

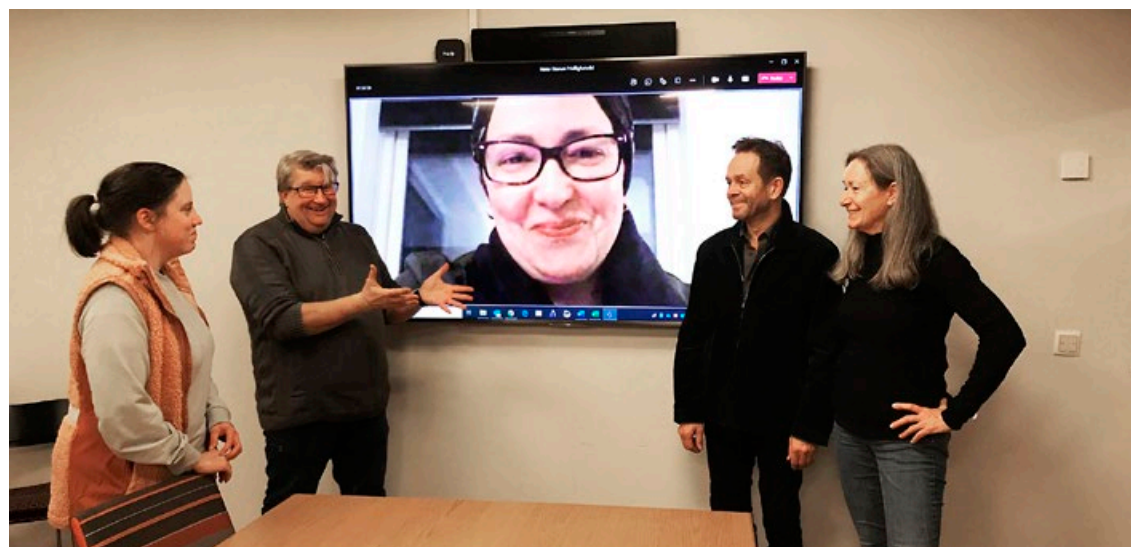


Bæringen



**Full fart inn i
Frivillighetens år!**

Sammen skaper vi fremtiden
MANGFOLD RAUSHET BÆREKRAFT



MEDLEMMENE I FRIVILLIGHETSRADET er fra venstre: Inger Helene Ruud, Norges Handikapforbund Bærum, Kent Remi Westergren, Bærum tro- og livssynsforum, Najat Derraz, gårdsstyreleder Skytterdalen 15-17 (på skjerm), Lars Thorrud, Bærum Kulturråd og Kathrine Sole Semb, Bærum idrettsråd. Rigmor Arnkværn fra Bærum Natur og friluftsråd, og Øyvind Rebnord, representant for humanitære og sosiale organisasjoner (HUM-SOS), var ikke til stede da bildet ble tatt. Se også enquête med Frivillighetsrådet på side 3. Foto: Anett Dæhli

HVEM & HVA I BÆRUMSSAMFUNNET

Frivillighetsrådet

Frivillighetsrådet i Bærum ble etablert i november 2021. Rådet skal være et talerør for frivilligheten og et bindeledd mellom frivilligheten og kommunen.

Tettere dialog

Frivillighetsrådet ble etablert fordi kommunen ønsker et

enda tettere samarbeid med frivilligheten. Rådet skal bidra i arbeidet med Bærum kommunes frivillighetsstrategi, og til vekst og utvikling av frivilligheten i Bærum. Rådet representerer en svært stor del av frivilligheten i Bærum. Frivillighetsrådet blir derfor også en møteplass for frivil-

ligheten, som gir mulighet for samarbeid mellom organisasjonene.

FAKTA ■

Frivillighetsrådet

- Frivillighetsrådet i Bærum ble etablert 22. november 2021.

Frivillighetens år - Frivilligheten blomstrer i Bærum

Jeg er ydmyk og stolt over den enorme innsatsen våre frivillige legger ned hver eneste dag – 365 dager i året. Det blomstrer rett og slett! Det er et stort engasjement for hjertesaker og interesser. For barna og ungdommen, flyktninger, våre seniorer og for de som faller utenfor.

Ildsjeler, organisasjoner og næringslivet gjør en stor innsats for bærumssamfunnet og bidrar med et mangfold av aktivitetstilbud og sosiale fellesskap på flere av våre tjenesteområder. Den frivillige arbeidsinnsatsen går også som en forgrening på kryss og tvers gjennom lokalsamfunnet

vårt og bidrar sterkt til vår sosiale bærekraft.

Frivillighetens kraft betyr uendelig mye for veldig mange. Jeg opplever at når vi møtes gjennom frivillighet, er det med på å sikre at vi ikke blir fremmede for hverandre. Vi vet at høy grad av frivillighet i et samfunn gjenspeiles i innbyggernes tilfredshet. Frivilligheten opptre på arenaer der vi står skulder ved skulder med det samme ønske om å gjøre en innsats. I sin natur evner frivilligheten å utjevne forskjeller og skape større likhet, derfor er det så viktig å heie på det store frivillige fellesskapet både fra

ståstedet til den som yter og den som mottar.

I år er det Frivillighetens år, og sammen skal vi jobbe for å øke kunnskapen om og anerkjennelsen av det verdifulle frivillige arbeidet og invitere flere inn på det store laget.

Tusen takk til alle dere som utgjør en stor forskjell i mange menneskers liv.

Lisbeth Hammer Krog
ordfører



Foto: Ragnhild I. Hoem

ORDFØRERENS SPALTE

POLITISKE MØTER

Møtene kan følges på: baerum.kommune.no
Vi tar forbehold om endringer.

Eierutvalget:

9. februar, 16. mars

Eldrerådet:

1. februar, 8. og 29. mars

Formannskapet:

16. februar, 9. og 23. mars

Hovedutvalg for barn og unge:

8. februar, 15. mars

Hovedutvalg for bistand og omsorg:

9. februar, 16. mars

Hovedutvalg for miljø, idrett og kultur:

10. februar, 17. mars

Klageutvalget:

1. februar, 8. og 29. mars

Kommunestyret:

2. februar, 2. og 30. mars

Kontrollutvalget:

31. januar, 28. februar, 28. mars

Planutvalget:

27. januar, 10. februar, 10. og 24. mars

Råd for personer med funksjonsnedsettelse:

31. januar, 7. og 28. mars

Ungdområdet:

2. februar, 9. og 30. mars

Utvalg for samarbeid:

8. februar, 15. mars

Bærum kommune
Kommunikasjonsheten
baeringen@baerum.kommune.no
Telefon 67 50 40 50
Redaksjonen avsluttet
17. januar.

Ansvarlig redaktør
Lisa Bang 91 63 93 80

Redaktør
Ragnhild I. Hoem 90 68 15 23

Forsidebilde:
Frivillighet og foreldreinnsett er en viktig del av barne- og ungdomsidretten i Bærum. Her er Sofia i Snarøya bandy på isen på Hundstund. Foto: Ragnhild I. Hoem

Teknisk produksjon/trykk
Erik Tanche Nilssen AS, Skien
Opplag Cirka 50 000
Distribusjon Posten Norge AS
Neste nummer kommer i uke 13, 2022.
Frist neste nummer: 7. mars

Frivillighetens år 2022

Sammen feirer vi Norges viktigste lagarbeid

I 2022 feirer vi Frivillighetens år. I Bærum ønsker vi å bruke Frivillighetens år til å:

- Synliggjøre frivilligheten og skape større kjennskap til merverdien frivillig sektor skaper i det norske samfunnet
- Rekruttere flere nye med i frivilligheten
- Gjøre flere arenaer tilgjengelige
- Øke mangfoldet i frivilligheten

Hva skjer i Frivillighetens år i Bærum? Følg med her: www.baerum.kommune.no/frivillighet2022

Bærum har over 600 frivillige organisasjoner, lag og foreninger.

Les mer om frivillighet og innbyggingsamarbeid her: www.baerum.kommune.no/frivillighet

Hvorfor er frivilligheten viktig?

5 i Frivillighetsrådet svarer



Kathrine Sole Semb, leder i Bærum idrettsråd

Uten frivillighet ville ikke «mine» idrettslag fungert, siden de aller fleste av de 110 lagene er tuftet kun på frivillighet. Det er viktig å være til nytte og bidra slik at det skapes en trygg, inkluderende arena hvor de unge blir sett, hvor leken og samholdet er hovedfokus og hvor vennskapsbånd oppstår i og mellom generasjonene.

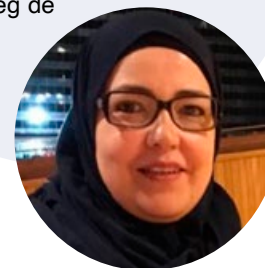
Inger Helene Ruud, leder i Norges Handikapforbund Bærum

Frivilligheten spiller en viktig rolle i manges liv. Den er viktig fordi vi trenger å bry oss om andre og at andre bryr seg om oss. For mange er frivilligheten en sosial møteplass. Den kan også være en viktig døråpner til arbeidslivet. Mange mennesker med nedsatt funksjonsevne jobber mot diskriminering og for å få like muligheter som alle andre. Dette er i stor grad snakk om frivillig arbeid.



Najat Derraz, helseambassadør for Bærum kommune og miljøarbeider i Bærum Røde Kors

Gjennom frivilligheten kom jeg raskt inn i et miljø da jeg kom til Norge. Det gir mestring og muligheter - i tillegg til gleden over å bety noe for andre. Frivilligheten må være raus og inkluderende, og få med seg de som er nye i landet. Det må vi jobbe enda bedre med!



Øyvind Rebnord, representant for humanitære og sosiale organisasjoner (HUMSOS) og fungerende daglig leder, Bærum Røde Kors

Jeg opplever at frivilligheten har en mye større verdi enn bare de tjenester og tilbud som skapes ut fra den. Frivillighet er mer enn en ofring av egen fritid for å skape eller gi noe til andre. Det er en gjensidighet, hvor det er de svake relasjonene i samfunnet, og ikke bare velferdsstaten, nær familie og venner, som skaper styrken i samfunnet vårt. Samfunnsøkonomisk er frivilligheten en umåtelig stor leverandør til velferdsstaten.



Rigmor Arnkværn, representant fra Bærum natur- og friluftsråd

Noen av oss kan noe andre ikke kan eller har tid til. Noen har bruk for noe andre har lyst til å gi. Utallige foreninger samler mennesker som finner på ting sammen og tar med seg andre på aktiviteter de aldri hadde hatt anledning til ellers. Mange har engasjement for natur, kultur og utviklingen av samfunnet og gir viktige bidrag og nødvendig korrektur til våre politikere og beslutningstakere.

Vinner av Frivillighetsprisen 2021:

– Det er så hyggelig å være sjåfør på Lionsbussen!

Frivillighetens år

2022



Lionsbussen vant Frivillighetsprisen for 2021. Her ønsker sjåfør Erik Sogn passasjerene Stein Halvorsen og Peder Lunde jr. velkommen ombord i bussen. Foto: Ragnhild I. Hoem

Bærum kommunes frivillighetspris for 2021 gikk til Lionsbussen og sjåførene som kjører den. Bussen er et viktig kjøretøy i manges hverdag.

RAGNHILD I. HOEM

Det begynte på Bekkestua i 2002. Siden den gang har Lionsbussen kjørt brukere av dagsentrene og seniorsentrene i Bærum fra dør til dør på hverdager, gjennom hele året. Busstilbudet er et viktig bidrag til at mange som ikke kan komme seg hjemmefra til seniorsentrene på egenhånd får benyttet kommunens tilbud.

– Hyggelig å høre at vi gjør en viktig innsats

– Det er så hyggelig å være sjåfør på Lionsbussen! Det sier styreleder i Lionsbussen, Martin Nickelsen. – Vi begynner

dagen med å ringe den første vi skal hente. Da sier vi «nå må du stå klar om 10 minutter». Og det gjør de som regel, smiler Nickelsen. – Alle er blide og hyggelige når vi kommer. Den eldste vi kjører er 97 år.

– Det er veldig fint å få høre fra brukerne at man gjør en viktig innsats, og betyr noe for andre. Det er selvfølgelig også veldig hyggelig at kommunen setter pris på oss, sier Nickelsen.

– Sjåførene synes det gir mye å bidra på denne måten. Man får brukt både hodet og hjertet, og gitt noe tilbake til samfunnet, sier Nickelsen.

– Måten jeg ble tatt imot på inspirerte til å gjøre noe for andre

Najat Derraz er gårdstyreleder i Skytterdalen 15-17. Hun vant frivillighetsprisen i 2020 for sin innsats for beboerne i Skytterdalen.

– Selv ble jeg svært godt mottatt da jeg flyttet fra Marokko til Bærum for 33 år siden, av gode naboer som inviterte meg inn, forteller Derraz. – Måten jeg ble tatt imot på har inspirert meg til å ville gjøre noe for andre, fortsetter Derraz. – Jeg vet selv hvordan det er når alt er nytt. Informasjonsbehovet er veldig stort, samtidig er det så mye å forholde seg til,



Najat Derraz, vinner av Frivillighetsprisen 2020

og man greier ikke å finne frem til all informasjonen selv. Da er det godt å kunne ha noen å prate med, én til én, som vet hvordan det er å stå i den situasjonen, og som har tid til å forklare og lytte.

Vær nysgjerrig!

Derraz har en oppfordring til oss alle: Vær nysgjerrig og engasjer deg i det som skjer i ditt nærmiljø.

– Det er alltid noe å gjøre, noen som er ensomme, eller trenger hjelp. Å gi av din tid utvikler deg som menneske. Det gir også muligheter og kontakter, og det kan åpne dører, sier Derraz.

Et yrende frivillighetsliv

– Det er et yrende frivillighetsliv i vår kommune og et engasjement vi kan være stolte av, sier frivillig-koordinator i kommunen, Mona Rafn. – Frivilligheten gir oss muligheter til å møtes og til å bidra til

noe sammen som gir verdi for andre. Alle som er med i frivilligheten, vet også at det gir vel så mye verdi å være den som gir. Frivilligheten er et sted å lære nye ting, møte nye mennesker og bli bedre kjent med oss selv.

– Spør om folk vil være med

Rafn forteller at pandemien helt klart har vært en utfordring for frivilligheten, og at mange har falt fra. Hun oppfordrer organisasjonene og de frivillige til å aktivt spørre andre om de vil være med.

– Det er faktisk slik at når folk får spørsmål om hvorfor de ikke deltar i frivillig arbeid, så er det en stor andel som sier at de ikke har blitt spurt. La oss sørge for et løft



Sjåfør Erik Sogn og styreleder for Lionsbussen, Martin Nickelsen. De er to av de 23 frivillige sjåførene fra Lions, som bytter på å kjøre brukere til og fra seniorsentrene.

Hvordan bli frivillig?

Ta en titt på nettsidene til organisasjoner du er interessert i, og ta kontakt med en organisasjon som passer for deg. Oversikt over lag og foreninger i Bærum finner du her: www.baerum.kommune.no/frivillighet. Du kan også kontakte en av frivilligsentralene i Bærum for å få informasjon om hva du kan bidra med av frivillighet.

Frivilligsentralene i Bærum



Bærum frivilligsentral

Bærum Frivilligsentral skal være møteplass og en ressurs for enkeltmennesker, aktiviteter, frivillige organisasjoner og det offentlige. Åpen for alle uavhengig av alder, kjønn livssyn og politikk.

Mer informasjon: www.baerum.frivilligsentral.no og [f](https://www.facebook.com/BaerumFrivilligSentral) Bærum Frivilligsentral. Tlf. 979 49 356.
Adresse: Elias Smiths vei 7, Sandvika.



Rykkinn frivilligsentral

Rykkinn Frivilligsentral skaper møteplasser og aktiviteter for mennesker i lokalmiljøet - noen trenger hjelp og andre ønsker å hjelpe. Mennesker er sosiale, og vi trenger hverandre!

Mer informasjon: rykkinn.frivilligsentral.no eller [f](https://www.facebook.com/RykkinnFrivilligSentral) Rykkinn Frivilligsentral. Tlf. 901 34 610
Adresse: Munins vei 3, inngang vis a vis Rykkinn bibliotek.

for frivilligheten i 2022 i Bærum, og invitere enda flere til å være med, sier Rafn. – Ingen kan gjøre alt – men alle kan gjøre noe!

Kunne denne frivillige sjåførbossen passe for deg?

Ta kontakt med Martin Nickelsen på e-post: martin@nickelsen.com, eller tlf. 916 02 112.

FAKTA

2022 er Frivillighetens år

- Et av målene for året er å løfte frem og feire den frivillige aktiviteten som foregår i Bærum.
- Bærum kommunes frivillighetspris deles ut i desember hvert år, og skal gå til «en initiativrik person, lokal forening eller gruppe som med sine ideer og pågangsmot har bedret trivsel og livskvalitet for andre, samt bidratt til et mer åpent, aktivt og trygt samfunn».
- Lionsbussen, med frivillige sjåførere fra Lions-klubbene i Bærum, vant Frivillighetsprisen for 2021.
- Lions har syv klubber i Bærum, med til sammen 190 medlemmer. Mer informasjon: www.lions.no
- Najat Derraz, gårdstyreleder i Skytterdalen 15-17, vant prisen i 2020



Fornebupiloten

Fornebupiloten er en tilrettelegger og møteplass, som utvikler nye prosjekter og koordinerer tilbud i samarbeid med unge, organisasjoner, kommunen og andre. Fornebu senioruniversitet, Etter skoletid og TorsdagsPorten er etablert gjennom Fornebupiloten.

Mer informasjon: www.fornebupiloten.no eller [f](https://www.facebook.com/Fornebupiloten) Fornebupiloten. Tlf. 909 11 818.
Adresse: Fornebu S, Snarøyveien 55.

Glimt fra frivilligheten i Bærum

Gjennom Frivillighetens år vil Bæringen løfte frem frivilligheten i kommunen.

Er du del av en frivillig organisasjon eller aktivitet du ønsker å vise frem? Send oss gjerne et bilde og en kort beskrivelse av aktiviteten og organisasjonen. Bidragene

vil bli brukt i Bæringen og på kommunens nettsider gjennom frivillighetens år. Bidrag sendes til: baeringen@baerum.kommune.no

– Tusen takk til alle dere som utgjør en stor forskjell i mange menneskers liv.

Lisbeth Hammer Krog, ordfører



Skøyteis på dugnad

Beboere på Sleiverud har lagt skøyteis på den lokale grusbanen på dugnad. – Banen er kjempepopulær blant både store og små, sparer oss for bilkjøring og skaper lokalmiljø og samhold, sier beboer Anders Anker-Rasch. Foto: Anders Anker-Rasch

Stabæk fotballs gatelag

Stabæk Fotball startet i august 2013 et lavterskel aktivitetstilbud for mennesker med rusrelaterte utfordringer. Målet er å skape en bedre hverdag for utøverne gjennom fysisk trening, mestring og idretts glede. Frivillige bidrar som hjelpetrenerne og til gjennomføringen av tilbudet. Foto: Stabæk fotball



Treffpunkt – en møteplass for barn og ungdom som pårørende

Treffpunkt er en møteplass for barn og ungdom som er pårørende eller etterlatte til noen med kreft eller annen alvorlig sykdom. Treffpunkt skal være et fristed hvor barna og ungdommene kan møte andre i samme situasjon og utveksle tanker og erfaringer. Kjenner du noen eller er du selv i målgruppen til Treffpunkt? Se www.kreftforeningen.no/treffpunkt

Bærum Elveforum

Bærum Elveforum driver blant annet med skilting langs elver og bekker, har ryddedugnader, etablerer stier, setter ut benker, restaurerer kulturminner, bekjemper skadelige fremmede planter og dokumenterer vassdragene i Bærum. Frivillige elvevenner er grunnstammen i Bærum Elveforum. Se også [f Bærum Elveforum](https://www.facebook.com/BaerumElveforum) Foto: Terje Bøhler



Lommedalsbanen

Stiftelsen Lommedalsbanen, Norsk Anleggs- og Industrijernbanemuseum innerst i Lommedalen, drives av frivillige. I 2021 la de frivillige ned til sammen 2590 timer for å holde driften i gang. Lommedalsbanen tar vare på en unik del av vår historie, slik at kommende generasjoner også kan se hvilket utstyr Norge ble bygget med. Foto: Lommedalsbanen



Hosle og Bekkestua Skolekorps

Hosle og Bekkestua skolekorps teller i dag over 80 barn og unge fra nærmiljøet fordelt på aspirantkorps, juniorkorps og hovedkorps. I tillegg til å spille musikk sammen finner korpsene på mye moro og har mange aktiviteter i og for nærmiljøet, blant annet spiller de for sykehjemmene. Ivrigt, frivillige foreldre er en viktig del av korpsene. [f HosleBekkestuaSkolekorps](https://www.facebook.com/HosleBekkestuaSkolekorps) Foto: Camilla Lotherington

Kunstfest på Bærums Verk

Kunstfest på Bærums Verk arrangeres hvert år i oktober. Profesjonelle kunstnere, kunsthåndverkere og designere inviterer til fest med kollektivutstilling, utendørsinstallasjoner og ulike kulturhappenings. Gallerier, verksteder og atelierer holder åpent i hele utstillingsperioden. Besøkende kan møte kunstnerne i Verksgata og nyte vakre omgivelser med vandring i Bærums Verk Skulpturpark.

Foto: Ann Sissel Holthe



Lilløyplassen naturhus

Lilløyplassen naturhus på Fornebu er en del av Besøksenter våtmark Oslo. De arrangerer gratis aktivitetsdager for barn, unge og familier hver søndag. Bildet viser snekring av insekshotell, en populær aktivitet på naturhuset. Frivillig innsats er viktig for driften og gjennomføringen av aktivitetene.

Foto: Lisa Maria Lindløe



Seniornett Bærum

Veilederne og andre frivillige i Seniornett Bærum gjør en stor innsats for at de eldre i kommunen vår skal følge med i den digitale hverdagen. Seniornett Bærum tilbyr veiledning i bruk av smarttelefon, nettbrett og PC/Mac for å kunne kommunisere med det offentlige, bank, reiseselskaper og annen næringsvirksomhet, og holde kontakt med venner og familie gjennom sosiale media.

Leseombud

Det finnes mange som av ulike årsaker ikke klarer å lese selv. For at disse også skal få et litteraturtilbud har Bærum bibliotek knyttet til seg frivillige leseombud. Leseombudene leser høyt på ulike institusjoner i kommunen, som sykehjem. De leser alt fra aviser og dikt til fortellinger og hele romaner. Har du lyst til å lese høyt for andre? Ta kontakt med Susanna Skurdal på tlf. 67 50 96 50, eller e-post: susanna.skurdal@baerum.kommune.no

Foto: Kari E. Wischmann



Mentorprogram for innvandrere

Frivillige mentorer fra Bærum Røde Kors gir innvandrere som søker jobb støtte på veien inn i arbeidsmarkedet. Mentorene er hovedsakelig pensjonister med tid, ressurser og nettverk, men det også flere yrkesaktive som ønsker å gjøre en forskjell på fritiden.



Bekkestua fekting

Bekkestua fekting er en liten, men ambisiøs fekteklubb. De har nybegynnerkurs to ganger i året, for både gutter og jenter i alle aldre. Se www.bekkestuafekting.no.



En grønn og urban sjøfront for alle



Illustrasjonsbilde fra mulighetsstudie i 2018 som viser muligheter for bukta mellom Kadettangen og Lakseberget. Det er ikke nødvendigvis slik det vil bli. Illustrasjon: Norconsult AS / Bjørbekk & Lindheim AS

Når E18 legges i tunell, kan Sandvika utvikles til en moderne by som bæringene kan være stolt av. Kommunestyret har vedtatt en rekke prinsipper som skal ligge til grunn for utviklingen av sjøfronten

SOFIE META

Kommunestyret vedtok 24. november prinsipper for fremtidig utvikling av Sandvika sjøfront. Gjennom å bygge videre på eksisterende kvaliteter og skape nye attraksjoner i sjøkanten, skal sjøfronten bli et tilgjengelig og attraktivt område for brukere i alle aldre.

Det bærekraftige utviklingsprosjektet skal gjenetablere kontakten mellom by, elv

og fjord, og være med å realisere Sandvika som et sted å være stolt av.

Fjordbyen Sandvika

– Sjøfronten kan bli den nye generatoren for å skape Sandvika om til en fjordby, skape begeistring og ny identitet – til glede for alle, sier kommunedirektør Geir B. Aga.

Bærum kommune har et overordnet mål om at sjøfronten også skal være med å styrke Sandvikas rolle både som hovedsenter i kommunen og som regional by.

– E18-traseen er nok den viktigste grunnen til at Sandvika ikke har fått utvikle seg som by. Nå vil dette endres, sier ordfører Lisbeth Hammer Krog. – I fremtiden vil Sandvika få en mer utviklet bystruktur og et bredere tilbud som gjør at flere finner

det de trenger lokalt. Byen blir en attraktiv «forside mot fjorden» og omverdenen, for stolte innbyggere.

Bærekraftig utbygging med høy kvalitet

De vedtatte prinsippene skal sikre økt livskvalitet, bygger på FNs bærekraftsmål og sikrer at sjøfronten får en høy kvalitet i videste betydning, fra overordnet byplangrep til detaljert utforming av enkelte prosjekter.

– Denne prinsippssaken gjenreiser Sandvika som byen ved fjorden – dette er vår fjordbyplan, sier planutvalgets leder Eirik T. Bøe. – Vi skal bygge et regionalt senter og en kulturby, og ikke minst en møteplass for hele Bærum.



Illustrasjonsbilde fra mulighetsstudie i 2018. Et av prinsippene for utviklingen av sjøfronten er at biologisk mangfold, på land og i vann, skal ivaretas og styrkes. Illustrasjon: LPO Arkitekter AS / Grindaker AS/ Rambøll

FAKTA

Sandvika sjøfront

- Sandvika sjøfront er området fra Bjørnsvika, forbi Kjørbo, Kadettangen, Lakseberget og Solvik til Høvikodden.
- Prinsippene for fremtidig utvikling av Sandvika sjøfront handler om tilgjengelighet, natur og landskap, byutvikling, rekreasjon og identitet. **Les mer på** www.baerum.kommune.no/sjofront

Si din mening om planene for Ballerud

Forslag til offentlig reguleringsplan, områderegulering for Ballerud - Johs Faales vei 80-100 - Kleivveien 22, er sendt ut på høring og lagt ut til offentlig ettersyn. **Skriv til** Bærum kommune, postboks 700, 1304 Sandvika, eller e-post: post@baerum.kommune.no innen 16. februar. Merk innspillet: «Ballerud - Johs Faales vei 80-100 - Kleivveien 22 - områderegulering og planID 2015030».

Støyende arbeider i Sandvika sentrum øst

Det er mye som skjer bak gjerdene i Rådmann Halmrasts vei om dagen. Rivingen av Helgerudgården er inne i sin siste fase. Når det er revet blir det spunting, fjellsprenning og utgraving av tomten. Dette arbeidet er ikke ferdig før i slutten av 2022. Alle støyende byggeaktiviteter skal følge retningslinjene for bygge- og anleggsstøy i Bærum. Les mer om utviklingen av Sandvika her: www.baerum.kommune.no/sandvika



Kommunegården totalrenoveres

Plassert mellom Rådhusbroen og Bærum kulturhus finner du Kommunegården. Bygget blir nå totalrenoveret og vil stå ferdig i 2023. Det nye bygget skal bidra til at kommunen bli mer tilgjengelig for innbyggerne. Her skal det være lett å få oversikt og kjennskap til kommunen og tjenestestedene. Målet er at bygget skal være et naturlig møtested for innbyggere, besøkende, frivilligheten og næringslivet. Det blir blant annet et innbyggertorg, kaffebar, servering i kantinen og rom og lokaler til utleie gjennom bookingtjenesten Aktiv kommune.



Illustrasjon: Pilot arkitekter

Deepika ville kutte ut kjøtt og shopping: – Shoppestopp gikk ikke bra i det hele tatt!



DEEPIKA MITAL er en av dem som har vært med i klimaprojektet Bærumsfolk. Foto: Maria Hee Furulund

I 30 dager utfordret Deepika seg selv til å leve litt mer klimaklokt.

MARIA HEE FURULUND

– Familien min ble veldig overrasket over at jeg ville slutte å spise kjøtt, for jeg var ganske glad i kjøtt, sier Deepika Mital. I 2019 deltok hun og flere andre bæring i klimaprojektet Bærumsfolk. Målet var å bryte egne vaner og leve mer klimaklokt i 30 dager. Deepika valgte å droppe kjøtt og shopping.

– Det gikk veldig bra å finne alternativer til kjøtt, faktisk så bra at jeg ikke har gått tilbake til å spise kjøtt, sier hun.

– Familien min er nok ikke utelukkende fornøyd med valget mitt. Vi må jo lage to midt-dagsvarianter, og når vi går ut må vi velge en restaurant jeg kan spise på, smiler hun.

Og «shoppestoppen»?

– Det gikk ikke bra i det hele tatt! Da jeg var med i Bærumsfolk var det november, og det var en vanskelig tid i forhold til gaver. Det endte med at jeg måtte på

shopping. Jeg har ikke kuttet ned siden heller, men heldigvis har jeg ikke så mye tid til å handle, ler Mital.

Ble inspirert av andre bæring

Maren Awici-Rasmussen har også deltatt i Bærumsfolk. Hun hadde bestemt seg for å kaste mindre mat.

– Jeg sparte på skrell og grønnsaksrester fordi jeg skulle lage kraft. Mannen min forstod ikke vitsen, så jeg gjorde det litt i det skjulte. Det ble en flopp, kraften smakte absolutt ingenting, ler hun.

Ann-Christin Roppen deltok sammen med sin den gang 19 år gamle sønn. Også de valgte en matutfordring.

– Sønnen min var ikke veldig positiv i starten, men entusiasmen steg etter hvert. Det ble et lite prosjekt vi kunne gjøre sammen, sier hun.

– Vi spiser mye mindre kjøtt nå enn det vi gjorde før. Vi har prøvd så mange ulike alternativer, og det tror jeg aldri vi hadde gjort hvis vi ikke hadde deltatt i Bærumsfolk. Roppen sier det var fint å gjennomføre vane-endringer sammen med andre bæring.

– Alle som deltok i prosjektet hadde ulike mål for sine 30 dager, og vi ble inspirert og påvirket av hverandre. De andre deltagerne motiverte meg til å holde fast ved min utfordring, sier hun. *Hva er ditt tips til andre som vil gjøre en endring i eget liv?*

– Ta små skritt og bruk litt tid. Det er ikke enkelt å bryte ut av gamle vaner!

Ny runde med Bærumsfolk

I 2022 vil kommunen gjennomføre en ny runde med Bærumsfolk. Alle som deltar, skal gjøre en klimaklok endring i eget liv i 30 dager. Underveis får deltagerne oppfølging og deler tanker og erfaringer.

MELDINGER
nå

♡♡♡♡
Kunne du vær så snill slengt en sopp burger på grillen til når jeg er hjemme 21.50? ♡♡♡

Underveis i prosjektet delte Ann-Christin Roppen en SMS fra sønnen sin.

FAKTA

- Bæring utfordrer seg selv til å gjøre en klimaklok endring i eget liv i 30 dager.
- Deltagerne velger selv hva endringen skal gå ut på.
- Noen av utfordringene til nå har vært å kjøre mindre bil, kutte ut engangsplass, kjøpe brukt og sykle til jobb.

Vil du vite mer om neste runde av Bærumsfolk? Send en e-post til maria.furulund@baerum.kommune.no



Illustrasjonen viser utfordringene deltakerne i Bærumsfolk valgte.

Bærum vil bidra til en ren og rik Oslofjord

Bærum har en lang kystlinje, og følger nøye med på utviklingen i Oslofjorden.



70 av Oslofjordens øyer ligger i Bærum. Foto: Dronefoto

MARIA HEE FURULUND

Nasjonale myndigheter har lagt frem en helhetlig tiltaksplan for Oslofjorden. Bærum støtter planen og videre samarbeid for å ta vare på fjorden.

Hva gjør Bærum?

Bærum jobber med å redusere avrenning fra veianlegg og landbruk til Lysakerelva og Sandvikselva. Arbeidet har pågått over flere år i samarbeid med vannområde Indre Oslofjord Vest og nabokommuner.

Avløpsnett og overløp forbedres. Kommunen vil sammen med rensanlegget VEAS gjennomføre separeringstiltak og forhindre lekkasjer og innlekking av fremmedvann til avløpsnettet.

Kommunen ser på tiltak som blant annet forskrift mot utslipp av båtseptikk, forbud mot påfylling av sand, fjerning av båtvrak, åpning av bekkeløp og ivaretagelse av strandsonen.

Visste du at vedfyring påvirker luftkvaliteten?

I Bærum bidrar fint svevestøv fra vedfyring og veistøv til luftforurensning.

MARIA HEE FURULUND

Ved å fyre «riktig» bidrar du til mindre utslipp. Bruk helt tørr ved, legg to vedkubber nederst og tynnere pinner lagvis over med luft mellom. Tenn opp fra toppen og sørg for god trekk. Eldre ovner produsert før 1998 fører også til mer utslipp enn nyere ovner.

Bærum har laget en tiltaksoversikt for bedre luftkvalitet frem mot 2025. Arbeidet med å redusere transportbehov og endre reisevaner er viktig. Kommunen vurderer også å etablere flere målestasjoner og støtte utfasing av eldre ikke-rentbrennende ildsteder. Her kan du lese mer om luftkvaliteten i Bærum: www.baerum.kommune.no/luftkvalitet

ILLUSTRASJONSBIKLE: Høy luftforurensning forekommer ofte på vinteren og våren, blant annet på grunn av vedfyring.



Rubrikkannonser

Vi tar forbehold om at arrangementer kan bli avlyst og åpningstider endret. Neste nummer kommer ut i uke 13. Frist 7. mars. Annonnene sendes til baeringen@baerum.kommune.no.

BARNEVERNVAKTEN

Akutt-tjeneste i Asker og Bærum utenom barneverntjenestens kontor-tid. Hjelp til barn og unge i alderen 0–18 år og deres familier. **Kontakt:** tlf. 67 50 47 70, Kjørboveien 22, Sandvika.

STØTTEKONTAKTER OG BESØKSHJEM

Barnevernet søker støttekontakter og besøkshjem. **Kontakt:** Anne-Stine Ødegaard, tlf. 40 01 94 31, e-post: anne-stine.odegaard@baerum.kommune.no.

ASKER OG BÆRUM KRISESENTER

Gratis, døgnåpent tilbud til kvinner, menn og deres barn, som er utsatt for vold i nære relasjoner. **Kontakt:** tlf. 67 50 83 83. www.baerum.kommune.no/krisesenter

AKUTTHJELP TIL BARNEFAMILIER

Målgruppe: familier med barn 0–12 år. Det må foreligge helsemessig begrunnelse fra fastlege, helsesøster eller annen instans. Avlastning hverdager 8.00-15.30. **Mer info:** www.baerum.kommune.no eller tlf. 67 50 89 10/ 46 80 94 44.

RÅDGIVNING RUS OG PSYKISK HELSE

Målgruppe: innbyggere over 18 år med utfordringer knyttet til rus, psykisk helse eller andre sosiale problemer. Tjenesten er gratis og du trenger ingen henvisning. **Kontakt:** tlf. 67 50 76 55.

DEMENSFORSKNING SØKER FRIVILLIGE

LIVE@Home.Path forsker på bedre omsorg for hjemmeboende personer med demens. Vi søker frivillige besøkvenner. Som deltaker i prosjektet treffer du en hjemmeboende person som har demens, 1–2 timer, en eller to ganger i måneden. **Mer info:** www.link.uib.no/live eller e-post live@uib.no

FRITID OG AVLASTNING SØKER AVLASTERE

Flere familier trenger avlastere for barn/ungdom. Fleksibel arbeidstid: ettermiddag/kveldstid/natt og helger. Mer info: Cathrine Mandel, tlf. 67 50 86 06/ 95 07 70 28, Mona Halvorsen

tlf. 67 50 86 03/90 71 02 28, eller Marianne Rognum tlf. 67 50 42 68/ 47 78 28 79.

PENSJONIST MED LEDIG TID?

Søker menn og kvinner mellom 50 og 70 år som besøksvenn/avlaster for pårørende til hjemmeboende personer med demens. Opplæring og regelmessig gruppeveiledning. Fleksibel arbeidstid.

Mer info: liv.folkestad@baerum.kommune.no eller mob. 41 65 76 18.

VIL DU STARTE EGEN BEDRIFT?

Etablerertjenesten i Asker og Bærum – for deg som vil starte eller har startet egen bedrift. Se tilbud og kurs på startupviken.no. **Har du spørsmål?** Skriv til etablerer@askershus.no eller ring tlf. 02314.

HOME-START FAMILIEKONTAKTEN

er et frivillig foreldrestøtte-program. Home-Start i Bærum støtter familier med barn og unge i alderen 0–16 år. Ta kontakt på 934 00 890/94 82 42 76 eller anneka.johannessen@baerum.kommune.no

Mer info: www.home-start-norge.no

SENIORNETT BÆRUM

Veiledning i bruk av PC, Mac, nettbrett og mobil. **Mer info:** www.seniornett.no/lokalforening/baerum

Kontakt: barum@seniornett.no

DATAVEILEDNING PÅ BÆRUM BIBLIOTEK BEKKESTUA

Gratis individuell veiledning inntil én time for alle seniorer, tirsdager kl. 12–14. Veiledere fra Seniornett Bærum. Ta med egen pc, nettbrett eller telefon.

Påmelding: barum@barum.folkebibl.no eller via tlf. 67 50 96 00.

MAC-KURS PÅ BÆRUM BIBLIOTEK BEKKESTUA

Gratis kurs onsdager kl. 13-15. Hvert kurs går over fire uker. Kursholdere fra Seniornett Bærum. Oppstart videregående kurs 16. februar og bildebehandling 23. mars. Ta med egen Mac.

Påmelding: barum@barum.folkebibl.no eller via tlf. 67 50 96 00.

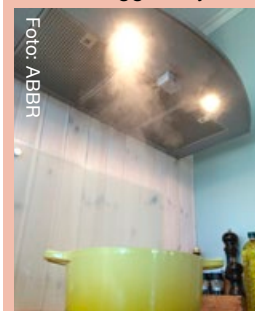
Mer info: barum.folkebibl.no/tjenester/seniornett/

Unngå brann med komfyrvakt på kjøkkenet

Brann på kjøkkenet og tørrkoking skjer alle, unge som eldre. Vær våken og til stede på kjøkkenet når du lager mat. Dersom uhellet allikevel er ute, vil en komfyrvakt kutte strømmen automatisk og hindre at det begynner å brenne.

Slik virker komfyrvakten

En komfyrvakt består av to deler: én del som overvåker platetoppen og reagerer på overoppheting, og én del som ligger skjult bak komfyren eller er plassert i



sikringsskapet. Hvis overvåkingsdelen oppdager fare, gir komfyrvakten deg et varsel. Reagerer du ikke på varselet, kuttet strømmen.

Ja til komfyrvakt på induksjonstopp

Induksjonstopper er tryggere enn tradisjonelle platetopper, men fordi branner ofte

oppstår i en kjele som blir stående for lenge på platen, kan det oppstå branner selv på induksjonstoppen.

Unngå feilalarmer

- Les bruksanvisningen for riktig montering og avstand
- Bruk lokk ved koking av vann, slik at vanddampen ikke løser ut en alarm unødvendig.
- Bruk riktig størrelse på kjelen og plasser den riktig, så den dekker platen (keramisk topp).
- I 2015 kom det en standard for å for å sikre kvaliteten på komfyrvakter. Sjekk at komfyrvakten din er merket NEK EN 50615.



FAKTA

- Nesten halvparten av brannvesenets utrykninger til boliger de siste årene, har vært til branner og branntillop på komfyren.
- 63 prosent av befolkningen i Bærum har ikke komfyrvakt.
- Det er langt flere under 55 år som har komfyrvakt enn de over 55 år.
- Les mer om komfyrvakt på brannvesenet sine nettsider: www.abbr.no/komfyrvakt

Brannvesenet deler ut komfyrvakt

Asker og Bærum brann og redning gir bort en komfyrvakt. Nominér deg selv eller andre som trenger en komfyrvakt. Send noen ord til forebyggende@abbr.no før 15. februar.

Spesielt utsatte grupper kan søke om gratis komfyrvakt gjennom ergoterapeuter i sin kommune.

Podcasten *Fra Klokketårnet*:

Lytt til det politiske bakrommet

Med podcasten *Fra Klokketårnet* vil varaordfører Siw Wikan (H) og nestleder i Bærum SV, Christer Gilje, ta innbyggerne med inn på det politiske «bakrommet». Her gir de innsikt i utfordringene og dilemmaene politikerne står overfor når de fattet beslutninger.

RAGNHILD I. HOEM

– Vi ser at mange lokale saker skaper et stort engasjement, sier varaordfører i Bærum, Siw Wikan. – Bæringene har jo alltid kunnet følge møtene i kommunestyret, formannskapet og i utvalgene, men det er ikke alltid så lett å få frem all bakgrunnsinformasjon som ligger bak beslutningene som fattes i disse møtene, forteller Wikan.

– Politikerne har mange uformelle treffpunkter der saker bli diskutert før de kommer til behandling. Mange ganger får vi høre at «ting blir avgjort på bakrommet». Podcasten er blant annet et forsøk på å ta med folk inn i dette «bakrommet», og vise frem diskusjonene som kan foregå her, sier Wikan.

Bli kjent med lokalpolitikere

– Podcasten *Fra Klokketårnet* gir også en mulighet til å bli kjent med politikerne i kommunestyret, sier medprogramleder Christer Gilje. – Her kan lytterne møte politikere fra alle partiene i Bærum og lytte til dere ståsted. Det er svært viktig at man snakker på tvers av politiske skillelinjer i lokalpolitikken, understreker Gilje.

God stemning i studio

Wikan begynte med podcasten i juni 2020. Gilje, som er tidligere NRK-journalist, har



MED PODCASTEN *Fra Klokketårnet* vil varaordfører Siw Wikan (H) og Christer Gilje (SV), ta innbyggerne med inn på det politiske «bakrommet». Foto: Ragnhild I. Hoem

vært medprogramleder fra mai i fjor. – Jeg tror det var Arbeiderpartiet som foreslo at jeg burde være med, sier Gilje.

– Jeg sa ja. Det var jo viktig at dette ikke ble et talerør for ett parti, sier Gilje med et glimt i øyet. – Jeg er veldig glad for at du ble med, understreker varaordfører Wikan. – *Fra Klokketårnet* skal vise frem bredden i Bærumspolitikken og hva som rører seg. – Det er stort sett veldig god stemning i studio, sier Gilje. – Og av og til kan vi komme med små stikk fra opposisjonen, legger han til, med et smil.

FAKTA

- *Fra Klokketårnet* er en podcast om lokalpolitikk og samfunn av og med politikere i Bærum.
- Programledere er varaordfører Siw Wikan (H) og nestleder i Bærum SV, Christer Gilje.
- Vil du lytte? Søk opp «*Fra Klokketårnet*» på din podcast-plattform, eller se her: www.baerum.kommune.no/fraklokketarnet
- Har du tips til tema? Send det på e-post til podcast@baerum.kommune.no

Vinterdrift av veier i Bærum

Bærum kommune har ansvar for brøyting og strøing på kommunale veier.

- Henvendelser om kommunale veier meldes inn via vår feilmeldingstjeneste, Meld en feil. Du kan laste ned appen Meld en feil, eller melde feilen her: www.baerum.kommune.no/meldomfeil
- Viken fylkeskommune har ansvaret for fylkesveier. Henvendelser om fylkesveier rettes til Viken fylkeskommune på e-post post@viken.no.
- Statens vegvesen har ansvaret for riks- og europaveier. Henvendelser rettes til Statens vegvesen via deres nettsider.
- På www.baerum.kommune.no/vinterdrift finner du oppdatert status på veinett og brøyting, og kart over hvem som har ansvar for hvilken vei.

FOTO: Ragnhild I. Hoem



Samarbeider for å bli en leksebevisst skole

Grav skole vil være en leksebevisst skole. Et samarbeid mellom skolen, elevene og foresatte skal sikre lekser som gir mestring og motivasjon og har en rød tråd til arbeidet på skolen.

RAGNHILD I. HOEM

Lekser er et tema som engasjerer, både på skolen og i de tusen hjem.

– Med «leksebevisst» mener vi en skole der lekser ikke gis for leksenes skyld. Leksene skal gi mestring og motivasjon og henge sammen med undervisningen på skolen, sier avdelingsleder ved Grav skole, Gine Stenvadet. – Å endre på noe som har sterke tradisjoner i en skolekultur må gjøres slik at alle henger med. Både lærere, foreldre, elever og skoleledelsen er derfor involvert i dette arbeidet, forteller Stenvadet.

Gjennomtenkte lekser

Lærer Frida Moan mener en leksebevisst skole også er viktig for lærerne.

– Vi burde stille oss et spørsmål hver gang vi gir lekser: Hva er hensikten? Hva vil jeg at elevene skal lære av dette? For meg er det viktig at leksene har en tydelig rød tråd til det vi arbeider med på skolen. Det er også viktig at det gis lekser i andre fag enn matematikk, norsk og engelsk, sier Moan.

Gir elevene innflytelse

Ellinor i klasse 7c er en av de ti representantene i Utviklingsrådet ved Grav skole. Rådet gir innspill på vegne av elevene i arbeidet med å øke bevisstheten rundt lekser.

– En leksebevisst skole for meg er en skole der lærerne lager lekser som passer for elevene i de ulike klassene, og lar elevene hjelpe litt til med å velge hva slags



UTVIKLINGSRÅDET ved Grav skole kommer med innspill på vegne av elevene. De gir tommel opp for en leksebevisst skole. Fra venstre: Michelle, Vilma, Milla, Thea, Julie, Ada, Josefine, Ellinor, Sebastian og Mikkel. Foto: Gine Stenvadet

lekser de skal ha og hvordan leksene skal være, sier Ellinor.

Bindeledd mellom skole og hjem

Hvordan leksene er utformet er også viktig for samarbeidet mellom skole og hjem.

Foreldrenes arbeidsutvalg (FAU) er derfor også involvert i arbeidet.

– Leksene gir oss foreldre innsikt i hva barna jobber med på skolen, og hvordan de mestrer og liker de ulike fagene, sier Anne Kristine Nyberg Arnholdt i FAU.

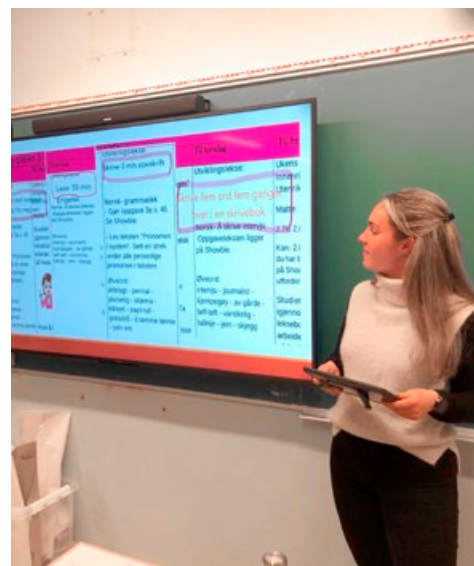
– Jeg synes det er spennende å få jobbe med skolens bruk av lekser. Hjemme hos



Anne Kristine Nyberg Arnholdt, FAU-representant

oss vekker leksene både frustrasjon og entusiasme, legger hun til.

– Å skape entusiasme er effektivt, men ikke alltid så enkelt. Det er heller ikke gitt at frustrasjon alltid bør unngås, men det kan være nyttig at vi vet hva som skaper den, sier Nyberg Arnholdt.



Lærer Frida Moan mener en leksebevisst skole også er viktig for lærerne. Foto: Gine Stenvadet

FAKTA

- Grav skole samarbeider med elever og foresatte for å bli en leksebevisst skole.

Mer svømming på timeplanen i bærumsskolen

Kvalitetsplan for svømmeopplæringen i bærumsskolen ble vedtatt i formannskapet 12. januar 2021.

– Det er et mål at alle barn skal kunne svømme etter 4. klasse, sier skolesjef Siv Herikstad.

– Med den nye BIP-svømmehallen på Rud har vi en fantastisk tilgang på gode svømmehaller i Bærum. Nå øker vi antall svømmetimer og styrker oppfølgingen av elever som trenger mer trening for å nå de

viktige svømmeferdighetene, legger hun til. – Vi får også styrket opplæringen i livredning. Som ledd i satsingen på svømming er det inngått avtale med Norges beste svømmeklubb, Bærumssvømmerne. De skal, sammen med skolens lærere, videreutvikle svømmetilbudet for elevene på barnetrinnet.

Bærumssvømmerne overtar svømmeopplæringen for barneskolen. Fra venstre Haakon Kvenna Veum (H), Kari K. Bjerke fra grunnskoleavdelingen og Johan Bjørkegren fra Bærumssvømmerne Foto Maria Hee Furulund



Barneteatrene i Bærum: Forestillinger vinteren 2022

Bærum har en rekke dyktige barneteatergrupper. Felles for dem er at viktig foreldreinnsats og mange dugnadstimer ligger bak hver forestilling. Her er en oversikt over større forestillinger i nærmeste fremtid.

Høvik Barneteater

Høvik barneteater startet med teater som et SFO-tilbud ved Høvik skole i 2007. I 2009 var tilbudet så populært at Høvik barneteater ble opprettet. I dag er 30 teaterglade barn og unge med. De setter opp to årlige forestillinger på Lille Scene i Sandvika eller Kulturhuset Stabekk Kino.



Jungelboken

Musikalversjon av den kjente romanen, beregnet for barn fra 3 år. Kulturhuset Stabekk Kino, 1.–6. februar
f Høvik Barneteater



Sandvika Barne- og Ungdomsteater

Sandvika barne- og ungdomsteater er et musikalteater for barn og ungdom som setter opp visuelle og underholdende forestillinger, og produserer nykomponerte musikal fremført med live band. Teatret ble etablert i 1987 og har i dag 45 skuespillere tilsammen i barne- og ungdomsgruppa. medlemmer.



En midtsommernattsdrøm.

William Shakespeares verdensberømte forviklingskomedie. Lille Scene, 31. mars–3. april. www.sandvikabarneteater.no



Bærum barneteater

Bærum Barneteater regnes som et av Norges fremste i sitt slag. Teatret startet opp i 1985 og ble i 1994 organisert som en ideell non-profit stiftelse. I dag består ensemblet av over 60 barn og unge. Forestillingene spilles i Sandvika teater. Fra tid til annen drar de også på turné.



Aristokattene

En familiemusikal etter historien av Tom McGowan og Tom Rowe. Beregnet for alle fra 4 år. Sandvika Teater, 5.–20. mars. www.barneteater.no



BærMuDa Mini

BærMuDa Mini ble etablert i 1997, og er i dag en teatergruppe med om lag 40 barn og ungdom mellom 8-19 år. De setter opp store musikaler i Sandvika Teater. Ved siden av hovedprosjektet er de med på arrangementer som Sandvika Byfest, julegrantenning i Sandvika og arrangementer på Fornebu.



Annie

40 barn medvirker i den legendariske musikalen. Sandvika Teater, 31. mars–5. april. www.baermudamini.no



Stabekk teater er også et barne- og ungdomsteater. De planlegger forestilling i mai og til høsten: www.stabekkteater.no

Mer informasjon om forestillingene finner du på www.baerumkulturhus.no

Rykte Teater

Rykte Teater er en ideell forening og teatergruppe for voksne. Våren 2022 setter Rykte opp:



De dødes tjern

En multimediathriller, dramatisert av Erik Borchsenius etter romanen av Bernhard Borge (pseudonym for André Bjerke). Bærum Kulturhus – Underhuset, 23.–27. mars. www.rykteteater.no

Bærum Kulturhus er åpent

Bærum Kulturhus er åpent, og følger til enhver tid gjeldende smittevernsregler. Oppdatert informasjon ligger på nettsidene. Hvis det blir avlysninger blir billetter refundert. Følg med på www.baerumkulturhus.no og f Bærum Kulturhus



DOSE 1-2-3



Bærum kommune skal gi alle innbyggere tilbud om koronavaksine.

Er du pårørende, verge eller kjenner du noen som ikke har fått tilbud om dose 1 eller 2?

Eller er du over 45 år og har ikke fått tilbud om dose 3?

Vi vil gjerne ha kontakt. Tusen takk!



Send e-post til vaksine@baerum.kommune.no



Her finner du informasjon om vaksinerings:

www.baerum.kommune.no/koronavaksine



BÆRUM KOMMUNE