



Lekaposten

LEKA 
- vill og vakker

Nr.20/24 25.oktober 2024

Utgiver Leka kommune

Influensavaksinerings høsten 2024

Leka kommune gir tilbud om influensavaksine og koronavaksine

UKE 44 og 45

Tidspunkt for vaksinerings:

Leka:

Gammelskolen:

Man. 28.oktober kl. 09.00- 11.30

Man. 4.november kl. 12.30- 14.30

Gutvik bedehus:

Onsdag 30. oktober kl. 1030 – 1230



Flaskeinnsamling onsdag 30.oktober

på ettermiddagen, fint om pant blir satt fram. Innsamlingen går til klassetur.

10.klasse ved Arianne, Lotte, Stella, Harald, Erlend og Steinar 😊

BASAR

I Haug Forsamlingshus **søndag 3. november** Klokken 15.00

Åre salg, loddsalg og kaffesalg. Kom innom å ta ettermiddags kaffen på Haug!

VELKOMMEN

Arr. Haug Forsamlingshus

Natt til søndag 27.oktober 2024, kl 03.00

stilles klokka en time tilbake til kl 02.00 fra sommertid til vintertid!



Nav-kontoret blir stengt onsdag 30/10 – kurs



Informasjon fra Leka kommune



Influensavaksinering høsten 2024

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

Tidspunkt for vaksinering:

Leka: Gammelskolen:

Man. 28.oktober kl. 09.00- 11.30 og man. 4.november kl. 12.30- 14.30

Gutvik bedehus:

Onsdag 30. oktober kl. 1030 – 1230



Priser:

Influensavaksinen koster 175 kr.

Koronavaksinen er gratis. Du kan betale med vipps eller kortterminal.

Personer i følgende risikogrupper bør ta influensavaksine årlig:

- Beboere i omsorgsboliger og sykehjem
- Alle fra fylte 65 år
- Gravide etter 12. svangerskapsuke (2. og 3. trimester). Gravide i 1. trimester med annen tilleggsrisiko skal også få tilbud om influensavaksine

Barn og voksne med:

- kronisk lungesykdom (inkludert astma)
- hjerte- og karsykdom (annet enn velregulert høyt blodtrykk)
- diabetes type 1 og 2
- leversvikt eller nyresvikt
- kronisk neurologisk sykdom eller skade, spesielt personer med nedsatt lungekapasitet og/eller hostekraft
- nedsatt immunforsvar som følge av sykdom eller behandling av sykdom (f.eks. organtransplanterte, kreft, HIV, reumatoid artritt og andre sykdommer)
- svært alvorlig fedme (KMI over 40)
- annen alvorlig og/eller kronisk sykdom der influensa utgjør en alvorlig helserisiko, etter individuell vurdering av lege (f.eks. personer med medfødte kromosomavvik, genetiske syndromer og sammensatte kromosomavvik som ikke er klassifisert annet sted)

I tillegg anbefales influensavaksine til:

- Helsepersonell og andre ansatte i helse- og omsorgstjenesten som har nær kontakt med pasienter ved behandling eller pleie
- Personer som bor sammen med (eller er tilsvarende nære) immunsupprimerte
- Svinerøktere og andre som har regelmessig kontakt med levende griser

[Les mer om influensavaksinen hos Folkehelseinstituttet](#)

Foreldre til barn i risikogruppen kan ta kontakt med helsestasjon for individuell avtale om vaksinerings.

Koronavaksine anbefales spesielt for:

- Personer i aldersgruppen 65 år og eldre, og sykeheimsbeboere
- Personer i aldersgruppen 18-64 år som inngår i en risikogruppe
- Ungdom i aldersgruppen 12-17 år med alvorlig grunnsykdom
- Barn 6 måneder - 11 år med alvorlig grunnsykdom dersom barnets lege vurderer dette som viktig
- Gravide i 2. og 3. trimester. Vaksinasjon i 1. trimester kan vurderes dersom den gravide har tilleggssykdommer som gir ytterligere økt risiko.
- Personer som bor sammen med (eller er tilsvarende nære) immunsupprimerte.
- For mer informasjon se her <https://www.fhi.no/ss/korona/koronavaksinasjonsprogrammet/koronavaksine/>

Tilskudd til inkludering av barn og unge



Illustrasjonsfoto: Tine Poppe

Offentlige instanser, frivillige organisasjoner og private aktører kan søke om tilskudd til aktiviteter rettet mot barn og unge som av ulike grunner står i fare for å havne i utenforskap.

Utllysning

Bufdir lyser ut midlene med forbehold om Stortingets endelige budsjettvedtak. Søknadsfristen er 1. november 2024.

Anbefaler dere å gå inn på Bufdir sin nettside og lese mer om tilskuddsordningen.

[Tilskudd til inkludering av barn og unge 2025 - Insights \(bufdir.no\)](#)

Har dere spørsmål angående dette tilskuddet, eller trenger hjelp til veiledning angående en søknad?

Ta kontakt

Beate Johansen beate.johansen@leka.kommune.no

Folkehelsekoordinator

Tilskudd til folkehelsearbeid i Trøndelag 2025

Trøndelag fylkeskommune utlyser ordningen «Tilskudd til folkehelsearbeid i Trøndelag» for 2025, med søknadsfrist 1. desember 2024.

Søknader skal fremmes elektronisk på eget søknadsskjema via nettstedet regionalforvaltning.no

All nødvendig informasjon om tilskuddsordningen finnes på denne lenken: [Tilskudd til folkehelsearbeid i Trøndelag 2025](#)

Kommunene oppfordres til å videreformidle informasjonen om utlysningen og digitalt kurs til lokale frivillige lag- og organisasjoner i sin kommune.

Invitasjon til digitalt kurs for tilskuddsordningen

I forbindelse med utlysning av tilskuddsordningen vil fylkeskommunen arrangere et digitalt søkerkurs. Kurset vil gi informasjon om tilskuddsordningen, hva som kan være viktig å tenke på om dere vil lage en søknad og hvordan sette opp budsjett- og finansieringsplan. Det blir også tid til å stille spørsmål. Det vil derfor være en fin anledning for å se om denne tilskuddsordning kan være aktuell for deres tiltak/prosjekt.

Målgruppe

Målgruppe for søkerkurset og tilskuddsordningen er frivillige lag og organisasjoner, offentlige og private aktører hjemmehørende i Trøndelag.

Tidspunkt og møtelenke

For å sikre at flest mulig interesserte kan delta vil vi arrangere ett kurs på dagtid og ett på kveldstid.

Tirsdag 5. november 2024, kl. 12.00 – 13.00 [Klikk her for å bli med i møtet](#)

Tirsdag 5. november 2024, kl. 18.00 – 19.00 [Klikk her for å bli med i møtet](#)

Påmelding

Du trenger ikke å melde deg på for å delta. Klikk på lenken etter tidspunktet som passer best for deg for å logge deg på.

Velkommen!

Vennlig hilsen

Beate Johansen, Folkehelsekoordinator

Rulle – Mobil gjenvinningsstasjon - Åpningstider

Rulle står ved det gamle NTE-bygget.

April t.o.m. oktober: Tirsdag i oddetallsuker –

kl 1500-1730

Januar, februar, mars, november og desember: Andre tirsdag i mnd – kl 1500-1730

Åpningstider på biblioteket

Mandag kl 1200 – 1430

Onsdag kl 1700 – 2000

Torsdag kl 1200 – 1430



Gudstjenester i Leka

Her kommer en liten oversikt over gudstjenester ut året.

03.11.2024, kl.12.00 Allehelgensgudstjeneste (Vi minnes våre døde) med Brit Karin, Fredrik og Iris

01.12.2024, kl.16.00 Lysmesse med Brit Karin, Fredrik og Iris

24.12.2024, kl. (litt usikkert) med Eldrid, Fredrik og Iris



For et resultat!

Leka lå lenge på førsteplass i Trøndelag med innsamlet beløp pr innbygger, og spenningen var stor for å se hvor vi ville ende til slutt i løpet av søndagen.



Med en solid 3.plass i fylket og 29.plass av totalt 358 kommuner i Norge slo vi alle tidligere rekorder. Til sammen ble det gitt **kr. 111 596** kroner til TV-aksjonen 2024, noe som utgjør kr. 184,76 pr innbygger i Leka kommune.

Næringslivet bidro med til sammen	kr. 19 997
Leka kommune sitt tilskudd fra formannskapetets disposisjonskonto	kr. 10 000
Leka barnehage sin basar og kunstutstilling	kr. 8 980
Kaffesalg på Geologiens dag/Generasjonslekene i aktivitetsparken	kr. 4 272
Kafé og basar i Leknes gamle skole	kr. 28 229
Trimbingo og kaffe i Vottvika v/ Leka IL og Leka sanitetsforening	kr. 7 287
Vipps og kontanter på bøssene på aksjonsdagen	kr. 32 831
Totalt	Kr. 111 596



Leka barnehage arrangerte loddsalg, kunstutstilling og salg av den egenproduserte kunsten. Over 100 personer var innom barnehagen. Et stort engasjement blant ansatte, foresatte og barna ga et fantastisk resultat. Fredag kom noen av barnehagebarna til Ewa på Lekatun og fikk legge pengene på bøssen selv.



I et nydelig høstvær sist lørdag arrangerte Leka IL og Leka Sanitetsforening TRIM-BINGO i Vottvika. 35 personer kjøpte bingokort og prøvde lykken på strekningen fra sanitærbygget og til steinhytta. Vel fremme ble det mulighet for å kjøpe seg kaffe og deilig hjemmebakst attåt.

Vi har opplevd et fantastisk engasjement og stor giverglede, så tusen takk til alle som har gitt gevinster til basarer og bingo, til alle som har hjulpet til med arrangementer, og ikke minst alle som har kjøpt nummer, kunst, kaffe og noe attåt kaffen og betalt rundhåndet.

Stor takk til bøssebærerne som gikk årets viktigste søndagstur, og takk til alle som tok imot bøssebærerne.



Leka har bidratt raust for at alvorlig syke barn og deres familier kan få mulighet til å være litt mere sammen i nye familiehus tilknyttet de store sykehusene.

Sammen er vi gode!

Hilsen en stolt, rørt og takknemlig aksjonskomité.



EGENBEREDSKAPSUKA 2024

Slik bidrar du til Norges beredskap

Norske myndigheter anbefaler at flest mulig er forberedt på å klare seg selv i en uke. Det er fordi kommuner og nødetater må prioritere de som ikke klarer seg uten hjelp i en krise.

Vi lever i en stadig mer urolig verden – blant annet som følge av klimaendringer, krig og digitale trusler. Selv om det meste fungerer som det skal i Norge, må vi være forberedt på at ekstremvær, pandemier, ulykker, sabotasje og i verste fall krigshandlinger kan ramme oss.

Er du forberedt?

Hvordan vil du og dine nærmeste klare dere hvis strømmen blir borte en lengre periode? Hva gjør du hvis vannet forsvinner? Hva hvis du ikke får handlet på en uke?

Strømbrydd kan føre til at vannet i springen, kloakksystemet, medisinsk utstyr, lading av elbil, betalingsløsninger, internett, mobiltelefon, radio, kjøleskap og mulighet for matlaging ikke fungerer som normalt.

Egenberedskap handler om å være forberedt på slike situasjoner.

Styrk din egenberedskap!

God egenberedskap er en investering i trygghet for deg og dine nærmeste. I tillegg bidrar du til at myndighetene kan prioritere dem som trenger mest hjelp.

Ved å være forberedt i en uke blir du bedre i stand til å håndtere alt fra små forstyrrelser i hverdagen til større kriser. I tillegg har du bedre tid til å planlegge veien videre om krisen skulle bli langvarig.

Husk at noen forberedelser er mye bedre enn ingenting!

Egenberedskap for en uke

Her kommer eksempler på ting som er lurt å ha hjemme. Du bør gå gjennom dine behov, og vurdere hvilke løsninger som er mulig der du bor. Husk at familie, venner og naboer kan samarbeide om egenberedskap. Sjekk ditt lager med jevne mellomrom.

Sjekkliste for din egenberedskap

- Rent drikkevann lagret på kanner eller flasker.
- Mat som tåler lagring i romtemperatur.
- Grill, kokeapparat eller stormkjøkken.
- Varme klær, pledd, dyner og soveposer.
- Fyrstikker og stearinlys.
- Ved hvis du har vedovn eller peis.
- Gass- eller parafinovn som er beregnet for innendørs bruk er et alternativ til vedfyring.
- Avtale om overnatting hvis du ikke har alternativ oppvarming.
- Lommelykter eller hodelykter som går på batterier, sveiv eller solceller.
- DAB-radio som går på batterier, sveiv eller solceller.
- Legemidler og førstehjelpsutstyr.
- Jodtabletter (gjelder barn og voksne under 40 år, gravide og ammende).
- Hygieneartikler som våtservietter, håndsprit, bleier, dopapir og menstruasjonsprodukter.



- Batterier og ladet batteribank.
- Litt kontanter og flere betalingskort.
- Mat og vann til kjæledyr.

2T HØST 2024!

Vi starter opp med trening og spinning igjen. Mandag 14 oktober.

Har du lyst til å være i lag med oss? Ta deg en tur, første time er gratis.

Husk, du er mer en god nok som du er-)



Timeplan 2T Leka IL 2024

Kl	Mandag	Tirsdag	Torsdag
19:00	Div. Styrke/kondisjon /step/uttøyning		
19:30		Spinn 45/styrke	Spinn 45/styrke

Har du spørsmål, lyst på en egen innføring-

Ta kontakt med Annette Pettersen eller Kjell Arve Sønnesyn.



Herlaugskroa -

Pensjonistkaffe hver tirsdag kl 1200 på Herlaugskroa.
Alle er velkommen!



Demensvennlig samfunn

I uke 45 holdes det kurs i Demensvennlig samfunn.
Ønsker at service næringen tar kontakt for å avtale en tid som kan passe best. Ellers vil det være åpent for de som ønsker å delta. Det er snakk om et kurs på en time.
Folkehelsekoordinator Beate Johansen



Oppfordring

Vi oppfordrer alle til å betale inn årsgift for veilys. Vi må skifte ut stort sett alle lys til leddlys, pga. at det ikke produseres pærer til de gamle lysene lenger.

Mvh Veglys nord

Veglys Nord

7994 LEKA

10000

I

7994 LEKA

Telefon:

Bankkonto: 4468.05.24979

Org.nummer:

FAKTURA 4

Fakt.dato: 01.10.2024

Lev.dato: 01.10.2024

Vår ref.:

Ordre: 4

Deres ref.:

Forfall: 16.10.2024

Side: 1 av 1

Varenr.	Varenavn	Enhet	Pris	Mva	Rabatt	Beløp
1	Årsavgift 2024	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: 6066332831

Betalingsinformasjon

Fakturanr: 4

Kundenr: 10000

GIRO

Betalingsfrist

16.10.2024

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

<6066332831>

HØST

Vi har fire årstida her. Nån vil nok sei at vi bærre har to, ein grønn og ein kvit. Kvar årstid har sin sjarm og mang tå oss har sin favorittårstid.

Nån lika vintern bæst. Da kainn dæm gå på ski. Ja, vess det e sny nok da. Og dæm kan gå på skeisår.

Ongan lika godt å aka, både med akebrætt og rattkjælka og dæm lika å laga snymainna og det e å nån som lika snybaillkrig.

Mæn mang lika ikkje vintern, spesielt de vaksnan. Det e glatt og fer mykji sny på veian, det e kaldt og så må man ut å måkka sny. Eit evighetsarbi.

Nån ælska vårn og det kainn eg godt ferstå. Naturn vakna opp og det gjær å dæm som lika å stell i hagan sin. Og det e så trivelig når føgla kjæm tebakera og lokta om vårn e heilt spesiell.

Og vældig mang har sammarn som sin favoritt. Ei tid med ferie og fridaga. Daga med sol og varmt ver, da dæm som lika det kainn sol seg og bad.

Ja, aill årstidan e fin, mæn det e ingenting som sler høsten ætte mi meining. Det e ei årstid som har aillt.

Daga med sol. Ikkji så varmt som om sammarn, men perfekt for meg og de ainneran som ikkje e soltilbedera eller nån badera.

Og så ælska eg fargån om høsten. Ingenting e så vakkert som fargån på blan på trean. Gult, oransje, knallrødt, ja det e rætt å slætt vakkert. Det e som om kunstmåleran ha tatt fram de ailler finaste fargån på paletten ferr å

VIS OSS.

Eg syns næsten synd på dæm som e fargeblind, som ikkji får med seg de vakre fargån. Det e så vakkert ætt eg kjenni det i hjertet mett.

Og så e det rægn om høsten. Ja, da å. Rægnet kainn værre som om sammarn, lett og mjukt og godt. Mæn det kan å værre hardt, så kvær rægndræppi kjennes ut som ei lita nål.

Når det rægna så bi det damma og vatn i tjønnin. Ongan syns det e artig å hopp i damman så vatnet skvætt. Eg ska tilstå ætt det gjær eg å, mæn eg passa på ætt ingen sjer meg da.

Ætte regnet kjæm gjærn sola fram og snur vi oss rætte vein kainn det værre ætt vi e så heldig å sjå ein rægnbue. Ja, gjærn ein dobbel rægnbue å. Den e dær bærre ei lita stond, med aill fargån i ein bue og kanskje e det ein skatt ved kvar endi å. Det e bærre å gå å sjå ætter.

Å ja, høsten byr å på daga med både rægn OG vind. Mykkji vind å. Trean svinga seg frå si te si og bøyi seg ætte vind.

Det e som dæm dansa. Og e det nån bla igjæn så fyk dæm avgårde.

Sjyn går kvit og gjær det vanskelig for dæm som ferdes på havet. Det henda ætt det e så sterk vind ætt både ferjå og hurtigbåten må legg still. Ja, det henda te og med ætt Hurtigrutå må gå te havn. Og aill dæm som driv med feske må bære

veint på ber ver.

Ja, høsten byr på både kulinga og storma, det høyrri årstida te. Mæn ferr meg og aill ainneran som ikkji e avhængi tå veret e det spennandes og fascineranes med rægn og vind. Å sjå bårån kom rasaner inn mot land, det e tøft å sjå på. Bæst å værre fersektig, bårån kainn værre ganske så kraftge. Ein ska ha respekt fer veret, både på land og på sjyn. Ein eller anna gong på høsten kjæm det sny. Det bi kaillar å det e værkeli på tide å finn fram vinterklea og vintersko.

No e det mang som e i gang med å fyr med ved. Kanskji ved dæm ha skaffa seg frå Hogstlauget te'n Willy.

Høsten e mangfoldig. Den gir oss praktfulle vakre daga med sol og liti vind. Og daga som ikkji e så fine, med rægn, kulinga og storma.

Høsten, det er min favorittårstid. Litt rart egentlig, ferr sjøl om eg syns ætt storma e spennandes så e dæm skumle å skræmmanes å. Ferr eg veit ætt uveret kainn ødelegg så mykji, både hus og haga, båta og bruk. Og det kainn skap store vanskeligheta på sjyn. Men læll, høsten e MIN årstid. Eg går tura i både sol å rægn. Eg nyta stille kvelda med stjernår og månin og av og te med nordlys. Eg kosa meg inn i huset når storman rasa roindt husvæggen. Prøva på det ihvertfall, ikkji allti like lætt når det e

som værre. Trøsta e jo ætt det går over, storma vara ikkji evig.

Eg håpa ætt høsten i år bi fin ferr oss aill. Bi det ferr gali, så har vi kvarainner. Gjær som meg, og spør om nån kainn værre i lag med deg vess du e ålein.

Det hjølpi vældig å værre fleir i lag.

God høst te dåkk all i hop.

Ann Kristin på Brennå

AKTIVITETSKALENDER

Oktober

Mandag 28.	Kl 0900-1130	Influensavaksinerung	Leknes gamle skole
Onsdag 30.	Kl 1030-1230	Influensavaksinerung	Gutvik bedehus
Onsdag 30.		Flaskeinnsamling ved 10.klasse	
Torsdag 31.	Kl 1045	Kommunestyremøte	Lekatun
Torsdag 31.	Kl 1900	Strikkekafè – Bygdekvinnelaget	Leknes gamle skole

November

Søndag 3.	Kl 1500	Basar – kaffe-, åre- og loddsalg	Haug Forsamlingshus
Mandag 4.	Kl 1230-1430	Influensavaksinerung	Leknes gamle skole
Mandag 4.	Kl 1800-2200	Inspirasjonstreff – Lokalmat, Inn på tunet og andre till.næringer i landbruket	Nyheim Hunde- og Fritidssenter, Indre Nærøy

Fredag 8.	Kl 1045	Formannskapsmøte	Lekatun
Tirsdag 12.	Kl 1045	Formannskapsmøte	Lekatun
Tirsdag 12.	Kl 1500-1730	Rulle - Miljøtorg	NTE-bygget
Torsdag 21.	Kl 1045	Kommunestyremøte	Lekatun
Lørdag 30.		Julemarked - Opplevelsesparken	Vest-Engan
Desember			
Søndag 1.		Julemarked - Opplevelsesparken	Vest-Engan
Fredag 6.		Julekonsert - arr. Leka Blandakor	Leka kirke
Tirsdag 10.	Kl 1500-1730	Rulle - Miljøtorg	NTE-bygget

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	Hverdager kl 08-15	
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 51 53 91		
Hjemmesykepleien	90 11 05 72		
Synskontakt Merethe Solsem	90 11 05 72		
Hjelpemiddelkontakter			
Merethe Solsem og Silje Hansen	90 11 05 72		
Hørselskontakt Sigbjørg Ulriksen	90 11 05 72		
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		
Kirkeverge Arild Hestø	90 86 08 14		
Tilbringertjenesten og handlerute	02867		
Leka Taxi AS	40 69 27 00		
Leka vassverk SA, Svein Arve Solli	40 49 66 44		
Anders Larsen	91 59 66 96		
Skatteetaten; ligningskontor	80 08 00 00		
NAV Leka	55 55 33 33	Kl.10.30–14.30	onsdager
Turistinformasjon	74 39 97 70		
Lekaferga	95 73 70 53		
Namdalingen (hurtigbåt)	48 29 45 60		
Metro-Opus (mindre hurtigbåt)	47 75 83 48		
Midtre Namdal Avfallsselskap	74 28 17 60		firmapost@mna.no

Redaksjon: Sissel Haug og Kirsti Hoff, tlf. 74387000 post@leka.kommune.no
Neste utgave av Lekaposten kommer fredag 8.november. Frist for innlevering av stoff er mandag 4.november.
Du finner også Lekaposten på www.leka.kommune.no