

K-POSTEN

ÅRGANG 22, NUMMER 1

MARS 2019

Resultat hjortejakta 2018- Naustdal kommune

Fellingsresultatet for hjortejakta 2018 er no klar, det er felt 432 dyr i 2018. Dette er ein nedgang frå året før då det vart felt 475 dyr. Resultatet er identisk med fellingsresultatet for 2016

Les meir s. 2

Digital utsending av fakturaer

Naustdal kommune har starta med å sende faktura digitalt til våre kundar.



Dersom du har reservert deg frå å få elektronisk post og ikkje har ein avtale som er lista opp under, vil du

Les meir s. 6

Serviceskyss – eit transport tilbod for alle.

Rute oppsett finn du på **side 5**

Innbyggjarinnsyn faktura

Vil du sjekke fakturaene dine i Naustdal kommune? Du kan som innbyggjar enkelt få innsyn i eigne fakturaer, betalte og ubetalte fakturaer og fakturahistorikk. I tillegg er det mulig å søke om betalingsutsetjing.

Gå inn på naustdal.kommune.no og velg sjølvbetening i menyen til høgre, gå vidare på innbyggjarinnsyn faktura. Her må du logge inn med t.d Min ID eller Bank ID.

Gudstenesteliste

Ynskjer du å vite når det er gudsteneste i Vevring, Nausdal og Instedalen.

Sjå s. 7

Resultat hjortejakta 2018- Naustdal kommune

Fellingsresultatet for hjortejakta 2018 er no klar, det er felt 432 dyr i 2018. Dette er ein nedgang frå året før då det vart felt 475 dyr. Resultatet er identisk med fellingsresultatet for 2016



Hjort på bø. Foto: Britt Kringlen

Fellingsresultatet er fordelt på dei forskjellige valda slik.

	Løyve	Felte dyr	Fellingsprosent
Horne jaktvald	6	6	100
Kvellestad jaktvald	10	10	100
Seljevoll/Apnese t jaktvald	11	11	100
Vevring storvald	107	96	89,7
Midtre Naustdal storvald	148	53	62,8
Horstad og Solheim storvald	40	22	55
Naustdal nordside storvald	90	53	58,9
Instedalen storvald	50	24	48
Sørsida storvald	55	25	45,5
Nedre sørsida storvald	105	92	87,6
Sum kommunen	622	432	69,5

NAUSTDAL FRIVILLIGSENTRAL



Ein-til-ein – tenester

”Ein-til-ein – tenestene” er tilbod om hjelp til ulike gjeremål som du vanlegvis greier sjølv, men som du av ulike årsaker kan trenge hjelp til. Arbeidet er gratis, mot at du betalar den frivillige for nødvendige utlegg som t.d. bensinutgifter.

Eksempel på tenester:

Handle varer, køyring i diverse ærend, følgjeteneste, småreparasjonar, turvenn/besøksvenn, råd/retteleing.

Måndagskafè

Kafè i 1.etg. på Kyrkjelydshuset kl 10.30 – 14.00 kvar måndag med kaffi/te, vaflar og smørbrød. Velkommen innom!



Sosialt samvere for pensjonistar på Nillestova.

Kvar tysdag og torsdag kl.10.30-13.30 på Naustdal sjukeheim.

10.30: Servering av kaffi, saft, juice etter ynskje.

11.00: Programinnslag (Film/bilete på storskjerm, Bingo, «Vi syng i lag», Seniordans m.m.).

12.00: Trim v/fysioterapeut.

12.30: Høve til å kjøpe lunsj.

Deltaking på Nillestova kostar kr. 20,- pr. gong, lunsj kr 50,-, bingo kr.10,-.

Serviceskyssen kan nyttast for deltaking på Nillestova kl 10.30-12.30 torsdagar.

Pris: kr 30,- kvar veg. Påmelding innan kl.15.30 dagen før: Dalen: Tlf. 404 12 146.

Sentrum / Fjorden: Tlf. 916 04 007. (Evt. Firda Billag tlf: 918 96 400). Høve til å

kjøpe lunsj med heim.

Alle som ynskjer å delta på Nillestova er velkomne!

Aktivetskafè på kyrkjelydshuset

Aktivetskafèen er eit samarbeid i prosjektet «Helsefremjande Eldre i Naustdal».

Kafèen er open kvar torsdag kl 10.00 – 14.00, og inneheld følgjande aktivitetar: 10.00: Trening ved fysioterapeut på kommunehuset (kr 100 pr mnd, og du kan trene så ofte du ynskjer).



11.00: Sogelaget syner fram bilde på storskjerm ca.2 gonger pr mnd.

12.00: Vi syng i lag.

Sal av smørbrød, vaflar og tebrød i kafèen.

Serviceskyssen kan nyttast. Pris: kr 30,- kvar veg. Påmelding innan kl.15.30 dagen før: Dalen: Tlf. 404 12 146. Sentrum / Fjorden: Tlf. 916 04 007. (Evt. Firda Billag tlf: 918 96 400).

Alle som ynskjer å delta på Aktivetskafèen er velkomne!

Seniornett Naustdal

Dataklubb for nybegynnarar og vidarekomne. Følg med på «Det skjer» i Firda om tema. Seniornett held til på kyrkjelydshuset i 2.etg, kvar fredag kl 10.30-12.30. Midt i økta tar vi pause og går på kafè i 1.etg.



Strøsand til eldre.

Det er høve til å hente sand ved kommunehuset for eldre/uføre. Spann med sand kan hentast frå gangen inn til kommunehuset på kvardagar kl 08.00 – 15.30. *Vi ynskjer at du melder frå i luka når du hentar sand*, samt at du leverer embalasjen i retur, eller tar med eige spann og tømmer sanden over. Treng du hjelp til



å hente sand og/eller til strøing, ta kontakt med

Frivilligsentralen. Sanden er gitt av Stein Torald Vonen.

Ung Kultur Møtest (UKM) 2019

Mønstring for ungdommar 13-19 år blir arrangert i Førdehuset i samarbeid med UKM Førde, Jølster og Gaular **fredag**

1.mars:

Kl. 18.00: Opning av kunstutstilling i utstillingssalen ved Hanne Storm Ofteland, avdelingsdirektør for Sogn og Fjordane Kunstmuseum.

Kl. 19.00: Framsyning scene i Storsalen. Billettar framsyning scene: Vaksne 110,-, Born u/15 50,-, Stud/skule 50,-. Alle som ynskjer er velkomne!

Årsmøte i Naustdal Frivilligsentral 2019

Det blir Årsmøte i Naustdal Frivilligsentral tysdag 19.mars kl 19.30 på kommunehuset.

Frist for

innsending av saker: 8.mars. Vanlege årsmøtesaker og enkel servering.

Velkommen!

Barnas Turlag Naustdal våren 2019

- Søndag 31.mars kl 11.00: Skitur: Byrkjeflot, mot skytebana.
- Søndag 28.april kl 11.00: Seljefløyttetur: Seljevollen – Speningsvatnet.
- Søndag 26.mai kl 11.00: Finn Fram – dag, Sjå Faceboksider – Ski- og orientering TIL/ BT Naustdal. Turleiar: Åsmund Berthelsen 93237073, i samarbeid med Orienteringsgruppa i Tambarskjelvar IL.

For å vere med på tur i Barnas Turlag er det berre å møte fram. Det er inga påmelding. Har de spørsmål, ta kontakt med turleiar. **Alle born skal ha følge med vaksne.** Ta med mat og drikke, og kan hende litt ekstra kle. Det er ikkje krav om å vere medlem av turlaget, men ein kan melde seg inn viss ein ynskjer, til kontoret i Førde eller på internett.



Sanden-Søndag 2019

Årets Sanden-Søndag blir **søndag**

25.august kl 12.00-18.00

Opning kl 12.00 – 13.00 i båthamna.

Aktivitetar, standar, mat- og sals-boder kl 13.00 – ca18.00.

- Vi oppfordrar frivillige lag i Naustdal til å bidra med stand og aktivitet! Dette er ein god sjanse til å marknadsføre laget og verve nye medlemmar!
- Det er også i år høve til å ha

Salsbod med sal av handverksprodukt, kunst, tradisjonsbakst, o.l. frå Naustdal. Pris: Stand med eitt bord og stol kr 150,-, ekstra bord kr 50,-.

Påmelding til Frivilligsentralen innan 20.juni for å bli med i brosjyra.



Ynskjer du å vere med i Frivilligsentralen?

Ta kontakt!!

Du bestemmer sjølv:

- ***kva du ynskjer å gjere***
- ***kor tid du kan bidra***
- ***kor mykje tid du vil bruke***

Du inngår ingen langsiktig avtale, synest du det er givande held du fram.

Eventuelle utgifter med arbeidet vil bli dekkja.

Vi har årleg festleg samkome for dei frivillige medarbeidarane våre i november, og om våren arrangerer vi hyggeleg dagstur.

Naustdal Frivilligsentral:

Kontor: 2.etg. på kommunehuset.

Kontortid: Måndag - fredag 8.00-15.30.

Tlf: 57 81 61 44 / 90 74 40 75

E-post:

frivilligsentralen@naustdal.kommune.no

Heimeside:

www.naustdal.frivilligsentral.no

Facebook: Naustdal Frivilligsentral

Postadr: Tunavegen 6, 6817 Naustdal

Torill Hukset, dagleg leiar.

.....

Serviceskyssen

– eit transporttilbod for alle

NAUSTDAL



NAUSTDAL KOMMUNE

Til sentrum Frå sentrum

Helgås byggjef. - Løken byggjef. - Naustdal

Torsdag

10.00

12.30

Fimland - Naustdal

Torsdag

09.30

12.30

Horne - Vevring - Vatne - Naustdal

Torsdag

09.30

12.30

Tinging

Alle som skal vere med Serviceskyssen må tinge plass innan kl. 15.30 dagen før.

Frå Helgås og Horne/Vatne: Tlf. 916 04 007 (evt. 918 96 400).

Frå Fimland: Tlf. 404 12 146 (evt. 918 96 400)

EIGENANDEL

for passasjerar er kr 30,- pr. tur



KRINGOM
Sogn og Fjordane fylkeskommune | www.kringom.no

Meir om Serviceskyssen: kringom.no/serviceskyss

Open Kafè på Kyrkjelydshuset:

Måndag : 10.30-14.00

Onsdag: 10.30-16.30 Sal av middag frå kl 12.00.

Torsdag: 10.00-14.00

Fredag: 10.30-14.30

Laurdag: 11.00-15.00

ÅRSMØTE

I Naustdal Sogelag

Onsdag 20.mars kl. 19.00 på
Naustdal Kyrkjelydshus
(i kafeen)

Vanlege årsmøtesaker.

Kåseri ved Harald Kvame om
ungdomslaga.

Vel møtt.

Styret

Lag, organisasjonar og privatpersonar i Naustdal kan søkje tilskot:

Aktivitetsmidlar for barn og unge

Aktivitetsmidlane skal gå til aktivitetar og tiltak for born og unge i Naustdal kommune.

Søknadsfrist er 15.mars. Send søknad elektronisk eller i brev.

Du finn skjema under «Kultur og fritid» på Naustdal kommune si heimeside.

Den kulturelle spaserstokken

Naustdal kommune får tilskot til kulturtilbod til eldre etter søknad til Sogn og Fjordane fylkeskommune.

Midlar frå Den kulturelle spaserstokken skal gå til gode kunst- og kulturprosjekt for eldre i lokalsamfunnet.

Søknadsfrist er 15.mars. Send søknad elektronisk eller i brev.

Du finn skjema under «Kultur og fritid» på Naustdal kommune si heimeside.



Digital utsending av fakturaer

Naustdal kommune har starta med å sende faktura digitalt til våre kundar.



Dersom du har reservert deg frå å få elektronisk post og ikkje har ein avtale som er lista opp under, vil du

framleis få fakturaen din heim i postkassen.

Fakturaen frå oss vil no vere utan bankgiroblankett.

Fakturaen frå kommunen til deg blir sendt som fylgjande:

Avtalegiro eller efaktura

Dersom du allereie har ein avtale med oss om Avtalegiro eller eFaktura, vil du fortsatt få fakturaen som før.

Vipps Faktura

Faktura via Vipps føreset at du er brukar av Vipps, har aktivert tenesta «Vipps Regninger» og har registrert eit gyldig mobilnummer i vårt kunderegister. Kontakt oss på postmottak@naustdal.kommune.no om du ynskjer å få registrert mobilnummeret ditt. Meir informasjon finn du på [Vipps.no](https://www.vipps.no). Vipps Faktura kjem først i 2019.

Digipost eller eboks

Faktura via Digipost eller eBoks føreset at du har ein avtale med ein av desse, og at du ikkje har reservert deg frå å få post frå det offentlege. Meir informasjon om Digipost og eBoks finn du på [Norge.no](https://www.norge.no), [Digipost](https://www.digipost.no) og [eBoks.no](https://www.eboks.no).

E-post

Faktura blir sendt som vedlegg til e-post. Dette føreset at du er registrert med ein gyldig e-postadresse i kunderegisteret vårt. Du kan kontakte oss på postmottak@naustdal.kommune.no om du ynskjer å få registrert e-postadressa di.

EHF – elektronisk handelsfaktura

Vi sender automatisk fakturaer på EHF til dei av våre kundar som har organisasjonsnummer registrert i Elma registeret. Kan du motta EHF og ikkje får det frå oss, kontakt oss på postmottak@naustdal.kommune.no og informer om riktig organisasjonsnummer.

Tilbod om å inngå eFaktura-avtale

Om du er registrert med ein gyldig e-postadresse i kommunen sitt register, vil du få ein epost med tilbod om å inngå efaktura-avtale med Naustdal kommune. E-posten inneheld ei lenke som du må klikke på for å aktivere slik avtale. Det er sjølvstakt valfritt om du ynskjer å inngå slik avtale.

Konsekvensar for deg som nyttar brevgiro

Den nye fakturaen frå Naustdal kommune er utan bankgiroblankett og kan ikkje nyttast til brevgiro. Då må du bruke ein tom bankgiroblankett og fylle ut naudsynt informasjon. Informasjonen som skal fyllast ut finn du på den tilsendte fakturaen frå oss. Ikkje utfylte bankgiroblankettar får du i din lokale bank.



Gudsteneste og påskeverkstad.

For tredje år på rad vert det fellesgudsteneste for Førde, Holsen/Haukedalen, Naustdal og Vevring i Naustdal kyrkje på palmesøndag. Gudstenesta er kl. 11.00. Etter gudstenesta er det kyrjekaffi og påskeverkstad på kyrkjelyds huset. På påskeverkstaden kan du lage tradisjonell påskepynt til å pynte med heime, eller kanskje du kan gje vekk til nokon du er glad i?

Velkomen til gudsteneste og påskeverkstad, både små og store, kreative og mindre kreative.

Naustdal kyrkjelyd

Gudstenesteliste

Vevring

03.03.2019	11:00	Kyrkjelydsarbeid
24.03.2019	11:00	Mercy Ships Norge
18.04.2019	18:00	De fire diakonistitusjonene
22.04.2019	11:00	Det norske misjonsselskap
05.05.2019	11:00	Kyrkjelydsarbeid
17.05.2019	12:30	Kyrkjelyden sitt misjonsprosjekt
10.06.2019	11:00	Normisjon
30.06.2019	11:00	Misjonsalliansen

Naustdal

10.03.2019	16:00	IKO – kirkelig pedagogisk senter
17.03.2019	11:00	Kyrkjelydsarbeid
31.03.2019	18:00	Mercy Ships Norge
14.04.2019	11:00	Det Norske Bibelselskap
19.04.2019	11:00	Ikkje offer (Langfredag)
21.04.2019	11:00	Det norske misjonsselskap
12.05.2019	10:00	Kyrkjelydsarbeid
12.05.2019	12:00	Kyrkjelydsarbeid
17.05.2019	10:30	Speidaren i Naustdal - prosjekt
26.05.2019	11:00	Kyrkjelyden sitt misjonsprosjekt
09.06.2019	11:00	Acta, Barn og unge i Normisjon, Sogn og Fjordane
16.06.2019	11:00	Kyrkjelydsarbeid

Instedalen

16.06.2019	11:00	kyrkjelydsarbeid
------------	-------	------------------

Det kan komme endringar. Følg med i Firda på «det skjer» og i kyrkjelydsbladet «Helg og Heim»

PSYKOMOTORISK FYSIOTERAPI I NAUSTDAL

Hva er psykomotorisk fysioterapi?

Psykomotorisk fysioterapi består av bevegelse, strekk, massasje og samtale.

I psykomotorisk fysioterapi (PMF) forstås og behandles kroppen som en helhet.

Et mål er å lære å ta bedre vare på kroppen - og dermed på seg selv.

Hvem kan ha nytte av psykomotorisk fysioterapi?

Behandlingen kan være til nytte for mennesker som opplever stress på jobb eller i privatlivet, eller lever med langvarig fysisk smerte/ubehag. Når belastninger i livet setter seg i kroppen som anspenthet eller kronisk trøtthet kan PMF åpne veier tilbake mot overskudd og velvære.



Behandlingen kan også være til hjelp for mennesker med angst, depresjon eller andre psykiske vansker.

Pris og timebestilling

Pris for behandling er kr. 279,- pr. gang inntil frikortgrensen på kr 2085,-.

Er du interessert i å få en vurdering eller starte opp i behandling? Du kan enten ringe meg direkte eller ta kontakt med din lege for å få henvisning til fysioterapi.

Informasjon om PMF på youtube:

Video om PMF, 1:36 min, søkeord
psykomotorisk fysioterapi

Video om smerte, søkeord **forstå smerte på 5 minutt** Universitetssykehuset Nordnorge

**Du kan nå meg på tlf.
57 81 89 99 eller 975 82
145.**

**Jeg har kontor i bankbygget i Naustdal,
2. etasje. Velkommen!**

Vennlig hilsen
Ida Rump

Prosjektkoret



Har du lyst å syng og er ungdom eller voksen? Da er du velkommen til «Prosjektkoret»!

Vi startet som et prosjekt. Men det var så kjekt at vi har blitt et fast kor.

Vi vil gjerne ha med flere sangere.

Øvingene er på tirsdager kl. 18.15 – 19.45 i kyrkjelydshuset.

Dirigent er Imke Schüren (telf.: 47 97 89 08)

Velkommen!



Lokale til leige på Naustdal kyrkjelydshus

Har du ein dag som skal feirast? Fyller du rundt år, eller er det barnedåp eller konfirmasjon i familien? Kyrkjelydshuset i Naustdal har fleire lokale til leige. Vi leiger også ut til ulike organisasjonar, m.a. til årsmøte.

Kontakttelefon **40 84 54 36.**

E-post: kyrkjelydshusetnaustdal@gmail.com