

Informasjon fra Grong kommune

Nr 1 - 2026



Endring i åpningstid på servicekontoret og sentralbord

Servicekontoret og sentralbordet er åpent man-fredag kl 10.00-14.00.
Kommunehuset er åpent som før mellom 0800-1530.

Du kan kontakte ansatte direkte. Mer informasjon om hvordan du kan kontakte oss finner du på nettsiden www.grong.kommune.no. Vi anbefaler også innbyggerne å laste den appen Friskus som er appen for informasjon fra kommunen. Det er gledelig at mange lag og organisasjoner bruker aktivitetskalenderen i appen (gjør i stedet for Facebook). Ta kontakt med Grong kommune eller Frivilligsentralen om du trenger hjelp til å ta i bruk appen.

Åpningstider og telefonnummer for noen tjenester:

NAV Indre Namdal:

NAV kontoret i Grong er åpent for timeavtaler hver dag. Har du ikke avtale, kan du møte opp onsdager og fredager mellom kl. 12:00 – 14:00 (drop-in).
Telefonnummeret til NAV er 5555 3333.

NAV har redusert åpningstid i perioden 06.07.26 til og med 31.07.26 på grunn av ferieavvikling. I denne tiden er det drop inn kun onsdager 12.00-14.00.

Hvis du er i en økonomisk nødsituasjon og trenger rask kontakt med NAV-kontoret ditt kan du ringe vakttelefon 90 05 35 38 mellom 08:00 – 15:30 mandag til fredag.

Hjemmetjenesten:

Telefonnummeret til hjemmetjenesten er: 97 11 20 35.

Biblioteket:

- Mandag og torsdag kl. 09:00 – 15:30
- Onsdag: kl. 13:00 – 20:00
- Tirsdag og fredag er biblioteket stengt.

Telefon til biblioteket: 911 00 444.

Biblioteket er stengt fra 26.6 - 31.7 for å avvikle ferie. Første åpningsdag etter ferien er 3. august.

Indre Namdal legetjeneste

Telefonnummer: 90 23 53 63.

Pårørendeskolen

Pårørendeskolen er et kurstilbud til deg som har et familiemedlem eller en nær venn som har demenssykdom. Gjennom faglige forelesninger, plenums- og gruppesamtaler får du kunnskap om demens og hvilke følger dette kan ha for personen med demens og for deg som pårørende. Du treffer andre pårørende i samme situasjon og fagpersoner med kompetanse på området.

Mål med kurset

Kurset har som mål å gi:

- Pårørende økt kunnskap om demenssykdommene
- Verktøy for å ivareta deg som pårørende
- Kunnskap om økonomiske/juridiske rettigheter
- Opplevelse av mestring og livskvalitet i en utfordrende situasjon

Tilbudet er gratis, og alle deltakere har taushetsplikt.

Hvor og når er det kurs?

Tid og sted:

Høylandet frivillig sentral/Skysstasjonen
Gartlandsvegen 8
7877 Høylandet

8. september, 15. september, 22. september, 29. september, 6. oktober
Kl: 18:00- 20:30

Påmelding til Bente Berntsen, dementkoordinator i Grong kommune:

bente.berntsen@grong.kommune.no, tlf. **94 80 12 96**