

Mai 2025

Informasjon

BYGDEBLADET

Bondal - Hjartdal - Sauland - Tuddal



GOD VÅR!!!!!!

Bildet på framsida er tatt av Ingvill B Garnås.

Og ny logo er frå kunstner Ola G. Snippen.



INFO OM KVA SOM SKJER I HJARTDAL

LIGG PÅ [HTTPS://Hjarthdal.foreiningsportal.no](https://Hjarthdal.foreiningsportal.no)

TRYKTE BLAD KAN HENTAST PÅ

- **BIBLIOTEKET**
- **SERVICEKONTORE,**
- **JOKER I TUDDAL**
- **SPAR SAULANDTUNET**
- **OLAF ØVERBØ med hjelp av KÅRE HØGETVEIT kjører rundt i postkassene i Hjarthdalsbygda. TAKK MYKJE TIL OLAF OG KÅRE!!**
- **Send gjerne ein sms eller ring om det er tomt med blad.**



NYE OG GAMLE BYGDEBLAD LIGG PÅ NETTSIDA:

<https://hjarthdal.frivilligsentral.no/>

<https://hjarthdal.foreiningsportal.no>

Hjarthdal Frivilligsentral, Saulandsvegen 414, 3692 Sauland

Tlf: 48 23 77 91 E-post: post@hjarthdal.frivilligsentral.no

Vipps: 739178 (søk opp Hjarthdal Frivilligsentral)

Kontonr: 2699.43.74000



HJARTDAL KOMMUNE

KULTURPRISEN FOR 2025

Retningslinjer – Kulturprisen i Hjartdal kommune

1. Kulturprisen delast ut til einskildpersonar, grupper, foreningar eller lag som har gjort ein særskild innsats innanfor det utvida kulturomgrepet.

Kandidaten må vere frå eller bu i Hjartdal kommune, eller på annan måte ha sterk tilknytning til kommunen.

2. Administrasjonen lyser årleg ut frist for å kome med priskandidatar. Kandidatar til Kulturprisen skal fremjast skriftleg og med grunngjeving innan utlyst frist.

3. Tildeling av Kulturprisen gjerast etter behandling i utval for levekår og kultur, der dei skriftlege framlegga til årets kandidatar skal følgje saka i forkant av utvalet sitt møte.

4. Hjartdal kommune sin kulturpris skal delast ut anna kvart år. Med verknad frå Kulturprisen som delast ut i 2025 skal prisen bestå av eit innramma diplom, blomar og ein gåvesjekk på 10 000 kroner.

Framlegg til kulturpriskandidat sendast digitalt eller til:

Hjartdal kommune
Servicekontoret
Saulandsvegen 414
3692 Sauland

FRIST 01. MAI 2025



Sauland bygdekvinnelag

Velkommen til møte

Tysdag 20.mai kl. 18.30

på Løvheim Gjestehus

Tema: Urter, urter i mat, urte-kosmetikk , bruk av ville planter, generelle tips til bruk i mat og helse



“Myllarguten urtehage” v/ Marit Helene Aanaas

Marit Helene har og med seg produkter for salg.

Servering og loddsalg

Vil du bli med eller lurar du på korleis vi har Bygdekvinnelaget, er du hjarteleg velkommen.

evt. kontakt Reidun tlf. 95201788

Bli frivillig du også.
www.mittrodekors.no



Røde Kors Telemark



Oppvekst seminar 2025

13.mai • kl. 17:00

SMIA

Sauland skule

Program:

Resultat frå ungdomsmedverknad
av ungdomsrådet

Innslag frå kulturskulen

Foredrag med Fenriken
Geir Aker frå
"Kompani Lauritzen"



Systemarihandvandring frå Svartdal til Hjartdal, søndag 18. mai.

Oppmøte klokka 13:00 ved Skulehuset i Svartdal, i botnen av Blikavegen.



Kulturlandskapssenteret (Kls) byr inn til vandring frå Svartdal til Hjartdal, via Gullstigen frå Blika til Bøllås. Ingvill Buen Garnås (Kls) fortel om naturmangfald og kulturhistorie langs vegen, og mest om den freda orkideen og fylkesblomen vår, systemarihand. Den blømer i rik mon i dette området i april-mai. Kanskje blir det ein folkesong eller tre, og ofte blir det med andre lokale med forteljingar på lur. Det er ein lang motbakke opp til Blika, elles greitt terreng å gå i. Dei som vil, kan snu og gå attende same veg, eller ein kan gå ned til mjølkefjoset Teleros via grusveg gjennom Togrenda. Der er det høve til å parkere for dei som kan ha ein bil «i kvar ende» (avtalt med fjoseigar). Det finst også alternative stigar ned til To og Åbø, for dei som er litt kjende. Om det blir fullt med bilar ved Skulehuset, er det også parkering ved renovasjonsstasjonen i avkøyringa inn til Svartdal. Tak med godt med drikke, niste og sitjeunderlag. Ved mykje regn blir turen avlyst, følg med på Kulturlandskapssenteret på Facebook. Arrangementet er gratis.

HJARTDAL MENIGHETSHUS

«For de er kalla til å få velsigning» 1.Pet. 3,9

MAI: Tysdag 06. kl 19: Møte

Hjartdal pensjonistlag.

Møte den 13 Mai kl, 11 på Bergtun.

Anne Haugen Wagn kjem og fortel om utvandringa til Amerika frå Hjartdal.

Utlodning og middag.

Alle velkomne,

Helsing styret.



Vi har rimelige, ledige kontorer til utleie i godt selskap med andre bedrifter.

Adr: Hjartdalsvegen 760

Ta kontakt med Thor Ole Flatland
90570015

Mangfoldsplakaten

Frivillig sektor skapes av dem som deltar. Større etnisk og kulturelt mangfold i befolkningen gir oss nye muligheter for utvikling av organisasjonen. En mangfoldig organisasjon har bredere oppslutning og flere ressurser å spille på. Mangfold gir mulighet for gjensidig læring, forståelse og respekt i møtet mellom menneskene. En mangfoldig organisasjon anerkjenner at vi er forskjellige og erkjenner at noen møter flere ulike barrierer for å delta. Ledelsen i vår organisasjon vil jobbe aktivt for å øke mangfoldet og oppfordrer samtidig medlemmene i Frivillighet Norge til å ta Mangfoldsplakaten i bruk i sine organisasjoner.

Ville

Vi oppmuntrer alle ledd i organisasjonen til å øke mangfoldet.
Vi er villige til å endre oss for å nå inkluderingsmålene våre.

Dette får vi til ved å:

- sette av nødvendige ressurser til å jobbe for å øke mangfoldet.
- sette oss konkrete mål for å øke mangfoldet på alle nivå i vår organisasjon.
- spørre oss om noe ved organisasjonskulturen vår hemmer mangfoldet.

Gjøre

Vi har aktiviteter og møteplasser som inkluderer etniske og kulturelle minoriteter.
Nye aktiviteter og møteplasser utvikles sammen med dem vi vil nå.
Vi identifiserer og senker barrierer for deltakelse i organisasjonen.

Dette får vi til ved å:

- legge inn mål og tiltak for økt mangfold i organisasjonens planer.
- øke kunnskapen vår om mangfold og jevnlig vurdere hvem vi ikke når.
- øke mangfoldet når vi velger nytt styre eller ansetter medarbeidere.

Sjekke

Vi sjekker om arbeidet med mangfold gir resultater.
Vi sjekker om vi ivaretar mangfold når vi kommuniserer og tar beslutninger.
Vi sjekker om vi tar i bruk kompetansen hos mangfoldet av dem som er i organisasjonen.

Dette får vi til ved å:

- bestemme hvordan vi måler mangfoldet vårt og hva vi bruker målingen til.
- kartlegge ressurser og kunnskap om mangfold i egen organisasjon.
- sjekke om språk og bilder vi bruker viser at vi vil inkludere og være mangfoldige.

Velkommen til festmarkering av **Bergtun 100 år**

Laurdag 10.mai kl.18.00 på Bergtun i Hjartdal



Hjartdal Ungdomslag inviterar til bygdekveld på samfunnshuset, og me ynskjer spesielt velkommen til dei som har levd ut barne- og ungdomsåra sine på Bergtun mellom 1950-1990! Her veit me det finns fleire gode historier, og mange av dei blir å høyre denne kvelden.

Kanskje du hugsar når det va skule der? Eller korleis nokon av «pakkefestane» utarta seg? Og kven som var flinke til å danse?

Har du bilde, ei god historie, ein film eller ein song frå denne tida på Bergtun 1950-1990? Me vil gjerne høyre frå deg!

Det blir sjølvsagt kake, kaffi og mineralvatn. Og ei runde med loddosal med fine gevinstar. Me tek kontantar og VIPPS denne kvelden.



SOLHEIMTUN

AKTIVITETS

SENTER

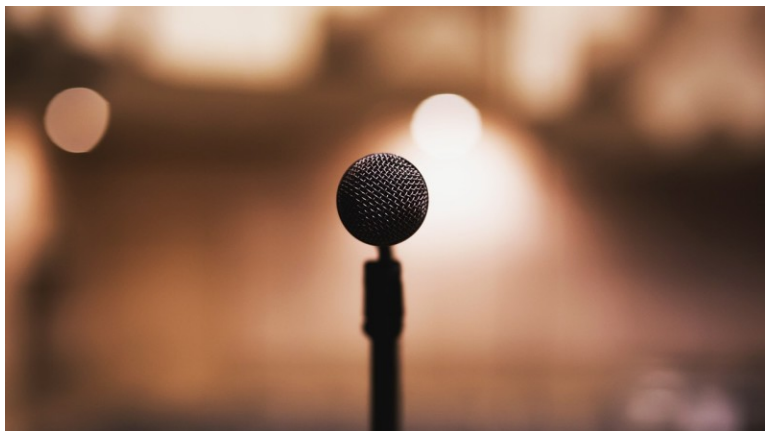


Solheimtun er lokalisert i eigen avdeling i tilknytning til Hjartdal Omsorgssenter. Senteret er etablert for heimebuande personar med demens eller kognitiv svikt.

Bakgrunnen for valet av namn er gjort med tanke om lokal tilknytning. Nabotomta til Hjartdal Omsorgssenter(HOS), og deler av HOS står på tomt med namn Solheim. Vi tykkjer Solheimtun vart eit godt namn med mykje positiv symbolikk i.

Senteret vil ha ope to dagar pr veka, tysdagar og torsdagar. Dagen startar med frukost 9.30, vidare vil dagen innehalde fysiske, sosiale og kognitive aktivitetar. Vi håper å kunne vere mykje ute, nytte oss av dei ulike årstidene og bruke alle dei fine turmoglegheitane i kommunen.fokuset vil vere å legge til rette for meningsfulle aktivitetar for den enkelte. Det vil kunne vere mellom ana handarbeid, baking, matlaging, snekring, planting, bærplukking, turgåing, fising, sang og musikk. Dagen vert avslutta med felles middag kl.14.00.

Dersom du tenker at det kan vere aktuelt for deg eller dine, ta kontakt med Heimetenesta på 350 28 070



Arrangørtilskotet er meint som eit bidrag til lag, foreiningar, enkeltpersonar eller bedrifter som ynskjer å gjennomføre kulturarrangement i Hjartdal kommune.

Søknaden skal innehalde ei kort beskriving av arrangementet samt eit overslag som syner berekna kostnader og forventade inntekter. Kvar søknad kan få tildelt inntil 10.000 kroner.

Søknadar handsamast av utval for levekår og kultur etter saksframstilling frå administrasjonen.

Søknadar som tilfører kommunen nye arrangement vert prioritert.

Arrangement som allereie mottar årleg stønad frå kommunen vert ikkje prioritert.



25 års jubileum:

NM i ljåslått; langorv og stutturv!

Flott marknad med mykje variert

Underhaldning frå scena

Leikar for born og unge

Hjartdal Gammelteknisk Foreining visar fram
sitt siste prosjekt

Slåttefest med jubileumsprogram, Vandrings-
menn, Steff Nevers og Vågal

Følg med på nettsida og FB for meir informasjon.

HJARTDAL PENSJONISTLAG TUR 3/6.

Tur til Grinaker Vev og

Hadeland Glassverk.

Buss frå Hjartdal kyrkje kl.08. stopper på vegen etter avtale. Vi får omvisning på veveriet og det blir servert kaffi, rundstykke og kake. Mykje fint å handle. Etterpå kjører vi til Hadeland Glassverk, stopper der og har tid til å sjå oss omkring. Videre til Tyrifjorden hotell for middag med dessert , drikke inkludert.

Påmelding innan 17.mai til Anna tlf: 47708026
og Mari tlf: 99019490.

Ved 25 deltakerar kostar turen kr.400.

Turen er open for alle!

Helsing turkomiteen.

Sauland Pensjonistlag

Sauland Pensjonistlag har møte på Løvheim
tirsdag 13.mai kl.12.00.

Ordføreren og leder i eldrerådet kjem.

Alle velkomne!

Tuddal Pensjonistlag

Ein onsdag i månaden serverast det 2-retters middag til 50 kr av
frivillige kokker og gode hjelpere. Etter middag er sal av lodd.

Alle tar med ein gevinst kvar. Når alle gevinster er fordelt blir
det kaffi og kaker, og ein prat om aktuelle saker. Olemann har
med trekkspell og det syngas innimellom aktivitetane.

Neste middag og pensjonistmøte er 7.mai kl.13.

Siste møta før ferien er 4.juni 2025.

Helsing Styret i Tuddal Pensjonistlag

17. mai i Hjartdal



Me ynskjer deg hjarteleg velkomen til å feire dagen saman med sambygdingar og tilreisande.

Kl.10:00 Messe i Hjartdal Kyrkje

Kl.11:00 Tog frå Hjartdal Kyrkje til Bergtun.

Tale ved bautaen

Korpset spelar

Festprogram på Bergtun med song frå

Barnegospelen og tale for dagen.

Servering av kaffi og kaker

Kiosk med brus, is og pølser

Leikar for born og vaksne

Betaling med Vipps og kontant.

Velkomen!



17. mai i Sauland

11.30 Festgudsteneste i kyrkja

12.30 Samling ved Heimen

13.15 17. mai tog frå Heimen til skulen

13.45 Familiedag på skulen

Matsal (Kontant eller Vipps)

Leikar og konkurransar

Premieutdeling ca kl 15.00

17.MAI I TUDDAL



Foto: Hanne Haugen Johansen

09.00 - Frammøte ved Fossehalli
for organisering av tog

09.30 - Tog frå Fossehalli til skulen

10.30 - Program i gymsalen på
skulen med tale, underhaldning,
matsal, kiosk og loddosal

Leik og aktivitet for barna ute

14.00 - Gudsteneste i Tuddal
kyrkje

2025



🍦🍌 Velkomen 🍰☕

GUDSTENESTER I MAI 2025:



DAG	DATO	TID	KOR:	KVA:
Sundag	04.mai	11.00	Sauland kyrkje	Høgmesse
Laurdag	17.mai	10.00	Hjartdal kyrkje	Gudsteneste
		11.30	Sauland kyrkje	
		14.00	Tuddal kyrkje	
Sundag	25.mai	17.00	Hjartdal kyrkje	Konfirmantanes gudsteneste
sundag	1.juni	11.00	Tuddal kyrkje	Folketonegudsteneste

Prest: Anne Tone Hvalen

Kyrkjeverge Alf Rose Sørugaarden

Tlf: 95891494

Leiar for Hjartdal Kyrkjelege Fellesråd: Edvard Eikemo



DEN NORSKE KYRKJA

KYRKJELYDSTUR 9.juni (2.pinsedag) - ope for alle

Hjartdal sokneråd planlegg busstur att, no til Setersdal, til Rysstad i Valle. Der planlegg dei å bygge ei stavkyrkje på gamlemåten, elles ikkje gjort på 800 år. Vi får sjå modellen som er bygd, og får info om praktiske og økonomiske utfordringar.



Lunsj på Sølvarden hotell. Besøk på Setersdalsmuseumeet og Bygdetun. Hardingfeleslåttar. Middag på Morgedal museumskafe på heimvegen. Besøke Eidsborg Stavkyrkje på Vest-Telemark museum nær Dalen i Tokke. Pris ca. kr 1500,-.

Påmelding (og evt spørsmål) til Turkomiteen v/Torild M. Skårdal tlf: 911 97 667, innan fredag 9.mai.

SAG-LØPET 2025: Løp med start og mål ved Fossehalli i Tuddal.

Dette er eit løp om du vil gå eller løpe ein runde på 5 km. Du kan og gjennomføre ein 5 km's runde kvar time opptil 10 timer. Ny start på runden kvar heile time. Du velger sjølv kor lenge du vil henge på. Løypa går på grusveg, litt sti, Bondalsvegen/Tuddalsvegen og asfalt/g/s veg rundt Bjårvatnet i Tuddal sentrum.

Start kl.08.00 laurdag 21.Juni 2025. Slutt kl.18.00.

Påmeldingsfrist torsdag 1.juni.

Ved start og mål er det skiftemuligheter, sal av kaffi, suppe og kringle, bord og benker, varme i Bålpanna. Eigen mat og drikke bør du ta med. Men det vil bli gratis drikke og frukt. Det blir premiering til alle som gjennomfører 5 runder og 1.-2. og 3.premie i klasse dame og herrer over og under 35 år til dei som gjennomfører alle 10 rundene.

Påmeldingsavgift 200 kr for alle. Påmelding på e-post:

post@hjordal.frivilligsentral.no eller til Torunn på tlf:48237791.

Påmeldingsavgift betales på konto 2699.43.74000 eller vipps 739178 og merk med Sag-løpet.

Arrangør: Hjortdal Frivilligsentral med gode medhjelpere

Takk til UL Fram for gratis lån av Fossehalli og Skue Sparebank for sponning!

Nettside: <https://hjordal.frivilligsentral.no> og <https://hjordal.foreiningsportal.no/>

SLÅTTEFESTIVALEN 14.JUNI 2025

25 ÅRS JUBILEUM

Etter kvart kjem dugnadslistene ut, og me er heilt avhengig av at alle trår til. Utan dugnadsfolk = ingen festival til glede for bygdefolk og besøkande!

For oppdateringar om festivalen, sjekk heimesida vår i ny og ned: www.slattefestivalen.no eller ring leiar Anne Marit Torjusrød Vestmoen tlf.95963530.



HOLM LANDHANDEL



Telegardar planlegger en ny sesong med sommeråpen kafe og landhandel. Planen er å kunne ha åpent for både lokal trivesel og et stoppested på veien for reisende. Tilbudet er dugnadsbasert og vi er dermed avhengig av dugnadskrefter for å få dette til.

Har du en landhandel spire i deg og kan tenke deg å bruke 2-4 dager i løpet av juni-juli -august som en del av dugnadsgjengen, hører vi gjerne fra deg!

Har du produkter du kan tenke deg å selge via landhandelen, hører vi også gjerne fra deg.

Holm Landhandel har vært sommeråpent i 3 sesonger og bygger seg sakte opp et godt navn. Vi håper å kunne utvikle dette trivelige prosjektet videre. Gjerne med din støtte! Åpningstider sommer 2025 er planlagt til å være fredag-lørdag-sondag kl 12-17.

Styret i Telegardar

kontakt Brit Merete Funner 986 13 795 / Ruth G Haug 91 39 20 67



OPNINGSTIDER PÅ BIBLIOTEKET:

MEIROPE BIBLIOTEK MED NASJONALT LÅNEKORT:

FRÅ 07.00 TIL 22.00 KVAR DAG.

BETJENT BIBLIOTEK:

TYSDAGAR: 12.00-17.00

ONSDAGAR: 14.00-17.00

TORSDAGAR: 14.00-19.00



Strikkeklubben våren 2025



Strikkeklubb 6. og 20.mai, 3. og 17.juni.

Vi strikker, prater og har med oss niste og kaffi.

Tid: kl.11 til 13.30

Stad: Sauland Menighetshus, Saulandsvegen 545.

ALLE ER VELKOMMEN!!

Sauland Barnegospel

1.kl --> 7.kl

Velkommen til et nytt Barnegospel -halvår!

Vi starter opp mandag 13.januar!

Bli med da vell!)

Mnd:	DATO\ KLOKKESLETT	HVA SKJER A?
A P R I L	7. April Kl.18.00-20.00	Påske aktivitet/sang med kveldsmat! OBS. Her er tidene endret, kl.18 - 20.00
	28. April Kl.18.00-19.30	Ute aktivitet/andakt med kveldsmat!.
M A I	05. Mai Kl.18.00-19.30	Sang/andakt med kveldsmat!.
	12. Mai Kl.18.00-	Sommeravslutning med sang , Vi griller hamburgere, is og brus. Leik og konkurranser

Friluftslivets år ble startet i januar og det er på tide med en liten vårtur.

Vi lager en familietur, barn, ungdom og voksne i alle aldre! med innlagte friluftsliv aktiviteter. Vi ser på kart og lager bål om forholdene tilsier det. Kanskje dukker Turbo opp på turen.

Søndag 25..mai Oppmøte Århus bro i

Hjartdal kl 1300

Turmål; Heggeliholder og/eller Nedre Heggenut

Antatt tid inkl pauser/aktivitet 3-4 t

Passer for alle , men ikke barnevogn, Bruk bæremeis. Ta med niste og evt noe å grille.



Hjartdal Idrettslag

Turgruppa, Jenni, Petra, RGH

Ring Ruth Gunlaug om du lurer på noe. 91 39 20 67



21 grunner til å ta i bruk ABC

1. ABC er forskningsbasert
2. ABC-budskapet er enkelt men viktig
3. ABC dekker andre liknende rammeverk
4. ABC-anbefalingene kan brukes i alle kulturer
5. ABC-anbefalingene gjelder for alle aldersgrupper og alle sosiale grupper
6. ABC er atferdsorientert (jfr WHO's definisjon)
7. ABC-anbefalingene er åpne, ikke-preskriptive
8. Atferds-alternativene er brede
9. ABC er noe alle organisasjoner kan ta i bruk, og er derfor kapasitetsbyggende
10. ABC kan brukes av lekpersoner og profesjonelle
11. ABC gjør «psykisk helse for alle» til en realitet
12. ABC kan brukes i hele samfunnet og i spesifikke settinger



13. ABC kan målrettes mot hele populasjoner og spesifikke underpopulasjoner
14. ABC-rådene opppfattes umiddelbart som troverdige
15. ABC kan brukes på tvers av politisk ståsted
16. ABC bidrar til primær, sekundær og tertiær forebygging av psykiske lidelser
17. ABC bidrar til selvmordsforebygging
18. ABC fremmer både psykisk og fysisk helse
19. ABC fremmer samfunnsengasjement
20. ABC bygger kapital: intellektuell, sosial og åndelig
21. I tillegg til å kunne redusere helsekostnadene, får ABC ganske enkelt folk til å føle seg lykkeligere



A: Gjør noe aktivt

Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg gladere. Det blir også lettere å håndtere hverdagens utfordringer.

Å være i aktivitet bygger og styrker din psykiske helse.

❓ Hvorfor virker det?

Forskning viser at mennesker som holder seg **fysisk, mentalt og sosialt** aktive har bedre mental sunnhet enn dem som ikke gjør det. Når vi holder oss aktive, føler vi oss

gladere, og vi **håndtere lettere de dagligdagse utfordringene**. Dessuten kan det

lindre psykiske lidelser som angst og depresjon.



B: Gjør noe sammen

Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, så gir det en følelse av å høre til. Å være en del av fellesskapet gir støtte i hverdagen.

Å gjøre noe sammen med andre bygger og styrker din psykiske helse.

❓ Hvorfor virker det?

Det er avgjørende for vår psykiske helse at vi har en følelse **av å høre til og å være en del av et fellesskap**.

Når vi involverer oss i sosiale aktiviteter øker vi sjansene for å bli kjent med nye mennesker, og dermed bli en del av et fellesskap. Jo **flere gode sosiale relasjoner** en person har, desto bedre vil han eller hun være i stand til å klare de utfordringene som livet rommer. I et fellesskap er det lettere å få **støtte**.



C: Gjør noe meningsfylt

Hold deg aktiv med noe som oppleves meningsfylt for deg. Det kan være å lære seg noe nytt, jobbe mot et mål, gjøre noe for andre eller å

bidra til en god sak. Å gjøre noe meningsfylt styrker din psykiske helse.



❓ Hvorfor virker det?

Å gi seg selv utfordringer, og å nå sine mål, selv de små målene, gir en følelse av å ha utrettet noe. Det gir også en sterkere selvfølelse. Alt dette er viktig for at vi skal ha god psykisk helse. På samme måte har frivillig arbeid, ting man gjør for å hjelpe andre og bidrag til fellesskapet en positiv effekt på å gjøre både seg selv og andre glade. Det øker følelsen av mening og formål i livet.