



HÆRVA

Utgiver: Høylandet kommune

Nr. 6/2023 utgivelses uke 34

Neste: uke 38

Manusfrist: 15. september

Ansvarlig: Servicekontoret Telefon: 74 32 48 00

E-post: postmottak@hoylandet.kommune.no



Kommunestyre og Fylkestingsvalg 2023

Forhåndsstemming ved servicekontoret på administrasjonsbygget i åpningstiden 09:00 - 15:00 på hverdager t.o.m. 8. september.

I tillegg har vi disse åpningstidene:

Torsdag 31. august fram til kl. 20:00

Lørdag 2. september kl 10:00 - 14:00

Namdal Rehabilitering torsdag 31. august kl 12.00 – 14.00

Høylandet sykeheim mandag 4. september kl 11.00 – 13.00

Du kan forhåndsstemme i alle kommuner. Hvis du forhåndsstemmer i en annen kommune enn der du er innført i manntallet, må du gjøre dette så tidlig at stemmen din kan nå frem til riktig kommune innen 12. september.

Ta med legitimasjon når du skal forhåndsstemme

Valgting;

Sted	Dato	Åpningstid
Kongsmoen grendehus	11. september	14:00 – 18:00
Øie Ungdomshus	11. september	14:00 – 18:00
Vassbotna forsamlinghus	11. september	14:00 – 18:00
Høylandet sentrum – Hållinghallen	10. september	12:00 – 18:00
Høylandet sentrum – Hållinghallen	11. september	11:00 – 20:00

Valgstyret

Møter:

Kommunestyre 7. september kl 18:00

Kommunestyret 5. oktober – konstituerende møte

Kulturpris 2023

Har du kandidat til årets kulturpris?

Forslag med begrunnelse kan sendes til postmottak@hoylandet.kommune.no, merkes kulturpris 2023

Frist for innsendelse er 1. september 2023.

Åpningstider på gjenvinningsstasjonen:

I perioden 01.04 – 31.10 – onsdager – kl 14:00 – 18:00

Takk fra barnehagen

Høylandet barnehage har fått 35 nye refleksvester nå i august.

Barnehagen sender en stor takk til G. Moen som har sponset vestene.

Tove Vang, styrer

Hyggekveld sansehagen

Vi i pleie og omsorg er svært takknemlige for den hjelp og de bidrag vi har fått til oppgradering av sansehagen.

I den forbindelse inviterer vi til høytidelig nyåpning og hyggekveld i sansehagen tirsdag 5. september kl 17.30.

Vi krysser fingrene for godt vær og ei trivelig stund, og ønsker naboer, pårørende, frivillige og alle som har lyst VELKOMMEN!»

Info fra legekantoret

Den 01.09.23 starter det en ny LIS1- lege ved legekantoret. Han heter Olav Wallenius Hæreid og han kommer fra Namsos.

Vår nåværende LIS1 lege Giancarlo Guzman DeLlanos slutter hos oss den 31.08.23. Vi takker for et godt samarbeid!

Åpningstiden på telefonen har vært redusert i sommer. Dette er nå endret og vi har vanlig åpningstid på denne igjen. Den er nå åpen fra kl.09.00 til 11.00, og fra kl.13.00 til 15.00.

Åpningstiden på legekantoret har også vært endret i sommer. Fra 15.09.23 går vi tilbake til ordinær åpningstid igjen fra kl.08.00 til kl.15.30. Laboratoriet er åpent fra kl. 08.30.

Takk for minnegavene i forbindelse med Joar Viken's bortgang.

Hilsen oss i Høylandet Tråkk

Info fra Øivatn Sanitetsforening

Basar i Øie Ungdomshus

Søndag 24. september 2023 kl. 12.00 - 15.00

Masse flotte gevinster på bordet og snora.

Tombola og åresalg blir det også.

Salg av rømmegrøt med saltpinni. Kaffe og skoffkake.

Mere informasjon etter hvert på facebook.

Arr.: UL LIV og Øivatn Sanitet

Førstehjelpskurs og branninformasjon

Lørdag 9. september kl. 12.00 kommer Morten Brøndbo og Tor M. Meidal og kurser oss i dette viktige emnet. Det blir mulig å få prøve både hjertestarter og brannslukningsapparat.

Enkel kaffeservering.

Kurset er gratis da kurslederne ikke vil ha betaling.. Men de ønsker at deltakerne vil bidra med et valgfritt beløp til den hjelpen disse to er med på for folket i Ukraina.

Åpent for alle, både unge og gamle i kommunen vår.

Sted: Øie Ungdomshus

Fotpleie

Fotpleie blir det utover høsten i år også, men det blir på klinikken til Sina på Ranemsletta.

Ta kontakt når du har behov for time til mobil 91 35 71 80 (Gustav Amdal)

For medlemmer i Øivatn Sanitet er det anledning til 3 ganger pr. år med reduksjon på kr. 300.

Trimturer

Vi starter opp igjen med trimturer mandag 4. september 2023 kl. 17.00.

Første tur er Besdalen med start fra Torill og Leif Tore. Så kom og bli med!

Tips og forslag til videre turer tar vi gjerne imot.

Strikkecaffe

Mandag 2. oktober kl. 19.00 starter vi opp igjen med strikkecaffe i ungdomshuset på Øie.

Enkel servering.

Velkommen.



DEN NORSKE KIRKE

Velkommen til aktiviteter i Høylandet menighet.

Oversikt over gudstjenester i Høylandet menighet finnes på hjemmesiden kirken.namdal.no og på facebook Kirkene i Høylandet.

Velkommen til gudstjenester!

3.september Høylandet kirke kl. 11.00. Konfirmantjubileum

17.september, Høylandet kirke kl. 11.00. Familiegudstjeneste med utdeling av 4-årsbok.

- Avskjedsgudstjeneste for sokneprest Claes B. Mørch. Vi takker vår sokneprest etter 9 gode år og ønsker alle velkommen til kirkekaffe etter gudstjenesten.

1.oktober Høylandet kirke kl. 11.00. Presentasjon av vårt nye konfirmantkull.

ANDAKT PÅ SYKEHEIMEN

6.september kl. 17.00

4.oktober kl. 17.00

KIRKEVALGET 2023

Kirkevalget 2023 foregår på samme sted og samme tid som kommune-/fylkestingsvalget. 10.september i Hållinghallen og 11.september i valglokaler på Kongsmoen grendehus, ungdomshuset på Øie, Hållinghallen og Vassbotna forsamlingshus.

Forhåndsstemming:

Informasjon om kirkevalget finnes på kirkevalget.no. Her kan du også forhåndsstemme digitalt. Hvis du ønsker å forhåndsstemme på papir er det mulig på kommunehuset hver ukedag mellom kl. 09.00 og 15.00, i tillegg er det åpent for forhåndsstemming torsdag 31.august kl. 15.00 - 20.00, på kommunehuset.

Krig er forferdelig fra forskjellige vinkler, hver historie er som et særskilt drama. Vi skrev allerede om familier som flyttet sammen. I dag skal vi se på krigen fra en kvinnes perspektiv, som fortsatt har en mann i Ukraina. Han er militærmann som står ved frontlinjen, den 93. brigaden som forsvarte Bakhmut.

Kvinner fra krigeres familier har sin egen frontlinje, sin egen kamp... «Vi finnes oss fysisk langt fra krigen, men krig ligger ikke langt fra oss».



Sergii og Anna (mann til Anna kom på besøk)

Anna bor i Vassbotna sammen med sønnen Kostyantyn (12 år) og to søstre Nina og Liubov. De flyttet til Høylandet i fjor fra de okkuperte byene Zaporizhzhia og Kherson. De lovet foreldrene sine (som for tiden er under okkupasjon, i Kherson-regionen) å forbli sammen, så alle tre damene valgte Norge.

Nylig fant en spesiell begivenhet sted i deres hjem. Annas mann, en militærmann, som står i hæren i Ukraina, på frontlinjen, fikk permisjon og kom til familien bare for 6 dager. Dette er første gang i historien til brigaden deres at en soldat fikk permisjon og krysset grensen – sier Anna. For å gjøre dette samlet familien de nødvendige dokumentene (etter reglene kan ikke menn krysse grensen)

– Anna, fortell oss hvordan livet ditt var i Ukraina?

Jeg er sykepleier, og jeg har jobbet i Zaporizhzhia hele livet. Min mann og jeg har kjent hverandre i 20 år. Han jobbet på en fabrikk og støpte stål, men så ble han militær. Jeg, som de fleste her, kan si at før krigen hadde vi et

lykkelig og fullstendig liv. Kostya er min eneste sønn. Foreldrene mine bor i naboregionen, hvor søstrene mine jobbet og bodde før Norge.

– Husker du hvordan alt skjedde?

Vi våknet av en telefon. Som sykepleier (jeg gjennomgikk militærtrening) husket jeg at hvis jeg fikk et alarmsignal på telefonen, skulle jeg komme på jobb innen 30 minutter. Før var denne informasjonen bare en teori, og jeg trodde aldri at det ville skje i virkeligheten. Men det skjedde, jeg ble oppringt, og jeg husker hvordan jeg ikke fullførte frokosten, hvordan jeg la oppskåret brød på bordet, jeg hadde ikke nok tid... Mannen min fikk også mange telefoner. Han sa da at han skulle gå på jobb (alle ble oppringt) og visste ikke når vi burde komme tilbake. Det var sånn, den dagen dro han på jobb, men måtte møte på militærkontoret med en gang. Vi møtte ikke hverandre på den dagen, den uke, den måneden... Vi møtte hverandre bare 3 ganger (det var kort tid) i løpet av 6 måneder etter han ble mobilisert til hæren, 93. brigade, Kholodny Yar (navnet).

Separasjon fra mannen min var ikke den eneste testen på den tiden, sier Anna. Hennes sønn Konstantyn reiste til Kherson rett før krigen brøt ut. Han skulle på besøk til Annas foreldre. Kherson ble okkupert lynraskt. Allerede klokken 12:00 var det et russisk flagg i Kherson. Moren min - husker Anna, ringte og fortalte om det. Jeg forsto at barnet mitt var der, men jeg kunne ikke gå og hente ham. Fordi hele Kherson fylket var okkupert. Det eneste som gjorde meg glad var at han var der med søstrene mine og foreldrene mine, samt at det ikke var mange russiske soldater i den landsbyen der de bodde. Så jeg så ikke sønnen min på seks måneder.



Beste foto til mannen min – sier Anna

- Hvordan levde du disse første månedene?

I Zaporizhzhia var det mye bråk og støy, det var konstante eksplosjoner, vi lærte å leve med lukkede vinduer og sove på gulvet eller i kjelleren. Jeg ringte regelmessig foreldrene mine i det permanent okkuperte Kherson og mannen min. (Men det var ikke mulig å ha lange samtaler). Jeg savnet sønnen min og mannen min veldig mye. Samtidig fortsatte jeg å gjøre arbeidet mitt på sykehus. Hver dag ble de mange skadde mennesker innlagt. Jeg husker den verste dagen på jobben min da en rakett traff frivilligsentralen, det var mange døde og sårede mennesker. Også sårede soldater fra Azov (spesiell militærbrigade) ble brakt til oss. De var uten armer eller ben. Det er psykisk tungt å jobbe med slike mennesker. Du vet ikke hvordan du kan støtte dem. Mannen min var alltid i tankene mine da han var i frontlinjen.

Jeg pakket noe til mine foreldre og sønn i det okkuperte Kherson. De hadde mangel på medisiner og andre husholdningsartikler. Spesielle personer jobbet med transport av pakker. Det verste var når du kjøpt noe, pakket i en boks, brukte de siste pengene, og den ikke kom eller ble borte på veien, husker Anna.

- Når bestemte du deg for å dra?

Faren min ringte. Min far er et stort forbilde for oss. Han sa til meg at vi skulle forlate Ukraina. Etter det begynte vi å lage en plan for at søstrene mine og sønnen min skulle forlate okkuperte Kherson og reise til meg i

Zaporizhzhia. En utfordrende reise har begynt. Det hendte at de allerede samlet seg ved et evakueringsstog, men at det rett og slett ikke var nok plass til dem, så var de måtte reise hjem igjen. Tross alt dette kom sønnen min for å treffe meg i Zaporizhzhia, jeg så ham endelig.

Da tok vi alle sammen evakueringsstoget til Lviv. Den dagen vi gikk ombord på dette toget, var det rakettingrep over hele Ukraina. Det var et stort problem med strømmen, dermed varte turen lengre enn den opprinnelig skulle. I det vi kom til Lviv var det også en raketteksplasjon der, selv om Lviv alltid har vært en trygg by som ligger nær grensen. Fra Lviv reiste vi med evakueringsbuss til Polen. Da vi satt i denne bussen visste vi ikke hva vi skulle gjøre videre. Søsteren min (Nina) har alltid likt Norge. Hun sa at vi kan prøve å reise dit. Det var riktig avgjørelse, sier Anna.

- Holder du kontakt med foreldrene dine som er under okkupasjon?

Vi ringer dem ofte. Foreldrene mine vil aldri forlater huset sitt. Min mor fortalte hvordan de ble tvunget til å få russiske pass. Hvis du trenger absolutt grunnleggende ting som medisin eller vann, må du vise russisk pass. I vår familie fikk mamma passet fordi det er rett og slett umulig å eksistere der uten. Faren min nektet å få et russisk pass av moralske prinsipper. Han kan ikke kjøpe medisin eller få drikkevann.

- Ønsker du at mannen din skal forlate tjenesten og bare være sammen med deg?

Nei, jeg drømmer ikke om det. Dette er hans plikt. Han fortalte meg om det mange ganger. Vi diskuterer ikke dette temaet. Han vil kjempe til seier. Krigen er veldig vanskelig, men det er skjedd en god ting med oss. Det var i år under krigen vi offisielt giftet oss. Da Sergii fridde til meg takket jeg ja. Deretter var det offentlig vigselstest på plass. Han har rett til å vite at jeg venter på ham til enhver tid. Ved siden av skal jeg vite at han føler min kjærlighet og støtte. Sånn er sannheten: det er hæren som kjemper, og det er en annen frontlinje som støtter det hele. Jeg er på den andre delen. Kvinner som er gift med militært personell har en egen front. Vi kan finne oss fysisk langt fra krigen, mens krig ligger ikke langt fra oss. Vi er dypt moralsk forpliktet og det skal vi få til.

Lesia Livchak
Integreringstjenesten

Indre Namdal barnevern tilbyr nå sinnemestringsgrupper til innbyggere over 16 år i Høylandet, Røyrvik, Namsskogan, Lierne og Grong som et lavterskeltilbud.

Deltakere kan kontakte behandler selv, eller bli henvist av lege eller andre offentlige instanser.

«Jeg kommuniserer bedre og har fått bedre selvtillit.»

Dame 41 år, etter sinnemestringskurs.



Kontakt:

Tonje Hermanstad
415 64 487

Tonje.hermanstad@grong.kommune.no



Kurs i sinnemestring

Hva er sinne?

Sinne er en normal følelse, og alle kan oppleve å bli sinte av og til. Men om du opplever at du ikke klarer å kontrollere temperamentet ditt, eller at ditt sinne skaper frykt og uforutsigbarhet for deg selv eller de rundt deg, bør du søke hjelp.

Ved å starte med sinnemestring har du muligheten til å ta et viktig skritt for å kunne endre din livssituasjon. Sinne i seg selv er en sunn følelse. Det er når sinnefølelsen kommer ut av kontroll og blir dysfunksjonell/uhensiktsmessig at den kan føre til fysisk, psykisk eller materiell vold.

I verste fall går sinnet ut over andre mennesker, og da gjerne mennesker som står en nær.

Oppstart av sinnemestringskurs i Grong til høsten.

Ta kontakt dersom du ønsker å melde deg på.

Hva er sinnemestring?

- Gruppemøter med fokus på teknikker man kan bruke for å mestre og kontrollere sin atferd.
- Gjennom undervisning og samtaler med deltakere, identifiseres tanker og levere regler som fremmer voldelig atferd. Endring av negativt tankemønster.
- Innføring og opplæring i:
 - Risikosituasjoner, hjernens alarmsystem, kommunikasjon, sinnesirkelen, sinne i familieperspektiv, levere regler og sinne og seksualitet.
- Tilbud om samtale med partner/ekspartner og barnesamtale underveis.

Hvem er sinnemestring for?

- Personer som erkjenner sitt eget sinneproblem, og har motivasjon til å endre dette.
- Personer som er interessert og villig til å analysere og lære av eget reaksjonsmønster
- Har motivasjon til å delta i gruppeterapi 2 timer en gang i uka, over 15 uker.
- Må kunne snakke eller forstå norsk i den grad at man kan nyttiggjøre seg av gruppeterapi.



Vi inviterer til kurs:

Sangteknikk for alle

Fredag 1. september kl 17 -21.

Bruker du sang i jobben, i frivillig lag, er du med i kor eller revy/teaterlag, eller bare liker du å synge?

Kurset har som mål at deltakerne skal bli tryggere på sin egen stemme og bidra til mer sang i hverdagen.

Kursholder er pedagog og sanger Maija Skille. Skilles tilnærming til undervisning er at den alltid skal være vennlig, lettforståelig og på sangernes premisser.

Kurset er gratis og åpent for alle og finner sted på musikkrommet. Det vil bli servert kaffe med noe attåt underveis i kurset.

Påmelding til inger.seem@hoylandet.kommune.no innen 29.8.

Mer sang i hverdagen



Bli med på Friluftslivets uke 2.-10. september 2023!



Fra første helg i september inviterer vi hele Norge til å bli med ut i naturen. I fjor ble det arrangert over 1400 turer og aktiviteter over hele landet denne uka.

I Friluftslivets uke feirer vi friluftslivet i hele sin bredde, og viser frem de mange tusen lagene og foreningene som finnes over hele landet.

Sammen skaper vi årets største friluftsfest fra nord til sør!

Åpne markeringsdager i Friluftslivets uke:

- Lørdag 2. september inviteres hele Norge til å sove ute under **Natt i naturen**
- Søndag 3. september er det **Kom deg ut-dagen og Soppens dag** over hele landet
- Onsdag 6. september inviteres hele Norge til feiringen av **Turmat fra hele verden-dagen**
- 8.-10. september markeres den nasjonale ryddedugnaden **Tur med mening**, i samarbeid med Strandryddeuka

Sjekk alt som skjer under Friluftslivets uke der du bor:

friluftslivetsuke.no

