

Heggedals- posten

Nr. 2 - mars 2026 • 20. årgang



Kloppedalen - vinnerforslaget
side 44



Vintertur over
Stokkeråsen side 24



Jenta i
Røyken
side 6



"Kongens" til
Terje Martinsen side 20



Lahlum om
demokrati
side 34



Lokal deltakelse i
rally side 32-33



Noen som lurer side 8



Heder til Terje!

Like etter at dette nummer av Heggedalsposten går i trykken vil Terje Martinsen bli hedret med Kongens fortjenestemedalje for sitt frivillige arbeid for lokalsamfunnet vårt. Terje har vært med i redaksjonen i Heggedalsposten siden oppstarten for snart tjue år siden, men gikk av ved årsskiftet etter at synet gjorde slikt arbeid besværlig. Dette, som mye annet som Terje har gjort, har vært ulønnet arbeid. Ved siden av å delta i redaksjonens generelle arbeid har Terje til nesten hvert nummer levert en lokalhistorisk artikkel, altså totalt godt over hundre artikler. Dette har vært med til å definere Heggedalspostens profil.

Terje Martinsen har gjennom mange år lagt ned stor innsats for et godt lokalmiljø både i Akershus og Buskerud. Det har skjedd gjennom politisk virksomhet (var tidligere ordfører i Røyken), gjennom sitt arbeid som lærer for ungdomsskoleelever og gjennom sitt forfatterskap om lokalhistorie. En omtale av hva han for øvrig har gjort blir gitt i en egen omtale i dette nummeret av Heggedalsposten.

Terje Martinsen er en verdig mottaker av Kongens fortjenestemedalje, og Heggedalsposten gratulerer!

ohb



Redaksjonen for Heggedalsposten:

Ole-Herman Bjør
Heggedal Menighet Dnk
ole-hb@online.no



Laila Samuelsen
Turguide
Lssamuel@online.no



Dag Henning Sæther
Redaksjonssekretær
d-hen-sa@online.no



Anders Lie Hagen
Bud-koordinator
anderslhag@hotmail.com



Elisabeth Schjøelberg
Samfunn og samferdsel
elisabeth.schjoelberg
@multiconsult.no



Karin Engene
Økonomi
karinengene@outlook.com



Annonsepriser 2025:

1/8 side kr. **1 150,-**
1/4 side kr. **2 200,-**
1/2 side kr. **3 700,-**
1/1 side kr. **7 900,-**

Ved årsavtale og 6 innrykk gis 20% rabatt.

Prisene gjelder ferdig materiell. Skal Heggedalsposten produsere annonsen, må vi beregne et produksjonstillegg avhengig av arbeidets omfang.

Abonnere?

Heggedalsposten deles ut gratis i distribusjonsområdet. Bor du utenfor området, kan du hente bladet på Heggedal innbyggertorg eller abonnere og få den tilsendt i posten. Abonnementet koster kr 370,- per år for å dekke porto. Betaling til bladets konto **1802.35.27894**.

Utgivelser i 2026:

Nr.	Stoff-frist	Distribusjon
1	Søn. 4. jan	20. - 25. jan
2	Søn. 2. mars	17. - 22. mars
3	Søn. 10. mai	26. - 31. mai
4	Søn. 3. august	25. - 30. aug
5	Søn. 21. september	13. - 18. okt
6	Søn. 9. november	1. - 6. des

Alle nummer av Heggedalsposten kan leses og lastes ned fra nett: www.heggedalsposten.no. Har du ikke fått bladet i postkassa? Du finner det på Heggedal Innbyggertorg!

Heggedalsposten er et partipolitisk uavhengig og livssynsnytralt blad som tilbyr seg å være medlemsblad/meldingsblad for organisasjoner i Heggedal.

Redaksjonsarbeid, grafisk design og om-bæring gjøres som dugnad.

Organisasjonene er redaksjonelt ansvarlige for sine egne sider. Heggedalsposten er et prosjekt innenfor Heggedal nærmiljøsentral.

Bladet trykkes av **07 Media** i Aurskog, og distribueres i Heggedal, Hallenskog, Askerbørskogen, Gullhella, samt deler av Blakstad, Vollen og Bjerkås.

Opplag: 7400 eks.

Adresse: Heggedalsposten, Postboks 96, 1380 Heggedal. Org.nr.: 935 833 701

E-post kan sendes til et av medlemmene i redaksjonen, eller til post@iheggedal.no. Du kan også bli medlem av Heggedalspostens Facebook-gruppe.



Gi et bidrag til Heggedalsposten - konto 1802.35.27894

INNHOOLD

Historisk:

Posten i Heggedal	3
Jenta i Røyken. Intervju med Inger Marie Kolbergsrud.....	6
Noen som lurur	8
Heggedal Hovedgårds Venner	10
Nytt behandlingstilbud: ernæringsfysiolog.....	10
Trafikkvekst på Røykenveien,...	11
GUI sportsklubb	12
Heggedal Menighet Dnk.....	16
Terje Martinsen tildelt Kongens fortjenstmedalje,....	20
“Hjem og Hjerte”	21
Et kick av glede og energi ,...	22
Tur: Vintertur over Stokkeråsen,,	24
Heggedal og Blakstad skolekorps.....	27
Omattatt Heggedal	28
Asker innebandyklubb.....	30
Lions Club Heggedal.....	31
Lokal deltakelse i Mongol Rally.....	32
Heggedal og omegn Historielag	34
Heggedal innbyggertorgs program	36
Heggedal nærmiljøsentral ,...	38
Bli med på Asker Kulturfestival - Torgfest lørdag 6. juni.....	39
Fra Heggedalspostens Facebook-sider	40
Heggedal skole.....	42
Kloppedalen bo- og omsorgs-senter - se vinnerforslaget ,...	44
Smånytt	45



Postverket i Norge ble opprettet i 1647 med tre faste postruter innenlands, fra Kristiania til Trondheim, Bergen og Skien, og til København. Da jernbanen kom, startet et tett samarbeide mellom post og jernbane. Postkontorene ble lagt til stasjonene, og Postverket ble en sterk pådriver for utbygging av jernbanenettet.

Gjennom 350 år vokste Postverket til en bedrift med 35000 ansatte, men møtet med den digitale revolusjonen fra 1980 og utover ble brutalt. Brevposten forsvant, og banktjenester ble digitale. Heggedal er idag ett av få steder der vi har noe som likner på et postkontor.

Heggedal poståpneri skulle ha åpnet i 1874, samtidig med jernbanestasjonen, men kom av ukjente grunner ikke i gang før i 1883. Poståpneriet ble lenge drevet av ansatte ved stasjonen, og lå der fram til ca 1957. Bedrifter og boliger i sentrumsområdet hentet posten selv, fra låste postbokser. Postmesteren hadde alle nøklene, «et nøkkelknippe på vel en meter», og det var klager på lang ventetid, når personalet prioriterte togene.

Posten flyttet ut av stasjonen i perioden 1922 til 1934, da Ingvald Isaksen drev posten fra 2. etasje i Heggedal Meieri (det gule huset i sentrum).

Landpostbud fra ca 1914

De første årene måtte alle hente posten på poståpneriet. Men i 1914 søkte Postverket etter postbud til to postruter, på hver sin side av dalen:

Rute 1, på vestsida, hadde beteg-

nelsen «Heggedal – Paaverud». Her var Johan O. Skjellestad sannsynligvis det første postbudet. Ruta fulgte Heggedalsveien mot Dikemark, og siste stopp var ved det nå nedlagte Solberg Samvirkeleg (i dag Heggedalsveien 61). Seinere ble Hallenskog og Åmotveien/Rødsåsen lagt til denne ruta.



Budstikka 12. januar 1959

Rute 2, mot øst, ble betegnet «Heggedal-Bjørkås». Bjørkås fikk lenge post fra Heggedal, via Dalveien. Her begynte Karl Olsen som landpostbud i 1917. Budruta dekker området fra Bøggårdene i sør (i Røyken) til Eid i nord, med Gui, Vollenveien til Gisletoppen, og Rustadveien. Rett etter krigen begynte Bjørn Karlsen (”Bjørn postmann”), og han hadde denne ruta så lenge den gikk ut fra Heggedal – til 1973. Bjørn fortalte at han gikk ned til Bjørkås de første årene. Det var en tung jobb på vinteren, når han måtte vasse i snøen ned Dalveien.



Heggedal postkontor fra 1957 til 1984

Styrte posten i 33 år.

I 1957 ble Per Nordby ansatt som postekspeditør - på Heggedal stasjon. Kort tid etter flyttet posten til egne lokaler, rett ved den tidligere jernbaneovergangen (der "Rikets Sal" ligger i dag). Bygningen var fra 1922, men ble i 1939 påbygd til 2 etasjer – i funksstil. Posten hadde lokale i en del av første etasje, ved siden av "Cafe Breidablikk" (på folkemunne kalt "Lexrød Bar"). Posten hadde 32 m2, som skulle gi plass til postboks, skranke og to postbud med sorteringsreoler innerst. Det var trangt.

Kerstin Nordby er datter av Astrid og Per, og er bokstavelig talt vokst opp på posten. Hun forteller om dagliglivet på postkontoret på 60-tallet:

Postkontoret hadde åpent fra 8.30 (tror jeg) til kl 12. Da gikk far hjem og spiste middag. Kl 14 åpnet postkontoret igjen og var åpent til kl 17. På lørdager var det åpent fra 8.30 til 14.

Før åpningstid skulle post tas imot. Etter stengetid skulle post sendes og kassen gjøres opp. Til å begynne med kom posten med toget, seinere med bil. Sortering foregikk inne, og det var post som skulle i boksene og til de to postbudene. Det var fryktelig trangt.

Penger ble sendt til og fra med postbilen.

Postkontoret var en sosial møteplass. Far kjente de flest og han likte å snakke med folk. Han husket navn, familiære forhold og hvor de bodde, selv i mange år etter at han sluttet i Postverket.

Julestria var mye jobbing. Men det vanket også mange gaver, julekake fra baker Larsen (og Solberg), juleblomster og konfekt fra fornøyde kunder. Det hendte til og med at jeg fikk 5 kroner! Det var veldig stort.

Om sommeren var det flere fra Oslo som bodde på hytter i Rødsåsen. Feriefolket hentet avisene sine på postkontoret, men ikke nødvendigvis hver dag. Når avisen begynte å komme, visste far at nå var feriefolket snart på plass.

I feriene kom det vikar fra Oslo, noen ganger til fars store fortvilelse. Han mente det var mangelfull opplæring, og dessuten kjente de jo ikke folk i Heggedal. Det ble rot med post som kom i feil postboks, folk måtte vise legitimasjon, osv.

Astrid og Per Nordby møtte hverandre gjennom vikartjenesten i Postverket, og jobbet sammen ved postkontoret i Heggedal i mange år.

Dårlige lokaler

Det hadde vært misnøye med lokalene helt fra posten flyttet i 1957. Utover 70-tallet ble forholdene stadig dårligere. Lokalene hadde alltid vært kalde og trekkfulle, og det ble ikke bedre etter hvert som huset forfalt. Og utedo var ikke akseptabelt lenger. Arbeidstilsynet og fagforeningen var involvert, og i 1984 truet Nordby med å stenge postkontoret på kalde dager når vinteren kom. På dette tidspunktet var entreprenør Even Vestland i gang med planleggingen av Heggedal senter. Men bygget ville ikke

stå ferdig før årsskiftet 85/86. Posten ble tilbudt moderne lokaler på Gjellum, men lokalmiljøet og Asker kommune ønsket posten til Heggedal sentrum. Even Vestland satte i 1984 opp et midlertidig bygg for postkontoret vis a vis den gamle trevarefabrikken. To år seinere, i juli 1986, sto Heggedal Senter ferdig, og Posten flyttet inn i 2. etasje. Det nye postkontoret var bygd med eget pengehvelv(!). Foreløpig var de fleste avhengig av kontanter, og store summer skulle håndteres. Det kom et par millioner i kontanter hver dag til Heggedal når det var dager for utbetalinger.



Posten flyttet inn i moderne lokaler i Heggedalssenteret i juli 1986, men fikk ikke mange år der før nedgangen begynte.

I 1968 ble postnummer-systemet innført, og Heggedal ble til "1380 Heggedal". I 1989 fikk gate- og veiadresser i Heggedal postnummer 1389, mens postboksene beholdt 1380.

Nedgang og avvikling

Fram til 1990-tallet hadde Posten en økende omsetning. Men den digitale revolusjonen rammet Posten både som kommunikasjonsmiddel og som bank- og betalingstjeneste. Da Per Nordby overlot jobben til Bjørnar Nøstebø i juni 1990, var det allerede blitt snakk om å legge ned postkontor, synes Nordby det var helt ille og uholdbart. Da post i butikk ble et faktum i Heggedal, var han så misfornøyd at han ville ikke dra til Heggedal. Dit gikk han bare til legen og tannlegen. Han var ikke den eneste "postpensjonisten" som syntes det var vanskelig å akseptere nedbyggingen av Posten



Budstikka 31. oktober 1990

Martha Ulland kom til Heggedal i 1991 eller 1992, og har fortalt at hennes datter skulle vikariere for henne:

"Jeg satt i luka ved siden av og passet på. Hu ville ikke ha noe hjelp av meg. Hu satt i en luke hvor det sto "alle tjenester". Så kom det en kunde inn, så skiltet, og spurte: "Kan jeg få et kyss?" Hu svarte: "Nei, jeg er bare på opplæring, det får du i luka ved siden av". Da gikk han."

2001: Heggedal Postkontor nedlagt - "Post i butikk"

I 1997 kommer de store endringene til Heggedal. Hver postmester får nå ansvaret for flere kontor. Bjørnar Nøstebye forteller: I 1997 søkte jeg meg over, og fikk ansvaret for Lierskogen og Tranby. I 1998 hadde jeg ansvaret for 4 postkontor på Vøyenenga.

Mona Austad begynte i Asker. Martha Ulland overtok som leder på Heggedal ett år. Så begynte hun på Nesbru i 1998, som postmester, og hadde samtidig ansvaret for Vettre og Heggedal. Da var Torunn Bjerke lokal poststyrer her fra 1. februar 1997.



Ordfører Lene Conradi får prøve seg som postekspeditor ved åpningen av "Post i Innbyggetorg" i september 2016.

Heggedal ble nedlagt i uke 19 i 2001, Vettre uka etter.

Martha Ulland: "Jeg var her og rydda ut ei uke, og uka etter var jeg og rydda ut på Vettre. Og de som var igjen og ikke hadde begynt i annen jobb, samlet vi på Nesbru."

De som jobbet på Posten merket at det ble mindre etterspørsel. Først kom brevgiro, så kom kortbetaling og deretter nettbank. Da noen kontorer ble borte, ble det mer å gjøre på de som var igjen en periode, men det gikk stadig nedover. I 1960 var det 3656 postkontor i Norge. I dag er det 5 postkontor, og ca. 1400 "post i butikk".

KIWI åpnet "post i butikk" i Heggedal i 2001, og drev fram til 2016. Da var ingen forretninger i området interessert i å overta.

2016: "Post i Innbyggertorg"

I mangel av "Post i butikk" fikk Heggedal da en unik løsning: "Post i Innbyggertorg", et samarbeide mellom Nærmiljøsentralen, Posten og Asker kommune. Arkitekten bak løsningen var nærmiljøsentralens leder Per Sletaune.

2021: PIHAS - "Post i Heggedal AS"

Sentrumsbebyggelsen sto klar i 2021, og der fikk postekspedisjonen et eget lokale, drevet av aksjeselskapet Post i Heggedal AS (PIHAS) med Tandberg Eiendom AS og Heggedal Nærmiljøsentral som eiere. Da postmonopolet ble opphevet i 2015, fikk Posten konkurranse. Postnord bruker Extra på Gjellum til å distribuere pakker.

Årets "Post i butikk" 2023!

Post i Heggedal fikk i 2023 en utmerkelse som "årets Post i butikk 2023":



Fra venstre: distriktssjef i Posten, Finn Otto Aarseth, Anne Hellumbråten og Kari Finset (begge fra Heggedal post i butikk). Foto: Posten

Artikkelen (bortsett fra siste del) er et utdrag fra Heggedal og omegn Historielags årbok "Tændstikka" 2018. Der finner du hele artikkelen. Årboksartikkel, utdrag og redigering: Dag Henning Sæther

Jenta i Røyken

– Jeg klarer ikke helt å fatte det, sier hun. At hun straks fyller 80. Og at det er 75 år siden fire og et halvt år gamle Inger Marie Wattum tok toget til Oslo to ganger i uken, for å ta både piano og ballettimer.

– *Kom inn!* sier hun, og slår døren opp til den mildt sagt romslige musikkens høyborg hun og gemalen Odd Magnar Kolbergsrud har bygget seg aller øverst i Rødsåsen i Heggedal. I stua teller vi 12 lenestoler og et Steinway-flygel, og i kjellerstua har hun et flygel til, og et el-piano. Fordi det er lite og praktisk å ta med seg, på korøvelser og sånn.

I klarvær har de panoramautsikt fra Oslo til Drøbak, men i dag er tåka tett som en vegg. Går du 200 meter videre, forbi huset, faller du ned i gamle Røyken kommune, om du ikke stanser i tide, og der nede, under stupet, ligger Tronstad gård, der familien til Inger Marie kommer fra.

Der tilbragte hun barndommen med to søsken og foreldre som hadde den største forståelse for at hun heller brukte tiden på pianospill og ballett enn gårdslige sysler. I familien Wattum dyrket de like gjerne kulturelle aktiviteter som agrokultur. Mor kom desuten fra en musisk familie, og der spilte barna piano.

Hun reiste alltid alene, for familiebudsjettet rommet ikke voksenbilletter også. Fire og et halvt år gammel kunne hun alle jernbanestasjonene fra Røyken til Oslo på rams. På Vestbanen sto en hyggelig dame og ventet på henne, og fulgte henne dit hun skulle, enten det var til pianotimene på Barratt Due musikk institutt, dansetimene hos den eksotiske ballerinaen Rita Tori eller til turntrening hos den noe eksentriske atleten fra Bergen, Odd Bye-Nielsen. Da hun ble fem og et halvt begynte hun å gå alene dit hun skulle.

«Folk i Røyken og på Heggedal gjorde ikke sånt, så det ble snakk om det, ja», sier en som husker det godt.

– Hun må begynne i musikkbarnehagen, sa Rita Tori, og så gjorde hun det også. Begynte å spille piano, i gruppe først og alenetimer etterpå, fra første klasse.

Hjemme i Røyken begynte hun på Kirkebygda skole, så Midtbygda, og Vestbygda, i femte klasse. På realskolen skjønnte hun at det ikke var ballett hun skul-



Inger Marie Wattum Kolbergsrud

le holde på med, og sluttet med det. Det var sikkert like bra, for faktum er at unge Inger Marie allerede var ganske nær året som skulle bli helt avgjørende for resten av hennes liv.

I 1969, 22 år gammel, sa hun ja til «en kort periode» som dirigent for koret Bygdeklang, nå kjent som Røyken Vokalensemble. Å si at hun har blitt ved sin lest er en grov underdrivelse, for den perioden varer fremdeles.

Og hun har blitt satt pris på. I 2016 fikk hun Røyken kommunes kulturpris, og i 2024 ble hun, av alle ting, kåret til «Gutten i Røyken». Årsaken var 56 år som musikalsk leder og dirigent for Røyken Vokalensemble. I begrunnelsen står følgende: En leken motivator og inspirator som, med fenomenal drivkraft, får oss til å klare ting vi aldri hadde drømt om at vi skulle makte.

Fire store operasprosjekt på 1970- og 80-tallet, for

eksempel. Spelemann på taket i 1976, Porgy & Bess i 1980, Tryllefloyten i 1983, Treemonisha, en jazzinspirert opera av Scott Joplin, i 1985. Og videre...

Et utall konserter i inn og utland. En hyllest til Alf Prøysen, i Berliner-filharmoniens konsertsal, av alle steder, som representant for Norge, våren 1990, like etter Murens fall. Dagen etter; Ny konsert, i den ikoniske utbombede kirken i Øst Berlin. En helt annen konsert; i Edvard Griegs hjem på Trollhaugen i Bergen, i 1993, med Jorunn Marie Brattlie som klaversolist og mesterens egen musikk på programmet.

Utallige samarbeid, med andre kor og andre musikere. Som Wolfgang Plagge, Ytre Suløens Jazzensemble, og ragtimepianisten Morten Gunnar Larsen, under åpningen av Bremuseet i Fjærland i Sogn. I 1996 sto Inger Marie og koret for den første konserten i Sekkefabrikken på Slemmestad, med Ketil Bjørnstads mektige «Messe for en såret jord», og da den nye kirka på Spikkestad, Teglen, sto ferdig i 2019, var den jammen en messe eller to verd, den også, for ikke å glemme Gabriel Faures undervakre Requiem.

Reiser har det vært flere enn mange av, til Estland, Litauen, Tsjekkia, Irland, Italia, Østerrike, Ungarn og Malta, Og til Svalbard, der sognepresten lente seg over til sidemannen og hvisket: *Nå tror jeg Vårherre koser seg!* Og hele tiden har hun vært pianolærer. Klaverpedagog. Det er det hun utdannet seg til. Hvor mange elever hun har hatt vet hun rett og slett ikke, men 200 av dem kom til middag på 70-årsdagen hennes. Cirka 10 av dem er blitt yrkesmusikere, tror hun, og de fire årene som pianolærer for barna på Skaugum husker hun som veldig koselige. Alt i alt drev hun som selvstendig pianolærer fra 1969 til -91, da hun begynte å undervise på Kulturskolen i Asker.

Hvor mange timer det er i kulturarbeider Kolbergstruds døgn kan man undres over. Fra 1970 ledet hun i alle fall Heggedal Barnekor også, og da hun startet et ungdomskor i tillegg, i 1975, hadde medlemstallet steget fra 12 til 96.

Og ennå har vi ikke nevnt med et ord de tre barna hun og Odd har satt til verden. Yngvild er organist i Vardåsen kirke og Brynjar solotrompetist i Oslo-Filharmonien. Torodd er ikke blitt musiker, men har overtatt gården, jobber med sprengningsteknologi OG spiller et hvert instrument du legger i hendene hans.

Ifølge de tre er deres mor alltid «på», sterkt pliktoppfyllende, ekstremt energisk og alltid klar for quiz og andre konkurranser. Å sette seg ned må hun ikke finne på, for da sovner hun. Yngvild ser ikke helt bort fra deres mor er kvalifisert for et par tre bokstaver etter navnet sitt, og da tenker hun ikke på IMK.

Men det hender at hun slapper av. Familien har



hytte på Synnfjell, og de har vært «i Syden», som den gang de fikk siste restplass til Aten. På stranda satte de knapt sine ben, men på Akropolis og alle andre historiske severdigheter, derimot, til de grader at reiselederen utbrøt at han aldri hadde sett en blekere familie klar for hjemreise da ferien deres var over.

– *Jeg er egentlig overrasket over min egen tålmodighet, med både voksne og barn, sier hun, plutselig.*

– *Forklaringen må være at jeg er unikt interessert i hele mennesket. Og når jeg hører at elever har funnet musikkleden, blir jeg lykkelig, sier hun blidt.*

– *Jeg må forresten fornye sertifikatet mitt nå, kommer hun på.*

– *Plutselig varer det jo i bare tre år om gangen. De kan bare prøve å lage noe krøll, for da kommer jeg til å kreve at de spiller en Beethoven-sonate for meg, for å se hva de selv klarer under press!*

Konsert 30. mai!

Full fyr i Fyrstikken!

Lørdag 30. mai klokken 16 inviterer **Røyken Vokalensemble** med gjester til festkonsert med allsang i Fyrstikken i Heggedal.

«*På langs og tvers med viser og vers*» lyder tittelen på evenementet, og på programmet står utvalgte perler av Erik Bye, Evert Taube, Mikis Theodorakis, Carl Michael Bellmann og Lillebjørn Nilsen. Medvirkende er trubaduren Hakon Wester og pianisten og Oslo Filharmoniske kors faste repetitør Trond Lindheim.

Håper du tenner på dette! Bli med oss og syng, og sørg for full fyr i Fyrstikken, sier korets ustoppelige dirigent og ildsjel, Inger Marie Wattum Kolbergstrud.

Noen som lurere?

Det sitter seks småbarn og et par voksne i snøen på Eidsletta. De har med seg termos og nistepakke. Det er torsdag formiddag, de har god tid. Været er grått, det er pluss 2.

Det regner.

Og så lurere noen på hvordan vi har klart å ta 18 gull?

Vi er i en etterolympisk tid, og verden utenfor Heggedal og Norge lurere på hva det er med dette landet. 18 gull og 41 medaljer. Langt foran store land som USA og Frankrike og Italia. Og langt, langt foran Sverige ... Vi har like mange innbyggere som en liten delstat *over there*, det skulle ikke være mulig. Best i de tre siste vinter-OL.

Det er interessant å følge alle forsøk på analyser og forklaringer på alle medaljene. Noen mener det må komme av kulturen. De har holdt på med ski siden helleristningenes dager. Er de født med ski på beina? Og gått på skøyter siden Axel Paulsens tid (han med "Dobbelt Axel").

Kom til Heggedal, sier jeg da. Stopp ved Eidsletta og ta en titt på smårollinger som stabber rundt på korte ski. Som setter seg ned med en Kvikklunsj uansett vær og føre, som ganske enkelt er ute. Selv om det regner.

En fransk dame hadde nylig sett hvordan norske barn gikk ut i ganske dårlig vær og mente dette aldri ville skjedd i Frankrike. Da hadde noen kontaktet barnevernet. Nei, var det ikke pent vær, fikk man holde barn inne.

Er det noe med norsk mentalitet? Med holdningen vi har til friluftsliv og idrett? Kanskje vi har mer fokus på leken enn konkurransen?

Vi går tilbake til Eidsletta! Der står en stor plakatt som forteller at "*..her leker våre skiskolebarn!*" Så får vinnerkallene dukke opp når leken blir alvor. Om en stund. Akkurat nå er leken viktigst.

Mange har gått foran oss i løypa. Små og store stjerner og også konger. Ikonbildet er jo kong Olav på Holmenkollbanen der han vil betale sin billett. Han har satt seg ned som en vanlig mann i nikkere og anorakk og skal på ski. Et bilde for historien. Hjemme hos oss har vi et lignende bilde av ham, selv om det aldri ble festet på film.

Stedet var Ustaoset og det var påske. Erna var på hjemtur med datter Siw-Lena på 8 år, og jentungen var sliten og grinete. Da får de se kong Olav komme mot dem i samme spor. "*Nå må du gå ut av løypa, Siw-Lena, der kommer kongen! ALDRI I LIVET!*"



Tekst: Toralf Dehli
Illustrasjon: Ole-Herman Bjør

Freste den illsinte 8-åringen og labbet videre. Kong Olav hadde selvfølgelig hørt, krabbet da opp i løssnøen og lot sin helt spesielle latter drysse nedover mor og datter for å slippe dem forbi. Veldig flaut for mor, aldeles ikke for 8-åringen, heller ikke for Hans Majestet.

Det er klart vi soler oss i glanser fra norske gullvinnere. Om vi ikke direkte deltok selv, kan vi feire og flagge. Og fryde oss over hysteriske reportere som teller sekunder mot mål. Jeg husker en i radioen en gang som virkelig skulle ta i: "*Der vaier de andre nasjonenes flagg, men det norske flagget vaier mest!!*"

Men igjen, hva kommer det av at vi er så gode?

De som lurere på det, får gjerne analysere og spekulere.

Det er egentlig bare ett svar, og du kunne ha funnet det på Eidsletta i Heggedal. Om du hadde vært litt rask. For småbarna er ikke der lenger.

De er gått på skitur. I regnværet.

Toralf Dehli
Gammelprest



DEKKHOTELL

PERSONBIL/SUV

NYE KUNDER 1. SESONG

KR 950,-

ORDINÆRPRIS KR 1.680,- PR SESONG

GRATIS HENTING FØR SESONGSTART

Dekk Swap Asker AS

RØYKEN NÆRINGSPARK

Johan Follestad's vei 21
3474 Åros



908 50 767

post@dekkswap.no

dekkswap.no

22 min fra Asker sentrum



DEKKHOTELL

inkl. hjulskift, vask
og kontroll av dekk

Kundefordeler med vaskebrikke

Påfyll av:

kr 2.000,-

60 % rabatt

Pris dekkhotell pr sesong:

kr 672,-

kr 1.500,-

50 % rabatt

kr 840,-

kr 1.000,-

30 % rabatt

kr 1.176,-

kr 500,-

20 % rabatt

kr 1.344,-

Pris uten avtale kr 1.680,- pr sesong

Depositum vaskebrikke kr 150,-

Dekk Swap Asker AS

RØYKEN NÆRINGSPARK

Johan Follestad's vei 21
3474 Åros



908 50 767

post@dekkswap.no

dekkswap.no





Foto: Terje Reier Gundersen

INNKALLING TIL ÅRSMØTE

Heggedal Hovedgårds Venner inviterer medlemmer og interesserte til årsmøte på Heggedal Hovedgård **onsdag 15. april 2026 kl 19.00.**

Dagsorden:

- Godkjenning av innkalling
- Valg av møteleder og referent
- Informasjon om året 2025
- Regnskap
- Innkomne saker
- Valg

Saker som ønskes tatt opp under årsmøtet sendes til p-sandbr@online.no 2 uker før årsmøtet.

HHV Styret

Vi håper på flere nye medlemmer!

Medlemskontingent er pr. idag kr 150,-

Kontingenten betales til konto 7874.05.04702 eller Vipps 104417.

Det er viktig å merke innbetalingen med navn/adresse og epost-adresse.



MER INFO?

Scann koden for mer informasjon/booking av time



Nytt behandlingstilbud i Heggedal

Klinisk ernæringsfysiolog Henrik Sverdrup har startet opp behandlingstilbud gjennom Feel24 i Heggedal, samt på treningssentrene i Slemmestad, Vollen og Langenga. Du trenger ikke å være kunde hos Feel24 for å benytte deg av behandlingstilbudet, og du kan sende henvendelser med det du lurer på og få svar - helt uforpliktende.

En klinisk ernæringsfysiolog spesialisere seg på sammenhengen mellom kosthold og helse, og veileder folk i å bruke livsstil til å forebygge eller behandle sykdommer og helseplager. Først og fremst kan jeg hjelpe deg med å forhindre sykdom i stedet for å behandle den senere.

Forebygging er ofte enklere, sunnere og billigere enn å behandle, og dette vil jeg bidra til at folk får til. Mitt ønske er at folk skal ha best mulig helse lengst mulig, og jeg baserer arbeidet mitt på forståelse, mestring, persontilpassede råd, samt god oppfølging og støtte.

Du kan ha nytte av en konsultasjon om du ønsker veiledning og støtte til å holde deg frisk, forandre livsstil, eller har en kostholdsrelatert sykdom eller helseplage.

Jeg tilbyr veiledning innen:

- Vektnedgang, vektkontroll, høyt kolesterol og høyt blodtrykk
- Diabetes og pre-diabetes
- IBS, IBD, Cøliaki, tarmplager og matintoleranser
- Treningsoptimalisering og prestasjon
- Næringsstoffmangel
- PCOS
- Overgangsalder
- Fibromyalgi og andre betennelsesrelaterte tilstander

Ernæringsfysiolog Henrik Sverdrup
henrik.sverdrup@feel24.no • Telefon: 915 66 643

Se den historiske utviklingen:

Trafikkvekst på Røykenveien

Heggedalsposten har sammenstilt historisk trafikkdatainformasjon om utviklingen i trafikkmengde på Røykenveien – også kjent som fylkesvei 167. Tallene viser at det har vært 75 % økning fra 90-tallet, og at dette primært skyldes økt personbiltrafikk.

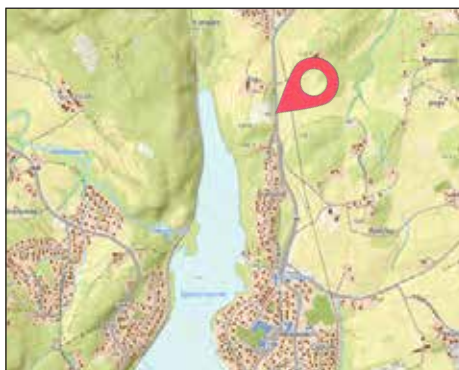
Målingene er gjort på Eidsletta. Tallene angir årsdøgntrafikk (ÅDT) som viser gjennomsnittlig trafikkmengde per døgn: altså antall kjøretøy som passerer et punkt på vgstrekningen gjennom året, dividert på årets dager. Tallene viser begge kjøreretninger, både de som kjører mot Asker og mot Heggedal. Målet fanger ikke variasjoner mellom sesonger eller dager, men er et gjennomsnittstall for daglig trafikkmengde.

Siden 2018 har det vært kontinuerlig trafikkregistrering på Eidsletta, der det er plassert induktive sløyfer i både vegbanen og på gang- og sykkelveien. Når en bil kjører over sløylene registreres lengde, fart, kjøretøyklasse og avstand i sekunder til forangående kjøretøy. Punktet registrerer altså alle passeringer og gir nøyaktig ÅDT-data. Før 2017 var det kun et periodisk registreringspunkt, slik at ÅDT ble beregnet på grunnlag av periodiske trafikktegninger og kjente trafikkvariasjonsmønstre.

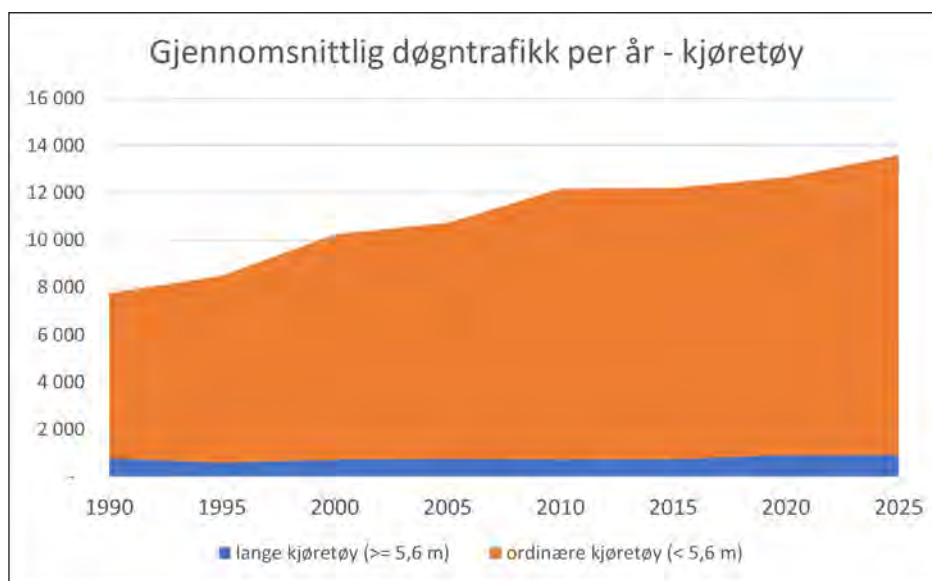
Det er fylket som har ansvaret for å beregne årsdøgntrafikk på fylkesveiene, og dataen oppdateres en gang i året. I 2025 var årsdøgntrafikken på strekket om lag 13 500. Bak tallet skjuler det seg noen variasjoner. Eksempelvis er det i helgedøgn i snitt 10 600 passeringer, mens det i yrkesdøgnene er nær 15 000. Røykenveien er sammen med Slemmestadveien de fylkesveiene i Asker som har høyest ÅDT, og har begge store kapasitetsproblemer i rush-periodene.

Tekst: Anders Lie Hagen

Data er tilgjengelig på Trafikkdataportalen, trafikkdata.no



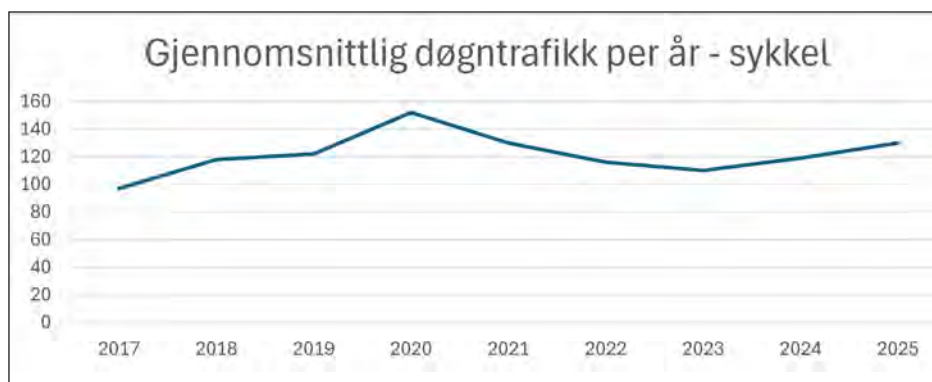
På Eidsletta er det et punkt som kontinuerlig registrerer all sykkel- og biltrafikk.



Utvikling i trafikkmengde på Røykenveien over tid: Siden 2018 har det vært kontinuerlig trafikkregistrering på Røykenveien, som gir nøyaktige data. Før 2017 var det kun et periodisk registreringspunkt, der basiskurvevemetoden ble brukt for beregning av ÅDT. Fylkeskommunen kan ikke si noe om kvaliteten eller beregningsmetode på tall fra før 2002. Diagrammet angir verdier for hvert femte år.

Og hva med syklistene?

Joda, trafikkregistreringspunktet registrerer også sykkeltrafikk på gang- og sykkelveien. I 2025 passerte det i snitt 130 syklistene daglig. På sommeren er det om lag 215 sykkelpasseringer daglig, mens det kun er 22 vinter-sykkelpasseringer. Det er også jevnt over noen flere som sykler mot Heggedal, enn fra bygda.





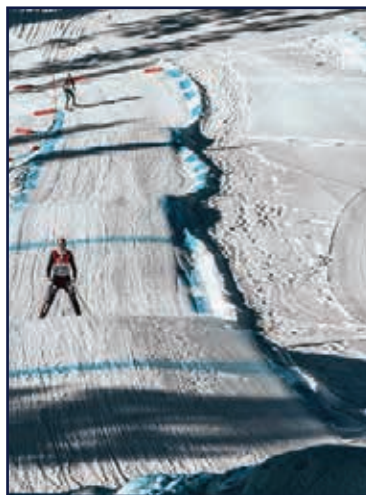
– LANGRENN –

STERK INNSATS FRA GUI-LØPERE PÅ HOVEDLANDSRENNET



Forrige helg deltok ti løpere fra Team Eid og Gui Sportsklubb på Hovedlandsrennet i langrenn på Savalen – et av de største arrangementene i norsk ungdomsidrett for 15- og 16-åringer.

I Gui er vi opptatt av å utvikle unge utøvere over tid. Gjennom treningsmiljøet i skigruppa og samarbeidet i Team Eid får ungdommene muligheten til å ta steg videre – både sportslig og sosialt. Hovedlandsrennet er for mange en viktig milepæl i denne utviklingen.



Savalen viste seg fra sin beste side med flotte vinterforhold, og det ble konkurrert i klassisk sprint, skicross, distanse i fristil og stafett for krets lag. For våre løpere ble det en helg med mange gode prestasjoner, mye mestring og ikke minst verdifull erfaring fra konkurranser på nasjonalt nivå.

Vi er stolte av innsatsen, lagånden og idrettsgleden gjengen viste gjennom hele helgen. Samtidig vil vi rette en stor takk til trenere, smørere og foreldre som bidro til å skape en fantastisk opplevelse for utøverne våre.

Dette er idrett slik vi ønsker den i Gui:

GØY, UTVIKLENDE OG INKLUDERENDE.



”SAMMEN SKAPER VI IDRETTSGLEDE FOR ALLE”

www.guisk.no



Vi har det **GØY** – Vi **UTVIKLER** oss sammen – Vi **INKLUDERER** alle





BLI MED PÅ HÅNDBALLCAMP I SOMMERFERIEN UKE 26 OG 33!



**Gui håndball arrangerer håndballcamp i sommer!
Mandag til onsdag kl. 9-15.**



Bli med på håndballcamp i sommerferien i Vollenhallen!
Her blir det mye øvelser med ball, ulike aktiviteter og masse teknisk trening.

I uke 26 er det for årskullene 2016-2019.

I uke 33 er det for årskullene 2012-2015.

PÅMELDING OG INFO HER FOR UKE 26:



Vi har fått tilskudd fra Asker kommune til noen friplasser, og familier som har behov for det kan ta kontakt med oss.

PÅMELDING OG INFO HER FOR UKE 33:



VIL DU SPILLE HÅNDBALL I GUI?

**Gui SK Håndball ønsker flere spillere velkommen
– spesielt i årskullene 2018, 2019 og 2020.**

Håndball er en morsom og sosial idrett hvor barna får være i aktivitet sammen med venner, lære og oppleve lagfølelse.

Hos oss er fokus på idretts glede, mestring og fellesskap, og vi ønsker at alle barn som har lyst skal få prøve seg – enten de har spilt før eller ikke.

Vi vurderer også oppstart av håndball/ballek for barn født i 2021 til høsten.

Er dette noe for ditt barn, er det bare å ta kontakt på andreas@guisk.no



”SAMMEN SKAPER VI IDRETTSGLEDE FOR ALLE”
www.guisk.no



Vi har det **GØY** – Vi **UTVIKLER** oss sammen – Vi **INKLUDERER** alle





TINE FOTBALLSKOLE I GUI – PÅMELDING ER ÅPEN!

Gui Sportsklubb Fotball inviterer jenter og gutter født 2014–2019 til årets TINE Fotballskole – et av sommerens store høydepunkter for fotballinteresserte barn i nærmiljøet.

Fotballskolen arrangeres på **Arnestad Idrettspark i Vollen** og **Gjellum stadion i Heggedal**, med dyktige instruktører og et variert opplegg gjennom hele uken.

Tid og sted:

• **Uke 26 (22.–26. juni)** – Arnestad eller Gjellum

• **Uke 32 (3.–7. august)** – Arnestad

• **Uke 33 (10.–14. august)** – Arnestad eller Gjellum

Alle dager kl. 09:00–15:00 (mulighet for utvidet tid kl. 08:00–16:00 mot tillegg)

Pris:

Kr 1.500,- per uke (09.00–15.00)

Kr 1.800,- per uke med utvidet tid (08.00–16.00)

Rabatt ved påmelding og betaling før 15. april.

Spørsmål?

Kontakt sportslig leder i Gui Fotball, Svein Roar Aandal
sveinroar.fotball@guisk.no

Innhold:

Barna deles inn i faste grupper med egne instruktører. Gjennom uken jobber vi blant annet med ballkontroll, pasningsspill, koordinasjon, forsvarsspill og avslutninger, kombinert med lek og mye fotballglede.

Instruktørene ledes av trenere fra Gui Fotballs Telenor Xtra, og består av erfarne ungdomstrenere fra klubben. Vi har også egne jentetrenerne og ekstra fokus på jentefotball.

Alle deltakere får t-skjorte, sekk, fotball og drikkeflaske, og det serveres frukt og drikke hver dag. Barna tar med egen matpakke.

Påmeldingsfrister:

7. juni for uke 26 - **1. juli for uke 32 og 33**



Meld deg på her:

[Påmelding Tine Fotballskole 2026]

VELKOMMEN TIL EN UKE MED FOTBALLGLEDE, UTVIKLING OG FELLESKAP I GUI!



Solidaritetsfondet i Gui SK– Idrettsglede for alle!



Økonomi skal ikke være en barriere for deltakelse i idretten. Derfor er Gui Sportsklubb glade for at vi har Solidaritetsfondet, i tråd med Askeridrettens initiativ for å sikre at alle barn og unge mellom 6 og 19 år har like muligheter til å delta i idrett, uavhengig av familiens økonomiske situasjon.

Hva er Solidaritetsfondet? Solidaritetsfondet er en del av Askeridrettens løsning for å inkludere barn og unge der økonomi er en barriere for deltakelse i idretten, samt forebygge utenforskap og sosial ulikhet. Fondet er forankret med styrevedtak i klubben, har en egen konto eller prosjektnummer i regnskapet, og en oppnevnt kontakt-/ inkluderingsansvarlig som også er kontaktperson mot idrettsrådet.

Hvordan fungerer fondet i Gui SK? I Gui SK administreres fondet av daglig leder, og det gir støtte til utgifter som treningsavgifter, utstyr, deltakelse på cuper, stevner og trenings-samlinger.

Vi ønsker at terskelen for å søke støtte skal være lav, og oppfordrer lagledere, trenere eller andre i klubben til å sende en konfidensiell henvendelse på vegne av barn og unge som trenger hjelp. Alle henvendelser behandles konfidensielt.

Hvordan kan du bidra? Solidaritetsfondet er avhengig av gaver og inntektsbringende aktiviteter for å hjelpe flest mulig. Du kan bidra ved å gi en gave eller delta i klubbens innsamlingsaktiviteter.

Sammen kan vi gjøre en forskjell!

For mer informasjon eller for å søke støtte, kontakt daglig leder Eivind på eivind@guisk.no

vipp

Fondet har en egen
Vippskonto:
923939



”SAMMEN SKAPER VI IDRETTSGLEDE FOR ALLE”

www.guisk.no



Vi har det **GØY** – Vi **UTVIKLER** oss sammen – Vi **INKLUDERER** alle



Bringebær løperne



EN NY VÅR MED BRINGERBÆRLØPERNE!

Etter en vinter med faste løpeturer hver eneste onsdag, er Gui Sportsklubbs løpegruppe Bringebærløperne mer enn klare for en ny vår i Bringebærløypa. Nå håper vi å se både nye og gamle løpere på de populære lunsjturene våre fremover.



Hver onsdag kl. 12.00 møtes en hyggelig gjeng utenfor Vollenhallen for en løpetur i den flotte Bringebærløypa i Vollen. Her er terskelen lav og stemningen høy – det handler først og fremst om bevegelsesglede, frisk luft og godt fellesskap. – Gjennom hele vinteren har vi holdt koken og løpt hver onsdag. Det har vært utrolig fint å se hvor mye energi en liten lunsjtur kan gi i hverdagen. Nå som våren kommer håper vi enda flere vil bli med, sier Eivind Karfjell fra Gui Sportsklubb, som leder gruppa.

Bringebærløperne er en sosial løpegruppe for alle som har mulighet til å løpe på dagtid – enten du vil komme i gang med løping, bli bedre kjent med Bringebærløypa, eller bare ta en hyggelig tur sammen med andre. Tempoet tilpasses deltakerne, og alle nivåer er velkommen.

”SAMMEN SKAPER VI IDRETTSGLEDE FOR ALLE”

www.guisk.no

Etter turen serveres det en enkel lunsj i kantina i Vollenhallen, hvor praten går like lett som beina gjorde i løypa.

Løpegruppa er en del av satsingen Aktive lokalsamfunn, hvor målet er å skape mer aktivitet, fellesskap og inkludering i nærmiljøet. Her er det plass til alle – uansett nivå.



Aktive
LOKALSAMFUNN

Vil du bli med? →

Møt opp utenfor Vollenhallen onsdager kl. 12.00, eller meld deg inn i Spondgruppen for Bringebærløperne. Ta med deg joggeskoene – og bli med på en av ukas hyggeligste lunsjpauser!





Folketonemesse i mai

I Heggedal kirke er vi stolte av det varierte musikktilbudet vårt. Folketonemessen har blitt en kjær tradisjon i bygda. **Helene Bøksle** og **Tarjei Nysted** er travle og ettertraktede artister som år etter år ønsker å komme tilbake til Heggedal kirke. De har blitt glade i kirken og menigheten og samarbeider godt med vår organist, Grethe Laugerud.

Helene Bøksle er en av Norges fremste sangere, kjent for sin trollbindende og unike stemme. Musikken hennes er inspirert av havet, det nordiske landskapet og de gamle folkeeventyrene. Tarjei Nysted er en multiinstrumentalist som har samarbeidet med Norges aller største musikkstjerner. Vi gleder oss til nok en folketonemesse! Hold av datoen **10. mai** og kom tidlig for å sikre deg plass.



Ung Leder London 2026

Ti ungdomsledere fra Heggedal menighet startet vinterferien med tur til London – og for en tur det ble! Sammen med ungdomsdiakon Ragnvald, menighetspedagog Linda og ungdommer fra Slemmestad-Nærnes, Røyken, Åros, Søndre og Nordre Hurum satte de kursen mot Storbritannias pulserende hovedstad.

Dagene ble fylt med akkurat den miksen man håper på i London: ikoniske turistattraksjoner, røde dobbeldekkere, en solid dose britisk sjarm – og selvfølgelig et inspirerende besøk hos Sjømannskirken. Mellom Big Ben, Covent Garden, skrikende måker langs Themsen og varm kakao i kirkerommet ble det også tid til faglig påfyll, refleksjon og lederutvikling.



Turen ble en perfekt kombinasjon av opplevelser, fellesskap og nye impulser – akkurat det som gir både ungdomsledere og ansatte litt ekstra påfyll til resten av året. London leverte, og det gjorde gjengen også!

Påskefeiring i Heggedal



Etter er lang og kald vinter gleder vi oss over lys og vårtegn. I kirken forbereder vi nå påsken, den viktigste og eldste kristne høytiden. Den feires til minne om Jesu død og oppstandelse og troen på at kjærligheten er sterkere enn døden.

I Heggedal har vi et allsidig påskeprogram. I uken før påske åpner vi igjen dørene for våre lokale barnehager og Hovedgården ungdomsskole. Her får barna oppleve og lære om de kristne påsketradisjonene som er en viktig del av vår kulturarv.

På skjærtorsdag (2. april) har vi kveldsmesse der fiolinist Birgitte Stærnes deltar. Birgitte debuterte i 1991 og har vært solist både i Norge og i utlandet. Hun bor i Drammen og er kunstnerisk leder for Johan Halvorsen Musikkfestivalen.

Under gudstjenesten påskedag (5. april) bidrar Gjermund Bie Eliassen på trompet. Gjermund er fra Heggedal, han går på musikklinjen på Rud videregående skole og er med i talentprogrammet hos Norges musikkhøgskole.

Noen å snakke med

Livet er mangfoldig, og noen ganger byr det på utfordringer det ikke er godt å bære alene. Du er velkommen til en enkeltsamtale, eller du kan komme over tid, og det koster ingenting. Ingen temaer er for små eller for store – vi snakker om det som er viktig for deg. Vi har taushetsplikt.

Tilbudet er for alle, uavhengig av alder, livssyn, kulturell bakgrunn, politisk ståsted og seksuell identitet.

Du er velkommen til å ta kontakt med oss på sms, telefon eller epost. Ta gjerne direkte kontakt med sokneprest Marianne eller diakon Ragnvald. Du kan også snakke/chatte med noen på ulike hjelpelinjer:

Kirkens SOS tlf 22400040 www.kirkens-sos.no – link til chat og melding.

Mental helse tlf 116 123 www.sidetmedord.no for å skrive i stedet.

Alarmtelefonen for barn og unge tlf 116 111.



**Gudstjenester** (i Heggedal kirke når ikke annet er angitt)

Dato	Kl.	Kirkeåret	Prek. tekst	Liturg	Organist	Merknad
22. mar	11:00	Maria budskaps	Luk 1,26-38	Storberg	Laugerud	
29. mar	11:00	Palmesøndag	Joh 12,12-24	Vad Petersson	Nowak	Østenstad kirke
2. apr	19:30	Skjærtorsdag		Storberg	Laugerud	
3. apr	11:00	Langfredag	Joh 18,1-19,42	Pettersen Kjellin	Fiskaa	Østenstad kirke
5. apr	11:00	Påskedag	Luk 24,1-9	Storberg	Laugerud	
12. apr	11:00	2. sd i påsketid	Joh 21,1-14	Vikar	Bagstevold	
19. apr	11:00	3. sd i påsketid	Joh 10,11-18	Storberg	Laugerud	
26. apr	11:00	4. sd i påsketid	Joh 16,16-22	Pettersen Kjellin	Fiskaa	Østenstad kirke
3. mai	11:00	5. sd i påsketid	Joh 15,1-8	Storberg	Laugerud	
10. mai	11:00	6. sd i påsketid	Luk 18,1-8	Storberg	Laugerud	Folketonemesse
24. mai	11:00	Pinsedag	Joh 20,19-23	Storberg	Laugerud	
31. mai	11:00	Treenighetssd	Matt 28,16-20	Vad Petersson	Fiskaa	Østenstad kirke

Barn og familie• **Babysang**

Babysang er et populært møtested for dem som er hjemme med barn fra 0-1 år. Vi møtes på torsdager kl 12, synger sammen og spiser lunsj. Vi serverer kaffe og te.

• **Familiesamling**

En fredag i måneden er det duket for familiesamling på Heggetun. Vi møtes kl. 17 – 19 for taco, andakt, sang og lek. Datoer videre: 20. mars, 24.april, 22.mai, 23.juni. Kontaktpersoner er Ragnhild Øvland Tjelle tlf. 98657804 og Sindre Lande tlf. 93442684.

Ungdom og konfirmanter• **Ung voksen 20+**

Vil du finne på noe sammen med andre unge voksne i Kirka i Asker? Vi er nå en gjeng som møtes ca. to ganger i måneden på Askertun v/Asker kirke. Mat og spill, tur og prat. Vi har alltid plass til nye – velkommen! Det er opprettet en messengergruppe for kommunikasjon. Ta kontakt med kateket i Asker, Marianne Solheim, ms885@kirken.no, tlf. 95284767 for mer informasjon.

Voksne/Seniorer• **Kaffekoppen.**

Hver første mandag i måneden er Heggetun ved kirken, åpen fra 11.30 til 13.30. Her kan du stikke innom og slå av en prat med staben eller andre som er innom. Ta med matpakke, så spiser vi sammen. Kaffe og te serveres gratis, og du kan komme og gå i hele tidsrommet. Rundt klokken 12.30 samles vi om et musikkinnslag, en høytlesning eller en refleksjon. Velkommen – vaflene er varme!

• **Sangverksted** 29. mars, 26. april, 31. mai kl 19 i Heggedal kirke.• **Seniortreff:** Fredag 17. april fra kl 11 er det Seniortreff på Heggetun. Vi får et gjensyn med Margrethe Munthes sanger, og diakon Jarle Klungrehaug vil fortelle om hennes liv og virke mellom sangene. Ellers blir det som vanlig servering av hjemmelagde snitter, årsalg, sanginnslag og andakt. Arr; Seniorarbeidet i Heggedal og Østenstad menigheter• **Kirkefrokost** Bli med på en hyggelig frokost i Østenstad kirke hver mandag kl. 11:30 - 1330. Kontaktperson er Jarle Klungrehaug på tlf 91368803**Leie Heggetun?**

Heggetun har lyse, trivelige rom, og har plass til inntil 50 personer. Kjøkkenet har det meste av utstyr. Lokalet egner seg godt til dåp, konfirmasjon, seminarer og spesielle anledninger. Mer info på www.kirken.no/heggedal, eller ta kontakt med post.asker@kirken.no for å avtale leie.





Tilbudet er for alle mellom 13 og 20 år. Det er gratis og utformet for alle uavhengig av livssyn, kulturell bakgrunn, kjønn og seksuell identitet.

Vi er voksne med tid til deg. Du kan snakke med oss om det du vil.

Send melding på SMS eller mail: 412 83 320/ 412 80 623 eller asker@13-20.no så tar vi kontakt med deg. For mer info, sjekk ut www.13-20.no

Kirkeakademiet i Asker

er et møtested for hele Asker. Med røtter i kristen tro, kultur og tradisjon legger vi vekt på å være en arena for åpen samtale og refleksjon om samfunnsmessige og eksistensielle spørsmål.

Foredragene finner sted i Holmen kirke kl. 19:30, er gratis og åpent for alle. Velkommen!

- 16. april: Ragnar Misje Bergem – Mellom autoritær og demokratisk kristendom.



Østenstad Y's Men

Østenstad Y's Men arrangerer åpne møter for begge kjønn. Møtene holdes i Østenstad kirke og begynner kl. 19:00.

- 25. mars - Arne Bertheussen: «Bestemorverdier – Ei bok om slekt og kultur i nord gjennom fem generasjoner»
- 8. april - Ingar Seierstad: «Dovregubben, Trump og Terje Vigen»



LOPPE-MARKED

i Østenstad kirke ønsker lopper

Her er vi igjen med anmodning om å få overta brukbare ting som dere kan tenke dere å bli kvitt.

Send e-post til henheim@online.no. Vi kan hente og vi kan ta imot lopper ved kirken etter avtale. Vi tar imot lopper hele året.

Loppene kan også leveres direkte ved Østenstad kirke tirsdag 21., onsdag 22. eller torsdag 23. april etter kl. 18.00.

Vi tar ikke imot TVer, hvitevarer, møbler, madrasser, dyner/puter eller trimapparater.

Selve loppemarkedet holdes i Østenstad kirke

▽ fredag 24. april kl. 18.00 - 21.00

▽ lørdag 25. april kl. 10.00 - 14.00

Pengene kommer godt med til barne- og ungdomsarbeidet i Østenstad menighet, til Heggedal menighet og til Ys Mens internasjonale hjelpearbeid.

Arr: Østenstad Ys Mens Club



DEN NORSKE KIRKE Heggedal menighet

Heggedalsbakken 8
1389 Heggedal

Tlf: 66 75 40 90

post.asker@kirken.no

www.kirken.no/heggedal

Facebook: @heggedalkirke

På onsdager fra kl. 12 er vanligvis hele staben til stede. Kom gjerne innom for en prat!

Daglig leder



Elisabeth Hagen
Ristesund
932 35 088
er498@kirken.no

Sokneprest



Marianne Storberg
902 26 438
ms693@kirken.no

Menighetspedagog



Linda Holm Hansen
995 24 893
lh787@kirken.no

Diakoni



Ragnvald Kjuus
Familieterapeut / diakoni-
medarbeider ungdom
930 33 066
rk658@kirken.no

Organist



Grethe Laugerud
924 55 971
laugerud@gmail.com

Støtt givertjenesten! for Heggedal menighet!

Vipps: 13747

Konto: 1644 15 39499

Nettsiden

for Heggedal menighet finner du her:




LILLE HAYELI HEGGEDAL



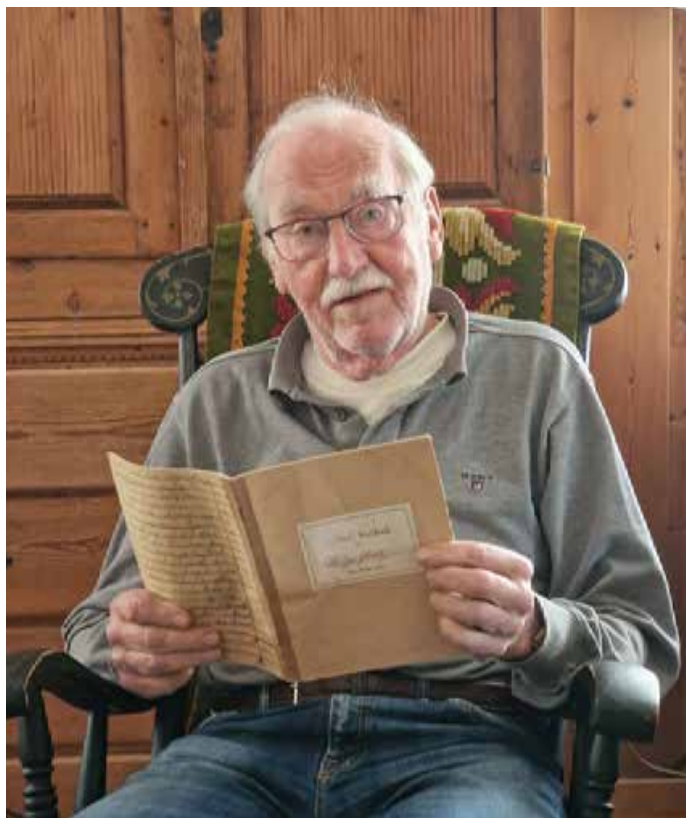
VELKOMMEN



 48 95 55 00

 lillehaveli.no

KONGENS FORTJENSTMEDALJE TIL TERJE MARTINSEN



Terje Martinsen er tildelt Kongens fortjenstmedalje for sin innsats for innsamling og formidling av lokalhistorie gjennom mange år. Forslagsstillere er Heggedal og omegn Historielag og Heggedalsposten, der Terje har lagt ned mest arbeid de siste tiårene.

Han vokste opp i Heggedal på 40- og 50-tallet på grensa mellom det som den gang var to kommuner, Røyken og Asker. Og hans engasjement har delt seg mellom de to kommunene. Med en solid akademisk bakgrunn, omfattende lokalhistoriske kunnskaper og en imponerende hukommelse, har han muntlig og skriftlig bidratt til å skape stedsidentitet blant mennesker i Røyken og Heggedal.

Terje er cand.mag fra Universitetet i Oslo med fagene historie, norsk, engelsk og latin. Han begynte yrkeskarrieren med fem år i Forsvaret, som offiser. Deretter ble det 20 år i skoleverket, som lærer og inspektør i ungdomsskolen, og som lærer i videregående skole. Han var kultursjef i Røyken kommune på 1980-/90-tallet.

Terje var politiker i Røyken for Arbeiderpartiet fra 1990, og ordfører 1995-1999. Som politiker og kultursjef bidro han til opprettelsen av Cementmuseet i Slemmestad i 1991. Han ble engasjert av Røyken kommune til å skrive bygdebøkene om Røyken i to bind, som ble ferdige i 2004 og 2005. For dette arbeidet fikk han Røyken Kommunes Kulturpris for 2006.

Terje var også engasjert i Røyken historielag fra tidlig på 1980-tallet, der han blant annet satt 5 år i styret, som

sekretær og styreleder. I denne perioden tok han tak i arbeidet med restaurering av hovedhuset og Salen på Hernestangen. Dette arbeidet er senere fulgt opp, slik at Hernestangen i dag fremstår som en perle.

Røyken kommune ville rive det gamle Kornmagasinet tidlig på 80-tallet, men det ble protester, og bygningen ble reddet. Mye av æren for dette arbeidet ble tillagt den såkalte «firerbanden» - Sverre Hella, Olaf Skryseth, Bjørn Brønner og Terje Martinsen.

Da Røyken-bøkene var ferdig i 2005, sto Heggedal for tur. Terje ble engasjert til å skrive Heggedals historie, og i 2008 kom boka "Heggedal: Fra 1800-tallet fram til våre dager". Men dette var ikke første kulturhistoriske engasjementet i Heggedal. På 1970-tallet var Terje en av drivkreftene i bevaringen av Heggedal Hovedgård (der han selv hadde bodd i barndommen). Han bidro sterkt til at gården står der i dag, og la ned utallige timer i dugnader for å redde de forfalne bygningene.



I januar 2007 kom første nummer av Heggedalsposten ut. Terje var med fra første nummer, og satt i redaksjonen i 19 år, fram til desember 2025. Han har produsert over 100 historiske artikler. Hans innlegg er fast å finne på side 3, og har vært en viktig del av bladets identitet. Han har også bidratt med lokal historikk og gode kommentarer til mange av tur-beskrivelsene. Terje har dessuten vært en god og sindig rådgiver for redaksjonen når vi har møtt på vanskeligheter.

I 2009 ble det arrangert "Heggedalsdager", med en "museumsdag" på fabrikken. Interessen var stor, og det ble starten på Heggedal og omegn Historielag. Terje var med fra oppstarten, og hadde med seg viktige erfaringer fra Røyken. Per Olav Berg fra Røyken historielag stilte på stiftelsesmøtet som "fadder".

Terje satt som styreleder de første 12 årene, og sitter fortsatt i styret. Både fra Røyken og fra Asker og Bærum historielag har vi fått høre: "Dere er heldige som har Terje".

Alle historielag med respekt for seg selv må gi ut årbøker.

Men det hadde nok blitt beskjedne utgaver uten Terjes bidrag de første årene.

Terje har også bidratt med artikler, vandringer og foredrag for Asker og Bærum historielag. Og han har vært aktiv i Arbeiderbevegelsens historielag i Akershus (AHA) med årboksartikler og foredrag.

Med en oppvekst i et ikke-akademisk miljø har han lært å sette pris på mennesker med ulik bakgrunn, og møter alle på en uformell, åpen og hyggelig måte, noe som blant annet viser seg i de snart 100 fortellerverkstedene som har vært holdt i historielagets regi i Heggedal. Han har holdt foredrag og vært en inspirerende veiviser og guide på utallige historiske vandringer for historielagene i Asker og Bærum, Røyken og Heggedal. Og han har aldri vært redd for å ta i et tak på dugnader, og stiller gjerne med traktor og motorsag.

I forbindelse med kommunesammenslåingen i 2020 bidro han sterkt til flere identitetsskapende prosjekter, med artikler til bøkene "Smaken av Asker - tradisjonsmat fra Hurum, Røyken og Asker" (2019) og "Det er derfor vi bor her - en reise i nye Asker" (2019). Rundt kommunesammenslåingen var han etterspurt som omviser for foreninger og politiske partier i den nye stor-kommunen, på grunn av hans formidlingsevne og kunnskaper om de tre "gamle" kommunene. Da han flyttet til Røyken i 1962, var det ikke lenger over grensa enn at han beholdt postadresse Heggedal.

I sitt frivillige arbeid er han opptatt av samspillet med

kommunen og det offentlige, og at det arbeidet som gjøres kobles til f.eks. bibliotek og museer.

Terje har allerede fått flere utmerkelser for sin innsats:

- Røyken kommunes kulturpris 2006
- Røyken historielags hederspris (2007) og æresmedlemskap (2016)
- Arbeiderbevegelsens historielag i Akershus (AHA): Kulturpris 2013.
- Asker kommunes frivillighetspris 2019

Da han fikk Asker kommunes frivillighetspris i 2019 uttalte ordfører Lene Conradi som en sentral del av begrunnelsen: *"Han skaper entusiasme for vår lokalhistorie, som er viktig for vår tilhørighet og identitet (...). Det er viktig å huske på at til tross for at vi blir flere i en ny kommune, så mister vi ikke stedet vi er fra. Det er Terje Martinsen en viktig bidragsyter til at blir bevart, gjennom lokalhistorien."*

Vi gratulerer Terje med en velfortjent medalje, og takker for innsatsen gjennom mange år!

På vegne av lokalmiljøet, Heggedalsposten og Heggedal og omegn Historielag

Dag Henning Sæther

Hjem og Hjerte

tilbyr omsorgs- og besøksvenntjenester for eldre, med fokus på sosial støtte, forebygging av ensomhet og økt trygghet i hverdagen. Tjenestene er ikke helsehjelp som krever kommunale vedtak.

Linda Bentsen startet nylig opp foretaket «Hjem og Hjerte» – en besøkstjeneste for eldre. Linda er 40 år, autorisert spesialhelsefagarbeider og har mange års erfaring fra hjemmetjenesten i Risør.

Hun forteller: *Ensomhet er et økende folkehelseproblem og mange eldre opplever hverdagen som ensom, særlig de som bor alene eller har begrenset mulighet til å komme seg ut. Forskning viser at ensomhet kan være like skadelig for helsa som røyking, og at sosial kontakt er avgjørende for både livskvalitet og fysisk helse. Et enkelt besøk, en liten tur eller en hyggelig samtale kan utgjøre en stor forskjell — og det er nettopp det jeg ønsker å bidra med.*

Linda forteller at hun nylig er ferdig utdannet innen HR, men at omsorg for andre alltid har betydd mye for henne. Gjennom «Hjem og Hjerte» ønsker hun å tilby sosial støtte, selskap og følge, som et supplement til eksisterende tjenester. Hun understreker at dette ikke er en erstatning for hjemmetjenesten, men at hun ønsker å være en faglig støttespiller med varme hender.

Linda kan kontaktes for en uforpliktende samtale på Mobil: 95270376, eller via mail: Hjemhjerte@outlook.com. Hun er også tilstede på Facebook: Hjem og Hjerte



Linda Bentsen

Tekst: Ole-Herman Bjør

Tekst:

Kristin B(ade-entusiast)

– Isbading, gjerne kombinert med badstue, kan gi en umiddelbar lykke- og velværetilstand.

Øystein Wiggen,
forsker, fysiolog og kuldeekspert



Hva skjer i kroppen?

- I badstuen blir hele kroppen varmet opp. Kroppen prøver å kvitte seg med overskuddsvarmen ved å åpne blodårene.
- Når man går ut i isvannet, vil blodstrømmen til fingre og tær være svært begrenset. Jo lengre man er ute i det kalde vannet, jo mindre blodstrøm. Kroppen blir gradvis nedkjølt.
- Tilbake i badstue slapper kroppen av, blodårene åpner seg og gir blodgjennomstrømning som kan føles ved prikking i huden.
- Endorfiner og stresshormoner suser rundt i hode og kropp.
- Vinterbading kombinert med saunabesøk gjør kroppen i stand til å tilpasse seg ekstreme temperaturer: både lave og høye, ifølge forskning.no



– Du angrer
ALDRI
på et isbad.

Heidi Nilsen, helårsbader



- et kick av glede og energi!

Jeg går nervøst over Heggedalsveien, mot badstua i Kloppedalen. Ute på brygga står en vever kvinne og sjekker badetermometeret. De syv minusgradene i luften biter godt fra seg, men klemmen jeg får av badstuentusiast og ildsjel Heidi Nilsen, den er varm. Det samme kan ikke sies om badevannet - kvikksølvet stopper ubønhørlig på "null"...

Det er tidlig i februar. Et tynt lag med hvit snø dekker over den skitne gamle. Jeg forventer at vi skal inn og varme oss i badstua først, men får Heidis milde latter til svar. Neida, vi skal bade først! Sammen går vi målrettet mot kanten av brygga. Under badekåpa har jeg på meg badedrakt, ullvotter og -sokker. Det går overraskende fint på den snødekte stien med ullsokker; de sitter godt både på snøen og når det går over til is ytterst på brygga.

Jeg blir stående og stirre ned i det mørke vannet, som gaper utfordrende tilbake. – Ikke tenk, bare gjør, sier Heidi rolig. Jeg klatrer ned den isbelagte badestigen og slipper meg ned i Gjellumvannet. Det iskalde vannet tar pusten fra meg, kulden er altoppslukende og befriende på samme tid. Jeg kjemper med pusten, den vil liksom ikke helt ned i lungene men blir overfladisk og hivende. Hjertet slår raskt, skuldrene trekker seg opp. Jeg kommer meg opp på brygga igjen, nesten på refleks. – Du kommer til å føle deg litt euforisk etterpå, lover Heidi.

Jeg er jo egentlig en frysepinn som av og til kan slite med å komme meg uti om sommeren. Men dette gikk overraskende bra, tenker jeg fortumlet mens vi raskt tripper opp mot badstua og VARMEN. Kroppen dirrer, ikke av kulde, men av liv. Det strømmer en dyp varme innenfra.

Hva får egentlig Heidi ut av badingen? – Opplevelsen gir enorm mestringsfølelse! Jeg blir stolt av meg selv hver gang jeg får det til. Kroppen min synes det er deilig å få litt sjokk, for da får den liksom lov til å restarte. Hvis jeg har en kjøp følelse før jeg bader, blir denne liggende igjen i vannet etterpå, sier hun.



Skann koden for booking av badstua Vinterlykke



Fordeler med isbading:

- Det booster immunforsvaret ditt. Du herder kroppen med det kalde vannet, og kan få bedre immunforsvar og blodsirkulasjon.
- Du blir naturlig glad. Kaldt vann stimulerer endorfinene.
- Du brenner kalorier. Hjertet pumper raskere i kaldt vann og kroppen må virkelig jobbe.
- Kalde bad reduserer stress. Du blir restartet.
- Vinterbading er sosialt. Finn en gruppe å bade med.

Er isbading sunt?

Vel inne i varmen, snur Heidi timeglasset på veggen. Nå er det 15 behagelige minutter i badstua før neste dypp i kulda. Heidi mener badingen har en helsegevinst, men det er fortsatt begrenset med forskning omkring dette temaet. Det finnes noen studier, blant annet en dansk (Søberg et. al), som viser at regelmessig isbading, kombinert med badstue, har gode helsemessige effekter. Dette innbefattet badstue avbrutt med 3 økter á 1-2 minutters isbading. Forskingen viste økt varmeproduksjon i kroppen, økt forbrenning, og bedre insulinsensitivitet. De fant også bedret immunfunksjon i tillegg til økt kuldeteranse.

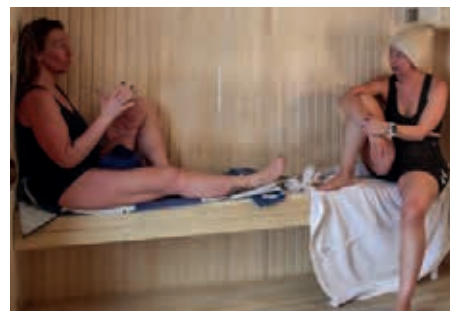
Våre 15 varme minutter er over, og det er på tide med en dypp i vannet igjen. Det går litt lettere denne gangen. 15 nye minutter i badstua, så en siste tur i vannet. Nå går det vesentlig bedre. Pusten finner rytmen sin, kulden slutter å være et angrep og blir mer som et intenst trykk. Når jeg kommer opp igjen, er verden annerledes, luften føles varm, nesten mild. Å isbade er ikke behagelig i vanlig forstand; det er rått og kompromissløst. Det er en påminnelse om at du kan stå i noe som er ubehagelig, men komme opp igjen litt klarere, sterkere og litt mer til stede enn før.

Gjellumvannets venner er en forening dannet av frivillige ildsjeler i Heggedal som ønsker å fremme vinteraktiviteter på og rundt dette flotte vannet i bygda vår. Foreningen ble etablert sommeren 2022. Vinteren 2022 ble tur- og skøytebanen, samt råket for isbading laget. Dette ble raskt et populært tilbud, og befolkningen strømmet til, både over og under isen. I oktober i fjor kunne vi også glede befolkningen med offisiell åpning badstuen **Vinterlykke**.

På bildet til høyre ser du noen av de fantastiske frivillige som hjelper til med drift av **Vinterlykke**: Sverre Aae, Kjetil Skjellestad, Kim Henriksen, Laura B. Rumbest, Arnt Vidvei og Laila Kjennset. Heidi Nilsen, som er med i denne artikkelen, er SoMe-ansvarlig samt såkalt potet med en finger med i det meste. Daniel Backman har satt opp websiden og jobber med de tekniske løsningene bak det hele. I tillegg er Jan Trygve Benjaminsen, Cecilie Haraldsen og Dmitrij Rumbest med.



Heggedalspostens utskremte på vei uti...



Her er det rom for "den gode samtalen", kroppen er avslappet, hodet klart.



Et knippe Vinterlykkelige frivillige. Foto: privat.



1 Skogsbilveien, nå sti, innerst i Stokkeråsen

Vintertur over Stokkeråsen

Selv om det er vinter og snø som dekker alle spor i skog og mark, så er det mange stier som blir brukt likevel. Denne turen går derfor på både småveier og stier.

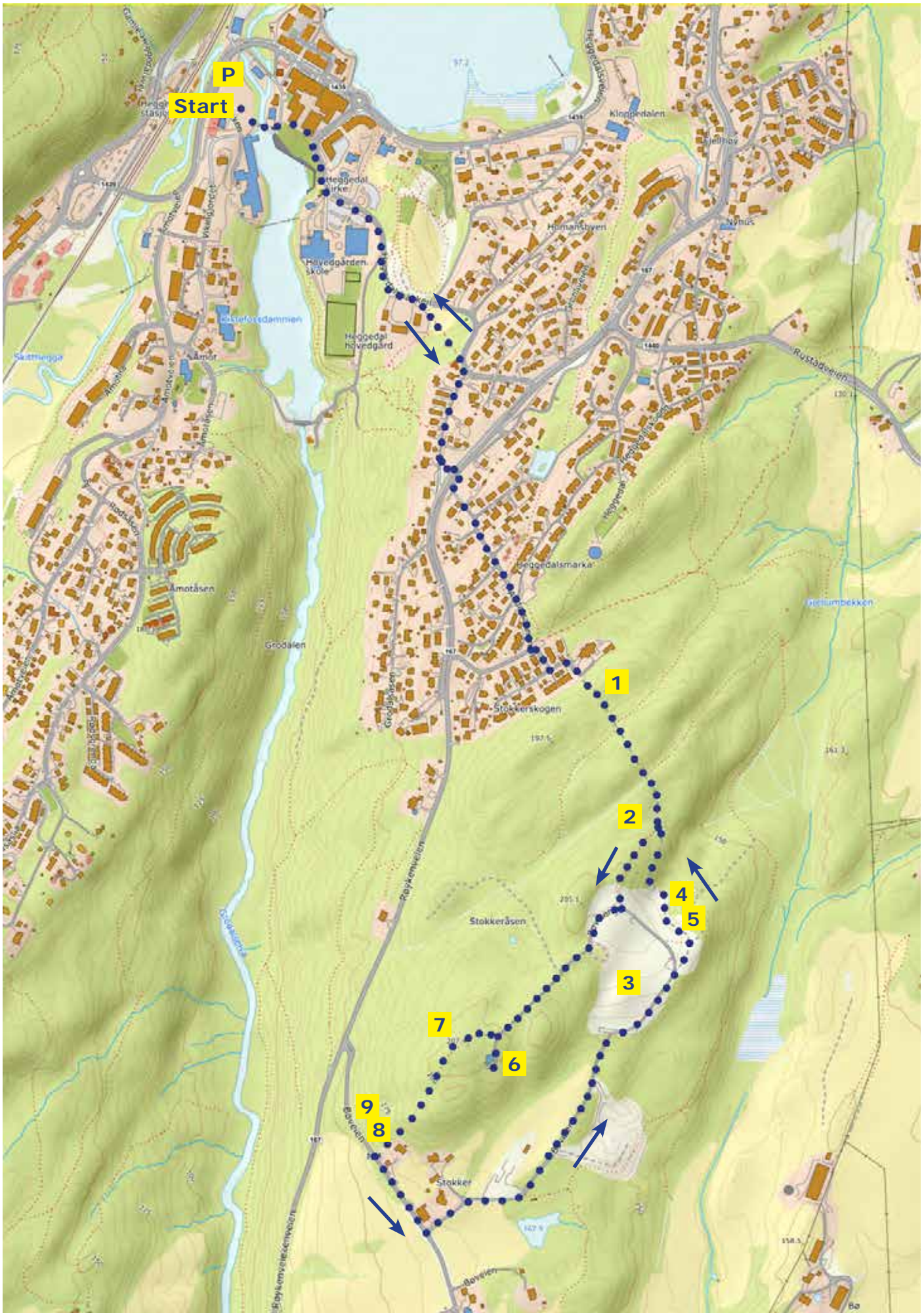
Turen starter fra Heggedal Sentrum, der det er flere P-muligheter. Vi går opp Heggedalsbakken, forbi Heggedal Kirke og Hovedgården Ungdomsskole, og tar stien som vi ser går opp til høyre rett etter Heggedal Hovedgård. Stien kommer frem i Heggedalsbakken litt høyere opp. Der går vi noen få meter på hovedveien før vi tar inn til høyre. Veien går parallelt med Røykenveien, så litt lenger fremme tar vi til venstre og opp til Røykenveien, som vi krysser. Da kommer vi til veien Andersdammen som vi følger og Stokkerskogen videre. Helt innerst i denne veien går det en skogsbilvei videre, som om vinteren bare er en sti, og den skal vi følge.

Tekst og foto: Laila Samuelsen
Layout: Ole-Herman Bjør

Skogsbilveien runder Stokkeråsen og går helt ned til Bøveien. Denne ble tidligere brøytet fra Heggedalsmarka, både på grunn av en tidligere massefyllplass, der det nå er en flott åpen slette, og for å holde veien åpen til Vannmagasinet som også ligger litt forbi den åpne sletta. Nå har denne åpne plassen blitt et kommunalt snødeponi og vei er brøytet fra Bøveien. Men foreløpig er det ingen store snømengder der. Heldigvis er deponiplassen avgrenset, og skal ikke være til hinder for oss turgåere over åsen, og heller ikke ødelegge den flotte rasteplassen med flott utsikt innover fjorden til Oslo. Jeg er veldig takknemlig for tillatelsen jeg fikk av grunneier til å sette opp rasteplass-bord med benker akkurat der for mange år siden, og at Nærmiljøsentralen da sponset



2 Sti opp til Snø-deponiet og rasteplassen





3

Plassen for snø-deponi der de er klare til å ta imot store snømengder

Turgruppa GladTrimmen med dette. Veldig hyggelig å se at både stien og rasteplassen blir mye brukt om sommeren.

Fra Stokkerskogen går vi skogsbilveien, nå bare sti, innover et godt stykke før vi tar en sti opp til høyre dersom den er tråkket opp. Den stien kommer frem til den åpne plassen med snø-deponi, og til rasteplassen som heldigvis er intakt. Dersom den stien ikke skulle være synlig, så er det bare å fortsette rett frem og gå til høyre i den brøytede skogsbilveien som kommer fra Bøveien og følge den opp til sletta med snø-deponiet. Snødekte bord og benker frister kanskje ikke, men den flotte utsikten kan jo nyttes før vi går videre mot vannmagasinet.

Retten før Vannmagasinet går GladTrim-stien inn til høyre. Dersom denne er synlig i snøen, velger vi å gå den ned til Bøveien, kanskje etter en



4

Fin plass, men ikke så trivelig på vinterstid



5

Samme sted, i sommer og sol



6

Turgruppa GladTrimmen på tur til Vannmagasinet i 2018.

titt bortom Vannmagasinet/høydebasensenget som sørger for godt vanntrykk til de som bor i nærområdet. Har ingen gått GladTrim-stien så blir Vannbasensenget turmålet, og vi går tilbake samme vei som vi kom.

GladTrim-stien var en gammel gjengrodd sti ned til Bøveien som GladTrimmen har ryddet, og som i dag er en flott sti å gå om man ønsker en koselig rundtur på sommeren.

Det var Terje Martinsen som tipset meg om at det tidligere gikk en sti over hogsfeltet på Stokkeråsen, så da tok jeg med meg Turgruppa GladTrimmen i Heggedal dit på leting etter den gamle bortgjemte stien. Stien var gjengrodd og stedvis helt borte, skjult av vegetasjon, småkjerr, store greiner og kvist og kvast på kryss og tvers etter hogsten. Men rustet med hagesakser og øks og arbeidshansker, fikk vi kvistene unna og ryddet sti fra Bøveien der den var helt borte og opp til Vannmagasinet. Vi satte opp små stein-varder og det gjorde susen. Nå er stien brukt av mange, og er godt synlig, og vardene er blitt større også, så det er veldig hyggelig. Stien fikk navnet GladTrim-stien, som skiltet viser, etter en velfortjent jobb.



8

Det var her Turgruppa GladTrimmen startet for å rydde stien i 2018



9

Stien opp Stokkeråsen fikk navnet GladTrim'stien og ble skiltet som takk Til GladTrimmen for flott arbeid med å grave frem denne stien som stedvis var helt borte. Her fra tur i 2020.

GladTrim-stien var godt opptråkket da vi gikk turen, så håper den er det når du tar turen også, for da blir det en liten rundtur. Så vel nede på Bøveien, tar vi til venstre, følger veien noen meter og går inn til venstre etter å ha passert uthuset litt lenger fremme. Da kommer vi inn på skogsbilveien som fører oss til snø-deponiet og utsiktspunktet vårt, men tar nå stien inn til høyre før den siste bakken opp til snø-deponiet, og går denne stien rett frem til Heggedalsmarka, og ellers de samme veiene videre tilbake til Heggedal Sentrum.

Turen rundt er på ca. 5 km.
God Tur!



7

Her går vi ned GladTrim'stien på vei ned til Bøveien, en kald vinterdag

Korpsnytt siden sist

«Jeg velger meg april!
I den det gamle faller,
i den det ny får feste
dog fred er ei det beste,
men at man noe vil»

Verselinjene er hentet fra Bjørnstjerne Bjørnsons dikt og kanskje er flere enige med han om at april er en foretrukket måned? Siden sist har Heggedal og Blakstad skolekorps lagt seg i selen for å delta på Distriktmesterskap i Øst på Lørenskog. Derfor har de først og fremst tenkt på mars og ikke april all tiden i januar og februar som har gått med til å øve inn stykket. Hovedkorpset spilte «Pacific Dreams» av Jacob de Haan, et stykke med 9 minutters varighet. Det var i alt 14 korps påmeldt i 2. divisjon, så det ble virkelig en lærerik konkurranse sammenlignet med de siste års erfaringer da HBS har deltatt på DM i Asker. Juniorkorpset deltok med «Ungarsk dans» - komponist/arrangør: trad/ Scott Rogers, «Cruisi'n the Streets» - komponist/arrangør: Andreas Ohlsson og "Go Ahead March-komponist/arrangør: Idar Torskangerpoll. Alle musikantene leverte kjempegode prestasjoner og vi er veldig stolte av dem!

HBS vil gjerne at dere velger april for å komme på besøk til det første av årets to loppemarkeder. Heggedalshallen er stedet for å drikke kaffe med kjentfolk, spise kake med naboen og handle lørdag 18. april og søndag 19. april.



BLI MED I

Heggedal og Blakstad skolekorps

Musikkopplevelser
Samarbeid Kunnskap for livet
Vennskap for livet
Mestringsfølelse
Glede Latter



Oppstart av nytt aspirantkorps til høsten.
Man kan begynne fra det året man fyller 7 år. De fleste av våre musikanter starter i korpset det året de begynner i 2.-, 3.- eller 4. klasse.

I forkant kan dere gjerne donere leker, klær, sko, gardiner, sportsutstyr, husgeråd (service, glass, gryter etc.) og nostalgiske saker til loppelageret alle torsdager. På grunn av fullt lager vil vi ikke kunne ta imot tepper, puter, møbler eller bøker. Barnebøker tar vi alltid imot! Skjærtorsdag og torsdag 16. april er lageret stengt. På loppelageret vil du bli tatt imot av hyggelige korpsforeldre! Det er fremdeles usikkert hvor lenge vi har lagerplass i Kloppedalen, men enn så lenge så kan HBS velge «...april, fordi den stormer, feier/fordi den smiler, smelter.../i den blir somren til!»

Tekst: Mona E.K., Design: Anders Lie Hagen



Juniorkorpset (øverst) og hovedkorpset (nederst) i Distriktmesterskap for skolekorps.

Dette er noen av instrumentene i korpset:



GRASROT
ANDELEN

Vil du registrere skolekorpset som mottaker av din grasrotandel?
Send SMS: "Grasrotandelen 993809349" til 60000

Korpset på nett: hbs.korps.no

Loppelageret i Kloppedalen er åpent hver torsdag kl. 18-21, følger skoleruta



Få siste nytt: Lik Heggedal og Blakstad skolekorps på Facebook.
facebook.com/hbskolekorps

Tekst og foto:

Aud Ingeborg Børseth

I prosjektet "Matauk, selvbergning og beredskap" samarbeider Historielaget, Innbyggertorget, Nærmiljøsentralen og Omattatt om å sette fokus på dyrking, sanking og beredskap våren og høsten 2026.

Vi inviterer til praktiske kurs, både i pallekarmdyrking og sanking, begge med utgangspunkt fra Omattatt, Friheim.



VIL DU VÆRE MED Å BIDRA? Slik kan du støtte Omattatt:

♥ Gi grasrotandelen til Foreningen Omattatt. Bruk qr-kode.



♥ Bli frivillig, og gi arbeidstimer til felleskapet.

♥ Bli medlem av foreningen.

♥ Bli hjertevenn
– gi et valgfritt engangsbeløp på
VIPPS 572879

Vi er veldig takknemlig for alle som vil bidra til å sikre videre drift av vårt skattekammer!



Matauk, selvbergning og beredskap

Pallekarmdyrking

Kurset passer for både nybegynnere og deg som har litt erfaring fra før. Du får praktisk opplæring og følger din egen pallekarm gjennom sesongen.

Kursholder:

Evas Grønne Hage



Om kurset

Deltakere må påregne arbeid og oppfølging av egen pallekarm mellom kurskveldene. Velkommen til lærerike og hyggelige kurskvelder med jord under neglene og fokus på bærekraft og beredskap!

Kursdatoer:

- Tirsdag 28. april kl. 17–19
- Tirsdag 23. juni kl. 17–19
- Tirsdag 25. aug. kl. 17–19

Påmelding til:

aud-ingeborg@iheggedal.no

Pris: 150,- (dette dekker jord, pallekarm og frø/planter)

Sanke spiselige vekster

Sopp- og Nyttevekstforeningen i Buskerud tar oss med på tur for å sanke spiselige vekster i veikantene. Turene går ut fra og kommer tilbake til Omattatt.

Kursdatoer:

- Fredag 24. april kl. 18–20
- Lørdag 2. mai kl. 10–12

NB! Begrenset antall

Gratis for medlemmer.

100,- pr. familie for ikkemedlemmer.

Påmelding til:

aud-ingeborg@iheggedal.no

FASTE AKTIVITETER:

Omattatt er en åpen og inkluderende møteplass hvor alle er velkomne. Her kan du møte andre, få en kopp kaffe/te og jobbe med egne prosjekter. Er du nysgjerrig på om Omattatt er noe for deg? Kom innom og ta en titt.

Sydugnad • Sister solidarity

Vi syr sanitetsbind og hjelper jenter i Senegal og Gambia ut av mensfattigdom. Tirsdag 7. april kl. 10-13.

Strikke kafé

Gratis for medlemmer, øvrige kr. 50,- pr. gang.

Ingen påmelding

Tirsdager 18.00 - 21.00

Ungdomsåpent

Tilbud til kreativ ungdom.

Påmelding

Onsdag 14.30.-17.30
FOR UNGDOM F.O.M. 7. TRINN.

Åpent på dagtid:

Mandag 11.00
Onsdag
Torsdag 15.00

Påskestengt
fra 27. mars til 6. april

VELKOMMEN til den store klesbyttedagen!

18. april 12 - 13³⁰

På den store klesbyttedagen har du mulighet til å fornye garderoben din på en miljøsmart, sosial og hyggelig måte. Hvordan bli med på Den store klesbyttedagen?



Hva kan du bytte?

Med plagg mener vi klær, sko og vesker. For hvert plagg du leverer inn får du en byttelapp. **Regler:** Alle plagg må være rene og hele. Du kan levere inntil 7 plagg per person i din husstand. Alle plagg må forhåndsinnleveres på Heggedal innbyggertorg fredag 17. april mellom kl. 11 - 18 eller lørdag 18. kl. 11-12. Du vil da få utdelt byttelapper, en byttelapp pr. innleverte plagg. Byttelappene bruker du til å bytte til deg et nytt plagg til Den store klesbyttedagen **lørdag 18. april kl. 12-13.30.**

Klesbytting bidrar til å gi plagget lengre liv. Hvis du ikke vil bruke plagget lenger, kanskje noen andre vil? Om et plagg brukes dobbelt så lenge, halveres miljøfotavtrykket fra produksjonen av plagget. Derfor er det viktig å bruke klærne så lenge som mulig, kjøpe kvalitet når du kjøper nytt og satse på gjenbruk om det er plagg du ikke bruker. Dette er en anledning for deg som vil fornye klesskapet på en miljøvennlig måte. Dine klær får samtidig et nytt liv i en annens klesskap.

Lyst til å lære å sveise?

Verkstedgruppa på Omattatt arrangerer også denne våren sveisekurs. Kurset gir deg kunnskap til å bruke et enkelt sveiseapparat, kunnskap om nødvendig utstyr og anbefaling om sikkerhet ved sveising.

Dette er et kurs på 10 timer:

- Onsdag 13. mai kl. 18.00-21.00
- Onsdag 20. mai kl. 18.00-21.00
- Lørdag 30. mai kl. 10.00-13.00

Oppmøte: Omattatt, Åmotveien 15

Pris: 700,- for medlemmer av Foreningen Omattatt og **900,-** for ikke-medlemmer.

Hver deltager får låne godkjent sveisehjelm, vernebriller og hansker. Arbeidstøy må hver deltager ha med. For de som ønsker er det anbefalt å kjøpe spesielt forkle til sveising.

Påmelding til:

aud-ingeborg@iheggedal.no

Påmeldingen er ikke gyldig før påmeldingsavgiften er betalt. Ta kontakt for spørsmål eller om du ønsker mer informasjon.



Du finner Omattatt i Åmotveien 15

Tlf: 929 92 228 • Mail: aud-ingeborg@iheggedal.no



Bygg en Olabil!

- og bli med på olabil-løp

Også i år blir det olabil-verksted på Omattatt. Bygg en ny olabil eller oppgrader en du har fra før.

Vi har verktøy, materialer og maling til disposisjon, samt hjul og styring. Du kan bygge en enkel «standardmodell», eller en litt mer pyntet bil. Du får gode råd og hjelp underveis.

Dette er en fin aktivitet foreldre og barn kan gjøre sammen.

Det tar 4-5 kvelder å bygge en olabil. Barn under 14 år må komme i følge med en voksen.

BYGGEKVELDER:

Fredag 22. mai	kl. 17.00- 20.00
Tirsdag 26. mai	kl. 17.00- 20.00
Torsdag 28. mai	kl. 17.00- 20.00
Tirsdag 2. juni	kl. 17.00- 20.00
Torsdag 4. juni	kl. 17.00- 20.00

OLABILLØP

GJELLUM TERRASSE 31, HEGGEDAL

Søndag 7. juni kl 17.00 - 18.00

Påmelding på e-post til:

aud-ingeborg@iheggedal.no

NB: Begrenset antall.

Gratis for medlemmer, 250 kr pr. familie for ikkemedlemmer.



Asker Innebandyklubb

Tullball – en eneste stor suksess!

Siden midten av januar har Asker Innebandyklubb arrangert Tullball i Heggedalshallen – og tilbudet har blitt en formidabel suksess.

Tullball er et gratis helgetilbud for barnehagefamilier, og har raskt utviklet seg til å bli en viktig og inkluderende møteplass i lokalmiljøet. Responsen har vært overveldende positiv. Så langt har vi i snitt hatt over 65 barn per arrangement, og interessen er stadig økende.

Konseptet er enkelt: Vi legger til rette for uorganisert og fri lek i trygge rammer. Oppsettet i hallen varierer fra gang til gang, slik at barna får nye impulser og utfordringer hver helg. En ting kan vi likevel garantere – det vil alltid være en innebandybane tilgjengelig.

Selv med relativt beskjeden markedsføring har Tullball vokst betraktelig. I helgen samlet vi nærmere 90 barn til lek i hallen, denne gangen med diskostemming og høy aktivitet. Jungeltelegrafan har virkelig gjort jobben sin, og vi opplever nå besøk fra langt utenfor Heggedals grenser – blant annet fra Tranby, Sætre, øvrige deler av Asker og Bærum.

Vi ønsker også å rette en stor takk til våre lokale samarbeidspartnere som gjør arrangementet mulig. KIWI Heggedal bidrar med frukt til barna, Pals sponser oss med herlig, lokalt brygget kaffe, og Heggedal Nærmiljøsentral har donert kaffekopper til arrangementet. Deres støtte betyr mye for oss – og for familiene som deltar.

Vi gleder oss til å fortsette å fylle Heggedalshallen med aktivitet, lek og latter i tiden fremover, og håper enda flere vil benytte seg av tilbudet.

Følg oss gjerne på Facebook: Asker Innebandyklubb Tullball

Velkommen til Tullball!



ASKER INNEBANDY

TULLBALL

Heggedalshallen er dessverre opptatt enkelte lørdager i februar og mars. Tullball flyttes disse helgene til SØNDAG. Følgende datoer gjelder:

Søndag 15. februar*	Alle dagene: 09:30 – 11:00
Lørdag 21. februar	
Søndag 1. mars*	
Lørdag 7. mars	
Søndag 15. mars*	
Lørdag 21. mars	
Lørdag 28. mars	

Vi ses :)

Tekst: **Fredrik Dinger**

Logo: **Thea Irmelin Halvorsen**



Asker IBK har lag i flere aldersgrupper og nivåer, og deltar i serier og turneringer arrangert av Norges Bandyforbund.

Klubben tilbyr treninger for ulike ferdighetsnivåer og aldersklasser.

Asker IBK deltar i både lokale og nasjonale serier, samt minirunder og cuper og er en del av den voksende innebandyscenen i Norge. Innebandy har blitt stadig mer populært.

VIL DU SPILLE INNEBANDY?

- Innebandy har lav terskel for deltakelse, er inkluderende og tilgjengelig for alle.
- Innebandy er lett å lære, har høyt tempo og mye action.
- En stor fordel med innebandy er at det er lite fysisk kontakt, noe som reduserer risikoen for skader og gjør det lettere for yngre spillere og nybegynnere å bli med.
- Innebandy spilles innendørs, så du slipper å bekymre deg for været.
- Utstyr du trenger for å spille er minimalt, kun en kølle og gymtøy, noe som gjør det enkelt og billig å komme i gang.

HAR DU LYST TIL Å PRØVE?

Ta kontakt med leder Fredrik Dinger på tlf: **919 07 698** eller leder@askeribk.no

På www.askeribk.no finner du informasjon om treningstider, lag og aldersklasser. Velkommen!

Hyggelig pensjonistaften på Heggedal Hovedgård



Onsdag 11. februar arrangerte Lions Club Heggedal den årlige Pensjonistaften på Heggedal Hovedgård. Dette er en tilstelning vi har arrangert for bygdas pensjonister i en årrekke. Arrangementet er åpent for alle pensjonister bosatt i Heggedal.

Som vanlig var det servering av snitter og kringle, kaffe og litt godt i glasset. Lett underholdning og masse god musikk. Loddsalg med fine premier var det også.



Overskuddet fra loddsalget blir et bidrag til innkjøp av aggregater til Ukraina. Lions Norge er i skrivende stund i ferd med å sende flere aggregater til Ukraina i samarbeid med Direktoratet for samfunnsikkerhet og beredskap (DSB) og Lions i Ukraina. DSB har ansvar for transporten til Ukraina.

Kong Harald forlenger sitt lange engasjement for Lions Norge

Kong Harald har igjen takket ja til å være Lions Norges høye beskytter – en rolle han har hatt sammenhengende siden 1958. Den gang var han kronprins og tok på seg oppgaven som en støtte til organisasjonens humanitære arbeid. Nå forlenges beskytterskapet med ytterligere fem år.

For Lions Norge er dette en tydelig bekreftelse på det sterke forholdet mellom organisasjonen og kongehuset. Med forlengelsen av kongens beskytterskap tar Lions Norge fatt på en ny femårsperiode med både stolthet og fornyet kraft. Tradisjon, frivillighet og samfunnsengasjement står fortsatt sterkt – godt forankret i et samarbeid som har vart i snart 70 år.



Fra 100 års markeringen til Lions International i 2017



Støtt Lions arbeid ved å bli medlem i Heggedal Lions Club!

Kontakt President Atle Jarl Holsen på 932 27 579.

Lokal deltakelse i Mongol Rally

Reisen begynner i Heggedal, men er lengre enn de fleste andre reiser som starter her. I sommer deltar flere fra Heggedal i det internasjonale rallyet Mongol Rally. På seks uker skal de kjøre over 13 000 kilometer, som tilsvarer 1/3 av ekvator.

I løpet – som tradisjonelt har hatt Mongolia som destinasjon – er ikke målet å komme først over målstreken, men at reisen skal være et eventyr. Deltakerne må selv stå for alt; reiserute og innkvartering, kjøretøy, vedlikehold og drivstoff. For arrangørene er poenget med løpet nettopp fravær av tilrettelegging.

Fra idé til virkelighet

– Det startet som løs snakk da gutta gikk på videregående i 2017, forteller Trym. I sommer blir planen til virkelighet. De åtte, alle født i 1998 og de fleste av dem oppvokst i Heggedal, utgjør ett team. De reiser i to biler som kjører sammen. Gruppen har kjøpt to Skoda Octavia. Disse er nøye utvalgt, for rallyet tillater nemlig ikke større slagvolum i motoren enn 1,3 liter. Gjengen har planer om å forsterke understellet og heve det, og de røper at de også har planer om å lakke om bilene.
– Og de har aircondition, forteller Aleksandar, en luksus som ikke nødvendigvis er vanlig for kjøretøy som deltar i rallyet.

Den lange veien østover
Avreise fra Heggedal skjer 9. juli. Turen går raskt til Tsjekia, der det i Praha blir felles samling og start. Videre rusler gjengen til Georgia. Den første etappen beskrives som plankekjøring. Det er først det de omtaler som fase 2, som blir krevende. Internasjonale konflikter gjør at man unngår Iran og Russland.

– Vi må faktisk ta den mest upraktiske ruta. Inngangsporten til Sentral-Asia blir via Aserbajdsjan. Men fordi Aserbajdsjan har stengt grensene for biler, må bilen fraktes med båt over Kaspiahavet fra Baku. Videre går reisen via Turkmenistan, Usbekistan, Tadsjikistan, Kirgisistan og til målstreken øst i Kasakhstan. Bilene fraktes trolig



Det er mye planlegging bak sommerens store reise: Brage Fauchald (f.v), Fredrik Arstad Ognedal, Aleksandar Jovičević, Tobias Langås Handeland, Olav Sunnvoll Rognes og Trym Bjor Aasheim. Håvard Sutterud (ikke på bildet) deltar i planleggingen fra Trondheim. Camilla D. Skift var ikke der da bildet ble tatt.

hjemover på tog, mens gruppa selv flyr hjem.

En god gjeng

– Vi er en gruppe som utfyller hverandre godt, sier Tobias. Gjengen har fordelt roller og ansvar, både i planleggingen av turen og for selve reisen.

– Vi har planlagt i rundt to år nå, sier Aleksandar.

Samtidig er det mye som ikke kan planlegges, og mange usikkerheter om hva som vil møte dem på veien.

– Reisen vår går via 19 land. Vi skal passere mange store byer, slik som Istanbul. Vi skal kjøre gjennom ørken i Sentral-Asia, hvor man kan steke speilegg på panseret. Og vi skal kjøre på veier 4600 meter over havet, forbi Leninfjellet. Det er et bredt spekter, forteller Tobias.

– Hva ser dere mest frem til?

– Pamir, den gamle Silkeveien og Asjkhabad, nevnes blant flere.

– Er det noen av dere som har erfaring med slike utflukter fra før?

– Nei, er det kontante svaret.

– Men mange tror verden er et mer utrygt sted enn den egentlig er, utdyper Tobias.



Laget fra Heggedal og omegn med sine to Skoda Octavia.



Ryktene skal ha det til at det i årets løp deltar tre lag fra Norge, hvorav de to andre lagene er fra Hamar og Finnmark.

Mer enn et løp – et møte med verden

– Vi kommer til å få utfordringer, men alt løser seg. Vi må lene oss på jungeltelegrafene og være løsningsorienterte. Underveis på reisen kommer vi til å ha kontakt med andre deltakere. Vi har også hørt at mye kan løse seg hvis man snakker med lokalbefolkning, sier Tobias.

Rallyet har også en veldedig dimensjon, hvor teamet skal samle inn penger til en veldedig organisasjon. Alle lagene skal underveis i reisen samle inn penger til Cool Earth, en organisasjon som jobber for å stoppe avskoging av regnskog.

– Dersom Heggedalspostens lesere vil bidra til et slikt formål, er det storartet. Vi takker heller ikke nei til utstyr som kan komme godt med på reisen vår, slik som jerrykanner, ekstra lys, takstativ eller nomadetelt, forteller gjengen.

– Den største frykten for meg er hvis noe skjer med bilen som gjør at reisen må avbrytes, forteller Olav, som viser til at et motorhvari som tar uker å fikse kan skjje.

Mot slutten av løpet vil store deler av reisen nemlig skjje på dårlige veier, om det overhodet kan kalles veier.

Gjengen beskriver det som et eventyr. Et skikkelig avbrekk fra hverdagen. Et siste spark før andre forpliktelser i livet gjør en slik utflukt vanskelig.

– Det er en risiko å ende opp på gamle hjem og angre på alt man ikke gjorde, sier Fredrik.

– Man kan angre på noe man har gjort, men ikke angre på noe man ikke har gjort, supplerer Brage.

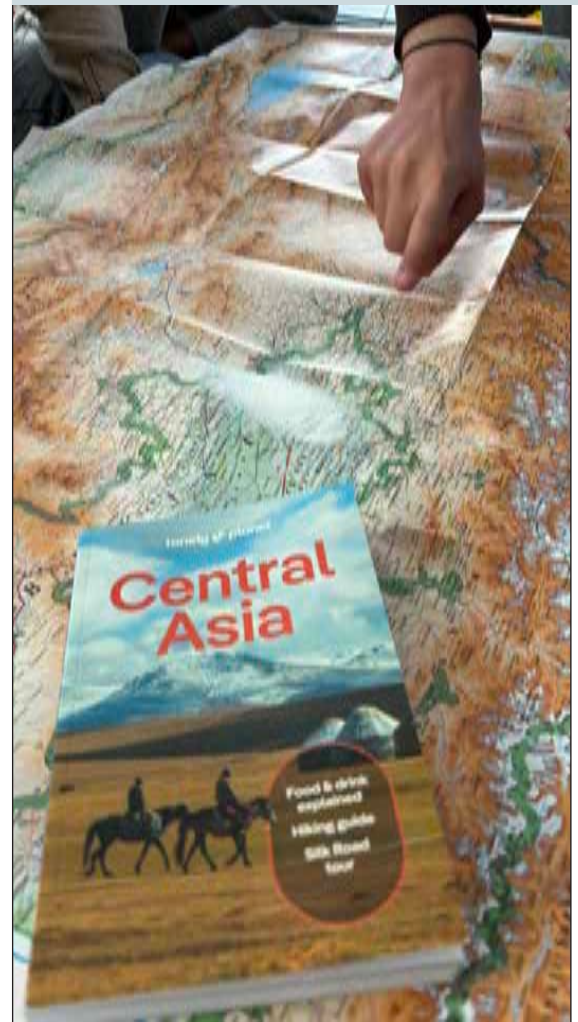
– Vi vil nok lære mye om forskjellige mennesker og kulturer. Binde nye kontakter og vennskap, fortsetter Tobias.

– I en verden som har blitt polarisert, kan dette kanskje gi litt trua på folk, sier Trym.

Tekst og foto: Anders Lie Hagen

Reisen kan du følge via gruppas egen Instagram-konto:

@mongolgrandprix



DIS
HERREFRISØR

Skjellestadjordet 31, 1389 Heggedal
Tlf. 918 14 249

Booking av time på
timma.no/salong/dis-herrefrisor

Borch Fagerhaug Elektro AS

Åmotveien 44, 1389 Heggedal

- * Rehabilitering
- * Nybygg
- * Alt innen elbil ladeløsninger

Kontakt oss på mobil 415 51 001 eller
epost oborch@online.no

FARGERIKE Asker

Garantert bra sluttresultat
FARGERIKE ASKER

RØYKENVEIEN 136 a, 1386 ASKER

Tlf.: 66 78 10 01

kundeservice@fargerikeasker

Real Bil AS 

Santokh Singh

Vi holder til i nyoppussede lokaler sentralt i Heggedal (samme bygg som Esso i Guibekken). Hos oss får du gjort de fleste reparasjoner og servicer på bilen. Kontakt oss gjerne for tilbud eller for å bestille service.

Autorisert bilverksted - alle merker - EU kontroll - oljeskift - dekkskift - rimelige priser

Bruktbiler - salg, bytte, kjøp & kommisjon
Åpningstider mandag til torsdag 8-17 og fredag 8-16

Tlf.: 66 90 30 51 Mob.: 934 89 898
post@realbil.no www.realbil.no

Heggedal og omegn Historielag

Program april-juni 2026

Hvis ikke annet er annonsert, er arrangementene gratis

Torsdag 9. april kl 19.00 i "Fyrstikken":
«Geopolitisk uro: Opprustning eller fredsdiplomati?»
 v/ Sylo Taraku



Sylo Taraku vokste opp i Kosovo i det gamle Jugoslavia. Han er utdannet statsviter i Norge, har skrevet flere bøker, og er ansatt som rådgiver i tanksmien Agenda. Han har en allsidig yrkesbakgrunn blant annet som rådgiver for Helsingforskomiteen.

Torsdag 7. mai kl. 19.00 i "Fyrstikken":
Norsk demokratihistorie til og med 2025
 v/Hans Olav Lahlum



Lahlum er tilbake! Denne gangen er det ikke USA og Trump som står på dagsorden, men demokratihistorien og utviklingen i vårt eget hjemland. Og med Lahlumsk presisjon: foredraget vil omhandle demokratiets utvikling "til og med budsjettforhandlingene i 2025". Vi gleder oss!

Onsdag 15. april NB! Ny dato!! kl. 19.00-20.30:
Hva spiste vi under krigen? v/Guri Hjeltnes

Hvordan levde folk under krigen? Hvordan skaffet de seg mat og klær? Hvordan så tilfluktsrommene ut, og hvordan hadde elevene det på skolen? Guri Hjeltnes har skrevet en rekke bøker fra krigen, blant annet om barn og om hverdagslivet. I boka "Hverdagsliv under krigen" har hun blant annet skrevet om hva folk spiste, i byene og på landet.



Matmangel førte til at nordmenn måtte lage kaffe av erter, spise kråke og ha tran på brødskiva.

Søndag 10. mai: Busstur til Lier - *se neste side ->*

Tirsdag 12. mai kl. 19.00 på innbyggertorget:
«Middelalderens kjøkken» v/Marianne Vedeler



Hvordan var egentlig maten i middelalderen? Og hva skjedde med matkulturen da Norge gikk fra å være en selvforsynt avkrok til å bli en del av den globale handelen? Marianne Vedeler ga i 2024 ut boka «Middelalderens kjøkken – oppskrifter og historiene bak dem»

Søndag 3. mai kl. 12.00-15.00 (ca):

Lokalhistorisk vandring fra Eid til Sjøvollbukta.
 Historielagene i Vollen og Heggedal har ønsket å øke oppmerksomheten rundt de gamle veifarene som gikk fra gårder og virksomheter i innlandet ned mot fjorden. To av de gamle veifarene ned til fjorden er skiltet, fra Heggedal sentrum til Sjøstrand og fra Guibekken til Vol-



len. Et tredje står for tur - fra Eid ned til Sjøvollbukta. Vi går opp traséen sammen med lokalkjente guider. **Oppmøte i Eid-krysset kl 12.00**

Asker Kulturfestival 2026

forgår fra 31. mai til 7. juni. Historielaget vil delta på "Torgfesten" i Heggedal lørdag 6. juni, og arrangerer lokalhistorisk vandring søndag 7. juni kl 12.00.

Disse arrangementene vil bli annonsert i neste nummer av Heggedalsposten. **Se også side 27**

Utstillingen "Vi kommer ikke herfra" er flyttet

Historielagets utstilling er omarbeidet og tilpasset vinduene i Heggedal torg 2-8, vis á vis Innbyggertorget. Tandberg Eiendom har stilt vinduene til disposisjon. Utstillingen består av 13 plakater, og leses best "mot klokka", fra høyre mot venstre, og strekker seg rundt søndre del av bygningen:

- * To plakater forteller om utstillingen.
- * Plakatene 1-7 er en beskrivelse av inn- og utflytting og inn- og utvandringen som har bidratt til å skape dagens Heggedal.
- * Plakatene 8-9 forteller om tidligere reguleringsplaner og arbeidet med planene for sentrum og kollektivknutepunktet, som ble vedtatt i 2010.
- * Plakatene 10-11 beskriver vedtatte og planlagte prosjekter i Heggedal sentrum og andre områder i bygda.

Tekst og bilder til plakaten 8-11 er levert av kommuneplansjef Tor Arne Midtbø.



"Matauk, selvberging og beredskap"

Historielaget arrangerer flere foredrag innenfor dette temaet, og bidrar til praktiske kurs, på "Omattatt":

Kurs i pallekarmdyrking

- i hagen på Omattatt, Friheim.

Kursdatoer:

- Tirsdag 28. april kl. 17–19
- Tirsdag 23. juni kl. 17–19
- Tirsdag 25. august kl. 17–19



Sanke spiselige vekster

Sopp- og Nyttvekstforeningen i Buskerud tar oss med på tur for å sanke spiselige vekster i veikantene. Turene går ut fra og kommer tilbake til Omattatt.

Datoer:

- Fredag 24. april kl. 18–20
- Lørdag 2. mai kl. 10–12

Påmelding til alle arrangementene: Se Omattatt kreativt ombruksverksted på side 28-29.

Busstur «Lier rundt» søndag 10. mai

Turen starter med buss fra parkeringen ved Heggdal fabrikk (stasjonen) og kjører via Dikemark til Lierskogen. Her får vi med oss lokalkjente guider fra Lier historielag som følger oss på resten av turen og forteller om nabokommunen vår.

Fra Lierskogen kjører vi videre til Tranby og Gjellebekk og får høre om marmorindustrien og mineralutvinningen i området. Vi passerer marmorobelisken som ble reist til ære for den dansk-norske kongen Christian IV (1577 - 1648). Det var ved Gjellebekk skanse at Karl XIs dragoner ble stanset våren 1716.

Turen går videre til Lyngås og deretter nordover til Sylling og Holsfjorden. Det var hit den smalsporede Lierbanen gikk fra Lierbyen og korresponderte med fergetrafikk på Holsfjorden til Sundvollen.

I Sylling blir det kafferast, og deretter går turen sørover på vestsiden av Lierdalen og vi følger sporene etter den gamle Lierbanen ned til Lierbyen. Her besøker vi Lier bygdetun og får en orientering om den store virksomheten til bygdetunet og Lier historielag. Deretter blir det middag hos «Fruene Haugestad» i nærheten av Lierbyen. Her serveres det en gryterett som er inkludert i turprisen. Drikke bestilles og betales av den enkelte deltaker.

Etter middagen går turen ned til Huseby gård med de store gravhaugene med tverrmål på om lag 30 m. Det var her Oslos bys skytshelgen «St. Hallvard» etter sagnet vokste opp. Vi kjører videre opp «Lierbakkene» før vi returnerer tilbake til Heggdal sentrum.

Turen starter kl. 11:00 fra parkeringsplassen ved Heggdal fabrikk og er tilbake ca kl 17:30.

Pris for medlemmer og ektefeller/samboer kr 450. Ikke medlemmer kr 700.

Påmelding innen 26. april til Ole-Herman Bjor: ole-hb@online.no / 909 42 454.

Antallet av deltakere er begrenset til 48 på grunn av bussens størrelse. Nærmere informasjon om betaling og matserveringen blir sendt ut til påmeldte ved påmeldingsfristens utløp.





Welhaven Elektro
DIN LOKALE ELEKTRIKER
tidligere Heggdal elektro

ALT INNEN ELEKTROINSTALLASJON

- * Servicebiler
- * Nyanlegg
- * Sikringsskap
- * Gulvvarme
- * Downlights
- * EI-kontroll
- * Ladeanlegg for EL-bil

Røykenveien 70, 1386 Asker
Prosjektleder Frode Hovland
tlf 901 24 432
E-post: Frode@wre.no

registrert elinstallatør

HVITEVARE OG TV SERVICE
Kontakt oss, vi henter og bringer!

Vi utfører garantiservice, uavhengig av hvor det er kjøpt, på følgende merker: SAMSUNG, ELECTROLUX, AEG, ZANUSSI, HUSQVARNA, GRUNDIG, BEKO og BLOMBERG

SERVICEVERKSTED MED BUTIKK!

Service-Experten VEST

www.sev.as
Tlf. 66 98 79 79

Røykenveien 70, 1386 ASKER Mand-fred 0800-1600





VTP

VOLLEN TRUCK & PARTS A/S

EU-Kontroll
Service - Reparasjon - Deler
Bruktbil
Gratis lånebil
Tlf. 31291100
Røykenveien 397, 3440 Røyken

Person/varebil opp til 7,5t u/luftbrems



Asker Trefelling AS

- trefelling
- beskjæring
- stubbefresing
- hekk og hage
- vaktmestertjenester

Ring oss idag for gratis befaring!
tlf: 97 19 49 15
post@askertrefelling.no
www.askertrefelling.no
Hallenåsen terrasse 46,
1389 Heggdal



 askertrefelling

Innbyggertorgetts program mars-mai

Mars	
Tir 17. kl 14.00-15.30	Litterært pusterom i biblioteket. Kom som du er!
Tor 19. kl 10.00-12.00	Torsdagstreff med spesialfysioterapeut og teamkoordinator Kristine Hoel – på Kafé Kime
Lør 21. kl 12.00-15.00	Lørdagsåpent bibliotek
Lør 21. kl 12.00-15.00	Papirfuglverksted i biblioteket
Lør 21. kl 13.00-14.30	Barnekinno i Fyrstikken. Filmtittel annonseres i biblioteket.
Tir 31. kl 14.00-15.00	« Jazz for Det Grå Gull ». med Bjørn Olav Lyster og musikalske venner. <i>Se omtale-></i>
April	
Ons 8. kl 13.00-14.00	Lesesirkel
Tor 9. kl 19.00-20.30	« Geopolitisk uro: Opprustning eller fredsdiplomati? » v/ Sylo Taraku i Fyrstikken. <i>Se omtale på historielagets side 34</i>
Man 13. kl 13.00-15.00	Filmmatiné for voksne: «Flow» - animasjon
Ons 15. kl 19.00-20.30	Hva spiste vi under krigen? v/Guri Hjeltnes. <i>Se omtale på historielagets side 34</i>
Tor 16. kl 18.00	Om kvinnehelse v/Margret Hagerup m.fl. Arr.:Asker Høyres Kvinneforum, i Fyrstikken <i>Se omtale-></i>
Lør 18. kl 12.00-15.00	Lørdagsåpent bibliotek
Lør 18. kl 12.00-13.30	Den store klesbyttedagen v/Omattatt – kreativt ombruksverksted <i>Se omtale på Omattatt side 28-29</i>
Lør 18. kl 13.00-14.30	Barnekinno i Fyrstikken. Filmtittel annonseres i biblioteket.
Tir 21. kl 18.00-19.30	Eldre, livskvalitet og rus - Et foredrag med Trond Ivar Hansen og JazzApoteket. I Fyrstikken. <i>Se omtale-></i>
Tor. 23. kl 19.00	Oljefondet. Norske penger i Israels okkupasjons- og folkemordsøkonomi, v/ Pål Nygaard. – <i>Se omtale-></i>
Tir 28. kl 14.00-15.00	« Jazz for Det Grå Gull » med Tre Turister. <i>Se omtale-></i>
Mai	
Man 4. kl 13.00-15.00	Filmmatiné for voksne «Lo Capitano»
Ons 6. kl 13.00-14.00	Lesesirkel
Tor 7. kl 19.00-20.30	« Norsk demokratihistorie til og med 2025 » v/ Hans Olav Lahlum i Fyrstikken. <i>Se omtale på historielagets side 34</i>
Fre 8. kl 10.30-11.00 og 12.00 til 12.30	Mini-Matiné, Janne og Muskat for barn v/ Janne Starup – <i>se omtale</i>
Man 11. kl 10.30-11.00 og 12.00 til 12.30	
Tir 12. kl 14.00-15.30	Litterært pusterom i biblioteket. Kom som du er!
Tir 12. kl 19.00-20.30	« Middelalderens kjøkken » v/ Marianne Vedeler. i Fyrstikken. <i>Se omtale på historielagets side 34</i>
Ons 13. kl 12.00-13.00	Hørselshjelp av likeperson
Lør 16. kl 12.00-15.00	Lørdagsåpent bibliotek
Lør 16. kl 12.00-13.30	Den store klesbyttedagen v/Omattatt – kreativt ombruksverksted <i>Se omtale på Omattatt side 28-29</i>
Lør 16. kl 13.00-14.30	Barnekinno i Fyrstikken. Filmtittel annonseres i biblioteket.
Tir 26. kl 14.00-15.00	« Jazz for Det Grå Gull » med Five Shades of Sax. <i>Se omtale-></i>
Lør 30. mai kl	« Full fyr i Fyrstikken » konsert med Røyken Vokalensemble. <i>Se omtale side 6-7</i>

Heggedal innbyggertorg er åpent

mandag til fredag kl 09.00-16.00, torsdag til 18.00.

Heggedal bibliotek er betjent: Man 12.00-16.00, tir, ons og fre 10.00-16.00, tor 12.00-18.00

Lørdagsåpent 10.00-16.00 en dag i måneden: 21. mars - 18. april - 16. mai

Meråpent bibliotek mandag til fredag etter innbyggertorgetts stengt tid og fram til kl 22.00, lørdag klokka 15.00-22.00 og søndag klokka 10.00-22.00.

www.askerbibliotekene.no - www.hvaskjeriasker.no - www.asker.kommune.no/ heggedalinnbyggertorg

Kunstutstilling i Kafé Kime



Kunstgruppen ART

har utstilling i kaféen.
Nye utstillere er velkommen!
Ta kontakt med Hanne Kanten på Innbyggertorget.

Om kvinnehelse i Fyrstikken torsdag 16. april

Heggedal, Slemmestad og Vollen krets av Asker Høyres Kvinneforum arrangerer åpen kveld om kvinnehelse.

Leder av Høyres Kvinneforum, stortingsrepresentant Margret Hagerup - med flere - belyser perspektiver på betydningen av fokus på kvinnehelse.



Tor 16. april kl. 18.00 i Fyrstikken

Foredrag med musikk: Eldre, livskvalitet og rus

Trond Ivar Hansen fra Arbeiderbevegelsens rus- og sosialpolitiske forbund holder et varmt og engasjerende foredrag om eldre, livskvalitet og alkohol – med rom for refleksjon og dialog. Kvelden byr også på lett jazz fra **JazzApoteket**, med tidløse melodier på «Blå resept».



Tir 21. april kl. 18.00 – Heggedal Innbyggertorg «Fyrstikken». Gratis.

Oljefondet: Norske penger i Israels okkupasjons- og folkemordsøkonomi

Pål Nygaard vil ta utgangspunkt i rapporten som Historikere for Palestina sendte til myndighetene i juni i år. Den viste at Oljefondet var investert i flere selskaper som aktivt bidrar til Israels folkemord, samt at det er investert i nær sagt alle aspekter som sørger for at Israel ulovlig kan okkupere stadig mer palestinsk land. Pål Nygaard er professor i økonomisk historie på Handelshøyskolen BI.



Tor 23. april kl. 19.00 i Fyrstikken

Arr: Venner av Palestina, Askergruppa

Faste aktiviteter

Mandag	
10.00-16.00	Kunstgruppen ART, arr.: Judith Ytreeide
11.00-12.30	Gla'Trimmen, arr.: Laila Samuelson
12.30-13.30	Språkkafè. Arr. Norsk folkehjelp
13.00-15.00	Filmmatiné for voksne, arr Heggedal bib. Første mandag i mnd.
14.00	Etter skoletid – i biblioteket. Brettspill . Passer fra 9-12 år
18.00-19.30	Boccia paraidrett i Fyrstikken. Arr.: GUI SK
Tirsdag	
10.00-14.00	Håndarbeidsstue i partallsuker, arr.: Heggedal Helselag
14.00-15.30	Litterært pusterom, 20. jan, 17. mars og 12. mai
14.00	Etter skoletid – i biblioteket. Aktivitetsbokser . Passer for 4.-7. trinn
18.00-21.00	Lappeklubb, oddetallsuker. Arr.: Vigdis Haugen Aae
19.00-21.45	Heggedal salongorkester øving – i oddetallsuker
Onsdag	
10.00-11.00	Dametric, arr.: Heggedal Helselag
10.00-10.30	Eventyrstund for barn. Arr.: Heggedal bibliotek.
12.00-13.00	Hørsehjelp, første onsdag i måneden. Arr.: HLF Asker
12.00-13.00	Allsang, arr.: Heggedal Helselag
12.00-14.30	Seniordans, arr.: Heggedal seniordans
13.15-15.00	Lesesirkel, første onsdag i måneden. Arr.: Heggedal bibliotek
14.30	Etter skoletid – i biblioteket. Boksnakk . Passer fra 10-13 år
Torsdag	
10.00-12.00	Torsdagstreff for alle i kaféen. Arr.: Heggedal Nærmiljøsentral
10.00-14.00	Sytreff, i oddetallsuker. Arr.: Ella Jensen
10.00-15.00	Bridge. Arr.: Asker Bridgeklubb
12.30-14.00	Datahjelp v/seniornett
17.00-18.00	Språkkafè. Arr.: Heggedal bibliotek
12.30-14.30	Søvnkurs 4 ganger fra 30.10., påmelding v/Frisklivssentralen
13.00-14.00	Styrke og balanse. Påmelding v/fysioterapitjenesten
14.00	Etter skoletid – i biblioteket. Aktivitetsbokser . Passer for 4.-7. trinn
15.30-17.30	Nabolagsmiddag. Arr.: Kafè Kime fra 28.08.
Fredag	
11.00-12.00	Mix dans. Medlemsaktivitet, arr.: Aktiv på dagtid
12.00-13.00	Bingo, i partallsuker. Arr.: Heggedal Helselag.
14.00	Etter skoletid – i biblioteket. Koding av Lego . Passer fra 8-12 år
Lørdag	
10.00-16.00	Åpent bibliotek en lørdag i måneden

Fredag 8. og mandag 11. mai, begge dager kl. 10.30 og 12.00 i Fyrstikken **Mini-Matiné, Janne og Muskat**

I et lite hull i veggen bor en musegutt som heter Muskat. Det vet ikke Janne. Hun skal ha eventyrstund for barna, men hvor har alle eventyrbøkene hennes blitt av? Og hva er det for noe rart som ligger i stolen hennes? Det ser ut som... musebæsj!



Passer for barn fra 3-5 år og varer i cirka 30 min. Gratis.

Jazz for Det Grå Gull

Tirsdag 31. mars kl. 14.00 i Fyrstikken

Bjørn Olav Lyster
med musikalske venner



Liker du gode sangtekster?

Bjørn Olav Lyster, bosatt på Heggedal Torg, kaller seg livsglad melankoliker og forbeholden optimist. Han har et variert og underfundig tekstunivers, med humor og alvor, stort og smått, tekster til både hjerte og tanke. Mye er i visesjanger, og ellers har det blitt alt fra revylåter og idrettslige supportersanger til latinamerikanske rytmer. Musikken hans, inkludert signaturlåta «Sider av livet», finner du på Spotify og andre musikkjenester.

Tirsdag 28. april kl. 14.00 i Fyrstikken

Tre Turister



Med en herlig miks av amerikanske og europeiske standardlåter leverer trioen musikk fylt med humor og varme. La deg sjarmere av:

Jan Inge Melsæter (trombone og vokal) – kjent fra Ytre Jass-Ensemble og Royal Garden. **Børge Tronrud** (saksofon og vokal) – en sentral skikkelse i Asker Jazzmiljø. **Harald Skogli** (tangenter) – med myke toner som setter stemningen.

Tirsdag 26. mai kl. 14.00 i Fyrstikken

Five Shades of Sax



“MINISTORBAND” MEDET PERFEKT REPERTOAR.

Med de beste eviggrønne melodiene, som alle som har levd en stund kjenner, som for eksempel «Moonlight Serenade», «Summertime», «Jamaica Farewell», «Mack the knife», «Georgia on my mind», «Over the rainbow» og «New York, New York».



Heggedal Nærmiljøsentral (HNMS) avholdt årsmøte 4. mars 2026, det 16. årsmøtet i rekken. Lene Dalebråten har vært ansatt som daglig leder fra 1. november 2022. Her følger et utdrag fra årsberetningen:

Prosjekter og aktiviteter i nærmiljøsentralen 2025

HNMSs strategimål og «røde tråd» for 2025 skulle også dette året omhandle ungt utenforskap og folkehelse, og gjenspeiles i våre prosjekter, samarbeidsprosjekter og arrangementer.

UNG i Heggedal – et tverrsektorielt og lokalt nettverk med aktører som jobber for og med barn og unge i Heggedal. Et dynamisk nettverk hvor relevante samarbeidspartnere inviteres inn til våre faste nettverksmøter, og som samarbeider på arrangementer for unge lokalt. Sammen har vi åpnet møteplassen Kuben på innbyggertorget som har holdet åpent etter skoletid når vi har hatt kapasitet til å bemanne møteplassen.

Innovasjonsnettverk og bokprosjekt – deltakelse i ny fagbok om innovasjon, sammen med 187 innovasjonskollegaer fra hele landet. Daglig leder har i 2025 gjennomført to fellessamlinger i nettverket og deltatt på faste nettmøter i eget team, i tillegg til egenstudier.

Samspillsforum 2025 – «Hva kan næring, idrett, kultur og kommune (NIKK) få til sammen?» var spørsmålet ordfører stilte i Asker kulturhus. Daglig leder bidro og delte erfaringer fra UNG i Heggedal-nettverket sammen med prosjektleder Heidi Johansen og hussjef på Heggedal innbyggertorg Astrid Grette. Vi stilte med egen stand, viste Sammen i Heggedal-filmen og var representert i engasjert panel på scenen.

Asker kulturfestival – HNMS søkte tilskudd fra Asker kommune for å dekke innleid lydutstyr og lydtekniker, og koordinerte Torgfesten i Heggedal. Et vel blåst arrangement, bokstavelig talt; det var litt trøblete med kombinasjonen telt, salgboder og heftig vind, -om vi skal trekke frem ei lita utfordring.

Stolpejakten 2025 - et knallår for nærmiljøsentralens folkehelseinvestering med hele 2.027 unike stolpejegere som har gått turene i Heggedal. Nesten 900 av disse er innbyggere fra Asker og Bærum, -resten er tilreisende fra hele landet.

Trans'matorn sykkelpark – HNMSs driftsavtale med parkeier Asker kommune innebærer også en årlig befaring med kommunens sykkelkoordinator som gjennomføres rett etter snøsmelting på våren. Sykkelparken hadde 10-års jubileum i 2025 og vi hadde et sterkt ønske om å pusse opp en godt brukt og meget slitt arena i forkant av feiringen. Trans'matorn ble tildelt midler av kommunen og fikk byttet ut store deler av underlaget sommeren 2025. Tusen takk!

SnakeRun – skateparkprosjektet vårt i øvre del av Trans'matorn! I 2025 fikk vi godkjent byggesøknaden av Asker kommune og prosjektet har tatt et nytt steg i riktig retning. Det søkes fortsatt midler for sluttfinansieringen.

Velkommen til Heggedal – For andre år på rad arrangerte UNG i Heggedal-nettverket Velkommen til Heggedal, hvor både nyinnflyttede og mer etablerte innbyggere får muligheten til å møte representanter fra disse tilbudene, og lære mer om aktivitetene og tilbudene som finnes i Heggedal.

10-års jubileum Trans'matorn sykkelpark - ...så etter et hyggelig arrangement på Torget og innbyggertorget, arrangerte vi bursdagsfest med gratis pølser og saft til alle fremmøtte.

Torsdagstreff for alle – et ukentlig dag-arrangement i kaféen hvor vi tar opp hva som skjer i bygda vår og på rådhuset.

Velferdstiltak for eldre – Nærmiljøsentralen har i samarbeid med Heggedal og Omegn Historielag invitert til folkemøter og foredrag i Fyrstikken, med støtte fra Asker kommune.

Julegrantenning i Heggedal sentrum – Nærmiljøsentralen planla og koordinerte arrangementet og vi samlet bygda i Heggedal park og torg fredag 28. november. Asker Drift ble i forkant engasjert til treffelling og transport, opprigg og belysning.

StreetSkate Heggedal – et arrangement i Trans'matørn sykkelpark for mellomtrinns elever og lærere fra Solberg skole og Heggedal skole. Vi inviterer inn til en dag på hjul med profesjonelle instruktører fra Girls On Wheels og Slemmestad Brettklubb, i samarbeid med – og støtte fra - Heggedal innbyggertorg, Bua Asker, barneskolene og UNG i Heggedal-nettverket.

Faste frivillige oppdrag - Leksehjelp på Heggedal skole er et eksisterende tilbud som lærere holder i hver mandag i én time, -et populært tilbud blant elevene.

Tv-aksjonen 2025 – Soneansvarlig for Heggedal og omegn; nærmiljøsentralen og våre frivillige rigget for å ta imot bøssebærere på Heggedal innbyggertorg, og i 2025 gikk innsamlingen til Atlas-alliansen. Det var et noe overraskende lavere oppmøte enn vi er vant med, og sendte ut kun 11 av 38 bøsser.

Frivillighetsutvalget i Asker (FU) – daglig leder deltok på planlagte møter våren 2025, og gikk ut av FU da innovasjonsprosjektet startet opp, grunnet kapasiteten til daglig leder.

Foreningen Omattatt – Asker kommune og HNMS er prosjekteiere, og daglig leder HNMS er styremedlem i foreningen.

Heggedal sentrumsforening – daglig leder HNMS er styremedlem

Post i Heggedal AS – Høsten 2020 ble selskapet Post i Heggedal AS (PIHAS) stiftet, som en erstatning for et uteblitt postalt tilbud i Heggedal. Selskapet eies 50% av Tandberg Eiendom AS og 50% av Heggedal Nærmiljøsentral.

Heggedal Nærmiljøsentral styre 2026-2027:

Henrik Lampe Frøshaug - styreleder

Atle Jarl Holsen - Lions Club Heggedal

Monica Øverbye - ildsjel

Hans Kristian Fjærvoll - Heggedal menighet

Thomas Hvesser - Heggedal og Blakstad Skolekorps

Eivind Karfjell - Gui Sportsklubb

Turid Inger Sandvik - Heggedal og omegn Historielag

Marit Munthe-Kaas - Hovedgården Ungdomsskole

Fredrik Dinger – Asker innebandyklubb

*Tekst: Heggedal Nærmiljøsentral/
D.H.Sæther*

Asker kulturfestival

30. mai – 7. juni 2026

Hold av dagene – og få med deg alt som foregår av kortreist kultur i Asker. Festivalen feirer mangfold, kreativitet og fellesskap.

Foto: Anders Sjøvik

Torgfest i Heggedal - Asker kulturfestival

Kjære musikere, kunstnere og håndverkere!

Vi ønsker å invitere til deltakelse på årets Kulturfestival! Torgfest i Heggedal samler publikum i alle aldre og byr på et mangfold av kunst og kultur – og vi håper dere vil være en del av programmet.

**Torgfesten går av stabelen
lørdag 6. juni kl. 12 –16.**

Har DU lyst til å underholde på utescenen i Heggedal park?

Nærmiljøsentralen er i full gang med planleggingen, og vi kan røpe hyggelig gjensyn med noen av våre lokale musikere.

Torgfest i Heggedal arrangeres med og av frivilligheten i Heggedal, i ekte dugnadsånd, og med støtte fra Asker kommune. Vi tar ingen avgift for å stå med egne kunst- og håndverksboder.

For påmelding og mer informasjon, kontakt Lene på e-post: post@iheggedal.no

Vi håper å høre fra dere!

BILDER DELT I HEGGEDALSPOSTENS FACEBOOK-GRUPPE



Dagens siste solstråler treffer Vardåsen. Foto: Terje Reier Gundersen (4. mars 2026)



Bli med i Facebook-gruppen "Heggedalsposten" og del dine bilder fra nærmiljøet.



Godt besøk!

Foto: Pia Solbakken (21. februar 2026)



Rundkjøringa.

Foto: Terje Reier Gundersen (4. mars 2026)



Heggedal i solnedgang.

Foto: Solveig Høiland (4. mars 2026)



Hengefossen.

Noen koser seg med isklatring...

Foto: Ian Spink (10. februar 2026)



Hest på Gjellumvannet vekker interesse, også blant andre dyr.

Foto: Austin Bingham (6. februar 2026)



Tåka skaper mystikk over Gjellumvannet.

Foto: Gabrielle von Düring (26. feb. 2026)



Heggedal skole.

Foto: Terje Reier Gundersen (4. mars 2026)



Heggedal fra Gjellumvannet.

Foto: Pia Solbakken (21. februar 2026)

SAGT I FACEBOOK-GRUPPEN HEGGEDALSPOSTEN

For en herlig opplevelse!!! I dag har jeg for første gang besøkt Galleri Heggedale!!! Tenk at vi i Heggedal har en egen butikk med så mange flinke håndverkere!!! Skal du ha en gave eller skjemme bort deg selv, er dette stedet å besøke. Her er noe for alle. Og sååå hyggelig service

**Lene Eugenie Goffeng
Fredsdottir-Haugsrud**

Vinterferiedager med flotte unger her på Hauger gård. Dette er et samarbeidsprosjekt mellom Inn på tunet og Asker kommune, finansiert av Bufdir. Det har vært stell og foring av dyr hver dag, jobbe med ull, ridning, kjøre tur med hest og vogn, forberede felles lunsj og mye kos med dyra. **Hauger Gård**



Et ærlig spørsmål til dere i Heggedal: Vi har mistet noen aktører på torget den siste tiden. Samtidig vet vi at Heggedal har et stort potensial, og mange mennesker som bryr seg om stedet vårt. Jeg tror nøkkelen starter med ett enkelt spørsmål: Hva mangler på Heggedal torg – som du faktisk ville brukt?

Cato Eriksen

➔ En flott slakter hadde vært fint. Eller en grønnsaksbutikk som ligger inn mot torget. Slik at man kan ha "torghandel" med grønnsaker som bugner fra lokale bønder. **Mona Sørby**

➔ Savner sårt Heggedals Bakeri, noe av det beste jeg har opplevd gjennom 40 år. Er så lei butikkbrød!

Tommy Fernandes

➔ Fotballpub i den fine murklossen ved stasjonen. Med dart, shuffleboard og biljard. En liten lys brun pub med enkel matserving, fotball, god whisky og en god tapp i kranene.

Frode Berg

➔ Sportspub (som viser flere idretter enn bare fotball) og med flere aktivitetsmuligheter som shuffleboard, bordtennis, dart osv. Aktiviteter som passer for både barn og voksne. **Gunnhild Nergård**

➔ Savner en liten bokhandel og noe med barneklær.

Benedikte Tetlie

➔ Clas Ohlson eller en liten butikk av noe tilsvarende.

Christian Marum Olsen

➔ Vinmonopolet.

Judith Inger Teibakk

➔ Pizza Ekspressen må tilbake!

Robin Hauan Haagsma

➔ Vår gjennomgangstrafikk er begrenset, mest lokalt, derfor må vi rette oss mot rimelige tilbud og aktiviteter for flere lokale aldersgrupper på ettermiddag/kveld/helg når flere av oss er hjemme.

Lise Hillestad Bracewell

➔ En sportsbutikk som tilbyr prep av ski, skøyter, sykler, golf etc - alle aktiviteter som er tilgjengelig i området rundt Heggedal.

Laila Kjennset

SENTRUM FRISØR

Kristin Øverbye - 974 84 572

LANZA
HEALING HAIRCARE

PEPITA FRISØR

Anne Grethe Thune

48 47 65 47

ORIFLAME – CUTRIN

**Trevaren 16, 1389 Heggedal
Heggedal sentrum, det gule huset,
frisørkjelleren**



Tak og Byggfasade as

Vi utfører alt innen:

- Takomlegging, takstein, plater, shingel, papp m.m.
- Fasadearbeid, utvendig panel, vindskier, isolering, vinduer, dører m.m.
- Blikkenslagerarbeid, pipebeslag, luftehatter, takrenner, nedløp, div beslag m.m.
- Taksikring, snøfanger, feierstiger, feierplattformer m.m.

Vi har nå kampanje pris på:

Taksikring, snøfanger, feierstiger, feierplattformer m.m.

Bruk din lokale håndverker

Ring eller send e-post:

Tlf 94982678 eller 95824142

E-post: post@takogbyggfasade.no

Fossumveien 27, 1389 Heggedal



Inkluderende NYTTÅRSFEST for 7. trinnselever

Tekst: **Aurora, Robin, Signe og Sigrid fra skoleavisredaksjonen**

Foto: **Arturas Kveselis**



Mathilde og Mathea har fått velkomstdrikk og er klare for fest.



Emilija, Isabell, Sophie, Anja og Sigrid er pyntet og klare for fest.



Gjengen fra Solberg barneskole.

29. januar 2026 var mange spente elever samlet utenfor Hovedgården ungdomsskole i Heggedal. Foreldrene hadde satt sammen en helt utrolig opplevelse for alle oss i syvende på Heggedal, Sydskogen og Midtbygda skole. Vi gjorde alt fra å danse polonese til å dunke tungene våre i blåfargede muffins. Det var en fest vi aldri vil glemme!



Alle elevene fra Heggedal, Solberg, Midtbygda og Sydskogen barneskole.



I kantina på Hovedgården ungdomsskole var det dekket til fest.

Dette tiltaket har i mange år vært en del av prosessen for å trygge overgangen til ungdomsskolen. Bygda vår er liten og mange kjenner hverandre fra før, selv om de går på ulike skoler. Uansett er det veldig mange som grugleder seg til å møte nye mennesker og få en ny skolehverdag på ungdomsskolen. Derfor er denne festen en viktig del av prosessen for å forberede elevene.

Først samlet elevene seg for å danse polonese. De hadde brukt gymtimene i forkant av festen for å øve. Det ble en høytidelig start på kvelden. Etter dansen gikk alle opp i kantina. Den var staselig pyntet med langbord og en massiv buffet med et stort utvalg av matretter. Foreldrene fra Solberg og Heggedal passet på at alt gikk rolig og fint for seg. Det er ikke bare når opp mot 100 sultne barn skal forsyne seg samtidig!



Elsa og Emma poserer for fotografen



Amelia og Anna.



Humøret er på topp hos Anniken og Victoria.



Tradisjonen tro ble det danset polonese.

Under middagen ble det holdt to taler. "Det var kjempegøy og snakke foran så mange mennesker. Jeg var litt nervøs på forhånd, men det gikk fint", forteller Ivan.

"Kontrasten mellom dansen og middagen som var høytidelig, og festen etterpå som bare var gøy og kaos, gjorde kvelden helt perfekt. Det var gøy med mye energi gjennom hele kvelden. Dansen var en god ide og talene var fantastiske", er tilbakemeldingen fra heggedalseleven Vetle Horn Okkenhaug. "Maten var veldig god og det var tydelig at alle hadde puttet mye tid inn i det". Det var veldig hyggelig og møte andre fra de ulike skolene. Alt i alt var det en veldig god fest."



Robin og Ivan holdt en fin tale for alle 7. trinnselevne.



Vinneren av designkonkurransen for nytt bo- og omsorgssenter i Kloppedalen er tegnet av Stein Halvorsen Arkitekter. Mon tro om det blir flere seilbåter på Gjellumvannet etter etableringen. På den tomme gressplenen til venstre planlegges leiligheter.

Kloppedalen: Se vinneren av designkonkurransen

Stein Halvorsen Arkitekter vant konkurransen om å tegne nye Kloppedalen bo- og omsorgssenter. Eller «Oasen», som arkitekten selv kaller sitt bidrag.

– «Oasen» skal integreres som en del av byveven i Heggedal sentrum, et sted som fornemmes å feire livet, en storstue og møteplass for beboere og ansatte så vel som den øvrige befolkningen. Det store adkomsttorget med vannspeil, busker og trær, hengende hager på fasade og en åpen inviterende førsteetasje med kafe og aktivitetsrom, sørger for at omsorgssenteret fremstår som et attraktivt sted, skriver arkitekten.

Det jobbes nå med prosjektering av bo- og omsorgssenteret og en reguleringsplan for hele området. Disse prosessene vil styre videre fremdrift. Ferdigstillelse av sykehjemmet er planlagt høsten 2028. Deretter skal kommunen over flere år ha en trinnvis innføring av de totalt 96 omsorgsplassene som senteret skal huse. I bygget skal det også være adskilte «ungdomsleiligheter» for yngre mennesker med behov for heldøgns bemanning.

På nabotomta i Kloppedalen skal grunneier Martin Rønning AS bygge boliger. Prosjektet har i utgangspunktet lik fremdrift, bekrefter Boxs arkitektstudio, som har tegnet forslaget til boligene. Det er plan-



– Bygget fremstår med ensartet og noe stiv form, var tilbakemeldingen fra kommunens planavdeling. Samtidig er det begrenset hvor mye kommunen nå kan endre på konseptet uten å gå for langt vekk fra vinnerforslaget i kommunens egen pris- og designkonkurransen.

lagt 3 bygg med leiligheter, hvor det skisses både familieleiligheter, leiligheter for førstegangsetablere, seniorboliger, ansattboliger, omsorgsboliger og sosiale boformer. I førsteetasje planlegges blant annet helserelevante næringslokaler samt fellesarealer innendørs og utendørs.

I januar ble det avholdt et felles møte med kommunens planavdeling. De er opptatt av at de to prosjektene må sees i sammenheng.

– Byggene fremstår som to helt ulike bygg med ulikt arkitektonisk uttrykk uten referanse til hverandre eller sammenheng i utforming. Det må jobbes med sammenhengen og helheten i prosjektet, var planavdelingens tilbakemelding til arkitektene.

– Det er to veldig ulike prosjekter, med ulik etasjehøyde, formål og karakter – men vi skal se på om prosjektene kan finne noen felles referanser som gir en identitet til plassen og torget, svarte arkitektene.

Tekst: Anders Lie Hagen
Illustrasjoner: Stein Halvorsen Arkitekter

Hvem eier hva i Kloppedalen?



Det blir både sykehjem og boliger i Kloppedalen. Kommunen eier nær 17 mål som i dag leies ut til Martin Rønning AS. Entreprenøren eier 3,4 mål lengst sør på tomta.



Kommunen krever bedre samordning av den arkitektoniske utformingen på tvers av de to ulike prosjektene. Illustrasjon: Boxs Arkitektstudio

Heggedal Pensjonistforening

Møter frem mot sommeren:

Onsdag 1. april (års møte), ons. 6. mai og ons. 3. juni.

Alle møter kl. 18.00 på **Heggedal Hovedgård**.

Har du behov for transport? Ring Lions v/Eldar Atterås 909 62 742.

Isfestival på Dikemark

I slutten av februar ble det arrangert isfestival på Verkensvannet, i regi av Asker Museum og Dikemark IF. Fire lag kjempet om å skjære ut 12 blokker raskest mulig, med is skjæring etter gammel metode. Is skjæring var en av Askers viktigste næringer fra midten av 1800-tallet til tidlig 1900-tall.

Foto: Maciej Luczyński



Strid om mellomlagring og knusing av stein på Yggeset

Asker kommune ga i januar 2025 avslag på Martin Rønning AS sin dispensasjonssøknad om å mellomlagre og knuse stein på Yggeset. Vedtaket ble påklaget. Statsforvalteren stadfestet først kommunens vedtak, før de i september endret syn gjennom en omgjøringsbegjæring og opphevd kommunens vedtak. Statsforvalteren mener tiltaket ikke krever dispensasjon etter en vurdering av forholdet mellom kommuneplanens arealdel og reguleringsplanen. Nå har Asker kommune gjort en ny vurdering av saken. Kommunen mener virksomheten ikke kan tillates fordi gjeldende reguleringsplan ikke åpner for aktiviteten, og at det derfor enten kreves ny reguleringsplan eller dispensasjon fra kommuneplanens plankrav. Tiltakshaveren mener på sin side at kommunen tolker kommuneplanens plankrav for strengt og uten tilstrekkelig grunnlag. – Det er viktig at saken nå gis en effektiv og avklarende behandling, skriver kommunen, som har bedt tiltakshaver søke om dispensasjon fra plankravet.

Dronefoto: Ian Spink



Nye lokaltog ytterligere forsinket

Leveransen av de nye lokaltogene, som blant annet skal brukes på linje 1 mellom Spikkestad og Lillestrøm, blir ytterligere forsinket. Opprinnelig skulle togene settes i trafikk i 2025, men dette ble først utsatt til juni 2026 og deretter til desember 2026. Det har imidlertid vært testkjøring med de nye N05-togene på Spikkestadbanen (se bilde). Norske tog varslet i slutten av februar at testingen er satt på pause etter at det ble avdekket svakheter i boggien under laboratorietester. Feilen gjelder en kritisk del av understellet. Det vurderes nå tiltak for å holde dagens eldre tog i drift dersom forsinkelsene øker. Foto: Jan Erik Ruud



17. MAI PROGRAM FOR SOLBERG SKOLE

12.00: Avmarsj for barnetoget fra Dikemark til Solberg skole. Asker Musikkorps holder takten med kjente og kjære toner.

Rekkfølge i toget: 7. trinn / 1. trinn / Korpset / 2. trinn og oppover. Barn fra Stinaløkka barnehage, familier og alle andre som måtte ønske det, følger bakerst i toget.

12.30: Asker Musikkorps spiller til allsang; «Ja, vi elsker dette landet» og «Det er Norge i rødt, hvitt og blått». Utdeling av boller og brus til barna.

13.00: Leker og konkurranser for barn og voksne. Det vil bli anledning til å kjøpe mat og drikke i FAU sin café. Det blir salg av lodd gjennom hele arrangementet, med trekning på slutten av dagen. Vi oppfordrer til bruk av VIPPS. Arrangementet fortsetter så lenge det er stemning og vær for dette.

Sangkveld 30. mars

Velkommen til den tredje "Syng med"-kvelden **mandag 30. mars**, i påskeuken, kl. 18-19, på kafe Kime på Innbyggertorget i Heggedal sentrum. Tor Kessel, sanger og musiker, leder også denne "Syng med"-kvelden. Arrangør: Livs-glede i Heggedal.



Glasskunstutstilling 17. april

Ett knippe ungdommer har i samarbeid med kunstner Jan Peter Hegg laget et kunstverk som skal pryde veggene på Kaliber ungdomsklubb, som ligger i kjellern på Hovedgården ungdomsskole. **Fredag 17. april kl. 17.30-18.30** avdukes kunstverket, og ungdom inviteres til lett servering samt en presentasjon av verket og prosessen.

Vil du bidra med innhold til neste utgave av Heggedalsposten?

Bladet lages av en frivillig redaksjon, men alle kan bidra med tekst, bilder og notiser. Frist for bidrag til neste utgave er 10. mai, og bladet deles ut fra 26. mai. Bidrag kan sendes til post@iheggedal.no.

Redaksjonen har tre møter i forkant av hver utgivelse for å planlegge hva vi skal skrive om. Møtene frem mot neste utgave avholdes 27. april, 11. mai og 18. mai på Heggedal innbyggertorg, fra kl. 17. Første halvtime

av redaksjonsmøtene er åpne for alle, der det er mulig å komme innom for å tipse om stoff eller se hvordan vi jobber med å lage bladet.



Deler av redaksjonen samlet til redaksjonsmøte på Innbyggertorget.

Bli frivillig bud!

Heggedalsposten deles ut i postkasser av frivillige bud. Kan du bidra i nærmiljøet? Vi har tre ledige ruter:

- Bjerkås: Høymyrv., Eventyrv., Almedalsv. mm. (235 eks.)
- Vollen: Jonasmyra m. sideveier (175 eks.)
- Engelsrud: Rosenhaven, Heslejordet, Dikemarkv. (160 eks.)

Ta kontakt med Anders Lie Hagen for en uforpliktet prat på anderslhag@hotmail.com / 97494982. Du kan da se kart over ønsket rute og få mer informasjon.

Hovedgården først i 17. mai-toget

I årets 17. mai-tog rundt Skaugum går Hovedgården ungdomsskole fremst. Ungdomsskolen ble etablert i 1976, og har altså 50-årsjubileum i år.



Reagerer på skilting av Heggedalsbakken

Opp Heggedalsbakken, fra sentrum mot Røykenveien, er det skiltet fartsgrense 40 km/t. Kjører man ned Heggedalsbakken fra Røykenveien, har det derimot *ikke* vært noe skilt som har angitt hastighet, hvilket medfører at hastigheten på 50 km/t fra Røykenveien gjelder. En innbygger stusset på at det var ulike hastigheter i kjørefeltene på samme vei, og kontaktet Asker kommune. I følge kommunen skal det være skiltet 40 km/t også ned bakken, men de mener skiltet kan være stålet eller kjørt ned. I følge innsenderen, som har bodd på toppen av Heggedalsbakken siden 1991, har det aldri vært noe skilt nedover i det hele tatt.



Foto: Terje Reier Gundersen

Reagerer på salting av Heggedalsveien

I en henvendelse til kommunen reagerer en innbygger på at det tillates salting av veien gjennom Heggedal sentrum, som har status som miljøgate.

– Saltingen påfører mye tilgrising av butikker, P-kjellere og trappeoppganger i sentrum. I tillegg er salt skadelig for miljøet. På Drammensveien og Dikemarksveien forbi Svinesjøen, Nordenvannet og Verkensvannet har man sluttet å salte for flere år siden. Hvorfor er det annerledes i Heggedal, spør innbyggeren, og peker på at avrenningen skjer direkte til Gjellumvannet og Hegga.

Fylkeskommunen, som drifter fylkesveien, svarer at det er mest hensiktsmessig at veien gjennom Heggedal sentrum driftes som en barveg.

– For å oppnå dette brøytes snøen vekk og salt benyttes for å hindre såledannelse og tilising. Dette gjøres for sikre fremkommelighet og trafikk-sikkerhet. På grunn av trafikkmengden på denne strekningen er bruk av sand en lite hensiktsmessig metode, da dette også gir ulemper som støv, steinsprut og vil kreve svært mange strøtiltak, skriver samferdselsavdelingen for drift og vedlikehold. Videre bemerkes det at fylkesveien gjennom sentrum ligger på utløpssida av Gjellumvannet:

– Vi klarer derfor ikke å se at salting av fylkesvegen gjennom Heggedal sentrum er av stor betydning for Gjellumvannet, skriver fylket.

Foto: Terje Reier Gundersen



Hørsel forbundet i Asker

Ole-Herman Bjor (909 42 454) har nylig gjennom Hørselsforbundets kurs blitt godkjent som «Likeperson» for brukere av høreapparater. Han får spesielt ansvar for Heggedalsområdet. En likeperson skal være tilgjengelig for råd og veiledning i bruk av hørselshjelpemidler og motivere til bruk. Tjenesten er gratis og en likeperson har taushetsplikt.



Alegria Bistro i sentrum stengt

I september 2024 åpnet den nye bistroen dørene på Heggedal torg, men nå er reisen slutt. Bak restauranten sto driver og kokk Mikael Hansen Hope, som er 6. generasjon Heggedøl.

– Det har vært gøy – men krevende å få til noe som dette i Heggedal. Vi har stort sett bare fått gode tilbakemeldinger hele veien. Men for å drive restaurant trenger man mer enn gode tilbakemeldinger, sier Hope til lokalavisen Budstikka.

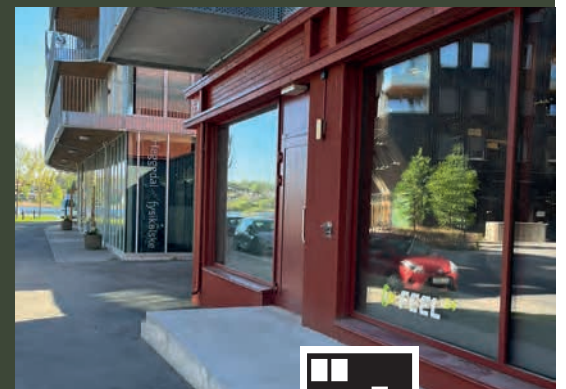


HEGGEDAL
SENTRUMSGÅRDEN



LAGERHOTELL SENTRUMSGÅRDEN

I underetasjen av Sentrumsgården midt i Heggedal sentrum har vi 55 boder/lager i ulike størrelser for utleie. Det er enkel adkomst via rampe på utsiden av bygget med heis/trapp rett ned til lagrene.



Ta kontakt for mer informasjon på utleie@tandbergeiendom.no

Sentrumsgården
Heggedalsbakken 6, 1389 Heggedal



HEGGEDAL

DITT LOKALE HANDELSSTED

HYGG DEG I HEGGEDAL

