



## Velkommen til Tingvoll kommune

### Helsetjenester

#### **Tingvoll legesenter:**

Du kan bestille time enten på telefon, på nettside eller møte opp i åpningstiden.

Adresse: Midtvågvegen 6, 6630 Tingvoll

Telefonnummer: 71 53 24 50

Lenke til nettside: <https://tlege.no/>

#### **Skoletannlege/distriktstannlege**

Dette er en offentlig tannhelsetjeneste. Hit skal skoleelever, og personer som har rett på gratis tannpleie.

Adresse: Midtvågvegen 6, 6630 Tingvoll

Telefonnummer: 71 28 45 70

Lenke til nettside: <https://tannlege.nu/tingvoll/tingvoll-tannklinikk/>

#### **Tannlege**

Dette er en privatpraktiserende tannlege. Her må du betale selv.

Tannlegepraksis Gizo Metzdorf

Adresse: Midtvågvegen 6, 6630 Tingvoll

Telefonnummer: 97 49 84 57

Lenke til nettside: <https://www.helsesmart.no/klinikk/tannlegepraksis-giso-metzdorf-9074/>

#### **Helsestasjon**

Helsestasjonen er en del av kommunehelsetjenesten som utøver planmessig helsefremmende og forebyggende helsearbeid mot barn i alderen 0–5 år.

Adresse: Midtvågvegen 6, 6630 Tingvoll

Telefonnummer: 71 53 24 64

Lenke til nettside: <https://www.tingvoll.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/barn-unge-og-familie/helsestasjon-for-barn-0-5-ar/>



**Tingvoll kommune**

Økokommunen - bedre løsninger for mennesker og miljø

Viktige telefonnummer:

**Nødnummer:**

Brann 110

Politi: 112

Ambulanse: 113



Telefon legevakt: 116 117 (utenom åpningstiden til Tingvoll Legesenter).

**Tingvoll politistasjon:**

**Åpningstider for publikum:**

Mandag og torsdag kl. 08:30 -15.00

**Telefonnummer:**

I åpningstiden: 70 11 87 00

Utenom åpningstiden: 02800

Ved nød: 112

Digital hverdag

**Norge.no**

Dette er en veiviser til offentlige tjenester på nett i Norge. Her er mange lenker og god informasjon:

Lenke til nettside: <https://www.norge.no/nb/livssituasjon/ny-i-norge>

**MinID**

Opprett din personlige, digitale identitet og ta i bruk digitale tjenester fra det offentlige.

Lenke til nettside: <https://eid.difi.no/nb/minid>

**Buypass**

Dette er en elektronisk legitimasjon som du kan søke om ved hjelp av lenken under.

Lenke til nettside: [Trygg digitalt. eID, elektronisk signatur og betaling \(buypass.no\)](https://trygg.digitalt.eid.elektronisk.signatur.og.betalning(buypass.no))

Lenke til nettside på ukrainsk: <https://www.buypass.com/help-ukrainian>



### **bank ID Sparebanken Møre**

Lenke til nettside: <https://www.sbm.no/>

### **Banktjenester Tingvoll**

#### **Sparebanken Møre:**

Adresse: Vågavegen 147, 6630 Tingvoll

Telefonnummer: 71 53 06 61

Åpningstider: Mandag – fredag: 10:00-15:00

Lenke til nettside: <https://www.sbm.no/>

#### **Sparebank 1 Nordmøre:**

Adresse: Fjordsenteret, 6670 Øydegard

Telefonnummer: 91 50 39 00 for å få hjelp med det du lurer på

Lenke til nettside: <https://www.sparebank1.no/nb/nordmore/privat.html>

### **Hvordan betale med nettbank:**

1. Logg inn i mobil- eller nettbank med BankID eller kodebrikke og velg "Betal"
2. Fyll inn kontonummer eller velg kjent betalingsmottaker, eventuelt KID-nummer, beløp og forfallsdato.
3. Godkjenn betalingen med BankID/kodebrikke eller faceID avhengig av om du betaler fra nett- eller mobilbank.

### **Altinn**

Altinn kan kun ta imot dokumenter fra offentlig sektor og er din digitale dialog med det offentlige. Her finner du skjema, meldinger og relevant informasjon.

Lenke til nettside: <https://www.altinn.no/>

### **Digipost**

Digipost er en digital postkasse og kan ta imot dokumenter fra både offentlig og privat sektor.

Lenke til nettside: <https://www.altinn.no/>



### **Helsenorge:**

Helsenorge er en portal for å få tilgang til dine helseinformasjoner og tjenester på nett. Du kan lese meldinger, bestille time, se resepter, svar på prøver, få vaksiner og mer.

Lenke til nettside: <https://www.helsenorge.no/>

### **Skatteetaten:**

Her finner du skattekort, skattemelding, adresseendring m.m.

Lenke til nettside: <https://www.skatteetaten.no/person/>

Lenke til nettside med informasjon om kurs spesielt til flyktninger: [Litt om skatt - Skatteetaten](#)

### **Melde flytting:**

Lenke til nettsiden til skatteetaten: <https://www.skatteetaten.no/person/folkeregister/flytte/i-norge/?174790=398576>

Lenke til nettsiden til posten: <https://www.posten.no/adresstjenester/min-adresse>

### **NAV**

Her kan du søke ulik økonomisk støtte og få hjelp til å finne jobb.

Lenke til nettside: <https://www.nav.no/>

## Barnehage, Skole og SFO

### **Barnehager:**

#### **Tingvoll barnehage**

Adresse: Skolevegen 19, 6630 Tingvoll

#### **Meisingset oppvekstsenter**

Adresse: Vågbøvegen 1305, 6628 Meisingset

#### **Straumsnes barnehage**

Adresse: Øverleitet 40, 6670 Øydegard

Lenke til nettside: <https://www.tingvoll.kommune.no/tjenester/barnehage/>



**Skoler:**

**Meisingset barneskole:**

Adresse: Vågbøvegen 1305, 6628 Meisingset

**Tingvoll barne- og ungdomsskole**

Adresse: Skolevegen 28, Tingvoll

**Straumsnes barne- og ungdomsskole:**

Adresse: Sæterlia 2, 6670 Øydegard

Lenke til nettside: <https://www.tingvoll.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/>

**Skolefritidsordningen (SFO):**

Skolefritidsordning (SFO) er et frivillig, kommunalt tilbud for elever på første til fjerde årstrinn i barneskolen i Norge. Barn med spesielle behov har plass frem til 7. klasse.

Lenke til nettside: <https://www.tingvoll.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/skolefritidsordning-sfo/>

**Foreldreportalen Tingvoll:**

Dette er nettsiden du logger på for å søke om redusert foreldrebetaling og annen kontakt med skolen.

Lenke til nettside: <https://foresatt.visma.no/Tingvoll>

**Tingvoll videregående skole**

Tingvoll videregående skole er en videregående skole på Tingvoll.

Adresse: skolevegen 35

Lenke til nettside: <https://tingvoll.vgs.no/>

**Tingvoll Kulturskole:**

Har tilbud til både barn og voksne med musikk, dans, kunstverksted og fordypning.

Lenke til nettside: <https://www.tingvoll.kommune.no/tjenester/natur-kultur-og-fritid/kulturskole/>



## Praktisk

### **Miljøstasjon/gjenbruk og avfall/gjenvinning**

#### **Tingvoll:**

Adresse: Midtvågvegen 25

Åpningstider i Tingvoll sentrum:

mandag 12.00 - 19.00

Torsdag 12.00 - 15.00

Lørdager 09.00-14.00 (Oddetallsuker)

#### **Øydegard, Straumsnes:**

Adresse: Øydegardsvegen 6, 6670 Øydegard

Åpningstider: Tirsdag 12-19

Lenke til nettside: <https://www.tingvoll.kommune.no/tjenester/avfall-og-gjenvinning-miljo-tommekallender/miljostasjon/miljostasjoner/>

Lenke til tømme kalender: <https://www.remidt.no>

## Info om dagligvarebutikker

### **Coop Extra Tingvoll:**

Vågavegen 171, 6630 Tingvoll

Telefon nummer: 97994865

Åpningstider: Mandag - lørdag 07:00-23:00. Søndag: stengt

Rabattkort: Coop kort, kan brukes på alle Coop sine butikker. Koster kr 300,- å melde seg inn. Søkes på nett eller på skjema i butikk.

Lenke til nettside <https://coop.no/medlem>

### **Joker Tingvoll:**

Adresse: Vågavegen 53, 6630 Tingvoll Telefonnummer: 71531189

Åpningstider: Mandag - fredag 08:00 – 22:00. Lørdag: 08:00-20:00. Søndag: stengt

Rabattkort, Trumf kort, kan søkes på nett.

Lenke til nettside: <http://www.trumf.no/bli-medlem/>



**Tingvoll kommune**

Økokommunen - bedre løsninger for mennesker og miljø

### **Coop Matkroken Meisingset:**

Adresse: Rottåsvegen, 6628 Meisingset. Telefon: 71534441

Åpningstider: Mandag - fredag: 09:00-19:00. Lørdag: 10:00-18:00. Søndag: 11:00-18:00

Her kan du bruke Coop sitt rabattkort

### **Coop Matkroken Kvisvik**

Adresse: Kvisvikvegen, 6674 Kvisvik

Telefon: 17532554

Åpningstider: Mandag - fredag: 09:00-19:00. Lørdag: 09:00-18:00. Søndag: Stengt

Her kan du bruke Coop sitt rabattkort

### **Bunnpris Aspøya**

Adresse: Arnvika 70, Aspøya Fjordsenter, 6670 ØYDEGARD

Telefon: 71533440 Åpningstider: Mandag - fredag: 08:00-21:00. Lørdag: 09:00-20:00. Søndag: stengt.

Bunnpris har ingen rabattkort.

## Utelliv og bespising

### **Drøpping Kafe:**

Her kan kjøpe seg kaffe, kake og diverse annen enkel mat.

Adresse: Vågavegen 163, 6630 Tingvoll, Telefonnummer: 90 97 82 39

Åpningstider: onsdag 11:00–14:30, fredag 11:00–14:30, lørdag 12–15

Lenke til nettside: <https://www.facebook.com/droppingkafe>

### **Tingvoll Fjordhotell**

Her kan det leies hotellrom eller selskapslokale, eller man kan kjøpe seg middager.

Adresse: Sanden 37, 6630 Tingvoll, Telefonnummer: 71 53 10 00

Lenke til nettside: <https://www.tingvollfjordhotell.no/>



**Tingvoll kommune**

Økokommunen - bedre løsninger for mennesker og miljø

### **Fjordkroa Aspøya**

Her kan man kjøpe seg middag, bestille mat til selskaper, og leie selskapslokale.

Adresse: Aspøya Fjordsenter, Aspøya, 6670 Øydegard, Telefon: 71533433

Åpningstider: Mandag - fredag: 09:00-20:00, lørdag: 10:00-18:00, søndag: 12:00-19:00

Lenke til nettside: <https://www.facebook.com/fjordkroa.no>

### **Mams thaimat:**

Adresse: Holder til ved Tingvoll elektro og Best i sommerhalvåret. Takeaway thaimat. Det kan også bestilles mat til selskaper her.

Telefonnummer: 93654394

### **Fritid og underholdning:**

#### **Frivilligheten**

Har du interesse i å bli medlem eller delta i frivilligheten, er dette en oversikt over frivillige lag og organisasjoner i Tingvoll.

Lenke til nettside: <https://www.tingvoll.kommune.no/tjenester/natur-kultur-og-fritid/frivillighet/>

#### **Underholdning**

##### **Tingvoll Kino**

Adresse: Sanden 37, 6630 Tingvoll. Kinosalen er på Tingvoll Fjordhotell.

Lenke til nettside: <https://www.tingvoll.kommune.no/tjenester/natur-kultur-og-fritid/kultur/kino/>

##### **Bibliotek**

Tingvoll bibliotek er både skolebibliotek og folkebibliotek og har ulike kulturtilbud og arrangement for folk i alle aldre.

Adresse: Skolevegen 34, 6630 Tingvoll

Telefonnummer: 948 23 429

Lenke til nettside: <https://www.tingvoll.kommune.no/bibliotek/>





**Tingvoll kommune**

Økokommunen - bedre løsninger for mennesker og miljø

### **Trening/idrett**

#### **Mosjonslåven**

Adresse: Vågavegen 168, 6630 Tingvoll

Åpningstid: Mandag - fredag: 05:00 - 22:00, lørdag - søndag: 06:00 - 22:00

Lenke til nettside: <http://www.mosjonslaaven.com/>

#### **Svømmehall:**

Adresse: Skoleveien 28, 6630 Tingvoll

Åpningstider for publikumsbading: tirsdag og torsdag: Kl. 17.00–20.00

Lenke til nettside: <https://www.tingvoll.kommune.no/tjenester/natur-kultur-og-fritid/idrettshaller-og-svømmehall/svømmehall/>

#### **Tingvollhallen:**

Hallen ligger ved både videregående skole og barneskolen i Tingvoll sentrum. Det er Tingvoll kommune som styrer utleie av denne.

Adresse: Skolevegen 31, 6630 Tingvoll

Lenke til nettside: [Tingvollhallen - Tingvoll kommune](#)

#### **Nordmørshallen:**

Idrettshallen ligger ved skolen i Straumsnes. Det er Tingvoll kommune som styrer utleie av denne.

Adresse: Straumsnesvegen 357, 6670 Øydegard

Lenke til nettside: [Nordmørshallen – midt på Nordmøre, hvor alle i Tingvoll og omegn er velkomne til fysisk aktivitet og lek! - Tingvoll kommune](#)

### **Idrettslag:**

#### **Tingvoll idrettslag:**

På Tingvoll idrettslag sine hjemmesider kan en få oversikt over forskjellige aktiviteter.

Lenke til nettside: <https://tingvollil.no>

#### **Straumsnes Idrettslag:**

På Straumsnes idrettslag sin facebookside kan en få oversikt over forskjellige aktiviteter.

Lenke til nettside: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100072337184799>



## **Golf**

Golfbane som ligger på Øydegard i Straumsnes.

Lenke til nettside: <https://www.tingvollgolf.no/oydegard-golfbane>

## **Jakt og Fiske**

**Fiske:** Fisking i sjøen er gratis. Ved fisking i ferskvann trengs lokalt fiskekort, og i enkelte vann trengs særskilt fiskekort. Fisking i lakseelver trenger eget fiskekort pr elv.

Lokalt fiskekort: 100 kr pr år. Betales med Vipps til 92614733, eller på servicekontoret på Tingvoll.

**Jakt:** For å jakte, må man ha bestått jegereksamen og ha våpenkort og tillatelse fra grunneier

Kort småvilt: 500 kr til Vipps til 92614733

Lenke til kommunenes nettside med informasjon om jakt og fiske:

[www.tingvoll.kommune.no/tjenester/natur-kultur-og-fritid/tur-og-friluftsliv/](http://www.tingvoll.kommune.no/tjenester/natur-kultur-og-fritid/tur-og-friluftsliv/)

## **Fritidsklubber i Tingvoll Kommune:**

Tingvoll har to fritidsklubber, en i Straumsnes og en i Tingvoll.

Lenke til nettside: [Fritidsklubber - Tingvoll kommune](#)

## **Grendehus**

Mye av kulturlivet og ulike feiringer er knyttet til grendehus. Blant annet Norges nasjonaldag, 17. mai, markeres der, og de ulike grendene i Tingvoll har sine egne hus.

## **Tingvoll**

### **Sellanrå Grendehus:**

Adresse: Sellanråvegen 10, 6630 Tingvoll

Lenke til nettside: <https://www.facebook.com/sellanragrendahus/>

## **Gyl**

### **Gyl og Bergem grendehus:**

Adresse: Gylvegen 3, 6630 Tingvoll

Lenke til nettside:

[https://www.facebook.com/GylOgBergemGrendalag/?paipv=0&eav=AfYR5KpyBzt41wOgTQGEadpZLg8fJoL0gb8PtVNr-T782PmT518UaatDFHWR3dG4ESQ&\\_rdr](https://www.facebook.com/GylOgBergemGrendalag/?paipv=0&eav=AfYR5KpyBzt41wOgTQGEadpZLg8fJoL0gb8PtVNr-T782PmT518UaatDFHWR3dG4ESQ&_rdr)



**Tingvoll kommune**

Økokommunen - bedre løsninger for mennesker og miljø

### **Vågbø**

Vågbø grendelag:

Adresse: Holmeidstranda 123, 6630 Tingvoll

Lenke til nettside: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100064751104852>

### **Meisingset**

BL Samhold/Meisingset grendehus:

Adresse Vågbøvegen 1314, 6628 Meisingset

Lenke til nettside: <https://www.facebook.com/blsamhold.meisingsetgrendahus/>

### **Straumsnes**

Leite grendehus:

Adresse: Straumsnesvegen 357, 6670 Øydegard

For å leie kontakt: Tove Hafskjær på tlf. 98645264

## Religiøst liv

En kirke er en bygning som brukes til å holde kristne gudstjenester. Alle som vil, er velkomne inn når det er gudstjenester. Her kan du finne oversikt over Gudstjenester i Tingvoll og Straumsnes.

Lenke til nettside: <https://www.kyrkja.no/nb-NO/fellesrad/tingvoll/kalender/>

### **Tingvoll kirke:**

Adresse: Prestegardsvegen 48, 6630 Tingvoll

Tingvoll kirke er en av de gjenværende gamle stenkirkene som ble bygget i Norge gjennom tidene. Nøyaktig byggeår vet vi ikke, men det er anslått at den ble reist engang mellom 1150 og 1200.

### **Straumsnes Kirke:**

Adresse: Grimstadvegen 28, 6674 Kvisvik

Straumsnes kirke er en langkirke fra 1864 på Grimstadhøgda i Tingvoll kommune.