



HÆRVA



Utgiver: Høylandet kommune

Utgivelses uke 39

Neste: uke 42

Manusfrist: 12. oktober

Ansvarlig: Servicekontoret

E-post: postmottak@hoylandet.kommune.no

Nr. 15/2018

Telefon: 74 32 48 00

KUNNGJØRINGER

Møter:

Kommunestyre: 25. oktober

Formannskap 22. oktober

Teknisk vakt: 907 78 182

Høylandet kommune 74 32 48 00

Legekontoret 74 32 49 00

Legevakt 116 117

Høylandet tannklinikk

Torsdager hver uke er tannpleier og tannlege på plass på Høylandet.

Tlf. 74 17 48 55. (Feil nr. i forrige Hærva).

Andre dager kan dere ta kontakt med Grong tannklinikk:

Tlf 74 17 41 11 – også for timer som gjelder Høylandet tannklinikk.



Tilkallingsvikar renhold

Høylandet kommune trenger tilkallingsvikarer for renhold i kommunale bygg.

Søkere må beherske norsk muntlig og skriftlig.

Søk på elektronisk søknadsskjema, som finnes på kommunens hjemmeside:

www.hoylandet.kommune.no

For evt spørsmål, ta kontakt med Ståle Mulstad teknisk drift, tlf 902 92 000.

KULTURKVELD

Høstens kulturkveld arrangeres i Vassbotna. Dato den 25. oktober kl. 19:00.

Underholdning med:

Thomas Brøndbo

Seniorkoret Overhalla/Høylandet

Allsang

Per Solbakk spiller til dans.

Det vil bli utlodning og kaffeservering.

Høylandet kommune tilbyr gratis skyss til de som trenger det.

Ring Inger Sofie for påmelding av skyss - tlf 41641229 – senest 23. oktober.

Velkommen til alle sammen ☺

Arrangør: Kulturkveldkomiteen i Høylandet



Dansetilbud i Kulturskolen

Etter høstferien blir det nytt

danseprosjekt med Tanja Strand fra Bergsmoen. Vi har allerede flere

påmeldte, men det er ennå plass. Det blir 45 min hver uke fram til jul (8

uker) og så en ny periode i løpet av vårhalvåret.

Danserne får opptre på Kulturskolens

Jubileumskonsert/ forestilling i desember.

Påmeldte deles i grupper etter alder og de yngste

starter rett etter skoletid. Vi er glade for å kunne tilby dette opplegget gjennom Kulturskolen i tillegg til musikkopplæringen.

Gå inn på nettsiden Høylandet.kommune.no og velg søknadsskjema eller ta direkte kontakt med

Kristin Kjølstad 41 64 84 24 hvis du har spørsmål.

Velkommen til oss!





Velkommen til Høylandet barne- og ungdomsskole sitt arrangement til inntekt for TV-aksjonen 2018.

Vi inviterer alle foreldre/foresatte, søsken, besteforeldre, onkler, tanter, søskenbarn med flere til aksjonsdag på skolen.

Ta med «storpængboka» på skolen **Fredag 19. oktober**, og bli med oss å støtte Kirkens Bymisjon sitt arbeid.

- ✓ Butikk med masse fint er åpent i gymsalen fra 09.30 – 13.30
- ✓ Kafé i kantina med masse godt åpent 09.30 – 13.30
- ✓ Loddsalg
- ✓ Natursti
- ✓ Kulturtime

Høylandet barne- og ungdomsskole
v/Dagrun Fjerdings

TV-aksjonen NRK 2018

Bli bøssebærer!

Målet er at alle husstander på Høylandet skal få besøk den 21. oktober.

- Er du under 18 år, må du gå i følge med en som er voksen
- Meld deg som bøssebærer innen 1. oktober til Servicekontoret
tlf. 74 32 48 00 eller til postmottak@hoylandet.kommune.no eller registrer deg på; www.blimed.no evt ringe 02025

Tv-aksjonskomiteen Høylandet
v/Hege Nordheim-Viken

STOPPTOBER

I Oktober lanserer Helsedirektoratet STOPPTOBER – en 28 dagers masseoppfordring om å slutte med røyk og snus

Målet med STOPPTOBER er å motvivere dem som røyker og snuser til å gjøre et slutforsøk fra 1.oktober og klare seg gjennom 28 dager. Dersom man kommer seg gjennom de 28 første dagene uten røyk og snus, har man fem ganger så stor sjanse for å lykkes i å slutte for godt

Trenger du hjelp til å komme i gang, ta kontakt med Frisklivssentralen så hjelper vi deg i gang.

Margaret og Kristin_

MNAs

gjenvinningsstasjon - miljøtorget

I den siste tiden har det blitt levert mye næringsavfall til gjenvinningsstasjonen.

MNA minner om at stasjonen skal brukes av **private husholdninger**. Det er gratis å levere for private som har betalt renovasjonsgebyr.

Næringsdrivende kan også levere avfall på stasjonen mot betaling, såfremt MNA sine retningslinjer blir overholdt. Ta kontakt med de ansatte på gjenvinningsstasjonen, betaling foregår pr. faktura.

Det er ikke anledning til å levere avfall fra kjøretøy med totalvekt over 3,5 tonn inkl. last og evt. henger. Det kan ikke benyttes traktor, firmabil eller lastebil for å levere husholdningsavfall. Slikt avfall klassifiseres som næringsavfall.

NB! Farlig avfall skal leveres på Stormyra.

Mer informasjon kan du få hos MNA: www.mna.no, tlf. 74 28 17 60.

Åpningstider:

Miljøtorget Høylandet: Tirsdager kl 14.00-18.00

Stormyra avfallsanlegg, Sandmoen 180.

Man: 08.00 – 19.00

Tir – Fre: 08.00 – 15.00

Ildsjelpris 2018

Forslag sendes Høylandet kommune, og merkes «Ildsjelpris 2018» Frist 30.09.2018 sendes postmottak@hoylandet.kommune.no
Ordfører

Spillemidler for 2018 – med tildeling 2019

Fristen for å søke om spillemidler for 2018 settes til 15. oktober 2018.
Dette gjelder nye søknader, fornyede søknader og friluftsmidler, samt søknad om tilskudd til nærmiljøanlegg.
Trenger du hjelp, ta kontakt med kulturkontoret.
Inger Sofie Aune Johannessen tlf 416 41 229

Hørselsklinikken Namdal

Audiograf Sigrid Fløan Solum fra Hørselsklinikken Namdal kommer til Høylandet onsdag 17.oktober
Sted: Høylandet Sykeheim
Tid: Onsdag 17.oktober, kl.10-16
Tilbyr: hørselstest, høreapparatkontroller (service, justeringer, reparasjoner m.m.), avtrykk til nye propper og skall til høreapparat, samt støy- og jaktpropper. Salg av høreapparatrekvisitter (batteri, filter m.m)

- Gjerne bestill time for høreapparatkontroll, hørselstest og justering av høreapparat.
- Drop-in hele dagen: kjøp av rekvisitter, høreapparat-service, råd og spørsmål, avtrykk til nye propper/skall.

Timebestilling:
Tlf/SMS: 406 77 998
Epost: sigrid@horselnamdal.no

Velkommen!

Kristin J. Østerås,
Kommunefysioterapeut,
Tlf 93218640.

FOTPLEIE.

Det blir fotpleie på Øy, 10,11 og 12. Oktober fra kl 10 kvar dag.
Påmelding til Tove på mob. 95038716 innen 8.10.
Husk håndduk
Øyvatne sanitetsforening.

FEST I HØYLANDET GAMMELDANSKLUBB.

Det blir fest på samfunnshus **LØRDAG 13.okt. kl. 20:30.**

Musikk: Jan Arilds orkester. Super dansemusikk!!
Møt opp til en trivelig høstfest!
Festkomiteen/styret

Vassbotn sanitetsforening har fotpleie hos Solvår Rustad Rian mandag 15 oktober kl 10 og utover dagen.Påmelding til Borghild Viken tlf.91607753 Hilsen Styret.

FOTOBOKKURS.

Namdal seniorforum arrangerer fotobokkurs på Høylandet.
Kurset går over 4 kvelder å 3 timer.

Kursstart: Onsdag 17.okt.
Lærer: Arne Håkon Fredly
Kurssted: Storeng (hjemme hos Arne Håkon)
Kursavgift: 870 kr.
Påmelding til: Egil Ulvin tlf. 90578975, e-post: egil.ulvi@gmail.com

Påmeldingsfrist: 7.okt.

Namdal seniorforum, kurskomiteen

Årsmøte i Øvre Høylandet og Kongsmoen Bondelag 24.oktober på Øie
Tid: Kl 19.30

Årsmøtesaker med sak om sammenslåing av bondelaga på Høylandet.
Ny-jordbrukssjefen og repr fra fylkesstyret er invitert.
Servering.
Velkommen

Styret

Leie av Høylandet samfunnshus
NB! Vi har fått nytt telefonnummer for leie av huset: 90 09 14 26 Ola Bjørnar Skarland
Tilgjengelig mandag - fredag 08.00 - 15.00

Batteri og filter til høreapparat

Selges på frivilligsentralen.

Bilder til Historiekalender

Bilder som kan være aktuelle i kalenderen for 2019 både gamle og nye leveres til Tove på Frivilligsentralen eller til Marit på Servicekontoret.

STIPENDORDNING FOR SYKEPLEIERSTUDENTER FRA HØYLANDET KOMMUNE I TRØNDELAG - STUDIEÅRET 2018/2019

På grunnlag av testamentet fra avdøde Gudmund Tyldum, Høylandet, er det opprettet en egen stiftelse benevnt "Gudmund Tyldums stiftelse". Stiftelsens formål er å **gi stipend til ubemidlede studenter fra Høylandet kommune som studerer ved landets sykepleierhøyskoler/universitet**. Med "ubemidlet" menes at vedkommende ikke er ført opp i likningen med formue på kr. 100.000,- eller mer. Ihht. nevnte testamente forvaltes stipendordningen av et eget styre ved Nord universitet.

Hvert stipend kan ikke overstige kr. 10.000,-. Endelig stipendstørrelse og antall stipend vil bli fastsatt når søknadene er kjent.

Aktuelle studenter bes om å sende skriftlig søknad som inneholder navn, fødselsnummer, adresse, telefonnr, e-postadresse og ligningsattest fra siste år. I tillegg til søknaden må det legges ved en bekreftelse på at vedkommende er student på sykepleierutdanningen ved Deres institusjon. Det bes også opplyst hvilket studieår man er inne i, og når studiene forventes avsluttet. Samtidig ber vi om en dokumentasjon på tilknytning til Høylandet kommune. Nærmere opplysninger kan gis ved henvendelse til styremedlem Tomm Sandmoe, telefon 74112025, e-post tomm.sandmoe@nord.no

Søknad for studieåret 2017/2018 sendes Nord universitet v/Stig André Mikalsen, Postboks 1490, 8049 Bodø, eventuelt via postmottak@nord.no innen **30. november 2018**.



DEN NORSKE KIRKE

Velkommen til gudstjeneste

Kirkeskyss

Det er mulig å bestille Taxi til våre gudstjenester. Egenandel kr. 50.-.

Velkommen til gudstjenester

7.oktober kl. 11.00 Høylandet kirke
Familiegudstjeneste med utdeling av 4-årsbok

21.oktober kl. 14.00 Høylandet kirke
VRIMMELGUDSTJENESTE, mer info kommer senere.

4.november kl. 11.00 Høylandet kirke
Allehelgensdag

Andakter på sykeheimen

Onsdag 3.oktober kl. 17:00

Onsdag 7. november kl 17:00

Nytt tlf nr til kirkekontoret: 469 20 142

Tlf liste Høylandet menighet:

Sokneprest Claes B. Mørch	95 49 49 38
Kirkeverge Randi Skarland	97 64 39 25
Organist Asbjørg Sellæg	91 10 16 87
Kirketjener Terje Grønnesby	97 04 77 90
Lornts A. Mørkved-Romstad	90 08 21 28

E-post: hoylandet.kirkekontor@hoylandet.kommune.no



Hold av mandag 15. oktober

Idémøte for Norsk Revyfestival 2019

Åpent for alle.

Mer informasjon kommer.

Nytt fra Utviklingsavdelingen!

1.september kom et nytt fjes inn på **Landbrukskontoret!** Eystein Fiskum valgte, i en alder av 67 år, å pensjonere seg. Vi var heldige og fikk tak i en meget godt kvalifisert erstatter, så nå er det Lene Elise Mevassvik som innehar tittelen Landbrukssjef.

Lene Elise er allerede godt i gang, og hun og Eystein har overlappet litt fram mot elgjakta, slik at vi har sikret en god kompetanse og erfaringsoverføring.

På **teknisk** har vi flere stor prosjekter på gang. Ett av de er «nye Knerten», ny småbarnsavdeling i Høylandet barnehage. Denne utbyggingen vil i tillegg gi arbeidsrom og garderober for de ansatte, og vil oppgradere kjøkkenet i den eksisterende barnehagen, slik at vi får lukket avvik fra arbeidstilsynet som har hengt ved oss i flere år. Det har kommet inn anbud, og det foregår nå forhandlinger med entreprenører, med sikte på kontrahering ganske snart.

Utbyggingen legger beslag på en del av uteområdet. Vi har derfor engasjert landskapsarkitekter til å se på uteområdet i barnehagen, sammen med en gruppe av de ansatte i barnehagen. De har vært på befaring, og så allerede da mange kvaliteter og muligheter ved uteområdet. Vi ser fram til videre samarbeid på barnehageprosjektet!





ELDRES DAG

1. OKTOBER

Eldres dag markeres mandag

1.oktober kl 16:00 – 18:00

Sted; Oppe på Sykeheimen

Underholdning

Allsang

Loddsalg



Kaffe og kaker

Alle velkommen!

Trenger du skyss – ta kontakt med Servicekontoret på
telefon 74 32 48 00

Arr. Eldrerådet/Rådet for mennesker med nedsatt
funksjonsevne



Mange barn i Namdalen trenger et fosterhjem

Fosterhjemstjenesten i Bufetat er i gang med kampanje for å rekruttere flere fosterhjem på Høylandet. Møt oss på stand på Coop Market 25. oktober, og på informasjonsmøte på Børstad gård 29. oktober

Over 200 barn i Midt-Norge trenger et fosterhjem. Behovet er størst for barn mellom 7-13 år, men vi har også yngre og eldre barn, og vi har et stort behov for hjem som kan ta søsken.

For mange av barna er det å vokse opp i et mindre lokalsamfunn den aller beste løsningen. Vi i Bufetat tenker at Høylandet kommune er en trygg og god kommune å vokse opp i. Vi ønsker derfor kontakt med familier her, som kan være interessert i å høre mer om det å bli fosterhjem.

Ulike barn trenger ulike fosterhjem, og gode fosterforeldre finnes over alt; I store familier, små familier, flerkulturelle familier og blant slekt og venner. Fosterhjem er vanlige hjem med alminnelig hverdag og trygghet for barn.

Er dette noe for deg og din familie? Kom i så fall å møt oss på **stand på Coop Marked 25. oktober kl. 14:00 – 17:00**

Vi vil i tillegg holde **to informasjonsmøter på Børstad Gård 29. oktober**

- Kl. 10:00 – 12:00
- Kl. 18:00 – 20:00

Det er helt uforpliktende å komme og prate med oss, så ta gjerne med en venn og kom.

Velkommen!!

Med vennlig hilsen

Solvor Lilleøen og Vivian Lindstrøm
Fosterhjemstjenesten i Bufetat
Telefon: 466 19 517 / 466 17 748

Er du samisk og er berørt av noen som har en problematisk bruk av alkohol og / eller andre rusmidler? Da kan du melde deg på helgekurs 9.-11. november 2018

Sted: Quality Hotell Grand Steinkjer

Tid: Fredag 9.november kl.17.00 til søndag 11.november kl.13.00

Tema som tas opp på kurset:

- Rus i familieperspektiv
- Rus i samiske miljø- og urbefolkningsfamilier
Er det ulike utfordringer i samiske familier og norske familier?
- Mestring og verdighet
- Behandlingsmuligheter i spesialist helsetjenesten og kommunen. Taushetsplikt
- Når er det aktuelt med bruk av tvang. Hvem har ansvar for vurdering og innleggelse?

Kurs, mat og overnatting er gratis for deltakerne.

Påmelding til: SANKS v / per.westerfjell@finnmarkssykehuset.no

Snåsa kommune v/kari.helene.alstad@snasa.kommune.no

Påmeldingsfrist 18.oktober 2018.

Meld ankomst og avreise, dobbelt- eller enkeltrom og om det er allergier det skal tas hensyn til.

Forelesere blir:

Inger Marit Eira-Åhrèn, psykiatrisk sykepleier. Nå ansatt i Snåsa kommune, Gielem Nastedh
Tine Kristiansen Tessem, Miljøterapeut i rustjenesten i Steinkjer kommune. Tidligere hatt arbeid med bl.a. fokus på barn som pårørende.

Kari Helene Alstad, sykepleier, ansatt som ruskoordinator i Snåsa kommune.

I tillegg er Per Martin Westerfjell, samtaleterapeut, ansatt hos SANKS i Snåsa kommune sentral i opplegget.

INVITASJON



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

KINO



Som liten lekte Sofia og faren sisten og pil-og bue, men også gjem ølflaska og løp fra taxi-regningen. Øverdatter er en ganske annerledes far-datter film om Sofia som forsøker å hjelpe pappaen sin inn på rehab, sånn at de kan ha forhold igjen. I en til tider absurd, kaotisk og komplisert hverdag er strategien deres en god dose mørk humor.

FILMEN VISES VED NAMDAL REHABILITERING ONSDAG 3. OKTOBER KL 19.
50 KR INNGANG.

VELKOMMEN

Tema 2018:
Vær raus



#verdensdagen #værraus #psykiskhelse

INVITASJON



Torsdag 4. oktober

Velkommen på Frivilligsentralen

Sentralen er åpen fra 10-17 denne dagen.

Stand, middag og verdensdagslotteri
Gryterett, kaffe og kaker serveres kl. 12-17.

Trekking verdensdagslotteriet kl. 16.

Alle er velkommen og ta gjerne lunsj/middagen på sentralen denne dagen. Kr 100 pr. pers.

VELKOMMEN

Mental Helse Høylandet

Høylandet Kommune

Frivilligsentralen

Namdal Rehabilitering

Tema 2018:
Vær raus



#verdensdagen #værraus #psykiskhelse

AKSJON ALUMINIUM

31. AUGUST – 7. DESEMBER 2018

I Aksjon aluminium er alle aluminiumsbokser like mye verdt, uansett størrelse! En jekk symboliserer en boks. I tabellen under holder dere oversikt over hvor mange bokser dere har resirkulert.



Navn på elev:	UKES 7A	UKES 7B	UKES 7C	UKES 7D	UKES 7E	UKES 7F	UKES 7G	UKES 7H	UKES 7I	UKES 7J	UKES 7K	UKES 7L	UKES 7M	UKES 7N	UKES 7O	UKES 7P	UKES 7Q	UKES 7R	UKES 7S	UKES 7T	UKES 7U	UKES 7V	UKES 7W	UKES 7X	UKES 7Y	UKES 7Z	Totalt per elev:	

3. klasse er med på **Aksjon** aluminium 2018

HJELP OSS Å SAMLE JEKKER

- kontaktlærer (Gro Trine ☺) tar imot jekker hver dag fram til 7. desember!

Konkurransen går ut på å sortere og resirkulere aluminiumsbokser. Klassen som går av med seieren er de som gjenvinner flest bokser/kg per elev.

Aluminium er et metall som kan resirkuleres i det uendelige! En aluminiumsboks kan nemlig bli til en helt ny boks. Med energien som kreves for å lage en ny boks, kan vi faktisk lage 20 resirkulerte bokser. Det betyr at vi hjelper jorda med å spare energi når vi resirkulerer. Slik slipper vi ut mindre CO₂, og trenger ikke bruke like mye naturressurser som for eksempel olje og gass.

Mvh

3.klasse

Totalt for klassen:

Klistremerker: →



FORSKER-
FABRIKKEN



HYDRO

INFINITUM



På kino 21. september



Anonyme Narkomane – En forening for deg?

- Hjelp meg nei, eg e da ikkje narkoman!

Ikkje eg heller, men eg lid av en sykdom som kalles avhengighet!

- Sykdom, avhengighet, anonyme narkomane, ka babel du om? Eg trudd bærre du var vel glad i en dram?

Joda, eg va det, og no e eg vel det som så pent kalles en "tørrlagt alkoholiker". Men uansett korsen du snur og vend på det, så e det en sykdom. Og det e avhengigheten te rus som e sykdommen. Alkoholten va bærre rusmidlet. Sjøl kall eg meg rusavhengig.

Enn du da, like hard på flaska?

- Nåja, det blir vel litt i mæste laget, og no begynn pinadø kjerringa å tru med å reis. Ho sei eg må søk hjelp hos doktorn, men da ryk vel lappen også. Veit snart ikkje ka eg ska gjør.

Ja, og gjør du ingenting ryk både ekteskapet og lappen! Må vel kalles ett lite dilemma, spør du meg.

- Men du, e det ikkje narkomane i den der foreninga di da?

Joda, om du vil velg å kall dem det. Vi e forskjellige folk som har brukt forskjellig midla i vår avhengighet te rus. Felles for oss alle e at vi i dag ikkje bruk rusmidla. Vi e rusfri! Og slapp av, ingen av oss bit.

Men du sku ikkje blitt med på et møte. Så får du sjå korsen vi har det og ka vi driv på med. Og kaffe byr vi på og.

- Kan eg det, må eg ikkje meld meg inn, betal kontingent og sånn?

Neida, det e gratis, eineste krav te medlemskapet e ett ønske om å bli rusfri. Og du kan meld deg ut når du vil. Du har ingenting å tap, kun noen tima i godt selskap.

- Kor henne hold dokk te da?

På Frivilligsentralen på "Elva". Vi har møte kvar mandag fra kl. 19.00.

- Ja, men det e jo ikkje mykje anonymt, alle kan jo sjå at eg går inn der!

Det e sant, like sant som at alle veit at ho Gjertrud har en kaill som drekk før mye! Anonymiteten ligg i at vi ikkje fortæll om ka vi snakk om på møtan. Der kan vi vær oss sjøl og legg fra oss maska vi trur vi sjul oss bak te daglig!

Så ke sei du, ska eg plukk deg opp på mandagen?

- Jaja, eg får vel gjær ett forsøk da, men eg lov ingenting, bærre så du veit det!

Den e grei, vi snakke på mandagen da 😊



**Anonyme Narkomane
avd. Namsskogan.**

**Møte hver mandag
kl. 19.00 på
Frivilligsentralen på
Brekkvasselv.
For mer info se:
nanorge.org**





HLF Overhalla, Grong og Høylandet

Et lokallag i Hørselshemmedes Landsforbund

Din hørsel - vår sak

Plages du med:
Tinnitus (øresus), Dårlig hørsel,
eller med høreapparatet.

Åpent møte om dette på Høylandet Frivilligsentral.

Dato: Tirsdag den 16.oktober 2018 kl.18,00.

Astrid Valskrå, Sykehuset Namsos, Øre, Nese, Hals.

Gir oss råd om hvordan vi takler Tinnitus.

Audiograf Sigrid Fløan Solum.

Gir oss hjelp med høreapparat, og bruk og stell av disse.

Gratis servering.

Åresalg.

Batterisalg.

Og kanskje litt underholdning.

Alle er hjertelig velkommen.

Arr. Hørselslaget i Overhalla Grong og Høylandet.

Høylandet Skolekorps

Opptak

Vi har behov for flere drillere i drilltroppen vår. Vi ønsker derfor å invitere til åpen øvelse. Vi starter med litt informasjon om korpset før vi deler oss.

torsdag 17. oktober kl 1800 på musikkrommet.

1-3 klasse

Der vil du se hva vi holder på med, få prøve utstyr og få informasjon.

Velkommen!

Dusk

Flagg

Drillstav

Masse plass til nye medlemmer!

Klarinett

Fløyte

Saxofon

Horn

Kornett

Trombone

Tuba

Baryton

Slagverk

Vi har behov for flere musikere i korpset vårt. Vi ønsker derfor å invitere til instrumentprøving. Vi starter med litt informasjon om korpset før vi deler oss.

torsdag 17. oktober kl 1800 på musikkrommet.

3-4 klasse

Vi tar fram mange spennende instrumenter og de får du prøve! Vi har kyndige folk til stede som kan fortelle om instrumenta. Vi har godt samarbeid med kulturskolen på undervisning, og du vil få masse informasjon når du kommer!

Velkommen!

Ingen reservebenk!

Aktivitetsskalender



– litt sprekere
Nr 11/18

(info om aktiviteter sendes til postmottak@hovlandet.kommune.no)

	Sted:	Tidspunkt:	Målgruppa:	Krav:	Øvrig info:
Skyting	Skolen	Torsdager kl.18.00	Aspiranter/ rekrutter		Høylandet Skytterlag
Tur-gruppe	Frivilligsentralen	Torsdag kl 11:00 – 14:00	Alle		Marianne, Åse og Reidun
Badminton	Gymsalen	man19:30 – 21:00			Are Bakkan
Skotthyll	Frivilligsentral	Onsdager kl 10.00-12.00			Olav Viken/ Oddbjørn Bråteng
Gå-gruppa	Oppmøte YX	Mandager kl 18:00			Margaret og Olav
Varmbadning	Rehaben	Fra mandag 17. sept kl 14:00			Trond Helge Aarmo
Apparattrim	Rehaben	Fra onsdag 19. sept kl 11:15			Trond Helge Aarmo
Høylandet sångkor	Musikkrommet	Mandager fra 20/8-18 kl 19:30 – 22:00			Anne Judith Skarland
Seniordans	Møterom helsesenter	Onsdag 18:00 – 20:00 på følgende datoer: 3/10, 17/10, 7/11, 21/11, 5/12			

Ber om at ansvarlige i oversikten gir beskjed om evt. endringer.

Høylandet Fysikalske

Trening i varmebasseng starter opp tirsdag 11.09. Tidspunkt for gruppene er 14.45-15.45 og 15.45-16.45 hver tirsdag. Ta kontakt med Salamon for spørsmål/påmelding(90665183). Ønsker nye og tidligere deltagere velkommen.

Salamon Østerås
-fysioterapeut-

TRENINGSGRUPPA starter

Opp fredag 12/10 kl 08.00

Møt opp på Rehabben.

Fortsatt plasser ledig,

Ta kontakt hvis du
ønsker å være med

Margaret mob 97961088

Bryting på Høylandet



Mitt navn er Sigmund Røtnes Widerberg. Jeg er 27 år, fra Kolbotn sør for Oslo, og nyansatt som arrangementskoordinator i Høylandet Kommune. Videre er jeg norgesmester i gresk-romersk bryting fra 2008, norgesmester i sumobryting fra 2017, og norgesmester i sandbryting fra 2018, og ønsker derfor selvfølgelig å starte opp litt bryting på Høylandet også. Bryting er moro og passer for alle. Det er god trening for de som ønsker å komme i form og en ypperlig anledning til å dra på eventyr for de som er villig til å legge inn arbeidet som kreves for å konkurrere nasjonalt og internasjonalt.

Etter 20 år som aktiv utøver, trener, og organisator innen bryting er det med stor glede jeg planlegger å starte opp treninger for nybegynnere i kommunen. Tilbudets omfang er tiltenkt å være som følger: to treninger i uka, hvorav én time vil være for nybegynnere mellom 10 og 14 år, etterfulgt av én time for nybegynnere fra 13 år og oppover, avsluttet med en halv time med håndbak for nybegynnere av alle aldre. Fokuset på teningene for nybegynnere mellom 10 og 14 år vil være basisferdigheter i bryting (balanse, fotarbeid, posisjonering, basisteknikk, osv.), mens på treningene for nybegynnere fra 13 år og oppover vil være delt mellom basisferdigheter og grenspesifikke ferdigheter (teknikk og taktikk spesifikt for gresk-romersk, fristil, sand-, og sumobryting). Det vil også bli arrangert turer og kvelder med sosialt samvær etterhvert.

Mitt fokus er på å tilby et godt, bryterelatert treningstilbud for mennesker av alle aldre og forutsetninger, med fokus på godt sosialt miljø og mestringsorientert trening. Ingen forhåndskunnskaper om bryting er påkrevd, og jeg stiller ingen krav til grad av dedikering – du setter dine egne mål, og jeg hjelper deg nå dem.

Om dette virker interessant er det bare å ta kontakt. Jeg kan nås på epost: sigmund@revy.no, eller telefon: 918 17 968. Eventuelt er det bare å komme innom Revysenteret for en kopp kaffe på dagtid. Jeg gleder meg!