

10 klipp 600 kr.

10 klipp ungdom 200,- (Under 17 eller heltids studenter under 20 år)

Drop in 80 kr

Du må være medlem i HIL, kontingent kommer i tillegg

Følg oss på MOVE-Hemsedal si facebookside, SPOND eller på nettsida www.hemsedalil.no.

Info og evt. endringer finn du først på spond.

* Hemsedal Turistkontor *



Sol, snø og vårglede!

Solen har for alvor tippet over fjellet og varmer både kropp og sjel. Og om ikke mange uker står også påsken foran døren. Dette er en skikkelig fin tid å være ute og nyte vinteren på sitt beste.

Ta en tur i bakken, i langrennsporet eller en trugetur.

Sjekk også ut morsomme aktiviteter på bookhemsedal.com

Frister innetid er vi jo så heldig å ha et supert klatresenter, herlige velnesstilbud og et kjempeflott bibliotek.

Nyt en deilig pause på en koselig kafe eller unn deg å få middagen servert på en av de deilige restaurantene.

Det er også så mye morsomt som skjer!

På hemsedal.com er kalenderen alltid oppdatert.

16. - 19. mars: Radio Norges Fjellfest, Hemsedal skisenter

25. mars: Mountain Challenge

2. april: Barnas Holmenkollidag, Gravset skiareana

3. - 5. april: Skicamp racing, Solheisen

3. - 5. april: Skicamp frikjøring, Solheisen

5. - 9. april: All In Easter, Stavkroa

6. april: Påskerenn, Solheisen

6. april: Hemsedalsrennet, Gravset skiareana

6. - 8. april: Påskival, Skistua

7. april: Karnival, Solheisen

20. - 23. april: Winter Games, Hemsedal skisenter

26.-27. april: Startup Extreme

27. april - 01. mai: Hemsedal Winter Finale, inkl Hemsedal Splash, Hemsedal skisenter

28. - 29. april: Skistua 1. mai festival

28. - 30. april: All In Seasonender, Stavkroa

29. april - 01. mai: The Bang Slalom, Solheisen

Vårhilsner fra Destinasjon Hemsedal

HEMSEDAL



Bærekraftig
Reisesmål



Miljøfyrtårn

**BARNAS
HOLMENKOLLDAG**

HEMSEDAL

Hemsedal Skiforening inviterer alle barn i alderen 3-12 år til **Barnas Holmenkollidag på Gravset**

Dato: 2. april 2023, klokken 11.00–14.30.
Sted: Gravset skiarena i Hemsedal.
Påmelding: www.hemsedalskiforening.no.

Påmeldingsavgift: 200 kroner for medlemmer og 250 kroner for ikke-medlemmer. Startnummer kan også kjøpes på skistadion på arrangementsdagen (tillegg på kroner 50).

Løyper: ekorn (450 meter), harepus (750 meter), bamse (1 kilometer), elg (3 x 1 kilometer). Ingen tidtaking. Flotte premier til alle.

Eget skileikområde med blant annet: hopp, slalåm, aking, detektiv, labyrintløype, førstehjelp og skiskyting (laser). Gravsetstugu kafé holder åpent hele dagen.

Påmelding til: www.hemsedalskiforening.no



RADIO HALLINGDAL
www.radiohallingdal.no

Lyttargåve

Godt nytt radioår!

Radio Hallingdal går no inn i sitt 38. år som lokalradio for Hallingdal og Nore og Uvdal. Me ynskjer og kunne fortsetje med å fylle sendeflata vår med kommunestyremøter, spørjekonkurransar, påskesendingar, intervju, bingo og annan underhaldning til våre lyttarar.

Me er no i gang med programmet Hæljistupet som blir sendt annakor fredag frå kl. 20.00 med helsingar, intervju og quiz som du kan ringe inn og svara på.

Hallingsport blir sendt annakor sundag. Programmet tek for seg små og store hendingar innan idretten i Hallingdal. Spørjekonkurransa "Kven veit mest?" for 6. klassingar, der alle skulane i Hallingdal deltek, går kor tysdag i januar. DJ Mix med Tage Slettemoen blir sendt fyrste fredagen i månaden. Nytt musikkprogram med lokalmusikk ved Borgar Storebråten er snart på lufta. Hallingsportrettet presenterar personar frå vårt dekningsområde på onsdagar. Kor onsdag er det bingosending kl. 20.00 og me er allereie i gang med å planlegge årets påskeradio med sendingar heile påskeveka.

I tillegg blir alle kommunestyremøter i Hallingdal sendt på både radio og nett- TV.

Radio Hallingdal har ingen kommunal eller statleg støtte. Radioen er avhengig av lyttargåver, bingospelarar og bidrag til auksjonar og reklame i Påskeradioen. Tusen takk til enkeltpersonar og næringsliv for at me har ein Radio Hallingdal!

Me håpar du vil bidra til at Radio Hallingdal kan skape god underhaldning framover. Alt av store og små bidrag kjem radioen til nytte.

Vårt kontonummer: 2333.22. 52283. Me kan også ta imot bidrag på Vipps: 584942.

Programoversikten til Radio Hallingdal finn du i Hallingdølen og alltid oppdatert på heimeside www.radiohallingdal.no, der finn du også link til nettradioen vår. Nettradioen kan du lytte til uansett kor i landet du er.

Alle lyttargåver går i sin heilheit til drift av Radio Hallingdal.
Tusen takk for at du støttar lokalradioen din!

Helsing Radio Hallingdal
ved redaktør Mia Langås Flåta og styret Per-Egil Kolsrud, Daniel Jordheim Sørbo, Elisabeth Haugen, Oddvar Holm, Ole Embrikgård, Tom Erik Løvsletten, Geir Ove Østro, Stein-Ove Thon, Arne Olav Mæhlum og Knut-Arne Bredal-Thorsen.

Høyr oss på FM eller audio.visto.no/radiohallingdal

E-post: post@radiohallingdal.no



Hemsedal kommune Kunngjering Kommunestyret

Møtestad: Kommunestyresalen

Møtedato: Onsdag 22. mars

Tid: kl. 17.00

Før møte: Folkets spørjetime

Etter møte: Open post

Orienteringar:

Campus Hallingdal v/Heidi Granli

Orientering Kontrollutvalet si årsmelding 2022 v/Gry Herland

Orientering frå konstituert Kommunedirektør

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 128/23		Godkjenning av saksliste og møteinnkalling
PS 129/23	2021/3406	Meldingar til møte i Kommunestyret 22.03.2023
PS 130/23	2022/737	Hemsedal kontrollutval - årsmelding 2022
PS 131/23	2021/2841	Detaljregulering for Krikken vannverk - 2.gangs behandling og egengodkjenning
PS 132/23	2022/1154	Detaljregulering for Lauvstad - handsaming av planprogram
PS 133/23	2021/4216	Sluttrapport stedsutviklingsprosessen - Smart Fjellbygd Tøym "Fra plan til handling"
PS 134/23	2022/3478	Tilskudd til ymse jord- og skogbrukstiltak Nye vedtekter.
PS 135/23	2023/336	Ressurser til NAV Hallingdal
PS 136/23	2023/339	Busetting av flyktingar - 2023
PS 137/23	2023/499	Appell om å støtte FN traktaten som forbyr atomvåpen
PS 138/23		Godkjenning av møteprotokoll

Hemsedal, 14. mars 2023

Pål Rørby
ordfører

