



Kommuneposten

Informasjonsavis for Hemsedal kommune
Desember 2023



Tradisjonen tro blir det

Adventskonsert

søndag 17. desember kl. 18.00

Hemsedal kyrkje

Lokale sangere/musikere bidrar på konserten.
Kollett ved utgangen til musikkarbeidet i kyrkja.

Gratis inngang!

Velkommen til små og store!



Hemsedal kommunehus og NAV Hemsedal

held stengt i romjula 27. - 28. - 29. desember 2023

Vanleg opningstid kl. 9 - 15 frå tysdag 2. januar 2024
Viktige tlf.nr., sjå nettsidene til kommunen, www.hemsedal.kommune.no

Hemsedal kommunehus

Kommunehuset er ope kvardagar kl. 09.00 - 15.00, telefontid kl. 10 - 14
tlf. 31 40 88 00 - E-post: postmottak@hemsedal.kommune.no

Hemsedal folkebibliotek:

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

Bygdearkivet:

Ope kvar onsdag i tidsrommet 01.10.23 - 01.05.24 kl. 18-20

Kommuneposten kan leses på nettsidene til kommunen:

www.hemsedal.kommune.no/kommuneposten

Følg med på vår nettside: www.hemsedal.kommune.no og Facebook

NAV Hemsedal

Ope kvar torsdag kl. 10 - 14 - Tlf. 55 55 33 33 - www.nav.no
Arbeidsgivertlf. 55 55 33 36, HASTER - ring vakttilf. 482 76 130 kl. 9-15



Ordfører sitt hjørne

Da er jula her!

Høsten oppleves av mange som en tung tid. Oktober og november er etter fiskesesong og før ski- og brettssesong. En mørk, våt, og kald tid på året. Når desember kommer med snø og juleforberedelser «lysnar» det litt, i hvert fall til sinns.

En kan mene mye om julehysteri, kjøpepress og overdreven LED-lys dekorering av hus og hage, men jeg tror denne tida er viktig for oss nordboere. Dagene er på sitt korteste og mangel på sollys gjør noe med oss. Julestemning, julefortellinger og kalendere bidrar til en kjærkommen distraksjon fra de korte, kalde og mørke dagene.

En tid for å være rause og gavmilde med hverandre, og det er ikke prisen på gavene som er det viktigste, men planlegginga og gleden av å være sammen.

Så blir det også tungt for mange som har mistet noen. Den ene som ikke er der lenger, og som alle savner dypt.

Jula gjør godt og jula gjør vondt. Jeg tenker at å savne og minnes er viktig og riktig, men heller ikke la det ta over for å sette pris på de man fremdeles har rundt seg. Livet kan endre seg raskt og dveler vi for mye ved hva som var eller kunne ha vært, kan det overskygge det vi faktisk har her og nå.

For oss politikere er dette en hektisk tid. Budsjett og økonomiplan for årene fremover er krevende å sette seg inn i. Det uforutsigbare i kommunas økonomi i en urolig verden er vanskelig. 20. desember skal vi behandle budsjettet og vi har brukt tid på viktige saker. Barnehagesituasjonen i Hemsedal har hatt spesielt fokus i høstens økonomiarbeid.

Hemsedal vokser. Både i innbyggertall og i inntekter. Utvikling er positivt og vanskelig. Tør vi å risikere høy gjeld i en tid med høye renter for å bygge for vekst også i fremtiden?

Hva skal en kommune være med å finansiere utover det vi er pålagt etter loven å levere av tjenester? Både vanskelig og veldig interessant.

Jeg opplever at politikerne i Hemsedal har svært gode diskusjoner basert på fakta, engasjement og kunnskap. Vi skal være uenige, og jeg mener de beste løsningene ofte ligger et sted mellom ytterpunktene. Hvis ikke ytterpunktene kommer frem, skapes heller ikke rommet hvor de beste løsninger ligger.

Ta godt vare på hverandre i jula. Skriv noen julekort og send heller til en for mye enn en for lite. Slå på tråden til en du veit sitter aleine, eller inviter noen på gløgg.

Jeg ønsker dere alle en riktig god jul!

Hilsen
Pål Rørby
Ordfører



* Kultur *



Hemsedal UKM show blir 16. mars 2024

og vi starter med den første workshopen i januar.
Der har du mulighet å få veiledning + tips,
og vi byr på pizza!!!

UKM workshop 1:
torsdag 18. januar kl. 14.30-18.00 i Kultursalen

UKM er en arena der ungdom møter ungdom, der kultur utveksles med tanker om utvikling, læring og samhold.

UKM er for ungdom mellom 13–20 år, der du kan delta med nesten hva som helst på eller bak scena.

Spørsmål?

Ta kontakt med Andreas tlf. 409 18 058



Bli med på VINTERLES 2024!

I januar startar årets Vinterles, biblioteka i Hallingdal sin årlege lesekampanje for vaksne!

Vinterles varar frå 1. januar til 20. mars, og for å vera med må du lese minst tre bøker i denne perioden.

Kom innom biblioteket og få med deg ei brosjyre med lesetips og svarslipp.

Lever skjemaet på biblioteket *innan 20. mars*, og ver med i trekking av flotte premiar frå Fjellhandleriet i Vats.

Også i år vert det forfattarbesøk i samband med Vinterles.

4. mars får vi besøk av Kjetil Østli, som nyleg har gjeve ut boka *Haakon - historier om en tronarving*, eit uvanleg ope og ærleg, moderne, morosamt og mangefasettert portrett av H.K.H Kronprins Haakon.

Set av datoen allereie no!



Hemsedal bibliotek

I uka før jul har vi ope:

tysdag 19. desember kl. 11 – 17
onsdag 20. desember kl. 11 – 17
torsdag 21. desember kl. 11 - 17

I romjula har vi ope:

onsdag 27. desember kl. 11 – 17
torsdag 28. desember kl. 11 - 17

GOD JUL!



Juletrøll for barn



Laurdag 16. desember kl. 11

Hemsedal bibliotek

Kom og høyr juleforteljingar og bli med og syng julesongar på biblioteket.

Etterpå teiknar me saman som vanleg.

Gratis inngang.



Velkomen til kulturskulen!

Hemsedal kulturskule tilbyr undervisning i dans, teater, animasjon, folkedans, song, fiolin, cello, kontrabass, el-bass, gitar, slagverk og piano.

Dessverre har me venteliste på ein del av tilboda.

Men meld dykk på likevel!

Plutseleg kan det bli ei opning.

Påmeldinga skjer på kommunen sine nettsider.

Har de spørsmål?

Kontakt kulturskulerektor, Sønnev Skrede,
sonnev.skrede@hemsedalkommune.no eller
tlf. 92 85 05 76.



Språkkafe

SPRÅKKAFÉ

Hemsedal frivilligsentral og Hemsedal bibliotek
ynsker velkommen 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 10. januar til 20. mars kl. 18-20

Want to learn norwegian?
Come to a language group!



* Familiens hus *



Småbarnstreff og babysang

onsdager kl. 10.30 til 12.30 på Familiens hus

Velkommen til treffpunkt for foreldre og barn!
Det blir babysang og temasamlinger annen hver uke.

Vi serverer og spiser enkel lunsj sammen.
Kom å gå som det passer.

Arrangeres av Familiens hus og Hemsedal kyrkje

- 10. januar: Babysang
- 17. januar: Tema; Gode lesestunder med barn
- 24. januar: Babysang
- 31. januar: Tema; Børge fra Hallingdal barnevern
- 7. februar: Babysang
- 14. februar: Tema; God tannhelse
- 21. februar: Babysang
- 28. februar: VINTERFERIE
- 06. mars: Babysang
- 13. mars: Tema; God barneoppdragelse
- 20. mars: Babysang
- 27. mars: PÅSKEFERIE
- 03. april: Babysang
- 10. april: Tema; Ivareta egen psykisk helse
- 17. april: Babysang
- 24. april: Tema; Førstehjelp
- 01. mai: FRI 1. mai
- 08. mai: Babysang NB! oppmøte BYGDAHEIMEN
- 15. mai: Tema; God barnehagestart
- 22. mai: Babysang
- 29. mai: Tema; Familieliv, samliv, ferietid

Endringer kan forekomme, se kommunens
hjemmeside for oppdatert informasjon.

* Helsehuset *



- gjør det enklare å ta gode valg for helsen

- * En kommunal tverrfaglig helsetjeneste
 - Hjelp til å mestre helseutfordringer
 - Fremme fysisk og psykisk helse
 - Forebygge eller avgrense sykdom
- * På Frisklivsentralen er du deltager, ikke pasient
- * «Jeg har fått god hjelp, men jobben har jeg gjort selv»
- * Ønsker du hjelp og støtte i din hverdag?
- * Bli mer fysisk aktiv?
- * Et sunnere kosthold?
- * Bedre søvn?
- * Tobakksfri hverdag?

Fastlege, annet helsepersonell eller NAV kan henvise,
men du kan nytte deg av tilbudene uten henvisning.



Trening med Friskliv

Kanskje trenger du en vennlig dytt for å komme i gang
med trening?

Friskliv gir ikke behandling, men er en helse-
fremmende og forebyggende helsetjeneste.

Du er deltager i din egen endringsprosess og setter
dine egne mål. Kanskje er det ikke den store justeringen
som skal til?

Målsettingen med deltakelsen er at du i økt grad
mestrer å ta vare på egen helse og at du fortsetter
med de nye vanene dine når oppfølgingen hos Friskliv
avsluttes.

Ta gjerne kontakt med frisklivskoordinator Tordis
Neteland for å høre mer om dei ulike tilbudene,
tlf. 970 58 818 / friskliv@hemsedal.kommune.no





God søvn – bedre helse

Forskning viser at kurs som bygger på kognitiv atferdsterapi gir utbytte både på kort og lang sikt. Metoden er anbefalt fremfor langvarig bruk av sovemedisin.

Sov godt – søvnkurs

Kurset er utviklet av Helsedirektoratet. Målgruppa er personer som sliter med søvnløshet og lettere grad av søvnevansker.

Økt kunnskap om søvn, samt økt bevisstgjøring om eget søvnmønster kan bidra til bedre søvnkvalitet. Førings av søvndagbok er en del av hjemmeoppgavene mellom kurssamlingene.

Kurset går over 4 samlinger, samt en oppfølgings-samling 6 uker etter kursslutt.

Nytt kurs tilbys ved behov. Meld gjerne din interesse. Kurset er gratis.

Har du spørsmål ta gjerne kontakt med Tordis Neteland på tlf. 970 58 818 eller e-post: friskliv@hemsedal.kommune.no.



FRISKLIVSENTRALEN



Turgruppa Frisk



Et lavterskel tilbud for folk som ønsker å delta på fjell-/gåturer, og sosiale samlinger i Hemsedal.

Om ikke annet er avtalt møtes **Turgruppa Frisk** hver mandag kl. 10.30 på oppmøteplassen.

Derifra kjører vi enten med den kommunale minibusen, eller vi fyller opp egne biler.

Husk mat og drikke på de lange turene.

Om det passer, legger vi turen innom en kafé.

Oppstart i 2024:

Dato:	Oppmøteplass:
8. januar	Trøim
15. januar	Tuv
22. januar	Ulsåk
.....slik fortsetter vi utover vinteren.	

Har du spørsmål, ta kontakt med Frivilligsentralen v/ Jette Ellseth, tlf. 476 78 040, jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no



SPISE SAMMEN



Vi møtes på Frivilligsentralen siste onsdag i måneden til felles måltid!

Onsdag 31. januar og 28. februar 2024
kl. 16.00 - 18.00

Helselagshuset, Imrevegen 19

Oppstart igjen onsdag 31. januar 2024 kl. 16 - 18

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 aktiviteten, ta kontakt om du har lyst å bidra.

Hilsen de frivillige på Frivilligsentralen
tlf. 476 78 040 – fri.hem@online.no /
jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no



Barnevakkurs

Vi inviterer deg som går i **9. - 10. klasse og videre gående skole** til et uformelt barnevakt-kurs.

Dette er et gratis og lærerikt kurs for deg som er nysgjerrig på å lære mer om barnepass. Vi serverer pizza og drikke.

Dato: Onsdag 17. Januar 2024

Tid: Kl. 16.00 til ca. 18.00

Sted: Hjerterommet, Hemsedal Skole

Kursleder: Helsepsykepleier Hilde Bakke Jensen

Tema:

- * Rettigheter og plikter
- * Informasjon om førstehjelp
- * Aktivisering og rutiner

Når dere har gjennomført kurset kan dere stå på lista til Barnevaktsentralen, ta oppdrag via Frivilligsentralen og tjene noen kroner.

Husk å melde deg på innen fredag 12. januar!

Meld deg på via SMS / slå på tråden til: 459 75 185 eller e-post til kari.plejdruk-skillestad@hemsedal.kommune.no.





TRENGER DU BARNEVAKT?

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

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

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

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

Hva slags oppgaver kan barnevaktene påta seg? Barnevaktene kommer hjem til dere og passer barna. De kan f.eks hente i barnehagen/SFO etter avtale. Barnevaktene kan bli delegert oppgaver som å lage mat, leke med barna, stell, aktivisering, legging samt sitte og passe på når barn sover. Barnevaktene kan også overnatte hos dere, etter nærmere avtale.

Hva koster det å bruke barnevakten?
Pass av 1 barn: kr 100,- pr time.
Pass av 2 barn: kr 120,- pr time
Pass av flere barn, etter egen avtale.
Pass av barn som inkluderer overnatting: Etter egen avtale.

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

Hvordan komme i kontakt?
Telefon: 459 75 185
E- post:
kari.plejdrup-skillestad@hemsedal.kommune.no.

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



Datakafè / treff

Oppstart igjen tirsdag 16. januar og 30. januar 2024 kl. 12 - 14

Viktig! Dette er et lavterskeltilbud!

Vi held fram med tilbud om Datakafè/treff til eldre og 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 og vi er fleire som kan hjelpe kvarandre.

Dei frivillige vil 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, vi spanderer kaffe/te.

Ingen påmelding, det er berre å koma innom.

Dette er eit samarbeid mellom Eldrerådet, Pensjonistlaget og Frivilligsentralen

Velkomen!

Hemsedal Frivilligsentral
tlf. 47 67 80 40 - Imrevegen 19



SY / REDESIGN TREFF

Onsdag 31. januar og 28. februar 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 å fikse ødelagte klær i fellesskap.

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 Anette
tlf. 476 78 040



BUA
HEMSEDAL

BUA har mye spennende utstyr til utlån!

Nå er vinteren endelig her og BUA Hemsedal har funnet frem vinterutstyret. Lokalene er fylt opp av morsomme og spennende utstyr!

Her kan du låne alt i fra: langrennsski, toppturutstyr, snowskate, fjellski, skøyter til både hockey og dans.

Vi har også utstyr til isfiske, pulk til barn og varetransport, truger, snowboard og mye mer.

Husk at SkiStar låner ut alpinutstyr til barn for hele sesongen til kun kr 700 (avhentes før 18. desember).

Vi holder stengt i romjulen, og oppfordrer alle til å komme siste åpningsdag før jul!

Torsdag 21. desember 2023 kl. 14.30 – 18.00
Da kan du låne utstyret til tirsdag 2. januar 2024

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 og servering 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.

Oppstart i 2024 er torsdag 11. januar kl. 1100

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 kake-baking, som vi serverer på torsdager.

Vi tar imot kontanter og Vipps.

Velkommen!

Hemsedal Frivilligsentral

tlf. 476 78 040 eller epost: fri.hem@online.no /



Har du lyst til å prøve å gå med truger?

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

Fast oppmøte hver tirsdag kl. 10.30 ved BUA/Trøimshallen

Vi ønsker nye og tidligere deltakere velkommen. Vi går turer i nærområdet og lengde og tempo tilpasses de som er med. Si gjerne i fra i forkant om du ønsker å låne truger og eller staver hos BUA.

Det anbefales å bruke staver, gjerne med stor trinse.

Friskliv eller Frivilligsentralen er med innimellom. Gruppen fungerer som en selvstyrt gruppe.

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

Ingen på melding. Velkommen!

Har du spørsmål kontakt:

Frisklivssentralen (tlf. 970 58 818) eller Hemsedal Frivilligsentral (tlf. 476 78 040)





Åpent hus ute og inne

Oppstart tirsdag 9. januar 2024
kl. 11.00 til 13.00

Hver tirsdag nesten hele året!

Sted: Helselagshuset, Imrevegen 19

Hobbyverkstad og aktiviteter for alle i bygda

Er du ny i bygda eller ønsker du bli kjent med nye folk, da er dette noe for deg.

Ta med eget håndarbeide, eller vi lager nye prosjekter sammen. Vi har et lite snekkerverksted, her kan du sage, snekkere og annet gøy.

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!

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

Ulsåk barnehage har fått levert hjemmestrikket klær fra oss, de var veldig fornøyd, så tusen takk til dere som har bidratt.

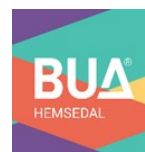
Vi fortsetter å strikke til Tuv barnehage.

Pensjonistlaget har kjøpt inn Boccia spill, vi får låne det om noen har lyst til å spille.

Vi har også mange andre spill.

Vi starter opp igjen tirsdag 9. januar 2024.

Frivilligsentralen, tlf. 47 67 80 40 -
jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no



TAKK!

Vi ønsker og takke alle frivillige som har hjulpet oss og bidratt med hjelp i 2023

Mange trenger frivillighetens hjelp og bidrag til samfunnet, og vi er avhengige av den store frivillighet som finnes i bygda vår. Vi er stolte og utrolig heldige som har så mange engasjerte frivillige og støttespillere med på laget!

I våre lokaler i underetasjen på Trøimshallen har det vært økende trafikk i 2023. Mange stikker innom for en prat, låner utstyr fra BUA og ønsker å vite på hvilken måte de kan bli frivillig, eller være med på alle aktiviteter vi tilbyr. Det er hyggelig at dere kommer innom, døren vår er alltid åpen når vi har anledning!

Vi søker på midler på tvers av organisasjoner, som gjør at vi kan kjøpe inn flott sports- og aktivitetsutstyr samt etablere sosiale møteplasser og aktivitetstilbud for alle aldre i Hemsedal. Vårt ønske og mål er å være bindeleddet mellom mennesker, lag og organisasjoner.

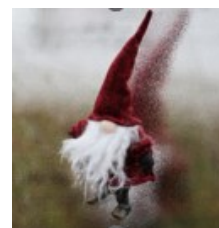
Vi har i gang mange gode samarbeid, men det er stadig plass til enda flere frivillige på laget! Både til etablerte aktiviteter og nye aktiviteter som startes opp i 2024.

Ta kontakt for en uformell prat om du eller din organisasjon ønsker å bidra, eller har tanker og ideer du vil luften med oss. Sammen kan vi få til mye!

Sammen med Frivilligsentralen og BUA har fritidsleder og Hemsedal IL også kontor her. Dette er fordelaktig, og vi jobber sammen om flere felles prosjekter.

**Med ønske om
en riktig god jul og et godt nyttår
til alle i bygda!**

Hilsen
Frivilligsentralen og BUA v/ Jette, Kari og Joakim
Fritidsleiar v/Andreas
Hemsedal IL v/Hege





Kurs i belastningsmestring for foreldre

Hemsedal kommune ved Helsehuset og Familiens hus tilbyr vinteren 2024 Kurs i belastningsmestring spesielt tilpasset foreldre til barn og ungdom.

KiB for foreldre er et kurs for foreldre som har ønske om å skape en bedre hverdag i familien og som omsorgsperson. I kurset lærer du strategier som vil bedre din evne til å regulere og mestre utfordringer og belastninger i egen familiehverdag. Eksempler på slike utfordringer og belastninger kan være:

Tidspress/tidsklemma, lite kontroll over egen arbeids- eller livssituasjon, problemer i mellommenneskelige forhold, sykdom/helseproblemer, økonomiske problemer, slitenhet, uro og rastløshet, irritabilitet, bekymring/grubling, søvnvansker.

Dette er ikke samtalerterapi, men vi tar opp aktuelle utfordringer i gruppen. Kurset fokuserer på sammenhengen mellom tanker, følelser og handlinger. Den enkelte kursdeltaker arbeider med egne utfordringer ved å prøve ut metoder/teknikker som læres på kurset. Hvert kurs 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 Familiens hus, eller du kan 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.

Helsehuset, Hemsedal kommune

Tlf. 906 54 921

Mail: helsehuset@hemsedal.kommune.no

Kursholdere: Elianne Ulsaker og Linda Magnetun Hoel

Påmeldingsfrist: 29. Januar 2024

Tid og sted:

10 samlinger

Torsdager kl. 12.30 - 15.30

8., 15., 22. februar

7., 14., 21. mars

4., 11., 25. april

23. Mai

Sted: Familiens hus

* Teknisk *



Faktura for feie- og tilsynsgebyr

For dei som har hatt feieing og tilsyn av fyringsanlegg i år, er det sendt ut faktura med forfall i januar 2023.

Spørsmål om fakturaen send epost til:
post@hbr.no



Vassmålarkort er sendt ut med

frist for avlesning 31.12.23

Send det pr. post, legg det i svart postkasse ved hovedinngang til kommunehuset eller send pr. epost: vassmalar@hemsedal.kommune.no

Teknisk drift

* Kyrkja *



Gudstenester i Hemsedal

17. desember

Hemsedal kyrkje kl. 18.00
Adventskonsert

24. desember

Hemsedal Kyrkje kl. 13.30, 14.45 og 16.00
Julaftengudsteneste

Lykkja Kapell kl. 15.00
Julaftengudsteneste

26. desember

Hemsedal kyrkje kl. 11.00
2. juledag

14. januar 2024

Hemsedal kyrkje kl. 11.00
Gudsteneste

Hemsedal kyrkje kl. 11.00
Delegudsteneste

* Kva skjer? *



Ibsen på halling'24: "Keisar og galilear"

Måndag 15. januar kl. 18.00

Kyrkjestugu (ved biblioteket)

Tradisjonen tru set 10. klasse ved Hemsedal Skole opp eit drama av Ibsen, på hallingmål. I år set me opp sjølvaste "Keisar og Galilear", som Henrik Ibsen sjølv omtaklte som sitt hovudverk.

Onsdag 10. januar går vi inn i den etterkvart berømte "Ibsenbobla", og måndagen etter inviterer vi publikum inn i bobla vår. Først med ei skuleforestilling på dagtid. Og same kveld er alle hjarteleg velkomne til open forestilling.

Skodespel, dans, musikk og scenografi:

Elevane i 10. klasse

Idé og produksjon: Gerd Line Røysi og Tori Snerte

Regi: Dagny Krogness

Lyd: Oles lyd

Omsett til halling ved Sønnev Skrede

Inngang kr 100 / 50 under 18 år

(Familiene til elevane kjem gratis inn)

Ibsenprosjektet er støtta av

Den Kulturelle Skulesekken og Hemsedal Mållag



BRIGDE

Har du lyst til å vera med å spela BRIDGE har Hemsedal bridgeklubb spelning desse kveldane framover:

Onsdag 13.12 og 20.12.

Etter nyttår begynner me att den 3.1 – 10.1 – 17.1 – 20.1 og mandag 25.1

Alle kveldar begynner me kl.18.00

Håper dette kan passe ein eller fleire kveldar med eller utan makker.

HEMSEDAL BRIDGEKLUBB



Hemsedal Pensjonistlag

har ope møte for pensjonistar på Helselagshuset
onsdag 17.januar kl.11.00.

Då får me treffe den nye kommunalsjefen for helse og omsorg, Anita Foss Midlang og Gunn-Mari Åsebø frå teknisk etat.

Anita vil prate om kva utfordringar både me og kommunen står over for når me skal bu lengst mogleg heime og Gunn-Mari vil presentere boligpolitisk plan som skal ut på høyring.

Elles vert det vanleg møteopplegg med matsservering, referat og orientering.

Åresalg hører med, so det er fint at du tek med gevinst.

Årsmøtet vårt blir den 21. februar og me sender ut årsmelding føreåt.



Velkomen til S-klubben

Program for S-klubben, våren 2024:

03.01.: Juletefest på Bygdaheimen, kl. 17.30-18.30

17.01.: Vanlig S-klubb

31.01.: Bading på Tropicana. Avreise kl. 16.30

14.02.: Vanlig S-klubb

13.03.: Vanlig S-klubb med tema: «Påske»

10.04.: Vanlig S-klubb

24.04.: BASAR

07.06. (fredag): Sommaravslutning

S-klubben er ein kristen barneklubb for deg som er mellom 5 og 12 år (frå og med siste året i barnehagen).

Vi held til vanleg til på Kyrkjestugu onsdagar kl. 17.30-19.00 (Oppmøte kl. 17.15-17.25)

Har du spørsmål?

Ta kontakt med Anne Berit Ulsaker, tlf. 97 76 38 42.



Velkommen til Sundagsskolen i Hemsedal

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

Det blir Sundagsskule på Kyrkjestugu desse
sundagane frå kl. 10-11:

17. desember 2023

7. januar 2024

21. januar 2024

For 5. – 7. klasse er det ulike møteplassar,
det vert kunngjort på Facebook.

Sjå meir informasjon på Facebook sida
«Søndagsskolen i Hemsedal»

Velkommen!

PAX Hemsedal

inviterer til storfellesskap

følgende søndager framover:

14. januar

11. februar

10. mars

14. april

12. mai

9. juni

På Fausko.

Kaffe fra kl. 16, møteoppstart 16.30.

Egen barnekirke.

Du kan få mer informasjon (og eventuelle endringer)
på Pax Hemsedal sin Facebook-side.

Hjertelig velkommen!



**Vi ønsker våre medlemmer og andre
husflidsinteresserte en riktig God Jul!**

Det ble et fantastisk julemarked i år igjen.

Tusen takk til alle som har vært med og bidratt. Om
du har bakt, løftet og lempet, laget gevinster, brettet
lodd, solgt kaffe eller besøkt oss på markedet.

Du er like viktig, uten deg hadde det ikke
blitt noe marked.

En ekstra takk til alle som har heklet oldemor ruter i
år. For et fantastisk juletre det ble! Tusen takk.

Frem mot jul roer vi aktivitetene i laget litt.
Noen studieringer går som normalt, men nå er det
mye annet i heimen som og skal gjøres.

Stugu butikken:

holder åpent fredag og lørdag frem til 23. desember.

I romjulen holder vi åpent
27., 28., 29. og 30. desember.

Onsdag – fredag fra kl. 11- 16
Lørdag fra kl. 11-15

Velkommen!

Våren 2024

Vi er godt i gang med å planlegge våren i
husflidslaget.

Kanskje finner du et kurs som passer for deg?

Kurs for barn:

«Dreing i tre»:

tirsdag 16.1., 23.1., 30.1. og 6.2.,
kl. 17.30-20.00 på Bjøberg.

Kurset koster kr 350,-. Lærer Guro Sandvik.

Påmeldingsfrist 10. januar.

«Smykkelaging»:

onsdag 14.2. og 21.2., på Stugu, kl. 18-20.
Kurset koster kr 200,-. Lærer Mia T. Syversbråten
Påmeldingsfrist 8.februar.

Kurs for voksne:

«Sy belte i lær»:

10.4. og 17.4., på Stugu kl. 18-21.
Kurset koster kr 500 for medl./ kr 700 ikkje medl.
i Norges Husflidslag, pluss materialer.

Lærer: Mia T. Syversbråten

Påmeldingsfrist 4.april.

Forts. neste spalte

«Dreing i tre»:

Dette er et kurs for kvinner.

Tirsdag 20.2., 5.3. og 12.3. (uke 8,10 og 11) på Bjøberg, kl. 17.30- 20.30.

Kurset koster kr 900 for medl./kr 1300 for ikkje medl. av NH, pluss materialer. Lærer Guro Sandvik. Påmeldingsfrist 13. februar.

Sy med symaskin:

Vi planlegger nytt kurs med symaskin for litt øvede. Kurset er foreløpig fullsatt, men du kan sette deg på venteliste.

Påmelding til alle kurs:

studie.bu.hemsedalhusflidslag@gmail.com;

Husk påmeldingsfristen!

«Bunadtilbehør»

Her syr, strikkar, flettar og heklar me ulike tilbehør til bunad og stakk, t.d brøstklut, handringar, hoseband og stakkeband. Du kan og ta med anna bunadarbeid du held på med og evt. få litt hjelp om du treng det. Du kan og komme innom for ein kaffikopp og ein prat.

Me møtast på Stugu fyrste onsdag i månaden.

Oppstart 3. januar.

Det er fint om du tar kontakt viss du har lyst til å ta ein tur. Info får du hos Mia T. Syversbråten tlf. 414 25 050.

«Høndug»

Her lagar me gevinstar til Hemsedal Husflidslag sin julemarknad. Husflidslaget ynskjer at alle gevinstar til lotteriet skal være heimelaga. Det kan vere husflid, handverk eller lokalprodusert mat.

Me er ein gjeng som møtast siste torsdag i månaden for å inspirere og hjelpe kvarandre med gevinstproduksjon. Me har og ein perm med inspirasjon og oppskrifter på ting som kan du kan lage. Alle er hjarteleg velkomne.

Me er svært glade for nye folk som finn vegen innom Stugu desse kveldane. Ta gjerne kontakt med Mia T. Syversbråten, tlf. 414 25 050, om du er interessert. PS! Me har kaffi og kjeks

Hemsedal Husflidslags årsmøte for 2023

Tid: 8. februar 2024 kl. 19.00

Sted: Stugu (kjellaren)

Ønsker du å komme i kontakt med oss?

Epost: hemsedal.husflidslag@gmail.com

Alt om kurs:

studie.bu.hemsedalhusflidslag@gmail.com

Facebook: Hemsedal husflidslag/STUGU husflid

Instagram: Stugu Hemsedal.

* Hemsedal IL *



FREEX

Vinteren er her og endelig er det FREEX trening igjen!

FREEX er Hemsedals jibbe/freeride/freeski & parkklubb.

Vårt fremste mål er å fremme skiglede blant Hemsedals barn & unge.

Vi ligger under Hemsedal IL & er en klubb som drives på dugnad.

Våres arena er fjell & park under hele vinteren - trampoline & balanse hver høst i Trømshallen.

Trening med ski & brett på beina starter opp i uke 1 når skolen begynner igjen etter jul & nyttår.

Treningstider:

5.-10. klasse

Tirsdager: kl. 17.30 - 19.00

Onsdager: After School kl. 14.00-15.30

1.-4. klasse

Onsdager kl. 17.30 - 19.00

(Samling 15 minutter før - under broen inn til skisenteret).

Under uke 1 - på tirsdag og onsdag så kommer vi fra FreeX være på plass 30 minutter før start og dele ut info, hjelpe til med appen SPOORTZ & alle får sitt eget medlems-klistermerke med fordeler.

Er det noen som kjenner noen som er glad i barn og ungdom pluss flink på brett eller ski, som vil være med i vår herlige trenergruppe - så søker vi trener onsdager kl. 14.00-16:00.

Vi har gleden å fortelle att vi fått NM i SNOWBOARD til Hemsedal som vi skal arrangere under helgen 4.-6. april 2024.

Vi har vår fantastiske FREERIDE som arrangeres 16.-17 mars. Følg oss gjerne på Facebook og Instagram under navn Hemsedal FreeX.

Vi GLEDER oss å se dere alle igjen og hold øyenene oppe for - månedens brev som kommer hver måned fra FreeX med nyheter og viktig informasjon.

Hemsedal Turlag



Velkommen på nærturer med Hemsedal turlag!

Felles for alle turene:

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

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

Velkommen på tirsdagsturer på truger

Siste trugetur før nyttår er den 19.12.23. I 2024 begynner vi den 2.januar. Hvor turen går avgjøres utfra snø- og værforhold.

Det legges ut spesifikk informasjon om den enkelte tur på Facebook noen dager i forkant. Informasjonen finnes og på www.dnt.aktiviteter.no.

Det er fast oppmøte ved Trøimshallen kl. 18. De fleste turer går tur/retur.

Lengde og tempo tilpasses de som er med på turen.

Turene gir fine naturopplevelser, god trening og er trivelig og sosialt. Turene er av 2-3 timers varighet. Vanskelighetsgraden er gradert fra lett til middels krevende tur.

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

Det er anbefalt å bruke staver gjerne med stor trinse.

Har du spørsmål eller ønsker å låne truger kontakt Tordis Neteland, tlf. 951 15 318.

Måneskinns-skitur – torsdag 25.januar

Skitur t/r Vavatn - Vabuleino. Området ligger på ca. 1100 moh.

Enkel tur, ca. 9 km. Ha med hodelykt, matpakke, varm drikke, varme og vindtette klær.

Turen går i upreparerte løyper, så gode turski eller fjellski er anbefalt. Oppmøte ved Trøimshallen kl. 19.00.

Turledere: Vidar Henrik Halvorsen tlf. 970 19 514 og Lissy Kildahl Josefsen, tlf. 996 04 548.

Kom deg ut dagen – Norges nasjonale tur i regi av DNT

Familievennlig utedag - søndag 4. februar kl. 11 –15 ved idrettsplassen

Vi gjentar suksessen fra i fjor, som et resultat av det flotte samarbeidet med BUA Hemsedal, Hemsedal idrettslag, Hemsedal Frivilligsentral og Hemsedal utmarksservice. Vi satser på at vi slår deltakerrekorden på rundt 70 personer.

Vi håper å se mange barn og voksne i alle aldre. Barn må ha følge med voksne. Kom og vær med hele tiden eller når det passer. Vi fyrer opp bålpanna og byr på en pølse eller to til hver enkelt og varm drikke.

Ta gjerne med litt å spise og drikke selv også. Ta på og med klær for å være ute i flere timer. Ha gjerne med sitteunderlag.

Ta med eget utstyr eller lån gratis av BUA Hemsedal. BUA låner ut skøyter, ake- og langrennsutstyr, snowskate og truger. Toalettmulighet på Klubben.

Kontaktpersoner Hemsedal turlag: Tordis Neteland tlf. 95 115 318.

Forts. neste side

Måneskinns-skitur – og grilling torsdag 22. februar

Skitur t/r Vanneviki over Vannin til Nausttjerne hvor vi griller mat. Enkel tur. Ca. 8 km.
Området ligger på ca. 800 moh.

Ha med hodelykt, grillmat, varm drikke, varme og vindtette klær.
Turen går i upreparerte løyper, gode turski eller fjellski er anbefalt.
Oppmøte Vanneviki kl. 19.00

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

Velkommen til årsmøte i Hemsedal Turlag og foredrag med Ellseth brødrene

Torsdag 7. mars 2024 kl. 19.00

Saker som skal behandles på årsmøte utover ordinære saker må sendes inn
skriftlig innen 7. februar 2024.

Årsmøte avholdes på Helselagshuset, Imrevegen 19.

Enkel servering.

Ønsker du å få tilsendt årsmøtedokumentene i forkant,
send en mail til hemsedal.turlag@dnt.no eller sms pr. telefon 95 115 318.

Jakten på det gode liv ved å besøke DNTs hytter

Etter årsmøte inviterer Einar og Oddvar oss med på en reise til mange av DNTs hytter.

Sommeren 2023 besøkte de hytte nr. 100 av DNTs 580 hytter.

Det kvalifiserer til en gullforgylt versjon av den klassiske DNT-nøkkelen.

De vil si litt om hvordan ideen oppsto og vise bilder fra forskjellige områder i landet.

De gir tips om både lette og mer krevende turer.

Informasjon om flere turer kommer i neste utgave av kommuneposten.

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

Informasjon om turer finner du også på: www.dnt.no/aktiviteter.

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

Styret i Hemsedal turlag ønsker velkommen på tur!

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



* Hemsedal Turistkontor *



Snart juleferie og masse gøy som skjer

Vinteren kom tidlig i år og har gitt oss en fin, hvit og ganske kjølig forsesong.

Nå er vintersesongen ordentlig i gang og allerede denne helgen er det

SkiStar Ski Test Weekend og den nye heisen Lodge Express åpner.

Solheisen er også i gang og i julen er det både racing camp og ikke minst stemningsfull fakkelslalåm på nyttårsaften.

Butikkene i Hemsedal er pyntet og klare for julehandel, så du trenger ikke dra langt for å finne gaver til nissens sekk eller alt du trenger for å fylle kjøleskapet til julekosen.

Og hva med en pause fra kjøkkenet på en av de deilige restaurantene og kafeene vi er så heldige å ha her i dalen.

Med vintersesongen er også mange morsomme aktiviteter i gang.

Både stemningsfull kanefart, spennende hundekjøring og fartsfylt aking.

Bli med på trugetur eller guidet topptur for å lære enda mer.

Hold varmen inne på klatresenteret eller ta en tur på pool club eller spa.

Selv om vinteren bare er i startgropen, er det aldri for tidlig å planlegge vårens deltakelse på Hemsedal Up N' Down.

9. mars skjer det, og påmeldingen er åpen på hemsedalupndown.com!

Følg med på hemsedal.com for arrangementer, aktiviteter og vinterinspirasjon.

Ikke glem å laste ned Hemsedal appen om du ikke har gjort det enda.

Den er full av morsomme ting å finne på!

Med ønske om en god jul og et godt nytt år

Hilsen

HEMSEDAL



Bærekraftig
Reiseliv

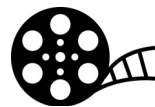


Miljøfyrtårn



* Hemsedal kino *

Kino i desember:



17. desember	kl. 17.00	Skomakergata
	kl. 19.00	There's something in the barn
22. desember	Kl. 19.00	Aquaman and the lost World
26. desember	Kl. 17.00	Bukkene Bruse på badeland
	Kl. 19.00	Konvoi

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

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



Hemsedal kommune Kunngjering Kommunestyret

Møtestad: Kommunestyresalen

Møtedato: onsdag 20. desember

Tid: kl. 17.00

Før møte: Folkets spørjetime

Etter møte: Open post

Forfall må meldast snarast til Nina Eikre på e-post: nina.eikre@hemsedal.kommune.no eller på telefon 31 40 88 00.
Varamedlem møter etter nærare avtale.

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

Orienteringar i møtet:

Presentasjon av "Oversiktsdokument Folkehelse i Hemsedal 2023 - 2027" v/ Heidi Storeskar

SAKLISTE

Saksnr.	Arkivsak	Tittel
PS 148/23		Godkjenning av sakliste og møteinnkalling
PS 149/23	2023/2088	Meldingar til møte i kommunestyret 20.12.2023
PS 150/23	2023/2258	Oversiktsdokument for folkehelse i Hemsedal 2023 - 2027
PS 151/23	2023/1521	Barn og unge sin representant i plansaker - val for perioden 2024-2027
PS 152/23	2023/2152	Oppmoding om busetjing av flyktningar i 2024 i Hemsedal kommune
PS 153/23	2023/2297	Budsjettendring nr. 4 - 2023
PS 154/23	2023/1732	Nytt finansreglement
PS 155/23	2023/2349	Overføring av unytta investeringsmidlar frå 2023 til 2024
PS 156/23	2023/2112	Handlingsprogram og økonomiplan 2024 - 2027.
PS 157/23	2023/2279	Kristine Tørre Asprusten - tidsavgrensa fritak frå politisk verv, 18/12 - 2023 - 18/6- 2024.
PS 158/23		Godkjenning av møteprotokoll

Hemsedal, 13.12.24

Pål Rørby
ordfører

