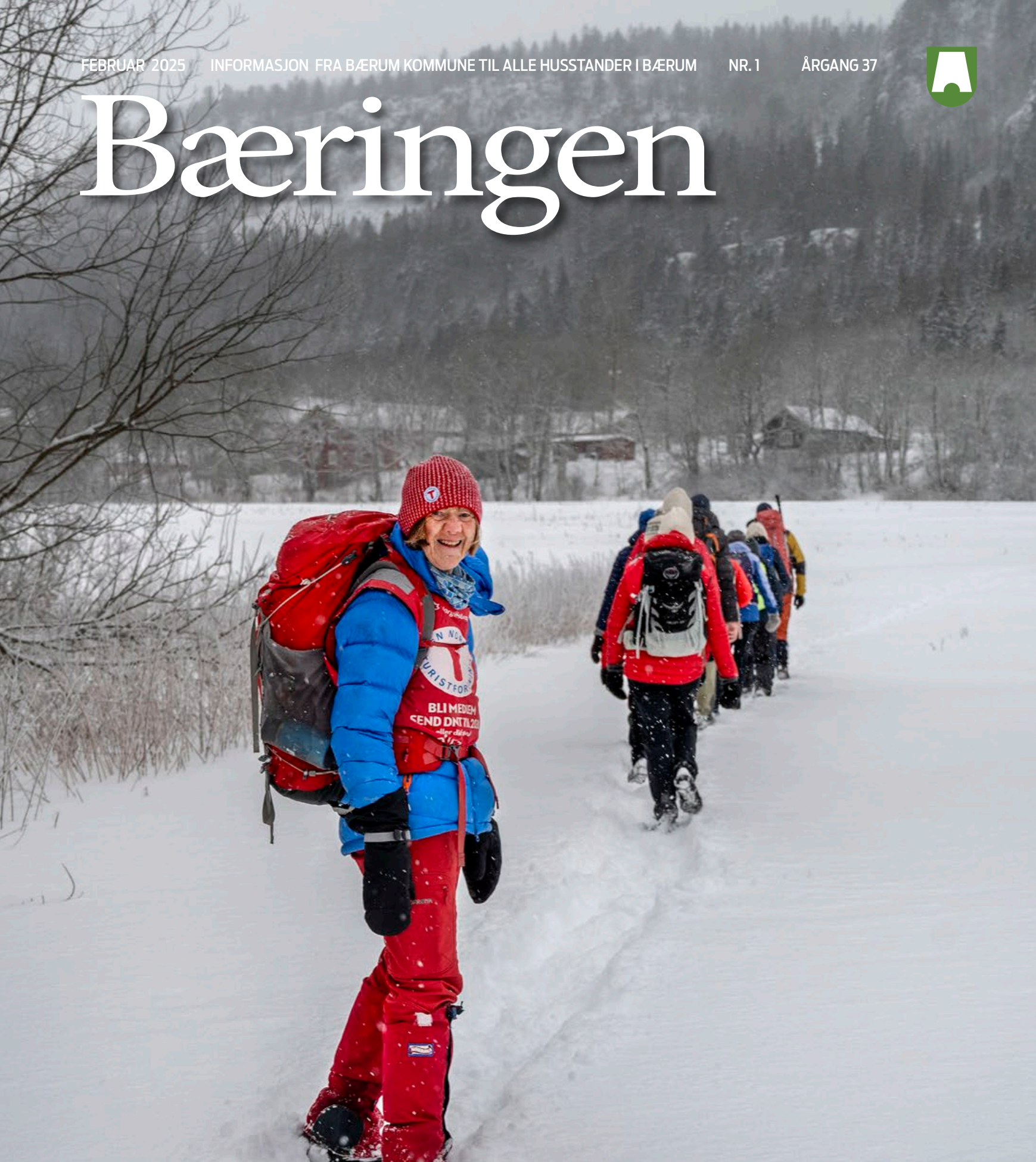




Bæringen



Friluftsliv og frivillighet

Sammen skaper vi fremtiden
MANGFOLD RAUSHET BÆREKRAFT

Stortings- og sametingsvalg 2025



Illustrasjonsfoto: Valgdirektoratet

Mandag 8. september 2025 er det stortings- og same-tingsvalg. Informasjon om når, hvor og hvordan du kan stemme vil bli tilgjengelig på www.baerum.kommune.no/valg

frem mot valgdagen.

Vil du jobbe med valget?

Vi trenger mange valgmed-

Politiske møter

Oversikt over politiske møter finner du på www.baerum.kommune.no/politikk

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

arbeidere på valgdagen 8. september 2025, men også i forhåndsstempeperioden fra 11. august. For å være valgmedarbeider må du:

- Fylle 18 år innen utgangen av 2025
- Ha digitale ferdigheter
- Være systematisk, nøyaktig og ha god serviceinnstilling

Mer informasjon: www.baerum.kommune.no/valg

Et aldersvennlig Bærum for fremtiden

ORDFØRERENS SPALTE

Nå rigger vi Bærum for fremtiden. Det er nødvendig med omstilling. Vi blir flere eldre, og det blir knapphet på kvalifisert arbeidskraft. Det har vært nødvendig å skru opp tempoet på omstillingen etter at regjeringen valgte å ta store skatteinntekter fra Bærum.

Et aldersvennlig Bærum betyr økt satsing på forebygging, egenmestring og aldersvennlige boformer. Undersøkelser viser at de fleste ønsker å bo hjemme så lenge som mulig. Derfor styrker vi hjemmebaserte tjenester med økt fagdekning og mer spesialiserte team som kommer hjem til deg.

Det er mange faktorer som påvirker oss mennesker og vår følelse av livskvalitet. Jeg tror mange opplever det som

viktig å føle tilhørighet i nærmiljøet. I Bærum har vi et bredt tilbud og mange verdifulle møteplasser. Foreningslivet er mangfoldig, det er også tilbudet på seniorsentrene – til stor glede for tusenvis av innbyggere hver eneste dag. Vi vet at gode relasjoner, møteplasser, daglig aktivitet og deltakelse er viktig for vår mentale og fysiske helse.

Jeg gleder meg stort over å se alle som passerer rådhuset og går langs elvepromenaden på vei ut til Kalvøya for sin daglige tur. God steds- og byutvikling skal oppleves inviterende for alle – da lykkes vi.

Vi har investert milliarder i nye sykehjem de siste tiårene. Det er vi stolte av, men fremover må vi satse på mer spesialiserte sykehjemsplasser og helsehus for å møte stadig

mer komplekse sykdomsbilder. Dette krever økt kompetanse, høyt utdannet helsepersonell og en klok bruk av våre ressurser.

Vi må se tjenestene i en helhet og sørge for et robust, aldersvennlig Bærum som ser varierte behov, og som evner å legge forholdene godt til rette for fleksibilitet og egenmestring. Bærumskvaliteten skal vi ta godt vare på.

Lisbeth Hammer Krog ordfører



Forsidefoto:

2025 er Friluftslivets år. Marit Torblå Karlsen er frivillig for Bærum turlags Aktiv i 100-turer.

Foto: Ragnhild I. Hoem

Bærum kommune
Kommunikasjonsheten
baeringen@baerum.kommune.no
Telefon 67 50 40 50
Redaksjonen avsluttet: 29. januar

Ansvarlig redaktør
Richard Kongsteien 98 90 10 02

Redaktør
Ragnhild I. Hoem 90 68 15 23



Ny kommune- direktør i Bærum

Torge Railo (57) er ny kommunedirektør i Bærum fra 18. desember 2024. Han var konstituert i stillingen fra 29. september 2024. Railo kommer fra stillingen som direktør for bymiljø, eiendom og utvikling. Han har tidligere erfaring som leder i Oslobygg og Plan- og bygningsetaten i Oslo.



Velkommen til åpent rådhus 6. mars

Jeg har den glede å invitere til omvisning i rådhuset 6. mars kl. 18.00–19.30.

Vi ser på den flotte kunsten og vil avslutte med informasjon om aktuelle politiske saker.

Begrenset antall plasser på omvisningen! Påmelding til mette.rambol@baerum.kommune.no innen 27. februar 2025. Velkommen!

Vennlig hilsen
Lisbeth Hammer Krog
ordfører

Teknisk produksjon/trykk
Erik Tanche Nilssen AS, Skien
Opplag cirka 54 000
Distribusjon Posten Norge AS
Neste nummer kommer i juni 2025.
Frist neste nummer: 28. april.

Hvordan vil du bo når du blir eldre?



Lisa Bang (Snarøya)

Jeg har tenkt nøye over hvordan min framtidige bosituasjon skal være, men jeg har ikke lagt noen konkrete planer. Enn så lenge velger jeg å bo i familieboligen. Det vil jeg fortsette med så lenge barna er i etableringsfasen, jeg trenger plass til hjemmekontor, og ryggen tåler snømåking.

Samtidig vil en endring i bosituasjon innebære en spennende omstilling, og fremtidig valg av bosituasjon bør tas før livet gjør valget for deg.

Den viktigste investeringen er allikevel å holde seg aktiv både i kropp og hode.

Jack Eklund (Jar)

Jeg ønsker å bo i mitt nærområde, hvor jeg er kjent og har mitt nettverk. Kort vei til butikker, offentlige tjenester og god offentlig kommunikasjon er viktig. Det er også tilrettelagte uteområder som gjør det enkelt å komme seg ut i naturen, og gode møteplasser hvor man kan treffe andre.

Når det gjelder boligen, må den være tilrettelagt slik at jeg kan fortsette å bo der hvis jeg får nedsatt funksjons- evne. Jeg og min kone har bestemt oss for å fortsette å bo i huset vårt. Vi trives med å være ute i haven og stelle i den, og det holder oss i aktivitet så lenge vi er friske. Boligen vår er tilrettelagt slik at vi kan bo i én etasje hvis vi skulle bli litt skrapelige.



Atta Mohammed (Skui)

Jeg ønsker å bo hjemme så lenge som mulig, men samtidig vil jeg ikke være en belastning for familien min. Derfor drømmer jeg om en tilpasset leilighet som kan møte mine behov etter hvert som helsen endrer seg. Samtidig er det viktig for meg å vite at jeg har tilgang til en institusjonsplass som kan gi den omsorgen jeg trenger, hvis det blir nødvendig.

Jeg tror mange eldre tenker på samme måte, selv om vi alle er forskjellige og behovene våre varierer.

Det er viktig med valgfrihet. For noen kan det være et tilbud om en landsby tilrettelagt for demens, mens andre kanskje ønsker et sted der kulturelle behov blir ivaretatt. Det vil gi emosjonell trygghet.

Najat Derraz (Fornebu)

Jeg vil bo sentralt med tilgang til både helse- og kulturtilbud i kommunen, og samtidig ha skog og mark lett tilgjengelig. Jeg synes det er spennende med prosjekter der man ser på om ulike generasjoner kan bo sammen, og ha glede av hverandre.

Mitt ønske for fremtiden i Bærum er et inkluderende samfunn på tvers av alder og tilhørighet. Jeg håper det blir enda mer samarbeid på tvers for tilrettelegging for eldre, og at eldre kan være mer aktive gjennom frivillighet og samfunnsnyttige arbeidsoppgaver.



Oppussing av bolig - en god investering for fremtiden

Når du skal pusse opp, kan det være lurt å tenke gjennom hvilke behov du har i dag og hvilke behov du kan få i årene som kommer.

Noe å tenke på når du skal pusse opp boligen:

- Fjerne terskler, trinn og snublekanter.
- Brede dører
- God belysning, for eksempel takbelysning med dimmer i tillegg til punktbelysning flere steder.
- Skal du skifte gulv eller belegg på gulvet, velg et materiale som tåler slitasje og som ikke er glatt.
- Velg mest mulig ensfarget gulv da mønster kan oppleves forstyrrende for øynene.
- Gulvvarme gir jevn varme.
- Oppbevaring i skuffer er mer oversiktlig enn i skap.
- Plasser stekeovn og mikrobølgeovn i betjeningshøyde.
- Stikkontakter der du trenger dem, gjerne i betjeningshøyde.
- Rekkverk i trapper inne og ute.
- Ut med badekar, inn med dusj. Velg gjerne dusjvegger i stedet for dusjkabinett.
- Forsterk veggene på badet, slik at de tåler ettermontering av utstyr.
- Vurder høydejusterbart toalett og vask på badet, selv om dette koster mer.
- Ved å plassere vaskemaskin i betjeningshøyde, slipper du å bøye deg.

Inngangsparti

- Unngå kanter, trapper og trinn.
- Jevn ut høydeforskjeller.
- Beskytt inngangspartiet med et tak som skjermer for vann, vind og snø.

Få flere tips på:

www.planleggelitt.no
www.baerum.kommune.no/tilrettelegging-bolig

- Jeg ville gjøre noe samfunnsnyttig



– Det er alltid god stemning, smil og latter, sier Petter Høie om ungdomsklubben Fellesverket. – Ungdommene kommer fra hele Bærum og har forskjellig bakgrunn. Det er en veldig fin møteplass.

- I perioder har samfunnsengasjementet vært mest hjemme fra sofakroken, men som pensjonist ville jeg bidra på en annen måte, forteller Petter Høie, som jobber som frivillig for Bærum Røde Kors.

Petter Høie er bosatt på Lysaker og har jobbet mange år innen IT. – Da jeg ble pensjonist, ville jeg gjøre noe helt annet. Jeg var med i Hjelpekorps til Røde Kors som ungdom, og var også frivillig flyktningguide for en del år siden. Jeg har alltid vært samfunnsengasjert og liker å diskutere ting,

men i perioder har nok engasjementet vært mest hjemme i sofakroken, smiler Høie.

Nytt miljø

Det ville han imidlertid endre på da han ble pensjonist. Høie tok kontakt med Røde Kors, som foreslo at han kunne prøve seg som frivillig på Fellesverket, et av ungdomstilbudene til Røde Kors i Sandvika.

– Jeg hadde aldri jobbet med ungdom, men så på det som en fin utfordring, og en mulighet til å være i et helt annet miljø enn det jeg kjenner fra tidligere, forteller han.

Ulike oppgaver på samme sted

Som frivillig på Fellesverket kan du velge mellom ulike oppgaver: du kan være på kjøkkenet, servere, ta imot de som kommer – eller være litt rundt og snakke med ungdommene. – Ulike folk trives med ulike ting, og her er det mange muligheter til å prøve litt forskjellig, forteller Høie.

– Det er det som er så fint med frivillighet, og jeg tror det er slik mange steder der det trengs frivillige.

– Du er fri til å prøve ulike ting, og du kan bruke litt tid på å finne ut hva du trives med, og hvordan du vil bidra. Det er god stemning, smil og latter.



Anne Marie Hatteland Steimler og Marit Torblå Karlsen er begge frivillige i Bærum turlag. – Det gir mye glede å se hvor fornøyde folk blir av å komme seg ut på tur, forteller de.

Ungdommene kommer fra hele Bærum og har forskjellig bakgrunn. Det er en veldig fin møteplass, forteller Høie. Han vil også rose de ansatte i Røde Kors, som han mener tar svært godt vare på de frivillige.

Gir mye glede

Etter å ha vært frivillig for Fellesverket



– Jeg hadde aldri jobbet med ungdom, men så på det som en fin utfordring, forteller frivillig Petter Høie.

en stund ble Høie spurt om han ville bidra i Flyt-programmet. Her er de tre frivillige som følger en gruppe 10-klas-singer gjennom det siste året på ungdomsskolen. Gruppen møtes jevnlig og jobber med temaer som styrker, kommunikasjon og vennskap. Målet er at ungdommene som er med, skal bli tryggere på seg selv og valgene de gjør for videre skolegang.

– Som frivillig er det spennende å få prøve ulike måter å bidra på, sier Høie. – Jeg oppfordrer andre til å kaste seg ut i det. Det gir mye glede og man vokser som menneske av å være i nye sammenhenger, sier Høie.

Ut på tur

–Jeg er glad i å være ute! Det forteller Marit Torblå Karlsen, som er frivillig turleder for Bærum Turlag. Nesten hver fredag er hun på tur med gruppen Aktiv i 100. Turtilbudet er åpent for alle og turene går fra ulike steder i Bærum flere dager i uken, med fast oppmøtetid kl. 11. – Da jeg ble pensjonist, var

jeg veldig klar på at jeg ønsket å bidra som frivillig, forteller Karlsen, som er tidligere barneskolelærer. – Det gir så mye tilbake. Jeg treffer masse hyggelige mennesker, og det er supert å bidra til at flere kommer seg ut på tur.

Hun satser på ekstra godt oppmøte på turene i 2025, som er Friluftslivets år. – Det er ingen påmelding, det er bare å møte opp og bli med, forteller hun.

FAKTA ■

- Vil du vite mer om frivillighet og hvordan du kan engasjere deg?
- Se www.baerum.kommune.no/frivillighet

FAKTA ■

- Mer informasjon om Bærum turlag og Friluftslivets år finner du på:
- dnt.no/baerum
- friluftslivetsar.no



Berit Wetlesen trives på tur med Bærum turlag, her sammen med frivillig Anne Marie Hatteland Steimler.

– Samfunnsdeltakelse er viktig for folkehelsen

– Vi vet at gode relasjoner og å delta sammen med andre er viktig for folkehelse og god livskvalitet, sier direktør for Aldring og mestring, Liv Blom-Stokstad.

– Vi blir flere eldre og lever lengre. Selvstendighet og mestring er viktig for alle mennesker – også når vi blir eldre. Et aldersvennlig samfunn handler om hvordan vi tilpasser omgivelsene og samfunnet til at vi blir flere eldre, og hvordan vi legger til rette for at innbyggere kan mestre livet og ta ansvar for egen alderdom, sier Blom-Stokstad.

– Omstillingen i eldreomsorgen derimot, handler mye om at vi må organisere oss på nye måter, slik at de som trenger det, skal få nødvendig hjelp og tjenester også i fremtiden. Kommunen forbereder seg til et samfunn med flere eldre. Derfor styrker vi arbeidet med forebygging og ambulerende tjenester. Dette skal bidra til at flere kan bo

hjemme, og at de som trenger det får hjelp, understreker Blom-Stokstad.

Gi og få

– I Bærum har vi mange ulike møteplasser. Vi har gode og tilgjengelige områder for rekreasjon både i marka og langs fjorden, og turstier og gangveier for aktivitet. Vi har et kulturhus, bibliotek og seniorsentre, og vi har en stor frivillig sektor som gir mange muligheter for å engasjere seg. Jeg oppfordrer alle til å benytte seg av disse mulighetene, sier Blom-Stokstad.

– Å bidra til fellesskapet er meningsfullt. Frivillighet bidrar til livsglede og folkehelse, både for den som gir og den som får. Samfunnsdeltakelse og medvirkning er et av innsatsområdene i planen «Aldring – mestring og muligheter», som ble vedtatt høsten 2024, forteller Blom-Stokstad.

Det er lurt å planlegge litt

Livet leves her og nå, men både

omgivelsene og vår livssituasjon er i endring hele livet. For at vi skal kunne holde oss aktive, delta sammen med andre og bo hjemme så lenge som mulig, er det lurt å planlegge litt, sier Blom-Stokstad.

– På nettsiden www.planleggelitt.no ligger det mange gode tips og spørsmål til refleksjon. Hvordan vil jeg bo? Hva vil jeg fylle tiden med? Tenk på hva som vil være viktig for deg når du blir eldre, og se for deg hvordan du vil bo. Når mulighetene og tilgjengeligheten endrer seg gjennom ulike livsfaser, må vi gjøre tilpasninger og ta bevisste valg for å ta vare på oss selv, sier Blom-Stokstad.



Liv Blom-Stokstad
Foto: Elena Garm

14 grep som kan forebygge demens

– Vi vet nå en del om hva som øker risikoen for å få demens, sier kommuneoverlege Ole Kristian Haug Furulund. – Det positive er at det er mye vi kan gjøre for å forebygge.

Selv om det finnes behandling som kan forsinke utviklingen av symptomene, så finnes det foreløpig ingen behandling som kan kurere demens.

– Heldigvis har vi etter hvert mye kunnskap om gode vaner og forebygging. Nye studier tyder på at om lag 45 prosent av demenstilfellene kan forebygges, sier kommuneoverlegen.

Bra for hjertet = bra for hjernen

– Mye av det du kan gjøre for å forebygge hjerte- og karsykdommer forebygger også demens, forteller Furulund. – Det som er bra for hjertet, er også bra for hjernen. På nettsidene til Nasjonalt senter for aldring og helse finner du mye kunnskap og gode tips, anbefaler kommuneoverlegen.

Tiltak som kan forebygge demens:

- ▶ Fysisk aktivitet – Vær så aktiv som helsetilstanden din tillater. Husk at litt aktivitet er bedre enn ingenting.
- ▶ Sosialt liv – Sosiale aktiviteter og relasjoner beskytter. Oppsøk sosiale møteplasser og fellesskap.
- ▶ Utdanning – God skolegang i unge år gjør hjernen bedre rustet mot demens. Fortsett å utfordre hjernen gjennom hele livet. Delta på kurs, vær aktiv i organisasjonslivet, spill spill og les bøker.
- ▶ Kosthold – Spis sunt og variert. Unngå overvekt. Følg kostholdsradene fra Helsedirektoratet: www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring
- ▶ Røykekutt - Å røyke er av flere grunner ikke bra for helsen, heller ikke for hjernehelsen.
- ▶ Reduser inntaket av alkohol - Eldre mennesker tåler alkohol dårligere enn yngre. Hvis du drikker alkohol, kan det å redusere inntaket være et bidrag til lavere risiko for kognitiv svikt og demens.



– Det er mye vi kan gjøre for å forebygge demens, forteller kommuneoverlege Ole Kristian Haug Furulund. – Å være fysisk aktiv er viktig, og litt aktivitet er mye bedre enn ingenting, sier kommuneoverlegen.

- ▶ Beskytt hørselen din – Forebygg hørselsskader. Redusert hørsel må tas på alvor og håndteres som en sykdom som kan behandles
- ▶ Søkk hjelp ved depresjon – Er du deprimert bør du søke hjelp. Det kan gjøre livet lettere og bidra til å forebygge demens.
- ▶ Sjekk blodtrykket jevnlig – Få blodtrykket målt hos fastlegen.
- ▶ Beskytt hodet – Gjentatte hodeskader kan føre til forandringer i hjernen. Beskytt hodet ved kontaktsport og sykling.
- ▶ Forebygg Diabetes type 2 – Sjekk blodsukkeret hos fastlegen og be om oppfølging, dersom du er i risikozonen.
- ▶ Avdekk og behandle høyt LDL-kolesterol. Sjekk kolesterolet hos fastlegen.
- ▶ Behandle synstap – Undersøk synet og behandle synstap.
- ▶ Luftforurensing – Følg myndighetenes råd og anbefalinger for spesielt utsatte områder.

Kilde: Nasjonalt senter for aldring og helse

FAKTA ■

- Les mer om hvert tiltak på www.aldringoghelse.no/demens/forebygging-av-demens
- På www.baerum.kommune.no/friskliv finner du en rekke kurs og tilbud som kan støtte deg som ønsker å endre levevaner.

Åpen møteplass på Rykkinn for barn og foreldre



Polly og pappa Remi Juliebø finner alltid noe gøy å leke med.



Polly og Guevara leker på den åpne møteplassen på Rykkinn. – Det er fint for Guevara å være med noen på sin egen alder, sier mamma Aya Mohammad.



Mette Thorud Forberg viser frem informasjonsmateriell på arabisk. Alle foto: Hannah Aune

barnehagesystemet, mens barna kan leke og bli kjent med andre. Erfaringer fra andre kommuner viser at slike tiltak bidrar til økt inkludering og sosial deltakelse, i tillegg til å redusere sosiale forskjeller.

Barn lærer flere språk samtidig
Forberg forteller at flere foreldre de har snakket med bekymrer seg for

at barna deres ikke skal lære seg sitt morsmål om de starter for tidlig i norsk barnehage.

– Dette er en bekymring vi heldigvis kan trygge foreldrene med at ikke stemmer. Barn er flinke til å lære flere språk samtidig, sier Forberg, og ønsker alle foreldre og barn som vil vite mer om hvordan det er å gå i barnehage, velkommen.

FAKTA ■

- Åpen møteplass for barn og foreldre på Rykkinn
- Åpent tirsdag og onsdag fra 10–15.
- Adresse: Skytten 24, 1348 Rykkinn

I oktober startet et pilotprosjekt for barn uten barnehageplass. Målet er å få flere barn i barnehage. Nå utvider tilbudet sine åpningstider.

– Vi har vært her minst en gang i uken siden vi flyttet til Rykkinn, sier Remi Juliebø. Rundt om i lokalet går Polly (16 mnd), og undersøker leker og stoler nøye.

Familien på tre flyttet til Rykkinn fra Oslo i oktober, og håpet at datteren skulle få barnehageplass i nærmiljøet raskt. Nå ser det ut som Polly får plass i august. Tilbudet på Rykkinn har derfor blitt viktig. – Uten bil ble det

ikke aktuelt å takke ja til barnehage på Fornebu, sier Juliebø.

Fant tilbudet på Facebook

Guevara (1) er også på besøk med mamma Aya Marian Mohammad. Med en storesøster på seks år hjemme synes Mohammad det er fint at Guevara har barn på sin egen alder å være med. – Jeg leste om dette på en Facebook-side for oss som bor på Rykkinn. Guevara er en sosial gutt, så vi har vært her flere ganger.

Guevara får også barnehageplass i august. Møteplassen har derfor vært et fint tilbud i den siste tiden.

En god møteplass for familier i samme situasjon

– Det er fint at barna som kommer hit får møte andre barn. I tillegg er det godt for foreldre å møte andre i samme situasjonen, sier Mette Thorud Forberg, rådgiver i Bærum kommune. Sammen med sin kollega Konstanze Adele Stallard drifter hun den åpne møteplassen.

Prosjektet, som er finansiert av Utdanningsdirektoratet, har som mål å få flere minoritetsspråklige barn til å gå i barnehage. Forberg og Stallard forteller at de har flere faste familier med mange forskjellige bakgrunner. Foreldrene blir kjent med

Vinterferien med Ungdom og fritid

De fleste av fritidsklubbene er åpne i vinterferien. Det blir gaming, matlaging, musikk og brettspill. I tillegg tilbyr motorsenteret ATV-kjøring og mekking, og Arena Bekkestua arrangerer skating og Quads med Girls on Wheels. Les mer på www.ufbinfo.no

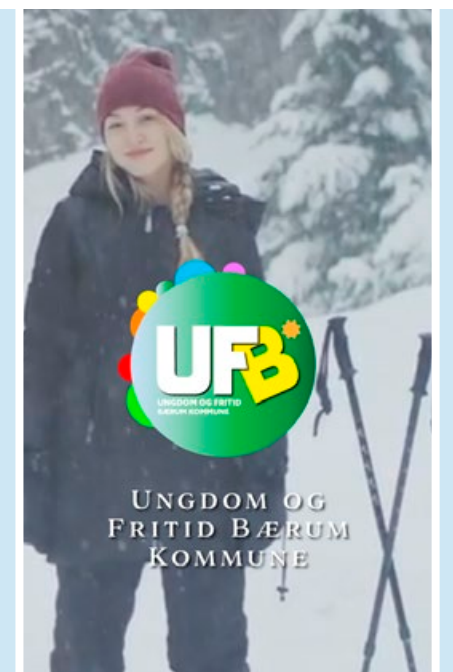
Skikjøring med BUA

BUA arrangerer skikjøring for ungdom i vinterferien. Bli med til Lommedalen skisenter onsdag, Kolsåsbakken på

torsdag og Kirkerudbakken på fredag. Husk påmelding! Du finner mer informasjon på www.ufbinfo.no

Vil du låne utstyr?

Trenger du utstyr til vinterferien? I Bærum kan du låne hos BUA Bærum på Gjøttum og BUA på Fornebu. Du kan også besøke Skattkammeret på Rykkinn. Mer informasjon: www.baerum.kommune.no/utstyrsboden



UNGDOM OG
FRITID BÆRUM
KOMMUNE

Bærum i rødt, hvitt og grått?



Bærum kommune har utviklet en metode for å kartlegge nedbygging av natur. Foto: Espen Wang-Naveen

Norsk natur bygges ned bit for bit, viste NRK i fjor. Nå har den samme kartleggingen av naturen i Bærum blitt gjort.

SIGNY GRAPE

Januar 2024 ble TV-serien Oppsynsmannen og artikkelserien «Norge i rødt, hvitt og grått» på NRK den store snakkisen: Norsk natur bygges ned bit for bit uten at myndighetene har oversikt.



Daniel Banasiak i Plan, bygg og geodata har sammen med kolleger fra ulike avdelinger i kommunen utviklet en metode som kartlegger naturtap i Bærum.

Politikerne i Planutvalget i Bærum stilte seg derfor spørsmålet: Hvor mye natur har blitt borte hos oss de siste årene?

Bestillingen havnet på Daniel Banasiak sitt bord, ingeniør i Plan, bygg og geodata med ansvar for å samle inn geografisk informasjon. Han klødde seg i hodet: Hvordan klare å gjøre det samme som et omfattende graveprosjekt, bestående av et helt team av journalister, forskere og andre eksperter?

Fant opp en egen metode

Problemet var at NRK sin metode, basert på satellittfoto og kunstig intelligens, ofte vil bomme når den skal beregne små områder. Og datagrunnlaget kommunen satt på, fantes ikke tilbake i tid slik at man kunne se en endring. Banasiak innkalte derfor til dugnad blant kollegene: Hvordan kunne de finne en ny metode?

Ved å sammenstille ulike typer kartdata har de klart å se hvilke områder

som har endret seg siden 2015. Deretter har en rekke medarbeidere fra ulike avdelinger i kommunen manuelt kontrollert at områdene – litt over 400 steder – faktisk var blitt nedbygd gjennom å sammenligne oversikten med detaljerte flybilder. Deretter ble funnene registrert i en app de utviklet.

Igjen sto Banasiak og kollegene med at cirka 200 større og mindre naturområder er blitt nedbygd i Bærum mellom 2015 og 2023. Totalt vil det si at cirka 1 kvadratkilometer med natur har forsvunnet. Det tilsvarer arealet til Bogstadvannet – eller 140 fotballbaner.

Hva er egentlig «natur»?

Et annet problem Daniel Banasiak og kollegene støtte på, var å definere når et naturinngrep har blitt så omfattende at området ikke lenger klassifiseres som «natur».

– Én ting er når et område går fra skog til blokk, det er lett å se. Men når

et område med lav økologisk verdi blir nedbygd til en golfbane, har vi da mistet natur? Dette er vanskelige vurderinger.

Et annet paradoks kan være at et sted som oppfattes som «grønt» og naturlig, kan være nedbygd natur. Et slikt område er badeanlegget på Kadettangen.

– Kadettangen er et fantastisk parkområde. Området er likevel nedbygd natur etter vår metodikk, sier Banasiak. Etter 2015 har man bygget ned enda mer ved å fylle på masser i fjorden.

Veien videre

Selv om én kvadratkilometer bare utgjør en liten andel av kommunens totale areal, understreker Banasiak at noen områder har større økologisk verdi enn andre. Nå håper han arbeidet kan legge grunnlaget for å lage et arealregnskap med oversikt over viktige naturverdier, og på sikt også beregninger av klimautslipp ved nedbygging av naturområder.

FAKTA ■

Naturkartlegging

- I januar 2024 viste NRK-serien Oppsynsmannen og artikkelserien «Norge i rødt og hvitt og grått» hvordan norsk natur bygges ned bit for bit.
- Bærum er én av få kommuner som har gjort en egen kartlegging av nedbygd natur.



Banasiak og kollegene utviklet en egen app med oversikt over områdene som har blitt nedbygd. Utsnittet viser E16-utbyggingen mot Sollihøgda, det desidert største naturtapet de siste årene i Bærum.



Flyfoto fra Kadettangen. Det skraverte området viser utfyllingen i sjøen.

Nytt liv til gamle klær

Det er innført krav til kilde-sortering av tekstilavfall. Nå skal din gamle, slitte bukse få nytt liv.

Det samme gjelder andre tekstiler som er for slitte til ombruk, men rene, tørre og uten store flekker. Tekstilindustrien står for rundt 10 prosent av verdens klimagassutslipp, og forbruk av tekstiler er et økende miljøproblem. Derfor stilles det nå strengere krav til materialgjenvinning, og i løpet av februar står en egen container for tekstilavfall klar på Isi. Klær som er rene, tørre og egner seg for

ombruk, skal fortsatt leveres til tekstiltårnene; altså containerne for tøyinnsamling som står mange steder i kommunen. Det er ulike ideelle aktører som står bak innsamlingen.

Klær som er ødelagte, skal fremdeles i restavfallet. Det gjelder tekstiler som er mugne, våte, eller har større flekker med maling, olje eller lignende. Dersom dette kastes sammen med brukbare klær risikerer man at alt i containeren blir ødelagt.

Mer informasjon:

www.baerum.kommune.no/renovasjon

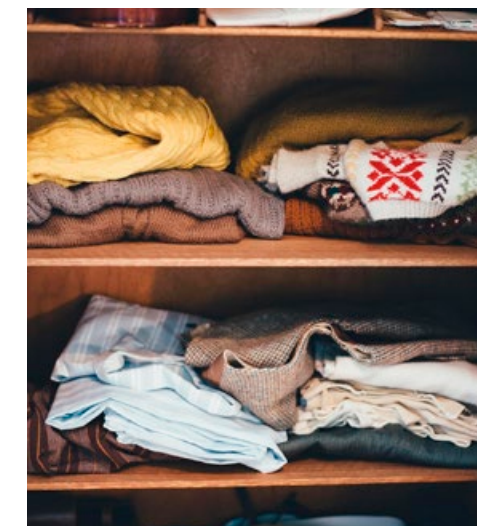


Foto: Pixabay



Stasjonstorget (tidligere Otto Sverdrups plass): Torget deles opp av skulpturelle elementer, slik at flere kan bruke plassen samtidig. Det blir trebenker på kantene noen steder. Vegetasjonen bidrar til rominndelingen. Illustrasjon: Asplan Viak

Sandvika i utvikling

Som en del av utviklingen av det nye Sandvika har kommunen utviklet Kadettangen og etablert Elvepromenaden. Nå står blant annet sentrumsgatene rundt Helgerudkvartalet for tur.

Sandvika sentrum øst

Her skal det etableres gater og torg fra togstasjonen til rådhuset. Stasjonstorget, Rådhusetorget og gatene i sentrum bygges og tilrettelegges for byliv og som møteplass. I tillegg skal det legges ny teknisk infrastruktur under bakken. Andenæs Eiendom bygger Helgerudkvartalet med boliger og næringslokaler. Sentrumsområdet skal skilles som gågate. Sykkeltur vil gå gjennom den nyetablerte Jørgen Kanitz gate. Alle trapper vil få en trillevennlig side for barnevogner, rullestoler og rullatorer. Det er lagt opp til enveiskjøring for varelevering.

Arbeidene er i gang og skal etter planen ferdigstilles i 2027. Det vil være

«Sandvika skal bli en pulserende by, med mye liv på gateplan»

Åsa Nes,
tjenesteleder Byprosjekter

omlegging av gang og sykkeltraseer i hele anleggsperioden.

Ny avfallsterminal

Bærum kommune skal bygge ny avfallsterminal og avfallssug i Sandvika. Med avfallssug blir avfallet transportert i rør under bygatene før det ender i en terminal. Her kan sorterte avfallstyper hentes til videre behandling. Avfallssug bidrar til færre renovasjonsbiler i sentrum. Følgende gater blir berørt i anleggsperioden:

- Willy Greiners vei (stenges helt)
- Leif Larsens vei (periodevis endret adkomst)
- FV 1626 Engervannsveien (reduert fremkommelighet)

- Leif Tronstads plass (begrenset adgang på grunn av midlertidig drosjeholdeplass)
- Løkkeåsveien (flytting av innkjøring)
- Drosjeholdeplassen flyttes midlertidig til Leif Tronstads plass. Arbeidene har oppstart i mars 2025.

Les mer på: www.baerum.kommune.no/sandvikaprojekter



Det markerte området viser anleggsområdet for Sandvika øst prosjektet.

Smått og stort fra bærumssamfunnet

Få en musikkfadder!

Er barnet ditt glad i musikk og har lyst til å lære å spille et instrument eller synge sammen med andre? Da kan dere få en musikkfadder! En musikkfadder er en person som kan vise frem hvilke musikktilbud som finnes, og hjelpe dere i oppstarten av en ny aktivitet. Musikkfadderene har fått opplæring av Norsk musikkråd, og har god oversikt over tilbud i ditt nærområde. Ordningen er gratis.

Mer info finner du her: www.musikk.no/nmr/inkludering/musikkfadder

Foto: Norsk musikkråd/
Jon Halvdan Olsen-Halvorsen



Hva skjer-kalender - legg til ditt arrangement

Hva skjer i Bærum er en digital aktivitetskalender. Den skal vise arrangementer, aktiviteter, kurs, opplevelser, attraksjoner, turforslag og organiserte fritidsaktiviteter for store og små. Både privatpersoner, næringsliv og organisasjoner kan legge ut aktiviteter. Aktivitetene må foregå i Bærum.

Mer informasjon: hvaskjer.baerum.kommune.no



Vinterdrift av veier

Kommunale veier brøytes når snødybden tilsier det:

- Kommunale hovedveier: 3 cm
- Bolig- og småveier: 4 cm ved våt snø og 7 cm tørt snø
- Gang- og sykkelveier: 3 cm

Vinterdrift av buskur, turveier og trapper:

- Det vil bli brøytet foran buskurene. Inne i skurene blir det brøytet hvis det er kapasitet.
- Vinterdrift av turveier etter kapasitet.
- Kun kritiske trapper vil bli vinterdriftet, og ellers tydelig skiltet.

Mer informasjon:
www.baerum.kommune.no/vinterdrift
Foto: Paal Alme



Nå er det enklere å sende inn byggesøknader

Skal du gjøre noe på egen eiendom og er usikker på om du må søke tillatelse, hva du må søke om, hvordan du fyller ut en søknad eller om du må sende nabovarsel? På ebyggesok.no kan du få hjelp til alt dette.

Mer informasjon: www.ebyggesok.no



Er du glad i å lese? Velg deg en bok!

Flere steder i Sandvika er det satt ut bokskap. Her kan du plukke med deg en bok du kan kose deg med hjemme, på kafé eller på tur. Bøkene er opprinnelig levert til ombruk på Isi. Bokskapene fylles opp av «Spire og gro», som er et samarbeid mellom Arbeid og aktivitet, Voksenopplæringscenteret, Flyktningkontoret og NAV Bærum. Du finner bokskapene ved Bjørnegård aktivitetshus, på Elvepromenaden, Kadettangen og i Bakgården.



Leie møterom i Kommunegården?

På ettermiddagen har Kommunegården et stort utvalg av møterom som innbyggere, organisasjoner og frivillighet kan bruke. Mer informasjon finner du på: www.baerum.kommune.no/kommunegarden



Leie av Presterud gård

Frivillige organisasjoner er velkomne til å leie hovedhuset på Presterud gård. Mer informasjon: mona.rafn@baerum.kommune.no / www.baerum.kommune.no/presterud-gard



Rubrikkannonser

Vi tar forbehold om at arrangementer kan bli avlyst og åpningstider endret. Neste nummer kommer ut i juni 2025. Frist for innlevering: 28. april. Annonnene sendes til baeringen@baerum.kommune.no

BARNEVERNVAKTEN

Akutt-tjeneste i Asker og Bærum uten-om 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

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. **Mer info:** www.baerum.kommune.no eller tlf. 67 50 89 10/ 46 80 94 44.

DEMENSRADGIVNING

Ønsker du råd, støtte og veiledning innenfor demens? Ta kontakt med en av kommunenes demensrådgivere: Trude Bøe Cousins 45 72 60 05, Cecilie Lind-Eriksen 48 86 50 91, Elisabeth Wilhelmssen 96 94 59 67. E-post: demensinfo@baerum.kommune.no

PÅRØRENDESSKOLE FOR PÅRØRENDE TIL PERSONER MED DEMENS

Gjennom faglige forelesninger, plenums- og gruppesamtaler får du styrket din kunnskap om demens. Du møter fagpersoner med relevant fagkompetanse. Skolen er i Sandvika og er lagt opp over flere samlinger på dag- og kveldstid, i alt 12 timer. **For mer informasjon** og påmelding send e-post til: demensinfo@baerum.kommune.no

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. .

FOREBYGGENDE PSYKISK HELSETEAM FOR VOKSNE

Trenger du støtte til å håndtere hverdagen? Forebyggende psykisk helseteam for voksne er et tilbud til deg over 18 år som har lettere psykiske vansker. De fleste av våre tilbud har digital påmelding. Besøk vår nettside for mer infor-

masjon om vår tjeneste og våre tilbud: <https://www.baerum.kommune.no/rph>.

FRISKLIVSSENTERET

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. Les om Frisklivssenterets tilbud og påmelding på nettiden: www.baerum.kommune.no/friskliv

FRITID OG AVLASTNING SØKER AVLASTERE

Flere familier trenger avlastere for barn/ungdom. Fleksibel arbeidstid: ettermiddag/ kveldstid/natt og helger. Mer info: Mona Halvorsen-Kvamme tlf: 90 71 02 28, Marianne Rognum tlf: 47 78 28 79 og Karoline Bernhoft-Osa tlf: 95 07 70 28.

KOMMUNALE TILSKUDD IDRETT OG MUSEER

Søknadsfrist 1. mars: Tilskudd til idrettslag og foreninger til alpinanlegg, snøproduksjon, reparasjoner og idrettsstipend. Tilskudd til museer.

Søknadsfrist 15. april: Tilskudd til idrettslag og foreninger til idrettsskole, aktivitet, leie, anlegg og grunntilskudd for utøvere med nedsatt funksjonsevne.

Mer informasjon: www.baerum.kommune.no/tilskuddsordninger
Merk at tilskuddsordningene har ulike søknadsfrister.

HOME-START FAMILIEKONTAKTEN BÆRUM

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 med oppstart både høst og vinter/vår. **Mer informasjon:** 93 40 08 90 www.home-start-norge.no

SENIORNETT BÆRUM

Seniornett arbeider for digital inkludering av seniorer. Bli med på våre en-til-en veiledninger i bruk av PC, Mac, nettbrett og mobil. For mer informasjon: <http://www.seniornett.no/lokalforening/baerum> eller barum@seniornett.no

DEMENSKOR

Har du lyst til å synge i demensko-

ret? «Kor trivelig» har øvinger sentralt i Sandvika hver torsdag fra kl 11:30-13:30. Kontakt kristine.hennie@baerum.kommune.no for mer informasjon.

JOSEF OG HALDIS ANDRESENS LEGAT Stipender til forskning

Legatets avkastning skal blant annet stilles til disposisjon for forskning, fortrinnsvis klinisk psykiatrisk forskning, med formål å forebygge og behandle psykiske lidelser.

Stipender til ferie- og fritidsformål

Det gis stipender til ubemidlede unge med psykiske lidelser, fortrinnsvis unge voksne som behandles ved Blakstad sykehus. Legatmidlene skal benyttes til ferie, reiser, fritidsaktiviteter og lignende, som ikke dekkes av det offentlige. Søknadsskjema finner du på: på <https://regnskapskollegiet.no/accounting/skjemaer/> eller ved henvendelse til mobil 934 11 560

Søknad sendes: Bærum kommune Helse og velferd v/Andreas Lundin, Rådhuset, 1304 Sandvika, eller e-post andreas.lundin@baerum.kommune.no, innen 30. april 2025.

Reduserte åpningstider ved Bærum bibliotek

– Kommunestyret vedtok i desember et stramt budsjett for 2025, og Bærum bibliotek får et samlet budsjettkutt på om lag 5 millioner. Alle de seks bibliotekene i Bærum skal videreføres, men tilbudet blir redusert, forteller biblioteksjef Trine Overskott Schønning.

Hva betyr dette i praksis?

- Reduserte åpningstider ved alle bibliotekene fra 1. januar 2025. Det tas forbehold om eventuelle justeringer med virkning fra 1. mars.
- Budsjettet til bøker og andre medier, inkludert aviser, tidsskrifter, e-bøker og
- e-lydbøker, reduseres.
- Biblioteket vil fortsatt tilby gode arrangementer for alle aldersgrupper, men omfanget vil bli redusert.
- Alle bibliotekets apper videreføres inntil videre.
- Tilbudet om meråpent bibliotek videreføres.

Mer informasjon: barum.folkebibl.no

Barneteatrene i Bærum: Forestillinger våren 2025

Bærum har en rekke dyktige barneteatergrupper. Felles for dem er at viktig foreldreinn-sats og mange dugnadstimer ligger bak hver forestilling.

Her er noen av forestillingene som spilles fremover:

Bærum Barneteater Reboot



Reboot er en tragi-komedie som viser en mulig nær fremtid, om vi følger de samfunnsmonstrene vi gjør i dag. Den tar for seg tematikk som digitaliseringens fremmedgjøring, forskjeller i samfunnet, hvordan ny teknologi endrer verdenen vi lever i og hvem som egentlig har kontroll over hvordan vi lever. Forestillingen passer for tenåringer og voksne. Spilles 26. februar–2. mars. **Sted:** Lille Scene, Sandvika teater. **Mer informasjon:** www.baerumkulturhus.no/reboot

Andre barneteatre i Bærum:
Stabekk teater
Høvik barneteater
BærMuDa Ungdom
Grav litteratur- og teatergruppe

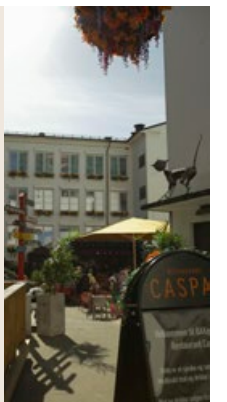
Varmesentralen - Flytårnet Fornebu

Varmesentralen er en sosial møteplass på Flytårnet Fornebu med et bredt spekter av aktiviteter og tilbud for både barn og voksne. Se: www.flytarnetfornebu.no for mer informasjon og oversikt over programmet!



Sesongåpning av BAKgården

Lørdag 3. mai kl. 14 åpner BAKgården i Sandvika for sesongen. BAKgården har program hver helg gjennom hele sommeren. Sjekk www.bakgardensandvika.no for mer informasjon - eller følg [BAKgården Sandvika](#) på Facebook. Foto: Eiril Bakke



BærMuDa Mini Grease

Den ikoniske musikalen Grease er tilbake i Sandvika teater med rocka frisyre, swingskjørt, skinnjakker, Pink Ladies, fullt band og 60-talls-rock! Kjærlighetshistorien mellom skolens kuleste gutt, Danny Zuko, og den søte, men litt pripne Sandy, går aldri ut på dato. Kom og hør sangene du kjenner så godt og la deg rive med i BærMuDa Minis versjon av denne herlige musikalen! Spilles 1.–6. april. **Sted:** Sandvika teater, Kinoveien 2. **Mer informasjon:** www.baerumkulturhus.no/grease

Sandvika barne- og ungdomsteater Noen hater Kaja

Dokumentarisk teaterforestilling av og for ungdom om søken etter normalitet og hvor skjørt et fellesskap kan være. Spilles 3.–4. mai **Alt jeg finner på er sant** Musikalen «Alt jeg finner på er sant» er en varm og gjenkjennelig historie om Selma og hennes vei mot å forstå regler, vennskap og det å akseptere seg selv. En forestilling som både underholder og gir publikum noe å tenke på. Spilles 22.–25. mai. **Sted:** Lille Scene, Sandvika teater. **Mer informasjon:** www.sandvikabarneteater.no



Bærum Kulturhus våren 2025

Har du sjekket ut vårens program på Kulturhuset?

I februar kan du blant annet oppleve bratsj og klaverduoen Sara Ferrandez og Itai Navon, upremiere på danseforestillingen Konger – en forestilling som avdekker de skjulte erfaringene i bevegelsene til den aldrende danseren, og i mars kommer både Trond Viggo Torgersen og Else Kåss Furuseth, Mari Boine, Trygve Skaug, Are Kalvø og DiDerre, blant andre. I april kan du oppleve et av Europas mest fremadstormende dansekompanier, La Veronal, Dansens dager og konserter med blant andre Vamp og Jan Erik Vold. Kulturhuset har også et rikholdig program for barn, med både teater, dans, konserter og verksteder.

Mer informasjon: www.baerumkulturhus.no



Friluftslivets år

2025 er Friluftslivets år. Oppdag naturen i ditt nærmiljø, inviter andre ut, og prøv nye friluftsjaktiviteter! Inspirasjon og aktiviteter finner du på friluftslivetsar.no og www.baerum.kommune.no/friluftslivet

God tur!

