



BYGDEBLAD FOR MALVIK

Nr. 10

OKTOBER 1977

7. årg.

STORTINGSVALGET 1977

Noen betraktninger etter valget i kommunen.

Stortingsvalget som foregikk med 2 dagers valg i kommunen 11. og 12. september gav nedenstående endelige resultater etter fintellingen. Medtatt er da 203 forhåndsstemmer.

I nedenstående oversikt er også tatt med stortingsvalgene i 1973 og 1969:

	1977	1973	1969
Arbeiderpartiet	2489	1811	2241
Høyre	695	462	422
Senterpartiet	354	378	379
Kristelig Folkeparti, Venstre og Det Nye Folkeparti, fellesliste	426	0	0
Kristelig Folkeparti	0	253	159
Venstre	0	86	226
Det Nye Folkeparti	0	74	0
Fremskrittspartiet	70	120	0
Sosialistisk Venstreparti	234	623	216
Norges Kommunistiske Parti	20	0	51
Rød Valgallianse	15	8	0
Frie Folkevalgte	3	5	0
Norges Demokratiske Parti	3	5	0
Ensliges Parti	1	7	0
	<u>4310</u>	<u>3832</u>	<u>3694</u>

Resultatene viser at en helst bør sammenholde årets valg med 1969-valget.

Arbeiderpartiet hadde et meget dårlig valg i 1973 og gikk tilbake med 431 st. fra 1969. EF-valget hadde da mellom disse valgene foregått i 1972 og følgene av EF-striden var ennå tydelig. I år gikk partiet fram med hele 678 st.

Høyre hadde heller ikke noe særlig godt valg i 1973, men i år gikk dette partiet fram med i alt 233 st.

Senterpartiets stemmetall i 1973 og 1969 var ganske stabilt, i år gikk partiet tilbake med 24 st.

Kristelig Folkeparti, Venstre og Det Nye Folkeparti, som i år hadde fellesliste, fikk 13 st. mer enn sine sammenlagte stemmer i 1973. Disse partiene hadde også en liten framgang i samlet stemmetall fra 1969 til 1973.

Sosialistisk Venstreparti fikk i år 234 st. som er en tilbakegang med 389. I 1973 fikk Sosialistisk Valg-

forbund, inklusiv kommunistene, 623 st.

Den som minnes tidligere valg kan vel undres over at det nå er bare 20 kommunister som har vært trofast mot sitt gamle parti, Norges Kommunistiske Parti.

Ellers viser valgresultatene at Fremskrittspartiet, tidligere Anders Langes Parti, fikk redusert sitt stemmetall fra 1973 med 50, fra 120 til 70 st.

Rød Valgallianse økte sitt stemmetall fra 8 til 15, mens Frie Folkevalgte ble redusert fra 5 til 3, Norges Demokratiske Parti fra 5 til 3 og Ensliges Parti fra 7 til bare 1 enslig stemme i kommunen.

Om det etter dette skulle gå an å oppsummere sosialistiske og ikke-sosialistiske stemmer, ville det bli 2758 sosialistiske mot 1552 ikke-sosialistiske stemmer.

De største partiers prosentvise andel av stemmene viser at Arbeiderpartiet fikk 57,7%, Høyre 16,1%, felleslista for Kristelig Folkeparti, Venstre og Det Nye Folkeparti 9,9%, Senterpartiet 8,2% og Sosialistisk Venstreparti 5,4%.

Det nest største parti er imidlertid det såkalte «Hjemmesitterparti» med 783 manntallsførte som ikke møtte fram til valg. Selv om det sikkert er en del som på grunn av sykdom og mulig andre forhindringer ikke avga stemme, blir det likevel mange utenom disse som ikke gjør bruk av sin stemmerett.

Ellers er det noen som legger flere stemmesedler i sin konvolutt og noen som foretar strykninger på

listene, uten at dette får noen som helst betydning for valget.

Videre var det ved valget 5 tomme konvolutter og 9 stemmesedler som ble forkastet da stemmegiverne ikke var innført i manntallet. Det var i kommunen 5107 stemmeberettigede mot 4835 i 1973. Det ble avgitt i alt 4310 godkjente stemmer, og med de tomme konvolutter og de forkastede stemmesedler var frammøteprosenten 84,7.

Valglokalene ble stengt kl. 20.00 og resultatet av grovtellingen uten forhåndsstemmer ble ringt inn til NTB kl. 22.30. Det bør være mulig med hurtigere optelling, forhåndsstemmene iberegnet. De som venter på valgresultatet i kommunen utover kvelden og valgnatta venter forgieves, og dette har nå gjentatt seg valg etter valg.

K. N.

* * * *

TRYGDESPALTEN

Spørsmål:

Hvorfor forlanger trygdekontoret bestandig fullmakt når jeg kommer for å hente sykepenger for min ektefelle som ikke er i stand til å møte på trygdekontoret selv på grunn av sin sykdom?

Svar:

Reglene om utbetaling av ytelsene finner en i Folketrygdlovens kapittel 15, og i § 15-6 heter det at utbetaling av ytelse skal skje til den berettigede (i dette tilfelle den sykmeldte).

Rikstrygdeverket har utarbeidet rundskriv for å klargjøre bestemmelsene i lovens § 15-6 (Rundskriv 15.01). Når det gjelder å finne svar på Deres spørsmål vil en referere til det som står i rundskrivet om dette: «Mot skriftlig fullmakt fra den stønadsberettigedes side kan utbetaling av forfalt termin skje til fullmektingen. Slik fullmakt må være datert og den må ikke være mer enn en måned gammel.»

Rundskrivet inneholder også bestemmelser om utbetaling av alle de forskjellige ytelser som folketrygdloven hjemler. Det vil imidlertid føre for langt å komme nærmere inn på dette her. Hovedregelen er ganske klar, – skal du hente penger for andre må det fremlegges fullmakt.

Trygdekontoret.

Helsefremmende tilbud til de funksjonshemmede i Malvik.

Mange funksjonshemmede har hittil vært utelukket fra fritidsaktiviteter eller helsefremmende aktiviteter.

For å avhjelpe denne situasjonen har en del funksjonshemmede og interesserte startet et helsesportlag i Malvik.

Badingen for de funksjonshemmede startet våren 77 i Hommelvik svømmehall. Badevannet har en temperatur på ca. 32 grader. Dette er så bra at alle med leddsmerter, leddgikt, revmatisme og dårlig blod-sirkulasjon burde føle seg fristet til å delta. Tilbudet er ganske eksklusivt for Malvik, hverken Trondheim off. bad eller Stjørdal off. bad har vært istand til å gi sine funksjonshemmede et slikt tilbud.

Personer med bevegelsesproblemer av enhver art skulle ha stor nytte av denne badingen, fordi den motvirker ytterligere forstivning av muskler og ledd.

Tiltaket er såpass kostbart at vi håper at flest mulig av de funksjonshemmede i Malvik benytter seg av det. De funksjonshemmede må gjerne ta sine pårørende med.

Den 9. sept. 1977 startet vi med en times gymnastikk for de funksjonshemmede i ungdomsskolens gymnastikksal. Det er lagt inn muskelstyrkingsøvelser og enkle balleker i programmet. Tilrettelagt slik at alle kan delta. Vi forsøker å bygge opp et hyggelig miljø samtidig som vi aktiverer oss. I bassenget trenger vi ikke å kunne svømme, å bevege seg i vannet er det viktigste. Vi vil gjerne ha med flest mulig funksjonshemmede.

1. Bevegelseshemmede:

Personer som p.g.a. sykdom (lunge, hjerte, hjernelidelse/slag, nervelidelse og sykkelig fedme) har bevegelsesvansker.

2. Blinde – svaksynte.

3. Døve – tunghørte.

4. Personer med nervøse lidelser.

5. Funksjonshemmede barn.

Badingen foregår hver torsdag fra kl. 18.00–20.00.

Gymnastikken hver torsdag fra kl. 17.00–18.00.

Badingen koster kr. 2,50 pr.

person, gymnastikken er gratis.

Det er opprettet drosjeskyss for de som har problemer med transport. Den koster kr. 5,00 tur-retur. Ring Reistad, tlf. 76365 og be om henting neste gang De vil delta i bading eller gymnastikk.

De som ønsker ytterligere opplysninger kan ringe tlf. 79939, Ellen Brox.

Familieleilighet søkes

Sosialkontoret søker snarest familieleilighet med bad til nyansatt styrer ved barnehagen i Hommelvik. Helst beliggende i Ytre Malvik.

Henvendelse Eli Denstad eller Bitten B. Stjern, sosialkontoret.

Hallo overvektige kvinner

Vil du bli kvitt noen overflødige kilo før jul? Du har muligheten enda. Grete Roede's Slim-Club starter nytt kurs i Hommelvik i slutten av oktober.

Er du interessert – ring snarest tlf. (076) 94791.

Gammeldans

Lørdag 12. november kl. 20.00 arrangeres gammeldans i Ytre Malvik Samfunnshus.

Musikken besørges av distriktsmestre i gammeldans «Ole - Bjarnes».

OBS! Inntekten går til lysløypa. Alle velkommen.

Vikhamaråsen- og Malvik Vel.

Bridge

Hommelvik Bridgeklubb startet sesongen igjen den 12. sept. i Folkets Hus.

Det er god aktivitet i klubben og et meget godt miljø. Bridgeklubben er meget interessert i nye spillere, ung eller gammel, som vil lære seg å spille bridge.

Bridge er en hobby som du vil ha glede av hele livet, og du kan selv velge hva du vil gjøre det til, amatør eller ekspert, du har like stor glede av spillet.

Hommelvik bridgeklubb har spillekveld hver mandag kl. 18.30 i Folkets Hus. Ta deg en tur innom.

N.O.G.

Redaktør for bladet:

EGIL O. SVINGEN, 7550 Hommelvik — Telefon 78 250

Bestilling av abonnement til utenbygds- og utenlandsboende sendes Malvik kommunekasse, 7550 Hommelvik, hvor også kontingenten, kr. 20,- pr. år, innbetales forskuddsvis.

Formann i bladstyret:

JOHAN FJESETH, 7550 Hommelvik

Trykk: J. Christiansens Boktrykkeri, 7000 Trondheim - Tlf. 26 960

Malvik Musikkorps i Ånge

Malvik Musikkorps gjestet Ånge kommune i dagene 3. og 4. september i år, etter innbydelse fra Ånge kommune.

Et meget stramt program var lagt opp, og allerede ved ankomsten til Ånge sentrum kl. 12.30 på lørdag, spilte korpset utenfor kommunehuset. Deretter ble korpset innkvartert på Borgsjø hotell hvor man fikk den beste forpleining. Videre spilte korpset på lørdag utenfor Ånge sykehus, aldershjemmet Bjørkbakken og ved arrangementet for De Handikappedes Riksforbund (høstfest) i Bobergskolens gymnas.

Søndagen startet korpset opp med spilling utenfor Borgsjø Kirke før høgmessen og videre i kirken før preludium, etter trosbekjennelsen, etter prekenen og til slutt postludium.

Korpset avsluttet sine konserter i Ånge med å spille utenfor Hallstabborg aldershem

Turen til Ånge var for korpsets medlemmer en stor og rik opplevelse som aldri vil glemmes, og vi benytter denne anledningen til å rette en varm takk for den gjestfriheten Ånge kommune viste oss under besøket.

T.M.



Malviks musikkorps under ledning av Harry Rishaug (t.v.) bjöd ångeborna på musik til helghandlandet.

Fra formannskapet

Ulovlige campinghytter

Formannskapet har vedtatt å stille i bero tvangsfullbyrdelse av fjerning av ulovlig oppførte campinghytter på eiendommen gnr. 4 bnr. 12 i Malvik, eiere Dagny og Halvor Jordal. Årsaken til dette var at

Jordal's advokat gjennom fylkesmannen i Sør-Trøndelag ba om et møte med kommunen om saken. Dette møte er holdt uten at det kom til noen minnelig løsning. Dagny og Halvor Jordal har senere tatt ut stevning mot kommunen da de

mener kommunen ikke har hjemmel til å kreve hyttene fjernet.

Kommunens advokat har i brev til kommunen anbefalt og tilrådd at kommunen besørger tvangsfullbyrdelse av foreleggende med mindre Jordal selv omgående fjerner campinghyttene eller legitimerer opphør av ulovlig bruk av driftsbygningen.

Vedtak:

Kommunens advokat H. advokat Lutdal anmodes om å besørge tvangsfullbyrdelse gjennomført i henhold til tidligere vedtak av bygningsrådet og formannskapet.

Friluftsområde på Nesset

Utvalget for friluftsområdet på Nesset fikk i formannskapets møte 1.6.77 foreløpig bevilget kr. 5.000,- til sitt arbeid på området.

Utvalget skulle fortsette sitt arbeid etter planen i samråd med ingeniørvesenet, helseråd og friluftsutvalget. Det ble gitt fullmakt til i samråd med formannskapet å pålegge industribedriftene oppryddinger og eventuelle inngjerding, samt å forhandle med Meraker Brug om kontrakt. Denne måtte i tilfelle godkjennes av kommunen.

I brev av 1.7.77 opplyser utvalget at en del av området ved elva er ryddet, ca. 2-3 mål, og at det må planeres og isåes. Ingeniørvesenet kan ikke utføre noe arbeid i høst og utvalget ber om fullmakt til å innhente kostnadsoverslag, engasjere firma og godkjenne arbeidet.

Videre å få fullmakt til å begjære fradeling av området fra Meraker Brug, og foreslår at kommunens advokat får i oppdrag å sette opp kontrakt for leie. Det ber også om fullmakt til å engasjere arkitekt som i første omgang skal planlegge og tegne et utendørs badebasseng. Utvalget foreslår at det settes opp gjerde mot J. P. Wigums eiendom.

I Artigbakken har arbeidet vært i gang med å rydde området for busker og trær, men arbeidet må fortsette med å fjerne røtter m.m., og det må foretas sprøyting med godkjente plantevernmidler.

Opprydding på den gamle fyllplass kan begynne og utvalget ber om fullmakt til å tilby et skraphandlerfirma å hente det de måtte være interessert i. Det øvrige rask må brennes og graves ned, og vege til fyllplassen brøytes opp.

Sosialkontoret informerer om barnehagene

Den 27. juni d.å. ble førskolelærerne Eli Denstad og Turid Janne Jenssen i kommunestyret tilsatt som styre ved barnehagene i henholdsvis Hommelvik og Saksvik. Barnehagene er anslått å være driftsklare i løpet av første kvartal 1978. Styrene er f.o.m. 1.9.77 i full gang med den praktiske planleggingen av barnehagene. Sosialkontoret vil på et seinere tidspunkt komme tilbake med videre informasjon omkring driften av barnehagene, så som åpningstider, servering og betaling av måltider, bl.a. Interesserte som alt nå har spørsmål som de ønsker besvart, kan henvende seg til sosialkontoret, der styrene treffes daglig etter avtale. Ettersom barnehagene er de første i sitt slag i kommunen, finner vi det riktig å gi informasjon underveis.

1. Styrenes jobb i tiden fremover vil være å stå for all forberedelse før barnehagenes åpning. Dette innebærer bl.a. planlegging av inne- og utemiljø, innkjøp av møbler, mate-

Dersom kommunen ikke kan utføre dette må utvalget få fullmakt til å engasjere firma.

Utvalget søker om tilleggsbevilgning kr. 13.000,- til disse arbeidene.

Vedtak:

For at arbeidet kan føres videre i henhold til tidligere vedtak gis utvalget de fullmakter det har søkt om.

Tilleggsbevilgning vil kunne bli gitt senere når sikrere oppgave over utgifter og utførelsen av de forskjellige planer og arbeider foreligger.

Utleie av elgvald

Fossen elglag v/Johan E. Fossen søker om å få leie kommuneskogen Bakken til elgjakt i høst. Valdet skal tillegges grunneierlagets vald som det grenser mot, under forutsetning av viltnemndas godkjenning.

Det opplyses at elglaget tidligere har leid valdet og betalt kr. 50,-, men hvis det kniper (?) om betales det nå litt mere.

Søknaden fra Fossen ble innvilget med leiepris kr. 75,-.



Våre første barnehagestyre Eli Denstad og Turid J. Jensen.

rialer og leker, innstille til opptak av barn og etablere kontakt med samarbeidende instanser i kommunen.

2. Hver barnehage vil få to avdelinger, for barn fra 3-7 år, i alt 32 barn på hver av barnehagene. Personalet vil bestå av – med forbehold om kommunestyrets godkjenning – 3 voksne på hver avdeling + hjelp til matlaging og vasking. I barnehagene vil det også integreres funksjonshemmede barn. Det er allerede ansatt førskolelærer m/spesialpedagogisk tilleggstudning i 1/2 stilling. Hun arbeider p.t. ved NKS Valset daghjem, Trondheim. Når barnehagene åpner, overføres disse oppgavene til kommunen.

3. Barnehagen skal være en naturlig del av lokalsamfunnet. Opplegget i barnehagen vil ofte ta utgangspunkt i nærmiljøet, dvs. at vi tar barna med på postkontoret, i banken, i butikken, på bondegården og på skolen for å nevne noe.

Tilbake på barnehagen igjen snakker vi med barna om det vi har sett, og barna leker det de har opplevd.

Det er derfor av stor betydning å få så god kontakt som mulig med de som bor og lever i kommunen til barnehagene, etter avtale.

Barn er ofte opptatt av f.eks. politi og brannvesen, og det vil da passe utmerket om f.eks. lensmannen kunne komme når barna snakker om politiet. En annen gruppe som spesielt ønskes god kontakt med, er de eldre i kommunen. På grunn av at generasjonene ikke bor så tett lenger, har barn ofte liten kontakt med eldre. Barn og eldre har mye å gi hverandre, og vi tror slik kontakt kan berike miljøet i barnehagen. Barn er svært interessert i å høre om da foreldrene var små (hvordan det var i gamle dager) og det vil derfor falle mest naturlig å høre det fra noen som har opplevd dette.

Arbeidet i barnehagen omfatter også foreldremøter og dugnader. Samarbeidet hjem-barnehage er svært viktig for miljøet og trivselen i barnehagen. Vi håper derfor på stor oppslutning om disse aktiviteter.

Bitten B. Stjern,

REDAKTØR – BYGDEBLAD FOR MALVIK

I forbindelse med utvidelse av Bygdebladet fra 11 nummer i året til 22 nummer i året, søker vi etter redaktør nr. 2, som fortrinnsvis skal dekke ytre delen av kommunen.

Vi søker etter person med interesse for, og erfaring fra lignende arbeid. Redaktørene skal være ansvarlige for 11 blad i året hver.

Honorar pr. blad er for tiden kr. 400,-.

Søknad stiles til styret for Bygdeblad for Malvik v/Johan Fjeseth, 7550 Hommelvik, søknadsfrist er 15.11.77.

PÅ SPEIDERSAMLING I OUR CHALET

Ja, nå har jeg lyst til å fortelle dere hva jeg var så heldig å oppleve i sommer. Det startet med at jeg i vinter mottok et svært gledelig brev fra speiderforbundet om at jeg var uttatt som en av to fra Norge som skulle delta i en speidersamling på Our Chalet i Sveits.



Hytta Our Chalet

Our Chalet er ett av de 4 verdenssentra – det ligger i den kjente fjelllandsbyen Adelboden, og tilhører W.A.G.G.S. som er speiderpikenes verdensforbund. Navnet på samlingen er Juliette Low – navnet har den fått fordi det var en dame som het Mrs. Juliette Low som ytet en del penger til et fond for bevegelsen. Dette fondet dekker utgiftene til noen av de deltakerne som kommer fra de mest fjerntliggende land – som Kenya og Australia.

I alt var vi 29 deltakere som kom fra 20 forskjellige land – alle verdensdeler var representert. Temaet for denne samlingen var «ansvar». Ansvar for meg selv, andre og verden. Dette emnet ble ivrig diskutert, og vi fant at selv om vi hadde helt forskjellig bakgrunn, så hadde vi mye felles i synet på hva slikt ansvar betyr.

Når jeg i dag tenker tilbake på samlingen, så er minnene mange og gledelige. Foruten å diskutere mange spørsmål, hadde vi endel patruljeoppgaver, og vi gikk fotturer rundt om i fjellene i Adelboden. Fjellene var imponerende med sine høye, bratte men likevel grønnkledde lier og sine skarpe taggete topper. Men jeg må si at jeg syntes det var unektelig litt uvant for oss



Jorunn E. Jensen.

nordmenn å ta heis opp til toppene, og å gå ned. En trengte liksom ikke å slite seg helt ut.

Befolkningen i Adelboden snakker både tysk og fransk, og de fleste er bønder. Et interessant trekk ved husbyggingen var at alle husene var bygd i samme stil, og det virket slett ikke ensformig.

Vi syntes alle at de 15 dagene samlingen varte gikk veldig fort. Det var så synd at når en først begynte å bli skikkelig kjente med hverandre så var det hele slutt.

La meg slutte med å sitere et ord av lady Baden Powell: «The end is only the beginning», og det håper jeg gjelder for oss også.

*Med speiderhilsen
Jorunn E. Jensen,
Hundhamaren 1. K.F.U.K.*

Administrasjonsutvalget

Ledende sykepleier

Utenfor sakliste ble det for adm.-utvalget lagt fram et skriv fra sosialsjefen om tilsetting av ledende sykepleier på dag ved sykehjemmet. Stillingen har vært jevnlig utlyst og det hadde nå meldt seg 1 søker.

Saken har ikke vært forelagt sosialstyret, men bestyrer Rosvold har samtykket i at søkeren tilsettes. Formannen i sosialstyret har tilrådt forslaget.

Søkeren heter Brit Marie Viken, og er bosatt i Namsos. Hun har sykepleieutdannelse og variert praksis.

På bakgrunn av at det p.t. er to ledige sykepleierstillinger ved syke-

hjemmet og at den eneste søker har 3 mnd. oppsigelse, vil adm.utvalget si seg enig i at søkeren tilsettes uten at saken har vært fremmet på vanlig måte med innstilling fra et folkevalgt organ.

Tegne/kontorassistent

Stillingen har vært utlyst for annen gang da de 3 tidligere innstilte trakk seg.

Nå har det meldt seg en søker: Anbjørn Sliper, Leksvik.

Kommuneingeniøren har anbefalt at søkeren tilsettes. Sliper ble tilsatt.

Midlertidig kontorassistent

Det var 6 søkere til stillingen som midlertidig assistent ved jordstyrekontoret. Jordstyrekontorets innstilling, som ble vedtatt så slik ut:

1. Karin Pettersen, Vikhamar.
2. Lillian Svingen, Vikhamar.
3. Aina Spets Kringhaug, Hommelvik.

Vaktmester i Kommunehuset

Etter at administrasjonsutvalget har vedtatt å omgjøre vaktmesterstillingen til helstilling har den vært lyst ledig, og det meldte seg 18 søkere.

Vedtak:

Som vaktmester ved Kommunehuset, Helsesenteret og Barnehagen tilsettes:

1. Ivar Løvås, Hommelvik.
2. Kristian Nevermo, Hommelvik.
3. Per Arne Pettersen, Hommelvik.

Assistent ved formannskapskontoret

Til denne stillingen, som har 1/2 års prøvetid, kom det inn 15 søkere. Denne innstillingen ble vedtatt:

1. Ellinor Sivertsen Korstad, Hommelvik.
2. Toril Dahl, Hommelvik.
3. Lisbeth Svendsen, Hommelvik.

Trekning

Hommelvik Idrettslag håndballavd.

Lynutlodning 4. oktober.

- 2½ kg kaffe:
nr. 17754; Gunvor Grendal.
- 2½ kg kaffe:
nr. 29575; Anita Spets.

Kommunestyrevedtak

Makeskifte

I forbindelse med kommunal ervervelse av tomtegrunn i Hommelvik sentrum er det ført forhandlinger med Fredrik Kvam om kjøp av en ubebygd eiendom «Hvile» gnr. 49, bnr. 117.

Eiendommen er overdratt til hans 11-årige sønn, og det er blitt enighet om et makeskifte med kommunal tomt nr. 4 i gate 3 i Grønberg/Rotamarka byggefelt.

Denne tomta er 645 m² med pris etter Malvik tomteselskaps selvkostprinsipp, foreløpig kjøpesum kr. 38.645,-. Eiendommen «Hvile» er av omlag samme størrelse.

Det ble vedtatt at makeskifte foretas, og at kommunen betaler kostnader ved overdragelsene.

Maskiner og utstyr

Teknisk utvalg har vedtatt å gi kommuneingeniøren fullmakt til å foreta innkjøp av en kantfreser, tineapparat m/kanaler samt sambandutstyr.

Det er ikke oppgitt noen pris, men kjøpene skal dekkes av en konto avsatt til fornyelse av maskiner og transportmidler kr. 96.500,-.

Det nødvendige beløp, kr. 96.500 besluttes frigitt til formålet.

Opprusting av Dalabakkvegen

Teknisk kontor har utarbeidet plan for utvidelse av Dalabakkvegen ved Grønberg i Hommelvik.

Til dette anlegg er budsjettet kr. 100.000,-, hvorav ca. kr. 50.000,- er brukt. Kostnadsoverslaget er på kr. 170.000,- og det er derfor nødvendig med kr. 70.000,- i tillegg.

Vedtak:

Kr. 80.000,- bevilges av posten «Sommervedlikehold».

Sandbakken skole

I skolebudsjettet for 1976 ble det gitt en bevilgning på kr. 16.000,- til vedlikehold av Sandbakken skole. Takplater ble kjøpt, men ingeniørvesenet fikk ikke utført arbeidet og ca. kr. 10.000,- inngikk i kommuneregnskapet som ubrukt. Det ble ikke søkt om å få overført beløpet til bruk i 1977, og skolestyret søker nå om tilleggsbevilgning kr. 12.000,- for å få utført arbeidet.

Etter forslag fra formannskapet ble kr. 12.000,- bevilget fra posten «Reservert til tilleggsbevilgninger».

MÅLSYDD KONFEKSJON TIL BEVEGELSESEHEMMEDE

Det er utarbeidet et opplegg for målsydd konfeksjon til bevegelsehemmede, med direkte salg til forbrukere. Opplegget er utarbeidet av Forbrukerrådet – Norges Handikapforbund – Norsk Revmatikerforbund, Norsk Pensjonistforbund og Confektionsfabrikanernes Landsforbund i samarbeid med Kåre Solhjell Konfeksjonsfabrikk A/S.

Foreløpig kan disse produkter leveres i dresser - jakker - dame/herrebukser - kapper - frakker - kåper - drakter - parkas - skjørt - bluser - kitler - skjorter og barneklær.

Ikke alle disse produkter vil bli produsert av Kåre Solhjell Konfeksjonsfabrikk A/S, Molde, men det er etablert et samarbeid med andre seriøse norske fabrikk.

Det kan ta litt tid i begynnelsen med levering, besøk av skredder etc. fordi en ikke kjenner behovet.

Produktene skal normalt leveres til samme pris som vanlig norskprodusert konfeksjon fra forretning. Det kan bli pristillegg for ekstra utstyr.

Bestillingskort kan fås ved henvendelse til Sosialkontoret eller Forbruker- og Heimstellnemnda v/Karen A. Jenssen, 7550 Hommelvik.

Kortet er utsendt til sykehjem i kommunen og til Helseportlaget.

Malvik Forbruker- og Heimstellnemnd.

Reingjøringassistent

Ved Hommelvik kirke er reingjøringsassistentstillingen ledig med tiltrødelse pr. 1.12.1977.

Nærmere opplysninger om stillingen, lønn m.v. fås ved henvendelse til kirkevergen, telefon 78263 (Hommelvik skole) eller 78176 (privat).

Søknad med attester sendes:

Hommelvik Menighetsråd, v/lektor Oddmund Rykkvin, 7550 Hommelvik, innen 1.11.1977.

KREFTAKSJONEN HØSTEN 1977

Landsforeningen mot Krefts tradisjonelle opplysnings- og innsamlingskampanje blir innledet med Kreftdagen den 14. oktober. Aksjonen har år for år fått økt tilslutning

Badevakter

Hommelvik Bad trenger to mannlige badevakter. (Ekstrahjelp)
En blir fast ansatt, en vikar fram til juni 1978. De som blir inntatt må være villige til å gjennomgå livredningskurs som vil bli arrangert av kommunen. Søknad sendes Hommelvik badestyre, v/Edvind Leirvik, Nessveien 21, 7550 Hommelvik, innen 31. oktober.

fra befolkningen. Dette har bidratt til å øke Landsforeningens inntekter med 70% i løpet av de to siste årene – noe som har ført til at foreningen blant annet har kunnet øke sin støtte til kreftforskningen fra 3,5 mill. kr. i 1975 til 6 mill. kr. i inneværende år.

I Sør-Trøndelag fylke innbrakte aksjonen i fjor i alt kr. 169.556,- gjennom medlemsvervingen. På landsbasis kom det inn brutto kr. 3,6 mill. gjennom kontaktkomiteene i 1976.

I Malvik innbrakte aksjonen i 1976 netto kr. 7.190,-. I årene 1970–1976 er det i Malvik samlet inn kr. 35.667 til kreftsaken.

Motto for årets kreftaksjon er: «Med din hjelp kan flere helbredes». Kreftsykdommene kan ramme alle. Knappt noen familie i landet vårt unngår at kreftsykdommene setter sine spor. Men det regnes med at ca. 50% av de som får stilt diagnosen kreft, blir helbredet. Dette tallet stiger. Bak skjuler det seg en stadig fremgang innenfor diagnostikk og behandling av kreft – en fremgang basert på forskning. Landsforeningen mot Kreft er den instans her i landet som har ytet mest økonomisk støtte direkte til kreftforskningen. I tillegg til dette har Landsforeningen også støttet pioneroppgaver innen diagnostikk og behandling – oppgaver som ikke innen rimelig tid kan dekkes ved offentlige bevilgninger. Servicetiltak, opplysning og støtte til de pasientforeninger som ivaretar kreftpasientenes interesser, er andre sentrale oppgaver for Landsforeningen.

Her i Malvik blir det en lokal kreftaksjon fra begynnelsen av oktober. Skoleelever fra de øverste klasser i grunnskolen vil da komme på dørene og selge kreftlodder á kr. 10,-, og jeg ber med dette om at elevene må bli godt mottatt. Blankettene er både et bevis for støtte-medlemskap i Landsforeningen mot Kreft og bevis for at de som støtter, er med i et medlemslotteri med en bil som toppremie. Trekningen foregår på navn. Det er derfor meget viktig at navn og adresse blir notert på gjenparten av blanketten. La oss håpe på et godt resultat for kreftaksjonen i Malvik høsten 1977!

for Lokalkomiteen i Malvik
Thorleif Bratvold

Barnarbeid i Malvik menighet

Mandager:

K.F.U.K.-speider (jenter) meiser 2. og 3.klassinger kl. 17.00 på Saksvik skole.

K.F.U.K.-speider (jenter) stifinnere 4.–6.klassinger kl. 18.30 på Saksvik skole.

Tirsdager:

«6-årsklubben» kl. 11.45 på Saksvik skole.

Onsdager:

«Onsdagsklubben», førskolebarn, kl. 17.30 hos Rotabakk, Nøstberget, Vikhammeråsen.

Hverdagssøndagsskole kl. 17.30–18.15 4–5-åringene, hos Anundsen, Jamthaugveien 12, Hundhamaren. Annen hver onsdag YNGRES, skolebarn, kl. 17.30 på Kirkesalen, Betania, startet 14. september.

Søndagsskole:

Vikhamar skole, kl. 10.00 annen hver søndag, startet søndag 2. oktober.

Malvik kirke, kl. 10.00 annen hver søndag, startet søndag 2. oktober.

Hos Wullum, Storsand, kl. 11.00 annen hver søndag, starter søndag 16. oktober.

En takk og hilsen til Bjarne Kleivane og hans familie.

Som det vil være kjent, er Bjarne Kleivane utnevnt til residerende kapellan i Vadsø.

I over 5 år har han vært kalls-kapellan i Malvik. Samvittighetsfullhet og nidkjerhet har preget hans prestedjeneste. Disse to karak-

tertrekk i tjenesten har gjort at han har fått mange venner i prestegjeldet.

Hans syn for verdien i det oppsøkende i prestegjerningen ga seg utslag i hans mange husbesøk og sykebesøk. Disse fikk en bred plass ved siden av hans andre oppgaver i menighetsarbeidet.

Prestehjemmet til Aud og Bjarne Kleivane stod alltid åpent for menigheten og bar bud om et gjestfritt og trivelig hjem.

Når de nå reiser til Vadsø, vil vi alle ønske Guds rike velsigning over tjenesten og oppgavene i den nye menighet.

Til neste sommer når ferieturen går fra det høye nord til «sydlige breddegrader» – Gjerstad og Hauge i Dalene – vil nok Hommelvik og Malvik bli to kjære stoppesteder for familien. Velkommen skal det være.

Bjarne Kleivane skal dersom alt går etter planen, innsettes i sitt nye embete i Vadsø kirke søndag den 6. november. Hans avskjedsgudstjenester blir søndag den 16. oktober i Malvik kirke og søndag den 23. oktober i Hommelvik bedehus.

K. Fosse.

NY TRENER FOR GUTTETURN

Stig Rønne, 17 år.

Han kommer fra Trondhjems Turnforening.

Vi ka nevne at han de siste 4 år har vært klubbmester i samtlige grener innen turn. Han ble kretsmester i bøylehøst 1977.

Stig er for tiden medlem av Trondhjems Turnforenings NM-tropp for menn.

Vi ønsker gamle og nye medlemmer vel møtt!

Hommelvik Turnforening
Styret.

HOMMELVIK TURNFORENING TERMINLISTE:

For høst 1977 – Vår 1978

Mandager	kl. 20.00–21.00:	Dame-trim.
Mandager	kl. 21.00–22.00:	Dame ballett-trim.
Tirsdager	kl. 16.00–17.00:	Gutter 8 (7) – 10 år.
Tirsdager	kl. 17.00–18.00:	Gutter 10–14 (15) år.
Onsdager	kl. 16.00–17.00:	Piker 8 (7) – 10 år.
Onsdager	kl. 17.00–18.00:	Piker 10–14 (15) år.
Onsdager	kl. 18.00–19.00:	Modern gymnastikk (15–18 år).
Torsdager	kl. 19.00–20.00:	Herre-trim.
Fredager	kl. 18.00–19.00:	Mor og barn (5–7 år).

Ungd.skolen har elevfester på onsdag 21/9, 19/10, 2/11 og 7/12 -77.

KRETSMESTERSKAP I FRIIDRETT FOR GUTTER OG JENTER.

Hommelvik I.L. arrangerte søndag 11. september kretsmesterskap for gutter og jenter på Øya. Deltakerne var i alderen 11 til 18 år. Det var ialt 250 starter, og spesielt i de yngste klassene var deltakelsen stor.

Resultatene var stort sett gode, og spesielt hoppresultatene lå over gjennomsnittet, og årsaken til dette er nok den nye tilløpsmatten som er innkjøpt til anlegget. Vi håper i denne forbindelsen at kommunen neste år skaffer ytterligere matter, slik at dette behovet blir dekket.

Av de lokale lagene fikk Malvik denne gangen 8 kretsmestre, mens Hommelvik fikk 2.

Det vil bli for omfattende å komme inn på alle resultatene, men nøyer oss å ta med Malviks og Hommelviks resultater.

(Malvik og Hommelvik I.L.'s plasseringer.)

Gutter 1966:

800 m: 7) Erik Knain, Hommelvik 2.54,9, 9) Terje Nygård, Hommelvik 3.17,7.

Høyde: 6) Terje Nygård, Hom.vik 1,00, 7) Erik Knain, Hom.vik 0,90.

Gutter 1965:

Høyde: 1) Trond Kosberg, Malvik 1,43, 2) Torgeir Kvidahl, Malvik 1,35.

Kule: 2) Trond Kosberg, Malvik 8,22,, 7) Torgeir Kvidahl, Malvik 7,67.

Jenter 1965:

Høyde: 3) Lisa Berg, Hom.vik 1,20, 5) Lise Nygård, Hom.vik 1,10.

800 m: 4) Lise Nygård, Hom.vik 2.41,0.

Kule: 1) Gro Warnes, Malvik 8,31, 5) Lisa Berg, Hom.vik 6,21, 7) Lise Nygård, Hom.vik 5,87.

Jenter 1964:

Diskos: 1) Ann Kristin Bae, Hom.vik 23,82.

Lengde: 2) Ann Kristin Bae, Hom.-vik 4,78.

Gutter 1963:

Lengde: 2) Helge Myrenget, Malvik 5,14.

Diskos: 4) Claes Holm, Malvik 29,26, 5) Jan Elverhaug, Malvik 28,46.

800 m: 3) Jan Elverhaug, Malvik 2.17,5, 5) Claes Holm, Malvik 2.29,0.

80 m hekk: 1) Helge Myrenget, Malvik 13,0.

Jenter 1962:

100 m hekk: 2) Alma Fossen, Hom.-vik 18,4.

Gutter 1962:

Lengde: 2) Bjarne Kosberg, Malvik 5,65.

800 m: 4) Bjarne Kosberg, Malvik 2.15,0.

80 m hekk: 2) Bjarne Kosberg, Malvik 18,2.

Jenter 1961:

100 m hekk: 1) Merete Hagen, Malvik 16,5.

Lengde: 1) Merete Hagen, Malvik 4,95.

Gutter 1961:

100 m hekk: 1) Ketil Knutsen, Malvik 15,2.

Lengde: 1) Ketil Knutsen, Malvik 6,09.

Spyd: 2) Eirik Spets, Hom.vik 43,76, 3) Geir Hansen, Hom.vik 38,26.

800 m: 5) Eirik Spets, Hom.vik 2.15,3.

Gutter 1960:

110 m hekk: 2) Steinar Bakken, Hom.vik 18,4.

400 m: 2) Steinar Bakken, Hom.vik 56,5.

Høyde: 1) Frode Geving, Malvik 1,65, 2) Steinar Bakken, Hom.vik.

Tresteg: 1) Steinar Bakken, Hom.vik 11,93.

TREKNING, BAKKEN BEDEHUS

Mugge	W 42	Louise Iversen
Mugge	C 8	Sigrid Engan
Grytekluter	C 93	Gurine Veisethaunet
2 kopphåndklær	M 8	Kjellrun Fossen
2 kopphåndklær	C 84	Jacob Sneisen
Frottehåndduk	K 49	Judith Frøseth
Frottehåndduk	G 60	Brit Sandstad
Frottehåndduk	D 62	Siri Kvam
Gryteklut	S 77	Tone Fossen
Vaskekluter	R 86	Gjertrud Thoresen
Duk	L 94	Eli Kinnseth
Kjøkkenduk	B 76	Inger Thorshaug
Kjøkkensett	B 78	Signe Haugen
Kjøkkensett	H 4	Anna Sparby
Brikker	K 87	Terje Viken
Heklet duk	M 4	Martin Bakmark
Kjøkkensett	H 10	Ingrid Venn
Forkle	O 38	Hjørdis Engan
Forkle	L 77	Signe Haugen
Votter	B 56	Olaug Bjørkli
Selbuvotter	Æ 75	Deanna Sivertsen
Lugger	A 10	Anita Fosli
Vaskekluter	E 26	Kåre Rollstad
TV-kanne	E 39	Fam. Kyllo
Drops	K 49	Rutt-Anne Brobakken
Sjokolade	O 87	Gudrun Kvam
Sjokolade	K 1	Børge
Konfekt	G 93	Åstrm
Herm. pærer	Æ 52	Ingeborg Bakmark
Herm. pærer	W 57	Ingrid Arntsen
Plastikkøser	B 54	B. Fossen
Slikkepott	B 17	Heidi Sneisen
Krukke	K 8	Bente Sneisen
Krukker	K 15	Tora Husdal
Glass-skål	A 6	Fru Iversen
Glass-skål	K 57	VD 43043
Glass-skål	B 64	Hj. Engan
Skål	A 67	A. Sparby
Skål	R 77	Berit Sneisen
Skåler	B 28	Ingrid Arntsen
Lysestake	W 2	Kristen Sneisen
Balje	W 97	O. Aalberg
Salongduk	C 40	Jonny Kristiansen
Søm av kjole	O 60	Geil Adams

Resultater fra Hommelvik I.L.s lagseriestevne

19. september 1977

DISKOS:

Menn senior:

1. Arvid Bjørgum, Skaun 35,66
2. Thor Warnes, Malvik 28,55
3. Toralv Spets, Hommelvik ... 28,06
4. Bjørn T. Spets, Hommelvik .. 26,68

Gutter 61:

1. Eirik Spets, Hommelvik 31,32
2. Geir Hansen, Hommelvik ... 29,66

Gutter 62:

1. Bjarne Kosberg, Malvik 27,12

Gutter 64:

1. Per Kristian Løvlie, Ranh. ... 31,92

Jenter 65:

1. Gro Warnes, Malvik 19,28

TRESTEG:

Menn senior:

1. Magnus Grendahl, Hom.vik . 13,77
2. Bjørn T. Spets, Hommelvik .. 12,07
3. Toralv Spets, Hommelvik ... 12,01
4. Thor Warnes, Malvik 10,64

Menn junior:

1. Geir Reberg, Hommelvik 11,58

Gutter 60:

1. Steinar Bakken, Hom.vik ... 12,14

Gutter 62:

1. Bjarne Kosberg, Malvik 10,76

100 m:

Damer junior:

1. Laila Fossum, Hommelvik .. 14,10

Jenter 62:

1. Alma Fossen, Hommelvik ... 14,0

Jenter 65:

1. Bente Frisk, Malvik 15,6

400 m HEKK:

Menn senior:

1. Hilmar Knudsen, Malvik 62,3
2. Thor Warnes, Malvik 63,7
3. Arvid Bjørgum, Skaun 68,7

Gutter 60:

1. Steinar Bakken, Hom.vik ... 63,3

Gutter 61:

1. Ketil Knudsen, Malvik 64,7

Gutter 62:

1. Bjarne Kosberg, Malvik 69,1

1500 m:

Menn senior:

1. Bjørn T. Spets, Hommelvik . 4.34,2
2. Kåre Holm, Malvik 4.38,8

Menn junior:

1. Håvar Fuglem, Hommelvik . 4.31,6

Gutter 61:

1. Tor Sommervold, Hom.vik . 4.32,8

Gutter 63:

1. Claes Holm, Malvik 5.11,6

NÅR VI BLIR GAMLE

KOSTHOLDET

I det forebyggende helsearbeid er kostholdet av helt sentral betydning. Undersøkelser både i Norge og andre land viser at mange eldre – og spesielt enslige eldre – lider av feilernæring som resultat av mangelfullt kosthold. Gjennom maten får vi tilførsel av energi (kalorier) og næringsstoffer.

Energitilførselen er grunnlaget for kroppens aktivitet. Hjertet, lunger, og andre organer i kroppen trenger energi for å funksjonere og gjøre oss istand til å utføre det daglige arbeid. Energitilførselen bør imidlertid være i samsvar med det arbeidet kroppen utfører. En tømmerhogger trenger flere kalorier for å kunne utføre sitt arbeid enn en kontorist, og en pensjonist som ikke lenger utfører tungt kroppsarbeid, trenger også færre kalorier enn tidligere, dersom han vil unngå å legge på seg. Overvekt medfører ekstra belastning både på hjerte, lunger og ledd og kan være medvirkende årsak til mange plager og dermed en unødvendig tidlig død.

Foruten kaloritilførsel får vi også livsviktige næringsstoffer gjennom maten, som proteiner (eggehvite), mineraler, bl.a. kalk og jern, og vitaminer. Eggehvite, kalk og jern er nødvendige for å reparere, vedlikeholde og bygge opp kroppen. Vitaminene må til for at omsetningen i kroppen skal foregå normalt. Bli det knapphet på ett eller flere næringsstoffer, kommer kroppen i ulage.

MANGE KALORIER – LITE NÆRING

Når vi blir eldre reduseres kalori-behovet fordi vår kroppslige aktivitet vanligvis avtar; vi trenger ikke så meget mat som tidligere. Men til tross for at kaloribehovet avtar med årene, regner vi med at behovet for de livsviktige næringsstoffene er uforandret. Problemet er imidlertid at når vi spiser mindre, vil også automatisk mengden av næringsstoffer i måltidet reduseres. Dette forhold fører med seg spesielle krav til kostens sammensetning hos eldre: hvordan få tilstrekkelig tilførsel av de viktigste næringsstoffer

når vi spiser mindre enn tidligere?

Kostholdsmessig sett er altså de eldre sårbare; de må legge mer omtanke i sammensetning av maten og ta noe mer hensyn til hva de spiser. Man bør f.eks. ikke bruke så meget av de matrettene som utelukkende eller i vesentlig grad inneholder kullhydrater og fett («tomme kalorier») og som ikke har noe eller lite av andre viktige næringsstoffer.

NÆRINGSSTOFFENES BETYDNING

Et balansert kosthold oppnås ved:

1. å bruke en grunnstamme av matvarer som melk, grovt brød, egg, kjøtt, fisk, innmat, frukt, grønnsaker og poteter.
2. å holde igjen på matvarer som stort sett bare inneholder kalorier, f.eks. kaker, søtsaker, sukker, fløte etc.

Mineraler:

Undersøkelser har vist at det kan være vanskelig å dekke jernbehovet gjennom matvarene. Anemi er da også en hyppig sykdom hos eldre. Heldigvis er det lett å skaffe jern ved å ta jerntabletter, og alle som spiser lite, eller har lett for å bli blodfattige, bør ta jerntabletter for et tidsrom av 4 uker 2–3 ganger i året, etter henvisning fra lege.

Endel jern får vi i brød, særlig grovt; fra poteter og grønne grønnsaker – spinat, persille, grønnkål, for å nevne noen. Kjøtt gir mer jern enn fisk, og særlig jernrike er lever og annen innmat, samt blodmat.

Kalsium skal også nevnes. Kalsium-mangel er en av årsakene til «engelsk syke», og benskjørhet som er alminnelig hos eldre. I slike tilfeller skal det ofte små påkjenninger til før benbrudd kan oppstå. Kalsium får vi hovedsakelig fra melk – gjerne skummet – og melkeprodukter.

Eggehvite:

Eggehvitestoffer er kroppens byggestener og er viktige for kroppens vedlikehold. Det er meget alvorlig når kostholdsundersøkelsene viser at tilførselen hos eldre

ligger noe lavere enn ønskelig, da selv en liten svikt kan gi alvorlige følger over et lengre tidsrom. Kroppen kan i slike tilfelle sammenliknes med et bygg uten vedlikehold – den vil forfalle. Melk og hvit ost gir godt tilskudd av eggehvite. Eggehvite er dessuten viktig for å forebygge blodmangel. Mangel på eggehvite vil føre til at man tærer på kroppseggehviten i muskler og andre organer, og hvis dette fortsetter over et lengre tidsrom fører det utvilsomt til dårlig helse og til at man eldes for tidlig.

Vitaminer:

Av vitaminene skal vi her kort omtale B, C og D.

B-vitamingruppen består av flere vitaminer med forskjellig virkning: vitamin B₁, B₂, B₃ osv. Den beste kilde for B-vitaminer er ølgjær, men også spirende plantedeler og de ytre lag på korn inneholder ganske store mengder. Grovbrød inneholder derfor mer enn finbrød. Innmat og svinekjøtt er de beste B-vitaminer kilder fra dyreriket. B₁-vitaminet, thiamin, har vært lengst kjent og er nødvendig for forbrenningen av kullhydrater i organismen. Da cellene i hjernemassen bare forbrenner kullhydrater, har mangel på B-vitamin særlig negativ virkning på nervesystemet.

Mangel på B₂-vitamin kan føre til hudsykdommen pellagra, og det er grunn til å nevne at på steder hvor denne sykdommen opptrer er det særlig barn og eldre som rammes fordi deres behov er så høyt i forhold til kaloriforbruket.

Mangel på B-vitaminer gir gjerne fordøyelsesbesvær og dårlig appetitt.

C-vitaminet kjenner vi vel alle til. Mangel på vitamin C kan føre til skjorbuk, en lidelse som forekommer sjelden i Norge. Skjorbuk er dog sett hos enslige eldre med svært ensidig og dårlig kosthold.

Vitaminet C finnes særlig i friske produkter fra planteriket som f.eks. poteter, nyper, solbær, multer, appelsiner, sitroner o.l. Tilførselen av C-vitaminer varierer meget med årstiden. Da C-vitaminet ikke lagres i kroppen, må vi ha litt av det – helst hver dag. Tidligere var det et godt husmorråd å spare på syltetøy med høyt innhold av C-vitaminet til «vårknipa» satte inn. I dag trenger man

ikke lenger bekymre seg om dette, da vi har god tilførsel både på appelsiner og grapefrukt hele året; ½ appelsin dekker C-vitaminbehovet for en dag.

D-vitaminet har betydning for oppbygging av bensubstansen.

D-vitaminet får vi fra fet fisk og fiskeinnmat. Makrell, sild og torskelever er gode kilder. For å dekke D-vitaminbehovet trenger man sild, makrell eller mager fisk med innmat til middag 2 ganger i uken. Man kan godt bruke sursild, sildesalat, sardiner, spekemakrell og torskekaviar som brødpålegg. Det viser seg at fiskeforbruket er lavt hos eldre. Mange synes det er tungvint å få tak i fisk og at tilberedningen er for arbeidskrevende. Av den grunn tilrås det at man tar en barneskje med tran daglig, i hvert fall i vinterhalvåret. D-vitaminet dannes i huden når vi soler oss, – og lagres i kroppen. Underskudd av D-vitamin har liknende virkninger som kalkmangel, og fører til at knokler og tenner blir mindre harde og motstandsdyktige.

Benskjørhet er som nevnt relativt vanlig blant eldre og er en av årsakene til at benbrudd er hyppige. Særlig ser vi at mange eldre brekker lårhalsen. Ved siden av D-vitamin og kalk, spiller også hormoner og aktivitet en rolle.

HVA KAN VI GJØRE FOR Å BEDRE KOSTHOLDET I ELDERE ÅR?

«Gammel vane er vond å vende», heter det. Dette gjelder ikke minst for våre matvaner som er svært tidlig innlært, og som vi kanskje ikke innser hensikten med å forandre på. De tidligere nevnte kostholdsundersøkelser har imidlertid vist at eldre ofte har et mangelfullt kosthold. Bør man så ikke ta hensyn til dette og forsøke å justere kostvanene i overensstemmelse med disse undersøkelser? Ofte er det bare små endringer som skal til, og den lille ekstra omtensksomhet som kreves for å sette sammen et balansert, fullverdig måltid får vi mange ganger igjen som bedre helse og en sunnere almentilstand i høy alder.

Vi må som nevnt ha et kosthold som er rikt på eggehvite, vitaminer og mineraler, og heller begrense matsorter som vesentlig inneholder

kalorier. Det er direkte feil å tro at eldre skal ha en «tanløs» kost, bestående av grøt, loff, opplaget mat, saftsupper o.l. Som eldre trenger vi like variert og nærende kost som tidligere. Derfor bør en spise råkost, salat og andre grønnsaker, fersk sild, spekesild, makrell med innmat, torskerogn, lever og blodmat. Det er en vanlig oppfatning at fløte er særlig nærende, og at syke og eldre derfor helst skal ha mye fløte. Det er ikke riktig.

Fløte inneholder mange kalorier mens innholdet av viktige næringsstoffer er ubetydelig.

Middagen

Middagen er særlig viktig fordi dette måltidet gir så mye eggehvite. Å sløyfe middagen er farlig, og det er nok ikke så uvanlig, særlig blant enslige eldre som steller seg selv. Det er så lett å ta en kopp kaffe med brødmat til i stedet. Man må passe på å få et ordentlig middagsmåltid hver dag med kjøtt eller fisk – og glem ikke fiskeinnmaten. En kan variere med lever, blodmat og torskerogn. Det er lett å bruke utelukkende frossen fisk.

I opplaget kjøtt- eller fiskemat blir det forholdsvis lite eggehvite i forhold til kaloriene, og det kan føre til svikt i egghvitetilførselen, hvis man i stor utstrekning holder seg til slik mat. Melken er som nevnt en viktig egghvitekilde. Det er det samme om man bruker søt eller sur melk, og vil man redusere kaloritilførselen kan man bruke den skummet. En bør til drikk og matlaging bruke minst en halv liter om dagen. Skummet tørrmelk inneholder mye eggehvite. Som et tillegg til maten kan derfor brukes 50 gr. om dagen utrørt i kaldt eller varmt vann som et mellommåltid. Hvitost, gjerne mager, er også en viktig egghvitekilde, og bør derfor daglig brukes som pålegg.

Ta mannen med!

Den gruppen som er mest utsatt m.h.t. utilstrekkelig kost er de enslige eldre – spesielt menn. Dette skyldes vel først og fremst den tradisjonelle arbeidsfordeling mellom ektefellene i vår kultur. Dersom mannen blir enslig vil han således

ofte ha store vansker når han skal stelle sin egen mat. Hvis han ikke har satt seg inn i matlaging og innkjøp på forhånd, og ikke kan få hjelp fra andre, vil kostholdet lett bli mangelfullt, og sjansene for å flytte til institusjon kan øke betraktelig. Å la mannen delta litt i matstellet – særlig middagen – må derfor anses å være et viktig ledd i forberedelse til pensjonsalderen. Det skal ellers nevnes at flere organisasjoner arrangerer matstellkurs for eldre menn.

HØSTFEST

Velferdsforeningen for Betania skal ha sin tradisjonelle høstfest på Samfunnshuset på Vikhamar den 26. oktober. Det blir sendt spesiell innbydelse til foreningens medlemmer, pasientene og deres pårørende, men vi ønsker også andre interesserte velkommen.

Festen tar til kl. 18.30. Det blir underholdning ved Malvik Blandakor, utlodning av høstens grøde og andre gevinster, servering av kaffe og kaker m.m.

Velferdsforeningens oppgave er i første rekke å arrangere hyggestunder, turer og andre tiltak til beste for pasientene ved våre avdelinger, og en stor del av medlemmene hører hjemme blant våre ansatte og pasientenes pårørende.

Institusjonen Betania med sine forskjellige avdelinger, gårdsbruk og hjelpepleierskole er en av bygdas største arbeidsplasser, vi har mange langtidspasienter som må sies å ha sitt hjem her, og våre elever bor her gjennom et skoleår. Vi synes det ville være fint med et kontaktpunkt med bygdefolket og ønsker derfor så mange som mulig velkommen til høstfesten og til medlemskap i foreningen.

A. W.

MALVIK HAGELAG

har medlemsmøte på Vikhammer Motell 18. oktober kl. 19.30.

Program:

- Høstarbeide i hagen.
- Underholdning.
- Beverting.

Styret.

DE ELDRES DAG

Malvik Pensjonistforening inviterter i fjor Hommelvik Pensjonistforening til å delta i et arrangement for de eldre i Malvik, som ble holdt i Ytre Malvik Samfunnshus.

I år var det Hommelvik-pensjonistenes tur til å invitere, og 19. september var de samlet i Folkets Hus. Deltakerne var benket rundt småbord i begge salene, og programmet ble innledet med at Tor Haldborg på fløyte, og hans datter på piano, spilte et stykke av den tyske komponisten Gluck. Deretter sang Solvor Østvang med musikkledsagelse på piano av Ragnhild Samdahl, flere sanger av Schubert.

Allsang er en populær underholdning på våre møter, og da fruene Malvig og Husby var tilstede og ledet flere av sangene, og til slutt tok en sangtrim, var det stor begeistring.

Kallskapellan Kleivane leste fra Bibelen, og holdt andakt under stor

oppmerksomhet. Sokneprest Fosse holdt foredrag om Malvik- og Hommelvik kirkers historie inntil i dag, og en utredning om arbeidet for en kirke i Mostadmark.

Det ble så en pause hvor Tor Brandsleth fra Kokkskolen i Trondheim serverte kaffe, smørbrød og kaker.

Etter pausen ble det underholdning med sang og musikk av Per Helge Rosvold og frue Kari, som framførte flere populære melodier.

Så var det utlodning av 85 gevinster som alle var gitt som gaver fra medlemmer og andre, og av forretninger på stedet.

Foreningen vil rette en hjertelig takk til alle givne.

Til avslutning sang forsamlingen «Kjærlighet fra Gud».

Ca. 160 deltok i arrangementet.

O.St.

TREKNING

SUDANFORENINGEN «NYBROTT»

Flanellslaken	:	nr. 55	Marianne Årstrand
Flanellslaken	:	« 8	Vullum
Andaktsbok	:	» 12	Julie Hauan
Smørkopp	:	» 31	O. Sørmo
6 par kopper m/asj.	:	» 50	Anna Valsø
Heklet løper	:	» 11	Marie Holm
Frotterhåndduk	:	» 76	Geir Ole Staven
Frotterhåndduk	:	« 77	Ingvild Malvik
1/2 kg kaffe	:	« 46	Anna Valsø
Glassfat	:	« 17	Bertha Valsø
Grønnsakkvern	:	» 94	Ingeborg Mosand
Forundringspakke	:	« 99	Jørgine Vassås
1/2 kg kaffe	:	« 72	Fritz Refseth
Kjøkkensett	:	« 37	Sørmo
Heklet kurv	:	« 68	Reidun Smevik
Brodert pute	:	» 31	Sørmo
Pledd	:	» 82	Arild Nybrodal
Sengesett	:	» 17	Per Broen
8 glass	:	» 47	Ellen Olsen
Potteskjulere	:	« 28	Jo-Bu

Takk til alle som støttet utlodningen.

Anna Valsø.

Marta Nilsskog.

MENIGHETSRAÐSVALGET I MALVIK PRESTEGJELD

Valget på nytt menighetsråd for Hommelvik sokn foregår ved gudstjenesten i Hommelvik bedehus søndag 13. november og for Malvik sokn ved gudstjenesten i Malvik kirke søndag den 27. november.

Lister og oppslag vil komme ved nærmere kunngjøringer.

Håper menighetene vil slutte godt opp om menighetsrådsvalget.

K. F.

MALVIK RESIDERENDE KAPELLANI

Fra 1. mai 1977 er Malvik kalls-kapellani omgjort til residerende kapellani. Dette skulle med formodning innebære at muligheten for å få en eller to søkere til stillingen er til stede. Men i og med at det for tiden er så mange ledige prestestillinger, kan det ta sin tid.

Når det gjelder å få vikar, blir nok det vanskelig. Jeg regner med å være alene prest i Malvik og Hommelvik en tid framover.

La oss gjøre presteansettelsen her til et bønneemne.

K.F.

DEN NYE HØYMESSELITURGIEN

Fra og med 1. s. i Advent – søndag 27. november 1977 – blir den nye høymesseliturgien tatt i bruk i alle landets kirker.

Den nye liturgien betyr ikke så store forandringer i forhold til den gamle. Det som kanskje kan være noe vanskelig til å begynne med, er det rent melodiose, men også denne vanskelighet er til for å overvinnes. Hovedtanken med den nye liturgien er at menigheten skal være mere aktiv med i gudstjenesten enn hittil. Enkelte ledd innledes med formuleringen: Menighet og liturg – noe som understreker denne hovedtanken.

Her i Malvik prestegjeld har vi tenkt å kunngjøre en eller to øvelseskvelder i Malvik kirke og i Hommelvik bedehus for innøving av den nye liturgien. Håper mange vil komme og være med. Det vil sikkert bety mye at der på hvert sted er noen som på forhånd blir kjent med den før den tas i bruk. Kunngjøringene om øvelseskveldene vil bli gjort kjent senere f.eks. ved gudstjenestene. K.F.

NØDHJELP 77

Kirkens Nødhjelps innsamlingsaksjon søndag 30. oktober. 70-årenes utfordring i Norge for Kirkens Nødhjelp.

NØDHJELP 77 er en landsomfattende bank-på-aksjon som skal foregå lørdag 30. oktober. Etter søknad til NRK har i år Kirkens Nødhjelp fått tildelt aksjonen. Norsk Rikskringkasting stiller heile sitt apparat til rådighet for dekking av aksjonen på aksjonsdagen og det vil bli sendt mange programmer som viser Kirkens Nødhjelps virksomhet. I avisene vil det også bli mye stoff om organisasjonens arbeid.

Menighetsråda har de fleste steder fått i oppdrag å velge en komite som skal stå for den praktiske gjennomføringa av aksjonen. I Hommelvik er valgt: Gunnar Rekkebo, Karen Jenssen, Odd Gullseth, Johan Viken, Bjarne Kleivane, Olaf Venn, Dagmar Muruvik, og formann Thorleif Bratvold. På første møte fant komiteen ut at en måtte ha ca. 35 innsamlere, og en vil forsøke å gjennomføre aksjonen her mellom kl. 17 og 20 den 30. oktober. Vi håper de som blir spurt om å være med, er villige og møter opp på avtalt tid og sted. Vi legger stor vekt på at alle skal få besøk av en innsamler på aksjonsdagen. Hver innsamler skal ha med en blikkboks/bøsse med klar påskrift hva det gjelder, og pengene skal legges i den.

Vi håper det blir ei riktig stor gave til NØDHJELP 77 på aksjonsdagen 30. oktober – også fra Hommelvik. Da vil mange få hjelp. B.K.

Til familien Kleivane

For fem år siden kom Bjarne Kleivane til Hommelvik, som kalls-kapellan i Malvik prestegjeld. Han er nå utnevnt til residerende kapellan i Vadsø og kommer til å forlate oss i høst. Vi hadde jo gjerne sett at han var blitt hos oss enda noen år, men når han har valgt å skifte arbeidssted, vil vi ønske ham tillykke med det nye embetet.

Vi takker for godt samarbeid i menighetsrådet gjennom disse fem åra og for alt arbeid han har nedlagt på så mange felt i kirkens tjeneste. Samtidig takker vi Aud Kleivane for hennes arbeid blant barn og ungdom. Det er mange som kommer til å sakne dem.

På vegne av Hommelvik menighetsråd vil jeg ønske Aud og Bjarne Kleivane og Elise og Svein Harald alt godt på det nye arbeidsstedet.

Oddmund Rykkvin.

SLEKT SKAL FØLGE SLEKTERS GANG

Døpte – Malvik

- 28/8: Ann Kristin Lillehaug
Linda Ingeborg Wilhelmsen
11/9: Torbjørn Jørstad
Terje Sandtrø

Vigde – Malvik

- 27/8: Odd Ståle Brevik og
Aud Kirsten Stokdahl
3/9: Terje Teigseth og
Lisbet Kjøsnes
17/9: Eyvind Bjørnstad og
Tove Erlandsen

Begravd – Malvik

- 29/8: Paul J. Lorvik
2/9: Jørgine Lium

Begravd – Hommelvik

- 30/8: Ingebrigt Løvaas
21/9: Morten Ohren Strand
10/8: Leif Helge Wiklund
Omkommet på sjøen.

VELKOMMEN TIL KIRKE

Søndag 16. oktober:

- Malvik kirke kl. 11.00:
Avskjedsgudstjeneste ved res. kap. Kleivane. Kirkekaffe.
- Hommelvik bedehus kl. 11.00:
Høymesse ved sokneprest Fosse.

Sønda 23. oktober:

- Malvik kirke kl. 11.00:
Høymesse ved sokneprest Fosse. Oftring til Norges kr. Ungdomsforbund. Speideropptak.
- Hommelvik bedehus kl. 11.00:
Avskjedsgudstjeneste ved res. kap. Kleivane.

Søndag 30. oktober:

- Hommelvik bedehus kl. 11.00:
Høymesse ved sokneprest Fosse. Nattverd.

Søndag 6. november:

- Malvik kirke kl. 11.00:
Høymesse ved sokneprest Fosse. Vi minnes de som er gått bort. Oftring til Misjon blant hjemløse. Nattverd.
- Hommelvik bedehus kl. 17.00:
Gudstjeneste ved sokneprest Fosse. Vi minnes de som er gått bort. Solosang. Oftring til Kirkens Nødhjelp.

Søndag 13. november:

- Hommelvik bedehus kl. 11.00:
Høymesse ved sokneprest Fosse. Menighetsrådsvalg.

Rett til forandring i prekenlisten.