



LI-NYTT



Lierne
nasjonalpark-
kommune

Utgiver: Lierne kommune, Heggvollveien 6, 7882 Nordli

Telefon: 74 34 34 00

E-post: postmottak@lierne.kommune.no

Hjemmeside: www.lierne.kommune.no

Li-Nytt utgis onsdager. Manusstopp kl 12.00.

Flytte til Lierne? www.lierne.no

Dato: 22. mai 2024

Uke: 21

KOMMUNAL/STATLIG INFORMASJON

Vårshow 2024

Lierne kulturskole

VELKOMMEN TIL VÅRENS
AVSLUTNINGSKONSERTER MED LIERNE
KULTURSKOLE!

3. juni kl 17.30: Sørli skole

6. juni kl 17.30: Stortangen skole

GRATIS INNGANG!

Kulturskolens FAU står for
servering og loddsalg.
Betaling med Vipps.

NYTT FRA HELSEFRONTEN

«Vi møtes ut»

Vet du at naturen har en positiv virkning på vår helse?

Torsdag 23 mai, kl. 11.00 Ingelsfossen.

Det er fine våtmarksområder rundt fossen der mange spennende fugler trives godt, Kanskje klarer vi å oppdage noen av dem.

Vi tenner opp bål ved gapahuken og spiser lunsj rundt bålet. **Li-vilt** sponser oss med elgpølser, tilbehør som brød og lignende tar du med selv.

Ta med:

- En kopp
- Husk klær og sko etter vær/forhold, og terrenget du ønsker å bevege deg i.
- Hvis du har egen kikkert/fuglebok så ta med den.
- Sitteunderlag.
- Det du ønsker av brød og tilbehør.
- Hvis du har mulighet ta gjerne med 2 vedskier til bålet.

For den som ønsker skyss, så er det mulig å samkjøre fra Nordli, og Sørli:

Fra Nordli går en bil: Oppmøte kl 9.45 ved parkeringen ved helsetunet.

Fra Sørli går en bil: Oppmøte kl 10.30 ved butikken i Mebygda.

Hvis du kunne tenke deg å bli med på tur og også kjøre dit, ta kontakt, vi trenger deg!!

De som ønsker å sitte på, hjelper til med å dekke drivstoff-utgiften for turen.

Vi ønsker at dem som vil ha skyss sier ifra i forveien, for å sikre at alle får plass.

Vanligvis er vi tilbake ved bilene ca. kl. 14-15.

Men det er lov å avslutte turen når du selv ønsker det.

Veibeskrivelse:

Ved Jule tar du av mot Berglia, etter 2,4 km svinger du til venstre mot Linnes, vi står ved innkjørselen til gapahuken før Ingelsfoss-brua.

Ved spørsmål ang transport, samkjøring eller annet ring oss på Familieenheten Marita: 94 86 58 68, eller Lisa: 97 43 30 24. Det er også mulig å kontakte oss på facebookside "Vi møtes ut".





LIERNE KOMMUNE
- Det gode vertskap



FRISKLIV:mestring

KONTAKT OSS

Fysio- og ergoterapitjenesten

Fysioterapeut Anne Lise Grubbmo

tlf.: 941 35 319

Familieenheten

Psykisk helsearbeider Lisa T. Madsen

tlf.: 974 33 024

Besøksadresse:

Stortangveien 16

7882 Nordli



**FRISKLIV
OG
MESTRING**

*Med mål om å
fremme helse
og livskvalitet*



Hva er friskliv og mestring?

En helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste for personer med sykdom, eller økt risiko for sykdom, som trenger støtte til å endre sine levevaner og mestre helseutfordringer (Helsedirektoratet).

Vi ønsker å skape en...

**Løvterskel, sosial møteplass med
fokus på helsefremmende
folkeopplysning**

Praktisk informasjon

- Fire temakvelder pr. år.
(august, november, januar, april)
- Temakveldene vil bestå av innlegg fra fysio- og ergoterapitjenesten og/eller Familieenheten
- Enkelte kvelder kan vi invitere eksterne foredragsholdere
- Workshops/gruppearbeid
- Kaffeservering med noe å bite i
- Kveldene annonseres i forkant via Li-Nytt, kommunens hjemmeside, facebook, flygeblad
- Ingen påmelding

Hvem kan delta?

Alle innbyggere i Lierne er velkomne, uavhengig av alder. Du trenger ikke å ha en medisinsk diagnose for å delta.

Via friskliv og mestring ønsker vi å veilede deg inn i andre relevante helsetilbud som er etablert i kommunen, innen både fysisk og psykisk helse.

Vi ønsker med dette å starte et helsetilbud som er relevant for absolutt alle, uavhengig av fysisk og psykisk helse.





FRISKLIV OG MESTRING

TEMA:
MOTIVASJON

«Hvordan skape og beholde motivasjon for endring?»

m/ Edel Holand

Tirsdag 11.juni
18:00-20:00

LiVERTEN restaurant, Lierne samfunnshus

Ingen påmelding, det er bare å ta med seg naboen og møt opp! 😊

FRISKLIV:mestring



LIERNE KOMMUNE
- Det gode vertskap

Markdag i grovfôr Indre Namdal

Onsdag 29.mai kl 11 hos Nicklas Valfridsson, Sandsjøvegen 392, 7882 NORDLI

Temaer

- Se på overvintring av enga
- Se på ugras i eng, strategier for ugraskamp
- Hva gjør vi hvis det blir tørke?

Enkel servering

Velkommen

NLR BA, Midt og Lierne kommune



KIRKE – GUDSTJENESTE I LIERNE

Søndag 26 mai Ingen gudstjeneste i Lierne

Kirkegårdsdugnad på Tunnsjø kirkegård

Mandag 27 mai kl. 17.00 blir det kirkegårdsdugnad på Tunnsjø Kirkegård. Ta med egen rive.



LAG- OG FORENINGER

VELKOMMEN PÅ ORIENTERINGSTRENINGER I TUNNSJØ VÅR 2024

Tirsdag 28. mai. Sted: Tunnsjø samfunnshus.

Tirsdag 4. juni. Sted: Holmtjärn.

Torsdag 13. juni. Sted: Skogen.

Alle dager 18.00 - 19.30.

Avslutning er fleksibel, du kan dra hjem når du er ferdig.

Sosial stund med kaffe, te, saft, grillpølser, lomper og brød til alle etter målgang. Velkommen innom på bål og kveldsmat også om du ikke deltar på treninga.

Mer info på Tunnsjø IL sin facebookside der alle arrangementene ligger. Der ligger også kartutsnitt for info om oppmøtested og parkering. Vi setter opp et bechflagg ved oppmøtested som står ved hovedveien.

På disse treningene løper eller går du i terrenget, i skog og myr. Vi har skikkelig fine områder å være ute i og oppdaterte kart.

Vi har tre ulike løyper på treningene med ulike lengde og vanskelighetsgrad. Fra nybegynner til øvet.

Lengde på løypene er cirka 1,5 kilometer, 2 kilometer og den lengste på omtrent 3 kilometer.

Vi har utlån av kompass, tidtakerbrikker og kart. Du tar med drikkeflaske og joggesko/tursko etter eget ønske.

Vi setter alle i gang og hjelper hverandre. En viktig del av treninga er å dele erfaring og tips mellom hverandre.

Når en deltar på orientering brukes bukse for å ikke skade seg på kvister i terrenget.

Si gjerne fra om du eller dere deltar på SMS til Tove Heggdal Ingulfsvann på 41406868, så vet vi litt om antall kart og matberegning.

Du er velkommen også om du ikke har meldt deg på.

Fortsettelse neste side

Alle løypene blir stående ute i skogen etter treninga og frem til påfølgende søndag klokka 15.00 så du kan ta turen på egen hånd, eller teste løyper du ikke tok på treninga. Bruk de gjerne! Papirkart kan du finne i postkasse merket med orientering ved inngangsdøra på Tunnsjø Samfunnshus, digitale kart legges ut i Facebookarrangementet og på eventor.no

Orientering passer for fra null til 100 år og du velger selv hvor raskt du vil ta løypa eller om du vil ta hele løypa. Fleksibelt opplegg som passer alt fra småbarnsfamilien, ungdommer, pensjonisten til den mer pulssultne! En allsidig treningsform for hode og kropp som gjør deg trygg i skogen og der du får erfaring i kart og kompass.

På nettsiden tunnsjo-il.idrettenonline.no kan du melde deg inn som medlem i Tunnsjø IL. Det er bra for at forsikringer da gjelder.

Velkommen på orienteringstrening, ta kontakt om du har noe på hjertet!

Trenere er: Tove Heggdal Ingulfsvann 41 40 68 68 og Laila Bygseth 94 89 86 22.

NORDLI PENSJONSTLAG INVITERER TIL MEDLEMSMØTE

tirsdag den 18 juni kl.12.00 på Frivilligsentralen. Da blir det informasjon om sammenslåing av de to pensjonistlagene i kommunen. Det blir også foredrag om Velferdsteknologi v/Arild. Har å spurt om noen fra Helse i kommunen kan delta, og hva de kan bidra med innen Velferdsteknologi. Servering. Ingen loddsalg denne gang. Velkommen! Styret

NORDLI PENSJONISTLAG ER INVITERT AV SØRLI PENSJONISTLAG TIL VÅR/SOMMERFEST

på Sørli Samfunnshus lørdag 15 juni kl 17.00. Koldtbord, drikke til maten, kaffe og kaker. Musikk Tony Moberg. Loddsalg. Pris kr.400.-pr.pers. kontant eller vips v/ankomst. Påmelding innen 7.juni til Liv Reitan 99 02 32 14. Styret

SØRLI PENSJONISTLAG INVITERER MEDLEMMENE TIL VÅR/SOMMERFEST

på Sørli Samfunnshus lørdag 15.juni kl. 17.00. Det serveres koldtbord og kaffe med noe til.
Musikk og dans ved Tony Moberg. Pris kr. 400,- per person.
Påmelding til Inger 97 13 51 03 innen 8. juni,

Styret

DIVERSE



Vi søker kontaktfamilj till syskonpar i Frostviken

Socialtjänsten söker en familj i Strömsunds kommun som har engagemang och tid att göra skillnad. Uppdraget gäller att under vissa helger vara kontaktfamilj till ett syskonpar i lägre ålder som bor i Frostviken.

Vi ser gärna att ni har erfarenhet och kunskap kring barn med speciella behov, men det är inget krav.

För uppdraget utbetalas arvode och omkostnadsersättning enligt rekommendationer från Sveriges

Kommuner och Regioner (SKR).

■ Kontakta mig så berättar jag mer!
Socialsekreterare
Nancy Kvemo,
+46 70-262 72 73.

POLARIS
OPEN HOUSE

ELECTRIC DAYS
23-25. MAI 2024

RANGER XP KINETIC

SAME SAME, BUT DIFFERENT!

BESØK DIN POLARIS FORHANDLER UNDER ELECTRIC DAYS 23-25. MAI OG TESTKJØR DEN NYE REVOLUSJONERENDE OG ELEKTRISKE POLARIS KINETIC! ALDRI FØR HAR DET VÆRT MER ØKONOMISK, BEHAGELIG OG VEDLIKEHOLDSFRITT Å EIE EN UTV!

LA DEG IMPONERE AV MARKEDSLEDEREN INNEN ATV OG UTV OG TEST DET SISTE OG NYESTE! VÅRE FORHANDLERE STILLER MED KAFFE OG NOE GODT Å BITE I! VI SES!

Velkommen til oss 23. – 25. mai. Åpent til kl. 16.00 den 23. og 24. mai. Åpent til kl. 13.00 den 25. mai.

NORDLI 
TOTAKTSERVICE AS

Tlf. 74 33 98 48 / 480 45003/ 958 80230
E-post: post@nordli-totakt.no
www.nordli-totakt.no
Nettbutikk: butikk.nordli-totakt.no