



Lekaposten



Nr.22/22 11.november 2022

Utgiver Leka kommune

Leka kommune har nå ansatt ny helsesykepleier på helsestasjonen.

Maja Furre begynte som helsesykepleier 1.november.

Kontaktinformasjon – tlf 977 31 678 – epost: maja.furre@leka.kommune.no.

Julemarked på Fjellvang - Solsemveien 76

19. november klokken 1100-1500.

Det blir salg av risengrynsgrøt m/soft og kaffe m/nåkkå attåt.

Loddsalg på bok. Gevinst: Gavekort på Cafe Flora, verdi 1500,-

Kom innom for en kaffe og en hyggelig førjulshandel.

Hilsen julemarkedskomiteen

(For utstillere: Marit Østby mottar påmelding. Pris: 100,- for et bord og 50,- pr ekstra bord. Skolebarn får et bord gratis og 50 ,- pr ekstra bord. Marit mobil: 902 27 408

Påmeldingsfrist 10. november.)

Turneteateret Trøndelag viser forestillingen Bondetinget i Herlaugshallen søndag 13.november kl 1900.

Velkommen 😊

En liten rapport fra Bygdekvinnelaget i Leka.

Torsdag 3. nov. var det strikkekaffe på E-verksbygget. Hyggelig stemning og ivrige hender. Fra kl. 20.00 ble vi undervist i hvordan vi kan lage surkål på tysk, "sauerkraut", eller kanskje kan vi kalle det fermentert kål også..

Eva Stene viste oss hvordan finsnittet kål og litt salt kunne eltes til kålen ga fra seg all saft, og siden ble den stappet på glass for å fermentere. En overraskende arbeidssom og nitid prosess. De som ville prøve fikk veiledning og alle (som ville ha) fikk med seg et glass med surkål hjem. Det skal stå alle i 7 uker før det er klart til å spises. spennende for den som ikke har prøvd denne varianten av surkål før.

Ellers kommer det en loddbok med et strikkeslumreteppe som hovedgevinst, samt noen flere hyggelige mindre gevinster i tillegg. Trekning før jul. Lodd koster kr. 10.- pr. stk.

Opplysninger om loddboka blir hengt opp på butikkene.

Neste strikkekaffe blir torsdag den 17.november.

Alle som har lyst kan komme, med eller uten håndarbeid. Det er det sosiale samværet som er det viktige. Og vi ønsker gamle og nye venner velkommen. Det blir nok utlodning som vanlig også, om vi tar med en liten ting. (Lodd kr. 10,-)

Døra åpnes kl. 19.00 men du kan komme senere hvis det passer deg bedre.

Kaffe /te og noe attåt koster kr.20,-.

Kom en tur da vel. Velkommen er du.

Det er lurt å ta med en kopp (selv om vi har pappkrus på luringa.)

Med hilsen styret for Bygdekvinnelaget
v/ Bitte.



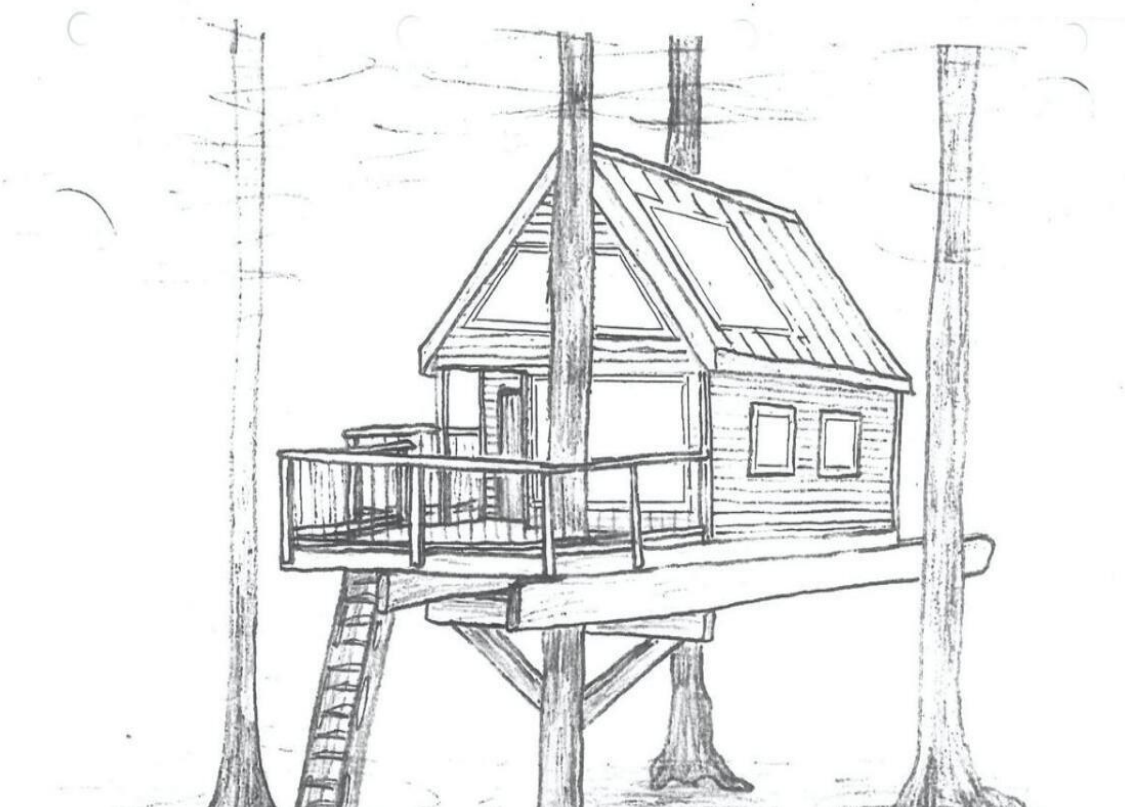


Hei, vi på ungdomstrinnet ved Leka barne og ungdomsskole har planer om å bygge en trehytte, men mangler material, så vi lurar på om noen har noe som de er villig til å gi bort? Eller kanskje har noe planker og materialer til overs. Det hadde vært til veldig stor hjelp 😊

Hvis du har noe du vil gi ta kontakt ved dette nummeret:

99349666 Hanna Annie Leknes.

Mail: hanna.leknes@leka.kommune.no



Dette skjer for barn og unge i Leka menighet:

LYS VÅKEN

med overnatting i Leka kirke for årets 5.-7. klassinger blir lørdag 26.11. til søndag 27.11. Invitasjoner kommer i posten noen uker før, og de som melder seg på inviteres også til Før-LysVåken-treff i Leka kirke TORSDAG 17.11. KL. 14.45.- 16.15.

Håper med dette at foreldre kan merke seg disse datoene.

Hilsen Eldrid Ramstad, trosopplæringsleder

Leka Sokn - gudstjenester

Gudstjeneste i Leka kirke

27.11.2022, kl.12.00

ET GODT LIV HELE LIVET

Vi er alle forskjellige
og det er planene vi legger også.
Framtidens pensjonister
har likevel noe til felles.

God helse handler ikke bare om flaks.
Det er mye du selv kan gjøre for å øke
sjansene for en friskere pensjonistlivsstil, og
det handler like mye om din
psyksiske helse som din fysiske.

De fleste vil bo hjemme
så lenge som mulig, uten å belaste familien.
Da kan det være lurt å tenke over om du kan
bo i boligen din når helsen ikke er like god
som i dag. Bare husk at hjemmet ditt
er mer enn fire vegger. Ikke undervurder
stedstilknytningen din.

Nesten alle ser fram til mer frihet
når de går av med pensjon, men er redde
for å miste det sosiale. Fortsett å ta kontakt
med mennesker du trives med.
Du har knyttet nære relasjoner hele livet
– det er viktig å ikke slutte med det
når du blir eldre.

Bli inspirert på
planleggelitt.no

5

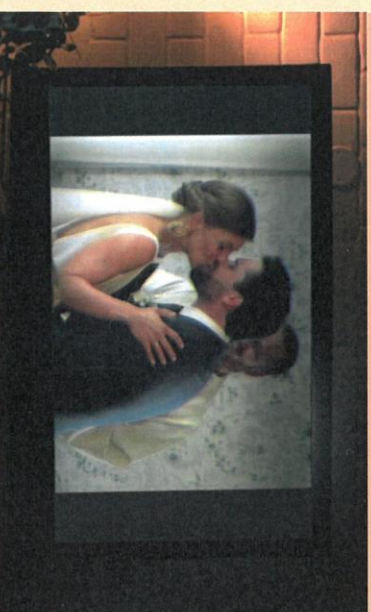
Hvordan skal du planlegge
for et godt liv – hele livet?

Se inspirerende filmer og les om andre
som har lagt planer på
planleggelitt.no

Aldersvennlig
Norge

6

NOEN AV DE FINESTE ØYEBLIKKE
I LIVET ER PLANLAGT



Hvorfor skulle det plutselig endre seg
selv om du har levd en stund?

Aldersvennlig
Norge

1

DU MÅ BARE PLANLEGGE LITT

Det å ha et godt liv hele livet handler om å fortsette med mye av det du trives med i dag. Men det er viktig å planlegge litt. Hvor vil du bo? Hvordan vil du bo? Hva trives du med å gjøre og hvem trives du å være sammen med?



HVEM VIL JEG OMGÅS?

Et godt liv handler mye om å ha folk rundt seg, bli sett og å ha noen å støtte seg til i livets oppturer og nedture. Noen trenger mange, andre trenger få – men alle trenger noen, og du skal også ha tid til deg selv.

2



HVORDAN VIL JEG BO?

Vi ønsker å bo hjemme så lenge vi kan. Da er det lurt å tenke over hva som blir viktig for deg i årene som kommer. For noen kan det være å gjøre tilpasninger der du bor i dag. For andre kan et helt nytt hjem være en bedre løsning.



HVA VIL JEG FYLLE TIDEN MIN MED?

I årene som kommer får du mer fritid. Det er lurt å tenke litt over hva du ønsker å gjøre, hva du trives med og hva som betyr noe for deg – gjerne i god tid før pensjonsdagen plutselig er der.

3



HVOR VIL JEG BO?

Vi tenker ofte på et hjem som fire vegger. Men det handler like mye om hvor du har blitt vant til å leve. Hvem som er dine naboer, venner eller andre du omgås og hva du har av tilbud i nærheten. Kort sagt; hva er viktig for å trives i hverdagen din?



HVORDAN VIL JEG FØLE MEG?

Gode rutiner i hverdagen er et bra utgangspunkt for et godt liv hele livet. Når du får mer tid til overs og ikke skal på jobb hver dag, er det kanskje en god idé å ikke leve som om det er lørdag hele uken.

4

Noen av de fineste øyeblikkene i livet er planlagt.

I Leka kommune har det blitt vedtatt at vi skal følge « Leve hele livet» reformen. Reformen «Leve hele livet» har mange fine områder som vi på Leka skal jobbe med. I reformen er det ett hovedområde som vi gjerne vil sette fokus på nå.

Planlegg egen alderdom

Start med å se litt på brosjyren som ligger ved.

Noen av de fineste øyeblikkene i livet er planlagt.

Her er det bilde av et brudepar, og bryllupsdagen er vel noe av de mest planlagte dagene i vårt liv.

Men hva med alderdommen?

Hva når du og jeg blir pensjonist?

Hva har vi planlagt når dagen kommer og du skal gå av med pensjon?

Har vi god helse, og skal vi ut på reise akkurat så ofte som vi bare vil, eller har vi allerede fått litt nedsatt funksjon og må tilpasse boligen?

Eller kan jeg tenke at jeg kan bli dårlig til bens en vakker dag, så det er lurt å tilpasse boligen min allerede litt nå, mens jeg skal rive litt vegger og tak allikevel?

Jeg er bare i 50-åra, det skal jeg vel ikke tenke på nå, mens jeg er i full jobb, eller?

Og jeg vil bo i mitt hus og hjem helt til jeg er 100 år.

Slik vil jeg ha det, tenker jeg, men når jeg er 92 år, da vil alle dørstokkene bli et problem, og den bratte trappa opp til soverommet i annen etasje, og trappa ned til kjelleren hvor fryseren står. Hva med inngangen, kommer jeg meg enkelt og trykt inn og ut?

Og jeg skal drikke kaffe sammen med mine venninner hver dag, når jeg endelig kan slutte å jobbe, eller blir det slik da?

Er alle fortsatt like spreke da? Kanskje jeg kan få noen nye venner selv om jeg er 50 år, bli med i en forening, eller dra på strikkekafe eller bli med i hogstlaget kanskje.

Er det virkelig så morsomt å bare sitte og drikke kaffe hele dagen, eller bør jeg allerede nå skaffe meg en hobby som jeg kan drive med når jeg går av med pensjon?

Kanskje kan jeg bli støttekontakt eller besøksvenn, slik at de som er riktig gamle får litt ekstra besøk og kan dra på en artig aktivitet sammen med meg, både sosialt og slik får jeg nye venner!

Vi ønsker at denne lille brosjyren blir brukt til refleksjon.

Ta den med deg bort til naboen, snakk med din familie, bruk den som samtale når dere møtes i deres foreninger. Kanskje har akkurat du reflektert over dine planer for veien videre, og kan være til stor hjelp for andre som ikke har kommet så langt som deg.

Mangler dere brosjyrer ta kontakt med undertegnede eller stikk innom kommunen eller Helsesenteret hvis dere ønsker flere.

Vi kommer til å oppsøke en del lag og foreninger og er å finne på butikken hvor vi gjerne ønsker å reflektere sammen med dere.

Ønsker dere alle en strålende god helg 😊

Vennlig hilsen

Werna Arntsen, Saksbehandler Brukerkontoret og
Beate Johansen, Folkehelsekoordinator

Takk

*Takk for oppmerksomheten, blomster og hilsninger
på min 85 års-dag.*

Hilsen Birger Aune



*Tusen hjertelig takk for gaver, blomster og gratulasjoner på min 75 års-dag.
En stor takk til «de gode hjelperne» også.*

Hilsen Willy

Turneteateret viser forestillingen «Bondetinget» i Herlaughallen

søndag 13. november kl. 19.00

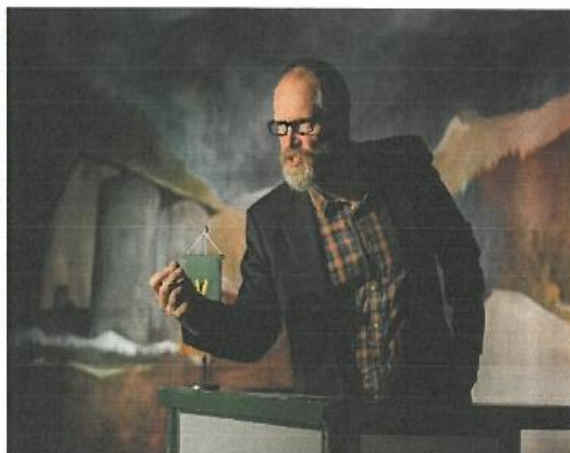


Aldri før har så få produsert så mye for så lite.

I 2021 feiret Norges Bondelag 125 år i tjeneste for den frie, norske bonden. Det norske landbruket har opplevd en rivende utvikling: Nå produserer knapt 36 000 bønder både mer og billigere mat enn det 350 000 bønder gjorde etter krigen. Aldri før har så få produsert så mye for så lite.

Noe er stjålet fra de norske distriktene. Konsekvensene er utarma bygde, nedlagte gårder, utdøende bygdesamfunn og et raseri som feier over landet vårt. Vil bygdene våre overleve?

Bondetinget gjør et dypdykk i historien med fokus på de dramatiske 1970-åra og inviterer til en gransking av paradoksene mellom uttalt landbrukspolitikk og faktiske resultat.



Forestillingen er basert på samtaler med Helge Berge, samt bøkene hans «Norsk jordbruk – ei økonomisk slagmark» (Samlaget) og «Avviklinga av den norske bonden» (Vestlandsforlaget). Gjennom iscenesatte samtaler, taler og historiske møter tar skuespiller Kyrre Eikås Ottersen oss innom historiske hendelser som Øksnesutvalet, Hitraopprøret og opptrappingsvedtaket. Han gestalter en rekke kjente personer deriblant Jan E. Mellbye, Einar Gerhardsen og Helge Berge, som er en gjennomgående karakter i stykket.

Forestillingen varer i ca. 2 timer inkl. pause.

Billetter kan kjøpes her: <https://turneteatret.eventim-billetter.no/webshop/webticket/shop?event=45>

Neste utgave av Leka-posten kommer om to uker; fredag 25. november 2022. Frist for innlevering av stoff er mandag 21. november 2022. Redaksjon: Sissel Haug og Kirsti Hoff, tlf. 74387000 post@leka.kommune.no
Du finner også Leka-posten på www.leka.kommune.no

Veglys Nord – årsavgift 2022

For å kunne opprettholde ordningen med veglys er vi helt avhengig av at alle bidrar til fellesskapet.

Veglys Nord

7994 LEKA

10000

I

7994 LEKA

Telefon:

Bankkonto: 4468.05.24979

Org.nummer:

FAKTURA 4

Fakt.dato: 01.10.2022

Lev.dato: 01.10.2022

Vår ref.:

Ordre: 4

Deres ref.:

Forfall: 16.10.2022

Side: 1 av 1

Varenr.	Varenavn	Enhet	Pris	Mva	Rabatt	Beløp
1	Årsavgift 2022	1,00 1	550,00	Fritt (innland)		550,00
For å kunne opprettholde ordningen med veglys er vi helt avhengig av at alle bidrar til fellesskapet.						
Benytt meldingsfeltet til å skrive hvem som har betalt, dette for at det skal være mulig å holde oversikt over innbetalingene.						

Fritatt mva / unnt. loven:	550,00					
Grunnlag mva lav sats:	0,00	MVA lav sats:	0,00			
Grunnlag mva mid. sats:	0,00	Mva mid. sats:	0,00			
Grunnlag mva høy sats:	0,00	Mva høy sats:	0,00	Avrunding: 0,00	Sum:	550,00

Kvittering

Innbetalt til konto

4468.05.24979

Beløp

550,00

Betalerens kontonummer

Blankettnummer

6066335429

Betalingsinformasjon

Fakturanr: 4

Kundenr: 10000

GIRO

Betalings-
frist

16.10.2022

Underskrift ved girering

Betalt av

I

7994 LEKA

Betalt til

Veglys Nord

7994 LEKA

Belast
konto

Kvittering
tilbake

Kundeidentifikasjon (KID)

Kroner

Øre

Til konto

Blankettnummer

H 550 00 < > 4468 05 24979 <6066335429>

AKTIVITETSKALENDER

November

Søndag 13.	Kl 1900	Turneteateret: «Bondetinget»	Herlaughallen
Lørdag 19.	Kl. 1100-1500	Julemarked	Fjellvang, Solsem
Mandag 21.	Kl 1530-1730	Ettermiddagstreff - Juleavslutning	Leka Brygge
Onsdag 23.	Kl 11.45	Formannskapsmøte	Lekatun

Desember

Mandag 12.	Kl 10.45	Kommunestyremøte	Lekatun
------------	----------	------------------	---------

Nyttige telefonnummer

Leka kommune, servicekontoret	74 38 70 00	kl.10.00–14.00	ma.-fr.
Lege/ legesekretær	74 38 70 38	kl.11.00–12.00	ma.-fr.
Legevakt	116117		
Nødnummer legevakt	113		
Politi	02800		
Nødnummer politi	112		
Brann	110		
Tannlege–Ytre Namdal tannklinikk	74 17 60 20		
Veterinærvakt	74 39 91 66		
Namdal Landbrukstjenester SA	40 00 15 09		
Kontakt ved påkjørsel av dyr	95 82 65 28		
Leka sykestue	47 50 86 05		
Hjemmesykepleien	90 11 05 72		
Pasienttelefon, sykestua	47 51 50 10		
Tildelingskoordinator/brukerkontor			
Werna Arntsen	46 91 87 69		
Helsesykepleier Maja Furre	97 73 16 78		
Fysioterapeut Arnfinn Holand	99 59 39 67		
Kirkekontor	74 39 54 00		
Sokneprest Johannes Kvangarsnes	97 13 32 48		
Kirkeverge Arild Hestø	90 86 08 14	ah585@kirken.no	



Kontordag på Leka første torsdag i mnd – kl 11-13

Tilbringertjenesten og handlerute	07 417		
Leka Taxi AS	40 69 27 00		
Ghanam Taxi	46 80 91 15		
Leka vassverk SA, Arve Haug	91 77 85 43		
Anders Larsen	91 59 66 96		
Skatteetaten; ligningskontor	80 08 00 00		
NAV Leka	55 55 33 33	kl.10.30–14.30	onsdager
Politikontakt – Morten S. Halvorsen	40 03 85 35	hverdager	kl 08-15
Lekaferga	95 73 70 53		
Turistinformasjon	74 39 97 70		
Fjord Viking (hurtigbåt)	48 29 45 60		
Midtre Namdal Avfallsselskap	74 28 17 60	firmapost@mna.no	