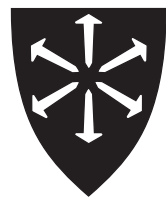


Båtsaumen



Kommunalt informasjonsblad for Bindal

Nr. 2

Mars 2013

Årgang 14

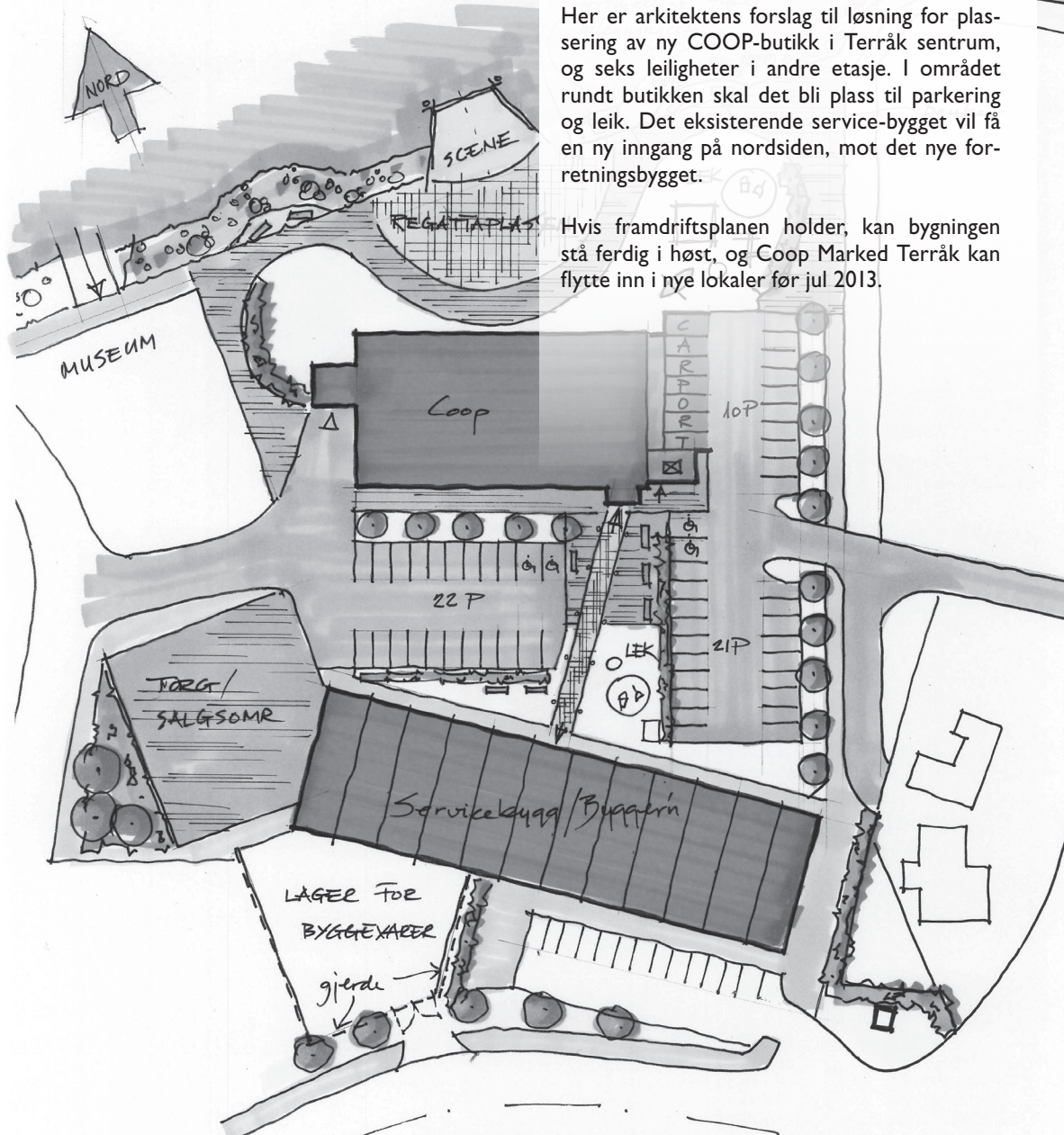
Husk Bindalskonferansen

Onsdag 10. april på Terråk gjestegård.

Ny COOP-butikk ferdig til jul

Her er arkitektens forslag til løsning for plassering av ny COOP-butikk i Terråk sentrum, og seks leiligheter i andre etasje. I området rundt butikken skal det bli plass til parkering og lek. Det eksisterende service-bygget vil få en ny inngang på nordsiden, mot det nye forretningsbygget.

Hvis framdriftsplanen holder, kan bygningen stå ferdig i høst, og Coop Marked Terråk kan flytte inn i nye lokaler før jul 2013.





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:
Kirsti Gerhardsen
Redaksjon:
Jens Christian Berg
Trykk/Produksjon: Prinfo Rønnes,
Mosjøen, 75 17 53 00

Bladet sendes gratis til alle husstander i Bindal kommune, og kan leses på kommunens internettside.
Neste nummer er planlagt utsendt i mars 2013.

Viktige telefonnummer:

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

Bibliotekets åpningstider:

Terråk:

Mandag: Stengt
Tirsdag: kl 10.00–15.30
Onsdag: kl 10.00–15.30
Torsdag: kl 18.00–20.00
Fredag: kl 10.00–15.30

Bindalseidet filial:

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

Vi er nå 1.545 innbyggere i Bindal
(Pr. 1.10.2013)



Kommunalt informasjonsblad for Bindal

Åpningstid

Bindal Rådhus
kl.0800 – 1545

Til 14. mai.

Fra 15.Mai til
14.September
Kontorene
stenges kl
1500

Nye tilsatte:

Maria Slyngstad er nå fast tilsatt som kommunelege i Bindal. Hun avsluttet turnustjenesten i februar, og har søkt og fått stillingen etter Henrik Astrup Jensen.

Rettelse

I Båtsaumen nr 1-2013 var det en tabell med tall fra elgjakta i 2012. Dessverre var en kolonne med navn på områdene falt ut av tabellen. Du finner tabellen på kommunens nettside, under tjenester, Plan- og ressursavdeling.

Søknadsfrist 1.april

Plass i barnehage, SFO, kulturskole og kommunale kulturmidler.

Møteplan politiske møter

Formannskapet / Fondsstyret	Kommunestyret
	Torsdag 31. januar
Onsdag 27. februar	Torsdag 21. mars
Onsdag 24. april	Torsdag 16. mai
Onsdag 29. mai	Torsdag 20. juni
Onsdag 4. september	Torsdag 26. september
Onsdag 16. oktober	Torsdag 7. november
Onsdag 20. november	Torsdag 12. desember

Humanistisk konfirmasjon

I Bindal er det i år tre ungdommer som har valgt å konfirmere seg i humanistisk. Bente Victoria Årseth og Josefine Garnes fra Kjella skole følger undervisning på Rørvik/Kolvereid. Håkon Berg Dybvik fra Terråk skole følger undervisning i Brønnøysund.

Bindal kommunes kulturpris

Forslag på kandidater til kulturprisen i Bindal kan sendes til Bindal kommune innen 1. juni

Retningslinjene for prisen er slik:

1. Bindal kommune v/ formannskapet deler ut en «Kulturpris». Prisen deles ut hvert år, dersom ikke annet blir bestemt.

2. Formålet med kulturprisen er å gi anerkjennelse til en person eller forening/lag som har utmerket seg ved sin innsats i kulturlivet i Bindal.

3. Prisen gis til vanlig til en person, men kan i spesielle tilfeller deles.

Prisen kan også gis til en forening eller et lag.

4. Kulturprisen overrekkes av ordføreren, sammen med et diplom.

5. Formannskapet tildeler prisen etter innstilling fra oppvekst- og kultursjefen.

6. Prisen lyses ut i avisene og i kulturkalenderen med en frist for innstilling av forslag til kandidater.



Petter A. Bjørnli, ordfører



Så er våren for døra, og påsken nærmer seg med stormskritt. Vi har hatt mye forskjellig vær i det siste, med vekslende snø og vår stemning. Snart stunder det til med bygging av nysenteret på Terråk, og vi jobber med å komme i gang med nykaia i Kalvika. Kaia i Kalvika er i svært dårlig forfatning så det trenges straks-tiltak for å sikre at trafikken skal kunne fortsette å gå der.

På Fylket har det skjedd ting, partiet Rødt valgte å ikke støtte et sittende fylkesrådets forslag til budsjett før jul, med det som følge at fylkesrådet med arbeiderpartiet i spissen måtte ut og sondere terrenget for støtte fra andre partier. I den anledning tok de også kontakt med Høyre, og innledet forhandlinger. SV valgte da å gå ut av fylkesrådet etter mange års samarbeide med Krf og Arbeiderpartiet. I plattformen som ble fremforhandlet står det blant annet at det skal tas

Kjære sambygdinger

initiativ til samarbeide med andre fylker om en prøveordning med fritt skolevalg i grenseområdene. Dette er svært gledelig for oss i Bindal etter at vi har jobbet i mange år for at elever i Bindal skal få lov til å søke seg til nord-trøndelag for å ta videregående skole. For en del elever i Bindal har det faktisk vært sånn at de måtte reise til Bodø for å få gå på enkelte linjer, som de i utgangspunktet kunne fått for eksempel i Steinkjer. Å måtte reise til Bodø for å gå på skole er det samme som å si at elever fra Bergen skal måtte reise til Oslo for å gå på skole der. Alle skjønner at sunn fornuft bør tilsi at en skal kunne gå på den skolen som ligger nærmest hjemmet hvis en ønsker det. Så jeg er glad for at Høyre er kommet i posisjon og får direkte påvirkning på politikken som føres i fylket slik at vi endelig kunne få dette til til beste for ungdommen fra Bindal.

Så har vi fått oppsigelse fra Helgelandssykehuset på avtalen om legeskyssbåten. Dette blir en utfordring for oss å komme til løsning på. Bindal kommune bruker i dag 550.000,- kroner på skyssen og Helgelandssykehuset bruker 650.000,-. Det er viktig at vi får

til en ordning slik at vi beholder beredskapen både for lege, helsepersonell, veterinær, Kraftlaget og Helgelandskraft.

Det er mange brukere til båten og mange som er avhengige av at vi har denne beredskapen. Det er svært beklagelig at Helgelands-sykehuset sier opp avtalen på så kort varsel. Bindal kommune må finne inndekning for merkostnaden midt i et budsjettår hvis vi skal videreføre driften. Kanskje må de som er avhengige av at båten finnes også være med på å betale det det koster å ha den i beredskap. Det merkes best hvis den ikke er der mer er jeg redd for.

Men jeg har god tro på at vi skal finne løsninger.

Så gjenstår det bare å ønske alle sammen en riktig fin påske og en flott vår!

Vennlig hilsen
Petter ordfører.



INFORMASJON OM HJORTEVILTFORVALTNINGEN I BINDAL 2013.

Viltloven – forvaltning av hjortevilt (rundskriv februar 2012)

I den reviderte forskriften er det gjort en del sentrale grep i forhold til tidligere forskrift av 22.mars 2002. Beyer er tatt ut selv om forvaltningsprinsippene for bever er ganske parallele til hjortevilt. Hjortevilt er derfor rendyrket i denne forskrift.

I den nye hjorteviltforskriften er kommunens overordnede ansvar videreutviklet og fremhevet gjennom å tydeliggjøre at det må utarbeides kommunale mål for utviklingen av hjorteviltbestandene. Slike kommunale målsettinger skal være både målbare og etterprøvbare.

De kommunale hovedmålsettinger er til revidering og skal fastsettes av Viltneimda innen 01.05.2013. Ut fra en del søknadsfrister er det viktig at alle grunneiere/rettighetshavere forholder seg til disse fristene for innværende år 2013.

Rapportplikt:

Valdansvarlig pålegges innlevering av «sett elg» - skjema, innsamling av kjeve med utfylt kjevelapp fra alle dyr. Dette skal innleveres til kommunens viltansvarlig innen 10 dager etter jaktas utløp. Kommunen skal videre rapportere dette innen 30 dager etter siste jakt dag for statistisk bruk gjennom hjorteviltregisteret.

Valdansvarlig representant.

Et hvert vald skal ha en representant som opptrer på vegne av jaktrettshaverne i valdet overfor kommunen i saker som berører valdet. Dersom det har skjedd endringer med valdets grenser, eiendomsforhold eller tellende areal i løpet av siste

jaktår, skal valdansvarlig representant melde dette til kommunen innen 1.april. Fastsettelse av minsteareal og fellingskvoter.

Kommunen fastsetter minstearealet for elg, hjort og rådyr i en forskrift. Det kan fastsettes ulikt minsteareal for ulike deler av en kommune. Forslag om endring av minsteareal skal fremmes innen 1.mars og fastsettes av kommunen innen 15.april, jf § 8.

Godkjenning av vald.

Kommunen godkjenner vald for jakt på elg, hjort og rådyr. Nye vald skal godkjennes innen 15.juni. Godkjenning gjelder inntil valdets grenser eller tellende areal endres. Det er ikke anledning til å trekke en eiendom ut av et godkjent eller omsøkt vald etter utløpt søknadsfrist: 1.mai for elg, hjort og rådyr, jf § 13.

Likedan gjelder dette søknad om godkjenning av bestandsplanområde for elg og/eller hjort, og skal sendes kommunen innen 1. mai, jf § 15.

Fellingsavgift.

Fellingsavgiften er for 2012 fastsatt til kr 270.- for kalv og kr 465.- for voksne dyr (1 ½ år og eldre). Fellingsavgiften kan tas opp til vurdering hvert år i planperioden.

Alle fellingstillatelsene skal være sendt ut innen 15.juni og gjelder innen godkjente vald, jf §18.

Terråk 05.03.2013.

Med hilsen
Bindal kommune
Skogbruksrådgiver
Karl-Erik Solum



Rullering av trafikksikkerhetsplan for Bindal kommune (2014 – 2018)

Gjeldende trafikksikkerhetsplan for Bindal kommune (2011 – 2013) skal rulleres.

I den forbindelse ønsker vi innspill på gode prosjekter for å øke trafikksikkerheten.

Frist for innspill: 03.05.2013

Gjeldende trafikksikkerhetsplan er å finne på www.bindal.kommune.no.

For ytterligere informasjon, ta kontakt med Bindal kommune, plan- og ressursavdelingen eller postmottak@bindal.kommune.no.



Brannbil solgt for over 100.000.

En over tredve år gammel Toyota Hilux ble i mars solgt fra Bindal brannvesen for kr 146.000,-. Bilen har bare gått 6072 kilometer, og viste seg å være meget attraktive for bilentusiaster.

Saken fikk mye omtale i riksmidia, og NRK viste et innslag om bilen i "Norge i dag". Da bilen første gang

ble lagt ut for salg på Finn, var prisantydningen kr 10 – 15.000,-. Budene gikk fort i været, og da fristen gikk ut 1. mars, var salgssummen høyere enn det bilen kostet ny i 1981.

Brannvesenet får i april en nyere bil som skal erstatte Toyotaen på Bindalseidet.



Bindalskonferansen 2013

Velkommen til Terråk gjestegård onsdag 10. april.

Siste gang var konferansen en del av prosjektet «Bindal med vind i seglan». Konferansen ble evaluert som så vellykket at tiltaket ble bestemt videreført annethvert år. Dette er

en konferanse der næringsinteresserte bindalinger møtes for gjensidig informasjon og inspirasjon.

Vi ønsker å skape forventninger og bolyst. Vi lover en spennende agenda. Vi ber om påmelding grunnet servering og plass.

Fra Bindalskonferansen i 2011 på Horstad gård.

Ordfører Petter A. Bjørnli sammen med Jakob R. Iversen fra Horstad gård og Bernt S. Skarstad, Nordland Bondelag.



Følg med i annonsering og meld dere på. Vi skal fylle gjestegården med engasjerte personer som brenner for Bindal.

Bindal Initiativ AS
v/ Magnar Bøkestad



Pleie og omsorg – hjemmebaserte tjenester

Hjemmetjenestene:

Her er vi utrolig stolt over resultatet.

Brukerundersøkelsen viser at de ansatte gjør en fantastisk jobb. Samtidig har vi svært takknemlige brukere.

Bente Johansen og Elin Busch

Tjenestemottakerne mener:

Dette er vi spesielt gode på:

- kort iverksettelsestid
- medbestemmelse
- fleksibilitet i gode løsninger til brukerne

Dette kan vi bli bedre på:

- bruke vedtakene i arbeidet
- legitimasjon/navneskilt
- informasjon og utarbeidelse av planer rundt hver enkelt

Om undersøkelsen:

Undersøkelsen er gjennomført ved at det ble sendt ut 69 spørreskjema til alle brukere av hjemmesykepleie og hjemmehjelp.

Hjemmetjenesten fikk i oppdrag å levere ut og etterspørre svar-konvolutter, da vi mente å få større svarprosent med det. Til de som sjeldnere får besøk, ble det vedlagt frankert konvolutt.

Av disse svarte 68 % (47 svar)

Institusjonstjenesten:

Brukerundersøkelsen bekrefter at personalet gjør en god jobb. Dette viser også svarene fra pårørende, og det er hyggelig at vi har svært takknemlige brukere.

Wenke Ryan og Marit Droksaas

Beboere mener:

Dette er vi spesielt gode på:

- måltider
- pleie og medisinsk behandling
- trivsel og trygghet

Pårørende mener:

Dette er vi spesielt gode på:

- lett å få kontakt med pleiepersonalet
- å vise respekt og verdighet
- personalets omsorg for pasientene

Beboerne og pårørende mener:

Dette kan vi bli bedre på:

- aktivisering av pasientene
- informasjon og utarbeidelse av planer rundt hver enkelt beboer
- å ha mer uteaktiviteter og kulturelle tilbud

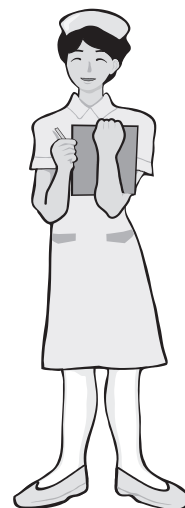
Om undersøkelsen:

Beboerne: Undersøkelsen er gjennomført blant et utvalg av beboerne. Helsemessige årsaker gjør at ikke alle kan spørres. Undersøkelsen ble gjennomført ved hjelp av intervju, og i år var det Ingulf Aune som foretok intervjuene.

De beboerne som var valgt ut på sykehjemmet til å delta (14 beboere), fikk tilbud om å bli intervjuet. Svarprosent: 100

Pårørende:

Skjema ble sendt ut (30 pårørende), og vedlagt svarkonvolutt ferdig adressert og frankert. Av disse svarte 67 % (20 svar)



Resultat fra brukerundersøkelse i pleie- og omsorg 2012.

Undersøkelsen er en kvalitetskartlegging av de kommunale tjenestene, og skal gi kommunen mulighet for å følge med i egen kvalitetsutvikling, samt gi mulighet for å sammenligne seg med andre kommuner.

Undersøkelsen er utarbeidet av kommuneforlaget.

Undersøkelsen er todelt, da den bygger på;

1. indikator for målt kvalitet (objektive indikatorer)
- 2- indikator for brukervurdering (subjektive indikatorer)

I pleie og omsorg i Bindal er denne undersøkelsen delt i 3 områder;

1. Institusjonsbeboere på sykehjemmet
2. Pårørende til institusjonsbeboerne
3. Brukere av hjemmetjenesten
Hjemmetjenesten er ikke delt etter soner, eller om det er hjemmesykepleie eller praktisk bistand.

**Kvalitetsområdene er igjen inndelt i tre kvalitetsdimensjoner:****Resultatet**

(Innholder i tjenestene)

Resultat av tjenestemottakerne,
Trivsel**Proessen**

(Samhandling med bruker)

Brukermedvirkning,
Respektfull behandling**Strukturen**

(Rammebetingelser for tjenesten)

Tilgjengelighet, Informasjon,
Fysisk miljø, Samordning,
Personalets kompetanse

Totalt sier dette noe om tjenestemottakernes forventninger og tjenestenes omdømme.

Det er også sammenlignet med andre kommuner i landet. Selve brukerundersøkelsen ble gjennomført i november, samtidig med

7 andre kommuner i nærområdet. Undersøkelsen var frivillig, men vi oppfordret tjenestemottakerne til å svare. Vi sendte ikke ut purrebrev.

Resultat fra selve brukerundersøkelsen:

Indikator	Bindal kommune	Landssnitt	Høyest kommune	Lavest kommune
Resultat for tjenestemottakeren	5,1	5,1	6,0	3,3
Trivsel	5,6	5,4	6,0	4,6
Brukermedvirkning	3,8	4,8	6,0	3,6
Respektfull behandling	5,5	5,6	6,0	5,1
Tilgjengelighet	5,0	5,1	6,0	3,7
Informasjon	4,3	5,1	6,0	3,2
Snitt totalt	4,9	5,2	6,0	3,9

Pårørende til institusjonsbeboerne

Indikator	Bindal kommune	Landssnitt	Høyest kommune	Lavest kommune
Resultat for tjenestemottakerne	4,4	4,3	5,7	3,0
Trivsel	4,8	4,8	5,8	4,0
Brukermedvirkning	4,1	4,2	5,4	3,0
Respektfull behandling	4,9	5,1	5,9	4,2
Tilgjengelighet	4,8	4,6	6,0	3,4
Informasjon	4,6	4,4	6,0	2,9
Helhetsvurdering	5,1	5,0	6,0	4,2
Snitt totalt	4,7	4,6	5,8	3,5

Skjema ble sendt ut (30 pårørende), og vedlagt svarkonvolutt ferdig adressert og frankert. Svarprosent: 67

Brukere av hjemmetjenesten

Indikator	Bindal kommune	Landssnitt	Høyest kommune	Lavest kommune
Resultat for tjenestemottakerne	5,6	5,3	6,0	4,4
Brukermedvirkning	5,2	4,5	5,9	3,0
Respektfull behandling	5,1	4,7	5,9	3,6
Tilgjengelighet	5,7	5,1	6,0	4,1
Informasjon	5,6	5,1	6,0	3,9
Snitt totalt	5,4	4,9	6,0	3,8

Skjema ble sendt ut til 69 tjenestemottakere, og vedlagt svarkonvolutt ferdig adressert. Hjemmetjenesten fikk i oppdrag å levere ut og etterspørre svarkonvolutten, da vi mente å få større svarprosent med det. Til de som sjeldnere får besøk, ble det vedlagt frankert konvolutt. Svarprosent: 68



Svarresultat på den objektive undersøkelsen:

Den sier at Bindal kommune har:

- System for brukerundersøkelser
- 35 sykehjemsplasser, derav 5 plasser til korttidsopphold
- Flere ufaglærte ansatte enn sammenlignbare kommuner
- Mange små enheter med desentraliserte tjenester, som gir kostbar drift og små fagmiljø

Bindal kommune og nettverket var samtidig med i et pilotprosjekt gjennom KS på å finne nye kvalitetsindikatorer for tjenestene.

Følgende kvalitetsindikatorer ble utprøvd:

- Antall og gradering av alvorlighetsgrad på avvik i legemiddelhåndtering
- Antall innleggelser i sykehjem og sykehus forårsaket av ernæringsvikt.
- ATA-tid (registrering av hvordan arbeidsdagen organiseres opp mot brukere i hjemmetjenesten)
- Antall og gradering trykksår
- Antall fall på sykehjem
- Antall tjenesteytere hjemmetjenestens brukere må forholde seg til

Resultatet av disse undersøkelsene viste at det var jevnt over god standard i Bindal kommune. KS tar med seg i det videre at kvalitetsindikatorene var målt over for kort tid, og noen må også justeres i graderinger for at de skal gi validitet.

Resultatene av kartleggingen/tallene kan ikke presenteres, på grunn av manglende validitet.

Brakerundersøkelsen viser at de ansatte gjør en fantastisk jobb.

Samtidig har vi svært takknemlige brukere. Personalet fortjener ros for at tje-

nestemottakerne våre er så fornøyde. Det som gir oss videre utfordringer, er å opprettholde den gode tjenestetilfredsheten.

Mange hadde kommet med kommentarer og innspill, og det gjør at vi lettere kan klare å opprettholde tjenestetilbudet.

Vi vil takke alle de som tok seg tid til å delta i undersøkelsen.

Vi er glad for den positive tilbakemeldingen, samt at kommunen nå har mulighet til å vite hvor vi kan forbedre oss.

Hilsen lederne i pleie- og omsorgsavdelingen



Bindal Frivilligsentral holder til på Doktorgården på Terråk. Vi holder åpent mellom kl 0900 og 1500 hver dag. Stikk innom og få deg en kopp kaffe, og en prat.

Vi har rom som kan brukes hvis du skal ha møte i din forening en kveld. Ta kontakt og gjør en avtale.

Vi ønsker flere Natteravner og frivillige.

Vi har et godt samarbeid med Venneforeningen for Bindal sykehjem. Det er nå 13 frivillige som hjelper til når Venneforeningen drar på turer.

Møte mellom mennesker

Peder Knophs vei 6, 7980 Terråk – Tlf: 75 03 17 44 - mobil: 482 99 650 –
frivillighetssentralen@bindal.kommune.no – Org.nr. 987 753 269



Nordlandsbåtregattaen 35 år - Utstilling

I år blir regattaen arrangert for 35. gang. Første gang var i 1979, og siden har Terråk idrettslag i alle år brukt siste helgen i juni til å samle folk og færingar. Segling og roing med tradisjonelle trebåter har vært kjernen

i en festival som har gitt gode inn-tekter til laget. Samtidig har utflytta bindalinger denne helgen kommet hjem for å treffe familie og gamle kjente.

Terråk idrettslag ønsker å markere 35.årsjubileet ved å lage en utstilling på det nyåpnede museet. Idrettslaget vil samle bilder og filmklipp, avisutklipp og gjenstander. Ta kontakt med Sissel Sørhøy, Bjørn Sørhøy eller Jens Christian Berg hvis du har noe som bør stilles ut.

Se også på Facebook, der mange bilder fra regattaen er lagt ut på en egen gruppe.

nordlandsbåt-
regattaen



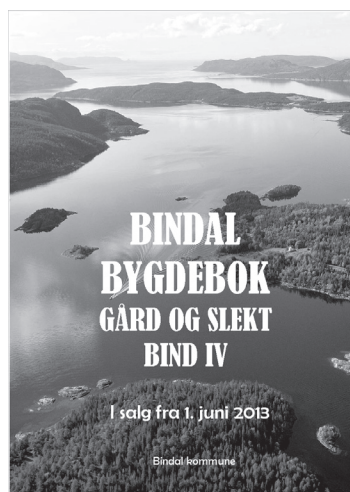
Terråk
30.6.-1.7. 1979

SMØL FOLKEHILSEN
TERRÅK



Snart nytt museum

Bindal båtsenter er under ombygging til museum, og åpner i forbindelse med årets Nordlandsbåtregatta siste helgen i juni.



Bindal Bygdebok bind IV

I juni kommer endelig det fjerde og siste bindet av Bindal bygdebok—gård og slekt. Bind I kom i 1999, bind II kom i 2001 og bind III ble utgitt i 2009. Dette bindet blir det mest omfangsrike, på nærmere 600 sider. Prisen er satt til kr 450,-.

Hvis du mangler noen av de andre bindene, kommer det nå et godt tilbud på alle fire bøker samlet for kr 700,-.

Boka vil bli presentert på to arrange-

ment i juni, i Vassbygda og i Båtneset/Harangsfjordområdet. Tid og sted er ikke bestemt, men følg med på oppslag og kommunens nettsider.

Du kan sende bestilling på bind IV eller alle fire bind på epost til: postmottak@bindal.kommune.no.

Porto kommer i tillegg hvis vi skal sende boka i posten.



Marit Knoph driver egen fotpleiesalong på Terråk i samme bygg som frisør Lisa Gangstø. Her har Lisa tatt seg fem minutter og får stelt føttene.

Marits fotterapi

For fem år siden startet Marit Knoph opp fotpleiesalong på Øvre Terråk, samlokalisert med Lisas frisørsalong og Six-pack treningsstudio. Marit er utdannet autorisert fotterapeut.

Hennes mål var å minimum gi et tilbud til de som allerede var kunder til tidligere fotpleier på Terråk. Men driften har gått over all forventning, og omsetningen har økt litt for hvert år.

Mens kunden kan slappe av med en kopp kaffe eller te, tilbyr Marits fotpleie fotterapi/fotpleie, voksing av legger, fots- pa med og uten neglbehandling, brisa/fransk pedikyr eller legging av vanlig neglelakk.

Hun har kunder i alle aldre, både kvinner og menn. Det kan være småjenter som vil pynte neglene, idrettsungdom som skal ha hjelp til å ordne skadede tånegler etter tøffe fotballkamper til folk i alle aldre med utfordringer med hard hud, svette føtter, hælsprekker,

rette ben, sopp i negleliktorn, vorter, fliser og glasbrot under føttene. Hun selger også en del fotprodukter og gavekort.

Kundene kommer fra hele kommunen og nabokommune- ne, samt at feriefolk fra Tromsø i nord til Oslo i sør er inno- m fast når de er i Bindal. Slik sett, i tillegg til at brising av negler er mest populært i de varmeste månedene, er sommeren høy- sesong. Vintermånedene er roligere da det innimellom gir henne en fridag.

Utenom å holde til på salongen er hun på Bindalseidet 3-4 da- ger hver tredje måned, der hun holder til på eldresenteret. Til- budet er åpent for alle.

Sykehjemmet på Terråk får be- søk av henne 3-4 dager hver tredje måned, samt at hun er på Kongsmoen fire dager i året og på Øy to dager i året. Fotte- rapeuten er godt fornøyd med jobben sin. Målet er å utvikle bedriften videre og nå enda flere kunder.



Marit Knophs Fotterapi

Telefon: 91 71 75 19

Stokkvikveien 2, 7980 Terråk



Her er norske og russiske ungdommer samlet i september 2012 i Naryan-Mar i Russland.

Russisk teatergruppe til Bindal

Catrine Gangstø og en gruppe norske ungdommer var i fjor på besøk i byen Naryan-Mar i Sibir. De gjennomførte malerverksted, som en del av Peacepainting-prosjektet.

Nå i mai kommer en gruppe ungdommer på gjensitt til Norge. Gruppen skal være noen dager i Bindal, og noen dager i Brønnøy. De er med i en teatergruppe som skal vise en forestilling på Terråk og i Brønnøysund. Forestillinger er øvd inn

med engelsk tekst.

Gruppen kommer trolig mandag 29. april. Det er ca 10 ungdommer og en voksen leder fra Naryan Mar som kommer. I tillegg ventes noen ungdommer fra Moskva.

De russiske gjestene skal innkvarteres privat. De snakker noe engelsk, men det blir behov for hjelp fra russisktalende bindalinger i løpet av dagene de skal være i Bindal..

De russiske ungdommene går på en skole som heter "Nenets agrarian, economical and technical school". Nenets er navnet på en folkegruppe som utgjør om lag 15% av befolkningen i området. Byen Naryan-Mar har vel 18.000 innbyggere, og er administrativt senter i det som kalles Nenets autonome (selvstyrte) område. Olje og gass er viktigste næringer.

Klassequizen

Terråk skole kom til finalen i NRK Nordlands spørrelek på radio i februar. Laget slo ut alle motstandere i de innledende rundene, men møtte hardere motstand i finalen, og tapte til slutt mot laget fra Kabelvåg skole.

Mathilde, Jens-Petter og Thomas representerte 10. klasse ved Terråk skole. Foto: NRK.





Hannah Skarstad laget denne tegningen.



Elias Gangstø tok bilde av et nyfødt rådyr.



Tairon og Mikael i "The Stereo" framførte en selvlaget låt.

For 9. gang var ungdom fra Bindal med på Ungdommens Kulturturnering. I år var bin-dalingene gjester på Berg skole på Sømna. Noen færre deltakere var det enn tidligere år, men likevel mange fine innslag. De som får reise til fylkesmønstringen i Bodø siste helga i april er:

Hannah Skarstad: Tegning

The Stereo (Mikael Båtnes og Tairon Rene Jakobsen): "Tilgi meg".

Elias Gangstø: 3 fotografier i serie: "En ny skapelse".

Animasjonsfilmen "Nyttårsaften", laget av 8 unge. 5 av disse er over 13 år, og kan følge filmen til Bodø: Lage Båtnes, Njål Torgnes Kristensen, Håkon Berg Dybvik, Elias Gangstø og Ida Reppen.

I 2014 er det Bindals tur til å arrangere UKM. Da vil vi invitere Sømna-ungdommen. Vi er også i dialog med Leka kommune om et samarbeid.

UKM betyr også at ungdom fra to kommuner møtes. Fredag kveld var det lydprøver på Berg skole. Her er Njål, Håkon, Mikael og Tairon til venstre, og to jenter fra Sømna til høyre.





Det gode måltidet

Nå er påska her, ei herlig høytid med lite stress og mest fokus på aktivitet, kos og god mat. Viktigst er imidlertid hverdagskosten. Med rett kosthold kan du forebygge sykdom, og små grep kan ha stor betydning. Matvarer merket med Nøkkelhullet er et hjelpemiddel for å ta de små, sunne grepene i hverdagen. Kort oppsummert er rådene: mindre salt, sukker og fett og mer aktivitet. En lengre versjon er:

Det anbefales et kosthold som hovedsakelig er plantebasert og som inneholder mye grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk, og begrense mengder rødt kjøtt, salt, tilsatt sukker og energirike matvarer. Velg i hovedsak lite bearbeidede matvarer.

Det anbefales at man opprettholder balanse mellom energiinntak og energiforbruk. Begrens inntaket av matvarer med høyt energihold og brus tilsatt sukker.

Det anbefales minst 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag. Dette tilsvarer 500 gram om dagen. Omtrent halvparten bør være grønnsaker, og halvparten frukt og bær. Både friske, frosne, hermetiske og varmebehandlede grønnsaker, frukt og bær inngår i anbefalingen.

Det anbefales minst 4 porsjoner fullkornsprodukter hver dag. Kvinner bør spise 70 gram fullkorn, menn 90 gram. Tre skiver brød med 100 prosent sammalt mel gir 75 gram fullkorn om dagen.

Det anbefales fisk tilsvarende 2-3 middagsporsjoner i uken. Alternativet er at middagen erstattes med tilsvarende mengde fisk som pålegg. Seks påleggsporsjoner med fisk tilsvarer 2-3 middagsporsjoner.

Velg magre meieriprodukter. Dette er viktig for å sikre tilgang til mange ulike næringsstoffer, blant annet kalsium og jod. Meieriprodukter med mye mettet fett, som fløte, fet ost, helmelk og smør, bør imidlertid begrenses.

Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter og begrense inntaket av rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt. Bruk helst rent kjøtt. Bearbeidede produkter som er røkt, saltet eller konservert med nitrat eller nitrit bør begrenses.

Velg matoljer, flytende margarin eller myk margarin. Vann anbefales som drikke. Fruktjuice kan inngå som en del av anbefalingen av frukt, bær og grønnsaker, men bør ikke drikkes

i store mengder.

Begrens inntaket av tilsatt sukker. Nesten halvparten av alle voksne spiser mer sukker enn anbefalt. For å kutte ned på sukkeret, bør du spise mindre søte kjeks, godterier og bakervarer, og drikk mindre saft, brus og nektar.

Begrens inntaket av salt. Det anbefales å begrense inntaket av salt til 6 gram per dag. De fleste har trolig et høyere saltinntak enn dette. Husk at bearbeidede matvarer og ferdigretter bidrar med 70-80 prosent av saltinntaket.

Kosttilskudd er nødvendig for de fleste. For personer som ikke spiser fet fisk, kan daglig tilskudd av for eksempel tran være et alternativ. Også de som ikke får nok vitamin D, kan kompensere med tran. Dette gjelder spesielt for folk som ikke får nok sollys og personer med mørk hud.

Det anbefales at alle daglig er i fysisk aktivitet i minst 30 minutter.

Ønsker dere ei riktig god påske og en vår med god og sunn mat og artig aktiviteter.

• • • Rønnaug og Marita



Ombygging Bindal rådhus

Vi ønsker å legge til rette for tettere kontakt med publikum og kortere vei til informasjon for innbyggere, kunder og samarbeidspartnere. Vi har mottatt signaler fra brukere at det er vanskelig å finne fram i huset,

og at det naturlige ville vært at resepsjonen skal være det første en kommer til når rådhuset besøkes.

Da rådhsuet ble bygd ble det lagt opp til at kundemottaket skulle være

rett inn til høyre.

Vi er nå i gang med ombyggingen for å tilpasse rommet slik at det blir en hensiktsmessig arbeidsplass og et godt førstemøte med kommunen.



Ove Valan er i gang med å bygge om inngangspartiet på Bindal rådhus.

Bindal fotball hjemmekamper

5. divisjon avdeling I Trøndelag fotballkrets

Søndag 5. mai kl 1500 Bindal – Leksvik
 Mandag 20. mai kl 1400 Bindal – Levanger 2
 (2. pinsedag)

Lørdag 1. juni kl 1500 Bindal – Beitstad
 Lørdag 22. juni kl 1500 Bindal – Egge
 Lørdag 29. juni kl 1500 Bindal – Overhalla
 («Regattakampen»)

Lørdag 17. august kl 1500 Bindal – Hommelvik
 Søndag 1. september kl 1500 Bindal – Vuku 2
 Lørdag 14. september kl 1500 Bindal – Vinne

Terråk
 Terråk

Terråk
 Terråk
 Terråk

Terråk
 Terråk
 Terråk





Informasjon om bostøtte

Bostøtte er en støtteordning som skal bidra til å redusere boutgiftene for husstander med lav inntekt.

Alle over 18 år kan få bostøtte.

Studenter uten barn og personer som avtjener verneplikt/siviltjeneste, kan ikke motta bostøtte. Er studiet et ledd i et offentlig arbeidskvalifiserende tiltak, kan du likevel søke.

Du kan søke bostøtte til bolig du leier eller eier. Vær oppmerksom på at du må være bosatt i boligen du søker støtte til, og det er et krav at du er registrert som bosatt i Folkeregisteret.

Hvor mye bostøtte du kan få, er avhengig av hvor mange dere er i husstanden, de reelle boutgiftene og inntektene. Det er satt en nedre og en øvre grense for hvor mye støtte du kan få. Bostøttekalkulatoren kan gi deg en pekepinn på om du kan få støtte (<https://tjenester.husbanken.no/bostotte-kalkulator/index.html>).

Kommunen og Husbanken samarbeider om ordningen. Kommunen

tar imot alle søknader, behandler dem og registrerer dem. Det er også kommunen som har all kontakt med søkere. Husbanken fatter maskinelle vedtak og utbetaler bostøtten. Det er også Husbanken som behandler klager.

Vil du vite mer om bostøtte?

Sjekk Husbankens nettsider.
www.husbanken.no/bostotte

Hvordan søke?

Det er enkelt og ubyråkratisk å søke om bostøtte. Fyll ut søknadsskjemaet for bostøtte og legg ved dokumentasjon på boutgiftene. Opplysninger om inntekten innhentes fra ligningsregisteret. Har du inntekter som ikke kommer fram på norsk ligning, må du også dokumentere disse.

Får du positivt vedtak om bostøtte, trenger du ikke søke på nytt måneden etter. Men du plikter å melde i fra om endringer som kan ha betyd-

ning for beregningen. Søknadsfrist er 14. i hver måned og utbetaling er ca. 10. i måneden etter.

Søknadsskjema kan du laste ned på www.husbanken.no/bostotte/ eller du kan hente det på steder der skjemaet er lagt ut for eksempel Servicetorg, NAV og lignende. Du kan også få det tilsendt ved å kontakte ansvarlig kontor i kommunen på telefon.

Det er også mulig å få veiledning til å fylle ut søknaden. Henvend deg til ansvarlig kontor. Søknad med dokumentasjon sendes ansvarlig kontor. Merk konvolutten "Bostøtte".

Kuladilten.

Idrettslaget Kula arrangerer turrenn om vinteren.

Søndag 10. mars var det 72 deltakere med på Kuladilten.

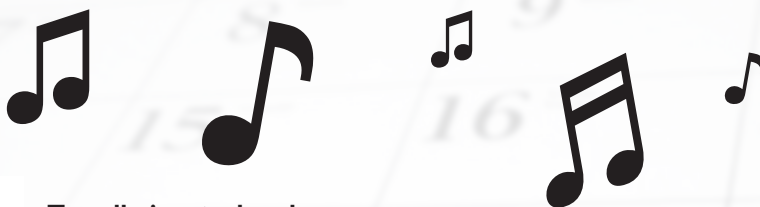
Etter som dagen ble grå, og ikke så fin som den strålende

lørdagen dagen før, er arrangørene godt fornøyd





Kulturkalender vinter 2013



Trondheim storband:

Torsdag 20. juni kl 19:00 på Toppen forsamlingshus, Terråk. Servering, konsert. Arrangør er Terråk gjestegård/-Toppen forsamlingshus.

Konsert fredag 10. mai på Terråk gjestegård. Terråk og Bindalseidet pensjonistforeninger inviterer eldre til konsert.

Bryggedans på Helstad

Det blir bryggedans lørdag 15. juni, og i år er det Rune Rudberg Band som sørger for dansemusikk. Arrangør er UL Fram.

Bindalsdagen 2013

Lørdag 7. september er det klart for Bindals-dagen. Denne gangen er det Bindalseidet songlag som inviterer til en dag full av aktiviteter på Bindalseidet.

Påskeskirenn i Åbygda onsdag 27. mars.

Skirennnet blir avviklet der det er snø, så skiarena er ikke bestemt ennå. På kvelden blir det gaukrenn.

Rekeaften på Granheim Skjelsviksjøen skjærtorsdag, 5. april.

Vårkonserten søndag 14. april kl 1700.

På Vonheim ungdomshus. Arrangør er Bindalseidet skolemusikk.

Nordlandsbåtregatta 2013

I helga 28. juni til 30. juni er det tid for Nordlandsbåtregatta på Terråk. DDE spiller ute fredag kveld. Lørdag spiller Ingemars. Dansebandduoen Contiki er oppvarmingsband fredag og lørdag. De spiller også på dagtid på lørdag.

BYGDEKINOEN

Følg med på
www.bygdekinoen.no
for oppdatert program.

BASSENGTIDER

Barn kr. 20,-

Voksne kr. 50,-

Terråk

Torsdag

1700–1800 Familiebading + 1–4. kl

1800–1900 5–7. kl

1900–2000 8. klasse og eldre + voksne

Fredag

1700–1800 Varmbading for./barn opp til 6 år

1800–1900 Varmbading voksne

Bindalseidet

Onsdag

1800–1900 Åpent for alle

1900–2000 Åpent for alle

Torsdag

1700–1800 Baby og småbarnsvømming

1800–1900 Familiebading

1900–2030 Varmbading

2030–2130 Åpent for alle f.o.m. 8. kl

Det er mulig å leie bassenget. Man må da sørge for badevakt selv. Prisen for enkeltutleie til personer, bedrifter, lag og foreninger er kr. 400,- pr. time.

Bassengene holdes åpne fram til påske (ut uke 12). Begge bassengene åpnes igjen i desember. I 2014 ser vi for oss at begge bassengene er åpne i månedene januar og februar, og i november og desember. Dette med forbehold om budsjettet for 2014.