



# Kommuneposten

Informasjonsavis for Hemsedal kommune  
Mai 2023



## 17. mai i Hemsedal

Program og anna informasjon for dagen, sjå side 26, 27, 28

*Klypp ut og ta med programmet!*



## Hemsedal kommunehus



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

E-post: [postmottak@hemsedal.kommune.no](mailto:postmottak@hemsedal.kommune.no)

### Hemsedal folkebibliotek:

Opningstider: *tysdag 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](http://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](http://www.hemsedal.kommune.no/kommuneposten)

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

\*\*\*\*\*

## NAV Hemsedal

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

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

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



## Ordførers hjørne

### Gode hemsedøl!

Vi fikk en liten smak av vår og sommer før vinteren kom for fullt igjen. Jeg kan ikke huske sist gang det var like mye snø i fjellet i slutten av april.

Om påska er det bare en ting å si... Fantastisk! Om man valgte rolige dager i solveggen, skitur eller topptur, så tror jeg alle har hatt en helt fantastisk påske.

Ordførers hjørne denne gangen skrives innimellom slaga på «Startup Extreme». Dette er et arrangement som søkte seg til Hemsedal i fjor og er rett og slett en smeltedigel av gründere, investorer, næringsutviklere og banker som kommer sammen i Hemsedal for å finne hverandre.

Norge må leve av noe annet enn olje i fremtiden og satsing på nye industrier, produkter og tjenester er avgjørende. Arrangementet er av internasjonale dimensjoner og samler tusen deltagere fra hele verden, her hos oss. Mye foregår på engelsk. Mote-ord og stammespråk som «Unicorns, MVP, NFT`er, metaverse og disruption» florerer, men hva betyr det egentlig og hva kan dette bety for Hallingdal og Hemsedal?

I bunn og grunn handler det om å se noen behov, mangler eller rett og slett irritere seg over noe i hverdagen, for så å gjøre noe med det på en måte som ikke er gjort før.

Noen trenger å tørke barnas våte sko raskere, finner opp en hurtigtørker og selger titusenvise av den nye tørkeren. Andre tenker at de som deler filmer og bilder i sosiale medier bør kunne tjene penger på det, og tar opp kampen med Facebook. Vanskelig å få tak i ansatte til restauranten ved uventa sjukdom eller at ullundertøyet kunne fungert bedre og klødd mindre om man lagde sitt eget. Dette er gründere her i Hemsedal og det er dette det handler om.

Hvordan vi kan hjelpe disse frem og skape aktivitet og arbeidsplasser. Så enkelt og så vanskelig.

Tiden etter Korona viser at man ikke trenger å bo der man har jobb, men heller jobbe fra der man vil bo. Folk ønsker i større grad det gode liv og nærhet til fritidsinteresser i kombinasjon med meningsfylt og spennende arbeid. Unge, kreative voksne skaper sin egen og andres arbeidsplasser ut fra interesser og engasjement. Her kan Hemsedal sette seg i førersetet. En større bredde i næringslivet, samtidig som både landbruket og reiselivet kan jobbe mer med å finne de gode og kreative løsningene for fremtiden.

Det nærmer seg 17. mai og tubaen er blankpussa og klar. Litt varmegrader får vi håpe på og jeg gleder meg stort til å feire nasjonaldagen vår.

De beste ønsker om en god maimåned til dere alle!

Hilsen  
Pål Rørby  
Ordfører



## \* Informasjon \*



### Informasjon frå Hemsedal eldreråd

Her vert det lagt ut informasjon om smått og stort som kan vere til nytte for dei eldre i Hemsedal.

Ta gjerne kontakt på e-post:

[vanja.norman@hemsedal.kommune.no](mailto:vanja.norman@hemsedal.kommune.no) om du har informasjon som kan vere aktuelt å leggje ut her.

#### Teknologiambassadør

Vi treng ein teknologiambassadør for dei eldre i Hemsedal. Denne personen representerer røysta til pensjonistane i kvardagen med teknologi og velferdsteknologi, og er også eit bindeledd mellom eldreråd, kommunen, lag og foreiningar.

Ambassadøren treng ikkje å vere ekspert innan feltet, men bør ha interesse for området. Det er samarbeid med andre kommunar.

Ta kontakt med Syver Hjelmen i Pensjonistlaget om du er interessert. [shjelmen@live.no](mailto:shjelmen@live.no)

#### Startlån eller stønad til tilpassing av bustad

Eldre og personar med nedsett funksjonsevne kan ha behov for å gjere endringar i bustaden sin for å kunne bli buande heime lengre.

Det finns lån og tilskot gjennom Husbanken som kan hjelpe deg med å gjere desse naudsynte endringane for å tilpasse eller oppgradere bustaden din.

Det er kommunen som behandlar søknader og gir lån til slike føremål.

Det er ikkje naudsynt med eigenkapital for å få startlån, men ein må ha tilstrekkeleg inntekt for å dekke utgiftene på startlånet ved sida av andre naudsynte utgifter.

Meir informasjon og søknadsskjema finn du her: <https://www.hemsedal.kommune.no/meny/bustotte-og-sosiale-tenester/startlan-bustad/>

NAV Hemsedal behandlar søknadene, tlf. 55 55 33 33

\*\*\*\*\*

#### Småjobbar – Hemsedal Frivilligsentral

Treng du hjelp med småjobbar som grasklypping, raking, måling m.m.?

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



Hemsedal kommune  
held stengt  
fredag 19. mai 2023



### Kommunal tilskuddsordning for energiparetiltak i bolig

Hemsedal kommune har oppretta en tilskuddsordning for å støtte boligeiere som gjennomfører energiparetiltak i boligen sin, etter vedtak i kommunestyret 31.januar 2023.

Energiparetiltak i boliger vil ha en langvarig effekt for å redusere strømforbruket i boliger og dermed redusere utgifter til strøm.

Frivillige lag og organisasjoner i Hemsedal kommune kan søke støtte til å oppgradere egne bygg, og benytter seg også av dette søknadsskjemaet.

#### Det gis støtte til følgende tiltak:

- \* Skifte av vindu og glassdører. 30% av dokumenterte kostnader, inntil kr 2 500 pr vindu.
- \* Utskifting av vedovn/parafinkamin. 50% av dokumenterte kostnader, inntil kr 5 000,-
- \* Skifte av vedovn til pelletsovn. 30% av dokumenterte kostnader, inntil kr 10 000,-
- \* Varmepumpe, luft til luft og luft til væske. 30% av dokumenterte kostnader, inntil kr 10 000,-

#### Tilskotsordninga gjeld frå 1. januar 2023.

#### I henhold til vedtatte retningslinjer gjelder ordningen for tiltak gjennomført i årene 2023 og 2024.

Tiltakene det søkes tilskudd til kan ikke overlape andre tilskuddsordninger.

Det stilles krav til bruk av en energirådgiver, med unntak av tilskudd til utskifting av vedovn.

- \* Viken Fylkeskommune tilbyr gratis klima- og energirådgivning til sine innbyggere i ett begrenset omfang.  
Bestill time på [www.klimasmart.no](http://www.klimasmart.no)

Når tiltaket er gjennomført fyller søker ut søknadsskjema og legger ved rapporten fra energirådgiveren med anbefalte tiltak, og dokumentasjon for gjennomførte tiltak.

Retningslinjer, søknadsskjema og mer om tilskuddsordningen finner du på vår hjemmeside:

<https://www.hemsedal.kommune.no/meny/naring-landbruk-og-miljo/natur-og-miljo/kommunal-tilskuddsordning-for-energiparetiltak-i-bolig/>



## Hjertestans?

Bevisstløs? Ja  
Puster han? Ja – legg i stabilt sideleie  
Nei – ring 113, sett telefon på høytalende og start Hjerter lungeredning.  
30 kraftige trykk- 2 innblåsing.  
Fortsett til hjelp kommer.

### Hjertestartere:

**113 sentralen har oversikt over alle registrerte hjertestartere i landet.**

**Du får beskjed hvor nærmeste starter er:**

### Oversikt over hjertestartere i Hemsedal:

Bjøberg: Vegstasjonen 24/7  
Grøndalen: Golfbanen 24/7  
Tuv: Tuv Skole inne 24/7 Kode fra 113  
Trøim: Bru-Haug Camping 24/7  
Sparebank 1 24/7  
Kommunehuset Åpningstid  
Legekantoret Åpningstid Ikke reg.  
Bygdaheimen 24/7 via telefon Ikke reg.  
Idrettsplassen (sommer) 24/7 Kode fra 113  
Skisenteret: Skarsnuten Hotell 24/7  
Skigaarden hotell 24/7  
Hemsedal Suites 24/7  
Hemsedal Lodge 24/7  
Skipatroljebua Åpningstid vinter  
Skipatroljehuset fjellet Åpningstid vinter  
Ulsåk: KIWI 24/7  
Gravset: Skistadion (vinter) 24/7 kode fra 113  
Lykkja: Lykkja fjellstue 24/7

### Private hjertestartere

I tillegg er det en rekke private hjertestartere som ikke er registrert.

Det vil si at hvis en person faller om utenfor ett av disse husene, vet ikke 113 sentralen at en hjertestarter kan være 15 m unna!

**Registrer den private hjertestarteren snarest!  
Kontakt naboene om fordeling av utgiftene til batteri og elektroder hvis utgiftene er årsaken til manglende registrering.**

Trenger du hjelp med registrering?  
Eller har du spørsmål om startere?  
Kontakt Dr. Lystad tlf. 970 58 824

## \* Oppvekst \*



## Søknad om skuleskyss på grunn av ekstra farleg skuleveg – Hemsedal skole

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

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

For elevar i 1. årstrinn er skyssgrensa to kilometer.

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

Foreldre/føresette må sende søknad med grunngeving, til Hemsedal kommune ved Oppvekstetaten [postmottak@hemsedal.kommune.no](mailto:postmottak@hemsedal.kommune.no) innan 26. mai 2023.

Spørsmål kan rettast til Liv Birgit Borge, tlf. 31 40 89 05

## \* Kultur \*



## 1. juni startar Sommarles!

Sommarles er ein digital lesekampanje for alle som går i 1.- 7. klasse, og som varar frå 1. juni til 31. august.

Les så mykje du vil i sommar og få premiar på biblioteket for det du les.

Du kan lage din eigen profil på sida [www.sommarles.no](http://www.sommarles.no) etter 1. juni.

Der kan du registrerte bøkene du har lese, få lesetips, vera med på quiz og lese den spennande Sommarles-forteljinga.

Spørsmål?

Ta kontakt med Hemsedal bibliotek, tlf. 31 40 89 50, epost [hemsedal.bibliotek@hemsedal.kommune.no](mailto:hemsedal.bibliotek@hemsedal.kommune.no)



## Lån film frå biblioteket – på nett!

Den nye måten å låne film frå biblioteket!

No kan du bruke bibliotekkortet ditt til å låne filmar frå biblioteket si eiga filmstrøymeteneste, **Filmoteket**.

Her kan du velje blant mykje god film, norske og internasjonale titlar for barn, ungdom og vaksne. Du vil finne både klassikarar og nyare filmar, store Oscar-vinnarar og smalare kvalitetsfilm.

For å bruke Filmoteket må du ha eit nasjonalt lånekort. Det får du på biblioteket eller du kan opprette eit på denne nettsida: <https://nb.bib.no/cgi-bin/m2>

Spør oss på biblioteket, så hjelper vi deg gjerne i gang!

Ring oss tlf. 31 40 89 50, kom innom eller send oss ein epost:

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



**PressReader:**  
Lesestoff frå heile verda

## Få tilgang til over 7000 tidsskrift og aviser frå heile verda!

*PressReader* er eit svært godt digitalt tilbod til deg som ynskjer å lesa aviser og magasin både på norsk og andre språk, eller vil lesa norske aviser utan å måtte ha abonnement.

Du får tilgang ved å logge inn på *Mine sider* på nettsidene våre, <https://www.hallingdalsbiblioteka.no/#/>

Ta kontakt med oss, kom innom, ring eller send ein epost, så hjelper vi deg i gang.

Hemsedal bibliotek

tlf. 31 40 89 50

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



## NYTT FRÅ KULTURSKULEN

**Sommarforestilling i kulturskulen blir tysdag 6. juni**

Stad: Kultursalen

Klokkelett blir bestemt seinare, følg med på kulturskulen si Facebook-side.

På forestillinga vil de få oppleve dans og teater, song og musikk, framført av dyktige elevar på alle alderstrinn.

Velkomen til ei glad og begeistra forestilling!

\*\*\*\*\*

**Kulturskulen** i Hemsedal kan i dag tilby undervisning i teater, dans, kunst&graffiti og musikk.



Frå hausten 2023 vil me òg kunne tilby animasjon og keramikk.

Me har songgruppa Trudelutten for dei aller yngste elevane, og me har undervisning i individuell song.

Me har også individuell undervisning i slagverk, gitar, bassgitar og piano. Info om påmelding til neste skuleår kjem i juni.

## Kurs i å søke spillemidler til anlegg for idrett og fysisk aktivitet mai 2023

Til lag, foreningar, friluftorganisasjonar og andre;

I samarbeid med Viken idrettskrets ønsker vi på nytt velkommen til digitale spillemiddelkurs på kveldstid denne våren.

De to kursene er mer eller mindre identiske, men det vil hovedsakelig bli benyttet eksempler relatert til idrettsanlegg 4. mai og friluftslivsplanlegg 9. mai.

Nærmiljøanlegg omtales i begge kursene. Meld deg på den datoen som passer best for deg.

**Det vil ikke gjøres opptak av kurset.**

Det vil bli sendt ut en egen e-post nærmere kursdatoen med informasjon og lenke til kurset.

Torsdag 4. mai kl. 18.30-21.00 (idrettsanlegg)

Tirsdag 9. mai kl. 18.30-21.00 (friluftslivsplanlegg)

Påmelding: <https://bit.ly/41zOwGW>





## Invitasjon til næringslivet i Hemsedal:

### KULTUROPPLEVINGAR I SENTRUM?

Idé- og planleggingsmøte på Arti Kafé  
torsdag 2. mai kl. 20.30-22-00

- \* Er det interesse for å teste kulturkonsept i sentrum i juli/august?
- \* Og evaluere det til hausten, og evt satse på noko meir sommaren 2024?
- \* Kake og kaffi – og hjarteleg velkomen!

Arr: Kulturkontoret, Hemsedal kommune



## Kulturkontoret i Hemsedal kommune

Lurer du på noko som har med kultur å gjera i Hemsedal kommune, så har du kontaktinfo her:

**Sønnev Skrede**, vikar for kulturskulerektor, tlf. 92 85 05 76

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

**Anne Berit Ulsaker**, biblioteksjef

epost: [anne.berit.ulsaker@hemsedal.kommune.no](mailto:anne.berit.ulsaker@hemsedal.kommune.no)

**Tori Snerte**, konstituert kultursjef, tlf. 975 24 942

epost: [tori.johanna.snerte@hemsedal.kommune.no](mailto:tori.johanna.snerte@hemsedal.kommune.no)

I tillegg til desse tre, er **Trine Pauck Øglund** kontaktperson for ungdomsklubben og **Kristin Kvinnegard** UKM-medarbeider.

For saker som angår ungdom spesielt, kontakt konstituert kultursjef.

Dette er ei mellombels organisering av kultursektoren i kommunen, til over sommaren.

Vi er tilgjengelege for spørsmål - og for små og store innspel og forslag.

Ikkje nøl med å ta kontakt! Vi er der for DEG!

Helsing Kulturtroikaen

Sønnev, Anne Berit og Tori



## Drømmestipend-utdeling i Hemsedal kommune!

**Drømmestipendet**, som er eit samarbeid mellom Norsk Tipping og Norsk kulturskoleråd, vert kvart år delt ut til femti unge kunst- og kulturutøvarar frå heile Norge.

I 2023 er filmskapar og hemsedøl *Maren Kjøgel Mandt* ein av stipendvinnarane.

**Måndag 22. mai kl. 19:00** vil vi hylle stipendvinnaren på eit eige utdelingsarrangement i Hemsedal kultursal.

Jens Nyland, rådgjevar i Norsk kulturskoleråd, vil delta på utdelinga som representant for Drømme-stipendet.

Meir detaljert info om arrangementet kjem seinare. Vi vil mellom anna vise kortfilmar som stipendvinnaren har regissert.

Maren Kjøgel Mandt er 25 år og dokumentarfilmregissør. Ho arbeider for tida med utvikling av kortfilmar og ein serie, og er oppteken av å fortelja om store tematikkar gjennom små og medmennesklege historier. Maren vart fødd i Bærum, men har hatt store delar av oppveksten sin i Hemsedal. Familien hennar flytta hit i 2013, og det er her ho føler seg heime og finn ro, senter og inspirasjon til å arbeide med kunsten sin.

Arr: Hemsedal kulturskule i samarbeid med Kulturkontoret og Hemsedal Kino (Samhald UL)



Drømmestipendet



## «Til Kongsberg for å gjera seg feite!»

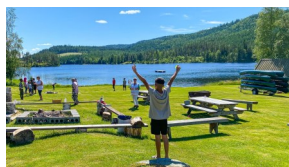
Vi er stolte og glade over å kunne fortelja at Hallingdalsungdomen er svært sterkt representert når UKM Buskerud arrangerer fylkesfestival i Kongsberg 28.-30. april.

Hallingane reiser i samla flokk over Dagali, og fyller bussen med 25 ungdomar frå Hemsedal, 25 frå Hol og 2 frå Ål. I Kongsberg får dei totalt 200 ungdomane oppleve tre dagar med workshops, gaminglounge, konsertar, kunstutstillingar, sosiale aktivitetar på kveldane og mykje meir.

UKM står for Ung Kultur Møtes, og vart starta i 1987. Det er eit offentleg støtta kulturtiltak for ungdom, og organisert i tre nivå. Lokalt, regionalt og nasjonalt. I juni er det kvart år den nasjonale UKM-festivalen i Trondheim. Eit viktig UKM-prinsipp er at alt er gratis, og at alle ungdomar mellom 12 og 20 skal kunne vera med. Hemsedal kommune har lang tradisjon for å satse på UKM, og det vil bli fleire større og mindre arrangement utover hausten 2023.

Det er kulturkontoret som står ansvarleg for UKM-arbeidet - med kulturskulen, klubben, biblioteket, skulen og frivillige ressurspersonar som gode medhjelparar.

## \* Helse og omsorg \*



### Ferie for alle

Røde Kors inviterer til gratis sommerferie. Mange barn får ikke de sosiale opplevelsene de trenger fordi familien strever økonomisk. Ferie for alle er gratis ferietilbud til disse familiene.

For Røde Kors er det viktig at hele familien reiser på ferie sammen. Da får familien mulighet til å dele gode opplevelser og skape felles minner.

Tilbudet gjelder for familier med svak økonomi bosatt i Viken og Oslo.

Mer informasjon på nettsidene til Røde Kors: <https://www.rodekors.no/tilbudene/ferie-for-alle/>

#### Søknad

Alle søknader må gå via Hemsedal kommune og Familiens hus. Det er Familiens hus som sender inn søknadene.

Ta kontakt innan **10. mai** med Familiens hus, Hemsedal kommune tlf. 481 97 438 eller epost: [postmottak@hemsedal.kommune.no](mailto:postmottak@hemsedal.kommune.no)

Røde Kors, Ferie for alle, tlf. 22 05 42 00



## Informasjon fra Hemsedal legekontor

### Resepter

Mange henvender seg til legekantoret for å fornye resepter som allerede er aktive.

På Helse Norge- ([www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)) eller via nedlastet app på telefonen, finner dere oversikt over hvor mange ganger dere kan hente ut legemidler på resepten dere allerede har fått.

Gå inn på **Legemidler**, har du mer igjen på resepten vil denne være merket grønn og **Aktiv**.

Dersom resepten må fornyes av lege vil den være merket rød og **Utekspedert**. Da kan den fornyes ved å trykke **Forny denne resepten**.

#### Husk!

**Det kan ta noen dager før medisinstillingen er signert av fastlege og klar for å hente på apoteket.**

\*\*\*\*\*

### Hemsedal kommune har nylig lyst ut to fastlege-stillinger

Den ene er Øystein Husby sin stilling som blir ledig fra oktober.

Den andre er en nyopprettet fastlegestilling.

## \* Familiens hus \*

### Treng du vaksiner?



Vi har vaksine mot Skogflåttencefalitt (TBE).

Er du i områder der det er mykje flått?

I Norge kan ein få Skogflåttencefalitt (TBE), ved flåttbitt i kratt og lauvskog, særleg i kystområder frå svenskekysten til Vestby og frå Drammen til Flekkefjord. Da kan det vera lurt å vaksinere seg.

Kanskje treng du påfyll av Difteri- Stivkrampe- Kikhoste-Polio.

Dette er anbefalt for alle kvart 10. år.

Du kan sjekke på Helsenorge- Mine vaksiner- når du fekk forrige vaksine.

Eller ynskjer du å reise ut i verden igjen?

Reisemålet, din alder og helsetilstand avgjer kva vaksiner som blir anbefalt.

For å få best mogeleg virkning av vaksine bør du starte med vaksinering i god tid før avreise.

Du kan få råd av oss, eller du kan sjølv sjå anbefalingar frå Folkehelseinstituttet: [fhi.no/sv/vaksiner/reisevaksiner](http://fhi.no/sv/vaksiner/reisevaksiner)

Ta kontakt med oss på Familiens hus om du treng vaksiner, tlf. 45 73 98 40



## 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.

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

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

Oppdatert info kommer på kommunens facebook-side. Vi sees!

### Oversikt over datoer frem til sommeren:

26. april - Bonus babysang!

03.mai – Babysang

10. mai - Småbarnstreff - Psykisk Helse

OBS! Den internasjonale aktivitetsdagen byr på trilletter og medbrakt lunsj. Forbeholdt om godt vær. Mer info kommer på kommunens facebookside.

24. mai - Småbarnstreff - "Familielivet som småbarnsforelder"

31. mai - Babysang



## \* Helsehuset \*



### «Grisehuset» åpner opp igjen etter vinterhiet

Hva er Grisehuset?

Jo ser du....det er huset hvor du kan levere en god bok du har lest, eller om du vil hente deg en bok du ønsker å lese.

Tilbudet er gratis, åpent hver dag og basert på tillit. Huset finner du i hagen bak Heselaghuset.

Vi brenner for gjenbruk og tar gladelig imot bøker, men akkurat nå har vi veldig mange flotte og spennende bøker i huset, og avventer mottak av nye bøker en periode framover!

Har du lest ei god bok fra Grisehuset legg igjen en kommentar til oss på facebook



## 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 formidler av tjenesten.

Alle barnevaktene er mellom 13 og 18 år, og har gjennomgått et barnevakkurs. 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

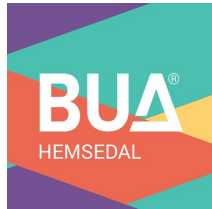
E- post:

[kari.plejdrup-skillestad@hemsedal.kommune.no](mailto:kari.plejdrup-skillestad@hemsedal.kommune.no)

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







**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!



BUA Hemsedal & les mer på [www.bua.no](http://www.bua.no)



## 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: [bua@hemsedal.kommune.no](mailto:bua@hemsedal.kommune.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.

*Siste treff før sommeren blir 22. juni, deretter arrangerer vi fellesturer i nærområdet.*

Vi tar imot kontanter og Vipps.

**Påmelding** til Frivilligsentralen innen onsdag kl.15.00, tlf. 476 78 040 eller epost: [fri.hem@online.no](mailto:fri.hem@online.no)



## SY / REDESIGN TREFF

**Sy selv! Redesign, gjenbruk og hjemmelaget!**

**Onsdag 31. mai kl. 18.00—21.00**

**på Helsehuset, Imrevegen 19**

**Alle er velkommen, menn, damer, ungdom og eldre!**

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.

Vi sees!

Hemsedal Frivilligsentral  
Imrevegen 19, tlf. 476 78 040





## «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.

Tur klær og godt skotøy er viktig for en god tur.

### Oppmøte:

08. mai - v. Apotek 1 i sentrum

15. mai - Tuv

22. mai - Kiwi, Ulsåk

05. juni - v. Apotek 1 i sentrum



\*\*\*\*\*

## Ønsker du stavgang som mosjonsform?

Fast oppmøte hver tirsdag kl. 10.30 fra 2. mai ved Trøimshallen/BUA

Ved stavgang bruker vi overkroppen mer, og aktiverer dermed flere muskler som igjen øker forbreningen som er positivt for helsa.

Økt sirkulasjonen i overkroppens muskler er positivt for nakke og skuldre. Pulsene øker og det er bra for hjertet.

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

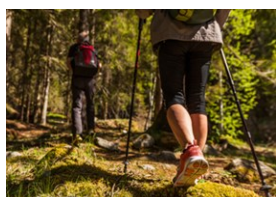
Frisklivskoordinator blir med som igangsetter av gruppa. Det blir gjennomgang av teknikk, og vi erfarer ulike måter å bruke stavene på som f.eks. intervall-trening, styrke- og bevegelighetstrening.

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

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

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 ungdomssentralen.

Du kan selvfølgelig også holde på med egne hobbyer. Her trenger du ingen forkunnskap.

Vi deler ideer og kunnskap!

**Vi starter opp med nytt prosjekt med dyrking av grønnsaker i plantekasser.**

Dette skal være en sosial møteplass.

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

Frivilligsentralen,  
tlf. 47 67 80 40 [fri.hem@online.no](mailto:fri.hem@online.no)



## SPISE SAMMEN

Vi møtes på Frivilligsentralen siste onsdag i måneden  
31. mai 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](mailto:fri.hem@online.no)





## Jazzkonsert med MOONGLOW

Torsdag 25. mai kl. 19.00

Helselagshuset, Imrevegen 19

Denne kvelden håper vi mange fra bygda vil komme, vi lover dere en fantastisk musikkopplevelse!

Pris kr 120,-

Begrenset antall plasser

Salg av enkel Tapas & vin/øl

Forhåndsbestilling innen 22. mai  
på SMS, tlf. 476 78 040 eller epost:

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

«Lush Life» er en Jazztrio som holder til i Hallingdal og som består av Målfrid Breivik - vokal, Elizabeth Walker - piano og Terje Gewalt - kontrabass.

Trioen presenterer et utvalg av fantastiske sanger, hovedsakelig fra "den store amerikanske sangboka", klassikere fra teaterstykker, Broadwaymusikaler og Hollywoodfilmer fra 1920-1960 årene.

Sangene tolkes i en lun, kammerjazzstil som er lett å like; sjarmerende sang, lidenskapelig pianospill og dyp -vakkert basspill med stor forståelse og respekt for denne jazztradisjonen.



FRISKLIVSENTRALEN

## - 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?

Målsettinga med deltakinga er at du i auka grad meistarar 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](mailto:friskiv@hemsedal.kommune.no)

## Innføringskurs i oppmerksomt nærvær

Oppmerksomhetstrening er en metode hvor du øver på å være mer tilstede i livet ditt. Øvelsene gir mulighet til å stoppe opp og legge merke til hva som skjer inni deg og rundt deg.

Ved å ha fokus utover, legger vi mindre vekt på kvernende tanker og bekymringer. Sinnet roer seg ned og vi føler en innvendig ro.



Med oppmerksomhetstrening styrkes den delen av hjernen som har med beslutninger å gjøre, samt det å holde fokus.

Forskning viser at hukommelsen bedres og vi har større evne til å forstå oss selv og kroppens signaler. Vi øver vår evne til å ha en holdning som er åpen, nysgjerrig og aksepterende. Vi lærer oss å utfordre autopiloten i oss selv.

### Sansene nærvær og natur



Brukes naturen som en arena kobles sansene på når du fokuserer på lyden av fugler eller du føler vinden mot din egen hud. Det sansende nærværet skaper økt tilstedeværelse i øyeblikket.

### Kurset passer for alle som ønsker å skape en bedre hverdag for seg selv

#### Praktisk informasjon:

- Kurset går over 4 ganger og foregår utendørs
- Husk å kle deg etter været
- Kursdatoer: onsdag 31.5, 7.6, 14.6 og 21.6
- Alle ganger fra kl. 15.00 - 16.00
- Påmelding innen 30. mai 2023 på mail eller tlf.
- [friskliv@hemsedal.kommune.no](mailto:friskliv@hemsedal.kommune.no)
- Antall deltakere: inntil 12 personer
- Kurset er gratis

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



## Verdens Aktivitetsdag i Hemsedal onsdag 10.mai 2023

Tid	Aktivitet	Sted
10.30-11.30	<b>BUA i skolegården</b> Spis lunjsen ute med oss! Vi har med litt frukt og en liten Quiz.	<b>HBU</b>
10.30 - 11.30	<b>Fallforebyggende trening</b>	<b>Kjelleren på Bygdaheimen</b>
10.30 - 11.30	<b>Småbarnstreff</b> Trilletur til Helelagshuset	<b>Familiens Hus</b>
10.30 - 11.30	<b>Utendørs styrketrening</b>	<b>Helselagshuset</b>
11.30 – 13.00	<b>Bålpannekos og lunch</b> Ta med egen niste til å varme på bålet eller mat å grille. Vi har kaffe og te!	<b>Helselagshuset</b>
13.00 – 14.00	<b>Aktivitet for kropp og hjerne</b> Quiz, “nulløp” og Bocciaspill	<b>Helselagshuset</b>
16.30 – 18.00	<b>Hemsedal Idrettslag</b> MOVE treningstime “Sterk og smidig”	<b>Trøimshallen</b>
17.30 - 20.00	<b>Tur med Hemsedal turlag</b> For detaljer om turen ta kontakt på tlf. 951 15 318 eller se på Facebook: <a href="https://www.facebook.com/HemsedalTurlag">https://www.facebook.com/HemsedalTurlag</a>	<b>Oppmøte Trøimshallen</b>

**Alle aktiviteter er gratis. Velkommen til en eller flere aktiviteter!**

Aktiv hilsen fra



I samarbeid med

Hemsedal IL-Historielaget – Pensjonistlaget - Eldrerådet - Hemsedal Turlag



## 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:** Utanfor Helsehuset 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](mailto:friskliv@hemsedal.kommune.no)**

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





## 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](http://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](http://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](http://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](mailto:friskliv@hemsedal.kommune.no)

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



HALLINGDAL

## \* Kyrkja \*



### GUDSTJENESTER I HEMSEDAL KYRKJELYD

07.mai – 5. søndag i påsketida

[MØTEPUNKT. HEMSEDAL](#). Tur. Info kommer.

**17. mai**

HEMSEDAL KYRKJE KL.10.00

Gudsteneste.Osnes. Takkoffer: Sjømannskirken

**20. mai –Laurdag før pinse**

HEMSEDAL KYRKJE KL.11.00

Konfirmasjon. Osnes. Takkoffer: Konfirmantarbeidet

**21. mai – Søndag før pinse**

HEMSEDAL KYRKJE KL.11.00

Konfirmasjon. Osnes. Takkoffer: Konfirmantarbeidet

LYKKJA KAPELL KL.14.00

Konfirmasjon. Osnes. Takkoffer: Konfirmantarbeidet

**4. juni – Treeinigssundag**

KYRKJESTUGO I HEMSEDAL KL.17.00

Møtepunkt. Mat frå kl. 16.00

Tema: Ord

Taler: Truls Åkerlund Tema: Men vi var ikkje hjemme

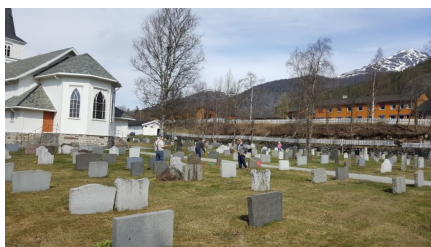
**11. juni –2. søndag i treeiningstida**

HEMSEDAL KYRKJE KL.15.00

Gudsteneste for store og små med utdeling av 4-årsbok.

Ankomst misjonsmarsjen «GOFORIT, tur med tru»

Haraldset. Osnes. Takkoffer: S-klubben Hemsedal



### Dugnad på kyrkjegarden i Hemsedal

Tysdag 9. mai frå kl. 10.00

\* Ta med rive

Enkel dugurds kl. 12.00

Alle er velkomne!

# GOFORIT

Drammen - Hemsedal  
2. - 11. juni 2023

*tur med tru*

For 140 år siden, i 1883, talte misjonæren Lars Olsen Skrefsrud i Bragernes kirke i Drammen.

En av dem som satt i benkeradene var Ole Nestegaard den eldre, født i Hovet i Hol og lærer i Hemsedal.

Han hadde tatt beina fatt og gått fra Hemsedal til Drammen for å høre Skrefsrud tale. Ole ble den første misjonæren som reiste ut fra Hallingdal. Etter han har over 50 personer reist ut som misjonærer fra Hallingdal, blant dem 9 fra Hemsedal.

**Fra 2. til 11. juni arrangeres «GOFORIT, tur med tru»,** der vi går i fotsporene til Ole Nestegaard d.e. og går veien han gikk fra Bragernes og hjem til Hemsedal.

**11.juni går siste del av turen, fra Eikredammen til Hemsedal kyrkje. Start er ca kl. 10.00.**

Det er mulig å bli med på marsjen hele veien langs ruta, og man kan gå hele eller deler.

Bli gjerne med på marsjens siste del fra for eksempel Ulsåk – og du kan være med til fots eller på sykkel.

Flere går hele marsjen og biskop Jan Otto Myrseth er med marsjen lørdag og søndag og på arrangementa i Gol og Hemsedal.

**Ankomst Hemsedal kyrkje er ca kl. 14 og kl. 15.00** blir det gudstjeneste i Hemsedal kyrkje med utdeling av 4-års bok, der også biskopen deltar.

Etter gudstjenesten inviterer soknerådet og Normisjon til grilling og kyrkjekaffe og håper mange blir igjen etter gudstjenesten.

Under kyrkjekaffen blir det også mulig å få høre litt om og fra turen, for de som ønsker.

Velkommen!





## Kyrkjevalet 2023

### Soknerådet sin nominasjonskomité

har no levert sitt listeforslag på kandidatar til soknerådsvalet i Hemsedal sokn 11. september 2023.  
Her er kandidatane:

1. Håvard Venås
2. Monika Bakko
3. Anders Teigen Bakke
4. Leif Erik Haug
5. Sigrid Lovise Riska Falnes
6. Oskar Sunde
7. Arnt Egil Halsvik Skansen
8. Liv Marit Gran
9. Nina Oleanne Ulsaker
10. Ole Embrikgård

### SUPPLERENDE VALG – NYTT VED DETTE VALGET:

Det er i Hemsedal sokn kun nominasjonskomiteens liste som er innlevert. Det åpnes derfor for supplerende nominasjon. Supplerende nominasjon gjøres ved at en gruppe på minst 5 stemmeberettigede forslagsstillere foreslår en kandidat.

### Frist er kl.12.00 den 15.mai 2023.

Nominasjonen leveres på papir eller scannet dokument til kyrkjekontoret eller epost:  
[kyrkjeverja@hemsedal.kommune.no](mailto:kyrkjeverja@hemsedal.kommune.no)

Nominasjonen skal inneholde: Navn og fødselsår på kandidaten. Den skal også inneholde navn, fødselsdato og adresse til forslagsstillerne. En av forslagsstillerne skal være tillitsvalgt for gruppen, hvem det er må komme frem på det innleverte forslaget. Alle forslagsstillere skal signere nominasjonen før det leveres.

Valgstyret avgjør innen 20.mai 2023 om forslaget skal godkjennes. Kandidaten (e) føres så på listen til valget. Hvis det kommer inn flere supplerende nominasjoner avgjøres rekkefølgen ved loddtrekning.



## Konfirmasjoner i Hemsedal våren 2023

### Lørdag 20.mai kl. 11.00 i Hemsedal kyrkje

Sander Carlson  
Isaac Moran Fritzsønn  
Sverre Moran Fritzsønn  
Edvard Frøyland  
Andrea Holde  
Samuel Ulvestad Juliebø  
Maja Knarvik  
Fenja Money  
Tyra Sjøgren  
Olav Stegan  
Thomas Ødegård

### Søndag 21.mai kl. 11.00 i Hemsedal kyrkje

Tord Albrigtsen  
Henrik Gjærde  
Hedvig Sæter Halbjørhus  
Vetle Eskild Hølto  
Mie Natvig Intelhus  
Filippa Owesen  
Hanne Karoline Skrede  
Synne Wollebæk Veslestølen

### Søndag 21.mai kl. 14.00 i Lykkja kapell

Marius Kjernaas Fjæren

**Telegram til konfirmantane kan leverast inn på Kyrkjestugo frå kl. 09.00 begge dagar.**



Vi ønsker velkommen til

## Knøttekor

i Hemsedal kyrkje!

Det blir øvingar i Hemsedal kyrkje kl. 16.30 til 17.30  
desse tirsdagane: **23. mai, 30. mai og 6. juni.**

Vi startar øvinga med pølse i brød/lompe.

Søsken, større eller mindre, er velkomne til å vere med og ete middag, og synge om dei vil. Barna må følges av ein kjent vaksen. Aldersgruppe: ca 4-7 år.

**Sundag 11. juni syng vi på gudstenesten kl. 15.**

Merk tida!

Det blir grilling og aktivitetar etter gudstenesten.

I denne gudstenesten blir det og utdeling av  
«Kirkeboka mi» til alle barn fødd i 2019.

Påmelding og spørsmål kontakt Britt Marie Haraldset,  
tlf. 951 22 136 innan måndag **22. mai.**

## \* Kva skjer? \*



## OPE HUS - HEMSEDAL

**2. mai på Kyrkjestugu kl. 11.00**

Besøk frå Hallingradioen ved Ole Embrikgard, Per Egil Kolsrud og Daniel Jordheim Sørbo.

Me får prøvd oss på gratis bingo, og servert nysteikte vaflar.

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

Påmelding til Sebjørg Marie Jordheim, tlf. 996 04 559, seinast 23. mai.

Ope hus-komiteen



## Hemsedal Pensjonistlag

### YNSKJIKONSERTEN

som var annonsert til 28. april er AVLYST, grunna liten interesse.

Ei arbeidsgruppe er i gang med å laga til program på pensjonistfesten til hausten, so der vert det nok både gamalt og nyare stoff frå revyar m.m.

### VERDENS AKTIVITETSDAG 10. mai

Medlemsmøte på Helselagshuset kl.11.00

Vanleg møteopplegg med matservering og åresalg.

Etterpå er det høve til å væra med på aktivitetar, Sjø fellesprogram for dagen.

### Bocciaspelet

Du undrast kanskje på kva det er for noko?

Det er eit lagspel med små lærbollar som kan brukast innomhus og minnar om å «kaste på stikka».

Boccia er svært populært i mange foreningar avdi dette kan alle væra med på og på seniorveka på Storefjell er det turnering.

Dette er ein fin måte for å få til sosialt samvær og styret håpar at me kan koma i gang med faste speledagar.

### 0-løp /Null-løp

Er ein artig konkurranse etter ei stikka «løype» maks. 100 m, der deltakarane går/spring same runden to gonger.

Det viktigaste er ikkje å koma fortast fram, men å bruke same tida på kvar runde.

Hemsedal Pensjonistlag



## HEMSEDAL SØNDAGSSKOLE

Velkommen til vår avslutting med **Vaffelfest** for heile familien på Kyrkjestugu  
**sundag 30. april frå kl. 10-11.30.**

Det blir bibelforteljing, song og ulike aktivitetar før me avsluttar med vaffelfest.



## Tur til Arendal med dagstur til Kragerø og Jomfruland 9. juni - 12. juni

Me skal bu på Hotel Clarion Tyholmen i 3 dagar.

Det er sett opp dagstur til Kragerø og ut til Jomfruland med omvisning av lokal guide der ute.

Vidare er ein dag sett av til eige ynskje.

Me kan ta ein tur ut til øya Merdø hvis veret er brukbart.

Turen ut må de ta på eigen kostnad, men Merdø kan anbefalast på det beste, har vore med i programserien "Der ingen skulle tru at nokon kunne bu"

Turen kostar kr 8495,-

Tillegg for einerom er kr 2250,-

Inkludert i prisen er bustturen, hotellopphaldet med 3 frokostar og 3 middager, 3 lunsj og turen til Kragerø med Jomfruland.

Bindande påmelding innan 15. mai til:

Marit Sjøstad tlf. 415 08 369 eller

Anne Thorset tlf. 951 29 685.

Turen betalast til konto nr. 2367.20.31575  
innan 1. juni.

For å få til tur, må me vera 30 personar.

Så sjåast me til ein fin forsommartur!



Helsing  
Hemsedal Pensjonistlag  
v/ Marit og Anne



## Stugubutikken

Åpningstider: fredager kl. 11-16

Lørdager kl. 11-15

Vi fører Sandnes garn!

Hos oss finner du de unike gavene, laget av dyktige medlemmer her i Hemsedal.

Strikk, trearbeid, keramikk, lokalmat, søm, pynteting og praktiske ting.

Vi formidler søm av bunad og stakk.

Kom gjerne innom for en liten prat, det er alltid varm kaffi på kanna.

Velkommen!

**Til alle som var med på klesbyttedagen:**

Takk for at du byttet!

**Dette skjer i laget fremover:**

\*

**6. mai:**

*Vi markerer Husflidsdagen.*

Sted: Stugukjelleren kl 11-15

Vi lager 17. mai sløyfer.

Gratis

\*

**8. juni:**

*Temakveld: Makramè*

Sted: Stugukjelleren kl.18

Gratis for medlemmer, 50kr for ikke medlemmer.

\*

**9.-11. juni:**

*Plantefargingskurs, helg.*

Unna Hallgren skal undervise oss i hvordan farge garn ved bruk av blader, lyng og mose.

Mer info kommer!

\*

Vi planlegger kurs for høsten'23.

Har du noen ønsker, ta kontakt med oss.

Mail: [hemsedal.husflidslag@gmail.com](mailto:hemsedal.husflidslag@gmail.com)

**Læringsverksted/studieringer:**

**Vev:** Torsdager 10-14, Svøo næringspark

Kontaktperson: Kari Bjerkheim tlf. 97 16 18 42

**Bunadstilbehør og Håndarbeidsgruppa: 3. mai Stugu**

Kontaktperson: Mia T. Syversbråten tlf 41 42 50 50

Nå begynner det å nærme seg sommerferie på de fleste av våre læringsverksteder.

Vi begynner opp igjen i oktober.

## 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

Nasjonalforeningen  
for folkehelsen





## Sprell levande-leir (før Høgt og lågt) 24. - 25. juni 2023

Leiren er for ALLE som er ferdig med 1. til 7. klasse.

I år skal vi vere mellom Storeskar og Ershovd. Det blir mykje leik og moro.

Laurdag har vi ulike grupper som du kan velja mellom:

**Kano;** vi padlar på tur

**Villmark;** hobby og mat i det fri

**61 grader Storeskar**

**Klatring**

**Sykkel;** må ha med sykkel sjølv



### Overnatting

Dei som går i 3.klasse og eldre kan overnatte i telt (me ordnar telt). 1. og 2.klasse reiser heim på kvelden ca kl. 19.30 og kjem opp att på morgon.

### Påmeldinga startar 6.mai!

Ver rask med påmelding, det kan bli fullt.  
Leiren kostar kr 200 - syskjen kr 100.

**Påmelding med namn, klasse, aktivitet; 1. og 2. val, om du skal overnatte eller ikkje, tlf.nr til føresette og e-postadresse til: [hogtoglaagt@gmail.com](mailto:hogtoglaagt@gmail.com)**

Alle påmeldte vil få nærare informasjon om lag ei veke før leiren.

**Leiren vert arrangert av Hemsedal sundagsskule**

Årets leirkomite er Synnøve Vågen Venås, Karin Teigen Bakke, Daniel Jordheim Sørbo og Ola Jordheim.

**SPRELL LEVENDE**

## ACTIV Hemsedal

Fredag kl. 13.20-15.15  
For 5.-8. klasse / Trøimshallen

### Kva skjer?

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

### ACTIV-treningar før sommeren

\* 5. mai  
\* 2. juni (Sesongavslutning m/ paintball i Valdres)

### Ledere:

Oskar Sunde, Irene Berland, Sissel Rudningen,  
Elsa Slåtto og Gudmund Juliebø, kontaktperson  
tlf. 97 77 18 39)

**VELKOMMEN!**



## ELVERYDDING LANGS GRØNDØLA OG MØRKEDØLA

Sparebankstiftelsen Hallingdal startar i år prosjektet «RENE VASSDRAG» og vil i Hemsedal gjennomføre søppelrydding langs Hemsila vestover frå Holde Bru og vidare langs Mørkedøla til Bjøberg og langs Grøndøla til Feten.

Dette er planlagt i perioden 15.-25. mai.  
Om det ikkje er farbart eller det er flaum i denne perioden kan den bli endra.

Ryddingen blir gjort av lag og foreningar som har meldt seg på dugnad her:

<https://www.sparebankstiftelsenhallingdal.no/rene-vassdrag/>

Ved spørsmål, ta kontakt med John Wøllo,  
tlf. 970 38 065.

**SpareBankstiftelsen**  
HALLINGDAL

Hemsedal Turlag



## Velkommen til nærturer med Hemsedal Turlag!

Da legger vi bak oss en flott vinter med en øning på 60 deltakere som tilsvarer 118 % på våre truge- ski- og isfisketurer. I tillegg møtte det opp rundt 70 personer på Kom deg ut dagen.

**Vi håper å få enda flere med på våre turer, både kjente og ukjente personer. Vel møtt!**

### Felles for alle turene:

Vanskelighetsgraden på turene er definert etter nasjonal standard (grønn-enkel, blå-middels, rød-krevende og svart-ekstra krevende).

De som leder turene har minimum gjennomført nærturlederkurs eller grunnleggende turlederkurs i regi av DNT.

#### Tirsdag 2. mai – Galdane - Seltåsen i Lærdal

Turen er en historisk vandring og gir oss et innblikk i hvordan livet var for de som bygde veiene og livet de levde på gårdene og husmannsplassene. **Til denne turen er det påmelding via <https://www.dnt.no/aktiviteter/> innen 1. mai. Det er satt et tak på 20 deltakere. Værforbehold.**

**NB! Oppmøte ved Trøimshallen kl. 15.00.** Samkjøring og deling av transportkostnader. Turen er gradert som en middels krevende tur. Distansen på ca. 9 km og beregnet turtid er 4 – 4.5 time. Det er noe kupert terreng. *Ha med godt med mat og drikke for hele kvelden. Ha på og med klær etter vær, samt gode tursko eller turstøvler.* Turledere: Nanna Tomasgård tlf. 977 00 966 og Tordis Neteland, tlf. 951 15 318.

#### Onsdag 10. mai – Verdens aktivitetsdag

Vi markerer denne dagen med en tur i ett område hvor det er snøfritt nok til å ferdes til fots. Oppmøte ved Trøimshallen kl. 17.30. Turen varer i fra 2-3 timer. Lett til middels tur.

Ta med mat og drikke. Ha på og med klær etter vær. Turleder: Tordis Neteland, tlf. 951 15 318.

#### Tirsdag 23. mai - Trøym - Synehøvda – Kvenabekken - Trøym

*Oppmøte ved Trøimshallen kl. 17.30.* Vi følger stien oppover langs Trøymsåne. Jevn stigning før det flater mer ut. Det er snaut 400 høydemeter stigning før vi når Synehøvda 969 moh og får vi flott utsyn. Turen er gradert som en middels krevende tur. Ta gjerne med noe å spise og drikke. Ha på og med klær etter vær. Turleder: Tordis Neteland, tlf. 951 15 318.

#### Tirsdag 30. mai – Rusto - Finsetbøtn - Haugsbøtn - Steget – Kongevegen - Rusto

*Oppmøte ved Trøimshallen kl. 17.30.* Felles kjøring til Rusto. Vi følger stien opp gjennom skogen og forbi stølen Finsetbøtn, krysser Findøla og Haugsbekken før vi kommer til utsiktspunktet Steget. Snør på deg solide tursko og bli med. Ha på og med varme og vindtette klær, samt litt mat og drikke. Turen er gradert som en middels krevende tur med ca. 300 høydemeter i opp og nedstigning og en distanse på ca. 10 km. Turleder: Nanna Tomasgård, tlf. 977 00 966.

#### Tirsdag 6. juni – Natur- og kulturstigen Synarsvaet

*Oppmøte ved Trøimshallen kl. 17.30.* Synarsvaet betyr svaberget med godt utsyn og ligger i solhellingen nord for gardene Finset, Rusto, Hulbak og Brandvold. Synarsvaet ble tidligere benyttet i forbindelse med oppsyn med beitedyra. Landskapet er variert og særpreges av fjellkleiver, bjørkelier, åpne sletter/myrer og friske fjellbekker.

Vi er heldige og får med oss Hilde Bakke Jensen som historieforteller. Turen er gradert som en lett tur. Den har noe bratt stigning i begynnelsen. Totalt er det ca. 150 høydemeter opp- og nedstigning. Distansen er om på en 3-4 km. Beregnet turtid er 2-3 timer.

*Ha med mat og drikke. Ha på og med klær etter vær.* Kontaktperson: Tordis Neteland, tlf. 95 115 318.

*Forts. neste side*

## Tirsdag 13. juni - Blomeslettane – Vidhøvd 1060 moh

Oppmøte ved Trøimshallen kl. 17.30. Vi følger fin sti gjennom fjellskogen i lettgått terreng før det åpner seg opp og gir flott utsyn. Turen er gradert som en lett tur med stigning under 200 meter. Turen kan forlenges som en rundtur om Hjartingstølen. Distansen blir da på ca. 10 km og vil tilsvare middels krevende tur. Beregnet gåtid er 2-3 timer. Ha med mat og drikke. Ha på og med klær etter vær. Turleder: Tordis Neteland, tlf. 95 115 318.

## Tirsdag 20. Juni –Blomstringstur til Storhøvda

Oppmøte ved Trøimshallen kl. 17.30. Kjenner du navn på små og store planter vi går forbi? På en tilsvarende turer har vi funnet over 40 ulike blomster. Ved hjelp av hverandres kunnskap og florabok artsbestemte vi de fleste av dem. Når vi når toppen på 1075 moh. får vi et vidt og flott utsyn. Ta gjerne med flora bok. Ha på og med klær etter vær. Ta gjerne med noe å spise og drikke. Turen er gradert som en middels krevende tur, distansen t/r er 3,4 km med ca. 250 høydemeter i opp- og nedstigning. Vi bruker god tid på denne turen.

I neste nummer av Kommuneposten som kommer ut i midten av juni finner du mer informasjon om turer utover sommeren.

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

Informasjon om turer finner også på: [www.dnt.no/aktiviteter](http://www.dnt.no/aktiviteter).

Kontakt oss gjerne på mail: [hemsedal.turlag@dnt.no](mailto:hemsedal.turlag@dnt.no) eller telefon: 951 15 318

Styret i Hemsedal turlag ønsker velkommen på tur!

*Ingunn Haugo, Elin Vøllo, Frida Grønseth, Fabian Larrauri og Tordis Neteland*



## VÅRJAM

Arti Kafé

torsdag 18. mai kl. 19.00-23.00

Variert musikk  
Lokale musikarar  
Open kafe  
Sal av øl, vin og anna god drikke  
Inngang kr 100 / gratis u. 18 år  
Arr: Snertehaugen Mjøl & Musikk



## Velkomen på BRUFEST!

Offisiell opning av den nyrestaureerte Solstadbrue

onsdag 31. mai kl. 18.00

- \* Kultur og underholdning
- \* Natur- og kultursti for heile familien
- \* Me har kaffi og varme grillar

Ta med grillmat og noko å sitja på

Arr: Foreininga Solstadbrue



## DIALEKTLEIR

Stølsliv på Halling

Tid: 10.-13. juli

Stad: På Krosstølane i Hemsedal  
Lærarar: Hallingar som pratar halling til kvardags  
Alder: 4.-8. klasse  
Maks deltakarantal: 20  
For meir info: [tsnerte@online.no](mailto:tsnerte@online.no)

Arr: Snertehaugen Mjøl & Musikk  
i samarbeid med mållaga i Hallingdal



## KLASSISK KONSERT



Torsdag 1. juni kl. 20.00

i Hemsedal bibliotek

Medverkande:

Elise Brunner – fiolin, Tori Snerte – fløyte  
Hanne Skrede - piano, Anna Brunner – cello/piano  
Sønnev Skrede – piano  
-med musikvener

Gratis inngang.

Hjarteleg velkomen!

Arr.: Kompani Skrede-Brunner-Snerte

\* Hemsedal IL \*



# Orientering 2023



Bli med på o-løp i år!

Dag / Dato	Løpstype	Arrangør	Kart	Start	Kl.
Onsd. 03.05	Treningsløp	Hemsedal	Hallingmo	Renslotunet (Gol)	18:00
Onsd. 10.05	Hallingtreffen 1	Ål	Torpomoen	Torpomoen	18:00
Onsd. 24.05	Treningsløp	Hemsedal	Ulsåk	Rv. 52	18:00
Onsd. 31.05	Hallingtreffen 2	Hemsedal	Ulsåk	Svøo	18:00
Onsd. 07.06	Treningsløp	Hemsedal	Torsetåsen	Kommunehuset	18:00
Lørd. 10.06	Halingtreffen 3	Geilo			
Onsd. 14.06	Treningsløp	Hemsedal	Tuv	Venås bru	18:00
Onsd. 21.06	HM stafett	Hemsedal	Solseter	Solseter	18:00
Onsd. 28.06	Treningsløp	Hemsedal	Mørkedalen	2 km sør for Bjøberg	18:00
Onsd. 09.08	Treningsløp	Hemsedal	Lio	Lio (Yngve Venås)	18:00
Onsd. 16.08	Treningsløp	Hemsedal	Eikre	Fuglehaugen	18:00
Onsd. 23.08	Hallingtreffen 4	Ål	Liatoppen		18:00
Sund. 27.08	Sykelorientering	Hemsedal	Turkart	Bruøyne	13:00
Onsd. 30.08	Treningsløp	Hemsedal	Torsetåsen	Moen camping	18:00
Onsd. 06.09	Klubbmesterskap	Hemsedal	Vannin	Gravset	17:30
Onsd. 13.09	HM Individuelt	Nesbyen	Trolltjern		17:30
Onsd. 20.09	Treningsløp	Hemsedal	Eikre	Eikre (Ved Borge)	17:30
Onsd. 27.09	Nattorientering	Hemsedal	Torsetåsen	Solaustvegen	20:00

- ♦ Lett nybegynnarløype og kortløype på alle løp.
- ♦ Gratis kart. Kompass kan du låne.
- ♦ Alle løp i Hemsedal er merka til start frå RV. 52.
- ♦ Felles samkøyring frå Kiwi på løp utanfor Hemsedal
- ♦ Følg med «Hemsedal IL Orientering» på Facebook og vår nettside: <https://hemsedalil.no>
- ♦ Gratis saft, twist og frukt.

## \* Hemsedal Turistkontor \*



### Sesongavslutning, deilige mai og en kollektiv NYHET

**1. mai helgen** markerer sesongavslutning i skisentrene og tradisjon tro gjør de det med et brak - bli med på innspurten! I

**Hemsedal skisenter er det Winter Finale** med splash, konserter og mye moro. **Solheisen avslutter sesongen med bang slalom**, grilling og snøbar i bakken, samt Solstua liveband.

I mai kan vi nyte våren som varmer og røde dager med ekstra fritid og hygge. I starten av pinsen skjer det spennende og smakfulle ting på Fyri Resort – **25. – 27. mai er det Food Truck Festival**, så kom sulten og prøv litt av hvert.

Med den deilige våren kommer også mye rusk og rask frem.

I tillegg til vårrengjøring, er det flere kjempebra initiativ til **søppelrydding** i bygda. Vi vil også oppfordre alle til å plukke med seg i alle fall én søppelbit i nabolaget eller ute på tur, hver gang man er ute. Du vet, alle bekker små..

#### **NYHET – mange flere bussavganger mellom Hemsedal og Gol, hver dag!**

Nå er det blitt enklere å reise kollektivt både mellom Hemsedal og Gol, og ikke minst benytte Bergensbanen for enkel, behagelig og miljøvennlig reise både øst og vest.

Det går nå korresponderende shuttlebuss til alle tog på Gol stasjon, unntatt nattoget, 365 dager i året.

Med flere avganger og korrespondanse med tog blir det enklere å bruke bussen ifbm jobb, ta en handledag i Gol, dra til Oslo uten å tenke på trafikk eller parkering, og få familie og gjester som kommer med tog helt til Hemsedal uten å måtte hente på Gol.

Se avganger og kjøp billett på [vy.no](http://vy.no)

**HEMSEDAL**



## \* Hemsedal kino \*



### MAI

**Onsdag 3. mai kl. 19.00** - Det hvite gullet

**Søndag 14. mai kl. 17.00 – 18.00** - Albert og den hemmelige skybert

**Søndag 21. mai kl. 19.00 – 21.30** - The Fast & the Furious 10

**Søndag 28. mai kl. 19.00 – 21.00** - Den lille havfruen



### JUNI

**Søndag 4. juni kl. 17.00 – 18.30** - Tannfe i trøbbel Alder: tillatt for alle. Varighet: 1t 25 min

**Søndag 11. juni kl. 17.00 – 18.30** - Birk og Magna - gruvens mørke hemmelighet. Alder 6 år. 1 t 30 min.

**Søndag 11. juni kl. 19.00 – 20.30** - Doggy Style. Alder 12 år, varighet 1t 33min.

**Søndag 18. juni kl. 19.00**

Transformers: Rise of the Beast. Alder 12 år, varighet: informasjon kommer.

**Søndag 25. juni kl. 17.00** - Karsten og Petra – gullringen fra atlantis





## Hemsedal kommune Kunngjering Kommunestyret

**Møtestad:** Kommunestyresalen

**Møtedato:** Onsdag 3. mai

**Tid:** kl. 17.00

**Før møte:** Folkets spørjetime

**Etter møte:** Open post

### Orienteringar:

Årsrapport Hallingdal barnevern v/ Helene Sagabråten

Orientering om organisasjonsarbeidet i Hemsedal kommune v/ Cecilie Øyen frå HRP

Forfall meldast snarast til Nina Eikre på tlf. 31 40 88 31 eller på e-post til:

[nina.eikre@hemsedal.kommune.no](mailto:nina.eikre@hemsedal.kommune.no)

Varamedlemar møter etter nærare avtale.

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

## SAKLISTE

Saksnr.	Arkivsak	Tittel
PS 21/23		Godkjenning av sakliste og møteinnkalling
PS 22/23	2021/3406	Meldingar til møte i Kommunestyret 03.05.23
PS 23/23	2022/1304	Saksframlegg - §12-8 behandling Grøndalshaugen
PS 24/23	2023/333	Skolefrokost ved Hemsedal skole, skoleåret 2023-2024
PS 25/23	2023/508	Tilsynsplan for opprydding i spreidd avløp - Ål, Gol, Hemsedal, Nesbyen og Flå
PS 26/23	2023/662	Organisasjonsanalyse Hemsedal kommune - 2023
PS 27/23	2023/674	Budsjettendring nr 1 - 2023
PS 28/23	2022/621	Grunnkjøp fra Jegeir Trøim
PS 29/23		Godkjenning av møteprotokoll

Hemsedal, 26. april 2023

Pål Rørby  
ordførar



# 17. MAI I HEMSEDAL 2023



- Kl. 09.30 Samling ved bautaen**  
Allsong: «Gud signe vårt dyre fedreland»  
Tale og kranspålegging v/ordfører Pål Rørby  
Allsong: «Fagert er landet»  
*Hemsedal hornmusikklag spelar*
- Kl. 10.00 Familiegudsteneste i Hemsedal kyrkje v/ Sokneprest Camilla Osnes**
- Kl. 11.00 Barnetog/folketog**  
Toget går frå kyrkja, til Hovtunsenteret, tilbake om Bråtenjordet og avsluttar ved Bygdaheimen
- Kl. 11.40 Bygdaheimen**  
Helsing til dei eldre v/10. klasse  
Underhaldning v/Hemsedal barne- og ungdomsskule  
Helsing til dei eldre v/russen  
Allsong: «Ja, vi elsker» - *Hemsedal hornmusikklag spelar*
- Kl. 12.15 Kultursalen, inngang til venstre for hovedinngang**  
Utdeling av pølser og brus til borna som har delteke i barnetog
- Kl. 12.15–14.00 I og utanfor kultursalen og helselagshuset**  
Idrettslaget arrangerar 17.mai leiker for borna utanfor kultursalen  
Sal av mat inne i og utanfor kultursalen: Pølser, hamburgere, frukt, popcorn, kaker, kaffe, brus m.m  
Sal av mat i Helselagshuset: Småmat, kaker, kaffe, brus
- Kl.14.00 Trøimshallen - program**  
Allsong: «Hemsedalssongen»  
Underhaldning  
Tale for dagen v/Camilla Osnes  
Utdeling av kulturprisen for 2023  
Allsong: «Ja, vi elsker»  
  
**Sal av mat fortsett etter programmet i og utenfor kultursalen, samt på Helselagshuset**
- Kl. 17.00 Felles 17. mai-grilling på uteplassen til Ulsåk barnehage / bedehuset**  
Ta med eigen grillmat og drikke. Vi stiller med griller.  
Arr: Hemsedal Normisjon
- Kl. 21.00 Firing av flagget**

*Arr.: 17. mai-komiteen*



## Orientering om 17. mai 2023

På skuleplassen på HBU er det for tida byggjearbeid. Utdeling av gratis pølser og brus til barna, leiker/ konkurranser samt sal av mat, vil foregå i og på plassen utanfor Kultursalen, samt på Helselagshuset. Samling med 17. mai-tale og underholdning blir som vanleg arrangert i Trøimshallen.

### Parkering:

Det er parkeringsplasser ved Power, Spar, Sparebank1 og Extra.

Vi oppmodar alle til å parkere andre stader enn ved Hovtun og Apoteket, der 17. mai toget skal gå, samt ved kyrkja der toget startar.

Det vil òg vera stengt ved kommunehuset.

Ved Trøimshallen er det viktig å ikkje sperre for den bakre inngangen (mot Haugentunet).

### Rekkjefølge i 17. mai toget:

1. Politi
2. Flaggbærarar
3. Formannskapet
4. Ulsåk oppvekstsenter (skule og barnehage)
6. Hemsedal hornmusikklag
7. Tuv oppvekstsenter (skule og barnehage)
8. Hemsedal barne- og ungdomsskule
9. Folketoget

**NB! Oppmøte seinast kl. 10.45 på parkeringsplassen ved kyrkja.**

**Sjå etter skilt med din skule/klasse/barnehage.**

Avgang for toget: kl. 11.00.

Hugs å ta med flagg! - HIPP HIPP HURRRAAA

**Foreldre/sysken** oppfordrast til å gå BAK i Folketoget – lettare for skuleungane å halde sine plassar.

### Rute for toget:

Toget går frå kyrkja, til Hovtunsenteret, tilbake om Bråtenjordet og avsluttar ved Bygdaheimen.

### Anna informasjon:

Ta gjerne med campingstol eller liknande til å bruke på plassen utanfor Kultursalen.

### TV-overføring:

Hemsedal Bygdaheim får tv-overføring frå programmet i Trøimshallen.

Velkomen til ei flott 17. mai feiring!

*17. mai-komiteen*

## JA VI ELSKER

Ja vi elsker dette landet, som det stiger frem  
Furet, værbit over vannet, med de tusen hjem  
Elsker, elsker det og tenker på vår far og mor  
Og den sagnatt som senker drømme på vår jord  
Og den sagnatt som senker, senker drømme på vår  
jord

Norske mann i hus og hytte, takk din store Gud  
Landet ville han beskytte, skjønt det mørkt så ut  
Alt kva fedrene har kjempet, mødrene har grett  
Har den Herre stille lempet, så vi vant vår rett  
Har den Herre stille lempet, så vi vant, vi vant vår rett

Ja vi elsker dette landet, som det stiger frem  
Furet, værbit over vannet, med de tusen hjem  
Og som fedres kamp har hevet, det av nød til seir  
Også vi når det blir krevet, for dets fred slå leir  
Også vi når det blir krevet, for dets fred, dets fred slå  
leir

## FAGERT ER LANDET

Fagert er landet du oss gav,  
Herre vår Gud og vår Fader!  
Fagert det stig av blåe hav,  
Soli ho sprett og ho glader,  
Signar vårt land i nord og sud  
Soleis di åsyn lyser, Gud,  
Yver vårt Noreg i nåde

Signa då Gud, vårt folk og land,  
Signa vårt strev og vår møda.  
Signa kvar ærleg arbeidshand,  
Signa vår åker med grøda!  
Gud, utan deg den vesle urt  
Veiknar og visnar, bleiknar burt  
Ver du oss ljuset og livet.

## GUD SIGNE VÅRT DYRE FEDRELAND

Gud signe vårt dyre fedreland,  
Og lat det som hagen bløma!  
Lat lysa din fred frå fjell til strand,  
Og vinter for vårsol røma!  
Lat folket som brødre saman bu,  
Som kristne dei kan seg søma.

No er det i Noreg atter dag  
Med vårsol og song i skogen.  
Om sædet enn gror på ymist lag,  
Det brydder då etter plogen.  
Så signe då Gud den gode sæd,  
Til groren ein gong er mogen.

## HEMSEDAL

Mel: Dei gamle fjell i syngom

Eg veit ein dal imellom fjell  
Med berg og gråsteinsur  
Der tindar stig og fossar fell  
I ven og vill natur  
Og denne dalen er oss kjær  
Og denne heimen god  
For ingen stad slik hugnad er  
Som der vår vogge stod

Dei fagre fjell i sør og nord  
Er dalens beste vern  
Med hydnefossen ven og stor  
Og djupe, stille tjern  
Som drøyer stilt innunder kvelv  
Når dagen andar ut  
I sus og song frå Heimsil elv  
Og svale vind frå nut

Vel var det slit og tronge kår  
I mang ein tidebolk  
Og lenge mellom haust og vår  
For både fe og folk  
Men heimegrend og gard og støl  
Var vondt å skiljast ved  
Og difor vart ein hemsedøl  
Til sol bak fjell gjekk ned

Dei gamle ætter seig i grav  
Frå vegen tung og bratt  
Då dei la ned sin ferdastav  
Tok nye krefter fatt  
Og vart det stundom tap og tjon  
Og løna heller skral,  
Så lyste lell ei framtidsvon  
For fagre Hemsedal

Og framtidsvona lyser enn  
For heim og ættegard.  
I hug og hjarta kjærleik brenn  
Til det som er og var.  
Den gode arven gøymast må  
Og odlast i sin grunn,  
Men kveik og kraft og signing få  
Frå livsens helsebrunn.

