



Fløværingen

Informasjon for Flå kommune

Nr 67 – Mars 2023



Foto: Bente D. Tollefsen

God påske!

Flå kommune, 3539 Flå

Telefon: 3205 3600 – postmottak@flaa.kommune.no – www.flaa.kommune.no



ODD-EGIL STAVN
Kommunedirektør

Kommunestyret vedtok i budsjettbehandlingen for 2023 at Grønvold er kommunens aktivitetshus. Det ble bevilget penger til inventar og det er fortsatt penger igjen til oppussing/tilpassing. Det jobbes derfor med å få Grønvold til å bli en aktiv møteplass til det bygget egner seg til.

Kalender/booking av aktivitetshuset blir satt opp og bygget skal være klart til økt bruk før sommeren.

De største investeringsprosjektene i 2023 er omtalt denne utgaven (Flå skole og Roppe

bru) og det jobbes godt med disse. Etter to år med korona kan vi også endelig jobbe ordentlig med fag og tjenester. Det er flere i kommunens ledergruppe som velger å gå over i pensjonistenes rekke, så det vil komme nye folk i flere posisjoner. Vi

skal presentere de nye i denne og kommende utgaver av Fløværingen.

God påske!

Odd Egil Stavn
Kommunedirektør



Informasjonsblad for Flå kommune
Sendes til alle husstander og kan bestilles av andre interesserte.

Utkommer med 4 nr i året 2023

Mars	05. mars
Juni	04. juni
September	28. september
November	29. november

Stoff til bladet

Sendes som e-post til:
turid.rokkum@flaa.kommune.no

I redaksjonen

Odd-Egil Stavn, kommunedirektør (redaktør)
Merete H. Gandrud, ordfører
Turid Helen Aas Røkkum, konsulent,
web og Fløværingen

Grafisk produksjon

Kreator, 3570 Ål - www.kreator.no



MERETE H. GANDRUD
Ordfører

Hei alle sammen!

Kong Vinter har virkelig vært på besøk hos oss i år. Til stor glede for de med ivrig skientusiasme, hyttefolk og næringslivet. Det har vært mange ski- og fjellglade gjester her i vinter. Den frykta hyttenedstigningen har ikke vært så merkelig på handelen her i sentrum har jeg fått meldinger om, og det er gode nyheter!

Godt å legge 2022 bak seg, et krevende år på mange måter med oppbluss av pandemien og akuttmottak for 200 flyktninger på svært kort varsel. Jeg tror ikke det blir mangel på utfordringer i 2023 heller, men velger å være optimistisk på at nå roer det seg og vi kan fokusere mer på saker innad i kommunen.

Austvoll bru ferdigsstilles i april, oppussingen av barneskolen skal skje i sommer, flere sti- og sykkeløyper blir utviklet og kommunedelplan for Flå tettsted er sendt ut på høring. Mange spennende muligheter for videreutvikling av sentrum ligger i denne planen. Vel verdt å ta en titt på denne, folkens. Den ligger på kommunens nettside, eller du kan spørre om å få et eksemplar på servicekontoret.

Nå jobber vi med å få en god beredskap og holde øvelser i fjellet på tvers av dalen. Både Høgevarde, Turufjell og Røde Kors setter seg nå ned i fellesskap og får en oversikt over hvilket utstyr, kunnskap og erfaringer som kan deles på hvis/når uhellet er ute. Vi blir bedre og sterkere sammen enn alene.

Regionalt nivå i politikken jobber bredt med flere spennende prosjekter. Det startet friskt med yrkesmessa på Storefjell med ungdomsskoleelevene. Det er en fin link fra vår lokale yrkesmesse i høst hvor mange lokale næringsdrivende viste frem hva de har behov for fremover. Cam-

pus Hallingdal, Aquapark, Startup Extreme og Bærekraft Hallingdal er noe av det som jobbes med for å øke interessen for Hallingdal utenfor våre grenser i den hensikt om å få økt tilflytting og større bredde i næringslivet fremover. Bærekraft Hallingdal vil bli lokalisert både på Torpomoen og til Flå.

Jeg starter opp igjen med «Kaffeprat» i kafeen på hotellet. Første fredagen i måneden tar jeg med meg en kaffekanne og byr på en kopp til den som har noe på hjerte som de vil dele med meg. Har du noen tanker om hva som skal til for å gjøre Flå til et enda bedre sted, så er jeg lutrer øre.

Minner om mye bra utstyr som kan lånes gratis fra Utstyrsrokken, i biblioteklokalet. Her er det noe for både liten og stor, sommer som vinter.

God påske – alle sammen!

Beste hilsen, Merete Gandrud, Ordfører

Roppe bru

Prosjektet med Roppe bru går videre. Flå kommune har nå inngått kontrakt om detaljprosjektering av brua. Kontrakt er inngått med firma DEGREE OF FREEDOM AS. Det er samme firma som gjennomførte forprosjektet av Roppe bru.



Illustrasjon av hvordan ny Roppe bru blir seende ut

Prosjekteringen skal være ferdig 30 juni i år. Anbudskonkurranse for bygging av brua legges ut så snart som praktisk mulig etter denne datoen.

Flå kommune håper å kunne komme i gang med bygging på slutten av dette året. Brua blir en stål – fagverksbru som skal spenne fritt over hele elva. Det betyr at det ikke blir fundamenter i Hallingdalselva. Det gjøres blant

annet for at vi skal være sikrere på kostnadene med bygging. Usikkerheten med kostandene ligger i stålprisen som varierer veldig om dagen. Kostnaden for brua er budsjettet til ca. kr. 46 mill.

Ny midlertidig veg Bårdsplassen - Roppe

Ny midlertidig veg fra Bårdsplassen til Roppe er nå åpen for allmenn ferdsel. Nødvendig skilting av vegen er snart på plass.

Vegen skal brukes frem til ny bru er bygget. Vegen er bygd i veg klasse 3. Det vil si at en eksempelevik kan kjøre tømmerbil med henger der. Veien er bygd for 10 tons aksellast.

Det er dessverre begrensninger på eksisterende tilkomstveg (Flatsjøvegen) med 8

tons aksellast på sommerstid. Vinterstid kan det kjøres med 10 tons aksellast på hele vegstrekningen. Det er normalt telestriksjoner på Flatsjøvegen fra ca. midten av mars måned og frem til starten av mai måned, med maks 3 tons aksellast.

Avfallsmottaket som nå midlertidig er på Gulsvikskogen blir flyttet tilbake til Roppe i løpet av mai måned. Det kan opplyses at eksisterende Roppe bru ikke skal rives, og kan benyttes videre med begrensningen som er satt med en totalvekt 7,5 tonn.

Rehabilitering Småskolen

Kommunestyret har bevilget midler til rehabilitering/ombygging av Flå barneskole for gjennomføring i 2023.

Bakgrunnen for rehabilitering/ombygging kan oppsummeres i følgende punkter.

- Brannsikkerheten er for dårlig. Den lange midtkorridoren blir blant annet brukt av skolebarna til å henge fra seg klærne. Skulle det oppstå en situasjon der bygget må evakueres raskt, vil dette være et hinder for å komme raskt ut. Det planlegges derfor å lage en ny og egen garderobe for elevene der dagens arbeidsrom til lærerne er. Det skal monteres nytt brannvarslingssystem i bygget.

- Dagens arbeidsrom for lærerne flyttes ned til underetasjen hvor det er bedre plass. Det settes inn en trapp mellom etasjene slik at skolen kan brukes mer fleksibelt og man slipper å gå utendørs for å bevege seg mellom etasjene. Bygget har allerede et stort lagerrom i kjelleren som nå tas i bruk til nytt klasserom. Ytterveggen åpnes opp med store vindusflater for å skape et lyst og trivelig klasserom.

- Skolen har for lite med grupperom etter dagens måte å drive skole på. Det planlegges å bygge nye grupperom som del av dagens klasserom.

- SFO blir der hvor den er i dag, men får en ny hovedinngang via ny garderobe. Hensikten

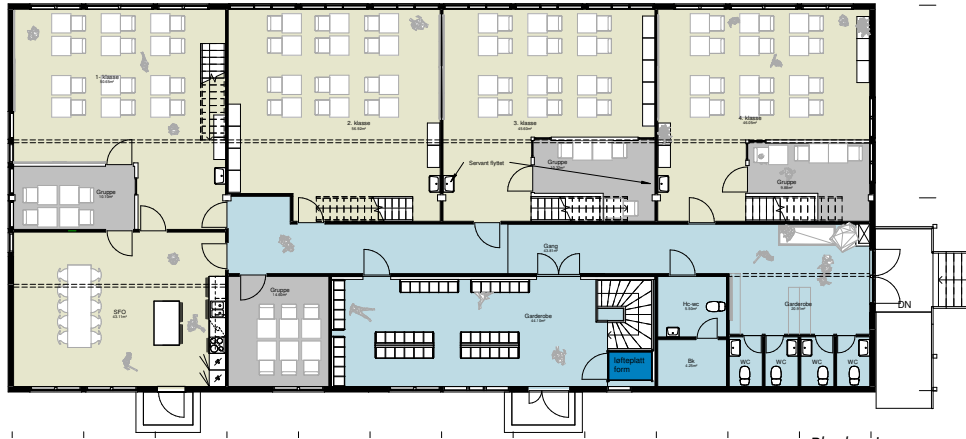
er å unngå at det dras med mye søle og skitt direkte inn i SFO sine lokaler.

- Generelt vil alle veggflater beises og males i lyse farger.

Arbeidene er tenkt påbegynt juni når elevene får skoleferie. Arbeidene vil pågå utover høsten.

Nedenfor vises plantegninger, fasadetegninger og perspektivtegninger av hvordan dette er planlagt løst.

Kjell Erik Østdahl



Planløsning 1 etg.



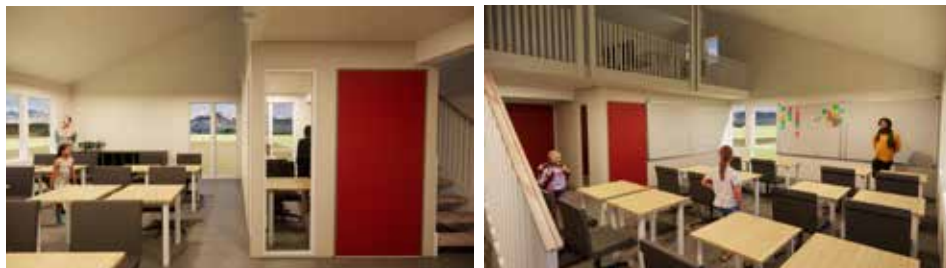
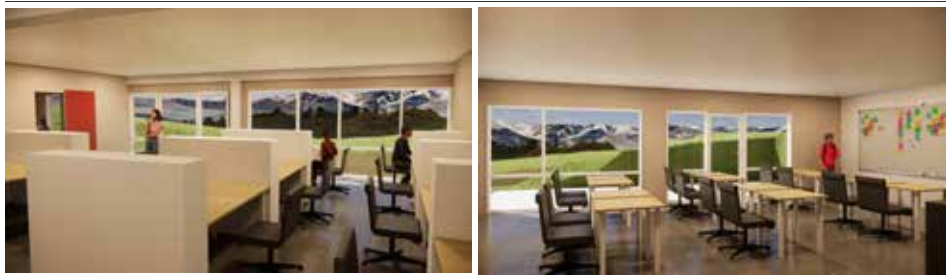
Planløsning under etg.



Fasade mot Hallingdalselva



Perspektivtegninger av løsninger innvendig i skolen.



Perspektivtegninger av løsninger innvendig i skolen.

Bygdeprisen 2022

Bygdeprisen ble for første gang på veldig mange år delt ut i år til brødrene Magne og Ola Akervold, som har jobbet iherdig og frivillig med å dokumentere livet i Flå med flere lokal historiske bøker fra 2008 til 2022.

Hele 4 bøker er det blitt, som vil være til glede og nytte for oss i dag og flere generasjoner fremover. Tusen takk for en flott innsats fra dere to!

Det kom inn mange gode forslag som virkelig fortjener å bli nominert på nytt til neste år. Takker også for alle gode forslag.



Prisen var en karikaturtegning av dem gjort av Ingunn Wiken.

Kommunestyrevalget 2023 - Listeforslag

Alle partier/grupper som stiller til valg må levere valgliste og vedlegg til listeforslag.

Partier/grupper som ikke er registrert i partiregisteret må i tillegg levere liste med underskrifter tilsvarende 2 % av antall stemmeberettigede ved forrige kommunestyrevalg.

Det er valgstyret som har ansvaret for godkjenning av listeforslag til kommunestyrevalget 2023.

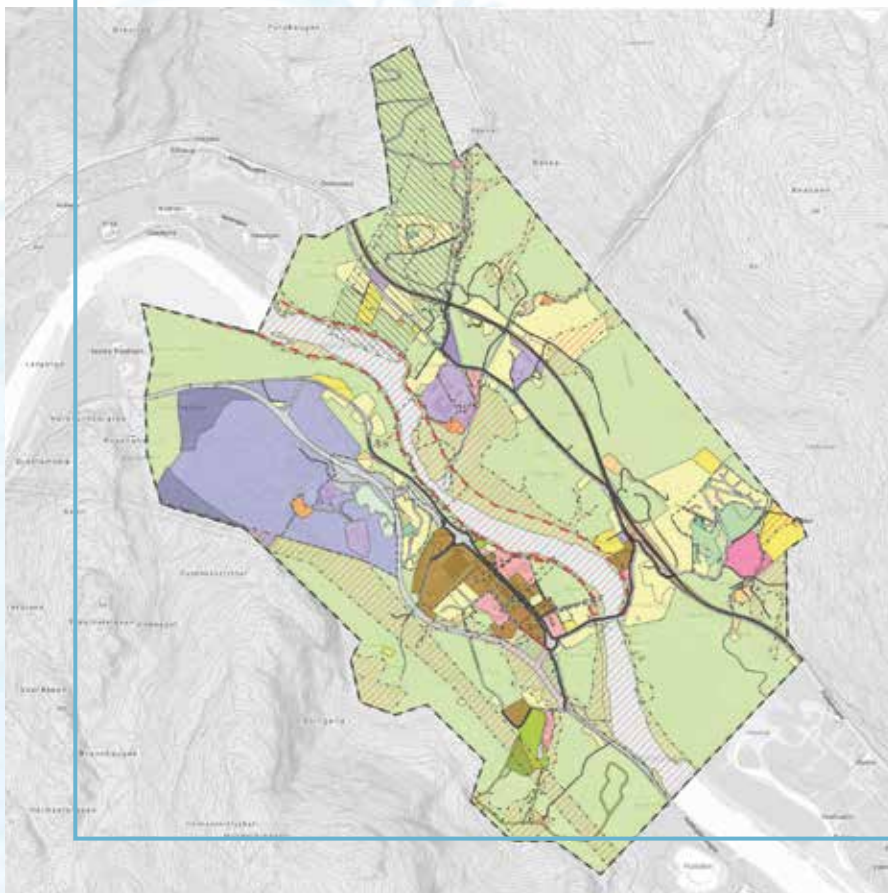
Frist for innlevering av listeforslag er kl. 12.00 fredag 31. mars 2023, jfr. Valgloven § 6-1, 1.ledd. Fristen er absolutt. Listeforslag må være levert til valgstyret innen fristen.

Det vil bli sendt ut brev vedrørende listeforslag til alle partier i Flå. Informasjon vil også bli lagt ut på www.flaa.kommune.no

Ny kommunedelplan for Flå tettsted er ute på høring

Flå kommune har utarbeidet forslag til ny kommunedelplan for Flå tettsted. Dette er kommunens «øverste» arealplan for området, og den legger føringer for framtidig utvikling og bruk av områdene som er med i plankartet. Planområdet tar utgangspunkt i Flå tettsted, og strekker seg på begge sidene av Hallingdalselva.

Plankart for foreslått framtidig arealbruk.



Kommunestyret har i møte 09.02.2023 vedtatt å legge planforslaget ut på høring. I høringsperioden er det åpent for alle å komme med innspill til forslaget. Frist for å komme med innspill er 30. mars 2023. Når høringsperioden er over vil innkomne merknader bli gjennomgått, og det kan bli gjort endringer i planforslaget. Planforslaget sendes deretter til kommunestyret for endelig vedtak. Ved omfattende endringer kan det bli aktuelt med ny høring før planen skal vedtas.

Det er lagd en digital informasjons- og innspillportal der planforslaget er

presentert, mulighetsstudie med 3D skisser for framtiden er tilgjengelig og man kan enkelt si sin mening i et digitalt skjema. I tillegg finner man planforslaget i fullstendig pdf-versjon.

Besøk kommunens hjemmeside www.flaa.kommune.no og klikk deg inn under planer og regulering > kunngjøringer og høringer.



3D skisser av mulig framtidensbilde.

Vårt lokalsamfunn

Hvert år har 4. og/eller 5. trinn øker med temaet "Vårt lokalsamfunn" sammen med ordføreren.

"Vårt lokalsamfunn" er et program gjennom Ungt entreprenørskap der eleven gjør seg kjent med samfunnet rundt seg, yrker, lønn, skatt og demokrati. Det har vært stort engasjement i klasserommene, avsluttes med en tur til kommunestyresalen. Der skal de ha valg av ordfører, og gjennomføre et kommunestyremøte med konkrete saker de skal stemme over. Etter endt møte ble det servering av saft og boller.

Vi har engasjerte elever med gode tanker om utviklingen av Flå Kommune.



Påminnelse til foresatte til elever på Flå skole

Husk at elevene skal settes av ved Thon-hallen når de kjøres til skolen av foresatte, og at de skal hentes på samme sted etter skoleslutt.

Dette er en bestemmelse som er ett av kriteriene for å beholde sertifiseringen som «Trafikksikker kommune» og «Trafikksikker skole». Elevene skal altså ikke bli satt av eller bli hentet andre steder.

Med vennlig hilsen Flå skole

Flåpakka

Dette er et fellesprosjekt mellom næringsliv og kommunen i Flå til det beste for Fløværingene. Fokuset er trivsel, møteplasser og folkehelse. Det er tilbud til aktiviteter som skal gjøre godt for helsa og være et sted hvor man treffer flere Fløværingene på tvers av alder og kjønn.

URSUS

Treningscenteret på Flå som ligger i Thonhallen. Det koster 1000 kr i året, eller 100 kr i måneden i 10 mnd. Det er noen enkle krav til oppførsel, følger du dem blir dette et bra sted å være. Denne avtalen får du ved å henvende deg til servicekontoret på Veksthuset.

GRATIS TRENING FOR PENSJONISTER

Hver mandag og onsdag fra 10.30 – 12.00 er det gratis for pensjonister å trene på Ursus. Trim for eldre der du trener ut fra eget nivå.

ALPINBAKKENE

Høgevarde og Turufjell gir ut gratis sesongkort til alle fra 0-17 år, mens de fra 18 år og oppover får halv pris. Du regnes som voksen fra det året du fyller 18 (dvs at de som er født i 2004 regnes som voksne for kommende sesong).

For å bruke dette tilbudet må du være medlem i IL Fløværingen og du må ha bostedsadresse i Flå kommune.

NB! Det er ulike tilbud og praksis for hvordan man henter ut og kjøper kort på de forskjellige stedene. På Turufjell må man gjøre dette digitalt innen 15. desember og tilbudet gjelder kun sesongkort, ikke dagskort. Alle sesongkort til voksne som ble kjøpt i fjor fungerer også kommende sesong. Kort til barn/ungdom må bestilles på nytt. Dette gjøres via hjemmesiden til Turufjell innen 15. desember. Alle medlemmer har fått tilsendt en promokode på epost som benyttes ved bestilling av kort. På Høgevarde kan man benytte seg av tilbudet ved å vise frem medlemskort der man kjøper kort. Her gjelder tilbudet både sesongkort og dagskort, men de som er der ofte bør hente ut eller kjøpe sesongkort.

Se mer detaljert info om disse tilbudene på flaavaeringen.no – her kan du også melde deg inn i idrettslaget dersom du ønsker det.

BJØRNEPARKEN

Bjørneparken skal ha en åpen dag for alle innbyggere i Flå i løpet av våren.

BOLIGSTØTTE

Det kan søkes inntil 200.000 kr i tilskudd pr. bolig, tilskuddet er 5% av bygge byggekostand/kjøpskostnad. Tilskuddet blir gitt til førstegangs etablerere, til og med det kalenderåret søkeren fyller 35 år. I tilfeller hvor et par går til anskaffelse av bolig, er det nok at den som søker tilskuddet er førstegangsboligetablerer.

Den/De som mottar tilskuddet må bosette seg i boligen. Hvis boligen selges eller fraflyttes innen 5 år etter dato for mottak av tilskudd, må tilskuddet tilbakebetales.

Energi- og klimatilskuffond

Flå kommune har siden 2012 hatt et energi og klimatilskuffond. Kommunestyret er i ferd med å revidere bestemmelsene og størrelsen på tilskuddsbeløpene, men har du allerede gjort investeringer i forhold til energiløsninger i bolig eller bedrift, er det bare å søke. Nytt reglement blir trolig vedtatt på kommunestyremøte i oktober.

RETNINGSLINJER FOR ENERGI OG KLIMATILSKUFFOND I FLÅ KOMMUNE:

1. FORMÅL

Tilskudd fra Energi og Klimatilskuffondet skal brukes til spesifikke tiltak i bygninger i Flå kommune.

2. MÅLGRUPPE – HVEM KAN SØKE

Privatpersoner og næringsdrivende med bolig eller næringseiendom i Flå kommune kan søke. Det gis ikke tilskudd til fritidseiendom.

3. STØTTEVILKÅR

- A. Fyringsanlegg flis/ved/pellets/ jordvarme og tilsvarende: 20% av investert beløp – maksimalt kr 10.000,-
- B. Pelletsovn: 20% av investert beløp – maksimalt kr.3.000,-
- C. Rentbrennende ovn/peis: 20% av investert beløp – maksimalt kr. 3.000,-

D. Varmepumper: luft til vann: 20% av investert beløp – maksimalt kr. 3.000,-

Det gis ikke tilskudd til rene luft til luft varmpumper (som i ENOVA sine retningslinjer for støtte)

Den årlige utbetalingen fra Energi og klimatilskuffondet begrenses til det beløp som står på fondet. Dersom det kommer inn søknader som tilsier større utbetaling enn fondets størrelse, etter retningslinjene over, reduseres alle tilskudd forholdsmessig.

4. SØKNADSRIST

Tilskudd gis etterskuddsvis etter at investering er foretatt. **Søknad må være innkommet til Flå kommune innen 1. desember. Kopi av kvitteringer må vedlegges søknaden.**

Lokaler til utleie i Flå kommune

KOMMUNESTYRESAL OG KANTINE FLÅ VEKSTHUS

Kun for lag og foreninger.
Kontakt : Servicekontoret 32053600

THONHALLEN 1,2 OG 3 DELER

Kontakt : Servicekontoret 32053600

KULTURSALEN FLÅ SKOLE

Kontakt : Servicekontoret 32053600

MENIGHETSHUSET

Kontakt : Servicekontoret 32053600

GRØNVOLD

Kontakt : Servicekontoret 32053600

MØTEROM 5 STK. VEKSTHUSET

Kontakt : Servicekontoret 32053600

DAGS/UKAUTLEIE KONTOR-HOTELL VEKSTHUSET

Kontakt : Servicekontoret 32053600

FOLKEVANG UNGDOMSHUS STAVN

Kontakt : Gry L. Brunnes 41315750

THON HOTEL BJØRNEPARKEN - KUBEROMMET

Kontakt: Thon hotell Bjørneparken 32053570

FOLKETS HUS GULSVIK

Kontakt : Marte Sundqvist 93497441

JAKT OG FISKESENTERET

Kontakt : Thon hotell Bjørneparken 32053570

FLÅ KIRKE

Kontakt: Flå kirkekontor 91134327

For booking og priser, ring kontakt.

Kommunalt tilskudd til unge boligsøkende

Flå kommune gir tilskudd til ungdom som ønsker å kjøpe/bygge bolig i Flå kommune. Tilskuddet er 5% av byggekostnad/kjøpskostnader, maksimalt kr 200.000,- pr bolig. Tilskuddet blir gitt til førstegangsetablerere til og med det kalenderåret søkeren fyller 35 år. I tilfelle hvor et par går til anskaffelse av bolig, er det nok at den som søker tilskuddet er førstegangsboligetablerer.

Reglementet er tilgjengelig på www.flaa.kommune.no

Svømmehallen

Svømmebassenget i Flå er en integrert del av Flå skole med inngang fra skoleplassen på baksiden av bygget. Svømmehallen er åpen i tidsrommet 1. oktober til 1. april. Svømmehallen er stengt i skolens ferier.

Åpningstider:

Tirsdager og fredager:

0-12 år	kl 17.45-18.45
13-16 år	kl 18.45-19.45
Voksne	kl 19.45-20.45

Badstua disponeres av damer tirsdager og av menn fredager.

Priser:

Voksne pr gang	40,-
Voksne årskort	kr 1.040,-
Voksne halvårskort	520,-
Barn pr gang	30,-
Barn årskort	780,-
Barn halvårskort	390,-

Det er nå mulig å betale med **VIPPS**



Søknad om kulturmidler 2023

Alle lag og organisasjoner i Flå kommune kan søke om tilskudd til drift.

Med søknadsskjema må det følge siste års reviderte regnskap, budsjett for søknadsåret og årsmelding.

For mer informasjon og søknadsskjema, se www.flaa.kommune.no
Søknadsfrist 15. mars



Her kan du låne masse fint utstyr til hele familien HELT GRATIS.

Utstyrskroken er åpen hver tirsdag fra klokken 14 – 18.

NB! Vi har også fylt opp gratishylla med masse fine gratis klær. Her kan du også levere pent brukte og rene klær dersom du ønsker å gi bort.

Velkommen innom!

Nå kan fløværingene ta sykepleierutdanning i Hallingdal

Fra høsten 2022 tilbyr USN deltids sykepleierutdanning i Hallingdal. Sykepleierutdanningen skal holde til på Torpomoen i Ål.

Praksis vil foregå i kommunene. Ca 25 studenter kan tas opp.

Søknadsfristen for desentralisert sykepleierutdanning blir som de andre studiene, 15. april. Man må ha den formelle kompetansen på plass, i tillegg til at man bor i kommunen som man søker utdanningen i.

Studiet går på deltid.

Les mer på studiets hjemmeside : www.usn.no/studier/finn-studier/fleksibel-deltidsutdanning-viken/

Bamser til nyfødte

I Flå kommune setter vi veldig stor pris på nye innbyggere, og ekstra stas er det med nyfødte.

Flå helsestasjon er derfor så heldige å få dele ut velkomstbamser til alle nyfødte fremover. Første bamse ble delt ut til årets nyttårsbarn ved Ringerike sykehus Andrine Finnevolden Bråten. Vi ønsker henne velkommen til verden og lykke til på livets reise.

Kommunestyret i Flå bestemte også at alle som ble født i 2022 skal få bamser og disse blir delt ut etterhvert som barna er innom på helsestasjonen.



Nyttårsbarnet 2023

Info fra

Småjobbsentralen

Vi tar på oss mindre jobber som plenklipp, snømåking, lettere vask, hagearbeid, skifte lyspærer og batteri i røykvarslere, handling og mye mer for en timepris på kr. 200,- fra den frivillige reiser hjemmefra.

Småjobbsentralen er kun beregnet på eldre og uføre og oppdraget kan ikke vare mer enn 4 timer.

Trenger du hjelp? Ta kontakt med småjobbsentralen på telefon 90625022. Telefonen er åpen mandag – onsdag mellom 10.00 – 14.00.

Turgruppa

Bli med på lavterskel gåtur med TURGRUPPA. Hver mandag klokken 10.30 går vi felles tur på ca 1 time. Oppmøte er utenfor Esso eller annet avtalt sted. Følg med i aktivitetskalenderen til Frivilligsentralen for å se hvor ukens tur går og hvor det er oppmøte.

Aktivitetskalender

Følg med i aktivitetskalenderen på fla.frivilligsentral.no for å se hva som skjer på Frivilligsentralen og blant lag og foreninger i Flå kommune. Relevante aktiviteter fra Flå kommune blir også lagt inn i denne kalenderen.

Flåheimens venner

ALLSANG

Annen hver torsdag arrangerer Flåheimens venner allsang på Flåheimen. Dette tilbudet er for hjemmeboende eldre og beboere på Flåheimen. Det blir servert vafler og kaffe til alle etter allsangen. Velkommen til allsang i arbeidsstua klokken 11.30 følgende datoer:

- 9. og 23. mars
- 20. april
- 4. mai
- 1. juni
- 15. juni



RULLATORLØP

Rullatorløp i hagen på Flåheimen onsdag 21. juni klokken 14.00. Det blir servert grillmat. Arne Mørk avslutter det hele med en hyggelig sommerkonsert!

Velkommen!



Flå husflidslag



Flå Husflidslag er nå med i **HOLDBART**
– en satsing fra Norges Husflidslag.

Sammenhengen mellom husflid og bærekraft! Å ta vare på tingene våre, utnytte ressursene rundt oss, reparere, lage og gjenbruke er et viktig steg mot et mer bærekraftig samfunn. Og dette er nettopp hva husflid og tradisjons-håndverk handler om!

- Øke materialkunnskap hos forbrukerne
- Drive opplæring i teknikker som forlenger gjenstandens levetid
- Heve tradisjonshåndverkets status

Fikselaug: Åpne arrangement hvor deltakerne lærer enkle håndverksteknikker for reparasjon av tekstiler og utstyr. Målet er å vise hvordan du enkelt kan ta vare på klærne dine og får dem til å vare lenger.

HOLDBART AKTIVITETER

Den store klesbyttedagen – med Fikselaug Lørdag 15.04 kl. 11-14 i samarbeid med Flå Frivilligsentral og Flå Bibliotek – se egen sak.

En sykvelde og en strikkekafe med fikselaug

Det har vært god aktivitet hittil i år. Strikkekafe to ganger pr. måned på hotellet med 10-30 deltakere. Månedlige Sykvelde og Kniplekvelder på Grønvold med skuffende liten deltakelse. Møt opp, si fra hvis du har ideer. Skinnkurs avvikles i februar-mars. Lefsekurs i februar. Meld deg inn i Husflidslaget, det er sosialt og nyttig! Laget er fullt oppegående, med stadig flere medlemmer!

Følg oss på Facebook – der blir arrangementer lagt ut fortløpende!

AKTIVITETER 2023

Alle arrangement er ÅPENT FOR ALLE hvis ikke annet er skrevet

Sykvelde på Grønvold på følgende datoer kl. 18:

15.03 HOLDBART

12.04

08.05

12.06

Ta med syprosjekter og ha en hyggelig sykvelde sammen med andre. Har du aldri sydd før, er du velkommen, og vi kan gi litt opplæring om det trengs. Vi har symaskiner og overlockmaskiner til låns disse kveldene.

Kniplekvelder på Grønvold følgende datoer kl. 18:

06.03.

Ta med eget utstyr og ha en hyggelig kveld sammen med andre som har knipling som hobby. Du kan også få opplæring og låne utstyr mot en avgift på kr. 300.

Strikkekafe på Thon Hotel Bjørneparken på følgende datoer kl. 18:

07.03,

23.03 HOLDBART Reparasjon av strikkeplagg og ulltøy – for eksempel stopping, strikk av «nye» deler 27.04

Skinnkurs på Flå skole på følgende datoer:

06.03, 13.03 og 20.03. Kurs startet 13.02, men ta kontakt med Gro Plassen, så kan du bli med på de siste kveldene tlf 901 21 688.

Gro kan holde skinnkvelder på Grønvold fremover, om noen er interesserte! Ta kontakt!

Lefsekurs 4. februar

Flå husflidslag arrangerte kurs på Flå skole lørdag 4. februar.

Åtte blide og fornøyde damer i alle aldre lærte å bakte lefsekling av Tone Gunnarsdatter Bråten. Resultatet ble alle fornøyde med, og de kunne servere sjølbakt lefse til småmat og kaffe den helga!

Takk til lærer Tone, de blide og hyggelige bakstedamene og til Flå skole, som låner ut skolekjøkkenet.

Det er viktig overlevering av tradisjon, som Tone brenner for. Flå Husflidslag er også opptatt av kultur og tradisjoner, så vi er gjerne arrangør. Har du lyst til å være med på kurs neste gang? Si fra, så ser vi om det blir mange nok til et kurs på seinhøsten. flaa.husflidslag@gmail.com tlf Liv-Hege 909 37 832

En utfordring: Hvem vil være første mannlige deltaker?

For Flå Husflidslag, Liv-Hege Bratli



Årsmøte

Flå husflidslag avviklet årsmøte på Thon Hotel Bjørneparken 14. februar 2023.

14 medlemmer møtte. Det var god stemning, med servering og prat rundt bordet. Laget har hatt god medlemstilvekst det siste året, og teller nå 25 medlemmer fra 20 til over 70 år.

Det har vært stor aktivitet i laget, og de fleste aktivitetene er åpne for alle, medlem eller ikke. Vi nevner i fleng; Sy-. Kniple- og strikkekvelder, medlemsmøter, deltakelse på Frivillighetens dag, lefsekurs, tur til Julemarked på Norsk Folkemuseum – i tillegg til deltakelse på møter og kurs i regi av Buskerud Husflidslag. Vi bidro også da de ukrainske flyktingene kom, med garn, stoff, symaskiner og utstyr.

Vi er åpne for å få til nye og andre aktiviteter på etterspørsel fra medlemmer og andre, så kom med innspill! Nytt i år er skinnfellkurs og prosjektet Holdbart, som er Norges husflidslags satsing. Vi vil arrangere en tur i år også, enten til høsten eller før jul.

I styret for Flå Husflidslag sitter nå: Jeanette Kaspersen, leder, Mette Seterstøen, Anne Aavestrud, Gro Plassen og Liv-Hege Bratli, styremedlemmer,

Laget har tilhold i andre etasje på Grønvold, men benytter Flå skole til kurs og hotellet til strikkekafeer.

Hjertelig velkommen til våre arrangementer! Meld deg gjerne inn i laget, det er nyttig og sosialt.

flaa.husflidslag@gmail.com



Markering av lang og tro tjeneste 2022

I desember hadde kommunen markering av lang og tro tjeneste, som dessverre har vært forsømt den siste tiden pga pandemi. Nå ble de alle invitert på middag med taler og gaver som seg hør og bør.

Vi setter stor pris på deres flotte innsats gjennom alle disse årene, og vil derfor hedre dere med en påskjønnelse etter mange år i vår tjeneste.

Fra venstre: Kommunedirektør Odd Egil Stavn, barne- og ungdomsarbeider Anne Gunn Stenerud - 30 år, ledende helsesykepleier og folkehelsekoordinator Siv Merethe Røren Glesne - 25 år, barne- og ungdomsarbeider Eva Gigernes - 30 år, Fagarbeider Vivian Aud Tangnæs - 25 og 30 år, Servicemedarbeider/aktivitør Ruth Skeide - 30 år, helsesekretær Sigrid Ingeborg Gislerud - 30 år, helsefagarbeider

Oddrun K. Nilstad - 30 og 40 år, helsefagarbeider Gro Anne Tollefsen - 30 år, assisterende rektor Anita Juul Storeli - 25 år, ordfører Merete Høntorp Gandrud.

Ikke tilstede, men også jublanter: Edgar Johansen, helsefagarbeider - 25 år og Geir Grøslandsbråten, helsefagarbeider - 25 år.

Tusen hjertelig takk alle sammen hilsen Flå kommune.

Fredagskaffeprat med ordføreren

Kom innom og slå av en prat!

Kanskje har du en sak du vil diskutere, noe du vil spørre om eller dele noen synspunkter om kommunen? Ordføreren vil gjerne møte deg!

Merete er glad i å treffe folk, og første fredagen i måneden fra kl. 12.00 inviterer hun Flå sine innbyggere til en uformell

prat i kafeen på Thon Hotel Bjørneparken. Og hun spanterer kaffen.



AKTUELLE DATOER:
3/3, 14/4, 5/5, 2/6.

Flå pensjonistforening våren 2023

Flå Pensjonistforening har medlemsmøte på Flå Veksthus første torsdag i måneden kl 17.00.

Ulike tema blir tatt opp, fortrinnsvis ting som har interesse og er relevante for vår aldersgruppe. Faste innslag er dessuten loddsalg og quiz, og selvsagt kaffe og noe å bite i. Vi ønsker at møtene skal være til hygge og glede for alle medlemmene, så sett gjerne av følgende datoer utover våren:

9. mars
13. april
4. mai
8. juni

Sterk senior!

Treningsgruppe for eldre hver torsdag i gymsalen på skolen.

Flå fysioterapi har startet opp en treningsgruppe for alle eldre i kommunen som ønsker å øke blant annet balanse, styrke og funksjon. Gruppen blir tilpasset ditt funksjonsnivå. Det spiller ingen rolle om du har trent tidligere eller ikke. Vi har fokus på styrke, balanse og bevegelse.

Treningene foregår i gymsalen på skolen på torsdager fra kl 10.30-11.15. Påmelding skjer når du kommer på trening. Det vil være viktig å følge med på frivillighetsentralen sine sider ved eventuell avlysning. Prøver å sende ut melding også.

Ved eventuelle spørsmål ring: 95 01 68 76

Tonje Andersen, fysioterapeut Flå fysioterapi.

*Tonje Andersen,
Fysioterapeut Flå fysioterapi*

Tilkalling- og sommerferievikarer

Helse og omsorgstjenesten i Flå kommune har behov for vikarer på tilkalling og sommerferievikarer.

Kommunen har behov for vikarer på tilkalling som kan ta på seg vakter ved behov på dag-, aften- og helgevakter. Arbeids stedet er Flåheimen og omsorgsboligene, enten med stell og pleie, på kjøkkenet, som hjemmehjelp eller utføre andre oppgaver.

Det kreves politiattest for å kunne jobbe i tjenestene i helse og omsorg. Lønn etter tariff. Det er også krav til taushetsplikt.

Høres dette spennende ut ber vi deg sende en søknad til servicekontoret i

Flå kommune eller på mail til postmottak@flaa.kommune.no

Søknader mottas fortløpende.

Hvis du har spørsmål kan du kontakte Anette Heiplass, tlf 959 34 476.

Velkommen til å søke som vikar i et trivelig miljø.

Flå 26.1.2023
Mette Jahr
Helse og omsorgsleder

Foto: Urnsplash



Sommerjobb som trivselsassistent på Flåheimen

Helse og omsorgstjenesten ønsker deg som er i alderen 16-18 år velkommen til å søke sommer jobb som trivselsassistent på Flåheimen til sommeren i perioden 26. juni-6. august (ukene 26-31).

Arbeidstiden/vakten vil være hverdager: kl. 10.00-14.00 og kl. 15.00-19.00.

Det er ønskelig med 2 trivselsassistenter pr vakt. Det er også ønskelig at du som søker som trivselsassistent ønsker å jobbe 3 uker sammenhengende enten ukene 26-28 eller 29-31.

Trivselsassistenter får oppgaver som skal være med å gjøre dagen og sommeren god for beboere på Flåheimen. Det kan være sang og musikk, bake, lese aviser, diverse spill, gå på turer, sykle turer i Flå, hjelpe til med matservering og bli med ut i hagen. Vi setter pris på at du er aktiv og kreativ og det er ønskelig at du som søker denne sommerjobben også har ideer til hva som kan være spennende å gjøre sammen med beboerne på Flåheimen.

Trivselsassistenten skal ikke gjøre oppgavene som de ansatte har, men det er viktig å ha et godt samarbeid når en er

på arbeid som trivselsassistent, fordi det vil skape trygghet og samarbeid for alle til det beste for beboerne.

Høres dette spennende ut? Da håper vi du skriver en kort søknad der du forteller litt om deg selv og hvilke interesser du har. Vi håper både gutter og jenter søker.

Fristen for å levere en søknad er 19. mars 2023. Søknaden kan du enten levere på kommunens servicekontor eller sende den på mail til post@flaa.kommune.no

Er det noe du lurer på kan du ta kontakt med Anette Heiplass, tlf 959 34 476.

Etter søknadsfristen er ute vil alle søkere bli invitert til en hyggelig samtale med oss. Lønn blir etter tariff.

Flå 26.1.2023
Mette Jahr
Helse og omsorgsleder

Har du hus eller husrom ledig?

Det er mange som nå ønsker å bo i Flå. Det er behov for permanente bosteder og det er ikke minst behov for en plass å bo for mange som skal ha sommerjobb her.

Har du et hus, en leilighet, eller et rom til leie: ta kontakt med servicekontoret i kommunen på tlf 320 53 600.



Foto: Urnsplash

Psykisk hele hjørnet

*Har du noen gang kjent det som om bekymringene vokser deg over hodet?
At du begynner å uroe deg for noe som du tror kan skje, og så blir
bekymringen større og større.*

Jeg har hatt noen uker med intens husangst etter at jeg i november tok avgjørelsen om å kjøpe meg en leilighet. Følgen av det er at mitt gamle hus fra 1965 må selges. Når jeg begynte å se på huset i dette lyset, fant jeg den ene feilen etter den andre. Ja, til slutt våkna jeg om natta og hadde drømt at hele huset ramla ned i hodet mitt. Fornuften min visste at det var svært lite sannsynlig, men følelsene og husangsten så noe annet. Og jeg skammet meg over at jeg ikke hadde kontroll.

Hva kan jeg gjøre når bekymringene tar overhånd? Det finnes mange tips til selvhjelp, og det er viktig å finne de som virker best for deg. I dag har jeg lyst til å dele med dere de tre D-ene. Dette er teknikker fra kognitiv terapi som kan benyttes som hjelp mot en stadig

strøm av negative tanker og grublerier. Innholdet er fritt gjengitt fra en bok om kognitiv terapi av Torkil Berge og Arne Repål.

DISTRAKSJON

Dette er all aktivitet som får fokuset bort fra de tunge tankene når de er på sitt verste. Ikke prøv å presse tankene bort. Da blir de gjerne sterkere. Aksepter at de er der, men rett fokuset ditt mot noe annet.

DISTANSE

Prøv å skape litt avstand til de negative tankene. Erkjenn at det er bekymringenes stemme du hører, og at den neppe vil deg vel

DISKUSJON

Hvis du har energi til det, å prøv å lage en indre diskusjon om gyldigheten av bekymringstankene. Den kan handle om innholdet i bekymringene: Hva er det verste som kan skje? Hvor sannsynlig er det at det vil skje? Men du kan for eksempel også spørre: Hva ville jeg sagt til en venn i samme situasjon? Ville jeg vært like negativ og pessimistisk da? Hvilke kommentarer kunne formidlet oppmuntring og forståelse?

*Kari Ribberud
Fagansvarlig rus og psykisk helsetjeneste*



Medvandrerne Hallingdal

Medvandrerne Hallingdal, Selvhjelp Hallingdal og rus/psykisk helse på Flå har inngått en samarbeidsavtale.

Vi bruker naturen som metode for personer med utfordringer i hverdagen. Hovedfokuset vårt er å komme seg mer ut i naturen, samtaler rundt bålet, bygge nye relasjoner, kjenne på mestring og mening.

Vi går ut i nærmaturen på Flå kl 12.00 fra Veksthuset. Vi bruker trollskogen innenfor barnehagen foreløpig, men tenker å dra på turer andre steder i Flå ettervert.

Alle er hjertelig velkomne.

Turene blir annonsert hos frivillighets-sentralen, programmet for Hallinghelse og på Facebook siden til Medvandrerne Hallingdal.

Vi vandrer sammen.

Mvh Hanne Lunde
Medvandrer og naturveileder for
Stiftelsen Medvandrerne
93680952



Nytilsatte – Flå skole

Guro Bottolfs Thalerud (t.v) er ansatt som ny rektor på Flå skole. Anita Juul Storeli (t.h) er ansatt i en nyopprettet stilling som oppvekst-sjef i Flå kommune.

Vi ønsker Guro og Anita lykke til med nye stillinger i kommunen.



Me inviterer til Mestringstreff

Lev du med helseutfordringar som påverkar kvardagen din?

Ønskjer du å få meir kunnskap om korleis handtere utfordringane på ein god måte, med vekt på det som er viktig for deg?

Tenkjer du at det kan være nyttig å treffe andre og dele erfaringer om mestring og moglegheiter?

Hvis du svarar ja på nokre av spørsmåla ovanfor, meld deg på **Mestringstreff!**



Mestringstreff er eit kurs utvikla og leia av både helsepersonell og menneskjer som sjølv lev med helseutfordringar.

Illustrasjon: Hilde Skjervold

Kurset er gratis!
Velkomen.

Praktisk informasjon

Tid: Onsdag 10.mai kl.12.00-14.30.
Totalt 5 samlingar, siste samling 14.juni.

Stad: Flå Frivilligsentral

Påmelding via: kursihallingdal.no

Påmeldingsfrist 1.mai.

Telefon: 950 69 313

E-post: ragna.torkelsgard@hallingdal.no

Kontaktinformasjon kurshaldarar:

Ragna Torkelsgard, T: 479 03 348 E-post: ragna.torkelsgard@hallingdal.no

Anita Sæther Hilde, T: 959 80 924 E-post: anita.hilde@flaa.kommune.no

JØLSTAD
Hallingdal gravferdsbyrå

FLÅ VEKSTHUS

www.hallingdalgravferd.no

Tlf. 32082300

Terje Nordal og Steinar Aa

Hallo alle «hytte-hallinger», fastboende, dagsgjester og alle andre som elsker å stå på ski

Vi har og har hatt en fantastisk vinter med utrolig mye snø. Det gir et ekstra «løft», spesielt for de som befinner seg på fjellet og i «anleggene» som finnes der.

Mye snø er stor stas for mange, men det øker også risikobildet betydelig.

ALLE som ferdes UTENFOR oppmerkede løyper og anlegg gjør dette med betydelig økt risiko, med dertil fare for skader på eget utstyr og kropp, og ikke minst økt fare for ukontrollert snøløsning med skredfare og risiko for snøras.

Alle mennesker har et samfunnsansvar til å «stille opp» når noe alvorlig skjer, men det er allikevel ofte stor mangel på ressurser i slike tilfeller..

Kommunens ressurser og ansvarsområde er innenfor det «normale». Det betyr i praksis tilgjengelig legetjeneste på dagtid hverdager og gjennom legevakts avtale utenom vanlige åpningstider, pleie- og omsorgsoppgaver til de som har behov og befinner seg i kommunen. Brann- og redning har beredskap for brann og ulykker, men er ikke dimensjonert for snøskred med søk- og redningsoppdrag i ulent terreng.

Røde Kors er en frivillig organisasjon som har til oppgave å stille opp og bidra i redningsoppdrag, når vi blir kalt ut. Flå Røde Kors er ydmyke og veldig takknemlige for all hjelp og bidrag vi har fått av veldig mange med inntekter fra retur-pant. Disse bidragene har ført til at Flå Røde Kors har en helt annen «utstyrs-pakke» når det gjelder å kunne være i beredskap ved hendelser, ved at vi har hatt mulighet til å anskaffe moderne utstyr til både pasient evakuering og transport.

Det er allikevel stor forskjell på å bli kalt ut av politiet på et redningsoppdrag når noe har

skjedd, kontra det å være til stede på en «sanitets vakt» i beredskap i tilfelle noe skulle skje.

Utfordringen til Flå Røde Kors er som hos mange andre frivillige organisasjoner, tilgang på frivillige medlemmer som ønsker og er villig til å gi av sin fritid.

Derfor kjære hytte-halling, «off-pist» og frilufts entusiast. Vær varsom og klok. Ikke ta unødige sjanser.

Flå Røde Kors skal gjøre det vi kan for å stille opp med ressurser når vi får utkall fra de som styrer redningstjenesten i Norge – politiet, men vi har dessverre ikke anledning til å være «synlig til stede» i anlegg og skiløyper, for å være i beredskap. Det har vi rett og slett ikke medlemsressurser til.

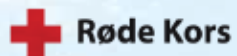
Vi skal gjøre det vi kan for å bemanne Røde Kors hytta på Veneli-fjellet deler av påsken 2023. Vi har som mål om å skaffe mannskap nok til å bemanne hytta;

- **Lør og søndag i Palmehelgen 10 – 17**
- **Onsdag før Skjærtorsdag 10 – 17**
- **Lørdag påskeaften og søndag 1.påskedag 10 - 17**

Med dette ønsker vi dere en fortsatt flott vinter med mange hyggelige dager på ski.

Vær forsiktig alle sammen.

Med beste hilsener
Flå Røde Kors



Åpen dag på Flåheimen

Helse og omsorgstjenesten forbereder, i samarbeid med eldrerådet og frivilligsentralen, en «åpen dag» på Flåheimen

10. mai, kl. 10.00-15.00.

SETT AV DATOEN!

Målgruppe for dagen er voksne, eldre, politikere m.fl.

Temaer for dagen og stands med informasjon:

- Tjenestene i helse og omsorg, herav velferdsteknologiske løsninger, fysioterapi, ergoterapi, korttidsopphold, hjemmetjeneste, med mer.

- Fagteamet for mennesker med kognitiv svikt.

- Kreftkontaktene.

- Aktivitetstilbudene.

- Trygg hjemme! Samarbeidet mellom hjemmetjenestene og brannvernforebyggende avdeling.

- Frivilligsentralen og Småjobbsentralen.

- "Leve hele livet" reformen.

- Mulig det kan bli flere tjenester som ønsker å presentere seg.

- "Hva er viktig for deg"? Vi setter pris på alle som kommer med innspill og gode forslag. Det er mulig med både skriftlig og muntlig innspill i Ønskebrønnen.

Vi håper på fint vær denne dagen og ønsker å vise frem hagen utenfor Flåheimen som fortsatt er i utvikling. Grillmat serveres.

Det kan bli litt underholdning.

Vi håper på en dag med mange besøkende.

På vegne av komiteen
Mette Jahr
Helse og omsorgsleder





Informasjon fra Flå håndballgruppa

Vi er et trenerteam som ønsker å få med oss flest mulig for å ha det gøy en trening i uka. Til nå har vi vært få, men akkurat nok til trening og kamp. Slik vi trenere ser det har de som deltar det veldig gøy på både trening og kamp, men vi er som sagt få. Spillerne og vi trenere skulle gjerne hatt med oss litt flere slik at vi kan gjøre mye mer gøy på treningene. Hvis du eller ditt barn kjenner på at det å sjekke ut håndball kunne vært gøy så kommer det litt praktisk informasjon her.

På tirsdager har 4-6. klasse håndballtrening og på torsdager har 1-3. klasse håndballtrening. Det hadde vært veldig gøy om flere hadde lyst å prøve seg på håndball! Det er ingen krav om å spille kamp.

Hallingdal er nå blitt enige om at 12-åringene får spille kamper ut sesongen og forhåpentligvis til høsten ved neste sesong også.

Hvis ditt barn ønsker å prøve håndball er det trening tirsdager kl. 17:30-18:30 og torsdager kl. 17:15-18:15.

Kamper for begge lag fremover er 12.mars (Flå), 16.april (Gol). For kampen på Flå blir vi

veldig takknemlig om du ønsker å bidra med noe, som kioskvakt, mat, fair play-vakt, osv. Ta kontakt med Ida Kristin Hillestad Holmen for å bidra.

Siste trening for de eldste er 11. april og siste trening for de minste er 13.april. Planlegger en felles avslutning etter kamp.

Starter på ny sesong august 2023!
Vi har også et 15+ lag som trener på onsdager 18:00-19:30! Kom gjerne å prøv!



Årsmøte IL Flåværingen

Styret innkaller herved til årsmøte i IL Flåværingen.

Årsmøtet avholdes den 30.mars i kommunestyresalen på Flå veksthus klokken 19.00. Saker som et medlem ønsker å ta opp på årsmøtet, må sendes styret senest 15. mars til karen.johanne@rov-viltsenteret.no
Fullstendig sakliste med alle saksdokumenter vil bli gjort tilgjengelig på www.flavaeringen.no

For å ha stemmerett:

- Må man ha fylt 15 år i løpet av kalenderåret
- Vært medlem av idrettslaget i minst én måned
- Ha betalt kontingenten

Velkommen til årsmøte!

*Med vennlig hilsen
styret i IL Flåværingen*

Volleyball for alle!

Bli med for gøy, vi setter opp flere nett om vi blir mange nok!

TIRSDAGER KL 19.00-20.30

Volleyballtreningen er for voksne og ungdommer fra ungdomsskolealder. Det koster 30 kroner per gang for voksne og ungdommer tom 17 år er gratis.



Følg Volleyball Flå på Facebook for oppdatert info.

Flå Vekst SA er destinasjons- og næringsutviklingselskapet i Flå. Vi er et spleiselag mellom kommune og næringsliv og skal jobbe for å utvikle, koordinere og synliggjøre næringsliv, reiselivstilbud og øvrige næringsaktiviteter for medlemmene i Flå kommune, og derigjennom fremme medlemmenes interesser.

Medlemmene bestemmer selv hvor mye de ønsker å bidra med i årlig bidrag. Vi er oppe i 53 medlemmer, men har alltid plass til flere. Så hvis du ønsker mer informasjon om Flå Vekst eller ønsker å melde deg inn så tar du kontakt med daglig leder på mail (kristian@flavekst.no) og så tar vi en prat.

SMARTSTUDIO

Flå Smartstudio er nå installert og klart til bruk i 3.etasje på Veksthuset. Den beste måten å beskrive studioet på er et «værmeldingsstudio» hvor man kan spille inn videopresentasjoner, gjennomføre webinarer eller delta i nettmøter på en svært proff måte. Hvis du har



lyst til å få en omvisning og se på muligheter til bruk av studioet så ta kontakt med Kristian. Alle tilbakemeldinger vi har fått så langt har vært positive så dette er et stort løft både for Veksthuset og Flå.

HALLINGDAL BÆREKRAFTSENTER

Forprosjektet «Hallingdal Bærekraftsenter» er nå ferdigstilt og det jobbes med oppstart på et hovedprosjekt. Det er 4 stillinger på plass og plasseringen av disse er tenkt delt mellom Flå og Torpomoen, basert på ansettes ønske om arbeidssted. Det er to stillingsannonser utlyst nå; «Klimakoordinator for Hallingdal» og «Prosjektleder klimasmart sirkulærøkonomi



Bestill varer rett til hytta

Gjelder hytter på Turufjell, Sørbølfjell og Høgevarde





Bestill
KLICK-OG-HEMT
 fra flere butikker

Transporter
 behandler varene
 for deg!
 På turhytta

Varenes bil
 leverer til din hytta
 til ønsket tid

Mer info på
www.flå.no

<https://fla.lokalverdiskapning.no>



Scan meg!
fla.lokalverdiskapning.no

i Hallingdal og Viken». Mer info finner du på www.regionraadet.no og søknadsfristen er 05.03.2023. Her er det viktig å få gode kandidater på plass, slik at vi kan få stillingene til Flå.

NY STYRELEDER

Kees Ekeli fra Bjørneparken er ny styreleder i Flå Vekst. Trond Gunnerud fra Høgevarde, som har vært styreleder fra oppstarten av Flå Vekst i 2014, fortsetter i styret sammen med Merete H. Gandrud, Martine Vee, Anders Storm Nilsestuen, Karen Johanne Storm Gulsvik, Geir Vidme og Tor Egil Buøen.

STRATEGIPROSESS FLÅ VEKST

Noe av det viktigste arbeidet for Flå Vekst i 2023 blir arbeidet med å utarbeide en egen strategi. Hva er det viktigste Flå Vekst kan gjøre for medlemmene og Flå-samfunnet de neste årene? Hvilke områder bør vi fokusere på og hvilke samarbeid skal vi prioritere?

Vi ønsker en bred prosess sammen med medlemmene på dette og har derfor følgende møtepunkter:

- 22.februar: Styremøte med strategi-workshop
- Spørreundersøkelse medlemsbedrifter uke 10-11
- 29.mars: Medlemsmøte med fokus på strategiarbeid
- Videre strategiarbeid
- Forslag til strategi legges fram på årsmøtet i Flå Vekst 24. mai

FLÅ – FERDIG LEVERT!

I vinter har vi kjørt en pilot på prosjektet «Flå – ferdig levert!» som tester ut levering av varer fra noen butikker i sentrum til hyttefeltene Høgevarde, Turufjell og Sørbølfjell. For mer informasjon om dette, klikk på QR-koden i bildet eller gå inn på fla.lokalverdiskapning.no



MOT til å glede dagen 23. november 2022

Å markere MOT til å glede dagen er like gledelig hvert eneste år. Våre fine unge MOTivatorer hadde forberedt Kahoot og lek for ungdomstrinnet og de besøkte 1-7 trinn med hyggelige ord, kort og drops. Det ble kort, drops, seigmenn og kake i barnehagen, og vaffel på veksthuset.

Skue Sparebank sponset skolebrød til ungdomsskolen og lærere Vi hadde i tillegg kort, drops og karameller liggende tilgjengelig på flere steder. Valgfaget innsats for andre lagde sveler, spilte spill og snakket med de eldre på Flåheimen. Dagen ble avsluttet på senteret med smil, kake, drops og kort. Dette ble virkelig en dag med glede, smil og masse varme.

Takk til alle som bidro til en fin dag for mange.



TIPS TIL Å GLEDE ANDRE

- Smil til alle du møter og si hei!
- Send en snap eller melding til noen du ikke har sett på ei stund
- Få noen til å le
- Gi et kompliment til noen du ikke snakker med så ofte
- Fortell noen at du er glad i dem
- Gi noen en god klem



#MOTtilglede



MOT for dagen

DET BETYR MER ENN DU TROR ...

Alle mennesker betyr noe for noen og alle kan hjelpe et annet menneske. Man behøver ikke ha en universitetsutdannelse for hjelpe andre. Man behøver ikke få subjekt og predikat til å stemme overens for å kunne hjelpe andre. Alt man behøver er et hjerte som er fullt av godhet, en sjel som drives av kjærlighet. Martin Luther King.

Mark var en dag på vei hjem fra skolen da gutten som gikk foran han falt og mistet alle bøkene sine, to gensere, et balltre, en hanske og en liten kassettspiller. Mark hjalp gutten med å plukke opp alle tingene. Siden han og gutten skulle samme retning, hjalp han også med å bære en del av tingene. Mens de gikk fikk Mark greie på at gutten het Bill, at han like videospill, baseball og historie, at det var mange fag på skolen han ikke var flink i og at kjæresten nettopp hadde slått opp.

De kom hjem til Bill først og Mark ble bedt med inn for å se på tv og ta en cola. Det ble en trivelig ettermiddag med mye latter og småprat. Etterpå gikk Mark hjem. De fortsatte å treffes på skolen, de spiste ofte lunsj sammen og til slutt tok de også eksamen sammen. De begynte begge på samme universitet og traff hverandre med jevne mellomrom.

Så kom siste året og tre uker før avslutningen spurte Bill Mark om de kunne ta en prat. Bill minnet ham på den dagen for mange år siden da de traff hverandre for første gang. «Har du noen gang lurt på hvorfor jeg hadde så mange saker med meg hjem den dagen?», spurte han. «Du forstår jeg hadde tomt skapet for jeg var redd for at noen skulle få greie på hva jeg hadde gjemt der. Jeg hadde nemlig gjemt unna en del av mammas sovetabletter og skulle hjem for å ta mitt eget liv. Men da



vi to hadde vært sammen noen timer og vi hadde ledd og pratet sammen, innså jeg at om jeg hadde tatt livet mitt, hadde jeg mistet den stunden med deg. Jeg ville også mistet mange andre gode stunder som ville komme. Da du tok opp bøkene for meg den dagen, gjorde du mer enn det. Du reddet livet mitt» John W. Schlatter

(Historier hentet fra boken Balsam for sjelen)

Undervurder aldri kraften i å hjelpe andre. Noen ganger kan det være nok å gjøre akkurat som Mark gjorde. Noen ganger kan det være nok og bare si hei og virkelig se et annet menneske og være tilstede. Hva gjør hverdagen med oss? Tar vi oss tid til å hjelpe? Tar vi oss tid til å nyte øyeblikkene nok i møte med andre? Noen møter kan faktisk bety enormt.

Så vår oppfordring denne gangen er: Nyt dagene, bruk tiden godt, sett pris på de rundt deg og vær takknemlig for livet. Grip dagen! Ønsker alle gode dager fremover, og husk at du betyr noe for noen. Og alle kan ikke gjøre noe for alle, men vi kan alle gjøre noe.

Hilsen MOT i Flå



Kino 8. mars

Det er et spennende liv å være KuToppen-detektiv. Hva om det fantes et frø som kunne gro uten regn og sol, ja til og med helt uten jord? Den geniale oppfinnergrisen Albert Einswein har med sitt superfrø løsningen for KuToppen, som sliter med forsyningene. Frøet blir på mystisk vis stjålet da det fraktes med den nye hypermoderne jernbanen – men av hvem? På toget blir Klara og Gaute kjent med mesterdetektiven Agatha Christensen og sammen må de løse mysteriet for å redde KuToppen.

Regi: Will Ashurst

Skuespillere: Fritjof Såheim, Charlotte Frogner, Henriette Marø, Henriette Faye-Schjøll, ?Jon Øigarden, Mats Eldøen, Marit Andreassen, Jan Martin Johnsen

Sjanger: Animasjon / Familiefilm /

Nasjonalitet: Norge

Aldersgrense med begrunnelse: Tillatt for alle

NMK Nedre Hallingdal

Spennende år for NMK Nedre Hallingdal.

Dette året blir spennende både sportslig og med tanke på utvikling av anlegget. Vi kjører som sedvanlig i gang bilcross-sesongen i Hallingdal når vi inviterer til Roppecrossen lørdag 20. mai!



Bare to helger senere skal vi arrangere vår første landsfinale. Den 10. juni er nemlig vi arrangør av årets Veteranlandsfinale i bilcross. Her skal altså landets beste fører over 50 år kåres! Da kommer det utøvere, fans, familie og biler fra hele landet. Vi har selvsagt noen sterke hjemmeførere vi setter vår lit til. Kom på Roppemoen å hei de frem denne dagen.

Vi jobber også med å utvikle oss som klubb og anlegg. Det store prosjektet vi holder på med er nytt klubbhus. Her har vi kommet godt i gang og håpet er å ferdigstille i løpet av 2023!

Følg oss gjerne på Facebook:

Facebook.com/nmknh

Eller vår nettside: www.nmknh.no

Aktivitetstilbud for ungdom i Flå

Guro og Marius, to ansatte i kommunen, har startet opp et aktivitetstilbud for ungdom på Flå.

De ønsker i første omgang å invitere 8-10. klasse. Dette er et lavtersk tilbud på onsdager fra 14:15-18:00, men kan variere ut fra hvilken aktivitet som gjennomføres. Oppmøte er på Flå frivilligsentral, hvis ikke annen beskjed er gitt.

De kan også bytte på dager slik at man får mulighet til å gjennomføre de aktivitetene ungdommene ønsker. Ungdommene oppfordres til å delta i valg av aktiviteter, som kan være alt fra middag og filmkveld til fjelltur eller skitur. Ved

behov for utstyr og transport er vi behjelpelig!

Vi håper at så mange som mulig ungdommer ønsker å teste dette ut.

*Guro og Marius ønsker påmelding på melding. Guro: 48248104 @
Marius: 99569818*



HV ØVELSE 21.–26. mars

I perioden 21.–26. mars vil HV-Hallingdal avholde sin årlige øvelse. Denne gangen vil øvingsområde være Flå og Nesbyen, og styrkene vil være godt synlige i disse kommunene.

• FLÅ BIBLIOTEK INFORMERER •

NY GIV PÅ BIBLIOTEKET!

Vi er i gang med å fornye og videreutvikle biblioteket og har i det siste ryddet og kastet gamle bøker for å få plass til nye og oppdaterte bøker. Vi har mottatt tilskuddsmidler fra fylkeskommunen for å tilrettelegge bedre for barn og unge. Vi har blant annet planer om å lage egen gaming krok. Dette arbeidet ser vi frem til å starte opp med i løpet av våren/sommeren.

VI TRENGER HJELP OG INNSPILL FRA INNBYGGERE OG HYTTEFOLK

Så fort vi er ferdige med barne- og ungdoms-avdelingen går vi i gang med resten av biblioteket. Vi ønsker å være et relevant og tilgjengelig bibliotek for alle aldersgrupper og vil gjerne ha innspill og tips fra dere innbyggere og hyttefolk. Send oss dine ønsker og tips på e-post: biblioteket@flaa.kommune.no

Det kan for eksempel være ønsker om arrangementer, lesesirkler, åpningstider, kurs, bøker, tidsskrifter etc.

Har du lyst til å være med på en uformell work-shop sammen med biblioteket og Flå Frivilligsentral? Her kan du komme med ideer og ønsker for hvordan vi sammen kan utvikle biblioteket. Ta kontakt med Siv Støen på Servicetorget eller Andrine Heie på Flå



Frivilligsentral dersom du er interessert. Telefon: 32 05 36 00

HALLINGDALSBIBLIOTEKA.NO OG NASJONALT LÅNEKORT

Vi er selvfølgelig behjelpelige med å skaffe både gamle og nye bøker. Finner du ikke boken du ønsker på biblioteket i Flå kan vi bestille fra andre bibliotek. Du kan også selv bestille bøker med levering på Flå via denne siden: www.hallingdalsbiblioteka.no. Her må du logge inn med ditt nasjonale lånekortnummer.

Har du ikke nasjonalt lånekort kort kan vi skaffe deg det på dagen, bare å komme innom biblioteket vårt. Du må ha norsk personnummer og ta med gyldig legitimasjon.

Åpningstider Flå bibliotek:

Mandag: 9.00 - 15.00

Tirsdag: 9.00 - 18.00

Onsdag: 9.00 - 15.00

Torsdag: 9.00 - 15.00

Fredag: 9.00 - 15.00



Andrine, Siv og Rino

Til venstre Siv og Grete

Thon Hotel Bjørneparken

For å feire vårens ankomst inviterer vi til å nyte våre gode og smakfulle italienske pizzaer. Hjertelig velkommen til Thon Hotel Bjørneparken!

PIZZA ÅPNINGSTIDER:

Fredag 14:00-21:00

Lørdag 14:00-21:00

Søndag 14:00-21:00

*Vi forbeholder oss rett til små endringer i menyen med bakgrunn i prisendringer på råvarer i vinter-vår 2023.

PIZZAMENY

SPIS HER TA MED

MARGARITA

Med pizzaost, tomatsaus og basilikum

Inneholder: Hvete, Melk

159,-

149,-

VEGETAR

Med pizzaost, tomatsaus og grillede grønnsaker

Inneholder: Hvete, Melk

170,-

160,-

PEPPERONI

Med pizzaost, tomatsaus og pepperoni

Inneholder: Hvete, Melk

179,-

169,-

NAPOLI

Med pizzaost, tomatsaus, skinke og sjampinjong

Inneholder: Hvete, Melk

179,-

169,-

CAPRICCIOSA

Med fersk mozzarella, tomatsaus, skinke, artisjokk, tomater, oliver og sjampinjong

Inneholder: Hvete, Melk

179,-

169,-

BLÅ

Med ost, tomatsaus, spekeskinke, norsk blåmuggost, cherry tomater, Parmesan, oliver og ruccola

Inneholder: Hvete, Melk

209,-

199,-

QUATTRO FORMAGGIO

Med tomatsaus, fersk mozzarella, gorgonzola, Parmesan og Brie

Inneholder: Hvete, Melk

209,-

199,-

Alle pizzaer kan også bestilles i barneporsjon

Sommerens nyhet – Skilpaddesavannen!

Etterfølgeren etter suksessen «Dinosauria» blir en stor, utendørs utstilling med skilpadder.

Bjørneparken har nå de 3 største landlevende skilpaddeartene (aldabra, sporeskilpadde og leopardskilpadde), og bygger nå et stort, utendørs anlegg for disse på området der «Dinosauria» var før. Utstillingen åpner før sommerseongen (17. juni), og vi gleder oss til å se disse fantastiske dyrene på sine store, solrike og gresskleddede utendørsområder! Besøkende vil komme inn i en skilpaddeverden, og man kommer tett på disse store og vakre dyrene.

Også i år vil vi sammen med Flå kommune tilby en dag med gratis inngang i Bjørneparken for alle som er folkeregistrert i Flå kommune. Vi krysser fingrene for bedre vær enn i fjor, og håper å se så mange som mulig av dere i parken søndag 14. mai!



Rovdyrsenteret

Lurer du på hvor langt gaupa kan hoppe? Eller hvor mange liter blåbær en bjørn kan spise i løpet av en dag?

Svaret finner du på Rovdyrsenteret! Vi åpner til påske, og holder åpent hver dag fremover.

Ta turen innom oss for å kjenne på ulvepelsen, krabbe gjennom jervetunellen og finn ut hva du bør gjøre om du møter en bjørn.

Velkommen!





I skrivende stund ligger det 2 meter snø på bakken på Høgevarde, og ennå er det lenge igjen av vinteren! Værgudene må absolutt sies å ha levert til fulle i år, skiforholdene i fjellet er sjeldent gode.

I Fjellparken blir det full fart så lenge snøen ligger, og deretter går vi selvsagt rett over i sykkelmodus. Men enn så lenge ligger de fantastiske sykkelstiene bygget av noen av verdens beste stibyggere altså godt begravd under snøen, så dette kommer vi tilbake til i neste utgave ;)

FJELLPARKEN

Heisene går 10-16, og forholdene er utmerkede! Vi kjører heis alle helger, samt hele påskeferien. Husk at du alltid finner oppdatert informasjon om heiser og snøforhold på fnugg.no

LANGRENN

Løpemaskinene er selvsagt ute og sørger for at løypenettet er i toppform hele vinteren. Sjekk skisporet.no for siste oppdateringer rundt hvor maskinen har vært.

UTLEIE

I utleieboden finner du selvsagt alt du trenger av alpinski, snowboard og splitboard. I tillegg har vi nå fått inn langrenn (felleski, noen skate



Foto: Jon Hunnålavatn Tøn, Hunnålavatn Media

sett og noen fjellski) + 2 langrennspulker. Vi har også toppstutstyr, sesongen starter nå! Forhåndsbestill på hogevarde.no.

LAVVOEN

Holder åpent 10-17 alle dager skianlegget er åpent.

ER DU INNBYGGER I FLÅ?

Da er du hjertelig velkommen til fjells, for å oppleve alt Høgevarde har å by på!

Vi minner om at Flåværing som er medlem i IL Fløværingen står på ski gratis (under 16 år) eller til halv pris (over 16 år). Tilbudet gjelder sesongkort, og fås ved personlig oppmøte i heisbua i Lavvoen.

NYHET!

Dersom du har bostedsadresse i Flå, kjører du gratis gjennom bommen opp til fjellet. Send oss en epost på post@hogevarde.no med registreringsnummer på kjøretøy samt navn og adresse, så registrerer vi deg i bomsystemet.



Foto: Jon Hunnålavatn Tøn, Hunnålavatn Media

OBS: Vi må motta din henvendelse på en ukedag, og minimum 2 dager før du ønsker å passere bommen første gang- ellers kan vi ikke garantere at vi rekker å registrere deg i tide.





Informasjon fra Flå menighet

FLÅ MENIGHET

Kirkeverge, daglig leder:

Martha Kristin Gaptjern
Tlf: 91 13 43 27
Kirkekontoret: 32 05 36 00/
Direkte: 32 05 36 49
Mail: flaa kirke@flaa.kommune.no eller
martha.gaptjern@flaa.kommune.no

STABSINFO:

Sokneprest:

Vetle Styve Sæbo
Tlf: 995 93 831
Mail: vetle.styve.saebo@
flaa.kommune.no

Organist/konfirmantmedarbeider

Marianne Gandrud Skinnes
Tlf: 917 96 377
Kontoret: 32 05 36 00/
Direkte: 32 05 36 44
Mail: marianne.gandrud.skinnes@
flaa.kommune.no

Renholder

Reidun Marie Reiersgård
Tlf: 941 61 650
Mail: reidun.marie.reiersgard@
flaa.kommune.no

Kirkegårdsarbeider

Rino Johansen
Tlf: 950 82 508
Mail: rino.chrl.johansen@
flaa.kommune.no

Trosopplærer/klokker/kirketjener

Lydia Sønsteby
Tlf: 403 29 621
Mail: lydia.sonsteby@flaa.kommune.no

Planting Flå Kirkegård:

Øyvind Riggengholt
Tlf: 971 49 938

INFO FRA FLÅ KIRKE

Nå er vi godt i gang med 2023, og det planlegges for både kommunevalg og kirkevalg og nominasjonskomiteen/menighetsrådet jobber aktivt med å få folk til å stille på lister.

Hva ønsker vi at kirken skal være i tillegg til det ordinære gudstjenestelivet, hva ønsker vi av tilbud? Hvem kan vi samarbeide med for å skape et stort fellesskap for både unge og eldre? Kirken ønsker å være en del av et inkluderende samfunn som er åpen for alle og at vi bidrar til møteplasser for både kjente, ukjente, nye og gamle Flåværinger, små og store. For å få til dette så trengs engasjerte ansatte, men også engasjerte frivillige. Det har vært et stort tema over tid dette med kirken sin organisering nasjonalt. Kirkelig organisering og hva kirken skal være og hvordan den skal styrkes og styres blir et stort tema i årene som kommer. Vi går derfor inn i viktige år i kirken, og det å sitte i menighetsråd i tiden som kommer kan være både spennende og engasjerende. Ta kontakt med en av oss ansatte eller en i menighetsrådet om du brenner for å være med i arbeidet med og for kirken. Vi har plass til alle om det er som frivillig i arbeidet med barn og unge, om det er å bidra med arbeid for eldre, være kirkevert eller om man ønsker å bidra i menighetsråd. Kirken handler om samhold, omsorg for hverandre, møteplasser, kulturelle aktiviteter og tradisjoner. Vi er en engasjert gjeng som ønsker flere på laget.

AVTALER

Så fort våren er her og det er klart for det, så går vi i gang igjen med gravstell og avtalene tilknyttet dette. Vi er så heldige som har Øyvind Riggengholt som tar seg av dette hos oss. Ønsker dere avtale, så ta kontakt så ordner vi det.



Foto: Anita Strindeberg

Stellavtale med planting vår, sommer og høst og pass gjennom sesongen koster kr 1300,-. Regning sendes ut på slutten av året. For de som ønsker stellavtale, så er det også pålagt med selvvanningskasse/plantekasse. Dette koster kr 1100,- inkludert montering.

DUGNAD

Så fort det blir vår og det er tørt nok blir det også i år dugnad. Håper flest mulig har mulighet til å være med på dette. Rino Johansen sørger for at dere blir tatt godt vare på og bistår i arbeidet. Vi har tar sikte på mandag 24. april fra kl 09.00. Ta med rive og godt humør. Vi legger til rette for en hyggelig pause med kaffe og vaffel på menighetshuset underveis denne dagen. Følg med på nettside, Facebook og oppslag for nærmere info.

GENERELT KIRKEGÅRDEN

Vil også igjen minne om at det er viktig at dere rydder/kaster gamle og ødelagte gravlykter. Dette er ting som de som er på kirkegården skader seg på hvis det ikke fjernes etter hvert. Spesielt hvis det er lykter i glass. Hver vår og høst kommer Melby som driver

med påskrift på gravminner. Enten påskrift av nye navn eller at påskrift blir fornyet. Ta kontakt med oss om dere ønsker å bestille dette. Begravelsesbyråene Jølstad Hallingdals Gravferdsbyrå som holder til på Flå Veksthus eller Flå begravelsesbyrå/Gol begravelsesbyrå kan også formidle dette arbeidet.

MALING FLÅ KIRKE OG KAPELLET

I forbindelse med budsjettet for 2023 ble det også bevilget penger til diverse vedlikehold i tillegg til maling av kirken, både trapper inn til kirken og kapellet skal få sitt vedlikehold. Men hovedfokus er jo selve kirken. I forbindelse med dette så vil det naturligvis bli en del aktivitet på og rundt kirken som vi alle må ta hensyn til mens dette pågår.

KIRKEVERTER: Vi har fortsatt også behov for folk som kan tenke seg å stille som kirkeverter innimellom. Ta gjerne kontakt med kirkekontoret eller leder i menighetsrådet Aud Eidal Berg.



MENIGHETENS ÅRSMØTE

Menighetens årsmøte blir gjennomført på menighetshuset 25. april kl 18.00. Dette blir kombinert med kanskje et foredrag, kaffe, kake og gode samtaler.

FASTEAKSJONEN

Fasteaksjonen blir gjennomført 28. mars i Flå. Ta godt imot konfirmantene våre med foreldre, menighetsrådet og eventuelt andre ansatte som går med bøsser til inntekt for Kirkens nødhjelp denne kvelden. Se mer info om dette under konfirmantinformasjonen.

KIRKENS NØDHJELP

I forbindelse med kirkens nødhjelp, så er det satt i gang et prosjekt «kraft til å bære» som er knyttet opp mot bærekraftsmålene. Dette er aktiviteter som kjøres i regi av menighetspedagogen og trosopplæringsarbeidet i kirken. Her er det både aktivitet, sang og musikk og vi får endelig tatt i bruk de nye innkjøpte instrumentene våre. Her er det også selvfølgelig samarbeid mellom de forskjellige fagområdene i kirken. Se mer info om dette under sidene til trosopplæringen i Flå.



Foto: Unsplash

KONSERT

I forbindelse med de ukrainske flyktningene så organiserte kirken øvingslokale til de av flyktningene som var musikere. De brukte jevnt og trutt menighetshuset. Noen så kanskje programmet Lindmo på NRK1 hvor de også hadde både intervju og musikkinnslag. De har vært i kontakt med oss og ønsker å gi tilbake til kirken og bygda og vil holde en konsert for oss i Flå kirke. Vi regner med at det blir rett etter påske – følg med.

ANNET

Med ivrige og arbeidsomme ansatte så skjer det stadig noe i kirkens regi i forbindelse med både musikk og aktivitet for barn og unge, og det jobbes med å komme i gang med hyggetreff igjen også. Følg med på videre info.

Har dere ønsker for temakvelder, samlinger, aktiviteter og annet i menigheten så er vi glade for innspill. Og er det noe dere savner i menighetsdelen i Fløværingen, så kom gjerne med forslag på det også. Og jeg vet at organisten vår Marianne er veldig glad for innspill på salmer o.l. I kirken ligger det en bok hvor man kan skrive inn forslag man ønsker tilknyttet musikk og sang i kirken. Vi har julesangkveld, men kanskje vi også kunne hatt en salmesangkveld.

Ta vare på hverandre. Husk at sorger blir halvparten, og gleder blir det dobbelte når man deler det med andre. Nyt tiden med hverandre, nyt øyeblikkene, vær raus med gode tilbakemeldinger og smil og lev i dag, for morgendagen vet man ikke hva bringer. Ønsker dere alle fine dager

*Med vennlig hilsen
Flå kirkekontor, Martha Kristin Gaptjern
Kirkeverge, daglig leder*

PRESTENS PENN

«*Eller hvem av dere vil gi sønnen sin en stein når han ber om brød, eller gi ham en orm når han ber om en fisk?»*»

-Matt. 7, 9-10

På veggen min heime, henger eit bilde. Det er vel egentleg ikkje eit bilde, men ein tekst: «Be the person you want to meet.» Denne teksten lesar eg kvar morgon når eg vaknar, for å minne meg sjølv på at eg skal vere den personen eg ønsker å møte.

I bibelen står det noko eg synest er litt morosamt: «Hvem av dere vil gi sønnen sin en stein når han ber om brød, eller gi ham en orm når han ber om en fisk?» Eg synest dette er morosamt fordi det er ganske fjernt for meg. Om nokon ber meg sende eplejuicen under frukosten, så sender eg jo eplejuicen. Eg sender ikkje syltetøyet i staden berre for å vere slem.

Men det eg trur som er poenget, er at når nokon spør om du kan sende eplejuicen, så har du eit val. Du kan gjere det den andre ber deg om, eller du kan la vere. Vi er skapt med fri vilje, det vil seie moglegheit til å ta eigne val. Men eg unngår nokon gonger situasjonar der eg må ta vanskelege val fordi eg er redd for å velje feil. Nokon gonger gjer eg det motsette av det eg

eigentleg meiner er riktig. Nokon gonger bryr eg meg for mykje om kva andre tenker om meg. Eg klarer ikkje alltid å seie i frå når andre blir behandla dårleg. Og eg trur at det ikkje berre er eg som har det slik. Det er ingen av oss som klarer å gjere det som er rett heile tida. Vi kjem alltid til å

gjere ting vi angrar på. Dette er ein del av det å vere menneske. Men Gud er større enn dette, og Gud tåler alt. Gud tåler at vi gjer feil.

Så kvifor skal vi då vere redde for å gjere feil? Eg trur dette handlar om nestekjærleik. Vi er

ikkje nødvendigvis redde for å gjere feil, men vi er redde for korleis dei rundt oss reagerer på våre val og handlingar. Og eg trur at det nettopp er derfor Jesus gav oss denne regelen: «Be the person you want to meet» eller for å bruke bibelen sine ord: «Alt dere vil at andre skal gjøre mot dere, det skal også dere gjøre mot dem.» -Matt. 7,12a.

*Vetle Styve Sæbø
sokneprest*





Litt historie om Flå Kirke (hentet fra jubileumsboka Flå kirke 150 år)

15. september 1858 var en stor dag i Flå. Prost Søren Bugge og assisterende prester vigslat da den nye kirken på Vold. Nøyaktig 150 år senere ble jubileet marker med jubileumsgudstjeneste i september. Den nye kirken avløste stavkirken på Vee.

Før dagens kirke ble bygd, var det nemlig stavkirke på Ve. Utover i 1840-årene ble det klart at begge soknene i felleskommunen Nes og Flå sårt trengte til nye kirker. Nesningene aksepterte at Flå skulle få først, dermed ble det ny kirke i Flå i 1858 og i Nes i 1862. På den tiden måtte en ha enten veldig god råd eller veldig dårlig råd for å få dyktige arkitekter. Her gjaldt det siste,

og kirke departementet tok utgiftene og engasjerte byplansjef i Christiania- Christian Heinrich Grosch. Han sto for hele 78 kirker landet rundt, blant dem to domkirker. Flå kirke benevnes som empire eller klassisisme, en stil Grosch arbeidet stødig og silsikkert i.

Kirkerommet så til å begynne med annerledes ut. Kirken var ikke kledd innvendig. Prekestol, døpefont, alter og alterring var etter Grosch' tegninger, men altertavle hadde han ikke tenkt seg, derimot et stort trekors. Flåværingene ville imidlertid gjerne ha med alterbildet (1736) fra den gamle stavkirken, og det ble satt foran korset og sto slik til 1915. Det var ikke orgel i kirken på vigslingsdagen. I 1870, eller straks etter, kom et enkelt harmonium, i 1922 et såkalt pneumatisk orgel, og i 1984 det nåværende



Over: Flå kirke 1910.

orgelet bygget av Paul Ott i Göttingen. Ifølge protokoll for Flå kirkestyre i 1898-1899 var noen av utgiftene den gang følgende: Renhold kr 15.-, ved og lys kr 30.-, vin og alterbrød kr 25.-, kirketjener og kasserer kr 40.- og organistlønn kr 45.-! I 1905 var budsjettet på under 200 kr, i jubileumsåret 2008 er det et driftsbudsjett for Flå sokn på ca en million kroner.

I skriftet er det også gjengitt utdrag fra instruksjonen for kirketjeneren for ca 100 år siden. Her sto bl.a følgende:

”Han skal ringe inn høytidene, julaften (kl. 2–2½), påske- og pinseaften (kl. 5–5½). Han skal ta vare på veden til kirken, legge i ovnene i betimelig tid: Kalde dager kl. 5½ morgen, i de mindre kalde kl.6. Kirken holdes rimelig oppvarmet, under gudstjenesten holdes ilden ved like, ilegging av ved bør skje under salmesang”.

I midten: Flå kirke interiør 1910.

Til høyre: Halvor Moen i kirketårnet.





Flå kirke 1936.



NYMALT OG OPPUSSET

Arkitekt Arnstein Arneberg, som bl.a tegnet Oslo Rådhus, kom i 1949 med forslag til ny fargesetting av kirken. Sett i sammenheng med det originale ble dette regnet som et kraftig stilbrudd, og fargene ble derfor etter siste restaurering, utført av malermester Sigmund Haraldseth midt på 90- tallet, en betydelig forbedring. Utvendig er kirken nymalt i anledning jubileet, også dette utført av Sigmund Haraldseth. I forbindelse med malerarbeidet er det også gjort enklere reparasjoner av tak, piper, vinduer med mer, i tillegg til at hele grunnmuren er pusset. Og etter dette har kirken både blitt malt igjen og taket har blitt byttet. Og nå står ny utvendig maling av kirke og kapell for tur.

KIRKEGÅRDEN

Kirkegården på Flå kirke ble anlagt allerede i 1851, altså noen år før kirken ble bygget. Utvidelser fant sted i 1903 og 1911. I 1974 ble riksvegen flyttet lenger vest, og det ble mulig å legge til noe mer areal. Det er i

2008 i alt 1290 gravplasser på kirkegården i Flå. Og nå jobber vi med en navna minnelund for urner og en alternativ gravplass for bl.a. muslimsk gravlegging. Et arbeide som det viser seg tar tid, da vi har fått litt utfordringer på veien med blant annet ønske om arkeologiske utgravninger. Vi håper og tror at arbeidet sluttføres i løpet av 2023.

AVSLUTNINGSVIS

Dette var noen av tallene, datoene og årstallene, mer om det, og ikke minst mye mer om de mennesker som har virket i kirkens og menighetens tjeneste disse 150 årene kan du lese om i jubileumsskriftet som mange rundt om i bygda har.

En jubileumbok som vi håper vi kan bygge videre på og kunne trykke opp igjen i et nytt opplag. Vi har fått flere forespørsler fra folk som ønsker å kjøpe boka, så et nytt opplag er et etterlengtet behov. Biblioteket i Flå har denne boken i sine hyller, så hvis du ikke har boka tilgjengelig fra annet hold, så kan du finne den der.

Advent og jul 2022

Fra lysmesse og fram til nyttår er det ei travel tid og det skjer mye. Konfirmantene startet advent med å gjennomføre ei fin lysmesse, vår årlige julesangkveld hadde en fin og humoristisk snert med prest Vetle som «kelner»+ at orgelelevene Jacob

Zhang og Jeanette Kaspersen spilte underveis. Skolen hadde også skolegudstjeneste, der det var flere musikalske innslag fra Marianne's musikkole + Jacob på både kirkeorgel og piano.



Skolegudstjenesten, Vetle som stjerneforsker.



Skolegudstjenesten før jul, soknepresten vår Vetle med kreativ preken på leiting etter Betlehemstjernen.



Elevinnslag fra Mariannes Musikkole på skolegudstjenesten før jul.



Jacob Zhang, elev kirkeorgel.



Aleksander elev både på kirkeorgel gjennom Flå menighet og på piano hos Mariannes musikkole.



Skolegudstjenesten, mor og sønn.

Julaften

Julaften var flere i sving for å lage julestemning: Vetle (prest), Karin (klokker), Audun Frode Ringkjøb (organist), Hans Christian Ringkjøb (trompetist) og Nina Helen Aas Røkkum, Sigrd Margrethe Gandrud Stillingen og Signe Marie Wold (solister). Sigrd Margrethe deltok med sang også 2. juledag.



Sigrd Margrethe Gandrud Stillingen.



I år med vikarmusikerne Audun Frode Ringkjøb og Hans Christian Ringkjøb



Signe Marie Wold.



Nina Helen Røkkum.

Konsserter i desember

JULEKONSERT

Desember startet med en magisk, nær, varm og vakker konsert. Tusen takk til artistene Torill Beate Nilsen, Magne Frydenlund og Tove Brovold Vasaasen for at dere gav oss fantastisk musikk og sang, og tusen takk til Trond Haugen for god lyd teknikk.



Vvåre flotte artister, Torill Beate Nilsen, Magne Frydenlund og Tove Brovold Vasaasen.



ROMJULSKONSERT

Desember ble avsluttet med en vakker Romjulsconcert av Nina Helen Aas Røkkum, Sigrud Margrethe Gandrud Stillingen, Celine Espeland Roa, Signe Marie Wold og Henriette Kristoffersen Hjørnstad.

Vi er så takknemlige for at dere årlig gir oss denne stemningsfulle og fine konserten.



Celine Espeland Roa og Nina Helen Røkkum.



Sigrud Margrethe Gandrud Stillingen.



Henriette Kristoffersen Hjørnstad.



Signe Marie Wold og Nina Helen Røkkum.

Info fra trosopplæringen

BABYSANGSAMLINGER

Vi arrangerer også babysang samlinger. Et hyggelig tilbud for barn sammen med mor eller far hvor vi synger, snakker og har et koselig fruktmåltid.

"KRØLLESAMLING" FOR TO- OG TREÅRINGER

Krølle er kirkens småbarns-maskot og to- og treåringer fikk litt ekstra oppmerksomhet under gudstjeneste i Flå kirke. I forkant hadde barna fått besøk av Krølle



Fra samlingen Kraft til å bære.

og Menighetspedagog Lydia i barnehagen, hvor vi var blitt litt kjent med hverandre, øvde litt på noen sanger og lette sammen etter sauene Krølle. I kirka dukka det opp en gjeter og mange lam, der ble også ett av lammene ble borte, men heldigvis fant vi igjen det lille lammet, og alle barna fikk med seg en «Krølle» hjem. Barna fikk også med seg dåpsengelen som har hengt i kirka siden de ble døpt, og de fikk tenne dåpslysene sine eller lys i lysgloben. Det var også andre aktiviteter for barn lagt inn i programmet og mye liv i kirkens egen barnekrok.

SMÅBARN-KINO

«Kirkerottene» ble vist på menighetshuset i januar.

«KRAFT TIL Å BÆRE»

Menighetshuset har også blitt brukt til Idedugnad for vårt nye tiltak «KRAFT TIL Å BÆRE», som er for alle barn som har lyst til å være med å syng og skape fokus på FNs bærekrafts mål på andre måter. Dette er ikke bare for de musikalske, men for alle som har lyst å være med på å gjøre



verden litt bedre. Det er kirkens nødhjelp som har laget en verktøykasse med sanger, formingsideer og samtaleopplegg, til hvordan vi kan jobbe med temaene innenfor bærekraft. Disse gruppene er ca 1 tirsdag i måneden. Se krafttilaebare.no for mer informasjon.

**BETWEEN**

For barna på mellomtrinnet har vi hatt BETWEEN på klubben, istedenfor i kirken hvor det tidligere har vært. Vi fortsetter å være på klubben med dette tiltaket. Dette er et samarbeid med MOT som vi har ca 1. onsdag i måneden.

**FASTELAVNENSSØNDAG
MED KARNEVAL**

ble gjennomført søndag den 19 februar med hjelp av konfirmantene våre til å lage karneval etter kveldsgudstjenesten. Her ble det mulighet til å lage fastelavnsris, maske, bli med på en dans og spise boller med krem.

«SUPERHELTER I FASTETIDEN»

starter snart, og er for deg som går på

småskolen. Dette er rett etter skolen på tirsdager i fasten. Her trenger jeg påmelding, så jeg kan følge barna fra skolen og bort til menighetshuset når skolen er ferdig. Første tirsdag er 21. februar, i vinterferien har vi ikke gruppe, og den siste superhelt samlingen er den 28. mars. Denne siste dagen er også datoen for innsamlingsaksjonen til Kirkens Nødhjelp, som konfirmantene våre bærer bøsser for. Se krafttilbære.no/superheltene for mer informasjon.

Er man ikke døpt eller medlem av den norske kirke, er man likevel velkommen til å være med på tiltakene kirken arrangerer. Ta kontakt med menighetspedagog Lydia, sokneprest Vetle eller kirkekontoret, så blir man invitert med og informert når noe skjer.

**18.-19. februar hadde konfirmantene
sin årlige weekend**

Vi startet med undervisning om livssyn og vitenskap, og etter en runde med pølser, dro vi til Turuffjell for noen timer i bakken. Det ble en strålende dag med sol og blå himmel.

Når vi kom ned til bygda igjen, var det undervisning om kirkeåret + en rebus der konkurranseinstinktet slo godt inn hos de fleste. Vi fikk deilig pizza fra Flø heimelaga før vi gikk bort i kirka. Der lærte de om dåp, bryllup og nattverd, og dette fikk de også prøve i praksis.

Søndag skulle de være med på å gjennomføre gudstjeneste og karneval. Først var det øving, deretter forberedelser på menighetshuset. Det var mange flittige hender i sving.

I gudstjenesten hadde vi fokus på noen salmer fra Konfirmantsalmeboka (ny av året), og det ble fortalt litt om historikken og betydningen av salmene vi brukte. Det ble gjennomført barnenattverd i tillegg til vanlig nattverd, og vi fikk et pianoinnslag.





INFO FRA TROSOPPLÆRINGEN

På menighetshuset bugnet det av fastelavnsboller, det var dans, pinjatta og div. aktiviteter.

Det ble en fin og sprudlende stund med seks ungdommer og sju barn tilstede. Konfirmantene er flinke til å by på seg selv og lage god stemning, så en stor takk til de, og det var veldig fint å oppleve flere aldersgrupper som aktiviserte og hjalp hverandre.





INFO FRA TROSOPPLÆRINGEN



MER FRA KONFIRMANTENE

LYSMESSA

Etter lysmessa er det juleferie for konfirmanter (se egne bilder fra lysmessa).

UNDERVISNING KONFIRMANTER

I januar har temaet vært «Døden», da fikk konfirmanter sitt årlige besøk av begravesbyrået. De hadde en lærerik stund i kirken med Terje fra Jølstad gravferdsbyrå som snakket mye rundt døden og tok de igjennom hele gravferden fra A til Å.

ÅRETS FASTEAKSJON

Årets fasteaksjon for Kirkens Nødhjelp blir tirsdag 28. mars fra kl.17.30. Ta godt imot våre bøssebærere når de kommer til deg.



Lik oss på Facebook
«Trosopplæringen i Flå»
for å alltid være oppdatert.

SPØRSMÅL RUNDT TROSOPPLÆRING?

Kontakt menighetspedagog
Lydia Sønsteby Tlf: 403 29 621
Mail: lydia.sonsteby@flaa.kommune.no

Takket Karin av med lang og tro tjeneste i Flå kirke

I april ville Karin hatt 25 år i tjeneste i Flå kirke. Hun har jobbet som kirketjener/klokker, men også som renholder.

I tillegg har hun vært trofast medhjelper på både hyggetreff, diverse arrangement/konserter i kirken, dugnader og ikke minst en god hjelper i aktiviteter for barn og ungdom igjennom alle år. Karin er pensjonist, men man kommer nok til å se henne innimellom når vikarbehov melder seg. Veldig glad for at Karin har sagt seg villig til det.

Er det noen som kjenner alle kirkens rom og kroker så er det henne, og det har alltid vært trygt og godt for ikke minst alle vikarprester opp igjennom årene å komme til gudstjeneste når Karin har vært der. Det samme gjelder kirkeverter. Det ikke Karin vet om kirken er ikke verdt og vite.

Vi har hatt avslutning for henne med ansatte, menighetsrådet og på juleaften hadde vi blomsterverte i fullsatt kirke



slik at menigheten også fikk takket henne.

Tusen takk for alt du har gjort for oss i alle år, Karin. Vi ønsker deg gode dager i pensjonisttilværelsen, men at vi også ser deg i ulike sammenhenger, som frivillig, som kirkegjenger eller som vikar.



Karin Reiersgård, takk under juleaftengudstjenesten for lang og tro tjeneste i Flå Kirke.

Avslutningsmiddag Karin Reiersgård og juleavslutning for menighetsråd og ansatte.

Hvem vil styre kirken vår?

Det er kirkevalg 10. og 11. september 2023! Vil du stille til valg? Herved er du invitert til å være med på å skape framtidens kirke!

Du kan være den beste kandidaten selv! Tenk over hvem ellers du tror kan være viktige bidragsytere i lokalkirken og lokalmiljøet ditt. Ved kirkevalget skal det velges 8000 frivillige til å lede kirkens arbeid.

Si ja dersom du blir spurt om å stille til valg! Avgi i alle fall stemme på valgdagen. Vi skal samarbeide om å få flere til å oppdage det fine du får tilbake ved å gi av din tid til å bygge fellesskap.

BLI MED!

Du trengs til kanskje den viktigste oppgaven i dagens Norge: Å skape større samhold i bygd og by! Mange ting bidrar til å bryte ned fellesskapet i samfunnet. Vi trenger å gjøre noe for å motarbeide isolasjon, ensomhet og splittelse. Vi må jobbe fram en motkultur mot tendensen til forakt for svakhet og for det som er annerledes. Vi vil støtte det som fremmer respekt for skaperverket og for hvert enkelt menneske. Kirken gir mange muligheter for din påvirkning! I møte med personer i ditt nabolag kan dine holdninger og handlinger utgjøre en stor forskjell.

Menighetsrådet skal oppnevne en nominasjonskomité som skal nominere kandidater. Det er i tillegg anledning for andre til å levere inn egne kandidatlistor. Alle kandidatlistor blir satt opp i prioritert rekkefølge.

HVA GJØR MENIGHETSRADET?

Menighetsrådet leder menighetens virksomhet der du bor. Som medlem i menighetsrådet påvirker du prioriteringer og utførelse av de lokale oppgavene og utfordringene i din kirke. Menighetens arbeid spenner over mange temaer – bl.a. miljø og rettferdighet, gudstjenestene, musikkvalg, misjons-, barne- og ungdomsarbeid, samt jus og økonomiforvaltning.

Og ved å være med i menighetsråd har du faktisk muligheten til å være med å forme din kirke i din kommune og hva dere ønsker at kirken skal være og bidra med i lokalsamfunnet i tillegg til det ordinære gudstjenestelivet. Kirke er fellesskap og skal være et inkluderende sted der alle føler seg velkommen.

Kirkevalget 2023

TI GODE GRUNNER TIL Å VÆRE MED I MENIGHETSRADET:

1. Du bidrar til å holde lokalkirken levende
2. Du blir del av et kristent fellesskap
3. Du gjør en viktig jobb for innbyggerne i kommunen
4. Du bidrar til et trygt og godt fritidstilbud for barn og unge
5. Du får innblikk i og påvirker de demokratiske prosessene i kirken
6. Du får et nytt nettverk i lokalmiljøet ditt
7. Du kan bidra til at din kirke er en åpen og inkluderende kirke
8. Du preger aktivitetstilbudet i nærmiljøet ditt
9. Du får nyttig styreverfaring som du kan bruke i andre sammenhenger
10. Du vil oppdage og utvikle flere sider ved deg selv

Kilde: www.kirkevalget.no



Valg av menighetsråd/ sokneråd i Halling- dal

Frist for innlevering av listeforslag

Nominasjonskomiténe i soknene i Hallingdal setter opp forslag til valgliste til lokalt menighetsrådsvalg 2023.

Det er også anledning for en nomineringsgruppe på ti personer med stemmerett i soknet å levere en liste til valg av menighetsråd.

Valgbare er medlemmer av Den norske kirke som bor i soknet, og som fyller 18 år senest i 2023.

Listeforslag bør ha minst 40 prosent representasjon av hvert kjønn, minst 20 prosent representasjon av ungdom under 30 år og en rimelig geografisk spredning. Kandidater skal være oppført i prioritert rekkefølge med fornavn, eventuelt mellomnavn, etternavn og fødselsår, samt eventuelt bosted og stilling.

Innleveringsfrist for listeforslag er fredag 31. mars 2023, kl. 12.

Forslag leveres det lokale kirkekontoret.

Kirkevalget finner sted (10.) 11. september 2023, med digital og fysisk forhåndsstemming fra 10. august. Valg av leke medlemmer av bispedømmeråd og Kirkemøtet finner sted samtidig med menighetsrådsvalget.



Gudstjenester i Flå mars-august

Søndag 19. mars

Kl. 11:00 Flå kirke
Offer: Fasteaksjonen

Søndag 2. april Palmesøndag

Kl. 11:00
Offer: Menighetens
misjonsprosjekt

Torsdag 6. april Skjærtorsdag

Kl. 11:00 Flåheimen. Andakt med
nattverd
Kl. 14:00 Varmestua Sauvallnatten
Høgevarde

Mandag 10. april 2. påskedag (enkel kirkekaffe)

Kl. 12:00 Flå kirke
Offer: Trosopplæringen i Flå

Søndag 30. april Samtalegudstjeneste

Kl. 11:00 Flå kirke
Offer: Konfirmantarbeidet

Lørdag 6. mai Konfirmasjon

Kl. 11:00 Flå kirke
Offer: Konfirmantarbeidet

Onsdag 17. mai

Flå kirke, se nettside og programmet for
17. mai
Offer: Redd Barna

Lørdag 27. mai, Pinsaften

Kl. 18:00 Flå kirke
Offer: Redd barna

Søndag 11. juni

Kl. 11:00 Flå kirke
Offer: Modum bad



Søndag 18. juni

Kl. 11:00 Flå Kirke
Offer: Trosopplæringen i Flå

Søndag 16. juli

Kl. 19:00 Flå kirke
Offer: Menighetens
misjonsprosjekt

Søndag 6. august

Kl. 19:00 Flå kirke
Offer: Menighetens arbeid

Dåp:

Maja Brøto Brunnes
Klara Brunnes Seterstøen

*Vi ønsker våre dåpsbarn
velkommen til menigheten
og gratulerer dåpsbarn med
sine til lykke med dåpen.*



Døde:

Gunda Støa
Tor Erik Strindeberg
Gunhild Marie Kolsrud

Våre tanker går til dere alle pårørende!

ÅRETS KONFIRMANTER I FLÅ KIRKE LØRDAG 6. MAI KL. 11:00

Elias Gaptjern
Emilie Sønsteby
Jakob Hjelmaas Lien
Oda Marie Lysne Kolsrud
Ola Alexander Heie
Trym Vivelid Nilssen
Viola Isabell Fjellstad Bråten



Foto: Ursplash

Orgelskole

Flå kirke v/organisten vår Mari-
anne har tre elever på kirke-
orgel. En voksen og en gutt på
mellomtrinnet og en gutt på
ungdomsskolen. Kanskje det
blir framtidige organister og
vikarer vi vil se etter hvert? De
har stor progresjon, så det er
artig å følge dem.





REPARASJONSVERKSTED

Fiksefest og klesbyttedag

*Lørdag 15. april fra klokken 11.00 – 14.00
på Flå bibliotek*

Forny garderoben din på en miljøsmart og hyggelig måte. Ta med deg maks syv rene plagg i god stand. For hvert plagg du leverer inn får du utdelt en klesbyttelapp og kan velge deg ut et nytt plagg.

Du får ikke igjen dine gamle klær. Klær som blir til overs gis til gratis-hylla på Utstyrsroken eller Fretex.

Har du klær som er litt skadet eller ødelagt, som du er glad i og som du ikke vil kaste? Mangler du utstyr eller synes det er vanskelig å reparere selv? Da har du endelig sjansen til å få gjort noe med det. Flå husflidslag stiller opp med symaskiner og annet utstyr. Vi har

leid inn kunnskapsrike folk som kan veilede og reparere med eller for deg.

Innlevering av klær kan gjøres fra tirsdag 11. april – fredag 14. april på servicetorget fra klokken 9.00 – 15.00. Tirsdag 11. april kan det leveres fra klokken 9.00 – 18.00. Vi tar også imot klær lørdag 15. april under arrangementet.

Velkommen til en miljøsmart fiksefest og klesbyttedag!

*Arrangører:
Flå husflidslag, Flå Frivilligsentral og
Flå folkebibliotek*