

Lygnanytt

Informasjon frå Hægebostad Kommune

I dette nummeret:

Politikk	2
Ledig stilling—	5
Biblioteket informerer	6
Samklang informerer	7
Møteplassen	8



- Ønsker du å bli sterkere og stødigere?
- Greier du mindre i dag enn for ett år siden?
- Er du 65+?
- Da er treningsgruppa for seniorer noe for deg

Les meir om dette side 20

Neste nr. av Lygnanytt kjem ut måndag 2. des.

Stoff til neste nr. må vera oss i hende innan sundag 24.nov.



Saksliste til kommunestyret, 31.10.19:

Utv.saksnr	Innhald	Lukka
PS 76/19	Godkjenning av innkalling/saksliste	
PS 77/19	Godkjenning av protokoll fra forrige møte	
PS 78/19	Referatsaker	
PS 79/19	Trykte referatsaker	
PS 80/19	Søknad om permisjon fra kommunestyre	
PS 81/19	Nav Lister - Avtale om regionalt samarbeid og kostnadsfordeling	
PS 82/19	Val - Samarbeidsutval ved barnehagene 2019 til 2023	
PS 83/19	Val - Samarbeidsutval ved skulane 2019 til 2023	
PS 84/19	Val av medlemmer til arbeidsutval for viltforvaltningen for kommunestyreperioden 2019 til 2023	
PS 85/19	Val til Brannvesenet Sør IKS - representantskap 2019 til 2023	
PS 86/19	Val av representanter til Frivilligsentralen for 2019 til 2023	
PS 87/19	Val til kommunerevisjonen Vest, Vest-Agder IKS - 2019 til 2023	
PS 88/19	Val av medlemmer til representantskapet i HÅR IKS for perioden 2019 til 2023	
PS 89/19	Val av medlemmer til Hægebostad Museumsnemnd 2019 - 2023	
PS 90/19	Val av valstyre 2019 til 2023	
PS 91/19	Val av representantar til eigarmøte i Agder Energi for perioden 2019 til 2023	
PS 92/19	Val av barnerepresentant - barnas talsmann - for kommunestyreperioden 2019 til 2023	
PS 93/19	Val - IKAVA - Oppnemning av representantskapsmedlem for perioden 2019 til 2023	
PS 94/19	Val 2019 - Oppnemning av medlemmer til Villreinnemndene 2019 - 2023	
PS 95/19	Val Hægebostad kyrkjelege fellesråd 2019 til 2023	
PS 96/19	Val 2019 - Val av medlemmer til Trafikksikkerhetsutvalg	
PS 97/19	Val Berg Kollemo Stiftelsen 2020 til 2024	
PS 98/19	Val til Lister friluftsråd 2019 til 2023	
PS 99/19	Val eldreråd og råd for personer med nedsatt funksjonsevne - 2019 til 2023	

Saksliste til formannskapet: 17.10.19:

Utv.saksnr	Innhald	Lukka
PS 139/19	Godkjenning av innkalling/saksliste	
PS 140/19	Godkjenning av protokoll fra forrige møte	
PS 141/19	Referatsaker	
PS 142/19	Trykte referatsaker TR	
TR 50/19	Endelig referat fra befarng 6.5.2019	
PS 143/19	Delegerte saker	
PS 144/19	Ny behandling. Adkomstvei til ambulansestasjon m.m.	
PS 145/19	Forespørsel om kjøp av tomt i boligfelt Kollemo vest	
PS 146/19	Søknad om dispensasjon for oppføring av garasje i Langebakk gnr. 74/100	
PS 147/19	Søknad om dispensasjon for å legge ned kollektorslange for varmeanlegg i Lygne til bustad gnr. 93/20. Søker: Heile AS på vegne av Thomas Flottorp	
PS 148/19	Søknad om dispensasjon fra plan om endret/utvida bruk av landbruksvei samt uttak av stein på Naglestad gnr. 8/3. Søker: Finn Tore Andreassen	
PS 149/19	Søknad om dispensasjon for fradeling av en hyttetomt på Vatne Øvre gnr. 94/1. Søker: Roald Tobiassen	
PS 150/19	Jordlovs-handsaming: Frådeling av tomt til oppføring av ny bustad gnr. 92/2. Søkjar: Lene Meland og Steinar Nøklund	
PS 151/19	Bygging av landbruksvei gnr. 77/5. Søkjar: Per Morten Kleggetveit	
PS 152/19	Regionplan Lister 2030 - høring på planprogram	
PS 153/19	Nav Lister - Avtale om regionalt samarbeid og kostnadsfordeling	
PS 154/19	Søknad om permisjon fra kommunestyre	

Saksliste til administrasjonsutvalget, 17.10.19:

Utv.saksnr	Innhald	Lukka
PS 12/19	Godkjenning av innkalling/saksliste	
PS 13/19	Referatsaker	
PS 14/19	Trykt referatsak	
PS 15/19	Nav Lister - Avtale om regionalt samarbeid og kostnadsfordeling	

Saksliste til møte i valgnemnda, 17.10.19:

Utv.saksnr	Innhald	Lukka
PS 1/19	Godkjenning av innkalling/saksliste	
PS 2/19	Referatsaker	
PS 3/19	Val - Samarbeidsutval ved barnehagene 2019 til 2023	
PS 4/19	Val - Samarbeidsutval ved skulane 2019 til 2023	
PS 5/19	Val av medlemmer til arbeidsutval for viltforvaltningen for kommunestyreperioden 2019 til 2023	
PS 6/19	Val til Brannvesenet Sør IKS - representantskap 2019 til 2023	
PS 7/19	Val av representanter til Frivilligsentralen for 2019 til 2023	
PS 8/19	Val til kommunerevisjonen Vest, Vest-Agder IKS - 2019 til 2023	
PS 9/19	Val av medlemmer til representantskapet i HÅR IKS for perioden 2019 til 2023	
PS 10/19	Val av medlemmer til Hægebostad Museumsnemnd 2019 - 2023	
PS 11/19	Val av valstyre 2019 til 2023	
PS 12/19	Val av representantar til eigarmøte i Agder Energi for perioden 2019 til 2023	
PS 13/19	Val av barnerepresentant - barnas talsmann - for kommunestyreperioden 2019 til 2023	
PS 14/19	Val - IKAVA - Oppnemning av representantskapsmedlem for perioden 2019 til 2023	
PS 15/19	Val 2019 - Oppnemning av medlemmer til Villreinnemndene 2019 - 2023	
PS 16/19	Val Hægebostad kyrkjelege fellesråd 2019 til 2023	
PS 17/19	Val 2019 - Val av medlemmer til Trafikksikkerhetsutvalg	
PS 18/19	Val Berg Kollemo Stiftelsen 2020 til 2024	

Saksliste til møte i valgnemnda, 31.10.19:

Utv.saksnr	Innhald	Lukka
PS 20/19	Godkjenning av innkalling/saksliste	
PS 21/19	Godkjenning av protokoll fra forrige møte	
PS 22/19	Val til Lister friluftsråd 2019 til 2023	
PS 23/19	Val eldreråd 2019 til 2023	



Renholder. Tilkallingsvikar

Hægebostad kommune

Vi mangler tilkallingsvikarer. Ønsker du å stå på renholdsvikarlisten i Hægebostad kommune, må du benytte anledningen og søke nå.

📅 Søknadsfrist:	30.11.2019	🕒 Heltid / Deltid:	Deltid
🏢 Arbeidsgiver:	Hægebostad kommune	📄 Ansettelsesf...	Annet
📍 Sted:	Tingvatn	% Stillingsprose...	1
👤 Stillingstittel:	Tilkallingsvikar Renholder	🔑 Webcruiter-ID:	4135671586
		👥 Stillinger:	1
		🔗 Sosial deling :	● ● ● ●

Arbeidsoppgaver

Renhold av kommunens bygg.

Kvalifikasjoner

Det er behov for alle som kan gjøre en god jobb, og som er fleksible og kan stille på jobb på kort varsel. Du må være serviceinnstilt og opptatt av kvalitet. Erfaring, gode resultater og kjennskap til arbeidet er en fordel, men ikke en forutsetning. Nødvendig opplæring vil bli gitt

Personlige egenskaper

Vi tilbyr

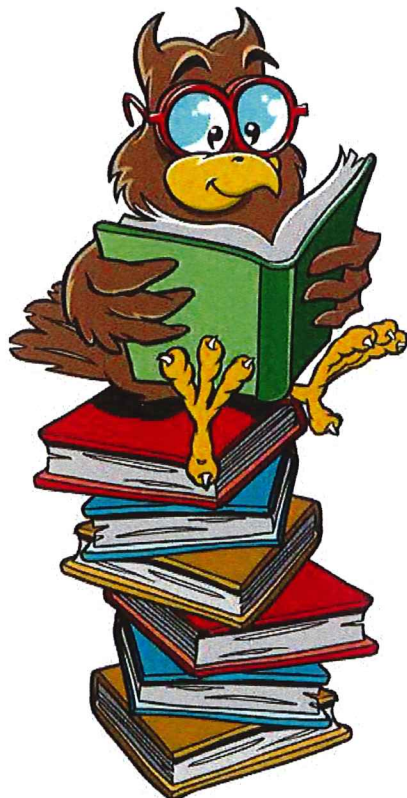
Hvis du synes dette høres interessant og spennende ut, og vil høre mer om arbeidet, ta kontakt med renholdsleder Randi Eilertsen tlf 951 56 628, eller avd.leder Arnt Nøkland tlf 951 11 126

Biblioteket:

**BIBLIOTEKET BLIR STENGT:
ONSDAG 6. NOVEMBER PÅ KOLLEMO
TORSDAG 7. NOVEMBER I EIKEN**



Beklager ulempen. Men husk, du kan levere på servicekontoret mandag til fredag mellom kl. 08.00 - 15.00.



Info om Adventskalenderen til Samklang Skolekorps 2019



På grunn av at vi ikke er så mange i korpset i år vil det i Eiken ikke bli solgt kalendere på døra... i stede kan du få kjøpt den på :

Stompen Bakeri og Konditori AS i Eiken
Coop Prix Eiken
Bunnpris Eiken

fra ca 10 november til 28 november.

Den vil som tidligere koste kr 50-.

I nedre del av bygda vil musikantene komme på døra som tidligere.

Vi håper dere ønsker å støtte Samklang skolekorps med å kjøpe kalender☺

INFO OG NYTT FRA FRIVILLIGSENTRALEN NOVEMBER 2019



B A B Y & S M Å B A R N S - T R E F F

Er du hjemme med små barn? Ta de med deg til Eiken bu- og omsorgssenter **TIRSDAG 5.november 10-12!**

Vi synger med barna, prater med hverandre og trolig blir det gode møter mellom de yngste og de eldste! Dere kan få kjøpt lunsj i kafeen!

Arr: Småbarnstreff på Birkeland Bedehus, Aktivitør EBO + Frivilligsentralen



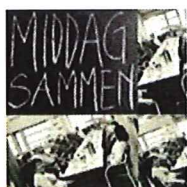
ETTER SKOLETID

Tilbud til ungdom på u-skole + videregående! **Annenhver MANDAG i oddetallsuger 14.30-16.30 på Betesda.** Her kan du få spise deg mett, få hjelp til lekser + aktivitet! Ta med deg skolesekken og dropp innom! Spis det du vil for 30,-.

Tilbudet ledes av ungdomsleder og lærer Morten Haave. **4.nov+18.nov**

Har du også lyst til å være med som frivillig hjelper? Kontakt oss!

Arr: Menigheten Betesda Eiken + Frivilligsentralen



M I D D A G S A M M E N

Livet er for kort til å spise alene

Har du lyst til å spise middag sammen med andre? TORSDAGER i kafeen på Eiken bu- og omsorgssenter fra 13.30 -15.00 legger frivillige til rette for et

felles måltid for alle som har lyst! Middag, dessert & kaffe for 100,-. Ring kjøkkenet før 09.30 og bestill! (38349212)

TORSDAG 7.NOV kl 14.00 får vi besøk av Katja Regevik fra Tingparken, Vest-Agder Fylkesmuseum! Ho forteller om funnet i GravII på Snartemo!

Arr: Den Kulturelle Spaserstokken



D A T A - D R O P - I N

Har du ipad, nettbrett, pc eller smarttelefon og ønsker litt hjelp til enkel bruk i hverdagen?

Vi har frivillige som med glede deler av sin tid og sin kunnskap!

MANDAG – biblioteket, Eiken 16.30-18 18.nov (Vipps/ nettbank)

ONSDAG – biblioteket, Kollemo 17-18.30 27.nov (Bilder/ facebook)

Har du lyst til å være frivillig data-hjelper? Det er kun enkel kunnskap som trengs for å være til STOR nytte! Ta kontakt!

Arr: Frivilligsentralen, biblioteket + Seniornett Hægebostad



F Ø R J U L S S A M L I N G for **F R I V I L L I G E**
Alle som er frivillige i Frivilligsentralen inviteres til en trivelig førjulssamling på Snartemo
TIRSDAG 26.NOVEMBER 16-17.30!

Risgrøt m/mandel, rosende ord fra daglig leder, sang og musikk, kåring av «ÅRETS FRIVILLIGE» + hyggelig prat rundt bordene! Kan-skje får du noen nye bekjentskap?

Fikk du lyst til å være med på denne samlingen? Meld deg som frivillig!



Å P E N K A F È på SNARTEMO AKTIVITETSSENTER
TIRSDAG 3.des 11-14

#Hyggelige mennesker
#Bøy&tøy m/friskliv
#Allsang og førjuls-quiz +++

*Jan`s førjulspizza,
vafler og kaffe/gløgg
Alt til en billig penge!*

Velkommen til en trivelig formiddag – åpent for ALLE!

Arr: Snartemo Aktivitetssenter/ Hægebostad Frivilligsentral og Frisklivsentralen



S A M S P I L L & S A M A R B E I D
MANDAG 18.NOVEMBER 18.00-20.30

inviteres ALLE frivillige lag og foreninger i Hægebostad kommune til en **åpen dialog-konferanse** i kommunestyresalen.

Hægebostad Kommune ønsker å utvikle en uttrykt frivillighetspolitikk!

Vi ønsker og trenger innspill fra frivillig sektor!

Frivillighet Norge står ansvarlig for det faglige innholdet og leder oss gjennom en kafe-dialog der lag/foreninger kan få kommen med innspill.

Vi håper på så bred deltakelse som mulig! Anbefaler minst 2 personer fra hvert lag/forening.

Påmelding så fort som mulig - senest **INNEN TORSDAG 14.NOVEMBER** til:
Katrine R Vatne – SMS til 90024094 eller krv@haegebostad.kommune.no



S P R Å K - K A F È

En møteplass på tvers av kultur og språk

ONSDAG x 1 pr mnd 17-18.30 på Kollemo 13.nov

MANDAG x 1 pr mnd 17-18.30 i Eiken 4.nov

Vi hjelper hverandre med lekser, spiller brettspill, info om fritidsaktiviteter + vennskapelig prat over en kopp kaffe!

Har du lyst til å være med fast som frivillig på en av kafeene? Kontakt oss!

Har du bare lyst til å komme innom? Velkommen!

Arr: Lygna Røde Kors, Flyktningetjenesten, biblioteket og Frivilligsentralen

www.haebostad.frivilligsentral.no/. Lik/følg oss på Facebook



JULEMESSE

Birkeland barneforening og Midt i Blinken inviterer til sin årlige julemesse lørdag 23.november på Birkeland bedehus.

Det vil bli åresalg med mange fine gevinster og salgsbord med kransekaker, håndarbeid og mye anna spennende. Komper, pølser, smørbrød, kaker og kaffe mm blir å få kjøpt hele dagen.

Programmet vil forøvrig se slik ut:

- 14.00 Oppstart med barnemøte. Andakt v/ Norlys Grimsby. Sang av barneforeningsbarna og Yngreskoret.
- 18.30 Kveldsmøte. Andakt v/ Yngve Knudsen. Sang av Marthe, Marianne og Miriam.

Vi ønsker små og store hjertelig velkommen
til hele bygdas julemesse!



ÅRSMØTE

**Fagforbundet Hægebostad har
årsmøte
mandag 9. desember 2019.**

Nostalgilåven på Nøkland kl. 18:00

Dagsorden:

Vanlige årsmøtesaker.

Utdeling av hedersmerker.

God mat og omvisning på låven

Eventuelle saker bes fremmes styret innen 17.11.19

Påmelding til: Marit: 90750271

Frist: 3. des. Britt Tove: 97795144

Egenandel: Kr. 150,-

Styret.



SNARTEMO AKTIVITETSSENTER

ARRANGERER SIN ÅRLIGE



FREDAG, 8. NOVEMBER KL 18:00



Sal av mat

Gevinstgaranti

ALLE HJERTELG VELKOMNE!

Hægebostad pensjonistlag Invitasjon til julebord

**Onsdag 11.desember kl.16.00 blir det JULEBORD på
Eiken hotell og Feriesenter.
Ord for dagen v/Bernt Rune Sandrib.**

Vi syng julesanger.

**Sang og musikk v/Ole Ingvalds.
Mykje god mat.**

**Pris for medlemmar i pensjonistlaget:kr.250,00 Pris
for andre kr.350,00 Alle er velkomne.**

**Bindane påmelding til Berit Fåland tlf.97076086
eller Tobias Handeland tlf.97612700
før onsdag 4.desember.**

ALLE ER VELKOMNE



**Tysdag 12.november:Husk møtet på HULDRA
kl.16.00 der vi får besøk av IVAR NETLAND.
Utlodning av små medbrakte gevinstar.
ALLE ER VELKOMNE OGSÅ HER.**

VELKOMMEN TIL BETESDA EIKEN

I BETESDA MØTES VI HVER UKE – TIL UNDERVISNING OG FEIRING!

Vi ønsker at du får oppleve noe av dette: styrke til troen i Jesus Kristus, hjelp til livet og fellesskap med både Gud og mennesker!



PROGRAM FOR NOVEMBER

FRE	01.11	kl. 19:30	Møte. Ole Kristian Iglebæk taler. Mette og Roger synger
MAN	04.11	kl. 14:30	Etter skoletid
TOR	07.11	kl. 20:00	Lifegrupper
LØR	09.11	kl. 20:00	One80 Celebration
SØN	10.11	kl. 17:00	Søndag17. Ole Kristian Iglebæk taler. Misjonsoffer
ONS	13.11	kl. 17:30	One80 Junior & Between
ONS	13.11	kl. 19:00	One80 Lifegruppe
FRE	15.11	kl. 19:30	Møte. Morten Haave taler One80 Social etter møtet
MAN	18.11	kl. 14:30	Etter skoletid
MAN	18.11	kl. 18:00	Tentro
TOR	21.11	kl. 20:00	Lifegrupper
ONS	27.11	kl. 19:30	One80 Lifegruppe
TOR	28.11	kl. 18:00	I Guds nærhet
TOR	28.11	kl. 19:00	Bønnesamling
LØR	30.11	kl. 20:30	JULECOUNTRY

VELKOMMEN HEIM – Besøk www.betesdaeiken.no og følg oss på FB: BetesdaEiken

LYS VÅKEN

9.-10. november ønsker vi alle 5. klassingene i kommunen vår velkommen til Lys Våken - en spennende opplevelse i Eiken kyrkje!

Lys Våken handler om å være lys våken for det som skjer rundt oss. Vi skal være lys våkne for hverandre, for Gud og for oss selv.

Vi skal sove i Eiken kyrkje fra lørdag 9. november til søndag 10. november. Det er sendt ut brev i posten til alle 5. klassingene – vet du om noen som ikke har fått – inviter dem gjerne!

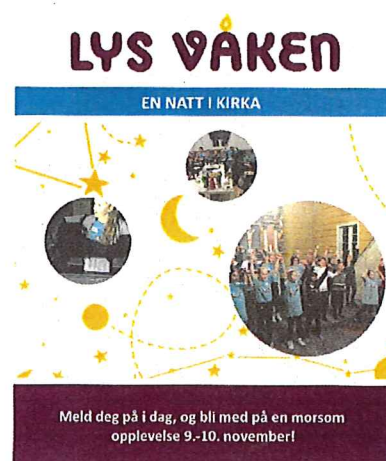
Lørdagen skal vi leke, bli kjent med andre, være med å forberede gudstjeneste, utforske kirka, spise mat og altså overnatte i kirka. Det vil bli undervist om nattverden, og det blir mulighet til å få nattverd i gudstjenesten på søndagen.

På søndag spiser vi frokost sammen og øver til gudstjenesten.

Husk å melde deg på så snart som mulig via www.haegebostad.kirken.no/pameldinger

[Vi gleder oss til å se nettopp deg!](#)

Ta gjerne kontakt med kirkekontoret dersom du lurer på noe.



DEN NORSKE KIRKE
Eiken og Hægebostad

4 ÅRS BOK

Hvert år inviterer Eiken og Hægebostad menigheter spesielt 4-åringene til gudstjeneste, for å få 4-årsboka.

I Hægebostad blir det utdeling av "Min egen kirkebok" **søndag 24. november** kl 11. Da er det stor familiegudstjeneste med markering av at kirka er 175 år, og åpningsfest for det nye menighetsbygget!

I Eiken blir "Barnas kyrkjebok" delt ut på gudstjenesten **søndag 1. desember** - da ønsker vi velkommen til advent- og familiegudstjeneste kl 11. Etter gudstjenesten får vi noe godt å spise og drikke.

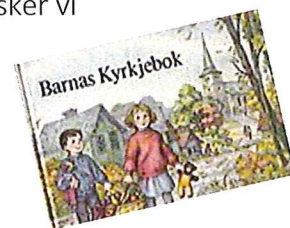
Alle 4-åringene, de som er døpt og de som ikke er det, er like velkommen til å komme og få boka! Invitasjon er sendt ut i posten til de som står på menighetenes lister. Kjenner du noen 4-åringene i bygda som ikke står på menighetens liste må du gjerne invitere dem med!

Vi gleder oss til å se nettopp deg!

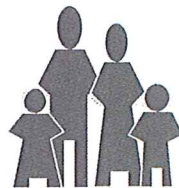
Ta gjerne kontakt med kirkekontoret dersom du lurer på noe.

Hilsen Eiken kyrkjelyd og Hægebostad menighet

ved trosopplærer Hilde S. Olsen, tlf 97152763 og Janne N. Haddeland, tlf 91145655



Gudstjenester i Eiken og Hægebostad november 2019



3. november - Allehelgensdag

Kl. 11: Gudstjeneste i Eiken kyrkje. Søndagsklubb. Minnemarkering. Nattverd. Bernt Rune Sandrib

Kl. 19.00: Gudstjeneste i Hægebostad kirke. Minnemarkering. Nattverd. Bernt Rune Sandrib

10. november kl. 11: Familiegudstjeneste i Eiken kyrkje. Lys Våken. Nattverd. Kyrkjekaffe. Bernt Rune Sandrib Takkoffer: Trusopplæringa.

17. november kl. 11: Gudstjeneste i Hægebostad kirke. Lovsangsteamet. Søndagsskole. Nattverd. Ragnhild Synnøve Lied. Takkoffer: Kirkelig pedagogisk senter.

24. november kl. 11: Familiegudstjeneste i Hægebostad kirke med KIRKEJUBILEUM. Yngreskoret. Kirkebok til 4-åringene. Prost Geirulf Grødem. Bernt Rune Sandrib. JUBILEUMSKAKE i DET NYE KIRKESENTERET! Takkoffer: Hægebostad menighet

1. desember kl. 11: Familiegudstjeneste i Eiken kyrkje. Kyrkjebok til 4-åringane. Takkoffer: NLM. Kyrkjekaffe.


8. desember kl. 18: Lysmesse og Adventskonsert. Konfirmanter. Lokale musikere og sangere. Bernt Rune Sandrib. Takkoffer: Beit Eliahu i Israel

Følg med på:

www.haegebostad.kirken.no



Kirka i Hægebostad og Eiken

Gudstjenester fra Eiken kyrkje kan nå følges live på:  Eiken kirke

Emilia Lindberg

**Kommer til Eiken bedehus
fredag 8. november kl. 19.30**

og synger på møtet.

Åge Nygård taler.

Kollekt.



**Lørdag 9. november er det konsert
på Eiken bedehus kl. 18.00 med**

Emilia Lindberg.

Appell ved Åge Nygård.

Salg av mat i pausen.

Kollekt.



Du er hjertelig velkommen !

Velkommen

til møter på Eiken Bedehus i november 2019.

Onsdag 6/11. Kl. 19.30. Onsdagsmøte.

Torsdag 7/11. Kl. 19.30. Åge Nygård. Sang May Lilly Syvertsen. Kollekt

Fredag 8/11. Kl. 19.30. Åge Nygård. Sang Emilia Lindberg. Kollekt

Lørdag 9/11. Kl. 18.00. Konsert Emilia Lindberg.

Appell Åge Nygård.

Salg av mat i pausen. Kollekt.



Torsdag og fredag bønnemøte kl. 19.00.

Onsdag 13/11. Kl. 19.30. Jarle Berland. Sang Holy Hekkfjell. Kollekt.

Torsdag 14/11. Kl. 19.30. Jarle Berland. Sang Ellen Kristine Skregeli Hauan. Kollekt.

Fredag 15/11. Kl. 19.30. Jarle Berland. Sang Itohan Moses. Kollekt.

Lørdag 16/11. Yngres og JD

Søndag 17/11. kl. 17.00. Familiemøte. Jarle Berland. Sanggruppe fra Eiken. Mat etter møte. Kollekt

Onsdag, torsdag og fredag bønnemøte kl. 19.00.

Onsdag 20/11. Kl. 19.30. Nattverdmøte.

Søndag 24/11. Kl. 12.00. Familiemøte. Begynner med god mat.

Andakt.

Sang av Lovsangsgruppe fra Eiken.

Kollekt til Eiken bedehus.

Onsdag 27/11. kl. 19.30. Onsdagsmøte.

Eiken indremisjon



Møteuke Birkeland Bedehus



Asbjørn Vegge taler

6- Nov, 19:30, Onsdagsmøte

7- Nov, 19:30, Leif Rune Drivdal synger

9- Nov, Snartemo Bedehus, 19:30, Gunn Lina Fredriksen synger

10-Nov, 18:00, Fyrlyset synger

Kollekt

Undeland Misjonsgård

8- November, 19:00 blir vi med på kjøttbasar på Undeland

Ønsker du skyss kan du gi beskjed til Lyder Kjellingland 7 nov.

Lodd kan ordnes på post@undeland.com eller 99508228

Sterk og stødig



Hva:

Sterk og Stødig er et gruppetreningstilbud for seniorer som foregår en gang i uken hvor fysioterapeut leder treningen. Treningen inneholder øvelser for å bedre muskelstyrken og balansen og foregår sittende, stående og gående. Samtidig får man muligheten til å trene og være sammen med andre seniorer.

Målgruppe:

Deltakere i Sterk og Stødig er senior (65+) med en begynnende ustøhet eller følelse av å være svakere i beina enn tidligere. Du må kunne gå uten hjelpemidler innendørs, og fortsatt klare deg godt i eget hjem uten særlig bistand fra kommunen. Du må være motivert for å delta og være i stand til å motta instruksjon, svare på spørreskjema og selv organisere din hverdag.

Når og hvor:

Torsdager 12:30- 13:15 i fysioterapisalen under Eiken bo- og omsorgssenter. Oppstart torsdag 21 november 2019, 10 uker med trening og avslutning torsdag 13 februar. Du må komme deg til og fra treningen på egenhånd. Tilbudet er foreløpig gratis.

Etter treningen kan du bli med på middag sammen i kantinen 13:30- 15:00 hvis du har lyst. Frivillige legger til rette for et trivelig måltid til 100 kr inkludert dessert og kaffe.

Påmelding:

Gjøres ved å ringe fysioterapeut Ingrid Aalvik Kristiansen på 91154327. Du trenger ikke henvisning for å trene, men snakk med legen din om du har sykdommer eller andre ting du må ta hensyn til under treningen. Det er maks 8 deltakere på gruppen. Om flere ønsker å være med, kommer de på venteliste til neste periode med gruppetrening.

Evaluerings:

Før og etter deltakelse blir de eldre testet på fysisk funksjon, styrke og balanse i «Short Physical Performance Battery» (SPPB), og selvopplevd engstelse for fall i «Falls Efficacy Scale International» (FES-I). I tillegg setter deltakerne seg mål for perioden.

være motivert for å delta

være redd for å falle / ha falt tidligere

kunne stå litt uten støtte

kunne delta hele kursperioden

være i stand til å ta imot instruksjon, svare på spørreskjema og selv organisere din hverdag

Dersom du ønsker å delta, må du:

være motivert for å delta

være redd for å falle / ha falt tidligere

kunne stå litt uten støtte

kunne delta hele kursperioden

være i stand til å ta imot instruksjon, svare på spørreskjema og selv organisere din hverdag

Dersom du ønsker å delta, må du:

være motivert for å delta

være redd for å falle / ha falt tidligere

kunne stå litt uten støtte

kunne delta hele kursperioden

være i stand til å ta imot instruksjon, svare på spørreskjema og selv organisere din hverdag