

**August 2025**

**Informasjon**

# BYGDEBLADET

**Bondal - Hjartdal - Sauland - Tuddal**



sammen skaper vi  
gode og inkluderende  
lokalsamfunn

# GODTFOLK!!!!!!

Bildet på framsida er av aktive barn frå Tuddal på Bygdetunet i bygda. Meir om Bygdedagen 23.august på s.6 og 7.

TRYKTE BLAD KAN HENTAST PÅ

- BIBLIOTEKET/FRIVILLIGSENTRALEN
- SERVICEKONTORET på Kommunehuset
- JOKER I TUDDAL
- SPAR SAULANDTUNET
- OLAF ØVERBØ med hjelp av KÅRE HØGETVEIT kjører rundt i postkassene i Hjartdalsbygda. 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://hjartdal.frivilligsentral.no/>**

**<https://hjartdal.foreiningsportal.no>**

Hjartdal Frivilligsentral, Saulandsvegen 414, 3692 Sauland

Tlf: 48 23 77 91 E-post: [post@hjartdal.frivilligsentral.no](mailto:post@hjartdal.frivilligsentral.no)

Vipps: 739178 (søk opp Hjartdal Frivilligsentral)

Kontonr: 2699.43.74000



## MORGONDILTEN 2025



### **Bli med Tuddal idrettslag på gåturar sommaren 2025!**

Turane passar for deg som likar å gå ein tur i følge med andre.

### **Oppmøte onsdagar kl 9.30 ved Vesle Bokstua.**

Turane tek eit par timar med innlagt kaffipause. På nokre av turane kan du gå på joggesko, på andre turar er det best å bruke fjellstøvlar.

Ta med deg sitteunderlag og litt å drikke/ete i kaffipausa.

Turane er tiltak i Friluftlivets år, og du kan sanke Trimpoeng under vegs.

På turlista står det førebels tolv (12) turforslag.

Men vi gjer endeleg avtale om neste onsdagstur på turen veka før.

Kontaktperson for Tuddal idrettslag: Mari Søgaaard (tlf.

97021133)

**Velkommen til positiv taterkveld på**

**Omsorgssenteret 7.august kl.16.00!**

Det vil bli sang, musikk og historier frå  
taterlivet med Ritha og Bussi Karlsen frå Gjøvik.

I Gjøvik er dei kjente og kjære underhaldere,  
og veldig opptatt av å få fram det positive med  
taterlivet i «gamledager».

Dei vil underholde i ca en time eller meire,  
dei synger gamle og nye taterviser og lager  
tekster og melodier begge to.

Bussi vil prate og fortelje mellom sangene.

Dei vil selger cd'r.

Er det fint vær blir underholdningen ute i ha-  
gen ved HOS.

Bussi har vore med i dokumentaren: «Mot en av mine minste», pluss mykje annet. Siste med i eit filmprosjekt i regi av Innlandet fylkeskommune i 2024. Dette skjer altså på Hjarthdal Omsorgssenter torsdag 7.august 2025 kl.16.00.

«Vi gleder oss veldig til å underholde hos dere i vakre Telemark :)» (sitat Ritha og Bussi)

Arrangør: Frivilligsentralen



Tuddal museumslag har klart det att. Bra jobba!!!

## **Velkommen til Bygdedag på Tuddal Byggetun.**

Laurdag 23.august kl.11.00 -15.00 arrangerar  
Tuddal museumslag i tradisjonens tru Bygdedag  
på det vakre tunet i samarbeid med Norsk Indu-  
striarbeidermuseum.

Det vil bli salsboder med mat, utstillinger og mykje ulik  
brukskunst. Alt frå sølv til keramikk og skinn.



Idrettslaget stiller med hoppeslott og andre  
barneaktiviteter.

NIA har med guide som har fleire omvisninger  
på tunet og handverkerar som fortel om  
bevaringsteknikkar.

Dessuten får vi besøk av Sirkus Sibylla som vil  
lære bort sirkuskunster til små og store barn.





## **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

FERIESTENGT i JULI



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

Adr: Hjartdalsvegen 760

Ta kontakt med Thor Ole Flatland  
90570015

# Trumps USA, Temakveld med kveldsmat

«Riket, makta og æra: Donald Trump og dei kristne som elsker han»



**«Riket, makta og æra: Donald Trump og dei kristne som elsker han»** er tittelen på eit foredrag ved Sigrid Rege Gårdsvoll den kvelden. Ho er journalist og kommentator i avisa Vårt Land og for [AmerikanskPolitikk.no](https://www.amerikanskpolitikk.no). Ho har sidan 2020 kommentert amerikanske val for fleire norske medier. Soknerådet er arrangør, og veit at dette er eit tema mange er opptekne av og undrar seg over. President Trumps ord og handlemåtar påverkar heile verda og det er viktig at vi er medvitne, uansett kva vi måtte meine. Velkommen til ein lærerik kveld!

**Tysdag 30.september kl.19-21 i Sauland Menighetshus**



## **Tema 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.»

**Verdensdagen i Hjartdal Kommune blir i år torsdag 23.oktober. Velkommen og meir informasjon kjem etterkvart.**



## **Ein unik mulighet til å bli kjent med Esel**

Sondag 24.august kl.12-15 hos Kirsti og Harald i Skårnesgrenda.

Og bli med på eselridning med Kirsti Holm. Ho har hatt esel i 20 år, og har erfaring med barn og eselstell/ridning.

Velkommen til Skårnes, Saulandsvegen 1060, 3692 Sauland



Fyrste møte etter sommaren er Tysdag 26.august kl.19.00 .

Deretter reknar vi med møte annankvar veke framover.

Stad: Hjartdal menighetshus, Hjartdalsvegen



Fyrste møte etter sommaren i Strikkeklubben på Sauland menighetshus er Tysdag 2.september kl.11.00 .

Deretter blir det den 1. og 3.tysdagen i månaden.

Vi har med niste og drikke sjølv

Stad: Sauland menighetshus, Saulandsvegen 545 langs E 134.

Kontaktperson: Ragnhild Gjerjordet tlf: 979 80 677



# Bli med på Friluftslivets veke

## 6. september til 14. september 2025



Me inviterer heile Noreg til å bli med ut i naturen. Under Friluftslivets veke i fjor vart det arrangert over tusen turar og aktivitetar over heile landet.

I Friluftslivets veke feirar me friluftslivet i heile si breidde, og viser fram dei mange tusen lagene og foreiningane som finst over heile landet.

Saman skapar me årets største friluftsfest frå nord til sør!

### Opne markeringar under Friluftslivets veke:

- Laurdag 6. september inviteres heile Noreg til å sove ute under **Natt i naturen**.
- Søndag 7. september er det **Kom deg ut-dagen** og **Soppens dag** over heile landet.
- Onsdag 10. september inviteres heile Noreg til feiringa av **Turmat frå heile verda-dagen**.
- 12.-14. september markerast den nasjonale ryddedugnaden **Tur med meining**, i samarbeid med Strandryddeuka.

Sjekk alt som skjer under Friluftslivets veke der du bur:  
[friluftslivetsuke.no](https://friluftslivetsuke.no)



## Kort forklaring av spillet Petanque:

Petanque er et kulespill som spilles med stålkuler på et underlag av grus. Målet for spillet er å komme nærmest en liten kule av tre, denne har mange navn, men kalles i Norge hovedsakelig for "grisen".

Når alle kuler i en omgang er kastet, får det laget som har kule nærmest grisen poeng, og laget får et antall poeng lik hvor mange kuler de har nærmere grisen enn motstandernes beste kule. En omgang kan også ende uavgjort, for eksempel hvis det ikke er mulig å avgjøre hvilket lag som har kule nærmest grisen, det utdeles da ingen poeng i en slik omgang. En kamp vinnes av det laget som oppnår 13 poeng først, og det spilles så mange omganger som er nødvendig for dette.

Petanque kan spilles som trippel, dobbel eller singel. I trippel og dobbel har hvert lag 6 kuler, og kan altså i en omgang oppnå maksimalt 6 poeng. Hver spiller på laget skal kaste like mange kuler i en omgang. I singel har hver spiller 3 kuler.

En kamp begynner med loddtrekning, og det laget som vinner denne skal kaste første kule i den første omgangen. Først tegner man en ring med diameter  $\leq 50$  cm, og alle kuler i omgangen skal kastes fra denne ringen. Man kaster så grisen, og denne skal ligge mellom 6 og 10 meter fra ringens ytterkant. Deretter kastes første kule, og motstanderlaget kaster sin første kule.

Det laget som har sin kule lengst bort fra grisen, skal nå fortsette å kaste inntil de har en kule nærmere grisen enn motstanderne (ta poenget) eller ikke har flere kuler igjen. Å ta poenget kan gjøres på 3 måter: 1) legge en kule nærmere grisen, 2) skyte bort motstandernes kule eller 3) med sin kule flytte grisen bort fra motstandernes kule. Når bare det ene laget har kuler igjen, kan de fortsette å spille for å få poeng evt. få flere poeng, eller de kan avstå fra å kaste hvis de ikke trenger flere poeng (har 13) eller er redd for å endre situasjonen (flytte på kuler) slik at motstanderne får poeng.

Neste omgang starter ved at det laget som fikk poeng i forrige omgang tegner en ring rundt grisen der den ligger, og som i første omgang skal alle kuler i den nye omgangen kastes fra denne ringen. Det finnes mange regelversjoner på nett.

**Bilde av dei nye aktivitetstilbuda på s.24. Reglene vil også henge ved banene i Hjartdal og Sauland.**

**Banen vil ikkje vere egna til å sykle på.**

**Banen i Sauland er bygd av Sauland Bygdelag 2025, med sponsor-midler fra Spar Saulandtunet. Entreprenør: Tor Arne Kasin**

**Banen i Hjartdal er bygd av Sagbrukstomta Vel. Takk til Hegna grustak for billig grus!!**

**GOD FORNØYELSE!!**



## **Tuddal Pensjonistlag**

Fyrste pensjonistmiddag i

høst er onsdag 20.august

kl.13.00

Helsing Styret i

Tuddal Pensjonistlag

**Bli med på tur med mening  
10.oktober på kveldstid! Vi kjem  
med meir info i neste nummer og  
på Foreiningsportalen.**

**Helsing Hjartdal Kommune ved Mari Moen**



## GUDSTENESTER AUGUST 2025:

| DAG               | DATO                   | TID            | KOR:               | KVA:                                        |
|-------------------|------------------------|----------------|--------------------|---------------------------------------------|
|                   |                        |                |                    |                                             |
| Sundag            | 3.augu<br>st           | 11.00          | Hjartdal           | <b>Stulsmesse Bergstul<br/>ved Breivatn</b> |
| Sundag            | 10.augu<br>st          | 11.00          | Sauland            | Høgmesse                                    |
| Laurdag           | 23.augu<br>st          | 11.00          | Sauland            | Konfirmasjons<br>gudsteneste                |
| Laurdag<br>Sundag | 30.og<br>31.augu<br>st | 11.00<br>11.00 | Tuddal<br>Hjartdal | Konfirmasjons<br>gudstenester               |



# VELKOMMEN TIL HJARTE KAFE!

Hjarte kafe er open  
mandag til laurdag frå kl.11-16.

Menyen blir stadig utvida.  
Treffpunkt midt i kommunen  
(Saulandtunet)

## Gjør noe aktivt, sammen og meningsfullt

- Gå en tur med noen
- Ta kontakt med en du ikke har snakket med på en stund
- Besøk biblioteket og lån en bok eller les en avis
- Inviter noen på søndagsmiddag
- Ta opp igjen en hobby
- Lær noe nytt – som sudoku eller en matrett
- Lag faste avtaler med deg selv eller andre
- Gjør hagearbeid eller dra på tur – få dagslys og frisk luft

Prøv et [enkelt treningsprogram](#)

- Bli med på dugnad eller andre ting som skjer der du bor
- Hjelp noen med noe praktisk
- Besøk noen som ofte er alene

Meld deg som frivillig. Du finner mange ideer og aktiviteter på [frivillig.no](http://frivillig.no)

Eller <https://hjordal.foreiningsportal.no/>

Hjartdal Kommune har to stolpejaktområde:

**Kjerringsteinløypa/kovstulheia** med 40 stolper og

**Sogevegen Hjartdal-Svartdal-Flatdal** med 61 stolper.

Stolpene står ute ut oktober 2025.

Takk til alle frivillige som har satt dei ut og organisert  
dette!!



# HOLM LANDHANDEL

Fredag, lørdag, søndag kl 12-17

Fram til 31.august 2025.



Vi vil selge lokale produkter i den lille og koselige butikk og landhandel.

Signatur retten er kaffe og vaffel, men stadig dukker det opp noe attåt.

Det er mye og oppleve i nærområdet av skjulte og synlige perler. For å nevne noen;

Elvestigen med Hjartdal bygdemølle som en unik plass,

Badstua ved Hjartsjå stranda, kano og kajak i Hjartsjåvatnet,

Kulturlandskapskulen med mulig foredrag og omvisning

Stolpejakt, Kønsmagasinet, Bjorhøl badeplass,

fjellturer i 10påtopp serien, Styvingslia, sykkelstur langs Sogevegen, Bjordal Stule, Fjellstaul Stule, Telespinn, Nutheim,

Flatdal og Flatsjå med kanoutleie.

Kontaktpersoner i telegardar er:

Brit Merete Funner 986 13 795<sub>21</sub>/ Ruth G Haug 91 39 20 67

UNE CECILIE OKSVOLD

# Friluftsfersking

FULL AV INSPIRASJON OG TIPS  
TIL ET LAVTERSKELE FRILUFTSLIV

@unececilie

Smarte turtips • mentale verktøykasser  
guide til å sove ute alene • bærekraftige triks  
og mye mye mer

ÇAPPELEN DAMM

# Å FARGELEGGE DE MENTALE GRÅVÆRSDAGENE

I dette foredraget får vi bli med inn i Une Cecilies verden der naturen er hennes mentale pusterom, og hvor fargerike turplagg er med på å berike friluftslivet. For etter å ha vært preget av angst og depresjon siden barndommen, fant Une som 24-åring et overraskende mentalt pusterom ute i naturen. Da livet så som mørkest ut skulle friluftslivet, som hun aldri hadde likt tidligere, være lyset hun trengte. Nå har hennes historie blitt til fargerik strikk der plaggene tar oss gjennom hennes reise, med livets opp- og nedturer. I møte med angst fra ung alder, hennes fristed i naturen og nye utfordringer med depresjoner og utmattelsesdiagnoser.

Med dette foredraget inspirerer Une oss til å ta i bruk det mest naturlige og tilgjengelige for oss; naturen. Og ikke minst til å fargelegge de mentale gråværsdagene med strikketerapi.

"For aller første gang mistet jeg munn og mæle da jeg skulle takke noen for et foredrag. Jeg måtte bare si det som det var: "Une, nå kjenner jeg at jeg er så berørt, stemmen brister og jeg strever frem et takk". Din historie berører noe i oss alle, så troverdig, så ekte og høyaktuell for folk i alle aldre. Vi har fått veldig mange gode tilbakemeldinger fra deltakere på foredraget ditt. Lykke til med ditt viktige bidrag for folkehelsen i årene fremover, håper på høre deg igjen om ikke alt for lenge."

- Anne Oppigård, Leder Istad Grendalag.

**Foredrag ope for alle på Sauland skule 2.september 2025. Sjekk Hjartdal foreiningsportal eller neste Bygdeblad om meir info.**

