



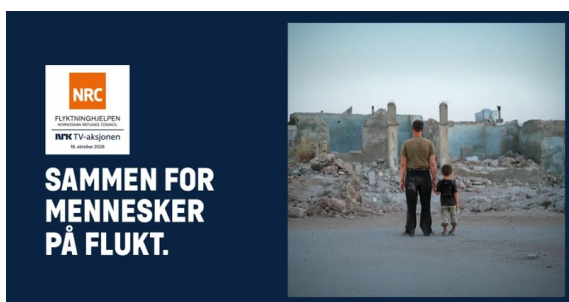
Kommuneposten

Informasjonsavis for Hemsedal kommune
September 2026

Årets TV-aksjon er 18. oktober

og går til NRC Flyktninghjelpen.

Med din hjelp kan vi gi over 400 000 mennesker på flukt i Syria, Gaza, Afghanistan, Tsjad, Sudan og DR Kongo et trygt hjem og håp for fremtiden.



Søndag 18. oktober går vi sammen for mennesker på flukt

Ta godt imot bøssebærere som kommer til din dør **søndag 18. oktober mellom kl. 16:00-18:00**.
Ønsker du selv å gå som bøssebærer er du velkommen til å melde deg via tvaksjonen.no eller ta kontakt med Hemsedal Frivilligsentral, tlf. 476 78 040

Du kan også støtte **SPLEISEN** til Hemsedal Skoleløp nr. 510287

Les meir på side 21 og tvaksjonen.no



Hemsedal kommunehus

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

Hemsedal bibliotek

Meiroppe bibliotek: ope kvar dag kl. 07 - 22, meir informasjon side 4.

Betjente opningstider: Tysdag/torsdag kl. 13-17, onsdag kl. 13-20, fredag/laurdag 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 vakttilf. 482 76 130 kl. 9-15



Ordfører sitt hjørne

Gode Hemsedøler!

Høsten altså... For en årstid i fjellet!

Selv med mitt begrensa fargesyn er det litt av et skue når bjørkeskogen står i flammer, lufta er krystallklar og himmelen så knall blå som den kan bli.

Neste høst, om ganske nøyaktig ett år skal nye politikere og kanskje ny ordfører velges i kommunevalget. De lokale partiene er i gang med arbeidet med å rekruttere innbyggere til listene sine og her kommer det en stor oppfordring fra meg til dere alle!

Ta godt imot den henvendelsen du får. Vær stolt over å bli spurt, da har du utmerket deg som interessert og engasjert i bygda vår, og fremfor alt, vær positivt innstilt til å vurdere å bli en del av oss som lokalpolitikker.

Demokratiet vårt er helt avhengig av at noen ønsker å være med å bestemme hvordan kommuna vår skal være fremover både som oppvekstkommune, trivselssted, arbeidsplass og aktivitetsarena. Vi trenger unge, eldre, enslige, mødre, fedre, arbeidsledige, yrkesaktive, uføre og topledere for at kommunestyret vårt skal representere befolkningen.

Vi lokalpolitikere har stor påvirkning på lokalsamfunnet vårt. Vi trenger dine meninger i politikken! Du tenker kanskje at du ikke er noen typisk politiker, men det er heller ikke vi.

Vi bare brenner for Hemsedal.

Vi trenger innbyggere som er engasjert i idrett, frivillighet, oppvekstvilkår, utbygging, bevaring av natur, boligpriser, kultur og identitet.

I Hemsedal jobber vi alle for at Hemsedal skal bli et best mulig samfunn å leve gode liv i.

Det er vårt felles mål.

Vi er ikke alltid enige om hvordan vi når det målet, men det er den gode debatten og dine meninger vi trenger.

I Hemsedal er det kun en politiker som har politikk som 100% stilling, ordfører. Skulle du stille deg på en partiliste kan du komme inn i kommunestyret eller et utvalg. Vi har møter ca. 10 ganger i året og alle får både opplæring, veiledning og godtgjørelse for møter. Man har krav på fri for møter på dagtid, og blir kompensert for evt. tap i lønn for møtevirksomhet.

Dette er selv i en hektisk hverdag overkommelig for de aller fleste. I tillegg er vi i Hemsedalspolitikken gode kollegaer. Vi er enige om mye, og der vi ikke er enig respekterer vi hverandres ulike standpunkt og har en frisk og god debatt.

Vi har mange spennende saker foran oss:

Skal vi fortsatt være en selvstendig kommune, eller bli en felles kommune i Hallingdal?

Skal vi fortsatt ha to barnehager i Hemsedal?

Skal man kunne bygge fritidsboliger i sentrumet våre?

Skal vi bygge nye store hyttefelt i urørt natur?

Skal vi bygge vindmøller, datasenter eller mer vannkraft?

Mener du noe om dette? Bli med å bestem! Har du ikke blitt kontaktet, så ta kontakt med et av våre lokalparti. Du finner oss på Facebook. Er du usikker på hvilket parti du hører hjemme i, så er du som de fleste av oss. Ingen er enige med alt et parti står for. Har du spørsmål til hva som forventes av deg, hvor mye jobb det er, hvilken opplæring du får? Send meg en melding, så tar vi en prat over en kaffekopp.

Nyt høstfargene. Vær ute alene eller sammen med noen. Ta en fjelltur eller kjenn varmen fra sola i solveggen så lenge det varer.

Og bli for all del med på laget som har som mål at Hemsedal skal være Norges beste bygd!

De aller beste høsttilsener
Pål Rørby



*** Kultur ***



Takk for ei flott Hemsedalsviku!

Hemsedalsviku bød på eit stort og variert program, mykje liv og mange fine møte rundt om i bygda.

Tusen takk til alle som har arrangert, bidrege og stilt opp – og til alle som møtte opp og deltok.

Hemsedalsviku blir til fordi mange dreg i same retning.

No vil me gjerne vite kva de synest om årets Hemsedalsviku.

Kva fungerte godt, og kva kan me gjere endå betre neste år?

Skann QR-koden og gi oss ei kort tilbakemelding.

Takk for ei artig viku – og takk for laget!

Kultur i Hemsedal kommune

HEMSEDALS-
VIKU



KVA SKJER I HEMSEDAL OG HALLINGDAL?

Ta ein kikk på:

www.hallingdal.no/arrangement

Her finn du arrangement i **Hemsedal** og heile **Hallingdal**.

Skal du arrangere noko?

Gå til same side og velg **«Registrer arrangement»**

Legg inn tekst og bilete, så godkjenner Hemsedal kommune før publisering.

Spørsmål? -ta kontakt med Lisbeth, kultur (tlf. 450 35 671), eller tenestetorget.





Hemsedal bibliotek

Meiroke bibliotek

Hemsedal bibliotek er no eit meiroke bibliotek! Det vil seie at du kan bruke biblioteket når det passar deg best, kvar dag mellom kl. 07-22.

Meiroke bibliotek er eit ekstra tilbod til deg som er over 18 år og vil bruke biblioteket utover normal opningstid.

Dei betjente opningstidene våre er som før, og vi tilsette på biblioteket er like glad for å kunne hjelpe deg som vi alltid har vore.

Du får eit eige bibliotek-kort som låsar deg inn på biblioteket og som du kan bruke for å låne bøker på utlånsautomaten vår.

Enten du vil låne bøker, studere eller berre ha ein roleg plass å vera - ta kontakt med oss for å bli meiroke-brukar!

Tlf. 31 40 89 50

Epost: hemsedal.bibliotek@hemsedal.kommune.no

	Betjent opningstid:	Meiroke:
Måndag	Stengt	Kl. 07 – 22
Tysdag	Kl. 13 – 17	Kl. 07 – 22
Onsdag	Kl. 13 – 20	Kl. 07 – 22
Torsdag	Kl. 13 – 17	Kl. 07 – 22
Fredag	Kl. 11 – 14	Kl. 07 – 22
Laurdag	Kl. 11 – 14	Kl. 07 – 22
Sundag	Stengt	Kl. 07 – 22



Dag O. Hessen til Hemsedal bibliotek

Torsdag 15. oktober kl. 19

Denne kvelden kjem biolog, forfattar og professor Dag O. Hessen til Hemsedal bibliotek, som ein del av prosjektet **Litterær beredskap i ei uroleg tid**.

Fleire detaljer om arrangementet kjem seinare, følg med på biblioteket si heimeside eller på Facebook eller Instagram.



Markering av Verdensdagen for psykisk helse

Tirsdag 6. oktober, kl. 19.00 – 20.30
Hemsedal bibliotek

I anledning Verdensdagen for psykisk helse inviterer vi til en samling med årets tema:

Tillit er beredskap. #HverHandlingTeller

Vi setter fokus på hvordan tillit skapes gjennom små handlinger i hverdagen, og hvorfor tillit til hverandre er en viktig ressurs for både psykisk helse, fellesskap og beredskap.

Arr: Psykisk helse og rus i Hemsedal kommune, i samarbeid med Hemsedal bibliotek



Hemsedal frivilligsentral og Hemsedal bibliotek ynskjer velkomen til Språkkafe!

Språkkafe 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 7. oktober til 9. desember
Hemsedal bibliotek kl. 18-20

Want to learn norwegian?
Come to a language group!



Hausten 2026

Velkomen til Trøll i ord på Hemsdal bibliotek!

**Trøll i ord er eit samarbeid mellom
Hemsdal bibliotek og Hemsdal mållag og har
arrangement for både vaksne og barn – med fokus
på dialekt og nynorsk litteratur og leseglede.**

Det er gratis inngang på alle våre arrangement.

Hans og Grete

Laurdag 10. oktober kl. 11.00

Bli med på ei reise med musikk, dokker og
ikkje minst godteri!

Klarar Hans og Grete å finne vegen heim?
Eller blir dei lurt av den gamle hekse?

I denne framsyninga dramatiserer skodespelarane
Veronika F. Røssland og Frøydís Flotve det klassiske
eventyret, før barna sjølv får bli med å
dikte eit heilt nytt eventyr!

Passar for barn mellom 4-10 år.

Er du heime der du bur?

Laurdag 31. oktober kl. 11.00

Gjennom ei framsyning med forteljning, song og dans
får barna følge jenta Ylva. Ho undrar om ho eigentleg
bur heime, eller om heime er ein annan stad?
Ylva legg ut på ei reise for å undersøke dette, og møter
dyr og menneske med heilt forskjellige heimar.

Denne laurdagen får vi besøk av Margit Myhr og Silje
Risdal Liahagen, som begge er folkemusikarar, skode-
spelarar og dansarar.

Arrangementet er eit samarbeid mellom Trøll i ord,
Samhald ungdomslag og Hemsdal spel- og dansarlag.

Passar for barn mellom 3-9 år.

Forts. neste spalte

Trøll-kveld for vaksne: Budeiene

Tysdag 10. november kl. 19.00

Vi har hatt stølar og budeier over heile landet, og
mange har budeier bakover i slekta.

Budeiene dreiv og driv små bedrifter i utmarka –
hardt arbeid, men òg eit friare liv.

Inger Marie Vingdal har skrive boka «Budeiene –
døtrer av naturen», der ho har samla inn budeie-
stemmer og historier frå heile landet –
også frå Hemsdal.

Denne kvelden kjem ho til biblioteket for å
fortelje om boka si.

Jule-trøll

Laurdag 28. november kl. 11.00

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

Etterpå teiknar vi saman som vanleg.

Passar for barn mellom 4-10 år.



Litteratur som flukt og trøyst - inspirert av JRR Tolkien

Hemsdal bibliotek

torsdag 24. september kl. 19

I møte med motgang og vanskelege tider kan
litteraturen vere ei støtte.

Forteljingar kan gi oss trøyst, håp og innsikt –
og hjelpe oss å sjå verda med nye auge.

J.R.R Tolkien var forfattaren bak kjende bøker som
Hobbiten og *Ringenes herre*. Han meinte at litterær
flukt frå verkelegheita var både viktig og nødvendig.

Denne kvelden vil professor og Tolkien-ekspert
Nils Ivar Agøy snakke om litteraturens rolle som
både flukt og trøyst, med utgangspunkt i
Tolkien sitt essay *On Fairy-Stories*.

Gratis inngang!

Arrangementet er støtta av Fritt ord

* Helse og omsorg *



SESONGVAKSINERING 2026

Sted: Kultursalen på Hemsedal kommunehus
Drop in, du trenger *ikke* å bestille time.

Tirsdag 27. oktober: kl. 09:00 – 12:00: for de med etternavn A - K
kl. 13:30 – 17:30: for de med etternavn L - Å

Onsdag 4. november: kl. 09:00 – 12:00: for de med etternavn L - Å
kl. 13:30 – 17:30: for de med etternavn A - K

Anbefalinger for influensavaksine:

Risikogrupper i vaksinasjonsprogram:

- Beboere i omsorgsboliger og sykehjem
- Alle fra fylte 65 år
- Gravide etter 12. svangerskapsuke (2. og 3. trimester). Gravide i 1. trimester med annen tilleggssisiko
- Prematurt fødte barn, fra 6 måneder (kronologisk alder) til 5 år
- *Barn og voksne med:*
 - kronisk lungesykdom med nedsatt lungefunksjon, og astma
 - kronisk hjerte-/karsykdom, med unntak av velregulert høyt blodtrykk
 - diabetes
 - kronisk alvorlig leversykdom
 - kronisk alvorlig nyresykdom
 - kronisk alvorlig nevrologisk sykdom
 - nedsatt immunforsvar grunnet sykdom og/eller immundempende behandling
 - fedme med kroppsmasseindeks (KMI) på 35 kg/m² eller høyere
 - annen alvorlig og/eller kronisk sykdom der influensa utgjør en alvorlig helserisiko, etter individuell vurdering av lege

Grupper utenfor vaksinasjonsprogram:

- Helsepersonell og andre ansatte i helse- og omsorgstjenesten som har nær kontakt med pasienter ved behandling eller pleie.
- Personer som bor sammen med (eller er tilsvarende nære) immunsupprimerte.
- Svinerøkttere og andre som har regelmessig kontakt med levende griser.
- Saneringspersonale og andre som jobber med mistenkt eller bekreftet influensasjuk tamfugl.

Anbefalinger for koronavaksine:

Risikogruppe i vaksinasjonsprogram:

- Personer i omsorgsboliger og sykehjem
- Aldersgruppen 75 år og eldre
- Aldersgruppen 18–74 år som inngår i en risikogruppe
- Aldersgruppen 12–17 år med alvorlig grunnsykdom
- Aldersgruppen 6 måneder –11 år med alvorlig grunnsykdom etter individuell vurdering
- Aldersgruppen 65 – 75 år kan få vaksinen gjennom vaksinasjonsprogrammet selv om den ikke er inkludert i FHI sin anbefaling.

Grupper utenfor vaksinasjonsprogram:

- Personer som bor sammen med immunsupprimerte

Forts. neste side

Anbefalinger for pneumokokkvaksine:

Risikogruppe i vaksinasjonsprogram:

- Alle som fyller 65 år i 2026 (født i 1961).
- Personer født i 1960 som ikke har tatt vaksinen tidligere.

Anbefaling til gruppe utenom vaksinasjonsprogram:

- Alle som er født 1959 eller tidligere
- *Personer med:*
 - Nedsatt immunforsvar
 - Kronisk lungesykdom, hjertesykdom, nyresykdom, leversykdom
 - Diabetes
 - Barrieresvikt (cochleaimplantat eller CSF-lekasje)
 - Manglende milt eller miltfunksjon
 - Nedsatt lungefunksjon (for eksempel ved slag eller multippel sklerose)
 - Andre med økt risiko etter individuell vurdering

Priser:

	Voksenvaksinasjonsprogram:	Utenom voksenvaksinasjonsprogram:
Influensavaksine:	kr 308,-	kr 308,-
Koronavaksine:	kr 110,- / 85,-*	kr 110,- / 85,-*
Pneumokokkvaksine:	kr 110,- / 85,-*	kr 700,-

***Redusert pris ved samvaksinasjon.**

Det er andre priser for de som ikke tilhører voksenvaksinasjonsprogrammet.

Alle tre vaksinene kan settes samtidig.



Fysioterapi-, ergoterapi- og frisklivstjenesten flytter

Fysioterapi-, ergoterapi- og frisklivstjenesten i Hemsedal kommune er nå i gang med flyttingen fra lokalene i «Banken» til nye lokaler ved Legesenteret.

Flytteprosessen startet i uke 37 og vil pågå gjennom de kommende ukene. Avtalefysioterapeut Anna Pedersen er også en del av flytteprosessen.

Vi forventer å være fullt etablert i de nye lokalene i løpet av **uke 40**.

I flytteperioden vil det kunne forekomme noe ekstra aktivitet og flyttestøy, og enkelte tjenester kan i perioder bli påvirket mens vi pakker ned, flytter og kommer på plass i de nye lokalene. Vi håper våre pasienter og brukere har forståelse og tålmodighet i denne perioden, og vi gjør vårt beste for å opprettholde et godt tilbud gjennom hele flytteprosessen.

Vi ser frem til å flytte inn i nye og bedre tilpassede behandlingsrom, samtidig som samlokaliseringen med kommunens øvrige helsetjenester vil gi gode muligheter for enda tettere samarbeid på tvers av fagområder. Målet er å skape et enda bedre tilbud til innbyggerne i Hemsedal.

Vår nye adresse er: Hemsedalsvegen 2887, 3560 Hemsedal

Vi vil benytte samme inngang og venterom som Legekantoret.

Vi ønsker også å informere om at avtalefysioterapeut Magnus Holm Hagen skal flytte inn i våre tidligere lokaler i «Banken». Det er planlagt oppstart i oktober. Inntil lokalene er klare, vil virksomheten hans bli drevet fra Helselaben.

Vi gleder oss til et nytt kapittel og ønsker både eksisterende og nye brukere velkommen til våre nye lokaler.

**Fysioterapi-, ergoterapi- og frisklivstjenesten i Hemsedal kommune
og avtalefysioterapeutene**



Ønsker du å hjelpe din tenåring med å håndtere hverdagens mange følelser?

Tuning in to Teens (TINT) er et foreldreveiledningsprogram som fokuserer på å styrke det emosjonelle båndet mellom foreldre og tenåringen, i tillegg til å øke både emosjonell forståelse og emosjonell kompetanse. Kurset er spesielt egnet for deg med barn i 8-10 klasse.

Gjennom **Tuning in to Teens** vil du bygge ferdigheter innenfor noe som kalles emosjonsveiledning, som handler om å anerkjenne, forstå og håndtere både egne og tenåringens følelser. En tenåring som blir møtt med slik emosjonell forståelse, vil også selv oppnå nye emosjonelle ferdigheter og kompetanser, og være bedre rustet til å håndtere livets opp- og ned turer.

Tuning in to Teens er forskningsbasert, der flere studier viser gode resultater. Gjentakende funn er at foreldre som deltar på TINT oppnår økt grad av emosjonsveiledning, og tenåringene oppnår bedre emosjonell forståelse. Det rapporteres også hyppig om reduksjon i eventuelle internaliserende eller eksternaliserende utfordringer.

Tuning in to Teens har ukentlige samlinger over 6 uker, i klasserommet til 8.trinn på Hemsedal skole.

Kommende TINT kurs holdes:

Onsdag 21. oktober kl.17-19

Onsdag 28. oktober kl.17-19

Onsdag 04. november kl.17-19

Onsdag 11. november kl.17-19

Onsdag 18. november kl.17-19

Onsdag 25. november kl.17-19

For spørsmål og/eller påmelding vennligst kontakt: ella.aas@hemsedal.kommune.no

Informasjon om Back2School

Hva er Back-studien?

I Back-studien ser flere forskere på et skoletiltak som heter Back2School.

Back2School-tiltaket skal hjelpe barn og unge som ofte er borte fra skolen med å være mer på skolen og trives der.

Forskerne vil lære om hvordan tiltaket fungerer og hva de som er med synes om det.

Det er frivillig å være med. Det du og foreldrene dine som bestemmer.

Hva skjer hvis du vil bli med?

Et Back2School-team fra kommunen møter deg, læreren din og foreldrene dine. De vil lære mer om hvordan du har det i hverdagen og hvorfor det er vanskelig for deg å være på skolen. Dere møtes flere ganger for å finne ut hva som kan gjøre skoledagen din bedre. Målet er at du skal ønske å være mer på skolen og ha det bra der.

Hvis du har spørsmål, si fra til læreren din eller foreldrene dine. De kan snakke med de som har ansvaret for Back2School-tiltaket.

I Hemsedal kommune består Back2School-teamet av:

Lise Rørholt Sørnskog (lise.sornskog@hemsedal.kommune.no)

Ella Maria Aas (ella.aas@hemsedal.kommune.no)

Marry Viljugrein (marry.viljugrein@hemsedal.kommune.no)

Velkommen til å ta kontakt med oss!

Hilsen Marry, Ella og Lise



* Familiens hus *



GRAVID- / BARSELTRENING

Sted: kjelleren på Bygdaheimen
Når: hver mandag fra 17. august kl. 12.15-13.15

Pris: Gratis

Treningen passer til alle.

Fysioterapeuten leder timen og vil tilpasse øvelser ved behov.

Treningen fokuserer på styrketrening av hele kroppen inkludert bekkenbunn, og tøying. Ta gjerne med babyen din.

Ta kontakt med fysioterapeut Synnøve på tlf. 45737627 dersom du lurer på noe.

Velkommen!



Velkommen til Småbarnstreff og babysang!

Familiens hus
Onsdager, kl. 10.30 til 12.30

Det blir temasamling og babysang ca. annen hver uke.

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

Program høsten 2026

02. september: Babysang

09. september: God tannhelse

16. september: Babysang

23. september: Førstehjelp

Høstferie

07. oktober: Babysang

21. oktober: Introduksjon fast føde

28. oktober: Babysang

04. november: Samliv/Parforhol

11. november: Babysang

18. november: Babysang

25. november: Kvinnhelse og fysisk aktivitet

02. desember: Babysang

09. desember: Jul med barn

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

Arr.: Familiens hus og Hemsedal kyrkje

En vennlig påminnelse: Senk farten ved Ulsåk barnehage ♥

I forbindelse med byggingen av ny barnehage vil det være en midlertidig trafikksituasjon ved Ulsåk barnehage fram til august 2027.

I denne perioden skjer levering og henting fra parkeringsplass langs Lykkjavegen, og barnehagen må benytte fylkesvegen når barna skal på tur. Dette betyr at små barn regelmessig vil ferdes langs strekningen.

Vi vil derfor oppfordre alle som kjører forbi området til å:



Holde fartsgrensen



Senke farten litt ekstra ved barnehagen



Være oppmerksomme på gående barn og voksne langs veien



Vise ekstra aktsomhet ved passering av parkeringsområdet



Dette er en situasjon utenom det vanlige, og vi setter stor pris på at alle bidrar til å gjøre hverdagen så trygg som mulig for barna mens den nye barnehagen bygges.

Takk for hensynet! ♥

Sammen tar vi vare på barna ♥



Barnehage

Små barn på tur

♥ Takk for at du viser omtanke!



Hemsedal kommune

* Frivilligsentralen - BUA *



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 tlf. 476 78 040
- ☎ Frivilligsentral for barn & unge tlf. 459 75 185
- ☎ BUA tlf. 459 75 185 - åpen tirsdag og torsdag kl. 13.30 - 17.00

Du finner oss i underetasjen på Trøimshallen.

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

Velkommen til oss!



Turgruppen FRISK

Velkommen til turer sammen med oss!

Vi treffes hver mandag på oppmøteplass ved BUA kl. 10.30

Turene bestemmes ved oppmøte og sammen finner vi beste tur for dagen.

En gang i måneden planlegger vi tur og kafèbesøk utenfor Hemsedal.

Bli med på tur, og kom gjerne med en historie om stedene vi besøker!

Ta med egen sekk med mat, drikke og ekstra klær.

Riktige klær og gode sko er viktig for at turen skal bli bra!





STYRKETRENING

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

Vi har avtale med **Åreknuten på Fanitullen**.

Du kan trene alle dager fra kl. 06.00 -21.00

Vil du trene samme med andre?

Vi har følgende selvstyrte grupper:

Mandager kl. 09:00: Styrketrening for menn, alltid noen fra KARA`tn som er med.

Tirsdager kl. 09:00: Tren sammen med andre. Gruppen treffes på Åreknuten og etterfulgt av en tur på kafé.

Som senior betaler du kr 50,- pr. gang på Åreknuten, eller du kan kjøpe månedskort til seniorpris, da kan du trene så mye du vil.

Hemsedal IL har tilbud for **senior som er registrert i Hemsedal Frivilligsentral** for **kr 1000 kr pr. år**, da kan du trene så mye du vil i **styrkerommet under Trøimshallen**. (Du må være medlem av Hemsedal IL.)



«GRISEHUSET» er åpent alle dager!

«Grisehuset» er huset der du kan hente en bok du ønsker lese eller levere bok du har lest (opptil 3 bøker).

Tilbudet er gratis, basert på tillit og huset finner du i hagen bak Imrevegen 19 / Helselagshuset.

Vi har mange flotte og spennende bøker, du kan hente en eller flere bøker du ønsker å lese, og ta gjerne med en bok til en venn.

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

Du kan gjerne legge igjen bøker, men ta med deg tomme esker og poser.

Frivillige hjelper til med å lage huset trivelig og fint for deg og meg.

Ved «Grisehuset» står det bordtennisbord og bocciabane, som kan brukes av alle!

Hilsen Frivilligsentralen



KARAtn gruppa

For menn i Hemsedal

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

KARAtn bidrar til aktivt felleskap, deling av naturopplevelser m.m.

De treffes ukentlig (dagtid), for å gjøre sitt arbeid. Gruppa er for menn som arbeider løsningsorientert og selvstendig.

KARAtn samarbeider med andre lag- og organisasjoner i bygda. Arbeidet innebærer oppgaver som å rydde stier, skilte turveier eller felle trær, hugge ved, lage fuglekasser til skole og barnehager, arrangere lekebyttedager m.m., alt etter egne ønsker og prioriteringer.

KARAtn har fast møtetid tirsdager kl. 10, planleggingsmøte m/kaffe i eget rom i kjelleren på Helselagshuset (Imrevegen 19).

Vi får henvendelser om hjelp til prosjekter og hvert prosjekt blir vurdert.

Husk at karene stiller frivillig, ta godt imot dem om du møter dem på din vei!

Ta kontakt om du ønsker være med eller kom innom som kaffegjest.

Ønsker du bidra med støtte eller annet ta kontakt med oss.

Du kan evt. **vippse til nr. 623327** og merk med KARAtn.

Følg gruppa på Facebook
"Karatreff Hemsedal frivilligsentral"

Velkommen!





Seniorkafé og torsdagstreff

for pensjonister og frivillige

Torsdager kl. 11.00 - 13.00

Helselagshuset, Imrevegen 19

Vi spiller bingo, strikker, synger,
spiller kort og skravler.....

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

Vi tar imot både kontanter og Vipps.

Kirsten Lund spiller gitar og synger med oss.
kl. 12 spiller vi bingo.

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

Ta gjerne med en venn eller naboen.

Trenger du skyss, kan vi være behjelpelige
med henting.

Ring Jette, tlf. 47678040.



Åpent hus

- Frivilligsentralen



Tirsdager kl. 11.00 til 13.00

Imrevegen 19

Har du lyst til å møte nye mennesker, være kreativ eller
bare ta en hyggelig kaffekopp sammen med andre?

- hobbyaktiviteter, snekkerverksted, gode samtaler og
et inkluderende fellesskap.

Ta gjerne med eget håndarbeid!

Gratis kaffe og litt å bite i.

Alle er hjertelig velkommen!



Hemsedal Frivilligsentral og Hemsedal Pensjonistforbund får besøk av SpareBank 1 Hallingdal Valdres

Informasjon om svindel og betaling

Onsdag 21. oktober kl. 11-12

Helselagshuset

Imrevegen 19

Det er mulighet for å stille spørsmål!

Velkommen!

(Samme dag har Hemsedal pensjonistforbund
medlemsmøte og invitere nye og
gamle medlemmer.)

Afternoon TEA og Kino

Mandag 5. oktober kl. 12.00

Vi ser filmen «Pensjonskuppet»

Handling: Annema (65) blir kastet på
dør av ektemannen. Sammen med
andre pensjonister får hun nok og
planlegger et ellevilt og umulig kupp:
å rane selveste Oljefondet.



Skuespillere: Blant de kjente navnene
på rollelisten finner du Anne Marie Ottersen, Anette
Hoff, Hege Schøyen, Charlotte Frogner,
Bente Børsum, Dennis Storhøy og Vivild Falk Berg.

Bakgrunn: Filmen er et initiativ der [Pensjonistforbundet](#)
er med på laget for å vise pensjonister som slår
tilbake.

Etter filmen tilbyr engasjerte og trivelige frivillige
Afternoon TEA

Du får tid til å reflektere over filmen, og samtidig få en
hyggelig prat med deilig te og litt å bite i.

Ta med en venn / naboen, dette blir hyggelig!

Priser:

Dagkino: kr 60,-

Afternoon TEA: kr 60,-



SPIS SAMMEN

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

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

Onsdag 28. oktober og 25. november
kl. 16.00-18.00

Påmelding 2 dager før til Frivilligsentralen,
tlf. 476 78 040

* Samfunn og infrastruktur *



For å ta vare på naturen og dyrene som lever her,
har Hemsedal kommune
utvidet båndtvangen fra
1. april til 31. oktober

HALD HUNDEN I BAND

Naturen er full av liv

Du ser kanskje berre stien.
Men rundt deg kan det vere beitedyr, fuglereir,
hareungar, insekt, reptil og vilt som du ikkje legg merke til.

**Dyra treng ikkje vere nær hunden
for å bli forstyrre.**
Ein laus hund kan skape uro og stress
lenge før du ser dyra sjølv.

**SAU PÅ
UTMARKSBEITE
50 m**
Nærkontakt kan føre til
stress, at søya blir skild
frå lamma sine, eller at
dyr blir jaga på flukt.

**HAREUNGE
20 m**
Hareungar ligg stille
i graset. Hundar kan
drepe eller stressa dei.

**VEPSESEIR
7 m**
Hundar som kjem
for nær vepsebol
kan bli stukne.

**FUGLEREIR
3 m**
Reir med egg eller
ungar er svært
sårbar for
forstyring.

**REINSDYR
1 km**
Reinsdyr oppdagar
hundar på lang avstand.
Forstyring kan føre til
flukt og unødig
energibruk, særleg i
sårbar periodar.

**HOGGORM
1 m**
Hundar som
forstyrrar hoggorm
kan bli bitne.

 **Vis omsyn.
Bruk band.** 

Bandet mellom deg og hunden
er òg eit vern for naturen.



Søknadsfrist for løyvekjøring

Søknadsfristen for løyvekjøring med snøscooter er
15. oktober 2026.

Det oppfordres til å sende inn søknaden i god tid.

Nærmere informasjon om søknadsprosessen og
aktuelle skjemaer finnes på kommunens nettsider.



Bondens nettverk HALLINGDAL

Bondens nettverk er en liste over aktører som bonden eller andre kan kontakte hvis de er bekymret for bondens situasjon og helse. Nettverket arbeider for å forebygge fysisk og psykisk uheld i landbruket og fungerer som et sikkerhetsnett om en hendelse skulle oppstå og ramme en bonde.

«Alle som tar kontakt med noen i nettverket skal få hjelp.»

Alle i nettverket har taushetsplikt!
Ring til hvem du vil uavhengig av hvilken kommune du bo i.
Alle bønder kan få hjelp av Bondens nettverk.

Helsetjenester:
Bedriftshelsetjeneste
tlf. 32 08 63 80
Hemsedal tlf. 992 80 719
Gol tlf. 948 29 522
Ål tlf. 916 66 850
Nesbyen tlf. 409 09 267
Hol tlf. 959 86 422
Flå tlf. 902 36 370
NLR HMS tlf. 911 16 080
Flere kontaktpersoner på nettsiden!

På hallingdalkommunene sine hjemmesider finner du mer informasjon om Bondens nettverk.
<https://www.hemsedal.kommune.no/meny/naring-landbruk-og-miljo/bondens-nettverk/>



* Kyrkja *



Gudstenester i Hemsedal

Sundag 27. september

18. sundag i treeiningstida

Hemsedal kyrkje kl. 11.00

Gudsteneste m/frelsesarmeen

Sundag 11. oktober

20. sundag i treeiningstida

Hemsedal Kyrkje kl. 11.00

Lys og liv festivalgudsteneste

Sundag 25. september

Hemsedal kyrkje kl. 11.00

Gudsteneste

Sundag 01. november

Hemsedal kyrkje kl. 18.00

Allehelgensgudsteneste

For meir info, så www.hemsedal.kyrkja.no



Allehelgensgudsteneste i Hemsedal kyrkje

Søndag 1. november kl. 18.00 er det minnegudsteneste i Hemsedal kyrkje.

Dette er ei gudsteneste for å minnast dei som har gått bort det siste året og som har hatt gravferd eller urnenedsetjing i kyrkjeleg regi i Hemsedal.

Det er sendt ut invitasjon til dei som er registrerte som festarar på desse gravstadene. Under gudstenesta vil vi lese opp namn og tenne lys for dei avdøde.

Dersom det har vore gravferd i kyrkjeleg regi ein annan stad i landet for ein som har vore busett i Hemsedal, og etterlatne ønskjer invitasjon til minnegudstenesta, så gje oss gjerne beskjed då vi ikkje får beskjed om desse frå andre.

Gudstenesta er open for alle.

Har du spørsmål?

Ta kontakt med kyrkjekontoret på tlf. 47 90 38 33 eller e-post post.hemsedal@kyrkja.no



Vaffelfredag

på kyrkjekontoret

Fredager i juni er det vaffelfredag på kyrkjekontoret.

Mellom kl. 12 og 14 er du velkommen innom for en vaffel og kaffe/te/kakao.



DEN NORSKE KYRKJA



DEN NORSKE KYRKJA
Hemsedal

Ledig 30 % fast stilling som ungdomsarbeider

Har du et stort hjerte for barn og unge?

Hemsedal sokn søker en ungdomsarbeider i 30 % fast stilling. Du får stor mulighet til å påvirke innholdet i stillingen.

Vi ser etter deg som har erfaring med barne- og ungdomsarbeid, trives med formidling og aktiviteter og vil bidra til en levende og inkluderende folkekirke.

Se utlysningstekst på www.hemsedal.kyrkja.no



Velkommen til Ope hus i Hemsedal

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

Kvar gong får me besøk av ein invitert gjest, det er solosang, diktlesing, bordkonkurransar, allsong, "ord for dagen" og ferske vaflar til kaffi/te.

Torsdag 1.oktober:

Feiring av Den internasjonale eldredagen på Bygdaheimen. Eit samarbeid mellom pensjonistlaget og Ope Hus. Flott program og matservering.

Tysdag 3.november: Vi får besøk av Gunvor og Rune Abrahamsen. De forteller om og viser film fra arbeidet sitt i Hemsedal Fjellsport.

Tysdag 1.desember: Stemningsfull adventskonsert med forskjellige lokale musikarar

Treng du skyss?

Gi beskjed til kyrkjekontoret, tlf. 47 90 38 33

VELKOMEN!

Ope hus komiteen

* Kva skjer? *



STOR takk til alle framandartjegarar!

Ved eit par høve i sommar blei det invitert til dugnad for å fjerne framandarten hagelupin frå naturen i Hemsedal.

Det som i fjor sommar såg til å vere ein liten jobb med seks kjente stader i bygda der det vaks lupinar, er denne no registrert på heile 47 stader! Hagelupin produserer hundrevis av frø og er vanskeleg å bli kvitt om han først har etablert seg.

Det er framleis mogleg å redusere og kanskje fjerne arten i kommunen og innsamlinga av planter i sommar gjorde eit godt innhogg. Men det vil også krevje innsats i åra som kjem og vi håper no at mange står klare til neste sommar. Hugs at om de kan starte arbeidet før St.Hans lar planta seg trekke opp med rota og då kjem ho ikkje att!

I tillegg til lupinane fann vi kjempebjørnekjeks tre stader på Svøo, men desse vart raskt gravde opp og sendt til forbrenning. Kjempebjørnekjeks har ei plantesaft som saman med sollys kan gje alvorlege, smertefulle brannskader og blemmer på huden og er ei særleg uønska plante å ha i nærleiken av bustadområde.

Til saman var 22 personar med på dugnadane og i tillegg har fleire hageeigarar og andre innbyggjarar gjort ein formidabel jobb. Også kommunen og avfallsmottaket på Langeset har vore veldig positive og hjelpt til med m.a. transport. Ikkje minst har kommunen sin miljøvernrådsgjevar Jørn Magne Forland m.a. gravd opp bjørnekjeksen og det same har Ole Gauteplass. Eit par andre personar som har vore særdeles aktive med lupinplukking har vore Kristin Devor og Gyril Horn. Dei har kartlagt område, samla i hop dugnads-gjengar og ikkje minst plukka planter. Stor takk til alle som har engasjert seg.

Initiativet til innsatsen mot framandartar er tatt av Buskerud Botaniske Forening. Foreininga fekk m.a. midlar frå Sparebankstiftelsen til å engasjere ein prosjektleiar for å leie arbeidet i kommunane med å bekjempe framandartar i Buskerud. Hemsedal var først ut i Hallingdal til å få nytta av satsinga og innsatsen til prosjektleiar Julie Enoksen Arntzen.

Hjarteleg takk!

Kom på Superkappleik!

For, av og med ungar frå 0 til 12 år i Kultursalen, kl. 12.00–15.00.

Påmelding frå kl. 11.30. Ein leiken, uformell kappleik der alle kan vera med.

Du kan synge, danse eller spele folkemusikk på eit instrument.

Premie til alle som deltek!

Gratis for ungane. 50,- for vaksne frå 16 år.

*Arr: Hemsedal spel- og dansarlag
og Samhald UL,
i samarbeid med Gol spel- og dansarlag*



Hemsedal sjakkklubb

Oppstart av spilling blir

mandag 5.oktober kl. 18.00-20.00

Hemsedal Bibliotek

Alle som vil kan komme, fra ca 3.klasse og eldre.

Voksne som ønsker å spille kan også bli med.

Om du ikke har spilt før, så gir vi deg opplæring etter beste evne.

Du finner Hemsedal sjakkklubb på facebook, der vi legger ut oppdaterte meldinger ang. spilling, og invitasjoner til andre sjakk-aktiviteter.

Usikker på om du vil bli med?

Da kan du gruble over denne oppgaven:

Hvit i trekket, finn det beste trekket.

Fasit kan fåes ved å møte opp i klubben.



Bli med på S-klubben!

S-klubben er ein kristen barneklubb for barn i alderen 5-13 år.

Hausten 2026 har vi samling på Kyrkjestugu desse onsdagane kl. 17.30-19.00:

07. oktober

21. oktober

04. november

18. november

02. desember - julekrybbevandring i Lio

Mer detaljert program kjem i neste kommunepost.

Første S-klubb over nyttår er 6.januar 2027

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



Middag for alle / Community dinner torsdag 15. oktober

Vil du dele eit måltidsfellesskap med andre?

Er du:

Ung? Gamal? Bur du åleine? Stor familie? Liten familie? Par? Ny i bygda? Har budd lenge i bygda? Se-
songarbeidar?

Velkomen til gratis middag på Kyrkjestugu!

Dørene opnar kl. 16.00, og maten står framme mellom kl. 16.30 og 17.30.

Du kan koma og gå som du vil – gjerne saman med familien, ein nabo eller ein ven.

Vil du bidra som frivillig, har spørsmål eller treng skyss:

Ta kontakt på: 48 20 20 20 /
post.hemsedal@kyrkja.no

Det er høve til å gje ei gåve for middagen, om du ønskjer.

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

Arrangørar:

Hemsedal kyrkje, Hemsedal Frivillig sentral
Hemsedal helselag, BUA Hemsedal
Hemsedal idrettslag, Hemsedal kommune



Tur til Hermon Høyfjellssenter 6.-8. november

Velkommen, uansett alder og livssituasjon!

Turen passer for små barn, store barn, ungdommer og voksne.

Det blir god mat, bading i badeland, leik, avslapping, tur og godt fellesskap.

Vi håper på å skape rom for samtaler, å bli kjent med gamle og nye samt få litt påfyll gjennom dagen.

Påmelding og mer info:

www.hemsedal.kyrkja.no

Arr: Hemsedal Kyrkje og Hemsedal Normisjon





Velkommen til Møtepunkt på Kyrkjestugu 04. oktober

Sal av middag kl. 16.00.

Møtet starter kl. 17.00, barnegrupper underveis i møte.

Taler: Rune Stray

Tema: Kva med troen på Gud når livet blir krevande.

Rune er prest og sjelesørger med mange års ansettelse ved Institutt for sjelesorg på Modum bad.

Bli gjerne igjen etter møte til kaffe/te med noe til.



Foto: Privat



Normisjon Hemsedal

Du er velkommen til søndagsmøter.

20. september kl. 19.00 på Ulsåk Bedehus

Andakt – Marte Bredesen

18. oktober kl. 19.00 på Kyrkjestugu.

Andakt – Erling Nydal

Det vert kaffi med litt attåt etter møtene.

cafékveld



Velkommen til uformelle cafékveldar
på Kyrkjestugu

**Andre torsdagen i kvar månad,
frå kl. 19.30 til 22.00**

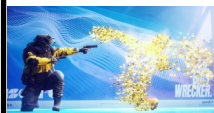
Du kan komme og gå som du ynskjer.

Vi anbefala deg å være der mellom kl. 20.30-21.00,
då har vi utfordra ein person til å dele nokon
refleksjonar rundt tru og levd liv, eller eit anna tema.

Det er varme vaflar, kake, frukt, kaffe og te til alle.
Alt er gratis.

Du kan sitte og prate, eller nytte deg av
rettspelhjørnet vårt om du ynskjer det.

Arr: Hemsedal Kyrkje og
Hemsedal Normisjon



Hemsedal E-Sport inviterer til The Finals!

**Gamle venner og bli med på en actionfylt
lokal turnering!**

Lørdag 10. oktober kl. 17:00

Lag på **3 personer** – maks 8 lag

Vi serverer **pizza og saft**, og det blir **premier** til vinnerlaget!

Arrangementet er **gratis** og det er ingen øvre aldersgrense – alle er velkommen!

Hva er The Finals?

THE FINALS er et raskt og actionfylt førstepersons skytespill der lag konkurrerer i spektakulære, virtuelle arenaer. Det som gjør spillet ekstra morsomt, er at store deler av omgivelsene kan ødelegges! Bygninger kan rase, vegger kan sprenges og taktikken må tilpasses underveis. Ingen runder blir helt like.

Har du ikke spilt før? Fortvil ikke!

Vi arrangerer åpne øvingskvelder hvor du kan prøve spillet og få hjelp og tips:

Tirsdag og torsdag i uke 38, 39 og 41

Kl. 18:00–19:30

Du trenger ikke ha et lag på forhånd. **Har du ikke lag, gi oss beskjed – så prøver vi å sette sammen spillere!**

Spillet har anbefalt aldersgrense 12 år. Spillere under 12 år må ha samtykke fra foresatte for å delta.

FRIST FOR PÅMELDING: fredag 2. oktober

Påmelding eller spørsmål sendes til:

Hege Janet, tlf. 916 73 962

Bli med på moroa – samle laget og gjør deg klar for THE FINALS!



Pax Hemsedal

inviterer til Storfellesskap på
Ulsåk bedehus

11.10., 01.11., 13.12.

Velkommen til kaffe og prat fra kl. 16.00

Felles oppstart inne kl. 16.30

Vi samles for å høre Guds Ord forkynt, vi deler nattverd og tilber Gud sammen. Egen barnekirke fra 3 år og oppover.

Følg "Pax Hemsedal" på Facebook for mer info.
Ta gjerne kontakt med Kristian Lunde, tlf. 92 89 19 97
Epost: kgl85@hotmail.com

Alle hjertelig velkommen!



Pensjonistforbundet Hemsedal

Div. aktiviteter utover høsten 2026

Onsdag 30. september

Bli kjent tur i heisområdet.

Turen er åpen for ALLE pensjonister!

Pensjonistforbundet inviterer til busstur / bli kjent tur i heisområdet. Odd Holde og Oddvar Grøthe vil være guider, og fortelle oss historier om de ulike stedene på Holdebakken.

Vi møter ved Helselagshuset kl 10.45. Derfra blir det felles buss, med rundtur i heisområdet/Skarsnuten. Felles lunch på O'Learys kl 13.00. Tilbake ca kl. 14.00.

Påmelding til Ragnhild M Wright 95835572 eller Kirsten Lund tlf. 97058805, før 26.09.26.

Egenandel **150 kr**, betales til kontonummer **2367.20.31575** før 28.09.26.

Merk : «Busstur, heisen.»

Vi har 50 plasser, så det er førstemann til mølla.....

VELKOMMEN!

Torsdag 01.oktober : kl. 11.00

Verdens Eldredag.

Åpent for alle pensjonister.

Vi inviterer til feiring av Verdens Eldredag, på Bygdaheimen **torsdag 01.10., kl 11.00.**

Dette er et samarbeid mellom Ope Hus, Eldrerådet, Bygdaheimen og Pensjonistforbundet.

Det blir underholdning, tale for dagen av ordfører Pål Rørby, bevertning og felles sang.

VELKOMMEN!

Lørdag 10. oktober kl. 12.00

Kurs og instruksjon i Boccia/Petanque

Vi får besøk av de erfarne spillerne Edvart Fjære og Are Rystad. De vil lære oss grunnleggende regler og dele nyttige tips før vi prøver oss på banen.

Kurset holdes i Helselagshuset, Imrevege 19.

Det blir enkel servering.

Alle interesserte er hjertelig velkommen!

Forts. neste spalte

Onsdag 21.oktober kl. 11.00 - Møte

Tema: Nettsvindel. Åpent for alle pensjonister.

Pensjonistforbundet og Frivilligsentralen inviterer til møte med Gro Havardsgard Storebråten.

Hun er fagansvarlig, for Antisvindel og Betaling PM i SpareBank 1 Hallingdal Valdres.

Hun vil snakke om svindel på nett, og gi oss gode råd om hva vi må passe på.

Hørselslaget blir med på møtet, for å hjelpe de som trenger det, med stell av eget høreapparat.

Ta med eget utstyr.

Det blir bevertning og åresalg, husk å ta med gevinst.

Lørdag 14.november kl. 18.00

Fest på Helselagshuset.

Åpent for alle pensjonister.

Pensjonistforbundet og Frivilligsentralen arrangerer bygdefest, med underholdning, mat og drikke, dans og mye moro. Det er plass til max 60 personer på helselagshuset, så her blir det førstemann til mølla.....

Mer utfyllende informasjon i neste Kommunepost 6.november, og følg med på Facebook.

Sett av kvelden.

Det blir kort påmeldingsfrist.

Onsdag 25. november kl. 18.00

Konsert i Kultursalen.

Åpen for alle!

Denne kvelden blir det konsert med **Louis Jackoby**.

Han er en norsk visesanger fra Larvik, og han har vunnet mange priser for sine sanger. To kjente sanger er «Hverdag» og «Litt gammel».

Dette er en konsert støttet av «Den kulturelle spaserstokken», og er et samarbeid mellom Kulturkontoret i Hemsedal og Pensjonistforbundet.

Sett av kvelden, mer informasjon kommer senere.

«KAFFEPRATEN»

Vi fortsetter med den hyggelige kaffepraten på Tuv kafe; «Ein smak tå Hemsedal», på følgende onsdager mellom kl. 11.00 og 13.00:

07.oktober, 04.november, 02.desember.

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

Ragnhild Wright, leder
tlf. 95835572





Da er høstmarked og hemsedalsviku over for i år.

Tusen takk til alle som har stilt opp og som har besøkt oss disse dagene. Håper det har vært en fin opplevelse for alle.

En spesiell **takk** til 1.klasse ved Hemsedal skole: Dere var kjempeflinke og vi er imponert over deres evner og fokus på håndverk.

Så er hausten her og me kan t.d. bruke kveldane på ulike husflidsaktivitetar - Hipp hurra!!

Kurs for barn/ungdom:

Dreing i tre:

Oppstart torsdag 15.10. kl. 17.30-19.30, 4 kveldar.
Kurset blir på Bjøberg Høgfjellsgard og lærar er Guro Sandvik. Alder frå 3.trinn.
Påmeldingsfrist er 8.10.

Smykkelaging:

Oppstart måndag 2.11. kl. 17.30-19. 3 kveldar.
Kurset blir på Stugu og lærar er Mia Tveide Syversbråten. Alder frå 4.trinn.
Påmeldingsfrist er 25.10.

Me kjem og til å lage 2-3 kveldar med aktivitetar opp mot jul.

Me har òg planar om ein "pop-up" verkstad på biblioteket i løpet av hausten.

Alle kurs for barn og ungdom er gratis!

Kurs for vaksne:

Dreing i tre, for damer:

Oppstart onsdag 14.10. kl. 17.30-19-30, 4 kveldar.
Kurset blir på Bjøberg Høgfjellsgard og lærar er Guru Sandvik.
Her kan og jenter i ungdomsskulen melde seg på!
Påmeldingsfrist er 8.10.
Pris kr 950/1100 (medl./ikkje medl. av Norges Husflidslag) Gratis for ungdom.

Heklekurs for nybyrjarar:

Oppstart tysdag 6.10. kl. 18-20, 5 kveldar.
Kurset blir på Stugu og lærar er Trine Sørderblom. Alder frå 8.trinn (og sjølsagt vaksne!)
Påmeldingsfrist 28.9.
Pris kr 1100/1350 (medl./ikkje medl. av NH)
Gratis for ungdom.

Forts. neste spalte

"Kvardagssaum" er et spennende kurs som passer for deg som kan sy frå før.

Har du noko som du vil sy om, treng bukse ny glidelås eller må ho legges opp, treng du eit nytt skjørt eller ein ny ballkjole, har teltet ditt revna eller har du lyst til å lage noko fint av stoffet du har i skåpet? Då er dette kurset for deg! Her er det rom for det meste!

Oppstart onsdag 07.oktober kl. 18-20, 10 kveldar.
PS! Du må ha med eigen symaskin.

Kurset blir på Hemsedal skole og lærar er Vita Nymoen.

Påmeldingsfrist 1.oktober. Pris kr 1500/1800 (medl./ikkje medl. av NH)
Gratis for ungdom.

Me kjem og til å halde fleire kurs i takkebakst. Me har ei lang venteliste.

Me har og fått ynskje om fleire kurs, t.d. helgeklu for gut, rosemåling, stricking og ulike ting innan bunad.

Me håpar å kunne tilby fleire kurs i løpet av hausten og vinteren.

Me legg ut info på instagram og facebook når me har nye kurs på gong. Følg oss der!

Alle kurs til barn og ungdom legges og ut via Hemsedal skole.

Påmelding til alle kursa: Mia T. Syversbråten tlf. 41 42 50 50 eller mail:

studie.bu.hemsedalhusflidslag@gmail.com

Kom gjerne med ynskje om kurs eller temakveldar!

Læringsverkstader:

Bunadtilbehør:

Her lagar me m.a. fyrermer, stakkeband, hoseband og anna tilbehør til bunad og stakk. Og du kan få hjelp og gode råd viss du treng det.
Me møtast fyrste onsdag i månaden, på Stugu, kl. 18-21. Neste gong blir onsdag 07.10.
Ansvarleg Mia T. Syversbråten tlf 414 25 050

Høndug:

Me møtast siste torsdag i månaden, kl. 18-21.
Gruppa har ansvar for gevinster til julemarknaden vår. Kom gjerne med innspel og gode idear til kva me kan lage.
Du er og velkomen innom til ein kaffikopp.
Ansvarleg Mia T. Syversbråten tlf. 414 25 050

Skinnefellsøm:

Starter opp tirsdag 6 oktober fra kl. 18-21 på Aalstveit gård.
Ansvarlig er Kirsten tlf. 993 20 971

Strikke-Cafè:

Dato for oppstart er ikke satt ennå, Ingunn vil gi beskjed. Følg med på facebook og instagram.

Ansvarlig: Ingunn tlf. 986 13 345

Vevstugu:

Vi lyse flotte lokaler i gamle Tuv barneskole er de i gang med vevstugu på torsdager fra kl 11-14. Ansvarlig Kari Bjerkheim tlf 971 618 42

Stugu butikkens åpningstider:

Fredag kl. 11-16

Lørdag kl. 11-15

Du finner oss i kjellerlokalene bak apoteket.

Hos oss finner du de unike gavene til deg selv eller til å gi bort.

Det er våre egne medlemmer med tilknytting til Hemsedal som selger hjemmelagde produkter i butikken vår.

I tillegg har vi et utvalg av Sandnes garn, stoff og sy-tilbehør.

Følg oss gjerne på

Facebook: Hemsedal Husflidslag, Stugu Husflid

Instagram: stuguhemsedal



Hemsedal Kino

20. september

Kl. 17.00 Paw patrol: Dinofilmen (Barnefilm / Animasjon / Familiefilm)

Kl. 19.00 Harila - Nådeløse fjell (Dokumentar)

04. oktober

Kl. 17.00 Sauen Shaun - Gårdens fårbannelse (Barnefilm / Animasjon / Familiefilm)

Kl. 19.00 Digger (Drama / Komedie)

05. oktober (dagkino + afternoon tea)

Kl. 12.00 Pensjonskuppet (Komedie / Action)

18. oktober

Kl. 17.00 Monsterfabrikken (Barnefilm / Animasjon / Familiefilm)

Kl. 19.00 Pensjonskuppet (Komedie / Action)

01. november

Kl. 17.00 Spiralis (Komedie / Familiefilm)

Kl. 19.00 Pressure (Krigsfilm / Drama / Thriller)

02. november (dagkino + afternoon tea)

Kl. 12.00 Kampen alle vann

07. november - DEN STORE KINODAGEN!

Halv pris på alle kinobilletter - filmer hele dagen - program kommer senere!

Med forbehold om endringer av filmer

Facebook "Hemsedal Kino"

Instagram "hemsedalkino"



JULEKONSERT

Den gylne timen

med Hemsedalskoret

1. desember 2026

KL. 18.30

Hemsedal kyrkje



Forts. frå framside 1 **Tv-aksjonen 2026 - Sammen for mennesker på flukt**

Her skal vi hjelpe:

Gaza: Store deler av boligene og infrastrukturen er ødelagt. Her trengs både nødboliger, midlertidige løsninger og store løft innen vann og sanitær.

DR Kongo: Langvarige konflikter har tvunget millioner på flukt. Boliger, vann og juridisk hjelp står sentralt.

Sudan og Tsjad: Konflikten i Sudan har skapt en enorm fluktkrise. Hjelpen går både til internt fordrevne og til flyktninger som har søkt trygghet i Tsjad.

Afghanistan: Mange bor i uformelle leirer med dårlige leveforhold. Arbeidet handler blant annet om å bedre boligene og de sanitære forholdene.

Syria: Etter mange år med krig er store boligområder ødelagt. Rehabilitering av hus og lokal infrastruktur står i fokus.

Dette skal pengene gå til:

Nødboliger - Midlertidige hjem - Varige hjem - Juridisk hjelp - Vann og sanitær.

Les mer på tvaksjonen.no



Hemsedal kommune Kunngjering Kommunestyret

Møtestad: Kommunestyresalen

Møtedato: onsdag 23. september 2026

Tid: kl. 17.00

Forfall må meldast snarast til e-post: ps@hemsedal.kommune.no eller på telefon 31 40 88 00.

Varamedlem møter etter nærare avtale.

Politiske møter er opne for publikum. Interesserte tilhørarar om å følgje møtet via heimesida til kommunen:

<https://hemsedal.kommunetv.no> eller Radio Hallingdal si nettside: www.radio.hallingdal.no

Før møtet:

Folkets spørjetime

Etter møtet:

Open post

Presentasjon / orienteringer først i møtet:

* IKT Hallingdal – informasjon og dialog om digital sikkerhet

Behandling av saker starter ca. klokka 17.30

SAKLISTE

Saksnr.	Tittel	Arkivsak
PS 39/26	Godkjenning av saksliste og møteinnkalling	
PS 40/26	Månadsrapport juli 2026 - med budsjettendringar	2026/1874
PS 41/26	Søknad om salgsløyve Extra Hemsedal - Norsk Butikkdrift AS 2026-2028	2024/1711
PS 42/26	Kommunestyre- og fylkestingsvalg 2027 - Fastsetting av valgdag i Hemsedal kommune	2026/1400
PS 43/26	Hallingdal Renovasjon IKS - valg av kommunal representant til arbeidsgruppe	2023/1521
PS 44/26	Hallingdal forliksråd - valg av ny møtefullmektig fra Hemsedal	2023/2436
PS 45/26	Søknad om fritak og valg av ny Barn og unges representant i plansaker	2023/1521
PS 46/26	Søknad om forlenga fritak frå politiske verv	2023/2279
PS 47/26	Søknad om fritak frå politiske verv - Tore Flaget	2023/2279
RS 50/26	Orienteringssak: Arbeidsstatus 2025 og 2026 - KAV - Hallingdal	2023/2088
RS 51/26	Protokoll fra representantskapsmøte i Viken kommunerevisjon IKS 04.06.2026	2022/797
RS 52/26	Protokoll fra styremøte 12.06.2026 - PPT og OT i nedre Hallingdal IKS	2021/2054
RS 53/26	Protokoll fra ordinært representantskapsmøte 15.06.2026 - PPT og OT nedre Hallingdal IKS	2021/2054
RS 54/26	Signert møteprotokoll - Representantskap for IKA Kongsberg 15.06.2026	2021/4532
RS 55/26	Protokoll fra generalforsamling i Vidju Holding AS 28.05.2026	2021/5256
RS 56/26	Vardar AS - Ordinær Generalforsamling 25. juni 2026 - Signert Protokoll	2021/3594
RS 57/26	Årsmelding 2025 Buskerudmuseene	2021/4518
RS 58/26	Årsrapport 2025 - Buskerud Teater	2021/3358
RS 59/26	Innkalling til møte i Regionrådet 19.06.2026	2021/3182
RS 60/26	Regionrådet for Hallingdal - møtebok 19.06.2026	2021/3182
RS 61/26	Innkalling til møte i Regionrådet 28. august 2026	2021/3182
RS 62/26	Møtebok frå Regionrådet 28. august og 2 september 2026	2021/3182
PS 48/26	Godkjenning av møteprotokoll	

Hemsedal, 16.09.2026

Pål Rørby
ordfører

