



Kommuneposten

Informasjonsavis for Hemsedal kommune
September 2025

HEMSEDALS- VIKU

Fredag 5.september – søndag 14.september

Hemsedalsviku er ein inkluderande møteplass for fellesskap, lokal identitet og stoltheit over bygda vår. Gjennom aktivitetar og samver vil vi styrke røtene våre, lære av kvarandre og vise fram kva Hemsedal er – for oss som bur her, og for dei som kjem på besøk.

Hemsedalsviku har eit stort og variert program, noko for alle! Dette er resultat av sterkt lagarbeid mellom lag og organisasjonar, kyrkja, næringslivet, kommuna og privatpersonar i bygda vår.

Dette kan vera eit høve til å prøve nye aktivitetar, møteplassar og bli betre kjend i eiga bygd.

Nokon arrangement går fast gjennom året, andre er spesielt for denne viku. Fullt program finn de bakerst i Kommuneposten (RIV UT!) og på hemsedalsviku.no



Hemsedal kommunehus

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

Hemsedal bibliotek

Tysdag/torsdag kl. 13-17, onsdag kl. 13-20, fredag/lurdag kl. 11-14

Tlf. 31 40 89 50, www.hallingdalsbiblioteka.no og Facebook

Hemsedal Bygdearkiv

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

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

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!

For en sommer vi har hatt! En varme jeg aldri har opplevd maken til i mine 25 år i bygda. Jeg ser mange har kost seg i varmen. Stranda ved Meieriet har vært godt besøkt og mange har bada mer enn de pleier. Sosiale medier har eksplodert med svømmende, stupene og hoppende fastboende og besøkende.

Selv har jeg vært håndverker hele sommeren og har utrolig nok verken fiska eller gått i fjellet, men har bada både familie og hunder i elva etter lange dager i snekkerbuksa. En særdeles uvant sommer da det i jobben min blir mye stillesitting i møter, bil og på konferanser.

Hadde livet utspilt seg annerledes har jeg alltid sagt at jeg kunne tenkt meg å være lærer eller politi, men nå må jeg nok legge tømmer, snekker, taklegger, murer og blikkenslager til lista. Å bygge noe fra bunn som skal se greit ut og stå seg i tiår er både moro, frustrerende grunnet manglende kunnskap, givende og lærerikt. Hendene har fått en litt annen struktur, for å si det mildt.

Vi ser en god økning i næringslivet med høyt belegg på overnatting og en økning i juni/juli på 10-20 % i omsetning hos de fleste butikker. Det skyldes nok en kombinasjon av vær, satsing på aktiviteter og flere hotell som nå satser hele året.

Nytt av året er også utmarksoppsyn. Dette er ment å være en veileder ute i fjellet for de som ferdes der. Det er behov for Informasjon om innmark, beiter og båndtvang. Vi har dessverre hatt flere stygge hendelser med løshund og sau som mange har fått med seg. Jeg snakka med en ung bonde i sommer som har vært hardt rammet og det er fortilende.

De aller fleste hundeeiere respekterer båndtvangen, men dessverre har vi noen få som gir blaffen. Dette kan medfører stor skade. Dette jobber vi med som tema både i kommuna og i besøksforvaltningsrådet.

Tirsdag 23. september blir det folkefest i Hemsedal!

Slottet v/ Kronprinsparet kommer på offisielt besøk og vi har laget et flott program for å vise hva Hemsedal er. Her må jeg oppfordre alle til å komme og delta. Det blir kultur, teknologi, frivillighet og ikke minst få oppleve Kronprinsparet på nært hold.

La oss sammen gi de en dag de aldri vil glemme. Mer info om dette står i kommuneposten og vil bli delt både på nett og avis.

Med en så fantastisk sommer håper jeg vi også får en snørik vinter. Jeg ante et lite snødryss på toppene for et par dager siden og jeg kjente med en gang at jeg gleder meg til vinteren, men ikke ennå.

Nyt sensommeren og høstens flotte farger og klare, friske fjelluft!

De beste hilsener
Pål Rørby
Ordfører





Folkefest – Kronprinsparet besøker Hemsedal tirsdag 23. september

Tirsdag 23. september blir en stor dag for alle i Hemsedal!

Da kommer kronprinsparet, sammen med statsforvalter Jan Tore Sanner, på besøk.

– Det er en stor ære å få være vertskap for kronprinsparet, og nå håper vi at så mange som mulig vil komme til Hemsedal skole og ta godt imot besøket. La oss vise bygda vår fra sin beste side, sier en glad ordfører Pål Rørby.

Det legges opp til et allsidig program med kulturelle innslag med barn og unge i skolegården. Kronprinsparet vil også møte utvalgte hemsedøler som representerer ulike sider av vår mangfoldige bygd.

Vi ønsker å gjøre dette til en folkefest for alle i Hemsedal, hvor alle er velkomne til skoleplassen – ta gjerne med flagg. Det vil være enkel servering ved Trøimshallen.

Det hadde vært flott om alle som har mulighet heiser flagget denne dagen, slik at kronprinsparet får en fin velkomst gjennom bygda.

Vi ønsker dere alle hjertelig velkommen!

(Det kommer mer detaljert program nærmere besøksdatoen.)

Foto: Dusan Reljin/Det kongelige hoff



Måndag 8. september er det Stortings- og Sametingsval

Vallokale på valdagen er kultursalen i kommunehuset,
bruk kinoinngangen på baksida av huset
Opningstida er kl. 9 – 21

Frå og med 11. august kan du stemme på førehand i alle kommunar i landet.

Førehandsstemmelokale i Hemsedal:

11. – 22. august - Tenestetorget i kommunehuset kl. 9 – 15
25. august – 5. september – Foajé utanfor kultursalen kl. 9 – 15
Laurdag 30. august kl. 10 – 14
Langope onsdag 3. september til kl. 19
Hugs legitimasjon!

Stemmerett og manntal

Du har stemmerett ved stortingsvalet viss du fyller disse vilkåra:

- * Norsk statsborgar
- * Har fylt 18 år innan utgangen av 2025
- * Er, eller har vore, registrert i folkeregisteret som busett i Noreg

Står du i manntalet?

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

Det er den adressa der du er registrert i Folkeregisteret som **busett den 30. juni** i valåret som avgjer i kva kommune du har stemmerett. Melder du flytting etter 30. juni har du stemmerett i den kommunen du flytta frå.

Manntalet for Hemsedal ligg ute til offentleg ettersyn i tenestetorget og i biblioteket frå midten av juli til og med valdagen 8. september.

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

Informasjon om stemmerett (tidlegare Valkort)

Fram til valet i 2023 fekk alle veljarar tilsendt eit valkort (digitalt eller på papir) som ei stadfesting på at dei hadde stemmerett ved valet. Valkortet inneheldt ei strekkode og veljarane vart oppmoda om å ta kortet med når dei skulle stemme. Denne ordninga er avslutta.

Frå og med valet i 2025 vil alle personar med stemmerett få tilsendt eit informasjonsskriv frå departementet/Valdirektoratet. I dette skrivet står informasjon om korleis du stemmer og kva kommune du kan stemme i på valdagen.

Førehandsstemming

Om du ikkje har høve til å stemme på sjølve valdagen er det mogleg å stemme på førehand til og med fredag 5. september.

Du kan stemme på førehand i kommunar kvar som helst i landet. Stemma di blir sendt til den kommunen der du står i manntalet.

Førehandsstemmelokale er i foajéen utanfor Hemsedal Kultursal med opningstid kvardagar kl. 9 – 15.

I tillegg vert det halde ope for førehandsstemming same stad:

Laurdag 30. august 2024 kl. 10.00 – 14.00

Onsdag 3. september 2025 kl. 09.00 - 19.00

Hugs å ta med legitimasjon!

Du kan stemme på førehand i kommunar kvar som helst i landet.

På sjølve valdagen må du stemme i den kommunen der du står i manntalet.

Bygdaheimen

På Bygdaheimen vert det førehandsstemming måndag 1. september kl. 10.30 - 12.30.

Dei som bur i omsorgs- og trygdebustader, på Bråtenjordet og dei tilsette kan òg stemme denne dagen.

Er du sjuk eller ufør?

Viss du ikkje kan kome til eit vallokale fordi du er sjuk eller ufør, kan du søkje valstyret i kommunen om å få stemme på førehand heime, såkalla ambulerande stemmegjeving.

Då kjem to valmedarbeidarar heim til deg og tek imot førehandsstemma di der.

Søknad om å få stemme heime må vere kome til valstyret seinast **torsdag 4. september kl. 12.00**

Søknaden **treng ikkje vere skriftleg**, men du må informere om kvifor du ønskjer å stemme heime.

Du kan ringe Tenestetorget på 31 40 88 00 og melde frå, eller send e-post til: postmottak@hemsedal.kommune.no.

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

Sametingsvalet

Sametinget er det folkevalde parlamentet for det samiske folket i Noreg og er eit sjølvstendig folkevalt organ. Sametingsvalet blir halde kvart fjerde år på same dagen som stortingsvalet.

Alle samar som er registrerte i valmanntalet til Sametinget, har røysterett. Hemsedal kommune har mindre enn 30 manntalsførte samar. Dette inneber at kommunen ikkje skal halde valting for sametingsvalet, og at samar som er manntalsførte her må stemme på førehand.

Førehandsstemminga skjer på same stader og tider som for stortingsvalet, fram til fredag 05.09.2025 kl. 15.00.

Veljar er sjølv ansvarleg for å førehandsstemme på eit tidspunkt som gjer at røystegjevinga kjem inn til samevalstyret eller oppteljingsvalstyret innan tysdag etter valdagen kl. 17.

Transport til vallokalet på valdagen 8. september

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

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

I Buskerud valdistrikt er det 18 parti/grupper som stiller lister til Stortingsvalet:

Arbeiderpartiet	Konservativt	Pensjonistpartiet
Fred og Rettferdighet (FOR)	Kristelig Folkeparti	Rødt
Fremskrittspartiet	Miljøpartiet De Grønne	Senterpartiet
Generasjonspartiet	Norgesdemokratene	SV - Sosialistisk Venstreparti
Høyre	Partiet DNI	Velferd og Innovasjonspartiet
Industri- og Næringspartiet	Partiet Sentrum	Venstre

Nytt i år:

Tidlegare kunne ein stryke kandidatar og endre rekkefølga på kandidatane på stemmesetlane, det er ikkje lenger høve til å gjere endringar på setlane ved stortingsval.

* Informasjon *



Triveleg med hund på tur

Det skal vera fint å ha både hund og beitedyr i Hemsedal. Hilde Askildt og Bjørn Olsrud har laga nytt grunnkurs om hundehald og trening, behov og naturleg åtferd, bruksområde og skadepotensiale. Saman jobbar vi for å finne gode løysingar for både dyrevelferd, friluftsliv og næring.

Velkomen til test av foredrag/kurs i hundehald
onsdag 3. september kl. 18.00 - 20.30 i Kommunestyresalen
Det er gratis å delta, vi har plass til 20-30 personar (hunder skal ikkje vera med).
Få meir informasjon ved påmelding til hanne.lykkja@hemsedal.kommune.no

Fagkveld om innmark, utmark, allemanns rett og friluftsliv

25. september kl. 19.00 i Kultursalen

Bjørn Egil Flø ved NIBIO (tidlegare Ruralis) jobbar med korleis folk forstår allemannsretten og oppfører seg på innmark og i utmark. **Stig Gezelius** ved Universitetet i Sør-Øst-Norge sitt fagfelt er iverksetting, handheving og etterleving av lover og reglar. Vi spør dei om korleis vi kan jobbe med utfordringar knytt til skikk og bruk i friluftslivets navn og korleis vi gjennom god besøksforvaltning kan samhandle – med dei som bur her og dei som kjem på besøk.

Velkomen til ope møte med to innleiarar som er kjende for å ordleggja seg klart og tydeleg!
Set av kvelden til gode foredrag og dialogar om korleis vi kan forvalte besøksstraumane i fjellbygda vår.





Informasjon frå Eldrerådet og Råd for menneske med nedsett funksjonsevne

Desse to råda er rådgivande organ som har som oppgåve å ivareta interessene til eldre og menneske med nedsett funksjonsevne i kommunen. Dei fungerer som medverknadsråd for kommunen, men kan mellom anna også bidra med informasjon og rettleiing til innbyggjarane i kommunen.

Råda har tatt opp igjen informasjonsspalta i Kommuneposten om smått og stort som kan vere greitt å vite for dei eldre og dei med nedsett funksjonsevne i Hemsedal.

Ta gjerne kontakt på e-post vanja.norman@hemsedal.kommune.no om du har informasjon som kan vere aktuelt å leggje ut her.

Felles fungering av råda

Noverande råd har vedteke å halde felles møte framover og ei mogleg samanslåing av råda frå 2026. Eldre-presentantane er: Leiar Kjell Reidar Kristiansen, nestleiar Ragnhild Wright og medlem Bente Lyseggen. Nedsett funksjonsevne-representantane er: Leiar Anne Grethe Fremgaard, nestleiar Per Erik Sæther og medlem Hanne B. Hansen.

Om du har tips eller saker du ønskje å ta opp, kan du ta kontakt med Kjell Reidar Kristiansen på tlf. 975 64 409 eller Anne Grethe Fremgaard på telefon 918 53 299.

Verdens eldredag 1. oktober

Feiring av verdens eldredag skjer på Bygdaheimen 1. oktober kl. 11.00.

Det vert servering av Kvikaku og bløtkake. Underholdning av Birgit og Joakim Solbakken. Det vert også Ord for dagen, diktlesing og felles song.

Arrangementet er ope for alle og er eit samarbeid mellom Ope hus, Eldrerådet, Bygdaheimen og Pensjonistforbundet.

* Kultur *



Trøll
I ORD

**EVENTYRSTUND
FOR BARN
PÅ BYGDATUNET**

Trøll i ord - på Bygdatunet!

Kom og bli på ei triveleg eventyrstund på Bygdatunet.

Passar for barn i alderen 4 – 8 år.

Ta med sitjeunderlag og klede som passar til vêret.

Vi skal vera utandørs.

Laurdag 13. september kl. 11.00 – 12.00

Arr.: Trøll i ord-nemnda i Hemsedal mållag og Hemsedal bibliotek



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 24. september til 3. desember
Hemsedal bibliotek kl. 18-20**

Want to learn norwegian?
Come to a language group!



HEMSEDAL KULTURSKULE



Me på kulturskulen er glade for å vera i gang med eit nytt skuleår!

Lærarane er dei same som før, og elevmassen er også stabil. Me tilbyr undervisning i mange ulike instrument, i song, i teater, dans, folkedans og keramikk.

På instrumentalundervisning er det stappfullt no, og me har venteliste. På dans er det også fullt, og det same gjeld keramikk for vaksne. Men me har nokre ledige plassar på desse tilboda:

Keramikk for born/ungdom

Dette er eit tilbod som gjeld frå 5. klasse og oppover. Lærar er Kristina Björn, og undervisninga er annan kvar måndag frå kl. 14.40 til 16.40.

Folkedans

Folkedansgruppa har de kanskje sett på 17. mai? Læraren deira er Sissel Rudningen. Folkedans har ikkje timar kvar veke, men cirka ein fredag ettermiddag/laurdag føremiddag i månaden. Dei opptrer mange stader, og er med på mykje moro. Folkedans er gratis.

Song og musikkleik for 3- og 4-åringar

Nytt tilbod. Lærar er Tori Snerte.

Song og musikkleik for 5- og 6-åringar (siste året i barnehagen, 1. klasse på skulen)

Nytt tilbod. Lærar er Tori Snerte.

Trudelutten (songgruppe for 2.- 4. klasse)

Trudelutten er den fine songgruppa de høyrer mange stader, t.d. på 17. mai eller på adventskonserten i kyrkja. Dei held fram som før og Tori er lærar.

Musikal

Kulturskulen vil setja opp ein musikal dette skuleåret. Her kan ein melde seg på fram til haustferien, etter det fordeler me roller, og då er påmeldinga stengd. Dei som alt er påmeld teater eller song, treng ikkje melde seg på på nytt.

Musikalundervisninga blir på tysdagar. Klokkeslett får de nærare informasjon om.

Spørsmål?

Ta kontakt med kulturskulerektor Sønnev Skrede, tlf. 92 85 05 76 eller
e-post: sonnev.skrede@hemsedal.kommune.no

* Helse og omsorg *

Hverdagsrehabilitering i Hemsedal

Hverdagsrehabilitering er en tidsbegrensa tjeneste (inntil 6 uker) til hjemmeboende som ønsker å trene på daglige aktiviteter som har blitt vanskelige å utføre. Du deltar aktivt med å sette deg mål og trener sammen med en hjemmetrener for å mestre de aktivitetene som er viktige for deg. Et tverrfaglig team vil veilede og støtte deg underveis. Rehabiliteringen foregår i ditt hjem eller nærmiljø.

Eksempler på hva man kan trene på:

Stell/påkledning - Hente posten - Måke snø - Lage mat - Husarbeid

Er dette interessant for deg? Kontakt tildelingskontoret i Helse og Omsorg på tlf. 94 81 13 04.

Telefontid er mandag til fredag fra kl. 09.00-11.30

Vi kan også kontaktes på epost: tildelingskontoret@hemsedal.kommune.no



Hverdagsrehabilitering, Kristiansand 2014.03.04.

* Familiens hus *



VELKOMMEN TIL SMÅBARNSTREFF OG BABYSANG

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.

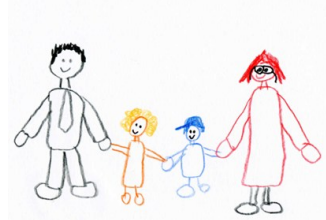
Onsdager kl. 10.30 til 12.30 på Familiens hus.

PROGRAM HØSTEN 2025

Dato:	Tema:
03.09.	Babysang
10.09.	Tannhelse
17.09.	Babysang
24.09.	Førstehjelp
HØSTFERIE	
08.10.	Babysang
15.10.	Introduksjon fast føde
22.10.	Babysang
29.10.	Små barn og skjermbruk
05.11.	Babysang
12.11.	Samliv / parforhold
19.11.	Babysang
26.11.	Motorisk utvikling
03.12.	Babysang
10.12.	Jul med barn - tema rus

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

Arrangeres av Familiens hus og Hemsedal kyrkje



Trygge barn og trygge voksne

Kurs for foreldre med barn i 1.-4. klasse.

Oppstart onsdag 15. oktober kl. 14 - 16

5 samlinger

Tema for samlingene er:

- å forstå hva barn trenger for å skape trygghet
- hvordan håndtere barns store følelser
- forstå egne reaksjoner som omsorgsperson
- finne balansen mellom å være omsorgsfull og den som bestemmer
- reparere etter konflikter

Teorien bak

Kurset baserer seg på trygghetssirkelen som er en forskningsbasert tilnærming som har vist gode resultater på barns tilknytning. Trygg tilknytning er sterkt forbundet med barnets evne til å håndtere følelser, løse konflikter og takle vanskelige situasjoner - både nå og senere i livet.

Når: onsdager, 15. oktober, 22. oktober, 29. oktober, 5. november, 12. november.

Kl. 14:00 - 16:00

Hvor: Familiens hus

Hvem er kurset for?

Foreldre/omsorgspersoner til barn i 1.-4. klasse.

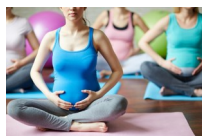
Påmelding

Påmelding via e-post til:

nora.tuormaa@hemsedal.kommune.no eller
ella.aas@hemsedal.kommune.no

Ved spørsmål om kurset, kan du ringe Familiens Hus på tlf. 48 19 74 38.

Det er stor fordel om begge foreldre deltar.



GRAVID- / BARSELTRENING

**I kjelleren på Bygdaheimen
hver mandag fra 25. august kl. 12.15—13.15**

Gratis!

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

Vi fokuserer på styrketrening av hele kroppen
inkludert bekkenbunn, og tøying.

Ta gjerne med babyen din.

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

Velkommen!

* Helsehuset *



KONTAKTINFORMASJON for Hemsedal Frivilligsentral og BUA



Har du spørsmål eller innspill til våre aktiviteter, tilbud eller ønsker 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

Ta gjerne kontakt med oss og følg oss på facebook/Instagram eller gå inn på våre hjemmesider:

www.hemsedal.frivilligsentral.no - www.bua.no



**Kom deg ut på små og store eventyr,
vi har utstyret!**

ÅPNINGSTIDER BUA HØST 2025

Tirsdager: kl. 14.30 – 17.00

Torsdager: kl. 14.30 – 17.00

OBS! BUA er stengt 09. september
Velkommen!



Sjekk **bua.no** eller vår Facebook 
(BUA Hemsedal) om eventuell nyttig
info og endringer.

Du finner BUA i underetasjen på Trøimshallen.

BUA Hemsedal & les mer på www.bua.no

KARAtn

– Et felleskap 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?

Da kan KARAtn være noe for deg - Ta kontakt, eller
møt opp på vårt onsdagsmøte for å høre mer.

Vi er et aktivt felleskap og deling av naturopplevelser
som også bidrar positivt for alle i lokalsamfunnet!

Gruppen arbeider selvstendig og løsningsorientert.

FAST MØTETID:

Onsdager kl. 10.00 i kjelleren
på Helselagshuset

Vil du støtte vårt viktige arbeid?

Vipps ditt bidrag til **#623327** - merk "KarAtn"





Seniorkafé og torsdagstreff

For pensjonister og frivillige

Torsdager: kl. 11.00 -14.00
på Helselagshuset (Imrevegen 19)

Oppstart: torsdag 21. august
Avslutning: torsdag 11. desember

Servering og salg av nystekte rundstykker/
hjemmelaget lønsjrett, kaffe/kake eller vafler.

Vi tar imot både kontanter og Vipps.

Vi har gitar og det blir allsang, kl.12 spiller vi bingo.

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



Åpent hus

Hobbyverksted, aktiviteter eller bare møt andre!

Tirsdager kl. 11.00 til 13.00

Helselagshuset (Imrevegen 19)

Ta med eget håndarbeide, eller vi lager
prosjekter sammen.

Vi har et lite snekkerverksted, her kan du
sage, snekkere og annet gøy.

Vil du være med å strikke sokker, bukser av
restegarn til barnehagen si ifra.

Vi maler skilt, som vi setter opp i nærområdet.

Her trenger du ingen forkunnskap,
vi deler kunnskap og ideer!

VELKOMMEN INNOM



SPIS SAMMEN

Oppstart: Onsdag 24. september kl. 16.00 til 18.00

Høstens datoer annonseres på
www.hemsedal.frivilligsentral.no og Facebook
(Hemsedal Frivilligsentral).

Du kan få invitasjon via SMS, da må du ta kontakt
med oss for å bli lagt til i gruppa.

Stor takk til dere frivillige initiativtakere som skaper
godt samhold og felleskap gjennom herlig
mat og en inkluderende atmosfære!

Husk påmelding i løpet av
mandag 22. september til Frivilligsentralen.



TRENGER DU BARNEVAKT?

Barnevaktsentralen er et tilbud til alle småbarnsforeldre i
kommunen som har behov for pass av sine barn innimel-
lom. Tilbudet er organisert gjennom Frivilligsentralen,
som er en formidler av tjenesten. Alle barnevaktene er
mellom 13 og 18 år, og har gjennomgått et barnevaktkurs.

På kurset har barnevaktene lært om rutiner for barn,
førstehjelp rettet mot barn, hva man gjør hvis et barn
blir sykt og blitt mer bevisst rollen som barnevakt.

Kan barnevaktene passe flere barn?

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

Hva slags oppgaver kan barnevaktene påta seg?

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

Hva koster det å bruke barnevakten?

Pass av 1 barn: kr 120,- pr time.

Pass av 2 barn: kr 150,- pr time

Pass av flere barn eller som inkluderer overnatting:
Etter egen avtale.

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

Hvordan komme i kontakt?

Kontakt **Frivilligsentralen**, og vi formidler telefon-
nummeret til barnevakt(er) i ditt nærmiljø, og dere
avtaler med barnevakten direkte.



Er du vår nye frokostvert?



Vil du være med på å gi en god start på dagen for
beboere på Bygdaheimen?

Mandager og torsdager kl. 08.30 - 10.00 besøker
frivillige «heimen», for å skape en god atmosfære
rundt frokosten.

Du vil bli kjent med mange hyggelig folk, frivillige,
ansatte og de som bor på Bygdaheimen!

Ta kontakt med Frivilligsentralen om du kunne tenke
deg å bli en frokostvert.



Datakafé/treff

Datakaféen/treffet er helt gratis, og alle er velkommen! Det er frivillige til stades om du ønskjer litt hjelp til å heve dine digitale ferdigheiter. Vi tenker at mange kan hjelpe kvarandre, og at dette skal vere eit lågterskeltilbod. Dei frivillige vil kunne hjelpe med enkle oppgåver, som for eksempel: E-post, MinID, finne fram på offentlege sider, laste ned appar, sosiale media, bestille billetter og meir. Dei frivillige har også skreve under på avtale om teieplikt.

Ta gjerne med niste eller litt å bite i, vi spanderer kaffe/te.
Inga påmelding, det er berre å kome innom. Velkommen!

Sted: Helselagshuset, Imrevege 19

Tid: Tirsdager 12:00 – 14:00

Oppstart 23. september – avslutning 2. desember 2025.

LÆR MER, VI HAR NOEN SPENNENDE TILBUD DENNE HØSTEN!

Fredag 19. september: kl. 12:00 – 14:00 DIGITAL ARV

En representant fra Seniornett lærer oss mer om digital arv. Digital arv handler om hvordan du vil videreformidle og sikre dine digitale verdier etter din død. Den vil gi pårørende anledning til å arve bilder, dokumenter, attester og andre personlige data du har arkivert digitalt.

NB: Husk påmelding innen en uke før.

Fredag 21. november: kl. 12:00 – 14:00 KI (KUNSTIG INTILLIGENS)

Vi får besøk av seniornett, og får læring og informasjon om KI. KI står for kunstig intelligens. Det er et fagfelt innen informatikk som omhandler utvikling av datasystemer som kan utføre oppgaver som normalt krever menneskelig intelligens.

NB! Husk påmelding innen en uke før.

Dette er et samarbeide mellom Eldrerådet, Pensjonistlaget og Frivilligsentralen.
Hemsedal Frivilligsentral, tlf. 476 78 040



Turgruppa frisk

Vi møtes hver mandag på oppmøteplass kl. 10.00

Turklær og gode sko er viktig for at turen skal bli bra.
Sekk med ekstra klær, mat og drikke.

Dato:	Tur:	Oppmøteplass:
--------------	-------------	----------------------

1. september	Lio - Veikjin	Tuv
--------------	---------------	-----

8. september	Torsetstølane	Kiwi
--------------	---------------	------

15. september	Hydalshjallen	Tuv
---------------	---------------	-----



GRISEHUSET

Bøker og bordtennis for alle!

Det gamle grisehuset er omgjort til et hyggelig sted med mange gode bøker vi har fått fra folk i bygda.

Hent en bok du ønsker å lese, og legg gjerne igjen bøker du ønsker andre skal få glede av!

Utenfor Grisehuset står et bordtennisbord, racketer og baller ligger i Grisehuset.

Ta med en venn, kos dere med gode bøker og bordtennis!

Sted: I hagen bak Helselagshuset/Frivilligsentralen

Åpningstid: Alltid åpent!



Rask psykisk helsehjelp – et gratis tilbud nær deg

Opplever du angst, nedstemthet, søvnvansker eller stress?

Rask psykisk helsehjelp er et gratis tilbud for deg over 18 år som ønsker hjelp med vanlige psykiske helseplager.

Tilbudet er en integrert del av tjenesten Psykisk helse og rus i Hemsedal kommune, og tilbyr kurs og veiledning basert på anerkjente metoder som hjelper deg å mestre hverdagen bedre.

Du trenger ikke henvisning – ta direkte kontakt med oss.

Vi tilbyr Introkurs i kognitiv terapi, som går over 4 samlinger á 2,5 time med oppstart løpende gjennom året (minus ferier), og krever fysisk oppmøte.

Kurset gir en introduksjon til kognitiv terapi og betydningen av å ivareta grunnleggende behov som søvn, mat, fysisk aktivitet og sosial tilhørighet.

Fysisk aktivitet, selv i små mengder som en 10-minutters daglig spasertur, kan ha stor positiv innvirkning på vår psykiske helse. Målet er å etablere en varig vane, ikke å oppnå rask formforbedring.

Du lærer også om hvordan tolkninger og oppmerksomhet påvirker våre reaksjoner og følelser.

Verktøyet er basert på kognitiv terapi, en forskningsbasert og effektiv metode for å håndtere vanlige utfordringer som angst og depresjon.

Tidlig hjelp gir bedre helse.

Ring oss på **tlf. 906 54 921**. Legg igjen beskjed, så ringer vi deg tilbake innen 1-2 virkedager.



Temakvelder om helse og livskvalitet på Hemsedal Bibliotek

Etter en vellykket vinter med temakvelder, planlegger vi nå for kommende høst/vinter.

Dette er en rekke med arrangementer for å gi folkeopplysning om temaer som berører helse og livskvalitet.

Hvert arrangement er frittstående, så du velger om du vil delta på ett eller flere.

Mandag 6. oktober kl. 19.00-20.30 – Markering av Verdensdagen for psykisk helse

I anledning Verdensdagen for psykisk helse er temaet "Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap".

Vi snakker om hva vi kan gjøre for å takle stress og belastning i hverdagen.

Sett også av følgende datoer, tema vil bli presentert senere:

Mandag 10. november kl. 19.00-20.30

Mandag 12. januar kl. 19.00-20.30

Mandag 09. februar kl. 19.00-20.30

Mandag 09. mars kl. 19.00-20.30

Mandag 13. april kl. 19.00-20.30

Temakveldene arrangeres av Hemsedal Bibliotek og avdeling Helse og mestring i Hemsedal kommune:

Familiens hus, Psykisk helse og rus, Fysio- og ergoterapitjenesten



ROAD WORLDS FOR SENIORS



Verdensmesterskap i innendørs sykling for seniorer (55+)

7. – 31. oktober 2025

Oppstart tirsdag 7. oktober kl. 11 - 13 på Helselagshuset

Enkel servering

Deltakerne sykler på treningssykler innendørs til filmer fra Motiviews videobibliotek – Her kan man velge mellom filmer fra lokale omgivelser til eksotiske reisemål.

Videre blir det mulighet for sykling

tirsdag 14., 21. og 28. oktober kl. 11-13 på Helselagshuset

Alle er vinnere!

Medaljer til alle deltakere ved avslutning.

Hemsedal kommune v/Fysioterapi / Ergoterapi

* Samfunn og infrastruktur *



Faktura for kommunale avgifter

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



Vil du dele opp faktura på kommunale gebyr?

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

Einaste kravet er at du må kunne motta faktura **digitalt**. Eksempel på digital måte å få ein faktura på er; **avtalegiro, e-faktura og på e-post**. Har du ikkje AvtaleGiro eller eFaktura i dag, så kan du enkelt melde inn ny avtale i nettbanken. Bruka du ikkje nettbank og ynskjer å motta faktura på e-post, må du informere oss om e-postadressa.»

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

Fakturaene vil ha betalingsfrist 20. månaden etter.

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

For å inngå avtale om oftare faktura kan du gjere dette på nettsidene våre: hemsedal.kommune.no/mi-side/ eller kontakte Sissel på Teknisk drift, tlf. 31 40 88 40

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

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

Hemsedal kommune

* Kyrkja *



Gudstenester i Hemsedal kyrkje

14. september

Hemsedal kyrkje kl. 11.00

Gudsteneste førsteklasses. Kyrjekaffi
Framstilling av ny diakonimedarbeidar

28. september

Hemsedal kyrkje kl. 19.00

Gudsteneste

12. oktober

Hemsedal Kyrkje kl. 11.00

Lys og liv festivalgudsteneste
Kyrjekaffi

26. oktober

Hemsedal kyrkje kl. 19.00

Gudsteneste
Presentasjon av konfirmantar

02. november

Hemsedal kyrkje kl. 18.00

Allehelgensgudsteneste
Kyrjekaffi



Vi inviterer årets seksåringer til «Førsteklasses» i kyrkje!

Hemsedal kyrkje

Samling torsdag 11. september kl. 14.30-16.00.

Vi henter de som er på SFO.

På gudstjenesten feirer vi skolestarten og deler ut bok til alle barn født i 2019.

Velkommen!

Påmelding til Britt Marie på tlf. 95 12 21 36 innen 4. september

Gudstjeneste 14. september kl. 11.00 – åpent for alle, ingen påmelding nødvendig.



VELKOMEN TIL OPE HUS

Kvar fyrste tysdag i månaden er det formiddagstreff på Kyrkjestugu kl. 11.00

Faste innslag er solosang, diktlesing, bordkonkurransar, allsong, "ord for dagen" og ferske vaflar i kaffepausa.

02.september: Jostein Venås kjem på besøk og viser film og fortel om gommo Anbjørg sin oppvekst, og om hans samiske og kvenske oldeforeldre.

01.oktober: Feiring av den internasjonale eldredagen på Bygdaheimen. Se egen annonse.

04.november: Me får besøk av nye presten vår, Ingrid Finsådal Bakke, som fortel om seg sjølv.

02.desember: Stemningsfull adventskonsert med forskjellige lokale musikarar.

NB! – parkering er på motsatt side av RV52.

Velkommen!



Sangstund på Kyrkjestugu

Er du hjemme på dagtid og liker å synge? Da er du velkommen til sangstund på Kyrkjestugu.

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

Høstens datoer: 9.september kl. 13.30, 14.oktober, 18.november og 16.desember kl. 11.00.

De som har anledning, er med og synger på andakten på bygdaheimen uka etter.

Dersom du trenger skyss, ta kontakt med kyrkje-kontoret, så ordner vi slik at du hentes og kjøres hjem.

Tlf. 47 90 38 33 eller epost:

post.hemsedal@kyrkja.no

Velkommen!



MØTEPUNKT

Velkommen til Møtepunkt denne høsten!

Vi samles første søndag i måneden på Kyrkjestugu i Hemsedal.

Møtepunkt er et lavterskel tilbud for folk i alle aldre og livssituasjoner. Vi forsøker å være et uhøytidelig sted å komme til, der du kan bli kjent med folk over middag og høre spennende temaer/musikk/dialogsamtaler/kulturelle innslag rundt tro og liv.

For de som ønsker, er det middag fra kl. 16.00.

Kl. 17.00 er det felles møtestart og ca kl. 17.15 går barn og ungdom i grupper for ulike aktiviteter.

Høstens første Møtepunkt 7. september er med Eivind Kjerstad Nilsen.

Tema: "Håp i hausten"



Eivind kjem frå Kristiansand, men bur og arbeider for tida på Nordfjord folkehøgskule. I tillegg til å vere ein svært spretten og habil skikøyrar, er han utdanna prest. Eivind er ein sånn fyr som alltid landar på beina, og tar tilværelsen med godt humør.

Samtidig har han erfart sjukdom og død i nær familie og har skreve oppgåve om "håpets betydning i livets sluttfase".

KULH

Program høst 2025.

Lørdag 30.august Goosechase med Grilling. VELKOMMEN til Alle!	31.okt-2.nov Møtepunkttur til Hermon Høyfjellsenter. (Mer informasjon kommer)
Lørdag 13.september Ballturnering (fotball, innebandy, basket)	8.November Boms og president Ølux
Lørdag 27.september Filmkveld.	22.November Mafia Extreme.
Lørdag 11.oktober Escape	6.desember «Nissene på låven» med konfirmanter.
Lørdag 25.oktober MasterChef	20.desember Peppekakehuskonkurranse.
	31.Januar NYTTÅRSFEIRING PÅ KYRKJESTUGU!

Sted: kjeller'n på bedehuset kl 19:30 for 8.kl og oppover

KONFIRMAN* 2026

Konfirmant i Hemsedal?

Her er noen datoer å notere seg

- **Vi inviterer til kick-off 16. september kl. 14.30 - 16.00.**

Det er for deg som allerede er påmeldt eller vurderer om du skal konfirmere deg i kyrkja. Det blir pizza.

Samlinga er ikkje binande som påmelding, men til info for deg som går i 9.klasse. Velkommen!

- **Velkomstsamling er 21.oktober kl. 14.30 - 16.00.**

Vi et taco saman, blir betre kjent og snakkar om konfirmantåret.

Meir informasjon på www.hemsedal.kyrkja.no

KOR for lys & liv -FESTIVALEN 3.-7. klasse

Denne hausten blir det og prosjektkor til Lys&Liv-festivalen.

Koret er for elevar i 3.-7. klasse.

Det blir øvingar onsdagar kl. 14.30 - 15.15 på desse datoane: 3/9, 10/9, 17/9, 24/9 og 8/10, Koret syng på festivalgudstenesten i

**Hemsedal kyrkje
sundag 12. oktober 11.00.**

Spørsmål og påmelding (innen 1.september):
95122136 - Britt Marie



Velkommen til kyrkjeteater!

«Kirkerottene og Lea Mus»

Hemsedal kyrkje onsdag 5. november kl. 17.30

Gratis inngang

Dørene opnar 17.10

I fjor var kirkerottene på besøk til stor suksess for dei minste - og no kjem dei igjen, denne gongen med forestillinga «Kirkerottene og Lea Mus».

Kirkerottene Vesle og Fredo reiser rundt i kyrkjer i heile landet på spennande eventyr, og no kjem dei enno ein gong til Hemsedal!

Gjekk de glipp av forestillinga i fjor? Eller var de der og har lyst på ei ny forteljing?

Dette blir ein spennande kveld som passar kjempegodt for dei frå 3 til 6 år, men som heilt sikkert kan vere

morosamt for dei som er litt yngre og litt eldre og.

Forestillinga varar ca 35. minutt. Etter forestillinga er alle invitert på kveldsmat (pølser) på Kyrkjestugu.



Begynner du i 3.-7. klasse?

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

Merk deg datoane 11.-12. oktober!

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

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

7.-klassingar er velkomne som juniorleiarar.

Årets tema er:



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

Informasjon og påmelding fins på nettsidene til Hemsedal kyrkje: hemsedal.kyrkja.no

Spørsmål kan rettast til Britt Marie Haraldset:
tlf. 95 12 21 36 / epost:

britt.marie.haraldset@gol.kommune.no

* Kva skjer? *

HEMSEDAL kultursal



Tonje Halbjørhus
MED BAND & GJESTER
19.09 kl. 19.00

Billetter på Tikkio.com / i døra

Kjøp billetter på Tikkio.com eller i døra!

cafékveld



Velkommen til uformell cafékveld på Kyrkjestugu.

Høstens cafékvelder er:

**11. september, 9. oktober, 13. november og
11. desember**

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 Kyrkje og Hemsedal Normisjon
v/Gunvor og Magnhild



Pensjonistforbundet Hemsedal

KAFFEPRATEN

Vi fortsetter med den hyggelige kaffepraten på Tuv kafe; «Ein smak tå Hemsedal», på utvalgte onsdager mellom kl. 11 og 13.

**Følgende datoer: 17. september, 8. oktober,
29. oktober, 12. november, 3. desember.**

Be med deg en venn eller kom alene, og ta en prat med andre pensjonister.

PLAN FOR HØSTEN 2025 - Merk deg datoene:

06. september: Høstmarkedet i Hemsedal.

Pensjonistforbundet har stand.

10. september: Kristin Devor viser bilder fra Hemsedal på Helselagshuset kl. 11.00 (Imrevegen 19)

En del av Hemsedalsviku. Åpent for alle.

Servert. Åresalg, ta med gevinst.

01.oktober: Verdens Eldredag, denne skal feires på Bygdaheimen kl. 11.00. Åpent for alle.

Servert av kvikaku og bløtkake.

Underholdning av Birgit og Joakim Solbakken.

Ord for dagen. Diktlesing og felles sang.

Arr: Samarbeid mellom Ope Hus, Eldrerådet, Bygdaheimen og Pensjonistforbundet.

15.oktober: Medlemsmøte.

Tema: Mosjon og ernæring v/ fysioterapeut Thea Mille Nygaard.

Servert. Åresalg, ta med gevinst.

15.november: Gammeldags bygdakveld på Hugnaheim. Åpent for alle.

Mer info kommer i neste kommunepost.

10.desember: Julebord for medlemmer.

BOCCIA

På Helselagshuset 2. mandagen i måneden kl. 17-20.

Følgende datoer: **8.september., 13. oktober.,
10.november., 8. desember.**

Datoer på Boccia/seniorpub-kveldene på Skogstad kommer fortløpende.

BOWLING

Bowling på Gol, i kjelleren på Pers hotell – **hver tirsdag fra og med 2. september kl. 14-16**

Hyggelige priser for pensjonister!

DATAHJELP, TIL BRUK AV TELEFON eller I-PAD

Datahjelp for pensjonister

Se egen annonse, neste side.



Pensjonistforbundet Hemsedal

DATAHJELP - Gratis tilbud til eldre

Pensjonistforbundet, Hemsedal skole med elever i 8.-10. klasse, Eldrerådet og Frivilligsentralen inviterer til hjelp i bruk av nettbrett og mobiltelefon, høsten 2025.

Hva trenger du hjelp til?

Du må ha med egen mobiltelefon eller nettbrett, så viser elevene deg hvordan du kan bruke dette til det formålet du har behov for.

Det kan f.eks. være å:

Sende tekstmeldinger. Ta bilder. Sende bilder.

Sende tekstmeldinger med bilder. Skrive epost.

Bestille billetter til buss, tog, arrangementer.

Kanskje du har lyst til å lære litt om Snapchat, Air Drop, Facebook, Messenger, Skype, Wi-Fi.....?

Eller du kan ha andre behov, det er bare å komme med spørsmål!

Tidspunkt:

5 ganger 1 time pr. uke, mandager kl.13.00 - 14.00

Følgende datoer: 13.10., 20.10., 3.11., 10.11. og 17.11.

Sted: Hemsedal skole.

Møt i gangen utenfor biblioteket kl.12.45, der blir du hentet av en elev.

Påmelding til Bente Lyseggen, tlf. 971 27 800.

NB! Påmeldingen er på dagtid fra kl. 11 - 15, mandag 8. til onsdag 10. september.

Du kan melde deg på til en, to eller tre ganger, alt etter hva du har behov for. Du kan også sette deg på venteliste utover de tre gangene.

Du får en elev helt til egen disposisjon, hele timen!

VELKOMMEN!



Syng for uss-kveld

med Hemsedalskoret

Onsdag 10. september kl. 19.00 på Kyrkjestugu.

Velkommen til alle som har lyst på en sangkveld eller som er nysgjerrige på å begynne i Hemsedalskoret.

Du treng ingen sangkunnskap for å delta.
Det blir enkel servering.

KONSERT MED

MARTHE WANG



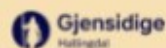
HEMSEDAL KYRKJE

Lørdag 6.september kl 19.30

Billetter kjøpes i døra eller på forhånd på ticketco.events/no

Billettpriser: Voksen: 250 kr. Barn 10-15 år: 125 kr.

Sponsorer:



ELDREDAGSFEST

**onsdag 1. oktober kl. 11.00
på Bygdaheimen**

1. oktober er Den internasjonale eldredagen,
og me feirer den med triveleg fest på Bygdaheimen.

Leiar for Eldrerådet, Kjell Kristiansen,
har ord for dagen.

Joakim og Birgit Solbakken underheld med song og musikk, diktlesing av Ellen Bekkevold, allsong og gratis utlodning.

Det vert servert rumme, kvikaku og marsipankake rundt festpynta kaffebord.

Alle er hjarteleg velkomne!

Arr: Pensjonistlaget, Ope hus, Eldrerådet og Bygdaheimen



Hemsedal
helselag

Hemsedal Helselag samlet for flere år siden inn penger til varmtvannbasseng i Hemsedal, noe som p.t. ikke har blitt en realitet og heller ikke ser ut til å bli dette i nærmeste fremtid.

På Helselagets ekstraordinære årsmøte i juni 2025 ble det vedtatt at pengene skulle omdisponeres til annet bruk til helsefremmende og forebyggende arbeid i Hemsedal.

Vi i styret har fått informasjon om at noen enkelt-personer har donert penger til dette formålet, og i den forbindelse ønsker vi å tilbakebetale disse pengene til aktuelle personer eller arvinger.

Grunnet begrenset arkivering i bankens og Helselagets regnskaper har vi ikke oversikt over hvem disse aktuelle givne er.

Den aktuelle personen eller arvingen må fremvise dokumentasjon på dette før en eventuell tilbakebetaling.

Vi ber aktuelle personer ta kontakt med styreleder Elianne Ulsaker på mailadresse:

elianneulsaker@hotmail.com innen utgangen av februar 2026.



Hemsedal Normisjon

ynskjer velkommen til desse arrangementa på **Kyrkjestugu kl. 19.00**

Sundag 21. september:
tale v/ Sebjørg Marie Jordheim

Sundag 19. oktober:
Laila Riksåsen Dahl taler over temaet:
Tomme stola i bibelhistoria

Kaffi med noko attåt.

Velkomen!



Bli med på S-klubben!

S-klubben er ein kristen barneklubb for barn i alderen 5-12 år.

Vi har samling på Kyrkjestugu desse onsdagane i haust, kl. 17.30 – 19.00:

08.10.: S-klubb på kyrkjestugu med valfrie aktivitetar inne og i Trøimshallen.

Sløydsalen for 5., 6. og 7. klasse

22.10.: S-klubb på kyrkjestugu med valfrie aktivitetar inne og i Trøimshallen.

Eigen aktivitet for 5., 6. og 7. klasse.

05.11.: Kirkerottene! Teater for barn i Hemsedal kyrkje. (Mulighet for utegruppe for 4., 5., 6. og 7. klasse)

19.11.: S-klubb på kyrkjestugu med valfrie aktivitetar inne og i Trøimshallen.

Baking for 5., 6. og 7. klasse

03.12.: Juleavslutning

Første S-klubb etter nyttår er 14.01.26

Går du i 5., 6. eller 7. klasse?

Då kan du bli med på egne aktivitetar.

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

Har du spørsmål, ta kontakt med
Signe-Lise Jordheim, tlf. 90 86 45 16



Pax Hemsedal

inviterer Storfellesskap på Fausko-låven

Søndager høsten 2025 er:

14. september, 12. oktober

9. november, 14. desember

Velkommen til å ta en kaffe fra kl. 16.00
med felles oppstart kl. 16.30.

Vi møtes for å høre Guds Ord forkynt, vi deler nattverd og tilber Gud sammen. Egen barnekirke.

Følg med på Facebook – "Pax Hemsedal".

Ta gjerne kontakt om du lurer på noe!

Hjertelig velkommen!



Søndagsskolen i Hemsedal

starter opp for høsten den 21. september

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, se oppdatert info i Facebookgruppa.

Vi møtes disse søndagene:

21. september, 19. oktober,

09. november, 23. november, 14. desember

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.

Medlemskontingent er kr 50,- og gjelder for ett kalenderår.

Velkommen!



Hemsedal Kino

09. september: GRATIS KINO! (Dagkino)

Kl. 13.00 The Phoenician Scheme

(Drama / Komedie / Thriller) - Aldersgrense: 12 år

14. September: GRATIS KINO!

Kl. 17.00 Flow

(Barnefilm / Eventyr / Fantasy / Animasjon)

Aldersgrense: 6 år

Kl. 19.00 The Phoenician Scheme

(Drama / Komedie / Thriller) - Aldersgrense: 12 år

21. september:

kl. 17.00 Barske bøller 2

(Animasjon / Familiefilm) - Aldersgrense: 6 år

kl. 19.00 The naked gun

(Komedie / Krim) - Aldersgrense: 12 år

Med forbehold om endringer av filmer

Facebook "Hemsedal Kino"

Instagram "hemsedalkino"



Middag for alle / Community dinner

Mandag 8. september

Vil du dele et måltid i felleskap med andre?

*Er du: Ung? Gammel? Aleneboende? Stor familie?
Liten familie? Par? Ny i bygda? Bodd i bygda lenge?
Sesongarbeider?*

Velkommen til gratis middag på Kyrkjestugu.

Dørene er åpne fra kl. 16.00 og maten står framme mellom kl. 16.30 og 17.30.

Du kan komme og gå som du vil.

Kl.17 blir det informasjon fra kommunen om Hemsedalsviku.

Ta gjerne med familien, en nabo eller en venn.

Si ifra om du ønsker å bidra som frivillig og si ifra om du har spørsmål eller trenger skyss til kirkekontoret på +47 482 02 020 or post.hemsedal@kyrkja.no eller Frivilligsentralen, tlf. 47 67 80 40, epost: frivilligsentralen@hemsedal.kommune.no

"Middag for alle" er et samarbeidsprosjekt blant flere aktører i bygda, som ønsker å bidra til å bygge gode fellesskap og møteplasser for Hemsedal sine innbyggere, og gi nye i bygda en mulighet til å bli kjent. Her er det rom for alle.

Would you like to share a meal with others?

Are you:

Young? Old? Single? Large family? Small family?

Couple? New

in Hemsedal? Lived in Hemsedal for a long time?

Seasonal worker?

Welcome to a free dinner at Kyrkjestugu. Doors are open from 16.00 and the food is served between 16.30 and 17.30.

You can come and go as you please.

Feel free to bring your family, a neighbour or a friend.

Let us know if you would like to volunteer or if you have any questions or need a ride, contact the church office at +47 482 02 020 or post.hemsedal@kyrkja.no eller Frivilligsentralen, tlf. 47678040, epost: frivilligsentralen@hemsedal.kommune.no

"Community dinner" is a collaborative project between different organizations in the Hemsdal, who want to contribute to building good communities and meeting places for Hemsdal's residents, and give new residents an opportunity to get to know each other. There is room for everyone here.

Arrangører:

Hemsdal Frivilligsentral - Hemsdal kyrkje

Hemsdal helselag - BUA Hemsdal

Hemsdal idrettslag - Hemsdal kommune



Vi ønsker alle en riktig god start på husflids-høsten!

Vi har mange planer om kurs og aktiviteter. Noen av disse er ennå på planleggingstadiet, så følg oss på facebook eller instagram for å få med deg siste nytt.

Kurs:

Tredreing, 10-16 år:

Starter opp tirsdag 7. oktober, kl. 17.30-20.
10 timer (over 4 kvelder) kr 350.

Tredreing for damer:

Starter opp onsdag 8. oktober kl. 17.30-20.30.
12 timer (over 4 kvelder) kr 1100 for medl./kr 1400 for ikke medl., pluss materialer.
Kursa holdes på Bjøberg Høgfjellsgard og lærer er Guro Sandvik.

Påmelding innen 1. oktober: Mia T. Syversbråten
tlf. 41 42 50 50, studie.bu.hemsedalhusflidslag@gmail.com

Smykkelaging 10-16 år:

Starter opp mandag 3. november, kl. 17.30-20.
7,5 timer (over 3 kvelder) kr 300.

Kurset holdes på Stugu og lærer er Mia T. Syversbråten.

Påmelding innen 28. oktober, til Mia T. Syversbråten,
tlf. 41 42 50 50, studie.bu.hemsedalhusflidslag@gmail.com

Har du ønsker om kurs? Vi hører gjerne fra deg, send en mail til: studie.bu.hemsedalhusflidslag@gmail.com

Andre aktiviteter:

Måndagsklubben: Formiddagstreffe for håndarbeids-glade, vi spiser dugurn sammen.

Tid: mandager fra kl. 11-14 i Stugukjelleren.

Oppstart: mandag 6 oktober.

Kontaktperson: Sigrid Hjelm tlf. 97 06 75 04

Veven: Vevstugu i lokaler til Tuv gamle barneskule.

Tid: torsdager kl. 10-14. Oppstart: 18 september.

Kontaktperson: Kari Bjerkheim tlf. 97 16 18 42

Skinnefell: Søm og trykk på smått og stort av saueskinn.

Tirsdager kl. 18-21, på Aalstveit gaard.

Oppstart: 7. oktober.

Kontaktperson: Kirsten tlf. 99 32 09 71

Bunadtilbehør: Vi møtes første onsdag i måneden, på Stugu, kl. 18-21. Første møtekveld er 3. september.

Her lager vi ulike tilbehør til bunad og stakk, f.eks. stakkeband, fyrermer, hoseband og heklaband.

Kontaktperson: Mia, tlf. 41 42 50 50 om du har spørsmål eller har lyst til å være med.

Kveldene er åpne for alle, og vi har kaffi, te og småkaker.

Høndug: Vi er ei gruppe som møtes siste torsdag i måneden, på Stugu, kl 18-21. Første møtekveld er 28. august.

Her lager vi gevinster til lotteriet på julemarkedet. Medlemmer kan komme innom for å få tips til gevinster og vi har også endel materialer som kan benyttes. Kaffi og småkaker er alltid med på møtene.

Strikke-Cafè: Ein smak tå Hemsedal på Tuv, holder dørene åpne for oss annen hver tirsdag utover høsten.

Kom som du er, med håndarbeid eller ei.

Vi møtes annen hver tirsdag i partallsuker fra kl. 18-20.

Kontaktperson: Ingunn tlf. 98 61 33 45

Høstmarked!

Lørdag 6. september!

Husflidskafeen selger kaffi og kvikaku!

Vi kjører 20% avslag på alt fra Sandnes Garn!

Har du lyst til å være frivillig denne dagen, ta kontakt med Fiona tlf. 93 45 56 80

Hemsedal husflidslag har ikkje så veldig mange medlemmer, men er eit aktivt lag.

Husflidslaget eig Stugu-bygget, som blir brukt både til kurs, medlemskveldar og som ein sosial møteplass.

Saman med Stugu's venner driftes butikk av frivillige som sel handverksprodukt, garn og stoff til bunad.

Både aktivitetane i laget og Stugu blir drive av frivillige. Huset treng både vedlikehald og oppgradering.

Laget har ikkje så mange pengar «på bok», så difor er det oppretta ein Spleis i Sparebank 1 Hallingdal

Valdres for både å kunne ta vare på og eige Stugu framover. Me håpar mange ser verdien av å ha Stugu – både som sosial møteplass og som ein stad for praktisk husflidsaktivitet og vil støtte husflidslaget.

TUSEN TAKK!

www.spleis.no/440290



Butikken fylles stadig opp med nye flotte varer laget av våre medlemmer!

Her finner du det helt unike innenfor husflid og håndverk.

Hva med noen varme hjemmestrikkede ullsokker for kalde høstkvelder?

Eller trekk for den som har lyst på noe godt.

Vi selger også stoff, garn og annet tilbehør.

Velkommen til oss!

Fredag kl. 11-16

Lørdag kl. 11-15



Velkommen på nærturer med Hemsedal turlag!

Avreise tirsdagsturer fra parkeringsplassen vis a vis kirken kl. 18.00

For andre turer gjelder egne tidspunkt. Møtested og tidspunkt kan avvike.

Detaljert informasjon om turene finner du på Facebook eller www.dnt.no/aktiviteter

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

Vanskelighetsgraden på turene er definert etter nasjonal standard (enkel, middels og krevende).

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

Dato	Ukedag	Turoversikt	Gradering	Turledere/Frivillige
02.09.2025	Tirsdag	Øystølnoe	Middels	Tove og Nanna
07.09.2025	Søndag	Friluftslivets uke - Kom deg ut dagen Fjelltur fra Fjellstølen - Holstein - Hulbak Påmelding pga. organisert transport: https://www.dnt.no/aktiviteter/	Middels	Henrik/Elin/ Tuva/Tordis
09.09.2025	Tirsdag	Sopptur sammen med Slowfood Hallingdal Soppsakkyndig Hilde Frølich	Enkel	Nanna og Tordis
16.09.2025	Tirsdag	Vesle Røggjin	Middels	Tordis og Tove
23.09.2025	Tirsdag	Sentrumsnær tur	Enkel	Tordis og Rita
27.09.2025	Lørdag	Bjøberg - Ershovd	Middels	Rita og Tordis
30.09.2025	Tirsdag	Båltur	Enkel	Britt Marie og Tove

GENERELL INFORMASJON OM NÆRTURER

Turene er et lavterskeltilbud som er åpne for alle. Vanskelighetsgraden er gradert fra lett til middels krevende tur.

Turene er av 2- 4 timers varighet. 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

Ta på gode tursko. Kle deg etter vær og temperatur.

Ha med sekk med litt ekstra varme og vindtette klær, samt drikke og litt å spise. Ha med hodelykt.

HAR DU MED HUND PÅ VÅRE TURER SKAL DEN VÆRE I BÅND!

FORBEHOLD OM ENDRING AV TURMÅL SOM FØLGE AV VÆR- OG FØREFORHOLD!



MOVE-Hemsedal

Motivasjon- Overskudd- Variasjon- Energi

Hei alle treningsglade folk!

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

Oppstart ny sesong: mandag 1. september!

Årskort: kr 2600,- Klippekort 10 ganger kr 600,- / 60,- pr. trening! Bare kr 80 for Drop-in!

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

MOVE setter ut flasker med såpevann og papir.

Program:

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

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

Onsdagstrening - kl. 19.00-20.00 (Trøimshallen)

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

God trening!



**BRUKTMARKED
SPORTSUTSTYR**

I LOKALENE VED HEMSEDAL SPORT
HØSTMARKEDET LØRDAG 6. SEPTEMBER
KL. 10-17.



Gjør et KUPP!

INNLEVERING AV BRUKT IDRETTSUTSTYR
FRA ONSDAG 3.9 TIL LØRDAG 6.9 KL. 10 PÅ
HEMSEDAL SPORT. ALT SALG GÅR
UAVKORTET TIL SELGER. UTSTYR MÅ VÆRE
HELT OG RENT!

Sportsutstyr og Sportsbekledning

hemsedalil.no

**Møte i kommunestyret
onsdag 3. september
er AVLYST!**

Neste møte vert onsdag 8. oktober

Hemsedal Turistkontor

Høstmarkedet 2025



Fredag 5. september

Kl. 10-18 Butikker i Hemsedal sentrum holder åpent med gode høstmarkedstilbud.

Kl. 15-18 Mekkelaget mekker biler og Olabiler i det store teltet på parkeringen utenfor Anton Sport.

Kom å se de mekke biler, og se de fine Olabilene!

Lørdag 6. september

Kl. 10-16: Høstmarked i sentrum

NB! Anbefalt parkering ved Kirken, Trøimshallen og kommunen, da store deler i sentrum er avstengt for markedsaktiviteter.

Bruksalg av sportsutstyr på Rampa, med Hemsedal Idrettslag

Barnas loppemarked utenfor Turistkontoret.

Aktivitetspark på skolen med lekeområde, betongpark, treningsapparater.

Ansiktsmaling, fiskedam og gjettekonkurranser for barn

Kl. 11-16: Lunsjtilbud på serveringsstedene

Kl. 11.00: Korsang med "Stemmene fra Stend" - et lite blandet kor fra Bergen, ved Hovtun.

Kl. 11.30: Barnas SB1 løp utenfor Sparebank 1.

Påmelding fra 11.00. Gratis å delta. Premier til alle!

Kl. 12.00 Politiker konkurranse ved Hovtunområdet

Kl. 13.00 Fyri Grand Prix - Olabilløp. Lag din egen Olabil og bli med!

Start mellom rampa og Hemsedal Cafè, kjør ned bakken og rundt Innkjøpslaget.

Hvem klarer å kjøre lengst? Klasse 0-12 år, klasse 12 år og oppover.

Få hjelp til mekking av Olabil med Mekkelaget fredag kl. 15-18 ved Hovtunsenteret.

Kl. 10-12: Utstilling av Olabilene utenfor Innkjøpslaget.

Publikum stemmer frem fineste Olabil.

Kl. 13.15: Kåring av vinnere direkte etter målgang av Olabilløpet.

Kl. 13.45: Konsert med Hemsedølen Tonje Halbjørhus bak Rampa (gratis)

Kulturstipend deles ut til unge talenter, fra Hemsedal kommune

Kulturinnslag med Kulturskolen

Kl. 16.00: Andeløp - kjøp ender fra Hemsedal IL alpingruppa. Hvilken and kommer først ned Trøimsåne?

Flotte vinnerpremier og trekkepremier.

Kl. 19.30: Konsert med Marthe Wang i Hemsedal Kirke

Kl. 19.00: Skalldyraften kr 995,-, på Hemsedal Cafè (bordbestilling), **bar** fra kl. 21.00.

Kl. 19.30-21.30: Høstbuffet kr 595,-, **live musikk med Morten & Folka** fra kl. 22.00 på Kroken

Søndag 7. september

Kl. 11-16: Butikker og serveringssteder i sentrum er åpne

Kl. 11-15: Bruksalg av utstyr og klær i teltet ved Hovtunplassen – gratis utstillerplass.

Ønsker du å være utstiller eller selge noe på bruktmarkedet søndag - meld på til Turistkontoret.

Se oppdatert program og utstillerliste på hemsedal.com

Velkommen til Høstmarked i Hemsedal!

HEMSEDAL



Bærekraftig
Reisemål



Miljøfyrtårn

HEMSEDALS- VIKU

Les meir på
hemsedalsviku.no

Fredag 5/9

10:00-18:00

Langopne butikkar i sentrum

14:00

Sommarles-fest, biblioteket

15:00 – 18:00

Mekkeverkstad for olabilar & grilling, i teltet ved Hovtun

17:30-20:00

Hallinghygge, Hemsedal cafe: Dagens burger serveres kl 18-21

Quiz kl 19:30

18:30-20:00

Folkedanskveld for 4.-7. klasse. Hugnadheim

19:00-23:00

Ungdomsklubb frå 8.klasse, Klubben/Hugnadheim

19:00-01:00

Pubkveld på Markedgårdslåven

Laurdag 6/9

10:00-16:00

HØSTMARKEDET

10:00-16:00

Open stolheis, Hemsedal Skisenter

10:00-17:00

«Bruktmarked for idrettsutstyr», Hemsedal Sport

19:30-20:30

Konsert: Marthe Wang, Hemsedal kyrkje

Sundag 7/9

10:00

«Kom deg ut dagen» - Fjelltur frå Fjellstølen-Hulbak, oppmøte v/kyrkja

10:00-16:00

Open stolheis, skisenteret

11:00-15:00

«Bruktmarked», book din eigen stand! - teltet ved Hovtun

11:00-16:00

Søndagsope butikkar i sentrum

11:00-21:00

Dagens lunsj, Kroken Bar & Bistro

12:00:

Utlån, instruksjon og prøving av rulleski og laserskyting, på Rulleskistadion

12:00-18:00:

Open kyrkje, kvar dag til og med 14.9. Hemsedal kyrkje

15:00-17:00:

«Søndagsskate» i skateparken. Musikk, servering og skateinstruksjon

17:00

«Møtepunkt», Kyrkjestugu. Arr. Hemsedal Kyrkje og Hemsedal Normisjon

Måndag 8/9

09:00-21:00

STORTINGSVAL

10:00

Fjelltur til Torsetstølane og Slettefjell med turgruppa Frisk. Oppmøte ved Kiwi

11:00-14:00

Måndagsklubben, Stugu / Husflidslaget

11:00-15:00

Ope Bygdatun kvar dag denne veka, måndag til søndag.

15:00-16:00

Historia bak kyrkjeorgelet og orgelet i levande spel, Hemsedal kyrkje

15:30

Måndagstrening i Trøimshallen – for alle

16:00

Middag for alle (Community Dinner), Kyrkjestugu

18:00

Foredrag: «Kirkegården – gravplass eller hellig hage?», Hemsedal bibliotek

Tysdag 9/9

10:00-14:00

Friluftslivets år – arrangement på Trytetjern, Nesbyen. Frivilligsentralen

10:30-11:30

Styrketrening for 60+, i regi av Frivilligsentralen. Åreknuten

11:00-13:00

Boccia & bordtennis, open dag på Frivilligsentralen

11:30-13:00

Samling på Bedehuset, Søybygd Misjonsforening. Song, andakt og mat

13:00-14:30

Gratis dagkino: «The Phoenician Scheme», Hemsedal kino

13:30

Songstund på Bygdaheimen med kyrkjas organist med fleire

14:45– 17:00

Open kulturskule – med teatersport. Kultursalen

17:00

Sopptur med Hallingdal Slowfood og Hemsedal Turlag. Oppmøte ved kyrkja.

18:00

Eit kapell med historie. Lykkja kapell

Onsdag 10/9

10:00-12:00

Kara-treff, Frivilligsentralen

11:00-14:00

Pensjonistforbundet, ope møte. Servering og Kristin Devor viser bilete. Helselagshuset

13:00-21:00

Dagens buffet - Peppes pizza

14:30-15:15

Lys&liv kor - 3.-7.klasse, i Hemsedal kyrkje

14:30-17:00

Onsdagsklubb frå 7.klasse, Klubben/Hugnadheim

18:00-20:00

Open dag på Løken Skule – opplev skule frå gamle dagar

18:00-21:00

Open Mekkegarasje. Ulsåk

18:00-21:00

Bridge kveld – for 6-100 år. Helselagshuset

18:00

Klubbmeisterskap orientering Start: Fuglehaugen.

19:00

«Syng med oss» - bli kjent med Hemsedalskoret! Kyrkjestugu

Torsdag 11/9

10:00-14:00

Ope vevstue, Hemsedal Husflidslag, Tuv skule

14:30-17:00

BUA er open for utlån

14:30-17:00

Førsteklasses samling – årets seksåringar. Hemsedal kyrkje

17:00-18:30

Spillkveld, Markegårdslåven. Salg av pølser og vaflar

17:00-19:30

Ope hus - Hemsedal e-Sport. Gaming og muffins. Garderobebygget

19:00-21:00

Historiekafe – filmkveld: "Frå landbruk til reiseliv". Kultursalen

19:30-22:00

Kafe-kveld med gode samtalar og lett prat. Kyrkjestugu.

Fredag 12/9

10:00 – 16:00

Kurs i bygging av skigard, dag 1, Bygdatunet

11:00 - 13:00

Kurs i takkebakst, Hemsedal Flatbrødbakeri. Max 10 personar og påmelding

16:00-23:00

«Ette arbe» - Flatbrødbakeriet Pubkveld og kanskje quiz

19:00-23:00

KULTURklubb – frå 8.klasse, STREET ART. Klubben / Hugnadheim

Laurdag 13/9

10:00 – 16:00

Kurs i bygging av skigard, dag 2, Bygdatunet

10:00-16:00

Open stolheis, skisenteret

11:00-12:00

TRØLL I ORD: Eventyrstund barn 4-8 år - på Bygdatunet.

16:00-21:00

Dagens rett - Elgen Pub og sportsbar (Skogstad)

19:30-

KULH, fra 8.klasse. Kjellar ´n på bedehuset på Ulsåk

Sundag 14/9

10:00-16:00

Open stolheis, Hemsedal skisenter

11:00

Gudsteneste i Hemsedal kyrkje. Utdeling av 6-årsbok og kyrkjekaffi.

13:00-17:00

Open dag på Bygdatunet – markering av Friluftslivets år

15:00-17:00:

«Søndagsskate» i skateparken. Musikk, servering og skateinstruksjon

16:00-21:00

Dagens middag – Gastrofon, Rampa

17:00

Gratis kino, familiefilm: FLOW, 6 år. Hemsedal kino

19:00

Gratis kino: «The Phoenician Scheme», 12 år. Hemsedal kino

HEMSEDALS- VIKU

Detaljert program
finn du her

