



# HÆRVA



*Utgiver: Høylandet kommune*

*Utgivelses uke 3*

*Neste: uke 5*

*Manusfrist: 26. januar*

*Ansvarlig: Servicekontoret*

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

*Nr. 1/2018*

*Telefon: 74 32 48 00*

## KUNNGJØRINGER

**Teknisk vakt: 907 78 182**

**Høylandet kommune 74 32 48 00**

**Legekontoret 74 32 49 00**

**Legevakt 74 32 49 07**

**Nasjonalt legevaktnr: 116 117**

### Møter;

Formannskapsmøte torsdag 1. februar

Kommunestyremøte torsdag 8. februar

### Fritak for eiendomsskatt for enkelte eiendommer.

I forbindelse med innføring av eiendomsskatt i Høylandet kommune er det i henhold til vedtak gjort av Høylandet kommunestyre den 12.12.17 åpnet for at kommunestyret etter søknad kan vurdere å gi fritak etter Eiendomsskattelovens § 7 a og b, for bygninger og eiendommer tilhørende stiftelser, institusjoner (lag, organisasjoner) eller bygninger av historisk verdi.

Søknadsskjema finner du på kommunens hjemmeside [www.hoylandet.kommune.no](http://www.hoylandet.kommune.no) eller ved henvendelse til servicekontoret.

Ved spørsmål ta kontakt med  
Eva Janne Falstad tlf 74 32 48 20 eller Ingrid Moen tlf 74 32 48 07.

### Offentlig bading

Vi planlegger å starte med offentlig bading torsdag 25. januar. Vi er så heldig å fått badevakter i år. Lene Grindvik og Harena Mengs Ghebremeskel.

Vi starter torsdag 25. januar kl 18.00 – 19.00 med bading for barn under 10 år, de må ha med en voksen. Er de ikke svømmedyktig må den voksne være i bassenget sammen med barna.

Bading kl. 19.30-20.30 for alle.

Billetter; Barn (til og med 15 år) kr 30 pr. økt  
Voksne (fra 16 år) kr 60 pr. økt.

Badekvelder fremover;  
torsdag 25. januar  
mandag 29. januar,  
torsdag 8. februar  
mandag 12. februar  
Velkommen til bading!

Kommunalsjef Kristin Almaas

NAMAS  Vekst

### Åpningstider Høylandet Miljøtorget

Fra 1. oktober er miljøtorget KUN åpent  
tirsdager i partallsuker. Ny åpningstid;  
kl 14:00-18:00.

Dette vil gjelde ut mars 2018.

## EARLY BIRDS - morgentrim for alle!



**Fredag 2. februar starter vi opp med «Early Birds» på Høylandet.** Oppmøte blir ved inngangen til kommunehuset, og vi er klar til å ta fatt på trimturen kl. **06.30 presis.**

Vi går/jogger i vårt tempo (men samme løype) i 15 minutter, før vi snur og går/jogger tilbake til startstedet.

Serverting av kaffe/te (på kommunehuset) til alle deltakere i etterkant av trimturen, hver enkelt tar med sin frokost. Buffer deles ut til alle deltakere.

Dette blir en **GOD start** på dagen, hvor vi møter hverandre med et smil, trimmer og drikker kaffe/te i lag. Vi gleder oss til å møte **AKKURAT** deg. Alle, uansett form, er hjertelig velkommen til å delta.

### Lurer du på hva Early Birds er?

Trondheim søker om å bli arrangør av VM 2023. Et viktig mål med VM-prosjektet er å stimulere til bedre folkehelse og mer aktivitet i befolkningen. Early Birds er et morgentrimtilbud åpent for alle. Den første fredagen i hver måned samles vi kl. 06:30 for en 30 minutter lang gå- eller joggetur. Alle starter sammen og går eller jogger i sitt tempo. Etter 15 minutter snur man og alle kommer dermed samlet tilbake til startstedet

Dette er en unik mulighet for å kombinere frisk luft, fysisk aktivitet og sosial hygge.

Vær en morgenfugl du å - Velkommen!

Hilsen Ordfører og Kommunalsjef oppvekst og kultur.

## Bonkafè

Børstad Gård

Første mandag i hver mnd vinteren 2018  
kl 10:00

Høylandet Bondelag  
Arnstein Røli

---

### Info fra Høylandet frivilligsentral.

Pilkastinga har starta opp igjen etter nyttår, hver onsdag mellom kl. 10-12.

Strikkekaffe mandag, 22.01.18 fra kl. 10.30. Videre blir det Strikkekaffe mandager i partallsukene til samme tid.

Dersom noen ønsker å lei lokaler på Frivilligsentralen til møter, gebursdager, minnesamvær mm er utleieprisene slik:

Kjøkken	
og»oppholdsrom».	Kr.2000.0
«Oppholdsrom» til møter mm.	Kr. 500.00

Ta kontakt med Frivilligsentralen på mob.95019748 dersom det er spørsmål eller kom innom for en prat

Toril Juul Kjølglum daglig leder.

---

### ÅRSMØTE

Høylandet pensjonistlag kaller inn til årsmøte på fellesstua den 6. februar kl 10.30.

Valg:

Sakliste kommer på møtet.

Og saker som ønskes tatt opp på årsmøtet må sendes styret v/Turid Boldermo

Senest den 29. januar.

Vanlige møtesaker.

Musikk og allsang

Kaffe og loddsalg.

Gamle og nye medlemmer ønskes velkommen

Styret.

---



## Øverbygda og Kongsmoen pensjonistlag

Har medlemsmøte 25. januar 2018 på  
Kaffekroken Coop Kongsmoen kl. 11.00.  
Orientering om bl.anna medlemskontigent for  
2019.

Framdrift fylkessammenslåing nord/sør  
Trøndelag til pensjonistforbundet Trøndelag.  
Dato for årsmøte 2017, saker til Landsmøte  
2018.

Andre saker.

Kaffe åresalg m.v.

Alle velkommen.

Styret.

---

HUSK....Årsmøte i Fagforbundet Høylandet  
avd.698.

ONSDAG 31 JANUAR kl.19:00 på  
kommunestyresalen.

Saker som ønskes tatt opp, må være levert til  
leder eller på mail til Fagforbundet innen  
22.01.18 kl.12:00.

Styret.

---

## IL Hållingen`s Adventskalender

HUSK å hente ut premiene dere har vunnet !

Frist for henting av premiene er satt til  
31.01.18.

---

### ÅRSMØTE.

Øyvatne sanitetsforening  
avholder sitt årsmøte i Øy ungdomshus,  
torsdag, 15.02.18 kl. 19.00.  
Saker som ønskes opptatt må vere hos styret  
innen 03.02.18.

Øyvatne sanitetsforening  
Tove A.Fjerdingen, leder.

---



## Hållonna sanitetsforening



### Informasjon

Hållonna sanitetsforening ønsker godt  
nyttår til hållingene!

- Det nærmer seg fastelaven (11.02.18), og tradisjonen tru vil vi også i år selge fastelavensris. Men først skal ris bindes, og vi inviterer til fastelavensrisbinding på Frivillighetssentralen (Skysstasjonen) **tirsdag 06.02 kl 18.00.** Medlemmer og andre interesserte er hjertelig velkommen!
- Årsmøte i Hållonna sanitetsforening blir holdt **onsdag 21.02.18 kl 19.30** på Frivillighetssentralen (Skysstasjonen). Nærmere informasjon kommer seinere!
- Informasjon om HUNT 4 **onsdag 07.03.kl 18.00 på Frivillighetssentralen.** Vigdis Hjulstad Belbo fra HUNT kommer og informerer.

Hållonna sanitetsforening ønsker alle velkomne – enten som aktive medlemmer eller som støtte til organisasjonenes arbeid for velferdssamfunnet! Ta kontakt med styret i Hållonna sanitetsforening for meir informasjon om Norges største kvinneorganisasjon!

For styret,  
Åshild Nymo  
Mob.90860855

### Hållonna Sanitets julelotteri, trekning 18. desember:

Disse er vinnere

Trykk; O. Stølen; Toril Halbostad  
Rolf Nerli; Margot Kjøgglum  
B. Thorhallsdottir; Fride Raaum

Juledekerasjon; Tuva Raaum

Lomtjernbakken

Juleduk; Oddveig og Rolf Engan

Kortreist mat; Tove Fjerdingen

Spekepølse/flatbrød; Einar Tyldum

Stor nisse; Vigdis Bakkan

Sendekorg fra Gangstad; Borghild og Odin Viken

3 bøker Utkantskvinnene; Kjell Oddbjørn Øie, Fam. Målfrid Vatne, Terje Grønnesby  
Fredrikkeboka; Jorun Almaas Helgesen

Takk for støtten!  
Resultatet ble 23.340,-

Styret

---

## **Bygdakino**

Høylandet samfunnshus 04.02.2018

Kl 18:00 (aldersgrense 6 år)

Coco 2D

Kl 20:00 (aldersgrense 6 år)

The Greatest Showman

---

## **ÅRSMØTE HØYLANDET ARBEIDERPARTI 2018**



Arbeiderpartiet

**Norsk Revyfraglig Senter**

**15. februar kl 19.00**

### **Sakliste**

- 1) Godkjenning av sakliste og innkalling
- 2) Valg av møteleder og sekretær
- 3) Årsmelding fra styret 2017
- 4) Årsmelding fra  
kommunestyregruppa 2017
- 5) Regnskap 2017
- 6) Aktiviteter 2018 m/budsjett
- 7) Valg av nytt styre
- 8) Eventuelt

**Enkel servering**

**Velkommen**

**Hilsen Mona Hellesø – styreleder**

---



## **DEN NORSKE KIRKE**

Velkommen til gudstjenester!

4. februar kl. 11.00 Høylandet kirke  
Gudstjeneste.

4.mars kl. 11.00, Høylandet kirke  
Familegudstjeneste med barnedåp  
Utdeling av kirkebok til 1.klassinger

25.mars kl. 11.00, Kongsmoen kirke  
Gudstjeneste med utdeling av kirkebok til 4-  
åringer og 1.klassinger

---

## INFO FRA PSYKOSOSIALT TEAM

Vi vil fra januar 2018 være tilstede sammen med Mental Helse på Frivilligsentralen hver torsdag kl. 10-14.

Vi arrangerer faste gåturer som starter derfra, de som ønsker å være med på en liten trimtur møter opp kl. 11. Gåturene vil være i området rundt Frivilligsentralen/sentrum, vi er ute ca 30-60 min avhengig av vær og vind.

*”Men fremfor alt, tab ikke lysten til at gå.  
Jeg går mig hver dag til det daglig velbefindende  
og går fra enhver sykdom.  
Jeg har gået mig til mine beste tanker,  
og jeg kender ingen tanke så tung at man  
ikke kan gå sig fra den”*

Søren Kierkegaard, 1847

### **Dagaktivitetstilbud for personer med demens.**

Hver torsdag tilbyr vi også dagaktivitetstilbud for hjemmeboende personer med demens på Frivilligsentralen kl. 10-14.

Vi tilrettelegger for individuelt tilpassede aktiviteter ut i fra interesser og behov.

Det vil foregå aktiviteter på huset, trimgruppe og månedlige utflukter for de som er interessert i det.

«Et dagaktivitetstilbud skal gi brukerne en meningsfull hverdag i et miljø med fokus på sosialt samvær, trygghet og opplevelse av mestring. Samtidig skal det gi pårørende et pusterom i hverdagen.»

### **Ta kontakt for mer informasjon.**

Reidun Bach Lona (tirsdag og torsdag): 95283329

Åse Løvmo (tirsdag og torsdag): 95283329

Marianne Amdal Tørring (man – fredag): 91620286

**Psykososialt Team Høylandet Kommune,**

Reidun, Åse, Rune og Marianne

## Psykisk helse og fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet fremmer helse, bedrer humøret, gir energi, og reduserer stress. Fysisk aktivitet kan forebygge utvikling av enkelte psykiske plager og lidelser, og kan i mange tilfeller brukes i behandling sammen med andre behandlingsmetoder.

Effekten av regelmessig fysisk aktivitet som forebyggings- og behandlingsmetode er vitenskapelig godt dokumentert generelt, og for enkelte former for psykiske plager og lidelser spesielt.

Fysisk aktivitet gir velvære og overskudd

Fysisk aktivitet er viktig for å ta vare på og for å bedre den psykiske og fysiske helsen. Regelmessig fysisk aktivitet bedrer den fysiske formen, og gjør oss mer rustet til å mestre hverdagens krav og utfordringer.

Voksne og eldre anbefales å være fysisk aktive minimum 30 minutter hver dag. Aktiviteten bør være av en slik intensitet at du blir varm og litt andpusten. Klarer du å ta i enda mer, blir utbyttet større. Halvtimen kan gjerne deles opp i mindre bolker, for eksempel med å gå to eller flere raske turer i løpet av dagen. Videre bør du redusere tiden du sitter i ro, og bryte den opp med aktive pauser.

### Fem aktive steg for en bedre psykisk helse

#### 1. Start lett og få mer bevegelse gjennom daglige gjøremål

Let etter muligheter for å få mer fysisk aktivitet i hverdagen din. Det kan for eksempel være å gå eller sykle til og fra jobb, gå trapper, spaserturer eller gjøre hus- og hagearbeid.

#### 2. Lær deg hvordan fysisk aktivitet virker på kroppen

Fysisk aktivitet som medfører pulsøkning og svette kan til forveksling likne de kroppslige reaksjonene som man får ved noen typer angst: hjertebank, høy puls og svette. Dette er helt normalt og ingenting å bekymre seg over.

Mange går ut for hardt. Til å begynne med kan økt fysisk aktivitet føre til at man kjenner seg sliten i etterkant av aktiviteten. For å oppleve mestring og få god effekt av treningen er det viktig å starte på et nivå som passer for deg, øke aktivitetsnivået og intensiteten gradvis og finne en god balanse mellom aktivitet og hvile. På sikt vil de fleste oppleve å få mer overskudd og at de orker mer i hverdagen.

#### 3. Velg en aktivitet du liker

Hvis du starter med en aktivitet du synes er morsom eller hyggelig å drive med, kan det påvirke følelser og tanker på en positiv måte.

#### 4. Lag avtaler og vær aktiv sammen med andre

Det kan være lettere å komme i gang med regelmessig fysisk aktivitet hvis man lager avtaler eller trener sammen med noen. Å trene i en gruppe gir også mulighet til å knytte nye kontakter.

Aktiviteter sammen med andre gir sosialt felleskap og styrker muligheten til å være sosial og delta i flere andre aktiviteter.

#### 5. Søk støtte til å komme i gang

Spør gjerne noen du kjenner om de vil være med på en aktivitet. En nabo, venn eller slektning kan være god å ha som, treningskompis eller tur venn. Å bruke en

aktivitetsdagbok eller digitale hjelpemidler slik som apper kan være til hjelp. Helsepersonell kan også være viktige støttespillere.

## Effekter av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan

- være en kilde til glede, livsutfoldelse og positive mestringsopplevelser
- påvirke humøret positivt
- gi energi og mer overskudd i hverdagen
- redusere stress
- gi økt kroppsbevissthet
- bedre selvbilde og selvtillit
- bedre søvnen
- gi opplevelse av mestring
- bedre livskvaliteten
- gi sosialt felleskap
- dempe abstinens
- gi bedre vektregulering
- minske angst og depresjon

### Angst

Regelmessig fysisk aktivitet i henhold til de nasjonale anbefalingene kan redusere angst. En enkel treningsøkt av høy intensitet kan også bidra til å dempe angst.

### Depresjon

De positive effektene av fysisk aktivitet som behandlingsmetode ved milde til moderate former for depresjon, er godt dokumentert

Kilde: «helsenorge.no»







## Behov for kompetanseutvikling?

Karrieresenteret i Trøndelag, NAV og Grong videregående skole planlegger fem besøk i kommunene i Indre Namdal med fokus på kompetanseutvikling for voksne.

Målgruppe:

- Ledelse og ansatte i private og offentlige virksomheter
- Arbeidssøkere og andre privatpersoner
- Veiledere i NAV

Dato	Sted
29. januar	Grong videregående skole
31. januar	Røyrvik kommune, kommunehuset
1. februar	Lierne kommune, kommunehuset
2. februar	Høylandet kommune, kommunehuset
7. februar	Namsskogan kommune, kommunehuset

Tidsramme for besøket er:

Kl. 12.00-13.00 servering av lunsj og foredrag

Kl. 13.00-15.00 Karrieresenteret og Grong vgs. treffes på stand.

Innhold:

- Presentasjonsrunde
- Om Karrieresenterets tjenester med mer
- Utdanning, kurs, etter- og videreutdanning
- Voksenopplæring, realkompetansevurdering, veien til fagbrev
- Arbeidsmarked og muligheter

Arrangementet er gratis. Påmelding på epost til [heiba@trondelagfylke.no](mailto:heiba@trondelagfylke.no)



# Aktivitetskalender



Nr 1/18

(info om aktiviteter sendes til [postmottak@hoylandet.kommune.no](mailto:postmottak@hoylandet.kommune.no) *litt spøkere*)

	Sted:	Tidspunkt:	Målgruppa:	Krav:	Øvrig info:
<b>Skyting</b>	Skolen	Torsdager kl.18.00	Aspiranter/ rekrutter		Høylandet Skytterlag
<b>Tur-gruppe</b>	Frivilligsentralen	Torsdag kl 11:00 – 14:00	Alle		Marianne, Åse og Reidun
<b>Badminton</b>	Gymsalen	man19:30 – 21:00			Are Bakkan
<b>Seniorfotball</b>	Gymsalen	Fre 18:00 – 19:30			John O.Bråteng
<b>Gutter 14/16 årsklasse 2000 – 2004</b>	Gymsalen	Søn 18:30			John O. Bråteng
<b>Gågruppe</b>	Yx	Mandager 18:00			Olav Viken/Margaret Heiland
<b>Bassengtrim</b>	Rehaben	mandag			
<b>Pilkasting</b>	Skystasjon	Onsdager kl 10.00-12.00			Torild Kjøgnum
<b>Høylandet sångkor</b>	Musikkrommet	Mandager 19:30 – 22:00	Fra 8. klasse og oppover		Anne Judith Skarland
<b>Varmbading</b>	Rehaben	Mandag 14:00 – 15:00			Arnold Brøndbo
<b>Apparatrim</b>	Rehaben	Onsdag 11:15 – 12:15			Arnold Brøndbo
<b>Seniordans</b>	Møterom helsesenter	Onsdag 18:00 – 20:00			Asbjørg Sellæg
<b>Dametrening</b>	Gymsal	Søndag 19:30			Lovise Tyldum Saur

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

## TRENINGSGRUPPE

Frisklivssentralen vil i samarbeid med Kommunens fysioterapeuter ved [Namdal Rehabiliteringssenter](#) starte treningsgruppe.



Treningen vil passe uansett hvilken form du er i.

Oppstart i løpet av Februar.

Ved evt. spørsmål ta kontakt

Påmelding til Kristin mob 93218649 el Margaret mob 97961088, innen 26.01.18

Kristin og Margaret

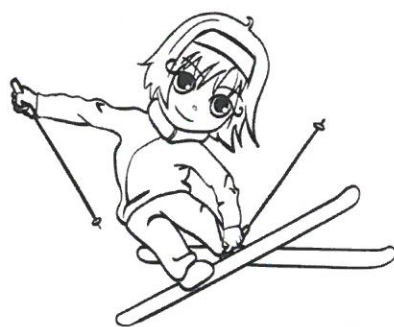


- litt sprekere

## INFO FRA SKIGRUPPA

### Lysløyperenn 2018

- 24.jan: skicross (klassisk)
- 31.jan: fristil
- 7.feb: skibytte
- 14.feb: skicross (fristil)
- 28.feb: klassisk
- 7.mars: teamstafett (tomannstafett fristil)



www.zettle.no

Salg av kaffe (20,-) og vafler (20,-). Gratis saft.  
Betal med kort (vi har iZettle) eller kontanter.

Startkontingent:

Enkeltrenn : Barn : 20,-	Voksne : 30,-
Alle renn : Barn : 100,-	Voksne : 150,-
Familie : 350,-	

Premieutdeling på siste renn.

### NY starttid

- 1745: Påmelding
- 1815: «Pip» for de som er 10 år og yngre. Ikke tidtaking.
- 1900: Start på tid

Vi gir ut startnummer til både store og små, for å ufarliggjøre det å gå med startnummer.

De som starter på tid kan velge hvilken distanse man går uavhengig av årsklasse, en som er 12 år kan velge å gå 3 km eller 1 km (man kan ikke velge distanse som er lengre enn det klassen over går). Resultatliste vil da settes opp etter distanse og ikke klasser. Vi håper dette kan føre til at det blir mindre "skummelt" å gå på tid.

Ta med hele familien, naboen eller venner opp i lysløypa.  
Velkommen på lysløyperenn!

### Skigruppa





– litt sprekere

## Informasjon fra Høylandet Pensjonistlag

### **Varmbading:**

Vi starter vårens bassengtrim mandag den 8. januar kl. 14.00 - 15.00. Vi er også denne sesong så heldig å ha fysioterapeut Kristin og assistent som leder for bassengtrimmen. Vil også nevne at vi ønsker deltakere fra hele kommunen. Både medlemmer og ikke medlemmer er velkommen. Det koster kr. 40,00 hver gang som kreves inn ved sesongens slutt.

### **Apparattrim:**

Vi starter vårens apparatrim onsdag den 10. januar. Den starter kl. 11.15 og varer til 12.15. Den ledes av fysioterapeutene Aud og Salamon som også lager øvingsprogram for hver enkelt, og er med og følger opp treninga. Det samme gjelder for dette tilbudet som for varmbadinga, at den er åpen for alle fra hele kommunen, medlemmer og ikke medlemmer. Dette koster kr. 40,00 hver gang som kreves inn ved sesongens slutt.

Høylandet Pensjonistlag v/Arnold Brøndbo (tlf. 96227395)

# Toillprat-arena



Høylandet næringsforening i samarbeid med kommunen, inviterer næringsaktører og andre til toillprat-treff!

**Tid&Sted: kafeen på Høylandet skystasjon, onsdag 7. februar klokka 1900.**

Toillprat kan få fram ville ideer – og ville ideer kan fort føre til utvikling!

Denne gangen tenker vi et av temaene det toillprates rundt kan være plastavfallsproblematikken – men vi forventer ikke at det blir sagt et fornuftig ord, kun toillprat og ville ideer. De ville ideene forutsetter vi blir skrevet på duken, eller på servietten dersom man absolutt vil det – og de villeste ideene blir det jobbet videre med.

Det blir mulig å få kjøpt Toill-roser, kaffe og vafler, øl og peanøtter.

Lornts Mørkved innleder, Arne Flaata kommer, Hege Nordheim-Viken kommer.

**Kom du også!**

