



Kommuneposten

Informasjonsavis for Hemsedal kommune
Oktober 2024

Julekonsert med Leif Ingvald Skaug



Velkommen til stemningsfull julekonsert i
Hemsedal kyrkje
mandag 25.november kl. 19.00.

Som i fjor vil Leif Ingvald gi oss en uforglemmelig kveld med kjente og kjære julesanger.
Denne gangen vil det også være med en liten lokal sanggruppe, som er med på noen av sangene.

Billettpris: kr 295,-
Selges på [ticketco.no](https://www.ticketco.no) eller i døra.



Hemsedal kommunehus

Kommunehuset er ope kvardagar kl. 09.00 - 15.00, telefontid kl. 10 - 14

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

NAV Hemsedal

STENGT for drop-in!

Tlf. 55 55 33 33 - www.nav.no

Arbeidsgiver tlf. 55 55 33 36, HASTER - ring vakttilf. 482 76 130 kl. 9-15

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



Ordførar sitt hjørne

Gode Hemsedøler!

Vinteren nærmer seg og vi har allerede med glede sett litt snødryss på fjelltoppene.

Vi rigger oss for besøkende fra nær og fjern som ønsker å besøke oss for å utøve sine fritidsaktiviteter og interesser.

Statsbudsjettet er lagt frem og det er mye bra for folks økonomi. Lavere personskatt for de fleste, nedskrivning av studielån og økning av frikortgrense for å nevne noe. Det ser ikke like lyst ut for kommunas frie inntekter. Her får Hemsedal en mindre vekst enn en forventet prisvekst.

Det økes kraftig innen forsvar, noe som speiler tiden vi lever i.

Det krises i Europa og Midtøsten. Stabiliteten vi har levd med i mange år etter den kalde krigen er ikke der og Donald kan ende opp som president i USA. Det er grunn til bekymring.

Jeg merker det på folk og på meg selv. Skal man virkelig ta inn over seg hva som nå kan skje, eller skal man skyve det bort å tenke at det ordner seg sikkert?

Jeg tror mange er usikre og til dels redde. Det er ikke uten grunn. Krigen raser i Ukraina og ordet «Storkrig» i Midtøsten har blitt en favoritt i media og er på alle måter skremmende. Overdriver mediene for å selge nyheter? Til en viss grad, men det er også et faktum at konfliktnivået i Midtøsten er høyere enn på mange år, og stadig flere militser og nasjoner trekkes inn.

Så hva kan, bør og må vi gjøre her opp i den Norske fjellheimen?

- * Vi må bry oss. Apati er en lettvin og forståelig løsning, men vi må ta dette inn over oss.
- * Vi skal ytre oss når vi kan. Drap på uskyldige er uakseptabelt, uansett hvem.
- * Vær mer årvåken. Følg med på aktivitet eller oppførsel som ikke virker normalt.
- * Ha reserver. Se gjerne oversikten på hva man bør ha hjemme på www.sikkerhverdag.no
- * Snakk med noen om du er redd eller bekymret. Det hjelper å dele med andre.
- * Norsk økonomi kan bli påvirket. Knip inn forbruket der du kan og ha litt i reserve om mulig.

Denne uka hadde vi beredskapsråd i Hemsedal kommune. Hemsedal har god beredskap. Vi har gode planer, definerte arbeidsoppgaver og øvelser for å være godt forberedt for egen befolkning. Vi har hatt noen kriser de siste årene og lært enormt mye. Vår nye beredskapsansvarlig Reidar Bjerke er aktiv og jobber godt for at vi skal være så godt forberedt vi kan.

Alt i alt er Norge, som del av NATO relativt trygge tross alt. De store militærmaktene forstår at ingen tjener på «storkrig». Vi kan heller ikke lukke oss inne i frykt, og må for all del fortsette våre liv, legge planer, drømme om fremtiden og ta gode valg for oss selv og andre.

Selv i en spent situasjon i verden skal vi glede oss til vinter og snø!

På tide å finne frem brett og ski, ullsokker og vintertøy.

Fyre i peisen og krype opp i sofakroken med en god bok eller film.

Ta vare på hverandre og ha en riktig god høst!

Hilsen

Pål Rørby - ordfører



* Informasjon *



Informasjon - Egenberedskap

Nå er høsten her, sjekk røykvarsleren og slukkeutstyret

Halvparten av alle dødsbranner skjer i boliger uten røykvarsler som virker. Sørg for at røykvarslerne fungerer hjemme hos deg.

Test røykvarsleren ved å holde "test-knappen" inne noen sekunder. Røykvarsleren skal da begynne å pipe. Hvis den ikke gjør det må du bytte batteri og teste på nytt, eventuelt kjøpe ny varsler.

Sjekk også slukkemidlene i boligen/hytta.

Har du pulverapparat så sjekk at pulveret er løst.

Dette gjør du ved å vende noen ganger på apparatet og du skal høre pulveret inne i apparatet.

Sikker hverdag

På sikkerhverdag.no får du konkrete råd og tips til hvordan du kan forebygge brann, håndtere strøm, gass, fyrverkeri og farlige stoffer på en sikker måte, til informasjon om trygge produkter og tjenester - og gode råd om egen beredskap.

Sikkerhverdag er Direktoratet for samfunnssikkerhets og beredskap (DSB) sin nettside for privatpersoner: www.sikkerhverdag.no



TV AKSJONEN SØNDAG 20. OKTOBER 2024

Sammen for små helter

Annenhver dag får et barn i Norge kreft, og hver uke blir 10 barn født med hjertefeil. Når et barn blir alvorlig sykt, rammes hele familien. Ofte må barnet reise langt for å få livsviktig behandling, og familien blir splittet i lange perioder.

Med midlene fra årets TV-aksjon skal Barnekreftforeningen etablere familiehus ved universitetssykehusene i Tromsø, Trondheim, Bergen og Oslo. Her kan barn med alvorlig sykdom og familien deres bo sammen mens barnet er under behandling. Slik blir søsken også ivaretatt, og familien kan skape gode stunder i en vond tid.

Familien får mulighet til å skape et hjem hjemmefra. De kan støtte hverandre gjennom livets vondeste periode og få etterlengtede pauser fra sykehusets alvorstunge korridorer.

Søndag 20. oktober går vi Sammen for små helter

Ta godt imot bøssebærere som kommer til din dør *søndag 20. oktober kl. 16 - 18.*

Ønsker du selv å gå som bøssebærer er du velkommen til å melde deg via tvaksjonen.no eller ta kontakt med **Hemsedal Frivilligsentral, tlf. 47 67 80 40**

Støtt spleis, gå inn på QR-kode!

SPLIS

Støtt spleisen

Hemsedal skole – Sammen for små helter – NRK TV-aksjonen Barnekreftforeningen 2024



Gå til spleis.no/374502



Influensa- og koronavaksinering - Høsten 2024

Det vil bli drop-in vaksinasjon i kultursalen:

15. oktober kl. 09.00 -12.00 og 14.00-18.00

24. oktober kl. 09.00–12.00 og 14.00–18.00

Det vil bli mulig å få influensavaksine, koronavaksine og pneumokokkvaksine.

Alle vaksinene kan settes på samme tid.

Koronavaksinen er gratis.

Influensavaksinen koster kr 250 og pneumokokkvaksinen koster kr 400.

Du må beregne 20 min ventetid etter vaksinasjon.

FHI anbefaler at følgende grupper bør ta en oppfriskningsdose med koronavaksine før høst/vinterseong 2024/25:

- Personer i aldersgruppen 65 år og eldre, og sykehjemsbeboere
- Personer i aldersgruppen 18-64 år som inngår i en risikogruppe
- Ungdom i aldersgruppen 12-17 år med alvorlig grunnsykdom
- Barn 6 måneder–11 år med alvorlig grunnsykdom dersom barnets lege vurderer dette som viktig
- Gravide i 2. og 3. trimester. Vaksinasjon i 1. trimester kan vurderes dersom den gravide har tilleggs-sykdommer som gir ytterligere økt risiko.

Personer i følgende risikogruppe bør ta influensavaksine årlig:

- Beboere i omsorgsboliger og sykehjem
- Alle fra fylte 65 år
- Gravide i 2. og 3. trimester, og gravide i 1. trimester med annen tilleggsrisiko
- Prematurt fødte barn, særlig barn født før uke 32 i svangerskapet, fra 6 måneder (kronologisk alder) til 5 år
- Barn og voksne med underliggende sykdom i risikogruppene

I tillegg er influensavaksine anbefalt til:

- Helsepersonell som har nær kontakt med pasienter
- Personer som bor sammen med (eller er tilsvarende nære) immunsupprimerte
- Svinerøktere og andre som har regelmessig kontakt med levende griser

Nettsider: www.fhi.no

Er du i tvil om du skal vaksinere deg, ta kontakt med din fastlege.

Ved andre spørsmål, ta kontakt med Familiens hus, tlf. 48 19 74 38

* Kultur *



LEVE UTE, LEVE NÅ

Kjærlighetsbrev til villmarka

Forfattarmøte v/Jannicke Øien

**Hemsedal bibliotek,
torsdag 17. oktober kl. 19.00**

Jannicke Øien bur i Hemsedal og er eventyrar, villmarksguide og sjukepleiar. No har ho gitt ut si første bok.

Denne kvelden vil ho fortelje om boka si og om opplevingane som inspirerte henne til å skrive den.

Det blir moglegheit til å kjøpe boka og få den signert etterpå.

Gratis inngang.
Velkommen!



Lån ein adventskalender frå Hemsedal bibliotek!

Det er ei stund til advent enno, men sidan Kommuneposten ikkje kjem ut i november, vil vi allereie no minne om adventskalenderen vår - lån ein sekk med 24 gode forteljingar, og les for barna i adventsida.

Du kan enten:

- * låne med deg ein av dei ferdiglaga sekkane vi har ståande i biblioteket eller
- * fortelje oss litt om barna du skal lese for, så lagar me ein sekk som passar for dykk.

Ta kontakt med oss på telefon 31 40 89 50, kom innom eller send ein epost til:

hemsedal.bibliotek@hemsedal.kommune.no



Trøll-feiring – Trøll i ord 20 år

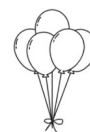
**Laurdag 26. oktober kl. 11.00
Hemsedal bibliotek**

Trøll i ord blei starta i 2004 og
kan difor feire 20 år i år!

Dette vil me markere denne laurdagen.
Me vil lese nokre fine biletbøker om nettopp det å
feire og etterpå blir det bollar og brus til alle.

Gratis inngang!

Velkommen!



Vil du være med å gjøre en forskjell for ungdommen i Hemsedal?

Vi søker en engasjert **klubbarbeider** til midlertidig stilling ved Hemsedal Ungdomsklubb!

Er du flink med ungdom, trives som rollemodell og vil skape et trygt og spennende miljø?

Da kan dette være jobben for deg! Ungdomsklubben er åpen 2-3 dager i uken for aldersgruppen 12-18 år.

Vi ser etter deg som:

- Liker å jobbe med ungdom
- Har en positiv og ansvarsfull holdning
- Ønsker å utvikle nye aktiviteter for klubben

Arbeidstid: Mandager 14:00-17:30, ca. 3 fredager i måneden 18:45-23:15. Mulighet for mer arbeid.

Søknadsfrist: snarest! Stillingen varer ut 2025.

Kontakt Andreas Colbro, tlf. 409 18 058, eller Lisbeth Skølt, tlf. 450 35 671.

Bli med på laget – sammen skaper vi et unikt ungdomsmiljø i Hemsedal!



Vil du ha fortsatt ha kino i Hemsedal?

- da trenger vi din hjelp!

Hemsedal Kino, som er et samlingspunkt for både små og store, står nå i fare for å forsvinne. Vi trenger nye krefter.

Vi trenger en hovedansvarlig som kan:

Lede driften av kinoen og holde oversikt over program og frivillige

Organisere filmvisninger og være bindeleddet til filmleverandører.

Være kontaktperson for de frivillige og sørge for at alt går på skinner.

Og flere frivillige som kan bidra med:

- * Velge filmer og lage kinoprogram – hva vil folk se?
- * Markedsføring – spre ordet via sosiale medier og plakater.
- * Teknisk drift – vise film
- * Billettsalg og kiosk – møt naboene og skap god stemning i kinomørket.
- * Rydding og vakthold – sørg for at alt er på plass før og etter visninger.

Ingen erfaring? Vi gir deg opplæring.

Jo flere vi er, desto lettere blir det!

Hvorfor bli med?

Ved å bidra sikrer du ikke bare at vi fortsatt kan ha kino i bygda, men du får også være en del av et levende lokalmiljø, møte hyggelige folk, og nyte en god filmopplevelse på kjøpet.

Men uten en hovedansvarlig og flere frivillige kan kinoen måtte stenge – og det vil vi unngå!

Ta kontakt med Kulturetaten:

e-post: lisbeth.skolt@hemsedal.kommune.no eller ring 45 03 56 71

Bli med og hold liv i bygdas kino!



* Helsehuset *



Velkommen til seniordag

i Kultursalen

onsdag 4. desember kl. 10.00 - 14.00

Vi ønsker å skape et årlig møtepunkt for seniorer og kommunen, og det vil første gang bli arrangert 4. desember 2024.

Målet er å skape en arena der kommunen kan dele informasjon og at seniorer kan gi tilbakemelding og innspill til kommunen.

Tema for dagen for de ulike presentasjonene vil være:

- * Fallforebygging og hverdagsrehabilitering
- * Fysisk aktivitet
- * Hjelpemidler
- * Sosial aktivitet og felleskap
- * Tannhelse
- * Hva gjør jeg når jeg trenger mer hjelp?
- tildeling av tjenester

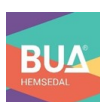
Det vil bli laget skriftlig informasjon om de aktuelle temaene, i tillegg til flere andre temaer som vil være tilgjengelig i papirform og på våre nettsider.

Det vil serveres enkel lunsj og kaffe.

Dagen vil være gratis og ingen påmelding kreves.

Kontaktperson: Heidi Storeskar tlf. 95 46 11 96

Arr. Helse og omsorg, Hemsedal kommune



Middag

- for moro skuld!

Tirsdag 5. november kl. 17.00

Helselagshuset - Imrevege 19

Vi inviter til middag for unge voksne i Hemsedal!

Vi lager god hjemmelaget mat. Har du lyst til å bidra så er du hjertelig velkommen. Ingrediensene vil bli kjøpt inn på forhånd og vi forbereder og lager mat sammen den kvelden.

Påmelding senest mandag 4. november kl. 15.00

Har du behov for transport, eller har spørsmål, send gjerne en melding eller ring tlf. 459 75 185

Hilsen BUA og Hemsedal Frivilligsentral



FRISKLIV

Thea M. Nygaard er ansatt vikar for friskliv i Hemsedal kommune starter opp i november.

Thea har i en periode vært ansatt som fysioterapeut i kommunen, så noen har sikkert møtt henne på Bygdaheimen eller på fysioterapiavdelingen på Banken.

Fra og med november starter hun opp med ukentlige treninger:

Tirsdagstrening:

Oppstart: fra 5.november

Tid: Tirsdager kl. 10-11

Sted: Treningssalen i kjelleren på Bygdaheimen

Lett styrketrening innendørs.

Ingen krav til tidligere treningserfaring eller fysisk form, det vil bli gjort individuelle tilpasninger.

Ta med innesko og vannflaske.

Tilbudet er kostnadsfritt.

Påmelding til frisklivskoordinator Thea fortløpende

Email: friskliv@hemsedal.kommune.no

Tlf. 940 32 119

Før du starter opp treningen inviteres du til en samtale om egen helse.



Datakafè / treff

Dette er et lavterskeltilbud og helt gratis!

**Vi treffes hver tirsdag i oktober og november
kl. 12-14 på Helselagshuset**

Høsten's program:

15. oktober: TV monitor

22. oktober: YR oppdatering

29. oktober: Kommunens hjemmesider

05. november: Google Maps og Norgeskart

12. november: Google Maps og Norgeskart

19. november: ÅPEN DAG

26. november Deichman lån - lydbøker BookBites

Frivillige er til stede om du ønsker litt hjelp til å heve dine digitale ferdigheter og vi er flere som kan hjelpe hverandre.

De frivillige vil hjelpe med enkle oppgaver, som for eksempel: *E-post, MinID, finne fram på offentlige sider, laste ned apper, sosiale media, bestille billetter*. De frivillige har skrevet under på avtale om teieplikt.

Ta gjerne med niste, vi spanderer kaffe/te.

Ingen påmelding, det er bare å møte opp.

Dette er et samarbeid mellom Eldrerådet, Pensjonistlaget og Frivilligsentralen.

Hemsedal Frivilligsentral

tlf. 47 67 80 40 - Imrevege 19



«Grisehuset»

er åpent fram til snøen kommer!

Grisehuset er huset hvor du kan levere en god bok du har lest, eller hente deg en bok du ønsker å lese.

Tilbudet er gratis, åpent hver dag og basert på tillit.

Huset finner du i hagen bak

Helselagshuset/Hemsedal Frivilligsentral.

Vi brenner for gjenbruk, så har du ei GOD og pent brukt bok er den velkommen!

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

Vi har veldig mange flotte og spennende bøker!

Bordtennisbord står utenfor Grisehuset,
racket ligg inne i huset

- Ta med deg en venn og spill bordtennis!



Frokostvert på bygdaheimen?

Vi søker frivillige frokostverter som ønsker å bidra til å skape en god atmosfære rundt et godt måltid 2- 4 timer i uken.

Helst mandag og torsdag fra kl. 08.30 til kl. 10.00

Som frivillig kan du velge selv hvilke oppgaver som passer best for deg. Du bestemmer selv hvor mye tid du vil bruke.

Du skriver under på en taushetserklæring, og må fungere selvstendig.

Ta kontakt med Hemsedal Frivilligsentral,
tlf. 47 67 80 40 eller email:

Jette.Lassen.Ellseth@hemsedal.kommune.no



Turgruppen Frisk

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

Har du tips, eller ønsker være guide med kulturelle fortellinger ta kontakt med oss.

Godt skotøy og klær etter forholda!

Om ikkje anna er avtalt, møtes turgruppa kvar måndag kl.10.30 på oppmøteplassen.

Vi kører den kommunale mini-bussen, eller fyller opp egne bilar.

Hugs mat og drikke, kanskje vi tek turen innom ein kafè!

Har du tips, eller ønsker være guide med kulturelle fortellinger ta kontakt med oss.

Dato: **Oppmøteplass:**

14. oktober **Ulsåk**

21. oktober **Trøim**

28. oktober **Tuv**

osv.

Har du spørsmål, ta kontakt med

Frivilligsentralen, tlf. 476 78 040, epost:

jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no



SPISE SAMMEN

Vi møtes siste onsdag i måneden til felles måltid!

Onsdag 30. oktober kl. 16.00 - 18.00

Helselagshuset, Imrevege 19

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

Alle kan være med å bidra, men det er ingen plikt, sammen skal vi gjøre måltidet og kvelden hyggelig.

Egenandel for måltidet, vi deler på utgiftene.

Påmelding innen 2 dager før.

Har du behov for å bli hentet, ta kontakt med Frivilligsentralen.

Velkommen!

Hilsen de frivillige på Frivilligsentralen

tlf. 476 78 040 – fri.hem@online.no /

jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no



Åpent hus

Tirsdager kl. 11.00 til 13.00

Sted: Helselagshuset, Imrevege 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.

Her trenger du ingen forkunnskap.

Vi deler ideer og kunnskap!

Om du vil være med å strikke sokker og bukser av restegarn til barnehagen, si ifra.

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.

Velkommen!

Frivilligsentralen, tlf. 47 67 80 40

jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no



VELKOMMEN TIL BUA!

Vi har mye spennende sommerutstyr til utlån.

Høsten er perfekt for aktivitet og friluftsliv!

Vi har blant annet sparkesykler, skateboard, packrafts, fotball, volleyball, bæremeis, telt, lavvo, sovepose, liggeunderlag, bærbar høyttaler, hengehøye, fiskestenger, SUP, redningsvester ...

Opningstider i høst:

Tirsdager: kl. 14.30 – 17:00

Torsdager: kl. 14.30 – 17:00

Sjekk bua.no eller vår Facebook (BUA Hemsedal) om evt. endringer i åpningstiden!

November bytter vi til vinter utstyr.

Blir annonsert på sosiale media.



Du finner oss i underetasjen på Trøimshallen.

Velkommen!

BUA Hemsedal & les mer på www.bua.no



KARA-TREFF

Tilbud for menn i Hemsedal

Ønsker du å være med i et nettverk for menn, bidra til noe meningsfullt, sosialt og holde deg i fysisk god form kan dette være noe for deg!

Karene skal bidra til å skape et sunt og aktivt fellesskap og deling av naturopplevelser som også bidrar positivt for alle i lokalsamfunnet!

Karene treffes ukentlig (dagtid), for å gjøre sitt arbeid, primært i sommerhalvåret. Gruppa er for menn som vil arbeide løsningsorientert og selvstendig.

Karene samarbeider med andre lag/org i bygda. Arbeidet skal innebære oppgaver som å rydde stier, sette klopper over myrer, bygge bruer, skilte turveier eller felle trær som står i veien, alt etter behov og prioriteringer.

Karene er kommet langt med og rydde Finnstigen, de har også jobbet med et prosjekt på Tuv inn til gapahuken.

6 karer har tatt vedlikehold-motorsagkurs. Nytt kurs senere i oktober.

Ta kontakt om du ønsker å være med på dette nye og spennende tilbudet.

Vi ønsker å inkludere flere frivillige lag og organisasjoner som er interessert i et samarbeid med oss.

Velkommen!

Hilsen

Hemsedal Frivilligsentral

Tlf. 476 78 040

Epost: jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no



Seniorkafè / Torsdagstreff

Tilbud til pensjonister og frivillige

Torsdager kl. 11.00 -14.00

Helselagshuset, Imrevege 19

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

Salg og servering av nystekte rundstykker/lunsj, kaffe/kake eller vafler.

Kirsten Lund blir med på gitar og synger med oss.

Ca kl. 12 spiller vi bingo.

De som **ikke** vil spille bingo kan kose seg med en kaffe og en prat i sofakroken.

Kan du tenke deg å være frivillig og hjelpe oss på torsdager, ta kontakt med Frivilligsentralen for en uformell samtale.

Trenger du hjelp til og bli hentet, har vi frivillige som hjelper oss.

Vi tar imot kontanter og Vipps.

Velkommen!

Hemsedal Frivilligsentral

tlf. 476 78 040 eller epost: fri.hem@online.no / jette.lassen.ellseth@hemsedal.lommune.no



SY / REDESIGN TREFF

Onsdag 30. oktober og 27. november kl. 18—21

Helselagshuset, Imrevege 19

Gruppen er selvstyrt, og dere deler kompetanse og hjelper hverandre.

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,-

Ta kontakt om du/dere er interessert å hjelpe med å lage en sosial og hyggelig møteplass for hverandre og har litt erfaring med redesign.

Alle er velkomne!

Hemsedal Frivilligsentral, tlf. 476 78 040

jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no



Vi søker flere frivillige

- * **Bingovert:** 2 timer i uka på seniortreffet
- * **Frokostvert:** 2 til 4 timer i uka, hjelpe med frokost og skape god atmosfære til de eldre på heimen.
- * **Hjelp til kakebaking:** Kaker til Torsdagstreffet og arrangement.
- * **Vedlikehold av BUA utstyr:** Sesongskifte. Smøre ski, slipe og glide ski.
- * **Språkkafe:** Snakke norsk med nye innflyttere, som ønsker lære seg norsk. Sosial møteplass. 2 timer i uka.
- * **Middag for alle:** Hjelpe å rydde, vaske opp, lage mat, underholde, bli kjent med nye folk i bygda, være sosial.

Vi har mange flotte tilbud i Hemsedal og frivillige, og er avhengig av dere frivillige for å lykkes.

Vi samarbeider med lag/org i Hemsedal, og noen oppgaver gjøres sammen med dem.

Kanskje er du allerede medlem i en organisasjon, som trenger deg som frivillig.

Som frivillig kan du velge selv hvilke oppgaver som passer best for deg. Du bestemmer også hvor mye tid du vil bruke. Du skriver under på en taushets-erklæring, og må fungere selvstendig når du er ute på oppdrag.

Kunne du tenke deg å være frivillig, ta kontakt med Frivillisentralen for en uformell samtale.

Gå inn på vår hjemmeside, og se om det finnes andre aktiviteter du ønsker være med på eller hjelpe med.

<https://hemsedal.frivilligsentral.no/>
Hemsedal Frivilligsentral, følg oss på Facebook og Instagram

Kontaktpersoner:

Jette Ellseth, tlf. 47 67 80 40 eller email:

Jette.lassen.ellseth@hemsedal.kommune.no,

Kari Plejdrup-Skillestad, tlf. 45 97 51 85 eller email:

kari.plejdrup-skillestad@hemsedal.kommune.no



* Hemsedal IL *



Gudstenester i Hemsedal

13. oktober

21.søndag i treeiningstida

HEMSEDAL KYRKJE KL.11.00

Gudsteneste. Lys & liv festivaldeltakere deltar. "Kirkesaft" etter gudstenesta.

27.oktober

Bots og bønnedag

HEMSEDAL KYRKJE KL.11.00

Gudsteneste

3. november

Allehelgensdag

HEMSEDAL KYRKJE KL. 18.00

Allehelgens gudsteneste

Kyrkjekaffi for dei som ønskjer

17.november

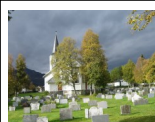
HEMSEDAL KYRKJE KL.11.00

Gudsteneste

8.desember

HEMSEDAL KYRKJE KL.11.00

Gudsteneste - Kyrkjekaffi



Allehelgens gudstjeneste i Hemsedal kyrkje

Søndag 3.november kl. 18.00

Dette er en minne gudstjeneste for å minnes de som har gått bort det siste året og holdt gravferd eller urnenedsettelse i kirkelig regi i Hemsedal.

Det er sendt ut invitasjon til de som registrert som fester på disse gravstedene. Under gudstjenesten vil vi lese opp navn og tenne lys for avdøde.

Dersom det har vært gravferd i kirkelig regi *et annet sted i landet* for en som har vært bosatt i Hemsedal, og etterlatte ønsker invitasjon til minnegudstjenesten for at navnet leses opp og det tennes lys, så gi oss gjerne beskjed da vi ikke får beskjed om disse fra annet hold.

Gudstjenesten er åpen for alle og det er også åpent for at andre kan tenne lys uten å ha meldt i fra på forhånd.

Ta kontakt med kirkekontoret på tlf 47 90 38 33 eller epost post.hemsedal@kyrkja.no

Kyrkjekontoret



Møtepunkt er et lavterskel tilbud for folk i alle aldre og livssituasjoner.

Møtepunkt samles første søndag i måneden på Kyrkjestugu.

Middag fra kl. 16.00 og felles møtestart kl. 17.00. Ca kl. 17.15 går barn og ungdom til Trøimshallen for aktiviteter eller hobby/spill gruppe i Veslesalen.

Det er ulike temaer for hver søndag og vi håper det er noe for enhver smak. Etter møtet er det enkel servering av kaffe og noe søtt.

Vi forsøker å være et uhøytidelig sted å komme til, der du kan bli kjent med folk over en middag og høre spennende temaer/musikk/dialogsamtaler/kulturelle innslag rundt tro og liv.

Ta kontakt med komiteen hvis du ønsker å høre mer om hva dette er!

Sjekk også ut hemsedal.kyrkja.no for mer info.

Vi håper vi sees i høst!

Hilsen Møtepunkt-komiteen

Monika Bakko, Hilde Birgitte Smedsgård Haug, Yngve Vågen Venås, Anders Teigen Bakke, Camilla Osnes

1. desember:

Møtepunkt: Tonar – Hans Jakob Wastvedt

Denne søndagen skal vår nye organist Hans Jakob Wastvedt spille. Det blir noe stykker av ham og vi synger salmer. Tematikken vil være advent.

Vi starter i felleskap på Kyrkjestugu kl. 17.00



Leie av Kyrkjestugu

Kyrkjestugu er i tillegg til å være plassen for en del aktiviteter i løpet av året, også mulig å leie.

Det kan leies til private selskap som for eksempel minnesamvær, dåpsfest, navnefest, konfirmasjonsfest og livssynsåpen gravferdsseremoni.

Det kan også leies ut til barnebursdager.

Ta kontakt med kyrkjekontoret om du har spørsmål. Telefon 47 90 38 33 eller epost: post.hemsedal@kyrkja.no

Kyrkjekontoret



OPE HUS

Velkommen til Ope hus på Kyrkjestugu

Ope Hus innbyr til hyggeleg samvær og fellesskap rundt matborda, der me serverer nysteikte vaflar og kake til kaffi/te.

Det er òg kvar gong ein uhøgtideleg kviss/bordkonkurranse og song.

Tysdag 5.november får me besøk av *naturfotograf Kristin Devor*, som fortel om arbeidet sitt og viser mange av sine vakre bilete.

Tysdag 3.desember blir det stemningsfull *adventskonsert* på Kyrkjestugu.

Velkommen

Ope hus komiteen

Vil du støtte kirkas barne- og ungdomsarbeid?

Kirka har i høst ansatt en ungdomsarbeider i 30% stilling. Stillingen er opprettet for å være tettere på ungdomsarbeidet i kirka, blant annet for konfirmantene, etter skoletid og KULH m.m.

For å kunne opprettholde stillingen og aktivitetene rundt er vi avhengig av at flere blir med i givertjenesten.

Alle monner drar, så har du kr 50, kr 100 eller mer i måneden å avse så hjelper alt. Dette er et spleiselag mange er med på.

Hvordan bli med i givertjenesten?

- Les mer og registrer deg her: hemsedal.kyrkja.no/Bli-gjevar
- Ta kontakt på telefon 47 90 38 33 eller epost: im328@kyrkja.no
- Scan qr koden og registrer deg

Du kan selv velge beløp og om du vil gi pr måned, kvartal, årlig eller andre perioder.

Gaver via givertjenesten gir skattfradrag på likninga.

Kyrkjekontoret



Teaterforestillingen «Kirkerottene» kommer tilbake til Hemsedal kyrkje

onsdag 6. november kl. 17.30

I fjor var mange barn og så «Kirkerottene og Viggo i tårnet», til stor suksess.

I år er de tilbake med forestillingen «Kirkerottene og Kattunge».

Forestillingen passer aller best for barn i alderen 3-6 år, men både yngre og eldre synes også det er spennende å se på.

Kirkerottene Vesle og Fredo noen nysgjerrige og morsomme rotter som bor i kirka og tar barna med på spennende eventyr!

De er veldig redde for katter og de passer alltid på å holde seg langt unna dem. Men så oppdager de Kattunge som har ramlet ned i en søppelkasse. Tør de hjelpe Kattunge før søpla blir kastet?

Teaterstykket spiller på lignelsen om "Den barmhjertige samaritan" og temaet å ha omsorg for de vi møter.

Forestillingen varer i ca 35 minutter og det er **gratis inngang** for alle.

Etter forestillinga inviterer S-klubben til gratis kveldsmat på Kyrkjestugu for de som ønsker.

Kyrjekontoret



Velkommen til Krølletreff for 1- og 2-åringer!

Hemsedal kyrkje

torsdag 28. november kl. 16.30 - 17.30

Krølletreff er en ettermiddagssamling i kyrkja for de minste.

Noen kjenner Krølle fra babysang, andre kan bli kjent med han nå. Han er et lite lam som liker å gjemme seg, og så er han glad i sang, musikk, dans og lek!

Vi starter samlinga med litt mat (pizzaboller) til store og små.

Etter maten blir det sangstund med Krølle, men vi må kanskje finne han først?

Det blir bevegelsessanger og sangleker, noen kjente og kanskje noen nye?

De som har vært på babysang vil kjenne igjen elementer som rytmeinstrumenter og såpebøler.

Påmelding innen **25. november** til Britt Marie – tlf. 95 12 21 36 eller email:

post.hemsedal@kyrkja.no

(Etterpåmelding mulig)

Vi håper å se mange små og store i kyrkja. Faddere, besteforeldre, tanter, onkler osv kan være god erstatter om det ikke passer for foreldre. Søsken kan være med.

Samlinga er gratis.

Håper vi ses!



Velkommen til KULH

Hemsedal Kristelige Ungdomslag

Går du på ungdomsskolen eller VGS?

Bli med oss i Kjeller'n på Ulsåk,
annenhver lørdag kl. 19.30

12.10.: u-KULH (ansvar: Fenja og Felicia)

26.10.: Escape (ansvar: Syver og Iver)

09.11.: u-KULH (ansvar: Vetle og Sivert)

23.11.: Film-maraton + Bear run (Ansvar: Fenja,
Vetle og Sissel)

07.12.: Nissene på Låven (ansvar: Birgit og Camilla)

21.12.: Pepperkakehuskonkurranse (ansvar: Eivor,
Oliver og Syver).

Alle er velkommen!

Helsing

Ungdomsarbeider Birgit Solbakken

Vil du være frivillig i kirka?

I kirka er det mange frivillige som har ulike oppgaver gjennom året – men vi har plass til enda flere.

Har DU lyst til å være frivillig så hører vi gjerne i fra deg.

Det er mulig å bli med på alt fra småsnekring, til kakebaking, være kirkevert eller bli med på barne- og ungdomsaktiviteter – og mye mer.

Klikk deg inn på hemsedal.kyrkja.no/bli-frivillig, scan QR koden eller send oss en melding om hva du ønsker å bidra med.

Kanskje du kan bidra med noe vi ikke har tenkt på før ...

Har du spørsmål så ta gjerne kontakt med oss.

Telefon 47 90 38 33 eller epost
post.hemsedal@kyrkja.no

Kyrkjekontoret



Sangstund på Kyrkjestugu

Alle i alle aldre som er hjemme på dagtid er invitert til sangstund på Kyrkjestugu en tirsdag i måneden.

Her leder kirkas organist, Hans Jakob, en uformell sangstund med kjente og kjære sanger og salmer. Det er også mulig å ønske seg sanger å synge. I tillegg til sang blir det også kaffepause med litt å bite i og tid til litt skravling.

Tirsdagen etter sangstunden blir de som ønsker det, med til bygdaheimen for å synge på andakten, for å støtte opp sangen.

Datoer fram til jul:

Tirsdag 17.november kl. 11.00-12.30 på Kyrkjestugu

Tirsdag 26.november kl. 11.00 – 12.00 på Kyrkjestugu og så går man opp til bygdaheimen

Tirsdag 17.desember kl. 11.00-12.00 på Kyrkjestugu og så går man opp til bygdaheimen

Dersom du trenger skyss, ta kontakt med kyrkjekontoret, så ordner vi slik at du hentes og kjøres hjem, tlf. 47 90 38 33 eller epost post.hemsedal@kyrkja.no

Velkommen!

* Kva skjer? *



Temakvelder om demens

Helselagshuset, Imrevege 19

Kl. 18.00 - 19.30

Foredragsholder:

Margit Jordet - lærer, sykepleier og brennende engasjert i demens

17. oktober

Tema: Hva kan forstyrre kommunikasjon med personer med demens?

31. oktober

Tema: Pårørende som samarbeidspartner og ressurs

14. november

Tema: Yngre personer med demens

Det vil bli servering av kaffi/te og noko attåt.

Velkommen!

Hemsedal Helselag



BASAR

på Tuv Grendahus
laurdag 26. oktober kl. 16.00

Gunvor og Guri blir med.

Kaffi og kaker.

Ta med kontanter.

Alle er velkomne!

Helsing Tuv Kvinneforening



Velkommen til Søndagsskolen i Hemsedal høsten 2024

Søndagsskolen er for barn fra 4 år og t.o.m. 7. klasse.

På søndagsskolen opplever barna at de er verdifulle og skapt i Guds bilde. De blir kjent med Jesus og lærer ulike Bibelfortellinger.

Barn fra 4 år t.o.m. 4. klasse har sine opplegg på Kyrkjestugo.

Temasøndagsskolen er fra 5. – 7. klasse, og informasjon om oppmøtested kommer etter hvert på Facebook siden vår «Søndagsskolen i Hemsedal».

Datoer for høsten:

Varer fra kl. 10.00 til 11.00

20.10.: Temagrupper skal ha «Finn att treet» ved uteplassen i Sollaustrøya

10.11.: Mer info kommer

24.11.: NB! alle møter ved Ulså Bedehus, utelek og Kakekrigen, mer info kommer

15.12.: Adventssamling for hele familien på Kyrkjestugo

05.01.25: Temagrupper skal ha skøyting på Døkketjødalen

Det vil bli lagt ut oppdatert informasjon på Facebook siden «Søndagsskolen i Hemsedal».

Vil du vite mer om Søndagsskolen kan du lese på www.sondagsskolen.no

Medlemskontingent kr 50,- og gjelder for et kalenderår.

Velkommen!



Hemsedal Pensjonistlag

Inviterer til ope møte på Helselagshuset
onsdag 16. oktober kl. 11.00.

Visuelt foredrag ved Inge Kjell Holme:

«Heltane i mine naturreiser»

Med naturvern og naturglede som tema tek journalist Inge Kjell Holme publikum med på ei engasjerande reise gjennom viktige stoppestader i norsk friluftsliv.

Hovudperson er fjell-pionæren Fredrik Arentz som forsvann sporlaust i Jotunheimen i 1914, men som etterlet seg eit hyttenett av stor betydning for friluftslivet.

Korleis kunne det skje og på kva måte er Hemsedal ein del av hyttenettet?

Me møter også fjell-legendene Claus Helberg og William Cecil Slingsby.

Både Arentz og Slingsby var i si tid gjester på ærverdige Bjøberg,

Korleis arta det seg for dei turglade gjestene?

Det visuelle foredraget til Inge Kjell Holme inneheld både bilete, film og tekst.

Holme har lang fartstid med naturproduksjonar for NRK TV/ natur og radio.

Han er no frilansjournalist. Tilsaman har han vore journalist i nær 50 år.

God mat og lett prat.

Åresalg, so det er fint om du tek med gevinst.

Velkomen!

Boccia og Dart-spel startar opp att
11. november kl. 17.00 og 9. desember kl. 17.00
på Helselagshuset.

Neste møte blir onsdag 20. november
Då kjem staben til Frelsesarmeen i Hallingdal.





Sundagsmøte

Sundag 20. oktober kl. 19.00 på Kyrkjestugu:

«Fra konflikt og undertrykking til forsoning og tilgivelse - et møte med Nelson Mandela og Desmond Tutu»
v/Einar Lunde

Kaffi med litt attåt.

Sundag 24. november kl. 19.00 på Bedehuset, Ulsåk:

Svein Tony Gårdsø fortel om misjonærer frå Hemsedal.

Kaffi med lite attåt.

Velkommen!

Hemsedal Normisjon



Bilde er generert av Microsoft Copilot

Under stjernehimmelen

Det er få ting som setter oss mer i julestemning enn en julekonsert i kirken i desember.

En opplyst kirke som summer av forventninger, en rolig stund hvor vi bare kan slappe av og lytte til kjente og kjære julesanger og kanskje høre noen vi ikke har hørt før, i alle fall ikke på halling....

I år samarbeider Hemsedalkoret med Ålkoret. Vi håper at mange setter av en kveld for å lytte og nyte julekonserten sammen med oss.

Tirsdag 10. desember kl 19.00 i Hemsedal kirke

Onsdag 11. desember kl 19.00 i Ål kirke

Dørene åpner kl 18.30

Pris kr 295,-

Billetter kan kjøpes på www.aal.kulturhus.no



Velkommen til kirkegårdsvandring

I forlengelsen av foredragene om kirkegården har vi sett at det er mange spørsmål om kirkegården og kanskje spesielt minnelunden og hvilke gravleggingsalternativer det er ved kremasjon.

Mandag 14. oktober kl. 17.30 - 18.30

inviterer vi til kirkegårdsvandring for å ta en rusletur på kirkegården og se på de ulike områdene og samtidig også få en kort forklaring på hvor man gravlegges om man velger kiste eller kremasjon med urne.

Om det ikke passer for deg denne dagen så si i fra, så kan vi se om vi finner en annen tid.

Ta også gjerne kontakt om du har spørsmål om kirkegården.

Dette er et tema alle vil komme borti på ett eller annet tidspunkt, så det å vite litt er noe som anbefales.

Vi håper det ikke har kommet mye snø til da, men det vil uansett være nok å se om det skulle være litt snø. Oppmøte er ved porten ved parkeringsplassen.

Gravplassmyndigheten i Hemsedal v/Kyrkjevevja
Tlf. 47 90 38 33 eller epost im328@kyrkja.no

ACTIV Hemsedal

Annankvar fredag kl. 13.20-15.15

For 5.-8. klasse / Trøimshallen

Kva skjer?

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

ACTIV-treningar før jul:

* 18. oktober * 1. november * 15. november
* 29. november * 13. desember (juleavslutningstur)

Ledere: Irene Berland, Oskar Sunde og Gudmund Juliebø, tlf. 97 77 18 39 (kontaktperson).

Ha med gymklede og innesko.

Pax Hemsedal

inviterer til storfellesskap på Fausko andre søndag i måneden:

13. oktober, 10. november, 8. desember

Kaffe kl. 16.00, samlinga starter kl. 16.30

Barnekirke - Nattverd - Forkynnelse - Felleskap.

Se mer informasjon på Facebook: Pax Hemsedal.

Spør gjerne dersom du lurer på noe.

Kontaktperson: Kristian Garnes Lunde, tlf. 92891997



HEMSEDAL
HUSFLIDSLAG

Åpningstider for Stugu:

Fredag kl. 11 – 16

Lørdag kl. 11 – 15

Her finner du blant annet:

Lokalprodusert husflid og handverk.

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

Dåpskjoler og -luer.

Vi formidler søm av bunad og stakk, samt tilbehør.

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

Skinnefellgruppa

Vi møtes alle tysdagar fram til midten av
desember kl. 18 - 21

Stad: Aalstveit, kontaktperson; Kirsten Aalstveit,
tlf. 993 20 971.

Her er det skinnfellmaker handtverket som er
grunnlaget. Vi syr og lagar store og små ting i
saueskinn, men også andre typer mjukt skinn.
Vi trykkjer mønster med trykkblokker, som også
hører med til skinnarbeid.

Måndagsklubben

Me møtast på Stugu kl.11-14.

Her et me dugurd ilag, driv med litt handarbeid og
pratar om laust og fast. Me er ein stabil gjeng, men
har absolutt plass til fleire rundt bordet.
Kontaktperson er Marit Tuv, tlf. 90577121.

Høndug

er ei gruppe som lagar gevinstar til lotteriet på jule-
marknaden vår. Her kan medlemmene kome innom
for å få idear og material til å lage gevinstar. Siste
gong før julemarknaden blir torsdag 31.10. kl. 18-21,
på Stugu. Kom gjerne innom til prat og ein kaffikopp.
Kontaktperson Mia T.Syversbråten tlf. 41425050

Bunadtilbehør.

Me tek ei pause til over jul, kjem attende med info.
Dersom de treng hjelp til stakkeband,
hoseband eller fyrierma, ta kontakt med
Gunnbjørg Magnetun tlf. 91382094, Mia T.
Syversbråten tlf. 41425050 eller kominnom på Stugu.

STRIKKEKAFE:

Det vert strikkekafe på «ARTI»

22.10., 05.11, 19.11. kl. 18-20.

På Arti får du kjøpt kaffi, te og litt bakst.

Kontaktperson er Ingunn Haugo, tlf. 98613345.

Alle er hjarteleg velkomen!

Ein treng ikkje vere medlem i husflidslaget.

Forts. neste spalte

Kurs hausten 2024:

Generasjonskurs:

Fra 10 til 100 år!

Gjerne barn/ungdom, foreldre eller besteforeldre.

Dette blir moro!

Dei vaksne betalar litt for materiale, ungane vert
sponsa av laget vårt.

Hekling: Oppstart tysdag 12. november på Stugu
Kl. 18.00-20.30. 10 timar kurs.

Vaksne kr 1000,- medl. / kr 1200,- ikkje medl.

Barn/ungdom under 18 år kr 350,-.

Påmelding innan 5.november.

Lærer Trine Sørderblom.

Smykkelaging: Oppstart måndag 21. oktober, på
Stugu kl. 18-20.30. 10 timar kurs.

Vaksne kr 1000,- medl. / kr 1200,- ikkje medl.

Barn/ungdom under 18 år kr 350,-.

Påmelding innan 10. oktober.

Lærer Mia Tveide Syversbråten.

Påmelding til kurs og informasjon om kursa:
studie.bu.hemsedalhusflidslag@gmail.com eller
Mia T. Syversbråten tlf. 414 25 050

Hugs å følge *StuguHemsedal* på
instagram og facebook.

Her legg me ut info om kurs og aktivitetar.

Vårt tradisjonsrike julemarked blir 23. og 24. november på Kyrkjestugo

Åpent lørdag kl. 11.00-16.00 og
søndag kl. 12.00 - 15.00.

Her blir det flotte boder med julegaver, julepynt, jule-
bakst og julemat. God gammeldags julestemning med
håndverk, husflid og tradisjonsmat.

Kafè med salg av kaffe og hjemmebakst.

Lotteri med fine gevinster.

Lager du noe fint? Har du lyst til å ha bod på julemar-
kedet?

Meld deg på til Fionatlf. 934 55 680 eller på mail:
hemsedal.husflidslag@gmail.com

Pris på bod er:

Medlemmer bod kr 250/m. Med vegg kr 350/m.

Ikkje medlem bod kr 350/m. Med vegg kr450/m.

Bod for barn to dager kr 75, en dag 50 kr.

Nytt i år: Barnas julemarked på søndag!

Vi oppfordrer alle våre flinke barn i bygda til å lage
eller bake, og selge det på markedet på søndagen.

En fin måte å tjene litt penger til årets julegaver.

Hemsedal Turlag



Velkommen på nærturer med Hemsedal turlag!

Vinterturer

I fjor var vi i gang med trugeturer på tirsdagskveldene fra den 14. november. Vi håper at det blir snøføre for truger og ski før jul i år også og at vi møter både nye og kjente personer på våre turer.

Felles for alle turene:

Vanskelighetsgraden er definert etter nasjonal standard (grønn-enkel, blå-middels, rød-krevende og svart-ekstra krevende). Turlederne har gjennomført grunnleggende turlederkurs i regi av DNT.

Tirsdagsturer på truger

Hvor turen går avgjøres utfra snøforhold. Fast avreise kl. 18.00 fra parkeringen vis a vis Hemsedal kirke, hvis ikke annet er informert på Facebook. Turene sist vinter gikk til 16 ulike turmål i Hemsedal. 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. Vanskelighetsgrad er fra lett til middels krevende turer.

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

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

Skiturer ved fullmåne

Sist vinter hadde vi to flotte skiturer ved fullmåne ved Vavatn og Vannin. Noen ganger har vi hellet med oss og får oppleve vakkert måneskinn. Vi satser på fine turer i måneskinn til vinteren.

Isfisketur

Er svært populært og det er hyggelig at både barn, ungdom og voksne har vært med. En fin lavterskel aktivitet med trivelige sosiale rammer og fokus på læring og mestring.

Oppdatert informasjon om turene kommer i neste utgave av kommuneposten.

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

Informasjon om turene 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!

Henrik Johansson Thorset, Elin Vøllo, Frida Grønseth, Knut Terje Venås og Tordis Neteland

* Hemsedal IL *

FreeX søker trenere

Vi søker trenere til FreeX innetrening med barmark, hopp & trampoline—for FreeX barn og ungdom.

FreeX innetrening starter torsdag 17.oktober kl. 17.30 i Trøimshallen.

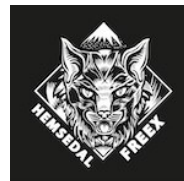
* Vi søker etter voksne trenere og gjerne med trampolinekurs

* Vi søker deg som går i 9.-10. klasse

- sammen med andre voksne trenere

- inspirere og lede de yngre FreeX utøvere på torsdager kl. 17.30-19.30 i høst og utetrening
onsdager kl. 17.30-19.00 fra uke 2 - 2025.

Send søknad på email: kasserer@hemsedalil.no



FREEX - vi er Hemsedals Freeski/jibbe/park/freeride klubb

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

FREEX Barmarkstrening høsten 2024

Innetrening med trampoliner, hopp og balanstrening starter torsdag 17.oktober i Trøimshallen.

2.-4. klasse - kl. 17:30-18:20

5.-6. klasse - kl. 18:30-19:20

7.-10. klasse - kl. 19:30-20:20

KICKOFF i Gol Turnhall søndag 13. oktober.

Adresse: Tronderudvegen 2

Tid: 1.-4. klasse kl. 13.00-14.30 og 5.-10. klasse kl. 14.30-16.00

Lyst til å starte i FreeX?

Vil du teste på hva FreeX er - være med på en trening?

Du er hjertelig velkommen på en gratis trening.

Følg oss på sosiale medier: *FACEBOOK - Hemsedal FreeX og INSTAGRAM - Hemsedal Freex*

Slik blir du medlem i FreeX Freeski og Hemsedal IL:

Send mail til:

HIL - Medlemskap er gyldig når man har betalt kontigent til Hemsedal Idrettslag.

Kontingent betales direkte ved innmelding for nye medlemmer og faktureres hvert år til alle medlemmer helt til en melder seg ut.

Ta kontakt med dagligleder@hemsedalil.no - oppgi navn og adresse.

Gleder oss masse treffe er alle FreeX'are igjen til ny sesong & trening 2024/25!



MOVE - Hemsedal

Motivasjon- Overskudd- Variasjon- Energi

Hei alle treningsglade folk!

Ny treningstime onsdager!

kl. 18.00 – 19.00 - Trøimshallen

Vi er heldig å få nye instruktører som drar i gang onsdagstimen; Andrea Dahler og Thea Mille Nygaard.

Treningen veksler mellom effektiv styrketrening og bevegelsestrening. Innholdet vil variere fra gang til gang.

Vi vil trene med kroppsvekt, strikk, manualer og kettlebells. Treningen krever ingen forkunnskaper.

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

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

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 Spond og Facebook 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 at de av dere som har egne matter, tar disse med. For de som benytter MOVE's matter er det viktig at mattene vaskes godt etter bruk.

MOVE setter ut flasker med såpevann og papir.

Program for sesongen 2024:

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

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

Onsdagstrening - 19.00-20.00 – (Trøimshallen)

NB! - det kan komme spontantimer og de vil bli annonsert i SPOND-appen!

God trening!

Hemsedal Turistkontor

Sesongpass for fastboende i Hemsedal vinter 2024-25

Har du folkeregistrert bostedsadresse i Hemsedal tilbyr SkiStar Hemsedal spesialrabatter på sesongpass. Vinterens sesongpass og abonnement **må bestilles på skistar.com for å få rabatten.**

Rabatter og kampanjekoder*

Sesongpass Pris inkl. rabatt: Voksen / Senior	Info	Voksen & Senior 18-69 år	Ungdom 7-17år Senior fra 70 år	Barn 0-6 år
Rabatt	Bostedsadresse i Hemsedal	25 %	Gratis	Gratis
Hemsedal Season Local V: 6840 NOK / S: 5471 NOK	Gyldig vinter i Hemsedal	LOCHSD2425	KIDSHSD2425	Uten skipass
SkiStar All Winter Local V: 7462 NOK / S: 5960 NOK	Gyldig vinter på alle SkiStars destinasjoner, inkl parkering**, rabatter m.m	LOCHSD2425		
Sesong Kortuke Local V: 3420 NOK / S: 2738 NOK	Gyldig man-tor i Hemsedal, unntak i ferieperioder***	LOCHSD2425		
Abonnement SkiStar All Year Local månedlig betaling V: 596 NOK / S: 476 NOK	Gyldig hele året på alle SkiStars destinasjoner, inkl parkering**, rabatter m.m.	LOCNO2425		

Med forbehold om feil i oppgitte priser.

* Kjøp uten gyldig dokumentasjon kanselleres. Det samme gjelder ved misbruk av kampanjekoder. Ditt SkiPass er personlig og kan ikke benyttes av andre. Dersom en skipassjekk viser at feil person bruker skipasset har SkiStar rett til å sperre kortet for videre bruk.

**SkiStar All Winter Local og Abonnement SkiStar All Year Local (voksen/senior) inkluderer [utvalgt parkering](#) og bilnummer legges inn/endres på bestillingen på Min side på skistar.com. Les mer om abonnementet på skistar.com

*** Sesong Kortuke Local gjelder ikke i Juleferie 23.12-5.1, Vinterferie 10.2-2.3, Påskeferie 14.4-27.4

Nyttig info

- Kampanjekodene er gyldig til 31.3.2025.
- Kjøp på skistar.com:
 - Sesongpass:** Klikk «skipass», velg destinasjon Hemsedal, sett dato fra 21. oktober, skriv inn kampanjekoden (over destinasjon/datofelt) - aktuelle sesongpass og priser vises.
 - Abonnement SkiStar All Year Local:** Velg norsk språk på skistar.com, velg, «skipass», velg destinasjon Hemsedal, sett dato du ønsker at abonnementet skal starte, legg inn kampanjekode LOCNO2425 (over destinasjon/datofelt) – abonnement og pris vises.

The screenshot shows the SkiStar booking interface. At the top, there is a button labeled 'BESTILL / LAD PASS' with a red checkmark icon. Below this, there are three main input fields: a dropdown menu showing 'Hemsedal', a date selector showing 'Lørdag 29 Okt. 2022' with a calendar icon, and another dropdown menu showing 'Sesongpass'. Above the date selector, there are two small labels: 'KAMPANJEKODE' and 'PRISLISTE'.

- Bostedsbevis (Skatteetaten, Min side) lastes opp i neste steg under «skikjøreropplysninger».
- Ved problem kontaktes cs.hemsedal@skistar.com

I tillegg tilbys leie av alpinski og -sko for barn/ungdom til kr 500 for sesongen 24/25.
Hentes ut på SkiStar Lodge innen 15. desember.



Hemsedal kommune Kunngjering Kommunestyret

Møtestad: Kommunestyresalen

Møtedato: Onsdag 16. oktober 2024

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. 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 Buskerudmuseet og Hemsedal bygdatur v/ Tom Oddby, direktør Buskerudmuseet

SAKLISTE

Saksnr.	Arkivsak	Tittel
PS 81/24		Godkjenning av sakliste og møteinnkalling
PS 82/24	2024/1993	Hemsedal aktivitetsanlegg as - eigarskap og grunnlag for drift
PS 83/24	2024/1992	Etablering av Hemsedal Reisemålsledelse/ Besøksforvaltningsråd
PS 84/24	2023/2292	Planstrategi Hemsedal kommune 2023-2027 til andregangsbehandling
PS 85/24	2021/3778	2.gangsbehandling - Detaljregulering - Renovasjonspunkt Ershovd
PS 86/24	2024/2000	Tertialrapport og budsjettendring per 2. tertial 2024
PS 87/24	2024/2055	Plan for Forvaltningsrevisjon og eierskapskontroll 2024 - 2027
PS 88/24	2024/1685	Reglement for Folkets spørjetime - revidering
PS 89/24	2024/557	Felles forliksråd i Hallingdal
PS 90/24	2024/557	Hallingdal forliksråd - valg av medlemmer for perioden 2025-2028
PS 91/24	2024/870	Valgdagen for stortings- og sametingsvalget i 2025 - fastsetting av valgdag i Hemsedal kommune
RS 17/24	2023/2088	Folkehelseprofil og Oppvekstprofil til kommunale råd, utval og kommunestyret
RS 18/24	2021/3276	Referat møte Nordfjellarrådet 02.09.24
RS 19/24	2024/249	Innkalling møte 14.06.2024 - Representantskapet Hallingdal Renovasjon IKS -
RS 20/24	2024/249	Protokoll representantskapsmøte Hallingdal Renovasjon IKS 14.06.2024
RS 21/24	2021/3144	Møtebok kontrollutvalget 23.09.24
RS 22/24	2021/3182	Oppdatert Innkalling til møte i Regionrådet 6.09.2024 - ny møtestad
RS 23/24	2021/3182	Møtebok Regionrådet 06.09.2024
RS 24/24	2021/3182	Innkalling til møte i Regionrådet 27.09.2024
RS 25/24	2021/3182	Møtebok frå regionrådsmøte 27. sept 2024
PS 92/24		Godkjenning av møteprotokoll

Hemsedal, 09.10.2024

Pål Rørby
ordfører

