



Bæringen



Et døgn i kommunen

Sammen skaper vi fremtiden
MANGFOLD - RAUSHET - BÆREKRAFT

VELKOMMEN TIL ÅPENT RÅDHUS 3. MARS

Jeg har den glede å invitere til omvisning i rådhuset og informasjon om aktuelle politiske saker tirsdag 3. mars kl. 17.30–19.00. Begrenset antall plasser på omvisningen. Påmelding til mette.rambol@baerum.kommune.no innen 1. mars. Velkommen!

Vennlig hilsen
Lisbeth Hammer Krog
ordfører



HVEM & HVA I BÆRUMSPOLITIKKEN

Kommunestyret er kommunens øverste politiske organ. Bærum kommunestyre består av 51 representanter fra 10 partier.



FOTO: FRODE MENES

H: Lisbeth Hammer Krog (ordfører), Siv Wikan (varaordfører), Asbjørn Nilsen, Dag Egil Strømme, Elisabeth Hegg Gjølme, Elizabeth Kathleen Hodges Dale, Frigg Winther Rugset, Haakon Christopher Sandven, Haakon Kvenna Veum, Hilde Solberg Øydne, Mads Gram Rygg, Maria Barstad Sanner, Mathias Opdal Weseth, Mikkel Mørch Sollie, Morten Dahl-Hansen, Morten Skauge, Odd Reidar Øie,

Ole Kristian Udnes, Sebastian Lundahl Otterhals, Sigrud Barstad Sanner, Tone Strand Molle, Toril H. Heggen

Ap: Bjørn Martin Johnsen, Elisabeth Nettet, Kari Brodin Seljelid, Kjell Maartmann-Moe, Lina Parvizian, Ola H. Borchgrevink Pedersen, Reidar Kleppe, Wasim Zahid
MDG: Cristin Xiaojun Liu, Hans Rugset, Kim Erik Zimmer, Nikki Schei, Signe Bakke Sølberg

V: Eirik Bøe, Frank Roland, Johan Malvik, Wenche Steen, Øystein Goksøyr

Frp: Ida Ohme Pedersen, Jan Mauritz Thalberg Jr., Petter K. Melsom, Torbjørn Espellen

Sp: Finn Hebbe Johnsrud, Ragnar Molland

SV: Anita Malmer Solli, Dina Knudsen

KrF: Elisabeth Fremstad Aukrust
Pp: Kjell-Ole Heggland

R: Stein Stugu

POLITISKE MØTER

Eierutvalget:

22. januar, 12. februar, 18. mars

Elderrådet:

4. februar, 10. mars

Formannskapet:

29. januar, 26. februar, 11. og 25. mars

Hovedutvalg

for barn og unge:

21. januar, 11. februar, 17. mars

Hovedutvalg

for bistand og omsorg:

22. januar, 12. februar, 18. mars

Hovedutvalg

for miljø, idrett og kultur:

23. januar, 6. februar, 19. mars

Klageutvalget:

4. februar, 10. mars

Kommunestyret:

5. februar, 4. mars

Kontrollutvalget:

3. februar, 2. mars

Planutvalget:

30. januar, 6. og 27. februar, 12. og 26. mars

Råd for personer med funksjonsnedsettelse:

3. februar, 9. mars

Ungdomsrådet:

29. januar, 5. februar, 4. og 11. mars

Utvalg for samarbeid:

21. januar, 11. februar, 17. mars

24 timer i døgnet

Barnehagen, helsestasjonen, skolen, sykehjemmet og legevakten er bare noen av de tjenestene vi som innbyggere benytter hver eneste dag.

Og mens de fleste av oss sover sørger også kommunens medarbeidere for at veien brøytes og at det er vann i springen når vi står opp. Mange av oss tenker kanskje ikke over hvor sentral kommunen er i livene våre før noe uforutsatt skjer eller at

våre forventninger ikke innfris.

Blant våre 12.000 medarbeidere er det mye kompetanse og engasjement og felles for alle er ønsket om at kommunen vår skal ha best mulig kvalitet på tjenestene til våre innbyggere.

Bærum står foran omstilling og endring i årene som kommer. Vi får trangere rammer og en befolkningsutvikling som vil kreve mer av oss i årene fremover. Har vi et felles utfordringsbilde tror jeg det skapes

større forståelse for hvorfor endring blir viktig. Politisk og administrativt ønsker vi i større grad og invitere til samarbeid og partnerskap for å finne de gode løsningene.

Vi er i forkant, og det gir oss muligheter til å gjøre viktige grep. Våre innbyggere skal være trygge på at de får bistand når de trenger det, og vår viktigste oppgave er tjenestene vi leverer. Det er første prioritet 24 timer i døgnet!

ORDFØRERENS SPALTE



Lisbeth Hammer Krog - ordfører

Bærum kommune
Kommunikasjonsheten
baeringen@baerum.kommune.no
Telefon 67 50 40 50
Redaksjonen avsluttet 9. januar

Ansvarlig redaktør
Lisa Bang 91 63 93 80
Redaktør
Sofie Meta 45 67 96 55

Tekstene skrevet av:
Anne-Marte Lind, Frode Menes,
Geir Haugen, Maria Hee Furulund,
Sofie Meta og Vigdis Bjørkøy.

Teknisk produksjon/trykk
Erik Tanche Nilssen AS, Skien
Distribusjon Posten Norge AS
Neste nummer kommer 2. april
Frist neste nummer: 12. mars

Med kluter og mopp i morgentimene

Klokken er fem og det er ennå mørkt ute når renholder Unni Hansen starter arbeidsdagen sin på rådhuset i Sandvika. Mens andre fremdeles ligger og sover, sørger Unni og kollegene for at møterom, fellesrom, korridorer og kjøkken klargjøres for en ny dag.

– Jeg har jobbet som renholder i 20 år og har aldri angret på jobbvalget, sier Hansen. Hun vet nemlig hvor grunnleggende renhold er for at kommunens tjenester skal fungere.

– Den jobben vi gjør på kontorer, sykehjem, skoler og barnehager hver dag er viktig både for arbeidsmiljø og helse, trivsel og vedlikehold av byggene, sier hun.

TIDLIG MORGEN: Renholderne Unni Hansen (tv.) og Nina Hansen starter arbeidsdagen når andre fremdeles ligger og sover. **FOTO: FRODE MENES**

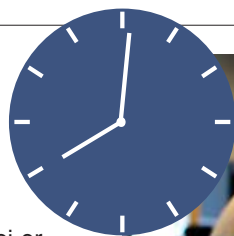


Nye maskiner prepper skiløyper

Med to nye løypemaskiner, totalt tre, prepper kommunen i overkant av 12 mil skiløyper, blant annet i Lommedalen, Tverrelva og Løvelia, samt lysløypebanene i Vestmarka og Eineåsen. I tillegg hjelper kommunen små klubber, barnehager og skoler med å kjøre opp løyper, og samarbeider med idrettslag med å dytte ut kunstsno laget av foreningene

FOTO: ANNE-MARTE LIND

Aktivitetsbasert arbeidsplass



I «den midlertidige kommunegården» i Eyvind Lyches vei er lokalene utformet for såkalt aktivitetsbasert arbeidsform. Det innebærer at man velger arbeidsplass ut ifra hvilken oppgave som skal utføres - konsentrasjonsarbeid, samarbeid eller noe midt imellom.

Nina Rør, Marit Voldseth og Hans-Christopher Ramstad i Eiendom trives godt i de midlertidige lokalene.

– Det er lettere å ta raske avklaringer, slik at man slipper å avtale møter. Og om jeg ønsker å sitte i fred, setter jeg meg i en stillesone, sier Nina.

– Det er enkelt å variere arbeidsplass ut ifra arbeidsoppgaver fordi vi har gode IT-løsninger, sier Marit.



Nye måter å jobbe på i kommunens lokaler i Eyvind Lyches vei. FOTO: ANNE-MARTE LIND



SPESIALPEDAGOG Evy Kvålsvold og Yasmina trener kommunikasjon og språk. FOTO: SOFIE META



Finner språket

På Haug skole og ressurscenter har skoledagen akkurat begynt for elever med spesielle behov.

Yasmina sitter foran Paletto, et læringsverktøy som oppmuntrer til lyttetrening, konsentrasjon og gjenkjenning.

– Yasmina elsker å høre på de ulike lydgruppene samtidig som vi snakker om hva det er, for eksempel forskjellige dyr, kombinert med tegn til tale og i noe tilfeller bilder, sier spesialpedagog Evy Kvålsvold. – Vi jobber for å gi alle et språk og med å bruke den enkeltes språk hver dag.

Haug skole og ressurscenter har elever med vansker på ulike områder, for eksempel store sammensatte vansker, autisme og autismslignende vansker og generelle lærevansker.

Flere av elevene på skolen har manglende eller mangelfullt talespråk. Derfor er et av skolens satsingsområder ASK - alternativ, supplerende kommunikasjon. Det vil si å gjøre seg forstått gjennom for eksempel talemaskin, snakkekort og tegn-til-tale.

– At man ikke sier noe, betyr ikke at man ikke har noe å si, sier rektor Eli Bakke.

Kasper, Petter, Philip og Henrik i oppvasken. Mandag–fredag forbereder de lunsj, baker, sitter i kassene og rydder etter at lunsjen er over i kommunens lokaler i Eyvind Lyches vei. I kantinen får voksne med ulike funksjonsnedsettelse og minoritetsspråklige språk- og arbeidstrening.

FOTO: INAJOY RIISE



Lærer norsk med brett

Kan et nettbrett bidra til bedre norskopplæring? Ja, mener deltakere og lærere ved Voksenopplæringscenteret i Sandvika.

– Nettbrettet hjelper meg mye. Her finner jeg alt jeg trenger, sier Ziad Noori som deltar på norskkurs på Voksenopplæringscenteret. Her brukes nettbrett til blant annet lytting, oppgaver og innspilling av lekser.

– Nettbrett er en revolusjon når det gjelder læring, sier lærer Brita Skriubakken. Hun mener teknologien kan bidra til bedre læringsutbytte for mange.

– Det gir bedre muligheter for å følge opp den enkelte. Jeg får lyttet til videoleksene som spilles inn og kan også gi tilbakemeldinger på lyd eller video, sier hun.

17 000 nettbrett

Digital skolehverdag er et av de største satsingsområdene i bærumsskolen. Alle elever og lærere ved barne- og ungdomsskolene, samt Voksenopplæringen, i Bærum har hvert sitt nettbrett.

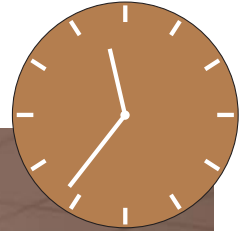
– Digital skolehverdag handler ikke om å slutte med penn og papir. Det handler om å finne nye måter å lære på, og gi elevene



BEDRE LÆRING: Nettbrettet er til stor hjelp både for deltaker på Voksenopplæringscenteret Ziad Noori (til høyre) og lærer Brita Skriubakken. **FOTO: SOFIE META**

mer variert, motiverende og inkluderende undervisning. Derfor jobber kommunen hele tiden for å videreutvikle bruken av

nettbrett i undervisning, sier skolesjef Siv Herikstad.



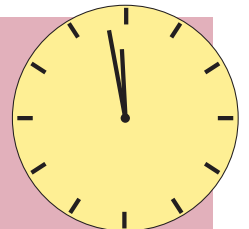
På tvers av generasjoner

Én gang i måneden besøker Stabekk barnehage de eldre på Stabekk bo- og behandlingssenter – til gjensidig glede. Noen ganger baker de sammen, andre ganger holder barna konsert og danser.

– Dette er et veldig fint samarbeid! Det blir liv i stua når barna kommer på besøk, sier aktivitør på sykehjemmet Ellen Kaamu.

– Barna gleder seg til å besøke de eldre, sier tjenesteleder ved Stabekk barnehage Cecilie Øidvin. – Barna vet at de er her for å gjøre noe fint for andre og de lærer at men skal ta vare på hverandre.

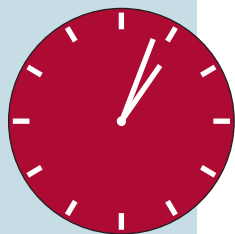
SAMSPILL: Det blir hyggelige møter på tvers av generasjoner i lokalmiljøet på Stabekk når barnehagebarn besøker sykehjem. Her baker Hannah Hafstad-Erikson (5) sammen med Anne Margrethe Bergsaker (93). **FOTO: SOFIE META**



Treklang på Oksenøya senter

Oksenøya senter Treklang er Bærum kommunes første og største prosjekt der skole, barnehage og sykehjem bygges på samme tomt. Der skal barn, unge og eldre møtes, lære av hverandre og oppleve ting sammen. Samtidig vil Oksenøya senter Treklang være et innovativt, energigivning, miljøriktig og klimaklokt prosjekt. Skole, barnehage, flerbrukshall og uteområder ferdigstilles til skolestart 2022, mens sykehjemmet skal stå klart i begynnelsen av 2023.

Har du byggeplaner?



Planlegger du å bygge bod, garasje eller terrasse finner du mye informasjon på nettsidene til Bærum kommune. Trenger du mer hjelp kan kundesenteret til Plan- og bygningstjenesten hjelpe.

– Vi saksbehandler ikke, men svarer på generelle spørsmål og hjelper innbyggere å finne frem på nett, både via telefon og her i kommunens lokaler i Eyvind Lyches vei 10 i Sandvika, sier avdelingsleder Ragnhild Poppe-Jensen.

Kundesenteret holder åpent hverdager kl. 8–15.30.

Planvakten og byggesaksvakten svarer på spørsmål om blant annet regelverk, tolkning av planer og utnyttelsesgrad. Åpningstider er mandag, onsdag, torsdag og fredag kl. 10–14, tirsdager kl. 12–14.

Kundesenteret, planvakten og byggesaksvakten har telefonnummer 67 50 44 63.

Har du spørsmål om kommunaltekniske ting som graving, vei, tilknytning til vann og avløp eller ledningskart, eller spørsmål som gjelder kommunale boliger og kommunens eiendommer, skal du henvende deg til Veiledningstorget, tlf. 67 50 40 50, som vil hjelpe deg videre.



Bygger Norges første demenslandsby

På Dønki tar Carpe Diem demenslandsby form. Her skal personer med demens få leve sine liv likest mulig det de er vant til. Selve landsbyen bygges klimaklokt.

– Hensynet til klima og miljø har vært med oss hele veien. Maskinene på byggeplassen går på biodiesel, byggekranene går på strøm, vi bruker fjernvarme for oppvarming nå i vinter og nær 90 prosent av alt avfallet i byggefasen sorteres, sier prosjektansvarlig Vibeke Schioldborg.

Carpe Diem demenslandsby bygges med 35 prosent mindre klimagassutslipp enn et normalbygg, og får passivhusstandard. Et passivhus er et bygg med lavt energibehov.

I Bærum kommunes klimastrategi er klimakloke bygg ett av satsingsområdene.

I demenslandsbyen skal beboerne kunne fortsette å leve sine liv likest mulig det de er vant til fra tidligere. De til sammen 17 bofellesskapene utformes mest mulig som normale hjem. Derfor blir blant annet en hjemlig stil viktig.

– Vi stiller også krav til bruk av materialer inne i bygningen. Vi klarer ikke å skape en følelse av et hjem uten også å benytte kjente og kjære elementer. Derfor forsøker vi bevisst å tenke gjenbruk. Utformingen blir en kombinasjon av bestillingsmøbler, donasjoner og innkjøp av møbler eller interiør fra Arba bruk-butikk, sier Schioldborg.



CARPE DIEM demenslandsby skal være innflyttingsklar sensommeren 2020. FOTO: FRODE MENES





LYTTER: Bjørn Oppegaard (til venstre) og Tom-Rune Kaurin rykker ut for å lete og lytte etter lekkasjer. **ALLE FOTO:** GEIR HAUGEN



LEKKASJE: Det lekker i et rør i Fjordveien.

På leting etter lekkasje

Når lekkasjesøkerne rykker ut, er geofoner et avgjørende hjelpemiddel. Geofoner kan minne om legenes stetoskop, og har omtrent den samme funksjonen – men på bakken.

– Vi lytter etter vannlekkasjer. Når vi bruker geofonen vet vi allerede at det er en lekkasje, men gjennom disse kan vi fin-sikte oss frem til ganske nøyaktig hvor den er, forteller Tom-Rune Kaurin, en av fire lekkasjesøkere i Vann og avløp.

En vannlekkasje oppdages gjerne ved at

beboere tar kontakt fordi det er dårlig trykk i dusjen eller at det suser i rørene. Eller som i tilfellet vi var med på i Fjordveien på Høvik: kommunens vannmåler viste mistenkelig høyt vannforbruk i området – på nattetid.

– Da er det bare å komme seg ut og lete. Ofte er det bevegelser i grunnen eller korrosjon som gjør at det lekker, sier Bjørn Oppegaard, som kan fortelle at da han begynte i 1988 var det gjerne mange lekkasjer hver dag og 40 ansatte i sving.

Slik er det ikke i dag. – Vi rykker vel ut

stort sett hver dag, men vi har oppgradert rørsystemet mange steder og vi skifter rundt fem kilometer i året. Da blir det heldigvis færre lekkasjer, sier Tom-Rune Kaurin.

GEOFONER: Slik ser en geofon ut, lekkasjesøkernes beste venn.



Oversvømmelse og flom

Klimaendringer og fortetting gir mer overvann både i terrenget og ledningsnettet. I Bærum er det derfor satt i gang et innovasjonsprosjekt om hvordan håndtere oversvømmelse og flom.

Bærum kommune har fått 14 millioner kroner i støtte fra Innovasjon Norge for å arbeide med fremtidsrettet overvannshåndtering i tettbygde strøk. Prosjektet skal utvikle nye løsninger, er et samarbeid mellom flere avdelinger i kommunen, staten og leverandørmarkedet.

– Overvann kan skade bygninger, forurense urbane vassdrag og badeplasser, og gi for mye vann i avløpsrenseanlegget, sier prosjektleder Therese Holm Thorvaldsen.

Det kommunale avløpsnettet er ikke dimensjonert for å ta hånd om stadig økende mengder overvann. Det er derfor viktig at overvann fra tak og andre tette flater i størst mulig grad tas hånd om i terrenget og på den enkelte eiendommen.

– Huseiere kan hjelpe vannet å finne «nye veier», for eksempel ved å la vannet fra takrennene renne ut på plenen eller fjerne steinheller rundt huset. Det er lurt å vurdere singel istedenfor asfalt på gårdsplassen, eller lage et regnbed i hagen. Alt dette vil bidra til at vannet filtreres ned i grunnen i stedet for å fylle opp avløpsnettet med rent vann, sier Thorvaldsen.

Smakebiter fra seniorsentrene



JANUAR

30 **Jazzaften - Golden Power spiller**
Vi serverer ost og vin.
Påmelding og betaling innen
23. januar.
Henie Onstad kl. 18

FEBRUAR

5 **Samisk kultur og historie**
Kåren Elle Gaup, konservator
Østerås, kl. 11.30

6 **Hva har Trumps «Amerika først»
betydd for USAs rolle i verden?**
Gro Holm, journalist og politisk
kommentator i NRK
Lommedalen og Bærums Verk, kl. 11

6 **Karneval i Rio**
Tres Amigos, musikanter
Kolsås, kl. 11.30

6 **På vingene
– opplevelser og erfaringer**
Johan Cappelen, flykaptein
Ekeberg, kl. 12.30

12 **Ragnar Kvam jr.
om Thor Heyerdahl**
Haslum, kl. 12

13 **Hyggelkveld med ost og kjeks**
Underholdning ved Snarøya
Dixieband. Påmelding fra 16.
januar, 300 kr.
Snarøya, kl. 18

14 **Fra Prøysen til Presley
– et musikalsk flaneri**
Pianist og komponist Bjarne
Amdahl og Lise-Lene Eriksen
Stabekk og Jar, kl. 11.30

25 **Fastlegeordningen i fare?**
Kjell Olav Svendsen, lege
Tanum og Jong, kl. 12

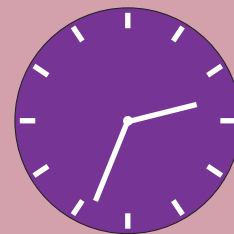
MARS

5 **Helaften for
alle frivillige hjelpere.**
Påmelding senest 27. februar.
Henie Onstad, kl. 18

12 **Alltid freidig - salmer i nytt lys**
Tord Gustavsen, jazzmusiker og
kantor i Tanum kirke
Ringhøyden, kl. 12

12 **Forum 60+: En hellig
alminnelig lek - en
forestilling om Andre Bjerke**
Ved: Marcus Paus, Julie Kleve,
Joachim Kwetzinsky og Peter
Normann Waage. Sted: Bærum
Kulturhus
Sandvika, kl. 12

13 **Om sangens betydning**
Øystein Fevang, dirigent og
sangentusiast
Rykkinn, kl. 12



Trening som gjør deg sterk og stødig

– Vi må fortsette å trene når vi blir eldre. Her på «Sterk og stødig»-treningen blir vi både i bedre form og har det morsomt sammen, sier treningsglade Ingri Juul.

Juul er på plass på Østerås seniorsenter for å trene i gruppen «Sterk og stødig». Gruppen møtes hver tirsdag for å trene styrke, balanse og kondisjon.

– Dette er trening for seniorer som føler seg litt ustøe på beina. Øvelsene vi gjør i gruppen skal forebygge fall, sier frivillig instruktør Lise Planke Berg.

– Vi legger vekt på mestring og selvhjelpenhet, noe som kan gi eldre mulighet til å bo hjemme lenger.

Lystbetont

En annen som bruker tilbudet er Lisbeth Pahle (80). – Det er godt å komme hit, alle ledd er i bruk. Dessuten er det så hyggelig her at jeg ikke kan skulke, sier hun. – Det er mye latter her, istemmer Juul.

«Sterk og stødig»-konseptet tilbys ved fem seniorsentre i Bærum: Henie Onstad, Ringhøyden, Rykkinn, Stabekk og Jar, samt Østerås seniorsenter. I tillegg til å være et ledd i det fallforebyggende arbeidet, skal treningen bidra til økt livskvalitet og hverdagsglede for seniorer i Bærum.

– Trening har effekt uansett alder, sier Planke Berg som viser deltagerne hvilke øvelser som kan gjøres og hvordan disse skal gjøres riktig. – Jeg liker å motivere og glede andre. Jeg kjenner alle og vet hvilke utfordringer de har, sier hun.



VIKTIG TRENING: Instruktør Lise Planke Berg viser deltagerne på «Sterk og stødig» Ingri Juul og Lisbeth Pahle, hvordan øvelsene skal gjøres riktig. **FOTO: VIGDIS BJØRKØY**

Gode øyeblikk gjennom aktivitet



Musikk, tur og dyrebesøk er bare noen av mange aktiviteter på Bærums sykehjem. Beboere kan bli med på fysiske, sosiale og kulturelle opplevelser.

– Aktiviteter og sosialt fellesskap er helsefremmende og skaper trivsel. Aktivitetene på sykehjemmene skal gi gode opplevelser for den enkelte, sier seksjonsleder Tove Hagen Venås.

– Å holde seg i aktivitet er kjempeviktig, både fysisk og mentalt, sier Bettina Husebø, professor ved Senter for alders- og sykehjemsmedisin ved Universitetet i Bergen. – Det kan i

noen tilfeller bidra til å dempe frustrasjon og uønsket atferd. Gode aktiviteter kan også være et godt tiltak mot smerte.



HVITE DUKER OG TENTE LYS: Beboere på Mariehaven bo- og behandlingssenter nyter en treretters middag sammen med nære og kjære. Restaurantkvelden, som blir arrangert én gang i måneden, er veldig populær og blir raskt fullbooket. Middag blir servert kl. 16 på sykehjemmene i Bærum. **FOTO: TOVE LISE ELLINGSEN**



UT PÅ TUR: Solbakken bo- og behandlingssenter har tatt seg en tur til Bogstad gård. I fjøset fikk beboerne hilse på både hester, kuer, sauer, kaniner og høner. Her får sauene både klapp og kos av Else Marie. **FOTO: MARIT SOLVOLL**



MUSIKKTERAPI: Sang og musikk er med på å skape et godt miljø, både for beboere og ansatte, på Lønnås bo- og rehabiliteringssenter. «Musikkbasert miljøbehandling» er et prosjekt som bruker musikk både individuelt og i grupper. – Beboerne gjenkjenner sanger, synger med og husker tilbake til gamledager, sier hjelpepleier Stine Falkenhall. – Vi opplever at vi får en bedre og ofte nærmere kontakt med brukere. Vi ser også at vi kan minske uroen, og noen ganger slippe å gi medisiner. **FOTO: FRODE MENES**



KULTUR TIL ALLE: Nå kan beboere på alle kommunens sykehjem få kultur rett inn i stua. Bærum Kulturhus streamer utvalgte forestillinger direkte til beboernes TV på den nyopprettede kanalen 998. – Bærum Kulturhus har et mål om at det som vises på våre scener skal nå ut til så mange som mulig - også dem som ikke har mulighet til å komme til oss i Sandvika, sier kulturhussjef Morten Walderhaug. **FOTO: MORTEN SVARVERUD**

Neste nummer av Bæringen kommer ut 2. april med annonsefrist 12. mars.

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: anne.fagersten@baerum.kommune.no eller tlf. 91 39 67 16.

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 eller tlf. 67 50 89 10/46 80 94 44.

FRIHETS- OG VELFERDSTEKNOLOGI

På Atri-X kan du utforske og lære mer om ulike hjelpemidler som kan gi en enklere og tryggere hverdag. Claude Monets allé 21, Sandvika. Mer info: www.baerum.kommune.no/velferdsteknologi og følg oss på Facebook.

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

BÆRUM HELSE OG FRISKLIV

Frisklivssenteret er en kommunal forebyggende helsetjeneste som tilbyr støtte til å endre levevaner og til å mestre helseutfordringer. Lavterskel, kort ventetid. Kontakt: tlf. 97 40 27 98 eller frisklivssenteret@baerum.kommune.no.

RASK PSYKISK HELSEHJELP

Tilbud til deg over 18 år som har lettere psykiske vansker. Kort ventetid, ingen krav til henvisning. Kontakt: raskpsykiskhelsehjelp@baerum.kommune.no eller tlf. 67 50 41 79.

MESTRINGSKURS

Mestringskurs for personer med langvarig sykdom. Info om de ulike kursene: tlf. 67 80 93 14 eller ims.bs@vestreviken.no. Alle kurs holdes på Lærings- og mestringsenteret, Bærum sykehus.

SAMTALEGRUPPE FOR PÅRØRENDE

Pårørende til noen med psykiske lidelser? Bli med i en samtalegruppe. Arrangør: Landsforeningen for

pårørende innen psykisk helse, LLP, Bærum lokallag. Påmelding og informasjon: Anne Helene Lindseth, tlf. 97 06 36 01. Kun åtte plasser.

PÅRØRENDESKOLEN

Kurs for pårørende til personer med demens (Alzheimer). Temaene som tas opp er i tråd med det nasjonale konseptet for Pårørendeskoler i Norge. Dagkurs: 6 onsdager kl. 10–13, oppstart 5. februar. Kveldskurs: 6 onsdagskvelder kl. 18–21, oppstart 5. februar. Atrium ressurscenter, Claude Monets allé 21, Sandvika.

KREFTFORENINGENS FRIVILLIGGRUPPE

Temakafé er et møtested for kreftpasienter, pårørende og etterlatte. Mer info: www.kreftforeningen.no

ISI GJENVINNINGSTASJON

Åpent: Mandag–torsdag kl. 7–21, fredag kl. 7–16, og lørdag kl. 8–16. Mer info: www.baerum.kommune.no/isi, post@baerum.kommune.no eller tlf. 67 17 43 30.

PENSJONIST MED LEDIG TID?

Søker menn og kvinner mellom 50 og 70 år som besøksvenn/avlastere for pårørende til hjemmeboende personer med demens. Opplæring og regelmessig gruppeveiledning. Mer info: liv.folkestad@baerum.kommune.no eller mob. 41 65 76 18.

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, Heidi Johnsen tlf. 67 50 86 03 eller Marianne Rognum tlf. 67 50 42 68.

BÆRUM STORKJØKKEN

Til eldre som ønsker middagsmat levert på døren. Tradisjonell middagsmat i porsjonspakninger ferdig til oppvarming. Mer informasjon: tlf. 93 22 23 33, e-post middag@baerum.kommune.no eller www.baerum.kommune.no/baerumstorkjokken

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.etablerer-akershus.no Spørsmål: etablerer@askershus.no eller tlf. 02314.

KOMMUNALE TILSKUDD TIL FRIVILLIGE ORGANISASJONER

Friluftstjenester og dagsturhytter, kulturvern, barne- og ungdomsorganisasjoner, kulturformål, skolekorps, frivillighetsmidler og idrettslag/foreninger. Mer informasjon og søknad: www.baerum.kommune.no/tilskudd. Frist 1. mars

BÆRUM FRIVILLIGSENTRAL

Elias Smiths vei 7. Informasjon om aktiviteter: baerum.frivilligsentral.no eller tlf. 97 94 93 56.

SENIORNETT BÆRUM

Veiledning i bruk av PC, Mac, nettbrett og mobil. Se oppslag på seniorsentre og bibliotek for mer informasjon. Mer info: www.seniornett.no/lokalforening/baerum. Kontakt: barum@seniornett.no

DATAKURS 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. Oppstart 14. januar. Gratis, tredelt Mac-kurs for nybegynnere og mer erfarne. Kursholdere fra Seniornett Bærum. Oppstart nybegynnere 22. januar, videoregående 19. februar og bildebehandling 11. mars. Ta med egen Mac. Påmelding dataveiledning og Mac-kurs: barum@barum.folkebibl.no eller via telefon 67 50 96 00. Mer info: barum.folkebibl.no/tjenester/seniornett/

SENIORKULTUR – REISER

Åpent hverdager kl. 11–14. Tlf. 67 50 40 47, melding på tlf 48 42 16 67, vi ringer tilbake. Mer informasjon på www.baerum-seniorkultur.no, i katalogen og hos oss i skranken, Atriumgården, Sandvika seniorsenter.

FORNEBU SENIORUNIVERSITET

Et tilbud for alle over 60 år. I biblioteket i underetasjen på Fornebu S. Andre tirsdag i måneden kl. 11.

EN KVELD OM KLIMAKLOKE NABOLAG

Hvordan kan vi skape klima- og miljøvennlige nærmiljøer i Bærum? Bærum Velforbund og Bærum kommune inviterer til en kveld med inspirasjon og innspill. 12. februar kl. 18.30, Kunnskapssenteret i Sandvika. Påmelding: maria.furulund@baerum.kommune.no



Resept på et friskere liv

TRENINGSGLEDE: Hans Fangel gleder seg til hver gang han skal på trening på Frisklivssenteret. Her sammen med fysioterapeut og frisklivsveileder Stine White. FOTO: VIGDIS BJØRKØY

– **Jeg er storforbruker av Frisklivssenteret, sier Hans Fangel. Han sitter inne på treningsrommet der frisklivsveilederen Stine White legger utover matter og apparater.**

– Jeg ble anbefalt av legen min til å legge om livsstilen, og her er jeg.

Frisklivssenteret i Bærum hjelper og støtter innbyggere som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold, tobakk eller andre utfordringer. Dette gjøres gjennom individuelle samtaler og tilbud i grupper.

Et sjakktrekk av legen

– Dette tilbudet er så godt og det var et sjakktrekk av legen å skrive ut frisklivsresept til meg, sier Fangel. – Alle har et

eller annet å drasse på, enten det sitter i hodet eller rundt midjen. Uansett hva du sliter med, blir du ønsket velkommen inn og alle vil deg vel her på Frisklivssenteret.

Fangel er i full jobb, men han har en jobbsituasjon som gjør det mulig å delta på kurs og trening på Frisklivssenteret.

Alle er velkommen

Du trenger ikke å ha en diagnose eller være syk for å delta. Frisklivstilbudet varer i tre måneder. Du kan ta direkte kontakt med senteret eller bli henvist av fastlegen eller annet helsepersonell gjennom en frisklivsresept.

Kontaktinfo: tlf. 97 40 27 98, e-post: frisklivssenteret@baerum.kommune.no, www.baerum.kommune.no/friskliv

Fem grep for økt hverdagsglede

Frisklivssenterets bidrag til glede, mestring og livskvalitet i hverdagen:

- **Vær oppmerksom:** fullt og helt til stede
- **Vær aktiv:** hold deg i form, fysisk og psykisk
- **Fortsette å lære:** når du lærer noe nytt dannes det nye koblinger i hjernen
- **Knytt bånd:** opprettholde og skape nye sosiale relasjoner
- **Gi:** du blir lykkeligere av å gi enn å få

Enklere hverdag med Atri-X

LightMyWay registrerer at du forlater sengen og tenner lyset automatisk. Dette er en av mange hjelpemidler du kan se og prøve på Atri-X, en visningsarena for frihets- og velferdsteknologi i Claude Monets allé 21 i Sandvika. Atri-X er åpent tirsdag, onsdag og fredag kl. 10–15, torsdager kl. 10–18.



FOTO: FRODE MENES



KULTURKALENDEREN

KONSERTER OG FORESTILLINGER

BÆRUM KULTURHUS

Claude Monets allé 27, Sandvika | www.baerumkulturhus.no

Scottish Ensemble - Sandvika Master Series

Bach, Beamish & Beethoven – strykerne fra Glasgow forener fortid og samtid i nydelig konsertprogram. De åpner både Møt Glasgow-serien og markerer sesongåpningen for Bærum Kulturhus med stor feiring for alle. FOTO: Hugh Carswell

25. januar



Skaut

Urpremiere. Frikars danseforestilling med fem kvinnelige dansere om gamle tradisjoner og forventninger.

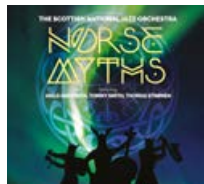
28.–29. februar



North Myths // The Scottish National Jazz Orchestra & Arild Andersen Trio

Norrøne myter er i fokus når skottene slår seg sammen med de norske jazzlegendene Arild Andersen på kontrabass og Thomas Strønen på perkusjon.

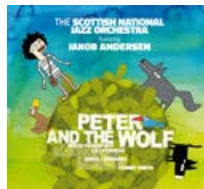
6. mars



Peter og Ulven // Familieforestilling

Folkeeventyr møter storbandjazz. Vi får servert det velkjente eventyret, tonesatt av Prokofiev og fortolket av Scottish National Jazz Orchestra, med Jakob Schøyen Andersen som karismatisk forteller.

7. mars



RITUALIA & The Circle // Scottish Dance Theatre

I over 30 år har Scottish Dance Theatre «punched above their weight». Med nysgjerrighet og skotsk stahet har de plassert seg som et av de viktigste dansekompaniene på de britiske øyer.

11.–12. Mars



KULTURHUSET STABEKK KINO

Gamle Ringeriksvei 5, Stabekk | www.stabekkino.no

Operaaften

Opera og vinsmaking forenes. Operasanger Cecilie Rønning (sopran) har med seg Kjetil Støa (tenor), Ivar Anton Waagaard (klaver) og Jean-Yves Lingner (vinimportør).

31. januar

Musikk i sofaen

Arild Erikstad møter forfatteren, komponisten og musikeren Ketil Bjørnstad.

4. mars



Operaaften

Opera i kjærlighetens tegn. Operasanger Cecilie Rønning (sopran) inviterer med seg Désirée Baraula (mezzosopran) og Markus Kvits (klaver).

13. mars



GALLERIER OG UTSTILLINGER

BÆRUM KUNSTHALL

Odd Nansensvei 19, Fornebu | www.baerumkunsthall.no

Ulla Schildt *Flowers from Svalbard*
Maiken Stene *Via Norske fjell, del 2*
Jenny Rydhagen *Subtext*
Til 2. februar



Petter Buhagen, Brynhild Winther, Dorthe Søndegaard
13. februar–8. mars

GODTHAAB HELSE OG REHABILITERING

Gamle Ringeriksvei 148, Bekkestua

Åpent alle dager kl. 9–20. Salg rett fra vegg.

Kjersti Rahbek Hvamb & Erzsebet Røkenes
Til 7. februar

Ima Eriksen

11. februar–3. april

HENIE ONSTAD KUNSTSENTER

Sonja Henies vei 31, Høvikodden I www.hok.no

Picasso 347

Unik serie med kunstnerens siste grafiske arbeider, med et erotisk tilsnitt. (Pablo Picasso, *Søndag 24. mars*, 1968. © Succession Pablo Picasso. Foto: Nasjonalmuseet for kunst, arkitektur og design.)

Til 3. mai



Claude Monet og Bærum: 125-årsjubileum

Miniutstilling med Monets motiver fra Bærum og Norge. (Claude Monet, *Kolsåstoppen*, 1895. Sparebankstiftelsen DNB, på langtidslån til Nasjonalmuseet for kunst, arkitektur og design.)

Til 23. august



New Visions

Ny fototriennale som viser internasjonal, eksperimentell foto. (Asger Carlsen, *Blistre Card, Life Extension*, 2018. Med tillatelse fra DITTRICH & SCHLECHTRIEM, Berlin.)

21. februar–16. mai



ANNET

LILLØYPlassen NATURHUS

Oksenøyveien 100, Lysaker | [f lilloyplassen](https://www.facebook.com/lilloyplassen)

Hagefugltelling **26. januar**

Ekorn – foredrag og snekring av ekornkasser **2. februar**

Turmat på bål **9. februar**

Ringmerking av fugl **16. februar**

Snekring av humlekasser **23. februar**

BÆRUM TURLAG DNT OSLO OG OMEGN

Tur på ca. 3 km hver onsdag. Møt opp på Otto Sverdrups plass i Sandvika hver onsdag litt før kl. 11. Gratis og åpent for alle.



Samhold gjennom rapmusikk

Kjelleren på Villa Walle er tilholdssted for et musikkprosjekt for mennesker innen psykisk helse og rus. Rap Clinic, som startet i 2016, bygger på selvtillit og samhold gjennom rapmusikk.

I lokalene til Rap Clinic kan man finne alt som er nødvendig for å produsere musikk. Instrumentutvalget er bredt med en rekke gitarer, basser, slagverk, tangenter og forsterkere.

FOTO: FRODE MENES



Lever og ånder for gaming

På Spillhuset på Bærums Verk, samles unge for å spille dataspill og henge med andre som har samme interesse innenfor gaming. PC-er for gaming, ulike spillkonsoller og brettspill står klar til bruk. Spillhuset har to ukentlige åpningsdager, hvor en er basert på programmering, og den andre som spillaften. De jobber også med arrangementer, som foredrag, besøk hos fritidsklubber og egne konkurranser.

FOTO: FRODE MENES



Et kulturtilbud for alle

Bærum kulturhus, i hjertet av Sandvika, formidler kunst og kultur for enhver smak. Store internasjonale og nasjonale stjerner kan oppleves her. Men det gjøres også plass til mindre og lokale stjerner, som denne forestillingen med elever fra Rud videregående skole.

FOTO: FRODE MENES OG RAGNHILD HOEM





SORTERINGSGUIDE: Arnt Haslum Lehne hjelper gjerne innbyggere som kommer til Isi for å kildesortere. FOTO: MARIA HEE FURULUND

Sortering fra morgen til kveld

– Folk blir mer og mer opptatt av å kildesortere. Driftsoperatør Arnt Haslum Lehne står ved sorteringsområdet på Isi gjenvinningsstasjon, klar til å veilede innbyggere som kommer med avfall og gjenstander denne kvelden.

– De aller fleste er veldig flinke, men noen synes det er greit at vi står her, sier Arnt og plukker opp en boks med fugemasse som har blitt kastet feil.

Det har roet seg litt ved containerne på sorteringsområdet nå. Gjennom året tar gjenvinningsanlegget på Skui imot

ca. 35 000 tonn avfall og har 140 000 besøk.

I tillegg til gjenvinningsstasjon er Isi også et ombruksområde. Arba Gjenbruk tar nemlig imot gjenstander som trenger et nytt hjem. Både møbler, interiør, sykler, skiutstyr og elektriske apparater kan leveres her.

– De siste årene har det bare blitt flere og flere ting i hjemmene, og mange av tingene varer ikke så lenge. Da synes jeg det er flott at så mange i Bærum velger å være klimakloke og kildesortere og gjenbruke, sier Arnt.

Åpningstider på Isi

Mandag til torsdag: kl. 7-21 ● Fredag kl. 7-16 ● Lørdag: kl. 8-16

Søndag og helligdag: stengt

Åpent onsdag før skjærtorsdag, pinseaften, julaften og nyttårsaften. Stenger da kl. 12.

Nytt og større brannvesen

Til enhver tid er 28 brannkonstabler i tjeneste for innbyggerne i Asker og Bærum.

Etter sammenslåingen av Asker og Bærum brannvesen IKS, Røyken brann og redning og Hurum brannvesen 1. januar, har Asker og Bærum brann og redning IKS (ABBR) ansvar for et område på 569 km², og 220 000 innbyggere.

Her på Bekkestua brannstasjon, en av seks stasjoner fra Fornebu i nord til Tofte i sør, har alarmen gått. De fem brannkonstablene sklir ned stangen, tar på brannklær og drar av gårde i brannbilene i løpet av titalls sekunder.

– Vårt mål er å gi alle våre innbyggere best mulig trygghet, sier brannmester Frank Aas. – Vi skal håndtere branner og ulykker, og sikre liv og verdier.

HURTIGHET ER VIKTIG: Antje Panke, Frank Aas og kollegaene på Bekkestua brannstasjon gjør seg klare i løpet av titalls sekunder når alarmen går. FOTO: FRODE MENES





HJELP NÅR DEN TRENGS: Når Barnevernvaktens telefon ringer, er Ane Fjellanger klar til å svare. FOTO: FRODE MENES



For barn og familier

Barnevernvakten har som hovedoppgave å gi akutt hjelp til barn, ungdommer og deres familier.

Barnevernvaktens kontor ligger på politihuset i Sandvika. Det er sent på kvelden, men Ane Fjellanger og Elin Barnå er klar for å svare når telefonen ringer.

– De som ringer skal få hjelp når de trenger det. Mange som ringer er i krise, og kan ikke vente til neste dag, sier Fjellanger.

Vanskelige situasjoner

Barnevernvakten er til for barn og foreldre som er i vanskelige situasjoner. Mange barn ringer selv til barnevernvakten når de har det vanskelig hjemme. Foreldrene henvender seg ofte fordi de er bekymret for om barnet sitt ruser seg, eller de trenger hjelp til barn med utfordrende atferd.

Alle kan ringe til barnevernvakten når de er bekymret for et barn. Privatpersoner kan være anonyme når de henvender seg.

– Vi vet at mange barn lever med vold og omsorgssvikt i hjemmet. Disse barna trenger at noen ser dem og formidler til barnevernet at de trenger hjelp, sier Barnå.

Barnevernvakten er et tilbud til alle barn og familier i Asker og Bærum. Telefon 67 50 47 70 hele døgnet.

Våken nattevakt

Mens vi andre sover er Samira Kohansal godt i gang med arbeidsdagen sin.

Kohansal jobber som våken nattevakt på Saubakken omsorgsboliger sammen med en hvilende kollega. Selv om det er midt på natten er det alltid nok å ta tak i av arbeidsoppgaver.

– I løpet av natten går vi tre runder og ser til beboerne, og noen ganger ekstra der det er behov. I tillegg til runder oppdaterer jeg møtereferater, tar sikkerhets sjekker og gjør administrative oppgaver, sier Kohansal.

– Det hender at beboerne våkner i løpet av natten, og da sitter vi med dem til de er klare for å sove igjen. Vi er tryggheten for at de skal ha god søvn, sier Kohansal.



DET ER MYE som skal gjøre i løpet av natten, men av og til er det greit å ta noen pauser i fellesstuen. FOTO: FRODE MENES




I løpet av natten må Samira se til alle beboerne minst tre ganger.

Bli med i kommunens INNBYGGERPANEL

Vi trenger *DIN* hjelp til å gjøre kommunen bedre. Panelet blir invitert til å delta i undersøkelser om lokalsamfunnet og kommunens tjenester.

Du deltar kun i det som interesserer deg.

Vi håper dette kan gjøre at Bærums innbyggere i større grad vil:

- 
- ✓ Gi uttrykk for sine meninger
 - ✓ Bidra til kommunens utvikling
 - ✓ Utøve innflytelse i saker som betyr noe for den enkelte

HØRES DETTE SPENNENDE UT?

www.baerum.kommune.no/innbyggerpanel