



# Båtsaumen



Kommunalt informasjonsblad for Bindal

Nr. 5 – Oktober 2006

Årgang 7



Høsten er også tid for jakt.  
Her har 3 små karer vært med  
på elgjakt på Bangstad.



Utgiver: Bindal Kommune  
Bindal Rådhus  
7980 Terråk  
Tlf. 75 03 25 00  
E-post: postmottak@  
bindal.kommune.no  
Internett: www.bindal.kommune.no

Ansvarlig redaktør:  
Knut Toresen

Redaksjon:  
Jens Christian Berg

Trykk/Produksjon:  
Rønnes Trykk as, Mosjøen

Bladet sendes gratis til alle husstander i Bindal kommune, og kan leses på kommunens internettside. Neste nr er planlagt utsendt i november 2006.

#### Viktige telefonnummer:

Bindal Rådhus	75 03 25 00
Bindal Sykehjem	75 03 26 00
Legekantoret	75 03 25 60
Legevakt	75 03 43 33
Lensmann	75 03 19 20

#### Bibliotekets åpningstider:

Mandag	kl 1000 – 1530
Onsdag	kl 1000 – 1530
Torsdag	kl 1800 – 2000
Fredag	kl 1000 – 1530

På Bindalseidet filial er åpningstidene endret slik:

Mandag	kl 1600 – 1800
Torsdag	kl 1100 – 1300
og	1600 – 1800



## BOSTØTTE

- Har du lav inntekt og høye boutgifter?
- Pensjonister og barnefamilier kan få romsligere økonomi med bostøtte.
- Sjekk med sosialkontoret om du har rett til bostøtte.

Søknadsfrister: 10. februar – 10. juni – 10. oktober.  
Ring oss og spør hvis du lurer på noe!  
Bindal sosialkontor

## MIDLER TIL BARN- OG UNGDOMSARBEID

Bindal ungdomsråd har i sitt budsjett for 2006 avsatt kr 8 000,- som kan fordeles til aktiviteter for barn og unge i kommunen. Søknad sendes Bindal kommune, Ungdomsrådet, 7980 Terråk, innen 01.11.2006.

## Vikar i Barnehagen

Barnehagene i Bindal trenger flere som kan ta vikartimer av og til.

Ring:	Bindalseidet	Else Marie Busch	tlf 75031319
	Kjella	Tove Heide	tlf 75031729
	Terråk	Bodil Museth	tlf 75034309

## INFLUENSA - VAKSINE

### Årets influensavaksine er dessverre forsinket i produksjonen.

Vi regner med at vaksinen kommer hit på slutten av oktober eller november. De som skal ha vaksine oppfordres til å følge med i avisen og på oppslag, der vi kunngjør tidspunkt for vaksinerings.

Helsesøster

## Bindalseidet bridgeklubb

Bridgeklubben har laget sin egen hjemmeside på internett, her: [www.piczo.com/bindalseidetbk](http://www.piczo.com/bindalseidetbk)



## Møteplan politisk møter:

Formannskap/Fondsstyret/ Fast utvalg for plansaker	Kommunestyret
---	---------------

onsdag 22.11.

onsdag 13.12.

onsdag 25.10.

## Skoleruta 2006/2007

Vinterferien i 2007 er fra 5.–9. mars.

Første skoledag etter Påskeferien er 11. april.

## FYSISK AKTIVITET OG KOSTHOLD PÅ TIMEPLANEN

Bindalseidet friskole har fysisk aktivitet og kosthold som et av sine satsingsområder. Fra dette skoleåret har vi valgt å legge fysisk aktivitet inn på timeplanen med 25 min hver dag. Dette i tillegg til kroppsøvingstimen. Elevrådet har kommet med

forslag til aktiviteter som elevene kan velge mellom, og både ansatte og elever trives med tilbudet. En gang hver måned serverer Bindalseidet sanitetsforening skolelunsj. Heimbakt brød, godt pålegg og frukt kan elever og ansatte forsyne seg

med. Gjett om det er populært! I tilknytning til skolelunsjen har lærerne "helsekvarten" der de kommer inn på viktigheten av fysisk aktivitet og kosthold.



Hver dag er det fysisk aktivitet i 25 minutter i tillegg til de vanlige gym-timene. Med livat musikk til, er det et populært tilbud.



## JULEUTSTILLING / MARKED JUL I BINDAL

Juleutstilling åpner 12.november. Dette skal være en utstilling hvor alle kan delta.

Vil gjerne at personer som lager noe skal ta kontakt. Det kan være broderi, tresløyd, nisser, juledekorasjoner, votter, malerier, akvareller, fuglekasser, ja "you name it". Det skal fungere som et julemarked i tiden før jul. Skal vi kalle det en alternativ julehandel? Dette skal være en salgststilling og folk må selv bestemme hva de skal ha for produktene sine.

Det blir rømmegrøt, julekaker, allsang. Dessuten blir det nisse med presang til alle barna som stikker innom. Apropos kaker. Hvis folk vil bake julekaker, skal vi selge det også. Flattbrød, lefse og så videre. Flere har allerede meldt seg.

Ring Magne på tlf. 91712919. Får du ikke svar om kvelden, ringer du på formiddagen.

**VELKOMMEN TIL  
JULEHANDEL PÅ EN  
ANNERLEDES MÅTE.**

Vårt lokale julehefte kommer i år for 5 gang, et aldri så lite jubileum altså. Redaksjonen er nå i ferd med å gjøre ferdig bladet, men tar gjerne i mot stoff helt fram til slutten av oktober.

Kontakt:  
Hild D. Dypvik,  
Hallbjørn Alsli  
eller Magne Olav  
Aarsand Brevik

# Bindal Initiativ AS

Bindal Initiativ AS (BIAS) er et næringselskap for næringslivet i Bindal, som har til formål å fremme næringsutvikling i Bindal kommune. For å sikre et "folkelig" selskap og et bredt engasjement, skal selskapet søke å være et selskap for hele Bindal; både næringsliv og innbyggerne ellers.

Når vi nå har ansatt daglig leder i 100% stilling, vil vi utvikle selskapet til å bli knutepunkt og felles arena for næringsliv og nyskapende virksomhet i Bindal og offentlige instanser. Bindal Initiativ vil tilby veiledning for gründere og etablerere i forkant av og underveis i etableringsfasen av nye bedrifter. BIAS vil også være en sparringspartner for eksisterende næringsliv i forbindelse med videreutvikling av bedriftene.

I tillegg til å drive med veiledning overfor nytt og eksisterende næringsliv, planlegger BIAS planlegger å gjennomføre 3-5 næringstreff i løpet av november. Målsetningen med næringsstreffene er å skape en arena for næringslivet i Bindal der vi kan:

- Presentere Bindal Initiativ AS og hva BIAS kan tilby næringslivet og innbyggerne i Bindal.
  - Få fram nye forretningsideer
  - Avdekke flaskehalsen for næringene i Bindal, og se på mulighetene
- Finne mulige samarbeidsløsninger mellom ulike næringsaktører der dette bidrar til å styrke næringslivet.

Alle er velkomne til å ta kontakt, enten det er for å diskutere en ide eller et problem, eller for å gi innspill til hvilke tema vi kan ta opp på næringsstreffene.

### Åpningstider:

Mandag, onsdag, torsdag, fredag: 0900 – 1530

Tirsdag: 1100 - 1800

Adresse: Oldervikveien 2, 7980 Terråk (Knoph-bygget)

Telefon: 41 55 65 22, telefaks: 750 31 390

E-post: [marit@bindal-initiativ.no](mailto:marit@bindal-initiativ.no)

Internett: [www.bindal-initiativ.no](http://www.bindal-initiativ.no)



# Bassenget på Terråk: - Åpner i november

I slutten av oktober skal bassenget stå ferdig, og det blir da først en periode med prøvedrift og testing. I november vil bassenget bli tatt i bruk av skolen, og åpnet igjen for publikum som folkebad. Terråk idrettslag er engasjert til å ta stille badevakter. Åpningstiden er ikke endelig fastsatt ennå, men Oppvekst- og kulturavdelingen i Bindal kommune har som mål å ha bassenget minst like mye åpent som før ombygningen.



# Dans og Toner



Kjella friskole hadde den 22.09.06 besøk av gruppa "Dans og toner", en ledende turnégruppe innen danse- og musikkteater med hovedvekt på fremføringer for barn og ungdom. Dette var et tilbud fra "Den kulturelle skolesekken". Marit Krogeide er danser, koreograf og leder av gruppen. Hun har deltatt i film, teater og i NRK Hun er en kjent danser som har vært med i oppsetninger som "Reisen til julestjernen", "Snehvit og de syv dverger" m.f. og musikaler som "Den glade enke", "Sweet Charity". Hun har hatt hovedroller i "Jungelboka", Show te Sjøss" osv. Christer Tornell startet som kunstløper og var med på det svenske landslaget. Han er utdannet ballettdanser og koreograf, og har danset i "Cats", West Side Story", "A Chorus Line" m.f. Han har også vært med i oppsetninger NRK og TV2.

Peter Lodwick er utdannet ved Royal Academy of Music i London. Han har sunget i Covent Garden, Scottish Opera m.m. Han har også drevet utstrakt konsertvirksomhet som konsertpianist i Europa og USA samt gitt ut flere CD plater.

Disse artistene danset, spilte og sang for skoleelevene i 5, 6 og 7 klasse i Bindalsskolene. Elevene satt helt fengslet (ja, lærerne var like imponert) over denne gruppen som med dans, musikk og komikk førte oss inn i Munchs bildeverden. Marit Krogeide, Christer Tornell og Peter Lodwick var storfornøyd etter forestillingen. De syntes at bindalselevne var helt fantastiske.



## Nordland Teater: Skatten på Sjørøverøya



**Forkledd som en skuespillertropp sender Nordland Teater ekte sjørøvere ut på tokt i høst og ingen steder i Nordland skal man føle seg trygg for disse karene. Sjørøverne er nemlig på jakt etter ei skattekiste som skal være full av gull og diamanter. Hvem vet, - kanskje skatten er å finne i nærheten av der du bor...?**

Høstens familieforestilling er basert på klassikeren "Skatten på sjørøverøya" av Robert L. Stevenson. Boken er tidenes mest berømte sjørøverroman og ble første gang utgitt i Norge allerede i 1939. Stevenson er også kjent som forfatteren av novelleten om Dr Jekyll and Mr Hyde.

NTs skuespiller Gudmund Gulljord fikk som barn "Skatten på Sjørøverøya" av sin mormor og den gjorde uslettelig inntrykk i et barnesinn. Basert på disse minnene har Gulljord skrevet manus til høstens forestilling

og han spiller selv i stykket sammen med Tor-Ove Karlsen og Kristian Winter. I stykket møter vi unge Jim som finner et skattekart etter den beryktede sjørøveren Kaptein Flint. Men det er flere enn Jim som jakter på skatten og dermed blir det slik det skal være i ekte sjørøverhistorier, - en spennende kamp på liv og død. Boken av den skotske forfatteren ble utgitt første gang i 1883, men hadde før dette blitt utgitt som en romanserie i Young Folks, et engelsk barnemagasin. I Norge er

denne spennende fortellingen særlig udødeliggjort etter å blitt sendt en rekke ganger som hørespill i NRK Barnetimen. Skatten på Sjørøverøya er en forestilling for barn over fem år og ikke minst voksne som har beholdt barnet i seg og som fremdeles vet at det kan ligge skjulte skatter der det vi minst venter å finne det....

Premiere i Mo i Rana 10. oktober. Spilles på Terråk samfunnshus lørdag 4. november.



**UKM 2007**  
UNGDOMMENS  
KULTURMØNSTRING  
påmelding: www.ukm.no



## Ungdommens Kulturmønstring

**Lørdag 10. februar 2007 planlegges lokal mønstring av Ungdommens kulturmønstring på Terråk samfunnshus.**

Målet med UKM er å stimulere og synliggjøre ungdommens kreativitet og kunstneriske utvikling, ved å gi ungdommer mulighet til å vise fram seg og sin kulturaktivitet.

Kulturmønstringen består av sceneopptredener, utstillinger og verksteder. Før en sceneframføring får deltagerne være med på en teknisk prøve, stille inn lyd og lys etc. Deretter kommer selve scenemønstringen. Hver deltager/gruppe får ca 10 minutter på scenen.

De som deltar med utstillingsobjekter (tegninger, tegneserier, skulpturer, etc.) blir presentert på en vernissasje (et fint ord som betyr åpning av en kunstutstilling), og utstillingslokalet er åpent for publikum under hele mønstringen.

Alle ungdommer under 20 år kan melde seg på lokalmønstringen i sin kommune, og alle får være med. Ungdom fra Bindal som går på skole i Brønnøysund, eller andre steder, kan delta på mønstringen der de går på skole. Påmelding skjer via UKMs nettsider.

Det er ingen begrensning i genre eller uttrykksform for deltagerne - alt er lov. Nedre aldersgrense er 10 år. For å gå videre til fylkesmønstring må man være 13 år. Meld deg på!

Påmelding er mulig fra 1. november. Gå inn på [www.ukm.no](http://www.ukm.no) og velg Påmelding. Snakk med en lærer eller en venn hvis du trenger hjelp. Arrangør av UKM i Bindal er Bindal Kulturskole og Bindal kulturkontor, i samarbeid med Bindal Ungdomsråd.

## Fiskeplassen ferdig



Bindal Handikaplag har arbeidet en tid for å få gjort ferdig en fiskeplass ved Terråkelva, og nå i står den ferdig. Du finner den rett bakom Bindal sykehjem. Det er god plass for å komme til med bil. Plassen er nesten flat og gruset, slik at det går an å ta seg fram med rullestol fram til kanten. Handikaplaget vil gjerne ha inn mer støtte til prosjektet. Bruk bankkonto nr 4651 11 00488 hvis du vil gi en gave. Kontakt Anne-Beate Solvang for flere opplysninger.



# Ung i Norden

- ble arrangert i Tórshavn på Færøyene 28. juni – 2. juli 2006.

I forbindelse med UKM, så var jeg en av de heldige som ble trukket ut til å delta på samlingen "Ung i Norden" 2006. Det er en møteplass for nordisk ungdomskultur, og som arrangeres annethvert år. Det har tidligere vært arrangert i bl.a. Norge, Sverige, Finland, Danmark, og dette året var arrangementet lagt til Færøyene.

Færøyene består av 18 øyer midt i Nordatlanten, mellom Norge og Island, og hovedstaden heter Tórshavn.

Der befinner det seg ca 48 000 innbyggere, 70 000 sauer og millioner av fugler.

Været kan være utrolig skiftende, og inneholde regn, storm og solskinn i løpet av en dag,

Det fikk vi faktisk oppleve en av dagene. Flere enn 200 ungdommer fra hele Norden og med mange ulike kulturytringer ble samlet i 5 dager.

Egne forestillinger/kunstutstilling rullerte med verksteder ledet av profesjonelle kunstnere og utøvere som var instruktører i musikk, tekstskrivning, dans, teater, bildekunst, skulptur, design, media. Jeg fikk allerede i april tilsendt en oversikt over de ulike verkstedene, og et skjema der jeg skulle ønske verksted. Fra Norge reiste ungdommer fra 4 forskjellige fylker, - Nordland, Troms, Østfold og Oslo.

Jeg fikk tilsendt flybilletter pr mail. Reiste fra Brønnøysund tirsdag 27. juni. Etter et raskt flybyste på Værnes, ankom jeg Gardermoen. Der tilbrakte jeg to timer, mens jeg ventet på de andre fra Tromsø, Bodø, og Oslo. Vi var til sammen 40 ungdommer og 4 ledere som reiste fra Gardermoen til Tórshavn. Vi var framme kl 23.30, så det ble en lang dag.

Oppholdet på Færøyene var stort sett likt de første dagene. Vi begynte dagen med felles frokost kl 7.30.

Fra halv ni startet vi å arbeide i grupper. Vi holdt på fram til kl 18, - kun avbrutt av matpauser.

Vi måtte sammen finne melodi, tekst, stemmer til instrumentene osv. Det var en kjempefin gruppe jeg havnet i,



og vi stortrivdes sammen. Til sammen var vi 6 personer fra forskjellige land. Kommunikasjonen mellom oss gikk greit, det gikk mest i engelsk. På kveldene var det små forestillinger, der den som ville kunne opptre.

Vi bodde på en skole, og overnattet i klasserom. Vi var 20 fra Nordland og Østfold fylke som bodde sammen. Måltidene ble servert i en kantine. Det foregikk gruppevis, fordi vi var så mange.

Den 4. dagen ble gruppene samlet, slik at det hele kunne samkjøres i et stort fellesnummer. Alle gruppene skulle velge ut et av stykkene de hadde arbeidet med, og framføre det. Dette gjorde instruktørene sammen med gruppa. Selve avslutningskonserten ble holdt i Nordens hus i Tórshavn, og ble en opplevelse både for oss som deltok og forhåpentligvis også for tilhørerne. Etter konserten ble det arrangert en strandfest for oss, -den foregikk fram til den lyse morgen.

Den siste dagen fikk vi omvisning, slik at vi fikk se attraksjonene. Vi reiste med båt til en av øyene. Alle fjellene

var helt grønne, av gress. Samtidig var der mengder med fugler, både i fjellsidene og i lufta over oss.

Det er en del grotter under selve øyene, og vi ble kjørt inn i en slik grotte med båten. Det var mørkt der inne, men samtidig kunne vi se farger som turkis og grønt i vannet. Vi gikk i land på en av øyene, for å se på steinalderboplasser. Der fikk vi servert en slags nasjonalrett som lignet på innherredssodd. Veiene på hovedøya lignet på veiene på Vestlandet. Det var så bratt enkelte steder at veien gikk i sikksakk opp og ned fjellsidene. Det var veldig bra at vi fikk en slik omvisning, det var mye å se og oppleve.

Hjemturen ble litt lenger, fordi jeg måtte helt til Bodø på hjemreisedagen. Etter en overnatting der, kunne jeg reise ned til Brønnøysund onsdag 30. juni, og videre hjem til Bindalseidet. Turen til Færøyene var opplevelsesrik, ble kjent med mange greie ungdommer fra andre land.

Skulle gjerne ha tatt turen en gang til !

*Hilsen Aleksander Steffenakk Lund*



# SAMFUNNSMESSIG NYTTEVERDI AV GEOGRAFISK INFORMASJON

- PLAN FOR ETABLERING OG AJOURFØRING AV KARTDATA PÅ SØR-HELGELAND

## Innledning

Geografiske informasjonssystemer (GIS) vinner stadig økt anvendelse på mange områder i samfunnet. Også i vårt fylke er det en sterk økning i antall brukere av denne teknologien. De fleste av fylkets 44 kommuner har nå tilgjengelig kartsystemer for innsyn og behandling av geodata, mens det bare er et mindre antall kommuner som har tatt i bruk GIS og digitale kartdata i noe større omfang i planlegging og forvaltning.

Mellom kommunene på Sør-Helgeland utvikles det nå et samarbeid for felles investering i utstyr, tilgjengeliggjøring, kvalitetsheving og bruk av geografiske data. Dette er et svært positivt tiltak som også får betydelig økonomisk støtte både i form av skjønnsmidler fra fylkesmannen i Nordland og Norge digitalt-midler som disponeres av partene i geovekst-samarbeidet. En stor utfordring i årene som kommer vil være å skaffe til veie nye og vedlikeholdte digitale kartdata for sikker og effektiv bruk.

Kjernen ved GIS er at man ved hjelp av elektronisk databehandling kopler sammen behandlingen av kartdata og egenskapsdata (registerdata). Koplingen mellom kart, ortofoto og stedfestbare egenskaper gir unike muligheter for statistiske analyser, sammenstilling av ulike typer data og presentasjon av informasjon i form av temakart. Riktig bruk av GIS kan effektivisere både saksbehandling og beslutningsprosedyrer i forvaltningen.

## Plan for etablering av felles kartdata i Geovekst-samarbeidet på Sør-Helgeland

Forslag til plan for Geovekst-samarbeid på Sør-Helgeland omfatter etablering og ajourføring av digitale kartdata for alt areal som dekkes av teknisk og økonomisk kartverk i regionen, og utgjør omtrent halvparten av kommunenes samlede areal. Det vil si en fullstendig gjennomgang av alt kartmateriale i store målestokker som i hovedsak omfatter tettsteder og produktive jord- og skogbruksarealer.

Eksisterende økonomisk kartverk er for store områder inntil 40 år gammelt og svært mangelfullt med hensyn til digitale data. Det er et særlig behov for nydigitalisering og vedlikehold med hensyn til bygninger, vegger og ledninger. I dette arbeidet er det lagt opp til å bruke bildemateriale som er opptatt i tilknytning til tidligere produksjon av ortofoto i de samme områdene, og dermed spare betydelige utgifter.

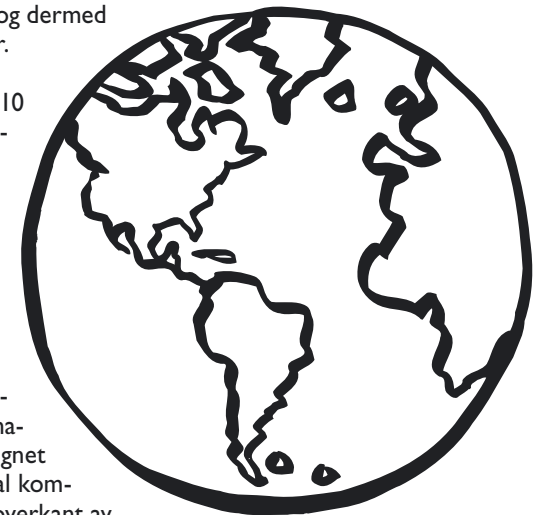
For tettstedene er det 10 år siden siste digitale nykartlegging, og det er et stort behov for ajourføring av kartdata basert på nye flybilder.

Planen for Sør-Helgeland har en tidshorisont på ca. 3 år med oppstart i 2007 og avslutning i 2009. Kostnadene er foreløpig beregnet til ca 7 mill. kr, og Bindal kommune skal bidra med i overkant av 0,5 mill. kr, fordelt over 3 år.

## Langtidsplan for etablering av felles kartdata i Nordland

Planen for Sør-Helgeland er første prosjekt i en langtidsplan som omfatter hele fylket. Langtidsplanen er tenkt gjennomført i løpet av 10 år og har en kostnadsramme på 75 millioner kroner. Når denne planen er gjennomført vil Nordland være på høyde med andre fylker når det gjelder omfang og kvalitet på geografiske data som er nødvendige for effektiv planlegg og forvaltning.

Fylkesmannen i Nordland og Nordland fylkeskommune har nå gjort kommuneplankart og kommunedelplaner tilgjengelig for alle på [www.geono.no](http://www.geono.no). I tillegg kan du se ortofoto fra deler av fylket. Kartdata er fra Norge digitalt og Geovekst.





# Kunstskole-prosjekt med 8. klasse

Kunstskolen har i år arbeidet med lokal byggeskikk på Sør-Helgeland, og har utfordret elevene i 8. klasse til å ta for seg historien til enkelthus rundt omkring i regionen.

Kunstskolen var i begynnelsen av oktober på Terråk, og etter 4 dager med innsamling av opplysninger og bilder, intervjuer og dataarbeid, kunne 3 arbeidsgrupper presentere 3 hus på Terråk, som hver hadde en spesiell historie. Terråk er det eneste tettstedet i regionen som har en industrihistorie. Kunstskolen har også gjort lignende arbeid på Kjella friskole og Bindalseidet friskole tidligere i år.



Rikke og Kristoffer hadde tatt for seg Solstrand, også kalt "Veahuset" i Terråk sentrum. Det ble bygd rundt 1920, og ble en tid brukt som posthus og som bakeri. Dagens eiere har satt huset i stand, men har lagt vekt på å beholde mange detaljer fra husets ulike funksjoner. Man kan ennå se hvor postlukene og posthyllene var.



Joar, Håvard og Malin hadde sett nærmere på Haugen, der Plahtefamilien har bodd siden huset ble bygd i 1937. Bygningen ble tegnet av Magnus



Her er de som har samlet bygningshistorien. Bakerst Rikke, Joar, Kristoffer, Håvard. Foran sitter Brita Mari, Iris og Malin. Lærere fra Kunstskolen er Margrete Gunnes og Ronald Oppegaard.

Poulsson, en kjent arkitekt som også tegnet rådhuset i Oslo og i Sandvika i Asker. Huset skiller seg fra de vanlige arbeiderboligene på Terråk både i størrelse og hagen rundt, men også ved at det er et typisk funkis-hus. Det kan man se blant annet på hjørnevinduer, som går rundt hushjørnet. Dørene er av de første som ble laget på Bindalsbruket, og er designet av Martin Hennisen. Over garasjen står et klokkeårn.

Den siste gruppe, med Brita Mari og Iris, hadde funnet fram historien til

Kunstskolen har fått støtte fra Nordland fylkeskommune til dette prosjektet, og vil sende det innsamlede materialet til fylkeskommunen og til Helgeland Museum når det er ferdig.

en arbeiderbolig i Rørgata, opprinnelig bygd av Johan Angel Skåren i 1946. Boligen ble tegnet av Oddwin Skaiaa som også arbeidet på Bindalsbruket. Tomta ble solgt av Frithjof Plahte for kr 1,-. Husbygginga kostet da kr 8.000,-.



BEVEGELSE • KULTUR • HELSE

## FYSAK

Sirkeltrening mandag kl 1930—21.00

## Terråk idrettslag

Håndball Jenter 14 år  
torsdag kl 1800—1930.

## Terråk Barnelag

Mandager på Terråk skole  
2—6 år kl 1700—1730  
1. 4. klasse kl 1745—1830  
5.—8. klasse kl 1830—1915

## Terråk skolemusikk

Onsdag kl 1800—2000.  
Gamle og nye musikanter  
ønskes velkommen!

## Terråk seniordans

- tirsdag, Senteret kl 1800.

## Terråk Vel

Vi minner om kontingenten for 2006 på kr 300,- som går til gatelys. Kontonr 4651.II.01336

"Lys langs mørke veier  
er felles glede!"

# Endring av livsstil!

Økningen i livsstilssykdommer gjør at vi står overfor store utfordringer i samfunnet. Mange har behov for hjelp til endring av livsstil. Det viser seg at det er lettere å lykkes med atferdsendring dersom dette skjer i et støttende miljø.

FYSAK-sentralen i mommunen tilbyr i tillegg til fysisk aktivitet, - et røykesluttkurs og kostholdskurs.

Kostholdskurset er ikke et slankekurs, kun en veiledning på bedre ernæring i teori og praksis, spesielt med fokus på diabetes, høyt blodtrykk og overvekt. Kurset vil bli fulgt opp av ernæringsfysiologi, i tillegg til kursveileder.

For nærmere informasjon, ta kontakt med FYSAKsentralen.



Å BEKYMRE SEG  
ER SOM Å GYNGE I EN GYNGESTOL!  
DET GIR DEG NOE Å GJØRE,  
MEN DU KOMMER INGEN VEI.



# KULTURKALENDER HØSTEN 2006

## Terråk jeger- og fiskerforeningen

**Møtes på Terråk gjestegård fredag 3. november.** Det blir vist bilder fra høstens fel-  
lestur til Klarem.

## Bindalseidet svømmebasseng

Onsdag	kl.1900-2000	Åpent for alle
	kl.2000-2100	Åpent for alle
	kl.2100-2200	Åpent for alle fra og med ungdomsskolen
Torsdag	kl.1700-1800	Baby og småbarnsvømming
	kl.1800-1900	Familiebading
	kl.1900-2100	Varmbading
	kl.2100-2200	Åpent for alle fra og med ungdomsskolen

Billettpriser: Barn kr 15,- • Voksne kr 35,-.

## Julebasar

Terråk skolemusikk holder julebasar søndag 3. desember kl 1400 på Terråk samfunnshus. Kl 1800 er det tenning av julegran i sentrum. (Skolemusikken tar med glede i mot gevinster til basaren. Kontakt Svein Kolsvik eller Wenche Dybvik i styret.)

## Teater

Lørdag 4. november er Nordland Teater her med familieforestillingen "Skatten på sjørøverøya".

## Høstkonserten

Fredag 3. november kl 1900 på Terråk samfunnshus. Utdeling av Bindal kommunes Kulturpris. Terråk skolemusikk er arrangør.

## Bygdekinoen

www.bygdekinoen.no – for oppdatert program.

### TERRÅK SAMFUNNSHUS

Søndag 5. november  
 Kl 1800 Nysgjerrige Nils alle  
 Kl 2000 Monsterhuset 11 år

Søndag 19. november  
 Kl 1800 Villdyr 7 år

### VONHEIM

Onsdag 8. november  
 Kl 1800 Nysgjerrige Nils alle  
 Kl 2000 Monsterhuset 11 år

Onsdag 22. november  
 Kl 1800 Villdyr 7 år

## Hesteinteressert?

Vi har planer om å starte opp hestesenter på Holm og lurer i den anledning på om det er interesse for det.

**Tilbud:** Ridetimer på bane med instruktør, turridning med leder, rideleir i helger og skoleferier, ridning for folk med spesielle behov, kjøring med hest, teori, helgekurs for folk med egen hest der vi bruker innleid profesjonell instruktør, utleie av stallplass i hel og halvpensjon.

Dette er tilbud til folk i alle aldre!

De som kan være interessert i et slikt tilbud, bes kontakte oss (uforpliktende).

### Ring eller send melding til:

Ann Helen Holm  
 privat 75 03 12 54 mobil 970 05 954  
 Kjersti Johansen  
 privat 75 03 12 31 mobil 905 21 923



Orderer alt ved begravelser og kremasjoner • Gravmonumenter  
 Navnetilføyeser og skriftoppussing  
 Tlf. 74 38 95 00

# Begravelsesbyrået Bergslid as

Tlf. 75 03 16 33  
 Bogen, 7982 Bindalseidet  
**AUTORISERT BILVERKSTED**  
**Bogen AS**




E-post: bindalkraftlag@c2i.net

Tlf. 75 03 19 00  
 Fax 75 03 19 10  
 Felld.: 75 03 19 19



Terråk  
**coop**  
 !100 Ar  
**coop**  
 Velkommen!  
 Tlf. 75 03 40 00  
 • MEDISINUTSALG • TIPPING

**Salg • Service**  
 Motorsageksperter  
**Husvarna**  


Tlf. 75 03 24 42,  
 faks 75 03 43 39  
 Utleie av Bobil  
**Landbruksverksted**  
**HELSTAD**