



# 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](mailto:postmottak@royrvik.kommune.no)  
web:  
[www.royrvik.kommune.no](http://www.royrvik.kommune.no)

## ET INFORMASJONSBLAD FOR RØYRVIK

Utgiver: Røyrvik kommune Uke 26



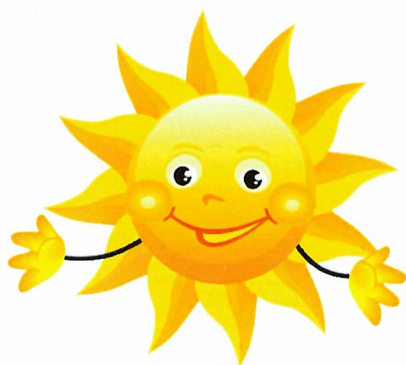
### KUNNGJØRING AV MØTER I RØYRVIK KOMMUNE

| Dato | Navn: | Sted | Tid: |
|------|-------|------|------|
|      |       |      |      |

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



## Raarvihken tjielte/Røyrvik kommune



**Pga avvikling av ferie vil Røyrvik kommunes sentralbord være stengt**

**Uke 30**

### Kontakt:

482 78 888 - Øystein Sende, Kommunedirektør

## 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 krukker, 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.



## Bærflækklotteriets trekning:

Takk til alle som har gitt premier og ikke minst alle som har tatt lodd 😊

Ullsokker fra Røyrvik sanitetsforening – Harald Tømmermo

Ullsokker fra Røyrvik sanitetsforening – Steinar Andersen

Kopp fra Jegerpodden – Conny Winter

Jegerpodden Caps – Ivar Solum

Jegerpodden Caps – Solveig og Arve Haugen

Jegerpodden Caps – Else Johanne Iversen

Jegerpodden Fulmössa – Bjørg Dahl

Jegerpodden Fulmössa – Per Olav Tyldum

Røyrvik Auto Ullskjorte – Merete Christine Lervåg

Røyrvik scooter og Maskin Caps – Lisbeth G. Heggli

Røyrvik scooter og Maskin kaffekjele – Endre Johansen

Røyrvik Idrettsforening klippekort bassenget – Ragnhild K. Skåren

Joma Gruver gavekort – Børge Danielsen

Børgefjellnasjonalpark bok- Even Nordgård

Naturdata drikkeflaske og handlenett- May Kristin Tødås

Naturdata Høytaler – Eleonore Granbom

Solberg maskin og transport genser – Anne Guri Rørvik

Solberg maskin og transport genser – Asle Aspnes

Børgefjellsenteret dagskort vannpark – Per Olav Tyldum

Limingen Gjestegård gavekort– Annie Nyvik

Joker Røyrvik gavekort – Ann Mari Carlsson

Røyrvik Fjellstyre weekendtur- Merete Christine Lervåg

Røyrvik Frivilligsentral gave – Ingfrid Østvand

Jakt og friluftsliv t-skjorte – Britt Iren Bjørhusdal

Jakt og friluftsliv hettegenser – Ida Lindman

Bærflækkdagen Loungesett – Mette Grøndal

## Nye anbefalinger om skjermtid

Det har vært mye snakk om skjermtid den siste tiden. I enkelte forskningsmiljø har man begynt å se på sammenhengen med økning av tilstander som ADHD og autisme opp mot den sterke økningen av bruken av skjerm i barne- og ungdomsalder. Dette er ennå ikke bevist, men det er god grunn til å være skeptisk:

Vi vet er at barn utvikler seg sosialt, følelsesmessig og kognitivt ved å se på de reaksjonene de får fra sine omsorgspersoner. Barnet sender ut signaler til omverdenen i form av for eksempel smil, babling eller gråting. Tegn på ubehag, som barnegråt, blir oppfattet og forstått av en voksen som gir trøst. På denne måten lærer barnet å regulere egne følelser og gir en trygg tilknytning mellom omsorgspersoner og barnet. Fravær av denne type omsorg kan gi negative konsekvenser for et barns tidlige hjerneutvikling. Forskere har påvist at barnet viser tegn til stress når foreldrene har oppmerksomheten rettet mot skjerm i stedet for mot barnet. Foreldrene blir dessverre mindre oppmerksomme på barnas behov.

Dagens barndom med hyppig bruk av skjerm er altså et svært farlig sosialt eksperiment fordi barna fratas muligheten til å lære hvordan vi mennesker skal fungere sammen.

Helsedirektoratet har nå laget anbefalinger om bruk av skjerm. Her er noen av dem:

- Unngå å bruke skjerm for å trøste og avlede barnet når barnet er sint og lei seg.
- Unngå skjerm under måltider.
- Barn under 2 år bør holdes helt unna skjerm.
- Ikke la skjermbruk gå på bekostning av fysisk aktivitet
- Ikke bruk skjerm den siste timen før leggetid fordi lyset hemmer hjernens evne til å sovne.

Disse rådene tror jeg vi alle bør begynne å følge. Jeg skal i hvert fall forsøke å legge vekk mobilen i sommer og heller kose meg med familie og venner.

Da ønsker jeg alle en fysisk aktiv og skjermfri sommer.

Mvh

Kommuneoverlege Berit Grandaunet

## ☀ Sommerhilsen fra Helsestasjon og Legekontoret 🌿



Kjære pasienter og brukere,

Vi ønsker dere en god og trygg sommer! Her er viktig informasjon for sommerukene:

◆ **Legekontoret har vanlige åpningstider hele sommeren**, men merk at **telefonen er ubemannet mandager og tirsdager**.

Du kan **bestille time både via [helsenorge.no](https://helsenorge.no) og på telefon** de øvrige dagene.  
Tilgjengelig lege Jan Nielsen uke 26-35. Jochem Cuypers er tilbake i uke 36.

◆ **Helsestasjonen holder stengt i uke 29–32** (15. juli–9. august). Ved spørsmål i denne perioden, kontakt legekontoret.

◆ **Husk å fornye faste resepter i god tid før ferien** – dette kan også gjøres på [helsenorge.no](https://helsenorge.no).

📞 **Viktig kontaktinformasjon:**

**Legekontor:** 743 36 342

**Akutt medisinsk hjelp:** 113

**Legevakt (hele døgnet):** 116 117

Vi ønsker dere en fin og frisk sommer! 🌸

Med vennlig hilsen,  
Helsestasjon og legekontoret