



Lekaposten



Nr. 2/21

Utgiver: Leka kommune Dato: 29.januar 2021

Vaksinering covid-19

Pendlere som er borte fra Leka i lengre perioder bes ta kontakt med kommunen slik at vi får en oversikt over når dere er hjemme på fritørn.

Dette for å kunne planlegge når vaksine kan settes. Det skal gå minimum 21 dager mellom dose 1 og dose 2. Det presiseres at den enkelte er selv ansvarlig for å være tilgjengelig når dose 2 skal settes.

Vi skal også gi et tilbud om vaksine til personer som oppholder seg her, men som ikke har bostedsadresse i kommunen.

Ring eller send SMS til mobiltelefon 902 71 819 mellom kl. 0830-1530 mandag til torsdag for registrering av navn, telefonnummer og tidspunkt for når.

Vi trenger deg på sykestua og i hjemmetjenesten

Det er stadig behov for folk som kan trå til når noen blir syke, eller når det er ekstra mye å gjøre.

Hvis du kan tenke deg å jobbe innen pleie og omsorg og har litt tid å avse innimellom, så kontakt enten Erna på telefon 977 58 591, eller Maja på telefon 977 31 678.

Til orientering:

En del av sykestuen er nå under omgjøring til en skjermet enhet. Alle kommuner er pålagt å ha plan for demensomsorg, og i løpet av et par uker vil Leka kommune ha en slik avdeling med pr. i dag 3 rom.

Det er kommunen selv som gjør arbeidet, og det er ikke store kostnader til omgjøringen. Det er også satt i gang en prosess på restaurering av akuttrommet på legekantoret. Heller ikke her er det store kostnader som skal til for å etterkomme dagen krav.

Helga Bogen Størseth
Kommunalsjef helse og velferd



Neste utgave av Lekaposten kommer om to uker **fredag 12.februar**

Frist for innlevering av stoff er **mandag 8.februar**

Redaksjon: Sissel Haug og Kirsti Hoff, tlf. 74 38 70 00 post@leka.kommune.no



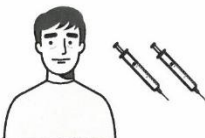
Koronavaksine 1-2-3

Kort informasjon fra Folkehelseinstituttet om vaksine mot koronasykdommen covid-19



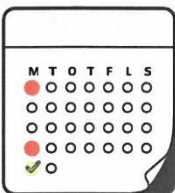
Hvem bør ta koronavaksine?

- De som er 65 år eller eldre.
- Voksne personer med enkelte sykdommer.
- Vaksinen er gratis.



Hvordan skjer vaksineringsen?

- Vaksinen gis med sprøyte i overarmen.
- Vaksinen skal gis to ganger med noen ukers mellomrom.
- Husk å si fra om du har allergi, bruker medisiner eller er syk.



Hvor godt virker vaksinen?

- Vaksinen beskytter mot koronasykdommen covid-19.
- De fleste får beskyttelse 1-2 uker etter andre vaksinedose.
- De som har fått vaksine bør fortsatt følge vanlige regler for smittevern.



Hvordan virker vaksinen?

- Vaksinen lærer kroppen å kjenne igjen og å beskytte seg mot koronaviruset.
- Innholdet i vaksinen forsvinner raskt ut av kroppen.
- Men kroppen husker hvordan den kan forsvare seg mot viruset.



Bivirkninger

- Vaksinen er testet i store studier på mange tusen mennesker. Vanlige bivirkninger er:
 - Vondt på stikkstedet
 - Trøtthet
 - Hodepine
 - Vondt i kroppen
 - Frysninger og feber
- Disse bivirkningene er ubehagelige, men går over etter få dager.



Uvanlige bivirkninger

- Kontakt lege eller annet helsepersonell hvis du får uvanlige, kraftige eller langvarige symptomer etter vaksinasjon.
- Hvis du ønsker mer detaljert informasjon om koronavaksine, se Folkehelseinstituttets nettsider: <https://www.fhi.no/kvp>

I starten vil det ikke være nok koronavaksine til alle i de anbefalte gruppene, så den må gis til de som trenger det mest først.

Dette er prioriteringsrekkefølgen:

1. Beboere i sykehjem og utvalgte helsepersonellgrupper
2. Alder 85 år og eldre og utvalgte helsepersonellgrupper
3. Alder 75-84 år
4. Alder 65-74 år

OG personer mellom 18 og 64 år med disse sykdommene/tilstandene:

- organtransplantasjon
 - immunsvikt
 - hematologisk kreftsykdom siste fem år
 - annen aktiv kreftsykdom, pågående eller nylig avsluttet behandling mot kreft (spesielt immundempende behandling, strålebehandling mot lungene eller cellegift)
 - nevrologiske sykdommer eller muskelsykdommer som medfører nedsatt hostekraft eller lungefunksjon
 - kroniske nyresykdom eller betydelig nedsatt nyrefunksjon
5. Alder 55-64 år med disse sykdommene/tilstandene:
 - Kronisk leversykdom eller betydelig nedsatt leverfunksjon
 - Immundempende behandling ved autoimmune sykdommer
 - Diabetes
 - Kronisk lungesykdom
 - Fedme med kroppsmasseindeks (KMI på $\geq 35 \text{ kg/m}^2$ eller høyere)
 - Demens
 - Kroniske hjerte- og karsykdommer (med unntak av høyt blodtrykk)
 - Hjerneslag
 - Annen alvorlig og/eller kronisk sykdom som ikke er nevnt i listen over kan også gi økt risiko for alvorlig sykdom og død av covid-19. Dette vurderes individuelt av lege.
 6. Alder 45-54 år med de samme sykdommer/ tilstander som er listet opp i pkt. 5
 7. Alder 18-44 år med de samme sykdommer/ tilstander som er listet opp i pkt. 5
 8. Alder 55-64 år
 9. Alder 45-54 år

**Astma regnes som en kronisk lungesykdom blant personer som regelmessig bruker inhalasjonssteroider eller kortisonpiller. Personer som bruker hurtigvirkende anfallsmedisin av og til regnes ikke å ha en kronisk lungesykdom.*

Du blir kontaktet av fastlegen eller kommunen for vaksinasjon når det er din tur. Følg med på din kommunes nettside for detaljer.

Vaksinen er gratis, og det er ikke mulig å betale for å få vaksinen tidligere.

Helsepersonell som selv har økt risiko for alvorlig forløp av covid-19 følger prioriteringsrekkefølgen for tilhørende risikogrupper.

Personer som bor eller midlertidig oppholder seg i Norge og tilhører disse gruppene omfattes av vaksinetilbudet.

Rekkefølgen kan endres avhengig av:

- hvor mye smitte det er i samfunnet
- hvor stort press det er på helsevesenet
- hvilke vaksiner vi får tilgang til
- kunnskap om hvordan de enkelte vaksinene virker på ulike aldersgrupper og risikogrupper
- kunnskap om i hvor stor grad vaksinene hindrer spredning av sykdommen i samfunnet.

Hei! Jeg heter Eline og har akkurat fått jobb som trainee her i Leka kommune. Jeg vil gjerne presentere meg selv og takke for at jeg er blitt så godt tatt imot.

Jeg kommer fra Trondheim og har utdannelse som arkitekt fra Bergen og København. I tillegg har jeg en bachelor i litteraturvitenskap fra NTNU og har jobbet i flere år som journalist i studentavisa i Trondheim. Fra jeg var 9 til jeg var 13 år bodde jeg i Longyearbyen på Svalbard. Det var også en liten plass, dog ikke like liten som Leka. I Longyearbyen var det ca. 1200 innbyggere da jeg bodde der på slutten av 90-tallet. Der var det også sånn at vi visste hvem alle var, og hvis det var et ukjent ansikt på butikken så lurte vi veldig på hvem det var. Jeg har savnet å bo på et slikt sted, der man kjenner hverandre og tar vare på hverandre, og kan allerede merke at det er på samme måten her på Leka. Selv om coronaen har satt en liten stopper for det sosiale livet, er det så koselig å gå på butikken og alltid slå av en hyggelig prat med noen, eller at folk vinker når de kjører forbi, enten de kjenner meg eller ei.

Rett før jul flyttet jeg og Alexander inn i gulhuset på Haravollan, og her på Lekatun startet jeg med et smell og fikk den spennende oppgaven med å utforme og tegne hvordan den nye aktivitetsparken vi skal få ved skolen skal se ut. Det kan jeg bare si, at den kan alle fra null til hundre år bare glede seg til!

I tillegg til å jobbe med arkitektur og utforming skal jeg også jobbe sammen med Kristin Floa med utarbeiding av ny kommuneplan, med samfunnsdel og arealdel. For meg virker det som om Leka er inne i en utrolig spennende og positiv periode med ny ledelse og mange ting som skjer. Flere familier har flyttet hit den siste tiden og spennende prosjekter er planlagt eller allerede i satt gang – det kan vi tydelig se i det nye kommunebudsjettet. Jeg føler meg veldig heldig som kommer til Leka akkurat nå og får være med på denne bølgen. Jeg ser fram imot å arbeide for at Leka skal bli et enda bedre sted å bo, sånn at folk skal få lyst til å komme hit – både flyttende og på ferie. I en slik utviklingsfase er det viktig at vi får utarbeidet en god kommuneplan med en sterk samfunnsdel som har klare målsetninger vi kan ta utgangspunkt i når vi skal ta valg og styre Leka inn i framtiden. Jeg ser på det å jobbe som arealplanlegger som å være en slags mellommann og oversetter for alle de involverte partene, og min rolle er å sammenstille og formidle deres interesser og legge fram alle fakta på en objektiv og upartisk måte, sånn at politikerne kan ta gode valg. En av de tingene som motiverer meg med denne stillingen er alle mulighetene og potensialet på Leka. Siden det er en såpass liten kommune er det lett for hvert enkelt menneske å gjøre en forskjell og veien mellom idé og handling blir kortere. Alle innbyggerne sin stemme blir viktig og samarbeidet blir tett. Det syns jeg virker som et inspirerende utgangspunkt.

For meg er dette drømmejobben og jeg gleder meg hver dag til å gå på jobb og lære mere om hvordan Leka fungerer og hva som skal til for å drifte og utvikle en kommune. Det er mange flinke folk på Lekatun som brenner for hjemstedet sitt og som vet en masse som trenger å bli videreført til neste generasjon.

Leka har klart den bragden å unngå kommunesammenslåing selv om det egentlig var vedtatt. Det tror jeg har enormt mye å si og det gjør at vi kan styre skuta selv og ta de riktige valgene for vår lille kommune. Jeg gleder meg til å være med å utvikle Leka, jobbe for et godt samhold og at folk på Leka skal leve gode og rike liv. Jeg føler meg også beæret over at jeg selv kan kalle meg «lækkværing» nå.

Gjennom et innholdsrikt 32 år langt liv har jeg lært meg å følge hjertet mitt, det er da prosjektene blir gode og det er da jeg har det best. Det var også sånn jeg havnet her og siden første gang jeg kom hit har hjerte mitt banket for denne plassen. Jeg gleder meg til våren og til å bli kjent med dere!

Leka menighet

07.03. kl 11.30 Leka kirke
kl 15.00 Gutvik bedehus

Gudstjenesteplanen våren 2021

Gudstjeneste v/ Johannes Kvangarsnes.
Utdeling av tegneseriebibel til 5. klassinger.
Gudstjeneste v/ Johannes Kvangarsnes.

04.04. kl 11.30 Leka kirke Høytidsgudstjeneste v/ Johannes Kvangarsnes.
02.05. kl ? Leka kirke Samtalegudstjeneste v/ årets konfirmanter og Johannes Kvangarsnes.
22.05. kl 11 Leka kirke Konfirmasjonsgudstjeneste v/ Johannes Kvangarsnes.

MEDLEMSKONTINGENT I LEKA IL 2021

NBI

Barn, ungdom og voksne som er med på aktiviteter i
basseng -idrettshall og på 2T.

HUSK Å BETALE MEDLEMSKAPET DITT/DERES I LEKA IL

Betalt medlemsskap i Leka IL gjør at du er forsikret under trening/kamper.

Barn/Ungdom frem til 16 år	kr. 250 pr år!
Ungdom/voksne fra 16 år og opp	kr. 300 pr år!
Familie	kr. 500 pr år!
Støttemedlem	kr. 100 pr år!

Konto:
4212 18 77 885

INGEN BETALING -
INGEN FORSIKRING!

Det er mulig å betale kontant/vipps til Annette Th. Pettersen 90 75 79 56 ☺

Innbetalt kontingent sikrer at vi kan drive med alle aktivitetene –

til glede for store og små.

Det gir også lys i lysløypa-)

TAKK TIL ALLE SOM STØTTET OSS I 2020!

VI HÅPER 2021 BI LIKAR☺

Hilsen Styret i Leka IL

Gi ditt innspill i utviklingen av et museum!

Er du interessert i musikk og historie? Engasjert i utviklingen av ditt lokalsamfunn? Har interesse for museum og samfunn? Eller er en stor fan av trønderrocken?

I snart et år har Museet Midt og Namsos kommune jobbet med et utviklingsprosjekt på Trønderrockmuseet, og jobbet frem en visjon og mandat for museet. Vi skulle gjerne vært ute og pratet med folk, men i disse tider må vi tenke alternativt. Linken under tar deg til en digital presentasjon og innspillsmulighet. Vi setter stor pris på alle som tar seg tid og sender oss innspill.

<https://forms.gle/1JrkmSSCt7CYAuJWA>

Mange takk for hjelpen!

Camilla Birkeland

Direktør

Museet Midt IKS

+47 48 88 00 26

www.museetmidt.no

AKTIVITETSKALENDER

Februar

Mandag 8.	Fra kl 9	Henting av mat, plast og papir	
Tirsdag 9.	Kl 1500-1730	Rulle – gjenvinningsmottak	NTE-bygg
Mandag 22.	Fra kl 9	Henting av matavfall og restavfall	
Mars			
Onsdag 24.		Turneteateret – «Best før»	

Nyttige telefonnummer

Leka kommune, servicekontoret kl. 10.00 – 14.00 tlf 74 38 70 00 post@leka.kommune.no / www.leka.kommune.no

Publikumsåpne kontorer forøvrig kl. 10.00 – 14.00

Lege/ legesekretær 74 38 70 38 kl.1100 – 1200 mandag- fredag

Legevakt 116117

Nødnummer legevakt 113

Politi 02800

Nødnummer politi 112

Brann 110

Tannlege – Ytre Namdal tannklinikk, Rørvik 74 17 60 20

Veterinærvakt 74 39 91 66

Kontakt ved påkjørsel av dyr, Leif Pettersen 95 82 65 28

Leka sykestue 47 50 86 05

Hjemmesykepleien 90 11 05 72

Pasienttelefon, sykestua 47 51 50 10

Helsekoordinator Brita Myrvold 46 91 87 69

Helsesykepleier Gunnhild J. Gutvik 47 05 11 35

Fysioterapeut Arnfinn Holand 99 59 39 67

Kirkekontor 74 39 54 00

Sokneprest Donata Faustmann 92 01 24 81

Kirkeverge Arild Hestø 90 86 08 14 / ah585@kirken.no

Tilbringertjenesten og handlerute 07 417

Leka Taxi AS 40 69 27 00

Leka vassverk SA, Arve Haug 91 77 85 43

Anders Larsen 91 59 66 96

Skatteetaten;ligningskontor 80 08 00 00

NAV Leka onsdager kl.1000 – 1400 55 55 33 33

Politikontakt for Leka: Anne Mette Selnes 48 99 75 54

Lekaferga 95 73 70 53

Turistinformasjon 74 39 97 70

Fjord Viking (hurtigbåt Leka – Namsos) 48 29 45 60

Midtre Namdal Avfallsselskap 74 28 17 60