



RØMSJINGEN

September 2013

Utgitt av Rømskog kommune - kjent for liv og vekst

ÅPNINGSTIDER

Trimrommet

1-14.8 Hverdager 8-15.30

15.8-31.8 Hverdager 8-21.00

Biblioteket – tlf. 98 26 76 43

Mandag og torsdag 12.00-18.00

Fysioterapi – 98 26 76 28

Alle hverdager: 09.00-15.30

Helsesøster:

Onsdag 09.00-15.30

Mandager 09.00-15-30 (oddtall)

Barnevernsvakt i Indre Østfold

(utenom kontortid) 91 38 92 93

Lege - tlf. 69 85 90 85

Mandager 12.00-17.00

Onsdager 09.00-12.30

Åpen time onsdager 10-11

Gjensidige:

1. og 3. onsdag 14.30 – 17.00

Marker Sparebank – 46 91 83 89

Mandag og torsdag 09.00–15.30

Spilhaug Tlf. 67 20 59 73

Kommunen: 69859177

Fax : 69859284

Barnehagen: 98267642

Skatteetaten: 80080000

NAV-kontoret: 55553333

Vaktsentralen: 116117



Foto: Vidar Østenby

SEPTEMBER

Varmt og vått
og grått
er godt
være
være nær
naturen
etter middagsluren
sitte rolig
helt utrolig
bare se
det
er fred

September 2010, Jon Riiser

Kommunal informasjon

Ordføreren har ordet

Kjære leser!

Stortingsvalget nærmer seg. Jeg håper du vil bruke stemmeretten din. I vår kommune har det alltid vært en valgdeltagelse som ligger klart over landsgjennomsnittet. I 2001 hadde vi en valgdeltagelse på 82 prosent, i 2005 83,9 prosent og i 2009 81,2 prosent. Landsgjennomsnittet var da 76 prosent. Jeg håper at den gode valgdeltagelsen fortsetter og helst øker i Rømskog!



Politikk handler ikke bare om rammer, planer, dokumenter og budsjett. Politikk handler først og fremst om mennesker.

Denne gangen har jeg lyst til å sitere fra to artikler:

Det handler om “småtingsvalg”, som må komme i tillegg til stortingsvalg.

Først fra avisen Vårt Land:

“Jens og Erna vil lede landet politisk, men hver dag velger vi hvilke verdier vi vil stå for og leve etter. Daglig forandrer mennesker omstendighetene rundt seg til det bedre, uten at historien får plass i media. Vi kan velge å arbeide for det gode og påvirke andre til å gjøre det samme. Bruk de mulighetene du har til å påvirke. Men ikke overlatt alt ansvaret for å forandre Norge til politikerne. Bruk hverdagen, ikke bare stemmeseddelen!”

“Norges mest kjente sosialmedisiner, Per Fugelli, mener det er viktig å se på helse i et større perspektiv. Det er ikke den fysiske helsa som er mest kritisk i dagens samfunn. Den sjelelige helsa og den sosiale helsa er mer utsatt. Per Fugelli sier at nærbutikken er helsekost for sjelen, og begrunner det med at de små butikkene er viktig for folkehelsa fordi de leverer trygghet, nærhet og tilhørighet, i tillegg til å selge dagligvarer. Per Fugelli mener at nærbutikken er viktig for den psykososiale helsa til kunden. Dette gjelder enten de bor på bygda eller i en stor by. Han forteller om en mann på Majorstua i Oslo som

daglig tok turen sin til nærbutikken for å få et smil fra jenta som satt i kassa. Blikk-kontakten fungerte som medisin for mannen. Nærbutikken legger opp til en dypere humanitet enn store kjøpesentre. Butikken kan også være en helse-kilde for de som jobber der. Butikken kan gi stolthet for ansatte, samtidig som lokalsamfunnet får bærekraft og framtid, sier han.”

På bakgrunn av dette oppfordrer jeg oss alle om i størst mulig grad å benytte vår nærbutikk.

Høsten er en spesiell årstid. For noen betyr den forventning og glede, med jakt og friluftsliv. For andre kan det være en psykisk tøff tid. Derfor er smilet fra flere enn “butikkdama” viktig.

Informasjon til dere som er interessert i leilighetene på Skuråsfeltet: Tirsdag 3. september kl 18:30 er det info/salgsmøte i gamle spisesalen i kommunehuset, se egen annonse her i bladet.

Informasjon om valget 2013 i Rømskog vil du finne i denne utgaven av Rømsjingen, samt på vår hjemmeside. Nytt denne gangen er at valglokalet er åpent til kl 18 mandag 9. september.

Så er det valg
med kjøp og salg
med meninger om mangt
noe vrangt
noe rett
med vett
noe lett
noe hett
og noe tett
nå tar vi urnene fatt
og ønsker at
den som står parat
og som valget vant
snakker sant.
(September 1999 Jon Riiser)

Godt valg alle sammen!

Med vennlig hilsen Kari

Kommunale møter:

| | |
|---------------------------------|--------------------|
| Formannskapet | 29.08.13 kl. |
| 18.00 | |
| Kontrollutvalget | 03.09.13 kl. 09.30 |
| Utvalg for utvikling/planutvalg | 05.09.13 kl. 19.00 |
| Utvalg for oppvekst og omsorg | 05.09.13 kl. 18.00 |
| Kommunestyret | 12.09.13 kl. 18.00 |
| Formannskapet | 30.09.13 kl. 18.00 |



Alle møtene finner sted på kommunehuset bortsett fra møte i oppvekst og omsorg som avholdes på Eldresenteret.

Ledig bolig i Rømskog?

Har du bolig til utleie?

Vennligst kontakt Kari Pettersen mobil 92235756

e-post kari.pettersen@romskog.kommune.no

eller Bjørnar Storeheier mobil 93206789

e-post Bjornar.Storeheier@marker.kommune.no

Rømskog næringsfond

Du finner informasjon på vår hjemmeside

www.romskog.kommune.no

Bolig til utleie

Hus ved Rømsjøen ca. 90 kvm i grunnflate, 1 ½ etasje, 3 soverom. Fyring med ved og strøm. Har restaurert (nye vinduer, isolasjon og ny panel utvendig) mot øst og syd i år. De to andre sidene skal tas neste år.

Ønsker ikke husdyr og ikke røyking inne.

Ledig fra 1.oktober 2013. Måned sleie: 6000kr.

Depositum: En månedsleie.

Kontakt Liv Heyerdahl tlf. 950 31 592



VALG

Står du i manntallet?

Hvis du ikke står i manntallet, kan du ikke stemme ved Stortingsvalget søndag 8. september og mandag 9. september 2013. Du kan undersøke om du står i manntallet i Rømskog kommune ved å se i manntallslistene som er lagt ut på **Kommunehuset** fram til valgdagen.

Vi minner også på at de som er norske statsborgere, men som har bodd mer enn 10 år i utlandet, automatisk slettes fra manntallet. De som fortsatt ønsker å stemme, må søke om å komme inn i manntallet igjen, se adresse lenger ned. Søknaden kan behandles umiddelbart, og velger vil bli lagt til i manntallet umiddelbart.

Du kan også ringe vårt sentralbord på telefon 69 859177, evt. sende en e-post til postmottak@romskog.kommune.no

Krav om retting

Den som mener at vedkommende selv eller noen annen uriktig er blitt innført eller utelatt fra manntallet i kommunen, kan kreve at valgstyret retter opp feilen. Kravet skal være skriftlig og begrunnet.

Valgstyret kan oppdatere manntallet så lenge det er praktisk mulig.

Valgstyret skal snarest sende melding til den som berøres av oppdateringer i manntallet som er foretatt på grunnlag av søknad om innføring, krav om retting eller at valgstyret er blitt oppmerksom på feil.

Søknad om rettinger i manntallet sendes:

Rømskog Valgstyre, Kommunehuset, 1950 Rømskog.

Forhåndsstemmegivning

Forhåndsstemmegivningen finner sted:

Kommunehuset:

Fra 12. august – 6. september 2013:

Mandag – fredag kl. 08.00 – 15.30.

Eldresenteret:

Onsdag 4. september 2013 kl. 10.00-11.00

HUSK: Valgkort

Ambulerende stemmegivning

Dersom du på grunn av sykdom eller uferhet ikke kan avgi stemme på valgdagen eller forhåndsstemme på angitt sted, kan du avgi forhåndsstemme til ambulerende stemmemottaker der du oppholder deg. Søknad om å få avgi slik forhåndsstemme må være kommet til **Rømskog Valgstyre, Kommunehuset, 1950 Rømskog, innen tirsdag 3. september 2013.**

Tid og sted for stemmegivning

Det holdes valg på medlemmer til Stortinget **søndag 8. og mandag 9. september 2013.**

Valglokalet i Kommunehuset har følgende åpningstid:

Søndag 8. september:

kl. 13.00 – kl. 16.00

Mandag 9. september:

kl. 08.00 – 18.00



Å leve med ulv

Alle husstander i Rømskog vil få tilsendt et informasjonshefte som er utarbeidet av Norsk institutt for naturforskning.

Heftet inneholder nyttig informasjon om ulv og dens adferd.

LEGEKONTORET

Legekantoret er stengt mandag 30. september.
Henvendelse Bjørkelangen legekantor 63852670.

Klessalg på Eldresenteret

Fredag 13. september kl. 10.30 kommer "Kle Deg"
Da kan du handle klær og kjøpe deg kaffe og vaffel.
Alle velkommen.

7 førsteklasinger på Rømskog skole 2013/2014



Torsdag 15. august var første skoledag for 7 førsteklasinger ved Rømskog skole. Tradisjonen tro ble de forventningsfulle tatt i mot av kontaktlærere og rektor på skolen.

Totalt 51 elever startet dette året på Rømskog skole.



Ringevikarer i Rømskog kommune

Det er behov for ringevikarer til hjemmehjelpstjenesten i Rømskog kommune. Varighet på oppdragene vil være fra enkelttimer- eller dager, og det er ønskelig at du kan stille på kort varsel. Er dette noe for deg, så ta kontakt med assisterende helse- og omsorgsleder Åshild Ringsbu på tlf. 98267627, eller ashild.ringsbu@romskog.kommune.no

Folkehelse:

Når du trener forebygger du sykdommer og helseplager. Du øker forbrenningen og går ned i vekt. Regelmessig bevegelse gir tydeligere sult- og metthetsfølelse. Trening gir økt utholdenhet, fysisk og psykisk. Du blir sterkere både fysisk og mentalt og trening gir mer overskudd, energi og humør. Fysisk aktivitet gir også bedre blodsirkulasjon. Du forebygger diabetes 2 og rygg- og nakkeplager.



Ikke alle har så god tid til å trene, eller har mulighet til å gjøre det. Her er noen tips til hverdagstrim for alle:

1. Løft handleposene

Når du kommer hjem fra butikken, bruk posene til styrketrening for armene. Løft opp og ned før du pakker ut varene.

2. Spasér til toalettet

Hvis du må på do, velg alltid det toalettet som er lengst borte. Dette gjelder både hjemme, på jobb og andre steder.

3. “Balanser” tannpussen

Balanser på den ene foten mens du pusser tennene.

4. Mens du snakker i telefonen

Hver gang du får en telefon, gå rundt i huset mens du tar “utfall”: Sett det ene benet langt foran det andre. Bøy ned til det fremste kneet har en vinkel på 90 grader. Hold noen sekunder. Løft deretter det bakerste benet og sett det fremst. Gjør øvelsen på nytt. Fortsett helt til samtalen er over.

6. Eller ta knebøy i telefonen

Neste gang det ringer er det tid for knebøy. Ikke gi deg før du har avsluttet samtalen.

7. Tv-tid = trening

Utfør noen øvelser foran tv-en og bestem på forhånd når. For eksempel i hver reklamepause eller når sporten eller været kommer. Kjøp deg en treningsstrikk eller noen billige manualer.

8 Trapp

Hvis du klarer å gå trapper, skal du aldri bruke heisen.

Lykke til!

Hilsen fra folkehelsekoordinatoren med ønske om en morsom og aktiv dag

RØMSKOG KULTURSKOLE

Kulturskolen meddeler med dette at det er ledige plasser på DRAMA-tilbudet samt i TREKKSPILL- /KEYBOARUNDERVISNING skoleåret 2013 / 2014.

Søknadspapirer med informasjon (til utskrift) finner du under

- www.romskog.kommune.no
- på oppvekstkontoret (Rømskog skole)
- på kommunehuset (resepsjonen)
- på biblioteket

Søknadspapirer sendes Rømskog kommune, kulturtjenesten, 1950 Rømskog eller som e-post til postmottak@romskog.kommune.no

Søknadsfrist: 10.08.2013

For ytterligere informasjon kan henvendelse skje til kulturkontoret: elizabeth.wirsching@romskog.kommune.no tlf.: 47623744, maria.sundsrud@romskog.kommune.no tlf.: 91566925 eller troarst@online.no tlf.: 93031412



**DUGNADEN PÅ KURØEN 31. AUGUST ER
UTSATT TIL SENERE PÅ HØSTEN**

Hilsen Kørrestyret

Jon Riiser var kulturleder i Rømskog fra 1.juni 1998 til han døde brått 31.mai 2012. I mange år skrev han dikt som ble publisert på forsiden av kommunens informasjonsblad Rømsjingen. Mange av versene handler om årstidene, og livet vi lever, men Jon skriver også om de store tragediene som 11.september og 22.juli.

Diktene er så fine, og for å hedre Jons minne har vi valgt ut en del av dem, og med tillatelse fra hans familie laget ei bok. Slik kan Jons verselinjer leve videre og gi glede og inspirasjon til alle som leser dem. Boka selges for kr 50 på Kommunehuset og i biblioteket.

Kari Pettersen
ordfører

Anne Kirsti Johnsen
rådmann



Så er det valg

med kjøp og salg
med meninger om mangt
noe vrangt
noe rett
med vett
noe lett
noe hett
og noe tett
når tar vi urnene fatt
og ønsker at
den som står parat
og som valget vant
snakker sant.

September 1999 – Jon Riiser

Vettu' hva
vi skal ha
Barneog ungdomsfestival
etter at en gal
mann
på egenhand
drepte våre små
må
vi øse på
med lys og varme
fordrive harme
og sjokk
nok er nok
vi skal dyrke frem det gode
overhode
ikke la oss skremme
fremme
det som lever og gror
søster og bror
liten og stor
vi møtes på Kørrelandet
ute ved vannet
tiende september
remember
remember

September 2011-Jon Riiser



Mars for menn
Venus for kvinner
som finner
sammen
det blir jammen
fryd og gammen
amen
Mars 2012

Velkommen him
et rim
til deg
som har vært i vei
og gruer deg
til hverdan'
den går an'
med lite gran'
fantasi
gi litt tid
til en du kjenner
ikke bare venner
å
få
dele
setter spissen på det hele
August 2001

TV-AKSJONEN 20. OKTOBER 2013

Det er Nasjonalforeningen for folkehelsen som har fått innsamlingen i år, pengene skal brukes til forskning og til å gjøre livet bedre for mennesker med demens og deres nærmeste.

Men vi er avhengig av hjelp! Vi trenger både sjåførere og bøssebærere og ber om at medlemmene og andre frivillige melder seg til Berit Fagermoen (leder Støtteforeningen) tlf. 92822552 eller mail: bfagerm@broadpark.no innen 10. sept. 2013.

Nye norskkurs



I september starter to nye norskkurs for innbyggerne i Rømskog, Aremark og Marker.

Bolyst-prosjektet arrangerer høsten 2013 et kurs på dagtid og et på kveldstid. Kurset på dagtid vil foregå på tirsdager kl 10 – 1245 i Marker rådhus i Ørje. Første kursdag er tirsdag 10. september. Kveldskurset blir på Marker skole i Ørje på torsdag fra 18 – 2045. Dette kurset starter 12. september. Begge kursene varer til og med siste uka i november.

For de som ønsker arrangeres det et informasjonsmøte om kursene på Marker skole mandag 2. september kl 18.

Pris for kursene er 750 kroner. I tillegg koster lærebøkene ca 800 kroner.

Har du spørsmål eller ønsker å melde deg på kan du kontakte:

Ragnar Olsen: 454 05 162 / ragnar.olsen@marker.kommune.no
eller Bjørnar Storeheier: 932 06 789 /
bjornar.storeheier@marker.kommune.no

APP

Bolyst har sammen med Utviklingsavtalen utviklet en app som lanseres nå. Appen viser hva som skjer av aktiviteter i de tre grensekommunene.

Første versjon lanseres nå. Men den vil være i stadig utvikling. Kommunene har inngått en avtale over 5 år. Mer info. på Rømskog kommunes hjemmeside www.romskog.kommune.no

Lønnberg hår og hud

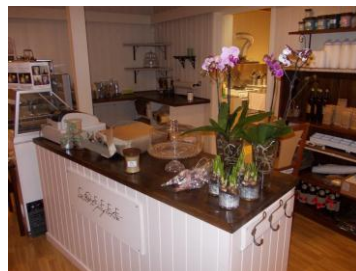
Tlf.: 45 43 05 52

Onsdag, torsdag og lørdag og åpningstider etter avtale



Hos Aileen, café & gaver

Åpent torsdager og
fredager
fra kl. 10.00-18.00.



Marco Verkooijen
Allround snekker

Allround snekker:

- Alt av snekring innvendig i hus
- Oppussing/ restaurering
- Garderobe og oppbevaring
- Montering av kjøkken
- Restaurering av møbler
- Møbelsnekring
- Terrasse

Jeg tar i mot forslag på løsninger etter ditt ønske. Ta gjerne kontakt for en uforpliktende prat!

E-post:

marco.snekker@gmail.com

Mobil: 958 41 883

Åpningstider:

Mandag til torsdag kl. 15:30 - 21:00

fredag kl. 13:00 - 21:00

lørdag kl. 10:00 - 17:00

Besøksadresse: Nordklubben,
1950 Rømskog

Lag og foreninger



UNIONSMARATHON 2013 retter en stor takk til alle funksjonærer og andre medhjelpere. Det ble et flott arrangement på en strålende sommerdag. Det var gledelig at så mange lokale løpere stilte til start. 259 fullførte årets løp, og dermed ny deltagerrekord i år også. I 2014 arrangeres den 10. utgaven av Unionsmarathon, og vi håper dere alle stiller opp i jubileumsåret.

Hilsen styret ved Randi, Irja Helene, Loffe, Johnny, Maria og Bengt-Olof

Aerobic i gymsalen, torsdager fra 20.00-21.00 Oppstart 29. august.



5.9, 12.9, 19.9, 26.9 (ikke 3.10 pga. høstferie) 10.10, 17.10, 24.10, 31.10, 7.11, 14.11, 21.11, 28.11 og 5.12.

Lavterskeltilbud med høy puls. Oppvarming, step og styrke. Velkommen!

Skyting om Dugleiksmarket

Skyting om Dugleiksmarket på 100- og 200 meter

Arrangør: [RØMSKOG SKYTTERLAG](#)

Sted: Rømskog skytebane

Tid: søndag 1. september 13:30 - 16:00

Møte i Kontrollutvalget

Arrangør: [Rømskog kommune](#)

Sted: Kommunehuset

Tid: tirsdag 3. september 09:30



Storingsvalg

Sted: Kommunehuset

Tid: søndag 8. september 13:00 - 16:00

Storingsvalg

Sted: Kommunehuset

Tid: mandag 9. september 08:00 - 18:00

Ut på tur

Velkommen med på høstens første tur i Stemningen turlag

Arrangør: [STEMNINGEN TURLAG](#)

Sted: Frammøte ved Rømskog kommunehus

Tid: tirsdag 24. september 18:30

Etablererkurs

Etablererservice Østfold starter opp et nytt etablererkurs 22.oktober med avslutning 26.november.

Følg lenken til kommunens næringslivsside for mer informasjon, program og påmelding.

Arrangør: [Etablererservice Østfold](#)

Sted: Gamle Tune rådhus, Sarpsborg

Tid: tirsdag 22. oktober 17:30 - 21:00

<http://www.romskog.kommune.no/naeringsliv....>

Fritidsklubben på Rømskog

Ungdomslokalet ved industriområdet.

Åpningstider høsten 2013

Etter skoletid: hver torsdag 5 -7 klasse fra kl. 13:30 -17:00.

Juniorklubb 1-7 klasse: En fredag i måneden, lapp deles ut på skolen i forkant kl. 18:00 - 20:00

Ungdomsklubb: 13 -18 år siste fredag i måneden kl. 20:00 -23:00

Det er gratis inngang og det blir servert enkel mat. På fritidsklubben er det blant annet biljard, bordtennis og kiosksalg. Fritidsklubben arrangerer også Lan, Rømskog barne- og ungdomsfestival og ungdommens kultur mønstring.

Marianne Heen er fritidsklubbleder, hun kan kontaktes på 40 88 22 44 og marianne.heen@romskog.kommune.no

Rømskog barne- og ungdomsfestival

7 september kl. 12:00-18.00 på Kurøen

Velkommen!

Gudstjenester Rømskog kirke



Søndag 1. september kl. 11.00. Innsettelse av Sokneprest Runo Lilleaasen. Prost Elisabet Yrwing Guthus og Øystein Sjølie deltar.

Søndag 15. september kl. 11.00. Gudstjeneste. Prest: Øystein Sjølie.

Søndag 29. september kl. 11.00. Gudstjeneste. Prest: Runo Lilleaasen.



Bedehuset

Lørdag 31. august. Møte kl. 19.30.

Sang og musikk av Stig Lindell og Anette Løvtangen. Andakt ved Torbjørn Levin.

Lørdag 7. september.

Møte kl. 19.30 med Arnt Inge Vålandsmyr

Søndag 8. september - Søndagsskole kl. 11.00

Søndag 22. september – Ettermiddagssamling kl. 17.00 Sang av Totakt og Sang

Andakt ved Thor Håkon Ramberg

STØTTEFORENINGEN

Eldredagen 1. oktober 2013

Pensjonistforeningen og Støtteforeningen markerer eldredagen 2013 i felles arrangement **tirsdag** 1. oktober kl. 18.30 på Eldresenteret. Det blir servering av kaffe, snitter, vaffel og kaker. Det blir underholdning av Anne Marie Kvien. Dersom du ønsker skyss, ta kontakt med Synnøve Melby tlf. 45460620. Vi håper at mange møter opp for å markere dagen.



Rømskog IL – Idrettsmerkeprøver

Det er tid for å ta idrettsmerket for 2013. Vi møtes på grusbanen ved kommunehuset følgende dager:

Torsdag 5/9, torsdag 12/9 og torsdag 19/9 kl. 18.00-20.00.

MØT FRAM!



Rømskog Pensjonistforening

Møte i Gamle spisesal torsdag 12. september kl. 18.00.

Vi evaluerer sommerens turer. Utlodning og servering.

Velkommen!

Vi møtes på kafeen torsdag 26. september fra kl. 11.00-13.00.

Aktivitetsskalender september 2013

| Ukedag | Dato | Kl. | Hvor | Hva |
|---------|-------|-------------|-----------------------|--|
| Lørdag | 31.08 | 19.30 | Bedehuset | Møte |
| Søndag | 01.09 | 11.00 | Rømskog kirke | Gudstjeneste med innsettelse av Sokneprest Runo Lilleaasen |
| Søndag | 01.09 | 13.30 | Rømskog skytebane | Skyting om Dugleiksmarket |
| Tirsdag | 03.09 | 09.30 | Kommunehuset | Møte i Kontrollutvalget |
| Tirsdag | 03.09 | 18.30 | Kommunehuset | Info/salgsmøte ang. leilighetene på Skuråsfeltet |
| Torsdag | 05.09 | 20.00 | Gymsalen | Aerobic |
| Lørdag | 07.09 | 12.00 | Kurøen | Barne- og ungdomsfestival |
| Søndag | 08.09 | 11.00 | Bedehuset | Søndagsskole |
| Søndag | 08.09 | 13.00-16.00 | Kulturhuset, Gymsalen | Stortingsvalg |
| Mandag | 09.09 | 08.00-18.00 | Kulturhuset Gymsalen | Stortingsvalg |
| Torsdag | 12.09 | 20.00 | Gymsalen | Aerobic |
| Søndag | 15.09 | 11.00 | Rømskog kirke | Gudstjeneste, Øystein Sjølie |
| Torsdag | 19.09 | 20.00 | Gymsalen | Aerobic |
| Søndag | 22.09 | 11.00 | Bedehuset | Søndagsskole |
| Søndag | 22.09 | 17.00 | Bedehuset | Ettermiddagssamling |
| Tirsdag | 24.09 | 18.30 | Kommunehuset | Ut på tur med Stemningen turlag |
| Torsdag | 26.09 | 20.00 | Gymsalen | Aerobic |
| Søndag | 29.09 | 11.00 | Rømskog kirke | Gudstjeneste, Runo Lilleaasen |

Rømsjingen

Innlegg til Rømsjingen legges inn på kommunens hjemmeside www.romskog.kommune.no

Fristen er den 10. hver måned.