



# Bæringen



**Vår verdifulle natur**

**Sammen skaper vi fremtiden**  
MANGFOLD RAUSHET BÆREKRAFT





















# VALG 2023

## Kommunestyre- og fylkestingsvalg 2023

Mandag 11. september 2023 er det kommunestyre- og fylkestingsvalg. Åpningstiden for valglokale på valgdagen i Bærum er kl. 9-21. Informasjon om valget blir oppdatert fortløpende på [www.baerum.kommune.no/valg](http://www.baerum.kommune.no/valg)

Du kan kun avgi stemme i din egen kommune på valgdagen.  
Du kan stemme i alle valglokale i Bærum.

### Her kan du avgi stemme på valgdagen 11. september:

<b>BEKKE-STUA</b> Bekkestua bibliotek Gamle Ringeriksvei 44, 1357 Bekkestua		<b>EIKS-MARKA</b> Eiksmarka skole Niels Leuchsvei 56, 1359 Eiksmarka		<b>GRAV</b> Grav skole Hosleveien 24, 1358 Jar	
<b>JAR</b> Jar skole Storengveien 2/4, 1358 Jar		<b>HOSLE</b> Hosle skole Bispeveien 73, 1362 Hosle		<b>HØVIK</b> Høvik skole Gamle Drammensvei 119, 1363 Høvik	
<b>HØVIK VERK</b> Høvik Verk skole Fjordveien 76, 1363 Høvik		<b>JONG</b> Jong skole Jongssvingen 5, 1337 Sandvika		<b>KOLSÅS</b> Bærum Idrettspark Hauger skolevei 36, 1351 Rud	
<b>LESTERUD OG BÆRUMS VERK</b> Mølladammen skole Lommedalsveien 239, 1350 Lommedalen		<b>LOMME-DALEN</b> Lommedalen skole Gamleveien 132, 1350 Lommedalen		<b>LYSAKER OG STABEKK</b> Stabekk videregående skole Gamle Drammensvei 15, 1369 Stabekk	
<b>LØKEBERG</b> Løkeberg skole Bærumsveien 340, 1344 Haslum		<b>RYKKINN</b> Rykkinn skole Leirdueveien 74, 1349 Rykkinn		<b>SANDVIKA</b> Sandvika videregående skole Elias Smiths vei 15, 1337 Sandvika	
<b>SKUI</b> Skui skole Ringeriksveien 242, 1340 Skui		<b>SNARØYA/FORNEBU</b> Hundsund idrettshall Snarøyveien 81, 1364 Fornebu		<b>TANUM</b> Combihallen, Bjørnegård Nedre Åsvei 35, 1341 Slependen	

### POLITISKE MØTER

Møtene kan følges på: [baerum.kommunetv.no](http://baerum.kommunetv.no)  
Vi tar forbehold om endringer.

**Formannskapet:**  
30. august

**Hovedutvalg for miljø, idrett og kultur:** 24. august.

**Klageutvalget:**  
29. august og 19. september.

**Kommunestyret:**  
27. september.

**Planutvalget:**  
31. august og 21. september.

**Valgstyret:**  
13. september.

### Forslag til kandidater til Råd for personer med funksjonsnedsettelse og Eldrerådet i Bærum

Vi ber med dette om forslag til medlemmer av Råd for personer med funksjonsnedsettelse og Eldrerådet i Bærum for perioden 2023–2027. Det nye rådet skal velges av Bærum kommunestyre 18. oktober. Forslag sendes: [politisk.sekretariat@baerum.kommune.no](mailto:politisk.sekretariat@baerum.kommune.no).  
**Frist:** 1. september.

Bærum kommune  
Kommunikasjonsheten  
baeringen@baerum.kommune.no  
Telefon 67 50 40 50  
Redaksjonen avsluttet 3. august.

**Ansvarlig redaktør**  
Lisa Bang 91 63 93 80

**Redaktør**  
Ragnhild I. Hoem 90 68 15 23

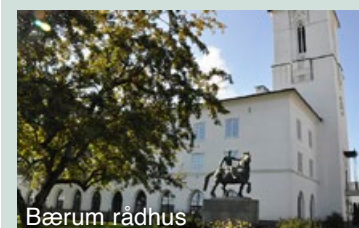
**Forsidefoto:**  
Den vakre grønnfinken var tidligere livskraftig og vanlig i norske skoger. I dag er den vurdert som sårbar på rødlista for truede arter. Les om Bærums verdifulle naturmangfold på side 6–7.  
Foto: Terje Johannessen.

**Teknisk produksjon/trykk**  
Erik Tanche Nilssen AS, Skien  
**Opplag** Cirka 50 000  
**Distribusjon** Posten Norge AS  
Neste nummer kommer i september 2023, uke 39.  
Frist neste nummer: 28. august.

# Forhåndsstemming

## Hvor og når kan du forhåndsstemme?

Du kan forhåndsstemme på disse stedene fra 10. august til og med 8. september: Bekkestua bibliotek, Bærum rådhus i Sandvika, Eiksmarka senter, Fornebu S, Handelsstedet Bærums Verk, Rykkinn bibliotek og Vøyenenga senter.



Bærum rådhus



Bekkestua bibliotek



Rykkinn bibliotek



Fornebu S



Handelsstedet Bærums Verk



Eiksmarka senter



Vøyenenga senter

### Kommunestyre- og fylkestingsvalg 2023



### Åpningstider for Rykkinn bibliotek, Handelsstedet Bærums Verk, Fornebu S, Eiksmarka senter og Vøyenenga:

Mandag til fredag 10–20. Lørdag 10–18.

### Åpningstider for Bærum rådhus og Bekkestua bibliotek:

Mandag til fredag 8–20. Lørdag 10–18.

### Stemmerett

Du har stemmerett ved kommunestyre- og fylkestingsvalget dersom du oppfyller ett av disse kravene:

- Du er norsk statsborger og har fylt 18 år innen utgangen av 2023 og er, eller har vært, registrert bosatt i Norge.
- Du er statsborger i Danmark, Island, Finland eller Sverige, har fylt 18 år innen utgangen av 2023, og er registrert bosatt i Norge senest 30. juni 2023.
- Du er øvrig utenlandsk statsborger som har fylt 18 år innen utgangen av 2023, og har vært registrert bosatt i Norge sammenhengende de tre siste årene før valgdagen.

### Feil i manntallet?

Dersom du mener at du selv eller andre uriktig er blitt innført i eller utelatt fra manntallet, kan du kreve at feilen blir rettet. Krav om retting gjelder feil, ikke flyttinger etter 30. juni 2023. Opplysninger i Folkeregisteret er avgjørende og definerer hvor stemmeberettigede personer var bosatt den 30. juni i valgåret. Krav om retting skal være skriftlig og begrunnet. Kravet sendes til Bærum kommune, Valgstyret v/Politisk sekretariat, Postboks 700, 1304 Sandvika eller [valg@baerum.kommune.no](mailto:valg@baerum.kommune.no)

### Er du innført i manntallet?

Alle personer med stemmerett føres automatisk inn i manntallet i den kommunen der de var registrert i Folkeregisteret som bosatt per 30. juni i valgåret. Dersom du har flyttet til en annen kommune etter 30. juni, er du fortsatt registrert i manntallet (og har stemmerett) i den kommunen du flyttet fra. På [www.baerum.kommune.no/valg](http://www.baerum.kommune.no/valg) finner du søknadsskjema for innføring i manntallet i Bærum kommune.

### Forhåndsstemming på helse- og sosialinstitusjoner

Forhåndsstemming på helse- og sosialinstitusjoner foregår fra 21. august til 8. september. Hovedregelen er at det kun er én dags stemmegivning på den enkelte institusjon. Oversikt over tid og sted for stemmegivningen ved de ulike institusjonene finner du på [www.baerum.kommune.no/valg](http://www.baerum.kommune.no/valg). I tillegg vil det bli gitt informasjon ved den enkelte institusjon.

### Er du utenbys student?

Du kan forhåndsstemme i din studiekommune eller i hvilken som helst annen av landets kommuner frem til og med fredag 8. september. Sjekk sted og åpningstid på kommunens nettsider. Forhåndsstemmen blir sendt til Bærum kommune i posten, så vær ute i god tid for å være helt sikker på at posten rekker frem innen valgdagen 11. september.

### Syke og uføre kan stemme der de bor

Dersom du ikke kan komme til et valglokale på grunn av sykdom eller uførhet, kan du søke valgstyret om å få stemme hjemme eller der du oppholder deg. Søknaden skal fortrinnsvis være skriftlig. Du kan benytte søknadsskjema som vil bli lagt ut på kommunens nettside, eller du kan du sende en egen søknad som skal inneholde navn, adresse, fødselsnummer, telefon og årsak. Frist for å søke er onsdag 6. september. Søknaden sendes til Bærum kommune, Valgstyret v/Politisk sekretariat, Postboks 700, 1304 Sandvika.

### Stemme i utlandet

En oversikt over hvor det er mulig å forhåndsstemme i utlandet finner du på [www.valg.no](http://www.valg.no). Siste dag for å forhåndsstemme i utlandet er 1. september.



Foto: Tore Fjeld

## Slik stemmer du på valgdagen

I år er det kommunestyre- og fylkestingsvalg. Du kan velge å stemme ved begge valgene, eller bare ett av dem.

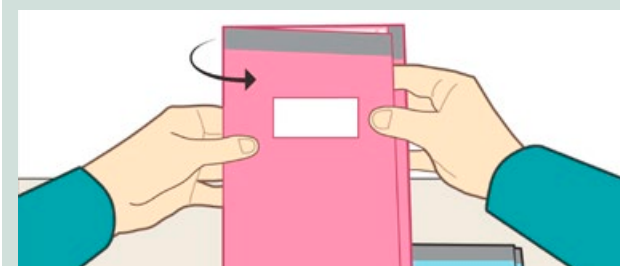
1. Gå inn i et avlukke. Ta den stemmeseddelen du vil benytte.



2. Gjør eventuelle endringer på stemmeseddelen.



3. Brett stemmeseddelen med partinavnet inn og feltet for stemping ut, slik at ingen kan se hva du stemmer. Det skal ikke brukes konvolutt eller noe omslag rundt stemmesedlene.



4. Gå til avkrysserbordet, vis legitimasjon og bli krysset av i manntallet. En valgfunksjonær stempler utsiden av stemmeseddelen din. Stemmeseddelen må ha stempel for å bli godkjent.



5. Du legger selv den stemplede stemmeseddelen i urnen og forlater valglokalet.



## Kommunestyre- og fylkestingsvalg 2023

### Hjelp i stemmeavlukket

Dersom du har behov for hjelp i stemmeavlukket kan du få det av en valgfunksjonær, eller peke ut din egen hjelper istedenfor eller i tillegg til valgfunksjonæren.

### Stemmegivning utenfor valglokalet

Dersom du ikke er i stand til å komme inn i valglokalet, kan du stemme umiddelbart utenfor. Ta kontakt med valgmedarbeidere i valglokalet som vil hjelpe med dette.



© Luene Munchyev BK

### Disse partiene kan du stemme på ved kommunestyrevalget 2023:

- Alliansen - Alternativ for Norge
- Arbeiderpartiet
- Fremskrittspartiet
- Høyre
- Industri- og Næringspartiet
- Konservativt
- Kristelig Folkeparti
- Liberalistene
- Miljøpartiet De Grønne
- Norgesdemokratene
- Partiet Sentrum
- Pensjonistpartiet
- Rødt
- Senterpartiet
- SV - Sosialistisk Venstreparti
- Venstre

### Ta med legitimasjon

Du må vise legitimasjon for å få stemme. Gyldig legitimasjon er pass, nasjonalt ID-kort, førerkort (også digitalt førerkort), bankkort og annen offentlig legitimasjon som inneholder navnet ditt, fødselsdatoen din og bilde av deg.

# Kommuneplanens arealdel



Kommunestyret vedtok Kommuneplanens arealdel 2022–2042 på sitt siste møte for sommeren, 21. juni 2023. Planen gir føringer for bruken av arealene i kommunen, og hvordan utviklingen skal foregå. Viktige punkter i planen er at knutepunktstrategien videreføres – med Sandvika, Fornebu og Høvik som prioriterte vekstområder.

### FAKTA ■

#### Byområder, områdesenter og lokalsenter

- Byområdene: Sandvika, Lysaker og Fornebu (byen) tilrettelegges for bebyggelse med høy bolig- og arbeidsplasskonsentrasjon, herunder offentlig og privat tjenesteyting.
- Områdesentrene: Bekkestua, Høvik, Stabekk, Kolsås og Bærums Verk med boliger, forretninger, kontor, kulturtilbud og tjenesteyting.
- Lokalsentrene Østerås, Haslum, Eiksmarka, Vøyenenga, Slependen Gjettrum, Rykkinn og Jar skal dekke innbyggernes behov for daglig handel og tjenester.

### Noen punkter i planen:

- Bærum tar sin del av veksten i hovedstadsregionen, med en mulig boligreserve på hele 17–20 000 boliger innen 2042.
- I alle plansaker vil det stilles krav om at det redegjøres for klima og miljømål, med tiltak. En ny bestemmelse om ombrukskartlegging, med krav om

### Tre relevante temaplaner og strategier:

- Temaplan Naturmangfold (se side 6 i dette bladet).
- Temaplan Arkitektur og byformingsstrategi. Se [www.baerum.kommune.no/arkitekturstrategi](http://www.baerum.kommune.no/arkitekturstrategi)
- Kommunedelplan for Kulturminner, kulturmiljø og kulturlandskap er under arbeid: [www.baerum.kommune.no/KPA-kulturminne](http://www.baerum.kommune.no/KPA-kulturminne)

Les mer om Kommuneplanens arealdel på [www.baerum.kommune.no/kommuneplanensarealdel](http://www.baerum.kommune.no/kommuneplanensarealdel)

- å utrede om bygningselementer kan brukes om igjen.
- Det vektlegges å "fortette og gjenbruke natur som allerede er påvirket", og i mindre grad bygge ned eksisterende naturområder.
- Parkeringsplasser for omsorgstjenesten skal være åpne og tilgjengelige.
- Midlertidig bygge- og deleforbud er opphevet som følge av vedtak av nye bestemmelser i arealdelen.

På grunn av innsigelser til avgrensede deler av planen, unntas parkeringsbestemmelsene og bestemmelser om utnyttelse i områdesentrene fra rettsvirkning. Det vil si at disse delene av planen ikke er gyldige for innsigelsen er løst.



Kartet viser vekstområdene i Kommuneplanens arealdel 2022–2042.

## Franzefossområdet på høring

Høringsperioden er 19. mai til 1. september 2023. Kommunedirektørens innstilling med vedlegg finnes på Bærum kommunes nettsider: [www.baerum.kommune.no/kunngjoringer](http://www.baerum.kommune.no/kunngjoringer)

## Vår natur – vårt ansvar!

Naturen er et sted jeg finner ro og henter krefter. Da jeg var liten, lekte vi gjemsel blant trærne i skogen bak skolen.

Det er lett å ta naturen for gitt. Den har alltid vært der, og det er vanskelig å forestille seg en hverdag uten grønne uteområder. Fuglesang med varierende repertoar gjennom året, fargerike blomster om sommeren og gyldne kantareller om høsten. Og konglene vi lekte med da vi var små!

«Det interessante er ikke bare hva som finnes i naturen, men også hva som ikke finnes der - støy for eksempel», skriver biologiprofessor Dag O. Hessen. Naturen er et fristed fra arbeidsoppgaver, handlelister, forurensning og stress. Naturen er alltid åpen, enten du kommer alene eller med følge.

Naturen er på tilbakegang, og flere arter står i fare for å forsvinne. Bærum har et av landets rikeste naturmangfold,

med sjeldne dyr og planter. Vi må ta ansvar slik at våre barn og barnebarn også kan oppleve naturens ro og glede.

Jeg ønsker alle våre barn og unge varmt velkommen til barnehage- og skolestart, og håper naturen kan være en viktig samlingsplass for lek, opplevelser og avslapping.

**Lisbeth Hammer Krog**  
ordfører



Foto: Elena Garm

ORDFØRERENS SPALTE

# Se Bærum's vakre og verdifulle natur!



**Havets regnskog.** Ålegrasengene er verdifulle karbonlagre og oppvekstområder for berggyllt, torsk og andre fiskearter. Ålegrasengene var tidligere utbredt i grunne sjøbukter langs Bærumsfjorden. I dag er de på retur i hele Europa. Foto: Jonas Thormar/ Havforskningsinstituttet.

**Visste du at det er i de døde trærne det er mest liv? Eller at dragehodeglansbillen bare kan overleve på dragehodeplanten? Har du hørt om den vakre nakensneglen? Situasjonen for verdens arter og naturtyper er akutt, og det er viktig å stanse ytterligere tap av naturmangfold, også i Bærum.**

MARIT BORGE NORE

Det krever at vi endrer dagens praksis betydelig. Flere av artene og naturtypene i Bærum har verdi både lokalt, nasjonalt og internasjonalt.

– Den kalkrike berggrunnen og gunstig klima gir bosted for sjeldne planter, sopp, insekter, fugler og dyr – arter som gjør Bærum til et av områdene med rikest naturmangfold i Norge, forteller Martine Knudsen, overlandskapsarkitekt i Bærum kommune. Naturen gir enkel tilgang til rekreasjon og friluftsliv, og bidrar til god helse og livskvalitet.

## Bærum og Oslofjorden er under sterkt press

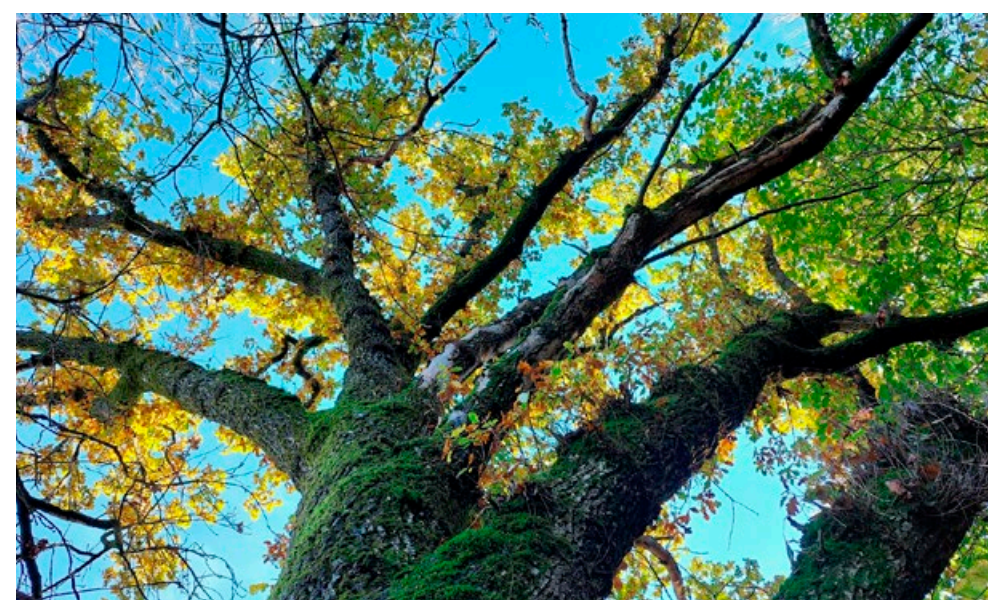
Hvert år bygges det ned verdifull natur, og de mange inngrepene er den største trusselen mot naturen i Bærum. Dumping av hageavfall bidrar til at fremmede arter

og plantesykdommer sprer seg. Klimaendringer, overhøsting, forurensning, endret drift i jord- og skogbruk og tråkkslitasje, særlig langs kysten, skader også naturen.

– Vi jobber med en handlingsplan med vern, kartlegging, informasjon og andre tiltak for å ta bedre vare på naturen i Bærum. Vi har et ansvar for at fremtidige generasjoner kan glede seg over og oppleve naturen vår, sier Knudsen.

## En forsikring mot kommende klimaendringer

FNs klimapanel's siste rapport fremhever betydningen av natur og økosystemer for å kunne motvirke og tilpasse oss klima-



**Livsviktig for nesten tusen insektarter.** Eiketrær med omkrets på minst to meter i brysthøyde kalles «hul eik», og er beskyttet av naturmangfoldloven. Nedbygging og hogst gjør at vi mister hule eiker og insektene som bor der. Det finnes ca. 400 hule eiker i Bærum. Denne finner du i Jarenlia. Foto: Karsten Nordal Hauken.

endringene. Naturen bidrar til å redusere faren for flom, erosjon og overoppheting. Økosystemene gir oss blant annet mat, medisiner og rent drikkevann. Å ivareta eksisterende vegetasjon og jordsmonn, spesielt myrer, er nødvendig for å opprettholde lagring av karbon.

– Før sommeren vedtok kommunestyret Temaplan naturmangfold, som viser hvilke grep Bærum bør ta for å stanse tap av natur i vann og på land, og restaurere og styrke ødelagte områder. Vi må ta mer hensyn til naturmangfoldet, særlig i arealplanleggingen. Det må bli mer attraktivt å gjenbruke allerede nedbygde arealer framfor å bygge ned natur, sier Knudsen.

## Reparasjon og vern av natur

FNs naturavtale fra desember 2022 har som mål å stanse og reversere tap av natur innen 2030. Avtalen er et veiskille i global naturpolitikk, og vil gi forpliktelser også i Bærum. Temaplanen for naturmangfold foreslår å lage en oversikt over natur som er mulig og nødvendig å restaurere.

– Statens naturoppsyn har begynt å restaurere myrer i marka. Ålegrasengene, edelløvskogene og ødelagte kantsoner langs vassdrag har også behov for reparasjon, forteller Knudsen. – Naturrestaurering er ressurskrevende og kostbart, og kan ikke erstatte nedbygget natur. Derfor bør ikke lovnader om restaurering være argument for å bygge ned natur, sier Knudsen.

Kilder: Miljødirektoratet, artsdatabanken, Havforskningsinstituttet, hule-eiker.no og SNL.

## Mer informasjon:

[www.baerum.kommune.no/klima](http://www.baerum.kommune.no/klima)

## FAKTA

Ordforklaringer:

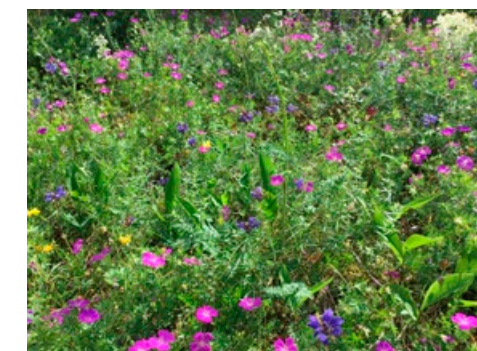
- **Økosystem:** Alle de levende organismene som finnes på et sted, og miljøet de lever i. Et økosystem kan være lite – som en pytt, større – som en skog, eller omfatte hele biosfæren, det vil si den delen av jorden (jord, vann og luft) der det finnes levende organismer.
- **Rødliste:** En liste som beskriver i hvilken grad arter eller naturtyper står i fare for å forsvinne fra norsk natur. I Norge er 2752 arter av dyr, planter og insekter kategorisert som «truet» på rødlisten.
- **Utvalgt naturtype:** Naturtyper som er beskyttet av naturmangfoldloven. Det legges vekt på om naturtypen er truet, er viktig for en eller flere prioriterte arter, er en naturtype Norge har særlig ansvar for, eller omfattes av internasjonale forpliktelser.

**Vakker, sjelden og sårbar.** Knollmjødurten er i tilbakegang på grunn av tråkkslitasje, fremmedarter og nedbygging av natur, spesielt i strandnære områder ved Oslofjorden. Bildet er fra Kalvøya. Foto: Joran Bjerke



**Uerstattelig artshjem.** Norge har et internasjonalt ansvar for å ta vare på kalklindeskogen, men i Bærum utsettes den for nedbygging, bruksslitasje, hogst og rydding. Blant lindetrær, hassel og eik bor rødlistede arter som finnes få andre steder i verden. Lindetrærnes røtter kan bli mange tusen år gamle. Bildet er tatt ved arboretet på Øverland.

Foto: Olav Christian Ljøner Hagen

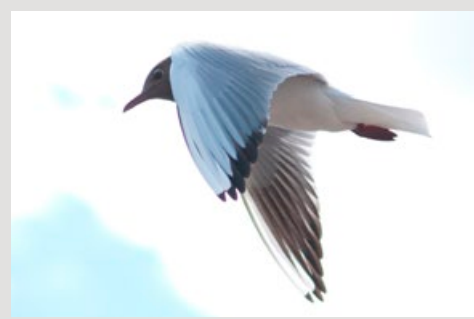


**Åpen, grunnlendt kalkmark** er hjem til en rekke sjeldne planter, sopp og insekter, blant annet dragehode og dragehodeglansbillen. Finnes ofte i strandsonen, hvor det er stort utbyggingspress og slitasje fra friluftsliv. Bildet er fra Holtekilen. Foto: Joran Bjerke



**Ettertraktet og utsatt for fiskepress.** Overfiske er en alvorlig trussel for hummerbestanden. Bærum kommune skal etablere fredningsområder for å øke hummerbestanden. Foto: Lars Dalen, Marinreparatørene.

**I fare for å forsvinne.** Hettemåkebestanden har nesten blitt halvert i Norge de siste tiårene, og rødlista fra 2021 omtaler hettemåken som «kritisk truet». Foto: Bærum kommune



## Smått og stort fra bærumssamfunnet

### Kreftkoordinator i Bærum kommune

Ina Engelsgaard er Bærumsskolens kreftkoordinator. Hun kan være en samtalepartner for deg som er rammet av kreft, og for pårørende. Kreftkoordinatoren gir råd og veiledning om diagnose, behandling, rehabilitering, eller lindring og omsorg ved livets slutt. Kreftkoordinatoren har oversikt over relevante tilbud og tjenester på sykehus og hos andre samarbeidspartnere, og har et tett samarbeid med kreftsykepleierne i de ulike distriktene. Tjenesten er gratis, og det er ikke nødvendig med henvisning. Kontakt: kreftkoordinator@baerum.kommune.no/ tlf. 477 57 268.



### Leseombud

Kunne du tenke deg å lese høyt for andre? Bærum bibliotek har et nettverk av frivillige leseombud, som leser høyt for mennesker som av ulike grunner ikke kan lese selv. De fleste leser på sykehjem og i omsorgsboliger. Det er ingen formelle krav for å bidra, alle som vil kan bli leseombud. Er dette noe for deg? Ta kontakt på: erik.silkoset@baerum.kommune.no eller tlf. 67 50 96 07 / 67 50 96 40



### Klipping av hekk

Har hekken vokst litt mye i sommer? Busker, hekker eller trær på din eiendom må ikke vokse ut over fortau og vei og være til hinder for trafiksikkerhet og vedlikehold av veien. De må heller ikke skjule gatelys, skilt eller ledninger. I veikryss, avkjørsler eller andre steder der det er viktig med god sikt, skal hekker og busker ikke være høyere enn en halv meter. Husk derfor å trimme hekken! Kommunen kantsklipper maskinelt langs kommunale veier.

Har du hekk eller annen beplantning ut mot veien, er det lurt å klippe for kommunen gjør det. Mer informasjon: [www.baerum.kommune.no/veioogtrafikk](http://www.baerum.kommune.no/veioogtrafikk)



### Bærekraftig og trafiksikker varetransport

Se for deg en barneskole. Hver uke får de flere leveranser med plaster, kopipapir, bøker og penner. Leveransene kommer i hvert sitt store kjøretøy, på ulike tidspunkt gjennom dagen. Unødvendig? Fornebu HUB er en samleterminal for ulike leverandører. De frakter varene videre med utslippsfrie varebiler og lastesykler til skoler, barnehager, omsorgsboliger, sentrumsområder og nabolag i Bærum. Færre lastebiler og leveranser øker trafiksikkerheten og bidrar til et triveligere bymiljø med mindre utslipp og støy. Personalet som mottar pakkene, får mer tid til egne oppgaver. Fornebu HUB ønsker å samarbeide med alle leverandører og næringsaktører i Bærum. Les mer på [fornebuhub.no](http://fornebuhub.no)



### Velkommen til Villa Walle

Villa Walle er et kultur- og aktivitetshus i Sandvika. Stedet er for alle som trenger et fellesskap når livet har vist seg fra vrangsidene, eller helsen har slått krøll på seg for en kortere eller lengre periode. Villa Walle er åpen alle ukedager fra kl. 11–15.30.

Hver dag kl. 12–13 serveres det lunsj. Villa Walle har grupper for ulike aktiviteter, som du kan være med i: Kunst, filosofi, lyrikk, sy- og strikk, tur- og badegruppe, kor, Qi gong eller lesesirkel er noe av det du kan prøve her. Velkommen! Mer informasjon: [www.villawalle.no](http://www.villawalle.no)



# Teknologi i bærumsskolen

– Det er viktig å ruste barn og unge til å utnytte mulighetene og håndtere utfordringene som digitaliseringen av samfunnet gir, sier direktør for Oppvekst, Brynhild Farbrøt.

RAGNHILD I. HOEM

Bærumsskolen var tidlig ute med en digital skolehverdag. Allerede i 2015 fikk alle elevene i Bærum eget nettbrett.

Kan du trekke frem det viktigste vi har lært på disse åtte årene?

– Vi har lært at det ikke handler om verktøyet, men om å legge til rette for god læring. Det handler først og fremst om lærere som tar bevisste og kloke valg når det gjelder læremidler. Vi har også erfart hvor viktig det er at lærerne jobber sammen i profesjonelle fellesskap for å planlegge og evaluere undervisningen. Sammen kan de gjøre gode pedagogiske valg, og teknologien kan bidra til mer og bedre læring, understreker Farbrøt.

– Bruk av nettbrett krever også god klasseledelse, og tydelig styring av når brettet skal brukes og når det ikke skal brukes, sier Farbrøt.

### – Skal gi merverdi

Når bør man ikke bruke nettbrettet?

– Nettbrettet bør ikke brukes hvis det ikke tilfører læringen noe, med tanke på målet som er satt, sier Farbrøt. – For eksempel bør man legge vekk nettbrettene når det skal være muntlig dialog i klassen. Da legger vi til rette for å lytte aktivt til hverandre og for å lære å uttrykke oss muntlig på en god måte, sier Farbrøt.

– Vi skal også utvikle både finmotoriske og grovmotoriske evner i skolen, for eksempel i fagene kunst og håndverk, mat og helse og kroppssøving. Teknologien har en plass i disse fagene, men den må ikke få for stor plass.

### Større tilgang til informasjon

Digitale verktøy gir åpenbart en enklere tilgang til store mengder informasjon. Læreplanen fra 2020 legger opp til mye bruk av utforskende og problemløsende oppgaver, som man er avhengig av teknologi for å løse.

– Det kan være åpne oppgaver, som «Hvorfor smelter isen på Nordpolen?», «Hvorfor er det krig i Europa?» eller «Hvorfor markerer vi Pride?» Når elevene skal jobbe med slike problemstillinger, gir teknologien nye muligheter til å innhente kunnskap og bygge kompetanse, sier Farbrøt.



– Teknologien gir elevene mulighet til å vise kompetansen sin på ulike områder, blant annet når de lager sammensatte tekster med både lyd, bilde, video og tekst, sier direktør for Oppvekst, Brynhild Farbrøt. Foto: Shutterstock

– Elevene får også produsert, dokumentert og synliggjort hvor de er i en læringsprosess på en god måte. Teknologien gir i tillegg mulighet til å vise kompetansen sin på ulike områder, blant annet når elevene lager sammensatte tekster, med både lyd, bilde, video og tekst.

Farbrøt mener skolen har en viktig oppgave i å ruste barn og unge til å delta aktivt i samfunnet. – Vi skal gjøre dem i stand til å navigere godt både i dagens og morgendagens samfunn. Kunstig intelligens er kommet for å bli, og det er viktig at barn og unge rustes til å håndtere også dette på en klok, kritisk og etisk måte. Vi i skolen følger nøye med og diskuterer hvordan vi kan bruke denne type teknologi til å fremme god læring.



Direktør for Oppvekst, Brynhild Farbrøt.

### Bruk tid på barnets skolehverdag

Farbrøt har noen råd til foreldre som opplever at det er vanskelig å følge med på hva barna gjør på skolen, når det meste er lagret digitalt.

– Sett deg ned sammen med barnet for å gjøre lekser, eller be barnet om å vise deg skolearbeidet sitt. Foreldrenes positive holdninger og interesse for barnets skolearbeid påvirker læringen positivt, understreker Farbrøt.

### Gode råd for barn og foreldre i skolehverdagen

1. Ha mest mulig aktivitet og samtale sammen med barna der dere snakker om det dere gjør, det dere ser og det som opptar barnet.
2. Les fysiske bøker for og med barnet.
3. Spill brettspill og andre analoge spill. Det styrker logisk og strategisk tenkning, og samhandlingen og relasjonen mellom foreldre og barn.
4. Hold skjermene unna soverommet.
5. Overhold aldersgrensene på sosiale medier og spill.
6. Vær opptatt av og sett deg inn i barnets digitale verden, og snakk om det sammen med barnet.

# Trygg skolevei med Hjertesone



Michael (9), Hermann (9) og Waldemar (8) på vei til en ny skoledag på Eiksmarka skole. – Elever som går eller sykler til skolen får frisk luft, og de får i gang blodløpet. Da er de mer mottakelige for læring, sier leder for Hjertesone-prosjektet, Dag Leween Stien.

**Det ringer snart inn til en ny skoledag på Eiksmarka skole, og elevene kommer med sykkel, til fots og på sparkesykkel fra alle kanter. Blant de mange som strømmer til skolen rundt kvart over åtte er Michael (9), Hermann (9) og Waldemar (8).**

RAGNHILD I. HOEM

– Sparkesykkel er bedre enn å gå, for det går så fort! sier Hermann. – Det er miljøvennlig, og du bruker mindre energi.

– Om vinteren må vi gå, sier Waldemar. – Da tar det mye lenger tid, sikkert en halvtime.

– Eller kanskje 25 minutter, mener Michael.

– Jeg tror nok ikke dere bruker mer enn et kvarter hvis dere går rett til skolen, skyter mor til Michael, Hilde Gillebo, inn. Hun er også representant for trafikkgruppa i Foreldrenes arbeidsutvalg (FAU).

Representant for trafikkgruppa i FAU ved Eiksmarka skole, Hilde Gillebo, skoleelevene Michael, Waldemar og Hermann og fungerende rektor Knut Øilo, er glade for at Eiksmarka er med i Hjertesone-prosjektet.

## Hjertesone-skole

Gillebo er glad for at Eiksmarka er en av skolene som er med i Hjertesone-prosjektet. I prosjektet skal FAU, skolen og Vei og trafikk samarbeide for å finne løsninger som gjør at flere velger å gå eller sykle til skolen, og for å etablere trygge stopp- og hentesoner.

– Det er en utfordring at det er en del levering og henting i rundkjøringen rett ved skolen. Vi har derfor etablert en stopp- og hentesone ved skoleparkeringsen, forteller Gillebo.

– Vi har også noen farlige kryss i nærheten og varelevering til senteret, forteller fungerende rektor Knut Øilo. Han trekker frem at aksjonsuken de hadde i april



førte til positive endringer i kjøremønsteret rundt skolen.

– Mange foreldre stilte opp som trafikkvakter, og mange endret helt tydelig vaner i løpet av disse ukene. Det er viktig at vi holder bevisstheten rundt dette oppe, og det er supert at vi bygger videre på dette arbeidet, sier Gillebo.

## Mange fordeler ved å gå til skolen

– Det er flere grunner til at foreldre ønsker å kjøre barna til skolen, forteller prosjektleder for Hjertesone, Dag Leween Stien.

– Tidsklemma og at noen mener skoleveien er utrygg fordi andre kjører, er noen av årsakene. Men det er veldig mange fordeler ved å la barna gå eller sykle til skolen, understreker han.

– Elever som går eller sykler til skolen er faktisk mer mottakelige for læring når skoledagen begynner. De får frisk luft, og de får i gang blodløpet. De får også med seg opplevelser på veien, som den første hestehoven eller de fargerike bladene som faller om høsten. Hjertesone-prosjektet skal bidra til at det å gå eller sykle til skolen, gjerne i gå- og sykkelgrupper, blir utbredt på alle kommunens barneskoler. Vi skal også jobbe for at denne gode vanen fortsetter på ungdomsskolen, sier Stien.

## Les mer om Hjertesone her:

[www.baerum.kommune.no/hjertesone](http://www.baerum.kommune.no/hjertesone)

## FAKTA ■

### Hva er Hjertesone?

- Hjertesone er et konsept utviklet av Trygg Trafikk som skal bidra til at flere barn går eller sykler til og fra skolen. Gjennom etablering av trygge stopp- og hentesoner, redusert biltrafikk og godt trafikksikkerhetsarbeid, skal skoleveien gjøres tryggere for barna. Syv skoler er med i Hjertesone-prosjektet i 2023. I løpet av tre år skal alle barneskolene i Bærum bli Hjertesone-skoler.

### Hvorfor Hjertesone?

- Det å gå til skolen gir mange fordeler; frisk luft og en god start på dagen, fysisk aktivitet, erfaring i trafikken, gode vaner og tid til undring. Mange etablerer gå- og sykkelgrupper som bidrar til sosiale nettverk i nærmiljøet. Prosjekt Hjertesone er også et tiltak i kommunens Klimastrategi 2030, der et av målene er nullvekst i personbiltrafikken.

# Det er gøy å sykle!



– Det er gøy å sykle, synes skolestarterne Anton og Vilje fra Kirkerudbakken barnehage.

## I Kirkerudbakken friluftsbarnhage lærer barna å bli trafikanter. Hvert år drar skolestarterne i barnehagen på sykkelturn.

– Vi sykler ganske mye, forteller Vilje på 6 år fra Kirkerudbakken friluftsbarnhage. Sammen med de andre skolestarterne er hun denne junidagen på sykkelturn langs Lommedalselva. Planen er at de skal sykle fra barnhagen til Bærums verk, og hjem igjen – en tur på i overkant av én mil. Ruten går litt langs elven, og litt langs trafikkerte Lommedalsveien.

### – Bedre enn bil

– Jeg liker å sykle, det er bedre enn å kjøre bil. I bil kan man bli kvalm, sier Vilje.

– Jeg liker bedre å sykle enn å gå, for å sykle er gøy, forteller Anton (6). – Nedover er morsomt. Det er gøy å sykle med barnehagen, men det er også gøy å sykle med familien. Vi kan sykle overalt, sier Anton. – Vi sykler noen ganger til barnehagen, men ikke alltid, legger han til.

### Øver mye i barnehagen

– Vi har tatt denne sykkelturen med de som er skolestartere i over 10 år, forteller barnehagelærer og friluftspedagog i Kirkerudbakken barnehage, Marianne Lien. – Det har blitt en tradisjon.

– Før sykkelturen har vi øve-dager på gang- og sykkelveien utenfor barnehagen. Der øver vi på å sykle på riktig side, bremse, stoppe, sykle opp og

ned bakke og å svinge. Foreldrene har også øvd mye med barna i forkant av turen. Noen av barna lærte å sykle denne våren. Det er fin motivasjon å ha sykkelturen som et mål.

### Små trafikanter

– Kommunen har et mål om at befolkningsveksten ikke skal gi økt personbiltrafikk, sier avdelingsleder i Vei og trafikk, Liv Eva Wiedswang. – Mer sykling og gange skal bidra til det. Da må vi involvere foreldre og barn på en god måte, og gjøre det enkelt å velge å sykle eller gå til barnehagen og skolen, sier Wiedswang, som roser innsatsen til Kirkerudbakken barnehage.

– De er med på å gjøre barna til gode og trygge trafikanter.



– Vi sykler mye på turveien, men øver oss også i trafikken, forteller barnehagelærer og friluftspedagog Marianne Lien. Foto: Ragnhild Hoem

- Antall barn i barnehagene i Bærum: 7 200.
- Elever i grunnskolen: 16 000.
- Førsteklassinger høsten 2023: 1 574.

## Tips til barnehagestart

- Bruk god tid. La barnet sette tempoet. Barnet trenger tid til å erfare at foreldrene går, men kommer tilbake.
- Bli gjerne en stund i barnehagen, men gå når du sier at du skal gå. Det kan være forvirrende for barnet hvis du har sagt «ha det», men fortsetter å snakke med personalet.
- Gi barnet trøst og medfølelse når det gråter. Følelser i seg selv er ikke farlige, og det er ikke bra å undertrykke dem. Små barn blir ofte mer stresset når de blir avledet.
- Snakk positivt om barnehagen og alle voksne barnet møter. Barn trenger både forutsigbarhet og spennende inntrykk for å glede seg til å gå i barnehagen.
- Ikke vær redd for å ringe barnehagen og spørre hvordan det går.

Kilde:  
[www.foreldreutvalgene.no](http://www.foreldreutvalgene.no)

## Tips til skolestart

- Øv på å gå til skolen sammen med barnet ditt.
- Snakk med andre foreldre eller skolen om gå-grupper, slik at flere kan ta følge til og fra skolen.
- Bli kjent med de andre foreldrene i klassen. Det gjør det lettere å samarbeide om å gi barna en fin skolestart.
- Snakk positivt om de andre foreldrene og barna i klassen.
- Snakk positivt om skolen og hverdagen med læring.
- Forbered deg på at du vil ha mindre kontakt med skolens personell enn du hadde med barnehagen.

# Tilpass boligen i tide

Ofte er det ikke så store endringer som skal til for at vi kan bo i eget hjem livet ut.

SOFIE META

Det kan være lurt å tenke gjennom om du fortsatt kan bo i din bolig om 10 år. Er din nåværende bolig egnet til å bli gammel i? – Det er viktig å ta ansvar for eget liv, og gjøre det man kan for å få en fin alderdom, sier kommuneergoterapeutene Caroline Aarvik og Elise Guldborg Bjørkli.

## Enkle grep kan gjøre en stor forskjell

De fleste vil oppleve at syn, hørsel og bevegelsesevne blir dårligere når de blir eldre.

– Funksjonsevnen vår påvirker hvilke tilpasninger vi bør gjøre i hjemmet. Det er viktig å tenke frem i tid slik at vi kan leve slik vi selv ønsker så lenge som mulig, sier Bjørkli.

– Ofte kan enkle grep gjøre en bolig bedre egnet for å mestre hverdagen. Reduser snublefaren ved å fjerne terskler og løse tepper. God belysning gjør det tryggest å bevege seg, både ute og inne. Sørg for fri passasje fra godstol og seng til bad og entredør, tipser Aarvik.

Noe så enkelt som å flytte kjøkkenredskaper til et mer tilgjengelig skap, kan gjøre det lettere å lage mat selv.

### Nærmiljøet

Tenk over om området rundt deg er lett å komme seg rundt på. Har du nødvendige butikker og kollektivtilbud i nærheten? Etter hvert er det flere som ikke klarer å kjøre bil. Da kan det være en fordel å ha muligheten til å gjøre ting som er viktige for deg i nærheten av boligen.



– Ergoterapeuter kan blant annet gi råd, bidra med tilrettelegging eller søke om hjelpemidler, sier Bjørkli.

### Frihets- og velferdsteknologi

Digitale hjelpeverktøy kan avlaste i hverdagen, og bidra til økt mestring og selvstendighet. På visningsenteret Atri-X i Sandvika kan du prøve ut forskjellige hjelpemidler og få råd fra fagfolk. Se [www.baerum.kommune.no/atri-x](http://www.baerum.kommune.no/atri-x)

### Trygghetsalarm

Mange er redde for å falle eller føler seg utrygge alene hjemme. Da kan man søke om å få trygghetsalarm og andre trygghetstjenester: [www.baerum.kommune.no/trygghetstjenester](http://www.baerum.kommune.no/trygghetstjenester)

Hele programmet finner du på:

[www.baerum.kommune.no/demenstilbud](http://www.baerum.kommune.no/demenstilbud)

## Demenskor for hjemmeboende

Vil du synge? Høsten 2023 starter kommunen opp et demenskor for yngre personer med demens. Kunne dette være noe for deg? Send en e-post til [kristine.hennie@baerum.kommune.no](mailto:kristine.hennie@baerum.kommune.no)

## Demensdagen

21. september kl. 11–14.15 inviterer vi kommunens innbyggere til demensdagen 2023, i Kommunegården i Sandvika. Temaet for dagen er hvordan leve med demenssykdom og mestre hverdagen sammen med familien.

Det blir interessante foredrag og innlegg, stands, kulturinnslag og enkel servering. Dagen er gratis, og det er ingen påmelding. Velkommen!

Har du spørsmål? Ta kontakt med [demensinfo@baerum.kommune.no](mailto:demensinfo@baerum.kommune.no)

**Mer informasjon:** [www.baerum.kommune.no/tilrettelegging-bolig](http://www.baerum.kommune.no/tilrettelegging-bolig)

### Flytte?

Leilighet, på et plan, med heis og dørautomatikk, kan være et godt alternativ hvis eneboligen din ikke er egnet for deg nå eller om noen år. Andre ting det kan være lurt å tenke på: Er det terskler mellom rommene og er dørene brede nok til å komme gjennom med rullator? Er det plass til krakk i dusjen og kan det settes opp håndtak ved toalettet? Er det plass til å snu seg rundt foran dusjen? Er det plass til en rullator foran toalettet? Ville du klart å få rullatoren med inn i alle rom?

## Lek og moro på tvers av generasjoner

Bli med på Generasjonslekene 25. august kl. 11–15, utenfor Kommunegården, på elvesiden. Ta med venner, familie, naboer og bekjente, og få luftet konkurransesinnet på tvers av generasjonene! Det blir blant annet rullatorhinderløype, erterposekast og boccea.



# En høst full av muligheter

Seniorsentrene er åpne hus for aktivitet og kultur, med et forebyggende og helsefremmende blikk. Delta på spanskurs, hardtrim, gaming, snekkergruppe, yoga, konserter eller foredrag – mulighetene er mange! Og visste du at seniorsentrene drifter 11 kaféer som har et rikholdig kafé- og middagstilbud?

ASTRID GIÆVER MARVIK

Seniorsentrene tilrettelegger for ulike arrangementer. Denne høsten oppfordres det til gjenbruk og opprydning i skuffer og skap. Ringhøyden seniorsenter arrangerer klesbyttemarked tirsdag 26. september, med innlevering av klær fra 1. september.

## Eldredagen i september

Gå ikke glipp av Bærum kommune sin markering av FN's internasjonale eldredag i Kommunegården, torsdag 28. september kl. 12.30–15.00. Her vil det bli ulike stands, lett servering, taler og musikalsk underholdning. Arrangementet er gratis, men for å sikre seg plass anbefaler vi å hente ut billett i forkant på et av seniorsentrene. Fra 9.–13. oktober vil Henie Onstad, Ringhøyden, Rykkinn og Østerås seniorsenter ha helse og ernæring som tema. Vi inviterer til foredrag, stands og ulike arrangementer.

Kom innom et av våre sentre for å hente fysisk program eller les det digitalt på [www.baerum.kommune.no/seniorsentrene](http://www.baerum.kommune.no/seniorsentrene)



## Høydepunkter fra programmet:

**28. august** kl. 12.00 Duo Copains: «En tur til Paris» **Henie Onstad**

Philip Kruse, Reidar Myhre og orkester. Salg av mat fra kl.11.30. **Haslum**

**6. september** kl. 11.45 Øyvind Wistrøm: «Israel-Palestina-konflikten» **Østerås**

**11. september** kl. 12.00 Gro Nylander: «Legeassistert livsavslutning» **Henie Onstad**

**7. september** kl. 12.00 Konsert med Georg Reiss og Morten Gunnar Larsen: «Samspill i 60 år». Åpent hus og lett servering med Brukerrådet fra kl. 11.00. **Ringhøyden**

**13. september** kl. 12.00 Forestilling med Unn Vibeke Hol, Terje Hartviksen og Per Christian Revholt: «Smørrebrød og kjærlighet» **Rykkinn**

**7. september** kl. 12.30 Musikk-kameratene: «Musikken du aldri helt glemmer» **Ekeberg**

**14. september** kl. 12.00 Kari Bjerke Batt-Rawden, Professor Helsevitenskap Høgskolen Innlandet/NTNU: «Aldring og velferdsteknologi - muligheter og begrensninger» **Sandvika, Forum 60 +**

**7. september** kl. 13.00 Jazzlunsj: «Løs snipp» med

**15. september** kl. 11.30 Hørselshemmede Landsforbund v/Dag Nøglegaard: «Når bør vi starte med hørselshjelpemiddel og hva finnes» **Stabekk og Jar**

**19. september** kl. 12.00 Frantz Leonard Nilsen: «Trafikksikkerhet - fra en leges perspektiv» **Tanum og Jong**

**27. september** kl. 11.45 Cathrine Borchsenius, ernæringsfysiolog: «Spis deg frisk!» **Østerås**

**28. september** kl. 12.00 Kunsthistoriker Mathilde Sprovin: «Kunstvev og arkitektur. Et estetisk kvinnefellskap omkring 1900» **Ringhøyden**

**29. september** kl. 12.00 Arnegull og pappa'n: «Strawberry Fields, et knippe sanger med historier fra The Beatles katalogen» **Rykkinn**

**5. oktober** kl. 11.30 WWB trio (Werner/Winther/Beranek): «Gamle kjente kjære melodier» **Kolsås**

**5. oktober** kl. 11.30 Vegard Ulvang: «På tykk is, med Kronprinsen over Grønland» **Lommedalen og Bærums Verk**

## Sosialrådgivere på seniorsentrene

Sosialrådgiverne på seniorsentrene kan tilby samtaler når livet er vanskelig eller i forandring. De kan bidra med informasjon, råd og veiledning i sosiale, økonomiske og helsemessige spørsmål. De kan også hjelpe med søknader om tjenester, og å finne ut hvor du kan henvende deg i kommunale og statlige etater.

Ønsker du samtale med en sosialrådgiver? Ta kontakt med seniorsenteret på Henie Onstad, Ringhøyden, Rykkinn eller Østerås.

**Mer informasjon:** [www.baerum.kommune.no/seniorsentrenes-sosialradgivere](http://www.baerum.kommune.no/seniorsentrenes-sosialradgivere)

## Har du innspill til våre nettsider?

Et aldersvennlig Bærum handler om å gjøre oss i stand til å møte utfordringene og mulighetene som ligger i at vi blir flere eldre.

Bærum kommune har laget en nettside der vi ønsker å gi alle innbyggere inspirasjon og oversikt over tilbud og muligheter. Nettsiden finner du her: [www.baerum.kommune.no/aldersvennlig-baerum](http://www.baerum.kommune.no/aldersvennlig-baerum)

Er det flere tilbud vi bør synliggjøre? Send en e-post til [redaksjonen@baerum.kommune.no](mailto:redaksjonen@baerum.kommune.no)

## Aldersvennlig Bærum - spørreundersøkelse

Kommunen ønsker å bli kjent med innbyggernes behov og tanker om fremtiden og livet som eldre. Alle innbyggere i alle aldre, inviteres til å svare på en spørreundersøkelse om hva som er viktig i et aldersvennlig samfunn. Spørsmålene handler om bolig, nærmiljø, transport og samfunnsdeltakelse. Du finner undersøkelsen ved å skanne qr-koden. Spørreundersøkelsen, og svarene, danner utgangspunktet for det videre arbeidet mot en aldersvennlig samfunnsutvikling.



## Rubrikkannonser

Vi tar forbehold om at arrangementer kan bli avlyst og åpningstider endret. Neste nummer kommer ut i uke 39. Frist for å sende inn annonser er 28. august. Annonnene sendes til [baeringen@baerum.kommune.no](mailto:baeringen@baerum.kommune.no).

### BARNEVERNVAKTEN

Akutt-tjeneste i Asker og Bærum utenom barneverntjenestens kontortid. 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:** [barneverntjenesten@baerum.kommune.no](mailto:barneverntjenesten@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](http://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. **Mer info:** [www.baerum.kommune.no](http://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.

### RASK PSYKISK HELSEHJELP

Trenger du støtte til å håndtere hverdagen? Rask psykisk helsehjelp er et tilbud til deg over 18 år som har lettere psykiske vansker. **Kontakt:** [raskpsykiskhelsehjelp@baerum.kommune.no](mailto:raskpsykiskhelsehjelp@baerum.kommune.no) eller telefon 67 50 41 79. Se [baerum.kommune.no/rph](http://baerum.kommune.no/rph) for mer informasjon.

### PSYKISK HELSEHJELP FOR FLYKTNINGER

Hos psykisk helseteam for flyktninger kan flyktninger få snakke med en psykolog eller en psykisk helseveileder. Tilbudet er gratis, og det er mulighet for tolk. Ring eller send sms til tlf. 45 65 16 31 eller 45 65 16 31.

### FRISKLIVSENTERET

Strever du med inaktivitet, overvekt, livsstilssykdommer eller andre helseutfordringer? Ønsker du hjelp til å få en sunnere livsstil for barna og familien? Frisklivssenteret er en forebyggende helsetjeneste, som tilbyr støtte til å endre levevaner innen kosthold, fysisk aktivitet, tobakk og til å mestre helseutfordringer. **Kontakt** Frisklivssenteret på tlf. 974 02 798 eller [frisklivssenteret@baerum.kommune.no](mailto:frisklivssenteret@baerum.kommune.no). Se [www.baerum.kommune.no/friskliv](http://www.baerum.kommune.no/friskliv) for mer informasjon.

### PÅRØRENDESKOLEN FOR PÅRØRENDE TIL YNGRE PERSONER MED DEMENS-SYKDOM HØSTEN 2023

Kurset gir pårørende aktuell informasjon, kunnskap, innsikt i metoder for kommunikasjon og samhandling, kjennskap til aktuelle lover og rettigheter, og hvordan få kontakt med hjelpeapparatet. På kurset kan man oppleve støtte ved å møte andre som er i

samme situasjon. Temaene som tas opp er i tråd med det nasjonale konseptet for pårørendeskoler i Norge. Sted: Sandvika Kveldskurs: 4 kvelder med ca. 4 timers varighet, oppstart høsten 2023. Påmelding og spørsmål kan rettes til: [demensinfo@baerum.kommune.no](mailto:demensinfo@baerum.kommune.no)

### KAFÉ FOR SLAGRAMMEDE I ASKER OG BÆRUM

I Villa Hasselbakken, Askerveien 47 i Asker, arrangeres kafé for slagrammede og pårørende, den første onsdagen i hver måned, kl. 12-14. Kaffe og vafler. Gratis arrangement.

### AVLASTNING FOR PÅRØRENDE TIL HJEMMEBOENDE PERSONER MED DEMENS

Flere familier trenger avlaster for hjemmeboende med demens. Fleksibel arbeidstid på dagtid: 3-6 timer pr uke. **Mer informasjon:** Tlf. 45 73 17 99 eller e-post til: [kjersti.brenengen@baerum.kommune.no](mailto:kjersti.brenengen@baerum.kommune.no)

### FRITID OG AVLASTNING SØKER AVLASTERE

Flere familier trenger avlaster for barn/ ungdom. Fleksibel arbeidstid: ettermiddag/kveldstid/natt og helger. **Mer info:** Cathrine Mandel, tlf. 67 50 86 06/ 95 07 70 28, Heidi Johnsen tlf. 67 50 86 03 eller Marianne Rognum tlf. 67 50 42 68.

### HAR DU BOLIG TIL EN FLYKTNING?

Bærum kommune trenger flere godkjente utleieboliger til flyktninger. **Mer informasjon:** [www.baerum.kommune.no/flyktningebolig](http://www.baerum.kommune.no/flyktningebolig)

### VIL DU BIDRA TIL "DEN KULTURELLE SPASERSTOKKEN"?

Den kulturelle spaserstokken skal gi kulturopplevelser til eldre som ikke kan oppsøke kulturtilbud selv. Lokale musikere, artister, kunstnere og andre kulturaktører oppfordres til å sende inn programforslag. Programforslaget skal inneholde: beskrivelse av bidraget, sjanger/uttrykk, lengde, pris for 10–12 forestillinger, samt kostnader for reise og diett. Programforslag sendes: [harald.waugh@baerum.kommune.no](mailto:harald.waugh@baerum.kommune.no) innen 15. september.

### STARTE EGEN BEDRIFT?

Etablerertjenesten i Asker og Bærum – for deg som vil starte eller har startet egen bedrift. Påmelding til kurs, veiledningstime og næringsfaglig vurdering: [www.startupviken.no/](http://www.startupviken.no/) **Spørsmål:** [etablerer@askershus.no](mailto:etablerer@askershus.no) eller tlf. 02314.

### HOME-START FAMILIEKONTAKTEN BÆRUM 0–16 år

er et foreldrestøtteprogram for barnefamilier i Bærum. Har du 2-4 timer i uken og vil skape magiske menneskemøter? Vi søker frivillige som vil hjelpe – gå gratis kurs hos oss i februar. **Mer info:** 934 00 890. [www.home-start-norge.no](http://www.home-start-norge.no)

### LEIE MØTEROM I KOMMUNEGÅRDEN?

På ettermiddagen har Kommunegården et stort utvalg av møterom som innbyggere,

organisasjoner og frivilligheten kan bruke. **Mer informasjon** finner du på: [www.baerum.kommune.no/kommunegarden](http://www.baerum.kommune.no/kommunegarden)

### LEIE AV PRESTERUD GÅRD

Frivillige organisasjoner er velkomne til å leie hovedhuset på Presterud gård. Aktiviteter som er åpne for alle, går på tvers av generasjonene, eller for barn og unge, prioriteres. **Mer informasjon:** send en e-post til: [info.presterud@stabekkino.no](mailto:info.presterud@stabekkino.no)

## Kafé K18 på Kadettangen

Har du sjekket ut K18 på vei til Kadettangen? Kaféen i det lille trehuset ved Rigmorbrygga, der Artista holdt til før, åpnet i april. De serverer bakevarer, kaffe, småretter, rundstykker, baguetter og is – til og med softis! Kaféen drives av Høl i CV'n, og har åpent tirsdag–søndag kl. 11–16. Ungdom og fritid overtar servering og drift av kaféen to kvelder i uken. K18 skal være en møteplass der alle er velkomne. Det er sitteplasser både inne og ute. Ta turen innom neste gang du går forbi! **Mer informasjon:** [www.facebook.com/holivcen](http://www.facebook.com/holivcen)



## Møt brannvesenet

**Åpen dag på brannstasjonen**  
Lørdag 23. september inviterer Asker og Bærum brann og redning til Åpen dag på utvalgte brannstasjoner. Mellom kl. 10 og 14 kan du komme for å se på brannbiler, utstyr og gjerne slå av en prat om brannsikkerhet eller stille spørsmål. Bjørnis kommer også innom! Åpen dag er et gratis arrangement for hele familien. **Mer informasjon:** [abbr.no/apendag/](http://abbr.no/apendag/)

### Sandvika byfest

Kom innom og hil på brannvesenet i Byparken lørdag 26. august. Det blir aktiviteter for barna og mulig for voksne å få svar på spørsmål. På byscenen vil Bjørnis ha eget show både lørdag og søndag. Han gleder seg til å danse for alle fremmøtte!



**Bærum er vertskommune for årets Kunst rett vest, som går av stabelen 12.–24. september. Fellesutstillingen vises i den tidligere hangaren ved Flytårnet på Fornebu.**

– Alle er hjertelig velkomne til åpningen 12. september kl. 19, sier leder for Kunst rett vest, Lena Hansson. – Ordfører Lisbeth Hammer Krog åpner utstillingen, og det blir kunstneriske innslag med blant annet lyd- og lysshow i Flytårnet.

### 121 regionale kunstnere

– Vi viser verk av 121 regionale kunstnere. Bærum har hele 44 deltakere i år, og 14 av 31 debutanter, sier Hansson. – Vi samarbeider med det yrende kultur-

miljøet rundt Flytårnet, og det blir blant annet omvisninger, performance, kunstseminar og jazzkonsert, legger Hansson til.

### FAKTA

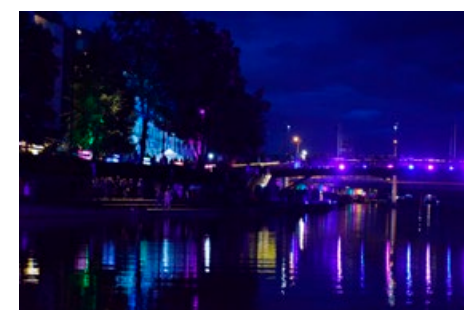
- Kunst rett vest er et samarbeid mellom Asker, Bærum, Lier, Drammen, Ringerike, Modum, og Sigdal kommuner. I år arrangeres det for 17. gang.
- I tillegg til den store fellesutstillingen holder kunstnerne åpne atelierer helgene 16.–17. og 23.–24. september. Her kan du oppleve kunsten der den skapes, og møte kunstnerne på deres arbeidsplass.
- For program og mer informasjon: [www.kunstrettvest.no](http://www.kunstrettvest.no)

## Kulturnatt elvelangs

Hold av datoen for en riktig kulturfest, torsdag 14. september kl. 20–22! Midtveis i september, når mørket nesten umerkelig har stjålet sommeren, oppstår med ett høstens nydeligste kveld. Da tenner fakler langs Sandvikselven, og elvebreddens broer, fasader og trær bader i farger og lys.

Fra Rigmorbrygga til idylliske Løkkehaven kan publikum oppleve vakre installasjoner, kunst i verdensklasse, sang, dans og magisk stemning. Frivillige og profesjo-

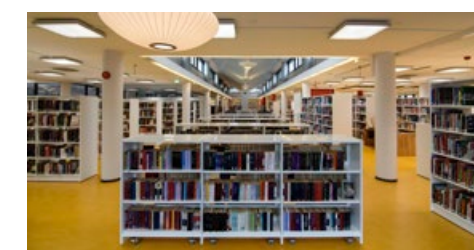
nelle aktører side om side gir publikum en unik opplevelse av «Sandvika by night».



## På Kalvøya

Søndag 27. august går På Kalvøya-festivalen av stabelen. På Kalvøya skal foregå på øyas egne premisser og skal være så bærekraftig som mulig, med kun 2000 publikummere. Artistene som spiller på denne unike festivalen er Maria Mena, Silver Lining, JohnDoe og Ole Kirkeng. Billetter på [ticketmaster.no](http://ticketmaster.no).

**Mer informasjon:** [www.pakalvøya.no](http://www.pakalvøya.no)



## Se hva som skjer på biblioteket!

Høstens program og aktiviteter finner du på [barum.folkebibl.no](http://barum.folkebibl.no)



## Ta en tur med Lommedalsbanen

Lommedalsbanen, det lille toget i skogen, starter høstsesongen søndag den 27. august, og kjører søndagene 3., 10., 17. og 24. september, og 1. oktober. Velkommen til store og små! **Mer informasjon:** [mia.no/lommedalsbanen](http://mia.no/lommedalsbanen)








# SANDVIKA BYFEST

24. – 27. august 2023




El-ferge mellom  
Lysaker, Fornebu,  
Sandvika og  
Vollen



På Kalvøya  
Maria Mena,  
Johndoe,  
Silver Lining  
og Ole Kirkeng

Gjenbruks-  
festival

Konserter  
Byscenen,  
Bakgården og  
Kommunegården  
m.fl.



Barneaktiviteter  
og underholdning i  
Byparken: Bjørnis  
og Paw Patrol  
kommer!

Viking-  
skip

Se program på  
[sandvikabyfest.no](http://sandvikabyfest.no)



**VELKOMMEN TIL FEST.**