



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 38



KUNNGJØRING AV MØTER I RØYRVIK KOMMUNE

Dato	Navn:	Sted	Tid:
18.09	Kommunestyret	Kommunestyresalen	1700



Raarvihken tjjelte/Røyrvik kommune

Visste du at livsstilstiltak kan forebygge opp mot 90% av all hjerte- karsykdom?
I anledning verdens hjertedag 28. september ønsker jeg derfor å gi dere

10 hjertegode leveregler.

1. Unngå forhøyet kolesterol i blodet.
2. Spis et [hjertevennlig kosthold](#) med mye frukt og grønnsaker, umettet fett, grove kornprodukter, fisk, mer fiber, [mindre salt](#) og lite [sukkerholdig mat og drikke](#).
3. Unngå for mye alkohol.
4. Unngå for høyt blodtrykk (under 120/80 er ideelt).
5. Unngå overvekt (BMI > 25) og forhøyet midjemål (Over 88 cm for kvinner og 104 cm for menn) Se vår [BMI-kalkulator](#).
6. Ikke røyk. Både tobakksrøyking, røyking av e-sigaretter og røyking av narkotika som marijuana er koblet til økt risiko for hjerte- og karsykdom.
7. Hold blodsukkeret under grenseverdiene for diabetes og prediabetes.
8. Vær fysisk aktiv med moderat intensitet i minst 150–300 minutter eller minst 75–150 minutter på høy intensitet, eller en kombinasjon av disse hver uke.
9. Begrens stillesittingen, bryt opp og beveg deg litt i løpet av dagen. Hvert minutt teller.
10. Tren styrke minst to ganger i uken.

Mvh
Kommuneoverlegen

Raarvihken tjälte/Røyrvik kommune

Invitasjon til gruppetrening med fysioterapeuten – oppstart 23.09

Vi starter opp med gruppetrening ledet av fysioterapeuten tirsdag 23. september.
Det blir satt opp to grupper, slik at du kan velge det tidspunktet som passer best:

Gruppe 1: kl. 16:00

Gruppe 2: kl. 17:15

Treningen foregår i Røyrvilhallen

Tilbudet passer for alle nivåer, og vi legger opp øvelser som styrker kroppen, øker bevegeligheten og bedrer balansen.

Påmelding til steinar@damen.steinkjer.no

Velkommen til en sosial og aktiv treningsøkt – vi gleder oss til å se deg!

Med vennlig hilsen
Steinar Flesjø

STEINFJELLSTAFETTEN 2025 RESULTATER

KLASSE 3 MOSJON m/ SYKKEL



PLASS	START	NAVN	LAG	KM-TID	TID (PL)	ETTER
5	23		RØYRVIK IF		7:07:28	+27:38

1.	Pål Rune Nyvik → Ola Devik	4:43	36:20 (3)	+0:56
2.	Hallgeir P. → Lars Emil H. → Stein Vidar A. → Rikke → Irmelin ...	4:09	33:09 (1)	0:00
3.	Sissel → Ellinor → Jonas → Andreas Palmelind	5:16	27:22 (3)	+2:09
4.	Veronica D. Hanssen → Vilde D. Hanssen	5:12	21:51 (6)	+5:32
5.	Hans Oskar → Nathalie → Sandra W. → Milda S.	4:51	43:38 (7)	+10:13
6.	S Dan Carlos Nyvik	3:23	23:16 (11)	+7:23
7.	Albert Haukø Devik → Linnea Steen Persson	4:19	16:15 (2)	+1:17
8.	Albert Haukø Devik → Linnea Steen Persson → Andreas Persson	4:12	26:00 (5)	+1:48
9.	S Dan Carlos Nyvik	3:08	26:12 (11)	+9:22
10.	Pål Rune Nyvik → Stein Vidar Aspnes → Rikke A. → Irmelin A. ..	4:10	41:36 (6)	+2:57
11.	Ola Devik → Hallgeir P. → Milda S. → Brage → Nathalie S.	4:42	37:38 (5)	+3:50
12.	Hans Oskar Devik → Sissel Ditløv Hanssen	4:55	28:00 (6)	+4:00
13.	Lars Emil → Rolf Åge → Veronica D. H.	4:20	36:28 (6)	+4:17
15.	Jonas Devik	3:51	16:55 (2)	+0:38
15.	Vilde Ditløv Hanssen	4:49	15:26 (6)	+4:04



STRIKKEKAFÉ PÅ KRAÅ

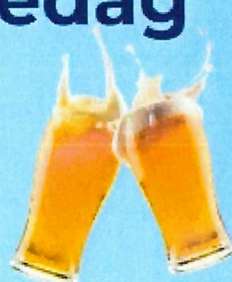
Røyrvik sanitetsforening inviterer til strikkekafé på Kråa

Onsdag 17. september, kl. 18-20.

Alle er hjertelig velkomne for en god prat og en hyggelig stund, uansett om du strikker, syr, broderer eller bare vil slå av en prat.



Seinorpub på Limingen
gjestegård første fredag
i mnd. fra kl. 18:00
alle rettigheter.



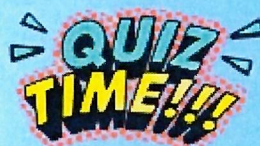
5. SEP

PUB OG SPILL
Gratis inngang.



3. OKT

PUB OG QUIZ
Gratis inngang.



7. NOV

PUB OG
DANSEKVELD MED
LIVEMUSIKK..

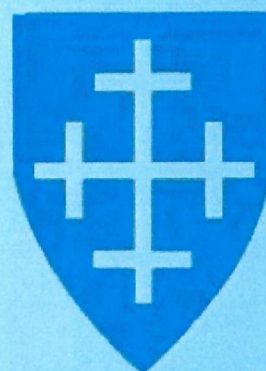


Inngang: 100kr
Vipps #660274

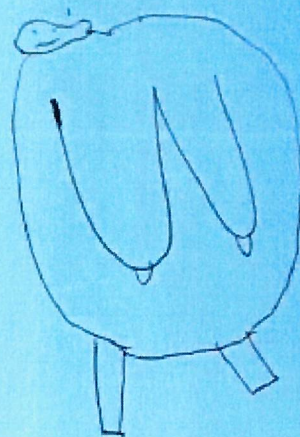
PROGRAM

Vi ønsker påmelding til
Hilde på telefon:
91552913

Arrangør: Den kulturelle
spaserstokken i Røyrvik kommune
og Limingen gjestegård.



Rasmus og verdens beste band



FAMILIEKONSERT MED RØYRVIK
OPPVEKSTSENTER, RØYRVIK KULTURSKOLE
OG RASMUS OG VERDENS BESTE BAND.

INNGANG KR 150,- VOKSNE.

BARN OPP TIL 10. TRINN GRATIS.

4. nov

RØYRVIK SAMFUNNSHUS.

Arrangør: Røyrvik
kulturskole og den
kulturelle skolesekken.



Røyrvik kulturskole

Oppstart prøveprosjekt samisk kulturfag.

I forbindelse med støtte vi har fått fra håndverksløftet som er i regi av Kulturskolerådet og midler fra sametinget setter vi nå i gang med prøveprosjekt samisk kulturfag i Røyrvik kommune. Dette er et prosjekt som har målsetting å få Samiske fag i kulturskolen i Røyrvik. Elevene skal få kjennskap til og prøve ut samiske håndverkstradisjoner, samisk kultur og språk.

Prøveprosjektet er gratis for alle elever og man melder seg på i kulturskolen sine hjemmesider. Alle tilbudene har max 5 plasser og det er førstemann til mølla prinsippet. Det er Linda Mari Jåma som kommer til å holde kursene i samarbeid med Røyrvik Frivilligsentral på Røyrvik oppvekstsenter. www.royrvik.kommune.no

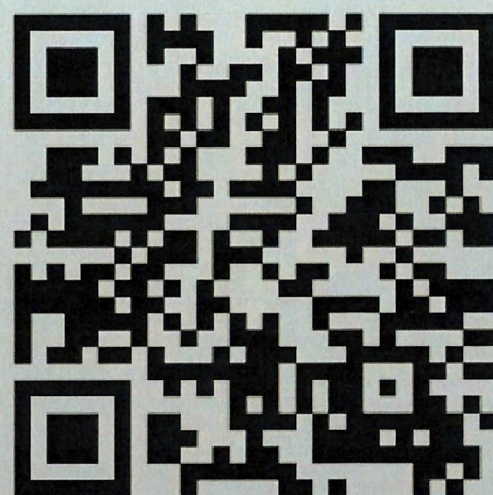
Mandag 13. okt.	1. til 4. trinn	KL 14:15 – 15:15	Armbånd	Sløydalen/tekstilrommet på skolen.
Mandag 20. okt	1. til 4. trinn	KL 14:15 – 15:15	Armbånd	Sløydalen/tekstilrommet på skolen.
Mandag 27. okt	1. til 4. trinn	KL 14:15 – 15:15	Armbånd	Sløydalen/tekstilrommet på skolen.
Mandag 3. nov	5. og 6. trinn	KL 14:15 – 15:15	Tinnarmbånd	Sløydalen/tekstilrommet på skolen.
Mandag 10. nov	5. og 6. trinn	KL 14:15 – 15:15	Tinnarmbånd	Sløydalen/tekstilrommet på skolen.
Mandag 17. nov	5. og 6. trinn	KL 14:15 – 15:15	Tinnarmbånd	Sløydalen/tekstilrommet på skolen.
Mandag 24. nov	5. og 6. trinn	KL 14:15 – 15:15	Tinnarmbånd	Sløydalen/tekstilrommet på skolen.
Torsdag 8. jan	7. til 10. trinn	KL 14:00 – 15:30	Knivbelte	Sløydalen/tekstilrommet på skolen.
Torsdag 15. jan	7. til 10. trinn	KL 14:00 – 15:30	Knivbelte	Sløydalen/tekstilrommet på skolen.
Torsdag 22. jan	7. til 10. trinn	KL 14:00 – 15:30	Knivbelte	Sløydalen/tekstilrommet på skolen.
Torsdag 29. jan	7. til 10. trinn	KL 14:00 – 15:30	Knivbelte	Sløydalen/tekstilrommet på skolen.
Torsdag 5. feb	7. til 10. trinn	KL 14:00 – 15:30	Knivbelte	Sløydalen/tekstilrommet på skolen.
Torsdag 12. feb	7. til 10. trinn	KL 14:00 – 15:30	Knivbelte	Sløydalen/tekstilrommet på skolen.
Uke 9.				Utstilling og fremvisning av de ulike tingene som har blitt lagd under prosjektet.

Mvh
Magnhill Gaarder Dahl
Kulturskoleleder, Kultuvreskuvlen åvteheke
Røyrvik Raarvihke kommune
47 60 83 93
74 33 63 00 (sentralbord)
Magnhill.dahl@royrvik.kommune.no



Påmelding

HER





Bygdekinoen

Fra små steder til store øyeblikk

Fredag 19.09
Røyrvik Samfunnshus



18:00

Grevlingene

6 år • 75 Kr
Komedie, Familiefilm, Eventyr - 1t
44m
Bygdekinoen 75 år - Jubileumspris!



20:00

Ingen kommentar

9 år • 75 Kr
Komedie - 1t 29m
Bygdekinoen 75 år - Jubileumspris!

Scann QR-koden for å bestille billetter



ÅVÅS - Heim te fjells

Av Emma Sjøfe Joma Rustad

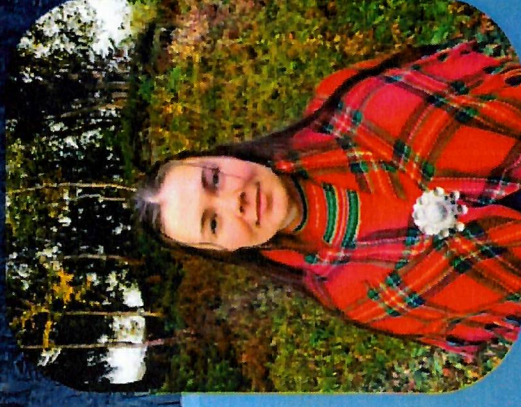
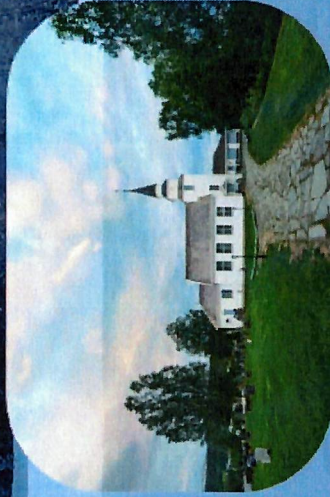
Teaterkonsert i Røyrvik kirke
17. september kl. 18.00

Gratis inngang!

Støttet av



Trøndelag fylkeskommune
Trøndelagen fylkhentjelle



Kulturkalender					
Dag	Dato	KL	Hva	Sted	Arrangør
Ons	17.09	18.00-20.00	Strikkekafe	Kråa	Røyrvik sanitetsforening
Fre	19.09	18.00-20.00	Kino- Grevlingene Kino- Ingen kommentar	Røyrvik samfunnshus	Bygdakinoen
Fre	26.09	13.00-15.00	Fredagskafe- vi markerer epledagen	Røyrvik Frivilligsentral	Røyrvik Frivilligsentral
Fre	03.10	18.00	Seniorpub Pub og Quiz	Limingen gjestegård	Den kulturelle spaserstokken i Røyrvik kommune og Limingen gjestegård
Lør	04.10	11.00-15.00	Lørdagsåpent basseng	Røyrvikhallen	Røyrvik kommune
Søn	05.10	11.00	Gudstjeneste	Røyrvik kirke	Røyrvik kirke
Lør	11.10	11.00-15.00	Lørdagsåpent basseng	Røyrvikhallen	Røyrvik kommune
Tors	16.10	16.00	Andakt	Røyrvik omsorgssenter	Røyrvik kirke
Tors	16.10	18.00	Refleksens dag- felles gåtur og servering	Røyrvik Frivilligsentral	Røyrvik Frivilligsentral og Trimgruppa
Fre	17.10	18.00-20.00	Kino Kino: Blücher	Røyrvik samfunnshus	Bygdakinoen
Søn	19.10		TV-aksjonen		
Lør	25.10	12.00 - 14.00	Røyrvik sanitetsforening 100 år- feiring	Røyrvik samfunnshus	Røyrvik sanitetsforening
Lør	01.11	11.00-15.00	Lørdagsåpent basseng	Røyrvikhallen	Røyrvik kommune
Søn	02.11	17.00 18.00	Innvielse av minnelund og utvidelsen av kirkegården (Nærmere program om dette kommer) Salmekveld	Røyrvik kirke	Røyrvik kirke
Tirs	04.11		Konsert med Røyrvik oppvekstsenter, kultursskolen, og Rasmus og verdens beste band	Røyrvik samfunnshus	Røyrvik kulturskole og den kulturelle skolesekken
Fre	07.11	18.00	Seniorpub Pub og dansekveld med livemusikk	Limingen gjestegård	Den kulturelle spaserstokken i Røyrvik kommune og Limingen gjestegård
Lør	08.11		Basar	Gudøyvangen	Gudøyvangen grendehus
Fre	14.11	18.00-20.00	Kino: Hvis ingen går i fella Kino:	Røyrvik samfunnshus	Bygdakinoen
Tors	20.11	16.00	Andakt	Røyrvik omsorgssenter	Røyrvik kirke
Lør	22.11	11.00-15.00	Lørdagsåpent basseng	Røyrvikhallen	Røyrvik kommune

Søn	07.12	18.00	Lysmesse	Røyrvik kirke	Røyrvik kirke
Tors	11.12	16.00	Andakt	Røyrvik omsorgssenter	Røyrvik kirke
Fre	12.12	18.00 20.00	Kino Kino:	Røyrvik samfunnshus	Bygdakinoen
Lør	13.12	11.00- 15.00	Lørdagsåpent basseng	Røyrvikhallen	Røyrvik kommune
Tors	25.12	15.00	Gudstjeneste	Røyrvik kirke	Røyrvik kirke

Faste aktiviteter som er meldt pr. dato:

Mandager- Åpent bibliotek 13-16

Basseng	18.00 - 20.30
Linedance	18.00 - 20.00
Intervalltrening	19.30 - 20.30
Tirsdager- Rørsla har åpen kafe	11.00 - 14.00
Onsdager- Trim i hallen	1130 - 12.30
lunsj i garasjen	12.30 - 14.00
Åpent bibliotek	13.00 - 18.00
Basseng	18.00 - 20.30
Torsdager- Kråa er åpen	10.00 - 14.00
Torsdager- Volleyball, 5.-10.klasse	17.00 - 18.00
Volleyball, 8.kl og eldre	18.00 - 19.30
Torsdager- løpetrening	19.30 - 20.30
Søndager- Styrketrening	19.00 - 20.00