

*Namsskogan kommune - toppen i Namdalen*

# NAM SIN

Informasjonsblad fra Namsskogan kommune

Nr. 2 - 2024 - 40. Årgang



God Påske!



Informasjonsblad fra Namsskogan kommune.

Adresse: *Namsskogan kommune*      Telefon: 74 33 32 00  
7890 Namsskogan                      www.namsskogan.kommune.no

\*\*\*\*\*  
**Priser for annonsering i Namsin:**

Helside.....	kr.	600,-
Halvside.....	kr.	300,-
1/4 side .....	kr.	150,-
Rubrikkannonse (kun for private) .....	kr.	60,-

**NB! Dette er priser eks. mva.**

Lag og foreninger med et ideelt formål får annonsere gratis.

\*\*\*\*\*  
**Retningslinjer for leserinnlegg:**

1. Alle innbyggere i Namsskogan kommune og abonnenter utenfor kommunen har rett til å få med leserinnlegg i Namsin.
2. Leserinnlegg skal underskrives med fullt navn.
3. Redaktør er enhetsleder Odd Bakken skal vurdere leserinnlegg som kommer inn til redaksjonen, og har anledning til å stoppe debatten ved å sende innleggene i retur til avsender.
4. Hvis det gjentatte ganger kommer inn leserinnlegg som tar for seg samme tema, har redaktør anledning til å stoppe debatten ved å sende innleggene i retur til avsender.

## NAMSIN 2024 - "INNLEVERINGSFRISTER"

Her er følgende frister for innlevering av stoff til Namsin for året 2024.  
Fristene er satt til fredager innen klokken 12:00 og etter avtale med Trones grendehus vil Namsin bli utdelt innen førstkomende onsdag etter fastsatt frist.

3	Fredag	26 april	
4	Fredag	21 juni	(Siste før sommerferien)
5	Fredag	23 august	
6	Fredag	04 oktober	
7	Fredag	01 november	
8	Fredag	13 desember	(Julenummer)

*Namsskogan kommune*

## VIKTIGE TELEFONNUMMER:

Namdal sykehus                      74 21 54 00  
Kjørekontor syketransport        74 21 55 09  
Namsskogan kommune              74 33 32 00 (servicekontor)

**BRANN**                      110  
**POLITI**                      112  
**LEGE (nødhjelp)** 113



FOR MER KOMMUNAL INFORMASJON:

**www.namsskogan.kommune.no**



# Aktivitetskalender for Namsskogan og omegn 2024

## Mars:

- 21: Møte i Namsskogan Pensjonistlag klokken 12.00 på Frivilligsentralen (Brekkvasselv).
- 28: Gudstjeneste i Skorovatn kapell klokken 14.00. (Skjærtorsdag)
- 29: Afterski på Høvelen i Skorovatn mellom klokken 17.00-22.00.
- 29: Årsmøte i Skorovas huseierlag på Flerbrukshuset klokken 18.00. (Langfredag)
- 30: Påskefestmiddag på Skjenkestova mellom klokken 18.00-21.00. (Påskeaften)
- 30: NB! Husk at klokken skal stilles 1 time fram natt til søndag 31/3
- 31: Årsmøte i Skorovas Røde Kors klokken 18.00 på Flerbrukshuset. (1. Påskedag)

## April:

- 01: Gudstjeneste i Bjørhusdal kapell klokken 11.00. (2. Påskedag)
- 06: Workshop i innføring i styrketrening og kosthold på treningsrommet på Namsskogan. Arr: Namsskogan Utvikling.
- 09: Andakt på Namsskogan omsorgssenter klokken 16.00.
- 12: Kick-off på Limingen Gjestegård fra klokken 17.00. Invitasjon til næringslivet i Namsskogan og Røyrvik.
- 12: Kino: Røyrvik samfunnshus (fra klokken 18.00).
- 13: Steinfjellrennet på ski mellom klokken 10.00-18.00. Arr: Trones IL.
- 13: Skjenkestova i Skorovatn er åpen. Akevittens dag.
- 19: Trygghetstreff på Frivilligsentralen (Brekkvasselv) mellom klokken 11.00-14.00. Arr: Sanitetsforeningene.
- 20: Loppis på Trones grendehus mellom klokken 12.00-16.00. Arr: Trones IL
- 25: Møte i Namsskogan Pensjonistlag klokken 12.00 på Frivilligsentralen (Brekkvasselv).
- 26-28: Dataparty i Røyrvikhallen for alle i alderen 10-20 år.

## Mai:

- 05: Samtalegudstjeneste i Trones kirke klokken 11.00.
- 09: Kristi Himmelfartsdag
- 10: Kino: Røyrvik samfunnshus (fra klokken 18.00).
- 14: Andakt på Namsskogan omsorgssenter klokken 16.00.
- 17: Nasjonaldag
- 17: Gudstjeneste på Namsskogan omsorgssenter klokken 13.00.
- 18: Konfirmasjonsgudstjeneste klokken 11.00 i Trones kirke.
- 30: Møte i Namsskogan Pensjonistlag klokken 12.00 på Frivilligsentralen (Brekkvasselv).

## Juni:

- 07-09: Tronesfestivalen i gammeldans. Arr: Bjønnspret toraderklubb.
- 08-09: Steinfjellstafetten (30 års jubileum).
- 15: Skjenkestova i Skorovatn er åpen på Høvelen. Musikk av gruppen «Tom Fauk».
- 16: Gudstjeneste i Trones kirke klokken 15.00. Konfirmantjubileum.
- 21: Midtsommerfest på Brekkvasselv camping.

## Juli:

- 14: Gudstjeneste i Bjørhusdal gamle skole- og kapell klokken 15.00.
- 27: «Gruvepub» på Gråbergtippen i Skorovatn fra klokken 21.00. Arr: Skjenkestova.

## August:

- 20: Andakt på Namsskogan omsorgssenter klokken 16.00.
- 25: Gudstjeneste i Bjørhusdal kapell klokken 11.00. Konfirmantpresentasjon

## September:

- 10: Andakt på Namsskogan omsorgssenter klokken 16.00.
- 15: Gudstjeneste i Trones kirke klokken 15.00.

## Oktober:

- 04: Konsert/Forestillingen «Skjærp dæ» m/Astri H. Juvik og Terje Tranaas i Skorovatn kapell klokken 19.00.
- 05: Skjenkestova i Skorovatn er åpen. Oktoberfest.
- 15: Andakt på Namsskogan omsorgssenter klokken 16.00.
- 20: Årets TV-Aksjon til Barnekreftforeningen.

## November:

- 16: Skjenkestova i Skorovatn er åpen. Juleølsmaking.

## Desember:

**NB!** Fristen for å levere inn stoff til neste  
Namsin er satt **fredag 26.04.2024 innen kl.12.00.**

# Ordførerens hjørne

## OPPKLARING:

Ønsker å starte med en oppklaring i forhold til en kanskje misforstått sammenheng mellom fjerning av EIENDOMSSKATTEN på hus, hytter og næringseiendommer, GRATIS BARNEHAGE, og ØKTE kommunale avgifter.

Fjerning av eiendomsskatten og gratis barnehage er en politisk villet politikk som kommunestyret har vedtatt som påskjønnelse til våre innbyggere, og som trekkplaster til nye potensielle namsskoginger. Eiendomsskatten ble i sin tid innført da kommunen var inne i en kritisk stram økonomisk periode, mens vi nå ser at det er rom for å prioritere å fjerne denne skatten til innbyggerne igjen. Gratis barnehage ønsker vi å gi til småbarnsfamiliene, da vi ser at det kan være ekstra krevende økonomi i småbarns-tiden.

Økte kommunale avgifter henger sammen med selvkost på områdene avløp, septik, feiing og renovasjon, der prinsippet er at abonnementene skal betale det tjenesten koster å produsere. Årsaken til den store økningen fra i fjor, skyldes i stor grad nye investeringer i renseanlegget på Holmen og i Skrovas. Disse investeringene, samt den store renteøkningen som har vært, inngår i beregningsgrunnlaget for selvkost, og gir dermed økte kostnader til abonnentene.

## INNTEKTSSYSTEMET

Ordføreren jobber for tiden på kryss og tvers, ned og oppover i systemet for å påvirke at forslaget til inntektsutjevning av kraftinntekter ikke skal bli vedtatt slik det foreligger fra utvalget i NOU 2022:10 Inntektssystemet for kommunene.

Forslaget inneholder bl.a at **konsesjonskraft** (krafta vi har rett til å ta ut og selge videre) og **eiendomsskatt på energianlegg** skal inngå i skatteutjevningen. Naturressursskatten (skatt på vannproduksjon som kraftselskapene betaler til kommuner og fylkeskommuner) er allerede tatt til utjevning. Kraftinntektene er inntekter som vertskommunene får som kompensasjon for å ha avgitt naturressurser og tålt store ikke-reparerbare naturødeleggelser i sin kommune, til nytte for storsamfunnet/andre enn seg selv. En over 100 år gammel samfunnskontrakt blir brutt, dersom dette forslaget får gjennomslag.

For Namsskogan sin del vil forslaget kunne ha store negative økonomiske konsekvenser. Det er signalisert at Regjeringen kommer med sin avgjørelse om inntektssystemet i mai, så vi får bare stå på!! Jobb gjerne politisk i dine nettverk. Ønskes mer informasjon, og evt en diskusjon, er det bare å ta kontakt.

## LVK - KVINNER OG KRAFT 2024

100 kvinner fra landets naturressurskommuner var samlet på "Kvinner og kraft 2024", arrangert av LVK (*Landssamanslutninga av Vannkraftkommuner*).

Lokalpolitikere og administrasjon fra kommuner i hele landet er samlet i synet på at vertskommuner som bidrar med sin natur, og som medfører irreversible naturinngrep, til fordel for storsamfunnet, skal ha sin rettmessige andel av kraftinntektene.

For vasskraftkommunene er dette en mer enn 100 års samfunnskontakt, som både er hjemlet i lov og konsesjoner, men som stadig blir utsatt for "angrep" fra sentrale styresmakter. Denne gangen via Inntektssystemet.

Det er sært viktig å være på vakt 24/7 for å sikre oss at Namsskogan ikke blir fratatt våre rettmessige kraftinntekter. Vi er heldigvis, og nødvendigvis, medlemmer av LVK, som er en utrolig dyktig vaktbikkje for oss, men de kan ikke løse alle oppgaver for oss, så vi må også være på vakt for egen kommune. "Kunnskap er makt", heter det, og i denne saken er det særlig sant. Vet vi ikke hva vi skal være obs på, eller spørre om hjelp til, kan det få store konsekvenser. Nettverksbygging er også særlig viktig i saker om kraft, en samlet stemme fra 100 naturressurskommunekvinner blir bedre hørt enn en stemme fra en kommune.



## YRKESMESSA 2024

Yrkesmessa som ble avholdt for u-trinnet på Namsskogan skole, må sies å være en suksess. 15 bedrifter hadde funnet veien til Namsskoganhallen, og ordnet seg med stands, utstilling og konkurranser.

Ordføreren var heldig og fikk åpnet messen, og bivalet en fornøyd gjeng med elever, lærere, utstillere og arrangører. Det satses på at yrkesmessen blir en årlig happening.



## SAMARBEID I INDRE NAMDAL / BYGDEVEKST

Formannskapene og kommunestyrene i de 4 kommunene i Indre Namdal, Lierne, Røyrvik, Namsskogan og Grong, samlet seg i Lierne for å bli oppdatert på samarbeidsløsningene som vi har, og for å diskutere videre samarbeid og Bygdevekst.

Konklusjonen er vel at vi som små (i folketall) kommuner er avhengig av å samarbeide om å løse kommunenes mange oppgaver. Det vil være svært krevende for den enkelte kommune å skulle dekke all kompetanse og ressurser som er påkrevd. Bygdevekst er et pilotprosjekt fra regjeringen, som skal bidra til bosetting, tilgang på kompetent arbeidskraft og fremtidsrettet næringsutvikling i de minst sentrale deler av landet. Alle fire kommunene er med i Bygdevekst, og avtalen ble her vedtatt av kommunestyrene. Det jobbes nå med konkrete handlingsplaner.

## ÅPEN SPØRRETID

Vil med dette oppfordre alle innbyggerne til å sende inn spørsmål til "ÅPEN SPØRRETID", der spørsmål som kommer inn vil bli lest opp og besvart i starten på hvert kommunestyremøte.

Det forutsettes selvfølgelig at spørsmålene er innenfor kommunens anliggende, og at spørsmålene ikke inneholder personangrep og hets - altså at vanlig folkeskikk er på plass 😊

Skjema finnes på kommunens hjemmeside, her:

<https://www.namsskogan.kommune.no/politikk-og-administrasjon/ris-og-ros-sporsmal-til-sporretime/>

Her kan du også gi ris og ros til kommunen.

Jeg håper du benytter muligheten til å stille spørsmål om det du lurer på 😊

*Elisabeth Vollmo Bjørhusdal / Ordfører i Namsskogan*

**Namsin for 10 år siden:**

**Nr. 2 / 2014**

# Positivt i kommunen

I forrige uke kom den nyeste befolkningsstatistikken for Statistisk sentralbyrå (SSB), og den viser svært hyggelige folketal for Namsskogan. Namsskogan hadde den høyeste befolkningsutviklingen målt i prosent av alle kommunene i Nord-Trøndelag med 2,2% økning. Ved inngangen av året hadde vi 902 innbyggere, mens ved 1. januar 2014 hadde kommunen 922 innbyggere, altså en økning i 2013 med 20 personer.

Namsskogan har de siste årene hatt et fødselsunderskudd. Det vil si at det er født mindre barn enn hva tallet på antall døde i kommunen er. Alle kommunene har både utflyttere og innflyttere, og denne statistikken inkluderer alle disse beregningene. Det vil si at det har flyttet flere hit til Namsskogan, enn både fødselsunderskuddet samt antall personer som har flyttet ut. Det er meget gledelig.

Vi vet av erfaring at slike statistikker svinger, og at vi ved neste måling kan være på minussiden igjen. Likevel synes jeg det er viktig at vi tør å feire noen seiere. Det er viktig å si at Namsskogan faktisk vant kampen i 2013 i Nord-Trøndelag om å få folk til å flytte hit. Vi blir gjerne litt stoltere av å skryte, og identiteten vår blir enda sterkere med noen suksesshistorier.

Økt befolkningsutvikling er de aller fleste kommuners ønske. Flere innbyggere gir kommunen økt rammetilskudd, flere innbyggere gir bedre grunnlag for næringslivet og flere innbyggere gir flere ideer, nye tanker samt økt aktivitet og utvikling med f.eks arbeidsplasser og husbygging.

Vår positive befolkningsutvikling for 2013 kan kanskje være litt tilfeldig. Jeg velger å fokusere positivt med å gjenta det som er min fanesak: "Det er vi innbyggerne som er det viktigste innsalgsmomentet i en kommune". Hvis vi har en høy bolyst, trives der vi bor, skaper positive aktiviteter og omtaler kommunen vår på en positiv måte utad, så er dette det synligste beviset på at dette er en god kommune å bo i. Generelt så tiltrekkes folk positivitet, og vi velger både arbeidsplass og bosted der det er folk som gir deg energi.

Jeg har en opplevelse at dere innbyggere i Namsskogan har blitt svært bevisst dette. Jeg har en opplevelse av vi erkjenner at alle må bidra for å skape aktivitet. Jeg registrerer svært mange positive omtaler av Namsskogan i mediene, og i motsatt ende svært få negative omtaler som ødelegger vårt renommé. Jeg registrerer likevel at vi er konstruktive, og er opptatt av å engasjere oss og rette på ting som ikke er bra nok. For vi alle vet at ting fortsatt kan bli bedre. Men hvis vi fokuserer kun på det som ikke er bra nok, så mister vi også evnen til å glede oss over alt det som er så veldig bra.

Jeg har også en opplevelse av at vi har blitt flinkere til å være sammen. Fredag 10. januar var det et stortilt nyttårsball for 50 gjester på frivilligsentralen. Over 60 medhjelpere har vært med og utført en innsats for det frivillige i Namsskogan i 2013, og det setter vi umåtelig stor pris på. I forrige uke var det 35 stk på strikkedrikke i Frivilligsentralen, og pilkastinga gikk sin vante gang blant lattermilde pensjonister selv om OL-sendinga gikk på TV'en.

31. januar ble det gjennomført UKM mønstring på Brekkvasselv, og hele 60 ungdommer deltok på arrangementet. Vi skal være stolte av å ha så mange engasjerte ungdommer i kommunen, og det er viktig å bygge gode relasjoner fra ungdomstiden i hjemmkommunen. I tillegg til dette, har næringslivet bidratt med sitt. Halldis Sagmo har hatt et nytt malerkurs i Skorovas, Skjenkestova har vært mye åpen, Namsskogan Hotell har gjennomført sitt årlige spellemannstreff og Familieparken har gjennomført vinterferieaktiviteter for store og små.

Jeg vil derfor takke dere alle som bidrar til positive aktiviteter i kommunen, og jeg vil takke dere som bidrar til økt optimisme for Namsskogan. Avslutningsvis vil jeg også takke dere som er aktive på å få folk til å flytte hit til Namsskogan. Mange kommer flyttende fordi de er ønsket, fordi de blir sett, fordi de rett og slett blir kontaktet av innbyggere i Namsskogan. Fortsett slik, for da håper jeg at befolkningsstatistikken øker også i årene som kommer.

*Stian Brekkvassmo / Ordfører*



*Kommunene i Indre Namdal vil teste felles daglegevakt i første halvdel av 2024.  
Dette er en veileder for innbyggere i forbindelse med forsøket/pilotering:*

## Hva er felles daglegevakt?

Felles daglegevakt innebærer at kommunene har **en felles vakthavende lege** på dagtid. Legen betjener alle henvendelser om legevakt som fastlegen ikke kan håndtere i åpningstid.

Legen har ingen avtalte konsultasjoner når hen har vakt. Vakthavende lege vil være stasjonert i Grong.

Vakthavende lege vil håndtere henvendelser som gjelder **legevakt\*** fra:

\* Personer som oppholder seg i Indre Namdal, men har fastlege andre steder (hytteboere, turister, elever m. fl.)

\* Personer som har fastlege i Indre Namdal, men denne er ikke tilgjengelig (syk, kurs, vaktfri m.m.)

Regionen har allerede felles legevakt utenfor fastlegens åpningstid.

Ved felles legevakt må innbyggere og personer som oppholder seg i Indre Namdal være forberedt på at mange henvendelser vil søkes løst på telefon eller ved en digital konsultasjon.

\*Eksempelvis høy feber (særlig hos barn), moderate pustevansker, akutt sykdom eller alvorlig forverring, slapt og medtatt barn eller voksen, akutte/sterke magesmerter, mistanke om komplikasjoner i svangerskap, kuttskader som må sys eller mistanke om brudd.

Henvendelser om å fornye eller endre resept, sykemelding, medisinske attester, oppfølging av pågående behandling eller bekymring rundt helseplager som ikke er akutte regnes som **ordinære konsultasjoner**. Ta kontakt med egen fastlege for å avtale ordinær konsultasjon. Logg gjerne inn på Helsenorge-appen eller [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) for å avtale time digitalt!

## Hvorfor tester vi felles daglegevakt?

Ansvar for legevakt er krevende for alle 4 kommuner. I dag prøver kommunene å løse ansvaret ved at fastlegen(e) har ansvaret for legevakt samtidig som de gjennomfører avtalte konsultasjoner. Dette har flere ulemper:

- Pasienter opplever ofte at avtalte konsultasjoner blir forsinket fordi fastlege må håndtere legevaktsoppdrag
- Fastlege og støttepersonell har svært uforutsigbare arbeidsdager
- Hvis en eller flere fastleger blir syke, må kommunen improvisere andre løsninger – ofte på kort varsel
- Lite anledning for fastlege og støttepersonell å dra på kurs eller annen fagutvikling når en samtidig har vaktansvar
- Krevende for innbyggere og støttepersonell å vite hva som er legevakt og hva som er ordinær konsultasjon
- Fastlegenes deltakelse i Indre Namdals legevakt utenfor åpningstid gir legen fri dagen etter slik vakt, men kommunen har fremdeles ansvar for tilbud om legevakt. Det er krevende å organisere slik vakt og løsningen er ofte en å organisere en felles daglegevakt med annen kommune. Det gir derfor mening å gjøre en slik ordning permanent
- Behov for å redusere antall henvendelser til legevakt samlet sett

Felles daglegevakt kan løse mange av disse ulempene. Samtidig er det viktig å understreke at felles daglegevakt **IKKE** reduserer tilgangen på egen fastlege. Innbyggere i Indre Namdal skal alltid ringe egen fastlege først i åpningstiden. Felles daglegevakt gir bedre organisering og tilgjengelighet hvis din fastlege ikke er tilgjengelig.

I praksis har spesielt Røyrvik og Namsskogan ofte felles daglegevakt allerede. I tillegg har regionen felles daglegevakt utenfor fastlegens åpningstid.

# Hva skal du gjøre når du blir akutt syk i Indre Namdal?



Er det fare for liv og helse? Ring alltid 113.

**Er det andre akutte symptomer?** Eksempelvis høy feber (særlig hos barn), moderate pustevansker, akutt sykdom eller alvorlig forverring, slapt og medtatt barn eller voksen, akutte/sterke magesmerter, mistanke om komplikasjoner i svangerskap, kuttskader som må sys eller mistanke om brudd?

Oppholder du deg i den kommune hvor du bor og har fastlege?	Oppholder du deg i den kommune hvor du bor, men har fastlege et annet sted?	Oppholder du deg i en kommune hvor du hverken bor eller har fastlege?	Har du behov for hjelp utenom fastlegens åpningstid 08:00 – 15:30?
Ring fastlegen	Ring fastlegen	Ring 116117	Ring 116117

## Hva er legevakt?

Legevakt er et kommunalt ansvar. Kommunen skal **alltid** ha legevakt for kommunens innbyggere og andre personer som oppholder seg i kommunen.

## Hva er øyeblikkelig hjelp/ø-hjelp?

Ø-hjelp er fastlegens ansvar til å innrette sin praksis slik at **listeinnbyggere** som må ha øyeblikkelig hjelp, kan mottas og vurderes i **åpningstiden**. Listeinnbyggere er innbyggere som står på fastlegens liste.

## Hva er «time på dagen»?

Pasienter kan oppleve å få en ordinær konsultasjon med sin fastlege samme dag som pasienten henvender seg. Det kan skje hvis pasienten henvender seg tidlig på dager med god kapasitet eller andre pasienter har avlyst på kort varsel.

## Workshop med innføring i styrketrening og kosthold

Dette er et tilbud til ungdommen  
I Røyrvik og Namsskogan  
Hvor: Treningsrommet på Namsskogan  
(underetasjen på helsehuset)  
Når: lørdag 06. april, fra kl 10.30  
Personlig trener hos Care Steinkjer



Yosh Jarquín

- Online coach
- Bachelor idrettsvitenskap
- Ernæring og helse årsstudium
- Påbegynt mastergrad idrettsvitenskap

### Kursets varighet:

- Ca. 5 timer totalt
- Oppmøte i treningsklær og med vannflaske, evt notatbok.

- Styrkedel (med praktisk gjennomgang), ca 3 timer
- Matpause, ca 30 minutter (Ta med matpakke)
- Gjennomgang av kosthold, ca 1,5 time

Aldersgrense fra 14 år og oppover

### Tilbudet er GRATIS

Begrensede plasser

Påmeldingsfrist innen 3.april og evt spørsmål sendes til: Epost: [aase.lanqli@namut.no](mailto:aase.lanqli@namut.no), Tlf: 484 27 064

Arr. av:





# DEN NORSKE KIRKE

## Namsskogan menighet



### Namsskogan menighet informerer:

Sokneprest: Martin Ottoson  
Namsskogan Menighetsråd  
Kirkeverge: Janne Britt Johansen

### TELEFONER

Kirkeverge for Namsskogan og Røyrvik: 958 62 891

### E-post adresser

Sokneprest: lierneprest@gmail.com  
Kirkeverge: kirkeverge@namsskogan.kirken.no

Namsskogan kirkekontor har kontorlokaler på  
Namsskogan Frivilligsentral, Lupinveien 8, 7896 Brekkvasselv

### Namsskogan menighet.

Kontonr: 4213.53.75467  
VIPPS: 509125

### Namsskogan blomsterfond.

#### Kontakter:

Eva G. Bakken mob: 970 88 942  
Inger Marie B. Myrvold mob: 456 05 922  
Anne Merethe Pedersen mob: 958 62 890

Blomsterfondets kontonr: 4213.56.48188  
Blomsterfondets VIPPS: 657958

## GUDSTJENESTELISTE FOR NAMSSKOĞAN

28. Mars	Gudstjeneste i Skorovatn kapell ( <i>Skjærtorsdag</i> )	Klokken 14.00
01. April	Gudstjeneste i Bjørhusdal kapell ( <i>2. Påskedag</i> )	Klokken 11.00
09. April	Andakt på Omsorgssenteret	Klokken 16.00
05. Mai	Samtalegudstjeneste i Trones kirke	Klokken 11.00
14. Mai	Andakt på Omsorgssenteret	Klokken 16.00
17. Mai	Gudstjeneste på Namsskogan omsorgssenter	Klokken 13.00
18. Mai	Konfirmasjonsgudstjeneste i Trones kirke	Klokken 11.00
11. Juni	Andakt på Omsorgssenteret	Klokken 16.00
16. Juni	Gudstjeneste i Trones kirke ( <i>Konfirmantjubileum</i> )	Klokken 15.00
14. Juli	Gudstjeneste i Bjørhusdal gamle skole- og kapell	Klokken 15.00
20. August	Andakt på Omsorgssenteret	Klokken 16.00
25. August	Gudstjeneste i Bjørhusdal kapell ( <i>Konfirmantpresentasjon</i> )	Klokken 11.00
10. September	Andakt på Omsorgssenteret	Klokken 16.00
15. September	Gudstjeneste i Trones kirke	Klokken 15.00
15. Oktober	Andakt på Omsorgssenteret	Klokken 16.00

## NAMSSKOĞAN BLOMSTERFOND

Namsskogan Blomsterfond  
takker for gaver som er gitt til

**Brit Støvik**  
**Gunnleif Moen**  
sitt minne.

## Hjertelig takk!

Tusen takk for kondolanser og all  
vennlig medfølelse i anledning vår  
kjære mor **Aud Irene Bjørhusdal's**  
bortgang.

Stor takk til Namsskogan  
Omsorgssenter for god  
pleie og omsorg.

**Trude og Rune med familier.**

## TUSEN TAKK!

Tusen takk for all omtanke, hilsninger, blomster og deltagelse i vår kjære **Gunnleif** sin bortgang og begravelse.

*Svanhild med familie*



## TRYGGHETS-TREFF

19.04.24 på  
Frivilligsentralen  
Brekkvasselv  
11.00 – 14.00

Vil du vite mer om hvordan være trygg i hjemmet?

Sanitetsforeningene i Namsskogan og Namsskogan Brannvesen inviterer til et hyggelig **gratis arrangement** om brannvern.

Vi vil gjennomgå hvordan du kan unngå brann hjemme og demonstrere bruk av slokkemidler.

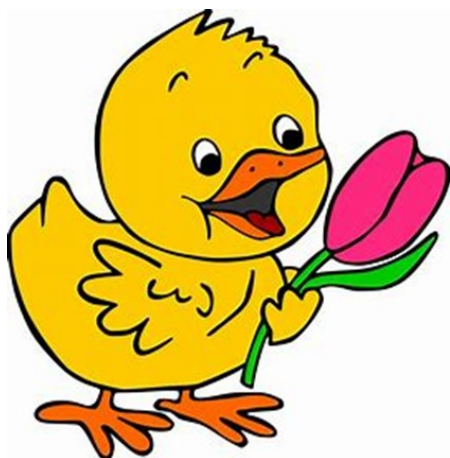
Det blir lett underholdning og servering.



## INFORMASJON FRA LEGEKONTORET – PÅSKA 2024

I DEN STILLE UKE VIL LEGEKONTORET VÆRE UBEMANNET MANDAG OG ONSDAG.

- MANDAG 25 MARS ER FORKONTOR BEMANNET MEN INGEN LEGE
- TIRSDAG 26 MARS ER DET VANLIG LEGEDAG
- ONSDAG 27 MARS ER KONTORET UBEMANNET MEN TELEFON BESVARES FREM TIL KL 1200.
- FRA KL 1200 ONSDAG 27 MARS ER DET LEGEVAKT





# DEN NORSKE KIRKE

Namsskogan Fellestråd har etablert et fond som skal opparbeides gjennom gaver til konfirmantene. Dette gir en mulighet til å sette inn penger til felles bruk i stedet for gaver direkte til konfirmanten.

Midlene settes av til konfirmantarbeid som bla aktiviteter, opplevelser og undervisning. Fondet administreres av fellestrådet, og midlene bevilges etter vedtatt konfirmantplan som blir utarbeides hvert år.

Pengegaver til dette fondet kan gis via eget kontonr: 4214 17 77666, eller Vipps nummer: 509125 - velg konfirmantfond.

*En generell takk formidles i menighetsbladet som kommer ut til alle innbyggerne til jul.*

*Namsskogan Fellestråd.*

## Sommerferie tilbud med Blå Kors ferier - Søk allerede nå.



Søk via kommunens hjemmeside på:  
<https://www.namsskogan.kommune.no/aktuelt/sommerferie-tilbud-med-bla-kors-ferier-sok-allerede-na.9350.aspx>



## Ferietilbud sommeren 2024

- 21.-24. juni: Sommerferie i Lyngdal
  - 24.-27. juni: Sommerferie i Lyngdal
  - 24.-27. juni: Sommerferie på Kristiansand Feriesenter
  - 5.-8. juli: Sommerferie på Birkeland
- Søk på dato: **Huset i Stasjonsveien på Vatnestrøm**

### Blå Kors ferier

Blå Kors ferier arrangerer gratis ferier for barnefamilier som har rusavhengighet, vedvarende lavinntekt eller psykiske utfordringer tett på livet. Se [blakors.no/ferier](http://blakors.no/ferier) for mer informasjon om ferietilbudene.  
**Søknadsfrist: onsdag 1. mai.**

### Hjerterom

Campingplasser og feriesentre over hele Norge tilbyr gratis ferietilbud til barnefamilier som trenger det. Hjerterom ble startet i 2014 som et samarbeid mellom Blå Kors ferier og Camping Sørlandet. Se [blakors.no/ferier](http://blakors.no/ferier).  
**Søknadsfrist: onsdag 1. mai.**

## Skileik og skitreninger.

Vinteren 23/24 har Elva/Namsskogan idrettslag hatt skileik og skitreninger for barn og unge i kommunen. Flere voksne kom også for å bli med på treningene, det synes vi er veldig artig. Vi satte opp åtte tirsdager til dette, og måtte kun avlyse en gang pga. kulde. Dette har vært trivelige og artige kvelder, der vi har hatt felles vaffelspising som avslutning av hver økt. Takk til alle som deltok og til dere som stilte som trenere og hjalp til med vaffelsteking: Signe, Matilde, Amalie, Inger Lise, Ingeborg, Viktoria, Marius, Stian, Jan Morten R og Jogeir.



## NA-karusellrenn.

Søndag 10. mars arrangerte Elva/Namsskogan IL NA-karusellrenn på Namsskogan. I den forbindelse var det også mulighet til å være med på overnatting og samling på skolen, da det også var renn dagen før i Røyrvik. Dette ble ei positivt og sosial helg, med felles aktiviteter i hall og basseng. Løypemannskapet hadde lagt ned utallige timer for å få til perfekte klassiskspor, og vi fikk gode tilbakemeldinger på hele arrangementet. Takk til løypemannskap, speaker, startere, parkeringsvakter, kakebakere og kjøkken hjelpere - og takk til alle som deltok på rennet. Vi takker også lokalt næringsliv for sponning av premier til de spreke deltakerne fra vår egen kommune.



Premie	Gitt av	Vinner
Sekk	Totalprosjekt Namsskogan AS	Arthur Crucke
Sekk	Totalprosjekt Namsskogan AS	Signe F Brekkvassmo
Sekk m/ innhold	Coop Marked Namsskogan	Fateh Khani
Gave	Joker Brekkvasselv/Breifossen	Mathias F Brekkvassmo
Påskeegg	Namsskogan Rør	Emma K Elstad
Påskeegg	Namsskogan Rør	Staf Crucke
Isfiskestang	Namsskoganbygg AS	Tristan Cuypers
Kniv	Namsskoganbygg AS	The Trones Strand
Gavekort kino	Privat	Nanook Cuypers
Gavekort kino	Privat	Emil Brekkvassmo
Gavekort kino	Privat	Anna K Elstad
Gavekort Intersport	Elva/Namsskogan IL	Matilde Grytten- Hamnes
Gavekort Intersport	Elva/Namsskogan IL	Kristoffer Hamnes
Gavekort Intersport	Elva/Namsskogan IL	Jorijn Crucke
Lue og buff	Elva/Namsskogan IL	David Trones Strand
Musematte og turkopp	Elva/Namsskogan IL	Omar Khani

*Hilsen skigruppa v/Monica og Anne*



# Norske Kvinners Sanitetsforening

Omsorg i nærmiljøet

## NAMSSKOGAN SANITETSFORENING INFORMERER:

Enda litt for tidlig å snakke om vårtegn 2024, sier du?

Neida, bare se her: **SVARTTROSTEN** er tilbake på foringsplassen, **SKJÆRA** er observert med kvist i nebbet og **PÅSKA** er like om hjørnet!

**Årets PÅSKELOTTERI** går mot slutten, men enda har du sjansen til å kjøpe vinnerloddet for 10kr/lodd: **VIPPS** til 528488, eller kom på loddsalget på Holmensentret fredag 22/3 og lørdag 23/3! Trekning kl 14 lørdag 23/3.

**ÅRSMØTET 2023** ble avholdt på Vertshuset Nams-Inn 29/2 på tradisjonelt vis.

**20 sanitetsdamer** var til stede, på dette som også ble et historisk årsmøte, da inndelingen av Namsskogan sanitetsforening i kretser ble formelt nedlagt.

I sak nr 10 fremmet daværende styre forslaget om nedleggelse av kretsene, med følgende begrunnelse: «Verden ser helt annerledes ut i 2024 enn da kretsene ble innført i 1934. Da måtte våre formødre gå til fots, sykle, sparke, gå på ski eller kjøre med hest og vogn for å komme seg til møtene. Det var derfor en genial ide` å inndele sanitetsforeningen i kretser den gangen. Nå, 90 år etter, er det en like genial ide` at kretsene opphører, da lange avstander ikke lenger er en utfordring fordi vi alle har førerkort og bil.»

Forslaget ble enstemmig vedtatt, så fra og med mars 2024 møtes sanitetsmedlemmene i Nmsk NKS 1g/mnd i Holmenkoia, til oppdatering av aktuelle saker, trivelig samvær, loddsalg og kaffe. **Torsdag 21/3 kl 18 innbyr Toril Lande og Frøydis Hamnes til det første sanitetsmøtet i Holmenkoia etter dette historiske vedtaket på årsmøtet. Se oppslag på Holmensentret, Joker Brekkvasselv og vår INFO - side.**

**Det første styremøtet etter Årsmøtet ble avholdt 11/3, der det var en glede å ønske det nye styret velkommen til ny dyst fram til årsmøtet i 2025!**

Styret for Nmsk NKS 2024 ser slik ut: Bjørg Myran leder, Monica Hamnes nestleder, Inger Marie Baglo Myrvold sekretær, Catarina Utsi kasserer, Toril Lande, Gunn O. Sætran og Frøydis Hamnes styremedlemmer, Britt Iren Bjørhusdal og Inger Johanne Bjørhusdal vara til styret.

**Omsorgsberedskapsgruppa (OBG) er i disse dager i full gang med å planlegge TRYGGHETS-TREFF for hjemmeboende eldre fredag 19/4 på Frivilligsentralen.** Et «TRYGGHETSTREFF» er en sosial møteplass hvor det gis info om brannsikkerhet til målgruppen HJEMMEBOENDE ELDRE. I tillegg serveres både lunsj, kaffe og trivsel med GROMGUTAN denne dagen. **Se INFO et annet sted i Namsin. Egen invitasjon og påmelding kommer like over påske.** OBG et samarbeid mellom våre to sanitetsforeninger i bygda. Styringsgruppa består av følgende fem personer: Siv Anita Lindsetmo leder, Anne Nordfjell, Karen Lourens, Bente og Øyvind Brekkvassmo styremedlemmer.

Som nevnt i Namsin nr 1 2024, var våre to sanitetsforeninger i tenkeboksen om **EN FELLES BASAR** til høsten. **Nå er vi ute av tenkeboksen og har planlagt EN FELLES GOD, GAMMELDAGS BASAR PÅ BREKKVASSELV SAMFUNNSHUS LØRDAG 26/10.** Basarkomiteen er allerede i gang med planlegginga, så sett av dato'n!

**Førstkommende tirsdag 19/3 er det KLØVERKAFFE på Omsorgssentret, for beboerne på Heimen, BO og Miljø og Omsorgsboligene på Holmen.** Dette er også et samarbeid mellom våre to sanitetsforeninger, så denne gangen er det Nedre Nmsk NKS som serverer kaffen. Som vanlig er Syngende Husmødre & Gromgutane også på plass og leder allsangen, og denne gangen er det «**NÅR SNØEN FORSVINN**» som står øverst på programmet!

**GOD PÅSKE 2024 OG EN FORTSATT GOD VÅR ØNSKES!**

Bjørg Myran (leder)





# HVA SKJER I SKOROVAS



## FASTE ARRANGEMENT

MAN → LØR	11:00-15:00	BUTIKKEN (BETJENT) (STENGT PALMESØNDAG, 1. OG 2. PÅSKEDAG)	FLERBRUKSHUSET
MAN → LØR	11:00-15:00	GRUVEKAFEEN (ÅPEN I PÅSKEUKA)	GRUVEKAFEEN
TIRSDAGER	11:00-12:00	TRIM (AVSLUTTES RUNDT 17. MAI)	FLERBRUKSHUSET
TORSDAGER	12:00-14:00	TORS DAGLUNSJ (IKKE I PÅSKEUKA)	GRUVEKAFEEN
LØRDAGER	12:00-14:00	VAFFELSAVG	GRUVEKAFEEN

## MARS

LØRDAG 16.	21:00-01:00	SKJENKESTOVA ÅPEN: «ST. PATRICKS DAY»	SKJENKESTOVA
FRE 22-SØN 31:	21:00-01:00	SKJENKESTOVA ÅPEN ALLE DAGER I PÅSKA EVT. «ÆTTANDØRJ» I FINVÆRET PÅ ETTERMIDDAGEN I HEILE PÅSKA	SKJENKESTOVA
LØRDAG 30.	18:00-21:00	PÅSKEFESTMIDDAG	SKJENKESTOVA
ONSDAG 27.	18:00	AKEKONKURRANSE I AKEBAKKEN	RØDE KORS HUSET
TORS DAG 28.	13:00	BARNESKIRENN/AKEKONKURRANSE	GUDØYVANGEN GRENDEHUS
TORS DAG 28.	14:00	GUDSTJENESTE	SKOROVATN KIRKE
TORS DAG 28.	13:00	SKI OG AKEKONKURRANSE	GUDØYVANGEN GRENDEHUS
TORS DAG 28.	19:00	BINGO	GUDØYVANGEN GRENDEHUS
FREDAG 29.	11:00-15:00	BASAR, TOMBOLA, SALG AV RØMMEGRØT	FLERBRUKSHUSET
FREDAG 29.	12:00	SKOROVAS IL: GAUKERENN	START: FLERBRUKSHUSET
FREDAG 29.	17:00	SKOROVAS HUSEIERLAG: ÅRSMØTE	FLERBRUKSHUSET
FREDAG 29.	17:00-22:00	AFTER SKI	HØVELEN
LØRDAG 30.	18:00	PÅSKEMIDDAG	SKJENKESTOVA
SØNDAG 31.	18:00	RØDE KORS: ÅRSMØTE	GRUVEKAFEEN

## APRIL

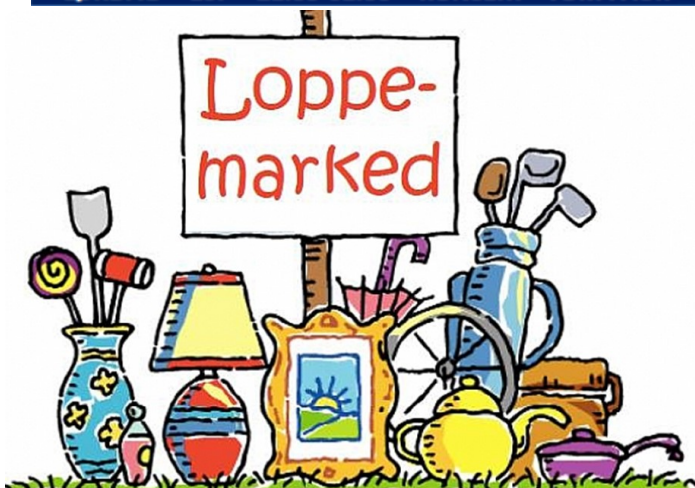
TORS DAG 4.	12:00-14:00	TRE RETTERS GULROTLUNSJ	GRUVEKAFEEN
LØRDAG 6.	21:00-01:00	SKJENKESTOVA ÅPEN	SKJENKESTOVA
MANDAG 8.	18:00-21:00	STRIKKEKAFE	GRUVEKAFEEN
LØRDAG 13.	21:00-01:00	SKJENKESTOVA ÅPEN: «AKEVITTENS DAG»	SKJENKESTOVA
TORS DAG 20.	12:00-14:00	«BRØYTEMANNSKAPENES DAG»	GRUVEKAFFEN (GRATIS SERV.)
MANDAG 22.	18:00-21:00	STRIKKEKAFE	GRUVEKAFEEN
LØRDAG 27.	21:00-01:00	SKJENKESTOVA ÅPEN	SKJENKESTOVA
TIRSDAG 30.	21:00-01:00	SKJENKESTOVA ÅPEN	SKJENKESTOVA

## MAI

MANDAG 6.	18:00-21:00	STRIKKEKAFE	GRUVEKAFEEN
ONSDAG 8.	21:00-01:00	SKJENKESTOVA ÅPEN: FRIGJØRINGSFEST	SKJENKESTOVA
TORS DAG 16.	21:00-01:00	SKJENKESTOVA ÅPEN	SKJENKESTOVA
FREDAG 17.	21:00-01:00	SKJENKESTOVA ÅPEN: «GRUNNLOVSFEST»	SKJENKESTOVA
LØRDAG 18.	21:00-01:00	SKJENKESTOVA ÅPEN: «PINSEFEST»	SKJENKESTOVA

## JUNI

LØRDAG 8.	13:00	STEINFJELLSTAFETTEN	BREKKVASSELV - RØYRVIK
SØNDAG 9.	10:00	STEINFJELLSTAFETTEN	RØYRVIK - SKOROVATN
LØRDAG 15.	21:00-01:00	KONSERT «TOM FAUK»	HØVELEN



**PÅ TRONES GRENDEHUS**  
**LØRDAG 20.4.24**  
**FRA KL 12.00-16.00**  
**KAFFESALG**  
**HAR DU LOPPER? KONTAKT**

**KARI S. 917 04 076**  
**SIV ANITA 456 02 161**

Arr: TRONES IL



## TREKNING PÅ TRIMBOKSENE 2023

Heldige som er uttrekt fra trimbøkene fra Trones IL.

<b>Lysløypa:</b>	Ingeborg M. Skage
<b>Stubben:</b>	Karine Vik
<b>Vanntårn:</b>	Brage S. Mellingen
<b>Flåtådal:</b>	Harald Tømmermo
<b>Steinskjæringa:</b>	Omar Khani
<b>Sønningsvatnet:</b>	Karstein Grongstad
<b>Lindsetmokrysset:</b>	Mia Trones Vågø
<b>Karista':</b>	Tiril, Ronja og Kari Ovesen
<b>Tunnsjøåsen:</b>	Else Amalie Bakken

*Vi gratulerer! Overraskelse kommer.*

Trones IL takker alle dere spreke turgåere for at dere tar turen til våre trimbokser i løpet av året, fortsett med det.  
*Det er arti å sjå at trimbøkene blir brukt!*

*Trones IL v/Trimgruppa*

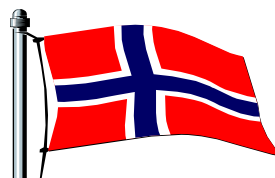


## OFFISIELLE FLAGGDAGER I NORGE

1. januar	Nyttårsdag
21. januar	H.K.H. Ingrid Aleksandra
6. februar	Samenes Nasjonaldag
21. febr.	H.K.H. Kong Harald V
1. Påskedag	
1. mai	Offentlig høytidsdag
8. mai	Frigjøringsdag
17. mai	Grunnlovsdag
1. Pinsedag	
7. juni	Unionsoppløsningen 1905
4. juli	H.K.H. Dronning Sonja
20. juli	H.K.H. Kronprins Haakon Magnus
29. juli	Olsokdag
19. august	H.K.H. Kronprinsesse Mette Marit
03. desember	Prins Sverre Magnus
25. desember	1. Juledag

*Valgdager ved stortingsvalg. Det er vanlig å flagge på FN-dagen 24. oktober og langfredag. I tiden 1. mars til 31. oktober heises flagget kl.08.00, resten av året kl.09.00.*

*Flagget fires ved solnedgang eller senest kl.21.00.*



# Namsskogan Utvikling informerer

Tirsdag og fredag har vi kontordag på Namsskogan (samme kontorer som NAV på kommunehuset). Har du tanker eller ideer omkring næringsutvikling og/eller bolyst, kom innom eller avtal et møte.

På onsdager er vi å finne på Trones (2. etasje Parkveien 1).

Vi sees!

### For kontakt:

Jens Petter Aarli, daglig leder/bedriftsutvikler. jens.aarli@namut.no / 969 11 881  
Anders Fiskvik Kartum, bedriftsrådgiver. anders.kartum@namut.no / 988 08 984  
Åse Marie Bugge Langli, bosetningskoordinator. aase.langlie@namut.no / 484 27 064



# INVITASJON

Til næringslivet i Namsskogan og Røyrvik

**Kick-off på Limingen Gjestegård den 12. april**

**Trenger vi et felles næringsforum for Namsskogan og Røyrvik? Ja, det mener i alle fall vi. Vi tror en felles arena for næringslivet i kommunene våre der man kan lære sammen og av hverandre, utveksle erfaringer og feire sammen er bra. Derfor inviterer vi deg til kick-off på Limingen Gjestegård den 12. april med blant annet et inspirerende foredrag med Geir Aker, kjent som "Fenriken" fra Kompani Lauritzen på TV2.**



Program:

- 1700: Åpning av arrangementet ved Jens Petter Aarli
- 1715: Foredrag ved Geir Aker. Temaet er samarbeid og ledelse
- 1815: Idemyldring/workshop ledet av Geir Aker.  
Hva skal et felles næringsforum være?
- 1915: Middag og avslutning av programmet.  
Baren er åpen og det legges opp til sosialt samvær.

Vi gleder oss til å se deg der!

**Dette vil du ikke gå glipp av, meld deg på i dag!  
Begrenset antall plasser.**

## **Trenger vi et næringsforum for Namsskogan og Røyrvik?**

Ja, det mener i alle fall vi. Vi tror en felles arena for næringslivet i kommunene våre der man kan lære sammen og av hverandre, utveksle erfaringer og feire sammen er bra. Samtidig er vi sikre på at om et slikt forum skal fungere kreves det jevnlig aktivitet over tid. Derfor har Røyrvik Næringsforum kommet fram til at man ønsker å opprette et felles Næringsforum for begge kommuner, slik at man kan samle flere medlemmer og mer kompetanse i et felles forum.

En viktig grunntanke for et felles forum er at det skal være en person som skal ha driften av forumet som en fast, lønnet oppgave noen timer pr. uke. Dette for å kunne jobbe aktivt med medlemsmassen, arrangere aktiviteter, fellesmøter osv.

Men hvordan kan vi lykkes med å skape en attraktiv arena for næringslivet i Øvre Namdal? Det spørsmålet sitter ikke vi med svaret på, det svaret må vi forsøke å finne sammen.

Derfor inviteres DU og din bedrift til kick-off på Limingen Gjestegård den 12. april. Her vil du blant annet få et inspirerende og relevant foredrag med Geir Aker, kjent som «Fenriken» fra Kompani Lauritzen på TV2. Han har lang erfaring fra blant annet forsvar med utdanning av soldater og ledere. I tillegg til det å skape resultater hos både unge og voksne, både i grupper og enkeltvis.

Dette er et foredrag du ikke vil gå glipp av! Samtidig som du får muligheten til å påvirke det som forhåpentligvis kan bli et spennende og givende forum for næringslivet. Håper vi treffes der!

Med vennlig hilsen,  
Styret i Røyrvik næringsforum

**Det settes opp gratis busser fra Trones via Skorovas og fra Namsskogan via Brekkvasselv. Vil du kjøre selv er det mulig å overnatte i Røyrvik, blant annet på Limingen Gjestegård eller i Børgfjellsenteret.**

**Påmelding til: anders.kartum@namut.no / 988 08 984 innen 04.04.2024.  
Buss går fra Trones via Skorovas klokken 1530 og fra Namsskogan via Brekkvasselv/Finnvollidalen 1600. Si fra om du skal ha busskyss i påmelding.**





# LEIE AV SKOROVATN FLERBRUKSHUS

Namsskogan kommune står for utleie av Skorovatn Flerbrukshus.  
Ønsker du/dere å leie Flerbrukshuset for selskap, arrangement e.l. så ta kontakt med  
Namsskogan kommune v/Enhetsleder Odd Bakken (mob: **958 33 227**)  
eller på e-post: **odd.bakken@namsskogan.kommune.no**

For informasjon om utleiepriser så ligger dette på kommunens hjemmeside  
under kommunale avgifter:

**<https://www.namsskogan.kommune.no/politikk-og-administrasjon/okonomikontoret/>**

*Skorovatn Flerbrukshus har et flott kjøkken og en stor sal som kan passe for alle typer arrangement.*

*Namsskogan kommune*



# LEIE AV TRONES GRENDEHUS

Ønsker du å leie Trones Grendehus så ta kontakt med ansvarlig  
for utleie, Karin Fjerdingsøy på mob: **950 76 971**.

## Priser for utleie:

Hele huset	kr. 1 500,- (Gjelder for Trones krets)
Hele huset	kr. 2 000,- (Gjelder for utenbygds)
Lillesal m/kjøkken	kr. 1 000,-
Andelseiere leier for	kr. 700,-
Helg	kr. 2 000,- (Gjelder for alle)

*Styret i Trones Grendehus*



# Tronesfestivalen

7. - 9. juni 2024

Booking for spilling (påmelding innen 24. mai):

Sissel Grøndal, mob.: 958 86 741

E-post: [sissegro@hotmail.com](mailto:sissegro@hotmail.com)

Booking for overnatting, camping:

Namsskogan Hotell, tlf.: 74333700 / 74333600

Mellom kl 11.00-18.00

E-post: [post@familieparken.no](mailto:post@familieparken.no)



Følg vår Facebook-side:

Tronesfestivalen

*Vi gleder oss!*

Arr.: Bjonnsportet Toraderklubb