



Lekaposten

LEKA 
- vill og vakker

Nr.19/25 3.oktober 2025

Utgiver Leka kommune



VELKOMMEN TIL LØRDAGSKAFFE PÅ GAMMELSKOLEN 4. OKTOBER KLOKKA 12-14

Vi starter innsamlingen til årets TV-aksjon lørdag 4. oktober. Kaffe, kaker, mat, og ÅRESALG. Har du en ting eller to som kan være gevinst, blir vi veldig glad for det - kan leveres på Lekatun, eller vi kan hente. Kontakt oss på sentralbordet på 743 87 000 eller Kirsti Hoff på 979 60 687

Atlas-alliansen beskriver aksjonen slik: Årets TV-aksjon går til Atlas-alliansen og skal åpne dører for funksjonshemmede som lever i krig og fattigdom. Sammen skal vi gi nødhjelp, utdanning og muligheten til et bedre liv.

19. oktober 2025



Atlas-
alliansen

NRK TV-aksjonen



Informasjon fra Leka kommune



Leka kommune ønsker fokus på psykisk helse. Temaet for 2025: Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap. Årets kampanje inviterer til en felles innsats for å styrke vår psykiske motstandskraft i møte med en uforutsigbar morgendag.



Her kommer en oversikt over noen av de aktivitetene, hvor lag og foreninger blir med og formidler temaet psykisk helse.

Tirsdag 30.september kl 1200

Foredrag med Simen Almås for ungdomsskolen, Leka skole/biblioteket

Lørdag 4.oktober kl 1200-1400

Basar til inntekt TV aksjonen Leknes gamle skole Sissel/Kirsti/Svein

Fredag 10 oktober

Kaffe og vafler på ferga og butikken

Lørdag 11.oktober kl 1200-1430

Menighetsrådet har basar Herlaugshallen

Mandag 13.oktober kl 15.30-17.30

Ettermiddagstreff Leknes gamle.

Mandag 13.oktober kl 18.00-19:30

Kom og spill med oss. Kortspill/brettspill etc Te og kaffe. Sosialt samvær. Beate/Trude

Tirsdag 14. oktober kl 1100-1200

Trim med Tirsdagsdamene 2T - Anne Furre

Tirsdag 14.oktober ca kl 1300

1-4 klasse besøker Leka sykestue

Tirsdag 14. oktober – kl 1545

Sjøbading ved Leknessjøen v/småbåthavna. Åpent naust m /kaffe Sissel/Monika/Beate

Torsdag 16.oktober

Helsesykepleier og Psykiatrisk vernepleier holder møte med ungdomstrinnet

Torsdag 16.oktober kl 12.00-14.00

Åpen kirke. Vår nye prest Tove Lillian Skjønberg vil være til stede. Kaffe og kake

Torsdag 16. oktober kl 17.00 -18.00

Sykestua. Prest Tove Lillian Sang/samtale

Torsdag 16. oktober kl 19.00-21.00

Bygdekvinnelaget. Møtes for en koselig stund sammen. (Mulig musikk)

Fredag 17.oktober kl 1200

Barseltreff/ småbarns treff ved Leknes gamle skole

Fredag 17.oktober kl 1800

Ungdomsklubb Leknes gamle skole

Lørdag 18.oktober kl 1200

Trimbingo arr Saniteten, ved Aktivitetsparken

Søndag 19.oktober kl 1800-2100

Bingo v/Leknes gamle skole. Salg av kaffe fra 17.30

Onsdag 22. oktober kl 1900

Turne teateret " Å leve videre" Herlaugshallen

Lørdag 25. oktober

Åpent bibliotek Aktivitetsverksted tema Halloween, kaffe

Grendahuset Gutvik, åpen kaffe. Dato og klokkeslett kommer

Ellers vil arbeidsplassene i kommunen kjøre opplegg for sin arbeidsplass.
Skolen vil bidra med mot sykestua, arbeidsplasser og butikker i Leka kommune

Håper på godt oppmøte på arrangementene.

Influensavaksinering høsten 2025

Leka kommune gir tilbud om influensavaksine og korona-vaksine UKE 44 og 45

Tidspunkt for vaksinering:

Leka:

Gammelskolen:

Ons. 29.oktober kl. 09.00- 11.30

Fre. 7.november kl. 12.30- 14.30

Gutvik bedehus:

Tirs. 4. nov kl. 1030 – 1230



Målgruppene for vaksinasjon

Folkehelseinstituttets vaksineanbefalinger:

Korona

Folkehelseinstituttet anbefaler at følgende grupper bør vaksineres med en oppfriskningsdose før høst-vintersesongen 25/26:

- Personer i omsorgsboliger og sykehjem
- Aldersgruppen 75 år og eldre
- Aldersgruppen 18–74 år som inngår i en risikogruppe
- Aldersgruppen 12–17 år med alvorlig grunnsykdom
- Aldersgruppen 6 måneder –11 år med alvorlig grunnsykdom etter individuell vurdering

Personer i alderen 65–74 år som ikke tilhører en risikogruppe kan få vaksine gjennom voksenvaksinasjonsprogrammet dersom de ønsker det, selv om denne gruppen ikke er inkludert i FHIs anbefalinger.

Nytt i år er at gravide uten risikosykdommer er ikke lenger anbefalt koronavaksine. Se FHI for ytterligere informasjon om vaksineanbefalinger:

Koronavaksine – håndbok for befolkningen - FHI

Influensa

- personer i aldersgruppen 65 år og eldre, og sykehjemsbeboere
- personer i aldersgruppen 6 mnd-64 år som inngår i en risikogruppe
- gravide i 2. og 3. trimester. Vaksinasjon i 1. trimester kan vurderes dersom den gravide har andre tilleggssykdommer som gir ytterligere økt risiko
- prematurt fødte barn, særlig barn født før uke 32 i svangerskapet, fra 6 måneder (kronologisk alder) til 5 år

Se FHI for ytterligere informasjon om vaksineanbefalinger:

Influensavaksine – håndbok for befolkningen - FHI

Pneumokokk

Alle som er 65 år eller eldre:

Nytt av året er at alle født i 1960 får tilbud om vaksine mot lungebetennelse (pneumokksykdom). Vaksinen som skal benyttes er Prevenar. Denne vil gi livslang immunitet. De som fyller 65 år i år, trenger kun å betale en mindre egenandel.

Pneumokokkvaksinering etter voksenvaksinasjonsprogrammet vil bli gjennomført etter avtale. Dere som fyller 65 år i år, må selv ta kontakt med helsestasjonen eller legekontoret for nærmere avtale.

Vaksinen er også anbefalt til personer med:

- Nedsatt immunforsvar (enten på grunn av sykdom eller bruk av medisiner, for eksempel HIV, immunsvikt, kreftsykdom)
- Kronisk lungesykdom
- Kronisk hjertesykdom
- Kronisk nyresykdom

- Kronisk leversykdom
- Diabetes
- Barrieresvikt (cochleaimplantat eller CSF-lekasje)
- Manglende milt eller miltfunksjon
- Nedsatt lungefunksjon (for eksempel ved slag eller multippel sklerose)
- Andre med økt risiko etter individuell vurdering (for eksempel hjemløse, alkoholikere, personer som injiserer illegal rus, tidligere gjennomgått pneumokokkpneumoni eller invasiv pneumokokksykdom)

Se FHI for ytterligere informasjon om vaksineanbefalinger:

Pneumokokkvaksine – håndbok for befolkningen - FHI



VI DRO TIL BINDAL FRIVILLIGSENTRAL FOR ERFARINGSUTVEKSLING

Torsdag 25. september kjørte åtte spente utsendinger fra Leka til Bindal Frivilligsentral med mål om erfaringsutveksling for å komme et steg nærmere beslutning om etablering av Frivilligsentral i Leka kommune.

Her ble vi tatt godt imot av Merete Berg-Hansen og Trine Laumann, som er daglige ledere i Bindal Frivilligsentral, med 50 % stilling hver.

Bindal kommune var en av de første kommunene som etablerte en frivilligsentral, i den gamle doktorgården, og har eksistert i over 25 år. Her ligger mye erfaring og kompetanse på området.



Til ferske rundstykker og nykøkt kaffe fikk vi en flott presentasjon deres ulike aktiviteter i frivilligsentralen. Det ga oss et godt bilde på hvor enorm stor betydning en frivilligsentral har hatt i deres lokalsamfunn. De har klart å skape møteplasser, uavhengig av alder, nasjonalitet og lokalitet.

I tillegg deltok styreleder Lasse Kolsvik, helse- og velferdssjef Janne Berit Hellesø, kultur og informasjonskonsulent Jens Christian Berg oppvekst- og kultursjef Per-Andre Johansen i Bindal kommune.

Vi fikk svar på mange av våre spørsmål gjeldende aktiviteter, organisering og økonomiske forhold.

Vi reiste hjem med fornyet motivasjon og inspirasjon til hva vi kan få til i Leka kommune om dette blir realisert.

Tusen takk til Bindal Frivilligsentral og ledere i Bindal kommune for at vi ble så godt tatt imot.

Her blir Bodil Furre, nestleder i Leka sanitetsforening ønsket velkommen av daglig leder Merethe Berg-Hansen.

Turneteateret viser forestillingen «Å leve videre» i Herlaughallen, onsdag 22.oktober kl 1900.



I monologforestillinga «Å leve videre» møter vi søstera som var på Utøya sammen med broren sin. Hun var 17 år, han var 23 år. Broren kom aldri hjem igjen. Hun lever videre, men opplevelsene fra terrorangrepet blir til traumer som preger alle deler av livet hennes.

Det kjennes ut som at jeg skal dø. Hver gang.

Hjertet hamrer, får ikke puste, må bare bort.

Bare fordi jeg ser en mann i politiuniform.

Pust inn, pust ut.

Det er ikke farlig. Sånn ja.

Det går bra

Husker du at det var du som lærte meg å puste sånn her?

Samtidig er hun vitne til at det norske samfunnet blir mer polarisert, og at gjerningsmannens ekstreme holdninger får feste i stadig flere. Frustrasjonen i henne vokser og presser frem følelser hun ikke tidligere har klart å møte. Hun står foran et oppgjør.

«Å leve videre» er skrevet og regissert av Nina Wester med utgangspunkt i samtaler med en familie fra Nord-Norge som mistet en av sine på Utøya. Monologen reflekterer erfaringer etter terroren, og opplevelser fra angrepet som skjedde på Utøya. Forestillingen er i hovedsak laget for et ungt publikum uten egne minner fra 22.juli 2011.

«Jeg går igjennom det som skjedde igjen og igjen for at hjernen min skal finne en måte den kan forstå. Hvorfor skjedde det? Hvordan er det mulig? Og hvorfor ble det så stille etterpå når vi lovet hverandre at vi aldri skulle slutte å rope?»

Billetter kan bestilles her: <https://turneteatret.eventim-billetter.no/webshop/webticket/shop?event=217>

Velkommen til åpen kirke på Leka



Leka kirke holder åpent fra klokka 12.00 – 14.00, torsdag den 16. oktober.

Tove Lillian (Presten) er til stede og serverer kaffe og kjeks/kake. 😊

Det er anledning til å komme innom, være stille, tenne lys, prate, synge, osv.

Det er også lov å avtale videre samtaler med prest om ønskelig.

Hjertelig velkommen!

Mvh Tove Lillian Skjønberg
Vikarprest Leka

LEKA MENIGHETSÅRÅD ARRANGERER

BASAR I HERLAUGSHALLEN LØRDAG 11.10 KL. 12:00 – 14:30

I den forbindelse ønsker vi å spørre om det er noen som har mulighet og ønsker å donere premier til oss?

Strikker du? Hekler du? Syr du? Maler du? Lager du produkter innen mat og hudpleie (såper ect)?

Har du ei bedrift som kan gi gavekort på oljeskift, grus, dekkbytte?



Premier kan leveres på kirkekontoret

Vi håper vi får en kjekk dag sammen i Herlaugshallen, og at mange ønsker å bidra med godt humør og premier!



Ny prest på Leka:

Søndag 7. september ble Tove Lillian Skjøsberg innsatt som ny prest i Leka kirke, av prost Gustav Danielsen. Leka har vært betjent av vikarprester en tid. Den siste var Brit Karin Theimann. Nå har menigheten igjen fått sin faste prest. Samtidig som hun ble innsatt, ble også de nye konfirmantene presentert.

Tove Lillian begynner nå som prestevikar, samtidig som hun fullfører sin teologiske utdannelse. Hun skal tjenestegjøre i Leka, men også ha oppgaver i Nærøy og Vikna. Tove Lillian har i mange år arbeidet som lærer. De siste årene har hun også hatt et engasjement som konfirmantlærer. Nå tar hun skritt fullt og helt over i kirkens tjeneste.



Neste års konfirmanter:

Konfirmantene på Leka er fra venstre, Maren Linnea Leknes, Lotta Kristin Frisendal Borgan, Elvira Hamlandsø, Mina Solli. Ikke tilstede, Alma Furre Solberg

Høsttakkefest i Leka kirke



Familiegudstjeneste med utdeling av bøker til 2, 4, 5,
og 6-åringene og spisebrikke til 3 -åringene
12. oktober klokka 12.00 i Leka kirke

Kirkekaffe v/Leka sanitetsforening

Medvirkende:
Eldrid S. Ramstad
Kjell Borgan
Tove Lillian Skjønberg
Mona Reppen

Hjertelig velkommen!

Høsttakkefest i Gutvik bedehus



Familiegudstjeneste med utdeling av bøker til 2 og 4 –
Åringene 12. oktober klokka 15.00 i Gutvik bedehus

Kirkekaffe
Alle bidrar med litt å bite i og litt kaffe

Medvirkende:
Eldrid S. Ramstad
Kjell Borgan
Tove Lillian Skjønberg
Roald Buvik

Hjertelig velkommen!



2T HØSTEN 2025!

Vi starter opp med mandagstrening
mandag 1. september kl. 19.15

Styrke/kondisjon/bevegelighet



Har du lyst til å være i lag med oss?
Ta deg en tur, vi blir glade for å se deg.

*Har du spørsmål, lyst på en egen innføring
ta kontakt med Annette Pettersen.*

2T holder til i kjelleren på helsesenteret.

Åpningstider på biblioteket:

Mandag kl. 12:00-14:30
Onsdag kl. 17:00-20:00
Lørdag kl. 12:00-14:30



Gudstjenester i Leka sokn i 2025

12.10.2025: Gudstjeneste i Leka kirke, kl.12.00. Høsttakkefest. Medvirkende, Tove Lillian, Kjell Borgan og Mona.

12.10.2025: Gudstjeneste i Gutvik bedehus, kl.15.00. Høsttakkefest. Medvirkende, Tove Lillian, Kjell Borgan og Mona.

02.11.2025: Gudstjeneste i Leka kirke, kl.12.00. Allehelgen. Medvirkende, Tove Lillian, Fredrik og Mona.

07.12.2025: Gudstjeneste i Leka kirke, kl.16.00. Lysmesse. Medvirkende, Tove Lillian, Fredrik og Mona.

Redaksjon: Sissel Haug og Kirsti Hoff, tlf. 74387000 post@leka.kommune.no

Neste utgave av Lekaposten kommer om 2 uker – 17.oktober
Frist for innlevering av stoff er mandag 13.oktober

Du finner også Lekaposten på www.leka.kommune.no

Aktivitetskalender			
Oktober			
Lørdag 4.	1200-1400	TV-aksjons-kafe med åresalg	Leknes gamle skole
Tirsdag 7.	1500-1730	Rulle – mobil gjenvinningsstasjon	Brannstasjonen
Uke 42		Markering – Verdensdagen for psykisk helse	
Lørdag 11.	1200-1430	Basar – Leka menighetsråd	Herlaughallen
Mandag 13.	1530-1730	Ettermiddagstreff	Leknes gamle skole
Onsdag 15.	1900	Storsymøte – Sanitetsforeningen	Leknes gamle skole
Torsdag 16.	1900-2100	Åpent møte – Bygdekvinnelaget	Leknes gamle skole
Søndag 19.		NRK TV-aksjonen	
Tirsdag 21.	1045	Formannskapsmøte	Lekatun
Tirsdag 21.	1500-1730	Rulle – mobil gjenvinningsstasjon	Brannstasjonen

Onsdag 22.	Kl 1900	Å leve videre – Turneteateret Trøndelag	Herlaughallen
Mandag 27.	1530-1730	Ettermiddagstreff	Leknes gamle skole
Onsdag 29.	0900-1130	Influensavaksinerings	Leknes gamle skole
Torsdag 30.	1045	Kommunestyremøte	Lekatun
Torsdag 30.	1900-2100	Åpent møte – Bygdekvinnelaget	Leknes gamle skole
November			
Tirsdag 4.	1030-1230	Influensavaksinerings	Gutvik bedehus
Fredag 7.	1045	Formannskap	Lekatun
Fredag 7.	1230-1430	Influensavaksinerings	Leknes gamle skole
Tirsdag 11.	1500-1730	Rulle – mobil gjenvinningsstasjon	Brannstasjonen
Tirsdag 18.	1045	Formannskap	Lekatun
Onsdag 19.	1045	Kommunestyret	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		
Politikontakt – Morten S. Halvorsen	40 03 85 35	kl. 08:00-15:00	
Politi	02800		
Nødnummer politi	112		
Brann	110		
Tannlege–Ytre Namdal tannklinikk	74 17 60 20		
Veterinærvakt	74 39 91 66		
Kontakt ved påkjørsel av dyr	95 82 65 28		
Leka sykestue	47 51 53 91		
Hjemmesykepleien	90 11 05 72		
Synskontakt	90 11 05 72	Merethe Solsem	
Hjelpemiddelkontakt	90 11 05 72	Merethe Solsem og Silje Hansen	
Hørselskontakt	90 11 05 72	Sigbjørg Ulriksen	
Tildelingskoordinator/brukerkontor	46 91 87 69	Werna Arntsen	
Helsesykepleier	97 73 16 78	Maja Furre	
Fysioterapeut	99 59 39 67	Arnfinn Holand	
Skatteetaten; ligningskontor	80 08 00 00		
NAV	55 55 33 33	NAV-kontoret på Leka er åpent onsdager kl. 10:30–14:30	
Kirkekontor	74 39 54 00		
Kirkeverge Arild Hestø	90 86 08 14		
Tilbringertjenesten og handlerute	02867		
Leka Taxi AS	40 69 27 00		
Lekaferga	95 73 70 53		
Namdalingen (hurtigbåt)	48 29 45 60		
Metro-Opus (mindre hurtigbåt)	47 75 83 48		
Leka vassverk SA, Svein Arve Solli	40 49 66 44		
Anders Larsen	91 59 66 96		
Midtre Namdal Avfallsselskap	74 28 17 60		
Turistinformasjon	74 39 97 70		