

Hei og hå  
nå  
er det Kørren som gjelder  
vi melder  
ut til folk og fe  
at det  
er lørdag 11 juni  
vi  
venter storinnrykk  
fra tynn og tykk  
lav og høy  
stygg og pen  
møkkete - ren  
som kan ha det gøy  
søster og bror  
far og mor  
venner og bekjente  
vi kan vente  
det beste  
av det beste  
loppis klokka tolv  
på låvegolv  
sang og musikk klokka tiover atten  
med "Atten Femti Mysen" gruppa  
er du sulten da  
ska  
det bli pølse i vaffel  
i vårt eminente taffel  
så kommer resten  
av festen  
Sødal og Safari  
Ola og Kari  
som er meg  
og deg  
Det blir kanon  
hilsen kulturjon



# RØMSJINGEN

Juni 2011

## Utgitt av Rømskog kommune

*- kjent for liv og vekst*

### ÅPNINGSTIDER :

Biblioteket – tlf. 98 26 76 43

Mandag 17.00-20.00

Onsdag 12.00-18.00

Torsdag 12.00-18.00

Fysioterapien – 98 26 76 28

Alle hverdager: 09.00-15.30

Helsesøster:

Onsdag 09.00-15.30

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 i mnd.

14.30 - 17.00

Marker Sparebank – 46 91 83 89

Mandag, tirsdag og torsdag:

Kl. 09.00 – 15.30

Spisepause kl. 11.00 – 11.30

Prestekontoret:

Rømskog Eldresenter

Torsdag 14.00-15.30

### TELEFONER:

Kommunens

sentralbord: 69859177

Fax : 69859284

Barnehagen: 92430087

Skatteetaten: 80080000

NAV-kontoret: 81581001

## Ordføreren har ordet

Sommeren er her og det er på tide å leite etter en blomst som heter Griseblad (*Scorzonera humilis*). Dette er blomsten miljøminister Erik Solheim har bedt oss på Rømskog passe spesielt godt på. Den er utrydningstruet, men er observert her i kommunen. De som klarer å finne den, send et bilde av den til meg på mobil 959 80 329, på e-post til [ordforer@romskog.kommune.no](mailto:ordforer@romskog.kommune.no) eller ring og fortell hvor den er, så kommer vi og sjekker. Det står litt mer om den på kommunens hjemmeside. Av de som finner den og får bekreftet at det riktig blomst, vil det bli trukket ut 2 billetter til Botanisk hage i Oslo. Lykke til!

I sommer vil det noen dager være en arkeolog fra Østfold fylkeskommune i Rømskog. Hun skal registrere dyregraver med GPS for å få de inn i Askeladden. Dette er en databank for kulturminner.

I slutten av juni reiser Fritidsklubben og noen av politikerne våre til Latvia, til vår samarbeidskommune Priekuli. Et av punktene i samarbeidsavtalen sier at vi skal ha utveksling både av politikere og ungdom. Turen vil delvis bli finansiert av penger vi får fra Østfold fylkeskommune via Utviklingsavtalen. Utviklingsavtalen med fylkeskommunen har vi sammen med Aremark og Marker og et av samarbeidsområdene er internasjonalt arbeid.

I sommer vil de nye T-skjortene med Rømskog-logo selges på Kørren i tillegg til fra Kommunehuset og Biblioteket. De koster kr. 80,-.

God sommer!  
Hilsen Nils

## Rømsjingen for juli måned

**Frist for innlevering av stoff til Rømsjingen for juli måned er 14. juni. NB: Absolutt siste frist.**

## Kommunal info

### Kommunale møter:



**16.06.** Kommunestyremøte kl. 19.00 på Kommunehuset



T-skjorter med kommunevåpen er å få kjøpt på Kommunehuset og Biblioteket. Blir også for salg på Kurøen i sommer.

Det finnes dame- og herremodeller. Kr. 80,- pr. stk.

### Ledig ungdomsleilighet

Rømskog kommune vil ha en ledig ungdomsleilighet klar for innflytting 1. juli 2011. Ungdom mellom 18 og 30 år som ønsker å leie bolig i kommunen, bes henvende seg til kommunens sentralbord, tlf. 69 85 91 77, **innen 15. juni 2011.**

Tildeling foretas ved loddtrekning.

## Fritidsklubben

### Loppemarked

på Kurøen **lørdag 11. juni kl. 12.00 – 19.00.**

Husk innlevering av lopper på Ungdomslokalet torsdager fra kl. 18.30 – 22.00.

### Innsamling av klær, leker og sportsutstyr til Latvia.

Avreise 25. juni.

Innlevering på Ungdomslokalet torsdager kl. 18.30 – 22.00.

## Bli med i jakten på griseblad!



Våren 2008 sendte miljøvernminister Erik Solheim ut 430 ulike postkort, ett til hver av landets ordførere. Kortene viste et bilde av en art han ønsket kommunen skulle ta spesielt godt vare på.

Bakgrunnen for postkortaksjonen er at plante- og

dyrearter dør ut i raskt tempo i hele verden. Naturmangfoldet (ofte omtalt som biologisk mangfold) blir fattigere for hvert år som går.

I Rømskog skal vi forsøke å finne og deretter registrere voksesteder for planten griseblad som du ser bilde av.

Griseblad blomstrer i mai - juni med gule enkeltsittende blomsterkurver (25-30 mm). Kronene er mye lengre enn de begerbladliknende kurvdekkbladene. Blomstene er kun åpne i direkte sollys. Planten vokser på fuktige steder med gress, helst på sur jord.

**Griseblad** (*Scorzonera humilis*) har en sørøstlig utbredelse i Norge og er opprinnelig registrert i fire fylker fra Østfold til Vest-Agder. Men den er gått ut på mange av de kjente voksestedene og fins nå bare i Østfold. Arten er knyttet til frisk kulturmark. Den er truet av endret beitetrykk, opphør av slått og gjengroing, og er regnet som "sårbar". I Rømskog er den kjent fra vestsiden av Rømsjøen.

Finner du planten så tar du helst bilde av den og merker deg hvor den vokser. Informasjonen sender du til ordfører Nils Nilssen [på mail](mailto:pr.brev@rømskog.no) eller pr. brev innen 1. juli 2011.

Blant de som finner et voksested som blir bekreftet trekkes det ut en premie, vinneren offentliggjøres i august. Premien er to billetter til Botanisk hage i Oslo. Lykke til i jakten på griseblad!

## RØMSKOG KULTURSKOLE

Nå er det tid for å søke plass i Rømskog kulturskole for høsten 2011.

**Søknadsfrist 15.06.2011**

Søknadspapirer og informasjon finner du under

- [www.romskog.kommune.no](http://www.romskog.kommune.no)
- på oppvekstkontoret (Rømskog skole)
- på kommunehuset (resepsjonen)
- på biblioteket

Søknadspapirer sendes Rømskog kulturskole, 1950 Rømskog eller som e-post til oppvekstkontoret

[anna.sofie.bergquist@romskog.kommune.no](mailto:anna.sofie.bergquist@romskog.kommune.no)

For ytterligere informasjon kan henvendelse skje til e-postadressen over eller på telefonnr. 982 67 684/ 907 28 703



## Folkehelse

### Fokus på egen helse

Noen av oss ansatte i kommunen har vært på seminar og hørt på fysioterapeut Thomas Johansen, som holdt et knakende godt innlegg om "Fokus på din helse".

Skal prøve å gjengi noe av det han sa.

35 % av ansatte sier de er utslitt på fredag! Hva kan vi gjøre for å få overskudd?

### 3 viktige faktorer som spiller inn:

1. **Kosthold**
2. **Søvn/ hvile**
3. **Positive opplevelser** (trening i positiv forstand)

## **Kosthold**

Start dagen med å spise frokost. Ikke gå lenger enn 3 - 4 timer mellom hvert måltid. Spis regelmessig. Muskulaturen blir stående i spenn v/ blodsukkersvingninger.

Få i deg litt mat ved 14 - 15 tiden før du skal avslutte arbeidsdagen, da det ofte går for lang tid mellom lunch og middag. Mange har vel opplevd det å være sulten når en henter barn i barnehagen, skal handle litt på veien hjem og så lage middag!

## **Søvn og hvile**

Anbefalt søvn er 8 timer pr. natt. Kroppen repareres når vi sover, ved 8 timers søvn repareres kroppen 4 ganger i løpet av natta. Ved mindre søvn repareres kroppen mindre. Ved mangel på søvn vil det gå utover hukommelsen og immunforsvaret vårt. Ved mangel på søvn vil vi komme i søvngjeld og vi vil få underskudd.

## **Positive opplevelser**

Ikke sett disse tingene på vent, men sett av tid til å gjøre noe hyggelig som du har lyst til. Øv deg i å si nei til å være med på alt som du ikke har overskudd til, og gjør heller noe annet som er lystbetont. Sett fokus på de positive tingene.

Fysisk aktivitet, ønsker enn mer overskudd må det litt mer enn og gå tur med bikkja. Gjør en aktivitet som gjør deg svett, andpusten og som er lystbetont.

Begynn smått og bygg deg opp. Hvorfor trene?

Det gir:

- overskudd
- velvære
- figurforming
- unngår sykdom
- moro
- forebygger

Vet du hvem som er Norges sunneste dag?

Det er 2. januar! Da spises det flest epler, flest som trener og veldig mange er motivert til å gjøre noe med egen helse.

Det anbefales å trene 2 - 3 ganger pr. uke. De som trener 60 minutter pr. uke fordelt på 2 - 3 ganger er 25 - 30 % mindre syke av forkjølelse og mageinfeksjoner.

En liten tommelfingerregel er å dele opp døgnet i 3:  
Jobbe 8 timer, fritid 8 timer, søvn 8 timer.

**Lykke til med egen helse alle rømsjinger!**  
**Resultatet kan bli kjempebra utover sommeren med masse overskudd.**

Hilsen folkehelsekoordinatoren Bjørg

## **Info fra biblioteket**

Som sikkert mange av dere har observert er biblioteket under omorganisering. Årsaken er at skolen trenger større plass. I den forbindelse må nesten halvparten av bøkene ut av hyllene. Mange bøker er så gamle og slitne at de rett og slett kan kastes. Likevel er det mange bøker som er pene og lite brukt. For å unngå å kaste bøker unødig, har jeg bestemt følgende:

- **Frelsesarmeen i Askim** kommer og henter en del bøker og musikk-CD'er (brukes til gaver og salg i Fretex-butikker)
- **Fritidsklubben** får en del bøker for salg på loppemarked lørdag 11.06.
- Det blir **salg av nye/ubrukte bøker en lørdag til høsten**. Antagelig i kommunehuset (nærmere beskjed kommer).
- **Vi selger alle musikk-CD'er for kr 5,- pr. stk.** Helt ubrukte. Mottatt fra Statens Kulturfond. Stikk innom!

## **Biblioteket i sommer**

For å få avviklet ferien og komme på tur med rydding av bøker, holder vi stengt hele juli måned i år.

God sommer til dere alle!

Hilsen biblioteket  
Solfrid



## Lag og foreninger

### Pensjonistforeningen

#### Grøtfest

Årets grøtfest er på Kørren 15. juni kl. 16.00.

Som tidligere serveres det også spekemat.

Det blir underholdning ved Trond Årstad.

Pris pr. person er kr. 100,-.

Påmelding innen 7. juni til Tordis, tlf. 69 85 92 79.

Vel møtt på Kørren 15. juni.

#### Vi drikker kaffe på Elviras café

Vi møtes på Elviras café onsdag 29. juni kl. 11.00 til 13.00.

Vi drikker kaffe og treffer kjente.

Vel møtt!



#### Høsttur

Vi minner om høstturen som går til vakre Loen fra

6. – 9. september. Vi bor på Hotel Loenfjord.

Husk påmelding **innen 20. juli** og be om detaljert program:

Ågot (69859382), Oleif (92445166) eller Steinar (91590074).



#### N. Rømskog Jeger- og fiskeforening

Medlemmer som ønsker å delta på årets jakt, og som ikke har fått påmeldingsskjema, kan henvende seg til Kennet på telefon 41 48 89 78 **innen 31. juli 2011.**

## **DNT Indre Østfold / Rømskog Turlag - Nærtur 5. juni**

Haukenestårnet i Rømskog er DNT Indre Østfolds første hytte. Den er bygd på skjelettet av det gamle «Branntårnet på Haukenesfjellet». Hytta er ubetjent. Det er dagsturhytte i 1. etg., overnattingsdel i 2. etg. og utsiktsplattform i 3. etg, der du kan ta rundskue over Østfold og gå rundt tårnet på verandaen der oppe. Turstart: Kl. 10.30 fra Sandum/Skjønhaug i Rømskog  
Varighet: 3 timer inkl. pauser, 8 km. gange

Adkomst: Kjør rv. 21 østover i Rømskog til der rv. 126 kommer inn fra høyre. Hold mot venstre (rv. 21) og kjør drøye 5 km. nordover langs vestsiden av Rømsjøen.

Da kommer du til krysset Sandum/Skjønhaug. Til venstre der er det en bussoppstillingsplass. Parker – vi starter der.

Turleder er Roy Haugen, tlf. 48 25 75 94.

### **Støtteforeningen til Rømskog Eldresenter**

arrangerer 1. mandag i hver måned hyggeaften for beboerne på Eldresentret, pensjonister og andre interesserte.

Velkommen på Rømskog Eldresenter 6. juni kl. 18.30.

### **Rømskog Idrettslag**

#### **Treningsløp i orientering 15. juni**

Denne dagen går starten fra Skytterhuset og løypene varierer fra merket løype for småtroll og nybegynnere til lengre og mer krevende o-løyper. Merket fra Rv. 21.

Flexistart mellom kl. 18.00 og 19.00. EKT benyttes.

Gratis for medlemmer av Rømskog IL og nybegynnere, Kr. 30,- for andre.

#### **Banekomiteen trenger folk!**

Har du lyst og mulighet til å bidra rundt fotballbanen på Rømskog? Banekomiteen trenger flere hender under høstsesongen, som for eksempel til merking av banen. Ta kontakt med Trym Helbostad, 906 33 543 (m) dersom du har mulighet til å bidra.

## **UNIONSMARATHON 2011**

arrangeres lørdag 2. juli.



### **Starttid/sted:**

Helmarathon fra Kurøen, Rømskog kl. 11.00.

Halvmarathon fra Sandvika, Østervallskog  
(Sverige ) kl. 12.00.

10 km fra Teigen (Norge) kl. 12.15.

NB: Løperne transporteres med buss til start for halvmarathon og starten på 10 km.

### **Påmeldingsavgift:**

Helmarathon kr. 280,-/halvmarathon kr. 170,-, 10 km. kr. 100,-.

Påmeldingsavgift med opplysninger om navn, adresse, klubb og fødselsår overføres til kontonr.: 1050.14.18981 og merkes "Unionsmarathon" **innen 24. juni.**

### **Utdeling av startnummer:**

Fra kl. 08.30-10.00 løpsdagen på Kurøen.

### **Løypa:**

Løypa for marathon går halvparten på asfalt og halvparten på grusveg.

Halvmarathon og 10 km går kun på grusveg.

### **Premiering:**

Pengepremie til de tre beste på hel-og halvmarathon og 10 km, damer og herrer, samt premie til den beste i hver klasse. Medalje til alle som fullfører.

### **Barneløp:**

Starttid kl. 11.30 på Kurøen.

Distanser: 420m, 1 km, 2 km og 4 km.

Eventuelle spørsmål kan rettes til Randi Dalheim tlf. 950 81 373.

Arrangør: Rømskog I.L  
Boviken S.K

## Endringer i bankens åpningstid

Fra 1. juli endres bankens åpningstider ved Rømskog-kontoret. Behovet for hyppige besøk i banken viser stadig reduksjon, og det er ikke formålstjenlig å ha åpent i tre dager slik praksis har vært til nå. Med virkning fra nevnte dato går banken derfor over til å ha åpen Rømskog-filial på **mandager** og **torsdager**.

I den sammenheng kan vi også tillegge at våre planer om å flytte over til et eventuelt nytt butikkbygg i Rømskog kan medføre lengre åpningstid én av dagene. Dette vurderes for bl.a. å kunne betjene de mange av våre kunder som ikke rekker våre ordinære åpningstider 09:00-15:30. Vi tror dette vil være et bedre tilbud til rømsjingerne enn bare å ha den vanlige åpningstiden tre dager. Det er grunn til å understreke at endringen i åpningstider ved Rømskog-kontoret ikke vil få noen innvirkning på de tjenester vi yter.

For øvrig minner vi om at det – på Rømskog som ved andre filialer – vil være lurt å bestille vekslepenger og valuta i god tid før den dagen det trengs.

Lokalbanken benytter anledningen til å ønske alle rømsjinger en riktig god sommer.

Med vennlig hilsen  
Marker Sparebank

## Hei alle Rømsjinger!

Håper dere ikke har **glemt** innsamlingen til barnehjemmet i Latvia. Vi trenger klær, håndklær, sengetøy, leker m.m.

Barna er fra 3 til 7 år.

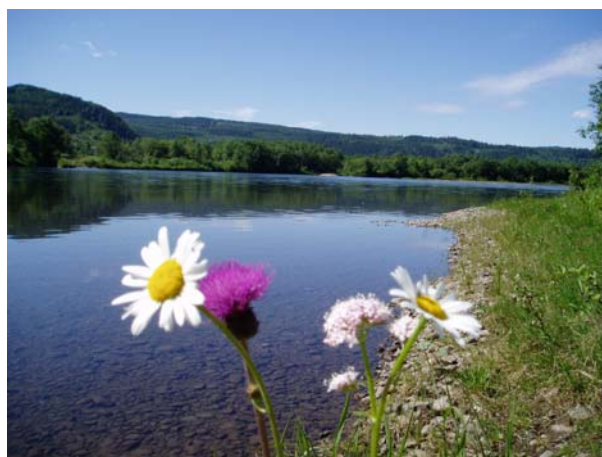
Penger kan gis til konto:

**1050.15.73367 – Barnehjem i Veselava**

Hilsen Vigdis Alstein

## Aktivitetsskalender juni 2011

Ukedag	Dato	Kl.	Hvor	Hva
Søndag	05.06.	10.30	Haukenestårnet	Tur med DNT Indre Østfold
Mandag	06.06.	18.30	Eldresenteret	Støtteforeningens hyggeaften
Fredag	10.06.	18.30	Kurøen	Fritidsklubb. <b>Mrk: Tid og sted.</b> Ballspill, grilling og forberedelser til loppemarked
Lørdag	11.06.	12.00	Kurøen	Loppemarked
Onsdag	15.06.	16.00	Kurøen	Pensjonistforeningens grøtfest
Onsdag	15.06.	18.00	Skytterhuset	Treningsløp orientering
Torsdag	16.06.	18.30	Ungdomslokalet	Fritidsklubb
Torsdag	16.06.	19.00	Kommunehuset	Kommunestyremøte
Torsdag	23.06.	18.30	Ungdomslokalet	Fritidsklubb
Onsdag	29.06.	11.00	Elviras café	Treff med pensjonistforeningen



### Rømsjingen

Innlegg til Rømsjingen legges inn på kommunens hjemmeside [www.romskog.kommune.no](http://www.romskog.kommune.no)

Fristen for juli-utgaven er 14. juni.

