



Kommuneposten

Informasjonsavis for Hemsedal kommune
Februar 2025



KULTURPRISEN
20XX
HEMSEDAL KOMMUNE

Hemsedal kommune sin Kulturpris 2025

Hemsedal kommune inviterer innbyggjarane til å fremje kandidatar til den kommunale kulturprisen. Kulturprisen har som føremål å hjelpe fram kulturarbeidet i kommunen.

Den kan delast i tre kategoriar:

- * Kulturinnsats
- * Lokal byggeskikk
- * Idrettsprestasjonar

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

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

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

Hemsedalsvegen 2889, 3560 Hemsedal innan 1. april 2025.

For meir informasjon, oversikt over tidlegare prisvinnarar og fullstendige retningslinjer, sjå <https://www.hemsedal.kommune.no/meny/kultur-idrett-og-friluftsliv/kulturpris/>



Hemsedal kommunehus

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

Hemsedal bibliotek

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

Kommuneposten kan leses på nettsidene til kommunen: www.hemsedal.kommune.no/kommuneposten

Hemsedal Bygdearkiv

For å avtale tid, kontakt leiar Oddvar Grøthe, tlf. 970 58 801

NAV Hemsedal er STENGT for drop-in!

Tlf. 55 55 33 33 - www.nav.no - HASTER? - ring vaktTlf. 482 76 130 kl. 9-15

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



Ordfører sitt hjørne

Gode Hemsedøler!

Vinteren hittil har ikke akkurat svart til forventningene med tanke på snømengde. En uke med varmegrader i januar tok mesteparten av snøen vi fikk.

Å glede seg til årstidene er noe av det fine med å bo i Hemsedal, det er alltid en sesong: jakt-, fiske-, ski/brett- eller sykkesesong, men jeg må innrømme at jeg gjerne skulle hatt mer snø for toppsuresongen.

Dette med forventninger er noe spesielt. Når konserten, ferien, tjenesten eller produktet ikke svarer til forventningene blir man skuffa, og motsatt når opplevelsen overgår forventningene.

I verdens rikeste land har vi høye forventninger til hva det offentlige skal levere.

Det er et stort behov for omstilling og tøffere prioriteringer i tida fremover. Kommuneøkonomien er under sterkt press. Mer enn tre av fire kommuner har brukt mer penger i 2024 enn de har fått inn, samtidig som tjenestene kommuner leverer stadig blir mer kostbare. Flere har behov for ressurskrevende tjenester. Samtidig vil vi få flere eldre og færre unge i årene fremover. Det er, og vil bli mangel på personell og kompetanse.

Dette er det vi kaller forventningsgapet. Gapet mellom hva som forventes av kommuna og det kommuna kan og skal levere på. Jeg opplever ofte at forventningen er at kommuna skal ordne «alt». Det er riktig at en kommune har et stort ansvar for innbyggere og besøkende, men hva som er lovpålagte tjenester og hva forventningene er kan avvike kraftig.

Så hvordan skapes disse forventningene? Jeg tror det er delt.

For det første har vi vært vant til at kommuna stiller opp gjennom hele livet. Fra vugge til grav som vi sier.

For det andre går særlig sentrale politikere til valg med store løfter som ofte er umulige å innfri. Dette skaper en høy forventning hos befolkningen om hva som skal gis av tjenester. Men er det mulig å gå til valg på å realitetsorientere befolkningen og ta ned forventningene? Det bør det være. Snakker vi ikke sant og faktabasert mister vi også tillit.

Vi kan ikke opprettholde det samme tjenestenivået vi har hatt. Vi skal levere gode og riktige tjenester til riktig tid, men det vil merkes i alle kommuner at vi må omstille oss, også her i Hemsedal.

Når det er sagt så «går» Hemsedal godt! De fleste piler peker i riktig retning og vi har en befolkning som vil mye og engasjerer seg i bygda. Det er trygt og godt å være Hemsedøler og selv om man kan bli bekymret av nyheter rundt oss i verden opplever jeg at folk tar vare på hverandre, bryr seg og viser omtanke.

Vi får håpe på en meter eller to med snø i fjellet, så blir alt mye bedre i hvert fall for min del :-)

I kommunestyret på onsdag skal vi behandle bygging av ny barnehage på Ulsåk, Deleiemodell for at flere kommer seg inn på boligmarkedet og en uttale fra kommunestyret i Hemsedal om nettopp forventningsgapet.

Viktige saker av stor betydning for mange.

Følg gjerne møtet direkte på www.hemsedal.kommuntv.no

De beste hilsener!

Pål Rørby - ordfører



* Kultur *



Kulturmidlar – søknad om tilskot for 2025

Hemsedal Kommune ynskjer å støtte felleskulturen slik at den kjem flest mogleg til gode. Viktige verkemiddel er gode tilskotsordningar som sikrar breidda og mangfaldet me ynskjer i kulturlivet.

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

Lag og organisasjonar i Hemsedal kommune, som er aktive og har eit ideelt formål, kan søkje om Kulturmidlar. Ein kan søke tilskot til drift, arrangement, prosjekt eller leiar-/instruktør opplæring. Ein føresetnad for at laget har medlemskontingent og fører medlemslister. Medlemsliste, rekneskap og årsmelding må leggjast ved søknaden.

Enkeltpersonar kan og søke dersom tiltaket kan ha positiv verknad for kulturlivet i kommunen.

Kulturstipend er for aldersgruppa 15 – 24 år. Den einskilde kan sjølv søkje og andre kan sende inn framlegg til kandidatar.

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

Søknadsfrist 1. april 2025

Søknadane vert handsama i Hovudutval for Livsløp.

Søknadsskjema og retningsliner finn du på nettsida:

<https://www.hemsedal.kommune.no/meny/kultur-idrett-og-friluftsliv/kulturmiddel/>



Spelemidlar – tilskot til idrettsanlegg og nærmiljøanlegg

Spelemidlar er eit av de viktigaste verkemidlane for at alle som ynskjer det, skal kunne delta i idrett eller drive eigenorganisert fysisk aktivitet.

Nærmiljøanlegg, som særleg stimulerer og tilfredsstillar 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 spelemidlar:

* Søkar er eigar av anlegget og kan vera eit idrettslag, andelslag eller andre sammenslutninger.

* Tiltaket er med i kommunedelplanen " Plan for friluftsliv, idrett og fysisk aktivitet 2023-2027".

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

Frist for innleving av elektronisk søknad er 1. oktober 2025.

Søknadsskjema og meir informasjon finn du på www.anleggsregistret.no

For meir informasjon eller hjelp - ta kontakt med kulturetaten; Lisbeth Skølt, tlf. 45 03 56 71 eller e-post: postmottak@hemsedal.kommune.no / lisbeth.skolt@hemsedal.kommune.no



Tilskot til rusfrie arrangement / aktivitetar for barn og unge - 2025

Ungdomsrådet vil at tilskot skal kome ungdomar frå Hemsedal til gode. Hemsedal Kommune har eit eige tilskot der målgruppa er barn og unge frå Hemsedal.

Frivillige lag og organisasjonar samt enkeltpersonar i Hemsedal kommune kan søke om tilskot, søkjarane kan og være barn og unge sjølv.

Søknaden skal innehalde ei beskriving av tiltaket. Søknaden skal innehalde kva som er målet med tiltaket og kven som er målgruppe. I tillegg skal søknaden innehalde eit enkelt budsjett for tiltaket.

Bruk skjema for Kulturmiddlar, og merk søknaden med *rusfrie arrangement/ aktivitetar*.

Søknadsfrist 1. mars 2025

Tilskot til rusfrie arrangement skal innstillast av ungdomsrådet.

Søknadsskjema og retningslinjer finn du på nettsida: <https://www.hemsedal.kommune.no/meny/kultur-idrett-og-friluftsliv/kulturmiddel/>



SPRÅKKAFÈ

Hemsedal frivilligsentral og Hemsedal bibliotek ynskjer velkomen til Språkkafè!

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

Kvar onsdag i tida
15. januar til 9. april kl. 18 - 20

på Hemsedal bibliotek

*Do you want to practice Norwegian?
Come to a language group!*

Velkomen!



Spelejenta laurdag 29. mars kl. 11.00 Hemsedal bibliotek

Spelejenta er eit eventyr skriva av Jon Fosse. Det handlar om ei synsk, felespelande jente.



Spelejenta ser i handa si at faren har stranda og sit forkomen på ei øy. Ho tek fela med seg og legg ut på ei ferd for å finne og trøyste han. Ho møter mange utfordringar på veggen, og då blir fela god å ha med.

Spelejenta er ei magisk, vakker og underfundig fortelling for ung og gammal, formidla gjennom musikk, dans og skodespel av Anne Heidi Kvam Hillestad og Sivert Holmen. Anne Heidi er dansar, songar og skodespelar og Sivert Holmen er utøvande og skapande muskar på hardingfele, og dei er båe frå Valdres.

Gratis inngang.



Sunn skjermbruk – temakveld om helse og livskvalitet

Hemsedal bibliotek
torsdag 11. februar kl. 19 – 21.30

Sunn skjermbruk - hva er anbefalingene for barn, unge og voksne?

Hvordan forholder vi oss til skjermbruk i hverdagen? Kom og bli oppdatert på forskning på feltet. Foredraget holdes av ansatte v/Familiens hus og fastlege Yngve Venås.

Dette er fjerde temakveld i ei rekke med arrangement for å gi folkeopplysning rundt temaer som berører helse og livskvalitet.

De to neste temakveldene er 11. mars med stressmestring som tema og 8. april med angst og bekymring som tema.

Arrangør er avdeling Helse og forebygging i Hemsedal kommune i samarbeid med Hemsedal bibliotek.

Gratis inngang.



Bokbad og lansering

Hemsedal bibliotek
torsdag 20. februar kl. 19.00

Hemsedalsjenta Ingvild Skølt er ute med sin debutroman, "Du vil kjenne eit lite stikk". Det vil me feire!



Boka kjem ut 21. februar, men alt dagen før er det bokbad og lansering på Hemsedal bibliotek.

Då får du høyre Ingvild lese frå boka og samtale med Sønnev Skrede.

Det blir lett servering og alkoholfrie boblar.

Gratis inngang.
Velkommen!



Monsterbesøk

laurdag 22. februar kl. 11.00
Hemsedal bibliotek

Storemonster og Veslemonster er bestevener.

Dei har det alltid kjekt i lag. Men ein dag, då Storemonster vil leike, kan ikkje Veslemonster, for Raggmonster er på besøk.

Det er ikkje noko moro å leike aleine. Skal tru om dei kan leike saman alle tre?

Dette er ei figurteaterframsyninga om kor vanskeleg det er å vere tre, med skodespelar Adele Lærum Duus i alle rollane.

Den varar i om lag 30 minutt, og passar for heile familien, frå 3 år og oppover.

Framsyninga er basert på boka «Monsterbesøk» av Áslaug Jónsdóttir.

Gratis inngang.



Forfatterbesøk: Ruth Lillegraven

Hemsedal bibliotek
torsdag 6. mars kl. 20.00

Ruth Lillegraven er ein allsidig forfattar, som skriv bøker for både barn og vaksne, og i alle slags sjangrar – frå dikt til krim.

Mest kjend er ho kanskje for diktbøkene *Urd* (Brageprisen 2013) og *Sigd*, og thrillerane *Alt er mitt* og *Av mitt blod*, som har kome ut på mange språk og som vi veit mange i Hemsedal har lese.

Denne kvelden vil Ruth fortelje meir om kvar idear kjem frå, om korleis ho enda med å skrive i så ulike sjangrar, om skriveprosess og om dei raude trådane i eigen forfatterskap.

Som ein del av *Vinterles*, Hallingdalsbiblioteka sin lesekampanje for vaksne, kjem Lillegraven på turne til fleire bibliotek i dalen.

Velkomen til eit spennande forfatterbesøk!

Gratis inngang.



Stressmestring – temakveld om helse og livskvalitet

Hemsedal bibliotek
torsdag 11. mars kl. 19 – 21.30

Hva kan vi gjøre for å takle stress og belastninger i hverdagen?

V/ psykolog Nora Tuormaa og sosionom Rikke Bjerre.

Dette er femte temakveld i ei rekke med arrangement for å gi folkeopplysning rundt temaer som berører helse og livskvalitet.

Den siste temakvelden i denne omgangen er 8. april med angst og bekymring som tema.

Gratis inngang!

Arrangør er avdeling Helse og forebygging i Hemsedal kommune i samarbeid med Hemsedal bibliotek.

* Helsehuset og Familiens hus*



KONTAKTINFORMASJON

Har du spørsmål eller innspill til våre aktiviteter, tilbud eller ønske å komme i prat med oss:



Hemsedal Frivilligsentral: 476 78 040



Frivilligsentral for barn & unge: 459 75 185



BUA: 459 75 185 - åpen tirsdag og torsdag kl. 14.30 - 17.00

Frivilligsentralen@hemsedal.kommune.no

Bua@hemsedal.kommune.no

www.hemsedal.frivilligsentral.no // www.bua.no

BUA AKTIV VINTERFERIE 2025

Noe å glede seg til i ferien!

Vi åpner klubben og er i området rundt.
Det blir ulike aktiviteter ute og inne!

Mer info sendes ut via Visma nærmere vinterferieuka.

Tilbudet krever ingen påmelding og er gratis for alle å være med!

For hvem: 5. klasse og eldre

Tirsdag 25.02.: kl.10:00 - 14:00

Onsdag 25.02.: kl.10:00 - 14:00

Torsdag 26.02.: kl.10:00 - 14:00

Transportutfordringer?

Vi oppfordrer til samkjøring, ellers skal vi sammen finne en løsning.



SY / REDESIGN TREFF

Siste onsdag i månaden,
26. februar og 26. mars kl. 18.00 - 21.00
Helselagshuset, Imrevegen 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 og fikse ødelagte klær i fellesskap.

Sosialt og hyggelig treff for alle aldre.

Vi har kaffe /te - kr 20,-

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





Seniorskafè / 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 og 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.

Vi søker også hjelp til oppløsning av bingo, ca 1 time.

Vi tar imot kontanter og Vipps.

Velkommen!



Turgruppen Frisk

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

Turgruppa Frisk møtes **hver mandag kl. 10.30** ved BUA/Frivilligsentralen.

Derfra kjører vi enten med den kommunale 9-seter bilen, eller vi fyller opp egne biler.

Ta med niste / varm drikke, vi spiser ute om været er bra eller vi tar turen innom en kafé.

Godt skotøy og klær etter forholdene.

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

Ønsker du å få melding om evt. endringer, kan du sende oss tlf. ditt til oss (vi legger deg til i sms-gruppa)



Datakafè med Sparebank 1 -Svindel og sikkerhet

Vi i frivillighetsentralen ønsker å invitere til et lite lynkurs i svindel og sikkerhet på nettet.

Her vil Sparebank1 stille opp for å lære bort litt rundt dette temaet.

Svindlere blir bare flinkere og flinkere på nett og derfor fint å kunne skille hva som er pålitelig og hva man bør holde seg unna.

Kom på Helselagshuset tirsdag 11. februar kl. 12.00

Det vil bli servert kaffe og litt å «bite» i.



Frokostvert på Bygdaheimen

Her kan du som frivillig bidra med å skape en god atmosfære rundt et godt måltid. 2-4 timer i uken.

Du vil bli kjent med mange hyggelig folk som bor på Bygdaheimen.

Helst mandag og torsdag fra kl. 08.30 til 10.00

Ta kontakt om du kunne tenke deg hjelpe til med en slik tjeneste.





SPISE SAMMEN

Vi møtes siste onsdag i hver måned til et felles måltid!

Vi deler på utgiftene og hjelper til med rydding og oppvask.

Onsdag 26. februar og 26. mars
kl. 16.00 - 18.00

Helselagshuset, Imrevegen 19

Hilsen Kjøkkengjengen



Språkkafè for 55 +

Mandager kl. 11.00 - 13.00

Frivilligsentralen / Helselagshuset
Imrevegen 19

Språkkafè er ein uformell møteplass for flyktninger over 55 år, bosatt i Hemsedal.

Sammen med frivillige vil du lære snakke litt norsk, og bli kjent med hverandre.

Vi har kaffe og te.

Ta med niste om du ønsker.

Velkommen!



Trugeturer

Vil du å gå på truger med oss?
Bli med å prøv da vel!

Å gå med truger er en skånsom aktivitet som er lett å mestre. Du bruker hele kroppen, bedrer holdning og balanse. På samme tid styrker du muskler og utholdenhet. Gange i urørt snø skjerper sansene og gir unike naturopplevelser.

Onsdager kl. 10.30 ved
BUA/Frivilligsentralen (Trøimshallen)

Pga. lite snø kan turen bli på føttene, eller vi drar lengere opp i fjellet og finner litt snø.

Gruppen fungerer som en selvstyrt gruppe.

Lengde og tempo tilpasses de som er med.

Si gjerne i fra i forkant om du ønsker å låne truger, ta gjerne med egne staver om du har.

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

Spørsmål?

Ta kontakt med Frisklivsordinator Thea,
tlf. 940 32 119

thea.nygaard@hemsedal.kommune.no eller

Jette, tlf: 476 78 040



STYRKETRENING

Er du interessert av å lære å styrke musklene dine på treningsstudio?

Vi har laget en avtale med «nye» **Åreknuten på Fanitullen.**

Du kan trene alle dager fra kl. 06-21.
Hver tirsdag kl. 09.30 trener en gruppe, etterpå går de på kafe.

Kr 50,- pr. gang for senior.

Du kan kjøpe månedskort til en rimelig pris, da kan du trene så mye du vil (senior pris).

Idrettslaget har tilbud til **senior fra 67 år**, medlemspris kr 250 kr pr år + 90 kr pr. mnd., da kan du trene så mye du vil i styrkerommet under Trøimshallen.

Både unge og eldre bør trene styrke.

Styrketrening virker positivt på hjerte- og karfunksjon, vektkontroll, beinmineraltetthet, blodsukkerregulering, depresjon og angst.

Alle disse positive effektene av styrketreningen vil føre til bedre funksjon i daglig-livet, og bidra til økt livskvalitet både hos unge og eldre.

Styrketrening kan også bidra til å forebygge utvikling av sykdom.





KARA-TREFF

Til 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!

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

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

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

***Karatn* har fast møtetid onsdager kl. 10.00**, med planleggingsmøte og kaffe i eget rom i kjelleren på Helselagshuset (Imrevegen 19).

Vi får flere henvendelser om hjelp til prosjekter og vurderer hvert prosjekt nøye.

Husk at karene stiller frivillig og bidrar til felleskapet, så ta godt imot dem om du møter dem på din vei!

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

Velkommen!



Datakafè-/treff

DETTE ER ET GRATIS LAVTERSKELTILBUD!

Vi treffes hver tirsdag frem til sommeren fra kl. 12.00 – 14.00 på Helselagshuset, Imrevegen 19

Her er noen tema som vi jobber med fremover. Har du andre utfordringer vil du få hjelp til dette også.

Tirsdag 4. Februar GOOGLE MAPS

Tirsdag 11. Februar Sparebank 1, svindel og sikkerhet (egen invitasjon)

Tirsdag 18. Februar Lagring, mapper, filbehandling (Må ha med pc)

Tirsdag 25. Februar Lagring, mapper, filbehandling (Må ha med pc)

Tirsdag 04.03.: Lagring, mapper, filbehandling (Må ha med pc)

Tirsdag 11.03.: Bildebehandling og google foto.

Tirsdag 18.03.: Bildebehandling og google foto.

Frivillige er til stades om du ønsker litt hjelp til å heve dine digitale ferdigheter, som for eksempel: *E-post, MinID, finne fram på offentlige sider, laste ned appar, sosiale media, bestille billetter og meir.*

Dei frivillige har skrive under på avtale om teieplikt.

Ta gjerne med niste, vi spanderer kaffe/te.

Ingen påmelding.

Velkommen!

Dette er et samarbeide mellom Eldrerådet, Pensjonistlaget og Frivilligsentralen.

Spørsmål?

Ta kontakt med Frivilligsentralen, tlf. 476 78 040





**FEST FOR
Frivilligheten**

ONSDAG 12. februar 2025
18:00 - 21:00
Helselagshuset, Imrevegen

Vi inviterer alle frivillige som har stilt opp for Hemsedal Frivilligsentral og BUA til fest!

På menyen: Viltgryte med potetmos, og som alltid: kake og kaffe!
Ordføreren og hans stab stiller opp som frivillige servitører og oppvaskere!

Ved ledig kapasitet kan du å ta med følge (pris 200 kr pp.)
Påmelding innen fredag 7. februar til:
Tlf. 476 78 040 / 459 75 185
frivilligsentralen@hemsedal.kommune.no

 **VELKOMMEN!** 



GRAVID- / BARSELTRENING

hver mandag framover kl. 12.15-13.15
i kjelleren på Bygdaheimen

Treningen passer til alle og er gratis!
Fysioterapeuten leder timen og vil tilpasse øvelser ved behov.
Treningen fokuserer på styrketrening av hele kroppen inkludert bekkenbunn, og tøyning.
Ta gjerne med babyen din.

Ta kontakt med fysioterapeut Synnøve på
tlf. 45 73 76 27 dersom du lurer på noe.

Velkommen!



Velkommen til småbarnstreff og babysang!

Onsdager kl. 10.30 til 12.30 på Familiens hus

Bli med på treffpunkt for foreldre og barn!
Det blir temasamling og babysang annen hver uke
Vi serverer og spiser enkel lunsj sammen.
Kom å gå som det passer.

- 5. februar – Småbarnstreff - Småbarn, skjerm og samspill
- 12. februar – Babysang
- 19. februar – Småbarnstreff - Motorisk utvikling og lek
- 26. februar – VINTERFERIE
- 5. mars – Babysang
- 12. mars – Småbarnstreff - Gode lesestunder med små barn
- 19. mars - Babysang
- 26. mars – Småbarnstreff - Barnehagestart/Samarbeid med foreldre
- 2. april – Babysang
- 9. april – Småbarnstreff - Førstehjelp til små barn
- 16. april – PÅSKEFERIE
- 23. april – Babysang
- 30. april – Småbarnstreff - Tannhelse
- 7. mai – Babysang
- 14. mai – Småbarnstreff - Ferie med små barn
- 21. mai – Småbarnstreff - Samliv/Parforhold

Endringer kan forekomme, se kommunens hjemmeside/Facebook for oppdatert informasjon.

Arrangeres av Familiens hus og Hemsedal kyrkje



Behandling av bulimi og overspisingsslidelse (PED-t)

Tar tanker om mat og kropp for mye plass i livet ditt?

Opplever du perioder der du mister kontroll over matinntaket ditt?

Blir du stresset dersom du ikke får trent?

Da kan kurs i behandling av bulimi og overspising være det riktige for deg.

Påmelding innen 21/2 på hallinghelse sin kursportal:
<https://hallingdal.pameldingssystem.no/innbyggere>

Totalt 20 samlinger.

Sted: Gol Idrettsarena

Tid: mandag 3.mars 2025 kl. 13:30-15:30.

Kontaktperson: Synne O. Ystad
Klinisk ernæringsfysiolog i Hallinghelse
tlf. 940 08 563
E-post: synne.ystad@hallingdal.no

* Kyrkja *



Gudstenester i Hemsedal

16. februar

Såmannssøndag
HEMSEDAL KYRKJE KL.19.00
Musikk gudsteneste

23. februar

Maria budskapsdag
LYKKJA KAPELL KL.11.00
Gudsteneste

09. mars

1. søndag i fastetiden
HEMSEDAL KYRKJE KL.11.00
Gudsteneste med NMS

23. mars

Maria Bodskapsdag
HEMSEDAL KYRKJE KL.11.00
Gudsteneste med kyrkjelydens årsmøte

**KULH plan for
våren!**

Datoer for våren:

- 01. februar:** Snø rugby
- 15. februar:** u-KULH
- 01. mars:** Fastelaven
- 08. mars:** ACTA-laget kommer på besøk
- 29. mars:** Innebandy turnering
- 12. april:** u-KULH
- 20. april:** Påskesmell + eggejakt
- 26. april:** u-KULH
- 10. mai:** Boms og president delux
- 17. mai:** Eurovision kveld
- 31. mai:** Champions league kveld
- 6.-8. juni:** Götteborg tur
- 21. juni:** Overnatting

Mer informasjon får du også ved å kontakte kyrkjens ungdomsarbeider Birgit Solbakken på
Epost: bs454@kyrkja.no eller tlf. 992 57 112



Velkommen til Ope hus på Kyrkjestugu

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

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

Programmet vinter/vår 2025:

Tysdag 4.2.: Vi får besøk av 6. kl frå Hemsedal skole, som bidreg med song og underhaldning

Tysdag 4.3.: Svein-Tony Gårdsø frå Normisjon, fortel om misjonæra som reiste ut frå Hemsedal og Hallingdal

Tysdag 1.4.: Vi inviterer den nye presten eller diakonen i Hemsedal for å bli kjent

Tysdag 6.5.: Den kjende dikteren Haldis Reigstad fortel og les av egne songar og dikt.

Tysdag 3.6.: Våravslutning på Hemsedal Flatbrødbakeri på Tuv, med triveleg kaffeprat og underhaldning.

Velkommen!

Ope hus komiteen



Kirkegården - gravplass eller hellig hage?

Hemsedal bibliotek

onsdag 19. februar kl. 12.00-13.00

Denne presentasjonen har vært holdt et par ganger i 2024 og responsen har vært veldig bra. Her får du informasjon om mye – både det man lurer på og det man ikke visste at man lurte på...

Tema som tas opp:

- Kistegrav, urnegrav og askespredning
- Feste- og fredningstid
- Gravminne og planting
- Navnet minnelund, urnelund og tilrettelagt felt
- Kort info om prosessen fra dødsfall til gravlegging og ulike seremonier ved gravferd

Det blir anledning etter presentasjonen å spørre om graver du er fester på eller andre spørsmål du måtte ha rundt grav og gravlegging.

Presentasjonen holdes av kirkeverge Irene Markegård og det serveres kaffe og noe å bite i.



Sangstund på Kyrkjestugu

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

Kirkas organist, Hans Jakob, leder en uformell sangstund med kjente og kjære sanger og salmer.

En tirsdag i måneden møtes vi på Kyrkjestugu kl. 11.00

Tirsdagen etter er vi med og synger på andakten på bygdaheimen.

Datoer framover: 18/2, 18/3, 17/4, 20/5, 17/6.

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!



Takk!

Hemsedal sokneråd ønsker å retta ein stor takk til alle som bidreg gjennom året med kollekt, gaver og gjennom den faste givartenesta.

Dette er med på å kunna halda oppe mange av aktivitetane gjennom året, spesielt konsertar og aktivitetar for born og unge.

Av det som kjem til givartenesta går minimum 50% til å halda oppe ungdomsarbeidarstillinga og framover vil også givartenesta spela ei viktig rolle når det no skal tilsetjast diakonimedarbedar i løpet av våren.

Me håpar fleire ser viktigheita av dette arbeidet og ønsker å vera med på spleiselaget.

Ønsker du å gi ei enkeltgåve?

- Vipps til 105608, der du kan velja «open gåve» eller øyremerkja eit prosjekt frå lista.
- Overføring til konto: 2320.17.26824. Merk med "gåve" eller anna ønska tekst.

Ønsker du å bli fast givar?

Gå inn på <https://www.hemsedal.kyrkja.no/bli-gjever> for å lesa meir og registrera deg.

Alle gaver som blir gitt er det mogleg å registrera seg for skattefrådrag på, om ein gir over 500 kr i året. Meld i frå til kyrkjekontoret.

For Hemsedal sokneråd
Håvard Venås, leier



DEN NORSKE KYRKJA
Hemsedal

KYRKJELDENS ÅRSMØTE

Etter gudstjenesten 23. mars avholdes kyrkjelydens årsmøte.

Her vil du få informasjon om året som har gått, samt planer for 2025.

Det er en fin mulighet for å bli enda litt mer kjent med kyrkjas arbeid.

Servering av kaffe og noe å «bite» i.

Velkommen



VELKOMEN TIL FRIVILLIGFEST

17. mars kl. 18.00 på Kyrkjestugu

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

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

Om det er lite eller stort: *Vi ynskjer deg velkomen!*

Det vert mat, kake og underholdning frå staben!

Meld frå innan 10. mars om du kjem til post.hemsedal@kyrkja.no eller på sms til tlf. 48 20 20 20, slik at vi veit omtrent kor mykje mat vi skal lage - og gje beskjed om evt allergier.

Velkommen!

Vennleg helsing staben



Utlysning Holde og Thorset legat

Tildeling av midlar for 2025 skjer etter søknad.

Kven kan søkje: Sundagsskulen får alltid 10% av renteinntektene.

Resten fordelas på søkjarar som driv kristeleg verksamheit på Luthersk evangelisk grunn i Hemsedal.

Søknad sendes til:

Hemsedal Kyrkjekontor

Hemsedalsvegen 2889, 3560 Hemsedal

Eller til e-post: post.hemsedal@kyrkja.no

Søknadsfrist: 1. mars 2024

* Kva skjer? *

Cafèkveld



Velkommen til uformelle «Cafèkvelder» kvar andre torsdag i månaden.

Datoar for vinter/vår 2025:

torsdag 13.02., 13.03., 17.04.,

(NB! 3. torsdag i april pga. påske) og 08.05.

Vi møtes på **Kyrkjestugu**, og det er åpent frå **kl. 19.30 til 22.00.**

Du kan komme og gå som du vil, men vi anbefaler å være der til kl. 20.30 då nokon vil dele sine tankar rundt tru og levd liv.

Det er varme vafler, kake, frukt, kaffe og te til alle.

Arr: *Hemsedal Normisjon og Hemsedal Kyrkje v/ Gunvor og Magnhild*



Middag for alle på Kyrkjestugu

Torsdag 20.mars

inviteres hele familien til gratis middag på Kyrkjestugu kl. 16.30-18.30.

Vi håper å se både dere som er nye i Hemsedal, dere som har bodd her hele livet – og alle imellom.

Middagen står framme kl. 16.30-17.30, så du kan komme når det passer best.

Benytt muligheten for enkel middag for eksempel etter jobb, eller etter henting på skole/barnehage eller se det som en mulighet for en aktivitet denne dagen.

Maten er gratis.

Arr.

Hemsedal kyrkje, BUA, Frivilligsentralen, Idrettslaget, Helselaget



Normisjon – Hemsedal

Du er velkommen til desse arrangementa på **Kyrkjestugu**:

* Årsmøte **6. februar kl. 19.00** på Kyrkjestugu.

* **Sundagsmøte 23. februar kl. 19.00:**
Camilla Osnes talar over temaet:
«Nåde-gåver i praksis».

* **Sundagsmøte 16. mars kl. 19.00:**
Marte Bredesen talar over temaet:
«Du kan ikke gå i mine sko, men du kan spørre hvor de gnager.»

* **17. mai:** Grilling på Tuv. Meir info seinare.

* **Sundagsmøte 15. juni kl. 19.00**

Kaffi med lite attåt.



Velkommen til Søndagsskolen vinter og vår 2025

Søndagsskolen er et trygt samlingspunkt og fellesskap for barn fra 4 år til og med 7.klasse.

På søndagsskolen får barna oppleve og høre bibel-fortellinger på ulike måter. De blir bedre kjent med Jesus, og vi ønsker å utforske tro og liv sammen med barna.

Barn fra 4 år til og med 4.klasse har sine opplegg på Kyrkjestugu.

Temasøndagsskolen er for barn i 5-7.klasse, og har samling på ulike steder som blir kunngjort på Facebook-gruppa «Søndagsskolen i Hemsedal».

Vi møtes disse søndagene:

09. februar - 23. februar - 16. mars - 30. mars
06. april, Vinterleker

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

Vil du vite mer om Søndagsskolen, kan du lese på www.sondagsskolen.no, eller ta kontakt Sebjørg Marie Jordheim på tlf 996 04 559.

Medlemskontigent er kr 50,- og gjelder for et kalenderår.

Velkommen!



HEMSEDAL
HUSFLIDSLAG

Åpningstider for Stugu i desember:

Mandag kl. 11 - 14

Fredag kl. 11 - 16

Lørdag kl. 11 - 15

Åpent i vinterferien uke 8 og 9

Mand-fred. Kl. 11-16

Lørdag kl. 11-15

Her finner du bland 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.

Vi selger Sandnes garn, strikkepinner og mønster.

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

VELKOMMEN TIL ÅRSMØTE

20. februar kl. 18.00 på Stugu

Servering av kaffe og kake

Innkomne saker til årsmøtet må være sendt

inn til styret innen mandag 10. februar.

Send til: hemsedal.husflidslag@gmail.com

Vel møtt!

Strikkekafe´n på Tuv

Nå flytter strikkekafe´n til «Ein smak tå Hemsedal»

Første gang den 4. februar og siden annenhver
tirsdag kl. 18-20

KURS VÅREN 2025

Tredreiekurs for born/ungdom, 10-16 år, startar
tysdag 4.mars, kl.17.30. Totalt 10 timar over 4 kvel-
dar. Kr 350.- inkl. materiale.

Tredreiekurs for damer startar onsdag 5.mars,
kl. 17.30. Totalt 12 timar over 4 kveldar.

Kr 1100/1400 medl. / ikkje medl. i Norges Husflids-
lag. Materiale kjem i tillegg.

Begge kursa er på Bjøberg Høgfjellsgard.

Lærer er Guro Sandvik.

Info om kurs og påmelding til:

studie.bu.hemsedalhusflidslag@gmail.com eller til
Mia tlf. 41425050.

Helgekurs 14-100 år: Me lagar biletramme i lær,
21.-23. mars.

Helgekurs, vaksne: Skinnfyrikle til grillsesongen,
23.-24. mai.

Lærer er Mia T. Syversbråten.

Me vil og prøve å få til nokre fleire kurs/aktivitetar
for born/unge i løpet av våren.

Mer info om stad og pris kjem i neste kommunepost.



«Den andre sangen»

en kortdokumentar av Jostein Venås

Søndag 16. februar kl. 19.00

Hemsedal Kino - Kultursalen

Jostein Venås viser en kortdokumentar på
34 minutter om tausheten og arven han har fått fra
sine samiske og kvenske oldeforeldre.

Filmen knytter Hemsedal opp mot historien om
statens fornorskning av samisk og kvensk kultur.

Etter visning blir det en samtale om
tematikken og hvordan det var å lage filmen.

Gratis inngang!

Velkommen!

Arrangør: Kulturetaten i samarbeid med
Hemsedal kino



Pax Hemsedal

inviterer i februar og mars til:

* **Damenes aften lørdag 8. februar**
Stikkord: Kjole og tapas.

* **Storfellesskap på Fausko-låven søndag 9. februar**
Velkommen til å ta en kaffe fra kl. 16.00;
med felles oppstart kl. 16.30.

Vi møtes for å høre Guds Ord (Ingar Nergård
forkynner denne gangen), vi deler nattverd og
tilber Gud sammen. Egen barnekirke.

* **Guttakveld mandag 17. februar**
Roy Elling Foss besøker oss, og deler visdom.
Forvent glass-Cola pluss noe å bite i.

* **Storfellesskap på Fausko-låven søndag 9. mars**
Velkommen til å ta en kaffe fra kl. 16.00;
med felles oppstart kl. 16.30.

Vi møtes for å høre Guds Ord (Joakim Magnus
forkynner denne gangen), vi deler nattverd og
tilber Gud sammen. Egen barnekirke.

Datoene for resten av vårens storfellesskap er:
20. april (1. påskedag), 11. mai og 8. juni.

Følg gjerne "Pax Hemsedal" på Facebook - her
kommer videre info.

Velkommen!



Hemsedal Pensjonistlag

**Held årsmøte 19. februar kl.11.00
på Helselagshuset**

Årsmelding blir sendt ut til alle medlemmer.
Saker som skal takast opp må vera sendt
til styret innan 3/2.

Etter årsmøtet syner Wenche bilder frå
turen til Egge gard i Lier.

Joakim Ellseth vil orientere om dataklubben .
Det er IKKJE åresalg.

**Boccia/Dart-spel måndag 10. februar og 10. mars
kl. 17.00 på Helselagshuset**

Medlemsmøte på Helselagshuset 19. mars kl. 11.00

Me får helse på kommunedirektør Bjarte Reve,
og besøk av Gol og Hemsedal Hørselslag
som vil fortelje om bruk og stell av høyreapparat.
Ta med utstyr for utskifting av filter og domer.

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

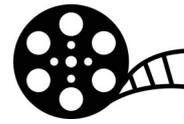
**Måndag 24. og torsdag 27. mars arranger me
oppfriskningskurs i trafikkreglar for 65+.**

Me trur det er viktig for alle å ha ein slik gjennom-
gang og det er Statens Vegvesen som held lærar.

Kurset går over to dagar frå kl. 11.00-15.00 på
kommunehuset og er gratis.

Påmelding til Syver, tlf. 48 60 58 52 innan 19.mars

* Hemsedal kino *



Filmer i februar og mars:

**9. februar kl. 17.00 Kaptein Sabeltann og
Grevinnen av Gral** (Barnefilm / Animasjon /
Familiefilm) Aldersgrense: Tillatt for alle

kl. 19.00 SKI (Skifilm / Dokumentar)
Aldersgrense: 9 år

10. februar (dagkino) kl. 13.00
Hans Nielsen Hauge (Historisk)

23. februar kl. 17.00
Rev og hare redder skogen (Animasjon / Familiefilm)
Aldersgrense: Tillatt for alle

kl. 19.00 Captain America: Brave New World
(Eventyr / Superheltefilm / Action)
Aldersgrense: Ikke satt

kl. 21.00 Bridget Jones: Mad about the boy
(Komedie / Romantikk)
Aldersgrense: Tillatt for alle

9. mars kl. 17.00
Super-Charlie (Animasjon / Familiefilm)
Aldersgrense: Tillatt for alle
kl. 19.00 A Complete unknown (Drama / Biografi)
Aldersgrense: 9 år

10. mars (Dagkino) kl. 13.00
Conclave (Drama / Thriller)
Aldersgrense: 9 år

23. mars kl. 17.00 Snehvit (Eventyr / Drama /
Musikal) Aldersgrense: Ikke satt

kl. 19.00 WilliamTell (Drama / Action)
Aldersgrense: Ikke satt

Med forbehold om endringer av filmer.

Facebook "Hemsedal Kino"
Instagram "hemsedalkino"



Lyst til å danse?



Har du lyst til å vera med og danse
polka, reinlender, vals, sving og
hallingspringar?

Samhald UL inviterar til dansekvevdar på
Hugnadheim (ved idrettsbanen).

Ta med dansesko og gjerne ein ven!

24. februar, 10. mars og 24. mars

Dansen er gratis, men bli gjerne
medlem i Samhald UL.

Har du spørsmål
– ta kontakt med Sissel Rudningen
tlf. 419 35 246



Krigshistorisk reise til Telemark 26.—28. mai 2025



Årets tur går til Telemark på en reise hvor du får oppleve den dramatiske og spennende historien fra 2. verdenskrig. Vi får oppleve Vemork og tungtvannsanlegget, Mæl stasjon og "Ammonia" som er søsterbåten til DF Hydro som ble senket på Tinnsjøen, videre Hardangervidda Nasjonalparksenter, Smeltehytta på Norsk Bergverksmuseum og masse mer!

Vi bor på Gaustablikk. På 945 m.o.h bor du rett ved foten av Gaustatoppen, et av Norges vakreste og mest ikoniske fjell.

Pris pr. person i delt dobbeltrom kr. 6 395,- min. 25 personer
Enkeltromstillegg kr. 1 290,-

Turen er åpen for alle som ønsker å bli med!

Prisen inkluderer:

- * Turbuss med toalett
- * 2 overnattinger i delt dobbeltrom på Gaustablikk hotel
- * 2 frokoster og 2 middager på hotellet
- * 3 lunsjer
- * Kaffe og vaffel på Eggedal Borgerstue
- * Inngang Mæl stasjon
- * Omvisning Ammonia
- * Besøk på Vemork, Norsk Industriarbeider Museum, inkl transport
- * Guidet omvisning og filmfremvisning på Vemork
- * Inngang Hardangervidda Nasjonalparksenter på Skinnarbu
- * Inngang Norsk Bergverksmuseum

INFORMASJON OG BINDENDE PÅMELDING: FRIST 23. APRIL 2025

Til Hemsedal Pensjonistforening Anne: tlf. 951 29 685 eller Marit: tlf. 415 08 369

NB! Det anbefales alle å ha reiseforsikring for å dekke evt. økonomiske tap/ utlegg ved f.eks sen avbestilling pga sykdom, om man mister/blir frastjålet eiendeler på reisen eller lignende forhold.



JVB TUR

Arrangerer: JVB Tur AS
www.jvb.no
tur@jvb.no
Tlf 61365900



I samarbeid med:

Hemsedal Pensjonistforening



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 gjennomført grunnleggende turlederkurs i regi av DNT.

Velkommen på tur med oss

Vi håper å se både kjente og nye deltakere på tur.

I 2025 er det Friluftslivets år og vi inviterer deg til å oppleve det fine med å være ute i naturen.

Vi håper at du sammen med oss vil oppdage nye turmuligheter i ditt nærrområde, og kanskje du vil prøve ut en ny friluftaktivitet.

Har du med hund på våre turer skal den være i bånd!

Tirsdagsturer på truger på følgende datoer: 4.2, 18.2, 4.3, 18.3, 1.4, 8.4 og 22.4.

Det er fast avreise fra parkeringen vis a vis Hemsedal kyrkje kl. 18.

Samkjøring til turens startpunkt. Deling av transportkostnader.

Hvor turen går avgjøres utfra snø- og værforhold. Det legges ut spesifikk informasjon om den enkelte tur på Facebook senest noen dager i forkant. Informasjonen finnes og på www.dnt.aktiviteter.no.

Informasjon om turen

Turene er et lavterskeltilbud som er åpent for alle. Vi setter egne spor eller følger en delvis tråkket løype.

Turene er av 2-3 timers varighet. Vanskelighetsgraden er gradert fra lett til middels krevende tur.

Tempo tilpasses de som er med. Vi går samlet som en gruppe og tar pauser ved behov.

Vi skaper sammen en trivelig sosial ramme og deler fine naturopplevelser.

Ha på og med

Kle deg etter vær og temperatur. Ha med sekk med litt ekstra varme og vindtette klær, samt varm drikke og litt å spise. Ha med hodelykt. Det anbefales å ha på gamasjer, samt å bruke staver med stor trinse.

Ønsker du å låne truger kontakt Tordis Neteland tlf. 95 115 318 senest dagen før.

Lørdag 1. februar kl. 10. - 13.00 – Vil du bli med på isfiske?

Vi prøver abborfisket i et av bygdas fjellvann. Du får litt generell introduksjon i isfiske mht. utstyr, sikkerhet, metoder og litt tips og triks for å lure fisken.

Instruktør er Henrik J. Thorset.

Du får låne utstyr av instruktøren.

Du har på og med: varme sko, varme og vindtette klær, mat og varm drikke, samt noe å sitte på.

Vanskelighetsgrad: Lett tur. **Tilbudet er populært.**

For mer informasjon og påmelding: <https://www.dnt.no/aktivitetskalender/>.

Kontaktperson: Henrik J. Thorset, telefon: 974 98 919 eller Tordis Neteland, telefon 95 115 318.

Torsdag 13. februar - Skitur ved fullmåne - vi tenner opp grillen

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, så gode turski eller fjellski er anbefalt.

Oppmøte Vanneviki kl. 18.00.

Turleder: Vidar Henrik Halvorsen tlf. 970 19 514.



Torsdag 13. mars - Skitur ved fullmåne

Skitur t/r Vavatn - Vabuleino. Området ligger på ca. 1100 moh. Enkel tur, ca. 9 km.

Ha med hodelykt, matpakke, varm drikke samt varme og vindtette klær.

Turen går i upreparerte løyper, så gode turski eller fjellski er anbefalt.

Oppmøte ved parkeringen vis a vis Hemsedal kyrkje kl. 18.00.

Turleder: Vidar Henrik Halvorsen tlf. 970 19 514.

Torsdag 20. mars 2024 kl. 19.00 - Årsmøte

Velkommen til årsmøte og foredrag med Jannicke Øien

Saker som skal behandles på årsmøte utover ordinære saker må sendes inn skriftlig innen 3. februar 2025.

Årsmøte avholdes på Helselagshuset, Imrevegen 19.

Enkel servering.

Ønsker du å få tilsendt årsmøtedokumentene

i forkant, send en mail til hemsedal.turlag@dnt.no

Bli inspirert av Jannicke Øien til å komme deg ut på tur i ditt nærområde!

Jannicke bor i Hemsedal og er sykepleier av yrke. Hun har jobbet på "akutten" på sykehus, med daglige påminnelser om hvor kort tid livet kan vare. Innsikten tente en gnist i henne, hun måtte bruke livet slik hun egentlig hadde lyst til.

Jannicke har besteget mange av verdens høyeste fjell og er villmarksguide for Lars Monsen. Hun har utgitt boka: *Leve ute, leve nå*. Den inneholder personlige refleksjoner, historier og betraktninger om opplevelser i naturen, og hva naturen kan gjøre med oss mennesker.

Hun ønsker å motivere andre til å oppleve naturglede og friluftsliv i hverdagen. Mulighetene til et aktivt friluftsliv i nærområdet er en av grunnene til at hun har valgt å bosette seg i Hemsedal. Her finns naturopplevelsene rett utenfor husdøren, men også nærhet til fjellområdene Hardangervidda, Jotunheimen og Vestlandet.

Torsdag 27. mars – fjellskitur fra Hestanåne

Oppmøte ved parkeringen ved Hestanåne kl. 18.00.

Ønsker du å komme i gang med turer på fjellski eller kanskje du har erfaring og trives med å sette egne spor i snøen?

Bli med på en enkel tur på fjellski. Vi følger åpne glenner i skogen og over myrer og langs med noen små tjern.

Vi har sansene med oss og går i et rolig tempo. Kanskje ser vi dyrespor?

Ta med litt varm drikke og noe å spise til en rast underveis. Ha med litt varme og vindtette klær i sekken.

Har du ikke fjellski? Kontakt BUA Hemsedal – de har noen par til utlån.

Kontaktperson: Tordis Neteland tlf. 95 115 318.

Forts. neste side

Mandag 21. april (2. påskedag) - Fjellskitur Eldrevatn - Feten

Turen begynner ved Eldrevatn som ligger på 1100 moh. Videre innover Hestebakkdalen til Hestebakktjednet og Råskardtjernan, 1300 moh. Derfra ned gjennom Bubotn og ned til støls- og hytteområdet Bulie ca. 1000 moh. Det er upreparert løype fra Eldrevatn til Bulie.

Fjellski eller gode turski anbefales.

Det er en fordel om du har erfaring med turer på fjellski. Det siste stykke ned til Feten er det preparerte spor.

Turens lengde er ca. 20 km og er definert som en middels krevende tur.

Pakk dagstursekk med varme og vindtette klær, samt mat, varm og kald drikke.

For mer informasjon og påmelding: <https://www.dnt.no/aktivetskalender/>.

Turleder: Vidar Henrik Halvorsen tlf. 970 19 514.

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 Vøllø, Frida Grønseth, Knut Terje Venås og Tordis Neteland



Hemsedal UKM show

Lørdag 15. mars kl. 17.00

Er du ungdom? Har du lyst til å være med?

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 scene.

Nå i februar arrangerer vi gratis workshops og veiledning for alle som måtte ønske det – innen dans, musikk, foto, film, sang, kunst, kunsthåndverk, animasjon – kort sagt: det som hemsedalsungdommene måtte ønske å uttrykke!

Workshops – vi serverer pizza!

Torsdag 6. og 13. februar kl. 14.30 - 17.00 - Kulturskolen

Sang / musikk - veiledning for UKM innslag m. Tori

Mandag 3., 10. og 17. februar kl. 14.30 - 16.30 - Kulturskolen

Alle aktiviteter i UKM regi er gratis!

Mer info og påmelding til UKM innen 15. mars: www.ukm.no eller skann QR-kode

Spørsmål? Ta kontakt med UKM-sjef Andreas Colbro, tlf. 409 18 058



Hemsedal Turistkontor



Hemsedal Up N' Down 2025: Feirer 10 år med skiglede og folkefest!

Hemsedal Up N' Down nærmer seg med stormskritt, og 2025-utgaven markerer en stor milepæl: 10-årsjubileet for Norges råeste skirace!

Arrangementet finner sted 8. mars, og interessen har allerede vært overveldende – med over 400 påmeldte deltakere i januar, ligger vi foran alle tidligere års påmeldingstall på dette tidspunktet.

Hemsedal Up N' Down startet som en drøm om å skape Norges råeste skirace. Gjennom årene har løpet utviklet seg til å bli en folkefest med skiglede, mestring og adrenalinkick i fokus. Med et sterkt samarbeid med våre trofaste partnere – Helly Hansen, BMW, SkiStar Hemsedal og Coca-Cola – har arrangementet vokst til å bli en fast del av vinterkalenderen for både profesjonelle utøvere og skientusiaster.

Hva gjør Hemsedal Up N' Down unikt?

Dette er ikke bare et løp – det er en utfordring som kombinerer fart, strategi og utholdenhet. Deltakerne skal navigere gjennom ulike løyper i Hemsedals unike terreng, med spektakulær natur som bakteppe. Med den fantastiske atmosfæren som skapes av tilskuere og deltakere, er det like mye en opplevelse som en konkurranse.

Jubileumsmarkering i fokus

10-årsjubileet blir markert med flere spesialaktiviteter, inkludert live musikk, en egen jubileumspris til årets raskeste deltaker, og giveaways for både deltakere og publikum.

Vi ønsker både deltakere og publikum velkommen til å være en del av dette fantastiske jubileet. Hemsedal Up N' Down er mer enn bare en konkurranse – det er en feiring av skiglede, mestring og fellesskap!

For påmelding og mer informasjon, besøk vår nettside: hemsedalupndown.no

HEMSEDAL





2025 fyller Radio Hallingdal 40 år!



Vi ynskjer å halde fram i 40 år til!

Radio Hallingdal har ingen kommunal eller statleg støtte og vi er avhengig av lyttargåver, bingospelarar og påskesendingar for å få drifta til å gå rundt.

Vi er allereie i gang med å forberede årets påskeradio kor vi startar sendinga laurdag 12. april med spørsmål for barn og vaksne, helsingar, ynskjeplater, «Jakten på Hallingskatten» og sjølvstekt auksjon kvar dag heile påska!

Vil du som privatperson eller bedrift bidra med noko til auksjon eller vil ha radioreklame? Ta kontakt med oss på post@radiohallingdal.no

På Radio Hallingdal kan du framover høyre «Kven Veit Mest?» kl. 16:30 på tysdagar. Det er spørjetevlinga for 6. klassingane i vårt dekningsområde. Radiobingo kan spelast onsdagar kl. 20:00. Aktuelt frå vårt dekningsområde sendast onsdagar og fredagar. Kommunestyremøtane overførast også direkte på radio.

Alle lyttargåver går i sin heilheit til drift av Radio Hallingdal. Alt av store og små bidrag kjem radioen til nytte.

Programoversikten vår finn du i Hallingdølen og alltid oppdatert på vår heimeside www.radiohallingdal.no, der finn du også link til [nettradioen](#) vår.

Den kan du lytte til uansett kor i landet du er. <http://audio.visto.no/radiohallingdal>.

DU FINN OSS PÅ FM: Hol 106,7 • Hovet 105,6 • Sudndalen 104,1 • Geilo 107,9 • Skurdalen 104,9 Dagali 107,7 • Ustaoset 105,3 • Ål 106,7 • Vats/Leveld 104,5 • Torpo 104,1 • Gol 101,3 • Hemsedal 105,6 • Nesbyen 102,9 og 107,8 • Flå 105,9 • Golsfjellet 103,8 • Nore og Uvdal 103,6, Rødberg 106,3

**Sett gjerne over eit valfritt lyttargåve-beløp til kontonummer
2333 22 52283 eller vipps til 584942**

Tusen takk for at du støttar 40-års jubilaranten!

Helsing frå ansvarleg redaktør og styret i Radio Hallingdal:

Mia Langås Flåta, **styreleiar** Per-Egil Kolsrud, Daniel Jordheim Sørbo, Ole Embrikgård, Tom-Erik Løvsletten, Geir Ove Østro, Birgit B. Dokk, Therese Marie Østergaard og Pernille Victoria Frances Lorraine Jacobsen.



RADIO HALLINGDAL
www.radiohallingdal.no



Hemsedal kommune Kunngjering Kommunestyret

Møtestad: Kommunestyresalen

Møtedato: Onsdag 5. februar 2025

Tid: kl. 17.00

Før møte: Folkets spørjetime

Etter møte: Open post

Forfall må meldast snarast til e-post: ps@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

SAKLISTE

Saksnr.	Tittel	Arkivsak
PS 1/25	Godkjenning av saksliste og møteinnkalling	
PS 2/25	Oppmoding om busetting av flyktningar 2025	2024/2468
PS 3/25	Forskrift om skolerute 2025 - 2026	2022/206
PS 4/25	Barnehageutbygging - val av løysing	2024/231
PS 5/25	Søknad om tidsavgrensa fritak frå politiske verv	2023/2279
PS 6/25	Møteplan politiske møter høst 2025	2023/2088
PS 7/25	Bruk av deleie for å sikre flere tilgang til boligmarkedet i Hemsedal	2025/65
PS 8/25	KS Debatthefte 2025 "Fra forventning til virkelighet" - om mellomoppgjøret 2025 og strategisk utvikling av avtaleverket	2024/2299
PS 9/25	KS Debatthefte 2025 "Fra forventning til virkelighet" om forventningsgapet	2024/2299
PS 10/25	Sluttgodkjenning av Klimaplan for Hallingdal - Regional plan for klima, natur og klimatilpassing	2024/1631
RS 1/25	Møtereferat AMU - Arbeidsmiljøutvalget 26.november 2024	2023/2088
RS 2/25	Møte i Eldrerådet 06.12.2024	2023/2088
RS 3/25	Møtebok frå Regionrådsmøte 29. nov 2024	2021/3182
RS 4/25	Innkalling til Regionrådsmøte 29.01.2025	2021/3182
PS 11/25	Godkjenning av møteprotokoll	

Hemsedal, 30.01.2025

Pål Rørby
ordfører

