



LYGNANYTT

Informasjon fra Hægebostad kommune



Oktober 2025

SESONGVAKSINERING TIL VOKSNE OG PERSONER I RISIKOGRUPPER 2025

Vaksinering mot influensa, korona og pneumokokksykdom er et tilbud til alle i Hægebostad kommune. I år får vi influensavaksinene i midten av oktober.

Vaksinene kan også fås på time hos legen slik som tidligere ved å **kontakte** legekantoret, dette gjelder både influensa, pneumokokk og koronavaksinen. Dersom det er ønskelig med vaksinering på dagtid, ta kontakt med legekantoret for å avtale tid til dette.

Følgende datoer har vi åpent for DROP IN:

Tirsdag 11/11 kl 16:00 -19:00

Tirsdag 18/11 kl 16:00-19:00

Mandag 24/11 kl. 16:00-19:00

Influensavaksine – hvem bør ta denne:

- Alle over 65 år og personer i risikogrupper

[Influensavaksine - FHI](#)

I tillegg tilbyr kommunen influensavaksine til:

- Helsepersonell og andre ansatte i helse- og omsorgstjenesten som har nær kontakt med pasienter ved behandling eller pleie
- Personer som bor sammen med (eller er tilsvarende nære) immunsupprimerte
- Svinerøktere og andre som har regelmessig kontakt med levende griser

Dersom du ikke tilhører risikogruppen eller er under 65 år, kan du be om resept fra fastlegen og få den satt på legekantoret, eller ta direkte kontakt med et apotek.

Koronavaksine – hvem bør ta denne:

- Alle over 75 år og personer i risikogrupper

[Koronavaksine - FHI](#)

Pneumokokkvaksine – hvem bør ta denne:

- Alle over 65 år og personer i risikogrupper

[Pneumokokkvaksine - FHI](#)

Kikhostevaksine – hvem bør ta denne:

Dersom det er mer enn 10 år siden du har satt kikhostevaksine, anbefales også denne vaksinen.

[Hvilke vaksiner anbefales til voksne? - FHI](#)

Prisliste for vaksiner:

Disse prisene er satt av folkehelseinstituttet og er uavhengig av om du har frikort eller ikke. Vi ønsker at flest mulig betaler med bankkort/vipps.

Vaksiner som tilbys	Egenbetaling når alle vaksinene settes samtidig	Samlet egenbetaling (kr) hvis alle vaksinene settes på forskjellig tidspunkt
Sesonginfluensa og covid-19	$301 + 85 = 386$	$301 + 110 = 411$
Sesonginfluensa og pneumokokksykdom	$301 + 85 = 386$	$301 + 110 = 411$
Covid-19 og pneumokokksykdom	$85 + 85 = 170$	$110 + 110 = 220$
Sesonginfluensa, covid-19 og pneumokokksykdom	$301 + 85 + 85 = 471$	$301 + 110 + 110 = 521$

Influensa-, korona- og pneumokokkvaksine kan tas samtidig. Dersom alle tre vaksiner settes samtidig, anbefales det å sette korona- og pneumokokkvaksine i hver sin arm.

Ikke møt opp til vaksinerings dersom du har luftveissymptomer eller er syk.

Med hilsen Eiken legekantor

Tlf: 383 49190

Åpningstid telefon: 08:30-11:30 og 12:30-14:30 (stengt mellom 11:30-12:30)

FRIVILLIGSENTRALEN
OKTOBER 2025



MIDDAG SAMMEN

I KAFEEN PÅ EIKEN BU- OG OMSORGSSENTER

TORSDAGER 13.30-15



Livet er for kort til å spise alene!

Middag, dessert & kaffe for 100,-

Bestill hos kjøkkenet (38349212) **INNEN ONSDAGER kl 15**

2 frivillige hver gang dekker bordet, bidrar til god atmosfære og hjelper til med rydding etterpå

Har du lyst til å være med som frivillig?

Kontakt oss på 90024094



BYGDEKAFÈ

ÅPEN MØTEPLASS på tvers av kultur og språk



KOLLEMO BIBLIOTEK ONSDAGER 17-18.30

- 10.sept** ***SMAKER*** fra hele verden
- 8.okt** ***Psykisk beredskap*** v/ HJELPA Hægebostad
- 5.nov** ***FOLK MØTER FOLK***
- 3.des** ***Juleavslutning*** på museet, Tingparken

Velkommen innom til trivelige og lærerike samlinger – med mulighet for **gode #møtemellommennesker**

Vil du være med som **frivillig hjelper?**
Kontakt oss på 90024094



Arr: Integreringstjenesten, biblioteket og Frivilligsentralen i Hægebostad

SYNG SAMMEN

Demenskoret Hægebostad



Har du lyst til å synge sammen med oss?

Er du pårørende, har demens eller er bare glad i sang og musikk?
BLI MED! Vi legger ekstra godt til rette for personer som har
utfordring med demenssykdom.

MANDAGER 13.15-14.15

kafeen, Eiken bu- og omsorgssenter

11.aug / 25.aug / 8.sept / 22.sept / 6.okt
20.okt / 3.nov / 17.nov / 1.des / 15.des

Vi tror på **trivsel, mestring
og glede** når vi synger sammen!

Vil du være med som frivillig?

Kontakt Katrine på 90024094.



Samarbeid mellom pleie/omsorg, Dagsenter,
Hukommelsesteam og Frivilligsentralen i Hægebostad



INVITASJON – blir du med?

Vi gjentar suksessen og inviterer til en ny runde med «Folk møter folk» i Hægebostad! Målet er å **bedre kontakten** mellom bygdefolk fra ulike kulturer! Vi inviterer enkeltpersoner fra **næringsliv, frivillighet, politikere og ulike kulturer** til å prate sammen! **ÈN KVELD – 2 TIMER.**

Vi starter med en felles samling der alle introduserer seg selv. Deretter settes vi sammen i mindre grupper. Praten kan handle om hva som helst – vi hjelper dere med temaer om det trengs! Etter en halvtimes prat samles vi igjen og deler litt av det vi har snakka om.

Vi kobler mennesker som vi tror kan ha glede og interesse av å møtes!

Vi inviterer mennesker til bords som kanskje aldri ellers ville møtt hverandre, og legger til rette for at dere kan *låne litt tid til hverandre*. Vi ser det som **hverdagsinkludering i praksis**. Det er **ingen forpliktelser** i etterkant.

Vi håper du har lyst til å være med og tror på *gode #møtemellommennesker!*

BIBLIOTEKET PÅ KOLLEMO ONSDAG 5.NOV 17-19

Vi blir veldig glad for **kjapp tilbakemelding** – gjerne INNEN ONSDAG 2.OKTOBER

Svar sendes til: krv@haegbostad.kommune.no eller mobil 90024094

Har du spørsmål? Kontakt oss gjerne!



Mvh Martijn Van Rooij – Integreringstjenesten, Anne Turid Nøkland - Biblioteket og Katrine R Vatne – Frivilligsentralen i Hægebostad Kommune

ÅPEN KAFE

SNARTEMO AKTIVITETSSENTER

TIRSDAG 7.okt 11-14



GODE TIPS / KJEKKE FOLK
BØY&TØY / QUIZ / GOD LUNSJ

Tema 2025

**Vi trenger å styrke vår
psykiske beredskap**

Årets kampanje inviterer til en felles innsats for å styrke vår psykiske motstandskraft i en urolig tid.

Velkommen til en trivelig formiddag



Arr: Snartemo Aktivitetssenter, Hægebostad Røde Kors, HJELPA,
Frisklivssentralen og Frivilligsentralen i Hægebostad

Naturen som lykkepille

Verdensdagen for psykisk helse - #friluftslivetsår2025

**Tirsdag 14.oktober
i Kollemohallen**



17.30 Natursti med hodelykt
fra Grendehuset til
Kollemohallen i høstmørket.

Bålvarme & kakao + premie trekkes blant deltakerne!

18.30 Dørene åpner. Salg av mat/drikke inntekt til skoleklasse

19.00 Foredraget «Naturen som lykkepille»

V/Johanne S. Refseth «Psykolog med sovepose»

I dette foredraget forteller Refseth om *psykologien bak det å være menneske.*

Om hvorfor følelser blir til magesmerter, hodepine og konsentrasjonsproblemer.

Om hvordan vi deretter begynner å unngå det som foregår inni oss.

Om hvordan informasjonen fra psykologiforskningen begynte å gi mening sett med uteelskerens øyne.

Fordi naturen har en helende effekt på oss som går dypere enn bare redusert angstnivå og positive følelser: *Det er her vi hører hjemme*

GRATIS inngang. Foredraget passer godt fra 15 år og oppover

Arr: Hægebostadhjelpa, Biblioteket, Hægebostad Røde Kors, Eiken og Hægebostad idrettslag, Lister Friluftsråd, Hægebostad Frisklivssentral og Frivilligsentral – også med støtte fra Agder Fylkeskommune og Gjensidigestiftelsen - #friluftslivetsår2025



BÅLMIDDAG SAMMEN



Velkommen til et *gratis, sosialt friluftstilbud* midt i hverdagen
– familievennlig og *åpent for alle!*

Vi drømmer om at dette kan bidra til å utvikle ferdigheter og inspirere til mer friluftsliv for både barn, unge og voksne!

HØSTEN 2025

ONSDAGER i partallsuker mellom 16-17

01.oktober Gapahuken, Kollemo

12.november Aktivitetsparken, Skeie

- ✓ Påmelding til innen mandag samme uka
- ✓ Barn **under 10 år** kommer i følge med en voksen
- ✓ Vi oppfordrer til **samkjøring**, men mulighet for **transport v/behov**
- ✓ Ta med eget **bestikk**, kopp, tallerken/suppeskål
- ✓ Vi legger til rette for **fremkommelighet** for personer med funksjonsnedsettelse

Har du lyst til å være med som *frivillig hjelper?*

Vi trenger folk til ulike oppgaver! Kontakt Katrine på **90024094**



AGDER
fylkeskommune



Åpent hus

Torsdager kl. 10:00 til 14:00

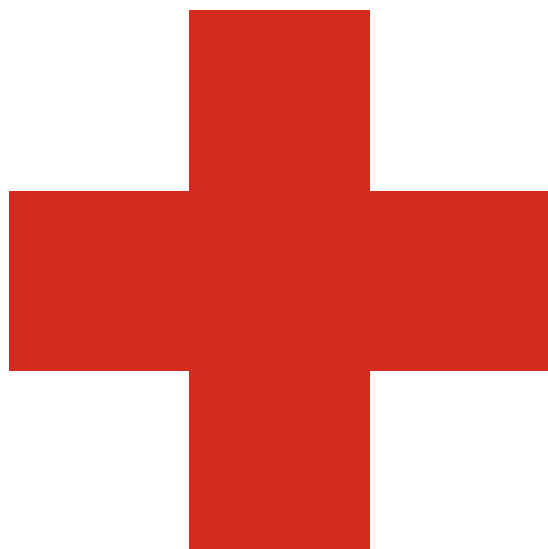
Vi serverer kaffe og te!

September 4 - 11 - 18 - 25

Oktober 2 - 9 - 16 - 23 - 30

November 6 - 13 - 20 - 27

Desember 4 - 11



**Røde Kors
Hægebostad**

SANGMØTE MED
B E D E H U S M A N N
E I K E N B E D E H U S fredag 17. oktober



kl. 19.00

Disse har vært med på Norske Talenter og Julecountry i Eiken. Nå kommer de tilbake til oss! Du kan forvente en flott kveld med mye sang og musikk. De vil også holde en apell for oss. Dette passer for alle aldre, ta med deg familien din og naboen. Vi gleder oss, velkommen!

ENKEL SERVERING!

KOLLEKT

Velkommen

Til familiemøte på Eiken bedehus

- . sundag 26. oktober kl. 11.00.**
- . Tale av Janet Penne.**
- . Sang. Nattverd. Kollekt.**
- . Kaffi etter møte.**
- . Alle velkomne.**

Eiken Imf.

VELKOMMEN TIL MØTER PÅ EIKEN BEDEHUS

Ons. 1. okt. kl. 19.00: Bibeltime med Inge Flaas

Ons. 8. okt. kl. 19.00: FØRST seminar med Ellen Raen fra Den Norske Israelsmisjon. Se egen kunngjøring

Lør. 11. okt. kl. 20.00: K O N S E R T med Kvinlogjentene og Per Sverre Kvinlaug med band. Enkel servering! Inngangsbilletter voksen kr. 200 /barn gratis

Ons. 15. okt. kl. 19.00: Bibeltime med Tove Rustan Skaar

Fre. 17. okt. kl. 19.00: Sangmøte med BEDEHUSMANN, se egen plakat

Søn. 19. okt. kl. 17.00: Sangmøte med Soul Children fra Flekkefjord
Andakt ved Sissel Beate Frigstad. Servering av pølser etter møtet

Fre. 24. okt. kl. 18.00: B A S A R klubb 3,16. Andakt ved Hilde og Alf Halvorsen. Gevinster mottas med stor takk😊

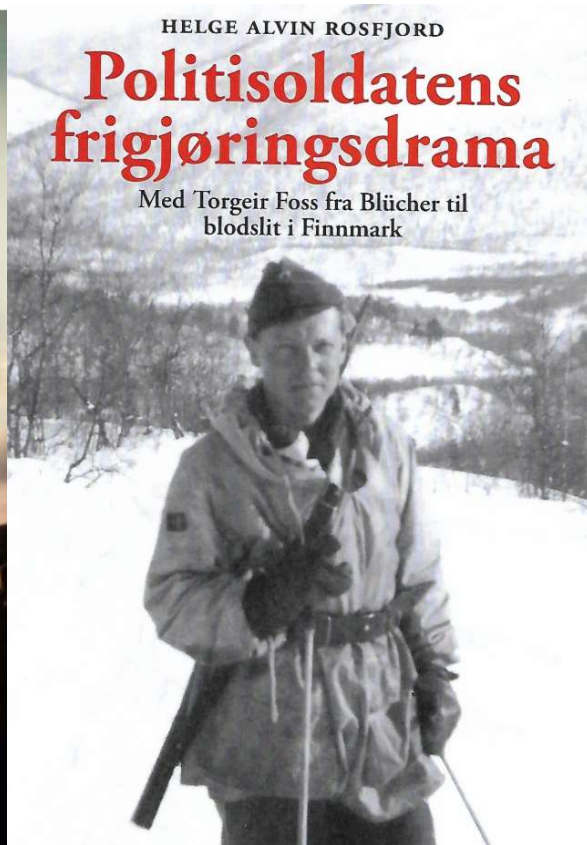
Ons. 29. okt. kl. 19.00: Bibeltime med Inge Flaas og Stein Åge Fuglestveit synger

31. okt. kl. 17.00: TACOFREDAG med leik og kahoot. Andakt ved Tina

KOLLEKT PÅ MØTENE

Eiken Normisjon

FILMEN «BLÜCHER» OG TORGEIR FOSS



Medlemmar, eller nye medlemmar i Eiken Sogelag ,

kan få kjøpt billett til ein spesialvisning av filmen «Blücher»
med førsnakk om Lyngdølen Torgeir Foss, v/sonen Øystein Foss,
som såg då det tyske krigsskipet blei senka 9.april 1940.

Måndag 6.oktober kl. 19.00 Lyngdal Kino

Det er kun 20 billetter, pris kr 50,- (kan hende fleire blir tilgjengelege)

Påmelding: Ottar Jan Tveiten tlf 906 42 668 - Frist torsdag 25/9



Ungdom i alderen 13-18år kan få gratisbillett ved å kontakte 901 45 871 .

Krigsminnekveld

torsdag 23. oktober kl.

18.00 på Eiken bibliotek!



I 2025 er det 80 år sidan frigjeringa av Norge, og slutt på fem års tysk okkupasjon under den andre verdskrigen.

Det er viktig å minnast og heidra dei som kjempa for Norge sin fridom, og å reflektera over verdien av demokrati og det at me kan leva i eit fritt land.

Det blir to innslag denne kvelden som omhandlar krigen:

Ole Z. Torkildsen frå Flekkefjord fortel om gruvesamfunnet på Knaben og korleis krigen påvirka dette.



Me viser også filmen som Olav Audvin Meland, med sin dåverande 7. klasse, laga, og som omhandlar krigen lokalt i Eiken. Her er mellom anna med intervju av personar som levde under krigen.

Filmen er laga på midten av 90-tallet av Karl Hornung, og er nå blitt redigert av Tor Arild Hopland. Det er muligheit for å kjøpe filmen denne kvelden.

Alle velkomne - Enkel servering!

Arr. Eiken sogelag og Biblioteket



FØRST
seminar 

8. OKTOBER KL. 19.00

Sted: Eiken bedehus

Taler: Ellen Raen

Tema: Det jødiske folk trenger Jesus!

Enkel servering

Sponset av:

knif trygghet

Spørsmål

Ved spørsmål, ta kontakt med oss på:

E-post: post@israelsmisjonen.no - Tlf: 22 98 85 00



**Den Norske
Israelsmisjon**

Mer informasjon

Se informasjon om flere
seminarer på vår nettside:
israelsmisjonen.no/forstseminar



Den Norske Israelsmisjon 2025

Aktiviteter høsten

2025

Birkeland bedehus/Hægebostad kirke

September:

Onsdag 3..	Bibel og bønn	KL 20.00
Fredag 5.	Yngres	
Onsdag 10.	Onsdagskveld IMF	
Fredag 12.	Snekkergjeng	
Søndag 14.	Gudstjeneste	
Tirsdag 16.	Bibel og bønn	KL 20.00
Fredag 19.	Yngres	
Lørdag 20.	Unges Misjon	
Søndag 21.	Søndagsmøte IMF/NLM	
Onsdag 24.	Onsdagskveld Israelsmisjonen	
Fredag 26.	Yngres	
Søndag 28.	Gudstjeneste	
Tirsdag 30.	Bibel og bønn	KL 20.00

Oktober:

Søndag 5.	Søndagsmøte IMF/NLM	
Onsdag 8.	Onsdagskveld NLM	

Fredag 10.	Møtehelg IMF/UNGES MISJON
Lørdag 11.	Møtehelg IMF/UNGES MISJON
Søndag 12.	Gudstjeneste
Tirsdag 14.	Bibel og bønn KL 20.00
Fredag 17.	Snekkergjeng
Søndag 19.	Søndagsmøte IMF/NLM
Onsdag 22.	Onsdagskveld Menighetsrådet
Fredag 24.	Yngres
Søndag 26.	Søndagsmøte IMF/NLM
Mandag 27.	Møte Sarepta
Tirsdag 28.	Bibel og bønn KL 20.00
Onsdag 29.	Onsdagskveld - Finnmarksmisjonen

November:

Søndag 2.	Allehelgens Gudstjeneste
Onsdag 5.	Onsdagskveld NLM
Fredag 7.	Snekkergjeng
Søndag 9.	Gudstjeneste – Lys Våken
Tirsdag 11.	Bibel og bønn KL 20.00
Fredag 14.	Yngres
Lørdag 15.	Julemesse NMS/NLM -- Unges Misjon
Søndag 16.	Søndagsmøte IMF/NLM
Onsdag 19.	Onsdagskveld IMF
Søndag 23.	Gudstjeneste
Tirsdag 25.	Bibel og bønn KL 20.00
Fredag 28.	Yngres

Søndag 30.

Lysmesse Hægebostad Kirke

Desember :

Onsdag 3.

Onsdagskveld

Lørdag 6.

Unges Misjon

Søndag 7.

Søndagsmøte IMF/NLM

Tirsdag 9.

Bibel og bønn KL 20.00

Søndag 14.

Julekonsert i Eiken Kyrkje

Onsdag 24.

Jule Gudstjeneste kl 16.00

Torsdag 25.

Høytidsgudstjeneste kl.11.00

Januar 2026 :

Torsdag 22.

Basar Normisjon

Frister for Lygnanytt høsten 2025

Stoff sendes til lygnanytt@haegebostad.kommune.no innen fristen

INNLEVERING	TRYKKING	UTKJØRING	Kommentar
Tirsdag 19.aug	Mandag 25.aug	Torsdag 28.aug	
Tirsdag 16.sept	Mandag 22.sept	Torsdag 25.sept	
Tirsdag 21.okt	Mandag 27.okt	Torsdag 30.okt	
Tirsdag 25.nov	Mandag 1.des	Torsdag 4.des	Dekker des + jan 2026. Evaluering + nye datoer innen 25.nov.

Utgivelsen av Lygnanytt i papirutgave er et samarbeid:

Tjenestetorget trykker bladet

Snartemo Aktivitetssenter kjører ut bladet til lokale butikker, EBO og bibliotekene

Hægebostad Frivilligsentral v/frivillig redaktør, George William Sykes

Har du spørsmål – kontakt oss på mail eller mobil 90024094

