



## Nye Risenga tar form

**Ny ungdomsskole, ny videregående skole,  
ny ishall, ny idrettshall**

**Side 10-14**



**5 milliarder kroner til  
fordeling i Asker i 2019**

**Side 4-7**

**Der gode råd er gratis**

**Side 31**

## Pengestøtte til fellesskap over kommunegrensene

Du kan få støtte til et identitetsbyggende arrangement eller prosjekt i Hurum, Røyken eller Asker dersom du søker innen 2. februar eller 22. mai i år. Tilskuddet, som kan gis til kulturelt samarbeid mellom minst to av kommunene, skal bidra til å fremme fellesskap på tvers av kommunegrensene. Både lag og foreninger registrert i frivillighetsregisteret samt institusjoner, museer og profesjonelle fra de tre kommunene kan søke. Det ses spesielt etter prosjekter med stor samarbeidsfaktor, hvor flere lag og foreninger fra flere kommuner er med å lage noe nytt sammen.

Informasjon og søknadsskjema:

[www.asker.kommune.no/nyeaskertilskudd](http://www.asker.kommune.no/nyeaskertilskudd)



**FORFULGT FORFATTER:** Da Asker signerte sin fribyavtale var den iranske fribyforfatteren Soudabeh Alishahi invitert som gjest. Forfatter Vigdis Hjort samtalte med henne på Asker bibliotek om hennes roman *Smil*, som opprinnelig ble skrevet på farsi. Foto: Svein-Ivar Fors

# Asker - friby for forfulgte kunstnere

**I løpet av våren vil Asker ta imot en skjønnlitterær forfatter som har blitt sensurert og forfulgt i sitt hjemland for å ha brukt sin grunnleggende rett til å ytre seg.**

Det er Asker bibliotek som har stått i bresjen for ordningen i vår kommune, og det er nettopp her forfatteren vil få sitt arbeidssted. I fjor sommer vedtok et enstemmig kommunestyre at Asker skulle inngå avtale med det

internasjonale fribynettverket ICORN (International cities of refuge network) om å være vertskap for en forfulgt forfatter, musiker eller kunstner i opptil tre år. Asker er en av 17 norske kommuner som er med i ICORN.

Gjennom å ta imot en forfulgt kunstner, ønsker Asker kommune stå opp for det frie ord og angrep på ytringsfrihet, og samtidig få fram at det som skjer globalt har konsekvenser lokalt.

## Forsidebildet



Nye Risenga tar form - med ny ungdomsskole, ny videregående skole, ny ishall, ny idrettshall  
Se side 10-14.

## Demenstelefonen

Pårørende og personer med demens kan ringe demenstelefonen på nummer 474 89 400. Telefonen er betjent mellom 08.00-15.00 alle hverdager. Her gir ambulering demensteam råd og veiledning. Les for øvrig om demensteamets pårørendeskole på side 39.



## Asker kommunes informasjonsavis ASKER-posten

**Redaktør:** Svein-Ivar Fors

**Journalister:**

Julie Riggvåg, Aina Skoland,  
Ragnhild Sofie Rygg, Nina H. Foss Haugen

**Ansvarlig utgiver:**

Kommunikasjonssjef Jon Bakkerud

**Produksjon/ trykk:**

Senter Grafisk AS / Agderposten

**Redaksjon avsluttet:** 20. desember 2018

**Neste utgave:**

8. mai 2019

**Innleveringsfrist neste utgave:**

25. mars 2019

**Telefoner**

Redaksjonen: 66 90 90 23  
Servicetorget: 66 90 90 90  
Sentralbord: 66 90 90 00

**E-post**

[asker-posten@asker.kommune.no](mailto:asker-posten@asker.kommune.no)

**Postadresse**

ASKER-posten, postboks 353, 1372 Asker

**Nettsider:**

[www.asker.kommune.no/asker-posten](http://www.asker.kommune.no/asker-posten)

Utgitt av Asker kommune, distribueres til alle husstander og næringsdrivende.  
Opplag 25 000.

# Likeverd og mangfold på Hagaløkka

**Hvert år deles Dronning Sonjas skolepris ut til en skole som har utmerket seg i arbeidet med likeverd og inkludering. I 2018 var Hagaløkka på Borgen en av åtte nominerte skoler fra hele landet.**

– Det er ingen A4-jobb å være ansatt på Hagaløkka skole, slår rektor Birgitte Vedeler fast.

– I flaggborgen på FN-dagen hadde vi 40 flagg representert. Vi er en skole med stort mangfold, og det er vi stolte av. Likeverd og inkludering er naturlige satsningsområder for oss, og en sånn oppmerksomhet som dette motiverer oss til å fortsette det gode arbeidet.

Dronning Sonja har bestemt at alle de nominerte skolene skal få en liten oppmerksomhet, og derfor kom Fylkesmann Valgerd Svarstad Haugland på besøk til Hagaløkka like før jul. Her ble hun tatt vel i mot av elever fra tredje og syvende trinn, samt elevrådet og velkomstklassen.

– Hagaløkka, med både voksne og barn, har utmerket seg med sitt engasjement for

mangfoldet i skolehverdagen. I tillegg til elevene har de også involvert foreldre og nærmiljø

på en forbilledlig måte, understreker Haugland.



**HAGALØKKA:** Fylkesmann Valgerd Svarstad Haugland overrakte det synlige beviset på at Hagaløkka er nominert til Dronning Sonjas skolepris for 2018. Stolte mottakere var elevrådsrepresentanter fra syvende trinn, (f.v.) elevrådsleder Frida Klerck Helseth og Vaya Hristova Andersen, samt rektor, Birgitte Vedeler. Foto: Aina Skoland

## Kafé KIME på Borgen innbyggertorg

**Kafé KIME bidrar til at kvinner med minoritetsbakgrunn får en innfallspport til det norske arbeidslivet og bidrar til å skape inkluderende møteplasser i lokalsamfunnet.**

Kafé KIME ønsker deg velkommen til hjemmelagde retter med gode smaker fra både norsk og utenlandsk kultur. Sett deg ned med en kopp kaffe og en matbit, eller ta med deg noe til en av de mange aktivitetene som foregår på innbyggertorget.

### God oppfølging

Uten initiativet fra Borgen nærmiljøsentral hadde det ikke vært noen kafé KIME. Kaféen er en direkte fortsettelse av aktivitetene i regi av nærmiljøsentralen, og foreningen KIME drives som et prosjekt.

– Gjennom kaféen jobber vi for at flere kvinner med minoritetsbakgrunn skal få en innfallspport til det norske arbeidslivet. Derfor har vi opplæring og kurs, med god hjelp av Camilla Bilstad Johannessen som bistår

prosjektet og har tidligere erfaring med liknende engasjement fra Cafe Vintage i Sandefjord, forteller Hilde Skogedal ved Borgen Nærmiljøsentral.

Følg Kafé KIME på Facebook for informasjon om åpningstider og meny.



**KIME:** På Borgen innbyggertorg tilbyr kafé KIME inkludering og gode internasjonale retter for enhver smak. F.v. Camilla Johannessen, Hilde Skogedal, Lucas Baranji, Istahil Hasan, Dipali Karegaonkar, Rohina Kamran og Hyunsun Jung. Foto: Julie Rigvår.

# 5 milliarder kroner



**HISTORISK BUDSJETT:** Ordfører Lene Conradi og rådmann Lars Bjerke har lagt fram og behandlet det siste budsjettet i Asker kommunes historie.  
Foto: Svein-Ivar Fors

## Hvert år i desember møtes Asker kommunestyre til et av sine aller viktigste møter - der årets budsjett og handlingsprogram vedtas.

– I 2019 skal vi sikre at Asker går inn i den nye kommunen sammen med Røyken og Hurum som en effektiv, innovativ og dynamisk organisasjon med et godt økonomisk

handlingsrom og godt tjenestetilbud, sa rådmann Lars Bjerke i sin innledning til de folkevalgte i Asker kommunestyre da han la fram sitt forslag til budsjett og handlingsprogram.

### Effektiv, innovativ og dynamisk

– Dette budsjettet og handlingsprogrammet blir det siste for dagens Asker kommune.

Siden 2016 har Asker, Røyken og Hurum kommuner jobbet med å bygge nye Asker kommune. 2019 blir en intensiv slutfase fram mot 1. januar 2020.

– I 2019 skal vi etablere den nye organisasjonen og harmonisere tjenester og gebyrer i Asker, Røyken og Hurum. Vi vil også jobbe for at nye Asker skal være en sentral og aktiv aktør i den regionale utviklingen.

Vi spurte gruppelederne i Asker kommunestyre:

*Hva er det beste ved årets budsjett – sett fra ditt partis ståsted?*

### Joel Ene (SV)

– Årets budsjett gir oss en gylden mulighet til å vise hva vi ville ha prioritert annerledes. Vi ønsker blant annet økt innsats i helse og omsorgssektoren og innen psykisk helse, gratis kjernetid i SFO i Borgen og Heggedal krets, minst en fritidsaktivitet til alle barn og unge, flere rimelige boliger. Om vi hadde klart å få til alt dette, kunne vi ha vist til hva vi mener hadde vært det beste ved årets budsjett.



### Jostein Furelid Tellnes (V)

– Det beste ved årets budsjett er en mer kraftfull satsning på sykkelveier og klimatililtak enn før. Vi i Venstre er også fornøyd med flere tiltak for elever som henger etter i lesing, skriving og regning og vi styrket rekruttering av kompetente pedagoger til barnehagene og småskoletrinnet.



### Kari Sofie Bjørnsen (H)

– Budsjettet har riktig ambisjonsnivå og er meget ansvarlig. Usikre økonomiske tider, nedgang i skatteinntekter, statlige reformer, klima ... mange forhold utfordrer kommuneøkonomien. Ansvarlighet nå er derfor helt nødvendig for å ha økonomisk handlingsrom i fremtiden! Frivilligheten er en av de viktigste pilarene i samfunnet, og kommer godt ut sammen med idrett og kultur.



# til fordeling

## God økonomi, men lavere vekst

– Asker kommune har en god økonomi. Store investeringer i helsebygg, skoler, barnehager og idrettsanlegg de siste årene har imidlertid ført til høy lånegjeld. I tillegg har befolkningsveksten vært lavere enn forventet de siste to årene, og dette kan få konsekvenser for skatteinntektene. Sammen med uro i finansmarkedene, økte pensjonsutgifter og økte demografiskostnader utfordrer dette kommunens økonomi. For å være i forkant av mulige endrede økonomiske rammebetingelser, legger dette budsjettet opp til at vi effektiviserer tjenestene våre med 30 millioner kroner i 2019.

Ambisjonen for Asker kommune er likevel fortsatt å levere et kommunalt velferds- og tjenestetilbud som holder høy kvalitet og tilfredsstillende innbyggernes behov, innenfor de gitte økonomiske rammene.

## Tidlig innsats, digital læring og realfag for barn og unge

– Barnehagene er en viktig arena for tidlig innsats og prioriteres med tverrfaglige ressurser. Barnehagene skal fremme språklige og sosiale ferdigheter og gi barna et godt grunnlag for skolegang og deltakelse i samfunnet. Barnehagene og skolene skal delta i nettverk for digital læring og realfag. Satsingene på nettopp disse to områdene gjennom flere år skal bidra til at vi når målene i rammeplan for barnehagene, og til å gjøre skolene klare for fagfornyelsen som kommer med nye læreplaner.

Fra høsten 2018 innførte regjeringen en norm for lærertetthet. Den innebærer at det



**BUDSJETTDEBATT:** Julie Lovise Green Holten og Terje Lindberg representerer Høyre i Asker kommunestyre. Foto: Svein-Ivar Fors.

maksimalt skal være 16 elever for hver lærer fra 1. til 4. trinn, og maksimalt 21 elever for hver lærer i 5. til 10. trinn. Flere kommuner trenger flere lærere for å klare kravet, og det gjelder også Asker.

## Mer forebygging og en aktiv bruker- og pårønderrolle

– Vi fortsetter arbeidet med å utvikle helse- og omsorgstjenestene i Asker i retning av mer forebygging og tidlig innsats, og en mer aktiv

bruker- og pårønderrolle. Viktige mål er at innbyggerne skal ha innflytelse over egen livssituasjon og flest mulig skal få mulighet til å bo lengst mulig i eget hjem. Utvikling og innføring av velferdsteknologi og konsepter for nye boformer for eldre skal bidra til dette. Forebygging og rehabilitering skal prege alle kommunens helse- og omsorgstjenester. Gjennom informasjon, opplæring og veiledning skal vi videreutvikle en fremtidsrettet bruker- og pårønderrolle.

## Kjell Sandanger, Asker Pensjonistparti (P)

– Årets budsjett gir handlingsrom og muligheter til å fortsette videreutviklingen



av tjenestetilbudene til kommunens innbyggere. Budsjettvinnere i år er oppvekst og helse og omsorg. Disse saksområdene har vært, og er fortsatt, Pensjonistpartiets prioriterte politiske saker, og vi er derfor svært tilfreds med at dette kommer i fokus i året som kommer.

## Kristin Bjelke (MDG)

– Det beste ved årets budsjett er at rådmannen tydelig ønsker et lokalt grønt skifte. Asker kommune skal være en pådriver for miljø- og klimavennlige løsninger, både når det gjelder transport, energibruk og avfall. Vi behøver ikke å vente til nye Asker for å bli en bærekraftig kommune. MDG er fornøyd med ambisjonene og vil være en pådriver for å få gjennomført planene.



## Marianne Riis Rasmussen (A)

– Jeg er spesielt glad for at Asker Kulturråd likestilles med Asker Idrettsråd. Vi fikk dessuten støtte til midler til både Oslofjordmuseet og Asker museum, begge viktige brikker i utviklingen av nærmiljøet sitt. Vi er også veldig godt fornøyd med at vi fikk kommunestyret med på en digital helsesøsterordning, noe vi tror er viktig for tilgjengelighet og bruk.





**HANDLLINGSPROGRAMMET BEHANDLES:** Elisabeth Fanghol, May Britt Myklebust og Lisa Jacobsen representerer Arbeiderpartiet i Asker kommunestyre. Foto: Svein-Ivar Fors.



**5 MILLIARDER BLE FORDELT** da Asker kommunestyre møttes i desember. Foto: Svein-Ivar Fors.

## Et bredt og inkluderende aktivitetstilbud

– Arbeidet med å videreutvikle kulturtilbudet og kulturarenaene i Asker fortsetter. Innbyggertorg i flere av nye Askers tettsteder skal bli inkluderende møteplasser i fremtiden. Vi fortsetter å utvikle våre eksisterende idrettsanlegg og planlegger for sykkelvelodrom i Langenga, idrettspark på Dikemark, skiskytteranlegg på Solli, idrettshaller på Borgen og Risenga. Arbeidet med ny ishall på Risenga starter opp i 2019. Vi skal sikre likeverdige fritidstilbud for ungdom, utvikle og styrke bibliotekjentene og kulturskolen, og tilrettelegge for hverdagsaktivitet, integrering og frisklivsarbeid. Ambisjonen med å tilrettelegge for en kultur-næringsklynge på Dikemark følges opp.

## Pådriver for et lokalt grønt skifte

– Asker kommune skal være en pådriver for miljø- og klimavennlige løsninger, både når det gjelder transport, energibruk og avfall. Vi skal tilrettelegge for og bidra til at Asker-samfunnet reduserer direkte og indirekte utslipp av klimagasser. Vi tilrettelegger for mer miljøvennlig energibruk og reduksjon av øvrig miljøbelastning, som forsøpling og spredning av mikroplast. Som sykkelby forplikter kommunen seg til å gjennomføre tiltak for å gjøre det lettere å være syklist i Asker. Målene er å få flere til å sykle, og å øke fremkommeligheten og bedre trafiksikkerheten for syklister. Arbeidet med ny E18, bussvei og sykkelvei fortsetter.

## Bygg for gode tjenester

– Gode kommunale bygg er en forutsetning for gode tjenester. I kommende fireårsperiode skal vi etablere 26 nye plasser i omsorgsboliger for personer med funksjonsnedsettelse. Vi skal også bygge ny ungdomsskole på Risenga, i tillegg til tilbygg og utvidelser av flere skoler og barnehager. Vår bygningsmasse skal ha god

### Oddvar Igland (SP)

– Det beste er at vi får synliggjort partiens ulike prioriteringer, men likevel fatter et enstemmig vedtak til slutt om hvordan vi skal videreutvikle barnehager, skoler, helsetjenester og eldreomsorg, og legge bedre til rette for næringsliv, idrett og kultur i dagens Asker. Det kan vi gjøre takket være god skatteinngang fra innbyggere og næringsliv.



### Ole Jacob Johansen (FRP)

– Det er egentlig ikke noe som er spesielt bra med årets budsjett. Budsjettet bærer preg av harmonisering av gebyrer og tjenester frem mot kommunesammenslåingen, med frisk økning i egenbetalinger og gebyrer. Frp går imot økningen i byggesaksgebyrer, økning av billettpriser i svømmehallene og betaling for leie av baner for konkurranse- og kursaktivitet. Positivt at man tilstreber en sosial profil.



### Torleiv Ole Rognum (KRF)

Budsjettet prioriterer frivillig innsats: «Tur og trivsel» for demente drevet av NaKuHel ble sikret videre drift. Rådmannen skal følge opp at Fontenehuset kan fortsette arbeidet med å hjelpe mennesker med psykiske utfordringer tilbake til arbeidslivet. Rådmannen bes å prosjektere nye sykehjem slik at dekningsgraden på 21 % for innbyggere over 80 år opprettholdes, og å forsere bygging av omsorgsboliger for mennesker med nedsatt funksjonsevne.





kvalitet, tydelig miljøfokus, variasjon og tilstrekkelig kapasitet.

### Kommunestyret bestemmer rammene

– Rådmannen gir gjennom forslag til Hand-

lingsprogram for 2019– 2022 sine anbefalinger om driftsrammer og tjenesteutvikling. 2019 er siste budsjettår for Asker kommune. I neste periode er det kommunestyret i nye Asker som skal vedta handlingsprogrammet.

**I RÅDHUSET:** Asker kommunestyres 47 representanter samlet til sitt aller siste budsjettmøte i kommunestyresalen.  
Foto: Svein-Ivar Fors.



## Slik fordeles driftsmidlene:



**Oppvekst**  
1528,8 millioner kroner



**Helse og omsorg**  
1404,1 millioner kroner



**Administrasjon og ledelse**  
250,5 millioner kroner



**Kultur, frivillighet og fritid**  
205,8 millioner kroner



**Eiendom**  
175,8 millioner kroner



**Teknikk og miljø**  
112,8 millioner kroner

### Ordfører Lene Conradi (H)

Budsjettet og handlingsprogrammet for 2019 er historisk. Som det siste i gamle Askers historie forteller det noe om hvilken tilstand kommunen vår er i når vi går over til det nye og større fellesskapet fra 2020.

Det er vårt varemerke å styre på en ansvarlig måte – vi bruker ikke mer enn vi har – og vi setter av reserver til dårligere tider. Asker er en partnerskapskommune som tenker nytt og åpner opp for samarbeid. Å være beste kommune på innovasjon med Asker velferdslab som eksempel er partnerskap i praksis, og at vi har blitt kåret til årets pårørendekommune sier noe om hvordan vi klarer å jobbe

sammen med, og ikke bare for og overfor de som trenger vår hjelp.

Jeg er overbevist om at budsjettene vi vedtar legger rammene for det gode liv, men at det er i partnerskap og med frivillighetskraft vi skaper noe mer og bedre. Dette er noe av det viktigste vi skal bygge videre på i året som kommer – og i den nye kommunen vår.

Sist, men ikke minst, vil jeg gi en stor anerkjennelse og takk til rådmannen og alle våre over 4000 ansatte som hver dag leverer på topp, selv om vi samtidig bygger ny kommune!



# De unges kommunestyre vil ha felles mobilregler

**De unges kommunestyre var samlet til møte i november og kom med gode vedtak og konkrete råd om mobilbruk og FNs bærekraftsmål.**

– Jeg synes alle barneskolene burde være helt mobilfrie og at alle ungdoms- og barneskoler burde ha felles regler. Uten mobil blir barn mer kreative, aktive og sosiale. Mobil på barneskolen kan føre til utestenging, ensomhet og dårligere helse, sa Regine Astrup fra Solvang ungdomsskole. Hun leder kommunalt elevråd og sitter i De unges kommunestyre. I dag er det rektor på hver enkelt skole som bestemmer hvordan mobilreglene skal være. De unges kommunestyremøte går inn for felles mobilregler i Asker-skolen og ber om at DUKs prioriteringer og råd tas med når skolene og kommunen skal bestemme reglene for mobilbruk.

## FNs bærekraftsmål

Den nye Asker kommune skal bruke FNs bærekraftsmål som grunnlag for sine planer og kommunale tilbud. FNs bærekraftsmål er verdens felles arbeidsplan for å utrydde fattigdom, bekjempe ulikheter og stoppe klimaendringer innen 2030. De unges

kommunestyre ba om at skolene deler gode ideer til undervisningsopplegg om FNs bærekraftsmål med hverandre.

## Siste møte i «gamle» Asker

FNs barnekonvensjon bestemmer at barn og ungdom skal få uttale seg og bli lyttet til i saker som gjelder dem. Derfor skal De Unges kommunestyremøte gi råd til de voksne om saker som angår dem.

– Det er litt historisk det dere er med på nå fordi dette er det siste De Unges kommunestyre i gamle Asker. Vi skal videreføre det i en eller annen form, men hvordan vet vi ikke ennå, sa ordfører Lene Conradi til representantene i DUK.

## For eller imot mobilbruk?

Vi spurte fire av elevene som deltok på møtet om de er for eller imot mobilbruk på skolen. Se hva de svarte i videoen ved å skanne QR-koden.



**STORT ENGASJEMENT:** Mange tok ordet da De unges kommunestyre debatterte mobilbruk i skolen. Ordfører Lene Conradi beskriver debatten som én av de mest intense i DUK noensinne. Foto: Ragnhild Sofie Rygg.



**VELODROM NEDENFOR RISENGA:** De som nå klarer i

# Velodrom

**Askers satsing som sykkelkommune har blitt merkbare de siste årene, enten det har dreid seg om Tour of Norway eller sykling til jobb. Statu- sen blir stadfestet med den planlagte sykkelvelodromen.**

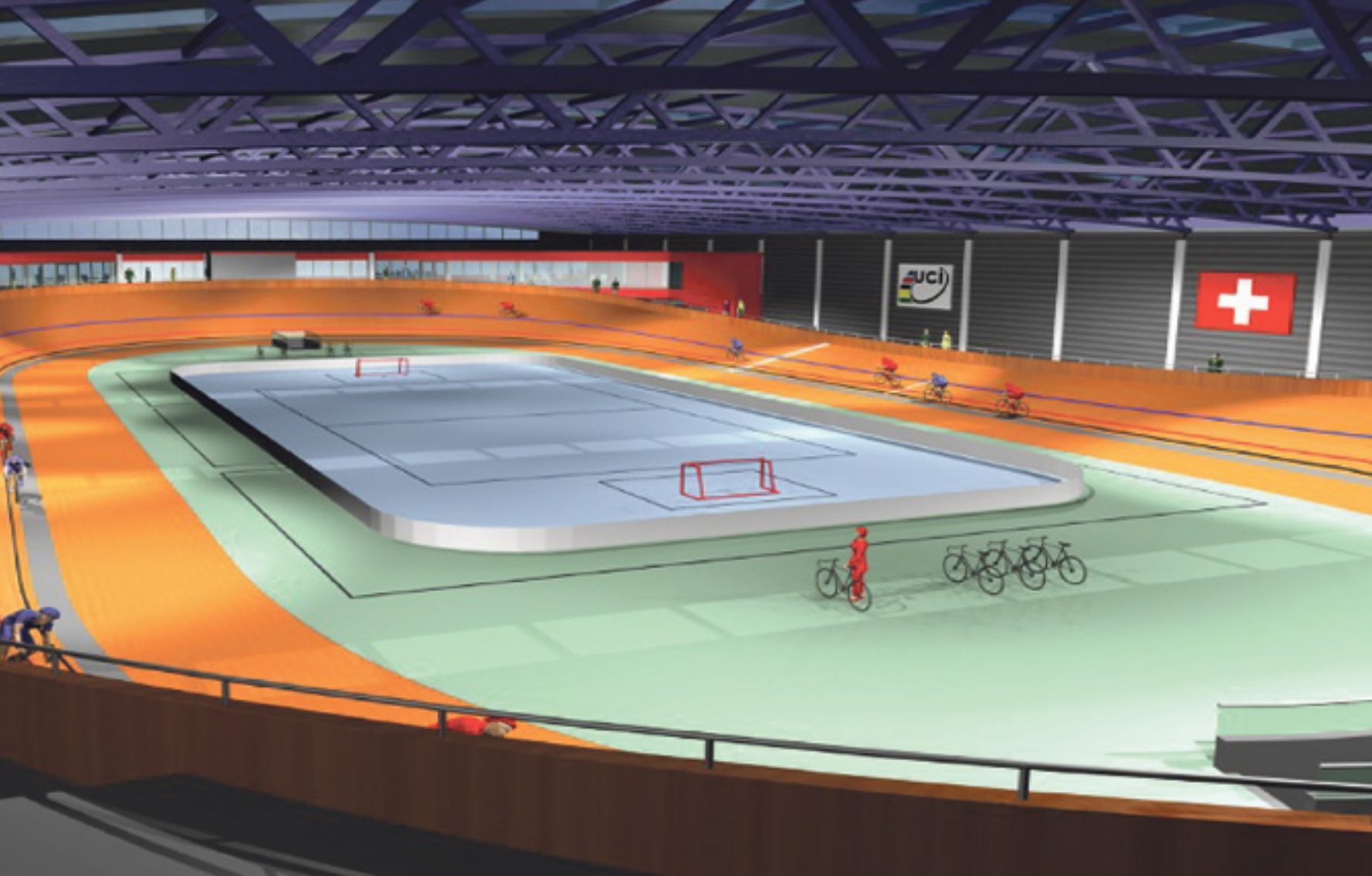
En velodrom er en rundbane for sykkelritt, med kraftig doserte svinger. Dette er en sjeldenhet i Norge. Faktisk ligger Asker an til å få landets andre velodrom.

## Sykkelpetanse

– Velodromen er planlagt til å ligge på Langenga, litt nedenfor Risenga og den nye ishallen som skal komme der, forklarer Bjørn Erik Olsen som jobber i Natur og idrett i kommunen.

– Planen som den foreligger nå, er å sette opp en velodrom, med et næringsbygg ved siden av. I velodromen vil selve sykkelbanen bli en runde på 200 meter, i tillegg til at sykkelporten vil bruke den som sitt hovedsete. Norges sykkelforbund blir en av de største leietakerne i hallen som bygges av Norsk kompetansesenter AS, og vil ha sin administrasjon sittende her. I tillegg blir det treningsanlegg, garderobefasiliteter og et sykkelkompetansesenter med blant annet fysioterapeuter og medisinske





benå etter å ta sykkelen i bruk i de veldoserte svingene i velodromen, må nok smøre seg med tålmodighet en stund fortsatt. Endelig avgjørelse om bygging tas om kort tid.

# til sykkelfolket - og alle andre

personell på plass. Dette blir en stor satsning for sykkelsporten, både når det gjelder topp og bredde.

## Tilskudd til idretten

En annen av leietakerne i det private velodrombygget, blir Asker kommune, som også bidrar med et investeringstilskudd til byggingen.

– Vi skal leie indre bane, sier Per Steine som er kommunens representant for å sikre kommunens investeringer i prosjektet.

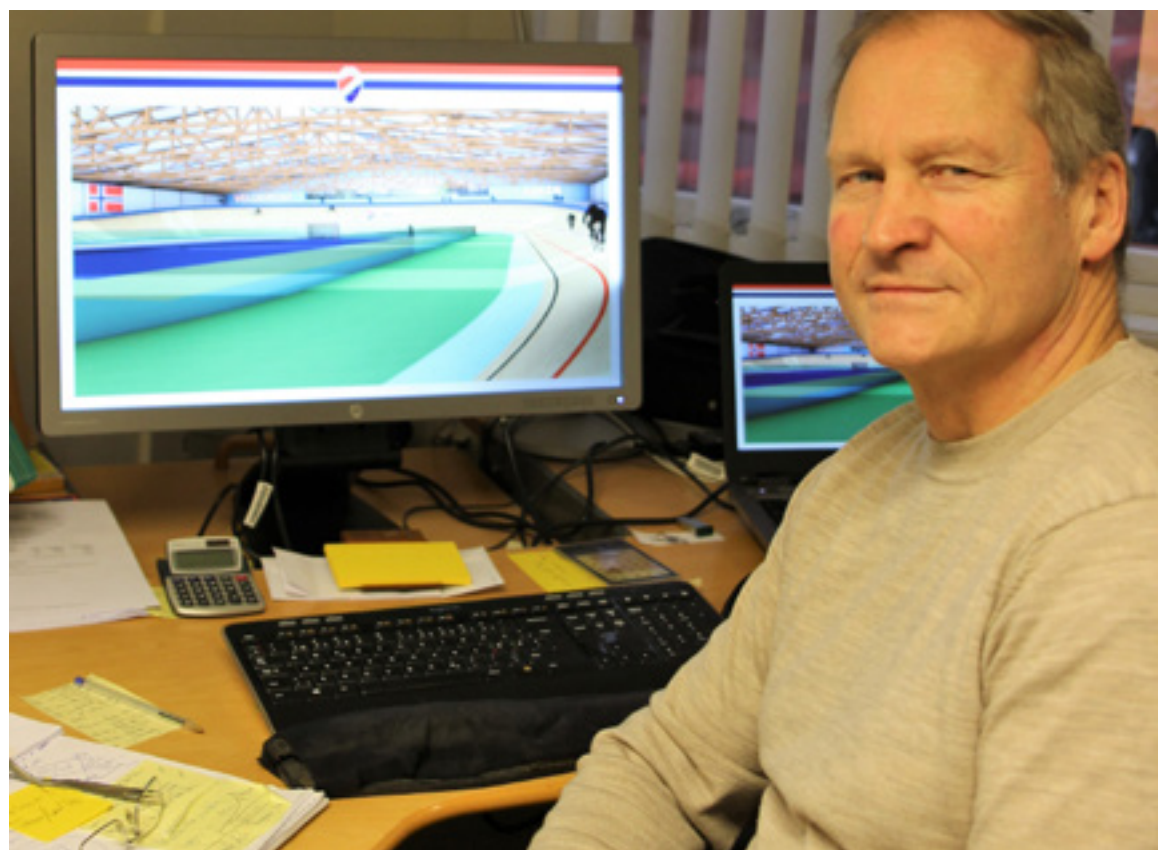
– Det blir en 2000 kvadratmeter stor aktivitetsflate som vi ønsker å bruke som et tilskudd til idretten i området, både for skoler og lag og foreninger.

I næringsbygget er det også satt av plass til en barnehage og kontorer, og dessuten har Norsk Toppidrettsgymnas ytret ønske om å starte opp ungdomstrinnene sine der.

## Sykkelkommunen Asker

– Foreløpig plan sier at bygget skal åpne dørene i 2021, men det er muligens noe ambisiøst. I mellomtiden minner Olsen om flere av de andre sykkelsatsningene i kommunen, som utfortraséen i Vardåsenbakken, Transmator'n i Heggedal for de minste, Tour of Norway

som nå har gått i mål i Asker to år på rad på 17. mai, og utdeling av piggdekk til vinter-sykling. I tillegg peker han på store og aktive Asker sykkelklubb, samt det gode togtilbudet, som noen av de viktigste årsakene til at Norsk kompetansesenter AS så nettopp til Asker da de skulle bygge en velodrom.



**FREMTIDENS PROSJEKT:** Foreløpig er det bare skisser på en skjerm, men i løpet av få år håper Bjørn Erik Olsen fra Natur og Idrett å kunne ta sykkelvelodromen på Langenga i øyesyn på ordentlig. Foto: Aina Skoland.

## FREMTIDENS RISENGA

# Slik blir fremtidens Risenga

**Risenga-området skal videreutvikles. Området skal i enda større grad inspirere og oppfordre til fellesskap, idrett, lek og læring.**

Risenga er et av de viktigste samlingspunktene for folk som bor i Asker, og skal være et område med plass til alle. De neste årene blir det gjennomført flere store byggeprosjekter her, som alle vil bidra til å løfte Risenga. Først ut er Risenga ungdomsskole. Rivingen av den gamle skolen startet i oktober 2018, og i løpet av 2020 skal en helt ny skole stå ferdig på den samme tomten.

## Idrett og læring

I 2019 starter også flere andre prosjekter opp. Om alt går etter planen, vil eliteserielaget Frisk Asker, Asker skøyteklubb short track og Asker kunstløpklubb kunne ta i bruk en helt ny arena om få år. Byggingen av ishallen, som vil ligge sør for Askerhallen, starter trolig høsten 2019. Her vil det bli god plass til spente publikummere, for det legges til grunn 3500 tilskuerplasser hvor 500 av dem vil være ståplasser. Under ishallen skal det også komme en parkeringskjeller med innkjøring fra Bleikerveien, med plass til omlag 200 biler. Formannskapet skal behandle forprosjektet våren 2019.

I tillegg skal Akershus fylkeskommune utvide Bleiker videregående skole. Når skolen etter planen står ferdig i august 2021, vil den ha 900 elevplasser og bli den største skolen som tilbyr yrkesfag i Asker. I tillegg er det planer om å bygge en ny idrettshall, som et samarbeid mellom fylkeskommunen og kommunen. Leikvollhall C blir plassert ved siden av den eksisterende Leikvollhallen, og vil gi stor glede til idrettselevne når den står ferdig på samme tid som skolen.

## Vil påvirke hvordan vi ferdes

Når så mye skal bygges og utvides får det konsekvenser for hvordan vi ferdes i området. Risenga skal være et trygt sted å jobbe og ferdes under videreutviklingen. For å ivareta sikkerheten til fotgjengere og syklister, og for å gjøre plass til arbeidet, vil enkelte veier og gangstier bli stengt eller flyttet. Det vil også være begrenset mulighet for parkering inne på området i årene som kommer.

## Et Risenga for livet

Mange innbyggere møter Risenga allerede som barn og fortsetter å besøke området i voksen



**RIVENDE UTVIKLING:** Den gamle ungdomsskolen må vike for å gi plass til en ny og moderne. Foto: Sara Nordby Tyribakken.



**EN NY ISHALL** kan få 3 500 tilskuerplasser og parkeringskjeller. Alle illustrasjoner: NCC.

alder. Asker kommune ønsker å skape et sosialt samlingspunkt hvor unge og gamle kan møtes og benytte seg av tilbudene gjennom

hele livet. Målet er å skape plass for god fysisk og psykisk helse med lett og sikker reisevei for både syklende og gående.



**DET SKAL BLI ROM** for både læring og kulturaktiviteter på nye Risenga ungdomsskole.

# Ny Risenga ungdomsskole i 2020

**I midten av november startet rivningen av gamle Risenga ungdomsskole for alvor. Etter flere uker med rensk og miljøsortering kom det store maskiner og rev betongfasadene og deretter hovedkonstruksjonene til den gamle skolen.**

Etter over femti års tjeneste var det litt av et skue og litt av en lyd for dem som var til stede da den gamle skolen ble tatt ned. Når alle deler av det gamle bygget er fjernet, starter grunnarbeidene på den fossilfrie byggeplassen.

## Står ferdig i 2020

Den nye skolen blir bygget på den eksisterende


tomta, og skal være ferdig høsten 2020, med plass til 540 elever. Ungdomsskolen vil ha en bygningskropp formet som en L, og vil strekke seg over to og tre etasjer. I andre og tredje etasje skal de tre ungdomsskoletrinnene skal få hver sin base.

## Tilrettelagt for sambruk og kultur

I første etasje vil den nye skolen få spesialrom,

kultursal, musikkhall og band- og øvingsrom. Med denne etasjeinndelingen vil det bli gode muligheter for utleie og sambruk for skole og kultur.

Skolen skal være en god arena for læring, utvikling og aktivitet gjennom hele skoleåret.

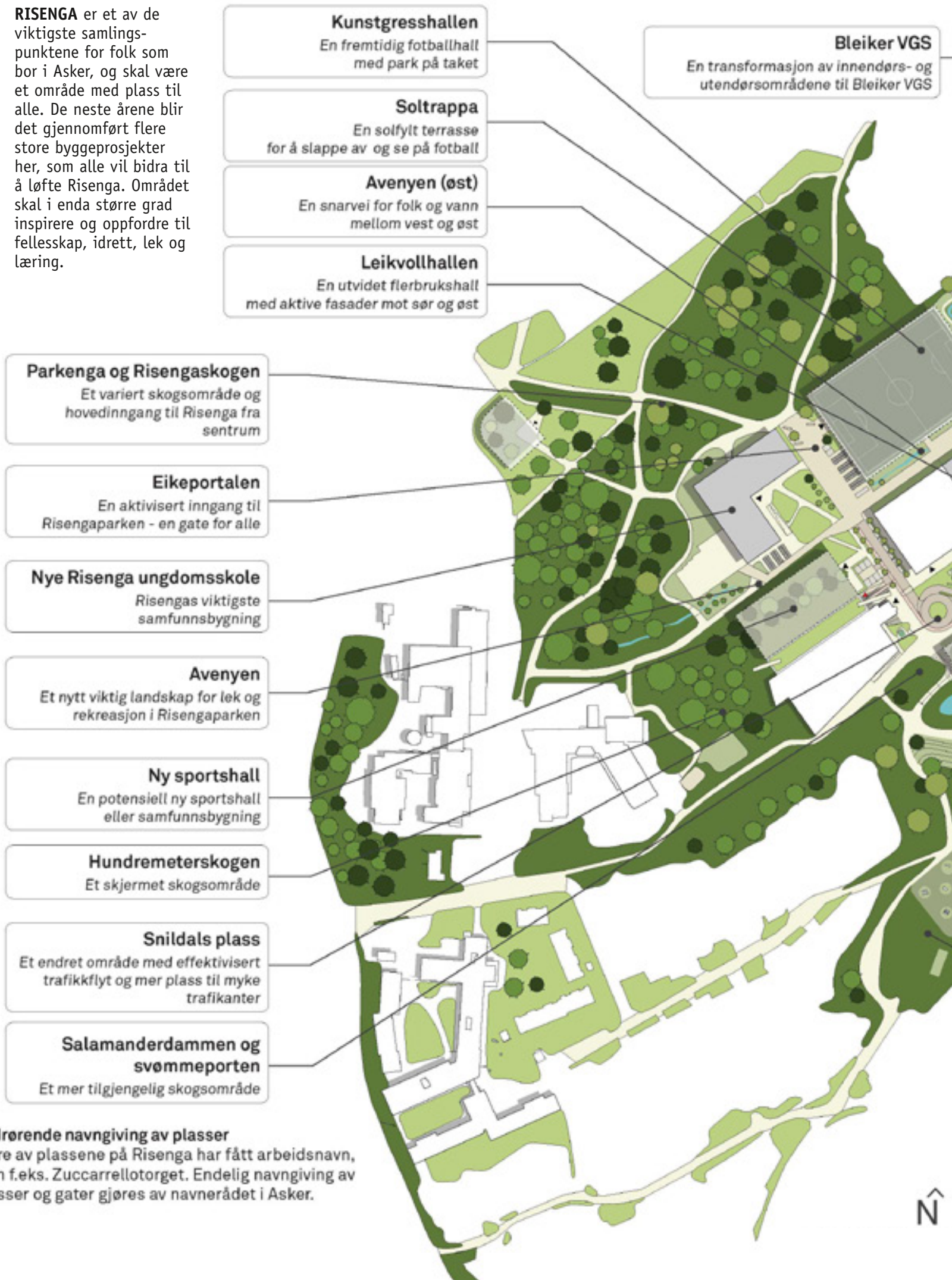
 **Les mer** og se film om hvordan den nye skolen skal bli ved å skanne QR-koden:

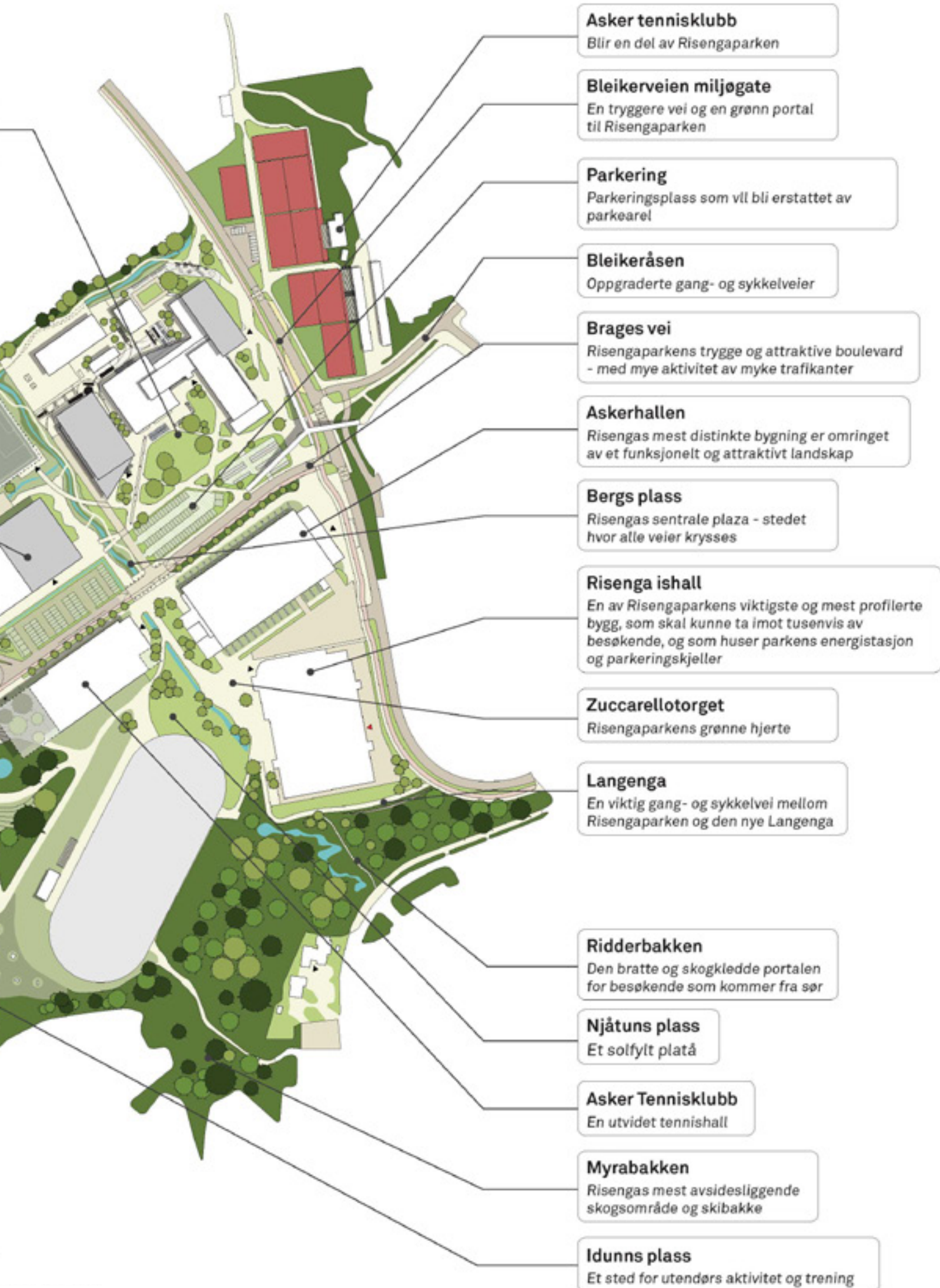


## FREMTIDENS RISENGA

# Fremtidens Risenga

**RISENGA** er et av de viktigste samlingspunktene for folk som bor i Asker, og skal være et område med plass til alle. De neste årene blir det gjennomført flere store byggeprosjekter her, som alle vil bidra til å løfte Risenga. Området skal i enda større grad inspirere og oppfordre til fellesskap, idrett, lek og læring.





**Asker tennisklubb**  
Blir en del av Risengaparken

**Bleikerveien miljøgate**  
En tryggere vei og en grønn portal til Risengaparken

**Parkering**  
Parkeringsplass som vil bli erstattet av parkeareal

**Bleikeråsen**  
Oppgraderte gang- og sykkelveier

**Brages vei**  
Risengaparkens trygge og attraktive boulevard - med mye aktivitet av myke trafikanter

**Askerhallen**  
Risengas mest distinkte bygning er omringet av et funksjonelt og attraktivt landskap

**Bergs plass**  
Risengas sentrale plaza - stedet hvor alle veier krysses

**Risenga ishall**  
En av Risengaparkens viktigste og mest profilerte bygg, som skal kunne ta imot tusenvis av besøkende, og som huser parkens energistasjon og parkeringskjeller

**Zuccarellotorget**  
Risengaparkens grønne hjerte

**Langenga**  
En viktig gang- og sykkelvei mellom Risengaparken og den nye Langenga

**Ridderbakken**  
Den bratte og skogkledd portalen for besøkende som kommer fra sør

**Njåtuns plass**  
Et solfylt platå

**Asker Tennisklubb**  
En utvidet tennishall

**Myrabakken**  
Risengas mest avsidesliggende skogsområde og skibakke

**Idunns plass**  
Et sted for utendørs aktivitet og trening

## RISENGAS FREMTID

# 450 elever lærte om trygg trafikk



**BONDIBARNA:** – Mye skal skje på Risenga fremover, og derfor er det spesielt viktig å inkludere Bondi barneskole i å ivareta sikkerheten, sier Mette Kringe, prosjektleder for ny Risenga ungdomsskole for Asker kommune. Foto: Hilde Tunge.

## Før jul arrangerte Asker kommune og entreprenøren NCC en tryggtrafikk-dag for alle elevene på Bondi skole.

Det stråler fra 80 refleksevester når alle førsteklasingene stimler sammen rundt en lastebil og en gravemaskin på grusplassen ved Leikvollhallen. De er den tredje puljen av til sammen 450 elever som skal få høre om trafikksikkerhet og lære om blindsoner. I forkant av opplegget ute har barna sett film inne på skolen, om hva som er viktig å huske på i trafikken og rundt en byggeplass. Alle barna har fått utdelt hver sin refleksevest, som de gladelig har dratt over hodet med litt hjelp fra lærerne. Så retter de nysgjerrigheten mot personellet fra NCC, som står dekket fra topp til tå i verneutstyr. Spesielt fasinerende er det med verneskoene, og etter tur får elevene hoppe på føttene til arbeiderne. Enda mer stas er det å få prøve hjelmene deres.

– Det skal skje mye på Risenga fremover. Bondi skole er nabo til området, og derfor er det viktig å inkludere elevene herfra i trafikksikkerhetsarbeidet, sier Mette Kringen. Hun er prosjektleder for ny Risenga ungdomsskole for Asker kommune.

– Barn i denne alderen er jo ofte veldig interesserte i byggeplasser og anleggsmaskiner, så det viktig og hyggelig å skape en

trygg ramme der vi kan vise dem hva som foregår, sier prosjektlederen.

### Samarbeider om sikkerheten

Trygg trafikk-opplegget er et samarbeid mellom Asker kommune og NCC.

Bakgrunnen er at videreutviklingen av Risenga vil medføre mye anleggstrafikk. Mange av Bondi-elevene har skoleveien sin gjennom området.

– Det er viktig at barn vet hva som foregår i og rundt en byggeplass. Spesielt er blindsoner noe som mange ofte glemmer eller ikke er klar over, forteller Harald Evensen, HMS-sjef i NCC. Han kom til Risenga ens ærend for å lære barna om sikkerhet.

– Barn og sikkerhet er veldig viktig. Vår førsteprioritet er alltid sikkerhet og det er alltid det første temaet på møter, sier han.

### Blindsoner og refleks

Brølende løper barna mot lastebilen og stiller seg i ring rundt dem. «Kan du se oss nå?» spør de læreren som sitter i førersetet. Hun svarer med å vende tommelen ned, og barna samles nok en gang for å høre hvordan de kan være sikre på å bli sett. Bruk refleksevest, vink til sjåføren og hold dere på fortauet, får de repetert. Disse instruksene får tommel opp-tegn fra læreren som fremdeles sitter inne i lastebilen.

# FellesSkap

**Siden FellesSkapet åpnet sist høst på Heggedal innbyggertorg, har det vært mange positive tilbakemeldinger. Likevel oppfordres enda flere til å ta det i bruk.**

FellesSkapet er et kjøleskap for matdeling, og er et samarbeidsprosjekt mellom Asker kommune, Heggedal innbyggertorg, Heggedal Nærmiljøsentral, Foodlist AS og Elkjøp. Selve initiativet til å etablere et kjøleskap for matdeling kom fra Tomas Elton Haug i firmaet Foodlist, og Heggedal innbyggertorg var raskt ute med å vise interesse for piloteringen av kjøleskapet.

### Åpent kjøleskap

Ideen er at alle kan ta i bruk FellesSkapet. Både privatpersoner og næringsvirksomheter med overskuddsmat. Her kan du sette inn og hente mat gratis.

– Folk er generelt veldig flinke til å bruke det og er positivt innstilt. Det har blitt en buzz der folk går bort og sjekker kjøleskapet jevnlig. Ungdommene er spesielt flinke til å undersøke, sier Una Molvig som er bibliotekar på Heggedal Innbyggertorg.

### Et FellesSkap - ikke Fretexskap

– I begynnelsen var folk litt avventende og ville spare innholdet til dem som trengte det mer. Dette har forbedret seg noe, men vi har enda ikke fått den oppslutningen vi ønsket, fortsetter Una.

Jelrik Nyland van Bjerkel bor i Heggedal og bruker FellesSkapet jevnlig. Han poengterer viktigheten av at folk vet at man fritt kan hente matvarer inn og ut uten at det skal gå på samvittigheten til folk.

– Fremover håper jeg flere vil engasjere seg og ikke være engstelige for å ta ut mat. Det er et FellesSkap, ikke et Fretexskap, sier Jelrik.

– FellesSkapet er et veldig bra opplegg og det bidrar også til at ungdommen interesserer seg. Spesielt hvis det er noen søt-saker så trekker det de unge og de begynner å tilbringe mer tid på innbyggertorget. Dermed blir det en fin sammensetting av folk med ulike aldre, avslutter Jelrik.

### Les mer

om FellesSkapet på Asker kommunes hjemmeside [www.aker.kommune.no](http://www.aker.kommune.no)

# et - et kjøleskap for matdeling



**LEVERER INN OG HENTER UT MAT GRATIS:** Una Molvig og Jelrik Nyland van Bjerkel anbefaler alle å engasjere seg i FellesSkapet på Heggedal Innbyggertorg. Foto: Julie Rigvår.

## En venn i en digital verden

**Stadig flere kommunale, og andre, tjenester legger opp til digital kommunikasjon. Men slett ikke alle føler seg som kompetente digitale brukere.**

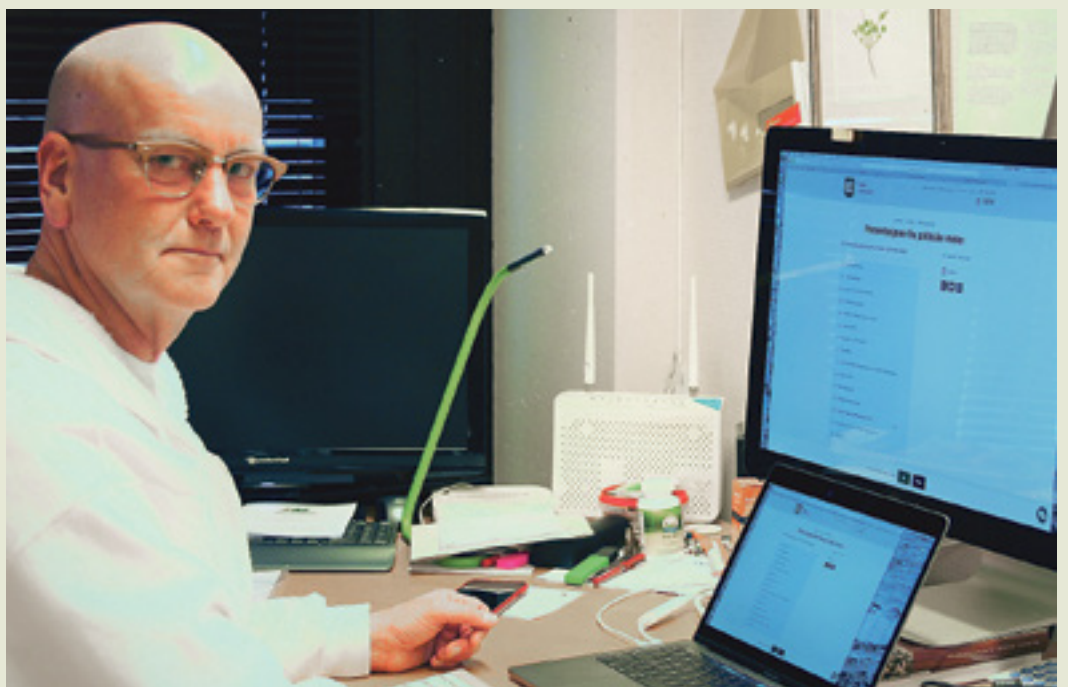
For den nye storkommunen er det estimert at det kan være opp mot 10 000 mennesker som «ikke er digitale». Disse skal selvfølgelig få samme tilbud og tjenester som alle andre, men mange føler på et behov for å trå inn i den digitale verden. Museskritt eller sjumilsteg, det er opp til den enkelte, men framover skal det i hvert fall bli mulig å få hjelp.

### Frivillige i en digital verden

– Prosjektet Digital venn er i startgropen, forteller Per Sletaune som til daglig er leder på nærmiljøsentralen i Heggedal, men som også er prosjektleder for Digital venn.  
– Ved hjelp av flere hundre frivillige, samt ansatte på innbyggertorgene rundt om i kommunen, skal vi hjelpe folk til å bli fortrolige med en digital verden. Alt er ikke helt klart enda, men vi vet at vi vil dekke generell

digital kompetanse, som bruk av telefon, nettbrett og så videre, og vi vil spesifikt dekke hvordan orientere seg i, og benytte seg av, digitale kommunale tjenester. Digital venn

er tenkt lagt opp i form av kurs, opplæring og en-til-en bistand. De håper på å starte så smått i løpet av høsten 2019, med full utrulling fra 2020.



**DIGITAL VENN:** Per Sletaune fra Heggedal nærmiljøsentral ivrer for å hjelpe flere til digital kompetanse gjennom prosjektet Digital venn. Foto: Aina Skoland



**SPREKINGER:** Da ASKER-posten traff Lørdagskameratene, som de selv kaller seg, møttes de på Føyka for å løpe til sitt eget julebord i Tranby. Foto: Aina Skoland

# Spreke kamerater

**Sol, regn eller snø, det spiller ingen rolle. I 35 år har Lørdagskameratene møttes tre ganger hver uke for å løpe. Og prate.**

Nå er yngstemann 56 år, og omtales gjerne som guttungen. De tre eldste har passert 75.  
 – Vi møtes hver tirsdag, torsdag og lørdag for å løpe sammen, forteller Gunnar Tveiten.  
 – Utgangspunktet er at vi ønsker å holde oss

i form, men det sosiale er vel så viktig. Noen ganger i året møtes vi til middag og sosialt lag etter løpeøkten.

De rundt 14 gutta har løpt sammen siden tidlig på 80-tallet, og har vært hverandres beste heiangjeng og støtte i livets opp- og nedturer.  
 – Disse treningsturene er gull verdt. Selv i tøffe perioder, eller kanskje nettopp i tøffe perioder, er det viktig å trekke på seg treningshabitten og treffe gjengen.

I løpet av 35 år komme man ikke unna en og annen skade, men karene lar seg ikke stoppe av den grunn.

– Nå de siste årene har vi også satt opp en gågruppe, sånn at de som er skadet eller av andre grunner er fornøyd med en rask gåtur, kan være med der en periode, til de er fullt restituerte.

## Asker Seniornett i full virksomhet

**Seniornett Asker er en del av en landsdekkende organisasjon som har til formål å få seniorer på nett, eller bli Digital venn som er det slagordet Seniornett har sluttet seg til. Les mer om Digital venn på side 15.**

Seniornett Asker har 28 veiledere som ukentlig er tilstede på flere steder i Asker:

- Holmen Seniorsenter hver mandag klokken 11-13.
- Borgen innbyggertorg hver tirsdag 10 – 12, Heggedal Innbyggertorg hver tirsdag klokken 14-15.30.
- Kulturhjørnet i Asker kulturhus hver onsdag, klokken 11-14.

Her er det bare å ta med mobiltelefon, nettbrett eller PC og få hjelp til det du lurer på. En gang pr. måned arrangerer Seniornett temadag mellom klokken 12.30 og 14.30 i biblioteket. Det holdes også regelmessig kurs i bruk av PC, iPad, iPhone og smarttelefoner og nettbrett.

### Seniornett Asker og innbyggertorgene i Asker

En dag i uken sitter det dyktige veildere på innbyggertorgene på Borgen og i Heggedal og tar imot innbyggere som har spørsmål og utfordringer i forhold til sin digitale hverdag.

– Dette tror vi bare er en liten forsmak på hva innbyggertorg kan bli – og et godt eksempel på at samarbeidet mellom frivillige og kommunen fungerer bra sier Stein Gråthen, styremedlem i Seniornett Asker.



**- MEDLEMSKAP I SENIORNETT** kan tegnes enten på [www.seniornett.no](http://www.seniornett.no) eller ved å ta kontakt med Asker Seniornetts veiledere.





# Våren 2019 Program for innbyggertorgene og seniorsentrene i Asker kommune

## Møteplass

Hos oss er alle velkommen uansett alder, kjønn, bakgrunn eller interesser. Sammen gjør vi våre sentre til møteplasser og kulturarenaer på tvers.

## Hva kan du gjøre hos oss?

Du kan være med på å forme innbyggertorgene og seniorsentrene. Har du en aktivitet du ønsker å starte opp? Kjenner du noen som kan holde foredrag, spille, være turkamerater, spille sammen eller annet? Ta kontakt med oss, så ser vi hva vi kan få til sammen av grupper, aktiviteter og arrangementer.

## Bidra

Våre aktiviteter får vi til takket være lokale ildsjeler og ressurser. Kunne du tenke deg å være med på å gjøre ditt lokalmiljø enda bedre? Vi trenger deg! Enten det er på kjøkkenet, som leksehjelp, til å starte opp en ny aktivitet eller noe annet. Ta direkte kontakt med ditt senter for å høre mer om mulighetene.

Leder Innbyggertorg og seniorsentre:  
**Bente Flygind, tel: 913 80 441**  
bente.flygind@asker.kommune.no

**Napp ut midtsidene av avisen, så har du programmet for våren 2019**

## AKTIVITETER OG ARRANGEMENTER

Det er mulig for alle å bli med i gruppeaktivitetene og på arrangementene. Merk at noen av aktivitetene har påmelding.

I tillegg har vi rom og verksteder som alle kan bruke, alene eller sammen med andre. Hjertelig velkommen til et trivelig og sosialt møtested.

## BRUKERRÅD

Hvert senter har et lokalt brukerråd. Medlemmene velges av og blant brukere som benytter senteret. Brukerrådet har en representant i Seniorsentrenes samarbeidsråd.

## SENIORSENTRENE SAMARBEIDSRÅD

Arbeidet i samarbeidsrådet skal styrke samhandling og dialog mellom de fem sentrene, så vel som samarbeidet mellom sentrene og kommunen. Samarbeidsrådet består av representanter fra hvert av sentrenes lokale brukerråd og representanter fra kommunen.

**TURISTFORENINGENS** turbuss går fra Asker sentrum, Føyka hver tirsdag kl. 09.45

Se programmet her: [www.dntoslo.no/turbussen/](http://www.dntoslo.no/turbussen/)

## RÅDGIVNING

Spesialsykepleier Ellen Berner fra oppsøker-tjenesten for eldre kan treffes for en uforpliktende samtale på noen av sentrene. Aktuelle temaer kan være:

Utfordringer i hverdagen, helse og trivsel, trygghet og sikkerhet, sosialt nettverk, tjenestetilbud og rettigheter, orientering og utfylling av søknadskjemaer.

Man kan også ta direkte kontakt med Ellen Berner på telefon 66 76 84 27.

## FOREBYGGENDE TEAM HVR (HVERDAGSREHABILITERING)

Forebyggende team HVR kan med bred fagkompetanse bidra til å opprettholde fysisk, psykisk og sosial helse som har betydning for nåværende og fremtidig livskvalitet. Det kan for eksempel dreie seg om å kunne fortsette å leve et aktivt liv i arbeid og på sosiale arenaer, hvordan gjøre boligen funksjonell og å håndtere rollen som pårørende. Du er velkommen til å ta kontakt med teamet for gode råd, praktisk veiledning og oppfølging. Teamet kan nås på telefon 94 78 53 63/90 21 16 59.

## UTLEIE

Asker, Vollen og Holmen leier ut lokalene sine. Ta kontakt med sentrene for informasjon om priser, lokaler og betingelser.

# Borgen innbyggertorg

**Adresse:** Søndre Borgen 11, 1388 Borgen.

**Kontaktperson:** Valeria Nicholson, telefon: 915 88 121  
valeria.nicholson@asker.kommune.no

**Hjemmeside:**

[www.asker.kommune.no/borgeninnbyggertorg](http://www.asker.kommune.no/borgeninnbyggertorg)

**Facebook:** @borgeninnbyggertorg

Innbyggertorget skal være brohodet mellom kommunen, frivilligheten og næringslivet. En møteplass og kulturarena på tvers av generasjoner og kulturer. I samhandling med innbyggerne skal Borgen innbyggertorg fylles med aktiviteter som er åpne for alle i lokalmiljøet. Det betyr at tilbudet styres av lokale initiativ, ønsker og behov. De fleste aktivitetene vil driftes av frivillige. I tillegg legges det opp til tett samarbeid med andre lokale aktører. Innbyggertorget skal være et sted hvor det er godt å være enten du har et ærend eller ikke, enten du er alene eller sammen med flere. Her finner du kafe KIME, aktiviteter og god stemning.

## Mandager

- 09:30 Landsforeningen for hjerte og lunge (LHL) inviterer til seniortrim. Lett trening som passer de fleste.
- 11:00 Bli med på tur fra Borgen. Oppmøte utenfor Borgen Innbyggertorg hver mandag med unntak av skolens ferier. Vi går på turveier og grøntområder i nærheten av Borgen, tempo og lengde tilpasses deltakernes ønsker og behov. Turene varer inntil 2 timer. Ta på gode sko og klær som passer til været. Du trenger ikke å kjenne noen fra før eller ha erfaring med lignende turer. Turene er gratis! Ta med mat og drikke, det blir hyggelig pause underveis. Kontakt Ingeborg Sølvsberg Dolven Tlf. 41417944 E-post: [ingeborg.dolven@dntoslo.no](mailto:ingeborg.dolven@dntoslo.no)
- 15:00-19:00 Teaterlek. Går du i 3-7 klasse? Heter skolen din Hagaløkka, Rønningen, Vardåsen eller Asker International? Da kan du bli med på teaterskole på Borgen innbyggertorg. Asker kulturskole arrangerer et gratis teaterkurs på Borgen Innbyggertorg hver mandag, ta med deg en venn og kom! Påmelding her: <https://noasker.speedadmin.dk/tilmelding#/gruppe1> - klokken 15-16 for 5.-7. skoletrinn  
<https://noasker.speedadmin.dk/tilmelding#/gruppe2> - klokken 16-17 for 5.-7. skoletrinn  
<https://noasker.speedadmin.dk/tilmelding#/gruppe3> - klokken 17-18 for 3.-4. skoletrinn
- 19:00 Kundalini Yoga. Du trenger ikke å være spesielt myk, sterk eller ung, men du blir mykere og sterkere ved å praktisere kundalini yoga. Passer for alle. Denne typen yoga øker vår bevissthet og tilstedeværelse, både i oss selv og i samspill med alt og alle rundt oss. I en kundalini yogatime kan du forvente dynamiske og myke yogaøvelser, pusteteknikker, lydvinger og meditasjon. Denne type yoga egner seg for de som vil mestre stress, bryte med sine egne mentale begrensninger og oppleve overskudd til å kunne møte hverdagens utfordringer. Timen ledes av Tulia Machado-Helland, og påmelding gjøres til henne ved oppmøte. Pris: Prøvetime 100 kr. Klippekort 8 ganger 640 kr (80 kr per gang)

## Tirsdag

- 10:00 Boccia. Spilles individuelt eller med lag på 2 eller 3 spillere. Målet er å kaste kuler av lær, og komme nærmest mulig en liten målball. Konkurrentene har hver sin farge på kulene; rød eller blå.

Dette er åpent for alle. Kontakt Harry Høgseth [harryhogseth4@gmail.com](mailto:harryhogseth4@gmail.com), hvis du lurer på noe i forhold til Boccia.

- 10:00 Data Hjelp. Gratis digital hjelp. Vi gir deg hjelp med smarttelefon, nettbrett, PCer. Vi viser deg hvordan du kan overføre bilder fra smarttelefon og digital kamera til PC, med kurs i enkel bildebehandling. Du kan få bildene dine i lekre fotobøker egnet som fine gaver til familie og venner. Ledes av Asbjørn og Arne fra SeniorNett.
- 11:00 Teaterlek for voksne. Åpent for alle! Kontakt nærmiljøsentralen på Borgen for mer informasjon [hilde.skogedal@paaborgen.no](mailto:hilde.skogedal@paaborgen.no)
- 12:30 Språkkafe ved nærmiljøsentralen. Lærer med bred erfaring og frivillige hjelper deg med å lære og praktisere norsk. Alle er velkomne - uansett nivå!
- MusikkLek 2-6 år Det blir sang, dans, musikkleker og mer organisert spill på instrumenter fra den norske kulturskatten, men også musikk fra andre land. Barna blir introdusert for musikkbegreper gjennom sang og bevegelse, dramatisering og musikkeventyr. Vi spiller på barnas kreativitet og improviserer sanger, leker at vi er på scenen og bruker musikk fra barnas hverdag. Deltakelse i musikkverksted er et godt grunnlag for videre musikk- og instrumentalopplæring. Påmelding <https://noasker.speedadmin.dk/tilmelding#/> (få plasser igjen). For prisinformasjon se <https://www.asker.kommune.no/natur-kultur-og-fritid/asker-kulturskole/priser/>

## Onsdager

- 09:30 Personlig trener Trine M. G. Andersen tilbyr trening for nybakte mødre på allrommet til Borgen innbyggertorget. Mye av treningen foregår på matter. Ta med håndklær til matter, vann og treningsklær. Barna er hjertelig velkomne, enten de sover eller er med på treningen.

## Torsdag

- 17:00-19:00 Arena Borgen tilbyr Hipp-Hopp/Dance Crew følgende tider:  
Torsdager kl 17:30 til 18:15 - gutter 8-11 år  
Torsdager kl 18:15 til 19:00 - jenter 10-13 år  
Påmelding gjøres til [arenaborgen@gmail.com](mailto:arenaborgen@gmail.com). Kurs koster 690 kr for sesongen.  
Instruktører er Yuliet Estrada Linares og Alochy Cabodevilla Aragon, fra Salsa kompaniet og Show de Vida .  
Arena Borgen er en frivillig forening som tilbyr møteplasser og aktiviteter på Borgen.

## Fredag

- 10:00 Friluftstrim DNT Kom i form gjennom hyggelig samvær med turglade mennesker på Friluftstrimmen ved Borgen Innbyggertorg! Dette er et gratis tilbud og det er ingen påmelding. Ta med en venn eller nabo eller kom alene. Det blir servert kaffe/te etter treningen. Trimtilbudet har fokus på styrke- og balansetrening som øker evnen til å gå tur i ulendt terreng. Vi trener sammen og motiverer hverandre. Alle øvelsene har forskjellige nivåer og vanskelighetsgrader, slik at helt ferske kan trene sammen med de sprekeste og alle får utbytte av treningen. Hvor tøff treningen blir - ja, det er opp til deg. Instruktøren har lang erfaring med trening for seniorer og vil legge til rette for at du kan utføre øvelser som passer for deg.  
Målet er å fremme friluftslivets gleder, og vi tilrettelegger for hyggelig samvær etter treningen
- 10:30 BollywoodDans ved AktivPåDagtid. Vedtak om stønad for å delta. For mer informasjon se <https://www.asker.kommune.no/helse-og-omsorg/aktiv-pa-dagtid/>



- 18:00 Somalsk dans for barn. Bli med på somalisk dans hver fredag. Arrangementet er gratis og åpent for alle barn med foreldre. Roda og Adna er dansansvarlige.

## Lørdag

- 11:00 Bolly Active Fitness Innbyggertorget. Velkommen til Bollywood dansekurs på Borgen innbyggertorg ved Indian Rhythms. Beste med å trene til indisk musikk er at det er så utrolig morsomt, så det føles ikke som trening. Du vil være en del av en fantastisk trenings gruppe? Pris for 12 ganger 1100 kr. Kom på en gratis prøvetime. Tar du med deg en venn får dere begge rabatter. For påmelding eller mer info: [Dans@indian-rhythms.com](mailto:Dans@indian-rhythms.com) tlf: 40214885
- 12:00 BollywoodLek barn 6-9 år. Nye morsomme koreografier og bevegelser og muligheter for å opptre. Instruktør Radhika Pandey er kjent for sin opptreden i Norske Talenter og fantastisk flink koreograf. 12 ukers kurs, hvor vi lærer minimum 2 danser. 900 kr For påmelding eller mer info: [Dans@indian-rhythms.com](mailto:Dans@indian-rhythms.com) tlf: 40214885
- 13:00 BollywoodLek barn over 9 år. Samme informasjon som for barn 6-9 år.

## Søndag

- o 12:00-15:00. Hver søndag arrangerer Borgen innbyggertorg i samarbeid med ungdom fra nærmiljøet, FamilieSøndag. Her blir det mye moro for hele familien! Vi publiserer på Facebook @ borgeninnbyggertorg hvilken aktivitet som blir å finne for hver søndag, så følg med! Det er gratis og åpent for alle. Kafeen betjenes av ungdommen og selger kaffe, vafler og saft.

Borgen nærmiljøsentral har opprettet en forening, KIME, som driver kafeen på Borgen innbyggertorg som et sosialt entreprenørskapsprosjekt. På Kafe KIME får du god kaffe, egenproduserte bakervarer og internasjonale retter. Kafeen er også en arena for arbeidstrening for kvinner med minoritetsbakgrunn fra nærmiljøet. For mer informasjon, se Facebook-siden @KimeBorgen. Ta med denne avisen, og få en kaffe på huset.

Lurer dere på noe eller ønsker dere å komme i kontakt med oss, send oss en mail [borgen.innbyggertorg@asker.kommune.no](mailto:borgen.innbyggertorg@asker.kommune.no) eller ring oss på 91588121.

Hjemmesiden vår er <https://www.asker.kommune.no/borgeninnbyggertorg> eller Facebook @borgeninnbyggertorg

# Kulturhjørnet i Asker kulturhus

**Adresse:** Kirkeveien 204, 1386 Asker. Telefon: 66 76 83 00

**Åpningstid:** Mandag-Fredag kl. 09:00-15:30

Middag serveres 13:00-14:30

Torsdagsbrunsj hver torsdag fra 10.30

**Kontaktperson:** Frid Feyling,  
frid.feyling@asker.kommune.no

**Fotterapeut:** Aina Kristiansen, timebestilling  
på tlf: 66 76 83 07

**Brukerråd:** Kontaktperson: Grethe Westad -  
grethe.westad@hotmail.com

**Hørselshjelper** Inger Berg kommer til senteret  
første mandag i måneden kl. 12.00-13.00.

Vi selger batterier til høreapparat alle dager.

## Faste grupper og kurs

Gruppe	Dag	Tid	Oppstart	
<b>Digital venn - Digital Torsdagstreff</b>	Torsdag	kl. 12.00-14.00	10/1	Frivillige nettguider hjelper deg med PC, mobil og nettbrett.
<b>Digital venn - Seniornett</b>	Onsdag	kl. 11.00-14.00	9/1	Få datahjelp av frivillige nettguider
<b>Trim for kvinner fra hele verden</b>	Tirsdag	kl. 13.00-14.00	8/1	Gratis og åpent for alle. Torill Haug fra Aktiv Asker trener kvinner fra hele verden. Ta på lette klær, og bli med.
<b>Torsdagsbrunsj</b>	Torsdag	kl. 10.30-14.30	10/1	Spis så mye du vil for kr. 80,-
<b>Kom og sy</b>	Onsdag	kl. 11.00-14.00	9/1	Vi setter frem symaskiner og syr sammen.
<b>Strikkekafe</b>	Torsdag	kl. 12.00	10/1	Ta med strikkesøy og strikk med oss
<b>Håndarbeidsgruppe</b>	Onsdag	kl. 11.00-14.00	9/1	ved Åse Vestland
<b>Spansk</b>	Annen-hver torsdag	kl. 10.00-12.00	10/1	Lær å snakke bedre spansk. Ledes av Maria Salvesen
<b>Fransk</b>	Fredag	kl. 10.00-12.00	11/1	Ledes av Gisella Skogseide
<b>Tysk</b>	Onsdag	kl. 11.00-12.30	23/1	Ledes av Ulrike Chistiansen
<b>Engelsk</b>	Tirsdag	kl. 12.30-13.30	8/1	Ledes av Angela Gabrielsen
<b>Italiensk</b>	Trisdag	kl. 12.00-13.00	8/1	Ledes av Ulrike Christiansen
<b>Slektsforskning</b>	Annen-hver fredag	kl. 10.00-12.00	11/1	Ledes av Grethe Hellum og Jon Kristoffersen
<b>Male-gruppe</b>	Tirsdag	kl. 10.00-14.00	8/1	Ledes av Gisella Skogseide
<b>Litteratur-gruppe</b>	Annen-hver tirsdag	kl. 14.00-16.00	8/1	Ledes av Rannveig Andersen
<b>Seniordans</b>	Onsdag	kl. 15.30-17.00	23/1	Ledes av Anne Olsen
<b>Seniorkor</b>	Tirsdag	kl. 16.00-18.00	8/1	Ledes av Solveig Høiland



<b>Trim</b>	Mandag og torsdag	kl. 14.00-14.45	7/1 og 10/1	Ledes av Ellen Førli
<b>Trim med instruktør</b>	Torsdag	kl. 13.00-14.00	10/1	
<b>85 +</b>	Annen-hver torsdag	kl. 13.00-14.30	10/1	Er du over 85 og ønsker å møte andre på samme alder for en prat?
<b>Bridge 1 og 2</b>	Mandag	kl. 09.30-18.00	7/1	Ledes av Eva EK og Knut Bjærke

## Foredrag og arrangementer

JANUAR				
Onsdag 9/1	kl. 10.00	Mix-Dans med fysioterapeut Heidi Bråten Fure: En time for deg som liker å bevege deg til god musikk! Enkle trinn hvor fokuset er å ha det gøy og få en god treningsøkt. Mix-dans henter inspirasjon fra ulike dansestiler som latin, swing, musikal og disco. Du trenger ikke danseerfaring eller god koordinasjon.		
Tirsdag 15/1	kl. 11.30	Partisaner på Krokskogen. Forfatter Berit Sagen Ramsfjell tar oss med tilbake til den store nordiske krigen (1700-1720). Karl 12. var blitt konge før krigsutbruddet, bare 15 år gammel. Arvefiendene Polen, Russland og Danmark-Norge så det som en sjanse til å vinne tilbake områdene ved Østersjøen. Selv om den unge Karl var en fremragende kriger, led han et sviende nederlag ved Poltova i Ukraina i 1709. Så vendte han blikket mot Norge.		
Onsdag 16/1	kl. 10.00	Medisinsk Qigong med fysioterapeut Nina Bloch Hansen: (Biyunmetoden) En skånsom treningsform med myke og rolige bevegelser som stimulerer og styrker ledd, muskler, sener, nervebaner og sirkulasjon på en naturlig måte. Kan også ha smertedempende effekt. Øvelsene myker opp stive muskler og ledd, gir bedre balanse og koordinasjon, samt øker din stabilitet. Fokus på avspenning, oppmerksomhet og indre balanse. Kan gi gode helseeffekter.		
Tirsdag 22/1	kl. 11.30	Kan kunsten redde havet? Pippip Ferner lager kunst av plastsøppel fra havet. Hvorfor gjør hun det? Og hvordan gjør hun det? Med en blanding av fakta og underfundighet formidler Pippip gjennom sin kunst et ønske om et bærekraftig hav gjennom maleri, tegninger og plastinstallasjoner. Kulturhjørnet inviterer til et spennende foredrag, utstilling og et kreativt plastverksted hvor du kan lage dine egne skulpturer av plastsøppel fra havet.		

Onsdag 23/1	kl. 10.00	Styrke i hverdagen med treningspedagog og personlig trener Martin Hammerø Huse: En effektiv styrkeøkt der vi bruker ulike treningsmetoder for å belaste de store muskelgruppene. Trener muskulatur du trenger for å lette hverdagens utfordringer.	Onsdag 13/3	kl. 11.00	Salsa! Har du alltid drømt om å danse salsa? Yuliet Estrada Linares fra Havanna lærer oss grunnleggende salsatrinn på en time. Ingen forkunnskaper er nødvendige.
Tirsdag 29/1	kl. 11.30	Norsk olje og gass - en spennende historie. Sivilingeniør Tor Helge Øvreik tar oss med inn i noen av sine historier og erfaringer fra 40 år i oljebransjen, med utvikling av teknologi og økonomi i Norge, samt offshore feltutbygginger i Norge og utlandet.	Tirsdag 19/3	kl. 11.30	Hvordan rakk franskmennene toget under den franske revolusjon? Øyvind Jahr, som har drevet med omfattende tidsstudier, tar oss med tilbake til Romerrikets tidsmåling og den julianske og gregorianske kalenderen. Vi får høre om kirke-reformasjonen og tiden, om sveitsiske urmakere, atomur, blomsterur og selvkjørende biler.
Onsdag 30/1	kl. 10.00	Hjelpehånden med fysioterapeut Tone Rosenvinge: «Psykologisk førstehjelp» Et ryddesystem av tankene dine, som kan være til hjelp til å ta gode valg for deg selv. Et godt redskap som kan brukes av alle.	Tirsdag 26/3	kl. 11.30	Sax og trekkspill i et forrykende samspill! Lena Rist Larsen og Hedvig Holst spiller saxofon og trekkspill, danser og forteller i en forrykende konsert med melodios barokkmusikk og fyrrig tango! Her er det følelser og lidenskap fra flere århundre, gjenskapt av to meget engasjerte damer! Av komponistene: Telemann, Bach, Piazzolla og Rodríguez.
FEBRUAR			Onsdag 27/3	kl. 15.00-18.00	Ikke kast, fiks det! På reparasjonskaféen, står fantastiske og kompetente frivillige klare med lim, symaskin, skrujern og loddebolt for å hjelpe deg med å reparere tingene dine – helt gratis!
Tirsdag 5/2	kl. 11.00	Allsang. Rytmen svinger og hyggen brer seg på Kulturhjørnet når deg spilles opp til allsang.	APRIL		
Onsdag 6/2	kl. 11.00	Har du alltid drømt om å danse salsa? Yuliet Estrada Linares fra Havanna lærer oss grunnleggende salsatrinn på en time. Ingen forkunnskaper er nødvendige.	Mandag 1/4	kl. 11.00-14.00	Hørselsdag. Velkommen til hørselens dag på Kulturhjørnet. Vi viser filmen «Hørsel hele livet» og har samtale om hjelpemidler og høreapparat. Etterpå blir det hørselstest.
Torsdag 7/2	kl. 19.00	i Øvre Vestibyle. Sosialt entreprenørskap i Norden. ved Johan H. Andresen. Åpent møte i Foreningen Norden Asker. Sosialt entreprenørskap er et viktig bidrag for å unngå velferdsfellen Det er en form for ledelse som bygger på sosiale prinsipper fremfor utelukkende tradisjonelle bedrifts- eller samfunnsøkonomiske prinsipper.	Tirsdag 2/4	kl. 11.00.	Allsang. Rytmen svinger og hyggen brer seg på Kulturhjørnet når deg spilles opp til allsang.
Tirsdag 12/2	kl.11.30	Five Shades of Sax. Fem saxofoner i vakkert samspill med piano, trommer og bass. Det er ikke hverdagskost! Opplev Five Shades of Sax på Kulturhjørnet. Mellom melodiene forteller Bjørn Pettersen morsomme og utrolige historier fra jazzens verden.	Tirsdag 9/4	kl. 11.30	Møt våren sterk og sunn. Kommunepsykologene Ingri Luten og Christin Vangen fra Mestringshuset forteller deg hvordan du best mulig ivaretar deg selv nå som våren og sommeren står for døren.
Onsdag 13/2	kl. 10.00, deretter tur	Turdag med Asker Turlag. Asker Turlag vil gjerne ha deg med på turer. Denne onsdagen får du høre om de ulike turene du kan være med på. Etter foredraget drar vi på tur.	Torsdag 11/4	kl. 11.00 – 14.30	Påskebrunsj. Vi serverer deilig påske-brunsj på Kulturhjørnet
Torsdag 14/2	kl. 13.00	Valentinsdag på Kulturhjørnet. På selveste Valentins dag viser vi den romantiske komedien Valentine's day. Ta med en kjæreste, eller kom alene og finn romantikken på Kulturhjørnet	Tirsdag 23/4	kl.11.30	Litterær tirsdag. Denne tirsdagen kan du få gode boktips og bli med inn i litteraturens verden på Kulturhjørnet
Tirsdag 19/2	kl. 11.30	Skismørekurs Øystein Hanevold fra Swix viser oss hvordan vi, helt fluorfritt, smører skiene for å få best mulig utbytte av vinterens skiturer.	MAI		
Tirsdag 26/2	kl. 11.30	Italia på to hjul. Lise Cook viser bilder og forteller om naturopplevelser, sanseinntrykk som mat og litt kultur samt utfordringer underveis på to hjul gjennom Italia.	Tirsdag 7/5	kl. 11.30	Maud – hundreårsreisen. Etter en lang reise fra vestkysten av Grønland, er polarskuta Maud tilbake i norsk farvann. Jan Wanggaard gir oss et innblikk hva som venter fremover for Roald Amundsens Maud når hun endelig er tilbake i gamlelandet etter 100 år.
Onsdag 27/2	kl. 10.00	Helse og livskvalitet. Valgene du tar for helsa di i dag har betydning for livskvaliteten din i fremtiden. Kom og bli med på en treningsøkt hvor vi presenterer de mest vanlige øvelsene og aktivitetene innenfor «Hverdagsrehabilitering (HVR) – trening og aktivitet»	Onsdag 24/5	kl. 11.30	Kulturfestivalen. Dylan og damene med Pia Borgli, Ida Lind og Rolf Ringkjøp fremfører kjærlighetssanger av Bob Dylan
MARS			Torsdag 23/5	kl. 11.30	Kulturfestivalen. Tør du bli med ned Venskabens kjeller? Lokalhistorisk vandring med Tor Kristian Østeby fra Kulturhjørnet til Venskaben. Emma Lassen Urdal og Anna Hanevold var initiativtakere til byggingen av Venskaben i 1904. Fra 1905 holdt herredsstyret sine møter her, I 1921 ble huset overdratt til kommunen, som hadde kontorer her til 1964, da det nye rådhuset stod ferdig. I dag står kjelleren tom, og du kan bli med ned dit – hvis du tør! Oppmøte på Kulturhjørnet i Asker kulturhus
Tirsdag 5/3	kl. 11.00	Allsang. Rytmen svinger og hyggen brer seg på Kulturhjørnet når deg spilles opp til allsang.	Torsdag 23/5	kl. 17.00 – 18.30	Kulturfestivalen. Lokalhistorisk sykkeltur til Borgen. Bli med Fredrikke Hegnar von Ubish og Borgen Vels historigruppe på en lokalhistorisk sykkeltur fra Asker sentrum til Borgen. Still med egen sykkel og vannflaske
Onsdag 6/3	kl. 10.00-12.00	Frivilligdag på Kulturhjørnet. I Asker kommune er det mange oppgaver for deg som ønsker å være frivillig. Vi inviterer til en formiddag hvor du kan møte frivillige, høre om hva det innebærer å være frivillig, og hvilke oppgaver frivillige kan utføre.			
Tirsdag 12/3	kl. 11.30	Driftige stasjonsmesterfruer. Mat og drikke tradisjoner ble endret med jernbanens innvalg i Asker fra 1872 – 74. Nå ble det mulig å spise ute, siden det vokste opp spisesteder på stasjonene. Bli med på en kulinarisk togreise tilbake i tid med Tor Kristian Østeby.			

# Heggedal innbyggertorg

Heggedalsbakken 6. 1389 Heggedal. Tel: 66 79 12 22.

**Konstituert leder:** Astrid Grette, Telefon: 66 79 12 22  
Epost: heggedal.innbyggertorg@asker.kommune.no

**Følg oss på Facebook;** #heggedalinnbyggertorg

**Åpent: Mandag til fredag kl. 08.00-18.00**  
Første lørdag i måneden 10.00-14.00 (kafe/bibliotek)

## Bibliotek bemannet:

Mandag og onsdag kl. 12.00-17.00  
Tirsdag og torsdag kl. 12.00-18.00  
Fredag kl. 12.00-16.00

**Posten:** Mandag-fredag 08.00-10.00 og 15.00-18.00

**Brukerråd** - kontaktperson: Per Sletaune  
Mobil: 952 73 504, epost: post@iheggedal.no

**Hørselshjelper** Oddvar Arntsen kommer til senteret hver andre torsdag i måneden kl. 12.00-13.00  
Pensjonistforeningsmøter første onsdag i måneden kl. 18.00-20.00

## Faste grupper og kurs

Gruppe	Dag	Tid	Oppstart
Kunstgruppen ART, Langhoffrommet	Mandag	kl. 10.00-17.00	28/1
Stavgang Gladtrimmen, Ute.	Mandag	kl. 11.00-12.30	7/1
Håndarbeidsstue, lik uke.	Tirsdag	kl. 10.00-12.30	8/1
Gå/ruslegruppe (hele året) Oppmøte apoteket	Tirsdag	kl. 11.00-12.30	
Livsstykurs med kursholdere fra Frisklivssentralen Asker og Røyken. For alle. 5 ganger (5/2-12/2-26/2-5/3-12/3)	Tirsdag	kl. 12.00-15.00	5/2
Lesestund for barnehager i biblioteket	Tirsdager	kl. 12.30	8/1
Seniornett, kafeen.	Tirsdag	kl. 14.00-15.30	
Trimgruppe med kiropraktor – regi Helselaget, det store rommet.	Onsdag	kl. 10.00-11.00	9/1
Medisinsk Qigong – for medlemmer av «Aktiv på Dagtid». Langhoffrommet.	Onsdag	kl. 10.30-12.00	16/1
Allsang, kjøkkenet	Onsdag	kl. 12.00-13.00	9/1
Seniordans, det store rommet	Onsdag	kl. 12.00-14.30	9/1
Mindfulness Yoga, Langhoffrommet	Onsdag	kl. 18.30-20.00	9/1



Heggedal innbyggertorgs visjon er å være en møteplass på tvers av generasjoner og kulturer. Innbyggertorgene skal være brobygger mellom kommunen, frivilligheten og næringslivet.

I samhandling med innbyggerne skal innbyggertorget fylles med aktiviteter som er åpne for alle i lokalmiljøet. Tilbudet styres av lokalt initiativ, ønsker og behov. De fleste aktivitetene vil driftes av frivillige. Programmet utvikles sammen med innbyggerne.

Gruppe	Dag	Tid	Oppstart
Forebyggende team HVR-opptrening og rehabilitering med sosionom. (30/1-27/2-27/3-24/4-22/5 og 19/6)	Onsdag	kl. 10.45-11.45	30/1
Bridge	Torsdag	kl. 11.00-15.00	3/1
Lappeteknikk, lik uke*	Torsdag	kl. 10.00-12.00	10/1
Solstråla barneyoga	Torsdag	kl. 15.00-16.00	10/1
Torsdagsbuffet	Torsdag	kl. 16.30-18.00	24/1
Yoga FLOW*	Torsdag	kl. 17.30-18.30	10/1
Språkkafe	Torsdag	kl. 18.00-19.30	10/1
Styrketrening med kiropraktor	Torsdag	kl. 19.00-20.00	10/1
Meditasjon – stille qigong**	Fredag	kl. 10.00-11.00	1/3
Frokostklubb	Fredag	kl. 10.00-11.30	11/1
Medisinsk qigong**	Fredag	kl. 11.00-12.15	1/3 t.o.m 3.5
Barselkafe	Fredag	kl. 11.00-15.00	11/1
Bingo, lik uke	Fredag	kl. 12.00-13.00	11/1

\* Påmelding til: mei@schulzmedia.no

\*\* Påmelding til: elisabethaa@online.no / tlf 99536759

## Foredrag og arrangementer

Januar		
Lørdag 5/1	kl. 10.00 – 14.00	Lørdagsåpent bibliotek. Barnefilm kl. 10
Mandag 7/1	kl. 13.00 – 15.00	Filmmatine for voksne; 'Stekte grønne tomater'
Torsdag 10/1	kl. 15.00 - 16.00	Solstråla barneyoga ( to grupper)
	Kl. 17.30 – 18.30	Ledes av Mei, mei@schulzmedia.no (følger skoleruta)
Torsdag 24/1	kl. 18.00 – 19.00	Reptilene kommer til Heggedal! Reptilparken besøker innbyggertorget
Torsdag 31/1	kl. 18.00-20.00	Quiz på innbyggertorget. Svein er klar med spørsmålene. Du har forhåpentligvis svarene. Alle rettigheter. For alle over 18 år.
Februar:		
Fredag 1 /2	kl. 10.00-11.00	Meditasjon – stille qigong. DROP IN! Åpent for alle, ingen forkunnskaper nødvendig. Ingen påmelding. For informasjon: epost: elisabethaa@online.no eller mobil: 995 36 759
Fredag 1 /2	kl. 11.00 - 12.15	Introduksjon til 'Medisinsk qigong'. DROP IN! Åpent for alle, ingen forkunnskaper nødvendig. Ingen påmelding. For informasjon: epost: elisabethaa@online.no eller mobil: 995 36 759
Lørdag 2/2	kl. 10.00 – 14.00	Lørdagsåpent bibliotek.
	kl. 10.00	Barnefilm
	kl. 12.00	Forfatter Line Renslebråten leser fra boken ' Under polarisen' og tegner med barna
Mandag 4/2	kl. 13.00 – 15.00	Filmmatine for voksne; 'Doktor Zhivago'
Torsdag 7/2	Hele dagen	Bærekraftig dag
Fredag 15/2	kl. 10.00 – 11.00	Meditasjon – stille qigong. DROP IN! Åpent for alle, ingen forkunnskaper nødvendig. Ingen på melding. For informasjon: epost: elisabethaa@online.no eller mobil: 995 36 759
Fredag 15/2	kl. 11.00-12.15	Introduksjon til 'Medisinsk qigong'. DROP IN! Åpent for alle, ingen forkunnskaper nødvendig. Ingen på melding. For informasjon: epost: elisabethaa@online.no eller mobil: 995 36 759
Fredag 15/2	kl. 12.00 -13.00	Barselkafe; Astrid Grette lager babymat – tips og triks!
<b>Uke 8:</b> (18/2-22/2 Vinterferie)	Aktiviteter for barn; film, Lego , verksted, bøker	
Torsdag 28/2	kl. 19.00 – 21.00	Quiz på innbyggertorget. Svein er klar med spørsmålene. Du har forhåpentligvis svarene. Alle rettigheter. For alle over 18 år.
Mars:		
Fredag 1/3	kl. 12.00 – 13.00	Barselkafe; Barnebøker for de minste med bibliotekar Una Molvig

Fredag 1/3 -3/5 (29/3 utgår)	Kl.10.00-11.00	Meditasjon –Stille Qigong ved elisabethaa@online.no, 99536759
	Kl.11.00-12.15	Medisinsk - Qigong ved elisabethaa@online.no, 99536759
Lørdag 2/3	kl. 10.00 – 14.00	Lørdagsåpent bibliotek. 10.00 Barnefilm
Mandag 4/3	kl. 13.00 – 15.00	Filmmatine for voksne; internasjonal film
Uke 10: (4/3-10/3 Internasjonal uke)		
Fredag 8/3		Kvinnedagen
Fredag 22/3	kl. 12.00 – 13.00	Barselkafe; Babybæring med Marte Kjølstad
April:		
Mandag 1 /4	kl. 13.00 – 15.00	Filmmatine for voksne; 'Mamma Mia!'
Mandag 1 /4	kl. 12.00 – 13.00	Barselkafe; økonomi og forsikring for småbarnsforeldre
Lørdag 6/4	kl. 10.00 – 14.00	Lørdagsåpent bibliotek. Kl. 10.00 Barnefilm
Torsdag 11/4	kl. 17.00	Gro Dahle besøker biblioteket
Fredag 26/4	kl. 11.00	Barselkafe med DNT

### Medisinsk Qigong

– for medlemmer av Aktiv på Dagtid.

Myke, langsomme og enkle bevegelser som gjøres under konsentrasjon og avspenning. Øvelsene gir ro og styrker og balanserer kropp og sinn.

### Hvem kan delta på aktivitetene i Aktiv på dagtid?

Alle fra Asker mellom 18 og 67 år, som er helt eller delvis utenfor arbeidslivet og som mottar en ytelse fra NAV (ikke alderspensjonister eller AFP). Medlemskort fås kjøpt på Servicetorget.

### Husk å ta med bekreftelse på stønaden fra NAV eller anbefaling fra fastlegen din.



# Holmen Seniorsenter

**Adresse:** Holmensenteret 4.etg,  
Vogellund 6, 1394 Nesbru.

**Telefon:** 66 76 81 80.

**Åpningstid:** Mandag - fredag kl. 10.00 - 15.30

Kafeteria kl. 10.00 - 15.00.

**Daglig leder:** Gro Kristoffersen

**Epost:** gro.kristoffersen@asker.kommune.no

**Fotterapeut:** Gry V. Haraldsson

Timebestilling telefon: 66 76 81 82

**Informasjon, rådgiving, veiledning:**

Ellen Berner, Spesialsykepleier Forebyggende team,  
kommer til Holmen seniorsenter kl. 11.00 - 12.00  
disse datoene: 09.01- 06.02 - 06.03 - 03.04 - 08.05  
og 29.05

**Hørselshjelper** Bjørg Madsen (mobil: 909 41 311)  
kommer til senteret første tirsdag i måneden kl. 12.00-



13.00. Vi selger batterier til høreapparat alle dager  
(mandag-fredag)

**Brukerrådets leder:** Margit Nyhus,  
margit.nyhus@getmail.no mobil: 416 81 182

**Brukerrådets nettside:** www.holmeneldre.com

## Faste grupper og kurs

Gruppe	Dag	Tid	Oppstart
Allsang	Fredag	kl. 12:00-12:45	4/1
Bok-gruppe	Onsdag	kl. 10:30-12:00	16/1
Bowling	Torsdag	kl. 11:00	
Bridge 1	Onsdag	kl. 10:00-12:00	9/1
Bridge 2	Fredag	kl. 11:00-15:00	11/1
Datahjelp	Mandag	kl. 11:00-13:00	7/1
Engelsk konversasjon	Mandag	kl. 13.00 - 14.00	7/1
Fransk konversasjon v/ Gisella Skogseide	Onsdag	kl. 11:00-12:00	9/1
Fransk konversasjon v/Siri Gamborg	Mandag	kl. 10:45-11:45	7/1
Holmen seniorband	Mandag	kl. 14:00-15:45	7/1
Lyrisk-gruppe	Onsdag	kl. 10:30-12:00	9/1
Oppfølgingsgruppe/egen- trening styrke og balanse	Torsdag	kl. 11:00-12:00	10/1
Pårørende gruppe - Demens	Tirsdag	kl.12:00-14:30	29/1
Seniordans	Torsdag	kl. 15:30-17:00	10/1
Styrke og balansegruppe	Tirsdag	kl. 10:00-11:00	12/2 Påmelding
Styrke og balansegruppe	Tirsdag	kl. 11:15-12:15	12/2 Påmelding
Teater	Tirsdag	kl. 12:30-14:30	8/1
Trim- enkel	Mandag	kl. 11:00-11:20	7/1
Trim - hjerte/styrke	Mandag	kl. 09:30-10:30	7/1
Trim - hjerte/styrke	Torsdag	kl. 09:30-10:30	10/1
85+ gruppe	Mandag	kl. 12:00-13:30	14/1

## Foredrag og arrangementer

### JANUAR

Onsdag 9/1	kl. 12:30	Nyttårstreff
Onsdag 16/1	kl. 12:30	"INNBLIKK" Anne Kathrine Stangeland presenterer egne malerier.
Onsdag 23/1	kl. 12:30	«Erik Bye» ved forfatter Asbjørn Bakke
Onsdag 30/1	kl. 12:30	«Middelalderbyen vender tilbake - gjenerobring av Oslos glemte gamle by: "Nordens Pompei"» ved forfatter Leif Gjerland

### FEBRUAR

Onsdag 6/2	kl. 12:30	«Sol, døgnrytmer, årsrytmer og vinterdepresjoner» ved Fysikkprofessor Johan Moan
Onsdag 13/2	kl. 12:30	«Kristina - norsk og spansk prinsesse» ved forfatter Torbjørn Greipsland
Onsdag 20/2	kl. 12:30	"EU - vår fremtid" ved journalist Sten Inge Jørgensen
Onsdag 27/2	kl. 12:30	"Oslofjordens friluftsråd" ved Liv-Marit Hansen

### MARS

Onsdag 6/3	kl. 12:30	Allmøte
Onsdag 13/3	kl. 12:30	"Gustav Vigeland 150 år" ved Jarle Strømmodden
Onsdag 20/3	kl. 12:30	Five Shades of Sax - presenterer melodier fra jazzens gullalder. Mini-storband med 5 saxofoner og komp under ledelse av Bjørn Petersen
Onsdag 27/3	kl. 12:30	Mannekengoppvisning

### APRIL

Onsdag 3/4	kl. 12:30	"Maud har kommet hjem" ved prosjektleder Jan Wanggaard
------------	-----------	--



Onsdag 10/4	kl. 12.00	Påskelunsj
Onsdag 24/4	kl. <b>12.00</b>	"Oslofjordens fascinerende historie" ved forfatter Sverre Jervell
<b>MAI</b>		
Onsdag 8/5	kl. 12.30	"Wildenvey" ved Tone Ringen
Onsdag 15/5	kl. 12.30	"USA-et land i krise" ved historiker Geir Lundestad
Onsdag 22/5	kl. 12.30	Kulturuken – Holmen seniorteater har forestilling.
Onsdag 29/5	kl. 12.30	"Nepal etter jordskjelvet i 2015" ved Tor Magne Lund
<b>JUNI</b>		
Onsdag 5/6	kl. 12.30	"DNT 150 år - om stiftelsen og stifteren Thomas Heftye" ved Sverre Andreas Larsen
Onsdag 12/6	kl. 12.30	Asker Seniorkor
Onsdag 19/6	kl. <b>12.00</b>	Sommerfest. Påmelding.

### 85+ Gruppen

Vi ønsker å invitere deg som blir 85 år eller mer i 2019 spesielt til oss. Vi har hatt tilbudet en stund og det er en koselig gruppe som møtes her annenhver mandag, men vi ønsker at gruppen skal bli større. Vi holder av et hyggelig rom til dere, dekker kaffebordet og serverer noe å bite i, mens dere kan la praten gå fritt. Det er en

egenbetaling på kr. 16,- pr. gang.  
Annenhver mandag kl. 12.00 – 13.30

De aktuelle datoene videre for våren er: 14/1 – 28/1 – 11/2 – 25/2 – 11/3 – 25/3 – 8/4 – 6/5 – 20/5 – 3/6 – 23/6 og 17/6

### Styrke- og balansekurs

Dette tilbudet er til hjemmeboende eldre med balanseproblemer og ustøhet. Treningen foregår i grupper på rundt 10 personer og ledes av fysioterapeut.

Rekvisisjon til transport kan benyttes.

For informasjon og påmelding kontakt fysioterapitjenesten (Mandag, onsdag og fredag kl. 09.00-12.00) Telefon: 911 67 144 Epost: postmottak.fysioterapi.voksen@asker.kommune.no

I forbindelse med styrke og balansekurset har Holmen seniorsenter tilbud om egentrening hver torsdag kl.11.00-12.00.

### Pårørende-gruppe demens

Samtalegruppe for deg som er pårørende til en person med demens. Hver deltaker gis mulighet til å dele tanker og følelser i en vanskelig livssituasjon, med fokus på deg som pårørende. Alle har taushetsplikt.

Vi møtes på Holmen seniorsenter den siste tirsdagen i måneden kl.12.00-14.30. Første gang 29. januar.

Gruppeleder er spesialsykepleier Inger E. Føyen.

For spørsmål og påmelding, ta kontakt på mobil: 915 21 491 eller epost: inger.foyen@gmail.com



«NATURLIG KAOS» AV ANNE KATHRINE STANGELAND

# Vollen Seniorsenter

**Adresse:** Vollenveien 1, 1390 Vollen

**Telefon:** 66 79 62 68

**Åpningstid:** Mandag - torsdag kl. 09:00-15:00

**Daglig ansvarlig:** Tove Faye-Hansen

tove.anita.faye-hansen@asker.kommune.no

**Fotterapeut** Torunn Ødegaard, timebestilling

Telefon 913 25 610

**Hørselshjelper** Marit Lein kommer til senteret

første torsdag i måneden kl. 12:00

**Brukerråd:** Leder: Bodil Fronth,

bodil.fronth@gmail.com

**Rådgivning:** Ellen Berner, spesialsykepleier

fra Oppsøkeren for eldre, kommer til Vollen



kl. 11:00 - 12:00 disse datoene:

23.01 - 20.02 - 20.03 -17.04 -15.05 og 12.06

## Faste grupper og kurs

Gruppe	Dag	Tid	Oppstart
Bridge	Mandag	kl.11.30-15.00	7/1
Seniornett Vollen Slektsforskning (Vi bruker Legacy 9)	Mandag	kl. 09.00-12.00	14/1
IPad-kurs (4 ganger)	Mandag	kl. 12.30-15.00	11/2
<b>«KOM I GANG MED DATA»</b> Tastatur, mus og internett (Windows 10 (10 ganger.)	Tirsdag	kl. 09.00-11.30	15/1
<b>«LÆR MER»</b> Office-programmene (10 ganger)	Tirsdag	kl. 12.00-14.30	15/1
DATAHJELP «drop inn»	Torsdag	kl. 13.00-14.00	
Dametric	Tirsdag	kl 10:00-11:00	8/1
Strikke kafé	Tirsdag	kl. 10.00-14:00	8/1
«Vollengruppa» (hver 14.dag) Håndarbeids- gruppe kveldstid med plass til flere! Uansett alder.	Onsdag	kl. 18:30-21:00	23/1



Gruppe	Dag	Tid	Oppstart
<b>Nytt i år:</b> Barsel kafé Eget rom til disposi- sjon. Det er mulig å ta med barnevognen inn.	Onsdag	kl. 11.00-15.00	2/1
Allsang	Torsdag	kl. 11:45-12:30	3/1
Stavgang. Ledes av Vollen helselag v/Gro Danielsen	Torsdag	kl. 10:00	10/1

## Foredrag og arrangementer

Januar		
Onsdag 30/1	kl. 12.00	Foredrag. Se oppslag på senteret og i Hva Skjer, Budstikka
Februar		
Onsdag 27/2	kl. 12.00	Aud Skramstad Rogne spiller gitar og synger sanger av Vidar Sandbeck. Og kanskje noen Prøysen viser.
Mars		
Onsdag 20/3	kl. 12.00	«Hvorfor er det så mye støy med sykehusene?» v/ Jørgen Holmboe. Holmboe har 20 års erfaring som sykehuslege og jobber nå som seniorrådgiver for Helse- direktoratet.
April		
Onsdag 3/4	kl. 12.00	Besøk av Asker hørselslag. De vil vise filmen «Hørsel hele livet». Etter filmen blir det informasjon om hjelpemidler og høreapparat etterfulgt av hørselstest.
Onsdag 10/4	kl. 13.00	Påskelunsj m/musikalsk underholdning. Påmelding på senteret.
Mai		
Onsdag 15/5	kl. 11.00	Barselkafé med førstehjelpskurs for de aller minste v/Thor-Raymond Oldernes
Onsdag 22/5	kl. 15.00	Fest for frivillige. Personlig invitasjon.
Juni		
Onsdag 19/6	kl. 13.00	Sommerfest. Påmelding på senteret.

Påmelding til pc kurs, seniornett Vollen:

gorunn.fjellidal@gmail.com

Tlf. 907 43 544 eller seniorsenteret telefon 66 73 68 62

# Nesøya eldres vel

**Adresse:** Otto Blehrs vei 59,  
1397 Nesøya i lokalene under KIWI.  
Telefon 957 57 822 (Røstøen)

**www.nev.no**

## Styret:

**Leder:** Jan Røstøen. Vestre vei 79, 1397 Nesøya  
telefon: 957 57 822, j-anroes@online.no

**Sekretær:** Erik Tøndevold. Myrveien 24 B, 1397 Nesøya  
telefon: 901 81 225, erik.tondevold@gmail.no

**Kasserer:** Johan Amundsen Otto Blehrs vei 9, 1397  
Nesøya. Telefon: 917 04 737, jca@live.no

## Styremedlemmer:

*Cathrine Amundsen.* Otto Blehrs vei 9, 1397 Nesøya.  
Telefon: 917 04 737. jca@live.no

*Brita Boye Johannessen.* Olabakken 8, 1397 Nesøya.  
Telefon: 916 46 314. britaboeye@live.no

*Scott Rønnes.* Vestre vei 27, 1397 Nesøya  
Telefon: 900 49 145, Scott.ronnes@online.no

*Eva Saksegaard.* Hovedgårdsveien 4, 1397 Nesøya  
Telefon: 944 99 123, esaxega@gmail.com

## Varamedlemmer:

*Wenche Røstøen.* Vestre vei 79, 1397 Nesøya  
Telefon: 948 05 088, wer1397@hotmail.com

*Ingebjørg Thomas.* Myrveien 9 A, 1397 Nesøya.  
Telefon: 66 84 76 20. jackinge@gmail.no

## Tirsdag bridge

Hver tirsdag samles bridgeinteresserte kl. 10.30 og holder på til ca. kl. 14, avbrutt av en pause med kaffe/te og medbrakt. Det er plass til nye spillere og du behøver ikke å ha med en makker. Vil du vite mer, ta kontakt med Ellen Ruzicka Telefon: 909 21 594.

## Fredag ukens høydepunkt

Fra kl. 11 serveres det kaffe/te, rundstykker eller vafler, og kl. 12 er det foredrag, med allsidige og varierte temaer, ofte ledsaget med bilder  
NEVs ukeprogram finner du på oppslagstavlen på Tante Esthers plass, i Budstikkas «Pensjonisttreff» hver tirsdag, i NEVs vindu og på internett [www.nev.no](http://www.nev.no).  
Alle er velkomne til å høre på foredrag eller delta på kurs. Årskontingenten er 250 kr. Ta kontakt med kasserer eller en i styret, så ordner vi med registrering og innbetaling.

## Foredrag og arrangementer

JANUAR		
Fredag 11/01	kl. 12.00	Georgi Delchev «Synger og spiller på mange instrumenter.»
Fredag 18/01	kl. 12.00	Torbjørn Greipsland «Kristina, både norsk og fransk prinsesse»
Fredag 25/01	kl. 12.00	«Polarskipet Maud» ved Johan Amundsen



FEBRUAR		
Fredag 01/01	kl. 12.00	«Vannet på jorden» ved Øyvind Jahr
Fredag 08/02	kl. 12.00	«Piet Hein - Kumbels Gruk og jeg» ved Trond Dolva
Fredag 15/02	kl. 12.00	«Inka - riket» ved Inge Vabø
Fredag 22/02	kl. 12.00	«10 veinavn i Asker – personene bak» ved Anders Bergem
MARS		
Fredag 01/03	kl. 12.00	«Grand Canaria - sommer, sol, svindel» ved Freddy Nilsen
Fredag 08/03	kl. 12.00	Opera: «Søster Angelica» - Film hele forestillingen 60 min. ved Pål Ivar Bergersen
Fredag 15/03	kl. 12.00	Årsmøte
Fredag 22/03	kl. 12.00	«Eplehagen i Asker prestegård» ved Marianne Storberg
Fredag 29/03	kl. 12.00	«Med robåt fra Norge til Hellas» ved Ivar Samuelsen
APRIL		
Fredag 05/04	kl. 12.00	«Suzanna og Henrik Ibsen» ved Sidsel Marie Nilsen
Fredag 12/04	kl. 12.00	«Gjendine Slålien - budeien som inspirerte Grieg» ved Johan Kofstad
Fredag 19/04	Langfredag	Ikke møte
Fredag 26/04	kl. 12.00	«Hopp jenter - hopp» ved Karin B. Berg
MAI		
Fredag 03/05	kl. 12.00	«Viser fra Sverige» ved Jørgen Schjøtt og Pål Ivar Bergersen.
Fredag 10/05	kl. 12.00	«Svigermor i folklore og popkultur» ved Gjertrud Sæter
Fredag 17/05	kl. 12.00	Off. høytidsdag, ikke møte
Fredag 24/05	kl. 12.00	«Svalbard - et arktisk eventyr» ved Arne Sæther
Fredag 31/05	kl. 12.00	Inneklemte dag : Quiz ved Jan og Hans Jakob
JUNI		
Fredag 07/06	kl. 12.00	«Bilder og små historier fra Sandvika og Bærum» ved Lise Wulff
Fredag 14/06	kl. 12.00	Sommeravslutning

# Gatekapellet - et åpent hus

**Askers minste kirkerom har gjenoppstått på Bakerløkka utenfor kulturhuset. Det er det mange som setter pris på.**

- Vi fyller på med 40-50 nye lys her hver dag, forklarer Flemming Jakobsen som er gateprest og daglig leder i Kirkens feltarbeid som drifter gatekapellet.

- Det forteller oss at kapellet brukes flittig. En annen ting som er hyggelig, er at etter at vi åpnet gatekapellet på denne sentrale plassen ser vi at det blir brukt av mange forskjellige mennesker. Også barnefamilier kommer innom her nå og tenner lys, eller bare tar en titt på det fine lille rommet vi har skapt her.

## Finner roen

Det rundt 16 kvadratmeter store rommet brukes til mer enn bare lystenning.

- Det er viktig å ha et sånt sted, følger Jakobsen opp.

- Det er ikke alle som føler for å gå inn i en stor kirke, men som likevel trenger å ha et sted der man kan komme og finne roen. Her kan man minnes andre, eller man kan sitte i ro og bare være. Jeg har også ofte hatt samtaler med folk som kommer innom her. Folk som har trengt noen å snakke med, men som synes veien inn på kontorer eller kirker er for lang.



# Under er åpnet

## Prost i barndomsbygda

**Da Berit Øksnes begynte som prost i Asker prosti i 2010, kom hun hjem til sin barndoms dal. Selv om hun nå reiser videre, vil en del av henne alltid høre hjemme i Asker.**

Som prost har Berit Øksnes vært øverste leder for prestene i de fem kirkene i Asker.

- Jeg har hele tiden vært en aktiv deltaker i kirkelivet. Jeg er jo også prest og holder egne gudstjenester, i tillegg til at jeg er tilstede ved for eksempel innsettelse av nye prester.

Øksnes hadde nylig sin avskjedsgudstjeneste som Askers prost, og turen har gått videre til Halden der hun skal være sogneprest i Rokke og prest i Halden. Likevel vil Asker alltid ha en spesiell plass i hjertet hennes.

- Jeg vokste opp her. I 1960, da jeg var ett år gammel, tok foreldrene mine opp lån og bygget sykehjemmet på Sikta, det hvite huset som ligger i Røykenveien i svingen ved Gullhella.

### Vokste opp på Sikta

Øksnes har grunnet mye på dette; hva som får et ungt par som den gang hadde to små barn, til å pådra seg gjeld og flytte familien inn i et hus med 25 schizofrene mannfolk. I 2014 tok hun derfor ut studiepermisjon for å fordype seg i spørsmålet, og resultatet ble den lille boken «Menneskeverd og tomannsrom».

- Da mine foreldre startet på Sikta var det i en tid der psykiatrien hadde stusselige kår i Norge. Noen fikk plass på store psykiatriske institusjoner, andre i privat pleie med svært varierende



**VELKOMMEN:** Gatekapellet har høy dør, vid port og ingen dørterskel. Her er alle velkomne. Gateprest Flemming Jakobsen slår gjerne av en prat. Foto: Aina Skoland



## Gleden er stor over den nyinnredede underetasjen i Vardåsen kirke - hvor 500 kvadratmeter nå står til disposisjon for nærmiljøet på Borgen.

Siden kirken ble bygget i 2004 har underetasjen stått uinnredet. Frivillige arrangerte i lang tid Bruktmarkedet her, rett på pukk og tepper – men nå er Under endelig innredet med kafeteria, kjøkken, allrom, bandrom og grupperom.

Lokalene ble åpnet av ordfører Lene W. Conradi 27. november. Det var korsang, musikk i bandrommet, servering av kaffe og kaker og mye mer. Askerspeiderne, barna på myldredag og ungdommene var blant de som deltok. Tilstede var også prost Berit Øksnes, kirkesjef John Grimsby og gode naboer fra lokalmiljøet.

### Under i Vardåsen kirke

Nå står Under – underetasjen i Vardåsen kirke – klar for nærmiljøet. Speiderne har tyvstartet litt og har holdt flere møter her. Ungdomsarbeidet i kirken har startet klubben «Churchill» som arrangeres hver torsdag 19.30-21.30. Kor, band, kurs og barneaktiviteter flytter inn etter hvert.

– Dette skal være et sted hvor folk møtes, glede skapes, kunnskap deles, vennskap oppstår og liv leves. Dette skal være et sted nærmiljøet kan få glede av, med rom for etablering av ny aktivitet. Det blir også mulighet for å leie lokaler til private arrangement, sier daglig leder Kari Sorknes i Vardåsen menighet.

**UNDER:** Leder av Vardåsen menighetsråd, Anne Markegård Øya, hadde mange å takke.  
Foto: Jorunn Bottolfs.

kår, mens andre igjen ikke fikk hjelp i det hele tatt. Min far var diakon, en utdannelse der både teologi, helsearbeid og administrasjon var viktige elementer. Sånn sett var han godt rustet til å ta fatt på oppgaven, og diakoner åpnet sykehjem flere steder i landet.

### Utvidet familie

Oppveksten på en institusjon sammen med psykisk syke har Øksnes bare godt å si om. – De var en del av familielivet vårt. De var langtidspasienter, så vi ble godt kjent og veldig glade i dem. Vi dro på ferie med karene, og vi feiret jul sammen med dem. For det var «karene» de kalte dem. Aldri pasienter. Menneskeverdet sto sentralt i både diakonenes utdanning, og i mine foreldres verdisyn. Noen vil kanskje ut fra dagens syn si at tittelen Menneskeverd og tomannsrom er en motsigelse, men ut fra standarden på 60-tallet var

tomannsrommene et stort steg opp for mennene som var så heldige at de fikk flytte inn på

Sikta, og dermed inn i livet til familien Øksnes.



**PROSTEN:** Berit Øksnes gikk 6. januar av etter 8,5 år som prost i Asker. Sokneprest Tor Øystein Vaaland i Asker kirke overtar etter henne som prost. Foto: Svein-Ivar Fors.

## Ungdom med bistandsbehov:

### - Hvilke tilbud har jeg etter at jeg har blitt myndig?

**Ungdom med bistandsbehov som mottar tjenester fra Asker kommune kan skaffe seg god oversikt i en informativ brosjyre fra brukertorget.**

– Når du blir 18 år skjer det flere endringer i livet, og for noen er disse endringene større enn andre. For ungdommer med bistandsbehov kan denne overgangen være spesielt utfordrende, ettersom det offentlige tilbudet endrer seg når du blir myndig, forklarer rådgiverne Elisabeth de Mora og Hanne Bjørndalen Ringen i koordinerende enhet hos brukertorget.

– Er du avhengig av tjenester fra det offentlige kan det være vanskelig å vite hvor du skal henvende deg, og hvem som har ansvar for de ulike tjenestene, sier de.

– Vi har laget en brosjyre for å kunne gi informasjon om en del praktiske forhold knyttet til det å bli 18 år og ulike tjenester. Trenger du informasjon om hvilke rettigheter du har, kan du kontakte oss.

#### Du kan få brosyren her:

Besøksadresse: Erteløkka 9 i Asker

Telefon: 66 90 90 00

E-post: brukertorget@asker.kommune.no



**NYTTIG BROSYRE** fra brukertorget til ungdom med bistandsbehov.



**OMSORG:** Et lite sykehus har det også blitt plass til på Læringsverkstedet, Risenga barnehage. Her får barnehagestyrer Therese Holter hjelp av Malena Befring Mathisen til å utføre en ordentlig helsesjekk på en av dukkene. Foto: Aina Skoland.

# Ny vår i høst på Risenga barnehage

**Da barna i Risenga barnehage var tilbake etter sommerferien i fjor, åpnet de døren til en aktiv høst med masse nytt på planen.**

I sommer tok den private barnehagekjeden Læringsverkstedet over eierskapet på Risenga barnehage. Siden har det gått slag i slag, kan styrer i barnehagen, Therese Holter, fortelle.

– Vi har fått egen vaktmester, jubler Holter, og peker på både den ene og den andre tingen vaktmesteren har fikset. Ny trapp i inngangen, lys og varme i grillhytta og møbler bedre tilpasset barn. Også på andre områder har endringen gjort seg bemerket.

– Vi har lagt om lekesonene i barnehagen,

noe som har bidratt til at barna har funnet mer ro i leken. Det fungerer kjempebra.

#### Egen pedagogikk

Som en del av omleggingen av lekesonene, er det nå viet egne rom til noen av Læringsverkstedets egne figurer «læringsvennene». Blant annet har «Matte-Tariq», som tar barna med inn i matematikkens verden, fått boltre seg på ett rom, og de har fått et eget formingsrom til ære for «Farge-Paletta».

– Læringsverkstedet har sin egen pedagogikk som vi nå etter hvert gradvis innfører, så på sikt vil enda flere elementer innarbeides i barnehagehverdagen.

# Gode råd på Hasselbakken

**Visste du at på Hasselbakken, den ærverdige hvite sveitservillaen nedenfor rådhuset, kan du få råd og hjelp når det gjelder å orientere seg rundt muligheter innen utdanning og jobb? Gratis er det og.**

Det startet i 2010 da flere kunnskapsrike og ressurssterke lærere og rådgivere pensjonerte seg fra sine jobber i ungdomsskole, videregående skole og voksenopplæring.

– Vi tenkte at mange fortsatt kunne ha nytte av vår kunnskap, forteller Inger-Eline Sandbekk som er en av rådgiverne på Hasselbakken.

– Kommunen lot oss få flytte inn i eget kontor på Hasselbakken, dette fantastiske huset der frivilligheten råder.

## Jobb og utdanning

I løpet av de åtte årene de har holdt til her, har de hjulpet mange mennesker.

– Vi har åpent hver tirsdag og torsdag, og hjelper folk som trenger bistand eller råd når det gjelder utdanning og jobb. Det kan være hjelp til å jobbe med eksamensoppgaver, råd om utdanning, språkvask av CV, forberedelser til jobbintervju, og mye annet. For tiden er de fem damer som deler dagene mellom seg, og som tar i mot de som dukker opp på døren.

– Noe av det folk setter aller mest pris på er at vi har god tid. Hit kan de komme flere ganger om de har behov for det. Vi har også et bredt kontaktnett i Asker, og er med der det skjer enten det gjelder utdanningsmesser eller nettverk mellom de frivillige.

## Mangfold

Alle slags mennesker kommer hit til rådgiverne på Hasselbakken.

– Forrige skoleår hadde vi 157 henvendelser fra til sammen 90 personer, både menn og kvinner. Etnisk norske er i flertall, men vi får stadig flere henvendelser fra mennesker med utenlandsk bakgrunn. Mange av dem kan være svært godt utdannet, med både en og flere mastergrader, men likevel er det vanskelig å få jobb i et nytt land. Der er det potensielt mange gode ressurser Asker går glipp av, så det er viktig for både dem og samfunnet at vi hjelper dem i gang.

## Godt samarbeid

Som en del av jobben de gjør, samarbeider rådgiverne på Hasselbakken med mange forskjellige lag og instanser. En av dem er NAV, og leder for NAV Asker, Wenche Steen, applauderer tiltaket.



**KUNNSKAPSRIKE DAMER:** Rådgiverne på Hasselbakken har mye kunnskap om jobb og utdanning, og de hjelper deg gjerne. Helt gratis. F.v. Anne-Brit Henriksen, Inger-Eline Sandbekk og Inger Eikås Skjøstad. Foto: Aina Skoland

– Vi på NAV har våre faste oppgaver i forbindelse med sykemeldte, de uten arbeid og andre med behov for sosialfaglig oppfølging. Vi dekker de lovpålagte oppgavene, men utover det har vi ikke så mye tid og ressurser, så at det finnes sanne som rådgiverne på Hasselbakken som gir bistand på de områdene vi ikke helt kommer til er glitrende, sier Steen.

**GODT SAMARBEID:** Leder for NAV Asker, Wenche Steen, setter pris på innsatsen til Rådgiverne på Hasselbakken. Foto: Aina Skoland



# Ny app gir barn og unge mange flotte og rimelige aktiviteter

**Asker kommunes nye, digitale aktivitetskort gir barn og unge fra 6-16 år rabatter på sosiale aktiviteter og informasjon om gratisarrangementer.**

Appen kalles A!A og er en app for barn og unge som gjør det enklere og billigere å ha det gøy og å delta på sosiale aktiviteter.

## Enklere for alle å delta

Det digitale aktivitetskortet A!A gir oversikt over fritidsaktiviteter, med billetter til svømmehallene, trampolineparken, bowlingen og ulike arrangementer. A!A skal bidra til at barn og unge i Asker i større grad skal kunne delta inn i ulike idretts- og kulturaktiviteter – uavhengig av familiens sosioøkonomiske situasjon.

# A!A

- mer moro for mindre

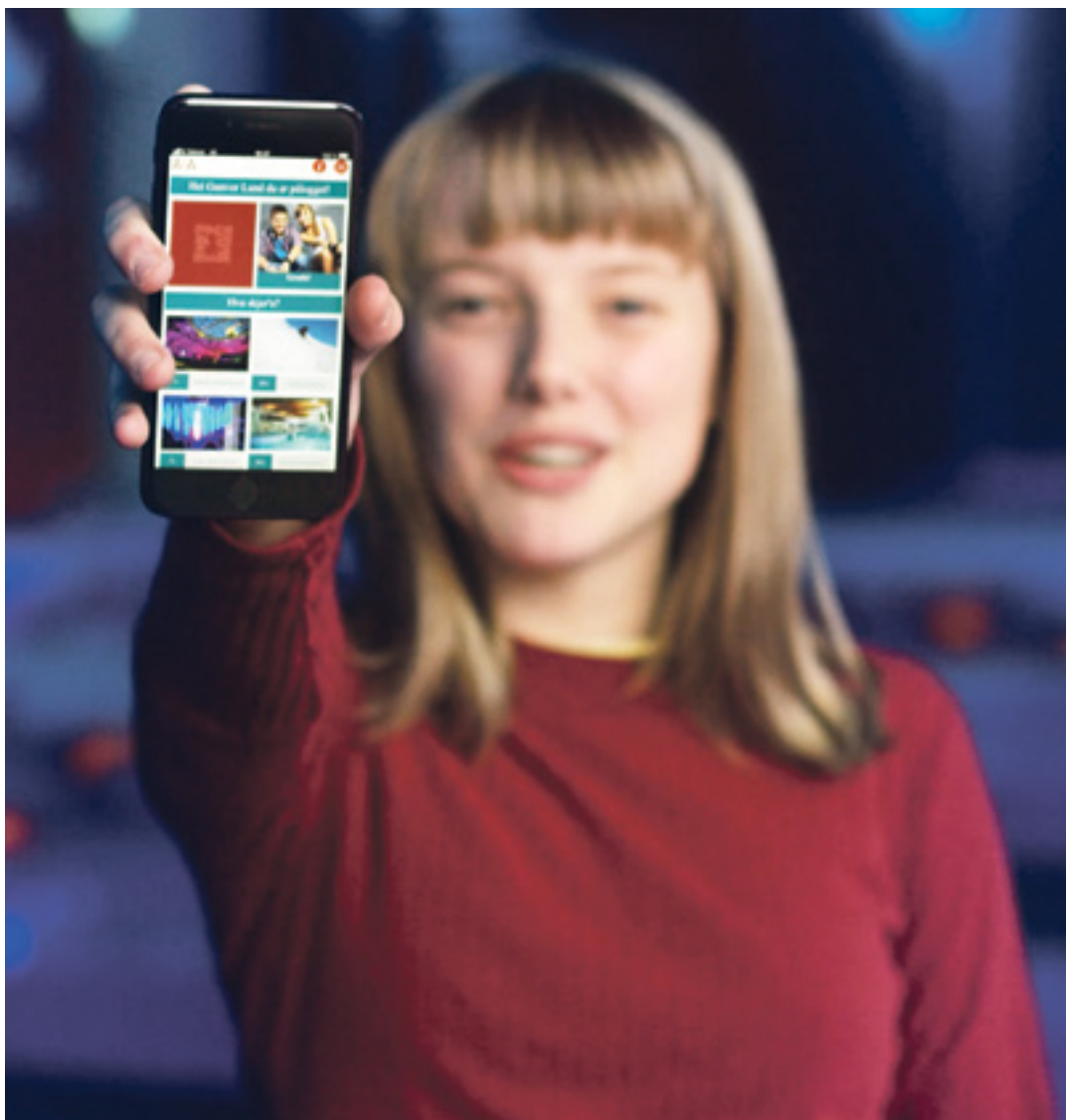
## Politisk ønske

Det har lenge vært et politisk ønske å få på plass en slik ordning i Asker, og kommunestyret vedtok aktivitetskortet høsten 2017.

– Vi er utrolig glade og stolte over at aktivitetskortet endelig er lansert for å gi alle barn i Asker bedre mulighet til å delta i fellesskapet. Det er blitt enda bedre enn vi håpet på da vi foreslo det, sier Marit Helene Meyer og Bernt Bucher Johannessen (V).

– Jeg er glad for at vi har funnet en måte å gjøre dette på som er en gavepakke til alle barn og unge i Asker. Vi vet at å delta i organiserte fritids- og kulturaktiviteter har positiv virkning på barn og unges psykiske helse, sier saksordfører Cathrine Jensen (H).

**FRITIDSAKTIVITETER:** Marius og William Sundal Andresen (8 og 6 år) fra Vollen er blant alle barna og de unge i Asker i aldersgruppen 6-16 år som nå får en enklere mulighet til å delta jevnlig i organisert fritidsaktiviteter sammen med andre.  
Foto: Heidi Thoeneie.



**A!A:** Vil du vite mer og se en film om A!A kan du gå inn på [www.aktiviasker.no/aktivitetskortet](http://www.aktiviasker.no/aktivitetskortet)



## Fakta om aktivitetskortet - A!A

- A!A lagres på smarttelefonen din som et app-ikon, og for å bruke kortet må du la billettluke i for eksempel svømmehallen, skanne QR-koden på kortet.
- A!A gir en god oversikt over fritidsaktiviteter og kan gi billigere priser for alle barn og unge mellom 6 - 16 år som ønsker å delta.
- I A!A kan du finne rabatter på billetter i svømmehallene, i trampolineparken, på bowlingen og på ulike andre arrangementer.
- For å få tilgang på dette må du laste ned A!A. Dette gjør du ved å gå inn på [www.asker.nods.no/aia](http://www.asker.nods.no/aia). Er du under 18 år, så må dette gjøres sammen med en foresatt.
- A!A kan kun brukes på aktiviteter som ligger inne i A!A. Den kan ikke brukes andre steder, som i kiosker og butikker og så videre.



# Deler håp på Grindestua

**Trenger du et sted å komme til for å treffe likesinnede og dele håp og erfaringer, finne styrke og motivasjon til å leve rusfritt?**

På Grindestua i Alfheim 9 i Asker sentrum er det brukerne som styrer. Her kan du komme innom for en kaffe og en hyggelig prat.

– Er du bare nysgjerrig på hva vi driver med? Velkommen skal du være, sier prosjektmedarbeiderne Øivind Løvteit og Mimmi Amundsen ved Grindestua.

Grindestua er et sted der tidligere rusavhengige kan komme og være med på å forme stedet og innholdet sammen med de ansatte.

– På Grindestua har du mulighet til å skape nytt, rusfritt nettverk. Her er det mulig å være med på aktiviteter som matgruppe, yoga, mindfulness, musikkgrupper og SNU-gruppe. SNU-gruppe er et tilbud til deg som har tatt et standpunkt om rusfrihet, og fungerer både som forvern, ettervern og supplement til behandling. SNU-gruppene driftes av mennesker med egen erfaring.

## Åpningstider

Mandag: 09.00-16.00

Tirsdag: 10.00-14.00 (kreativt verksted)



**ANSATTE OG BRUKERE SAMARBEIDER:** Øivind Løvteit, Are Lerstein, Kristin Romie Ranheim, Magne Nesheim og Mimmi Amundsen er sammen om å skape et trygt og trivelig miljø på Grindestua. Foto: Svein-Ivar Fors.

Onsdag: 12.00-20.00 (yoga kl.14.30, middag kl.18.00)

Torsdag: 12.00-20.00 (musikkverksted 12.00-16.00, SNU-gruppe kl.17.30-20.00)

Fredag: 10.00-14.00 (tur/aktivitetsdag, se Facebook for informasjon fra uke til uke) Besøksadressen er Alfheim 9, og Grindestua kan kontates på telefon 941 69 279

# Asker ble årets pårørende kommune

**De fleste av oss er pårørende i løpet av livet. Når du står nær noen som har fått en sykdom, en funksjonsnedsettelse eller en avhengighet. Du kan være et familiemedlem, en venn eller nabo.**

Å være pårørende kan innebære mye ansvar, vanskelige følelser og valg. For å støtte deg i rollen som pårørende har kommunen samlet informasjon om hva som finnes av tilbud og tjenester i Asker kommune og i regi av andre, og samlet dette på en egen nettside.

På nettsiden for pårørende kan du finne tilbud og informasjon både for voksne som pårørende, barn som pårørende, pårørende med særlig tyngende omsorgsarbeid – og opplysninger om hvor du kan finne noen å snakke med om du skulle trenge det.



**NYTTIGE NETTSIDER FOR PÅRØRENDE:** – Asker kommune har en egen nettside med informasjon for pårørende, forteller fagkonsulent i demensteamet Anne Kristiansen og prosjektleder Vibeke Rochmann. For sitt arbeid med å gi helhetlig tilbud til pårørende med krevende omsorgsoppgaver vant Asker prisen Årets pårørende kommune 2018. Foto: Svein-Ivar Fors.

📄 **Se nettsiden** [www.asker.kommune.no/helse-og-omsorg/parorendestotte/](http://www.asker.kommune.no/helse-og-omsorg/parorendestotte/)

# Det du bør vite om kildesortering

**Kildesortering er lett som en lek, men det virker kanskje ikke alltid sånn. Derfor har vi nå laget en ny guide til kildesortering som skal gjøre det enda enklere for alle å ta vare på ressursene i avfallet vi lager.**

Samtidig som du får denne utgaven av ASKER-posten skal du også motta den helt nye kildesorteringsguiden vår. Vi håper den kan bidra til å svare på noe av det du lurer på og gjøre deg enda bedre på kildesortering.

## Avfall på riktig sted - en råvare

Avfall på avveie har vi i år alle lært er et problem, som glasskår på fortauet eller plast i magen på en hval. Om avfallet derimot blir riktig sortert er det ikke til et problem, men en råvare. Vi vet at alle kan bli litt bedre til å sortere, så ta fem minutter og les deg litt opp i den lille, smarte kildesorteringsguiden. Lurer du på noe som ikke er omtalt i guiden kan [www.sortere.no](http://www.sortere.no) gi deg svaret eller så kan du gjerne ta kontakt med oss i kommunen.

## Heng den gjerne opp

Baksiden av kildesorteringsguiden er en enkel

fremstilling av hva som skal hvor, så heng den gjerne opp der du kildesorterer. Ønsker du en større utgave av denne oversikten til å henge

opp som informasjon, ta kontakt med Servicetorget.



**KILDESORTERING:** Askers faggruppe for gjenvinning viser frem den nye kildesorteringsguiden som deles ut til alle husstander i Asker i disse dager. Foto Mette Simonsen

## Renovasjon om vinteren, hva må du gjøre?

### Vinteren er en utfordrende tid, også for renovatørene.

Her er en oversikt over hva det er viktig at du må gjøre for å sikre at renovasjonen kan foregå så trygt og effektivt som mulig.

- Adkomstvei for renovasjonsbilene må strøs for lastebil, dette er bredere enn for vanlige personbiler. Strøgrusen må være grovkornet.
- Det må brøytes i full veibredde, minst 3 meter, spesielt ved skarpe svinger.

- Tilgangen til avfallsbeholderne må være måkt så det er mulig å trille og manøvrere dem. Dette inkluderer tilgang til håndtak som brukes for å trille beholderne. Renovatør triller gjerne to beholdere om gangen, så det må måkes bredt nok for dette.
- Snø som ligger oppå lokk må fjernes.
- Tilgangen til avfallsbeholderne må strøs ved behov. Renovatører som sklir og skader seg på isen fører til store forsinkelser.
- Det må måkes slik at dører og porter lar seg åpne.

Tillegg for deg med nedgravde og stålcontainere:

- Det må måkes så renovatør får tilgang til løftekrokene på toppen av containerne.
- For helt nedgravde containere må det måkes av toppplaten (metallplate på bakkenivå) og 0,5 meter rundt denne for å hindre at vann og snø kommer ned i brønnen

Hvis ikke dette blir gjort ved din avfallsløsning risikerer du at vi ikke får tømt avfallet og du må da vente til neste tømmedag eller bestille en ekstratømming.



# Kommunale regninger kan betales på ulike måter

**Askers innbyggere kan betale sine regninger på i alt fire ulike måter - alt etter behov og ønsker.**

– Vipps Faktura er nytt, og har fått mange tilbakemeldinger på at dette var vært etter lengtet hos flere. Vi har forståelse for at det kan dukke opp spørsmål og forvirring i forbindelse med nye ting som kommer, og svarer gjerne på spørsmål, sier regnskapsavdelingen.

– Det er mange som ønsker at vi skal hjelpe dem med å opprette eller avslutte avtaler, men dette er ikke noe vi kan hjelpe til med. Vi kan ikke tegne avtale på dine vegne. Hvis du trenger bistand til dette må du ta kontakt med din bank, Posten eller med Vipps.

## Slik betaler du regninger

– Det er viktig at du finner den betalingsløsningen som passer for deg, så her er en oversikt over om hva de forskjellige løsningene innebærer.

### e Faktura

**eFaktura** er for deg som har nettbank og ønsker å betale regningene selv. Med eFaktura får du regningene ferdig utfylt rett i nettbanken. Du slipper å taste lange KID og kontonummer når du skal betale regningen. Det eneste du trenger å gjøre er å godkjenne betalingen i nettbanken. eFaktura-referanse er kundenummeret som står på fakturaen fra oss.

### Avtale Giro

**AvtaleGiro** er for deg som ønsker automatisk betaling av regningene dine. Med denne løsningen sørger banken for at de faste regningene betales direkte fra konto på forfallsdato. Du får god oversikt ved at du får varsel minst 7 dager før forfall, og kvittering med forklarende tekst på kontoutskriften. Du kan inngå AvtaleGiro-avtale i nettbanken med KID-nummeret på fakturaen som referanse. Merk at en AvtaleGiro-avtale bare vil omfatte det tjenesteområdet som er nevnt øverst til høyre på fakturaen, for eksempel kommunale avgifter. For å unngå papirfaktura i tillegg, kan du kombinere eFaktura og AvtaleGiro.



**REGNINGER** fra kommunen kan betales på fire forskjellige måter. Foto: Pixabay



## For deg som har sagt JA til å motta regninger i Vipps-appen

Fakturaer fra Asker kommune sendes via Vipps Faktura. Du får varseling på mobilen når det kommer en ny faktura. Godkjenn og betal faktura når du mottar den, eller la den ligge til forfallsdato. I Vipps-appen mottar du kvittering og har oversikt over betalte og ubetalte fakturaer.

Kunder, som har avtale med Asker kommune om AvtaleGiro eller eFaktura, trenger ikke

gjøre noe. Fakturaen kommer i nettbanken som tidligere.



Med **DigiPost** kan du sende og motta brev digitalt. Du kan enkelt behandle fakturaer, laste opp viktige papirer og få kvitteringer. Man må logge inn med Bank ID. Det finnes også en App på telefonen for DigiPost.

# Aktivitetsguideordningen er en brobygger mellom barna og idrettslagene

- Vi er fantastisk stolte! sier leder i Asker idrettsråd Gry Elisabeth Garlie. I samarbeid med NAV og Asker kommune har Asker idrettsråd etablert ordningen med aktivitetsguidere i Asker, med støtte fra BUFDIR og Lions.

- Både rådmannen og politikerne har troen på aktivitetsguide-ordningen, og kommunestyret har innvilget hele 500 000 kroner for at vi skal guide barn og unge inn i idretten. Lions i Asker har nylig overført 35 000 kroner i gave til idrettsrådet, de har gitt til sammen 70 000 kroner.

## Støtter barn og unge

En aktivitetsguide er en person som fungerer som veileder for en familie og støtte for barn og ungdom som ønsker å starte med selvvalgt idrettsaktivitet. Aktivitetsguiden skal være et bindeledd mot den idretten og det idrettslaget hvor barnet eller ungdommen ønsker å starte opp.

- Aktivitetsguidene våre er unike, sier Garlie.  
- Nærmere 30 barn har de hjulpet inn i aktiv idrett i løpet av de siste månedene.



**AKTIVITETSGUIDER:** Leder i Asker idrettsråd Gry Elisabeth Garlie sammen med aktivitetsguidene (f.v.) Waleed, Atib, Ibrahim, Adam og Bashir. Shimaa var ikke til stede da bildet ble tatt. Foto: Svein-Ivar Fors.

## BUA Aktiv - rullende utlån av idrettsutstyr

**Først kom BUA Heggedal. Så kom BUA Holmen. Nå strekker Asker idrettsråd og BUA seg enda lengre for å få askerbøringene i aktivitet.**

BUA er en utlånsentral der du kan låne idretts- og friluftsutstyr, som skøyter, telt, sykler, rullleski, og alt derimellom, helt gratis.  
- Målet er å få folk i aktivitet, sier daglig leder i Asker idrettsråd, Gry Elisabeth Garlie.  
- Det skal være lavterskel og tilgjengelig. Derfor starter vi nå BUA Aktiv, og tar med det BUA ut til der folk er.

Vi kjøper inn to store hengere, og så fyller vi dem med relevant utstyr for dagen, som for eksempel skøyter og annen vintermoro hvis vi skal på skøytedag. Vi har gjort dette i mindre skala tidligere, som i sommer da vi hadde med oss kanoer til Gjellumvannet. Da kom en

dame på 60 år bort. Hun hadde lenge drømt om å prøve seg i kano. Denne dagen padlet hun trygt plassert mellom to unge karer.

### Støtte fra Sparebankstiftelsen

BUA Aktiv har blitt en realitet takket være støtte fra Sparebankstiftelsen DNB. I år har de delt ut rundt tre millioner kroner bare i Asker. Øvrige mottakere er Radar Scene, NOVA aktivitetssenter, Hauger gård, Asker KFUK-KFUM speiderne, skiforeningen, Asker sykkelklubb, Nesøya idrettslag, Asker innebandyklubb, Sunyata Aikido dojo og Asker Snowboard- og Freestyleklubb.

**BUA AKTIV:** Leder i Asker idrettsråd, Gry Elisabeth Garlie (t.v.), takker lederen i DNB Asker, Liv Bekkeseth og Eva Grothe (t.h.), som representanter for Sparebankstiftelsen DNB, for støtten som gjør at de kan starte BUA Aktiv. Foto: Aina Skoland

### BUA på Borgen

Nylig kunne Stig Wettre Johnsen fra Gjensidigestiftelsen overrekke en sjekk på 450 000 kroner til Asker idrettsråd for etablering av BUA på Borgen.



## Er kirken kunst?

Kirkeakademiet i Asker holder tre møter i Holmen kirke denne våren, der de vil utforske kirke-møtets utsagn «kunstneriske uttrykk er integrert i og utvider kirkens forkynnelse, trospraksis og tilbedelse». Finnes Gud virkelig i kunsten? I hvilken kunst? I all kunst? Hvordan kan man finne næring til tro i kunst? Møtene er åpne for alle, og det er fri adgang. Vel møtt i kirkestuen i Holmen kirke klokken 19.30.

### Program:

**Tirsdag 29. januar:** Er kirken kunst? Einar Solbu i samtale med biskop Kari Veiteberg og skuespiller og regissør Thea Stabell.

**Tirsdag 26. februar:** Det hellige – abstrakt eller konkret? Foredrag ved arkitekt og professor Thomas Thiis-Evensen.

**Tirsdag 30. april:** Ibsen og Bibelen. Foredrag ved professor emerita Vigdis Ystad.

### Se nettsidene

[www.aktiviasker.no](http://www.aktiviasker.no)  
[www.kirkeakademiet.no](http://www.kirkeakademiet.no)



**29. JANUAR:** Biskop Kari Veiteberg kommer til Kirkeakademiet. Foto: Svein-Ivar Fors.



**PRISVINNER:** Hørselshemmedes landsforbund Asker vant frivillighetsprisen for sin ekstraordinære innsats for personer med hørselshemming. På bildet ser vi f.v. Svein Lien (HLF), ordfører Lene Conradi, jurymedlemmene Karl Einar Fjellheim og Jorunn Marie Thon, juryleder Terje Lindberg, Brit Mari Edvardsen Sande (HLF), Marit Lein (HLF), Heidi Arntsen (HLF), Bjørg Madsen (HLF) og Inger Berg (HLF). Begge foto: Svein-Ivar Fors.

# Hørselshemmedes Landsforbund Asker fikk årets frivillighetspris

**I 2020 vil en million nordmenn slite med hørselen, ifølge Hørselshemmedes landsforbund (HLF).**

En undersøkelse HLF har gjennomført viser at mange ikke får hjelp med hørselsproblemene sine. Syv av ti i alderen mellom 60 og 70 år som hører dårlig, bruker i dag ikke høreapparat.

### Likepersoner

HLF Asker jobber etter prinsippet likepersonsarbeid, der frivillige bidrar med kunnskap og livserfaring til støtte for andre. En likeperson er et medmenneske og ikke en fagperson. De har vært igjennom mange av de samme vanskelige situasjonene som hørselshemmede er i, og prøver å hjelpe mennesker med lignende problemer ved å gi råd og veiledning.

### En stor ære og inspirasjon

– Å få frivillighetsprisen er for oss en stor ære og en inspirasjon. Det å bli satt pris på, at noen ser oss, det er kjempeviktig og gjør at vi får mer

pågangsmot til å jobbe videre som frivillige, sa HLFs Brit Mari Edvardsen Sande i takketalen under prisutdelingen.



**LIKEPERSONER:** HLF Asker har over 500 medlemmer, og løser alle sine oppgaver uten offentlige tilskudd. Oddvar Johan Arntsen, som leder lokallaget, og Inger Berg som representerer HLF Asker i kommunalt råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne, er begge aktive som likepersoner.



**GODE HJELPERE:** – Vi er bare en telefon eller en epost unna. Terskelen er lav for å få god hjelp hos oss når det trengs, sier disse gode helperne på Mestringshuset i Erteløkka 3. Bak f.v. Anne Lise Barø, Anne Therese Svendsen og Tove Langbråten Opsø. Foran f.v. Hanne Hovdal, Christin Wangen Sjølie, Bengt Eirik Frantzen og Ingrid Luthen. Hilde Steff-Pedersen og Trine Fevang var ikke til stede da bildet ble tatt. Foto: Svein-Ivar Fors

# Mestringshuset med kort vei, lav terskel og god hjelp

**Mestringshuset gir tilbud til alle innbyggerne i Asker kommune over 18 år som opplever en vanskelig eller utfordrende periode i livet sitt.**

Tilbudet er et gratis lavterskeltilbud. Det er ikke behov for henvisning. Det finnes ikke ventelister, og det er ingen ventelister. Alle som tar kontakt, får hjelp om de ønsker det. De som vil kan ta kontakt direkte eller via andre tjenester.

## Tilbudene i avdelingen

Avdelingen er et tverrfaglig team sammensatt av blant annet psykiatriske sykepleiere, psykologer, erfaringskonsulent pårørende, sosionom og barnevernspedagog. Det er et team med bred kompetanse som gir et bredere tilbud til innbyggerne i Asker kommune.

Avdelingen har flere typer tilbud – individuelle samtaler, veiledet selvhjelp, kurs og grupper.

## Tilbakemeldingskultur

– Vi arbeider systematisk med tilbake-

meldinger fra de som har tatt kontakt. Dette gjøres gjennom et digitalt tilbakemeldingsverktøy som heter Feedback Informed Treatment (FIT). Gjennom dette verktøyet får vi både tilbakemelding på om de som har tatt kontakt opplever bedring og hvordan de opplever samarbeidet med oss i avdelingen. Vi endrer og tilpasser tilbudene i avdelingen i tråd med disse tilbakemeldingene, sier psykolog Christin Wangen Sjølie ved Mestringshuset Rask psykisk helsehjelp.

– Vi er stolte over å kunne si at vi er et lavterskeltilbud basert på tilbakemeldinger, og at vi utvikler tilbudene i avdelingen etter behov.

I praksis betyr det at vi har utviklet flere kurs og gruppetilbud. Vi starter opp med nye kurs og grupper i januar/februar 2019.

## Kursoversikt

- Introkurs, oppstart 22. januar. Dette kurset går hver tirsdag fra klokken 09.00-11.00 med fire samlinger, og man kan starte når det passer. Nedstemthet, angst/bekymring, søvn og selvhjelp.

- Angstmestringskurs starter mandag 4. februar .
- Stressmestringskurs starter 22. januar.
- Foreldre og samhandling med barnet er et kurs som starter 13. mars.
- Pårørende grupper til de som lever tett på med rus starter 12. februar.
- Livsstyrketrenings kurs. Første kurs starter 7. februar og andre kurs starter 4. april.
- Kurs i belastningsmestring starter februar 2019.

Alle kursene holdes på Mestringshuset i Erteløkka 3.

## For påmelding eller mer informasjon;

Ta kontakt på telefon 476 88 239. Telefonen betjenes tirsdager fra klokken 12.30- 14.00, onsdager og torsdag 10-11.30. Legg igjen navn og nummer på svarer utenom åpningstid så tar vi kontakt.

Du kan også ta kontakt via [mestringshuset@asker.kommune.no](mailto:mestringshuset@asker.kommune.no)

Lærings- og mestringssenteret, Bærum sykehus:

# Mestringskurs for personer med kronisk sykdom



**Lærings- og mestringssenteret er et ressursenter for de som lever med en langvarig sykdom eller funksjonshemming.**

For alle tilbud er kontaktinformasjonen:

Lærings – og mestringssenteret, Bærum sykehus, telefon 67 80 93 14 eller epost [lms.bs@vestreviken.no](mailto:lms.bs@vestreviken.no)

Alle kurs holdes på Lærings- og mestringssenteret, Bærum sykehus.

## Temadager for slagrammede og pårørende

14. januar 2019 – Hjernens plastisitet, perspektiver for rehabilitering

11. mars 2019 – Mestring i hverdagen

Alle dager fra kl. 11.30 -14.30. Påmelding til Lærings – og mestringssenteret.

## Kurs for deg som har diabetes type 2

Kursdager: 21. og 28. januar, og 1. og 8. april 2019 kl. 09.00 -15.00.

Deltakerne vil blant annet lære mer om diagnosen og behandling av diabetes type 2, kostholdsundervisning, hverdagsaktivitet og mulighet til å dele erfaringer med hverandre.

## KOLS-skole

Kursdager: 7. mars, 14. mars og 21. mars 2019. Alle dager kl. 10.00 – 15.00. Tilbudet består av: Kartleggingssamtale og lungefunksjonsmålinger med sykepleier på medisinsk poliklinikk, samt trening og undervisning i gruppe

Kontaktinfo: Lungepoliklinikken, Bærum sykehus, sykepleierne Brit Drægne, eller Mari-Ann Øvreseth, telefon 67 80 92 22

## Mestringskurs for personer med ME

Kurset går over 6 kursdager fra kl. 11.00 -13.30 med oppstart 6. mars 2019. I tillegg til undervisning vil det bli lagt opp til gruppesamtaler og erfaringsutveksling med fokus på hva deltakerne selv kan gjøre for å bedre sin situasjon.

## En bedre hverdag med hypotyreose

Kursdager: 18. og 25. mars 2019 kl. 09.00 -15.00.

Målsetting for kurset er å styrke deltakerens mulighet for å mestre hverdagen med sykdommen.

Det vil være vekslning mellom informasjon og erfaringsutveksling på kurset

## Kurs for menn med prostatakreft og deres nærmeste

Kursdager: 4. og 5. april 2019 kl. 09.00 -15.00. Kurset er utarbeidet i fellesskap med Prostatakreftforeningen i Asker og Bærum, Urologisk seksjon ved Bærum sykehus og Lærings – og mestringssenteret i Vestre Viken.

## Refleksjonsgruppe for personer med kroniske smerter

Tilbudet er utarbeidet i samarbeid med Foreningen for Kroniske Smertepasienter avd. Oslo og omegn og erfaringskonsulenter. Refleksjonsgruppen møtes 6 ganger kl. 12.00 – 15.00 med oppstart 29. april 2019

 **Se nettsidene** [www.vestreviken.no/avdelinger/lerings-og-mestringssenteret](http://www.vestreviken.no/avdelinger/lerings-og-mestringssenteret)

# Pårørendeskolen 2019

Pårørendeskolen er et kurstilbud til deg som har et familiemedlem eller en nær venn med demenssykdom.

Gjennom faglige forelesninger, plenums- og gruppesamtaler får du kunnskap om demens og treffer både andre pårørende i samme situasjon og fagpersoner med kompetanse på området. Tilbudet er gratis.

## Når:

Fire onsdagskvelder: 20. mars, 27. mars, 3. april og 10. april fra klokken 18.00 til 21.00.

## Hvor:

Kurset holdes på Kunnskapssenteret, Drammensveien 915, Asker.

## Påmelding

fra 1. februar via link på [www.aker.kommune.no](http://www.aker.kommune.no).

**Velkommen skal du være!**



Asker  
kommune





**AVISKROKEN** med dagslys er særs populær. Her finner man de største norske avisene, flere utenlandske og nær 150 tidsskrifter. Foto: Vibeke Glosli.

# Asker bibliotek i moderne drakt

**Dersom du har lyst til å prøve, eller bare lurer på hvordan en 3D skanner, 3D printer eller 3D penn ser ut, da bør du legge turen til Teknolaben i Asker bibliotek.**

Her finner du også elektronisk tegnebrett og 360 graders kamera.

– Dagens bibliotek er mye mer enn utlån av bøker. Vi skal være en kunnskapsarena, der man også kan utforske og ta i bruk ny teknologi, forklarer biblioteksjef Siri Tidemann Naalsund.

## Myter og spill

Ungdommen har også fått sitt eget oppholdsrom og krok med PlayStation.

– Flere av dataspillene de unge er oppslukte av, har utspring fra gamle myter og helter fra litteraturen. Spør de bibliotekarene, får de hjelp til å finne mye spennende lesestoff, forklarer hun.

## Kodeklubben

Teknolaben er forbeholdt de over 18 år, men også yngre i følge med en voksen får tilgang. I tillegg holdes det populære kurs for barn og unge. I februar blir det kurs i 3D design og 3D print. Deretter Lego Mindstorms hvor man bygger sin egen robot. For de eldste blir kodekurs i html, for å forstå hvordan en nettside fungerer.

## Ny barneavdeling

Før jul åpnet Asker bibliotek dørene igjen, etter flere ukers renovering. Avdelinger har byttet plass og publikumsarealer utvidet med 240 kvm. Det største løftet fikk barneavdelingen, og biblioteksjefen viser stolt frem en splitter ny avdeling med myk tumleplass for de yngste, egne PCer, legoavdeling og bedre oversikt over bøkene. Barnehager og skoleklasser som bestiller lesestund, tar plass i et innendørs amfi, midt inne i skogen.

## Dagslys

I løpet av året skal voksenavdelingen oppgraderes ytterligere, men allerede nå merkes forandringene. Nytt gulv, dempet farge på veggene og nye led-lys i taket. Faglitteraturen er kommet ut i biblioteket og der dagslyset strømmer inn av de store vinduene, er det studie- og leseplasser.

Biblioteket tilbyr også utlån av lydbøker, e-bøker, musikk og film. Du kan også låne kunst, symaskin og utstyr for å konvertere gamle VHS-filmer til DVD.

## Meråpent bibliotek

Om kort tid blir biblioteket meråpent. – Ved å signere en avtale og få nøkkelkort, kan man besøke biblioteket helt frem til klokken 22:00 på hverdager. De to siste timene er biblioteket ubetjent, forklarer biblioteksjefen. I fjor

hadde Asker bibliotek 300 000 besøkende.

På askerbibliotek.no finner du bokanbefalinger og oversikt over kurs, konserter og aktiviteter.



**FOR BARN:** Uansett hva du interesserer deg for, hjelper Stine Yndestad Runshaug og de andre bibliotekarene deg med å finne spennende lesestoff. Foto: Vibeke Glosli.



**TEKNOLABEN:** Ali Baqeri tester en 3D penn. Foto: Nina Foss Haugen.



# Nå kan unge i Asker melde seg på UKM 2019

## Siste helg i januar arrangeres endagsfestivalen UKM Asker.

UKM - Ung Kultur Møtes - er en kulturell endagsfestival for ungdom mellom 10 og 20 år. Da er de unge selv arrangører, opptrer på scenen og stiller ut kunsten sin i Asker Kulturhus.

– De som vil være med, må melde seg på nå, understreker Inger Marthe Selsaas fra UngKultur i Asker kommune. Under UKM over hele landet, får entusiastisk ungdom vise frem noe de brenner for eller hjelpe til med arrangementene. Noen synger, spiller instrument, har slampoesi, cosplay, tegning eller en kortfilm. Andre har bygget noe på Minecraft eller laget et kunstverk av noe man samler på. Alle kulturelle uttrykk er velkomne.

## Gøy og lærerikt

Asker kommune tilrettelegger, men det er ungdommen selv som står for arrangementet.

– Ung Kultur Møtes (UKM), er både for nybegynnere og mer rutinerne. Dette er utrolig gøy og veldig lærerikt, forklarer


Selsaas, som selv har deltatt på flere UKM i ungdomsårene.

Ikke alle som vil være med på UKM må delta på scenen. De kan hjelpe til i kulisene, med planlegging, som vertskap, konferansier, i UKM media eller med det tekniske. Alle er like viktige. I fjor deltok 200 Askerungdom på arrangementet. Man kan også komme som publikum lørdag 25. januar. Helt gratis det også.

## Ung kultur møtes

Helgen 25. - 26. januar:

- UKM warm-up fredag 25. januar klokken 17-21. Kun for deltakere og arrangører, med lydprøver og sosial fredagskveld.
- UKM Asker: lørdag 26. januar klokken 12-20

 **For påmelding** og mer informasjon: [www.ukm.no/asker](http://www.ukm.no/asker) Frist for påmelding: 13. januar. Sted: Asker kulturhus, oppmøte øvre vestibyle ved Multisalen

**UNG KULTUR:** Asker Nysirkus i aksjon under et tidligere UKM. Foto: Inger Marthe Selsaas.



## Energisk onsdag på Kulturhjørnet

Et helt nytt konsept fra Kulturhjørnet tilbyr alle Askerbøinger energipåfyll hver onsdag morgen.

– Det er ingen deltakeravgift og åpent for alle, understreker daglig leder Frid Feyling. På Kulturhjørnet i Asker kulturhus bys det nå opp til salsa med Yuliet Linares, mix dans med Unicare og tur med Asker turlag. Eller hva med medisinsk Qigong, en skånsom treningsform med myke og rolige bevegelser som styrker og stimulerer kroppen. Senere i vår står styrke i hverdagen og psykologisk førstehjelp – et ryddesystem av tankene, på agendaen. På Kulturhjørnet arrangeres flere aktiviteter hver eneste dag, spennende foredrag, middagsservering og ikke minst internasjonal torsdagsbrunsj.

 **Mer informasjon** på Asker kommunes nettsider [www.asker.kommune.no](http://www.asker.kommune.no)



**DANS:** Knut Skattum, leder av Seniornett Asker demonstrerer friske salsatakker sammen med Nafiseh Einaliardestani, medarbeider på Kulturhjørnet. Foto: Nina Foss Haugen.



**ASKER KULTUR FESTIVAL**

**22.-26. MAI BRAKER DET LØS MED KULTURFESTIVAL I HURUM, RØYKEN OG ASKER.**  
Meld på ditt kulturelle innslag innen 1. mars 2019 her: [asker.kommune.no/askerkulturfestival](http://asker.kommune.no/askerkulturfestival)

**VELKOMMEN TIL IDEMYLDRING OG PIZZA 21. JAN, KL 17.00-19.00 I ASKER KULTURHUS. MELD DEG PÅ HER: [askerkulturfestival@asker.kommune.no](mailto:askerkulturfestival@asker.kommune.no)**

# VÅRPROGRAM – ASKER KULTURHUS 2019 \*

- 08.01** KARI SVENDSEN   
**12.01** PAAL FLAATA + EINAR FLAA  
**16.01** TORA AUGESTAD/   
 NYNORSK MESSINGKVINTETT  
**19.01** FRODE ALNÆS  
**26.01** JOHAN GOLDEN  
**30.01** SIGMUND GROVEN   
**01.02** ESPEN RUD/LARS KLEVSTRAND  
**05.02** ATTITUNES   
**08.02** OLE BØRUD  
**09.02** MINNENES MUSEUM  
**20.02** TOR ESPEN ASPAAS   
**22.02** NILS VOGT MØTER KARL  
**05.03** TORE HALVORSEN   
**07.03** SUSANNE LUNDENG TRIO  
**13.03** REZA E I RAGAZZI   
**15.03** MAJ BRITT ANDERSEN/  
 LARS SAABYE CHRISTENSEN  
**16.03** HEKLA STÅLSTRENGA  
**20.03** STEINAR RAKNES/  
 UNNI WILHELMOSEN  
**21.03** JACK VREESWIJK/  
 CAJSASTINA ÅKERSTRÖM  
**29.03** MARIA HAUKAAS MITTET/  
 LARS BREMNES  
**02.04** ERIK LUKASHAUGEN    
 «VISER FRA SKOGEN»  
**06.04** MINOR MAJORITY  
**09.04** LISSIE (US)  
**08.05** INGILD TENNFJORD   
 «BOBLER – SMAKEN AV FEST»

## BARNA I ASKER KULTURHUS

- 13.01** PLOPP, 3–10 ÅR  
**25.01** POLLY EHSTER OG   
 ØNSKEMONSTERET, 3–6 ÅR  
**03.02** OLD SCHOOL,   
 ABSENCE CREW, 6–99 ÅR  
**19.02** VINTERFERIE:  
 BLUES FOR BARNA, 6–10 ÅR  
**24.02** VINTERFERIE:   
 FAMILIEDISCO, 3–10 ÅR  
**03.03** MINI, 1–4 ÅR    
**04.03** MINI, 1–4 ÅR    
**31.03** LILLE BILLE, 4–10 ÅR   
**01.04** LILLE BILLE, 4–10 ÅR   
**09.05** OPP FRA HAVET, 4–6 ÅR   
**25.05** DET STORE BANKRANET, FRA 3 ÅR 

## UNGKULTUR

- 26.01** UNG KULTUR MØTES, FRA 10 ÅR  
**15.–17.02** INFECTED LAN, FRA 8. TRINN  
**23.03** UNICON EXPO, FRA 10 ÅR  
**30.04** NATTKINO, FRA 8. TRINN

## DEN KULTURELLE BARNEVOGNA

For deg som er hjemme med barn

- 07.03** MARIA SOLHEIM  
**11.04** JONAS ALASKA  
 DATO KOMMER  
**11.04** MAMMA JOBBER – PODKAST



\* Endringer kan forekomme, for oppdatert program se våre nettsider

Klipp ut!



  
**ASKER**  
KULTURHUS

**Vi sparer miljøet** – og produserer derfor ikke vårt tidligere hefte. Hele programmet finner du på [askerkulturhus.no](http://askerkulturhus.no)  
Følg oss på Facebook og Instagram og du vil alltid være oppdatert på det som skjer i det #finestehusetiasker.

  #finestehusetiasker



Asker  
kommune

## Slik kommer du i kontakt med Asker kommune:

### Telefoner

Sentralbord: 66 90 90 00  
Servicetorget: 66 90 90 90

### @ E-post

post@asker.kommune.no  
Dette er postmottak for dokumenter, brev og offisielle henvendelser.

### Postadresse

Asker kommune  
Postboks 353  
1372 Asker

### Nettsider

www.asker.kommune.no  
Bruk søkefeltet, eller rull ned til de grønne feltene for å finne det du leter etter.

### Nettprat/chat

Chat direkte med Servicetorget i åpningstiden.  
www.asker.kommune.no/chat

### AskerDialogen

På Asker kommunes nettsider finner du AskerDialogens kontaktskjema, der du kan sende spørsmål, enkle bestillinger, avvik og innspill til hvordan vi kan bli bedre.

www.askerdialogen.no

### Sosiale medier

facebook.com/  
asker.kommuneside

Twitter: @askerkommune

### Besøksadresse Servicetorget

Knud Askers vei 24  
(over veien fra rådhuset)

### Besøksadresse Asker rådhus

Knud Askers vei 25



**POPULÆR KAR:** Barna i Hval gård barnehage vet å sette stor pris på Anders Farstad og de andre mennene i barnehagen. Selv mener han at flere menn burde jobbe i barnehage. Foto: Aina Skoland.

# Mann i barnehagen

## Anders Farstad har jobbet i Asker-barnehagen i 38 år, og er fortsatt like engasjert. Han skulle ønske det var flere som ham.

– Alle barn fortjener reelle kjønnsrollemodeller å se opp til, og derfor trenger vi flere menn som jobber i barnehage, slår Farstad fast. Dette er en av hans hjertesaker, og han har de siste 20 årene engasjert seg for å få opp mannsandelen i Asker-barnehagen.

– I Asker ligger vi nå noe over landssnittet med våre 12 prosent mannlige ansatte, men vi vil gjerne ha flere. I Hval gård barnehage, der Farstad er styrer, er andelen hele 40 prosent, og det er han godt fornøyd med.

## Viktig jobb

At Farstad selv i sin tid valgte barnehage som yrkesvei mener han er helt naturlig. At han har blitt på post i så lang tid, det samme. – Moren min var barnehagestyrer, og både broren min og jeg utdannet oss til førskolelærere. Det å jobbe i barnehage er en av samfunnets viktigste oppgaver, i tillegg til at det er gøy og givende. Det er her grunnlaget legges for barna, med tanke på både skolen og livet forøvrig.

## Historisk sus

Hval gård barnehage har da også lagt til rette for å skape et godt grunnlag for barna. Det er en av Askers eldste gårder med røtter tilbake til tidlig jernalder, og det ærverdige huset bærer tydelig

preg av at natur og friluftsliv står i fokus, med dyr overalt i både bildeform og i utstoppet versjon. Skjønt, ser du nøye etter finner du også bilder som viser at denne eiendommen i sin tid var hengstet til Kristiania-bohemen, som stadig hadde middager og festligheter her. Dette miljøet passer godt for Farstad som er opptatt av historie og gamle ting. Hjemme i Vollen har han mang en gjenstand kjøpt på loppemarked og satt i stand til fordums prakt, akkurat som han har gjort det på Hval gård der både hus og detaljer er tatt vare på. Her har de grillhytte, hønsehus og kaniner, busser til å kjøre på tur, og store uteområder der de blant annet dyrker grønnsaker. Et godt sted å være for både store og små.