

# Frivillighets- magasinet

Informasjonsmagasin fra Asker kommune

Frivillighetens år

2022

## -Bli med!

Embla Fjøsne (26) legger ut på bøljan blå som frivillig matros på redningsskøyter.

Side 4

Gammel hippie er superfrivillig

Side 8

Hvordan bli frivillig?

Side 14

Stort og smått – like flott

Side 28

Seniornett – de gode hjelperne

Side 30



Asker  
kommune



- I dette magasinet kan du møte Caroline, Lena, Anne-Berit, Stein, Lars, Roger, Odd, Alfred, Unni, Asle – og mange flere som engasjerer seg i frivillig arbeid, og som har stor glede av det.
- Møt også ungdom som tar ansvar, frivillige som redder fjorden, trossamfunn som engasjerer seg, frivillige medarbeidere i Norges nest største idrettsklubb – og i en av de minste.



## Unge hjelper eldre

Lucy Nyanza og IB-klassen hennes på Nesbru er frivillige aktivitetsvenner for personer med demens.



## Frivillighetens hus

På Hasselbakken er flere titalls frivillige med hver eneste uke.

**Redaktør:** Svein-Ivar Fors  
**Redaksjon:** Anders Lie Hagen, Sindre Carlsen, Heidi Thommessen, Charlotte Sætre, Christian Vesseltun, Cathrine Røed Dahl  
**Utgiver:** Kommunedirektør Lars Bjerke  
**Telefon:** 66 70 00 00  
**E-post:** [post@asker.kommune.no](mailto:post@asker.kommune.no)  
**Nettsider:** [www.asker.kommune.no/frivillighetsmagasinet](http://www.asker.kommune.no/frivillighetsmagasinet)

**Design:** Hyper  
**Trykk:** Arba  
**Opplag:** 42 000

Utgitt av Asker kommune.  
Distribueres til alle husstander i Asker kommune.





## Roar hjalp Selam til «lappen»

– Jeg fikk god hjelp av Roar (73) til øvelseskjøring, forteller Selam (34) fra Eritrea.



## Har du lyst til å delta i frivillig arbeid?

Mulighetene er mange – og det er god hjelp å få for å komme i gang.



Foto: Eline Eike Worren

## Frivillighetens år – feiringen av en enorm verdi

Feiringen av frivillighetens år er en fantastisk anledning til å anerkjenne frivillighetens enorme verdi.

Da vi begynte arbeidet med den nye kommunen for noen år siden, oppdaget vi raskt at en sterk frivilligkraft var noe vi identifiserte oss med og var stolte av i både Hurum, Røyken og Asker. Det var gledelig å finne denne fellesnevneren med tanke på fremtidig kulturbygging, men først og fremst lovet det godt for fremtidens askersamfunn. Vi vet jo at høy grad av frivillighet i et samfunn gjenspeiles i innbyggernes tilfredshet.

Det offentlige er helt avhengige av frivilligheten for å skape det samfunnet vi alle ønsker oss. Det handler ikke bare om kroner og øre, men om at frivilligheten besitter en egen kraft; kunnskap, engasjement, varme, nærhet – er det en dose magi? Det er i alle fall faktorer inne i bildet vi som kommuner ikke kan gjenskape alene. Derfor skal det være attraktivt å være frivillig i Asker, og vi har satt oss høye mål når det gjelder partnerskap, samskaping og medborgerskap.

Jeg er helt overbevist om at frivilligkraften er den sterkeste, viktigste og mest positive drivkraften i verden. Vår kloke kong Harald sa i nyttårstalen sin for noen år siden at «Summen av enkeltmenneskers livskraft er samfunnets levedyktighet». Vi har mye livskraft å takke frivilligheten for – vi har mye å feire dette året!

Lene Conradi  
ordfører



Frivillighetens år

2022

# – Bli med!

Det er stor spennvidde i frivilligheten, både i alder og aktiviteter: Embla Fjøsne (26) legger ut på bøljan blå som matros på rednings-skøyte i Oslofjorden. Caroline Ruud Mysen (40) gir barna i Sætre et trygt og morsomt tilbud – etter skoletid. Ekteparet Lise (80) og Knut Før Sund (81) er aktive i vellet og lager næravis.

## Embla er frivillig matros på redningsskøyte

**Embla Fjøsne (26) er matros – både yrkesmessig og på fritiden. Asker-jenta elsker livet på bøljan blå.**

TEKST OG FOTO: Tore Shetelig

Til daglig jobber hun skift på Svelvikferja. 14 dager på og 14 dager av. I fritiden bytter Embla ut kjeledressen fra MS Svelviksund med uniformen til Redningsselskapet. Da står hun på dekk om bord i en redningsskøyte i Oslofjorden.

– Hva gir det deg å være frivillig?

– Jeg får utviklet min kompetanse og erfaring på sjøen og får et stort nettverk. Jeg møter mange fine og positive mennesker, sier Embla.

Gode skussmål fra fartstiden som frivillig, bidro til at hun fikk fast jobb.

– Vil du anbefale andre å melde seg som frivillig?

– Ja, så lenge du føler at du har overskuddet, er det ikke noe å nøle med. Det krever tid, men du får så mye igjen – både menneskelig sett og når det gjelder å skaffe seg verdifull erfaring og fartstid, sier den blide matrosen.



↑ **BLID HJELPER:** – På redningsskøyta har jeg hjulpet mange som enten har fått motorstopp – eller gått på grunn, sier Embla Fjøsne.



↑ **GODTTEAM:** Lise og Knut Førsvund har siden 2008 gitt ut VollenStikka.

## Knut og Lise med VollenStikka og Vollen vel

**Ekteparet Lise (80) og Knut Førsvund (81) gir ut VollenStikka – den populære næravisen som kommer til alle som bor i Vollen.**

TEKST OG FOTO: Tore Shetelig

I VollenStikka er det Lise som intervjuer og Knut som tar bilder – og dette er frivillig arbeid i tråd med Knuts tidligere jobb som redaktør og eier av bladet Fotografi.

Og ikke nok med det: De to er også svært aktive i Vollen Vel, som har 500 medlemmer. Knut er styreleder og Lise er miljøleder.

– *Hvordan endte du opp som leder i veiet, Knut?*

– Jeg rakte opp hånden da noen på et velmøte sa at de manglet leder. Jobben ble raskt min. Det var ingen konkurrenter, ler mannen som i 13 år har vært styreleder.

– *Hva gir det dere å være frivillig?*

– Det er en god følelse å gi noe tilbake – til stedet vi er blitt så glad i. Dessuten gir det oss en god anledning til å bli kjent med mange mennesker i lokalmiljøet, sier de to.

## Skaper trygge rammer for skolebarna

**Caroline Ruud Mysen (40) gir barna i Sætre et trygt og morsomt tilbud – etter skoletid.**

TEKST OG FOTO: Tore Shetelig

40 barn fra femte til sjuendeklasse er med på gratisopplegget – hver tirsdag. På den måten har barna et sted å være – fra de er ferdig på skolen klokken 12.40 til klokken 16.00.

– Vi satte i gang med dette tilbudet for halvannet år siden. Vi er fire voksne som bytter på å være til stede. Men det er så givende å se at ungene trives – at vi ofte er der alle fire, samtidig, forteller Caroline til Frivillighetsmagasinet.

– *Hva er det beste med å være frivillig på denne måten?*

– Nærheten til ungene, og se at de har det bra. Det gir meg mye å være en voksenperson som gir dem en trygg hverdag.



↑ **DRIVKRAFT:** Caroline Ruud Mysen er sentral i driften av Tirsdagsklubben.

Les Frivillighetsmagasinet på nett:  
[www.asker.kommune.no/frivillighetsmagasinet](http://www.asker.kommune.no/frivillighetsmagasinet)



# Asle (60) ga bort hele Frivillighets- prisen

Asle Lien vant Frivillighetsprisen for 2021 – og ga bort hele summen på 10 000 kronene til Hurum Sjakklubb.

TEKST OG FOTO: Tore Shetelig

Asle Lien var aldri inne på tanken om å beholde prispengene selv. Alt går uavkortet til Hurum Sjakklubb, der Asle er leder. Han startet sjakklubben i 2016. Til den første turneringen kom det over 40 deltagere.

– Vi hadde ikke nok brett, så folk måtte stå i kø for å spille, smiler han.

Overskuddsmennesket fra Kongsdelen er også med i Sætre IF Graabein, der han er leder av jubileumskomiteén. Sætre IF Graabein har 150-årsjubileum i år, og er en av Norges aller eldste idrettsforeninger. Asle er også med på å planlegge en friidrettsbane på stedet.

– 21. mai arrangerer vi et stort mosjons- og trimløp. Da skal alle barna få medaljer.

Den energiske karen har også krefter til overs for venneforeningen til Sætre gård. Der satte Asle for seks år siden i gang med bokbad. Det vil si intervjuer med kjendisforfattere.

– Det var ekstra stas da hovedbiblioteket i Asker i fjor høst engasjerte meg som fast bokbader. Der er jeg i full sving nå.



↑ **FRIVILLIGHETS-PRISVINNER:** Asle Lien vant Asker kommunes Frivillighetspris for 2021. Det var et sjakktrekk – for alle prispengene ga han videre til frivillig arbeid.

## Gir en god følelse

– Hva gir det deg å være frivillig?

– Jeg ser på det som en egenopp-levelse – på vegne av andre. Å skape resultater gir meg en god følelse.

– Hva er drivkraften for deg?

– Å oppleve at min innsats engasjerer andre mennesker. Jeg setter også pris på gode og konstruktive tilbakemeldinger. Det er en voldsom inspirasjon for meg, sier Asle Lien.

Etter 30 år som bankmann i Oslo, flyttet han i 2010 tilbake til Sætre – hvor han vokste opp. Et nytt og bedre liv, som superfrivillig, kunne begynne.



«Det var ekstra stas da hovedbiblioteket i Asker i fjor engasjerte meg som fast bokbader.»

## Lokalsamfunnsutvalg tar pulsen på lokalmiljøet

Siden kommunesammenslåingen i 2020 har det pågått en forsøksordning med lokalsamfunnsutvalg i Asker.

Lokalsamfunnsutvalgene skal legge til rette for medvirkning fra innbyggere og frivillige foreninger i nærmiljøet.

– Vi skal være brobygger mellom de politiske prosessene og personene i kommunen. Vi skal rett og slett ta pulsen på lokalmiljøet, forteller Tom Brunsell, som leder ett av de tre av utvalgene: Heggedal lokalsamfunnsutvalg. Det er også opprettet lokalsamfunnsutvalg i Stemmestad og Tofte.

Lokalsamfunnsutvalget fungerer som høringsinstans i saker som angår lokalsamfunnet, men kan også fremme saker på vegne av lokalsamfunnet. Det skal være lett for innbyggere og frivillige foreninger å engasjere seg, med mulighet for å påvirke politikk.

– Kommunen har store ambisjoner om nærdemokratiske ordninger, forteller Brunsell, som gleder seg til å se følgeforskning fra prosjektet.



↑ **LOKAL BROBYGGER:** Tom Brunsell leder Heggedal lokalsamfunnsutvalg.



↑ **PÅ GAMLE TOMTER:** «Mulen» var i mange år fabrikkarbeider på Norcem.

## Gammel hippie er super-frivillig

**Rolf «Mulen» Karlsen (70) kaller seg gammel hippie. Men likevel er den fargerike karen en striglet og systematisk frivillig.**

TEKST OG FOTO: Tore Shetelig

– Det er bra for lokalmiljøet at vi engasjerer oss. Uten de frivilliges innsats hadde det ikke vært noe kulturtilbud her på Stemmetad, sier den super-effektive pensjonisten.

Rolf Karlsen gikk av med AFP i 2014.

– Jeg hadde så mye å gjøre som frivillig – at jeg ikke hadde tid til å jobbe lenger.

Folk som kjenner «Mulen» godt betegner ham som en ja-person og en formidabel drivkraft. Enten det er julegaveutdeling til eldre eller «Skjæltorsdag». «Mulen» ordner opp.

Kallenavnet fikk han på sementfabrikken. Kona Tove lar ham holde på med alle aktivitetene. Snart feirer paret gullbryllup. De traff hverandre på en bussholdeplass på Stemmetad – i påsken 1971.

Sekkefabrikken kulturhus er det han er aller mest stolt av å ha fått til. Årningen var i 2008.

– Jeg synes også det er veldig givende å drive Mulens Café. Der tar vi for oss lokalhistoriske temaer og kjører film fra gamle dager, sier «Mulen».

## Elever på Nesbru med frivillighet på timeplanen

**Koronapandemien har vært en stille tid for mange eldre ved omsorgssentrene våre, men på Nesbru bo- og omsorgssenter er det på vei til å endres.**

Siden tidlig november har en andre-klasse ved Nesbru videregående skole fylt Nesbru bo- og omsorgssenter med glede og aktivitet. Den videregående klassen er del av et pilotprosjekt for å utforske hvordan frivillig arbeid kan innlemmes i videregående opplæring.

– Jeg ser at det har stor verdi å delta i frivillig arbeid og tror at videregående elever kan få og gi mange positive opplevelser, forteller initiativtager Sindre Carlsen (20).

### Kjempegode tilbakemeldinger

– Foreløpig har prosjektet vært en strålende suksess. De eldre lyser opp når den yngre generasjonen kommer på besøk, smiler Frivillighetskoordinator på senteret, Ingalill Viljugrein.

Lærerne på IB-linjen på Nesbru gleder seg over hvor engasjerte og ivrige elevene har vært allerede fra første besøk, og de har stor tro på at dette prosjektet kan gi mange læringsmuligheter og flere varme hender til Nesbru bo- og omsorgssenter i årene fremover.



Foto: Svein-Var Fors

↑ **UNGDOM OG ELDRE:** Lucy Nyanza og IB-klassen hennes på Nesbru har satt av tid på timeplanen, og de bruker også av sin fritid for å aktivere beboere på omsorgssenteret med shuffleboard, sang, dans, og mye annet. Elevene har fått opplæring i frivillighet og hvordan de best mulig kan være «aktivitetsvenner» for personer med demens.





↑ **KORPSENTUSIAST:** Hver torsdag er Lena Gullhav å finne på korpsøvelse med dirigentstokk i hånden.

## Korpsentusiast og frivillig

**For enkelte er frivillig innsats i korpset noe man pliktskyldigst gjør mens barna spiller et instrument. For Lena Gullhav er det en livsstil. Til glede for mange.**

TEKST: Aina Skoland FOTO: Vibeke Glosli

– Min yngste datter sluttet i Slemmestad Skolekorps i 2014, men jeg stiller frivillig til valg hvert år, smiler Lena Gullhav. Hun er sekretær i korpsstyret, men tar nok mer enn sin skjerv.

– Jeg begynte å spille i Slemmestad Skolekorps da jeg var ni år, og siden har korps vært en viktig del av livet mitt. Nå sitter jeg altså i styret, og ordner med alt fra konserter og seminarer til noter og påmeldinger. I tillegg dirigerer jeg aspirant- og juniorkorpset, og har dessuten vært instruktør i en årrekke.

Hennes eget hovedinstrument er eufonium, bedre kjent som baryton.

– Selv spiller jeg i Slemmestad Ungdomskorps. Der sitter jeg forresten også i styret, og har ansvar for uniformer og notearkiv, ler hun.

Korps tar mange timer hver uke for Gullhav, ved siden av jobben på Arnestad skole. Men slutte?

– Nei, dette er det jeg liker å holde på med, så jeg fortsetter så lenge de vil ha meg, ler hun.

# Frivillighetens hus på Hasselbakken

Frivilligheten står sterkt i Asker. Så sterkt at den har fått sitt eget hus. På Asker Frivilligsentral – Hasselbakken, bidrar flere titalls frivillige hver eneste uke. Vil du være med?

TEKST: Aina Skoland FOTO: Vibeke Glosli

– Flere av aktivitetene våre har for lengst feiret 10-års jubileum, sier Jorunn Schie som er daglig leder for Asker Frivilligsentral på Hasselbakken, den fine gamle villaen rett på oversiden av Asker sentrum. Schie omgir seg daglig med omsorgsfulle og engasjerte frivillige.

## Språk- og leksekafé

Inger Lise Kildahl er én av mellom 10 og 15 frivillige som holder språk- og leksekafé for ungdom over 15 år, tirsdager klokken 17.00 til 19.00.

– Jeg står for vaflene, men bidrar også med leksehjelp, forteller hun. På kafeen kommer stort sett innvandrerungdom, og språket står i sentrum.

– De kan trenge hjelp til å tolke ting som står i en skolebok, eller vi kan bruke dagens aviser som utgangspunkt for en samtale, forklarer Kildahl som av og til også får selskap av norske ungdomsskoleelever med valgfaget «Innsats for andre», og som ønsker å bidra.

## Internasjonal damedag

På torsdager, klokken 12.00 til 15.00, er det internasjonal damedag på Hasselbakken.

– Vi har 12 symaskiner og masse garn og stoff, og bruker dette som et utgangspunkt for samvær og samtale, forklarer Liv Salvesen og Annette Staugaard, to av de frivillige som tar imot rundt tretti kvinner fra ulike land og kulturer hver uke.

– Noen vil lære å sy eller reparere klær, mens for andre er dette mest et fristed, påpeker Staugaard.



↑ **FRIVILLIGHETENS HUS:** Hasselbakken er frivillighetens hus. Her kan du treffe (bak f.v.) daglige leder Jorunn Schie, damedagens Annette Staugaard, Inger-Eline Sandbekk fra rådgiverne, damedagens Liv Salvesen – (foran f.v.) leder for frihjelpen Sidsel Knudsen og Inger Lise Kildal fra språk- og leksekafé.



↑ **INTERNASJONAL DAMEDAG:** Liv Salvesen og Annette Staugaard tar imot rundt tretti kvinner fra ulike land og kulturer hver uke.

«Vi har 12 symaskiner og masse garn og stoff, og bruker dette som et utgangspunkt for samvær og samtale.»

– I tillegg er dette for mange av damene det eneste stedet der de virkelig kan få praktisert norsk, legger Salvesen til.

#### **Rådgiverne på Hasselbakken**

Inger-Eline Sandbekk, en av «Rådgiverne på Hasselbakken», er på huset både tirsdager og torsdager.

– Vi hjelper til med yrkesveiledning, skriving av søknader og CV-er, gir råd og forbereder dem for intervjuer, forteller Sandbekk, som også jobber tett sammen med et tverrfaglig nettverk bestående av blant annet NAV og rundt 30 andre organisasjoner. Sandbekk blir godt kjent med mange av dem som kommer til henne, og ofte er hun selv spent på resultater av jobbintervjuer og annet.

#### **Gratis og åpent for alle**

Alle damene er skjønt enige i at det bringer mye godt med seg å stille som frivillige, og de er ikke alene.

– I tillegg til disse store aktivitetene har vi Frihjelpen – hjelp til flyktninger og innvandrere, kjøkkenhagegruppe, kreativt fellesskap, frivilligtreff, tacofredag, og mye annet, forklarer Schie.

– Vi er også åpne for flere forslag. Det eneste vi krever av dem som vil starte et tilbud på Hasselbakken, er at det skal være gratis og åpent for alle, understreker hun.



# Neste generasjon frivillige

I Asker kommune satses det mye på å skape gode ungdomsklubber. Men ungdommen selv må ta ansvar for å fylle dem med innhold.

TEKST: Aina Skoland FOTO: Vibeke Glosli

Ungdomskubbene i Asker skal være trygge møteplasser for ungdom, med voksen tilstedeværelse. Men det er ikke det samme som å sy puter under armene på ungdomsskoleelevene.

– Ungdomskubbene er åpne arenaer der ungdommen selv må bidra til å skape innhold, forklarer Nicolas Salvesen, som er leder for UngKultur i Asker kommune.

– Ønsker de seg en rockekonsert, Lan eller matlagning, må de selv ta initiativ, planlegge og bidra til gjennomføringen. På denne måten lærer de også mye om organisering og viktigheten av å engasjere seg, i tillegg til at de får ta del i populære aktiviteter, som for eksempel Dungeons and dragons-kvelder. Ofte ender de som har vært aktive i sine lokale ungdomsklubber opp med roller og ansvar i andre lag og organisasjoner senere, så man kan vel si at vi lærer opp neste generasjon av frivillige, smiler Salvesen.

I dag finnes ungdomsklubber eller tilsvarende tilbud på Tofte, Klokkergården, Asker sentrum, Vollen, Heggedal, Borgen, Slemmestad og Holmen, mens Sætre er under planlegging.



#### ENGASJEMENT:

Nicolas Salvesen, leder av UngKultur Asker, gleder seg over aktive og engasjerte ungdommer. Her på ungdomsklubben Radar i Asker sentrum.



Foto: Johan van den Boom Cairns.

**STRANDRYDDING MÅ TIL:** Langs Askers 196,8 kilometer lange kystlinje hopper det seg opp mye avfall.

## NAV samarbeider med frivillige for å redde fjorden

**Før kommunesammenslåingen hadde NAV i Hurum og Røyken strandrydding som arbeidstrening. Sammen med frivillige organisasjoner ble det samlet inn mer enn 110 tonn rusk og rask ... og det ryddes fremdeles.**

– Mye av det som plukkes opp fra fjorden kan få nytt liv og bli til møbler eller kunstverk, sier Marius Brustad som er rådgiver i NAV Asker – med kommunens ombrukssenter «Omigjen» og den nyåpnede Sætre ombruksbutikk i tankene.

– Tanken bak prosjektet vårt er samskaping mellom frivillighet, næringsliv, skole og utdanning og offentlig sektor. Alle kan bidra med det de ønsker av kunnskap, utstyr, arbeidstimer eller penger. Alle innbyggere er likeverdige, enten som deltager i arbeidstrening, frivillig eller fra næringslivet.

#### Undervannsdrone i Vollen

– Vi tenker oss flere strandryddingsprosjekter hvert år, ikke minst når den store, nasjonale ryddedugnaden Strandryddeuka arrangeres 11.–19. september. Vi ønsker oss et bredt samarbeid med dykkerforeninger, brannvesen, skoler og mange andre.

– Vollen nærmiljøsentral har en verdifull undervannsdrone som er flott å bruke i dette arbeidet, forteller han.

# Har du lyst til å delta i frivillig arbeid?

Mulighetene er mange – og det er god hjelp å få for å komme i gang.



På innbyggertorgene og på nærmiljø- og frivilligsentralene rundt om i Asker kan du møte noen av disse hyggelige og hjelpsomme medarbeiderne – enten i Tofte, Sætre, Heggedal, Asker, Holmen, Borgen, Slemmestad, Vollen, Røyken, NaKuHel eller på Klokkarstua.

Her kan du få hjelpe til å finne en frivillig aktivitet som passer akkurat for deg.

## Les om frivillighet og deltakelse her:

På [www.aker.kommune.no/frivillighet-og-innbyggersamarbeid](http://www.aker.kommune.no/frivillighet-og-innbyggersamarbeid) finner du en oversikt over lag og foreninger, tros- og livssynsorganisasjoner.

# Hvordan bli frivillig?

– Vi har over 600 frivillige organisasjoner i Asker. Jeg kjenner ikke en eneste forening som ikke er interessert i flere engasjerte mennesker, forteller Heidi Thommessen. Hun er én av to frivillighetskoordinatorer i Asker kommune.

TEKST: Anders Lie Hagen FOTO: Sturlason, Asker

– Frivillige aktører trenger et forutsigbart samarbeid med kommunen. For mange foreninger er tilskuddsordninger og fasiliteter spesielt viktig. Som frivillighetskoordinator jobber jeg med å tilrettelegge for frivillighet i kommunen, sier Thommessen. Hun er også prosjektleder for markeringen av Frivillighetens år 2022 i Asker.

## Lokale møteplasser

I Asker kommune er det åtte frivillig-sentraler. Disse koordinerer frivillighetsarbeidet lokalt. Alle frivilligsentralene har hver sin ansatte daglige leder, stillinger som finansieres med både statlige og kommunale midler. Slik skal ansatte i samhandling med frivillige personer og foreninger skape gode og inkluderende lokalsamfunn. Rundt om i Asker er det også syv innbyggertorg som skal være lokale møteplasser.

– Innbyggertorgene skal fylles med engasjement fra nærmiljøet og styres av lokale initiativ. Frivilligheten vil ha en naturlig plass her, forteller Thommessen.

## Bli frivillig!

– Jeg tror mange kunne tenke seg å være frivillig, men de må bli rekruttert. Bli man spurt om å være frivillig, er terskelen lav for å si ja. Oppsøk de fellesskapene der du har en interesse, enten det er i lokalsamfunnet, kulturen eller idretten. Det er god folkehelse å engasjere seg.

## Frivillighetens år 2022

– Jeg håper innbyggerne får øynene opp for alt det spennende som skjer i kommunen vår gjennom dette frivillighetsåret, sier Thommessen. Hva som skal skje finner du i kalenderen [hvaskjeriasker.no](http://hvaskjeriasker.no).

Dessuten kan alle frivillige organisasjoner i Asker søke om støtte til prosjekter, aktiviteter og arrangementer.

– Planlegg et arrangement til glede for lokalmiljøet og søk om støtte, oppfordrer Thommessen. Søknadsskjema er digitalt på kommunens nettsider og søknadsfristen er 1. juni 2022.

## Slik blir du frivillig

### Se vår nettside:

[www.aker.kommune.no/  
frivillighet-og-innbyggersamarbeid/  
vil-du-vare-frivillig](http://www.aker.kommune.no/frivillighet-og-innbyggersamarbeid/vil-du-vare-frivillig)



**FRIVILLIGHET:** Heidi Thommessen er frivillighetskoordinator og prosjektleder for Frivillighetens år 2022 i Asker kommune.



# Innbyggertorgene i Asker

Innbyggertorgene er møteplasser vi skaper sammen og er kommunes arena for samarbeid med frivilligheten, med kommunal veiledning og kulturelt påfyll i nærmiljøene, der det er enklere for innbyggere å komme i kontakt med kommunen og lettere for alle som vil bidra i sine lokalmiljø. Asker har syv – etter hvert åtte – innbyggertorg.

**På de følgende sidene kan du lese om hva som skjer på innbyggertorget i nærheten av der du bor.**

Se fullstendig program for innbyggertorgene på nettsidene [www.hvaskjeriasker.no](http://www.hvaskjeriasker.no) – eller kom innom og få et trykket program.

## ↓ Tofte innbyggertorg

Tofte innbyggertorg er en åpen møteplass og kulturarena for alle innbyggere uansett interesser, alder og kjønn.

– Vi ønsker at innbyggerne engasjerer seg og bistår med å fylle torget med aktiviteter. På torget kan du også treffe innbygger-service, som hjelper deg med det meste av kommunale tjenester – enten ved å hjelpe deg videre til rett instans, eller ved at du får løst oppgaven din hos oss.

### Kontakt Tofte innbyggertorg

- Vestre Strandvei 3, 3482 Tofte
- Telefon: 910 06 879
- E-post: [tofte.innbyggertorg@asker.kommune.no](mailto:tofte.innbyggertorg@asker.kommune.no)



Foto: Svein-Ivar Fors



Foto: Torbjørn Tandberg



## ↑ Sætre innbyggertorg

Sætre innbyggertorg holder midlertidig til i bankbygget, men flytter inn i nye lokaler i det tidligere Hurum rådhus i løpet av 2022 og vil bli en levende møteplass som frivillighet, lag og foreninger, innbyggere, andre aktører og kommunen skaper sammen. Innbyggertorget skal bli et sted der alle uansett etnisitet, alder, kjønn og interesser kan delta i aktivitet og fellesskap, oppleve å tilhøre og bli inkludert.

### Kontakt Sætre innbyggertorg

- Nordre Sætrevei 1, 3475 Sætre
- Telefon: 948 48 731
- E-post: [sætre.innbyggertorg@asker.kommune.no](mailto:sætre.innbyggertorg@asker.kommune.no)

## Heggedal innbyggertorg →

Heggedal innbyggertorg er en levende møteplass i Heggedal sentrum, hvor innholdet og tilbudet skapes av innbyggere og kommunen i fellesskap. Tilbudet består blant annet av aktivitetsgrupper, veiledning i kommunale tjenester, konserter, litteraturformidling, filmvisninger, og frivilligkoordinering.

– På huset finner du Heggedal bibliotek, vår store og flotte kulturscene «Fyrstikken», Heggedal helsestasjon, vår hyggelige kafé, Heggedal nærmiljøsentral samt flere aktivitets- og møterom.

### Kontakt Heggedal innbyggertorg

- Heggedal torg 38, 1389 Heggedal
- Telefon: 477 83 054
- E-post: [heggedal.innbyggertorg@asker.kommune.no](mailto:heggedal.innbyggertorg@asker.kommune.no)



Foto: Torbjørn Tandberg



Foto: Torbjørn Tandberg



## ← Holmen Innbyggertorg

Holmen innbyggertorg har flotte lokaler og nydelig utsikt, en plass for alle i nærmiljøet. Med tilbud som ungdomsklubb, aktivitetsgrupper, foredrag, veiledning i kommunale tjenester, møte- og aktivitetsrom med mer. I Kafé Spire kan du ha gode samtaler og nyte deilig servering. Tilbudene skapes av innbyggere og kommunen i fellesskap. Det er både Helsestasjon og bibliotek i samme etasje på Holmen Senter.

### Kontakt Holmen innbyggertorg

- 4. etasje på Holmen Senter
- Vogellund 6, 1394 Nesbru
- Telefon: 477 82 793
- E-post: [holmen.innbyggertorg@asker.kommune.no](mailto:holmen.innbyggertorg@asker.kommune.no)

## Asker innbyggertorg →

Asker innbyggertorg holder til i Kulturhusets 2. etasje, vendt mot Trekanten handlesenter.

– Vi har en hyggelig kafé med lunsjmeny, og møte- / aktivitetsrom der ulike frivillige grupper med aktiviteter som blant annet språk, maling og litteratur treffes hver eller annenhver uke. Hver mandag har vi mandagslunsj klokken 12 særlig rettet mot seniorer. Her finner du også innbyggertorgservice som gir veiledning i kommunale tjenester.

### Kontakt Asker innbyggertorg

- 2. etasje på Kulturhuset
- Kirkeveien 204, 1383 Asker
- Telefon: 477 82 788
- E-post: [asker.innbyggertorg@asker.kommune.no](mailto:asker.innbyggertorg@asker.kommune.no)



Foto: Torbjørn Tandberg



## Borgen innbyggertorg →

Borgen innbyggertorg ligger sentralt til på Borgen i Asker. Her kan du delta på ulike aktiviteter og foredrag i regi av ulike lokale organisasjoner. Du kan låne møte- og aktivitetsrom. Du kan få veiledning i kommunale tjenester, låne bok fra bokmaten til Asker bibliotek. Innholdet på arenaen skapes av innbyggere, organisasjoner, næringsliv og kommunen i felleskap.

Den sosiale entreprenøren kafe KIME driver kafeen på Borgen innbyggertorg. Kafeen er startet og drevet av Borgen nærmiljøsentral og de jobber for at minoritetskvinner får arbeidspraksis og arbeidsplass.

### Kontakt Borgen innbyggertorg

- Søndre Borgen 11, 1388 Borgen
- Telefon: 915 88 121
- E-post: borgen.innbyggertorg@asker.kommune.no



Foto: Torbjørn Tandberg



## Spikkestad innbyggertorg

Spikkestad har ennå ikke et bemannet innbyggertorg. Her er enkelte innbyggertorgfunksjoner etablert i kulturhuset Teglen – Røyken frivilligsentral, kulturscene og utlån av lokaler. Videre planer for Spikkestad innbyggertorg kommer i 2022. Ønsker du som innbygger å komme i kontakt med kommunen, kan du enten ringe innbyggjerservice på 66 70 00 00 eller komme innom et av våre andre innbyggertorg.



Foto: Torbjørn Tandberg



## ↑ Slemmestad innbyggertorg

Slemmestad innbyggertorg er en møteplass og kulturarena i nærmiljøet. Med bibliotek, geologisenter, cementmuseum, kulturskole, innbyggjerservice og kultur- og møtelokaler – alt på et sted. Et sted for opplevelser og samarbeid mellom innbyggere, lag foreninger, næringsliv og kommunen.

### Kontakt Slemmestad innbyggertorg

- Vaterlandsveien 27, 3470 Slemmestad
- Telefon: 477 89 027
- E-post: slemmestad.innbyggertorg@asker.kommune.no



# Nærmiljø- og frivilligsentraler

Nærmiljø- og frivilligsentralene formidler kontakt med tradisjonelle frivillige aktører, og er kreative sentre for nye former for frivillighet. Nærmiljø- og frivilligsentralene er lokale møteplasser for lag og foreninger, enkeltmennesker og det offentlige. Nærmiljø- og frivilligsentralene tilbyr inkludering, fellesskap og engasjement, uorganisert frivillighet – bli med på det du har lyst til, når du vil – og muligheter for nye initiativ.

→ **Nærmiljøsentralene i Asker**  
I Vollen, på Klokkarstua,  
i Heggedal og på Borgen

→ **Asker kommunale frivilligsentraler**  
Asker frivilligsentral, Røyken frivillig-  
sentral og Hurum frivilligsentral

## Asker frivilligsentral – Hasselbakken

På Hasselbakken kan du blant annet møte og være med på språk- og leksekafé, internasjonal damedag, rådgiverne for jobb og utdanning, frihjelpen med hjelp innen byråkratiet for flyktninger og innvandrere, kreativt fellesskap, kjøkkenhagegruppe, frivilligtreff, nærtur, pratbar, tacofredag, improvisasjonsteater, uttaletrening med logoped, og mye mer. Velkommen!

### Asker frivilligsentral – Hasselbakken

- Askerveien 47, 1383 Asker
- Telefon: 941 76 261

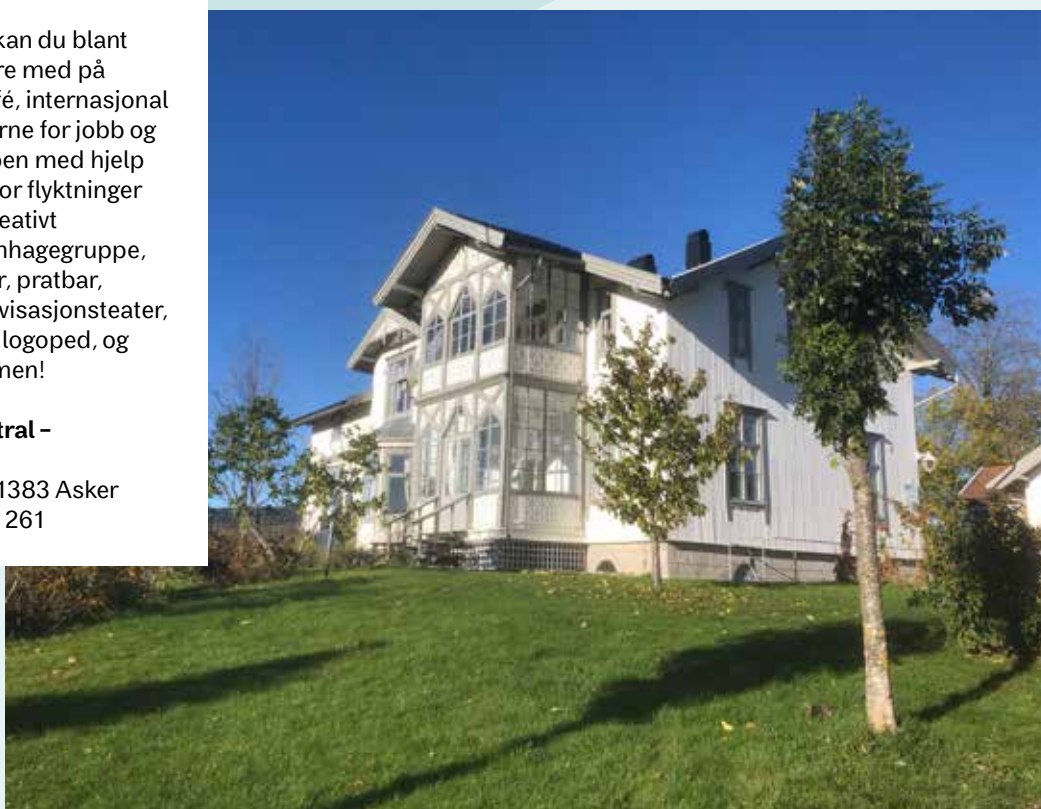


Foto: Svein-Ivar Fors



Foto: Hedvig K. Andersson

## Borgen nærmiljøsentral

–På Borgen nærmiljøsentral jobber vi med inkludering og fellesskap, kulturutveksling, kobling mellom frivillighet og arbeid, språkkafe og Kafe KIME. Velkommen!

### Borgen nærmiljøsentral

- Kulturhagen, Søndre Borgen 18, 1388 Borgen
- Telefon 477 12 633
- E-post: hilde.skogedal@paaborgen.no

## Klokkarstua nærmiljøsentral

En møteplass for barn og voksne i alle aldre, kulturaktiviteter, BUA Hurum, musikkøving og utleie av lokaler. Mange prosjektbaserte aktiviteter med tilskudd fra kommune og fylkeskommune. Arbeider med å få på plass en inkluderende møteplass der barn og unge står i fokus. Foreningen Kulturhuset Hovtun jobber for å bevare det gamle kommunehuset og er tilknyttet Nærmiljøsentralen.

### Klokkarstua nærmiljøsentral

- Prestegårdsallen 2–4, 3490 Klokkarstua
- Telefon 986 46 079
- E-post: dagliglederknms@gmail.com



Foto: Merete Haug





Foto: Sverre Aae

## Heggedal nærmiljøsentral

På Heggedal nærmiljøsentral kan du blant annet være med på og oppleve Omattatt Kreativt ombruksverksted, Trans' matorn sykkelpark, post i Heggedal og Heggedalsposten.

### Heggedal nærmiljøsentral

- Heggedalsbakken 6, 1389 Heggedal
- Telefon 952 73 504
- E-post: post@iheggedal.no

## Hurum frivilligsentral

Hurum frivilligsentral tilrettelegger for aktiviteter rundt i hele Hurum-området. Du kan bidra inn på kaféer på bo- og omsorgssenter, musikkafé, småbarnstreff, strikkekafé, snekker-/hobbyverksted, språkkafé, «Ut på tur» med DNT, verter på Spaserstokken-arrangementer, tirsdagsklubben (for 5.-7.trinn), og mye mer. Ta gjerne kontakt for en hyggelig prat!

### Hurum frivilligsentral

- Nordre Sætrevei 4, 3475 Sætre
- Telefon: 47 78 49 16

## Røyken frivilligsentral

På Røyken frivilligsentral har vi tilbud om blant annet filosofisk kafé, stavgangsgrupper, «Ut på tur» med DNT, litteraturgruppe, leksehjelp for fremmedspråklige barn, kulturverter på bo- og omsorgssenter, samt mye mer. Velkommen innom for en prat!

### Røyken frivilligsentral

- C. A. Johansens plass 1 (Teglen kirke og kultursenter), 3430 Spikkestad
- Telefon: 995 17 412
- E-post: royken.frivilligsentral@asker.kommune.no





## NaKuHel

NaKuHel er en stor møteplass for frivillighet og folkehelse lokalisert ved Semsvannet. Her kan du delta i et mangfold av natur- og kulturaktiviteter eller være med å skape dem selv!

### NaKuHel

- Semsveien 168, 1384 Asker
- Telefon 66 98 75 50



Foto: Aina Skøland

## Frivilligheten er verdt milliarder

Det legges ned omtrent **142 000 årsverk frivillig innsats i Norge hvert år. Det tilsvarer frivillig arbeid på heltid av alle innbyggere i Asker kommune i nesten ett og et halvt år. Verdien er beregnet til 78 milliarder kroner.**

Frivillig arbeid måles ikke først og fremst i kroner, men i opplevelser og relasjoner. Frivillig arbeid skal oppleves som meningsfylt, både for andre og en selv. Følelsen av fellesskap er en fellesnevner. Noen har en spesiell sak eller aktivitet de brenner for, mens andre ser på frivillighetens egenverdi. Da er det kanskje ikke så rart at halvparten av oss deltar i frivillig arbeid.

### Den tredje sektor

Medlemstallene i frivillige organisasjoner synker, så 2022 kan være et godt tidspunkt for å vise frem betydningen av den tredje sektoren. Verken offentlig eller privat, men nettopp – frivillig.

## Vollen nærmiljøsentral

Vollen nærmiljøsentral er en møteplass for barn og voksne i alle aldre, redesign med Ung kultur, band-øving, bridge og konserter.

### Vollen nærmiljøsentral

- Bruksveien 23, 1390 Vollen
- E-post: [post@ivollen.no](mailto:post@ivollen.no)

## Les mer på nettet

[www.aker.kommune.no/  
kultur-idrett-og-fritid/innbyggertorg](http://www.aker.kommune.no/kultur-idrett-og-fritid/innbyggertorg)

ASKER KULTURRÅD OG ASKER IDRETTSRÅD

# De viktige paraplyorganisasjonene

Svært mange frivillige er engasjert i en kultur- eller idrettsorganisasjon. Asker har paraplyorganisasjoner for hver av disse to sektorene. Begge jobber for at frivillig arbeid skal være en strålende opplevelse.

TEKST: Anders Lie Hagen FOTO: Vibeke Glosli

## Asker kulturråd

– Alle registrerte organisasjoner som driver med kultur kan være medlem i kulturrådet. – Kulturrådet har 84 medlemsorganisasjoner, der brorparten er frivillige. Dette er organisasjoner som driver med musikk, sang, dans, teater og kunst, forteller daglig leder Erik de Mora.

## Asker idrettsråd

Idrettsrådet representerer over 90 idrettslag som er tilknyttet organisasjonen gjennom sitt medlemskap i Norges Idrettsforbund. – Asker har en utrolig stor bredde i idretts tilbudet, som i sin helhet er drevet av frivillige. Idrettsrådet jobber for bedre rammebetingelser for idrettslagene i Asker, forteller daglig leder Gry Garlie. Hun mener paraplyorganisasjonene er viktige i skjæringspunktet mellom offentlig og frivillig samarbeid.

## Viktige funksjoner

Kultur- og idrettsrådet fungerer som høringsinstans for politiske utvalg og er støttespillere for sine medlemsorganisasjoner. – Alle som driver frivillighet, gjør det på fritiden. Det er viktig å ha noen personer som

jobber på vegne av organisasjonene på dagtid. Vi kan innta et perspektiv som er vanskelig for hver enkelt organisasjon å fremme alene, sier de Mora.

Begge de daglige lederne er ansatt i full stilling, finansiert av kommunen.

– Asker kommune har hatt en framsynt politikk på dette feltet. Det er hensiktsmessig både for frivilligheten og kommunen at paraplyorganisasjoner koordinerer behov og innspill, og har en samlet stemme overfor kommunen, forklarer Garlie.

## Aktuelle saker

– For frivillige organisasjoner er økonomisk forutsigbarhet viktig. Røyken, Hurum og Asker har hatt forskjellige tilskuddsmodeller. Nå skal det etableres ny, harmonisert modell for tilskudd. Frivilligheten har også behov for lokale arenaer: Idrettslag trenger områder for å trene og kulturen trenger lokaler for å øve, lagre og fremføre.

– Frivillig arbeid gir mye glede for både deg selv og andre. Vi vil at flere skal oppleve det fellesskapet som er i kultur- og idrettsorganisasjonene i Asker, forteller de daglige lederne.

«Det er hensiktsmessig både for frivilligheten og kommunen at paraplyorganisasjoner koordinerer behov og innspill, og har en samlet stemme overfor kommunen.»





← **FAVNER MANGE:** Gry Garlie er daglig leder i idrettsrådet, Erik de Mora i kulturrådet. Til sammen representerer de mer enn 175 frivillige organisasjoner i Asker.

## Endelig er vi i gang!

I hele år vil vi feire frivilligheten sammen med alle som brenner for frivillig innsats. Gjennom utrettelig innsats i cirka seks hundre lag og foreninger i Asker, står frivilligheten for en betydelig verdiskaping og bidrar til et godt og meningsfylt liv for veldig mange mennesker.

Frivillighetsutvalget har politisk forankring og består i dag av representanter fra tolv paraplyorganisasjoner. Utvalgets kjerneoppgaver er tilskudd, lokaler og samarbeid, i bred forstand. Dette gjør vi gjennom tett kontakt med kommunens ulike nivåer både politisk og administrativt, alltid med mål om å gjøre frivillig innsats enklere, bedre og mer verdifull for den enkelte innbygger.

Gjennom frivillighetens år ønsker vi å fremheve de tre områdene som Frivillighet Norge har meislet ut og som er forankret i regjeringens frivillighetsmelding; få flere med i frivillig arbeid, gjøre flere arenaer tilgjengelig for frivilligheten og synliggjøre frivillighetens verdi for samfunnet.

Gjennom året blir det mange små og store arrangementer av, med og for frivillige. Til glede ikke bare for dem selv, men også for hele befolkningen som forhåpentligvis vil sitte igjen med gode opplevelser og større forståelse for frivillig innsats.

Vi gleder oss til å se akkurat deg på et arrangement i løpet av året og vil gjøre vårt beste for at du skal bli fornøyd.

Erik de Mora  
Leder av Asker Frivillighetsutvalg



# - Innsatsen din må gi deg energi

Kirsten Koht (78) mener det er viktig at frivillige spør seg selv om innsatsen de legger inn gir dem energi.

TEKST OG FOTO: Tore Shetelig

- Er svaret ja, utvikler frivilligheten seg sunt og blir vedvarende, sier Kirsten Koht. Hun er leder av eldrerådet på sjetten år.

- Frivilligheten har en verdi i seg selv - hvis du er klar over hva som er godt for deg.

- Hva driver deg?

- Driveren min er å gi og få inspirasjon. Jeg tror på aktivitet og engasjement, og

på viktigheten av å bidra. Ta deg en tur utenom deg selv og inn i en annens hverdag!

Koht oppfordrer folk som ikke allerede er frivillige, til å melde seg.

- Lurer du på hva som kunne være godt for deg, tar du turen til ditt innbyggertorg eller nærmeste frivilligsentral.

Les Frivillighetsmagasinet på nett:  
[www.asker.kommune.no/frivillighetsmagasinet](http://www.asker.kommune.no/frivillighetsmagasinet)



#### ← GOD ENERGI:

- Frivilligheten gir deg aktivitet og engasjement, sier Kirsten Koht.

# Roar (73) hjalp Selam (34) til «lappen»

Hun er evig takknemlig for alt Roar (73) har gjort for henne. – Ekstra viktig var hjelpen jeg fikk til øvelseskjøring, sier Selam (34) fra Eritrea.

TEKST OG FOTO: Tore Shetelig

Hun jobber på det nye sykehjemmet på Filtvet, og bor et steinkast unna. Men som småbarnsmor er det kjekt med bil. I hvert fall der hun bor i Asker sør.

– Roar og jeg kjørte mye rundt i gatene i Drøbak. Årsaken er at jeg kjørte opp i Drøbak, og da måtte jeg bli kjent der. Det gikk bra. Det ble førerkort – på første forsøk, smiler Selam.

– Roar er en snill og flink mann. Han er veldig hjelpsom, sier hun.

Roar Normann Nilsen hjelper flere andre flyktninger med å lære norsk. Han er også en tålmodig og god mann – når det gjelder å hjelpe flere enn Selam, slik at de får tatt «lappen».

Sætre-mannen er sivilingeniør, og gikk av med pensjon i 2015. Like etterpå meldte han seg tjeneste – for å hjelpe sine medmennesker.

– *Hva gir det deg å være frivillig?*

– Veldig mye. Flyktningene er veldig ressurssterke. Jeg føler at jeg lærer minst like mye av dem som de gjør av meg.

## Får mye mer tilbake

– *Så du anbefaler andre å gjøre det samme som deg?*

– Helt klart. Jeg får mye mer tilbake enn jeg gir. Slik vil sikkert andre oppleve det også.

Selam og samboeren Yosief Sbhatu bor fritt og fint, i en tomannsbolig, øverst på et byggefelt. Han er bussjåfør for Ruter. Sammen har de babydatteren Dimyana.

De vonde minnene fra flukten på en overfylt flåte i Middelhavet, er fortrent. Nå er det framtiden – i et trygt og demokratisk land som teller.



↑ **BILVENNER:** Selam Tesfagabr Weldemichael og Roar Normann Nilsen øvelseskjørte mye sammen før Selam tok «lappen».

## Asker Velforbund 100 år

Asker kommune var tidlig ute med å tilby frivillige organisasjoner å få være med i det administrative arbeidet og påvirke beslutningsprosessene. I 1922 ble Asker Velforbund opprettet av kommunen som et bindeledd og et koordinerende organ for informasjon mellom vellene og administrasjonen i kommunen.

Da Velforbundet ble opprettet var det ikke mange lokale vel, men sakene var mange. Kommunens administrasjon var liten, og behovet for å se sakene i større sammenheng var stort.

Les mer om Asker Velforbund på [www.askervelforbund.no](http://www.askervelforbund.no)

# Idretten er for alle

Idretten engasjerer både utøvere, familie og frivillige. Alle har en plass, og alle hender trengs.

TEKST: Aina Skoland FOTO: Edgar Dehli



- 93 prosent av alle mellom 5 og 23 år har deltatt i organisert idrett på ett eller annet tidspunkt, forteller inkluderingsansvarlig i Asker idrettsråd Heidi Merethe Johansen.
  - Idretten er dermed den største arenaen for inkludering nest etter skolen.

## Alle kan bidra

På samme måte som med den «vanlige» idretten, er paraidretten avhengig av innsats fra frivillige.

- Det er mange oppgaver i idretten – som for eksempel vasking av drakter, kjøring og henting, markedsføring, digital hjelp og mye annet. Idrettsforbundet og idrettskretsen arrangerer kurs for frivillige lagledere og trenere, og Asker idrettsråd har opplæringsprogrammene Aktiv YNG og Aktive Mødre, det siste spesielt rettet mot minoritetskvinner. Johansen forsikrer at frivillig innsats gir mye tilbake.
  - Som frivillig får du ta del i et miljø og et nettverk. Og så er det veldig gøy!

## Paraidrettsdag

Høsten 2021 sto Heidi Merethe Johansen bak Paraidrettsdagen, noe hun håper skal bli en årlig begivenhet.

**PARAIDRETTS DAGEN** var et etterlengtet arrangement som tiltrakk seg både utøvere, publikum og frivillige. Her fekter Noah Nalbant og Fredrik Finstad Fallet.

- Paraidretten i Asker har ikke hatt et ordentlig arrangement tidligere, men med større kommune og flere idrettslag, åpner det også opp for større muligheter for nettverk og samarbeid mellom lag, foreninger og frivillige.

Paraidrettsdagen samlet over 150 deltakere, 20 frivillige og like mange Aktiv YNG hjelpere.

- Et sånt arrangement er til god inspirasjon for hverdagsaktiviteten året rundt, sier Johansen. Blant paraidrettene som er representert i Asker er el-innebandy, golf, parafekting, seiling, fotball, terapiridning og boccia.
  - Og Taekwondo, forteller hun.
- I Røyken Taekwondoklubb har de en blind utøver i rullestol, men han la meg i bakken på et øyeblikk, forteller Johansen som understreker at mange parautøvere står for bragder de fleste funksjonsfriske kan se langt etter.

«Som frivillig får du ta del i et miljø og et nettverk. Og så er det veldig gøy!»





**Asker Røde Kors Hjelpekorps:**

## - Kristian gir oss energi

**Hele natten var han med og lette etter en savnet mann. Dagen etter møtte vi en frisk og uthvilt Kristian Brataas (18).**

TEKST OG FOTO: Tore Shetelig

- Det gikk bra. Vi fant mannen - i god behold. Det er slike opplevelser som gir det å være frivillig ekstra mening, sier Kristian.

Han er snart russ, har vært med i Asker Røde Kors Hjelpekorps siden han var 16.

- Vi er en gjeng som stiller når som helst. Vi gjør det ikke fordi vi må, men fordi vi har lyst, sier Kristian.

Elionor Erma Møller (33) er hjelpekorpsleder.

- Det er fint å ha med så unge folk. De har mye energi. Det fine med vår aktivitet, er at folk bidrar med noe og gir av seg selv. Hjelpekorpsset er både en livsstil og hobby, sier Elionor.

↓ **INNSATSVILJE:** Korpsleder Elionor Erma Møller og Kristian Brataas er klare til dyst.



**BORDET FULLT:** Unni Smith er strikkeglad. Her et utvalg av klær hun utstyrrer flyktingene med.

## Unni (84) strikker til flyktingene

**Unni Smith har strikket masse tøy, så flyktingene holder seg varme i vinterkulda.**

TEKST OG FOTO: Tore Shetelig

84-åringen fra Sætre liker å hjelpe folk som kommer fra varmere strøk. Hun legger til rette, så de raskt finner seg til rette. Flyktingene i Hurum kommer fra Syria, Eritrea og Kongo.

Unni har jobbet frivillig i Hurum Røde Kors i 30 år. Hun står på, og sparer seg ikke. Begynte i besøkstjenesten i 1993. Og oppsøker fortsatt ensomme mennesker. Unni var med på å starte det lokale prosjektet for flyktinger i 2004. I alt har hun hatt 60 kontakter som flyktingguide.

- Det betyr mye for meg å hjelpe andre. Det varmer å se hvordan barna blomstrer opp i sine nye omgivelser. Det gir inspirasjon til å stå på videre.

Gleden ved å jobbe frivillig:

# Stort og smått – like flott

Asker Skiklubb er Norges nest største klubb, med 4 500 medlemmer. IF Huringen er av de minste i kommunen, med 350 medlemmer.

TEKST OG FOTO: Tore Shetelig

På Askers tak – på Solli skiarena, 397 meter over havet, treffer Frivillighetsmagasinet Tormod Rangnes. Han er anleggs- og våpenansvarlig i skiskyttergruppa i Asker Skiklubb.

Rangnes legger ned masse tid i frivillig arbeid.

– Det gir meg mye mer enn det koster, smiler 40-åringen. Han er til daglig operativ leder i Avinor.

## Får luftet hodet

– Å komme hit, er en fin ventil for meg. Jeg legger vekk alle tanker på jobb. Vi har opparbeidet en fin sosial arena. Jeg har fått mange gode venner gjennom det trivelige miljøet, forteller Tormod Rangnes.

10 000 skudd blir avfyrt i uka av klubbens 40 utøvere, som har supre treningsforhold – på ny bane til 16 millioner kroner. Regningen betalte kommunen. Anlegget driftes på dugnad.

## Ungt æresmedlem

IF Huringen er en av de minste idrettsforeningene i kommunen. På Klokkekarstua ligger klubbens flotte anlegg, med fjordutsikt.

Gry Ugstad Jørgensen (49) ble æresmedlem i 2018. Hun sitter på tiende året som leder av hovedstyret. Gry er også styremedlem i Asker idrettsråd.

– Hva får du igjen for alle gratistimene du legger ned?

– Det er utrolig gøy å se at innsatsen min gir så mye glede til så mange. Det er mye jobb, men det er blitt en hobby og livsstil, smiler den aktive lederen.

– Vi er en gjeng som har det veldig artig, og jobber godt sammen, sier hun.

Som 13-åring begynte Gry som trener for allidretten. Hun har i mange år hatt forskjellige oppgaver som trener og lagleder – for både jenter og gutter. Gry var selv aktiv som spiller på jente- og damelaget i 20 år.

IF Huringen har 350 medlemmer. Det er veldig bra på et sted hvor det bor 750 mennesker.

## Har stålkontroll

Som autorisert regnskapsfører har hun stålkontroll på økonomien, sammen med klubbens dyktige kasserer. Pengene IF Huringen fikk da Iver Rørvik Fossum ble solgt fra Strømsgodset til Hannover 96, forvaltes best mulig – til barne- og ungdomsaktivitet.



↑ **FÅR MYE IGJEN:** Jarle Tuvsjøen (til v.) og Tormod Rangnes på dugnad. – Vi stortrives i dette miljøet, sier skiskytter-pappaene.

→ **NØKKELPERSON:** – Vi jobber veldig med samholdet på Klokkekarstua – for folk fra null til hundre, sier leder Gry Ugstad Jørgensen i IF Huringen.





**TILRETTELAGT ARBEID:** Roger Kristmoen tar gjerne et tak i skilt- og treavdelingen på Asker Produkt. Her jobber han sammen med Malin Sollie Nilsen.

## Trives som frivillig hos Asker Produkt

Da Roger Kristmoen ble pensjonist gledet han seg til mer tid på hytta, men etter et år ringte han Asker Produkt.

**TEKST:** Aina Skoland **FOTO:** Vibeke Glosli



– Jeg ønsket å bidra med frivillig arbeid, og meldte meg til tjeneste hos Asker Produkt, en bedrift som gir tilrettelagt arbeid til personer som ellers ville hatt utfordringer med å komme inn i arbeidslivet, forklarer Kristmoen.

– Jeg har lang næringslivserfaring, og har brukt noe av denne kompetansen ved deltakelse i prosjekter som bygging av nye lokaler til Asker Produkt. Jeg har også vært kontaktperson mellom bedriften og næringslivslauget deres, og tatt del i styrearbeid. Samtidig er det veldig moro å trå til på det praktiske planet, der jeg hjelper til med pussing, maling, snekring og pakking i skilt- og treproduksjonen.

Kristmoen trives veldig godt som frivillig på Asker Produkt.

– Jeg blir jo så glad i arbeidstakerne her. Jeg får gjerne en klem eller tre når jeg kommer inn døra.

Jeg kommer og går litt som jeg vil, og har fortsatt nok av tid til hytteturer og annet. Jeg får det beste av begge verdener, konkluderer han.



## – Mange områder å delta på, sier Anne-Berit (71)

– Det fine med frivillighet, er at det fins så mange områder man kan delta på. Det er bare å velge etter personlig interesse, sier Anne-Berit Sørлие (71).

TEKST OG FOTO: Tore Shetelig

– Jeg liker at ting skjer, sier kvinnen fra Sætre. Mange kjenner henne igjen som kultursjef i tidligere Hurum kommune – gjennom 25 år. Nå er hun en aktiv pensjonist, og en av drivkreftene bak musikkaféen til Frivillighetssentralen på Sætre.

En gang i måneden trommes det sammen til musikkafé i huset, som før var Malersvennenes feriehus. Elever fra kulturskolen opptre også.

– De som kommer får velge musikken selv. Det er gjestene som bestemmer, forteller hun.

Hun er også med i styret for kulturrådet i Asker.

– Vi er høringsinstans for alt innen kultur og en samarbeidspartner for kulturlivet, forteller Anne-Berit Sørлие.



↑ **DØRÅPNER:** Anne-Berit Sørлие ønsker velkommen til kulturkafé.

↓ **PÅ NETT:** Laila Weidemann får god digital hjelp av Seniorsnettets Stein Torget og Lars Opsahl.



## Seniorsnett – gode digitale hjelpere

Det er ikke alle som henger med på en digital hverdag som blir stadig mer avansert og integrert. Da er det godt å ha Seniorsnett.

TEKST: Aina Skoland FOTO: Vibeke Glosli

Stein Torget og Lars Opsahl er to av nesten femogtyve veiledere som hjelper eldre med å orientere seg i en digital verden.

– Langt fra alle nordmenn er på nett, understreker Torget.

– Det er ikke så enkelt når Ruter, banker og stort sett det meste i samfunnet involverer en app eller nettside. – Vi kan lære folk å sende SMS, bruke nettbank, lagre bilder, og mye mer, forklarer Opsahl.

– Mange av disse tingene kan være vanskelig å lære av yngre familie-medlemmer som er digitalt innfødte.

Som frivillige veiledere i Seniorsnett tilbyr de sine tjenester gratis til befolkningen gjennom telefonsjener, kurs og personlig veiledning på innbyggertorgene. Les mer om Seniorsnett på [www.seniornett.no/](http://www.seniornett.no/) lokalforening/asker

# Friluftspark på dugnad

På Borgen, ved parkeringen til Vardåsen skisenter, lå det et uteområde med ubenyttet potensiale i årevis. Helt til engasjerte naboer og Borgen vel tok tak i saken.

TEKST: Aina Skoland FOTO: Vibeke Glosli

– Området ble overført fra kommunen til vellet for flere ti-år siden, forklarer Tor Ole Sakrisvold Bergan, som har vært aktiv i styret i Borgen vel i årevis.

– Da også tennisklubben her ble mindre aktiv, så vi muligheter.

Planleggingen begynte for flere år siden, og alt gjøres på dugnad.

– Det tar tid å skaffe midler, enten det er gjennom kommunen,

tippemidler eller lokal innsamling, så vi har tatt ting stegvis. Vi begynte med å lage en Tufte-park og tribune, forklarer Bergan, som har nærmiljøet med seg. Borgenboer Valeria Nicholson, er en av de mange som har engasjert seg.

– Etter tilbakemelding fra lokale barn, er det klart at det blir en zipline, og dessuten, takket være Sparebank-

stiftelsen, en «pumptrack» til rollerblades, sparkesykkel, rullestol og ellers alt som ruller.

– Dette håper vi skal være klart til sommeren 2022, skyter Bergan inn.

– Neste steg da er å gjøre tennisbanen om til en flerbruksballbane, så dette skal bli bra.



↑ **KLAR FOR ZIPLINE OG PUMPTRACK:** Tor Ole Sakrisvold Bergan og Valeria Nicholson er to av mange naboer som har engasjert seg i å utvikle Trettestykket Friluftspark som nå trår gradvis fram.

Les Frivillighets-  
magasinet på nett:  
[www.asker.kommune.no/  
frivillighetsmagasinet](http://www.asker.kommune.no/frivillighetsmagasinet)



# Kirken er avhengig av frivillige medarbeidere

Kirken er møteplass for frivillige aktiviteter av mange slag. Og når kirkebyggene trenger litt ekstra omsorg, da stiller hele bygda opp.

TEKST: Aina Skoland

Mange av kirkens aktiviteter i det daglige er avhengige av frivillige. Korsang, baby-sang, ungdomsarbeid, middagsservering, språkkafé og turfelleskap er bare et lite utvalg av ukentlige aktiviteter som kan foregå, takket være at lokale krefter stiller opp på dugnad. Men det er mer, mye mer.

## Kirkens Feltarbeid

Kirkens Feltarbeid står bak Varmestua som gir et sted å være, og daglige måltider, for de som av ulike grunner trenger det. Det er også Kirkens Feltarbeid som driver bruktbutikken «Bra Brukt» som nylig flyttet inn i nye lokaler på oversiden av Trekanten. Også her finner du mennesker som ukentlig bidrar med flere timer av egen fritid, til glede for mange som trenger det.

## Kirkene tilhører bygda

Askerkirken drifter også 14 kirkebygg spredt ut over hele kommunen, og der er kirkesjef John Grimsby klar på eierforholdene.

- Kirkebyggene tilhører soknet, og dermed folket og bygda, påpeker han.
- Uansett tro eller ikke tro, så har de aller fleste et forhold til sitt lokale kirkebygg. Marte Fjose, som er prosjektleder i Askerkirken, er enig.
- Alle kirkene i Asker har venneforeninger eller eiendomsutvalg der lokale stiller opp og legger inn et stort antall dugnadstimer for å ta vare på sin kirke. Det er noe som engasjerer.

## Ny kirkestue på dugnad

Et eksempel på dette er venneforeningen i Hurum middelalderkirke, den vakre kirken som ble oppført en gang på 1100-tallet.

- Hurum kirke skal gjennomgå høyst nødvendig og omfattende rehabilitering i tiden framover, forteller Grimsby.
- Dette er et samarbeid mellom Asker kommune, Asker kirkelig fellesråd, menighetsrådet, og venneforeningen. Selve kirkebygget skal stenges i ni måneder i 2022, og derfor har venneforeningen tatt et betydelig ansvar for å få satt i stand og åpnet den tilstøtende kirkestua.
- Her er det seks til åtte svært aktive frivillige som legger ned mengder av arbeid, enten det gjelder å rive gulv, male eller planlegge kjøkken, eller om vi trenger en traktor på kort varsel på en vanlig hverdag. Både denne og de andre venneforeningene ønsker seg flere aktive medlemmer, sier Fjose.



Foto: Vibeke Gløsti





Foto: Svein-Ivar Fors

- ↑ **FRA 1905:** Kongsdelene kirke er en av i alt 14 kirker i Asker.
- ← **BRA BRUKT:** Ove Hansen og Marianne Vedlog Hagstrøm ønsker velkommen til Kirkens feltnarbeids bruktbutikk i Asker sentrum.

«Uansett tro eller ikke tro, så har de aller fleste et forhold til sitt lokale kirkebygg.»

## Tempel og moské - viktige møteplasser

Askers mange trossamfunn bidrar mer enn gjerne både i nærmiljøet og lenger unna.

TEKST: Aina Skoland FOTO: Svein-Ivar Fors



- Når det skjer noe i verden, jordskjelv eller andre katastrofer, samler vi inn penger og hjelper til der vi kan, forteller Sh. K.R.Mishra i hindutempelet i Slemmestad. Under pandemien har de også trådt til lokalt.

- Vi bidro med å lage mat og dele ut i Asker til de som trengte det. Det er mye godt frivillig arbeid som gjøres med utgangspunkt i tempelet vårt, forklarer han.

På Borgen er den pakistanske og den somaliske moskeen samlokalisert.

- Vi arrangerer både fredagsbønn og undervisning for barn og voksne, kan Sugharan Khan fortelle. I tillegg har vi aktiviteter for jenter og kvinner en gang i måneden, og vi arrangerte aktivitetsdag for barn og unge på Borgen skole i høst. De trår også til når det trengs i nærmiljøet.

- Nylig bidro vi til å skaffe bosted til en enke med fire barn, og i pandemien har vi blant annet hjulpet flere familier med mat. Det føles godt å kunne bidra, sier hun.

↑ **NÆRT OG FJERNT:** Vi hjelper til der vi kan, sier Sh. K.R. Mishra i hindutempelet i Slemmestad.

# Brenner for å lage DNT-turer for andre

De to ildsjelene Alfred Strøm (76) og Odd Lund (72) gleder seg til våren. – Da setter vi i gang med turene våre. Men vinter-planleggingen er like morsom, sier parhestene.

TEKST OG FOTO: Tore Shetelig

God planlegging er halve jobben, er det noe som heter. Det lever karene etter – når de syr sammen opplegget for DNT-turene.

Duoen er svært opptatt av at godt voksne mennesker skal komme i form. – Derfor har vi startet «Eldrebølgen, 60 pluss». Idéen fikk jeg da jeg fikk kreft for fem år siden. Etter operasjonen trente jeg meg opp igjen på gymmen på Sætre. Jeg var ikke rare karen da jeg begynte opptreningen. Var skikkelig skranten. Vi var tre som trente sammen. Vi motiverte hverandre, og klarte å komme tilbake i godt, gammelt slag, forteller Alfred Strøm.

Da han var frisk, så «Eldrebølgen, 60 pluss» dagens lys.

– Tanken bak «Eldrebølgen, 60 pluss» er at et menneske som trener nok til å holde seg i god form, kan føre til at det blir ett besøk mindre av hjemme-sykepleien. Ved å sette denne idéen i system kan samfunnet ikke bare spare millioner, men milliarder, sier den engasjerte pensjonisten.

På gymmen får hver deltaker sin personlige trener, og et spesialtilpasset program.

Men det er viktig at hodet luftes på turer i skog og mark også.

– I DNT har vi en egen turgruppe. Vi drar på tur sammen, men legger også til rette for turer som folk kan ta på egenhånd, sier Odd Lund. Første tur er rett over påske, sier Odd Lund.



**ELDREBØLGEN 60 PLUSS:** – Å legge til rette for at folk kommer i form gir oss mye, sier Odd Lund fra Tofte (til.v.) og Alfred Strøm fra Sætre. Her brenner de bål ved Mørkvannet.

**«Ved å sette denne idéen i system kan samfunnet ikke bare spare millioner, men milliarder»**

## - Det står stor respekt av frivillig arbeid

- Gjennom arbeidet med FNs bærekraftsmål og opprettelsen av medborgerskap som et eget virksomhetsområde, opplever jeg at vi handler i tråd med ambisjonene våre, og at vi synliggjør betydningen og verdien av frivillig arbeid. Og nettopp at det er *arbeid*, synes jeg det er viktig å understreke. Selv om det også gjør godt for den som bidrar, skal vi ikke kimse av at det kan koste både tid og energi. Men så stiller man likevel opp, og det står det stor respekt av, sier ordfører Lene Conradi.



Foto: Svein-Ivar Fors

**TANKER OM FRIVILLIGHET:** Gruppelederne i Asker kommunestyre – Fremskrittspartiets Ole-Jacob Johansen, Venstres Njål Vikdal, Rødts Bård-Kjetil Dahl, Høyres Håvard Vestgren, Kristelig Folkepartis Torleiv Ole Rognum, Sosialistisk Venstrepartis Martin Berthelsen, Senterpartiets Oddvar Arne Igland, Miljøpartiet De Grønnes Hanne Lisa Matt, Arbeiderpartiets Ivar Granum og ordfører Lene Conradi – fikk komme med sine tanker om frivillighet – og ordskyen over dette bildet ble resultatet.





## - La oss finne de gode løsningene sammen!

Asker kommune ønsker å legge til rette for at samskaping kan skje mellom offentlige og private parter i et likeverdig samarbeid og finne nye og bedre løsninger på problemer som kan dukke opp. Medborgerskap handler om lyst og mulighet til å ta medansvar for fellesskapet. Som medborgere kan vi påvirke livet lokalt gjennom å ta del i demokratiske prosesser, og gjennom å ta medansvar for fellesskapet.

**Du kan se en liten film om å finne løsninger sammen - ved å skanne denne QR-koden →**

... eller ved å besøke dette nettstedet - se nederst på nettsiden:  
[www.asker.kommune.no/frivillighet-og-innbyggersamarbeid](http://www.asker.kommune.no/frivillighet-og-innbyggersamarbeid)



## Frivillighetens år

**2022**

## Finn ut mer om Frivillighetens år

### FRIVILLIGHETENS ÅR I ASKER

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

### FRIVILLIG

På nettstedet [www.frivillig.no](http://www.frivillig.no) finnes ulike aktiviteter man kan engasjere seg i. Her kan også frivillige organisasjoner finne folk som kan stille opp på oppdrag.

### FRIVILLIGHETSMAGASINET

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

### FRIVILLIGHETENS ÅR - NASJONAL SIDE

[www.frivillighetensar.no](http://www.frivillighetensar.no)

### FRIVILLIGHET OG DELTAKELSE

#### I FRIVILLIGHETENS ÅR

[www.asker.kommune.no/frivillighet-og-innbyggersamarbeid](http://www.asker.kommune.no/frivillighet-og-innbyggersamarbeid)

### TILSKUDD TIL ARRANGEMENTER

#### I FRIVILLIGHETENS ÅR

[www.asker.kommune.no/frivillighet-og-innbyggersamarbeid/tilskuddsordninger/tilskudd-til-frivillighetens-ar-2022/](http://www.asker.kommune.no/frivillighet-og-innbyggersamarbeid/tilskuddsordninger/tilskudd-til-frivillighetens-ar-2022/)