



Kommuneposten

Informasjonsavis for Hemsedal kommune
September 2023

TV AKSJONEN 2023 – TIL INNTEKT FOR REDD BARNA

Bøssebærerne kommer på din dør
søndag 22. oktober mellom kl. 16.00 - 18.00.

Ta godt imot dem!

Årets TV-aksjon markeres også med et skoleløp hvor alle som er med deltar for å samle inn et felles bidrag til Redd Barna!
Alle er velkommen til å delta i løpet, som vil annonseres på nettsider og Facebook.

Gi en framtid til krigens barn.

Ved å støtte Redd Barna hjelper du krigsrammede barn i hele verden.
Ønsker du eller din bedrift å engasjere seg mer for TV Aksjonen, les mer her:
www.blimed.no, eller ta kontakt med oss i Frivilligsentralen!



**LA BARN
LEVE I FRED**



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: Stengt fram til 1. oktober 2023

Ope kvar onsdag i tidsrommet 01.10.23 - 01.05.24 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 vakttlf. 482 76 130 kl. 9-15



Ordfører sitt hjørne

Gode hemsedø!l

Det 33. og siste ordførers hjørnet fra meg?

Valg i en liten distriktskommune er jammen noe annet enn i by'n!

På Manglerud, hvor jeg har vokst opp, visste vi knapt når valget var, og i hvert fall ikke hvem som stod til valg og hva de stod for.

Her i bygda koker det. Jeg møter så mange innbyggere som bobler over av tanker om valget. Hvem, hvilket parti og hvorfor. Det er et enormt engasjement og det imponerer meg. Folk er brennende opptatt av hvordan kommuna vår skal utvikle seg videre og hvem som skal ha hånda på rattet.

Vi har mange dyktige folk i politikken i Hemsedal. Noen fortsetter og andre trer tilbake. Nye vil komme inn, og jeg garanterer både bratt læringskurve og en lærerik og spennende reise.

Vi skal ta godt vare på nye politikere. Politikken skal være inkluderende, fri for personhets, hersketeknikker og man skal ha respekt for andres meninger.

I skrivende stund forbereder jeg meg på kveldens ordførerdebatt i kultursalen. Som sittende ordfører som stiller til gjenvalg er valget som en eksamen. Enten står man eller så stryker man.

Debatter er bra, særlig for de som ennå ikke har bestemt seg, men jeg tror også mange ser lengre enn hva som blir sagt i innspurten, og velge utfra jobben som har vært gjort i perioden. Det kan være fristende å love for mye i valgkampen, og vanskelig å oppfylle disse løftene i det daglige.

Jeg kunne skrevet mye, men jeg kjenner på at det kan være mitt siste hjørne, så jeg holder det kort.

Skulle det bli et ordførerskifte får jeg benytte anledningen til å ønske min arvtager lykke til med arbeidet. Det finnes ikke en mer interessant og spennende jobb. Vær forberedt på kriser, konflikter, media-kjør og lange dager, men også givende møter med mennesker, gladsaker, hyggelige tilbakemeldinger og gjennomslag i viktige saker, som å få eget polititjenestested i Hemsedal.

I denne jobben får man alt.

Skulle jeg få fortsette, takker jeg på forhånd for tilliten og vil gjøre mitt aller beste for å lede kommuna gjennom en spennende tid.

Godt valg!

Hilsen
Pål Rørby
ordfører





Måndag 11. september

er det val til
kommunestyre og fylkesting

Vallokalet i Hemsedal er kultursalen i kommunehuset,
bruk kinoinngangen på baksida av huset

Opningstida er kl. 9 – 21

Hugs legitimasjon og valkort!

Valkort

Alle veljarar skal ha fått valkort, anten digitalt eller på papir. Valkortet blir laga ut frå folkeregisteret sine opplysningar om kvar du er busett per 30.juni i valåret. På valkortet finn du informasjon om vallokale og opningstid på valdagen.

Du *må* ikkje ha valkortet med deg for å stemme, men det forenkler arbeidet for valfunksjonærane og det vil difor gå raskare for deg å stemme om du har det klart når du kjem til vallokalet. Har du ikkje fått valkortet i posten, eller har mista det, kan du likevel møte opp for å stemme.

Stemmerett og manntal

Stemmerett ved kommunestyre- og fylkestingsval har:

- **Norske statsborgarar** som har fylt 18 år innan utgangen av valåret og som er, eller nokon gong har vore, folkeregisterførte som busette i Noreg
- **Statsborgarar i andre nordiske land** som har fylt 18 år innan utgangen av valåret og som er folkeregisterførte som busette i Noreg seinast 30. juni i valåret

Andre utanlandske statsborgarar som har fylt 18 år innan utgangen av valåret og som har vore folkeregisterførte som busette i Noreg samanhengande dei tre siste åra før valdagen

For å kunne stemme må du stå innført i manntalet i ein kommune.

Står du i manntalet?

Manntalet er oversikta over alle som har stemmerett i ein kommune.

Det er den adressa der du er registrert i Folkeregisteret som **busett den 30. juni** i valåret som avgjer i kva kommune du har stemmerett. Om du ynskjer å stemme ved kommunestyrevalet i Hemsedal må du vere registrert som busett her innan 30. juni.

Manntalet for Hemsedal ligg ute til offentleg ettersyn i tenestetorget og i biblioteket til og med valdagen 11.september.

På valdagen må du røyste i den kommunen der du står i manntalet.

Viss du ikkje har høve til å stemme på sjølve valdagen er det mogleg å stemme på førehand.

Førehandsstemming

Om du ikkje har høve til å stemme på sjølve valdagen er det mogleg å stemme på førehand frå 10. august til og med fredag 8. september.

I perioden **10.august – 25.august**

kan du stemme i **tenestetorget** i Hemsedal kommunehus i ordinær opningstid kl. 9 – 15.

Førehandsstemming i perioden **28.august – 8.september**

skjer i **foajé utanfor Hemsedal Kultursal** med opningstid kvardagar kl. 9 – 15.

I tillegg vert det halde ope for førehandsstemming same stad:

Laurdag 2.september 2023 kl. 10.00 – 14.00

Onsdag 6.september 2023 kl. 15.00 – 19.00 (langope 09 – 19)

Hugs å ta med legitimasjon!

Du kan stemme på førehand i kommunar kvar som helst i landet. Dersom stemmegjevinga di skal sendast med posten til ein annan kommune, er du sjølv ansvarleg for å røyste så tidleg at stemmegjevinga kjem fram med post til den kommunen der du er manntalsført innan kl. 17 tysdagen etter valdagen.

Bygdaheimen

På Bygdaheimen vert det førehandsstemming måndag 4.september kl. 10.30 - 12.30. Dei som bur i omsorgs- og trygdebustader og dei tilsette kan òg stemme denne dagen.

Er du sjuk eller ufør?

Viss du ikkje kan kome til eit vallokale fordi du er sjuk eller ufør, kan du søkje valstyret i kommunen om å få stemme på førehand heime, såkalla ambulerande stemmegjeving. Får du samtykke til å stemme heime, kjem to valmedarbeidarar heim til deg og tek imot førehandsstemma di der.

Søknad om å få stemme heime må vere valstyret i hende seinast tysdag 5.september.

Sender du søknaden i posten er adressa: *Valstyret i Hemsedal, Kommunehuset, 3560 Hemsedal.*

Søknaden treng ikkje vere skriftleg, du kan og ringe Tenestetorget på 31408800 og melde frå om at du ynskjer å få stemme heime.

Transport til vallokalet på valdagen 11.september

Viss du treng hjelp for å kome til vallokalet i Hemsedal Kultursal på valdagen så kan du få transport av frivillige sjåførar frå Hemsedal Frivilligsentral.

Skyss må tingast seinast fredag 8.september ved å kontakte Tenestetorget på telefon 31 40 88 00 eller epost: tenestetorget@hemsedal.kommune.no





VAL

Municipal and county council elections 2023

The election day is 11. September

In Hemsedal we elect representatives to Hemsedal kommunestyre (municipality) and Buskerud fylkesting (county). To participate in the elections, you must have the right to vote and be registered on the electoral roll in the municipality.

Voting rights and the electoral roll

Who has the right to vote in municipal council and county council elections?

- * Norwegian citizens who have reached 18 years of age before the end of 2023, who are, or have been, registered in the Central Population Register as resident in Norway.
- * Citizens of Denmark, Finland, Iceland or Sweden who have reached 18 years of age before the end of 2023, who are registered in the Central Population Register as resident in Norway at the latest 30 June 2023.
- * Persons who are not Norwegian citizens but who have reached 18 years of age before the end of 2023 and have been registered in the Central Population Register as resident in Norway for the last three years before election day.

Are you registered on the electoral roll?

The electoral roll is an overview of who has the right to vote in a municipality. If you are resident in Norway, you are automatically registered on the electoral roll in the municipality in which you are registered in the Central Population Register as resident on 30 June 2023.

You can vote in advance in any municipality; however, if you intend to vote on election day you must do so at a polling station in the municipality in which you are registered on the electoral roll.

Read more about the elections:

<https://www.valg.no/en/for-voters/municipal-and-county-council-elections-2023/>

Elections in Hemsedal:

<https://www.hemsedal.kommune.no/meny/politikk-og-innsyn/val/>



Utbrudd av høypatogen fugleinfluensa hos villfugl

Det påvises fugleinfluensa hos et stadig økende antall ville fugler i Norge. I Finnmark har det pågått et omfattende utbrudd siden begynnelsen av juni, og vi må ta høyde for at det kan skje også i andre deler av landet.

Mattilsynet har informasjon om hva du skal gjøre hvis du oppdager døde eller syke fugler og andre dyr, og informasjon om smittevern for de som selv har fjørfe eller andre fugler: <https://www.mattilsynet.no/dyr/dyresykdommer/fugleinfluensa>

FHI har informasjon om smitte til mennesker: <https://www.fhi.no/ss/influensa/fugleinfluensa>

Kommunen er ikke kjent med tilfeller av smitte i Hemsedal, men følger med på situasjonen og kommer tilbake med ny informasjon ved behov.

* Oppvekst- og Kultur *



Hemsedal bibliotek

Opningstider:

Tirsdag og torsdag kl. 13.00 - 17.00

Onsdag kl. 13.00 - 20.00

Fredag og lørdag kl. 11.00 - 14.00

Velkommen!



Ungdomsklubben

har åpna igjen:

Hver onsdag kl. 14.30 - 17.00,

7.klasse - 10. klasse

Hver fredag kl. 19 - 23,

8. klasse og oppover

Hilsen Andreas Colbro, fritidsleiar
tlf. 409 18 058



Norges låver

Hemsedal bibliotek

Tysdag 10. oktober kl. 19.30

Møt Eva Røyrane, forfatteren bak boka *Norges låver*.

Boka fortel historia om den norske låven, det viktigaste uthuset i norsk landbruk, eit ikon i det norske landskapet.

Fleire låvar frå Hemsedal og resten av Hallingdal er med i boka.

Denne kvelden vil Eva fortelje meir om boka og arbeidet med den, og om låven sin plass i det norske samfunnet, både historisk og i dag.

Gratis inngang.

Arrangementet er eit samarbeid mellom Hemsedal bibliotek, Trøll i ord og Hemsedal bondelag.



SOMMARLES FEST

HEMSDAL
BIBLIOTEK

LØRDAG 16.9
KL. 10.00



Velkommen til Sommarles-fest!

Hemsedal bibliotek,

Lørdag 16. september kl. 10.00

Vi får besøk av steineksperter, forskar og eventyrrar Kyrre Heldal Kartveit, som har skrive boka «Tett på steinar og mineraler».

Han vil snakke om steinar og han har med seg mange spennande steinar frå Noreg og andre land som vi kan få sjå på.

I tillegg blir det premietrekking blant Sommarles-deltakarane og is til alle.



SPRÅKKAFE

Hemsedal frivilligsentral og Hemsedal bibliotek ynskjer velkomen til Språkkafe!

Språkkafé er ein uformell møteplass for alle som lærer norsk og som vil snakke norsk med andre over ein kopp kaffe eller te.

Hemsedal bibliotek

Kvar onsdag i tida

4. oktober til 13. desember kl. 18-20

Want to learn norwegian?
Come to a language group!





Spelemlidlar for idrett og fysisk aktivitet

Spelemlidlar

Staten har som mål å bidra til bygging og rehabilitering av idrettsanlegg slik at flest mogeleg kan drive idrett og fysisk aktivitet.

Spelemlidlane vert brukt til tiltak som gjev innbyggjarane høve til å drive både eigenorganisert aktivitet og aktivitet i regi av den medlemsbaserte frivillige idretten.

Lokalmiljøanlegg, som særleg stimulerer og tilfredstillar barn sitt behov for fysisk aktivitet, vert prioriterte. For ungdom, er det eit mål å utvikle anlegg som støttar dei behova ungdom har for utfordring og variasjon.

Krav for å kunne søke om spelemlidlar:

er at tiltaket er med på det prioriterte handlingsprogrammet i "[Handlingsplan for idrett og fysisk aktivitet.](#)"

De kan melde nye anlegg inn i handlingsprogrammet ved å sende e-post til kommunen.

Søknader må opp til politisk godkjenning før dei vert sendt til Viken fylkeskommune for handsaming. Kommunen strekker seg langt for å få med flest mogeleg søknader, men søknadar må vere komplett før dei vert handsama.

Søknad

Frist for innleving av komplett søknad er 1. oktober

Alle søknader må leverast elektronisk
Søknadsskjema finn du på www.anleggsregistret.no

For meir informasjon ta kontakt med Mads Elbrønd
tlf. 31 40 88 00 / 409 16 449 eller epost:
postmottak@hemsedal.kommune.no /
mads.elbrond@gol.kommune.no



* Familiens hus *



GRAVID- /BARSELTRENING

Sted: kjelleren på Bygdaheimen

Når: hver tirsdag framover kl 12.30-13.30

Pris: gratis

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

Treningen fokuserer på styrketrening av hele kroppen inkludert bekkenbunn, og tøyning.

Gjerne ta med babyen din.

Ta kontakt med fysioterapeut Synnøve på
tlf. 457 37 627



Velkommen til småbarnstreff/babysang

på Familiens Hus onsdager kl. 10.30 - 12.30

Velkommen til et treffpunkt for foreldre og barn!

Det blir babysang og temasamlinger annen hver uke, med servering av enkel lunsj.

30. august: Babysang

06. september: Tema: Trygghetssirkelen

13. september: Tema: Trygghetssirkelen

20. september: Babysang

27. september: Babysang

11. oktober: Babysang

18. oktober: Tema: Familieliv

25. oktober: Babysang

01. november: Tema: Førstehjelp for småbarn

08. november: Babysang

15. november: Tema: Motorisk utvikling

22. november: Babysang

29. november: Tema: Rus og julefeiring

Endringer kan forekomme, følg med på kommunens facebookside for oppdatert informasjon.



Arr.
Familiens Hus & Kyrkja i Hemsedal



* Helsehuset *



Trening i varmtvannsbasseng

Bassenget på Elverhøy Nesbyen leies av Hemsedal kommune.

Mandager fra kl. 12.00 - 13.30

Det er plass til 12 personer i bassenget.

Margit skal være instruktør.

Egen bil/samkjøring .

Avreise fra Helsehuset kl. 11.00

Oppstart mandag 11. september til desember 2023

Det er egenandel på treningen: Du betaler for hele perioden på bankterminalen hos Marianne Intelhus (fysioterapi i bankbygget), tlf. 958 03 007

For påmelding og spørsmål ta kontakt med Jette Frivilligsentralen, tlf. 476 78 040 eller epost:

fri.hem@online.no

Hemsedal Frivilligsentral

fri.hem@online.no /

jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no

Tlf. 476 78 040



Kurs i belastningsmestring (KiB)

KiB er utarbeidet for voksne som har behov for å bedre evnen til å regulere og mestre egne belastninger. Eksempler på belastninger kan være:

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

Hva tilbyr vi?

Kurset bygger på kognitiv teori med fokus på sammenhengen mellom tanker, handlinger og følelser. Dette er ikke samtalerterapi, men vi tar opp aktuelle problemområder i gruppen.

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

Kurset strekker seg over 10 samlinger med 8-12 deltakere.

Selve kurset er gratis, men deltakerne kjøper en egen bok, kr 200, som vil følges gjennom samlingene.

Påmelding

Du kan ta direkte kontakt med oss i Helsehuset eller få henvisning til kurset fra din fastlege. Alle må gjennom en forsamtale med kursholderne før kursstart hvor hensikten er å vurdere om kurset er det riktige tilbudet for den enkelte ut fra nåværende situasjon.

Tlf.: 906 54 921 (hovedtelefon Helsehuset)

Mail: helsehuset@hemsedal.kommune.no

Kursholdere: Elianne Ulsaker og Linda Magnetun

Tidspunkt

Torsdager klokken 12:30-15:00 i kjelleren på Bygdaheimen.

21. sept, 28. sept, 12. okt, 19. okt, 26. okt, 2. nov, 9. nov, 16. nov, 29. nov, og 14. des.



«Grisehuset»

Åpent helt til snøen kommer

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 Helsehuset.

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

Vi har veldig mange flotte og spennende bøker, men vi venter litt med å ta imot flere.

Hilsen Frivilligsentralen





BUA har mye spennende utstyr til utlån!

Blant annet sparkesykler, skateboard, rulleskøyter, fotball, volleyball, bæremeis, telt, lavvo, sovepose, liggeunderlag, hengehøye, fiskestenger, SUP, redningsvester.

KOM INNOM OSS DA VEL!

Åpningstider BUA:

Tirsdager: kl.14.30 - 17.00

Torsdager: kl. 14.30 - 18.00

Du finner oss i underetasjen i Trøimshallen.

Velkommen!



BUA Hemsedal & les mer på www.bua.no



Seniorkafè / Torsdagstreff

Tilbud til pensjonister og frivillige

Torsdager kl. 11.00 -14.00

Helselagshuset, Imrevegen 19

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

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

Kirsten Lund blir med på gitar og synger med oss Ca kl. 12 spiller vi bingo med vår proffe bingooppleser Villy. De som **ikke** vil spille bingo kan kose seg med en kaffe og en prat i sofakroken.

Kunne du tenke deg og være frivillig og hjelpe oss på torsdager, ta kontakt med frivilligsentralen for en uformell samtale. Vi trenger også hjelp til kakebaking, som vi serverer på torsdager.

Vi planlegger en tur på fjellet i sept/okt med kafè-besøk, informasjon får dere senere.

Vi tar imot kontanter og Vipps.

Påmelding til Frivilligsentralen innen onsdag kl.15.00, tlf. 476 78 040 eller epost: fri.hem@online.no

Velkommen!

Takk til dere som hjalp Jette i sommer med fine bilturer til Vasskanten, Sekskanten og gårdsbesøk i Lio hos Hans og Toril.



Styrketrening for voksne 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 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 eller Jette Ellseth, tlf. 476 78 040

Mail: bua@hemsedal.kommune.no



SY / REDESIGN TREFF

Vi kjører i gang med sy / redesign / håndarbeidskvelder igjen!

Onsdag 27. september, 25. oktober,

29. november kl. 18.00–21.00

Helselagshuset, Imrevegen 19

Har du klær, som har bruk for en lapp, en knapp eller annet, så ta det med. Det er hyggeligere og fikse ødelagte klær i fellesskap.

I august, og når Anette er med kan du få hjelp til å forvandle en langermet skjorte til et innkjøpsnett eller små stoffposer, som kan erstatte plastposer.

Sosialt og hyggelig treff for alle aldre!

Kaffe/te: kr 20,-

Dette er en gruppe som er styrt av de frivillige og deltakere. Alle er velkomne!

Hemsedal Frivilligsentral v/Nanna og





Ønsker du å lære om stavgang som mosjonsform?

**Oppmøte utenfor Helselagshuset
tirsdag 12. september kl. 10.00**

Ved stavgang bruker vi overkroppen mer, og aktiverer dermed flere muskler som igjen øker forbrenningen som er positivt for helsa. Økt sirkulasjonen i overkroppens muskler er positivt for nakke og skuldre. Pulsene øker og det er bra for hjertet.

Det blir gjennomgang av teknikk, og vi erfarer ulike måter å bruke stavene på som f.eks. intervalltrening, styrke- og bevegelsestrening. Treningen vil være utenfor Helselagshuset og tilbudet er åpent for alle.

Ta gjerne med egne staver. BUA – utlånssentralen ved Trømshallen har staver beregnet på stavgang til utlån. Kontakt gjerne de i forkant.

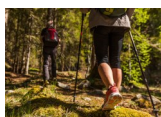
Følgende datoer for stavgang i høst er: 12.9, 19.9, 26.9 og 3.10.

Etter treningen har du mulighet til å være med på «**Åpent hus ute og inne**» som er hver tirsdag mellom kl. 11.00 – 13.00 på Helselagshuset i regi av Frivilligsentralen.

Har du spørsmål om stavgang tilbudet ta gjerne kontakt med Frisklivs koordinator Tordis Neteland, telefon 970 58 818.

Velkommen!

**Hemsedal Frivilligsentral og
Frisklivssentralen**



Åpent hus ute og inne

**Tirsdager kl. 11.00 til 13.00
Helselagshuset, Imrevegen 19
Hobbyverkstad for alle i bygda**

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

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

Dyrking av grønnsaker i plantekasser, vi høster og koser oss med lokale grønnsaker,

Om du vil være med å strikke sokker, bukser av restegarn til barnehagen, meld fra til oss.

Pensjonistlaget har kjøpt inn Boccica spill. Vi spiller inne på tirsdager kl. 11 til 13.

Dette skal være en sosial møteplass.

Kaffe, te og saft blir servert. Ta gjerne med din egen lunsj (noen ganger steiker vi vafler).

Vi forsøker å holde åpent hele sommeren!

Frivilligsentralen,
tlf. 47 67 80 40 fri.hem@online.no



SPISE SAMMEN

**Vi møtes på Frivilligsentralen siste onsdag i måneden
27. september og 25. oktober kl. 16.00 - 18.00**

Helselagshuset, Imrevegen 19

Frivillige i Hemsedal forbereder et deilig måltid til alle som vil komme sammen å spise, og hygge seg med god hjemmelaget mat. Alle er velkomne!

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.

Vi trenger nye frivillige hjelpere til denne aktivitet, ta kontakt om du har lyst å bidra.

Hilsen de frivillige på Frivilligsentralen
tlf. 476 78 040 – fri.hem@online.no



FRISKLIVSENTRALEN

- gjer det enklare å ta gode val for helsa

- * Ei kommunal tverrfagleg helseteneste
 - Hjelp til å mestre helseutfordringar
 - Fremje fysisk og psykisk helse
 - Førebyggje eller avgrense sjukdom
- * På 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 meistrar å ta vare på eigen helse og at du fortset med dei nye vanene dine når oppfølginga hjå Friskliv vert avslutta.

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



Turgruppa Frisk

Om ikkje anna er avtala, møtast Turgruppa Frisk kvar måndag kl. 10.00 på oppmøteplassen.

Derifrå køyrer vi anten med den kommunale mini-bussen, eller fyller opp egne bilar.

Hugs mat og drikke.

Om det høver slik, legg vi gjerne turen innom ein kafé.

Dato: Oppmøteplass:

04. september Kiwi, Ulsåk

11. september Trøim

18. september Tuv

25. september Kiwi, Ulsåk

02. oktober Trøim

....slik fortsetter vi utover høsten / vinteren.

Har du spørsmål, ta kontakt med Frivilligsentralen v/Jette Ellseth, tlf. 476 78 040



Datakafè / treff

Tysdagar kl. 12 - 14:

12. og 26. september, 10. og 24. oktober,
7. og 21. november

Helselagshuset, Imrevegen 19

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

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

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

Dei frivillige har også skrive under på avtale om teieplikt.

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

Ingen påmelding, det er berre å koma innom.

Velkomen!

Hemsedal Frivilligsentral



Et kurs for deg som ønsker å slutte med snus

Å slutte sammen med andre øker sjansen for å bli snus fri
Har du lyst til å bli en av de?
Kurset består av 6 samlinger

Første gang er onsdag 25. oktober 2023 kl. 15.30 - 17.00

Alle samlinger er i Hemsedal og til samme tid og sted disse datoene: 1.11, 8.11, 15.11, 22.11 og 6.12.2023

- * 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

FRISKLIVSENTRALEN

Helsedirektoratet

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

Påmelding innen 18.10.2023 via: www.kursihallingdal.no

SLUTTA

Innføringskurs i oppmerksomt nærvær i naturen

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. Sinnset 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: tirsdag 12.9, 19.9, 26.9 og 3.10
- * Alle ganger fra kl. 13.00 - 14.00
- * Påmelding innen 10. september 2023 på mail eller tlf. friskliv@hemsedal.kommune.no
- * Antall deltakere: inntil 10 personer
- * Kurset er gratis



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

FRISKLIVSENTRALEN



Faktura for kommunale avgifter 2. halvår

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



Vil du dele opp faktura på kommunale gebyr?

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

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

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

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

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

Fakturaene vil ha betalingsfrist 20. månaden etter.

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

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

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

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

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

* Kyrkja *



Gudstjenester i Hemsedal

10. september

HEMSEDAL KYRKJE KL.11.00

«Førsteklasses» gudstjeneste. Kyrkjekaffe

24. september

HEMSEDAL KYRKJE KL.19.00

Presentasjonsgudsteneste av konfirmantar

1. oktober

KYRKJESTUGU KL.16.00 (mat) / Kl.1700 (møtestart)

Møtepunkt – Ord: Vendepunkt med Trond Skaar

Dokka

Barnegrupper.

15. oktober

HEMSEDAL KYRKJE KL.11.00

Lys og liv festivalgudsteneste.

Kyrkjekaffe

Vil du registrere deg som frivillig i Hemsedal kyrkjelyd?

Kunne du tenke deg å gjera noko for andre, gjera noko meningsfullt eller bidra i kyrkja sitt arbeid?

Kanskje er du glad i å snakke med folk på telefon, vera saman med barn eller ungdom, læra nye ting eller læra bort noko til andre? Er du glad i praktisk arbeid?

Kunne du tenke deg å vera med ein gjeng frivillige i arbeidet som skjer i kyrkja? Sit du inne med nokon kreative idear?

Er det stort eller smått, er det for ein kort periode eller lengre tid - Me vil gjerne høyra frå deg!

Klikk deg inn via QR koden eller finn info på

www.hemsedal.kyrkja.no/frivillig



MØTEPUNKT
HEMSEDAL KYRKJE & HEMSEDAL NORMISJON



Velkommen til Møtepunkt

Kyrkjestugu
3. september

Salme- og musikkksamling

Har du forslag til ein song eller ei salme som vi skal syngje,
send SMS til Monika Bakko, tlf 90176267

Program:

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

Kl. 17.00: Møtestart

Barnegrupper

Velkomen!

Arr.: Møtepunkt-komiteen

MØTEPUNKT
HEMSEDAL KYRKJE & HEMSEDAL NORMISJON



Bli med på årets Møtepunkt-tur

3.-5. november

Hermon høyfjellssenter

Helgen passer for alle aldre og vi tror det er
noe for enhver smak.

Det blir blant annet:

*Mat og prat, barnegrupper, tale, underholdning,
tur og svømmebasseng.*

Taler: Kjetil Fretheim

Info om turen, priser og påmelding finner du:

[Hemsedal.kyrkja.no](https://hemsedal.kyrkja.no)



Første-
klassenes

Vi inviterer årets seksåringar til «Førsteklasses» i kyrkja!

Ettermiddagssamling i kyrkja
mandag 4. september kl. 16.30-18.00
med pølser, aktivitet og sang.

Fint med ein SMS til Britt Marie frå dei som kjem,
tlf. 951 22 136.

På gudstenesten i Hemsedal kyrkje
sundag 10. september kl. 11.00
feirar vi skulestarten og deler ut bok til
alle barn fødd i 2017.

Det blir ein sprell levande gudsteneste i
samarbeid med Sundagsskulen!

Velkommen!

lys & liv
-FESTIVALEN
VATN

Går du i 3.-6. klasse?

Då kan du bli med på
Lys&Liv-festivalen i Hemsedal!

Merk deg datoane 14.-15. oktober!

Det berre å melde seg **TÅRNAGENT** på og begynne å
glede seg!

Det blir fellessamling, aktivitetsgrupper (til dømes
agent, mat, hobby..), overnatting for 5.-6. klasse og
festivalgudsteneste på sundagen!

Lys&Liv tek med seg det beste frå og **LYS VÅKEN**

Årets tema er:

*Vi prøver å få til eit kor som har nokre øvingar i
orkant, slik som i fjor! Ta kontakt med Britt Marie om
du er interessert og vil ha tilsendt informasjon om det
så snart det er klart!*

Invitasjon kjem i posten til alle døypte og
«trosopplæringsabbonenter» (foreldre som har
registrert ønske om invitasjonar) i Hemsedal, men
festivalen er **open for ALLE 3.-6.-klassingar**, og frå
andre kommuner - ta kontakt!

Spørsmål kan rettast til Britt Marie Haraldset:
95122136 / britt.marie.haraldset@gol.kommune.no



Kyrkjevalet 2023

Du kan vera med å bestemme

No er det snart val – få oversikta og stem på kandidatane dine!

Kyrkja er til stades over alt i Noreg. Den tek del i kvardagsliva våre og ved større og mindre hendingar i livet. I sorga og festen, i trøysta, songen, leiken og gleda. Kyrkja er open for alle, frå vogge til grav. Kyrkja har rom for deg!

Korleis vil du at kyrkja skal vere? Ved kyrkjevalet 11. september har du høve til å påverke: På same tid som det er val til kommunestyre og fylkesting i eit vallokale like ved, kan du også stemme fram kven som skal leie kyrkja på lokalt, regionalt og nasjonalt nivå. Alle medlemmar over 15 år har stemmerett. **Vær merksam på at i år blir det ikkje sendt ut valkort.** Ved både forhåndsstemming og på valtinget må du ha med legitimasjon.

Valtinget er måndag 11.september kl. 09.00 – 21.00 i foajeen til Hemsedal kultursal.

Digital førehandsstemming

Nytt ved kyrkjevalet i år er at du kan førehandsstemme digitalt på www.kyrkjeval.no. **Dette er mogeleg i perioden 10/8 – 6/9.**

Trykk på «stem digitalt» og logg inn med bankid eller annan elektronisk id. Her vil du sjå kvar du har stemmerett. Merk av stemmesetelen til den lista du vil gi stemme til, gjer eventuelle endringar og stadfest. *Hugs at du kan stemme på både soknerådvalet og bispedømmerrådet.*

To val

Ved kyrkjevalet er to val: Du kan stemme på kandidatar til sokneråd og til bispedømeråd/Kyrkjemøtet.

LOKALVAL

Her stemmer du på det lokale soknerådet ditt. Dette rådet skal i dei neste fire åra bestemme kva kyrkja di skal gjera av kyrkjelydsarbeid som til dømes sosialt arbeid, kulturarrangement og kva kyrkja skal tilby til barn og unge i området.

I soknerådvalet stemmer du på ei liste frå nominasjonskomiteen.

VAL TIL BISPEDØMMERÅD/KYRKJEMØTE

Kvart av dei elleve bispedøma i landet vårt har eit bispedømeråd og utgjer saman Kyrkjemøtet, som er kyrkja sitt øvste organ. I val til bispedømeråd/Kyrkjemøtet er du med på å bestemme kven som utgjer bispedømmerrådet og kyrkjemøte-delegane i Tunsberg (Buskerud og Vestfold). Bispedømmerrådet jobbar strategisk med å samle og formidle kunnskap om utvikling i kyrkjelydane, driva utviklingsprosjekt og fremje samarbeid mellom kyrkjelydar i Tunsberg.

I Tunsberg stiller desse lister: Bønnelista og Frimodig kirke (listesamarbeid), Nominasjonskomiteen og Åpen folkekirke.

I begge vala er det høve til å gjere endringar på listene, til dømes å gje personstemme til enkelte kandidatar. Kva for endringar det gjeld, og korleis endringane påverkar valresultatet, kan du lese meir om på www.kyrkjeval.no.

HEMSEDAL SOKN

Hemsedal sokneråd har 6 medlemmer + prest og 4 varamedlemmer.

Kandidatar i prioritert rekkefølge:

1. Håvard Venås, 1963
2. Monika Bakko, 1969
3. Anders Teigen Bakke, 1987
4. Leif Erik Haug, 1973
5. Sigrid Lovise Riska Falnes, 1964
6. Oskar Sunde, 1989
7. Arnt Egil Halsvik Skansen, 1972
8. Liv Marit Gran, 1973
9. Nina Oleanne Ulsaker, 1963
10. Ole Embrikgård, 1972



DEN NORSKE KYRKJA



Velkommen til kyrkjeteater! «Kirkerottene og Viggo i tårnet»

Hemsedal kyrkje onsdag 25. oktober kl. 17.30

Gratis inngang

Dørene opnar kl. 17.10

«Kirkerottene» kjem til Hemsedal kyrkje! 25. oktober blir det teaterforestilling i Hemsedal kyrkje. Då kjem «Kirkerottene og Viggo i tårnet».

Kirkerottene Vesle og Fredo er nokon nysgjerrige og morsomme rotter som bur i kyrkja og tar barna med seg på spennande eventyr!

Dette blir ein spennande kveld som passar kjempe godt for dei frå 3 til 6 år, men som heilt sikkert kan vere morosamt for dei som er litt yngre og litt eldre og! Berre ta med fantasi, humor og undring og la rottene trekke deg med inn i historia!

Gjennom historia blir barna inviterte til å undre seg over kyrkjerommet saman med kirkerottene og la seg fascinere av Jesusforteljningane som alltid har ein sentral plass.

Førestillinga varar ca 35. minutt. Dei som er 5 år og eldre er velkomne til å vere med bort på s-klubben på Kyrkjestugu etter førestillinga.



* Kva skjer? *

MIDDAG FOR ALLE / WELCOMING DINNER

Når/When: 28. september kl.17.00-19.00

Hvor/Where: Kyrkjestugu

Middag mellom / Dinner between kl. 17.00 and 18.00.

Vi håper å se både deg som er ny i Hemsedal og deg som har bodd her hele livet – og alle imellom.

Ta gjerne med deg familien, en venn eller naboen!

Etter middagen kan du bli kjent med det som skjer i bygda vår og alle vi som bor her. Det blir tid for lek på den nye lekeplassen eller man kan fortsette praten inne med andre.

We want to invite you to free dinner for the whole family - to welcome new inhabitants in Hemsedal, where old and new locals can meet.

Afterwards there will be cakes, coffee and social interaction.

During the evening you may get to know what kind of activities Hemsedal has and the kids may play outside.

You may come and go as you please!

Do you have questions or need a ride?

Contact the church office on +47 482 02 020 or kyrkjekontoret@hemsedal.kommune.no

Arrangør:

Hemsedal Idrettslaget, Bua Hemsedal,
Hemsedal Frivillighetscentralen og Hemsedal kyrkje.





Hemsedal Pensjonistlag

**Medlemsmøte på Helselagshuset
onsdag 20. september kl. 11.00**

Me får besøk av Jan Olav Skinnemoen som vil fortelja om sine opplevingar han hadde som nyutdanna prest i eit stort distrikt i Nord Norge.

Kjell Arne Liahagen frå Hallingdal Brann og Rednings-teneste vil vil koma med viktig tips og påminningar om brannforebyggjande arbeid i heimen.

Referat og ord for dagen høyrer med og kjøkken-gjengen vil nok sørge for at me får servert dugurds-mat.

Me avsluttar møtet med åresalg.

Torsdag 21.september er det pensjonisttreff for hallingdal i kulturhuset Banken på Nesbyen. Følg med på omtale og annonse i Hallingdølen.

Verdens Eldredag

Sundag 1. oktober kl.11.00. i Kyrkjestugo

Kortreist underholdning med sang og musikk av Joakim Solbakken.

Bonden på Grøtto er frå Hedemark, so det vert nok både Prøysen og Vaselina på repertoaret.

Me held oss til kortreist,for Toril Venås Sørensen vil halde ord for dagen.

Maten er sjølv sagt rumme og kvikaker og det vert nok kaker og kaffi med.

Allsang høyrer med i slike høve ,so då er det berre om å gjera at det høver for deg, slik at det vert ei verdig markering av dagen for alle godt vaksne.

Vel møtt!

Arr. Ope Hus, Eldrerådet og Hemsedal Pensjonistlag.

**Medlemsmøte 18. oktober
Helselagshuset kl. 11.00**

Då kjem Samfunnsplanleggar Gunn-Mari Åsebø frå teknisk etat og vil fortelje om bustadpolitisk plan.

Tove og Halvard Haugen vil stå for underholdninga med musikk og sang.

Elles vanleg møteopplegg og åresalg.

Forts. neste spalte



JUBILEUMSFEST FOR GODT VAKSNE

på Hugnadheim laurdag 7. oktober kl. 18.00

Pensjonistlaget var 30 år i fjor, men på grunn av ein viss «kineser» var det ikkje høve til dans på festen vår.

Det er lenge sidan det har vore «fest på lokalet» og me trur det er mange som har sakna den aktiviteten.

Dermed gjer me eit forsøk på å få til ein kveld i «god gamaldagas stil» med underholdning, mat og godt høve til ein svingom.

Det er 40 år sidan den fyrste revyen «Hytt me tu» vart synt, so me kjem fyrst til å «servere» ein del revynummer som du har sett og kosa deg over for ein god del år attende.

Etterpå får du småmat med noko attåt og kaffi og kake. Du må sjølv ta med den drikka som du synest høver til maten.

Hemsedal trekkspelklubb fyller 40 år dette året og vil markere det med musikk som høver til dans i mange slags takter og for den som berre vil høyre på.

For at me skal få dette til er me nøgd til å ha påmelding og det kan du gjera ved å ringe til:
**Eva Ødegård tlf. 480 32 097 innan 27. september
og so sender du kr 350 til kto. 2367 20 31575 og
merk med fest og namn.**

Hemsedal Pensjonistlag



OPE HUS- HEMSEDAL

**Velkommen til Ope hus på Kyrkjestugo
tysdag 5. september kl. 11.00**

Ingrid Wigernæs fortel om oppveksten i Hemsedal og langrennslivet sitt.

Det blir også som vanleg nysteikte vaflar, dikt og quiz.

Eldredagen er 1. oktober, sjå informasjon om arrangementet under Hemsedal Pensjonistlag.

Ope hus-komiteen



Da er sommeren på hell og Hemsedal Husflidslag starter opp igjen med mange spennende aktiviteter for store og små, øvde og nybegynnere.

Vi ønsker å rekke en stor takk til alle som var med og hjalp oss da vi evakuerte butikken.

Vi var nær ved å få et ublidt møte med Hemsila under herjingene til Hans. Det var en formidabel innsats fra våre medlemmer og tilfeldig forbipasserende som fikk tømt hele lokalet i rekord fart.

Nå har vi vasket, ryddet og gjort om i butikken. Kom gjerne innom for å se hvor fint det har blitt.

I Stugu butikken finner du det du trenger for å sy bunad/stakk.

Vi har et flott utvalg av Sandnes garn og annet tilbehør. Hos oss finner du også lokalproduserte varer fra våre medlemmer. Alt fra hjemmestrikkede sokker, keramikk, smykker, trevarer og syltetøy. Det er alltid kaffi på kanna og tid til en prat rundt bordet hos oss.

Stugubutikkens åpningstider:

August: Mandag – fredag kl. 11 - 16
Lørdag kl. 11 - 15

Fra 1. september: Fredag kl. 11 - 16
Lørdag kl. 11 - 15

Høstmarkedet 9. september

- * Det blir husflidsmarked langs elven utenfor butikken vår.
- * Salg av nystekte kvikaku og kaffi.
- * Trekning av sommerlotteriet!
- * 20% avslag på alt garn i butikken denne dagen!

Kurs høsten 2023 - Voksne:

Heklekurs. Kursleder: Trine Søderblom. Oppstart 26. september fra kl. 18-20. frem til 31. oktober.
Pris medlemmer kr 900,-, ikke medlemmer kr 1200,-

Sykurs for nybegynnere: «Bli kjent med symaskinen»
Oppstart 11. oktober kl.18-21.

Lærer: Anne Marie Stokkedal.

Pris kr 1100 for medl., kr 1400 for ikke medl.

Lærarbeid, lag en bilderamme i lær.

Kursleder: Mia T. Syverbråten. 2 kvelder, pris kr 500,- for medlemmer kr 700,- for ikke medlemmer + materialkostnader.

Mer info kommer, følg med på husflid.no eller sosiale medier.

Forts.neste spalte

Helgekleu for gut. Kursleder Liv Rundtop og Mia Syverbråten. 5 ganger med oppstart 26. oktober til 23. november, kl. 18-21. Her er det max plass til 6 deltagere så meld dere på tidlig!

Håndarbeidskvelder på Stugu blir annonsert på facebook og insagram. Ta med det du liker å holde på med og møt opp på Stugu.

Det er trivelig å komme sammen, står du fast med noe er det sikkert noen som kan hjelpe deg.

Kurs høsten 2023 - Barn:

Det blir dreiekurs for barn på Bjøberg.
Kursleder Guro Sandvik. Mer info følger.

Kurs i småsløyd. Sted: Bjøberg.
Kursleder Guro Sandvik. Mer info følger.

Smykkekurs. Lag smykker med perler, passer fra 6. trinn og oppover. Kursleder Mia T Syverbråten.
27. november og 4. desember. Pris kr 250,-

Påmelding til studieleder på epost:
studie.bu.hemsedalhusflidslag@gmail.com eller
tlf.nr. 414 25 050

Følg oss gjerne på Facebook og Instagram:

Hemsedal Husflidslag - Stugu husflid



Velkommen til Sundagsskulen i Hemsedal

Sundagsskulen er for born fra 4 år og t.o.m. 7. klasse.

Me møtes på Gudsteneste for Store og Små i Kyrkja 10. september kl. 11.

Vidare blir det Sundagsskule på Kyrkjestugu desse søndagane frå kl. 10-11:

17. september
08. oktober
22. oktober
12. november
26. november
17. desember

Sjå meir informasjon på Facebook sida
«Søndagsskolen i Hemsedal»

Velkommen!



Hemsedal Helselag

inviterer i forbindelse med Demensaksjonen til:

Temakveld om demens

«Hva er demens? Symptomer og utvikling»

av Margit Jordet, sykepleier og lærer

Tid: 28. september kl. 19.30

Sted: Helselagshuset



Velkommen til SLUSH-leiarkurs!

De som går i 5. – 8. klasse er supergode leiarar for barna! Vi vil difor invitere dykk til eit morosamt og lærerikt SLUSHleiar kurs på

Kyrkjestugu i Hemsedal

laurdag 9. september kl. 10-16

Kva skjer på SLUSH-kurset?

- * Du lærer om å vere leiar
- * Du oppdagar kva DU er god til!
- * Du blir kjent med den raude tråden i Bibelen
- * Du får SLUSH, pizza og mykje anna godt!
- * Vi har masse aktivitetar!
- * Vi får lære litt om Sprell levende
- * Vi får ein smak av Aldri alene

Du får kursbevis når du er ferdig med kurset!

*Ingunn Johnsen og Irene Gundersen
Søndagsskolen Norge*

**Påmelding innan 4. september til;
Britt Marie, tlf. 951 22 136**



Bli med på S-klubben!

S-klubben er ein kristen barneklubb for barn i alderen 5-12 år. Vi har samling på Kyrkjestugo desse onsdagane i haust, kl. **17.30 – 19.00:**

11.10: Vanleg S-klubb; S-klubben ute for 5-7. trinn, ulike aktivitetar inne for de ifrå 5 år(siste året i barnehagen) og oppover.

25.10: «Kirkerottene» for dei yngste, til og med 3. trinn. **S-klubben ute** for dei fra og med 4.trinn til og med 7. trinn.

08.11: Vanleg S-klubb; S-klubben ute for 5-7. trinn, ulike aktivitetar inne for de ifrå 5 år(siste året i barnehagen) og oppover.

22.11: Vanleg S-klubb; S-klubben ute for 5-7. trinn, ulike aktivitetar inne for de ifrå 5 år(siste året i barnehagen) og oppover.

I tillegg vert det:

6.12: Juleavslutning

3.1.23: Juletreff på Bygdaheimen

Går du i 5., 6. eller 7. klasse?

Då kan du bli med på S-klubben UTE

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

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

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

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

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



BLI MED OSS PÅ

Barnas røde kors er en gratis aktivitet for alle barn i 1.-7. klasse.

Vi har fokus på friluftsliv, lek, læring og sosial kompetanse. Vi har mange ulike aktiviteter fra førstehjelp, kart og kompass og brannvern til brettspill, spikking, aking osv.

Vi møtes onsdager i partallsuker kl.17.30-19.00 på Elvero, huset til Røde Kors i Hemsedal.


Første samling er onsdag 6.september.

Denne samlingen blir en åpen samling med litt aktiviteter for barna, og de voksne må gjerne bli med for å bli kjent med oss og våre aktiviteter.

Ta gjerne en titt på Facebooksiden vår.

Ta også gjerne kontakt på mail:

hegejanett@hotmail.com

Håper vi ser flere nye og kjente  ere 6. september kl. 17.30.

Hilsen Monika, Geir Egil, Sarah og Hege

* Hemsedal kino *

KINO



17. september

Kl. 17.00: Hvem er du, Mamma Mø?

Kl. 19.00: Mord i Venecia

1. oktober

Kl. 17.00: Paw Patrol

Kl. 19.00: The Creator

8. oktober:

Kl. 17.00: Lars er LOL

Kl. 19.00: Sulis 1907

15. oktober:

Kl. 17.00: Trolls

29. oktober:

Kl. 19.00: Five Nights at Freddy's

Plan for november og desember kommer i begynnelsen av oktober.

Nettside med informasjon om hvilke filmer som vises på Kino i Hemsedal:

<https://hemsedal-kino.webnode.page/>

* Hemsedal IL *

MOVE-Hemsedal

Motivasjon- Overskudd- Variasjon- Energi

Hei alle treningsglade folk!

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

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

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

Vi har gratis prøvetime, og alle timene våre er for både nybegynnere og viderekomne. Du bestemmer selv motstanden på spinningssyklene og hvor tunge vekter du vil bruke til styrketrening. Du trenger bare vanlig treningstøy og innesko. Vi har fokus på treningsglede og aktivitet.

Vi har oppdateringer på Facebook og Spond hvor du kan følge oss og få nyheter om trening. Spond er en app vi bruker til påmelding til timer samt oppdateringer.

Regler smittevern:

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

MOVE setter ut flasker med såpevann og papir.

Program for sesongen 2022/23:

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

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

Onsdag..... Tabata/Bodypump/Corebar - 19.00-20.00 (Trøimshallen)

Torsdag.....Spinning - 18.30-19.45 (Klubbhuset)

VELKOMMEN til sesongstart! Vi gleder oss!



Hemsedal Turlag



Velkommen på nærturer med Hemsedal turlag!

Vi er et lokallag av DNT Drammen og omegn. Målet vårt er å få med flest mulig folk på tur. Du trenger ikke være medlem av turistforeningen for å delta. Tirsdagsturene er gratis.

Vanskelighetsgraden på turene er definert etter nasjonal standard som lett, middels, krevende eller ekstra krevende tur. De som leder turene har gjennomført enten nærturlederkurs eller grunnleggende turlederkurs i regi av DNT.

SØNDAG 3. SEPTEMBER – BLI MED PÅ KOM DEG UT DAGEN

Norges nasjonale turdag i regi av Den Norske Turistforening

Dagstur i fjellet Bygdatunet/Fekjastølatn - Myljodalen - Trøym

En gruppe går fra parkeringen nedenfor Bygdatunet (ca. 600 moh) og opp til Fekjastølatn (ca. 900 moh).

Her møter de gruppa som starter turen her. Det er felles transport hit med buss/taxi.

Se informasjon om påmelding.

Fra Fekjastølatn går turen videre oppover langs med Fekjaåne med flotte fossefall og badekulper. Videre innover Myljodalen med flere fine fjellvann. Fra Myljodalen går turen enten ned til Trøym langs Synebekken/Trøymsåne eller ned fra Imrestind.

Underveis er det mulighet for de som ønsker å bestige 1-3 små topper. Såta 1257 moh, Myljo fjell 1238, Imrestind 1151 moh. Dette avklares underveis på turen. Det er flott utsyn både sør og nordover og til fjella omkring.

Det er værforbehold på turen. Alternativ tur hvis været tilsier det.

Turen er gradert som en middels til krevende tur.

Fra Bygdatunet er turen ca. 1 mil, samt 600 høydemeter i opp- og nedstigninger.

Fra Fekjastølatn er turen ca. 7,5 km og ca. 300 høydemeter i oppstigning og 600 høydemeter i nedstigning.

NB! Begge disse km angivelsene er utenom eventuelle toppturer. Varigheten på turen er 6-7 timer.

Det er et estimat og inkluderer turtid, pauser og reisetid.

Ha på og med klær for en tur i høyfjellet og godt med mat og drikke. Fjellstøvler anbefales som fottøy.

Oppmøte ved Bygdatunet kl. 10.00 for de som skal gå derfra eller ved Trøimshallen, kl. 10.30 for de som skal ha transport til Fekjastølatn.

NB! Påmelding til Einar innen lørdag 2. september kl. 14.00 for transport til Fekjastølatn.

Turledere: Vidar Henrik Halvorsen tlf. 970 19 514 og Einar Ellseth tlf. 918 45 264.

NB! Høstmørket siger på. Fra september er det oppmøte på tirsdagsturene kl. 17.00

Tirsdag 6. september – Sopptur

Oppmøte ved Trøimshallen kl. 17.00. Soppturen er et samarbeid med Slowfood i Hallingdal. Hilde Frølich blir med som soppsakkyndig.

Vi har hatt flere soppturer i området ved Hallenuten. Kanskje blir det der i år også eller et annet sted. Målet med turen er å lære om sopp og voksesteder mer enn matauk.

Ta gjerne med soppbok, soppkurv, pensel og kniv. Turen er gradert som en lett tur med lite stigning. Vi plukker sopp så lenge kveldslyset gjør det mulig.

Ha med mat og drikke. Ha på og med klær etter vær. Ha med hodelykt.

Turleder: Lissy Kildahl Josefsen, tlf. 99 60 45 48

Hemsedal Turlag



Tirsdag 12. september – Vavatn – Ragnhildset – Grosetnøse - Solgladberget

Oppmøte ved Trøimhallen kl. 17.00.

Felles kjøring til Vavatn. Bomveg. Parkeringsavgift.

Turen begynner i 1100-meters høyde. Vi går over brua i osset og ut mot Ragnhildset. Er været fint går vi opp på Solgladberget 1322 moh., alternativt Grosetnøse 1230 moh. Flott utsikt over Grøndalen og mot Harahorn og Vavatn.

Turen er gradert som en lett til middels krevende tur med ca. 200 høydemeter i opp og nedstigning. Distansen er ca. 6 km. 3 timers tur.

Ta med mat og drikke. Temperaturen i fjellet kan være frisk selvom det er varmt nede i dalen. Ta med varme og vindtette klær. Ha med hodelykt.

Turledere: Jette Lassen Ellseth, tlf. 98 84 06 75 og Einar Ellseth, tlf. 91 84 52 64.

Tirsdag 19. september Rusto - Finsetbøtn - Haugsbøtn - Steget – Kongevegen – Rusto

Oppmøte ved Trøimshallen kl. 17.00. Felles kjøring til Rusto.

Vi følger stien opp gjennom skogen og forbi stølen Finsetbøtn, krysser Findøla og Haugsbekken før vi kommer til utsiktspunktet Steget.

Ha på og med varme og vindtette klær, samt mat og drikke. Ha med hodelykt.

Turen er gradert som en middels krevende tur med ca. 300 høydemeter i opp og nedstigning. Distansen ca. 10 km. 3-4 timers tur.

Turleder: Tordis Neteland tlf. 95 11 53 18.

Tirsdag 26. September - Trøym - Synehøvda – Kvenabekken - Trøym

Oppmøte ved Trøimshallen kl. 17.00.

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 lett til middels krevende tur. Ta med noe å spise og drikke. Ha på og med varme og vindtette klær. Ha med hodelykt.

Turleder: Marie Nanna Tomasgård, tlf. 977 00 966.

Tirsdag 3. oktober - Båltur ved gapahuken på Torsetåsen

Oppmøte ved Trøimshallen kl. 17.00.

Tur langs Hemsilstigen og opp på Grønåsen. Bålturen markerer slutten på tirsdagsturene og er åpen for alle.

Ha gjerne med mat som kan tilberedes på bålet samt varm drikke. Ha med og på varme og vindtette klær.

Ha med hodelykt. Ta gjerne med et par vedpinner.

Turen er gradert som en lett tur med ca. 100 høydemeter i opp og nedstigning. Distansen er ca. 7 km. 2-3 timers tur.

Turleder: Tordis Neteland, tlf. 95 11 53 18.

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

Informasjon om turer finner 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, Elin Vøllo, Frida Grønseth, Fabian Larrauri og Tordis Neteland



BRUKTMARKED SPORTSUTSTYR



I lokalene til Hemsedal Sport

Høstmarkedet - Lørdag 9. september kl. 10 - 17

Innlevering av brukt idrettsutstyr fra onsdag 6.9. til lørdag 9.9. kl. 10.00

Alt salg går uavkortet til selger.

Sportsutstyr og sportsklær må være helt og rent!



Hemsedal IL

hemsedalil.no

* Hemsedal Turistkontor *

HØST i Hemsedal

Høstmarked



Helgen 8. – 10. september går årets høstmarked av stabelen.

Butikkene har både spennende nyheter, samt muligheter for salgskupp, og det blir mange forskjellige utstillere og salgsboder med blant annet lokal mat, klær, sportsutstyr, og diverse hjemmelagde produkter.

Det blir også musikkinnslag, politikerdebatt, mulighet til å hilse på dyr, se på brannbiler og masse annet moro.

Se program på hemsedal.com/hostmarked.

Tradisjon tro blir det også barnas loppemarked, bruktmarked og andeløp.

Ønsker du å være utstillter, men har ikke rukket å melde deg på?

Ta kontakt med Turistkontoret, tlf. 32 05 50 30 - epost: info@hemsedal.com

Fýri Trail by Salomon

Klar for en utfordring? Meld deg på dette spennende **terrengløpet 16. september** og få en opplevelse utenom det vanlige. Det er to ulike løyper å velge mellom. Se arrangementet i kalenderen på hemsedal.com.

Høstaktiviteter

Finn på noe morsomt i høst! Prøv en ny aktivitet eller en tur du ikke har gått før.

Husk også at sommerheisen går hver dag i høstferien fra 30. sept – 8. oktober (pause for anleggsarbeid 4. – 29. sept).

Eller hva med et deilig måltid på en av dalens flotte kafeer og restauranter.

Sjekk ut appen «Hemsedal» for masse tips, turbeskrivelser med mer.

Se også hemsedal.com for inspirasjon til fine opplevelser i høst, samt oppdatert oversikt over aktiviteter og arrangementer.

Vy shuttlebuss Hemsedal - Gol

Med den nye shuttlebussen som korresponderer med togavgangene på Gol har det blitt mange flere bussavganger og lettere å bruke bussen.

Bruk den i hverdagen og tips venner, familie og besøkende om tilbudet.

Se avganger og kjøp billett på vy.no.

Vi ønsker alle en flott høst!





Hemsedal kommune Kunngjering Kommunestyret

Møtestad: Kommunestyresalen

Møtedato: Onsdag 6. september

Tid: kl. 16.00

Før møte: Folkets spørjetime

Etter møte: Open post

Forfall meldast snarast til Vanja Langgaard Norman på tlf. 31 40 88 31 eller på e-post til:
vanja.norman@hemsedal.kommune.no

Varamedlemar møter etter nærare avtale.

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

Agenda:

Kl. 16:00 - Synfaring på nye Bråtenjordet og sentralskulen (oppmøte ved kommunehuset)

Kl. 18:00 - Møtestart

Kl. 21:00 - Møteslutt

SAKLISTE

Saksnr.	Arkivsak	Tittel
PS 58/23		Godkjenning av saksliste og møteinnkalling
PS 59/23	2021/3406	Meldingar til møte i Kommunestyret 06.09.2023
PS 60/23	2022/1900	Eierskapskontroll - Kontrollutvalget
PS 61/23	2022/1664	Forvaltningsrevisjon - "Kommunal beredskapsplikt i Hemsedal kommune"
PS 62/23	2023/887	Tilstandsrapport barnehage og skole 2022
PS 63/23	2021/2119	Prosjektavslutning: Nye omsorgsbustader for yngre - prosjekt 157
PS 64/23	2023/736	Tilskudd til utbedring av langrensløyper Gravset - Hemsedal Utmarksservice HUS
PS 65/23	2022/3478	Tilleggspunkt. Pollinatorvennlige kantsoner. Tilskudd til ymse jord- og skogbruks-tiltak Nye vedtekter.
PS 66/23	2022/3780	Politiske reglement - Strukturutvalgets tilråding
PS 67/23	2023/1613	Endring av eierskap og ny selskapsavtale fra 1. jan 2024 - PPT og OT i nedre Hallingdal IKS
PS 68/23		Godkjenning av møteprotokoll

Hemsedal, 30. august 2023

Pål Rørby
ordfører

