

## Kulturtreff i Slemmestad

Når kommunen og frivillige slår seg sammen, kan man få til veldig gode samskappingsprosjekter. Fire kulturtreff for eldre i Slemmestad er et godt eksempel på det.

SIDE 14



Julefeiring  
for alle

SIDE 4

Givende innsats som  
leseombud

SIDE 7

Gatekunst på Nærnes  
skole

SIDE 40



Asker  
kommune

## INNHOLD

Denne utgaven

### Hjertebank

Små grep i hverdagen gjør en stor forskjell for helsen din.

**SIDE 16**

### Mestringsskolen i Sætre

Onsdager kan elever ved Sætre skole velge undervisning ute.

**SIDE 22**



## Populære bibliotek

Askerbibliotekene opplever både besøksvekst og flere utlånte bøker i år.

**SIDE 10**



Foto: Linda Andersen Ness



### Askermagasinet 3/2023

**Redaktør:** Marit Asheim

**Utgiver:** Kommunedirektør  
Lars Bjerke

**Telefon:** 66 70 00 00

**E-post:** askermagasinet@  
asker.kommune.no

**Nettside:** asker.kommune.  
no/askermagasinet

**Design:** Asker kommune

**Trykk:** Aksell AS

**Opplag:** 42 000

**Forsidefoto:** Vibeke Glosli  
Neste utgave av  
Askermagasinet kommer  
i slutten av februar.

**Utgitt av:** Asker kommune  
Distribueres til alle hus-  
stander i Asker kommune.



Trykksak  
2041 0379



Foto: Svein-Ivar Fors



## Unikt prosjekt

I år markerer Teglen kirke og kultursenter på Spikkestad fem år med godt samarbeid.

**SIDE 34**



## Områdeforum

Vil du være med å påvirke det som skjer i lokalsamfunnet ditt?

SIDE 32



Foto: Erik Munthe-Kaas



## Klassekorps

Arnestad skole, Arnestad skolekorps og Asker kulturskole samarbeider om klassekorps.

SIDE 27



Foto: Vibeke Glosti

## ↑ Aktiv på dagtid

Tilbud om 20 ulike aktiviteter for deg som er helt eller delvis utenfor arbeidslivet.

SIDE 18

# God desember

Adventstiden ligger foran oss igjen, og i enden av den, selve julehøytiden. Jeg setter så stor pris på begge deler, både den stemningsfulle ventetiden og juledagene innhyllet i nostalgi og tradisjon. Men noe av det aller fineste og viktigste med julen, er budskapet om at vi er mer enn oss selv. Vi ser flere hjertevarme eksempler på askerbøringers innsats for andre i denne utgaven av Askermagasinet.

Asker (og verdens!) største dugnad, TV-aksjonen, ble som vanlig gjennomført i oktober. Jeg vil benytte anledningen til varmt å takke alle lokale bøssebærere, organisatorer og givere. TV-aksjonen oppleves alltid som meningsfull og relevant. I år tror jeg likevel det var mange som kjente at det betydde ekstra mye å kunne gi et bidrag til Redd barnas livsviktige arbeid. I skrivende stund kan jeg bare håpe at det er mer fred i verden når dette leses, enn det er akkurat nå.

Vi er aldri upåvirket av det som skjer rundt oss, men vi kan likevel ta imot og sette pris på adventstiden og julen, slik den er for oss – her og nå. Ja, julen handler for mange om å være sammen med sine nærmeste, men også om å se dem som er alene. Julen handler om å vise at vi setter pris på familie og venner, men også at vi bryr oss om dem vi ikke kjenner og dem som har mindre enn oss. Med det åpner julen for å reflektere over kontraster – i oss selv, i omgivelsene våre og i verden – og kanskje kommer vi litt nærmere å oppdage hva som virkelig betyr noe for oss.

Med ønske om en god desember, og alt godt for 2024.



Lene W. Conradi  
ORDFØRER

# Hjertevarm jul for alle

Det er mange som ønsker å bidra til at alle i Asker skal få oppleve en hjertevarm jul. Trenger du selv hjelp eller et fellesskap i julen, eller kanskje du vil bidra som frivillig? Da bør du lese videre.

TEKST: Kjersti Salvesen FOTO: Vibeke Glosli



↑ **FRIVILLIGE:** Hjertevarmt vertskap på Venskaben på julaften.

→ **VARMT VELKOMMEN:** Det blir julaften på Venskaben for tiende gang i år.



– Vi åpner dørene for de som faller utenfor en tradisjonell familiefest og byr på tradisjonell julemat, gang rundt juletreet, sang og hyggelig samvær, sier Vibeke Glosli.

Sammen med Siri Barfod inviterer hun til julefest på Venskaben i Asker sentrum for tiende gang. De har kapasitet til å ta imot 100 mennesker, inkludert frivillige.

– Vi i Alternativ jul Asker samarbeider også med Frelsesarmeen om å dra hjem til mennesker som ikke kommer seg ut på egenhånd. Frivillige julebukker kjører rundt både lille julaften og julaften på dagen, sier Glosli.

Vil du delta som gjest på julaften eller som frivillig til å pynte, lage mat, rydde eller være vertskap, kan du melde deg på her: [alternativjulasker.no](http://alternativjulasker.no).

– Vi trenger en god miks av frivillige – og så er vi glad om noen vil bidra med gaver eller annet, sier Glosli.

Askerkroen og Lancelot har bidratt med mat i ti år, og Asker Produkt har pleid å lage en marsipangrisfamilie som auksjoneres bort til støtte for arrangementet.

### Musikk og hjertevarme

Også NaKuHel Asker inviterer til julefest for de som ønsker noen å være sammen med. I fjor kom det 16, i år åpner de for 30.

– Det gir en annen ro og stemning når vi ikke er så mange, og det vil vi bevare. I fjor var det noen som hadde med seg gitar og spilte for oss. Det var så mye hjertevarme og et godt sted å være julaften, sier avdelingsleder ved NaKuHel, Marianne Storm Isaksen.

I fjor dro hun hjem til barna sine med tårer i øynene.

– Det å få lov til å være der for noen som ikke har noen – og så komme hjem til sine egne, som stod klare med dessert og kaffe. Jeg følte meg så heldig, sier Isaksen.

Ønsker du å være gjest eller frivillig, kan du kontakte Isaksen på e-post: [marianne@nakuhel.no](mailto:marianne@nakuhel.no). Hun sier at de tidligere har fått mat fra Rema 1000 i Vollen og fra Matsentralen, men at de trenger mer å putte i matkassene de kjører hjem til folk før jul.

### Flere trenger hjelp

Heidi Thommessen og Jorunn Schie ved Asker frivillighetssentral oppfordrer flere til å gjøre en innsats for de som trenger det.

– Det er en spesiell høst med tanke på den økonomiske situasjonen. Matsentralene rapporterer om økt pågang fra mennesker som ikke tidligere hadde behov for hjelp. Nå trenger «vanlige» folk også hjelp, sier Thommessen.

Foreninger, lag og privatpersoner som vil hjelpe til før jul, kan kontakte Schie på e-post: [asker.frivilligsentral@asker.kommune.no](mailto:asker.frivilligsentral@asker.kommune.no)

## Førjulsaktiviteter

- **29.11:** «God jul, lille venn», en dugnad i regi av Asker Skiklubb i samarbeid med NAV. Målet er å samle inn nye julegaver til barn i familier som har litt mindre å rutte med. Følg med på [asker-skiklubb.no](http://asker-skiklubb.no).
- **29.11:** Skøyteisen på Føyka åpnes med skøytedisco. Åpent for alle. BUA låner ut gratis skøyter.
- **Desember:** Du kan lever din gave til «ønsketreet» på Trekanten. Nye gaver samles inn til noen som trenger det i regi av Frivilligsentralen, Frelsesarmeen, Home Start Familiekontakten, Inkludering & mangfold og Trekanten.
- **Desember:** Varmestua på Askerholmen er åpen alle dager og kvelder gjennom julen: kl. 10.30–14.30 og 18.00–21.00.
- **Desember:** Matutdeling på Oasen på Tofte, hver fredag. Sjekk Facebooksiden: «Matutdeling Oasen, Tofte»
- **4.12:** God jul Røyken/Hurum på ROS Arena i Spikkestad. For mer info: Se egen arrangementside på Facebook.
- **Julaften:** Varmestua er åpen: 16.30–21.00.
  - arrangement på NaKuHel
  - arrangement på Venskaben



# Kjøp brukte julegaver i år

Dersom du aldri før har vurdert å gi brukte gaver til jul, er kanskje dette året du skal prøve det?

TEKST: Christina Ek Reindal FOTO: Guro Nordby Waagene



↑ **BRUKT TIL JUL:** Kanskje dette er året du skal handle brukte gaver til jul, oppfordrer Synne Lie på Omigjen.

Vi har flere fantastiske bruktbutikker her i Asker kommune, og det er fortsatt tid til å handle brukt på nett. Ved å velge å gi brukte gaver, viser du din omtanke for naturen og miljøet.

I Asker kommune ønsker vi å gjøre det enkelt for deg å handle brukt. Derfor har vi utarbeidet en oversikt over bruktbutikker i kommunen på våre nettsider: [aker.kommune.no/bruktbutikker](https://www.aker.kommune.no/bruktbutikker).

## Stort og variert utvalg

Utvalget av brukte varer blir stadig mer variert, og du vil finne brukbare julegaver for både små og store. Hos Omigjen i Slemmestad kan du kjøpe brukte leker, sportsutstyr, interiør, dyreutstyr, klær og lamper, for å nevne noen eksempler.

I sommer gjennomførte Asker kommune en klimaundersøkelse blant våre innbyggere. 37 prosent svarte at de (eller noen

## Fortell at gaven er brukt

En god idé kan også være å inkludere en hyggelig melding på til-og-fra-lappen som informerer mottakeren om at gaven er brukt. For eksempel:

- «Kjære tante Berit, årets julegave har allerede hatt et langt liv, men det er knapt merkbart, og den vil være verdifull og nyttig i mange år fremover. Akkurat som deg. God jul!»
- «Kjære nabo! Jeg fant denne skatten i en bruktbbutikk og tenkte umiddelbart på dere. Dere er fantastiske naboer. God jul!»
- «Kjære storesøster Ida, denne gaven er brukt, stilig, og har mye sjarm, i tillegg til å bidra til et bedre klima. Jeg er glad i deg. God jul!»

i husstanden) hadde kjøpt brukte klær i løpet av det siste året, mens 23 prosent oppga at de hadde investert i brukt sports- og fritidsutstyr. To av tre svarte at de hadde handlet brukt på nett.

## Mange ønsker seg brukte gaver til jul

Før fjorårets jul, gjennomførte Norstat en undersøkelse på vegne av Finn, hvor hele 70 prosent av respondentene svarte at det ikke spilte noen rolle for dem om gaven var ny eller brukt. Spesielt aldersgruppen 15-29 år var positive til å motta brukte julegaver.

Dersom du ikke føler at brukte gaver passer for deg, kan et annet alternativ være å lage noe selv, kjøpe håndverk laget av andre, eller å gi bort noe som har blitt redesignet.



- **SPRER GLEDE:**  
– En tekst gir ofte en fin innfallsvinkel til mye i livet, sier Sidsel Platou Aarseth. Hun gleder seg til hver tirsdag som «læsakjerring».

## – Givende å få bety noe for andre

Hver tirsdag er opptatt i Sidsel sin kalender. Hun skal være «læsakjerring» på Holmentunet bo- og omsorgssenter. En time som betyr like mye for henne, som for dem hun møter.



TEKST: Marit Asheim FOTO: Eirik Munthe-Kaas



↑ **VIKTIG:** – Helt fra dag én har Sidsel bidratt med leseglede her på Holmentunet. Hun har en helt spesiell formidlingsglede, og betyr mye, sier sykepleier Grethe Wold.

«God morgen, Holmentunet», synger Sidsel Platou Aarseth idet hun kommer opp trappa til stua i andreetasje. En spent gruppe har ventet lenge. Endelig er det tirsdag og lesestund igjen.

Sangen fortsetter med fornavn på hver enkelt i sirkelen. Sidsel går rundt, ser alle og smiler. Med seg har hun en trillekoffert med bøker og notater.

– Vi gleder oss alltid til at hun skal komme. Sidsel er så flink, og forteller så godt. Et høydepunkt i uken, smiler en av beboerne.

#### Populært tilbud

«Vi møtes med ord, og med ord blir vi venner». Sidsel begynner lesestunden med et dikt, snakker om høsten og sopptid, før hun finner frem dagens stubb fra Prøysen. Som hedmarking er det obligatorisk på programmet.

– Jeg prøver å variere litt gjennom timen jeg er her. Å skulle lese hele tiden fra én og samme bok nytter ikke. Det er viktig for meg å involvere gruppa underveis. Derfor stopper jeg opp innimellom og stiller spørsmål. Jeg sier aldri «husker

du», men heller «hva tenker dere på når jeg sier...», forklarer hun. Dagens utgåtte ord det reflekteres over er taburett. Et ord som vekker minner og er godt kjent i sirkelen, men som det raskt viser seg at flere av de yngre ansatte på huset aldri har hørt før.

– Da jeg begynte som leseombud, var det tanken at jeg skulle lese én-til-én. Ganske raskt ble det flere beboere som ønsket lesetilbud, og vi fant ut at vi heller skulle ha en felles økt. I starten var det åtte som var med, nå er det nærmere 20 som deltar, smiler hun.

– Det gir meg utrolig mye å være her!

#### Viktige leseombud

Sidsel er et av 17 frivillige leseombud i Asker. De fleste er knyttet til en institusjon for eldre, men det finnes også leseombud blant annet på Blakstad sykehus.

– Felles for dem alle er at de leser for folk som av ulike årsaker ikke kan lese selv, forklarer bibliotekar Anne Kristi Gisholt Jønland. Hun har hatt ansvar for leseombudene i kommunen

**«Jeg setter mer enn gjerne av én time i uken for å glede andre»**

Sidsel Platou Aarseth





↑ **POPULÆRT:** Allerede lenge før Sidsel kommer er det fullt i stua. Flere av deltagerne omtaler lesestunden som et av ukens høydepunkter.

de siste seks årene, og gleder seg over at de også har fått med flere ungdommer som frivillige de siste årene.

Det er foreningen «Leser søker bok» som står bak ordningen med leseombud, og Askerbibliotekene har vært «Bok til alle»-bibliotek lenge. I vinter fikk de prisen som årets «Bok til alle»-bibliotek, for å ha gjort en spesielt god innsats for å nå lesere som leser i motvind.

– Tanken er at alle skal ha tilgang til relevant og god litteratur, også om du ikke kan lese selv, sier Jønland.

### Givende å være frivillig

Etter dagens stubb med Prøysen, leses en tekst av Marie Hamsun. Et ønske fra en av beboerne etter at de tidligere har vært gjennom hele boka «På gjengrodde stier» av ektemannen.

– Det aller viktigste for meg er å være her og nå, denne timen. Hvis det jeg leser eller ord vi snakker om vekker minner hos noen av deltagerne, er det spennende, sier Sidsel, og forklarer at det likevel var ganske tilfeldig at hun ble leseombud.

– En venninne av meg begynte å lese for en person på et sykehjem da hun ble pensjonist. Da jeg så en annonse i Budstikka om at de trengte flere

leseombud i Asker, meldte jeg meg.

Det har hun så langt ikke angret på. Sidsel roser innsatsen til Anne Kristi, og hvor godt hun som leseombud blir fulgt opp.

– Jeg setter mer enn gjerne av én time i uken for å glede andre. Det gir meg så utrolig mye tilbake, sier hun, og ønsker med det å inspirere andre pensjonister til å engasjere seg som frivillige.

– Hver tirsdag er jeg opptatt, og det er viktig for meg. Da vet jeg at de venter på meg her.



← **INVOLVERER:** Like viktig som selve lesingen, synes Sidsel det er å engasjere deltagerne i tekstene eller ord og uttrykk.

## Leseombud

- Det er nå 17 leseombud i Asker, de fleste tilknyttet en institusjon for eldre.
- Leseombudene har en fast dag i uken de leser inntil én time, og legger selv opp program og bøker slik de vil.
- Alle leseombudene er frivillige, og de samles to ganger i året for å dele erfaringer og lesetips.
- For å være leseombud må du være glad i å omgås mennesker, kunne lese høyt – og ha litt tid.
- Kan du tenke deg å bli leseombud? Det er alltid behov for nye frivillige. Ta kontakt med Anne Kristi på [anne.kristi.jonland@asker.kommune.no](mailto:anne.kristi.jonland@asker.kommune.no) dersom du har lyst eller ønsker mer informasjon.

# Stadig mer populære

Askerbibliotekene rapporterer om både besøksvekst og flere utlånte bøker. Vår nye biblioteksjef forteller stolt om et tilbud som stadig treffer nye innbyggere.

TEKST: Marit Asheim FOTO: Linda Andersen Ness

← **POPULÆRT TILBUD:**

Biblioteksjef Eirunn Eriksen Gauslaa kan smile etter et år med flere besøkende og mange utlånte bøker.



↑ **TRAVELT:** Øivind Strand Sandbu og Flávia Seegaard gleder seg over travle dager på biblioteket.

– Vi hadde en fantastisk sommer med en besøksvekst på over 30 prosent. Over 101 000 var innom våre seks bibliotek i juni, juli og august, smiler Eirunn Eriksen Gauslaa.

Hun begynte i stillingen som biblioteksjef i januar, etter tolv år hos Deichman i Oslo, og er imponert over hvordan askerbøringer bruker bibliotekene. I løpet av årets første ni måneder lånte Askerbibliotekene ut totalt 326 807 bøker. Det er 32 000 flere enn i fjor.

– Mye av årsaken til veksten det siste året skyldes nok at vi har fått på plass to nye bibliotek, både i Heggedal og Sætre. Det er flotte lokaler som brukes masse, og hvor du får lyst til å slå deg ned.

– Dessuten hadde vi mange gratisaktiviteter for barn og unge i sommer, som var veldig godt besøkt, legger hun til.

– **Hos oss er alt gratis**

I en tid der mye har blitt dyrere, har gratis tilbud til innbyggerne blitt viktigere.

– Alle våre aktiviteter og tilbud er helt gratis. Det er nok også en av årsakene til besøksveksten. Vi merker at mange ser på bibliotekene som et godt sted å være. For oss er det viktig at alle skal føle seg velkomne, sier Gauslaa, og fremhever at bibliotekene har mange arrangementer i løpet av uken spredt utover i kommunen.

– Flere bruker også biblioteket som en sosial møteplass. Her kan du få være alene, sammen med andre. Dessuten er det viktig for oss å ha tilbud for alle

aldersgrupper. Besøkstallene kan tyde på at vi lykkes med det.

Gauslaa forklarer hvordan ett besøk gjerne blir til flere.

– Vi opplever at flere får øynene opp for variasjonen i tilbudet vårt når de kommer innom. Det gjør at man gjerne kommer tilbake. Vi har gode kulturtilbud og tjenester som kan gå litt under radaren til folk, sier hun, og nevner ulike digitale tjenester, utlån av PlayStation-spill eller kunst som noen eksempler.

– Det er kanskje noe av det jeg synes er mest fantastisk med biblioteket. Du oppdager at det finnes så mange muligheter her, utover det du egentlig tenkte at du kom for.

Fem av bibliotekene har i tillegg meråpent tilbud. Det vil si at du som innbygger kan besøke dem på kveldstid, selv om de er ubemannet.

– Det er helt tydelig at meråpne bibliotek også gir flere besøkende, sier Gauslaa, og forklarer at man enkelt kan få tilgang ved å registrere eget lånekort i skranken og signere på en avtale.

**Menneskemøter**

Som ny i Askerbibliotekene, er Gauslaa aller mest stolt av de ansatte. Hun oppfordrer til å spørre en bibliotekar neste gang du lurer på noe. De kan nesten alt!

– Jeg blir stolt hver gang jeg observerer ansatte i kontakt med besøkende. De er både imøtekommende og kunn-

## Visste du at biblioteket låner ut mer enn bøker? Her er en liste over noe:

- Kunst (Artoteket)
- Geologisekk – Geologiseret
- Frøbiblioteket
- Oculus Quest – VR-briller (Slemmestad og Asker)
- Symaskiner
- El-syssel (sommerhalvåret)
- Actionkamera
- 360 kamera
- Kamerastativ
- Selfiestang
- Negativscanner
- VHS scanner
- Ukulele
- Fiolin
- Gitar (venstre- og høyrehendt)
- Bongotromme
- Bordtennisrackerter
- Lamineringsmaskin (til bruk i biblioteket)
- Lesebriller (til bruk i biblioteket)

skapsrike, og kan hjelpe med det aller meste.

– Hos oss kan du møte folk med sammen interesser som deg, eller noen som har et helt annet utgangspunkt. Det er en magi som ligger i det. Vi bygger bånd gjennom felles opplevelser, og tror det gjør noe med både respekt og toleranse for andre.

Gauslaa oppfordrer til å følge bibliotekene i sosiale medier eller bruke kalenderen hvaskjeriasker.no for å bli oppdatert på det som skjer, eller stikke innom ditt lokale bibliotek for å ta med deg et program. De jobber stadig med nye utstillinger for å løfte frem bøker knyttet til dagsaktuelle temaer eller hendelser.

– Vi ønsker å være aktuelle, og har som mål at du som besøkende skal bli engasjert og interessert, og gjerne overrasket over temaer du egentlig ikke tenkte angår deg.



## Ut på tur

På nettsiden til Asker kommune finner du en omfattende liste med hele 27 utfartsparkeringer. Der kan du parkere før du begir deg ut på ditt neste utendørs eventyr. Enten du er en ivrig turgåer, en skientusiast, eller bare søker en ny opplevelse i naturen, har Asker mange flotte alternativer å by på.

Vi anbefaler å besøke Skiforeningens nettside, [skiforeningen.no](http://skiforeningen.no), eller laste ned deres praktiske app, «I marka». Her finner du en detaljert oversikt over skiløypenettet, oppdatert med de seneste løpestatusene og værmeldingene.

Hvis snøen uteblir, kan du benytte turstier. For å finne de beste stiene, anbefaler vi å besøke nettsidene til Den Norske Turistforening (DNT) på [dnt.no](http://dnt.no) eller laste ned deres app, «Ut». God tur!

## Ikke hell fett i do eller i vasken

I desember blir det gjerne mye fet julemat. Husk å ikke kast matfettet ditt i vasken eller i do. Det tetter rørene, både dine egne og alle de som fører kloakk til renseanleggene. Kast det heller slik:

- Avkjølt fett fra stekepannen, stivnet fett fra ribbe og pinnekjøtt fjerner du med stekepaden og tørkepapir og kaster i matavfallet.
- Fett som ikke stivner som frityroffe, fondue-olje og lignede, samler du i tett emballasje og leverer på Yggeset eller Follestad gjenvinningsstasjon. Ha det gjerne i beholderen det kom i, en plastdunk eller liknende.
- Mindre mengder flytende fett kan enten helles i matavfallet eller helles i tett emballasje og kastes i restavfallsposen.



Østre Asker gård

## Kulturskolens jul på Østre Asker gård

Velkommen til god, gammeldags julestemning på en av Askers gamle gårder. Blir det snø, kommer nissen? Se, det vet vi ikke helt ennå. Men når Asker kulturskole inviterer inn, blir det i hvert fall «Et juleeventyr» av Charles Dickens ved Zekken ungdomsteater og kulturskolens ungdomskor. Det blir også utstillingsåpning av kunstelevenenes

juleutstilling lørdag 2. desember, og kunsten blir hengende gjennom hele måneden. Dessuten garanterer vi en skog av originalt pyntede juletrær, nybakt kunst, lys, glitter og englestemmer. Kulturlåven ble ferdig pusset opp tidlig i 2023, og er nå sentrum for kulturskolens julefeiring. Fullt program kommer på: [askerkulturskole.no](http://askerkulturskole.no)

## Har du hørt om Lene-timen?



Ordfører Lene Conradi har lang tradisjon for å invitere til uformelle møter med innbyggere rundt om i kommunen, med konseptet «Lene-timen». Det er rett og slett en mulighet for

deg som innbygger til å slå av en prat med ordføreren, og til å komme med innspill, forslag og tilbakemeldinger av alle slag. Lene-timen foregår omtrent én lørdag i måneden, ofte på et av innbyggertorgene. Det er ikke nødvendig å reservere tid, bare møt opp!

Neste Lene-timen arrangeres lørdag 2. desember kl. 12–14 på Asker kulturhus. For mer informasjon og flere tidspunkt, se Asker kommunes nettside: [asker.kommune.no/politikk/ordforerens-side/lene-timen/](http://asker.kommune.no/politikk/ordforerens-side/lene-timen/)

## Lokalhistorisk storverk fra Hurum historielag



I mars 2023 kunne Hurum historielag endelig utgi de to første bindene av Hurum gårds- og slektshistorie etter hele 17 års arbeid. Bøkene er resultatet av et omfattende dugnadsarbeid av historielagets medlemmer. Et tredje bind med tettstedshistorie er fortsatt under arbeid.

Det rikt illustrerte bokverket på 1200 sider har blitt et lokalhistorisk storverk, som gir en faglig oppdatert framstilling av Hurums historie fra forhistorisk tid fram til 1900-tallet. Så godt som alle personer fra Hurum

så langt tilbake som middelalderen, over 20 000 personer, er omtalt. I tillegg inneholder bøkene eiendomshistorie for alle Hurums gårder og husmannsplasser, og for en rekke andre eiendommer. Stedsnavn er en viktig kulturhistorisk kilde, og bøkene inneholder en stor samling av stedsnavn med forklaringer.

Bokverket kan bestilles via bestillingsskjema på historielagets hjemmeside: [hurumhistorielag.org](http://hurumhistorielag.org)

## Julestemning med personlig innpakning

I julen er det tid for å vise omtanke for venner og familie. I stedet for å bruke store mengder glanset julepapir som ender opp som restavfall, kan du pakke inn gavene på en unik og personlig måte. Har du gamle tekstiler

som duker, laken, dynetrek eller putevar som ikke brukes? Gi dem nytt liv som flotte gaveinnpakninger. Du kan brette dem pent og feste med et bånd, eller du kan sy enkle gaveposer. Gråpapir, skoer eller annen papiremballasje kan også brukes igjen eller gjenvinnes. Det er en fin personlig vri på gavene dine.

Vil du ha enda mer inspirasjon? Besøk Omigjen i Slemmestad, hvor du finner utstilling med kreative juleinnpakningsideer. La fantasien blomstre, og gjør gavene ekstra personlige.



Foto: Guro Nordby Waagene

## Takk for at du ikke måker snø ut i veien

Når snøen laver ned over Asker, er det viktig at vi som fellesskap gjør vårt beste for å holde veiene trygge og fremkommelige. Visste du at å måke snø fra din egen eiendom ut i offentlig vei ikke er lovlig? Du kan lese mer om dette på [asker.kommune.no/vinterdrift](http://asker.kommune.no/vinterdrift)

Å måke snø ut i offentlige vei kan føre til farlige situasjoner for både bilister, syklister og fotgjengere. Det kan også føre til at snøen fryser og skaper isete partier, som ytterligere øker risikoen for ulykker.

Brøytemannskapet jobber tidlig og sent når det snør, og holder 60 mil med kommunale veier, gang- og sykkelveier, fortau og parkeringsplasser åpne. Å måke snø ut i veien fører til unødvendig dobbeltarbeid, øker kostnadene og forlenger tiden det tar å få veiene i god stand.

## Husk røykvarslerdagen 1. desember

Røykvarslerdagen den 1. desember er rett rundt hjørnet, og en perfekt anledning for alle husholdninger å revurdere og forbedre sine brannsikkerhetsrutiner. Sjekk at du har nok røykvarslere som virker, og ta en prat med familien om hva dere bør gjøre hvis det skulle begynne å brenne. Les flere tips om brannsikkerhet på [abbr.no/brannsikkerhet](http://abbr.no/brannsikkerhet)

Hold mobilkameraet over QR-koden for enda flere tips →



# Lokalt kulturtreff for eldre

Når kommunen og frivillige slår seg sammen, kan man få til veldig gode samskappingsprosjekter. Som når de arrangerer kulturtreff for hjemmeboende eldre i Slemmestad.

TEKST: Aina Skoland FOTO: Vibeke Glosli



↑ **JAZZ:** David Skinner og Majken Christensen leverte nydelig jazz fra scenen på Slemmestad MEK.

Det har lenge vært et ønske om et tilbud med lett tilgjengelig kultur av høy kvalitet tilrettelagt for hjemmeboende eldre. I Slemmestad har de fått det til. Nylig gikk årets fjerde kulturtreff av stabelen på Slemmestad MEK. Fulle hus og venteliste hver gang vitner om at tilbudet treffer målgruppen.

– Det har vært viktig for oss at det skal være kultur av høy kvalitet, men også at det er enkelt å komme hit. Derfor har vi i hjemmetjenesten arrangert transport for de som har behov for det, forteller Ingalill Viljugrein, som er rådgiver frivillighet i hjemmetjenesten i Asker kommune. Hun står sammen



↑ **KAKEBORD:** Frivillige fra Slemmestad og Nærnes menighet sørget for mye godt til kaffen.

med Haimanot Mahari, som jobber på Slemmestad innbyggertorg, og tar imot forventningsfulle gjester fra Slemmestad, Nærnes og Bødalen.

– I dag blir det informasjon fra ordfører og fra Demensforeningen, etterfulgt av et deilig varmt måltid, før vi får en nydelig jazzkonsert med Majken Christensen og David Skinner, forteller Mahari.

## Populært tiltak for nærmiljøet

Huset er fylt til randen av 70 eldre som har sikret seg billett.

– Dette er et godt samskappingsprosjekt med bidragsyttere fra både kom-





← **FRIVILLIGE:** Eszter Haugvik fra Slemmestad Sanitetsforening er en av de som gladelig bruker litt av fritiden sin for å bidra til at kulturtreff for hjemmeboende eldre blir en suksess. Her får hun hjelp av hussjef på Slemmestad innbyggertorg, Haimanot Mahari.

## Kulturtreff

Kulturtreff for hjemmeboende eldre har vært gjennomført med fire treff for innbyggere i Slemmestad. Hvert treff bød på mat, informasjon fra relevante tjenester og foreninger, og kultur av høy kvalitet.

### Er du en frivillig aktør og ønsker å være med å skape et tilsvarende tilbud i ditt nærmiljø?

Ta kontakt med arbeidsgruppen og du vil få god starthjelp: [haimanot.mahari@asker.kommune.no](mailto:haimanot.mahari@asker.kommune.no), [ingalill.viljugrein@asker.kommune.no](mailto:ingalill.viljugrein@asker.kommune.no)

munen og frivilligheten. Vi distribuerer flesteparten av billettene i hjemmetjenesten, men også de ulike foreningene som er med og arrangerer får noen billetter de kan dele ut, forklarer Viljugrein. Hun og Mahari skulle gjerne sett at det blir flere av disse arrangementene, både i Slemmestad og ellers i kommunen.

– Litt av poenget er at det skal være for nærmiljøet. Men vi ser jo hvilken suksess dette har vært her, så det ville sikkert blitt tatt godt imot på flere steder, sier de.

### Fin musikk og den gode samtalen

En av dem som gleder seg spesielt til konserten er gjest Thor Kaspersen.

– Jeg hører ofte på NRK Jazz hjemme, så dette er midt i blinken. Hele

opplegget er i grunn det, sier Kaspersen som også har vært med på de tidligere kulturtreffene.

– Vi blir gjerne sittende en del hjemme, mange av oss, så det er veldig fint å komme seg ut og treffe folk. Det er sosialt og hyggelig. Og god mat, da, ler Kaspersen fornøyd før han gir seg i kast med den gode samtalen over de hyggelige langbordene som er dekket på Slemmestad MEK.

### Bidrag fra mange gode krefter

En av de som er med og serverer maten, er Eszter Haugvik fra Slemmestad Sanitetsforening. Sanitetsforeningen, sammen med Pensjonistforeningen, Frivillighetssentralen og Røyken Jazzforum, står for serveringen denne dagen. Den deilige maten er levert fra

Jobbhuset, og kakene er det Slemmestad og Nærnes menighet som har stått for.

– Det er veldig hyggelig å være med på dette, sier Haugvik innimellom matserveringen.

– Det er klart det er litt jobbing, men vi får med oss konsert og treffer mange hyggelige folk vi også, da. Og så får vi bidra til nærmiljøet, smiler hun før hun må løpe videre.



# Hjertebank - investert i egen helse

Små grep i hverdagen gjør en stor forskjell for helsen din. Og går man sammen med andre om livsstilsendringen, blir alt mye enklere. – Investerer du i god helse, så investerer du i bedre livskvalitet, du lever friskere og lengre, sier sykepleier Faduma Hassan Abdi.

TEKST: Lisa Vilbo FOTO: POP Film

← **GOD HELSE:** Sykepleier Faduma Hassan Abdi deler gode råd for å investere i egen helse.

De fleste av oss ønsker å ta vare på helsen. Det er ikke vanskelig å finne råd om hvordan vi skal gjøre det, men hvilke råd skal vi velge og hvem kan vi stole på? Kommuneoverlegene i Asker har samlet fire helseråd i kampanjen «Hjertebank», som rulles ut i høst.

### Vaksiner deg

Sykepleier Faduma Hassan Abdi jobber med vaksinasjon og smittevern i Asker kommune og understreker viktigheten av å følge vaksinasjonsprogrammene:

– Vaksiner deg og flokken din. En god vaksinasjonsdekning i kommunen bidrar til at alle får det bedre, sier hun.

I tillegg til barnevaksinasjonsprogrammet er det også viktig med sesongvaksiner samt reisevaksiner.

### Spis sunt

Mat er kultur, og ulike kulturer har egne mattradisjoner. Kommer man som innvandrer til Norge, skal man plutselig spise fisk, poteter og grønnsaker. Det er det mange som ikke er vant til. Faduma ønsker ikke å ta matgleden fra noen, men fremhever at det er lite som skal til:

– Behold gjerne maten fra egen kultur, men se om du klarer å gjøre små endringer som gjør at det blir sunt. Kutt litt på salt, sukker og velg sunnere smør, spis grovt brød i stedet for loff. Ta bort brusen i hverdagen, drikk heller vann, råder hun.

### Vær aktiv

Kosthold og fysisk aktivitet går hånd i hånd. Spiser man sunt og trener, forebygger man livsstilssykdommer. Mange ser på mosjon som et ork, men man trenger ikke bestige en fjelltopp for å få bedre helse.

– Du må ikke melde deg inn i et dyrt treningssenter eller kjøpe masse fancy utstyr for å være i fysisk aktivitet. Parker bilen og gå til butikken, eller følg barna til skolen, foreslår Abdi.

I Asker kommune finnes det også turgrupper der man kan møte opp og bli med på en organisert tur. Kanskje har man en hyggelig nabo som ofte er på

tur, og da kan man spørre om å få være med. Og motsatt.

– Har du en nabo som du kan ta med på tur, skader det ikke å spørre. Kanskje får du en fast turpartner og en venn for livet? Det er en fin måte å bli kjent på, oppfordrer Abdi.

### Stump røyken

Å slutte å røyke er lettere sagt enn gjort. De fleste vet at røyking er skadelig, og det finnes mye informasjon om hvilke sykdommer røyking fører til. For å lykkes med røykeslutt, er det likevel viljen det står på.

– Du må ville det selv og ta de stegene. Og så kan du spørre om hjelp og rådgivning fra blant annet fastlegen, hos Frisklivssentralen og på apoteket. Det finnes hjelpemidler, opplyser Abdi. Man klarer ikke å endre kostholdet eller legge om livsstilen over natten. Abdi understreker at man må starte forsiktig, men være forberedt på tilbakefall.

– Vi er flinke til å dømme oss selv og gi oss selv dårlig samvittighet, men man må tenke langsiktig og ikke gi opp, forsikrer sykepleieren.

– Asker kommune har et stort hjerte som banker for alle våre innbyggere. God helse og økt livskvalitet er noe av det viktigste vi jobber for. Det er viktig for oss å nå ut til hele befolkningen med helseråd.

Ønsker du støtte og veiledning for økt livskvalitet gjennom økt fysisk aktivitet, bedre kosthold, hverdagsglede og tobakkslutt, kan du ta kontakt med Frisklivssentralen Asker. Les mer på: [asker.kommune.no/helse-og-omsorg/frisklivs--larings--og-mestringstilbud/](https://asker.kommune.no/helse-og-omsorg/frisklivs--larings--og-mestringstilbud/)

Her finner du informasjon om vaksinasjon: [asker.kommune.no/vaksinerings](https://asker.kommune.no/vaksinerings)

## De fire helserådene

### #1. Vaksinasjon:

Er du over 65 år eller har økt risiko for smittsom sykdom anbefales vaksiner mot Covid-19 og influensa. Det er også viktig å beskytte deg mot sykdom når du reiser til utlandet.

### #2. Folkehelse:

Fem aktiviteter om dagen bidrar til bedre livskvalitet.

### #3. Kosthold:

Et sunt kosthold er viktig for å forebygge utvikling av livsstilssykdommer.

### #4. Slutt å bruke tobakk:

Røyking er en av de største risikofaktorene for sykdom.



↑ Med «Hjertebank» håper vi å nå bredt ut til våre innbyggere, også de med ulike språkbakgrunn, sier kommuneoverlege, Meera Prakash Grepp



# - Dette er til tider ukens høydepunkt

Aktiv på dagtid tilbyr 20 ulike aktiviteter, som yoga, sirkeltrening og tennis, spredt rundt i kommunen. Birgitte Sævold, Ellen Kolstø Hilmersen og Stein Brevik har funnet sine favoritter.

TEKST: Kjersti Salvesen FOTO: Vibeke Glosli

- Jeg er så glad for at jeg fant yogaklassen på Sætre. Jeg blir ikke nødvendigvis andpusten eller svett, men du verden så mye det krever å være oppmerksom og til stede – mindful – i en hel time! Det gjør godt å kunne strekke og kjenne på vondter, mens instruktøren guider oss trygt gjennom timen, sier Birgitte Sævold (51), som går fast på Yoga med Sara på Sætre Havn Yoga & massasje – i regi av Aktiv på dagtid.

## Lavterskeltilbud

Aktiv på dagtid er et aktivitetstilbud for innbyggerne i Asker. Kommunen samarbeider med klubber, idrettslag og privat næringsliv.

- Det er et lavterskeltilbud – og et medlemskap alle skal ha råd til. Målet er at alle skal oppleve mestring, ha det bra sosialt og bedre livskvaliteten, sier frisklivsveileder og koordinator Randi Høggaug.

Hun sier at tilbudet er for alle mellom 18 og 67 år, som mottar en av følgende ytelser: Arbeidsavklaringspenger, uførestønad, sykepenger, dagpenger, økonomisk sosialhjelp, introduksjonsstønad, kvalifiseringsstønad, overgangsstønad eller anbefaling fra fastlege.

## Ikke all sykdom synes utenpå

For Sævold er yogatimene til tider ukens høydepunkt.

- Mobiltelefonen er skrudd av, og det er på mange måter resten av verden også – med alle sine «burde» og samvittighetskvaler for å ikke være



↑ **YOGA I SÆTRE:** Birgitte Sævold nyter yogaøktene i Sætre. Også på dager med smerte, gjør dette godt for kroppen hennes.



↑ **SPORTY SIRKEL:** Instruktør og fysioterapeut Hege Anett Årthun trener Aktiv på dagtid-gjengen i drivhuset i Spikkestad.

helt med i arbeidslivet, uten at det nødvendigvis synes utenpå. Jeg sitter ikke i rullestol, jeg har ikke engang en krykke. Endometriose synes ikke, sier hun.

Aktiv på dagtid har gjort at trebarnsmoren har kommet seg ut av huset – også på de tunge dagene med mye smerte.

#### Motivasjon og resultater

Ellen Kolstø Hilmersen (67) har trent styrke og kondisjon, syklet og gått på yoga i regi av Aktiv på dagtid i flere år.

– Jeg opplevde ganske raskt bedring i kroppen etter å ha trent et par ganger i uken over tid. Det ga motivasjon. Jeg fikk også med meg et kostholdsforedrag, som gjorde at jeg endret kosten og gikk ned i vekt. Det ga enda mer motivasjon. Nå er smertene så godt som borte, jeg føler meg frisk, sier Hilmersen.

#### Bruker tilbudet daglig

Stein Brevik (65) måtte slutte i jobben som olje- og gassingeniør da han fikk diagnosen Parkinsons sykdom for ett og et halvt år siden.

– Det var en stor overgang å slutte i jobben. Å ha noe å være med på hver dag, har gjort det mye lettere fremfor å skulle sitte alene hjemme. På grunn av sykdommen er det også viktig å være i aktivitet og vedlikeholde helsen, sier Brevik, som deltar på alt fra golf, koordinasjon/styrke og kropp i balanse til spinning og vanngym.

## Aktiv på dagtid

Et aktivitetstilbud for deg som er helt eller delvis utenfor arbeidslivet. Du kan velge mellom 20 aktiviteter, her er noen av dem:

- Feelgood (Tofte og Heggedal) der du trener med motoriserte treningsmaskiner
- Yoga (Heggedal, Sætre og Asker sentrum)
- Golf (Asker golfklubb)
- Sykkel (Asker sentrum)
- Kropp i balanse (Asker sentrum)
- Kondisjon/styrke (Asker sentrum)
- Styrke/bevegelighet (Sætrehallen og Holmen turnhall)
- Hundelydighet (Dikemark)
- Sykurs (Asker sentrum)
- Kom i gang med trening og aktivitet (Vollen)
- Vanngym (Røyken, Asker Risenga, Holmen)
- Badminton og pickleball (Askerhallen)
- Sirkeltrening (Spikkestad)
- Tennis (Risenga)

Medlemskap koster 330 kroner per sesong. Unntaket er vanngym, der du betaler 75 kroner per gang. Medlemskort kjøper du på innbygger-torgene. Se [askerkommune.no](http://askerkommune.no) for fullstendig timeplan, eller følg Aktiv på dagtid Asker på Facebook.

# Få det bedre i hverdagen

På samme måte som vi bør gjøre noe for å holde ossi fysisk form, er det like viktig å ta vare på egen psykisk helse. Vet du hva som er viktig å gjøre for å trives og ha det bra?

TEKST: Marit Asheim FOTO: Vibeke Glosli



← **VELKOMMEN:** De ansatte på Frisklivs-sentralen ønsker velkommen til kurs.

– Det er veldig mye vi selv kan gjøre noe med for å bedre vår egen psykisk helse, sier frisklivsveileder Nina Mikkelsen. Hun anbefaler kurset hverdagsglede, som handler om å skape gode opplevelser. Det går over seks ganger, og fokuserer på de fem anbefalte grepene for hverdagsglede presentert i faktaboksen under.

– Her skal det være lavterskel å delta, og kurset passer for alle – uansett alder og livsfase. At det går over tid gjør også at deltagerne får større utbytte, forteller hun.

## Lavterskel å be om hjelp

– Dersom du synes hverdagen er tung, skal det være lavterskel å be om hjelp. Hos oss er det lett å ta kontakt, sier Monica Telle Fjell. Hun er tverrfaglig spesialist ved Mestringstilbudet i kommunen. Her trenger du ingen henvisning fra lege for å ta kontakt, og tjenesten er gratis.

– Når du tar kontakt med oss, gjør vi alltid en kort kartlegging over telefon. Her snakker vi om hva som er viktig for deg, forteller om tilbud i tjenesten vår og så finner vi sammen ut av god og riktig hjelp.

Fjell anbefaler introkurset, som gjennomføres både på Erteløkka i Asker sentrum og på innbyggertorget i Sætre. Her får man en generell innføring i temaer som depresjon og nedstemthet, angst og bekymringer, søvnvaner, grensesetting, vaner og uvaner. I tillegg får du flere praktiske verktøy å bruke i hverdagen.

– Alt det vi bekymrer oss for, går utover fysisk helse. Derfor er det også viktig å ta vare på egen psykisk helse. Det er det ikke alle som er klar over, sier Fjell. Dette er grunnen til at Frisklivssentralen og Mestringstilbudet er opptatt av å samarbeide, så de ser hele mennesket.

## Fem grep for økt hverdagsglede

- 1. Vær oppmerksom** Vær til stede i øyeblikket – legg merke til hva du tenker og føler her og nå.
- 2. Vær aktiv** Finn en fysisk aktivitet du har glede av, og som passer din form, utholdenhet og bevegelse.
- 3. Fortsett å lære** Prøv noe nytt, ta opp en hobby eller interesse og sett deg et mål du ønsker å oppnå.
- 4. Knytt bånd** Hold kontakt med menneskene rundt deg, bruk gjerne telefon, e-post, sms og sosiale medier.
- 5. Gi** Gjør noe for en venn, eller gi en fremmed en hjelpende hånd. Glem heller ikke å gi noe til deg selv.



### Flere kurs og tilbud

Hold mobilkameraet over QR-kodene for mer informasjon



Trenger du hjelp til å håndtere begynnende psykiske plager?





- ← **OMSORGSFULLE:**
- Den omsorgen og generøsiteten som askerbøringer viser overfor medmennesker som strever med rusutfordringer og utenforskap gjør inntrykk, sier Gudrun Brøvig Silde i Kirkens feltarbeid – her sammen med to av de frivillige medarbeiderne, Jartrud Hals (t.v.) og Solveig Johanne Sundelius (t.h.).

## Varmestua – hjertet i Kirkens feltarbeid

Varmestua i Asker skal være et trygt og godt sted for mennesker med rusutfordringer.

TEKST/FOTO: Svein-Ivar Fors

Varmestua drives av Kirkens feltarbeid i Asker og er åpen hver dag, både morgen og kveld.

- Vi serverer hjemmelaget mat til gjestene våre og arrangerer turer og aktiviteter, forteller daglig leder Gudrun Brøvig Silde.

- En fantastisk gruppe frivillige bistår oss med matlaging og annet praktisk arbeid, og de gjør en kjempejobb. Deres tilstedeværelse betyr mye for oss som jobber her og for gjestene våre.

### Her møtes mennesker

- Mitt møte med Kirkens feltarbeid i Asker ble en opplevelse som har gjort

inntrykk, forteller Solveig Johanne Sundelius, frivillig medarbeider ved Varmestua.

- Gjennom et langt yrkesliv som spesialsykepleier i psykiatri har jeg møtt mange mennesker i forskjellige situasjoner. Psykiatrien er tuftet på regler og lover, men hos Kirkens feltarbeid er det ikke slik, her møtes mennesker på en enkel og helt annerledes måte.

### Gir omsorg

Jartrud Hals ble med som frivillig etter å ha sett en annonse i menighetsbladet.

- For mange år siden ble jeg med i noe som het Gjertrud-vennene, en liten

gruppe frivillige som går i kommunale gravferder, forteller hun.

- Mange av de som får kommunal gravferd har hatt en hverdag knyttet til rus og et trøblete liv. Ofte er det bare en prest og en gravferdsagent med, så for meg var det meningsfylt å få være med og bære kiste og synge. Så tenkte jeg at det kunne være greit å gjøre noe for de som trenger det mens de lever – ikke bare gå i gravferdene.



# Mestringsskolen – en variasjon i hverdagen

Onsdager har elevene i 5.-7.klasse på Sætre skole mulighet til å få en annen type undervisning. I et skogsområde like ved skolen finner du mestringsskolen sin leirplass. Et populært tilbud med lange ventelister.

TEKST: Jorna Haga Sundby, Sofie Vollstad Saghei og Vilde Vanberg Klevmark  
FOTO: Vilde Vanberg Klevmark

Artikkelen  
er laget av  
medieelever ved  
Røyken vgs



← **NY BENK:** Marit (12) og Sofie (12) bruker trestokker de har saget selv for å sette opp benker på leiren.

Ideen bak mestringskolen er at elevene skal få jobbe selvstendig og oppleve mestring, på tvers av klasser.

– Tanken er at alle elever skal ha en mulighet, en arena, ett sted å være hvor de kan oppleve å få være den de er og oppleve mestring, forteller Terje Løken som er lærer på mestringskolen.

#### Eget klasserom – inne og ute

Onsdagen starter inne på mestringskolen sitt eget klasserom hvor de har utstyret sitt lagret. Her står blant annet sekkene de bruker på turene, og oppskrifter til forskjellige matretter. Elevene ble fordelt på to grupper uken før, bålgruppe og matgruppe. Bålgruppen pakker ved, mens matgruppa pakker ingrediensene de trenger til dagens måltid.

– Jeg synes det er gøy å ta en dag utenfor skolen, sier Sofie (12).

Fremme ved leirplassen begynner elevene å spikke små flis og hogge opp opptenningsved til bålet. Noen av dem setter også opp en ny stokk som skal brukes som benk. Så snart opptenningsveden er klar, skal de få fyr på bålet. Denne gangen prøver de tennstål for første gang. Det er både gøy og utfordrende.

– Vi lærer jo hvordan man skal lage bål på best mulig måte, sier Marit (12)

#### – Veldig gøy

Så snart bålet er tent, starter en lek inspirert av TV-programmet Kompani Lauritzen. Denne er en favoritt blant mange av elevene. De får maling i ansiktet og gjemmer seg rundt i skogen. Ekstra morsomt er konkurransepreget, og at lærerne fyrer opp røykgranater.

Så starter matlagingen. I dag står wraps på menyen, og det er matgruppa som har ansvaret. De starter med å gjøre klar ingrediensene og kutte opp

## Mestringskolen

- Tilbud for 5.-7. klasse ved Sætre skole
- Plass til 12 elever, i perioder på 8 uker
- 5–6 grupper i løpet av skoleåret
- Elever som vil søke om å delta



↑ **BÅL:** Matgruppa har laget wraps som Thomas (11) steker på bålet.

← **KONKURRANSE:** Elevene får kamuflasjemaling i ansiktet til den Kompani Lauritzen-inspirerte leken.

det som trengs, før de pakker sammen lefsene og legger dem i en stekepanne på bålet.

– Vi lærer hvordan vi kan lage mat som vi ikke lager på panna hjemme, sier Thomas (11).

Både lærerne og elevene er opptatte av det å ha en sporløs ferdsel i naturen, så de er nøye når de rydder opp.

Elevene forteller at de liker å ha en dag i uken der de har mulighet til å gjøre noe annet enn vanlig skolearbeid,

hvor de kan være sosiale ute og lære mye nytt og spennende. De syntes også det er gøy å bli kjent med andre elever på tvers av klasser og trinn. Elevene forteller også at denne dagen er en motivasjon for å komme gjennom hele skoleuken.

– Det er veldig gøy fordi det er mye bedre å være her enn på skolen, forteller Thomas (11).



# Møteplass og leketilbud

Åpen barnehage på Midtbygda er et gratis tilbud for barn og foreldre. En møteplass for både lek og deling av erfaringer.

TEKST: Hedvig Sandvoll Hermansen og Ingvild Moen Thorsen

– Dagene i permisjon kan bli litt kjedelige og ensformige, hvis man ikke har noe tilbud i det hele tatt, sier Bjørn Leinaas, mens han ser på sønnen leke. De har tatt turen til Åpen barnehage inne på Midtbygda barneskole. Dette er et gratis pedagogisk tilbud for barn opp til fem år – sammen med foreldre. Barnet har ikke fast plass, men kan komme i følge med forelder når de selv ønsker. Både på Borgen og i Midtbygda er det ansatt en pedagogisk leder, men det er barnets forelder som selv har ansvar for barnet.

## Mange aktiviteter

Jens på seks måneder ser ut til å kose seg mens han krabber rundt på gulvet. Denne dagen er både far og bestemor med for å skape litt forandring i hverdagen.



Artikkelen er laget av medielever ved Røyken vgs

↑ **MANGE LEKER:** Jens og pappa Bjørn liker å leke sammen i barnehagen.  
FOTO: Ingvild Moen Thorsen



## Åpen barnehage

Et gratis tilbud for alle som er hjemmевærende med barn. I Asker kommune finner du åpen barnehage både på Borgen og på Midtbygda.

- På Borgen er barnehagen åpen mandag til fredag kl. 10-13 (Borgenveien 100)
- På Midtbygda Skole er barnehagen åpen tirsdag, onsdag og torsdag kl. 09-14.

↑ **VELKOMMEN:** Pedagogisk leder Mai-Britt Skjeltnor Hansen viser frem sanserommet i barnehagen. FOTO: Ingvild Moen Thorsen

– Han virker fornøyd, veldig glad i å leke. Her kan han bruke noen timer, forteller pappa Bjørn.

Barnehagen føles inkluderende og har et bredt utvalg av leker og aktivitetsmuligheter. De har et eget sanserom, der kan barnet utforske sansene sine ved å føle på forskjellige materialer, slå på trommer, eller bare ligge på mattene på gulvet for å slappe av.

– Barnehagen er først og fremst et leketilbud for barn, men også en møteplass for foreldre, sier pedagogisk leder Mai-Britt Skjeltnor Hansen. Hun forteller at de har sangsamlinger, synger og leker, går tur, maler eller gjør andre aktiviteter sammen. De har eget kjøkken der alle spiser medbrakt lunsj.

### Møteplass

For foreldrene som bruker tilbudet, er barnehagen en fin møteplass der de kan dele erfaringer og bli bedre kjent med andre i nrområdet. Noen bruker tilbudet som en tilvenning til barnehagestart, mens andre bare vil holde barnet litt lenger hjemme. De fleste barna over to år, har foreldrene som regel valgt å utsette barnehagestarten litt.

– Det er mange som bruker tilbudet som en tilvenning til barnehage og over seg litt her, forteller Mai-Britt.

– Jeg vil ikke ha han alene i barnehagen ennå, så da synes jeg det er kjempegreit å la han få leke her. Da kan også jeg møte andre foreldre og være sosial. Når vi er her, får han leke med

andre og venne seg til omgivelsene. Da blir kanskje ikke overgangen så stor fra bare å være hjemme, til å være alene i barnehagen, sier en mamma som er innom med sønnen sin.

Mai-Britt ønsker flere velkommen innom nå på høsten og vinteren, hvor det normalt er litt færre som bruker tilbudet. Mot skoleslutt ved våren pleier det være helt fullt i den åpne barnehagen.

## Snart tid for å lese av vannmåleren

Om ikke lenge skal vannmåleren din leses av. I Asker blir de fleste vannmålerne lest av automatisk, men noen må fortsatt leses av manuelt. Blir vannmåleren din lest av automatisk, trenger du ikke å gjøre noe. Hvis du må lese av og melde tilbake vannmålerstanden, får du informasjon om det, enten via sms eller i din digitale postkasse. Avregningsfaktura for 2023 vil bli fakturert i januar 2024.

Har du spørsmål til vannmåleravlesningen, kan du finne svar på [asker.kommune.no/avlesning](https://www.aker.kommune.no/avlesning) eller kontakte innbyggertorgene på telefon 66 70 00 00.

## Slik kan du spare på vannet

En gjennomsnittlig askerbøring bruker ca. 160 liter vann i døgnet. Ved å ha et bevisst forhold til vannforbruket, kan du redusere utgiftene til både strøm og vann.

Her er noen enkle sparetips:

- Skru av vannet når du pusser tenner.
- Ta kortere dusjer, unngå å bruke badekar.
- Sett på vaskemaskinen og oppvaskmaskinen kun når de er helt fulle.
- Bruk den «lille knappen» på toalettet når du trekker ned.
- Utfør egenkontroll for lekkasjer (dryppende kraner, sildrende toalettet, kondens på vannrør).
- Sjekk vannmåleren din når du vet det ikke blir brukt vann. Endrer tallet seg kan det være et signal på at det lekker et eller annet sted.
- Ikke tøm vann i vasken, bruk det til å vanne blomster.

## Nå blir kommunens lokaler lettere tilgjengelig for innbyggere

1. november lanserte Asker kommune en ny digital løsning for booking av kommunens lokaler. I første omgang er det alle lokaler på innbyggertorgene, flere forsamlings- og selskapslokaler, lokaler tilrettelagt for ungdomsaktiviteter, og enkelte møterom som blir tilgjengelige i bookingløsningen.

– I 2024 starter vi arbeidet med å tilgjengeliggjøre idrettshaller og gymsaler. Det langsiktige målet er å åpne opp så mange av Asker kommunes lokaler som mulig, og gjøre disse tilgjengelig for innbyggere, frivillighet og lokalt næringsliv, sier prosjektleder Rebekka Davidsen.

– Frem til i dag har flere av disse lokalene vært lite kjent, men vi håper og tror at den nye bookingløsningen kan gjøre at flere blir kjent med, og ønsker å ta i bruk alle kommunens lokaler.



Den nye bookingløsningen finner du på [booking.aker.kommune.no](https://booking.aker.kommune.no).



FOTO: Simen Stølund

## Har du bolig du ønsker å leie ut?

Det trengs fremdeles flere boliger for å bosette flyktninger som kommer til Asker. Har du en ledig leilighet eller hybel du ønsker å leie ut?

Kontakt Bolighjelpen på [bolighjelpen@aker.kommune.no](mailto:bolighjelpen@aker.kommune.no), eller de ulike rådgiverne på telefon: Lin Hurlen Kvitte: 954 03 327  
Kristine Stray: 951 01 330

For mer informasjon, søk etter privat boligutleie på [aker.kommune.no](https://www.aker.kommune.no)





→ BLÅS: Forestill deg en hel klasse med hver sin kornett. Umiddelbart vondt i hodet, sier du? Nei da! Musikkopplevelser, mestring og god stemning.

## Kornett i klassen



– Vi spiller en E. Da skal dere trykke ned de to ventilene som er nærmest nesen. En helt vanlig tirsdag på Arnestad skole, og kulturskolelærer og klassekorps-dirigent Knut Esten Thomassen Stendal er i gang med det andre av i alt tre one-man-shows i musikkrommet denne dagen.

TEKST: Astrid Urdal FOTO: Eirik Munthe-Kaas

→ **GIR ALT:** Dirigent Knut Esten Thomassen Stendal gir jernet når klassekorpset skal instrueres.

– Knut Esten, du må hjelpe! En elev får ikke beveget ventilene, og en annen drar ut en bøyle som blir vanskelig å få på plass igjen. Men etter hvert fullfører hele klasse 3A første instrumentøkt og det gjøres klart for marsjering.

– Nå skal vi gå i takt med musikken.

Vi beveger oss som dyr, instruerer Knut Esten.

Dovregubbens hall settes på, og rommet fylles av elefanter, som blir til katter, flamingoer, rotter og kenguruer.

– Å, det var gøy! Kan vi gjøre det igjen?

### Halvveis i piloten

Opplegget med klassekorps er skredersydd for Arnestad, og mye av musikken som brukes er komponert og tilrettelagt av dirigenten selv. Samarbeidet har ellers vært tett mellom Asker kulturskole og Arnestad skole og korps. Arnestad skolekorps har skaffet klassesettet med kornetter.

– Opplegget ble gjennomført for første gang i fjor, og tilbakemeldingene fra foresatte var veldig gode, forteller Eli Engstad Risa, konstituert rektor for kulturskolen. Hun legger til at klassekorpset i utgangspunktet er et treårig pilotprosjekt. Kulturskolen ser imidlertid gjerne at det videreføres også utover de tre årene.

– Vi ønsker oss generelt et tettere samarbeid med skolene, og er i dialog med både kommunalsjefen for skole og direktør for oppvekst for å se nærmere på mulighetene. Et slikt samarbeid vil styrke kunst- og kulturundervisningen i skolen, og kan gi godt faglig utbytte på tvers av skole, kulturskole og for eksempel skolekorpsene, utdyper hun. Også direktøren for oppvekst, Kai Erik

Lund, og kommunalsjefen for skole, Terje Larsen, er positive:

– Et strukturert samarbeid med kulturskolen kan bidra til å realisere strategier i temaplanen som vi har laget for oppvekst. Temaplanen heter «Å høre til», og handler om at vi som samfunn må sørge for at det enkelte barn har en trygg og god oppvekst, og får muligheter til å utvikle sitt potensial innen ulike områder, sier Kai Erik Lund.

– Tilbudet på Arnestad er med på å gjøre skoledagen mer praktisk og variert, og det er noe de fleste elever har god nytte av. Jeg var selv på forestilling i sommer. Det var veldig gøy å høre og se ivrige barn som har lært mye på kort tid, legger Terje Larsen til.

### Gavepakke til elevene

– Vi ser at enkeltelever blomstrer på dette opplegget, og at det finnes elever som lykkes i klassekorps sammenheng, som ikke opplever like mye mestring i andre fag, sier Signe Langballe Myskja, avdelingsleder for 1.–4. trinn på Arnestad. Hun legger også til at slike felles opplevelser spiller positivt inn på klasse miljøet.

– Vi vil jo så gjerne ha korps på 17. mai, sier kontaktlærer for 3A, Trine

Andersen Strømsnes, som trekker fram at elevene får et unikt tilbud.

– De får et solid fagmenneske inn i klassen som følger dem opp på en måte som skolen ellers ikke ville hatt muligheten til.

Leder for Arnestad skolekorps, Stig Leine, er heller ikke i tvil om at klassekorps er en god ting:

– Klassekorps gir barna unike muskalske og sosiale ferdigheter som de får nytte av resten av livet.

### Et musikalsk geni?

Tilbake i musikkrommet løsner elevene munnstykket og legger både kornett og munnstykke pent tilbake i instrumentkassen. Deretter stiller klasse 3A seg rolig opp i en lang rekke. På vei ut spør en av jentene, som hun visstnok alltid gjør:

– Knut, er du et musikalsk geni?

Tja, kanskje han er det. Han er i hvert fall i stand til å skape god stemning, musikkopplevelser og mestring med tjuen åtteåringer med hver sin kornett. Det kvalifiserer vel?





↑ **GØY:** Topp stemning med åpne instrumentkasser i musikkrommet på Arnestad skole.

**«Klassekorps gir barna unike musikalske og sosiale ferdigheter som de får nytte av resten av livet.»**

Stig Leine

## Klassekorps

- Arnestad skole, Arnestad skolekorps og Asker kulturskole samarbeider om ordningen med klassekorps på Arnestad skole.
- Alle elevene i 3. klasse har to timer med korps i uken hele året. De starter alle med kornett, men noen bytter instrument i løpet av året.
- Elevene undervises både i gruppe og individuelt.
- Klassekorpsset er et pilotprosjekt initiert av Arnestad skolekorps (sammen med korpsnett.no), der man både styrker skolens musikkundervisning og sørger for rekruttering til Asker kulturskole og Arnestad skolekorps.





## Mini-Matiné – kultur for de minste

I et nytt og sterkt samarbeid mellom ulike aktører i kommunen, har kulturtilbudet til de minste fått et skikkelig løft denne høsten gjennom prosjektet Mini-Matiné.

TEKST: Aina Skoland FOTO: Vibeke Glosli

– Tidlig eksponering for live musikk og scenekunst kan bidra til å utvikle barnas kreativitet, sosiale ferdigheter og generelle velvære, forteller en av initiativtakerne til Mini-Matiné, Monica Storjordet, produsent for barn på Asker kulturhus. Prosjektet er et samarbeid mellom Den kulturelle skolesekken i Asker, innbyggertorgene, Asker kulturhus, Slemmestad MEK og Oppvekst i Asker kommune.

– Dette er et helt nytt samarbeid som har gitt oss større muskler, både økonomisk og organisatorisk, til glede for de minste barna, sier Jørn Ole Mykle-

bust fra Den kulturelle skolesekken. Et kulturtilbud rettet mot barnehagene er for så vidt ikke en stor nyhet. Det nye er omfanget og tilgjengeligheten.

– Den kulturelle skolesekken har tidligere hatt et kulturtilbud for barnehagene i samarbeid med Oppvekst i Asker kommune, og da har vi sendt forestillinger rundt til barnehagene. Budsjettet har da tillatt én forestilling hvert tredje år per barnehagebarn. Når vi nå fikk Asker kulturhus og Slemmestad MEK med på dette prosjektet, kan vi presentere hele to forestillinger i året, og det er et skikkelig løft av tilbudet til

## Mini-Matiné

Høsten 2023 arrangeres 58 gratis konserter fordelt på 23 dager og 8 forskjellige scener i hele Asker. Arrangementene er også åpne for 3-5 åringer som ikke er tilknyttet en barnehage. Alle konsertene i denne runden ligger på [hvaskjeriasker.no](http://hvaskjeriasker.no).

← **GJØKUNGEN:** Sebastian Haugen og Andrea Rydin Berge leverte musikalsk historiefortelling gjennom konserten Gjøkungen.

barnehagebarn i alderen 3–5 år, påpeker Myklebust.

### En populær gjøkunge

Vi besøkte det første av arrangementene i denne rekken, da rundt femti barn fra Morbergtoppen barnehage kom på besøk til Slemmestad MEK. På planen sto Gjøkungen, en historiefortellende konsert om gjøkungen som føler seg annerledes og må finne ut av hvem hun er. På scenen står Sebastian Haugen og Andrea Rydin Berge med et utvalg instrumenter og fuglemasker. Fra første strofe er barna revet med. Konserttrert stillhet når det kreves, bølgende latter når det er på sin plass. Og de er definitivt ikke vanskelig å be når Haugen og Berge inviterer til jungelbrøl og dans mot slutten av konserten.

### Gøy å danse

Noen av barna som var med var Emilian og kusinen og bestevenninnen hans.

– Gjøken var veldig fin, enes de om. Etter en nærmere titt på gjøkehodet mente de imidlertid at den like gjerne kunne vært en hakkespett fordi den

passet godt til å hakke.

– Det var veldig morsomt, og så fikk vi danse litt, selv om jeg egentlig er ganske sliten i bena etter å ha gått hit, sier Emilian.

### Kultur i fellesskap

På store deler av høstens turné er det nettopp Gjøkungen som skal underholde barna. I andre tilfeller er det en konsert ved navn Geitekillingen, der også Sebastian Hauge er delaktig.

– Tilbudet blir veldig godt tatt imot hos barnehagene, sier Monica Storjordet.

– Og så er det jo veldig gøy å se hvordan barna lever seg inn i forestillingen. Vi ser at det gjør noe med barna å få komme til en annen setting og få oppleve gode kulturinnslag som dette. Når vi går gjennom barnehagen unngår vi også at kulturopplevelsene blir skjevfordelt på bakgrunn av sosioøkonomiske forhold. Det blir noe barna kan oppleve i fellesskap. Nå håper hun å se at det blir flere runder med Mini-Matiné i årene som kommer.



↑ **FORNØYDE:** Monica Storjordet fra Asker Kulturhus og Ole Jørn Myklebust fra Asker kulturskole/Den kulturelle skolesekken har det siste året jobbet hardt for å få prosjekt Mini-Matiné på bena. Nå er de veldig glade for å se den gode mottakelsen konsertene får, både hos barna og hos barnehagene.



↑ **SPENNENDE:** Emilian og kusinen fra Morbergtoppen barnehage stiftet gjerne nærmere bekjentskap med Gjøkungen, men mente den like gjerne kunne vært en hakkespett med det nebbet.

# Vil du være med å påvirke det som skjer i lokalsamfunnet ditt?

Da kan du bli med og etablere områdeforum. Vi vil at det skal være enkelt å engasjere seg, og påvirke saker som angår lokalsamfunnet der du bor.

TEKST/FOTO: Nina Foss Haugen



## Områdeforum

- er Askers nye nærdemokratiske ordning
- ble vedtatt i kommunestyret våren 2023
- skal etableres åtte steder i Asker
- bestemmer selv hvilke saker de vil engasjere seg i
- hvert områdeforum får årlig 250.000 kroner, til nærmiljøets beste

Vil du vite mer? Kom innom ett av våre åtte innbyggertorg eller les mer på: [asker.kommune.no/omradeforum](https://asker.kommune.no/omradeforum)

← **TILRETTELEGGJER FOR NÆRDEMOKRATI:** På innbyggertorgene treffer du Marte, Sara, Heidi og Beate. De veileder engasjerte innbyggere som vil etablere områdeforum i sitt lokalsamfunn.

Områdeforum skal etableres åtte steder i kommunen og er Askers nye nærdemokratiske ordning. Der kan engasjerte innbyggere og organisasjoner møtes og sammen finne gode løsninger for sine lokalsamfunn.

### Styrke lokalt engasjement

– Vi tenker at områdeforumene vil bidra til å styrke det store engasjementet som allerede finnes der ute. De blir lokalsamfunnets felles talerør inn til kommunen, forklarer Synnøve Osmundsen. Hun er virksomhetsleder for innbyggerdialog og frivillighet, som tilrettelegger arbeidet med de nye områdeforumene.

### Folkemøter på nyåret

– Vi er i gang med folkemøter, der vi forklarer om ordningen og hvordan de kan organiseres. Det blir seks nye møter på nyåret. Alle er velkomne til å lytte og stille spørsmål, forklarer Osmundsen. For de som ønsker å engasjere seg mer, er det flere spennende oppgaver å delta på, på veien mot stiftelsesmøte.

Innbyggertorgene stiller med lokaler og kontaktperson som bistår ved behov, men det er innbyggerne selv som etablerer områdeforum i sine lokalsamfunn, uavhengig av kommunen.

### Bestemmer sakene selv

Områdeforumene bestemmer selv hvilke saker de vil engasjere seg i. De kan sette i gang nærmiljøprosjekter, ta opp saker med politikere og kommunen og invitere til møter om saker de er opptatte av. Hvert områdeforum får 250.000 kroner i året, som de kan bruke til nærmiljøets beste.

To av åtte folkemøter er gjennomført, de neste blir i januar og februar. Du finner mer informasjon på våre nettsider om når og hvor.



# Si din mening om samferdsel i Asker

I juni vedtok formannskapet i Asker kommune å legge en ny temaplan ut på høring.

TEKST/FOTO: Hanne Heieraas Evju



↑ **ØNSKER INNSPILL:** Ingvild Hegrenæs er prosjektleder for den nye temaplanen Samferdsel og mobilitet som ligger ute på høring, og ønsker innspill fra innbyggere, organisasjoner og foreninger.

Temaplanen Samferdsel og mobilitet er en strategisk plan som viser hvordan kommunen skal jobbe fremover for å blant annet redusere transportbehovet, sikre god kvalitet på de kommunale veiene og motivere til grønnere reiser. Planen vil også jobbe for å sikre god kunnskap, samarbeid og flere innovative løsninger.

## Nødvendig samarbeid

Asker kommune har som mål å begrense klimagassutslipp så mye som mulig, og utviklingen innen samferdsel og mobilitet er en nøkkelfaktor for å få til dette. Samtidig er Asker kommune langstrakt, med store interne forskjeller. Dette gjør at innbyggere har forskjellige behov når det kommer til transporttilbud og veistandard. Det må vi være bevisst på i planer og tiltak.

Viken fylkeskommune, Statens vegvesen og Asker kommune eier og drifter forskjellige deler av veinettet. Dette er til tider utfordrende og krever at myndighetene samarbeider godt på tvers. I tillegg tilsier økonomien at det ikke vil

bygges mange nye veianlegg fremover. Vi må i større grad fokusere på å benytte de eksisterende veiene optimalt.

– Asker kommune er opptatt av at alle innbyggere skal få et tilfredsstillende kollektivtilbud og jobber tett med Ruter og Vy for å få til dette. Vi har blant annet faste halvårsmøter med Ruter for å se på status, behov og utfordringer i Asker, sier Ingvild Hegrenæs, som er prosjektleder for den nye temaplanen.

## Vi vil gjerne ha dine innspill!

Temaplan Samferdsel og mobilitet ligger nå ute på høring frem til 15. desember 2023. Det vil si at alle innbyggere, organisasjoner og foreninger kan komme med innspill og si sin mening om planen. Dette kan du gjøre ved å gå inn på Asker kommune sin nettside: [asker.kommune.no/horing-temaplan-samferdsel-og-mobilitet](https://asker.kommune.no/horing-temaplan-samferdsel-og-mobilitet) eller send oss et brev merket «Høring temaplan samferdsel, saksnummer 22/16742».

5 år med godt samarbeid:

# Teglen kirke- og kultursenter på Spikkestad

Spikkestad kirke- og kultursenter Teglen er et unikt prosjekt i Norge. Her holder kirke og kultursenter til i samme bygg.

TEKST: Svein-Ivar Fors

Teglen stod ferdig i 2018, og det ble raskt klart at dette nye bygget ville bli et ressurssted for både kirken og den nye kommunen. Visjonen for huset er et sted der mange kan møtes og der alle skal kunne kjenne seg hjemme.

## Mange aktiviteter – men plass til mange flere

På Teglen skjer det mye hele tiden. Her er det mulig å delta på filosofisk kafé, musikkafé og høre foredrag. For de

som liker å synge er det korøvelser, og pensjonistforeningen har sine faste møter på Teglen. På Teglen holder også Røyken frivilligsentral til og kulturskolen har aktiviteter for barn og ungdom. Et midlertidig innbyggertorg begynner også å ta form.

Men – det er rom for flere aktiviteter og arrangementer på Teglen. Lokalene kan lånes ut til alle ikke-kommersielle formål i kommunen. De fleksible løsningene i bygget gjør det anvendelig



Foto: Jiri Havran

← **PREGET AV TEGL:** Teglen kirke- og kultursenter er godt synlig på Spikkestad. Navnet Teglen har historiske røtter, det lå tidligere et teglverk på nabotomten.

## Teglen

- Teglen kirke- og kultursenter har to eiere; kommunen og kirken.
- Kultursalen og kafédelen med aktivitetsrom og to cellekontor eies av Asker kommune.
- Kirkerommet og kontorfellesskapet eies av Røyken sokn ved Asker kirkelige fellesråd.
- Det er kirken som kontaktes for all booking av rom – gå til [kirken.no/royken](http://kirken.no/royken) og søk på «Leie av Teglen».
- Huset driftes av et sameiestyre med representanter for hver av eierne.



↑ **ET BYGG SOM BRUKES AV MANGE:** I vårt livssynsåpne samfunn har det vært viktig å skape et bygg som kan romme alle under samme tak på tvers av ulike livssyn. Teglen brukes av mange, særlig av barn og unge. – Vi trives med samarbeidet vårt, sier sogneprest Ellen Martha Blaasvær og prosjektleder Torbjørg Mosland Raen i Asker kommune. Foto: Svein-Ivar Fors

for mange aktiviteter innenfor kultur og foreningsliv, kurs og konferanser. Kirkerommet blir brukt til gudstjenester, trosopplæring og konserter. I byggets underetasje er det kontorer, kafé, møterom, to aktivitetsrom og en foajé med et amfi opp mot 2. etasje.

### Kombinasjonsbygg

Hovedetasjen i Teglen består av tre store rom – kultursalen, kirkerommet og et stort, åpent midtrom som kalles «Broen» som binder kultursalen og kirkerommet sammen. Disse tre hovedrommene er adskilt av åtte meter høye foldedører – fleksible vegger som gjør at rommene kan benyttes i ulike kombinasjoner, med utvidelse mot midten, eller som en stor sal.

Hvert av rommene har inntil 200 sitteplasser, med mange muligheter til forskjellig bruk. I Teglen er det

rom for kirkerom og seremonirom for andre religioner eller livssyn, og for kulturaktiviteter. I tillegg er det i hovedetasjen også kjøkken, lekerom, artistrom og sakristi.

### Midlertidig innbyggertorg

I disse dager er Asker kommune i ferd med å etablere et midlertidig innbyggertorg og et tilhørende boktilbud i kommunens lokaler på Teglen.

– Mange som bor i denne delen av Asker har savnet en åpen møteplass, og det er nettopp det vi nå ønsker å legge til rette for, sier prosjektleder Torbjørg Mosland Raen.

– Et innbyggertorg er en møteplass der innbyggere, organisasjoner og næringsliv sammen kan skape aktiviteter til glede for lokalmiljøet. Et innbyggertorg er også «kommunen nær der du bor», med enkelte kommunale tilbud.

Innbyggertorget er en møteplass for alle, enten man har et ærend der eller ikke. I Asker er det syv, snart åtte innbyggertorg – i Asker sentrum, Heggedal, Slemmestad, Sætre, Holmen, Borgen og Tofte – og etter hvert også på Spikkestad.

– Hvordan innbyggertorget kommer til å bli vet vi ikke før vi prøver! Har du ideer til aktivitet? Kom innom, så ser vi hva vi kan få til sammen, oppfordrer Torbjørg Mosland Raen.



# Læring for fremtiden

Askerskolen jobber målrettet med å bygge elevens kompetanse. Gjennom et nytt innovasjonsprosjekt, med midler fra Norges forskningsråd, vil skolen se på læringsmulighetene som ligger i kunstig intelligens.

TEKST: Kjersti Salvesen FOTO: Vibeke Glosli

– Digitale ferdigheter og digital dømmekraft er sentralt i kompetansen barn og unge må utvikle for fremtiden. Asker har over tid hatt et grundig og systematisk arbeid knyttet til å utvikle trygge og gode digitale læringsmiljøer, sier direktør for oppvekst, Kai Erik Lund. Elever i askerskolen har arbeidet med Google Workspace for Education med Chromebook siden 2018.

## Nysgjerrige på ny teknologi

Arne Bergan, Marie Olafsen og Rune Glad er rådgivere i Asker kommune knyttet til kompetanseutvikling og forvaltning på digitale flater. De samarbeider tett med askerskolen.

– Vi har etablert et nettverk for skolenes digitale ressurspersoner, med flere møtepunkter årlig for faglig påfyll og erfaringsdeling. Chattegruppen vår brukes daglig for samarbeid og støtte, sier Olafsen.

Asker kommune oppmuntrer lærerne til å benytte varierte arbeidsformer med og uten digitale verktøy. Kommunen har et bredt nettverkstilbud for kompetanseutvikling med temaer som lese-, skrive- og regneferdigheter, lek, fysisk aktivitet, læringsmiljø, grønne klasserom og programmering.

– Denne høsten starter et nytt nettverk med lærere, som skal bidra til utprøving og forskning på hvordan kunstig intelligens (KI) kan brukes til læring i skolen, forteller prosjektleder Bergan.

– Vi er nysgjerrige og åpne for ny teknologi. Generativ KI, som ChatGPT, er intet unntak. Vi har likevel ikke åpnet for store språkmodeller som ChatGPT – da det er viktig at elevene kan være trygge på nett når de bruker Chromebook. Vi trenger å vite mer før vi tar i bruk slike modeller, sier Glad.





## Digitale muligheter – tips til elever og foreldre

- Ha dialog med elevene om hva de bruker Chromebook til.
- Spør om å få se på digitale læremidler/skolearbeid.
- Unngå hastverk, overvåking og stress. Vær nysgjerrig og positiv!
- Les om «Digital skolehverdag» på [askerkommune.no](http://askerkommune.no).
- Ha en løsningsorientert dialog med skole og lærere dersom det er utfordringer.
- Øv på bevissthet rundt skjermbruk på fritiden.
- Vær nysgjerrig på ny teknologi sammen med barna, både spill og sosiale medier.

↑ **DIGITALE LÆRINGSVERKTØY:** Sander Ytreeide Carlsen, Frida Solli-Berglund og lærer Monica Thorud skal utforske hvordan de kan bruke digitale verktøy i klasserommet på en best mulig måte.

← **INNOVATIVT SAMARBEID:** Rådgiverne Marie Olafsen (t.v.) og Arne Bergan i Asker kommune samarbeider med blant andre lærer Monica Thorud ved Vollen ungdomsskole om et treårig innovasjonsprosjekt kalt «Læring i algoritmenes tidsalder».

I tillegg bygger flere av verktøyene som brukes for å tilrettelegge søk, utvikle elevenes språk, sjangerforståelse, oversette og gi tilbakemelding på ord og setningsnivå på maskinlæring og KI, ifølge Olafsen.

### Innovativt prosjekt ved flere skoler i Asker

«Læring i algoritmenes tidsalder» (LAT), er et treårig innovasjonsprosjekt, som startet 1. oktober, med midler fra Norges forskningsråd. Asker kommune er prosjekteier med UiO som samarbeidspartner. Sammen skal de tilrettelegge for å gjennomføre klasseromsstudier av høy kvalitet. I prosjektet jobbes det med en såkalt didaktisk tenkning, som skal inkludere kunnskap, læring og elevens personvern.

– Det blir spennende når åtte lærere fra fire ungdomsskoler (Vollen, Slemmestad, Røyken, Torstad) og to barne-skoler (Spikkestad og Hyggen), skal møtes i nettverket i rollene som medforskere, sier Olafsen.

Sander Ytreeide Carlsen (14) og Frida Solli-Berglund (14) i niende klasse ved Vollen ungdomsskole er med i prosjektet. Frida mener at digitale verktøy er en fin måte å lære på, hvis man bruker det riktig.

– Det er enklere å finne frem når du lagrer alt på ett sted. Ulempen er at du kan bli distraheret, sier Sander

Kunstig intelligens får Sander til å tenke på chatboter og avanserte roboter.

– Jeg tenker på sosiale medier, ChatGPT og fremtiden, sier Frida.

### UiO roser askerskolen

Det oppleves som en trygghet å få samarbeide med noen av Norges fremste forskere innen utdanning og digitalisering, ifølge Bergan.

– Den pågående debatten om hvordan skolen skal forholde seg til ChatGPT, er bare én av mange debatter som illustrerer at det er behov for mer kunnskap om KI i skolen, sier professor Øystein Gilje ved UiO.

Han understreker at det er en stor styrke for prosjektet at de får jobbe med en så profesjonell skoleeier som Asker kommune.

# Trinnvis sammen

Barn som har opplevd traumer, er blant våre mest sårbare innbyggere. Nå er Asker kommune med i et forskningsprosjekt for å utvikle enda bedre måter å hjelpe disse barna og deres familier.

TEKST: Aina Skoland FOTO: Vibeke Glosli

Trinnvis sammen er en lavterskel traumebehandling for barn i alderen 7-12 år som strever med symptomer på posttraumatisk stress etter en eller flere traumatiserende hendelser. Behandlingen ledes av en av barnets nærmeste omsorgspersoner med utgangspunkt i en arbeidsbok, men følges tett opp av en terapeut underveis. Hos terapeuten får barnet og omsorgsgiveren opplæring i ting de skal øve på hjemme. Øvelsene spenner fra avslapningsteknikker til eksponeringsoppgaver, forklarer Hilde Brabrand, psykolog ved psykisk helseteam barn i Asker kommune.

→ **SÅRBARE BARN:** Teamkoordinator Anne Karoline Solbjørg i psykisk helseteam barn, ønsker gjennom Trinnvis sammen å involvere foreldrene i behandlingen av traumeutsatte barn.

Hun er én av dem som følger foreldrene tett opp underveis i løpet.

– Opplegget strekker seg typisk over seks til ni uker, med en vedlikeholdsfase på seks uker etterpå.

## Treårig studie

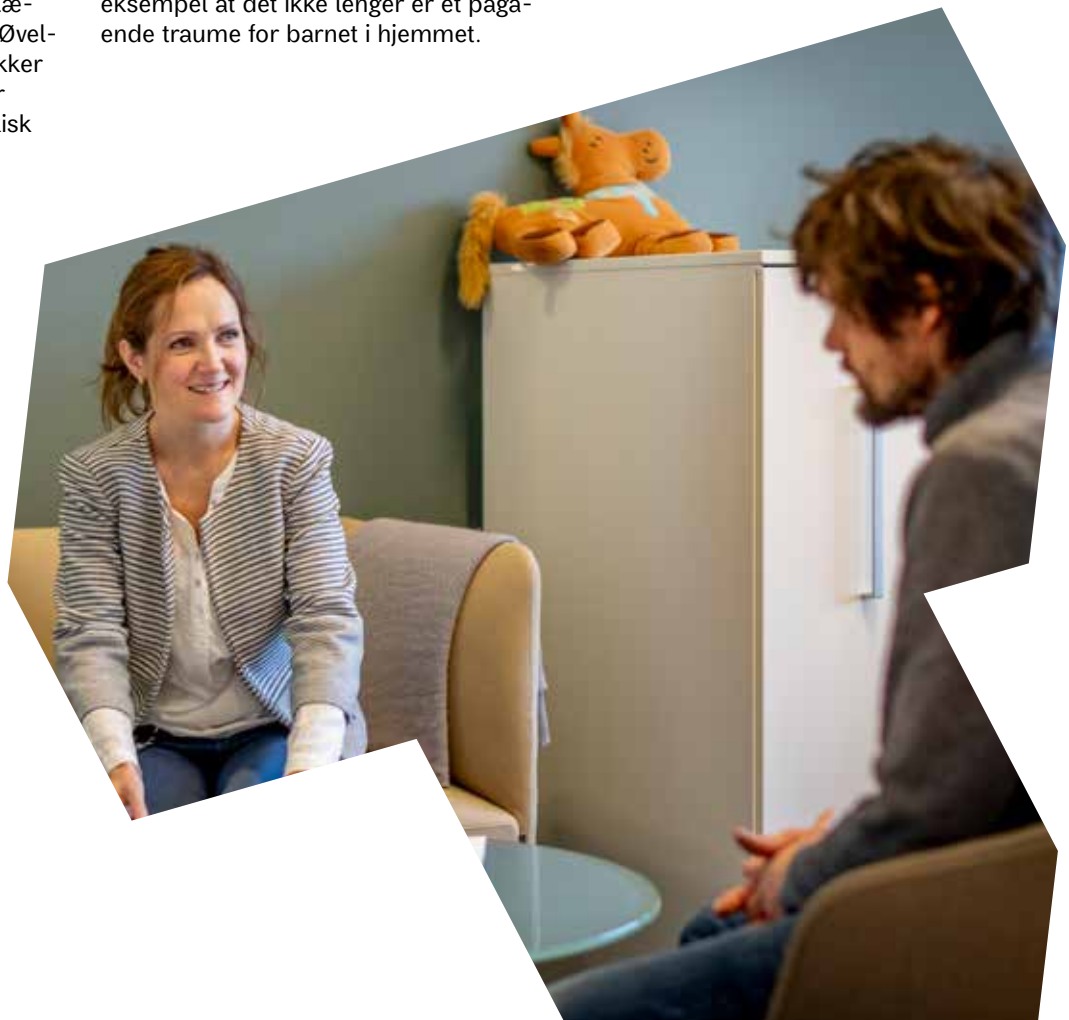
Trinnvis sammen er foreløpig en treårig effektstudie utført av NKVTS, Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.

– Vi er opptatt av å utvikle gode tjenester til det beste for de barna som trenger hjelp, sier Anne Karoline Solbjørg, teamkoordinator i psykisk helseteam barn.

– Nettopp derfor er vi blant de første kommunene som meldte oss til studien. Barn som kommer til oss har vært utsatt for ulike typer traumer som for eksempel ulykker, naturkatastrofer, vold eller overgrep i hjemmet. Barna i studien får enten delta på Trinnvis sammen, eller i det ordinære og gode kommunale tjenestetilbudet. Ettersom Trinnvis sammen er et opplegg som i all hovedsak foregår i hjemmet, ligger det selvfølgelig visse forutsetninger til grunn for at opplegget kan tilbys, som for eksempel at det ikke lenger er et pågående traume for barnet i hjemmet.

## Trinnvis sammen

- Behandlingen kommer opprinnelig fra USA og er basert på behandlingsprinsippene for TF-CBT (Traumefokusert kognitiv atferdsterapi).
- Er tilrettelagt for norske forhold av NKVTS.
- For å bli vurdert som deltaker i programmet kan man ta kontakt med Barne- og familietjenesten på telefon 66 76 85 50, eller få henvisning til psykisk helseteam barn, via skolen, helsesykepleiere eller fastleger.
- I tilfeller der Trinnvis sammen viser seg å være et passende opplegg for barnet, får foreldrene spørsmål om de ønsker å være med i studien.





**Brannsikkerhet under lupen:**

# Innsikt fra kommunens innbyggerpanel

Undersøkelser om brannsikkerhet avslører viktige holdninger og vaner blant innbyggerne i Asker.

TEKST: Johanne Birkeland FOTO: Elin Eike Worren/ABBR

Asker og Bærum brann og redning (ABBR) har et viktig oppdrag med å forebygge at branner oppstår. Holdningsskapende arbeid og tiltak for å øke kunnskap og endre holdninger hos innbyggerne er en viktig del av dette.

ABBR har det siste året gjennomført to spørreundersøkelser for å få mer innsikt fra innbyggere angående brannsikkerhet hjemme. Den første undersøkelsen ble utført i både Asker og Bærum på tampen av 2022, mens den andre ble samlet inn gjennom Asker kommunes innbyggerpanel i september i år. Undersøkelsen som er gjennomført med innbyggerpanelet belyste spesifikke temaene komfyrvakt, røykvarslere, og brannøvelser.

## Altfor få gjennomfører brannøvelser

Data fra undersøkelsene viser at de fleste innbyggerne er godt utstyrt når det gjelder brannvarsling og slukkeutstyr. Nesten alle har røykvarslere, men langt fra alle tester dem jevnlig – og altfor få gjennomfører brannøvelser. Manglende kunnskap eller forglemelse er nevnt som grunner for ikke å gjennomføre brannøvelser.

## Ulike aldersgrupper forholder seg ulikt til brannsikkerhet

Yngre personer, spesielt de under 30, har i mindre grad gjennomført testing av røykvarslerne. De yngre er også mer tilbøyelige til å lade el-sykler og el-sparkesykler mens de sover eller er ute av boligen. Samtidig er det mer vanlig blant de yngste å ha komfyrvakt. Eldre innbyggere (over 60 år) er

generelt mer bevisste på brannsikkerhet sammenlignet med yngre aldersgrupper. De eldre viser også en høyere tendens til å gjennomføre brannøvelser og interesse for å installere komfyrvakt.

## Viktige funn for brannvesenets arbeid fremover

ABBR bruker aktivt innsikt fra undersøkelsene sammen med tall fra brannstatistikken for å planlegge forebyggende tiltak og kommunikasjonsstrategier som skal styrke innbyggernes forståelse og håndtering av brannsikkerhet hjemme.

## Vil du delta i innbyggerpanelet?

Alle innbyggere i Asker kommune over 15 år er hjertelig velkommen til å melde seg inn i panelet. Det eneste som kreves er at du har en e-post-adresse. Som deltaker i panelet vil du bli kontaktet når det er en ny sak der Asker kommune ønsker innspill. Les mer på [asker.kommune.no/om-asker-kommune/innbyggerpanel/](mailto:asker.kommune.no/om-asker-kommune/innbyggerpanel/)



↑ **VIKTIGE INNSPILL:** ABBR vil bruke innsikt fra undersøkelser det siste året når forebyggende tiltak skal planlegges

# Fargerik gatekunst på Nærsnes skole

«Rektor, rektor, noen tagger på veggene!» Det var en fortvilet elev som kom løpende inn på rektors kontor på Nærsnes skole i begynnelsen av skoleåret da han så gatekunstner David Stenmarck spraye på den røde skoleveggen. Men da kunne rektor Astri Marie Gundegjerde berolige ham: «Han får lov.»

TEKST: Lisa Vilbo FOTO: Jannik Abel

For det var ikke alle som hadde fått med seg at gatekunstprosjektet allerede var i gang.

– Ballen rullet veldig fort. FAU tok det først opp i april, og kunstnerne begynte å jobbe uka etter skolestart. Så ble det ferdig i september, forteller rektoren fornøyd.

## Graffiti i skoletiden

Asker kommunes kunstordning fra 2021, hvor én prosent av kommunens investeringsbudsjett avsettes til kunst i offentlige rom, omfattet ikke Nærsnes skole da den ble utvidet i 2019. Men da skolen sammen med FAU kontaktet kunstfaglig rådgiver i kommunen, Vibeke Hermanrud, for å høre om de kunne gi den røde boligmassen litt mer identitet, falt valget på gatekunst og graffitikunstnerne David Stenmarck og ekteparet Rita Rohdin Nyhuus og Lillian Støa i FRØ production.

– Det har vært et spennende kunstermøte med to ulike uttrykk. Vi har tatt utgangspunkt i en blåstrupe, som lever i vårt område og er rødlistet. Her har den tatt bolig i håret til et barn. Håret og jenta verner om fuglen, de tar vare på hverandre, forklarer Rita Rohdin Nyhuus i FRØ production.

Graffitikunstner David Stenmarck skulle ønske alle skoler var tegnet av arkitekten til Willy Wonka.

– Det er så mange grå og triste skoler, og skolen skal jo være et inspireren-

de og hyggelig sted å være. Farger og kreative omgivelser i barns hverdag har alt å si, og omgivelsene har ikke speilet de kreative barna som går her. Mitt veggilde illustrerer min drømmeskole, en skole som ser ut som en blomsterpotte der alle tankene elevene har, strømmer ut av den, forklarer han.

## Inspirerende

Og barna har latt seg inspirere. Kunstnerne har spraymalt de store veggene i løpet av skoletiden, mens nysgjerrige barn kunne følge med på prosessen steg for steg.

– Det var kult å se hvordan de jobbet. Lifter ser man ikke ofte på skoler, sier Thea Tømmerås på 5. trinn, som ble veldig inspirert av prosessen:

– Jeg er blitt mer glad i å tegne etter jeg så hvor flink man kan bli.

Liv Lavoll på 7. trinn har latt seg fascinere av teknikkene kunstnerne brukte:

– Det var gøy hvordan de brukte mal og at de sprayet lag på lag, og det var fint at de kombinerte to ulike stiler.

Tvillingene Selma og Maja Talat Baarsrud syntes først det var litt rart at noen tagget på veggene, men er veldig stolt av skolen nå:

– Det er så fine malerier med masse sterke farger. Nå er det inspirerende å komme på skolen, sier de fornøyd.

## Vernissage med boller og saft

Veggmaleriene ble offisielt åpnet 20.

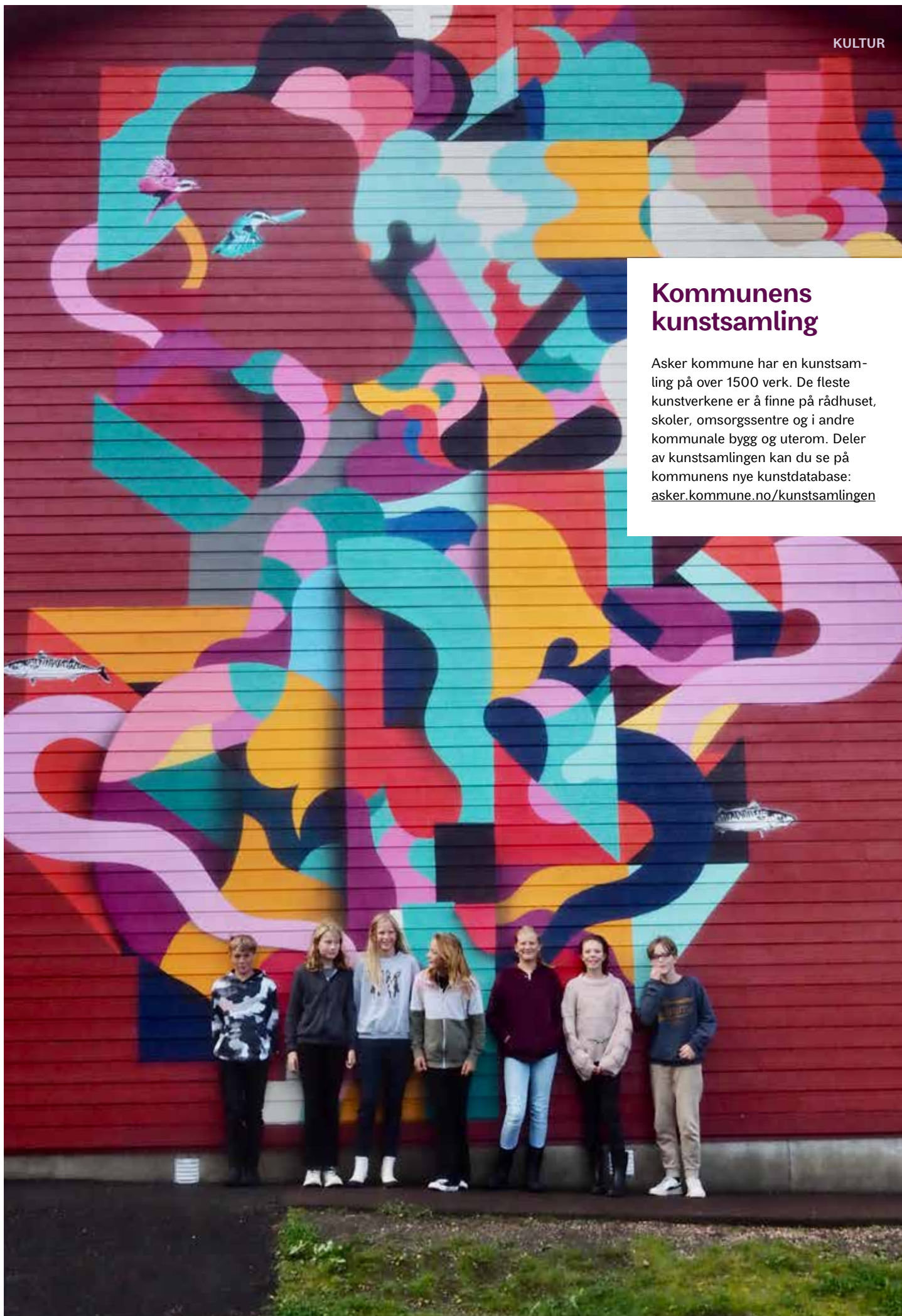
september, og da var det ikke bare graffitikunstnerne som kunne avduke kunstverkene sine. Elevene på 5., 6. og 7. trinn fikk sin egen utstilling i gymsalen med verkene de lagde på en todagers workshop med kunstnerne samme uke. Her fikk de muligheten til å utforske ulike teknikker som kunstnerne selv bruker i veggmaleriene. Og som på enhver vernissage var det også noe å bite i, det ble servert kaffe, saft, boller og fargerike muffins elevene hadde bakt. Ordfører Lene Conradi klippet snoren som elevene hadde fingerheklet og avrundet med:

– Kunstverket har gitt skolen et helt nytt liv. Dere kvalifiserer kanskje ikke for en arkitekturpris, men nå kvalifiserer dere kanskje for en kunstpris, til stor applaus fra alle de fremmøtte.

→ **DRØMMESKOLE:** Mitt veggilde illustrerer min drømmeskole, en skole som ser ut som en blomsterpotte der alle tankene elevene har, strømmer ut av den, sier graffitikunstner David Stenmarck.

## Kommunens kunstsamling

Asker kommune har en kunstsamling på over 1500 verk. De fleste kunstverkene er å finne på rådhuset, skoler, omsorgssentre og i andre kommunale bygg og uterom. Deler av kunstsamlingen kan du se på kommunens nye kunstdatabase: [asker.kommune.no/kunstsamlingen](https://asker.kommune.no/kunstsamlingen)





## HVA SKJER I ASKER?

7. DESEMBER KL. 17.00 •  
SLEMMESTAD BIBLIOTEK

### Kjemisk juleverksted

Med utstyr fra Forskerfabrikken arrangerer vi et litt annerledes juleverksted. Lag flotte julegaver samtidig som du lærer litt kjemi. I år skal vi gjenta suksessen og lage badebomber! Fra 10 år og oppover. Det er begrenset antall plasser. Bindene påmelding fra 23. november. Les mer på [askerbibliotekene.no](http://askerbibliotekene.no)



Foto: Forskerfabrikken

15. DESEMBER KL. 19.30 •  
ASKER KULTURHUS

### En finsk jul

Julens mest vemodige show er tilbake: liris Viljanen gjentar suksessen fra i fjor med «En finsk jul» i Asker kulturhus. Her blir det klassiske finske julelåter i ny tapning, blandet med nyskrevet musikk. Det svenske og finske språket blandes sømløst, og det blir sirlig pianospill, virtuose fløytemelodier og varme toner fra kontrabass og slagverk. Velkommen til en stemningsfull konsert som ikke er redd for armod og elendighet.



Foto: Anne Cecilie Hagen

16. JANUAR KL. 09.00 • ASKER KULTURHUS

## Kulturfrokost

Med jevne mellomrom spredd utover året er det kulturfrokost i Asker kulturhus. Kulturfrokosten har som intensjon å være en møteplass for kulturlivet i Asker. Frokostene skal være en arena for å vise frem hva som skjer av kultur i kommunen, og vi ønsker å løfte initiativtakere og pådrivere innen feltet.

Vi inviterer kulturaktører til å presentere seg og sine arrangementer, og ønsker at publikum skal komme med innspill til hva kulturfrokosten kan inneholde. Morgenen starter med en gratis enkel frokost, mens du kan nyte et kulturelt

innslag og høre hva som rører seg av prosjekter og kulturarrangementer i kommunen.

Høres dette interessant ut, følg gjerne Kulturliv i Asker på Facebook.

Flere kulturfrokoster våren 2024:

- 13. februar
- 19. mars
- 16. april
- 21. mai

3. DESEMBER KL. 11.00-16.00 •  
SLEMMESTAD MEK OG  
SLEMMESTAD INNBYGGERTORG



Illustrasjon: Lillian Støa

## Julemarked

Velkommen til Slemmestads tradisjonelle julemarked! Vi får besøk av et mangfold av lokale aktører som tilbyr spennende og kreative designprodukter, kunst/håndverk, hjemmelaget mat og brukt-/antikviteter på Slemmestad MEK, utenfor og på torget på innbyggertorget. For barna blir det juleverksted og aktiviteter på Slemmestad innbyggertorg.



Foto: Sara Angelica Spilling

Gratis

1. DESEMBER KL. 12.00 • ASKER BIBLIOTEK

## Forfattermøte Vigdis Hjorth

Vi ønsker velkommen til et forfattermøte med Vigdis Hjorth om hennes siste roman, Gjentakelsen.

Romanen har høstet seksere rundt om i flere aviser, og fått lovord i fleng av anmeldere som ikke triller terning. Tittelen er hentet fra Søren Kierkegaard, og spiller på forholdet mellom gjentakelser

og minner, og det er nettopp erindring som er stikkordet i denne romanen. Fortelleren blir sendt tilbake til da hun var 16 år, på terskelen til å løpe ut i voksenlivet med krevende familieerfaringer i bagasjen.

16. DESEMBER KL 20.00 • SLEMMESTAD MEK

## Julejazzen med Prima Vista Social Club & Røyken kammerkor

Julejazzen har for lengst blitt en populær tradisjon og i år får vi et gledelig gjensyn med publikumsfavoritten Prima Vista Social Club. Røyken kammerkor med dirigent Torild Høivang i spissen åpner tradisjon tro ballet, og deretter inntar Prima Vista Social Club scenen. Her får vi et juleshow som er et overflødigthorn av herlig musikk, vanvittig humor og spektakulære kostymer. Et absolutt must og et nødvendig avbrekk i julestria!

16. DESEMBER KL. 19.00 • ASKER KULTURHUS

## Julekonsert med Moddi

Den ferske spellemannpriser-vinneren Pål Moddi Knutsen er for mange kjent som selve julestemmen, etter at senjaværingen i 2011 ble håndplukket av kronprins Haakon til å synge «Nordnorsk julesalme» under Slottets julekonsert. Siden har Moddis sanger blitt allemannseie i de tusen hjem. Til vinteren gir Moddi ut sitt første ordentlige julealbum, med kommende klassikere for juleelskerne blant oss – og for dem som har et mer avmålt forhold til desembermåned.



Foto: Synne Morsset

16. DESEMBER KL 12.00 SLEMMESTAD BIBLIOTEK • KL 14.00 ASKER BIBLIOTEK

## Snekker Andersen og julenissen

Denne klassiske julefortellingen av Alf Prøysen fremføres som musikalsk og fysisk forteller-teater, og tar store og små med på en nostalgisk reise innover der og bortover sånn. Passer for alle fra 3 år og oppover og varer i 25 minutter.

**Gratis arrangement!**

**Flere aktiviteter finner du på**

→ [hvaskjeriasker.no](http://hvaskjeriasker.no)



# Innbyggertorgene i Asker

Innbyggertorgene er møteplasser vi skaper sammen. Her kan du selv arrangere eller delta på aktiviteter, få informasjon om hvordan du kan engasjere deg i ditt nærmiljø og få veiledning i kommunale tjenester.

## 1. Holmen

4. etasje Holmen Senter  
Telefon: 47 78 27 93  
holmen.innbyggertorg@  
asker.kommune.no

## 2. Asker

2. etasje Asker kulturhus  
Telefon: 47 78 27 88  
asker.innbyggertorg@  
asker.kommune.no

## 3. Borgen

Søndre Borgen 11  
Telefon: 91 58 81 21  
borgen.innbyggertorg@  
asker.kommune.no

## 4. Heggedal

Heggedal torg 38  
Telefon: 47 78 30 54  
heggedal.innbyggertorg@  
asker.kommune.no

## 5. Slemmestad

Vaterlandsveien 27  
Telefon: 47 78 90 27  
slemmestad.innbyggertorg@  
asker.kommune.no

## 6. Spikkestad

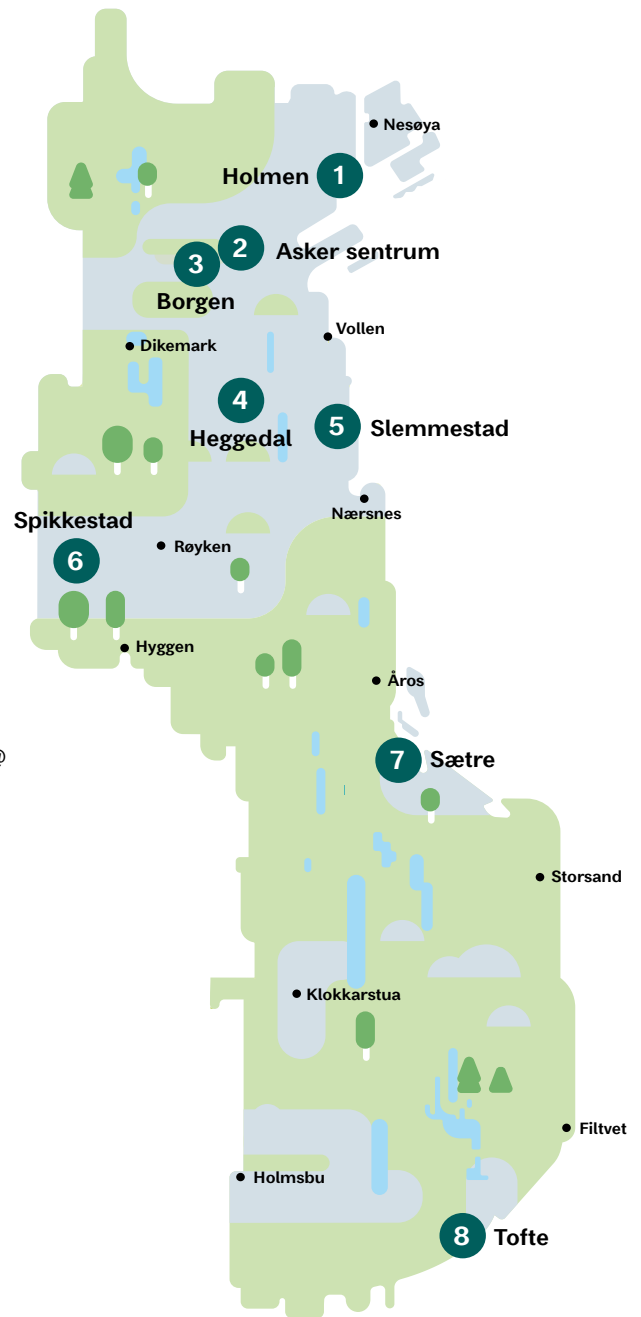
Teglen kirke- og kultursenter  
prosjekt.spikkestad.innbyggertorg@  
asker.kommune.no

## 7. Sætre

Nordre Sætrevei 1  
Telefon: 94 84 87 31  
saetre.innbyggertorg@  
asker.kommune.no

## 8. Tofte

Vestre Strandvei 3  
Telefon: 91 00 68 79  
tofte.innbyggertorg@  
asker.kommune.no



Du kan lese mer om innbyggertorgene på:  
[asker.kommune.no/innbyggertorg](http://asker.kommune.no/innbyggertorg)

## Slik kan du også komme i kontakt med Asker kommune

### Postadresse:

Asker kommune, Katrineåsveien 20,  
3440 Røyken

### Besøksadresse:

Asker rådhus, Knud Askers vei 25

**Telefon:** 66 70 00 00

**E-post:** [post@asker.kommune.no](mailto:post@asker.kommune.no)

Dette er postmottak for offisielle  
henvendelser.

**Nettsider:** [asker.kommune.no](http://asker.kommune.no)

## Vakt- og beredskapstelefoner

- Døgnåpen kontakttelefon for psykisk helse og rus: 91 91 05 00
- Døgnåpen barnevernvakt: 67 50 47 70
- Legevakt: 116 117
- Vakttelefon for vann, avløp, overvann, flom, ras og trevelt: 66 90 94 08
- Døde eller skadde dyr – meldes til politiet: 02800