



HI DU HØRD

Opplysningstjenesten Røyrvik kommune

Du spør - vi svarer på
spørsmål om kommune,
fylke, stat –
eller viser til rette kontor.

Tlf : 74 33 63 00

e-post:
postmottak@royrvik.kommune.no
web:
www.royrvik.kommune.no

ET INFORMASJONSBLAD FOR RØYRVIK

Utgiver: Røyrvik kommune Uke 28



KUNNGJØRING AV MØTER I RØYRVIK KOMMUNE

Dato	Navn:	Sted	Tid:

Ihht. Kommunelovens § 31, er møtene åpne for publikum.



Raarvihken tjjelte/Røyrvik kommune



Hi du hørd kommer ikke ut i uke 30 og 32 grunnet ferieavvikling

Pga avvikling av ferie vil Røyrvik kommunes sentralbord være stengt

Uke 30

Kontakt:

482 78 888 - Øystein Sende, Kommunedirektør

AKTIVITETSTILBUD FOR BARN OG UNGE UKE 33



Ønsker barnet ditt å være med
på aktivitetsdager
i uke 33?

Åpent for alle barn og unge i skolealder. Tilbud fra kl 09-15. Alle må møte opp innen kl 10 for å være med på dagens aktivitet. Lunsj serveres til alle som deltar. Det vil bli mye lek og moro.

Tilbudet er gratis for barna som melder seg på. (dere som har meldt på deres barn tidligere trenger ikke å gjøre det på nytt)

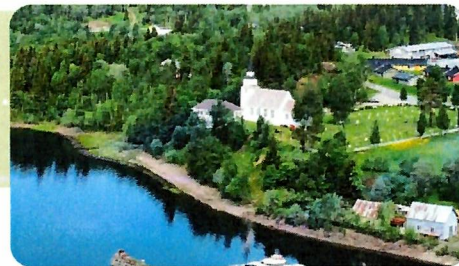
Påmelding innen 01.august-2025:

Tlf : 90014053 (Bodil) eller

91313165 (Linda) eller epost post@royrvikfrivilligsentral.no. Meld i fra om hvilke dager som er ønskelig ☺ Planen for uka blir sendt ut til de som er påmeldt før oppstart.



DEN NORSKE KIRKE



Invitasjon til 40, 50, 60, 70 og 80 års- konfirmanter med partner/følge til Konfirmantjubileum i Røyrvik sokn.

Røyrvik Menighetsråd har invitert alle som er 40, 50, 60 70, og 80 års konfirmantjubilant i 2025 til konfirmasjonsjubileum her i Røyrvik. Dette skal bli en årlig tradisjon.

Dette finner sted her i Røyrvik søndag 17.august kl. 11.00 med gudstjeneste og påfølgende middag og samling i kirkestua.

Vi håper mange av dere som har fått invitasjon har lyst og mulighet til å komme. Skulle det være noen av dere som har et av disse årsjubileene i år som ikke har fått invitasjon ta kontakt med oss på telefon eller mail så skal vi sjekke det ut.

Påmeldingsfrist 01.august 2025. Kan melde deg på ved å sende en epost eller sende melding på sms eller ringe.

Det hadde sneket seg inn en feil på eposten i invitasjonen som er sendt ut så her kommer riktig epostadresse : Epost: anne.mikkelsen@royrvik.kirkene.net, eller dere kan melde dere på med å ringe eller sende melding på dette telefon-nummer 900 14 053 (Bodil Haukø)

Velkommen til ei trivelig stund!

Vennlig hilsen

Bodil Haukø

Leder Røyrvik menighetsråd

Anne Gunn Wik Mikkelsen

Kirkeverge

Hei!

Vi inviterer til gudstjeneste i Kristi Krybbe kapell søndag 3. august kl. 12. Biskop i Nidaros Herborg Finnset forretter.

Alle er hjertelig velkomne!

Hilsen alle oss i Reiret

Informasjon:

Mobilt pass- og ID-kontor vil være i Grong til følgende tidspunkt.

Timer kan bestilles på politiet.no

Grong	Grong politistasjon Torget 7870 Grong	• 06. oktober • 07. oktober • 08. oktober	12.30 – 15.30 08.00 – 15.30 08.00 – 12.00
-------	---	---	---

Jørn Ove Totland

Politioverbetjent

Trøndelag politidistrikt

Lierne politistasjon

Telefon: 99514138

E-post: jorn.ove.totland@politiet.no

www.politi.no

Bedre ryggghelse med flere skritt.

Forskere ved NTNU publiserte nylig en studie fra helseundersøkelsen i Trøndelag (HUNT), som viste at det å gå er langt viktigere for ryggghelsa enn tidligere antatt. De fulgte i utgangspunktet ryggfriske personer i HUNT i 4 år. De med høyest aktivitetsnivå hadde lavest risiko for kroniske ryggsmarter. I denne studien ble all aktivitet registrert. Den største risikoreduksjonen for kroniske ryggsmarter ble registrert når gå-mengden økte fra liten til moderat mengde: Hvert skritt og hver bevegelse teller.

Forskerne konkluderer med at daglig gangvolum er viktigere for ryggghelsen enn hvor fort du går.

Jeg er spesialist i revmatologi og har jobbet mye med smertefulle rygger. I dette arbeidet er min erfaring at den aller beste aktiviteten du kan få for ryggen din, er den du kan få ute i skog og mark. Det er både billig og lett tilgjengelig.

Vil du lese hele studien så ligger lenken her: [Volume and Intensity of Walking and Risk of Chronic Low Back Pain - PMC](#)

Mvh

Kommuneoverlegen Berit Grandaunet

Vanningsliste på Røyrvik kirkegård sommeren 2025

I år som tidligere år stiller frivillige lag og organisasjoner i Røyrvik med sine trofaste og dyktige dugnadsfolk opp, og bistår med vanning og stell i krukke, og uteområder rundt kirken. Ved tørt vær og lite nedbør i perioder blir det også vannet på gravstedene.

Arbeidet blir utført når de som er ansvarlig anser det som behov i løpet av sin uke.

Uke	Lag/organisasjon
28	Hudningsdalen grendelag
29	Namsvatn utmarks- og tiltakslag
30	Nyvika/Nyvikmoen grendelag
31	Røyrvik velforening
32	Røyrvik menighetsråd

Røyrvik menighetsråd takker alle frivillige som bruker av tiden sin til å bistå med å holde det fine området rundt kirken vår fint også i ferietiden. Ta kontakt med Bodil Haukø 90014053 om dere lurer på noe.



Storting og sametingsvalg 2025

8. september

Tidligstemme

Fra 1. juli til 8. august kan du tidligstemme i hvilken som helst kommune dersom du ikke har mulighet til å stemme i den ordinære forhåndsstemmeperioden eller på valgdagen.

Ta kontakt med kommunen du ønsker å tidligstemme i for mer informasjon.
Tlf:74336300 epost: post@royrvik.kommune.no

Forhåndsstemme

Du kan forhåndsstemme i hvilken som helst kommune fra 11. august til 5. september.

I denne perioden kan du forhåndsstemme på Røyrvik kommunehus alle hverdager mellom kl 10.00 – 15.00

I tillegg kan du forhåndsstemme

Røyrvik kommunehus lørdag 23.august kl 12.00 – 15.00

Røyrvik omsorgssenter mandag 1. september kl 12.00- 14.00

Når valget nærmer seg, finner du adresser og åpningstider for alle forhåndsstemmestedene i landet på valglokaler.no.

Stemme hjemme

Velgere som på grunn av sykdom eller uførhet ikke kan stemme i et valglokale kan søke om å få stemme hjemme eller der de er.

Du må søke kommunen om å få stemme hjemme eller der du er. Det er tilstrekkelig å ta muntlig kontakt, og ikke nødvendig med skriftlig søknad.

Når du kontakter kommunen må du oppgi årsaken til at du ønsker å benytte deg av muligheten til å stemme hjemme. Det er ikke et krav om dokumentasjon, og det holder derfor å fortelle kommunen hvorfor du ønsker å stemme hjemmefra.

Når er søknadsfristen?

Søknadsfristen for å stemme hjemme er torsdag 4. september klokken 12.00.

Tlf:74336300 epost: post@royrvik.kommune.no

Stemme på valgdagen

Valgdagen er 8. september

Valglokalets åpningstid
Røyrvik kommunehus kl 10.00 – 20.00

Når valget nærmer seg, finner du adresser og åpningstider for alle landets valglokaler på valglokal.no.

Legitimasjon

Du må ha med legitimasjon når du skal stemme.

Når du stemmer, må det være mulig å kontrollere identiteten din. Dersom du er ukjent for valgmedarbeideren som tar imot stemmen din, må du derfor vise legitimasjon når du stemmer. Andre personer i valglokalet kan ikke gå god for identiteten din.

Hva er godkjent som legitimasjon?

Det er valgmedarbeideren som vurderer om legitimasjonen du har med kan godkjennes eller ikke, men et minstekrav er at den inneholder navn, fødselsdato og bilde.

Eksempler på legitimasjon er pass, nasjonalt ID-kort, førerkort (også digitalt) og bankkort med bilde.