



# HÆRVA

**Utgiver: Høylandet kommune**

**Nr. 9/2022 utgivelses uke 42**

**Neste: uke 46**

**Manusfrist: 11. november**

**Ansvarlig: Servicekontoret      Telefon: 74 32 48 00**

**E-post: [postmottak@hoylandet.kommune.no](mailto:postmottak@hoylandet.kommune.no)**

**Møter: Kommunestyret 26. oktober 2022 kl 19:00**

## TV-Aksjon 2022 – arrangement på Høylandet skole.

Ønsker alle velkommen til Høylandet skole fredag, 21. oktober 2022.

Åpent klokken 10.00 – 13.30.

Inntekta i år går til «Leger uten grenser» sitt arbeid med å gi livreddende hjelp og medisiner til de som trenger det mest.

Vi har:

- Butikk med masse egenproduserte produkter.
- Kafe med masse godt.
- Underholdning (klokka 10.30 og 12.30)
- Quiz
- Spåkoner
- Amerikansk auksjon (trekking kl. 12.00 og 13.15)

Velkommen!

For Høylandet skole

Eskil Skarland



**Årets TV-aksjon** går til Leger uten grenser sitt arbeid med å gi livreddende hjelp og medisiner til de som trenger det mest. I år går aksjonen av stabelen søndag 23. oktober og vil foregå på tradisjonelt vis med bøssebærere som går dør til dør. Du kan gi kontanter eller med Vipps hvis du ønsker det.

Vipps til 2133

TV-aksjonskonto: 8380 08 09005

Ta vel imot våre bøssebærere som tar denne viktige søndagsturen.

TV-aksjonskomiteen



## Influensavaksinering høsten 2022

Drop in vaksinering – ingen timebestilling!

Dato: 27. oktober og 2. november

Sted: Kantina på Høylandet sykeheim

Tidspunkt: kl 16:00 – 18:00

Betaling: Egenandel kr 163,-

- Hvem bør vaksinere seg?  
Personer i følgende risikogrupper bør ta influensavaksine årlig:
- Beboere i omsorgsboliger og sykehjem
- Alle fra fylte 65 år
- Gravide etter 12. svangerskapsuke (2. og 3. trimester). Gravide i 1. trimester med annen tilleggsrisiko skal også få tilbud om influensavaksine.
- Prematur fødte barn, særlig barn født før uke 32 i svangerskapet, fra 6 måneder (kronologisk alder) til 5 år.
- Barn og voksne med:
  - Kronisk lungesykdom (inkludert astma)
  - Hjerter- og karsykdom (annet enn velregulert høyt blodtrykk)
  - Diabetes type 1 og 2
  - Leversvikt eller nyresvikt
  - Kronisk neurologisk sykdom eller skade, spesielt personer med nedsatt lungekapasitet og/eller hostekraft.
  - Nedsatt immunforsvar som følge av sykdom eller behandling av sykdom (eks organtransplanterte, kreft, HIV, reumatoid artritt og andre sykdommer)
  - Svært alvorlig fedme (KMI over 40)
  - Annen alvorlig og/eller kronisk sykdom der influensa utgjør en alvorlig helserisiko, etter individuell vurdering av lege

I tillegg anbefales influensavaksine til:

- 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
- Svinerøktere og andre som har regelmessig kontakt med levende griser
- Saneringspersonale og andre som jobber med mistenkt eller bekreftet influensasyk tamfugl.

Høylandet legekontor

---

## Ildsjelpris 2022

Ildsjelprisen er en hederspris som annethvert år tildeles en enkeltperson eller organisasjon. Tildelingen vedtas av Høylandet formannskap. Intensjonen bak tildelingen av ildsjelprisen er at kommunen ønsker på denne måten å gi honnør for god innsats og motivere til inspirasjon for videre innsats.

**Ildsjelprisen** tildeles en person eller forening, som har utmerket seg med sin frivillige innsats til beste for kommunens innbyggere og som har skapt positivt omdømme av kommunen.

Ildsjelprisen kan også deles ut til noen som har vært drivkraft for en viktig sak, iverksatt aktiviteter/tiltak til beste for en enkelt sak, for en forening, for lokalsamfunnet og for kommunen.

Forslag sendes Høylandet kommune: [postmottak@hoylandet.kommune.no](mailto:postmottak@hoylandet.kommune.no) merkes med Ildsjelpris for 2022

Frist for innsending av forslag på kandidat 01.12.2022

## Ledige stillinger i Høylandet kommune

Fast stilling som sykepleier/vernepleier i 100 % (70 %natt og 30% dag/aften), avdeling for pleie og omsorg. Evt spørsmål om stillingen rettes til avdelingsleder pleie og omsorg Marte Hegge Berg tlf 476 18 581 eller epost: [marte.berg@hoylandet.kommune.no](mailto:marte.berg@hoylandet.kommune.no)

Lærer i voksenopplæringen

Inntil 150 % midlertidig stilling som lærer på Høylandet voksenopplæring ut skoleåret 2022/2023 med mulighet for forlengelse. Oppstart så snart som mulig.

Spørsmål rettes til Inger Seem tlf 948 23 264 eller epost: [inger.seem@hoylandet.kommune.no](mailto:inger.seem@hoylandet.kommune.no)

100 % vikariat som lærer for skoleåret 2022/23.

Spørsmål rettes til rektor Eskil Skarland, tlf 916 39 441 eller epost: [eskil.skarland@hoylandet.kommune.no](mailto:eskil.skarland@hoylandet.kommune.no)

Fullstendig utlysningstekst på alle stillingene, finner du på kommunens hjemmeside under ledige stillinger.

---

## En liten oppdatering på bosettingsarbeidet knyttet til nye innbyggere fra Ukraina

Høylandet kommune har de siste månedene bosatt en god del flyktninger fra Ukraina. Noen har startet på et introduksjonsprogram, noen venter på å starte på introduksjonsprogrammet og noen få har av forskjellige årsaker reist tilbake til hjemlandet. I løpet av månedsskiftet oktober-november vil vi trolig ha 34 bosatte ukrainske flyktninger i kommunen, alt avhengig av hvor smidig ting går i mottakene. Høylandet kommune har sagt ja til å bosette 40 flyktninger i 2022, og med de siste prognosene så er det sannsynlig at det blir 40 nye hållinger innen året er omme.

En del av disse flyktningene har nå gått en måned på norskkurs, og flere har fått et greit ordforråd og kan sette sammen noen setninger. De vil gjerne prate med dere! Får du muligheten så slå gjerne av en prat med de, så får de litt språktrening! De har ikke blitt så stødige på hålling enda, så vis litt hensyn. I tillegg til de voksne, har tre barn startet i skolen og tre i barnehagen.

I anledning høstferien har de fått være med på en rundtur med buss i bygda, hvor den allsidige Lornets Mørkved opererte som guide. Turen gikk innom en rekke steder i bygda som for eksempel Høylandet kirke, Vassbotna samfunnshus, Grongstadfossen og Hållinghallen. Ukrainerne var strålende fornøyd etter denne dagen, og særlig besøkene hos Hållinghallen og Vassbotna samfunnshus bemerket de som veldig bra. De opplever å ha blitt tatt godt imot, og synes det er veldig givende å møte de lokale. Alt i alt var dagen en stor suksess!

Frivilligsentralen og sanitetsforeningen har satt opp en innsamlingsstasjon for klær på den gamle ungdomsklubben/postkontoret. De har hatt tre innsamlingsdager, og det er satt opp en siste innsamlingsdag mandag 24. Oktober. Det tas imot klær mellom kl. 14 og 17. Foreløpig har det kommet inn godt med dame og barneklær, men herreklær er det mindre av. Vi setter veldig pris på om flere karer også tar seg en kikk i klesskapet.

Iver Jørum Almås  
Programrådgiver i integreringstjenesten



## **Folkeopplysningskampanje om selvmordsforebygging 24. okt - 28.nov. " Snakk om selvmordstanker - det kan redde liv"**

Hensikten med denne landsdekkende kampanjen er å øke kunnskapen om at det ikke er farlig å snakke om selvmordstanker. Tvert imot kan det å snakke om slike tanker bidra til å redde liv. I arbeidet med å forebygge selvmord må vi starte der folk lever og bor, og vi mener at alle kan bidra til å forebygge selvmord. Har du selvmordstanker eller er bekymret for noen? Du finner råd på [helsenorge.no](https://helsenorge.no) (søk på selvmordstanker)

Du kan også kontakte helsetjenestene i kommunen:

Legekantoret 743 24 900

Psykososialt team, fagleder Marianne Tørring, mobil 916 20 286

Helsestasjonen, fagleder Ann Kristin Vold, mobil 915 51 588

Akutt: Ring 113

---

### **Kommunestyre og fylkestingsvalget 2023**

Valgdagen er fastsatt til 11. september 2023.

Ønsker du å engasjere deg i politikken og danne egne lister?

Krav til listeforslag:

Frist for å levere listeforslag er 31. mars 2023 kl 12.00. Det er flere krav som må oppfylles – lista må inneholde informasjon om hvilket valg det gjelder, overskrift, kandidater mm.

Ved fylkestingsvalg og kommunestyrevalg skal listeforslaget være utfyllt i rekkefølge med minimum sju kandidater.

Forslaget kan maksimalt inneholde et antall kandidatnavn som tilsvarer det antall representanter som skal velges til fylkestinget eller kommunestyret, med et tillegg av inntil seks andre navn.

Det vil si at på Høylandet har vi 15 kommunestyrerepresentanter + evt 6.

Lista kan ha inntil 21 navn.

Ved kommunestyrevalg skal listeforslaget være underskrevet av et antall personer med stemmerett i kommunen som tilsvarer 2 prosent av antall stemmeberettigede innbyggere ved siste kommunestyrevalg. Listeforslaget skal likevel som et minimum være underskrevet av like mange stemmeberettigede personer i kommunen som det skal velges medlemmer til kommunestyret.

Minimum 15 underskrifter da det er 15 representanter i kommunestyret.

Evt. endringer i antall formannskapsmedlemmer og/eller kommunestyrerepresentanter avklares av kommunestyret innen 31.12.2022.

Er det spørsmål om valget og hva som gjelder i forbindelse med lister ta kontakt med din kommune.

Marit og Ingrid  
valgansvarlige

---

## Åpningstider på Høylandet Folkebibliotek!

Tirsdag: 12:00 – 16:00

Onsdag: 14:00 - 19:00

Torsdag 08:00 - 11:30

Fredag 10:00 - 15:00

Velkommen innom!

Ann-Kristin og Johanne

---

Trening i varmebasseng starter opp onsdager kl. 10.20 og torsdager kl.14.00.

Påmelding til Salamon på tlf. **90665183**.

Ønsker nye og gamle deltakere velkommen.

Salamon Østerås

-fysioterapeut-

---

## Pub kveld

Fredag 21. oktober 20:00 invitere Høylandet sangkor til Pub Kveld på Skysstasjon med salg av Pizza, Øl og vin.

Det blir også loddsalg, overraskelser, gjesteartister med mere.

Velkommen.

---

## Husbasar 5. november 2022

Årets husbasar går av stabelen lørdag 5. november

Vi starter klokken 10:00 og har trekking klokken 14:00.

Hovedpremier forhåndssalg: TV 65" flatskjerm, IPAD og Høytaler JBL partybox

Loddsalg, tombola, åresalg og kaketotteri starter klokken 10:00.

Ønsker du å gi gavepremie til basaren kan disse leveres på Huset fredag 4. november fra 18:00 til 20:00.

Kiosken åpner klokken 10:00 og det blir salg av kaffe og kaker.

Hjertelig velkommen!

Husstyret

---

## HØYLANDET HISTORIELAG.

Onsdag 9. november 2022 kl.18:00 arr. det åpent møte på Høylandet frivilligsentral.

Maria Haldorsen forteller og viser bilder fra restaureringsarbeidet som er utført oppi Råsetran og bygginga av Domen.

Jens Terje Tennfjord tar oss med på ei opplevelse i ord og bilder/film om "Moderne saugjeting "

Så møt opp til ein trivelig kveill, servering skal det å bli å få.

Styret

---

## Øvre Høylandet Musikklag ønsker DEG



I Øvre Høylandet Musikklag er vi en gjeng som møtes for å spille i lag, og vi har det artig sammen. I 2023 blir Øvre Høylandet Musikklag 125 år og er med det et av landets eldste gjenværende korps. Vi planlegger å feire oss selv med en større konsert med kor og band til våren, med temaet Elton John. For å få et stort korps med mye lyd og mange instrumenter, ønsker vi at DU blir med og spiller sammen med oss! Instrument kan vi hjelpe deg med om du ikke har. 😊

Vi har startet opp sesongen og øver torsdager kl. 18.30 på musikkrommet.

DU er hjertelig velkommen og be gjerne med deg en venn 😊

---

### Høstfest Hållingen 4H

Søndag 30.10 kl 18 i kantina på skolen.

\*Utstilling av 4H prosjekt og uttleing av merker

\*Leker og aktiviteter i gymsalen

\*Servering



**Velkommen**

Styret Hållingen 4H



### Hålonna Sanitetsforening

Fotpleie ved fotterapeut Jorid Åstrand.

På følgende datoer i oktober: 25.10 og 26.10.

Ta kontakt med henne direkte på mob. tlf. 99 27 67 20 for time!!

Hålonna sanitetetsforening

Åshild Nymo

---





# DEN NORSKE KIRKE

**Velkommen til gudstjenester!**

Velkommen til våre kirker.

Informasjon om våre gudstjenester ligger også på Facebook: Kirkene i Høylandet

## **Gudstjenester:**

Kongsmoen kirke 5.november kl. 11.00

- Gudstjeneste med dåp og utdeling av 6-års bok

Høylandet kirke 6.november kl. 18.00

- allehelgensøndag

Høylandet kirke 4.desember kl. 19.30

- lysmesse med konfirmantene

## **Konsert:**

Høylandet kirke 28.oktober kl. 19.00

- Konsert av Leirblaa. Jakob Nordli Leirvik, Jenny Frøysa, Amund Storløykken Åse og August Glännestrand.
- Mer info på FB Kirkene i Høylandet

**Andakt på sykeheimen første onsdag i hver måned kl. 17.00.**

2.november

7.desember

## **Innvielse av minnelund på Høylandet**

18.september var det innvielse av navnet minnelund ved Høylandet kirke.

Minnelunden er en tros- og livssynsnytral gravplass for hele bygda. Det blir stadig flere minnelunder i hele landet.

På Høylandet har vi minnelund kun for urner. En navnet minnelund er et eget område på gravplassen for

flere urnegraver med et felles gravminne for alle urnegravene på

dette området. De første navnete minnelundene ble satt opp

for 20 år siden og var den gang først og fremst tenkt for de som

ønsket å ha et navnet minnesmerke å komme til, men som ikke

ønsket eller hadde anledning til å stelle et plantefelt selv. Senere

har det blitt vanlig at flere ønsker å bli gravlagt på en navnet

minnelund av flere grunner.

Det er ikke anledning til å flytte navn fra et eksisterende

minnesmerke, over til minnelunden.

Høylandet menighetsråd har gjort vedtak om at det er et unntak

fra denne regelen på Høylandet. Dersom den andre i et

parforhold dør og allerede har et minnesmerke for sin

ektefelle/samboer, er det mulig å lage ei navneplate på

minnelunden for begge to og slette det eksisterende

minnesmerke.

Regler for navnet minnelund legges ved.



Ved spørsmål om dåp eller begravelser, ta gjerne kontakt på tlf. 976 43 925.

Navnet minnelund er et eget område på gravplassen for flere urnegraver med ett felles gravminne. Pårørende deltar som vanlig på urnenedsettelsen, men det festes en navneplate for den gravlagte på felles gravminne.

#### **Bestemmelser for navnet minnelund på Høylandet**

- Ved bestilling av plass på en navnet minnelund, blir det reservert en urneplass og plass til en navneplate på felles gravminne.
- Det benyttes like navneplater for alle med plass på gravminnet. Platene har samme bokstavfont, bokstavstørrelse og plassering av navn og datoer. På navneplaten skal avdødes navn, fødselsdato og dødsdato være med. Platene bestilles av kirkekontoret.
- Det er Høylandet kirkelig fellesråd som gravplassforvalter som har ansvaret for beplantning på minnelunden og stell av den. Det vil ikke være anledning for pårørende til å plante blomster eller andre vekster på navnet minnelund.
- Ved gravminnet vil det være anledning til å sette blomster og lys (ikke fakler). Blomster i potte kan ikke få en permanent plassering (graves ned) ved gravminnet. Ødelagte gravlykter vil bli fjernet av gravplassforvalter.
- Det er ikke anledning til å legge blomster eller andre objekter på det konkrete stedet hvor urnen er nedsatt.
- For hver enkelt urnegrav er det kun plass til en urne. Det gis anledning til å reservere en plass for en urne i tillegg for å imøtekomme bl.a. ektefeller og samboere som ønsker å ligge ved siden av hverandre. Det tilkommer ikke ekstra kostnader for dette.

#### **Priser**

- Plass på navnet minnelund koster kr 6.000 kroner (engangsavgift). Det inkluderer beplantning og stell av minnelunden og fri gravplass i 20 år. Deretter festeavgift, kr 100 pr år (prisen i 2020).



## Info fra teknisk



### Trafikk til skolen

- Trafikksikkerhetstiltak på nedsiden av Hållinghallen er delvis ferdig. Det gjenstår en parkeringsplass som skal opparbeides til våren.
- Bussene skal nå parkere i lommene som er laget på nedsiden av hallen, de største bussene nærmest FV17 og minibussene lengre bort.
- Privatbiler bruker området på fremsiden av hallen for å bringe og hente. Utkjøring skal da skje på baksiden av hallen.
- Parkeringsplassene utenfor posthuset er forbeholdt HC, bibliotek samt tannlege. Skilting kommer. Ellers vil det komme opp skilt om stans forbudt på dette området slik at ingen biler skal levere eller hente skolebarn på oversiden av FV17
- Trafikksikkerhetstiltak på Brøndbo industriområde er ferdig.
- Det er mottatt ca 600.000 kr for tiltak til trafikksikkerhet som er brukt til disse tre tiltakene.

### Gang og sykkelvei langs FV 17

- Det blir satt på lys fra rehaben og opp til Skarland bru før vinteren.
- Fylket vil ikke brøyte denne i vinter da den ikke er asfaltert.
- Arbeidet vil fortsetter sørover mot Tyldum utover høsten
- Ferdigstillelse ihht til plan i Juni 2023

### Skolegård

- Det er for 2023 planlagt at skolegården skal renoveres.
- Workshop er gjennomført der følgende var presentert, elever, lærere, fylkeskommunen, forsker NTNU, teknisk, Asakviplan, foreldre, politikere, fellesrådet og IL Hållingen
- Et forprosjekt blir lagt frem før jul hvor det vil være mulig å komme med tilbakemeldinger i forhold til ønsket innhold. Skolegården og området på nedsiden skal kunne brukes av alle.
- I et samarbeid med IL Hållingen vil deler av området på nedsiden av undergangen kunne brukes som en del av skolegården.
- Rundt idrettsbanen er det nå laget en rulleskiløype. Det er også planlagt en aktivitetspark og 2 stk 3v3 fotballbaner som IL skal opparbeide.

### Fjernvarmeanlegg

- Høylandet bioenergi jobber med ferdigstillelse av fjernvarmeanlegget.
- Følgende bygg skal påkobles i løpet av høsten, barnehagen, helsesenteret, skolen, hållinghallen, Namdal rehabilitering og Høylandet Auto.

Husk 22/10 er refleksdagen.

Særlig viktig da det nå er lite lys langs fylkesveiene



**Salget i Elveparken starter Torsdag 22/10.**

**Ta kontakt med Byggmester Kjølstad på tlf: 97504511**









**Hørselsklinikken**  
NAMDAL

**Audiograf Sigrid Fløan Solum fra  
Hørselsklinikken Namdal kommer til Høylandet.**

**Sted:** Høylandet sykehjem. Møterom i kjelleren. Bruk inngang i kjelleren, ved kantina. Følg skilting.

**Tid:** Tirsdag 25.oktober. Kl. 09:30-15.

**Hørselstest, høreapparatjustering, reparasjon og service.  
Avtrykk til høreapparatpropper, in-ear-propper og støy-  
og jaktpropper.**

**For timebestilling:  
Ring/SMS: 406 77 998  
Epost: [sigrid@horselnamdal.no](mailto:sigrid@horselnamdal.no)**

**Velkommen!**

# KONSERT I HØYLANDET KIRKE MED LEIRBLAA

## FREDAG 28.OKTOBER KL. 19:00

Leirblaa er en visejazzkvartett bestående av Jakob Nordli Leirvik (vokal, komposisjoner, sangtekster), Jenny Frøysa (barytonsaxofon, bassklarinet), Amund Storløyken Åse (vibrafon, klokkespill) og August Glännestrand (trommer).



Musikerne fant hverandre på NTNU Jazzlinja i 2018 og har spilt sammen siden. Musikken er en blanding av lyrisk og klangfull, gjerne med riffbaserte underlag, der samspillet mellom tekst og musikk vektlegges. Med en noe uvanlig besetning, tekster på trondheimsdialekt og et lekent forhold til form og instrumentering, er Leirblaas musikk både spesiell og tilgjengelig på en gang.

Den 14. oktober 2022 debutalbumet «Sirkel» utgitt gjennom Particular Recordings Collective.

I oktober 2022 skal Leirblaa på det de har kalt en "bygde- og bydelsturné", en turné som vil finne sted i Trøndelagsregionen.

Jakob bodde sine fire første år på Vargeia på Høylandet, og har mange gode minner fra Høylandet, også etter at familien Nordli Leirvik flytta til Trondheim.

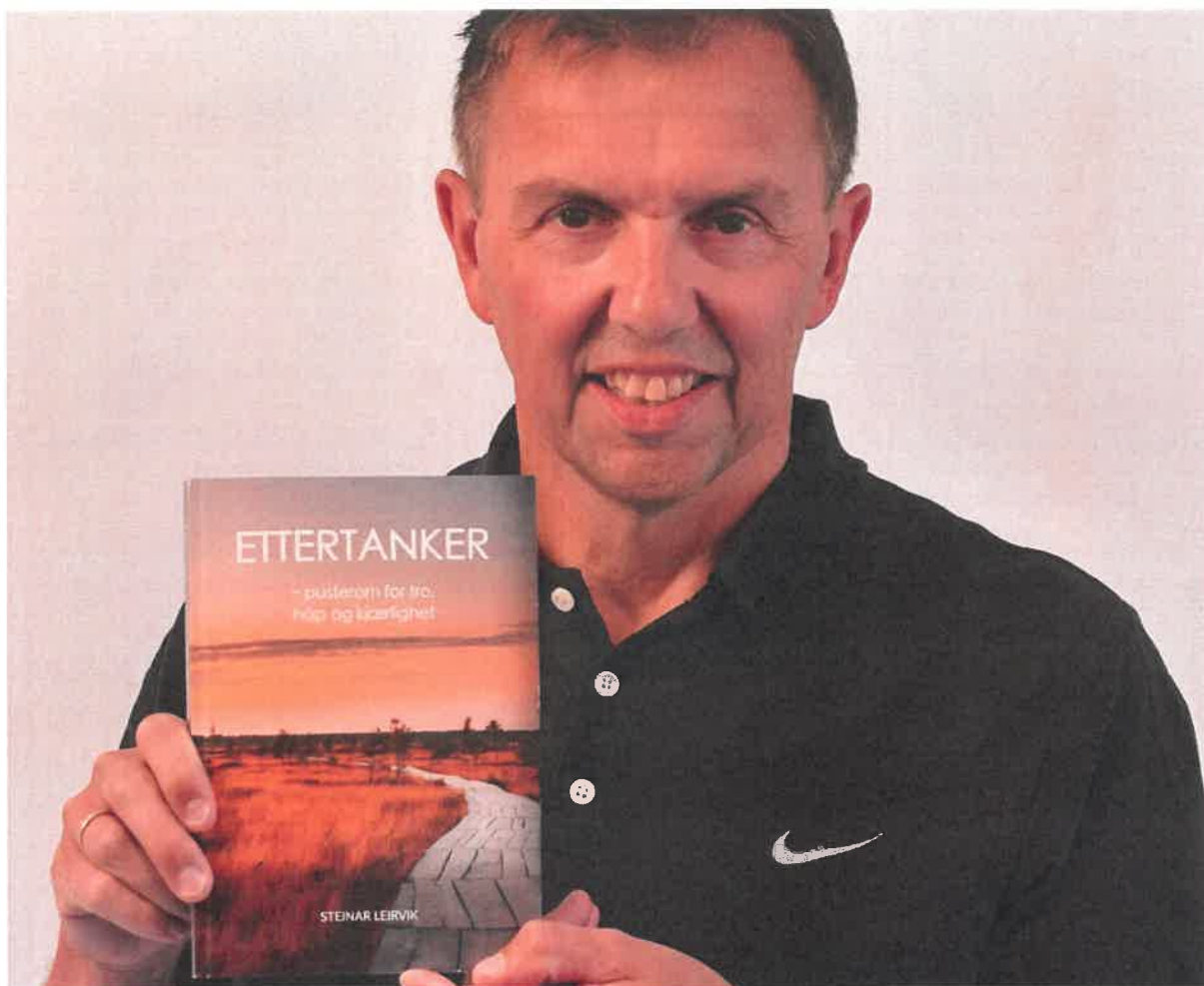
Inngang kr 200,- voksen og kr 100,- barn/ungdom/student (vi har Vipps)

**Velkommen til konsert med Leirblaa i Høylandet kirke**



## BOKBAD MED STEINAR LEIRVIK

PÅ HØYLANDET FOLKEBIBLIOTEK LØRDAG 5. NOV. KL. 12.00.



Vår gode venn sogneprest Steinar Leirvik i Trondheim lanserte boka si "Ettertanker - pusterom for tro, håp og kjærlighet" den 17. september. Boka består av tekster med refleksjoner over liv og tro, og er skrevet etter møter med mennesker ved livets korsveier. Steinar har allerede solgt flere hundre eksemplarer av boken sin, og den 5. november kommer Steinar til Høylandet folkebibliotek der han vil presentere og snakke om boken sin. Arrangementet er åpent for alle.

Salg av kaffe m/nåkkå godt attått i skolens kantine.

Boka kan fortsatt forhåndskjøpes via Vipps til 996 90 565, eller ved å gå inn på hjemmesiden [www.ettertanker.no](http://www.ettertanker.no)  
Pris kr. 348,-

Lena Fosslund Brøndbo bidrar med musikk.

**Hjertelig velkommen**

# NORSK★REVYFESTIVAL

JAA, det blir festival igjen til sommeren:-)

Det er fire år siden sist vi planla full revyfestival! Mye har skjedd med og i verden og vi har blitt litt eldre

- men vi vet at det sitter folk rundt om i landet som gleder seg til å komme hit, så vi tenker at "The show must go on!" og så lager vi den beste festivalen - nok en gang!

Vi gleder oss til et yrende folkeliv i bygda igjen, og håper at pandemien ikke har tatt knekken på lysten til å være vakt, vaske do, servere drikke, selge billetter og rigge arena, osv., osv., osv.

VI SLIPPER BILLETTER I NOVEMBER

Nytt for 2023:

Det blir bare ett "stortelt". Til gjengjeld håper vi at det blir smekkkfullt! Vi vil ha god, gammeldags festivalstemning:-)



Da trenger vi at hver eneste innbygger snakker så varmt om festivalen at de får en person mer enn sist til å kjøpe billett

Vi har to nye, og trivelige, ansatte hos Norsk Revyfaglig Senter. Slå gjerne av en prat når du ser de - det blir de glade for!



Dagrun Gunnarson  
Daglig leder



Torstein Fosmo  
Fagansvarlig



I samarbeid med  
Høylandet kommune

## Salg av bolig i Midtre Høylandet borettslag

Midtre Høylandet borettslag og andelseier, vurderer andel 2, Vargeia 10 for salg.

Borettslaget er opprettet etter HVPU-reformen, og spesielle kriterier må fylles for å kunne bli andelseier.

En eventuell ny andelseier vil bli behovsvurdert jf. ovenfornevnte.

Prisantydning kr. 600 000,-

Husleie pr mnd. kr. 5 425,-

Ta kontakt med Høylandet kommune for nærmere opplysning.

Teknisk

---

**MOT**



# Du bestemmer selv:

- ♥ hva du sier til andre
- ♥ hva du sier om andre
- ♥ hva du gjør mot andre
- ♥ hvem du vil være

