

RØDØY-LØVA

Informasjonsblad utgitt av Rødøy kommune

Nr. 02/2013

*God jul og
godt nytt år!*



Foto: Yngve Brox Guldbjørnsen

kystfolket under Polarsirkelen

I denne utgaven av Rødøy-Løva kan du blant annet lese om følgende tema:

- *Hilsen fra ordføreren*
- *Hilsen fra rådmannen*
- *Fra redaksjonen*
- *Fra etatene*
- *Julebord på Rødøya og Tjongsfjord omsorgsenter*
- *Ungdommens kultur-mønstring*
- *Grottevandring*
- *Menighetsblad*
- *Forfatterbesøk*
- *Friluftsentusiast 2013*
- *Musikkskolen*
- *Kommunens fysioterapeuter*
- *Eggedosis AS*

Fra redaksjonen

Julehøgtida nærmer seg. Folk er midt i julestria og har tradisjoner de ønsker å føre videre. Pepperkjeks blir baka og servert til stolte besteforeldre på smakebesøk, og ellers blir det laga lammeruller av ulikt slag, laksen blir røyka og fisken banka. Noen reiser langt av lei på julefeiring og andre er heime og feirer her i kommunen vår.

I dette julenummeret av Rødøyløva kan du lese om konserten med Aleksander og Justina på Falch-brygga i august. Du kan bake havrekjeks til Malin fra Klokkergården eller du kan lage lammerull som de lager den "puin Gjedden". Oppskriftene får du i bladet.

På Gjerøya har damene bakt krinalefse til tidlig morgen og ungene i Jektvik har vært på Nissemarsj og det kan du se fine bilder fra og lese om. På Alderstun og på Rødøya omsorgssenter har det vært julemiddag, med mange besøkende og hyggelig stemning. Les og ha det hyggelig i juletida.

RØDØY-LØVA

Utgiver:	Rødøy kommune
Ansvarlig:	Rådmannen
Redaksjonen:	Kulturkonsulenten
Opplag:	750 distribuert fritt til alle husstander i Rødøy kommune.
Trykk:	Brox-Media 8185 Vågaholmen +47 95 93 15 79

Rødøy kommunes nettside

Du finner flere opplysninger og mer informasjon på Rødøy kommunes nettside:

rodoy.kommune.no

Julehilsen fra ordfører Olav Terje Hoff

En julehilsen til alle i Rødøy.

Så er det snart jul på nytt. I mange hjem står den hardeste julestria igjen, og det legges til rette for at familie og venner skal ha en fin høytid sammen. Så håper jeg at været roer seg og gir oss noen dager med følelse av fred og høytid.

I kommunen er de fleste vedtak og beslutninger gjort for i år. Det skal vedtas et driftsbudsjett for neste år som opprettholder dagens drift. Utfordringen er desto større for å holde de vedtatte budsjetter, og det har høyeste prioritet både hos rådmann og politikere, slik at vi kan bevare vår handlefrihet best mulig. I investeringsbudsjettet er det også for neste år stor aktivitet.

Jeg vil benytte anledningen til å ønske hver enkelt av våre nye innbyggere hjertelig velkommen til kommunen.

Jeg ønsker alle i Rødøy kommune en riktig God Jul og et Godt Nytt År!



Ordfører Olav Terje Hoff



Rosenrot er Rødøys kommuneblomst, her i høstfarger ved Nordåkvik.

Foto: Kitt Grønningsæter

Tilskuddsordningen i SMIL og skogkultur



Brygge på Telnes

Spesielle miljøtiltak i jordbruket SMIL er en statlig ordning der kommunen får tildelt årlig ramme for tilskudd.

Kommunene skal revidere sin tiltaksstrategi tilskuddsordningen SMIL med forslag i desember 2013. Det er derfor ønskelig med innspill til ny tiltaksstrategi, som kommunale retningslinjer i Rødøy. Tiltaksstrategien vil vedtas før neste søknadsomgang i 2014.

Kommunene har utarbeidet sine retningslinjer, der de bestemmer typer tiltak som prioriteres ved søknader. Kommunene kunngjør selv midlene og gjør vedtak om tildeling på søknader.

Rødøy kommunes tiltaksstrategi er fra 2010 og omtaler aktuelle tiltak for kulturlandskapet og kulturminner på landbrukseiendommer, som det kan gis tilskudd til. Videre har vi med et avsnitt om tilskuddsmidler i skogkultur.

Vedtak om tilskudd har vært i Plan- og jordstyret med søknadsfrist 1. juni hvert år i vår kommune. Kunngjøring skjer på kommunens nettside.

Aktuelle tiltak som har fått midler i Rødøy kommune gjennom de siste år er:

Tilskudd til restaurering utvendig av eldre og verneverdige våningshus, brygge, naust og andre gårdshus. Det er gitt støtte til opparbeiding av tilgrodd dyrka jord som tas i bruk igjen til slått og beite. Vi har også gitt støtte til beitepuss der det ikke er eget jordbruk lengre.

I skogkultur gir vi tilskudd til arbeid i granplantefeltene, det kan være rydding av kratt og tynning, uttak av bjørk som lauvskjerm, og stammekvisting. Tilskudd her benevnes NMSK nærings- og miljøtilskudd i skogbruket.

Det kan søkes tilskudd i SMIL av aktive gårdbrukere, og av eiere av landbrukseiendom med tidligere drift. Forening/bygdslag som gjør et skjøtselsarbeid kan søke hvis de har organisasjonsnr. I NMSK er det skogeiere eller fellestiltak som søker.

Tilskuddene følger sentral forskrift og retningslinjer, samt retningslinjer ved Fylkesmannen i Nordland.

Ordningen er i Rødøy kommune ved Teknisk etat, og kontakt er landbrukskonsulent.

Tekst: Ole Edgar Nilssen, landbrukskonsulent, Teknisk etat

Rødøy kommune

Sentralbord

Telefon 750 98 000

Telefaks 750 98 001

E-post:

postmottak@rodoy.kommune.no



”En ting er å legge planer. Noe ganske annet er å vite hvor man har lagt dem”.

Ole Henrik Magga

Støtte til arrangement og aktiviteter

Regionalt næringsfond/partnerskapet i Helgeland Regionråd, beslutningsgruppen har vedtatt at det kan løyves midler til arrangement i våre kommuner. Det kan være til

arrangement for og av ungdom
bolystarrangement
kulturarrangement
større konferanser

Maks sum per arrangement er kr 20.000, alt etter størrelsen på aktiviteten. Midlene følger KRD sine retningslinjer.

Det skal gis midler til minst ett arrangement i hver av kommunene i Helgeland Regionråd dersom det foreligger henvendelse fra dem.

Krav til søknad: Det må sendes inn en enkelt plan for arrangementet med budsjett og finansiering til

Helgeland Regionråd
Postboks 405
8801 SANDNESSJØEN eller post@hel.no

Krav til rapportering: Midlene blir betalt ut etter anmodning, i henhold til en kort rapport med regnskap.



Rødøy folkebibliotek – oppussa med nyheter på rekke og rad

Hovedfilialen for Rødøy Folkebibliotek i Tjongsfjorden er nå pussa opp og blir åpna over nyttår etter at det var stengt i noen uker i høst.

Med lysere lokaler og med bedre plass og nytt magasin, er det i seg selv en stor forbedring for de besøkende. I tillegg ønsker en at nye møbler, nye bøker og blad, oppdaterte nettsider og egen Facebookside kan gi et bedre tilbud for bygdas og kommunens innbyggere, og igjen føre til mer aktiv bruk av folkebiblioteket vårt.

Vegger og tak har fått flere strøk med maling, og det har ført til at lokalet er blitt mye lysere og triveligere. Det har vært mye rydding, grunning og annet forarbeid, og uten mulighet for å flytte ut bøkene, ble det malt en vegg av gangen, flytta på plass og malt igjen.

Teknisk etat har ellers bidratt med lån av tilhenger i forbindelse med rydding og kasting av bøker og annet som må til for at en skal greie å få rydda opp på biblioteket. De har også stått for noe av utgiftene i forbindelse med oppussingen. En ønsker en ny start, slik at biblioteket kan bli en trivelig møteplass for alle, mer moderne og tilgjengelig.

Rødøy folkebibliotek er nå medlem av biblioteksamarbeidet her på Helgeland, Skjærgårdsbiblioteket.

Det består av kommunene Rana, Alstadhaug, Dønna, Herøy, Nesna, Træna, Lurøy og Rødøy. Skjærgårdsbibliotekets bibliotekplan skal revideres i 2014, og sammen med Rødøy kommunes egen bibliotekplan blir dette grunnlaget for å få til et regionalt og godt biblioteksamarbeid, med forfatterbesøk, mindre konserter og utstillinger for å nevne noe.

Rødøy folkebibliotek ønsker alle velkommen til biblioteket når det åpner på nyåret. Nærmere informasjon om tidspunkt for åpning vil bli gitt på kommunens hjemmesider, på oppslag og i media.

Tekst: Kulturkonsulent Anita Lykkja

Nå blir skattekortene elektroniske

Fra 2014 sender ikke Skatteetaten ut skattekort i posten. Det er arbeidsgiverne som må bestille skattekort for sine ansatte. Dette kan de enten bestille via skatteetaten.no eller direkte i lønssystemet.

Hva blir nytt for deg som er arbeidstaker?

Du som arbeidstaker vil fra 2014 få en Skattetrekksmelding med informasjon om grunnlaget for skattekortet. Denne er kun til egen informasjon og du skal ikke levere den til arbeidsgiver. Hvis du må endre skattekortet gjør du det som tidligere.

Hva blir nytt for deg som er arbeidsgiver?

Du må bestille skattekortene elektronisk for dine ansatte. Du trenger ikke å motta og oppbevare skattekortene på papir. Du vil få varsel når en ansatt endrer skattekortet, og du vil alltid få tilgang på det nyeste skattekortet.

Julebord på Alderstun omsorgssenter



Elever fra Tjongsfjord skole gledet de eldre ved å synge julesang til dem under julebordet ved Alderstun omsorgssenter.

Sjette desember arrangerte de ansatte ved Alderstun omsorgssenter julebord for brukere og pårørende.

Det hersket skikkelig god julestemning på Alderstun da folket samlet seg til julebord. De ansatte hadde lagt ned mye arbeid for å gjøre det trivelig for sine gjester.

Hjemmelaget mat, bestående av ribbe og pinnekjøtt med tilbehør, falt i smak hos alle.

Når det hele da blir toppet med nydelig riskrem og julesang av elevene ved Tjongsfjord skole, ja så er det bare å la julestemningen sige inn.

Tekst/Foto: Yngve Brox Guldbjørnsen

Julebord på Rødøya omsorgssenter

Så var det igjen tid for det tradisjonelle julebordet ved Rødøya omsorgssenter, ca. 40 feststemte beboere og pårørende kunne benke seg rundt festpyntede bord i dagligstuen til en trivelig stund sammen.

Sykepleierne Heidi Fyhn og Frida Bikset ønsket alle velkommen, med ønske om at alle fikk en koselig ettermiddag sammen, så kunne de benke seg rundt fint pyntede bord for å innta dagens middag bestående av tradisjonell julemat ribbe, pinnekjøtt, julepølse og medisterkake. Til dessert ble det servert hjemmelaget karamellpudding og riskrem med god drikk til.

For å få en ekte julestemning må det sang og musikk til, i år var det artisten Trygve Danielsen som fikk frem julestemningen med fremføring av kjære

og kjente julesanger, noe forsamlingen satte stor pris på. Og selveste julenissen hadde sett seg tid til et besøk selv om han har det travelt i disse dager.

Avdelingsleder Inga-Stina Ödmark takket betjeningen og kjøkkengjengen for den innsats de hadde vist for at julebordet skulle bli en kosetund for beboere og besøkende.

Tekst: Sverre A. Engøy
Foto: Kirsti Engøy

FOTO

Øverst:

Beboere og pårørende koser seg rundt veldekkede bord.

I midten:

Klar for å innta middagen.

Nederst:

Selveste julenissen hadde funnet tid til et besøk.



Helsesøstertjenesten i Rødøy

Helsesøster er å treffe på telefon: 959 65 660

mandag – torsdag kl. 10.00-15.00

fredag kl. 09.00-12.00

Send gjerne også sms.

Helsesøster treffes fast mandager på Rødøy kl. 10.00-16.00 og onsdager i Tjongsfjorden kl. 09.00-15.00.

Helsesøstertjenesten i Rødøy er en ambulerende tjeneste. Tjenesten tilbys og så om bord i legebåten.

Helsesøster følger legedagen på de ulike plassene.

Ta gjerne kontakt for å avtale time, veiing/måling av ditt barn eller spørsmål angående ditt barns helse/velvære.

BRUKERGRUPPER FOR MEDVIRKNING

I helse- og omsorgsetaten ønsker vi å legge bedre til rette for brukermedvirkning.

Vi ønsker samarbeid med brukergrupper som kan være med på å utvikle tjenestetilbudene i Rødøy kommune.

I den forbindelse har vi forsøkt å kartlegge om det allerede finnes råd eller grupper som vi kan samarbeide med eller om vi skal forsøke å danne nye grupper.

Noen steder har man beboerråd og pårørenderåd og det finnes veldig mange forskjellige brukergrupper.

Vi vil herved benytte anledningen til å oppfordre innbyggere i Rødøy kommune til å komme med innspill om hvordan dette kan gjøres hos oss, og til hvilke grupper som kan være aktuelle samarbeidspartnere.

Innspill kan sendes til helse- og omsorgssjef Maj-Britt Hafsmo på mail: mbh@rodoy.kommune.no eller per post til kommunehuset,

8185 Vågaholmen – og merkes: "Gode råd".

Vi vil samtidig ønske alle innbyggere i Rødøy kommune en riktig god jul og et godt nyttår.



STØTTEKONTAKT/ AVLASTNING

Har du litt tid til overs noen ettermiddager og/eller kvelder, eller kanskje en helg i måneden?
Synes du det er morsomt å jobbe med mennesker?

Nav Rødøy/Barnevernstjenesten søker etter støttekontakter og avlaster for barn, unge og voksne.

Støttekontakten har som oppgave å bidra til en aktiv og meningsfull fritid.
Oppdraget innebærer sosialt samvær og følge til fritidsaktiviteter, turer osv.

Avlastning har som hensikt å gi pårørende nødvendig og regelmessig fritid.
Godtgjøring etter faste satser.

Ta kontakt med oss hvis du er interessert!

Kontaktpersoner:

Inger Lise K. Aakre, tlf: 21 05 41 08

Siri Midttun, tlf: 21 05 41 08



SITATER OM ALDERDOM

Alderen har to fordeler: Man har ikke vondt i tennene lenger, og man hører ikke lenger alt det dumme som blir sagt rundt en. George Bernard Shaw

Alderdom: Først glemmer man navn, så glemmer man ansikter, så glemmer man å trekke opp glidelåsen - og til sist glemmer man å trekke den ned. Leo Rosenberg

Du er gammel den dagen du bøyer deg ned for å knytte skollisen, og når du har gjort det, stanser du et øyeblikk og tenker: Var det noe mer jeg skulle ha gjort når jeg først er her nede? Karsten Isachsen.

Du vet at du holder på å bli gammel når lysene koster mer enn kaken. Bob Hope

Det er en fordel med å bli gammel; når en sier at en har glemt saker og ting, så blir en også trodd. Marit Tusvik

Påmeldingen for UKM er startet!

De siste årene har kommunene Rødøy, Lurøy og Træna samarbeidet om å arrangere UKM. I 2014 er det Rødøy kommune som inviterer til UKM for de tre kommunene. 1. desember åpnet påmeldingen for UKM 2014.



Emil Andre Bjørnø gikk i 2013 videre til fylkesmønstring i Bodø

Arrangementet finner sted på Tjongsfjord samfunnshus helga 8.-9. februar, og ungdom i alderen 13-20 år kan delta.

Du kan melde på forskjellige innslag som dans, musikk, film, utstilling, teater, litteratur, sceneteknikk, konferansier, arrangør, nettedaksjon/ videoproduksjon og annet på scenen.

Arrangementskomiteen håper på mange varierte bidrag.

I forbindelse med arrangementet blir det også Ungdomskveld på samfunnshuset på lørdag, og mulighet til å være sosial med andre ungdommer fra de tre kommunene. Det er lagt til rette for at deltakerne kan komme inn med Nordlandsekspressen lørdag morgen og reise tilbake med Nordlandsekspressen søndag ettermiddag.

Påmeldingsfrist: 20. januar 2014.

Les mer om UKM og påmelding på www.ukm.no
Ved spørsmål, ta gjerne kontakt med
barne- og ungdomskoordinator
Christina K. Heimdal på telefon
750 98 017/ 905 30 929 eller
per e-post: ch@rodoy.kommune.no

Tekst/Foto: Christina K Heimdal



Ulla V. Telnes



Remi Abelsen

To representanter på storsamling

Første helg i november ble årets storsamling for Ungdommens fylkesting i Nordland gjennomført. Alle kommunene i Nordland kunne stille med to kandidater til dette møtet, fra Rødøy sendte vi to 10.klassinger som sitter i Ungdomsstyret. Ungdommens fylkesting er ungdommens talerør i Nordland, og har slagordet "Ingenting om oss - uten oss!".

Viktige saker

1.-3. november ble årets storsamling for Ungdommens fylkesting i Nordland arrangert. Der kunne alle fylkets kommuner stille med to ungdomsrepresentanter. På møtet ble det blant annet valgt representanter til arbeidsutvalget i Ungdommens fylkesting og det ble valgt tiltak til UNGplan.

3 ungdommer fra Rødøy

Remi Abelsen og Ulla Vestgøte Telnes var Rødøy kommunes representanter på storsamlinga og fikk dermed mulighet til å være med å påvirke hva arbeidsutvalget i Ungdommens fylkesting skal jobbe med i året som kommer. I tillegg deltok Amalie Arntsen fra Rødøy, som har vært representant i arbeidsutvalget de to foregående årene.

Tekst: Christina K. Heimdal

Nytt arbeidsutvalg

Følgende ble valgt inn i Arbeidsutvalget:

Nord:

Isak Lichtwarck Bjugn, Lødingen
Birgitte Annie Molid Martinussen,
Moskenes
Vetle Seierstad, Vestvågøy

Vara:

Viktoria Markussen, Tjeldsund
Monica-Sanja Johnsen, Røst
Krister Kilavik, Ballangen

Midt:

Monica Westermann Evjen, Hamarøy
Erlend Skaug Ingebrigtsen, Bodø
Henry Andreas Ellingsen, Tysfjord

Vara:

Mathias André Sørensen, Fauske
Edda Kapskarmo, Saltdal
Maren Paulsen, Tysfjord

Sør:

Jørgen Øyen Andersen, Bindal
Mathilde Norberg-Schulz, Mo i Rana
Signe Skei, Dønna

Vara:

Simen Johansen, Nesna
Maini Johansen, Vefsn
Sindre Einmo, Leirfjord

I arbeidsutvalget ble det valgt leder og nestleder.

Leder ble [Isak Lichtwarck Bjugn](#) og nestleder ble Jørgen Øyen Andersen.

UNGplan

I løpet av helga ble det også valgt følgende tiltak til UNGplan:

Utdanning

- UFT ønsker en regulering av stipendordningen og grunnlag for stipend.
- UFT ønsker obligatorisk etterutdanning for lærere, med fokus både på det pedagogiske og faglige.
- UFT ønsker et fokus i skolene der de svakeste elevene får bedre oppfølging, mens de sterkeste elevene får hjelp til videre utvikling.

Miljø

- UFT skal arbeide for en holdningsendring om miljø og klima.
- UFT ønsker en utvidet og miljøvennlig Nordlandsbane nord for Fauske som skal brukes som grunnlag for godstransport.
- UFT ønsker mer forskning på nye typer fornybar energi

Helse

- UFT ønsker at det jobbes for en forbedring av skolehelsetjenesten, både i form av bedre og flere helsesøstre, psykologer i skolen, og at utdannet personell tar seg av seksualundervisning.

- UFT vil utvide åpningstidene på helsestasjoner.
- UFT ønsker at det skapes bedre kapasitet for BUP.

Samferdsel

- UFT vil at NFK skal jobbe for å opprette et samarbeid mellom nabofylkene om ungdomskortet.
- UFT ønsker at NFK skal jobbe for at barnebilletten skal gjelde til man er 18 år.
- UFT ønsker en forbedring av kollektivtilbudet gjennom å senke prisene på billettene slik at det blir lønnsomt og attraktivt.

Kultur

- UFT vil at mulighetene for bruk av kulturkort utbedres, og at det blir bedre informasjon om bruksområder.
- UFT vil videreføre arbeidet med oppstart av nye ungdomsråd og opplæring av allerede eksisterende ungdomsråd.
- UFT ønsker at det jobbes for bedre tilrettelegging av funksjonshemmedes deltakelse i fritidsaktiviteter.

Vi er inne i den mørkeste tida av året, men i skoler og barnehager tennes det lys og juleforberedelsene er godt i gang. Været har vært ruskete de siste ukene, men våre barnehager og skoler skal være helsefremmende, så både små og store barn er ute med ulike aktiviteter. Det skal lages planer for det helsefremmende arbeidet på alle enhetene. Målet er at det skal være et ekstra fokus på barn og unges helse gjennom blant annet fysisk aktivitet, godt kosthold og gode holdninger. Tjongsfjord skole fikk i høst prisen som «årets friluftsentusiast», som deles ut av Polarsirkelen friluftsråd, i konkurranse med mange andre. Skolen blir regnet som en pilotskole i arbeidet med helsefremmende skoler. Dette er vi stolt av!

Skolene har også gått inn i «Respekt- programmet». Dette innebærer at lærere og assistenter blir kurset blant annet om klasseledelse, mobbing og problemadferd. Vi håper å oppnå et godt læringsmiljø på alle skolene der alle trives og utvikler seg på en positiv måte.

Etter en lang periode med rehabilitering og snekkerarbeid på Jektvik skole, har etter hvert elever og lærere kommet inn på sine respektive klasserom og arbeidsplasser. Vi har fått en lysere og triveligere skole, og snart er også kjøkken og oppholdsrom på grendehuset ferdig. Vi takker for tålmodighet fra lærere og elever, og ønsker lykke til i det videre arbeidet.

Aktiviteten er stor nå før jul: Konserter, juleavslutninger, juleverksteder med mye mer. Vi vil ønske alle en travel og god adventstid.

Nå tennes tusen julelys
Det stråler rundt vår jord
Og himlens stjerner blinker ned
Til liten og til stor

Oppvekstkontoret vil ønske alle en GOD JUL og et GODT NYTT ÅR!

Jeg gleder meg til 2014!

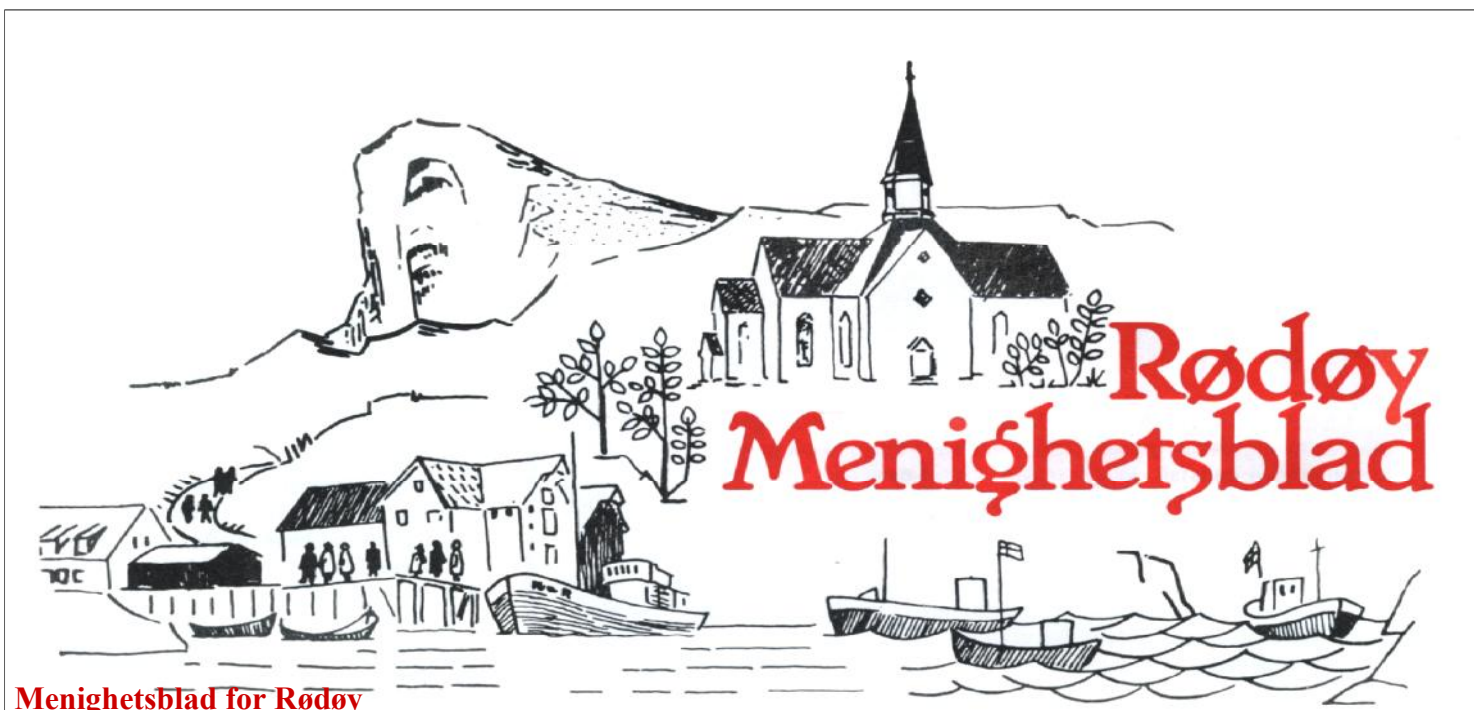


Etter mitt første halvår i Rødøy kommune har jeg presentert det første budsjettutkastet, og begynner å få oversikt over hvilke oppgaver vi har foran oss. Prosessen har vært fryktelig spennende så langt, og konklusjonen er at jeg gleder meg til et nytt, blankt år i Rødøy!

Det er ingen tvil om at vi har utfordringer fremover, men så har vi også et godt utgangspunkt for å møte dem. Først må vi gjøre flere strategiske valg for fremtiden, så vi får gode mål å styre etter og lettere for å gjøre de rette beslutningene i hverdagen. Planstrategien skal settes ut i praksis. Jeg tror det vil føre oss over i spennende prosjekter hvor politikere, lokalbefolkning og vi i administrasjonen skal få jobbe tett sammen gjennom året om hvordan vi ønsker at det skal være å bo og leve i Rødøy i årene som kommer.

Samtidig skal kommunen levere gode og stadig bedre tjenester til hele kystfolket under polarsirkelen. Vi bør alle sammen ha et felles prosjekt; at det skal være attraktivt å være her for både unge og gamle, arbeidstakere og pensjonister, fastboende og feriefjerdinger. Naturen og omgivelsene her er fantastiske ressurser til både rik fritid og næring. Så må vi sørge for at det tilrettelegges med infrastruktur, aktivitetstilbud og kulturopplevelser på toppen av det hele. Da vi kan få den livskvalitet og levestandard vi ønsker oss ute på kysten, sånn passe langt fra byen.

Kitt Grønningsæter, rådmann



Nr. 2/2013

*Gudstjenester
Julen
2013*

*Julaften
Rødøy kirke kl. 15.00
Tjongsfjord kirke kl. 15.00*

*25. desember
Tjongsfjord kirke kl. 11.00*

*26. desember
Sørkjorden kirke kl. 13.00*

*27. desember
Værangfjord kapell kl. 16.00*



I år kan vi synge Trygve Hoffs nord-norske julesalme rett fra den nye salmeboka! Det blir ei velsigna juleopplevelse. Trygve Hoff har skapt en særegen atmosfære i denne julesalmen. Som en slags blanding av Petter Dass og Alf Prøysen. Det er som de evige ordan flytter heim. Her til oss. På våre breddegrader. Selv om det er langt "sør tel Betlehem".

Det er ord om håp og ei utstrakt hand. Det er budskap om fred og ei bønn om velsigning. Selv i den hardaste ria og den mørkeste mørketida. Trygve Hoff deler juleevangeliet med oss i et slags minimumsspråk. Men du verden så vakkert og så innholdsmettet.

Noen synes det kan bli litt vel mye karrighet og stusselighet i beskrivelsen av livet her nord i denne julesalmen. Men salmen er skrevet for en generasjon siden.

Da var forholdene og følelsene annerledes. Og det er viktig å bære med seg historien inn i julefeiringa i vår overflodstid. Vi trenger å se dem som fortsatt kjemper for å overleve. For jula dreier seg om å se vår egen avhengighet av Vårherre, og av det som skjedde i Betlehem for så mange generasjoner siden. Og dele av den velsignelsen vi har fått del i her i vår flik av verden i vår tid.

"Du ser oss i mørketidslandet.

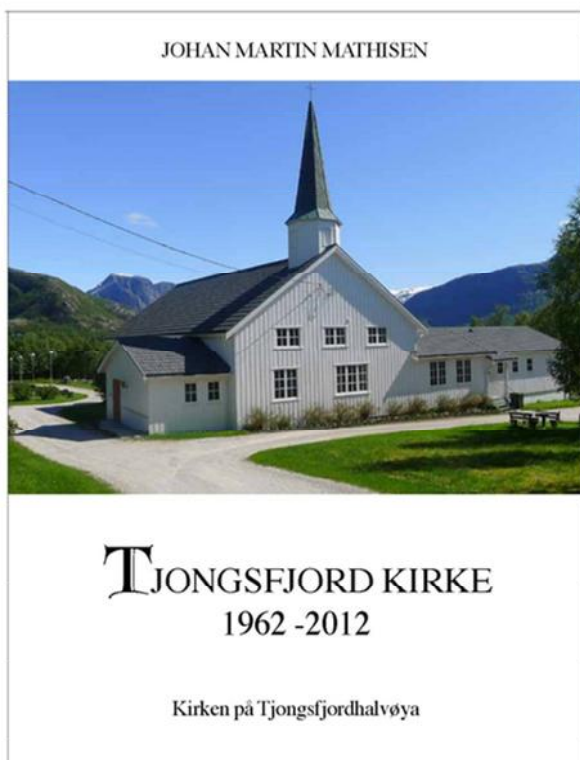
Du signa med evige ord

husan og fjellet og vannet og folket som leve her nord!"

Velsigna jul ønskes fra biskop Tor B Jørgensen og fra kirka i Sør-Hålogaland



Meg er gitt all makt i himmel og på jord. Gå derfor ut og gjør alle folkeslag til disipler, idet dere døper dem til Faderens og Sønnens og Den Hellige Ånds navn og lærer dem å holde alt det jeg har befalt dere. Og se, jeg er med dere alle dager inntil verdens ende.



Boken som er laget i forbindelse med 50-års jubileum for Tjongsfjord kirke ligger ute for salg.

Boken koster kr 250,-.

De som ønsker det kan bestille boken på menighetskontoret;

e-post: r-felles@online.no eller telefon 75 09 80 90.

Boken kan sendes ut med faktura, porto kommer da i tillegg.

En flott julegave!

TAKK FOR SIST!

Så bar det altså tilbake til Rødøy. Avtalen med bispedømmet er at jeg skal være vikarprest her i bygda ut juni 2014, til konfirmasjonen er over.

Agnes og jeg har flyttet inn i presteboligen i Tjongsfjorden. Men vi har pensjonistbolig på Gjerøya, så vi kommer nok til å reise litt fram og tilbake.

Det er lenge siden jeg hadde noe oppdrag i Rødøy. Siden ordinasjonen i Rødøy kirke har det gått 35 år. Underveis har jeg vært kapellan i Vefsn, sokneprest i Velfjord, vikarprest i Tromsø, sykehusprest i Kirkenes, sokneprest i Tysfjord, og vikarprest i Kautokeino. Hele tiden altså i Nord-Norge, og ofte med tilknytning til samisk miljø.

Det er spennende å komme tilbake til Rødøy. Store forandringer har skjedd her, ikke minst i kirke- og menighetsliv. Folk jeg kjente som ungdommer (f.eks. konfirmanter), er kommet langt til års. Tragedier og gledelige hendinger har jeg vel hørt om, men på avstand. Et stykke på vei er nok Rødøy annerledes nå enn den bygda jeg kjente -

Jeg ser fram til å få reise omkring her og holde gudstjenester og andre kirkelige samlinger. Og jeg håper at folk tar kontakt hvis noen har ønske om det. På prestekontoret er jeg ofte, eller kontorpersonalet vet som regel - hvor jeg befinner meg.

Magne Kolvik, sogneprest

Juleandakt

*“I dag er det født dere en
frelser i Davids by;
han er Kristus, Herren.”
(Luk 2,11)*

Gud er stor. Vi kan ikke fatte ham. Han kan ikke presses inn i vår hjerne. Og det vi sier om Gud, kan aldri uttrykke hele sannheten om ham.

Men også det motsatte er sant. Selv det minste menneske kan tro på Gud og leve nært ham. Uansett alder, uansett hvordan kroppen og hodet fungerer. Uansett livssituasjon.

Over stedet i Betlehem der Jesus ble født, står det i dag en kirke - den såkalte "Fødselskirken". Døra der er så lav at man må bøye seg for å komme inn. Det minner om at vi må bøye oss ned hvis vi skal oppdage Guds storhet. Han har valgt å møte oss gjennom det som er enkelt og uanselig - gjennom et lite barn.

Ja, når Gud åpenbarer seg, dekker han seg til. Slik har en klok mann sagt det. Men også når Gud kommer på en enkel måte, er han jo fremdeles Gud!

Jesus er Guds Sønn. Det var derfor englene sang slik som de gjorde. Det var derfor hyrdene fikk høre om barnet som var født. Og det er derfor vi - så lenge etterpå - samles til gudstjenester og andakter.

Jesus er Kristus, Herren - allerede mens han ligger i krybben! Tenk det: Gud kommer til oss gjennom et barn. Det er så lett å tenke at Gud er langt unna, at han ikke er vår nære venn. Men barnet i krybben viser oss noe annet. Her får vi vite at vi ikke skal se oppover for å finne Gud. Vi skal se ned! Krybben - et fórtreu - sto vel ganske nært golvet. Og et lite barn - det kan man holde i armene, slik at det kommer helt nært. Det var vel derfor Gud lot sin Sønn bli født i en stall og lagt i en krybbe. Han

ville komme helt nært oss - slik at våre hjerter og sinn kunne åpnes mot ham.

Av juleevangeliet ser vi at Gud gleder seg over det som skjedde. Himmelen strømmet liksom over av jubel og sang. Det er ikke bare én engel som trer fram for hyrdene. Gud sender en himmelsk hærske av sted for å rope gleden ut - for å dele den med oss.

Gud har velbehag i - glede i - sin Sønn. Og denne Guds glede tar Jesus oss inn i - han deler den med oss. Vi får fred med Gud - og del i Guds egen glede. Det er jo derfor vi synger "Glade jul". Altså ikke fordi jula er så morsom. Det kan den heldigvis være - her hos oss. Men nei, "Glade jul" synger vi fordi Gud deler sin glede med oss - gleden over at nå er han født, han som skal åpne veien til himmelen for meg og deg!
Amen.

Magne Kolvik, sogneprest

05.01.2014 11:00

Tjongsfjord kirke

02.03.2014 11:00

Tjongsfjord kirke

13.04.2014 11:00

Selsøyvik skole

12.01.2014 11:00

Rødøy kirke

09.03.2014 11:00

Rødøy kirke

17.04.2014 11:00

Værangfjord kapell

26.01.2014 14:30

Sørfjorden kirke

16.03.2014 11:00

Storselsøy skolekapell

18.04.2014 13:00

Sørfjorden kirke

02.02.2014 11:00

Tjongsfjord kirke

30.03.2014 11:00

Værangfjord kapell

20.04.2014 11:00

Rødøy kirke

09.02.2014 11:00

Rødøy kirke

30.03.2014 16:30

Sørfjorden kirke

21.04.2014 11:00

Tjongsfjord kirke.

23.02.2014 11:00

Værangfjord kapell

06.04.2014 11:00

Øresvik

Døpte i 2013

07.07

Frida Kvalvik Mathisen, Tjongsfjorden,
døpt i Tjongsfjord kirkeEbba Kristine Tjong Stensland,
Mo i Rana, døpt i Tjongsfjord kirkeVeslemøy Blix Hoff, Jektvik,
døpt i Tjongsfjord kirke

13.07

Liam Engen Karlsen, Skjeberg,
døpt i Tjongsfjord kirke

04.08

Edvin Matheo Sperstad, Jektvik,
døpt i Værangfjord kapell

11.08

Victoria Engen Olaisen, Tjongsfjorden,
døpt i Rødøy kirke

22.09

Maren-Marie Bakkeland Meløysund,
Jektvik, døpt i Værangfjord kapell

27.09

Maiken Jensen Heen, Storselsøy,
døpt i Hestmannøy skolekapell

06.10

Viliam Sander Telnes, Jektvik,
døpt i Tjongsfjord kirke

13.10

Oskar Holmberg Benjaminsen, Selsøyvik,
døpt i Rødøy kirke

27.10

Lorentz Anton Lorentzen, Jektvik,
døpt i Værangfjord kapell**Vigde 2013**Monica Karlsen og Sten Rudi Engen.
Skjeberg viet 13.07 i Tjongsfjord kirkeLine Nepstad og Sondre Skrede Solhaug.
Hammerfest. Viet 20.07 i Rødøy kirkeIda-Helen Svenning Fredriksen og
Raymond Andre Hansen.
Nesna. Viet 03.08 i Rødøy kirkeRita Annie Pettersen Rendal og
Bård –Steinar Krogh. Tjongsfjorden.
Viet 21.09 i Tjongsfjord kirke**Døde i 2013**Rosanne Strømdahl Sleipnes, født 1994,
død 30.06.13,
gravlagt Tjongsfjord gravgårdBodil Margretha Haug, født 1926,
død 30.07.13,
gravlagt EidsvollFinn Arvid Værang, født 1953,
død 06.08.13,
gravlagt Tjongsfjord gravgårdGunnar Danielsen, født 1926,
død 09.08.13,
urnenedsettelse Rødøy østre gravgårdAndreas Nikolai Nikolaisen, født 1931,
død 10.08.13,
gravlagt Tjongsfjord gravgårdOsvald Peder Storhaug, født 1920,
død 16.08.13,
gravlagt Gjerøy gravgårdLiv Agathe Johanne Falch, født 1925,
død 18.08.13,
gravlagt Tjongsfjord gravgårdIdar Johan Bakkeland, født 1932,
død 26.08.13,
gravlagt Tjongsfjord gravgårdElse Marie Lorentzen, født 1930,
død 03.09.13,
gravlagt Rødøy østre gravgårdInga Edvarda Olsen, født 1922,
død 18.09.13,
gravlagt Gjerøy gravgårdAlfred Johan Karstensen, født 1932,
død 23.09.13,
gravlagt Aldersund gravgårdBjørnar Hellervik, født 1949,
død 30.09.13,
gravlagt Aldersund gravgårdTerje Ditlef Kalås, født 1945,
død 05.10.13,
urnenedsettelse Storselsøy gravgårdMargot Hoff, født 1934,
død 05.11.13,
gravlagt Tjongsfjord gravgård

Grottevandring i Setergrotta

Tirsdag 5. november reiste ungdomsskolen ved Selsøyvik skole på tur til Setergrotta, litt nord for Mo i Rana.

Elevene har valgt valgfaget naturfag, miljø og friluftsliv og det var i den anledning vi dro på tur. I og med at vi også er med på prosjektet helsefremmende skole så ønsker vi å gjøre valgfaget litt "spenstig" og komme oss litt ut av klasserommet.

Vi hadde bestilt guidet tur og møtte opp både spente og forventningsfulle ved møteplassen. Her fikk vi utdelt kjeledress, hjelm, lykt og hansker og så bar det innover i fjellet. Setergrotta er blant de største grottene i dette området og har ca. 4 kilometer med underjordiske passasjer. Her var både store berghaller, trange og smale sprekker og ganger, fjellhyller og en underjordisk vanndam med fisk.

Heldigvis så ble ingen rammet av klaustrofobi der inne, så etter ca. 2,5 time med kravling, kryping og åling var det en fornøyd gjeng som kom ut i dagslyset igjen. Her ble vi belønnet med grottesertifikat for å ha utvist mot og tapperhet ved forsering av Setergrottas høye haller, stup, juv og trange passasjer.

Tekst/Foto: Astrid Rangø



Forfatterbesøk: Hans Olav Lahlum

Mandag den 2. desember var alle ungdomsskoleelevene i Rødøy samlet i Jektvik for å møte forfatter Hans Olav Lahlum.

Lahlum har trådt sine barnesko i Sørfjorden og Jektvik, og elevene fikk møte den etter hvert så kjente forfatteren. Det var Kolbjørn Lorentzen som tok initiativ til at skolen skulle få besøk av Hans Olav Lahlum, noe vi er svært takknemlig for.

Lahlum fortalte om sin vei til å bli forfatter, og la spesielt vekt på at utdanning er viktig. Det viktigste er dog at man kan holde på med det en har spesielt interesse for, og uansett vil all kunnskap kunne brukes i det yrket man ender opp med.

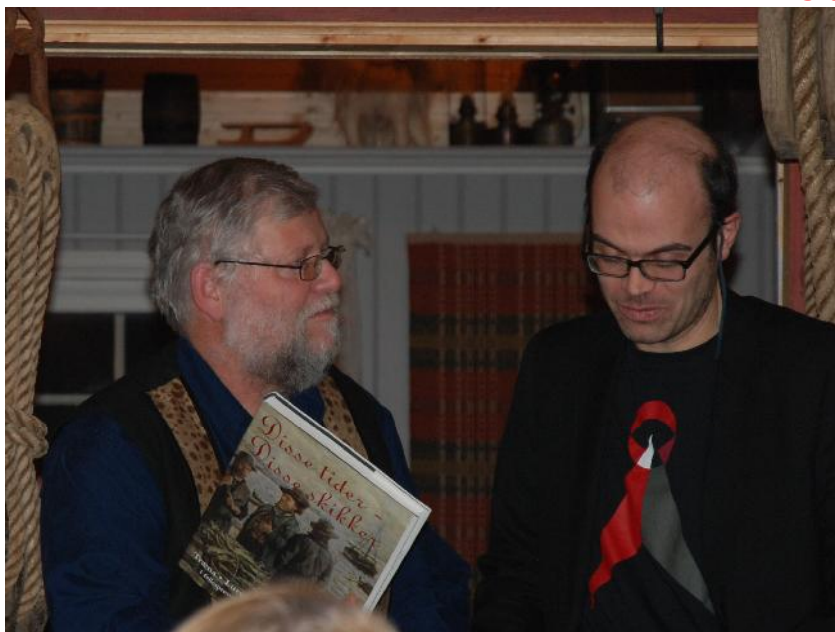
Etter en matpause der elevene fikk møte hverandre på tvers av skolene, hadde Lahlum et foredrag om de amerikanske presidentene. Dette var en historietime med en blanding av fakta og humor. Hans Olav Lahlum har evne til å formidle sine kunnskaper!

Elevene ble etter hvert samlet til gruppearbeid. Det er alltid spennende å samarbeide med elever fra andre skoler og på tvers av klassetrinn. Her var oppgaven å skrive videre og avslutte en historie som tok utgangspunkt i en av Lahlum sine kriminalbøker. Samarbeidet og resultatene gikk over all forventning. Kanskje vi har flere forfatterspirer i Rødøy?

Etter endt dag var det mange fornøyde elever og lærere som tok fatt på hjemreisen. Det lyser opp i denne mørke tiden med storm og uvær at man kan samles på en slik måte, selv om veien kan være både lang og kronglete!

Tekst: Kjersti Setvik

Foto: Reidar Jensen



Kolbjørn Lorentsen overrekker historieboken "Disse tider Disse skikker", med henvisning til at dette er ingen krimbok.



Randi Urskog fikk møte forfatteren da han besøkte Jektvik. Randi var elev ved Jektvik skole samtidig med Lahlum.



Hans Olav Lahlum signerer bøker på "Naustloftet" hos Solfrid og Kolbjørn Lorentzen i Jektvik. Trude Hansen, fra Sleipnes, passet på å få boka signert



Havrekjeks fra Klokkergården

500 gr små havregryn

400 gr havregryn

¼ kg hvetemel

¼ kg sammalt hvetemel

2 små kopper sukker

2 kopper melk

1 stor spiseskje sirup

3 ½ barneskje hjortesalt

Smelt smør (margarin) og bland alt det andre.

Lammerull ala Yngve puin "Gjedden"

Slagside av lam beines ut og skjæres til. Bruk kjøtt, gjerne fra bog til å fylle opp slagsiden. Krydres med:

1/4 til 1/2 løk

1/2 ts pepper

1/2 ts ingefær

1 1/2 ss salt

1 ts sukker

2 1/2 ts gelatinpulver

Fyll kjøtt og krydder i slagsiden og sy gjerne sammen. Bruk så rullstrømpe og la rullen ligge kaldt i ca ett døgn, for å trekke smak.

Legges i saltlake noen døgn.

Trekkes ca 1 1/2 time, gjerne på lillejulaften.

Bruk kraft/fett til kjøttmølje.

Nydelig!

(YBG)



Krinalefser på Gjerøya

Bakstekjerringene på Gjerøy er i full gang med kjevling av leiver til Krinalefser en tidlig tirsdagskveld i desember. Mjølstøvet står høgt rundt de to som med vante og sterke never lar kjevlet gjøre jobben, og får til bladtynne leiver som blir kasta og kjent på, og vurdert runde nok og tynne nok. Så blir de lagt på lange trepinner og levert videre til steikerne, som lufter og passer på at leivene tørker, ikke steiker. De skal være akkurat passe.

Etter at alle leivene er kjevla og tørka og lagt i høge stabler, skal de smøres og mønstres med Krina.. og steikes en gang til inne i ovnen. Da eser de litt og blir perfekte lefser til glede for store og små i jula. Dette er tradisjon, ja heimehandverk, på sitt beste. Det er veldig viktig at bakstedamene gjør denne jobben, at de fører tradisjonen videre. Uten at kvinnene gjør dette, blir slike mattradisjoner borte i løpet av en generasjon. Og alle vi andre blir uten den gode krinalefsa. Mann og barn og gjester kommer også i år til å nyte kaffe og melk med lefse til.

Det skal også sies at nissen var innom på kjøkkenet på Gjerøy denne tirsdagskvelden. Han fikk kaffe og lefsebit, og lakrisbåter, satt og koste seg. Han tenkte kanskje på hva disse fine bakstekjerringene skulle få i gave i år. Gaven de gir oss er større enn vi vet om, de fører norske mattradisjonene videre, til glede for nisser og folk.

Tekst: Anita Lykkja

Tjongsfjord skole ble kåret til "Årets friluftsentusiast 2013"

Polarsirkelen friluftsråd deler årlig ut prisen Årets friluftsentusiast. Torsdag 19. desember kl. 11.00 vil representanter fra årets vinner Tjongsfjord skole motta prisen.

Dette skjer ved starten av kommunestyret i Rødøy. Dette finner sted på rådhuset på Vågaholmen. Prisen deles ut av ordfører Olav Terje Hoff og representant fra Polarsirkelen friluftsråd.

Tjongsfjord skole har satt arbeidet med å være en helsefremmende skole på dagsorden og inkludert arbeidet på en forbilledlig måte i skolehverdagen. De tar behovet for 60 minutter daglig fysisk aktivitet på alvor. Dette både gjennom organisering av undervisningsdagen, bruk av stedsbasert undervisning og ikke minst tilrettelegging for – og stimulering til fysisk aktivitet i friminuttene og på fritida. Arbeidet er godt forankret i skolens planer og blir aktivt fulgt opp av skolens dyktige lærere og elever. Foreldrene er aktive medspillere i arbeidet.

I sitt arbeid med å skape helsefremmende skole har de ansatte og elevene tatt i bruk nye og kreative aktiviteter. Et godt eksempel i så måte er at i mangelen på basseng til svømmeopplæring så finner de lokale og nærliggende løsninger ved rett og slett å bruke havet.

Her kan elevene velge mellom å bruke våtdrakter eller ikke.

Prisen består av et diplom samt en kaffekjele til turbruk med prisvinnerens navn inngravert.

Knut Berntsen
Daglig leder Polarsirkelen reiseliv



Følgende har fått prisen tidligere:

Prisen ble i 2008
delt ut til **Tirsdagstrimmen i Tjongsfjord**,
Rødøy kommune.

Prisen ble i 2009
delt ut til **Ole Morten Wie**, Rana kommune

Prisen ble i 2010
delt ut til **Fjelltrimmen i Hattfjelldal**, Hattfjelldal kommune

Prisen ble i 2011
delt ut til **Båsmo Ungdomsskole**, Rana kommune

Prisen ble i 2012
delt ut til **Ingeborg Elvebakk og Elsa Hoel**, Hemnes kommune

Bildene er tatt mens elevene deltar på de forskjellige aktivitetene.

Øverst er det golf med frisbi som er aktiviteten.

Bildet under viser aktivitet i ballbingen og det nederste viser elevene på skateboardrampa.

Foto: Yngve Brox Guldbjørnsen

Musikkskolens juleavslutning

Før jul hadde musikkskolen i Rødøy forestilling i Jektvik og i Tjongsfjord.

Rapportene derfra er svært gode. Til tross for at enkelte elever bare har hatt en kort læreperiode imponerte de stort.

For Tjongsfjord sin del er det rundt ti år siden sist det var julekonsert i regi av musikkskolen.

Lærer Trygve Danielsen uttrykte at han var glad for å være tilbake i jobb igjen.

- Å jobbe med årets elever har vært utrolig bra. Elevene har vist en innsatsvilje som det står respekt av, sa Danielsen etter forestillingene.

Det var tydelig at også elevene var glade for at de igjen kunne stå på scenen og vise hvor flinke de er.

Tekst/Foto: Yngve Brox Guldbjørnsen



Øverst:

Flinke elever fremførte sang, skuespill og musikk. Til slutt ble alle samlet på scenen der de sang til gjestene.

Midten:

Andrea Hansen og Markus Moland imponerte stort. Både når de sang alene og sammen med orkesteret.

Nederst:

Markus Moland fikk frem julestemning i salen da han sang "O helga natt". Ikke mange gjør den så bra som det Markus gjorde.

Fysioterapeut Linn Fløttkjær Krogh



Linn Fløttkjær Krogh

Linn er utdannet ved Høyskolen i Tromsø i 2000-2003, og har en Bachelorgrad i fysioterapi.

Jeg har tatt videreutdanning i Komplette fysikalsk lymfødembehandling i 2008/2009.

I tillegg har jeg tatt kurs for nålebehandling, kinesiotaping og slyngebehandling.

Av arbeidserfaring har jeg jobbet i 6 år ved sykehus og 3 år i privat praksis, og har hatt svært varierende arbeidsoppgaver. Jeg tar imot alle pasientgrupper. Hovedsakelig benytter jeg meg av øvelsesbehandling, bløtvevsbehandling og triggerpunktbehandling, med og uten nåler.

Fra nyåret håper jeg å kunne starte opp med gruppebehandling, for eksempel rygg/nakke-gruppe eller eldretrim.

Jeg holder til i kjelleren på Alderstun i Tjongsfjorden.

Åpningstidene er mandag til fredag 8.30 til 16.00.

For kontakt er jeg tilgjengelig på tlf. nummer 90123827, eller på e-post lfifysio@hotmail.no.

PS

Vi kommer tilbake med en fyldigere presentasjon av Linn i neste nummer av Rødøy-Løva. (red.)

Dansekurs



Første helg i november deltok i overkant av 50 barn, ungdom og voksne på dansekurs i regi av Rødøy kommune.

To instruktører fra Dans Fauske hadde tatt turen til Rødøy kommune for å holde dansekurs for aldersgruppen 3 år til voksen. De yngste danserne fikk prøve seg på barnedans til barnemusikk, mens det var mer preg av hiphop og streetjazz for de andre gruppene. Arrangementet er støttet av Nordland fylkeskommune, og i løpet av 2014 legges det opp til flere dansekurs.

På slike dansekurs prøver vi å legge til rette så godt det lar seg gjøre for at kommunens barn og ungdom skal få mulighet til å delta, og tilpasser derfor tidspunktene etter at påmeldingsfristen er gått ut. Gi gjerne tilbakemeldinger til barne- og ungdomskoordinator dersom du har forslag på andre dansearter og instruktører, eller dersom du har lyst til å arrangere dansekurs på ditt hjemsted.

Konsert på Gjerøy

Tirsdag 17. september 2013 var det konsert på Gjerøy med tre musikere som var på turne sammen i Norge.

Joe Scott og Hannah Alkire - Acoustic Eidolon og Thomas Löefke - Nordland Wind holdt konsert for vel 30 frammøtte øyboere.

Dette var en av de konsertene som sitter lenge igjen i kroppen, både som musikkopplevelse og som følelse. Det ble et påfyll av noe kulturelt og godt som gjør at en slapper av og går hjem litt rikere og gladere.

Forsamlingen på Gjerøy fikk også mange gode fortellinger og historier som passet til musikken og som også var bakgrunn til at noen av sangstykkene var laget.

Hannah Alkire spilte chello og Joe Scott gitar, de to er Acoustic Eidolon og Thomas Löefke på harpe er Nordland Wind. Sammen var det flott og spennende musikk.

Musikken var en blanding av keltisk folkemusikk, Folk, World & Latin og med et godt innslag av Löefkes keltiske harpemusikk. Den doble gitaren til Joe Scott, en 14 strengs guitjo, var flott, og det hørtes ut som to gitarer som ble spilt uavhengig av hverandre. Hannah Alkire spilte så stolt og vakkert, så flott og profesjonelt, fortalte og spilte historier som blir husket. Sammen med den mjuke harpemusikken til Löefke var det godt og minnerikt å være på konsert. Til slutt spilte gruppa Lyder Storhaugs melodi, Friends in a stary night. Dette er en instrumental melodi skrevet for gitar, chello og harpe. Nå skal det sies at gruppa har vært på Gjerøya før, for to år

siden, og det var kanskje derfor det møtte så mange. Det var nesten som en kjente dem alle tre, og det gjorde vi jo for så vidt, i vertfall noen av oss.

Thomas Löefke har vært på Gjerøya 5 ganger og er vel nesten som øyboer å regne. Joe Scott og Hanna Alkire har sammen med

Thomas vært på turne langs hele norskekysten i høst, og hvis en går inn på facebooksidene til gruppa kan en se bilder og lese fra deres opplevelser.

De er ønsket tilbake og bør bli hørt og opplevd av mange flere i kommunen vår.

Tekst: Anita Lykkja



Flyttet hjem— åpnet praksis



Etter mange år i by valgte Thomas Hoff å flytte hjem til Jektvik. Her sammen med sønnen Theodor. (Foto: Privat)

Jeg er født og oppvokst i Jektvik. Bor sammen med Siv Telnes Værang og vår sønn Theodor i Jektvik.

Trives veldig godt her etter mange år i by. Liker veldig godt fotball og andre fysiske aktiviteter, samt det å være med familien.

Litt om veien til der jeg er nå. Flyttet til Mo i Rana i 1998 for å gå idrettsfag. Så kom førstegangstjeneste i Bodø, før turen gikk til Tromsø og fysioterapistudier ved universitetet. Etter endt studie og et års turnustjeneste i Narvik, fikk

jeg fast jobb som fysioterapeut i Meløy kommune. Jeg jobbet der fra 2009 til 2013 og siste halvannen året som ledende fysioterapeut. Mens jeg jobbet i Meløy kommune fullførte jeg en mastergrad innen klinisk nevrologisk fysioterapi ved universitetet i Tromsø. Jobber nå med siste steg for å bli offentlig godkjent spesialist innen klinisk nevrologisk fysioterapi innen utgangen av 2014. Ut over spisskompetanse innen nevrologi har jeg gjennomført flere kurs innen ulike fagdeler. Jeg har blant annet gjennomført kurs i bruk av nåler, manuelle teknikker, kinesiotaping, idrettsmedisin, be-

handling av barn med ulike diagnoser, lungefysioterapi, treningslære, kosthold, redcord (slyngeterapi).

Jeg driver nå privat fysioterapipraksis i lokalene til gamle barnehagen i Jektvik, i underkant av hundre meter fra butikken.

Der jobber jeg med ulike pasientgrupper og ulike problemstillinger, både i samarbeid med andre faggrupper og individuelle behandlinger. Ingen begrensninger i hvilke pasientgrupper som kan ta kontakt.

I forbindelse med praksisen driver jeg også "treningscenter", hvor de som ønsker å trene på egen hånd eller under veiledning har mulighet til det. Tilpassede individuelle treningsprogram blir laget ved behov. Dette som en del av folkehelse/forebyggende helsearbeid i kommunen. Jeg er på jobb alle dager fra kl. 08.00 til i hvert fall kl. 16.00, alt etter behov. Hvis man har henvisning fra lege er prisene regulert av statlige takster, og kommer an på hvor lang en behandling er og hvilken type behandling pasienten mottar. Skulle det være noen som ønsker behandling uten henvisning fra lege er det bare å ta kontakt. Disse pasientene må betale en noe høyere egenandel da dette ikke dekkes av trykkesystemet.

For de som bor på øyene er det mulig å komme inn til Jektvik rundt kl. 08.30 med Røddøløven og returnere med øyferga rundt kl. 10.00. Denne ruten er mulig alle dager bortsett fra torsdag.

Kontaktinformasjon:

Adresse: MD. Fysioterapeut
Thomas Hoff

8187 Jektvik

Tlf: 99161678

Mail: jektviking@yahoo.no



GOD HJELP:

Olav Jensen fra Nordvernes benytter seg av tilbudet hos Thomas Hoff.

Etter å ha blitt rammet av sykdom har han klart å trene opp styrke og balanse.

Olav forteller at han, takket være riktig trening og veiledning har fått et mye bedre liv. Fra å snuble rundt klarer han nå å gå omtrent som før han ble syk.

Foto: Yngve Brox Guldbjørnsen



Også treningscenter:

I forbindelse med praksisen driver Thomas Hoff også "treningscenter", hvor de som ønsker å trene på egen hånd eller under veiledning har mulighet til det.

Thomas lager ved behov tilpassede individuelle treningsprogram.

EGGEDOSIS A/S

I høst startet elevene i 5.-6.-7. klasse ved Jektvik skole elevbedriften "Eggedosis A/S".

De har solgt egg til familie og venner og tjent gode penger. På skolen har vi nemlig hønsehus, med 7 brune Lohman høns. Hønene startet å verpe i oktober og etter det har bedriften solgt mer enn 375 egg!

Det å ha en elevbedrift innebærer mye arbeid. Bestilling, regnskap, eggheiting, eggvasking og levering er bare noe av det elevene har holdt styr på.

I tillegg måtte elevene bli enige om et bedriftsnavn (og der hadde vi 14 gode navn å velge i). Valget falt på "Eggedosis A/S".

Elevene syntes det var både lærerikt og artig med elevbedrift.

Tekst/foto: Inger Monsen og Rakel Heen.



Elevene tegnet fine etiketter til eggkartongene.



Foto: Yngve Brox Guldbjørnsen