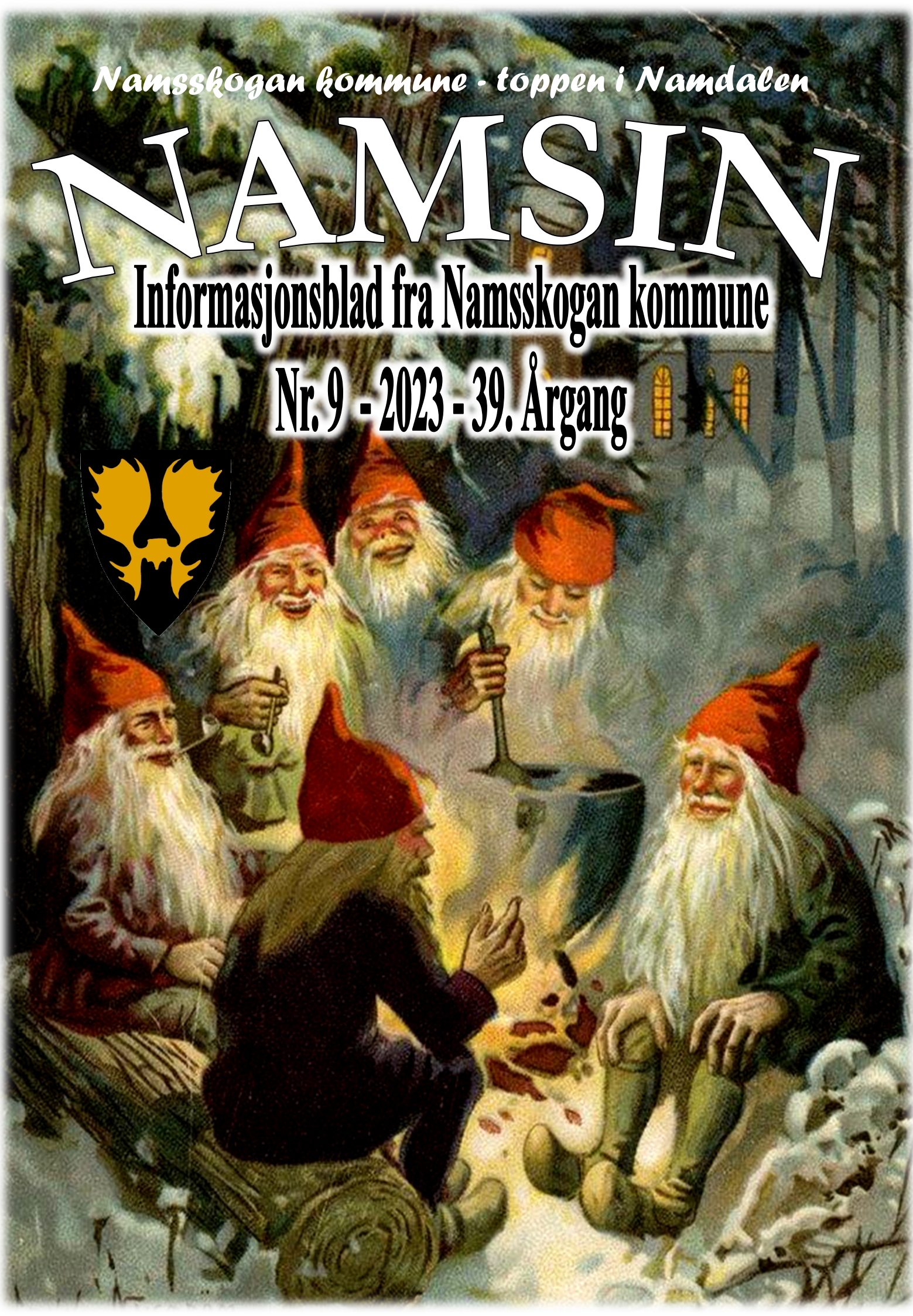


Namsskogan kommune - toppen i Namdalen

NAMSIN

Informasjonsblad fra Namsskogan kommune

Nr. 9 - 2023 - 39. Årgang





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.

1	Fredag	02 februar	
2	Fredag	15 mars	(Påskenummer)
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:

Namdalen 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 2023 ~ 2024

Desember:

- 22: Skjenkestova i Skorovatn er åpen mellom klokken 21.00-01.00. - «Solsnu»
- 24: Gudstjeneste i Trones kirke. Klokken 14.00.
- 26: Gudstjeneste i Bjørhusdal kapell. Klokken 11.00.
- 26: Skjenkestova i Skorovatn er åpen mellom klokken 21.00-01.00.
- 27-29: Legekontoret på Namsskogan er åpent mellom klokken 10.00-14.00.
- 27: 3-Juledagsfest på Brekkvasselv samfunnshus. Arr: Brekkvasselv samfunnshus.
- 27: Juletreffest på Brekkvasselv samfunnshus klokken 13.00. Arr: Namsskogan skole v/10. klasse.
- 27: 3-Juledagsfest på Brekkvasselv samf.hus m/musikk av Bjørnar Kvanli. Arr: Brekkvasselv samf.hus.
- 28: 4-Juledagsfest på Trones grendehus m/musikk av Odd Magne Lund. Arr: Fosskailn gammeldansforening.
- 29: Skjenkestova i Skorovatn er åpen mellom klokken 21.00-01.00.
- 30: Romjulsbad i Trones svømmehall mellom klokken 14.00-16.00. Arr: Trones IL.

2024

Januar:

- 08: «Sterk & Stødig» starter igjen på Frivilligsentralen klokken 11.00.
- 19: Kino: Røyrvik samfunnshus (fra klokken 18.00).
- 21: Gudstjeneste i Trones kirke klokken 18.00.
- 22: Årsmøte i Fagforbundet Namsskogan klokken 19.00 på kommunehuset (Kommunestyresal).

Februar:

- 06: Samefolkets dag
- 16: Kino: Røyrvik samfunnshus (fra klokken 18.00).

Mars:

- 15: Kino: Røyrvik samfunnshus (fra klokken 18.00).
- 28: Skjærtorsdag
- 29: Langfredag
- 30: Påskeaften (NB! Husk at klokken skal stilles 1 time fram natt til søndag 31/3)
- 31: 1. Påskedag



April:

- 01: 2. Påskedag
- 12: Kino: Røyrvik samfunnshus (fra klokken 18.00).

Mai:

- 09: Kristi Himmelfartsdag
- 10: Kino: Røyrvik samfunnshus (fra klokken 18.00).
- 17: Nasjonaldag
- 18: Konfirmasjonsgudstjeneste i Trones kirke.

Juni:

- 08-09: Steinfjellstafetten (30 års jubileum).

Juli:

NB!

**Fristen for å levere inn stoff til
neste Namsin er satt til
fredag 02.02.2024 innen kl.12.00.**



**GOD JUL og GODT NYTTÅR
ØNSKES ALLE LESERE
AV NAMSIN**

Namsin for 10 år siden:

Nr. 9 / 2013

Namsskogan Brannvesen er valgt ut av Norsk Luftambulansse til å være med på et nytt nasjonalt prosjekt, "Mens du venter på Ambulansen". Ideen er å oppgradere kompetansen på brannkorpene rundt om i Norge for å iverksette livreddende førstehjelp før Ambulansen kommer. Namsskogan har lang vei til sykehus, og hvis ulykke skjer mens Ambulansen allerede er på en utrykning, så kan også her minuttene være svært skjebnesvangre. Brannvesenet får derfor i dette prosjektet kursopplegg og utstyr, eksempelvis hjertestarter, og vil med dette være kompatibel til å utføre førstehjelp for å berge enda flere liv. Namsskogan har hovedlivsnerven E6 gjennom kommunen, og det er ikke til å legge skjul på at det er til dels alvorlige trafikkulykker med særdeles sterke inntrykk som brannkorpset må takle i sin utførelse. Norsk Luftambulansse gir Namsskogan Brannvesen uhemmet skryt for sin kompetanse, egenskaper og holdninger, og legger ikke skjul på at de er et av de bedre i Norge. Dette er også en av årsakene til at Namsskogan er valgt ut i prosjektet. Jeg blir svært ydmyk av å motta slike eksterne tilbakemeldinger, nå fra Norsk Luftambulansse og i sommer fra Statens Vegvesen, og vi innbyggerne skal ikke ta denne kompetansen for gitt. Vi er svært takknemlig for den innsatsen som legges ned for at vi innbyggere skal ha en tryggest mulig kommune å bo i.

"Jul i Skogen" er akkurat avsluttet, og igjen har skoleelevene arbeidet sammen med vårt lokale næringsliv for et fellesprosjekt som danner grunnlaget for mer samhold, identitet og stolthet. Ungt Entreprenørskap omtaler prosjektet som unikt i Norgessammenheng, og rektor Lars Jonas Steinfjell har bl.a vært i Bodø og hatt foredrag om hvordan gjør vi det i Namsskogan. Lars Jonas sier selv at en av de beste tilhørighetsmomentene han har som ungdom i Namsskogan, er hans opplevelse fra nærradioen og bakeriet på skolen. Det er derfor viktig at vi fortsatt holder fokus på entreprenørskap og evnen i hver enkelt av oss til å skape noe. Dette får frem gründeregenskapen i oss, og det er viktig at våre ungdommer bygger en positiv tilhørighet til kommunen, og kommer hjem igjen for å skape sin egen arbeidsplass. Prosjektet har også hatt god hjelp av frivillige for å opprettholde tradisjoner som f.eks julebakst og soplim. Verden er i stadig endring, og gamle tradisjoner er i ferd med å bli utradert. Det er derfor virkelig flott at det tilrettelegges for at ungdom får erfaring fra gamle tradisjoner som kan tas med inn i fremtiden.

Julestriden nærmer seg nå med brask og bram. Mange av oss bruker en del penger på julegaver hvert år, og jeg anmoder alle om å handle lokalt så langt det er mulig. Det er ikke enkelt å drive butikk i bygdenorge, og da er det viktig at vi støtter hverandre.

Vi har hatt flere arrangementer som julegrantenning, grøtfester, adventssamlinger, julebord og diverse avslutninger i vår langstrakte kommune. Vi får også julekonserter, juletreffester og diverse arrangementer inn mot jul og i juletiden. Det må nevnes at våre herlige ungdommer arrangerte et stortilt juleball på Brekkvasselv samfunnshus i helga, der over 100 stk deltok inklusive deltagere fra våre nabokommuner. Være ungdommer går virkelig foran som gode eksempler, der de bygger identitet på tvers av kommunegrensene.

Jeg håper alle får en riktig fin juletid, der man får kost seg og ladet batteriene godt til nye utfordringer tar til på nyåret. Så anmoder jeg alle om å være forsiktig med levende lys og raketter slik at brannvesenet slipper utrykninger i romjulen.

*Ha ei riktig fin jul og et godt nytt år alle sammen
Mvh Stian Brekkvassmo/ ordfører*

Skileik og skitreninger

Elva/Namsskogan IL inviterer alle barn og unge til å delta på skileik/skitreninger i lysløypa på Namsskogan etter jul. Aktivitetene er tenkt for de eldste i barnehagen og oppover.

Ps: ingen øvre aldersgrense, det er jo artig når flere

holder på sammen 😊

Vi tenker at barn/foreldre kan avgjøre selv om de ønsker å være med på skileik-aktiviteter eller skitrening, og setter derfor ingen aldersgrense. Vi oppfordrer foreldrene til å være med, spesielt sammen med de yngste barna. Det blir trening mellom kl. 17:30-18:30, med felles vaffel og saft på skolen etterpå. Vi har nedre temperaturgrense på -15, og annonserer på Facebooksida til idrettslaget om treningene blir avlyst.



*Vi håper mange møter opp!
Dette blir artig! ☺*

Dato	Skileik-ansvarlig	Skitrenings-ansvarlig	Vaffel-ansvarlig
Tirsdag 09.01	Anne F	Stian B	Monica
Tirsdag 16.01	Signe FB/ Matilde HG	Marius B	Anne F
Tirsdag 23.01	Ingeborg G	Jan Morten R	Viktoria
Tirsdag 30.01	Anne F	Stian B	Inger Lise
Tirsdag 06.02	Viktoria L	Jogeir B	Monica
Tirsdag 13.02	Signe FB/ Matilde HG	Marius B	Anne
Tirsdag 27.02	Ingeborg G	Jogeir B	Monica
Tirsdag 05.03	Viktoria L	Jan Morten R	Inger Lise

Glimt fra ordførerenes hverdag!

Oste VM i Trondheim spektrum

26.-28. oktober 2023

27.10.2023



Ordføreren og daglig leder i Namsskogan Utvikling AS, Jens Petter Aarli, besøkte Carlos og Gammel-Erik under oste-VM i Trondheim. Carlos stakk av med sølvmedalje på begge ostene som han deltok med i konkurransen! GRATULERER!!!

Namas Vekst

01.11.2023

Ordfører og kommunedirektøren hadde møte med, og fikk omvisning hos, Namas Vekst på Trones. De har en veldig hyggelig arbeidsplass i nyoppussede lokaler, et godt arbeidsmiljø, og lager imponerende mye fint og nyttig! Takk for omvisningen!



Idrettens hedersaften i Trondheim

3. oktober 2023

03.-04.11 2023

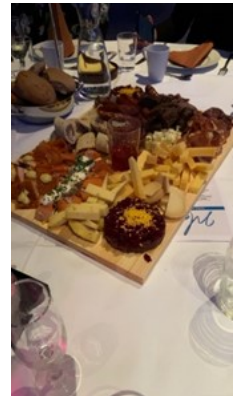
Aase Staldvik fikk tildelt en velfortjent pris som årets ildsjel under idrettens hedersaften i Trondheim. Prisen ble utdelt av ordføreren.



Namdalsting 2023

09.-10.11 2023

Formannskapet i Namsskogan deltok på Namdalsting, sammen med de andre formannskapene i Namdalen. Tema for møtet var helsepolitikk og regionalt samarbeid. På kvelden ble det servert lokal mat og drikke fra hele Namdalen.



Statsborgerseremoni 2023

18.11.2023

Statsforvalteren arrangerte statsborgerseremoni for nye statsborgere i 2023. Fra Namsskogan deltok Sarah og Keli, som ble gratulert med en liten gave fra Statsforvalteren og fra Namsskogan kommune.



Arena Trøndelag 2023

24.11-24.11 2023

Ordføreren deltok på arena Trøndelag som ble arrangert av KS, Statsforvalteren i Trøndelag og Trøndelag fylkeskommune. Hovedtema for møtet var «Trønderske kommuner – inn i en ny tid» med fokus på bærekraft, demokrati og beredskap.



Familiejulebord i Namsskoganhallen

13.12.2023

Ordførerne fra Røyrvik og Namsskogan ønsket velkommen til julebord arrangert av Integreringstjenesten og Språkvenn (Saniteten), og deltok på en hyggelig aften med god mat og god stemning, sammen med ca 150 frammøtte. Tusen takk invitasjonen!





Norske Kvinners Sanitetsforening

Omsorg i nærmiljøet

NAMSSKOGAN SANITETSFORENING INFORMERER:

Når dette leses står tre fiolette lys og skinner om kapp i adventsstaken:

TRE LYS FOR LENGSEL – HÅP og GLEDE.

Torsdag 30/11 var det stor glede utenfor Omsorgssentret, da årets Julegran ble tent: I 18 kuldegrader og sprakende stjernehimmel, ønsket vi Julegrana velkommen med de gode, gamle julesangene! Og da vi stemte i med «På låven sitter Nissen», dukket sannelig Nissefar opp med sekken full av pakker til små og store! Coop Namsskogan sponset oss raust med nissepakker, så Nissefar tok en tur innom Omsorgssentret også, til stor glede for alle som fikk overraskende nissebesøk.

Trofaste Sanitetsdamer tok imot oss med lys og varme i Holmenkoia etter julegrantenninga.

Tradisjonen tro kokte Mary Lindstrøm «verdens beste sjokolade», Sølvi Mellingen og Aud Trones smurte julebrød og dekte på med alle kopper og fat de kunne finne, og snart var Koia fylt til randen av små og store besøkende. Mary's sjokolade gikk ned på høykant, ovnen spraket og glade stemmer summet i hver krik og krok, mens Sanitetsdamene sørget for nok sjokolade og julebrød til alle.

Takk til Mary, Sølvi og Aud for en koselig start på adventstida 2023!

Torsdag 14/12 skulle Holmenkoia få nytt besøk: Alle barnehagebarna i kommunen var bedt på «julegrøtbesøk». Men med minus 20 kuldegrader ute, ble det julegrøt inne på Tiriltoppen i stedet. Og Nissefar fant heldigvis fram til barnehagen med spennende nissepakker til alle!

Mandag 11/12 var siste SMÅBARNSTRIM før jul. Det var stor stas å prøve de nye «trimleikene» som nettopp er innkjøpt, og å få hver sin «buff» som avslutningsgave for Småbarnstrimmen 2023. Oppstart i 2024: mandag 8/1 kl 17.

Onsdag 13/12 gikk Det Store Julebordet av stabelen i Namsskoganhallen, arrangert av Integrerings-tjenesten i kommunen og Språkvenn. Namsskogan NKS stilte opp med grepa dugnadsfolk både før, under og etter arrangementet. Ja, vi heier på arrangement som inkluderer BÅDE våre nye innbyggere OG bygdas egen befolkning!

STERK og STØDIG har sin siste trimøkt 18/12 før jul, men allerede

MANDAG 8/1 2024 er det på'n igjen med trim og trivelig prat på Namsskogan Frivilligsentral kl 11: Gamle og nye trimmere ønskes med dette velkommen til nytt trimår 2024!

«**Bingo på Heimen hver torsdag kl 12**» var et nytt tilbud fra og med mars 2023. Takk til Ann Kristin Vatshaug og Heidi Aasnes for å være «nytenkende og modige»! Tilbudet er en knallsuksess og fortsetter på samme tid og samme sted i 2024.

Bingo'n på Frivilligsentralen hver tirsdag er også en knallsuksess! Tilbudet ruller mellom Frivilligsentralen, Pensjonistlaget og Namsskogan NKS. Magni Sellin og Astrid Welo er våre stødige «bingoverter på Elva», og Svein Sørum den perfekte bingooppleser: Takk til dere for den trofaste jobben dere gjør!

Hvert år annonseres gratis medlemskap i NKS i november og desember. Like årvisst er det en «Rød – knapp – aksjon» fom 25/11 – 9/12. **TORS DAG 30/11 slo vi sammen disse to kampanjene** og hadde en stand på Holmensentret, der varm gløgg og pepperkaker ble servert, røde knapper delt ut og nye medlemmer vervet. **Stooooor var gleden da hele 13 personer meldte seg inn i Namsskogan sanitetsforening den dagen!** Hjertelig velkommen alle sammen! Dagen på Holmensentret ble avsluttet med sang og musikk av **SYNGENDE HUSMØDRE** og **GROMGUTAN**: Takk til dere for fin julestemning som avrundning på en vellykket dag på Holmensentret!

4/12 var styret for Namsskogan Sanitetsforening samlet for siste gang i år. Vi oppsummerte 2023 som et aktivt år hvor vi har vært både **NYTENKENDE, MODIGE og LIKESTILTE**, slik mottoet i NKS sier. **15/1 møtes vi til ny dyst**, og gleder oss til å planlegge små og store arrangement for 2024.

TAKK FOR I ÅR TIL ALLE VÅRE MEDLEMMER, STØTTESPILLERE, SPONSORER, SAMARBEIDSPARTNERE, FASTELAVNSRISKJØPERE og LODDKJØPERE!

GOD JUL GODT OG NYTT ÅR TIL ALLE I HELE NAMSSKOGAN!

Björg Myran (leder)



Kommunehusets åpningstid i mellomjula er 10.00 til 14.00. Servicekontoret vil være betjent onsdag 27/12, torsdag 28/12 og fredag 29/12. God Jul ønskes dere alle!

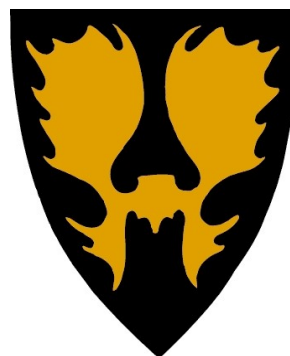


Gebyr og betalingssatser for Namsskogan kommune fra 01.01.2024

Kommunestyret har vedtatt nye «Gebyr og betalingssatser for Namsskogan kommune». Gjeldende fra 01.01.2024.

Mer informasjon på kommunens hjemmeside: www.namsskogan.kommune.no om de enkelte satser/gebyrer.

*Namsskogan kommune
v/Økonomikontoret*



Trekningsliste fra Handarbeidslagets Julelotteri 2023

- | | | |
|----|------------------------------|---------------------------|
| 1 | Juleløper – lappeteknikk | Lena og Tom Kennet Amdal |
| 2 | Rosa strikket ullbukse | Helen Jønsson |
| 3 | Strikket ullgenser barn | Linda Lindsetmo |
| 4 | Tennbrikkeboks | Gerd Amdal |
| 5 | Hekla løper | Eva Hagebø |
| 6 | Spekemat og Flatbrød | Inger Marie B Myrvold |
| 7 | Strikket duk | Gaute og Gro Amdal |
| 8 | Julepute – lappeteknikk | Gerd Hjorthaug |
| 9 | Ull sokker | Anne Fjerdingsøy |
| 10 | Strikket lappeteppe | Stine Bergstrand |
| 11 | Duk og løper i lappeteknikk | Tore Lindsetmo |
| 12 | Ullgenser, islending | Per Erik Lindsetmo |
| 13 | Løper i lappeteknikk | Gunn S Mellingen |
| 14 | Jule forkle | Tove Nilsen |
| 15 | Pute og løper i lappeteknikk | Mona Trones |
| 16 | Adventskrans | Björg og Gunnar Frengstad |
| 17 | Flaskenisse | Randi D Pedersen |
| 18 | Kranskake | Gunn Steinkjer |
| 19 | Lappeteppe i lappeteknikk | Gunn S Mellingen |



FØLGENDE ER VEDTATT AV FORMANNSKAPET 28.11.2023:

Utlegging av ny kriseplan for Namsskogan kommune til høring

Vedtak:

Utarbeidet kriseplan for Namsskogan kommune legges ute til høring i 4 uker, regnet fra utsendelsesdato.

Detaljregulering Bekkadalstunet

Vedtak:

1. I medhold av plan og bygningslovens § 12-9, fastsetter Namsskogan kommune planprogram knyttet til «Detaljregulering Bekkadalstunet», plan-id: 2023002.
2. I medhold av plan- og bygningslovens §§ 12-10 og 12-11 vedtar Namsskogan formannskap at forslag til detaljreguleringsplan for Bekkadalstunet, plan-id: 2023002, med tilhørende bestemmelser og foreslåtte endringer, sendes på høring og legges ut til offentlig ettersyn i minimum 6 uker.

Det foreslås følgende endringer i planbestemmelsene:

- Pkt. 4.1.1. kulepunkt 10, endres til: «Bolit/Fritidsbolig kan ha et maksimalt bebyggd areal (BYA) på 200 m²».
- Pkt. 4.1.2. kulepunkt 1, endres til: «Maksimal møne-/gesimshøyde skal ikke overstige 6,5 meter over gjennomsnittlig, ferdig planert terreng.»
- Pkt. 4.1.3. kulepunkt 2, endres til: «Garasje tillates med et maksimalt bebyggd areal (BYA) på 180m²».

Prosjektplan for program for folkehelsearbeid Namsskogan

Vedtak:

Namsskogan kommune ved formannskapet tar prosjektplan for program for folkehelsearbeid i Namsskogan til orientering.

Søknad om tilskudd til utvikling av området Høvelen

Vedtak:

1. En forutsetning for tildelingen er at tiltakene får byggetillatelse.
2. Tilskuddet tilsvarer 25% av kostnaden.
3. Tilskuddet utbetales når det foreligger godkjent regnskap fra regnskapsfører.
4. Tilskuddet belastes kraftfondet.

FØLGENDE ER VEDTATT AV KOMMUNESTYRET 12.12.2023:

Avsluttende godkjenning av ny overordnet ROS-analyse for Namsskogan kommune

Vedtak:

Ny overordnet ROS-analyse for Namsskogan kommune godkjennes.

Søknad om tilskudd til oppføring av boliger i Namsskogan

Vedtak:

- Namsskogan kommunestyre viser til at andelen av tilrettelagte boenheter er stor i Namsskogan sentrum, slik at kravet til tilgjengelig boenhet frafalles for omsøkte bruksenheter i 2 etg.
- BUL Prosjekt AS tildeles dermed tilskudd for totalt 4 bruksenheter på til sammen kr 1.200.000.- for oppføring av en 4 manns bolig på Skolhaugen.
- Tilskuddet utbetales når ferdigattest er tildelt den enkelte bruksenhet.
- Vedtatt ramme, i sak 29/2023, for stimulerings tiltak, økes fra kr 4.000.000.- til kr 4.800.000.- Finansieres ved bruk av disposisjonsfond.
- Bygging må være igangsatt innen et år fra vedtaksdato.

Fremleggelse og godkjenning av Nasjonalparkutvalgets arbeid.

Vedtak:

Nasjonalparkutvalgets arbeid godkjennes, herunder strategidokument med vedlegg. Kommunestyret bevilger en total ramme på kr 1.623.000.- til oppstart av foreslåtte tiltak for 2024. Rammen finansieres med bruk av:

1. kr 411.500.- i kommunal egenandel. Dekkes av bruk av disposisjonsfond
 2. Nasjonalparkstyrets tilskudd på kr 400.000.-. Dekkes av bundet fond.
 3. Tilskudd fra Naturarven 50% kr 811.500.-.
- Kommunestyret ber kommunedirektøren om og arbeide videre med delfinansiering av tiltakene for 2025.

Gebyr og betalingssatser for Namsskogan kommune fra 1.1.2024

Vedtak:

Kommunestyret vedtar betalingssatser for Namsskogan kommune gjeldende fra 01.01.2024 jfr. vedlagte dokument «Gebyr og betalingssatser for Namsskogan kommune».

- Kloakkgebyr øker svært mye blant annet på grunn av at det er bygget renseanlegg. Et av dem er Skorovatn. I utbyggingsavtalen med Skorovatn Fjellandsby var det skissert en forventet utbyggingstakt for kostnadene kunne fordeles på flere. Kommunedirektøren bes undersøke hvordan utbygger ligger an i forhold til forventet utbyggingstakt og klarlegge om avtalen er oppfylt og om utbygger kan holdes ansvarlig for det.

Budsjett 2024 - Økonomiplan 2024-2027

Vedtak:

- Punkt 5 og 7 i kommunedirektørens forslag til innstilling strykes. Namsskogan kommune avvikler eiendomsskatten for faste eiendommer (boliger og fritidsboliger) samt næringseiendommer, dog ikke verker og bruk. Dette finansieres ved etterfølgende kulepunkt samt innspar ressurs knyttet til innfordring av eiendomsskatt. Nytt punkt 5: For eiendomsskattåret 2024 skal det skrives ut eiendomsskatt på kraftanlegg, vindkraft og kraftnett jfr eiendomsskatteloven § 3, 1. ledd bokstav C. Den alminnelige eiendomsskatteprosenten er 7 promille for 2024 jfr. Eiendomsskatteloven § 11, 1. ledd. Eiendomsskatten kreves inn i 2 terminer med forfall 1. april og 1. oktober.
- Driftstiltak på økonomiplan knyttet til retaksering av skattegrunnlag på ansvar 1400 kr. 1 000 000 i tas bort.
- På ansvar 1410 justeres premieavvik med bru (inntektsføring) av disposisjonsfond (pensjonsfond) med inntil kr. 2.710.800.
- På ansvar 1353 reduseres utgift med kr 800.000 ved at videreført tilskudd til markering av 100 års jubileum tas bort.
- Når regnskap for 2023 er avlagt i februar 2024 behandles budsjett 2024 på nytt i form av budsjettregulering under kommunestyrets møte i mars 2024.
- Det innføres gratis barnehage fra august 2024.
- Det opprettes TAB fond med kr 200.000 i 2024 med formål å stimulere til positive tiltak i alle grender i kommunen.
- Kommunedirektør fremmer en sak om den praktiske gjennomføringen av skolestart 2024.
- Kommunestyrets vedtak vil påvirke rammene, jf de første nummerpunktene i forslag til innstilling. Dette justeres og legges fram til budsjettregulering under første kommunestyremøte i 2024.

Bosetting av flyktninger - 2024

Vedtak:

Namsskogan kommunestyre vedtar å bosette inntil 20 flyktninger i 2024. Kommunen vil ikke ha kapasitet til å ta imot flere flyktninger i 2024, selv om behovet for bosetting øker.

Prosjektregnskap - Namsskogan kommune 100 år - Jubileumsarrangementer 2023

Vedtak:

Namsskogan kommunestyre tar prosjektregnskap for Namsskogan kommune 100 år til orientering.

Søknad om tilskudd til garasje, lager og tidtaker bu.

Vedtak:

Elva/Namsskogan IL tildeles kr 801.000,- i tilskudd som delfinansiering for etablering av garasje, lager og tidtakerbu på Namsskogan skistadion.

Tilskuddet finansieres ved bruk av kraftfondet, ansvar 1341.

• Det forutsettes at tiltaket fullfinansieres. Etter fullført tiltak, avlegges regnskap til Namsskogan kommune. Dersom det blir rimeligere enn budsjettert reduseres tilskuddet tilsvarende.

Intensjonsavtale – etablering av felles fastlegetjeneste i Indre Namdal

Vedtak:

Namsskogan kommune inngår intensjonsavtale med Grong, Namsskogan, Lierne, Røyrvik kommuner med formål å etablere en felles fastlegetjeneste i Indre Namdal.

Budsjettregulering drift

Vedtak:

Budsjettert netto driftsresultat reguleres ned med 35.924,- fra 7.164.683,- til 7.128.759,-. Endringen dekkes inn ved økt bruk av disposisjonsfond. På grunn av endrede driftsforutsetninger vedtar Namsskogan kommunestyre at netto rammer endres slik:

Rammeområde 1, Sentraladministrasjon – regulert innen egne rammer 0,-.

Rammeområde 2, Oppvekst – nedreguleres med 1.074.000,-.

Rammeområde 3, Helse – tilføres 854.752,-.

Rammeområde 4, Infrastruktur og samfunnsutvikling – tilføres 374.000,-.

Rammeområde 5, Felles korrigeres med 10.316.113,- for finansiering av investeringstiltak som forskyves til 2024.

Investeringsprosjekter reguleringer 2023 - videreføring 2024

Vedtak:

Det foretas nedregulering og tilleggsbevilgning iht. tabell.

Dette gir en nedgang på investering på 49.183.000,- for 2023.

Dette dekkes inn ved redusert bruk av lån med 20.711.400,-, redusert bruk av tilskudd 3.168.000,-, redusert bruk av investeringsfond 5.638.809,-, redusert bruk av disposisjonsfond/overføring fra drift 10.361.191,- og endret mva. kompensasjon på 9.036.000,-.

Prosjektene 7351, 7710, 7717, 7722 og 7723 reguleres ned for 2023 i forhold til fremdrift og må reguleres inn med nedregulert beløp for 2024.

Prosjektet 7408 gis tilleggsbevilgning iht. økt forbruk. Dette dekkes inn ved økt bruk av lån og mva. kompensasjon.

Prosjektet 7106 og 7719 reguleres ned og utgår.

Prosjektet 7166 og 7718 reguleres ned og overføres som driftstiltak.

Kommunens bruk av lån – finansiering av årets investeringer dekkes innenfor ubrukte lånemidler og vedtatt låneopptak finansiering budsjetterte tiltak flyttes til 2024.

Reguleringsplan E6 Brekkvasselv - Namsskogan S, delstrekning Brekkvasselv - Fossheim - Sluttbehandling Vedtak:

I medhold av plan- og bygningslovens § 12-12 vedtar Namsskogan kommunestyre, «reguleringsplan E6 Brekkvasselv – Namsskogan S, delstrekning Brekkvasselv - Fossheim», planid: 5044-2023003, med tilhørende bestemmelser.

Råd og utvalg 2023-2027

Vedtak:

Endring i varamedlemmer til kontrollutvalg for perioden 2023 - 2027:

Namsskogan AP:

Eirik Fjerdingsøy

Kai Ole Staldivik

Optimum/SP:

Nils Arne Welo

Sten Uno Mellingen

Heidi Aasnes

7. Rådet for personer med funksjonsnedsettelse for perioden 2023-2027:

Leder: Liv Trones (br.rep)

Nestleder: Borgund Torseth (br.rep)

Medlem: Roger Bjørhusdal (Optimum)

Medlem: Gunn Hildrum (br.rep)

Medlem: Mette Hammer (SP)

Kommunedirektøren oppnevner sekretær.

Iht. ny kommunelov har medlemmene i dette rådet møte- og talerett i kommunestyremøtene.

Personlige varamedlemmer

Janne D. Vik (SP)

Ingunn Solli Nordlund (SV)

Heidi Brekkvassmo (SP)

Karen Lourens (br.rep)

Linn Kathrine Trones (br.rep)

10. Samarbeidsutvalg – Kommunale representanter:

Elva/Namsskogan barnehager:

Medlem:

Ola Marius Elstad

Varamedlem:

Bendik Skarstad (SP)

11. Samarbeidsutvalg – Trones skole:

Medlem:

Ann Karin Steinkjer (SP)

Varamedlem:

Bendik Skarstad (SP)

12. Samarbeidsutvalg – Namsskogan skole:

Medlem:

Ann Karin Steinkjer (SP)

Varamedlem:

Bendik Skarstad (SP)

Endring i medlemmer i Tilflytting og innkvarteringsnemda, som ble vedtatt i kommunestyremøtet den 14.11.23, Endring blir slik:

Medlemmer:

Øistein Moen - leder

Grethe Kvalvik

Inger Lise Michelsen Sagmo

Varamedlemmer:

Thorbjørn Iversen

Tor Å. Sellin

Eva Finvold

18. Klagenemd for eiendomsskatt:

Leder: Heidi Brekkvassmo (SP)

Medlem: Kjell Asgeir Trones (AP)

Medlem: Marthe A. Bekkevold (SP)

Varamedlemmer:

Jarle Fløan

Per Erik Lindsetmo (AP)

Roger Bjørhusdal (Opt)

28.2 Gusli Skog SA

Ordfører

Vara: varaordfører

30.4 Namsskogan Fjellstyre

Personlige varamedlemmer:

Leder: Birgit Johansen (Optimum)

Nestleder: Jon Inge Vik (SP)

Medlem: Odd Bakken (Friluftsliv)

(Friluftsliv)

Medlem: Ole Roald Berg (Beiterett.)

(Beiterett.)

Medlem: Per-Jonas Toven (Reinb.)

(Reinb.)

32.9 Referansegruppe for rekreasjonsløypene i Namsskogan.

Politisk oppnevnt: Knut Berger. Politisk oppnevnt: Odd Inge

Myrvold. Grunneierrepresentanter: 1 rep. Namdal Bruk 1 rep.

Statskog SF. Oppnevnt av næringen: Øistein Moen

(Namsskogan Hotell)

Utførende driftsansvarlig: Odd Jarle Lindsetmo (Namsskogan

snøscooterklubb)

Kommunedirektøren oppnevner sekretær.

JULETREFEST

På Brekkvasselv Samfunnshus

3.juledag kl.13.00

Tombola, salg, gå rundt juletreet m.m.



Kanskje kommer nissen?

Vi har også loddsalg på bok med mange fine premier.

Kr 10,- pr.lodd Vipps: 95777085 (Marthe Bekkevold)

Trekking kl.15.00, 3.juledag

Inngang: kr 100,- (gratis for barn opp til 10.klasse)

VELKOMMEN



Arr: 10.klasse, Namsskogan Skole

Aktiviteter og høstfest i Namsin 4H.

Namsinj 4H takker lokalt næringsliv for premiestøtten til vår høstfest. Det er fortsatt mulig for barn og unge å bli med i Namsinj 4H, kontakt klubbbrådgiver Marit Myrvold (95 07 68 45).



Vinnere i årets loddosalg:

Hva	Gitt av	Vinner
Kniv	Totalprosjekt Namsskogan	Pia M. Kaspersen
Stekepanne for bål	Namsskoganbygg	Adrian B Kvalvik
Gavekort Pizza/brus	Cirkle K Namsskogan	Anton Henriksen
Gavekort middag	Vertshuset Namsin	Per Erik Lindsetmo
Gave	Coop Namsskogan	Heidi Aasnes
Gammel Erik	Elvekanten ysteri	Ola Henriksen
Gammel Erik	Elvekanten ysteri	Trond Brekkvassmo
Gavekort middag	Breifossen Veikro	Anne E og Ola Peder
Thermokopp	Namsskogan Rør	Per Erik Lindsetmo
Gave	4H medlem	Adrian B Kvalvik
Sokker	4H medlem	Marius Berntsen
Hestra barnevotter	4H medlem	Hanna F Brekkvassmo
Tennbriketter	4H medlem	Trond Brekkvassmo
Tennbriketter	4H medlem	Björg Myran
Duk/duftlys	4H medlem	Per Erik Lindsetmo

Legekontoret informerer!

Fra mandag 18. desember til 15. januar vil Åsa Lindberg vikar på legekontoret.

I romjulen vil legekontoret være åpent 27.12 – 29.12 mellom kl. 1000-1400.

Fra 01.01.2024 vil det sendes ut faktura for timer der pasient ikke møter.

Vi ønsker alle en god jul og et godt nytt år!



Status for prosjekt

Felles fastlegetjeneste Indre Namdal

Prosjektet har fått finansiering for 2024 fra Statsforvalteren og fortsetter med utredninger og tiltak. Samtidig er politikerne i de enkelte kommunene bedt om å inngå en intensjonsavtale for å sikre videre fremdrift. I denne avtalen forutsettes det at kommunene arbeider for at en endelig avtale kan legges frem i de respektive kommunestyre før sommeren 2024. Avtalen vil etablere en felles fastlegetjeneste fra 1.1.2025 med forbehold om at den blir vedtatt.

Felles kurs i akuttmedisin

Mens det arbeides med politisk forankring, skjer det også praktiske tiltak. 12. og 13. desember var ansatte i fastlegetjenesten hos alle 4 kommuner på et felles kurs i akuttmedisin. Legekontoret var stengt for vanlige konsultasjoner, men legevakt var tilgjengelig.

Kurset oppdaterer alt legevaktpersonell på akuttmedisin og sikrer en enda bedre legevakt i Indre Namdal.

Grong har skiftet pasientjournal

Alle fastlegekontor og legevakter har en elektronisk pasientjournal (EPJ). Grong kommune har nå skiftet leverandør og har fått et system som ivaretar behovene til både Indre Namdal legevakt og fastlegetjenesten i Grong. Systemet gir leger bedre oversikt over pasientopplysninger også når de er på legevakt. I tillegg har det en bedre integrasjon med Helsenorge slik at det er lettere for pasienter å avtale timer digitalt i stedet for å ringe i den begrensede telefontiden.

Utredning av henvendelser til ø-hjelp

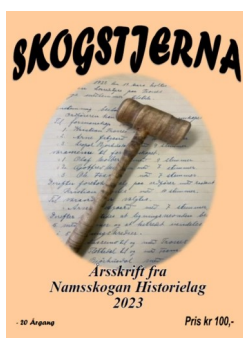
Prosjektet har gjennomført en kartlegging av antall og type henvendelser til ø-hjelp (behov for konsultasjon hos fastlege samme dag). Kartleggingen viser foreløpig relativt stor forskjell mellom kommunene og prosjektet ønsker årsaken til slike forskjeller. Når årsaken er funnet er det lettere å identifisere tiltak. Slike henvendelser krever mye tid og administrasjon og prosjektet vil gjerne finne tiltak som gjør dem lettere å håndtere.



SKOGSTJERNA 2023

Namsskogan Historielag har igjen laget årsskriftet "Skogstjerna" med mye flott innhold fra Namsskogan og omegn.

Dette er et historisk skrift som du bare må lese.
(Skogstjerna koster kr 100,-)



"Skogstjerna 2023"
selges ved flere
utsalgssteder i kommunen.

Namsskogan Historielag
v/redaksjonskomiteen

Tusen takk for oppmerksomhet!

Tusen takk for all oppmerksomhet og blomster i anledning min 80 års dag den 13. november

Med vennlig hilsen Magni Ingjerd



Vannmåleravlesning for Namsskogan kommune.

Det er nå åpnet for innrapportering av målerstand på vannmåleren.

Registrere vannmålerstand

Alle som har vannmåler må lese av vannmålerstanden en gang i året, og melde inn standen til kommunen.

Når du registrerer vannmålerstanden, ikke ta med desimalene, altså tallene bak komma på telleverket. På noen målere er disse tallene røde.

Gjerne innrapporter målerstanden sammen med målernum-
mer så raskt som mulig, **frist for avlesning er
31.desember 2023.**

Husk at alle huseiere er forpliktet til å avgi målerstanden av de-
res vannmåler hvert år. Ved manglende avlesning må kommu-
nen stipulere et forbruk for 2023, samt stipulere et forskudd for
2024. Ved gjentagende manglende avlesning, kan dette medføre
straffegebyr.

Hvis Namsskogan kommune ikke mottar en avlesning, vil det
også i noen tilfeller være aktuelt at en person fra Vann- og av-
løpsetaten kommer og foretar en avlesning av vannmåleren (avlesningsgebyr på 825 kr eks. mva vil da
tilkomme.)

Innsending kan foregå pr. post (husk frimerke) eller pr
e-post til postmottak@namsskogan.kommune.no



ÅRSMØTE FAGFORBUNDET

**Mandag 22 januar / Kl 19.00
KOMMUNESALEN**

Innmelding av saker til styret må gjøres skriftlig til
ingerlise.lien@yahoo.com senest 10/01-24

Velkommen v/Styret

"TI PÅ TOPP" I NAMSSKOGAN 2023

*Namsskogan Idrettsråd har trukket ut vinnere for "Ti på Topp i Namsskogan 2022".
De heldige vinnerne ble:*

Hovedpremier:

Kr 3000,-

Norvald Amdal

Kr 2000,-

Eva G. Bakken

Vinner som kan bestemme en topp for 2024: Connie Stubmo

Vinner av gavekort på XXL for flest turer/poeng 2024: Synnøve Lindsetmo

Vi gratulerer!

Namsskogan Idrettsråd



TRONES SVØMMEHALL



*Offentlig badedager i Trones svømmehall for jul,
Januar og Februar 2024.*

Badetider:

Hver åpningstid mellom klokken 17:30 - 20:00

Følgende dager er det åpent:

2023

Lørdag 30. Desember

(Romjulsbad - Mellom klokken 14:00-16:00).

Arr: Trones IL

2024

Januar:

Onsdag 03
Fredag 05
Onsdag 10
Fredag 12
Onsdag 17
Onsdag 24
Fredag 26
Onsdag 31

Februar:

Fredag 02
Onsdag 07
Fredag 09
Onsdag 14
Onsdag 21
Fredag 23
Onsdag 28

**VI ØNSKER DERE ALLE EN
GOD JUL OG ET SPREKT
GODT NYTTÅR**

Hilsen Trones IL

*PS! Husk vintertrimmen
og romjulsbad 30.12.23.*



HJERTELIG TAKK!

Tusen takk for all god omtanke,
medfølelse og blomsterhilsninger i
forbindelse med min kjære Inger og
vår eigode mamma, svigermor,
bestemor og oldemors bortgang.

Per

Trond og Jeab m/fam

Tor – Åge og Mona m/fam

Anne Elisabeth og Ola Peder m/ fam

Stian og Anne m/fam



TUSEN TAKK!

Namsskogan Frivilligsentral
takker hjerteligst for minnegavene
som kom inn i forbindelse med
Åge Sellin's bortgang.

Mvh

Anne Elisabeth Brekkvassmo

-Daglig leder-



Levende lys i jula!



For de fleste av oss er en jul uten levende lys utenkelig. Desember er utvilsomt den måneden det tennes flest levende lys i Norge.

Man skal selvfølgelig ta vare på hyggen med levende lys, men vær klar over at stearinlysene ofte er årsak til alvorlige branner. Her er fire sikkerhetsregler for bruk av levende lys:

1. Hold alltid levende lys under oppsikt

Forlat aldri rom med levende lys. Dersom du må forlate rommet uten at det er andre til stede, slukk lysene. Pass også på at du ikke sovner fra levende lys. Ved festlige anledninger der det nytes alkohol, sørg for at minst én person holder seg edru nok til å huske å slukke lysene når festen er over.

2. Plasser aldri levende lys for nær brennbart materiale

Pass på at levende lys ikke kommer i nærheten av ting som kan brenne. Vær spesielt oppmerksom på avstand til gardiner, som kan blafre mot lyset ved trekk fra vinduet. Plasser ikke levende lys der personer beveger seg - løse klær kan ta fyr om de kommer borti lysene.

3. Sørg for at levende lys står stødig

Levende lys som ikke står stødig kan velte - enten av seg selv, trekk i rommet, barns eller kjæledyrs lek eller lignende.

4. Bruk aldri brennbare lysestaker og brennbare lysmansjetter

Lys som brenner helt ned kan sette fyr på eller smelte lysestaker og lysmansjetter av brennbart materiale. Juledekorasjoner av f.eks. lettantennelige grener av gran eller furu, bør aldri kombineres med tente lys.

Spesielt for telys.

Plasser ikke telys direkte på bord eller duk, men på noe som tåler høy temperatur. En egnet telysholder er åpen og gir god lufting. Tette holdere vil kunne gi overoppheting og farlig oppflamming. Soting fra flammen kan være et varsel om for dårlig lufttilførsel. La helst telys brenne ut slik at det slukker av seg selv. Hvis telyset flammer opp må du aldri hel-le vann på det. Dersom du forsøker å slukke med vann, vil det føre til en voldsom oppflamming. Kvel flammen, f.eks. med en lyseslukker - ikke blås.

Levende lys i juletreet?

Juletreet blir raskt tørt og ekstremt lettantennelig når det står innendørs. Bruk av levende lys i juletreet er ekstremt brannfarlig, og bør ikke forekomme.

Namsskogan Brannvesen

FEST PÅ TRONES GRENDEHUS

4-juledag (28. Desember)

Odd Magne Lund

Spiller på Trones grendehus 4-juledag.

Det er lagt ut påmeldingsskjema (bindende påmelding) ved Matkroken Trones, Joker Breifossen og Skorovas S-lag.

Dørene stenges kl 22:00. / (18 års aldersgrense)

Inngang kr 250,- (VIPPS / kontant betaling)

Hilsen Fosskilln gammeldansforening



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

24. Desember	Gudstjeneste i Trones kirke	Klokken 14.00
26. Desember	Gudstjeneste i Bjørhusdal kapell	Klokken 11.00

2024:

09. Januar	Andakt på Omsorgssenteret	Klokken 16.00
21. Januar	Gudstjeneste i Trones kirke	Klokken 18.00

GUDSTJENESTELISTE FOR RØYRVIK

25. Desember	Gudstjeneste i Røyrvik kirke	Klokken 15.00
--------------	------------------------------	---------------

2024:

11. Januar	Andakt på Omsorgssenteret	Klokken 16.00
14. Januar	Gudstjeneste i Røyrvik kirke	Klokken 11.00



NAMSSKOĞAN BLOMSTERFOND

Namsskogan Blomsterfond takker for gaver som er gitt til

Else Johanne Bjørhusdal

Åge Ingvald Sellin

sitt minne.



Tusen Takk!

Tusen takk for all vennlig deltakelse i forbindelse med Åge's bortgang og begravelse. Vi takker så mye for varme klemmer, omtanke og blomsterhilsener.

*En stor takk for minnegaver gitt til
Namsskogan Frivilligsentral
og blomsterfondet.*

**Med vennlig hilsen
Magni Ingjerd,
Bjørnar, Jorid Kristine,
Tor-Åge og Kari Irene.**

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.*

TRONES GRENDEHUS

Ønsker du å leie Trones Grendehus så ta kontakt med ansvarlig for utleie, Karin Fjerdingøy 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

BREKKVASELV SAMFUNNSHUS

Samfunnshuset egner seg godt til små og store arrangement.
Vi har montert varmepumper og installert bredband
- det gir oss mange muligheter... ☺

For leie kontakt Anne Fjerdingøy: 90 03 88 21

Priser:

Lillesal: 1000 kr.

Hele huset: 2000 kr pr. døgn eller 3000 kr for hele helga.

Om dere ikke ønsker å vaske selv:

Tillegg for vasking: 400 kr/ lillesal, 600 kr hele huset.

Mvh styret





FAMILIE- JULEBORD

Namsskogan kommune arrangerer for andre gang en førjulsfeiring for nye og gamle innbyggere.

Onsdag 13. desember ble det holdt Familie-Julebord.

Arrangementet startet kl 18:00. Alle som ville være med kom til kommunebygget og derfra til Namsskogansthallen var det fakkeltog.

I programmet var en åpningstale av ordføreren i Namsskogan Elisabeth Vollmo Bjørhusdal og ordføreren i Røyrvik Kennet Tømmermo Reitan.

Tenningen av adventslysene.

Lyset ble tent og adventsversene ble lest på 4 språk: norsk, ukrainsk, arabisk og tigrinja. Forskjellige nasjoner var samlet til middagen.

Tymofli og Venche ble kveldens musikalske utøvere. De fremførte flere julekosmiseringer og skapte uforglemmelige inntrykk.

Også var deilig mat og en koselig atmosfære.

Det kom ca. 150 personer.

Anastasiia Omelchuk.

INFORMASJON

For tiden er det rundt 75 ukrainske flyktninger i Namsskogan og Røyrvik kommuner.

De fleste går på introduksjonsprogrammet (det inkluderer språktrening og arbeidspraksis. Praksis foregår på ulike arbeidsplasser) og tar aktivt del i livet i kommunen vår. Det er viktig for alle å kunne jobbe. Det er også flott SPRÅK-trening.

R.C. HANSEN VEI 2, 7890
NAMSSKOGAN

VI ER TILGJENGELIGE
MELLOM: 8- 15:30

Ansatte i flyktningsjeneste:

Geir Staldvik
Kommunalsjef
Oppvekst/integreringstj

Heidi Brekkvassmo
Bo-og miljøveileder
47 67 01 35

Kim Broux
Bo-og miljøveileder
48 02 21 52

Karen Lourens
Programrådgiver
47 76 46 52

Anastasiia Omelchuk
Assistent

Voksenopplæring:
Benedikte Sakshaug
46 93 58 89
Maren Trones
90 17 53 98

VIKTIGE TELEFONNUMRE I NORGE:

112 (POLITI)
110 (BRANN)
113 (AMBULANSE)

STERK OG STØDIG

*Kanskje vet du allerede alt om **STERK OG STØDIG**? Uansett – her får du **SUKSESSHISTORIEN** til dette unike trimtilbudet på Namsskogan Frivillisentral, hver mandag kl 11!*

Det begynte i 2019. Det var REGIONAL SAMLING for NKS i Steinkjer, Namsskogan Sanitetsforening var som vanlig godt representert, deriblant med vår kjære nestleder Anne Grete Hamnes. Ett av foredragene den dagen omhandlet STERK OG STØDIG, et trimtilbud for befolkningen på 65+. Anne Grete ble straks i fyr og flamme: «Dette må vi få til!» «Dette er noe for oss i Namsskogan!» «Dette skal bli arti!»

Tilbake på Namsskogan fikk leder i Namsskogan NKS på samme tid, en mail fra kultursjef Odd Bakken, om invitasjon til å søke midler til FOLKEHELSEARBEID, videre sendt fra Fylket. Vi ble i fyr og flamme på nytt: dette var jo midt i blinken for oss, som nå var full av inspirasjon til å starte opp med STERK OG STØDIG! Men «En profesjonell ansvarlig» var ett av kriteriene for å søke om midler, og hvem andre skulle vi spørre, enn vår dyktige fysioterapeut LAILA SPILLUM DOMÅS! Laila ble straks og med en gang like begeistret som oss: «Selvfølgelig ville hun være ansvarlig for STERK OG STØDIG – bare søk om midler – så tar vi ting i riktig rekkefølge etter hvert!»

Kultursjef Odd Bakken hjalp til med søknaden, midler ble innvilget, instruktørkurs bestilt, og 8 frivillige instruktører fra begge Sanitetsforeninger i bygda ble skolert på nyåret 2022. (Kanskje synes du det tok lang tid fra Regional Samling i 2019 til instruktørkurs i 2022, men Covid 19 har skylda.)

Fra og med februar 2022 har dermed Namsskogan Frivillisentral blitt tryllet om til «STERK OG STØDIG-SAL» en dag i uka. Responsen var enorm, så i starten måtte den store trimgruppa deles i to, for å gi plass til svingende armer og balanserende bein, uten kollisjoner. Nå, snart to år etter oppstart, ønsker hele trimgruppen å være samlet, så nå møtes +/- 25 glade trimmere fra Smålsåsen i nord til Trones i sør, Nessan i vest og Grøndalen i øst, hver mandag kl 11. Etter en times trimøkt med kondisjonsøvelser,

styrketrening, balanseøvelser smil og latter, er det tid for kaffe – vaffel- og sosialt samvær en times tid, før alle ønsker hverandre ei fin uke til neste mandag.

Tilfeldigvis leste jeg nettopp en artikkel om lege Audun Myskja og hans «Senter for livshjelp». Jeg ble slått av likheten vi opplever hos alle deltakerne på STERK OG STØDIG, og det Myskja sier om livskvalitet:

- LÆR NOE NYTT
- FÅ OPP PULSEN
- SMIL
- GODTA LIVET SOM DET ER
- STYRK DIN MOTSTANSKRAFT
- LÆR AV DINE FEIL
- FINN SINNSRO
- VÆR TAKKNEMLIG
- VELG GLEDEN
- TREN STYRKE, UTHOLDENHET OG BALANSE
- TENK DEG UNG

Plutselig skjønnte jeg at STERK OG STØDIG er noe mer enn et godt trimtilbud for 65+: Det er også en arena for LIVSKVALITET, GLEDE og MESTRING I HVERDAGEN, på Namsskogan Frivillisentral hver mandag kl 11!

I skrivende stund er nok et spenstig STERK og STØDIG – ÅR i ferd med å gå over i historien. Instruktørene Siv Anita og Toril, Catarina og Inger Johanne, Ann Kristin og Bjørg, samt Fysioterapeut Laila, vil derfor takke for et forrykende trimår 2023 og ønske dere vel møtt til nytt trimår 2024!

**GOD TRIMJUL 2023!
OG GODT, NYTT STERK og STØDIG
- ÅR 2024!**

**VI SEES IGJEN MANDAG 8/1 kl 11 på
FRIVILLIGSENTRALEN!**

Bjørg Myran.



SKOROVAS SAMVIRKELAG

Ønsker alle gamle og nye kunder
God Jul og godt nytt år !

Vi har døgnåpent alle dager
VELKOMMEN !

(selvbetjent utenfor normal åpningstid)



Gjør deg klar
og last ned
CoopKey-appen



Last ned og
installer appen.
(dette kan gjøres
før handleturen)



Åpne appen,
skann QR-kode
på inngangsdøren
- døren åpnes



Skann varene dine,
før du velger «fortsett til
betaling». Betal varene på
betalingsterminalen.



Etter du har betalt,
åpne appen, skann QR-koden
på døren (igjen). Døra låser seg opp
og du kan gå ut av butikken.

I butikken finner du informasjon/oppslag om hvordan
du kan handle varer som krever legitimasjon
samt hvordan du kontakter kundehjelp.

CoopKey fungerer på telefoner som benytter iOS, versjon 9 eller nyere,
eller Android versjon 6 eller nyere, som operativsystem.
Aldersgrense for bruk av COOPKEY appen og selvbetjent handel er 16 år.