

Heggedals- posten

Nr. 6 - des 2025 • 19. årgang



Tur rundt Semsvannet

Side 24



Trompet og
julegrantenning side 10



Fagforstyrrelse side 16



Du har levd i en annen
tid, Bestefar side 3



Omattatt-tips til jul
side 14



Bergverkshistorie i
Fyrstikken side 19



Vil du ha
en hottai?
side 16

Heggedalsposten ønsker alle God Jul og Godt Nytt År



Et lokalsamfunn å høre til

For de minste blant oss er nærmiljøet som en egen liten verden – der små hverdagssteg blir til store erfaringer. Barn og unge i Asker har i år svart på Ungdata, en nasjonal undersøkelse som gir dem mulighet til å fortelle hvordan det er å vokse opp der de bor. Resultatene viser at de fleste barn og unge i Asker kommune er fornøyd med lokalmiljøet sitt; 89 % blant de eldste på barneskolen svarer dette, og 68 % av elevene på ungdomstrinnet. Samtidig er det en del som er mindre fornøyd med lokalmiljøet – en andel som øker gjennom grunnskolen. Dette minner oss som lokalsamfunn på viktigheten av å ta vare på omgivelsene våre og hverandre.

Det er lett å bli frustrert over ungdom og andre som gjør ugjerninger i nærmiljøet. I høst har vi sett hærverk både på Damvokterboligen og den splitter nye badstua i Kloppedalen. På Heggedalspostens Facebook-side meldes det til stadighet om utidig oppførsel blant sambygdingene. Mange viser til behovet for mer disiplin og tydeligere grenser overfor ungdommen, og minnes at så mangt var bedre før. Men vi vet at gode relasjoner og tilhørighet er viktigere for at unge oppfører seg og tar del i lokalmiljøet.

I en tid der stramme kommunebudsjetter gir kutt i viktige tjenestekområder for barn og unge, må vi som lokalsamfunn ta medansvar. Det trenger ikke koste penger, men krever at vi alle stiller opp. Det lokale organisasjons-, fritids- og kulturtilbudet spiller en viktig rolle, og dekkes bredt i Heggedalsposten.

Med ønske om en god adventtid fra redaksjonen!

Anders Lie Hagen

Redaksjonen for Heggedalsposten:

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



Terje Martinsen
Historiker
te-m4@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 **1813.59.61929**.

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 livssynsnøytralt blad som tilbyr seg å være medlemsblad/meldingsblad for organisasjoner i Heggedal.

Redaksjonsarbeid, grafisk design og ombering 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.

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



Gi et bidrag til Heggedalsposten - Vipps til 935950

INNHold

Historisk:

Du har levd i en annen tid,
Bestefar, **3**

Overganger - rom for nye
muligheter..... **6**

Heggedal Menighet Dnk,..... **10**

Omattatt Heggedal **14**

Vil du ha en hottai? **16**

Livsglede i Heggedal,..... **17**

Lions Club Heggedal,..... **18**

Heggedal og omegn
Historielag **19**

Heggedal innbyggertorgs
program **20**

"Likeperson" Oddvar Arntsen
gir seg **22**

Skin Medispa Asker **23**

Tur: Semsvannet rundt,..... **24**

Heggedal og Blakstad
skolekorps,..... **27**

Heggedal nærmiljøsentral **28**

"Vinterlykke" Badstue åpner , **29**

Fra Heggdalspostens
Facebook-sider **30**

Stasjonene er oppgradert, nå
venter vi på de nye togene , **32**

Heggedal skole,..... **34**

Asker innebandyklubb,..... **37**

Heggedal Hovedgårds Venner **38**

GUL sportsklubb **40**

Askerbørskogen vel **44**

Smånytt **45**



Du har levd i en annen tid, Bestefar

Tekst: Terje Martinsen

For et par uker siden hadde vi datter og ett av barnebarna på besøk. Hun har nylig fylt 18 år og begynt å studere. Jeg la merke til at hun innimellom smugtittet ned i fanget der mobilen lå, noe jeg ikke unnlot å kommentere. Vi ble fort enige om at mobilen er avhengigskapende. Men så begynte jenta å spørre om hva jeg gjorde i fritida da jeg var barn og ungdom.

Jeg husker lørdagskveldene. Søster og jeg fikk hver vår lille «Eventyr-brus» og kranget om hvilken flaske det var mest i. Så satt vi klistret til radioen og hørte på «Onkel Laurits» fortelle – og de spennende hørespillene om «Stompa» og «Lille lord Fauntleroy». Vi gledet oss allerede til neste episode. På

mandager var det Ønskekonserthen. De første sangene var gjerne ønsket av eldre folk som likte salmer. De hadde vi hørt nok av på skolen. Men så kom populære viser på norsk, og vi sang med. Midt på 1950-tallet skjedde det nærmest en revolusjon. Ikke bare i ønskekonserthen, men det kom egne pro-



NRK-kjendisene den gang da: Leif Rustad t v og Rolf Kirkvaag i NRKs radiostudio i 1972. De samlet på 1950- og 60-tallet langt flere foran radioapparatene enn noen tv-stjerne gjør i dag.. Foto: Jan Nordby / NRK

grammer for ungdom – med engelske tekster. Vi lærte oss tekstene etter beste evne selv om de færreste av oss hadde begynt med engelsk på skolen. Det var forresten frivillig. Derfor drop- pet mange av mine jevnaldrende engelskfaget, for hva skulle man med det – i Heggedal. Elvis Presley, Cliff Richard og Tommy Steel var de nye idolene. Ut med «Kurt Foss og Reidar Bø».

Det var bare en kanal i radioen, NRK, men på sene kvelder kunne vi lytte til Radio Luxemburg som serverte popmusikk til hele Europa. Noen ungdommer hadde spart penger slik at de kunne kjøpe batteridrevet platespiller. Den fulgte med på stranda om sommeren og opp til Blåfjell om vinteren.

TV ble ikke vanlig før tidlig på 1960-tallet. De som skaffet seg TV først, fikk gjerne kaffegjester

like før populære programmer begynte. Jeg tror ikke alle var like begeistret for det.

I Heggedal var det kino på Gjellum to ganger i uka. For oss som var blitt tenåringer var det stas dersom vi klarte å snike oss inn på voksenkino. Ikke alltid så lett for meg som hadde en onkel i billettluke.

Det fantes ikke barnehager da jeg var barn. Vi var overlatt til oss selv, men hadde alltid noe å finne på. De fleste hadde hjemmевærende mødre. Først omkring 1960 ble det vanlig for kvinner å ha lønnet arbeid utenfor hjemmet, takket være «kjøkken-revolusjonen» med kjøleskap, vaskemaskin, støvsuger, fryser. Jeg husker hvor glad mor ble da vaskemaskinen kom på plass i



Terje Reier Gundersen hjelper Vesla Gudem med klesvask utenfor Gamleboli'n "Wittenborg". Foto Knut Gundersen gjengitt fra Sverre Hansen "Minner fra Heggedal".



Den norske vaskemaskinen "Evalet" fra Emaljeverket A/S var en populær avløser for den vedfyrte bryggepanna på 1950-tallet





Tre gutter spiller fotball. "Tomta" mellom Trevar'n og boligene på Odden ble brukt til lek og ballspill. Fra venstre: Odd Nyborg, Egil Vanberg og Terje Martinsen.

kjøkkenet, Nå var det slutt på å stå opp klokka fem for å fyre opp under bryggepanna i den råkalde vaskekjelleren. Rollemønsteret var seiglivet: Mor vasket, lagde mat, sydde og gjorde ellers alt av husarbeid méns far leste avisa. Etter hvert som kvinnene fikk lønnet arbeid utenfor hjemmet endret dette seg. Da kom også kravet om barnehager.

Det var nesten ingen som hadde bil på 50-tallet. Folk gikk eller syklet når de skulle ta toget. Det ga oss trening og frisk luft. Jeg husker for egen del at jeg brukte tre timer i reisetid da jeg



Barnetimen for de minste ble sendt om morgenen (kl. 8:40 til 9:00). Programserien startet i 1947 og fra 1952 daglig bortsett fra søndag. Torbjørn Egner (bildet) startet med fortellingen om «Klatremus og de andre dyrene i Hakkebakkeskogen» i 1952. Lørdagsbarnetimen på lørdag kveld startet allerede i 1924 før NRK var etablert. Begge programmene var svært populære. (Foto: Ringsaker blad.)



Fire gutter på ski i "Transmator'n". Skirenn i Heggedal. Fra venstre: Terje Martinsen, Åge Martinsen, Ragnar Gudem og "Påsan" Karlsen. Bakken har vært i bruk i mange år og Terjes mor hadde også hoppet der.

var student. Det var ingen mobil å fordrive tida med, men det var fint å sitt i fred og ro og lese. Når jeg i dag går nedover Heggedalsbakken, møter jeg ofte stillestående ungdommer på el-sparesykkel – av og til også med mobilen i handa.

Jeg tenker tilbake på barndommen og unge år og innser at barnet hadde rett: Du har levd et helt annet liv, Bestefar.



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 - rimelig 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

Tekst: Elisabeth Schjølberg

Foto: Harald Rishovd



Målet er nådd, fyret på Verdens ende i bakgrunnen.

Overganger

- rom for nye muligheter

Overganger i livet. Det er mange av dem og mange markeres. Som dåp eller markering av navnedag, konfirmasjon, bryllup, begravelse. Eller felles kaffe og en kake når noen slutter på jobben. Overganger kan romme både glede og sorg, men for å kalles en overgang må den vel romme noen endringer?

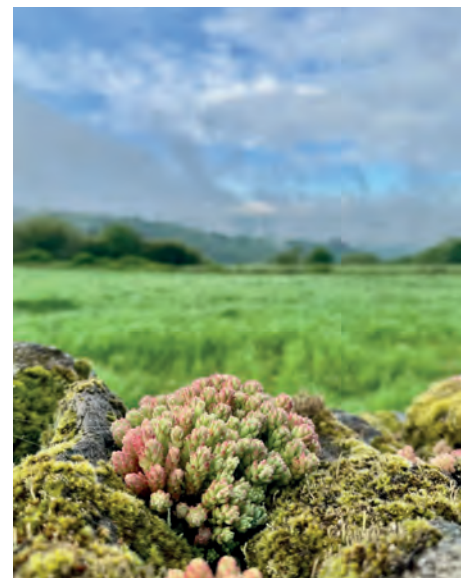
Hvordan planlegger man sine overganger?

I nyhetene får man inntrykk av at mange unge tenker at justeringer av ulike deler av kroppen er nødvendig for å kunne lykkes med overgangen til voksen. Men hva gjør man i den andre enden av livet? Fra arbeidslivet til den perioden der man fortsatt kan være aktiv. Rydder? Trimmer? Det var trimmingen som gjorde at jeg la merke til at noe skjedde med nabo Harald. Han hadde trimmet bra lenge, men nå var det enda mer. Hva var i ferd med å skje? Jeg måtte bare spørre – og han svarte. Han skulle avslutte jobblivet – og ønsket var at overgangen skulle være en skikkelig markering.



“
Vandring gjenoppretter den opprinnelige harmonien som en gang eksisterte mellom mennesket og universet.

Anatole France





Viana var siste stopp for Bente.



Fra Burgos til Astorga ligger Mesetaen, en strekning på over 200 km over en høyslette med endeløse jorder. Fint og grønt på våren, men visstnok ulidelig varmt, støvete og brunsvidd om sommeren.

“ Å reise vil si å nå et mål.
Å vandre vil si å være underveis.

Theodor Heuss



Hvordan kople ut jobb-tankene i hodet?

Harald Rishovd hadde en hovedplan for både overgangen og tilværelsen som pensjonist. En utfordring var, tenkte han, å kople ut jobben som hadde fylt hodet de siste 25 årene. Hvordan kvitte seg med arbeidstankene i hodet – og koplingen til kollegene og PC'en? Sånn at han brukte snekkerverkstedet sitt som han hadde tenkt – og kunne leve mer med sin gamle hobby: fotografering.

Planen hadde utviklet seg over tid. Snekkerverkstedet ble bygget for noen år siden. I flere år har han samlet materialer, verktøy og maskiner. Dette var klart, men så var det selve «overgangen». Løsningen: Tømme pc'en og gå – gå lenge. Og turen gikk han denne våren: Pilgrimsleden fra Saint-Jean-Pied-de-Port i Frankrike til pilegrimsålet Santiago de Compostela og videre til kysten ved Finisterre (Verdens ende) i Spania. Det ble en fantastisk opplevelse.

Planen realiseres

Turen startet i Frankrike ved påsketider. Etter 46 dager kunne han si: Yeah, I made it! Vandring: Nesten 860 km langs pilgrimsleden. Hodet ble tømt for jobbtanker og ga rom for å tenke på annet som er viktig i livet. I alle fall litt, når man ikke snakker med dem man møter. For det er mange som går turen og du møter dem, kanskje en time, en dag og noen ganger fler ganger, alle i samme retning. Man er ikke alene på denne turen.

Overgangsplanen var å gå med familien den første uken og unne seg å tenke litt på jobben. Den første uken sendte han et par godmorgenbilder til kolleger. Deretter kom frikoplingen fra jobb over i neste fase – og han tenkte ikke mer på jobben.

Vin- og sennepsmarker i La Rioja, med snødekte fjell i bakgrunnen.





Katedralen i Burgos er en av mange flotte kirkebygg langs Caminoen.

Turen var forberedt med studier på YouTube, men: Det var noe annet å gjennomføre. Bare det å bære med seg alt man trenger og bevege seg til fots var en egen tilfredsstillelse, forteller Harald. Det var enkelte tunge etapper, men likevel gikk det overraskende bra å gå så langt. Dagsturer på 20 km var ikke så ille, kom han til.

Det beste ved turen var alle de gode menneskemøtene, fortsetter han. Her var det mennesker fra hele verden! Det ble alt fra flyktige møter til de som nesten ble faste følgesvenner, i alle fall på deler av turen. Mest overraskende var at det er så grønt og frodig i Spania og at været var overraskende vått, kaldt og varierende, selv om det ble bedre etter hvert.

Gleden ved å se vann

Den siste delen av turen fra Santiago til Finisterre ble annerledes. Her er det færre som går og færre overnattingssteder. Men etter seks uker i innlandet, oppdaget Harald at det å komme til kysten og endelig se havet, gjorde uventet stort inntrykk. Med unntak av bekker og elver var det ikke mye åpent vann å se. For en som er vokst opp med utsyn over Tyrifjorden, ble det en erkjennelse at det å se vann var viktig.

Å finne steder for overnatting gikk stort sett greit. Overnattingsstedene hadde litt varierende kvalitet. Disse beskriver Harald som «Variable -fra veldig koselig – til ikke helt topp». Det kunne være et lite herberge, eller et ombygd småbruk med 12 senger i en låve der et forheng skilte mellom soveplassene. Og bortsett fra de siste 100 kilometerne før Santiago de Compostela da det ble mange vandrere, la folk seg tidlig og var rolige. Han kom hjem uten ett eneste gnagsår på føttene – men som veganer ble Harald overrasket over hvor vanskelig det var å finne slik mat på restauranter. Han endte opp som vegetarianer mesteparten av turen.

Tanken på selve turen kom etter TV-programmet «Under åpen himmel» som han så for 15 år siden på NRK. Tanken om turen som en overgang, modnet seg i løpet av årene – kanskje da snekkerverkstedet i garasjen ble etablert? Undrer Harald. Ble jobben fjernet helt fra hodet? Ikke helt. Vel tilbake i hverdagslivet kom tankene på jobben i alle fall litt tilbake, erkjenner Harald. Kollegene skal flytte til nye kontorer. Hvordan blir det? Vanskelig å ikke tenke helt på det.

Snekkerbua er der – og når hobbyplanene nå skal realiseres, så må min nabo erkjenne at det er behov for å rydde. Pilgrimsvandringen ga ikke hjelp til det, men han ville ikke vært den foruten.



LILLE HAYELI

HEGGEDAL



VELKOMMEN



48 95 55 00



lillehaveli.no

Julegrantenning 30. november

Velkommen til den tradisjonsrike julegrantenningen ved Heggedal kirke!

Vi starter med gudstjeneste i Heggedal kirke kl. 15.00, hvor blant annet Gjermund Bie Eliassen spiller trompet. Etterpå samles vi ute for å gå rundt juletreet og kjenne på den gode førjulsstemningen. Rundt kl. 16.00 blir det, utenfor Heggetun, et flott show med barna fra Dansesonen, som sprer glede og energi med sin dans.

Etter showet blir det utendørs salg av kaker, vafler, gløgg, pølser og mer. Det blir også morsomme aktiviteter for barna og loddosalg med fine premier.

Det blir loddtrekning kl. 17.00. Etter loddtrekning blir det sangverksted inne i kirken

Ta med familie og venner – og bli med på en hyggelig og stemningsfull markering av starten på adventstiden!



Juleverksted

Velkommen til juleverksted for 1. til 7.-trinn, den 10. desember kl. 17.00-19.00 på Heggetun



Julesangkveld

Velkommen til julesangkveld i Heggedal kirke søndag **21. desember kl 19:30**. Vi synger de kjente julesangene, tenner lys og lytter til julens tekster fra Bibelen.

Velkommen – Julestemning loves!

Solister i advent og juletiden

Søndag 7. desember kl. 11 kommer vår egen Kristin Molvik Botnmark og spiller fløyte. Kristin har spilt hos oss flere ganger. Til daglig er Kristin førstelektor ved høyskolen Kristiania, og hun er også en dyktig fløytist.

Gjermund Bie Eliassen, som spiller under julegrantenningen, blir også med på samtlige gudstjenester julaften og første juledag. Gjermund er en ung og lovende trompetist fra Heggedal. Vi er stolte av at han er med i våre gudstjenester.



Adventstid for barn og unge

I desember er det full fart i Heggedal kirke, og vi som jobber her er i øvingsmodus! Vi gleder oss i år over å få besøk fra enda flere barnehager og skoler. Det er viktig at barn og unge får lære mer om vår kulturarv og at de kjenner til kirken i bygda. Som i fjor tar vi imot barnehagene som kommer på krybbevandring. Heggedal barneskole skal ha sin årlige adventsamling med teater, musikk og sang. Og siste uken før jul åpner vi dørene for Hovedgården ungdomskole, våre naboer over veien. Ungdommene skal få oppleve et julepyntet kirkerom, få lære mer om våre tradisjoner og høre levende, vakker orgelmusikk. Vi ser frem til å være med på å skape en hyggelig førjulstid for barn og unge i Heggedal.





Gudstjenester (i Heggedal kirke når ikke annet er angitt)

Dato	Kl.	Kirkeåret	Prek. tekst	Liturg	Organist	Merknad
30. nov	15:00	1. sd i advent		Storberg	Laugerud	Julegrantenning
7. des	11:00	2. sd i advent	Joh 14,1-4	Storberg	Laugerud	Nattv.
14. des	11:00	3. sd i advent	Matt 11,2-11	Omberg Lier		
21. des	19:30	4. sd i advent	Luk 1,46-55	Storberg	Laugerud	Julesangkveld
24. des	13:00 14:30 16:00	Julaften	Luk 2,1-20	Storberg	Laugerud	
25. des	13:00	Juledag	Joh 1,1-14	Storberg	Laugerud	
4. jan	11:00	Høymesse		Stabrun		Teglen, Spikkestad kirke og kultursenter
11. jan	11:00	2. sd i åpenbt.		Storberg	Laugerud	Nattv., Dåp
18. jan		3. sd i åpenbt.	Joh 2,1-11	Storberg	Laugerud	Presentasjonsgt. for konfirmanter, Nattv.
25. jan	11:00	3. sd i åpenbt	Luk 18,35-43	Pettersen Kjellin	Fiskaa	Østenstad kirke. Kafé-konsert etter gudstjenesten
1. feb	11:00	Såmannssønd	Luk 8,4-15	Storberg	Laugerud	Nattv., Dåp

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. Ta med matpakke. Vi stiller med 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: 5. desember, Søndag 18.januar – Båltur i nærheten, 6. februar. Kontaktperson er Ragnhild Øvland Tjelle 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** 30. november etter julegrantenning (ca kl 17) og 25. januar kl 19 i Heggedal kirke.

- Seniorfest** Østenstad kirke Fredag 9. januar kl 18:00.

- Kirkefrokost** Bli med på en hyggelig frokost i Østenstad kirke hver mandag kl. 11:30 - 1330. Kontaktperson er Jarle Klungrehaug på tlf 91368803

Seniorfest

Det blir nyttårsfest for eldre fredag 9. januar 2026 fra kl 18 – 21:30 i Østenstad kirke, hold av kvelden allerede nå. I år får vi besøk av tidligere domprost i Oslo, Olav Dag Hauge, som vil kåsere om «Tanker ved et nytt år.». Han er alltid spennende å høre på. Vi får også besøk av artisten Anita Hegerland som vil synge slagere fra 70-tallet. Det blir som vanlig servering av snitter og hjemmebakke kaker, allsang, åresalg, andakt og gang rundt juletre. Gratis inngang. Alle velkommen.

Arrangør: Heggedal / Østenstad menigheters Seniorarbeid



13-20 er et gratis samtaletilbud for alle i alderen 13 til 20 år. Vi som jobber i 13-20 er voksne med tid for ungdom.

Send melding på 412 83 320/ 412 80 623 eller asker@13-20.no så tar vi kontakt med deg.



20

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



Besøk av biskop Sunniva!

Vi hadde gleden av å ønske Biskop Sunniva Gylver velkommen til Heggedal menighet i slutten av november!

Biskopen og staben i Heggedal menighet, hadde en hyggelig og engasjerende samtale hvor vi delte tanker, erfaringer og visjoner for menighetsarbeidet.

Senere deltok biskopen også på vårt Halloweenarrangement på Heggetun, hvor hun møtte ungdom og unge voksne i feststemning. Det ble en varm og inkluderende opplevelse – med både alvor og glede i skjønn forening.

Takk til biskop Sunniva for besøket og for inspirasjonen hun ga oss!

Fast sokneprest på plass

Marianne Storberg, som allerede er godt kjent for mange i menigheten, har takket ja til fast stilling som sokneprest i Heggedal. Marianne sier at hun er glad for å få forsette. – Kirken i Heggedal er en veldig hyggelig arbeidsplass med en flott stab. Det finnes et stort engasjement i menigheten, og mange frivillige og lokale ressurser. Vi skal bygge videre på fine tradisjoner som allerede finnes her, men også forsøke å tenke litt nytt. Målet er at kirken i Heggedal skal oppleves som åpen og tilgjengelig for hele lokalsamfunnet.



Østenstad Y's Men

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

- 26. november, Kjell Arnold Nyhus: «Om Jon Fosses diktning»
- 28. januar, Hans Aage Gravaas: «Mitt Afrika». Vi får et innblikk i kristendommens historie og vekst på Afrikas horn.



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:



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



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



Welhaven Elektro

DIN LOKALE ELEKTRIKER

tidligere Heggedal elektro

ALT INNEN ELEKTROINSTALLASJON

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



registrert elinstallatør

Røykenveien 70, 1386 Asker

Prosjektleder Frode Hovland

tlf 901 24 432

E-post: Frode@wre.no

THON
EIENDOM

NÅ REISER HEGGEDALS NYE NABOLAG SEG

Velkommen til åpen visning hver tirsdag kl. 16-17

73 av totalt 118 leiligheter er allerede solgt – men du kan fremdeles finne
din drømmeleilighet. Innflytting fra 2. kvartal 2027.

Priser fra kr 3.700.000



Scan QR-koden for mer
info eller les mer på
thon.no/heggedalhage

HEGGEDAL
HAGE

Tekst: Aud Ingeborg Børseth

Foto: Aud Ingeborg Børseth



Omattatt



Omattatt- tips til JUL!

Adventstid og jul er mye glede, hygge og kos. Hva er vel ikke mer hyggelig enn en hjemmelagd gave, eller kreativ innpakking? Kan du lage noe av det du allerede har, eller gi bort noe brukt kan du bidra til å gjøre julen litt mer miljøvennlig og bærekraftig.

TENNBRIKETTER

– en julegave som varmer!

I adventstiden tenner vi mye lys, og stearinlysrestene kan brukes til å lage tennbriketter. De er supre til å tenne opp bål i skogen eller i peisen hjemme.

Du trenger:

Stearinlysstumper, en blikkboks, avis eller bokpapir og garn/hyssing.

Slik gjør du:

1. Lag ruller eller av papir. Fest med hyssing.
2. Legg lysstumpene i blikkboksen og smelt i vannbad.
3. Legg noen papirruller i blikkboksen av gangen, la de trekke litt før du legger de over på en plate med avisapir.

KREATIV INNPAKKING

Visste du at vi i Norge hvert år bruker ca. 60 000 km med gavepapir?

Det tilsvarer en og en halv gang rundt jorda. I tillegg kan ikke glanset gavepapir resirkuleres, og må dermed kastes i restavfallet. Det er derfor en stor miljøgevinst hvis vi bytter ut det glansede julegavepapiret med andre alternativer.

Vær kreativ og bruk ting du har!

- gråpapir
- avis eller reklamebrosjyrer
- gamle kart
- fine pappesker og annen emballasje
- syltetøyglass
- kakebokser
- stoffrester eller en gammel juleduk.

Førjulstid på Omattatt

VELKOMMEN TIL JULEVERKSTED

Frivillige i Foreningen Omattatt ønsker velkommen til stort juleverksted for hele familien på Omattatt!

Lørdag 29. november kl. 11⁰⁰ - 15⁰⁰

Søndag 30. november kl. 11⁰⁰ - 15⁰⁰

Ingen forhåndspåmelding. Inngang: 50 kr. pr. person. Familie 150,-

Barn under 12 år må komme i følge med voksen.

Foreldre/besteforeldre hjelper egne barn.

Du kan lage nisser, julekort, julegaver og julepynt.

Vi har også pakkedisk så du kan pakke inn julegaver. Det blir salg av kaffe, kake og vaffel. Gratis saft og pepperkaker til barna. VELKOMMEN!

Strikkekafe/julestrikk

Tirsdager kl. 18.-21. Ingen påmelding. Gratis for medlemmer.

Er du ikke medlem koster det kr. 50 pr. gang.

Siste før jul: tirs. 16. desember. Oppstart 2026: Tirs. 6. januar.

Juleverksted for ungdom

Onsdager 14.30.-17.30 (påmelding)

For ungdom fom. 7. trinn. Siste før jul: ons. 10. desember.

Oppstart 2026: Ons. 7. januar.

Åpent på dagtid!

Omattatt er en åpen og inkluderende møteplass hvor alle er velkomne. Her kan du komme i julestemning og møte andre, få en kopp kaffe/te og jobbe med egne prosjekter.

Er du nysgjerrig på om Omattatt er noe for deg? Ta turen innom og ta en titt.

ÅPENT:

Mandag 11.00 - 15.00

Onsdag 11.00 - 15.00

Torsdag 11.00 - 15.00

Omattatt har stengt fom. fredag 19.12. og åpner igjen mandag 5. januar.

God Jul fra Omattatt kreativt ombruksverksted!

I adventstiden blir det juletema på våre faste aktiviteter. Ikke alle aktiviteter er planlagt når Heggedalsposten går i trykken. Ta kontakt dersom du ønsker mer informasjon eller ønsker å melde deg på noen av aktivitetene.

Les mer om arrangementene på www.hvaskjeriasker.no, eller på @Omattatt-kreativt ombruksverksted på Facebook.



Du finner Omattatt i Åmotveien 15

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



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 skattekamer!



Vil du ha en hottai?

Det er Jørgen som spør. Vi er ute og kjører en blank formiddag, jeg er passasjer og livet er godt. Spredt bebyggelse her i dalstroka innafor, nå nærmer vi oss ei lita grend. Og det er da han spør.

– Vil du ha en hottai?

Nå har jeg aldri blitt tilbudt en hottai, så jeg blir veldig usikker på om jeg egentlig vil ha det. Men et tilbud må håndteres, så jeg spør høflig tilbake, siden jeg ikke aner hva han snakker om.

– En hottai...? Hva er det?

Han tar øynene vekk fra veien og glaner på meg.

– Du vet da hva en hottai er?

Nei, sier jeg, jeg vet ikke det. Er det noe nytt? Har nok ikke vært borti det.

Så sier han *hottai* en gang til, tydeligere. Da forstår jeg. Og gremmes.

Jeg har oppdaget at jeg ikke hører like godt som før, lyder som er tynne og høyt oppe i registeret blir nesten helt borte for meg, ikke minst s' er, de er ikke der. Særlig når de kommer fra venstre.

Så hva sa Jørgen? Han spurte selvfølgelig om jeg ville ha en *softice*...

Etter at vi hadde ledd oss ferdige, fikk jeg det ganske klart for meg: Jeg må ha hørselhjelp. Altså et høreapparat. Hyggelig? Nja..det er et alderstegn.

Nå er det flere som går rundt med en propp i øret, det har jeg sett. Flere som har tatt på alvor at alder gjør noe med kropp og sanser. Høreapparat.. hm. – Men jeg er ikke alene om det. Hvis jeg skal følge med på hva som skjer og sies rundt meg. Vil ikke bli en som plaserers i kroken fordi han ikke følger med. Så nå har jeg fått det.

Men, det er enda flere som burde hatt det, tenker jeg. De som ikke hører det de må ha hørt. De som hører uten å høre. De som overhører og bare går videre i livet uten å bry seg. "Da tar vi kaffen mennesker" er det for mange av. De har hørt, de har sett, de har fått det med seg på en eller annen måte, men de har ikke selv opplevd.

De kan ikke ha opplevd og forstått ordene om at mange unge mennesker i vårt land strever med å leve. Strever med å holde fast i livet som oppleves meningsløst. For noen som bestemmer har bestemt at 19 millioner som skulle gått til psykiatrisk hjelpetiltak for barn og unge er strøket i statsbudsjettet. Det var vel ikke viktig. Og jeg tenker: Er det mulig å ikke høre at mange unge strever med livet og trenger den støtten de kan få? Er det mulig å ikke høre? Det er tydeligvis mulig.

Det fins alltid midler til alt mulig. Bygg og anlegg og veier dras i gang og budsjettene sprekker så det høres. Det høres!



Tekst: Toralf Dehli

Illustrasjon: Ole-Herman Bjør

Men vi er heldige i Asker. Nå til jul får vi en rundkjøring ved Bleiker som er dimensjonert for dinosaurer. Prislappen er visst 120 millioner. Det er mange dinosaurer på Bleiker ... Trengte vi den? Ja, mente noen. Det var trafikklys der før, og bilene har altså måttet stoppe for rødt lys noen ganger. Det var ille. Men – de kunne spurt meg på forhånd før de satte i gang. Jeg har kjørt den veien i 50 år og aldri vært plaget av de lysene. Ikke spurte de, og ikke ville de hørt.

Noe annet som plager meg?

Røykenveien gjennom Heggedal plager meg. Tungtransport til alle døgnets tider dundrer gjennom tett bebyggelse, veien burde vært lagt i tunnel. Det har vi i Heggedal sagt i over 60 år. Noen som bestemmer som har hørt??

Det virker ikke sånn.

Men – det går mot jul, og kanskje får Heggedøler en statlig/kommunal julepresang i år.

Det er lov å håpe på at noen hører. Og gjør noe med det.

God jul!

Toralf Dehli
Gammelprest

Livsglede

i Heggedal

Kurs i regi av Livsglede i Heggedal

Grafikkurs (linosnitt)
for ungdom over 14 år
og voksne. Alt av materiell
er inkludert i prisen.

Dato: 10. - 11. januar 2026

Ungdom: **kr 400,-**

Voksne: **kr 800,-**

Påmelding:
sms til **922 39 309**
innen 5. januar 2026

Sted: Pensjonatet,
Sykehusveien 3, Dikemark
Ta gjerne kontakt pr. tlf.
dersom noe er uklart.

Kursansvarlig:
MayGunn Riis.
Billedkunstner/Cand.scient.



Sangkveld

Denne kvelden kaller vi
«**Syng med**», og de som blir med
får velge sanger fra et sanghefte.
Kvelden blir ledet av sanger og
musiker Tor Kessel.

Dato: 10. desember kl. 18.00

Arrangør: Livsglede i Heggedal

Sted: Kafé Kime på
Heggedal innbyggertorg

Tor Kessel bor i Røyken og er
utdannet sanger og musiker.
Han har jobbet som freelance
solist og musiker hele sitt arbeidsliv
og har opptrådt i en rekke ulike
sammenhenger. Han trives med
de fleste musikalske genre, spiller
piano og har lang erfaring med
både korsang og allsang.
Han gleder seg til å møte sangglade
Heggedøler.





Hjelp!

Lions Club Heggedal står i fare for å bli historie.

Klubben har i over 50 år bidratt med bistand både lokalt, nasjonalt og internasjonalt.

Uten flere medlemmer klarer vi ikke lenger å påta oss dugnader og arrangementer, og kan da ikke lenger hjelpe andre.

Lions er åpen for alle over 18 år, så dersom du/ dere ønsker å være en del av verdens største serviceorganisasjon – ta kontakt med klubbens president, *Atle Jarl Holsen* (932 27 579)

Enkelpersoner, en kamerat- eller venninnegjeng. Alle er velkomne!

Vi har møter hver annen mandag i måneden, og håper å komme i gang med nye aktiviteter så vi kan hjelpe noen av de som trenger oss.

Les mer om oss på lions.no

Heggedal og omegn Historielag

Programmet for våren 2026 kommer i januar-nummeret av Heggedalsposten. De første arrangementene i 2026 er 29. januar og 12. februar, se omtalene.

Torsdag 4. des kl 19.00 i "Fyrstikken"

Historielagets julemøte

- Presentasjon av årets årbok, "Tændstikka 2025"
- Om askerfotografen Harald Ohnstad.

Foredrag v/Henning Sæther, som har ledet arbeidet med å ordne de omfattende arkivene etter Ohnstad.



- Underholdning ved viseduoen **Toril S. Tørmoen og Liv Hilsen**

NB! Åpent for alle!

Kaffe og kaker

Medlemmer gratis, ikke-medl. kr.100,-.

Påmelding innen 30. nov,

til d-hen-sa@online.no / tlf 97740617

Betaling til konto nr. 1503.13.55653 eller Vipps-nr 583608



Torsdag 29. jan. kl 19.00 på Innbyggertorget (Fyrstikken):

«Osvold og de gode hjelperne»

- Sabotører og støtteapparat på Toten og i Søndre Land 1943–1945 v/Morten Conradi og Kjell Gulbrandsen

Med Asbjørn Sunde og «Osvold»-gruppa som ramme løfter forfatterne Morten Gunvald Conradi og Kjell Norman Gulbrandsen fram de mange usynlige hjelperne som gjorde Toten, Eina og Søndre Land til noen av landets mest aktive motstandsområder de to siste krigsårene. Dette er både en lokal og en nasjonal fortelling og et bidrag til å opprette et mer fullstendig bilde av motstandskampen enn det som har radd grunnen til nå.



Det blir også gitt en kort orientering om "Osvold"-gruppa, som hadde "Bekkestua" i Underlandsåsen som base en periode i 1944. Forfatterne vil selge og signere bøker på møtet.

Torsdag 12. feb. kl 19.00 på Innbyggertorget (Fyrstikken):

"Fra myrmalm til jordarter. Norsk bergverkshistorie med hovedvekt på Kongsberg sølvverk» v/Bjørnar Sandvold, Norsk Bergverksmuseum

Norsk Bergverksmuseum formidler lokal og nasjonal bergverkshistorie både inne i sølvgruvene, på bergverksmuseet og ute i Gruveåsen vest for byen. Sandvold gir et raskt overblikk over norsk bergverksnæring i fortid og nåtid og en litt mer dyptgående redegjørelse om Norges største bergverk gjennom tidene: Kongsberg Sølvverk.



Bjørnar Sandvold foran inngangen til Christian 7.s stoll i Saggrenda, Kongsberg

"Tændstikka 2025" - lokalhistorie under juletreet!

kr. 250,-



Du kan lese om:

Forsøkgården på Dal - Hva foregikk på "revefarmen" gjennom 100 år?

"Grønn var min barndoms dal" - Harald Skars beretning om en oppvekst i Heggedal

Historien om Arnesen Plast - plastfabrikken i Hallensskog som blant annet produserte "Andersuppen"

Tilbakeblikk fra orgelgalleriet i Heggedal kirke - organist Einar Solbu om orgelet i Heggedal kirke

Balstad Lysfabrikk - fra oppstarten i Huseby militærleir til nedleggelsen i 2006.

"Før jernbanen kom i 1872 var Heggedal et avsides strøk i Askerbygden" - Einar Yggeseths artikkel i Budstikka fra 1958 gir et interessant tidsbilde

Fiske eller spionasje - om russiske isfiskere på Gjellumvannet.

Gjellum Barnepark - et kjærkomment tilbud i 39 år

Heggedal for 100 år siden - Hva skrev avisene om Heggedal i 1925?

Nedteiling for "Kverna" - Hendelser i og rundt Kverna fram til rivingen i 2016

Lokale blader og aviser - hva er gitt ut av foreningsblader, senteraviser og andre lokale blader i Heggedalsområdet?

Innhold i Tændstikka 2010-2024 - samlet oversikt over innholdet i historielagets årbøker



Priser på årbøker og medlemskap:

Årbok 2025 - kr. 250,-

Medlemskap (inkl. årbok) kr. 300,-

Årbok 2025 + medl. 2026 kr. 450,-

Årbøker 2010-2025 kr. 600,-

Betaling til konto nr. 1503.13.55653 eller Vipps-nr 583608

Bestilling på mail til: d-hen-sa@online.no eller SMS til 977 40 617

Vi leverer på døra - eller i postkassa!

Husk å oppgi navn ved betaling og bestilling

Årboka får du også kjøpt her:

**Heggedal bibliotek - Pepita frisør
Extra (Gjellum senter)**

Innbyggertorgets program november-februar

November	
Tor 27. kl 15.30-18.30	Kino for ungdom i Fyrstikken: « <i>Hjemme alene I.</i> »
Fre 28. kl 17.00	Julegrantenning på torget i Heggedal sentrum
Lør 29. kl 10.00-16.00	Lørdagsåpent bibliotek
Lør 29. kl 13.00-14.30	Julekino for barn i Fyrstikken
Desember	
Man 1. kl 13.00-15.00	Filmmatiné for voksne
Tor 4. kl 17.00-18.00	Jul med Prøysen. Teater for hele familien i Fyrstikken. <i>Se omtale-></i>
Tor 4. kl 19.00-21.00	Historielagets julemøte i Fyrstikken. Presentasjon av årets årbok, underholdning og foredrag. <i>Se omtale på historielagets side 19</i>
Fre 5. kl 12.00-13.00	Julekino for barn i Fyrstikken
Tir 9. kl 19.00-21.00	« Fagforstyrrelsen » - foredrag av tegneserieskaper Marius Henriksen - mannen bak «Storefri» . I Fyrstikken. Gratis. <i>Se omtale-></i>
Fre 12. kl 11.00-11.30	Lucia på Innbyggertorget Luciatog og sang kl 11.00.
Fre 12. kl 12.00-13.00	Julekino for barn i Fyrstikken
Tir 16. kl 14.00-15.00	« Jazz for Det Grå Gull ». « Tre På Jul » swinger julen inn i Heggedal. <i>Se omtale-></i>
Tor 18. kl 15.30	Kino for ungdom i Fyrstikken. <i>Velg hvilken film som skal vises: «Jul i Flåklypa» eller «The fault in Our Stars».</i>
Fre 19. kl 12.00-13.00	Julekino for barn i Fyrstikken
Januar	
Man 5. kl 13.00-15.00	Filmmatiné for voksne
Tir 13. kl.14.00-15.00	« Droner kan være fredelige ». Foredrag v/Ian Spink om droner og dronefotografering. <i>Se omtale-></i>
Lør 24. kl 10.00-16.00	Lørdagsåpent bibliotek
Lør 24. kl 13.00-14.30	Julekino for barn i Fyrstikken
Tir 27. kl 14.00-15.00	« Jazz for Det Grå Gull ». « Legendariske filmslagere » med Edit Geri Skattør vokal og Alf Henrik Henriksen piano. <i>Se omtale-></i>
Tor 29. kl 19.00-21.00	« Osvaldgruppa og de gode hjelperne. Sabotører og støtteapparat på Toten og i Søndre Land 1943-1945 v/ forfatterne Morten Conradi og Kjell Norman Gulbrandsen. <i>Se omtale på historielagets side 19</i>
Februar	
Man 2. kl 13.00-15.00	Filmmatiné for voksne
Tir 3. kl 18.00-21.30	Asker Hagelag: Spirende Asker del 1: Fra drøm til drivhus Billetsalg – se Asker Hagelags facebook-sider
Tir 12. kl 19.00-21.00	« Fra myrmalm til jordarter. Norsk bergverks historie med hovedvekt på Kongsberg sølvverk » v/Bjørnar Sandvold, Norsk Bergverksmuseum <i>Se omtale på historielagets side 19</i>
Man 16.- lør 21. feb	11.30 – 14.30 Barnekino i vinterferien
Man 23. – fre 27. feb	FYRSTIKKFESTIVAL PÅ INNBYGGERTORGET

Heggedal innbyggertorg er åpent man til fre kl 09.00-16.00, tor til 18.00.

Heggedal bibliotek er betjent: Mandag 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: 29. nov - 24. jan

Meråpent bibliotek mandag til fredag etter innbyggertorgets stengtids 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

Innbyggertorgets åpningstider i jul og nyttårshelgen:

mandag 29. des og tirsdag 30. des: kl. 10.00-15.00.

Ellers vanlige åpningstider.

Kunstutstilling i Kafé Kime

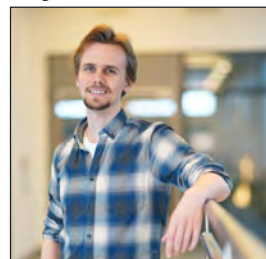


November og desember:

Kunstgruppen ART

Møte med mannen bak tegneserien «Storefri»

Tirsdag 9. des kl. 19.00 i Fyrstikken. Gratis.



Marius Henriksen (f. 1991) er en serietegner med fortid som kunst- og håndverkslærer i grunnskolen. I over ti år har han brukt erfaringen som lærer til å skildre det inspirerende og irriterende livet på en norsk skole i stripeserien **Storefri**.



Tirsdag 13. jan kl. 14.00 i Fyrstikken
«Droner kan være fredelige»

Foredrag om droner og dronefotografering v/Ian Spink



Droner knyttes nå til krigføring, og Ian Spink liker derfor å kalle sine farkoster for "flygende kamera".

Han vil fortelle om hvordan de fungerer, og vise bilder og korte filmsnutter fra vårt lokalmiljø.

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.
18.00-19.30	Boccia paraidrett i Fyrstikken. Arr.: GUI SK
Tirsdag	
10.00-14.00	Håndarbeidsstue i partallsuker, arr.: Heggedal Helselag
12.30-14.00	Barnekino, andre tirsdag i måneden
18.00-21.00	Lappeklubb, oddetallsuker. Arr.: Vigdis Haugen Aae
19.00-21.45	Heggedal salongorkester øving – i oddetallsuker
Onsdag	
10.00-11.00	Dametrim, arr.: Heggedal Helselag
10.00-10.30	Eventyrstund for barn. Arr.: Heggedal bibliotek.
13.15-15.00	Lesesirkel, første onsdag i måneden. Arr.: Heggedal bibliotek
12.00-13.00	Hørselshjelp, første onsdag i måneden. Arr.: HLF Asker
12.00-13.00	Allsang, arr.: Heggedal Helselag
12.00-14.30	Seniordans, arr.: Heggedal seniordans
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/fysioterapijenesten
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.
14.00-15.30	Litterært pusterom, 12.09.+07.11.
Lørdag	
10.00-16.00	Åpent bibliotek en lørdag i måneden

Tor 4. des 17.00 – 18.00 i Fyrstikken, Innbyggertorget. Gratis Jul med Prøysen. Teater for hele familien

Den varme og tradisjonsrike barneteaterforestillingen «Jul med Prøysen» tar for seg litt av Alf Prøysens magiske sang- og tekstmateriale som er skrevet rundt jul og juletradisjoner. Her får dere møte noen av hans kjente karakterer, slik som Teskjejerringa, Musemor og mange flere.

Forestillingen varer i 40 minutter og passer godt for barn fra 3 år og oppover.

Aktører: Gunnar Dundas og Thali M. Liberman.
Det er bare å møte opp.

Velkommen!

Foto: Liberman produksjoner



Jazz for Det Grå Gull

Tirsdag 25. nov kl. 14.00 i Fyrstikken
Tesalongen



Grappa Tesalongen har lånt navnet fra den legendariske kafeen som var et viktig tilholdssted i Asker i 1960-åra. Med et bredt repertoar, som spenner over bl.a. jazz med egen vri, Paul Simon, Alf Prøysen og egne låter, prøver vi å skape en lun kafé-stemning. Tesalongen består av Ole Petter Jupskås vokal og gitar, Kjell Hommerstad gitar, Lasse Vik keyboard og Ivar Jemterud bass.

Tirsdag 16. des kl. 14.00 i Fyrstikken
“Tre på jul”
swinger julen inn i Heggedal



En svingende juleforestilling hvor de amerikanske juleklassikerne står i sentrum, slik vi husker Bing Crosby, Frank Sinatra og Dean Martin synge dem. Men frykt ikke – vi glemmer heller ikke julen på norsk. Vi garanterer svingende julestemning med toner og tekst. Elisabeth Eriksen vokal, Børge Tronrud vokal og saks og Harald Skogli tangenter

Tirsdag 27. jan kl. 14.00 i Fyrstikken
“Legendariske filmslagere”
med Edit Geri Skattør vokal og Alf Henrik Henriksen piano



Bli med på en musikalsk reise gjennom filmhistoriens gullalder. Edit Geri Skattør tolker ikoniske sanger som “As Time Goes By”, “Over the Rainbow”, “Edelweiss” og “Moon River”, og deler små historier om filmene og komponistene bak. En varm og nostalgisk opplevelse for alle som elsker film og musikk!

Oddvar gir seg etter 22 år

Oddvar Arntsen har rundet 80, og har vært pensjonist i 22 år. Han ble tidlig pensjonert etter ei arbeidsulykke, og engasjerte seg i Hørselsforbundet (den gang «Hørselshemmedes Landsforbund»). Oddvar startet da opp et tilbud i Heggedal, på seniorsenteret i det gamle «Heggedalssenteret». I 22 år har han hjulpet og gitt råd til folk som bruker høreapparat, men nå gir han seg.

Arvelig belastet

Det var ikke tilfeldig at Oddvar engasjerte seg i Hørselsforbundet. Han kommer fra en familie der nesten alle bruker høreapparat: mora, faren, Oddvar og alle søsknene. Han så at faren hadde problemer med sitt høreapparat. Og han så at det ikke var greit for faren å få hjelp, og engasjerte seg i saken. Det var bakgrunnen for at han meldte seg som «likeperson».

Hva er en «likeperson»?

Hørselsforbundets arbeidsform er å engasjere frivillige «likepersoner». En likeperson har selv erfaring med bruk av høreapparat, og hjelper folk som er uerfarne. Dette er spesielt nyttig for de som nettopp har fått høreapparat. Når folk får høreapparat for første gang, er det mye de ikke vet. Filtre blir tette, og apparatene slutter å virke. Folk bør selv lære hvordan de skal rense dem. Mange får ikke instruksjon når de kjøper apparatene. Oddvar gjør ingen justeringer, bare rensing og rengjøring – og opplæring av brukere. Han viser fram en koffert med reservedeler og propper («filtre») til ulike apparater og alle størrelser og fasonger på ører.

«Vi som er likepersoner er tilgjengelige «døgnet rundt», så folk kan ringe. Og er de dårlige til beins kan vi komme hjem til dem, om nødvendig», forteller Oddvar. Men som regel kan de henvise til en av de faste timene som likepersoner har på innbyggertorgene: Asker, Holmen Heggedal, Borgen, Slemmestad, Sætre, Tofte. Oddvar har hatt faste vakter på innbyggertorgene på Holmen og Heggedal, og kommet til Slemmestad ved behov. Han overtok tjenesten på Holmen for et par år siden.

Lange ventetider hos spesialister

Dessverre er det blitt lang ventetid på å få justert høreapparat. Det har ikke Hørselsforbundet lov til å gjøre, og har heller ikke utstyr. Det er 2-3 måneders ventetid noen steder. Det er tungt når du ikke hører. Det er audiografer som tilpasser og justerer høreapparater.



Oddvar og kona bor nå i Lier. Huset de hadde i Asker måtte vike for en ny vei til Høn/Landås-feltet i 2020, så da ble det flytting.

Vegring

Er det mange som vegrer seg for å begynne med høreapparat? «Ja, veldig mange, dessverre. Men hvis du har bare litt hørselstap er det små høreapparatet som nesten ikke er synlige. Det er en tilvenningssak, og mange synes det er flaut å bruke høreapparat. Men etter hvert blir man fortrolig med det», forteller Oddvar.

Heldigvis er det blitt mye lettere å snakke om hørsel og høreapparater i dag, i og med at det er så mange flere brukere.

Lokallaget har 1200 medlemmer

Hørselsforbundet har mange medlemmer, men skulle gjerne hatt flere som kunne hjelpe til. I 2018 var det åtte likepersoner, men nå har de bare fem aktive. Av disse er det to som dekker Sætre og Tofte. Det er ikke klart hvem som overtar etter Oddvar i Heggedal.

Hørselsforbundet gjør også hørselstester, og har ei campingvogn de kjører rundt med. I tillegg jobber foreningen for å få installert teleslynger i møterom. Det ble lovpålagt i møterom med høyttaleranlegg i 1997. Flere produsenter jobber med alternative løsninger. Men NAV har fastsatt 6 års utskiftingstid på høreapparater, så det tar tid å innføre nye systemer.

Lyden på radio er ikke alltid lett å oppfatte. Musikk i bakgrunnen gjør det vanskeligere å høre stemmene. Hørselsforbundet er på NRK, men føler at de ikke når fram.

Klart for hørselstester på Heggedal torg (mars 2022).



Denne høsten har forbundet i Asker en serie med temadager på innbyggertorgene, om bruk av hjelpemidler, sikker varsling, rådgivning og gratis hørselstester. Arrangementene er i samarbeid med Asker kommune og Asker og Bærum brann og redning. Hørselsforbundet er veldig avhengig av et godt samarbeid med kommunen, og det har blitt mer oppmerksomhet rundt hørsel de siste åra.

Hørselsforbundet i Asker fikk kommunens frivillighetspris i 2018.

Norge: En million sliter med dårlig hørsel

Hørselsforbundet har ca 68 000 medlemmer, og er i stadig vekst. Det er verdens største «hørselsorganisasjon», og her i Norge er forbundet den største organisasjonen for personer med funksjonsnedsettelse. Omtrent en million nordmenn har problemer med hørselen, hver femte innbygger. Dårlig hørsel følger av alder, så økt levealder gir flere hørselshemmede. Hørselen blir dårligere med åra. Oddvar forteller at før kunne han høre selv om han tok ut høreapparatet, men nå blir det stille.

Hva har endret seg på 20 år?

Høreapparatene har blitt mindre og lettere, og med mere elektronikk. De har skarpere og tydeligere lyd, men må justeres og tilpasses elektronisk. Du kan justere mye med mobiltelefonen, i tillegg til lydstyrke. Men «appene» som følger med apparatene varierer litt fra leverandør til leverandør. «Unge folk klarer å tilpasse seg bedre enn vi

Hørselsforbundet

Vi jobber for...

- Å få ned ventetidene ved hørselsklinikkene
- Likeverdige helsetjenester og rehabiliteringstilbud i hele landet
- Økt kvalitet i tjenestene og en nasjonal veileder for utredning og oppfølging av høreapparater
- Et tilrettelagt og inkluderende arbeidsliv
- Mer teksting og skriftlig informasjon på alle plattformer
- Inkluderende skoler og barnehager

Hørselsforbundet Asker v/Marit Kolseth
992 78 096 - maritkolseth7@gmail.com

som har levd ei stund», sier Oddvar.

Mens Oddvar blir intervjuet, kommer én og kjøper en eske med batterier. Prisen er 300 kroner. Disse småbatteriene har hatt samme prisen i 20 år, så noe er i alle fall som før.

Tekst og foto: Dag Henning Sæther

Skin Medispa Asker

Heggedalsposten ønsker en ny klinikk velkommen til Heggedal!

Etter fem år i Asker sentrum har **Skin Medispa Asker** valgt å flytte til Heggedal med adresse Heggedal torg 22, 3.etg.

Skin Medispa Asker er en medisinsk estetisk klinikk. Skin Medispa tilbyr et bredt spekter av behandlinger som hudpleie, injeksjonsbehandlinger, fotterapi/fotpleie, vipper og bryn, voksing av ansikt og kropp, vippe extension, permanent make-up, lymfedrenasje og negledesign. Skin Medispa har autorisert helsepersonell som sykepleiere med videreutdanning innen dermatologi, samt autorisert fotterapeut.

Klinikken har en hjemmeside hvor man kan lese om behandlinger og booke time online: skinmedispa.no. De selger også gavekort. Man kan også følge klinikken på både instagram og facebook, der informeres det om nye behandlinger, produkter og kampanjer m.m.

Daglig leder og eier er Silje Halden som er sykepleier med videreutdanning innen dermatologi og kosmetisk sykepleie. Hun har lang utdanning og bred erfaring innenfor hud- og injeksjonsbehandlinger. Etter mange år som sykepleier, tok hun i 2018 videreutdanning innen dermatologi og kosmetisk sykepleie ved Senzie Akademiet, Universitetet i Sørøst-Norge. Etter endt utdanning begynte hun å jobbe som kosmetisk dermatologisk sykepleier i klinikk. Hun åpnet egen klinikk i Røyken, samtidig som hun begynte som faglærer ved Senzie Akademiet, Universitetet i Sørøst-Norge. Etterhvert flyttet hun klinikken til Asker sentrum og begynte med undervisning hos forskjellige leverandører innen hud- og injeksjonsbehandlinger i Norge. Per dags dato holder hun kurs for hudpleiere, sykepleiere og leger hos en av de største leverandørene i Norge innen fagfeltet, Beauty Products AS.

Skin Medispa har kunder fra hele landet, ikke bare Asker, Bærum og Oslo, men også kunder helt opp til Kirkenes!



Silje Halden

Tekst: Ole-Herman Bjør



Semsvannet rundt

Dette er en veldig flott og populær tur-runde for mange Askerbøringer. Turgruppa GladTrimmen i Heggedal gikk turen mandagen etter Amy-uværet, og det var veldig mange andre som valgte denne runden også i det nydelige høstværet, for turen går i vakre omgivelser på tørre og fine turveier, og er på ca. 5 km. Tror nok at runden er mulig å gå, selv etter et snøfall eller to, ja, kanskje hele vinteren.

Vi kjører til Asker og tar Kirkeveien videre, forbi Asker kirke og inn til venstre mot Skaugum. Vi kjører forbi Skaugum-porten og tar til høyre ned mot vannet, rett før Nedre Sem Gård. Der er det en stor P-plass.

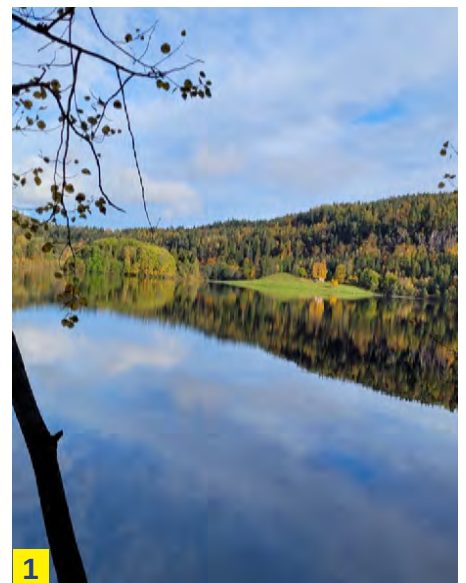
Derfra går vi gjennom bommen, over broen der Asker-elven renner friskt under oss, og tar turveien videre. Her trenger vi ikke å lure på om vi skal gå til høyre eller venstre. Vi følger hovedstien vannet rundt. Da GladTrimmen gikk turen, var det enda gyldne høstblader på trærne som speilet seg i det blikkstilte vannet, og det var veldig vakkert. Flere steder er det



Turgruppa GladTrimmen ved bommen klar til tur

satt ut krakker, så det er bare å ta livet med ro og nyte naturen.

Turen går forbi idylliske Tveter Gård som ligger høyt over vannet i vakre omgivelser med flott utsikt ut-



Utsikt over det speilblanke vannet

*Tekst og foto: Laila Samuelson
Layout: Ole-Herman Bjør*



3

Tveter gård

over vannet. Her er det også mulig å leie selskapslokaler til familieselskap eller festligheter og må jo være perfekt for bryllupsfeiring, og i bryggerhuset selges ferske bakevarer.

Litt lenger fremme må vi igjen krysse elven. På grunn av Amy hadde broen vært stengt i helgen. Broen er gammel og vannstanden i elva var høy, så de tok ingen sjanser. Da vi

kom dit var sperrebånd borte og vi kunne gå over broen. Det var mye liv i elva og i den lille fossen rett ved broen vi gikk over.

I nordenden av vannet kommer vi til en liten plass med en stor flott stein med en plakett som markerte at Askers befolkning valgte Sems vannet som sitt tusenårssted i Milleniumsåret 2000.



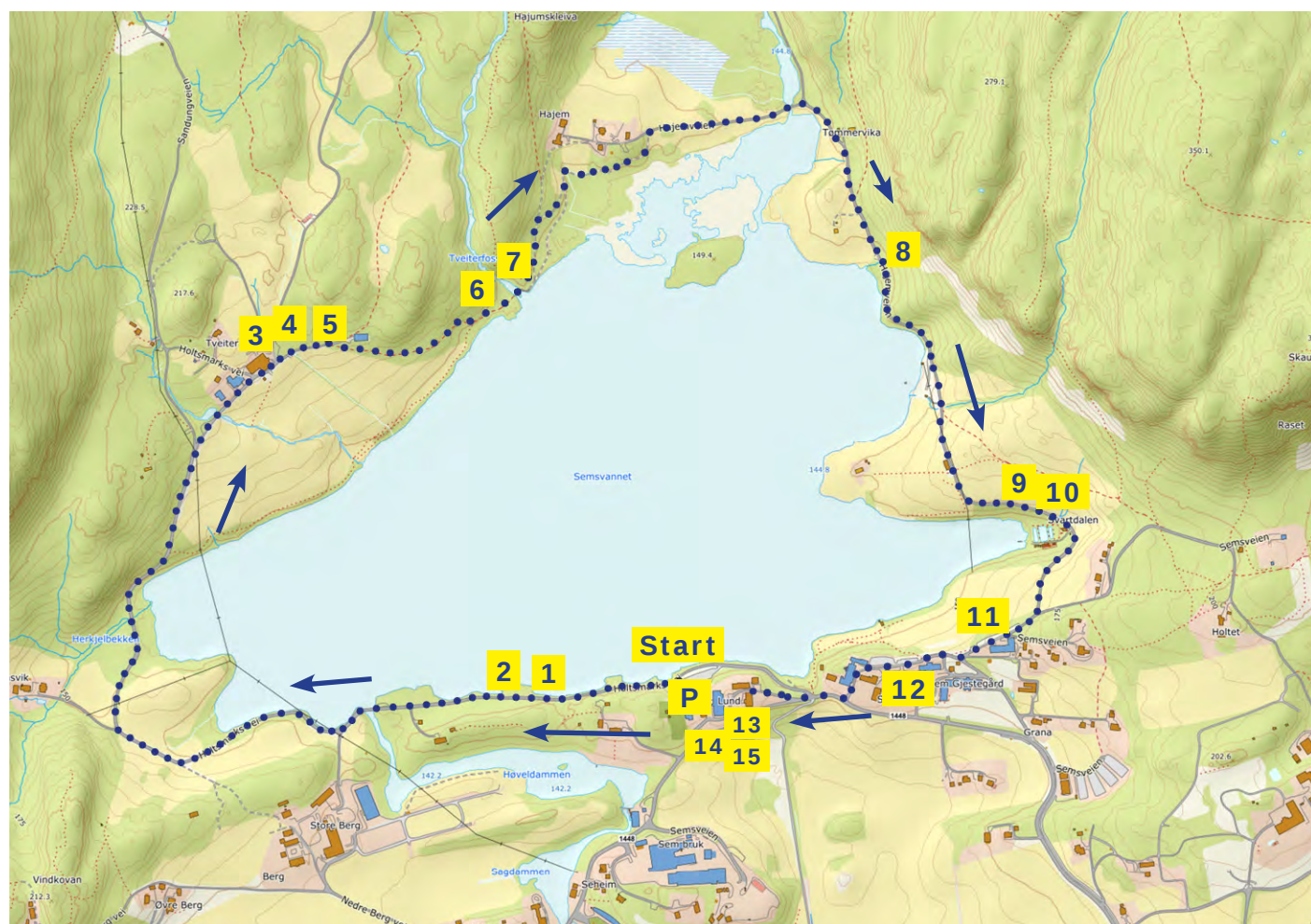
4

Idyllisk utstikt fra Tveter



5

Naturens kunstverk på en gammel trestamme





7

Mye vann etter Amy-uværet!

Litt lenger fremme kan vi se rester av en gammel hoppbakke, der et skilt kunne fortelle oss at dette en gang har vært en mye brukt hoppbakke, fra 1932 til slutten av 1950 årene. I 1951 ble det satt bakkerekord der med 46 m av Olinus Skaaret.



8

Rester av en gammel hoppbakke

Litt lenger fremme, ned mot vannet har Asker Jeger og Fiskerforening et lite settefiskanlegg, Svartdalen Settefiskanlegg. En stor takk til den foreningen som passer på at det er liv i vannet, og et hyggelig sted å fiske. Og nå skal dette utvides. Et stort banner er satt opp med informasjon om det som skal skje. Ønsker du at dette flotte vannet skal holdes rent for uønskede fiskearter og være til glede for store og små fiskere, så er de takknemlig for bidrag til dette store prosjektet.



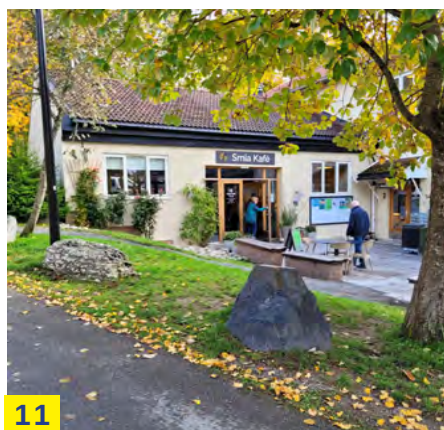
9

Her er et større settefiskanlegg på planstadiet



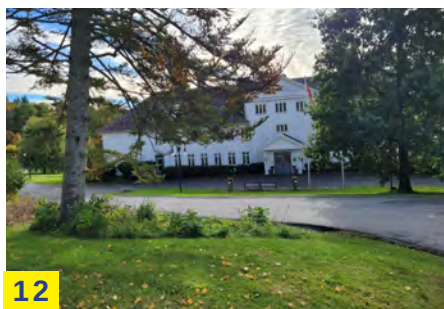
10

Svartdalen Settefiskanlegg drives av Asker Jeger-og Fiskerforening



11

Smia Kafe, en populær kafe som drives av Nakuhel



12

Sem Gjestegård



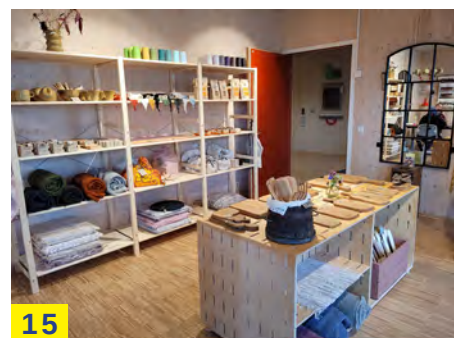
13

Nedre Sem Gård



14

Koselig Kafe med utsalg av håndverksprodukter



15

Allsidig utvalg av produkter fra Asker Kommunale arbeidssentre

Vi går videre, og om litt er vi fremme ved Nakuhel og den koselige Smia Kafe, som er et veldig populært møtested for turgåere. Men vi velger denne gangen å gå videre, forbi Sem Gjestegård, og ned til Semsveien litt lenger fremme. Da er vi rett ved veien vi tok ned til P-plassen. Men nå går vi opp bakken til Nedre Sem Gård der det også er en liten koselig kafe som er åpen mandag til fredag kl. 11 – 15. Der er det også mulig å få kjøpt flotte håndverksprodukter som er laget på Arbeidssentrene i Asker. Der kan vi kose oss med deilig kaffe og hjembakte kaker og la oss friste til å kjøpe noe av alt det fristende i hyllene. Et godt tips nå som julehandelen er rett rundt hjørnet.

Gode og mette takket vi for oss og ruslet ned til bilen. Semsvannet rundt er en kjempekoselig tur, så skjønner godt at Semsvannet ble valgt til tusenårs-stedet i 2000.

God Tur!

Korpsnytt siden sist

«Når nettene blir lange og kulda setter inn ...» kan du lade opp til jula med korpsmusikk om du vil!

Siden sist har Heggedal og Blakstad skolekorps holdt en flott konsert i Asker kulturhus søndag 2. november. Trygt ledet av dirigentene Mari Skogly og Andreas Olsson fikk publikum glede av å høre Hovedkorpset fremføre «Riv i hjertet», «Koppången» og «Souvenir de Cirque Renz» for å nevne noe. Juniorkorpset kunne skilte med blant annet «Rock Attack», «Super Trouper» og «Flåklypa», mens Aspirantene innledet med «Startklart» og avsluttet seansen med den lokale klassikeren «On the Rock». Her har mange lært mye på kort tid! Vi er imponert over både musikere og dirigenter!

Imponert er vi også over planleggingen som ligger bak Askers første musikkorpsfestival som hadde «premiere» helga 15.-16. november på Risenga ungdomsskole. Her var 190 korpsere samlet fra ulike korps i Asker kommune. Primus motor var Bondi og Vettre skolekorps, mens andre korps bidro med smøring/logistikk underveis. Maskineriet gikk godt og ble avsluttet med felles konsert i aulaen. Det var ulike workshops, fellesøving, pizza, film, lek og samspill på tvers av mange ulike korps. Ut ifra Lene Conrads tale ser det ut til at dette også er noe Asker kommunes politikere ser verdien av.

Som korpsforeldre og musikanter ser vi også verdien av lokale sosiale «tradisjonelle HBS-aktiviteter» som bowlingkvelder,



Årets høstkonsert fant sted i Asker kulturhus, med mange klassikere på programmet. På bildet er juniorkorpset til venstre og hovedkorpset til høyre.

seminarer med tematisk vri (denne gangen Halloween), pizzakvelder og overnattingstur til Blåfjellhytta som har blitt/vil bli gjennomført denne høsten.

Avslutningsvis vil vi takke alle som kom innom høstens loppemarked! Årets loppemarkedresultat er det nest beste vi noensinne har hatt! Vi har allerede startet planleggingen av vårens loppemarked som går av stabelen 17.-19. april.

I tida framover er det julesangene og planlegging av Distriktsmesterskapet som er på agendaen. HBS spiller for første gang på Julegrantenningen i Heggedal sentrum fredag 28. november. Dette ser vi frem til! Det blir også nissespilling første søndag i advent, 30. november, på Gullhella bo- og omsorgssenter, på Barnas Hus Gullhella og på Heggeodden. Dersom du vil få med deg denne koselige tradisjonen, er korpset på

Barnas Hus cirka kl. 16.00, og på Heggeodden cirka kl. 16.45.

Årets julekonsert holder korpset i Østenstad kirke onsdag 17. desember. Følg gjerne med på vår Facebook-side for mer detaljert informasjon. Vi kan også i år garantere god julestemning for store og små. Velkommen skal dere være! Kanskje vil også noen av oss kvinke "Godkvell, godkvell" før du går hjem og lar julelysa brenne dagen lang. Mange ønsker om ei hyggelig førjulstid fram mot kvelden som alle venter på, uansett om man er fire år eller ei, ifølge Alf Prøysen.

Tekst: Mona E.K.
Design: Anders Lie Hagen
Foto: Mona Hansen



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**
(stengt uke 52 og 1)



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



Stolpejakten i Heggedal – braksuksessen fortsetter!

2025 var atter et knallår for nærmiljøsentralens folkehelseinvestering, med hele 2027 unike stolpejegere som har gått turene i Heggedal. Nesten 900 av disse er innbyggere fra Asker og Bærum, -resten er tilreisende fra hele landet. Våre nordligste gjester kommer helt fra Alta!

Stolpejakten skaper magi i godt samarbeid med oss lokale arrangører, og vi er storveis fornøyde med å kunne tilby både folkehelse og naturopplevelser for bygda vår, og ikke minst for tilreisende som besøker oss.

Det er gratis for alle stolpejegere å delta, og årsavgiften til foreningen Stolpejakten ble i år dekket av Heggedal nærmiljøsentral. Vi ønsker derfor å dele at **man kan sponse oss for å videreføre aktiviteten i 2026!**

Hva får du da:

- Du får logoen din på stolpene, og når QR koden blir scannet av en stolpejeger får hen også opp informasjon om din virksomhet. Inkludert beliggenhet, kanskje?
- Du bidrar til at vi kan opprettholde folkehelseprosjektet vårt.
- Du får flere besøkende til din virksomhet – skulle man tro!

Ikke helt overbevist?

Se statistikken vår fra 1.mai til 31.oktober!!

Stolpebesøk: 63.147 (= 63.147 scannede QR-koder)

Stolpejegere: 2027

Besøkende fra 119 kommuner/bydeler i Oslo

Heggedal nærmiljøsentral gir stående applaus til våre frivillige som planlegger nye løyper, setter ut og tar inn stolper for vinterlagring. Dere er rå!!



Om foreningen Stolpejakten

”Stolpejakten er en allmennyttig forening som skal bidra til økt fysisk aktivitet blant folk flest i hele landet. Gjennom vårt bærekraftarbeid ønsker vi å gjøre det lettere å arrangere og ta del i et grønnere, klimavennlig og inkluderende universelt utformet aktivitetstilbud.»

Kilde: Stolpejakten - Om Stolpejakten

For mer informasjon om spons og DIN logo på 2026-stolpene, kontakt Lene på post@iheggedal

Post i Heggedal Åpningstider jul- og nyttår:

Utvidet åpningstid i uke 50 og 51
(man 8. - lør 20. desember):

Mandag – fredag: 08.00-10.00 og 15.00-19.00

Lørdag: 09.00 - 12.00

Mandag 22. des.: 08.00-10.00 og 15.00-18.00

Tirsdag 23. des.: 08.00-10.00 og 15.00-18.00

Onsdag 24. des (julaften): 08.00 - 12.00

Lørdag 27. des.: 09.00 - 12.00

Mandag 29. des.: 08.00-10.00 og 15.00-18.00

Tirsdag 30. des.: 08.00-10.00 og 15.00-18.00

Nyttårsaften: 08.00 - 12.00



**Velkommen til
Julegrantenning
i Heggedal sentrum
fredag 28. november kl 17.00**

Ordfører Lene Conradi ønsker velkommen
Forsanger Kristin Heldal
Heggedal og Blakstad skolekorps
Julemarked med Ungdomsklubben Kaliber
på innbyggertorget

Vinterlykke Badstue

åpner for booking og bruk 25. november

Tekst: Sverre Aae

Gjellumvannets Venner ønsker velkommen til Vinterlykke, et unikt tilbud for alle som vil prøve badstue og vinterbading i kombinasjon, eller hver for seg. Badstua åpner for booking og bruk tirsdag 25. november. Venneforeningen inviterer til tradisjonell finsk badekultur i naturskjønne omgivelser i Kloppedalen. Tilbudet driftes av frivillige og ildsjeler.



Sverre Aae ønsker velkommen

"Døpt" av ordføreren

14. oktober var den offisielle «dåpen» av Vinterlykke, med ordfører Lene Conradi, sponsorer, bidragsytere og samarbeidspartnere til stede. En hyggelig kveld i Kloppedalen, med taler, grilling og forventninger til et kommende folkehelseilbud lokalt i Heggedal. Et godt folkehelseilbud, enten du gjester badstua, tar et vinterbad, eller tar turen rundt på turskøytebanen. Gjellumvannets Venner er en ideell organisasjon (registrert i Brønnøysundregistrene) som arbeider for å bevare og dele naturopplevelser i lokalmiljøet på og ved Gjellumvannet vinterstid.

Vinterlykke, vår nye badstue, er en elektrisk fyrt badstue som ligger ved Gjellumvannet i Heggedal. Vinterlykke vil være i drift og åpen for booking fra oktober til april (stengt i sommerhalvåret), åpen tirsdag til søndag, mandag stengt for renhold/service. Det er plass til 5-6 personer i badstua om gangen, det er en felles garderobe og tilgang på toalett med kaldt vann. Det er ikke dusj tilgjengelig – vi anbefaler bad i Gjellumvannet i isbadekulpen når forholdene tillater det. Kulpen er tilgjengelig for alle og trenger ikke reservasjon.

For å booke og benytte Vinterlykke, må du gå inn på www.vinterlykke.no

Her finner du regler og råd for bruken av badstua som:

- Før du kommer
- Badstueskikk
- Viktig informasjon
- Betalingsinformasjon

Bli medlem av Vinterlykke Badstue

Årlig medlemskap 500 kr

Pris for medlem 85 kr pr. person pr. gang

Pris for ikke-medlemmer 150 kr pr. person pr. gang

Som medlem bidrar du til å opprettholde og utvikle Vinterlykke Badstue. Alle midler går til drift, vedlikehold og forbedringer av anlegget.



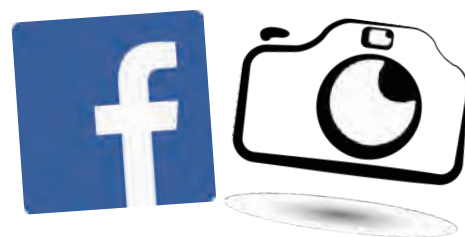
Ordfører Lene Conradi



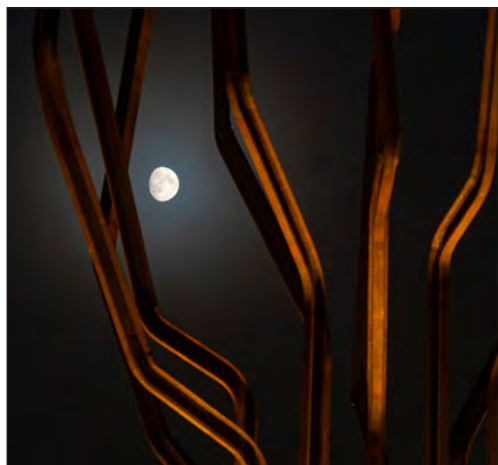
Lene Conradi avduker navneskiltet, og applauderes av f.v. Heidi Nilsen, Sverre Aae og Kjetil Skjellestad



Kistefossen i all sin prakt. Foto: Turid Inger Sandvik (26. oktober 2025)



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



Måneskinn.

Foto: Jan-Gábor Turi (2. november 2025)



Grodalselva.

Foto: Bent Hansen (27. oktober 2025)



Heggedal torg.

Foto: Terje Reier Gundersen (3. nov. 2025)



**Nydelige stjertmeiser her
opp i Øvre Hallenskog.**

Foto: Jørgen Lønø (28. oktober 2025)

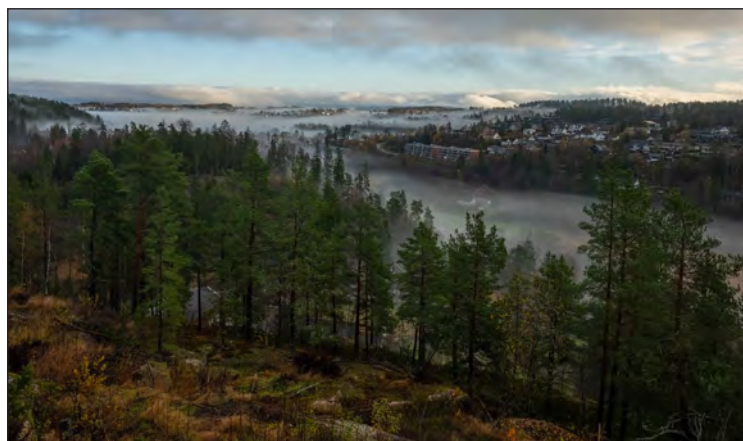


Damvokterboligen.

Foto: Terje Reier Gundersen (19. oktober 2025)



**Kraner i tåkehavet over
Heggedal Hage.** Foto: Mona Solberg
Westengen (3. november 2025)



**Tåke over Heggedal, tatt ut av "kontorvinduet" hjemme i
Rødbekkeveien.** Foto: Jørgen Lønø (6. november 2025)



Hovedgården i høstværet.
Foto: Ian Spink (29. oktober 2025)

Stort svømme basseng
nedenfor Haugenlia. (24.
okt.)

Mona Solberg

Westengen



” Høyvann ” i Gjellum-
vannet nå. (25. okt.)

Terje Reier Gundersen



Høyvann i Skitthegga
også. (25. okt.)

Ragnhild Bang



Her kommer man ikke
tørskodd over! (28. okt.)

Toril Hennig



Håper ingen går i søvne i
dette huset. **Jan Westengen**



Akkurat gått rundt Kiste-
fossen og ser dette på
Damvokterboligen. Det er

nylig gjort, kunne fortsatt
kjenne spray lukten. Jeg
blir så provosert av slik
hærverk når noen prøver å
gjøre det allright å ferdes
rundt Kistefossen.

Andre Walgren



Magisk at Gui
Sportsklubb holder
æverdige Blåfjellhytta
åpent for turfolket -
håper dette kan bli fast
hver søndag. Meget bra.

Dag M. Vegel

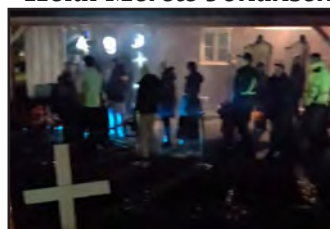


Heggedal Hage skyter i
været. **Steinar Sletbak**



For en magisk ettermid-
dag og kveld det var på
Heggedal Hovedgård på
Halloween. En stor tusen
tusen takk til ildsjelene
og Heggedal Hovedgårds
Venner som står bak.

Heidi Merete Johansen



ASK *Jul*



GAVEN SOM GLEDER

Strøket 8, Asker - Tlf 66 79 70 00 Heggedalsveien 307, Heggedal - Tlf 66 79 72 00
asker@askinterior.no heggedal@askinterior.no askinterior.no



Tekst:
Elisabeth Schjølberg

Stasjonene er oppgradert

Foto: Elisabeth Schjølberg



Nye plakater på stasjonen er kanskje en forberedelse på endringene som kommer?

Foto: Norske tog



- nå venter vi bare på de nye togene

Vi har hørt om endringene i en del år – og vi som tar tog har merket det også; først fikk vi ny stasjon i Heggedal. Det er noen år siden vi fikk to tog i timen. Gullhella har blitt utbedret i flere omganger og i fjor ble det ny stasjon i Røyken. Det siste året har også Bondi stasjon blitt oppgradert. Alle stasjonene har blitt lengre – de skal kunne ta imot tog på nesten 220 meter.

Men når kommer de nye togene – og kan vi egentlig vente oss at «noe» blir bedre?

De kommer og ifølge wikipedia og hjemmesiden til Norske tog skal de komme på Spikkestadbanen i juni 2026. De to første togene har kommet til Norge alt, men skal testes på Finse i vinter. Togene som kalles «Type N05» og heter Coradia Nordic. Totalt 36 togsett av den typen er bestilt.

Blir det noen forskjell for oss trafikanter da? «Togene skal bidra til å gjøre folks reisehverdag enklere og mer komfortabel» står det på hjemmesiden til Norske tog. Hvordan vil vi merke det?

Ambisjonene er i alle fall at skal bli færre forsinkelser. Det er lagt opp til at det skal bli enklere og dermed raskere for folk å gå av og på togene. Det er nok spesielt i rushtiden at dette med av og på togene skaper forsinkelser. Tre grep som skal gjøre det enklere: For det første at det blir fler og litt bredere dører. Universell utforming er standarden, det vil si at man skal kunne gå rett ut av toget – på de stasjonene som er oppgradert – som stasjonene på Spikkestadbanen. Det blir dessuten enklere å bevege seg i togene fordi midtgangen blir litt bredere - det vil være 2+2 seter på hver side av midtgangen i stedet for dagens 2+3.

Skann koden under og se sanntidsoversikt av alle togruter:





Foto: Hallvard Rimereit

Betyr det færre sitteplasser, togene skal jo bli en del lengre? Ja, det blir færre sitteplasser. Mens dagens tog har sitteplass til 308 og til sammen 519 passasjerer, så vil de nye togene har sitteplass til 278 og til sammen ca 780 passasjerer når ståplassene regnes med. Selv om togene blir ca 22 meter lengre, så kan det fortsatt bli trangt i rushtiden. Til gjengjeld skal det bli litt enklere å finne en del av toget som har ledige plasser, med informasjonen rød, gul, grønn som alt er innført, men ikke alltid fungerer på dagens tog.

Det blir ytterligere en markant endring. Dagens tog består av fire vogner, mens de nye togene får seks vogner, og en av disse vognene vil være veldig annerledes enn de andre. I stedet for ordinære sitteplasser, blir det «klappstoler» langs veggene (sånn det er ved inngangspartiene i dag) og en helt annen mulighet for å ta med barnevogner og sykler. Det er også her det er tilrettelagt for rullestoler sånn at det skal være enklere å komme ut og inn – også på stasjoner der det er høydeforskjell.

Blir togturene trygge for alle de som skal stå? Det omtales ikke spesielt, men bilder antyder at det blir stropper i taket som man kan holde seg i og andre muligheter for å holde seg. Og togene skal i alle fall ikke gå fortere enn dagens tog, i alle fall ikke på vår strekning, som har opprettholdt sine svinger. Raskere tog er forbeholdt regiontogene som også blir nye.

En liten detalj tilslutt: Nokså ofte på toget hører jeg at noen ringer hjem for å avtale henting på stasjonen. Bedre mobildekning skal gjøre dette enklere.

Blir det hyppigere togavganger? I alle fall ikke i denne omgang, men det bør være håp om at Røyken og Spikkestad sjeldnere vil oppleve kanselleringer på grunn av forsinkelser når det nye togene kommer.

Selv om det kommer nye tog, så vil vi fortsatt kunne se disse.



Foto: Elisabeth Schjølberg

Tekst: Skoleavisa ved
Heggedal skole

Foto: Thomas Ingebrigtsen Lem

Fra prosessen.



Kreativitet og læring med LEGO!

Denne høsten har elevene på 4. trinn på Heggedal skole fått være med på et kreativt eventyr! FIRST LEGO League er et kunnskaps- og teknologikonsept for barn og unge mellom 4 og 16 år. I september hvert år offentliggjøres et nytt oppdrag som lagene arbeider med i 8 uker før de kan delta på en regional/lokal turnering. Lagene består av en voksen veileder og en gruppe barn/ungdommer. Det er første gang Heggedal skole deltar i konkurransen.



Gutta fra Heggedal på standen sin i forskningsparken.

Lærer Thomas Ingebrigtsen Lem på 4. trinn har vært primus motor i denne gledesskapende prosessen. Alle elevene på 4. trinn fikk utdelt et byggesett. "Tematet var arkeologer", forteller Antonio Jakub Opale i 4B ivrig. Han var en av de tre guttene som gikk av med seieren. Sammen med Karl Sigge Jan Agstam-Bodin og Magnus Vanderveeren bygget de legomodellen som fikk gå videre i den regionale turneringen.

"Vi fikk oppdraget 13. september og hadde 8 uker på oss. Vi har brukt en time i uka til prosjektet. Elevene viser en voldsom glede når de får lov til å holde på med undervisningsopplegg som er litt annerledes", forteller lærer Thomas.

Karl Sigge, Antonio og Magnus fra 4B tror de gikk av med seieren på trinnet fordi de samarbeidet så godt. "Vi bygde en borrebil som graver i fjell", forteller Magnus. "Vi tenkte først at den kunne være under vannet, men vi kunne ikke få motorene vanntette." Guttene fant på ideen selv og dro til Oslo for å vise frem modellen sin. "Det var kjempemange der. Thomas sa at det var sånn hundre lag kanskje og sikkert trehundre personer. Det var skikkelig kult!"

De tre kreative guttene fikk både medalje og t- shorte i premie. De kalte laget sitt for "Lego Boys". Guttene forteller ivrig om medaljene de fikk. De måtte teste om de var laget av sjokolade, men det var de ikke. "Vi gleder oss til neste år! Vi håper at vi blir det samme laget for vi er veldig gode på lego", sier Karl Sigge.

4. trinn retter en stor takk til engasjementet til lærer Thomas. Han er selv en ivrig legobygger.

Her fra prosessen:



Karl Sigge, lærer Thomas, Antonio og Magnus



Fullt av folk i forskningsparken i Oslo lørdag 8. november.

Laget fra Heggedal skole snakker med en av dommerne.



Medalje er gøy!



DIS HERREFRISØR



DIS HERREFRISØR

Inga Dis Thordardottir

Skjellestadjordet 31, 1389 Heggedal

Tlf. 918 14 249

eller book time på timma.no/disherrefrisor

Åpningstider:

Man.-ons: 10-18 • Tors: 12-20 • Fre: 10-18

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

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 Eksperten
VEST**

www.sev.as
Tlf. 66 98 79 79

elesco

Røykenveien 70, 1386 ASKER Mand-fred 0800-1600



Tak og Byggfasade as

Vi utfører alt innen:

- Takomlegging, takstein, plater, shingel, papp m.m.
- Fasadearbeid, utvendig panel, vindskier, isolering, vinduer, dører m.m.
- Blikkenslagerarbeider, 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



Asker Innebandyklubb



Graffiti, minirunde og tabelltopp for Asker Innebandyklubb

Det er en stund siden forrige utgave av Heggedalsposten, og mye har skjedd i mellomtiden. Asker Innebandyklubb har hatt en aktiv og begivenhetsrik høst – både på og utenfor banen.

Kreativitet i Heggedalshallen

I høstferien fikk klubben besøk av to engasjerte elever fra Hovedgården skole. De to lokale ungdommene, Nicholas og Fabian, fikk anledning til å uttrykke sin kreativitet gjennom graffiti i Heggedalshallen.

Prosjektet var et samarbeid mellom Hovedgården ungdomsskole, ungdomsklubben Kaliber, Asker kommune, Gui og Asker Innebandyklubb. Resultatet ble tre flotte kunstverk som nå pryder hallens vegger. Klubben ønsker å rette en stor takk til Kommunen, Kaliber, HUS og de unge kunstnerne for innsatsen og engasjementet.

Stor minirunde med idretts glede

I oktober hadde Asker Innebandyklubb gleden av å arrangere minirunde. Arrangementet samlet 45 lag og resulterte i hele 80 kamper fordelt på to dager. Det ble en helg fylt med idretts glede og positiv energi blant spillere i alderen 7 til 13 år.

Et viktig mål for klubben er å gi egne ungdommer muligheter til å bidra i ulike roller under slike arrangementer. Dette gir både ansvar, læring og verdifull arbeidserfaring for de unge.

Sterk sesongstart for herrelaget

Klubbens herrelag har også fått en strålende start på sesongen, med tre seire av tre mulige. Østensjø 2, Refstad og Kubakken har alle måttet se seg slått av Asker-guttene. Resultatet så langt er tabelltopp!

Økt aktivitet på sosiale medier

Klubben har nylig gjenopptatt aktiviteten på sosiale medier. Følg gjerne Asker Innebandyklubb på Facebook, Instagram og TikTok for oppdateringer, resultater og glimt fra hverdagen i klubben.

Med solid innsats på banen og et sterkt fellesskap utenfor, ser klubben nå frem til fortsettelsen av sesongen – og veien videre mot 2. divisjon.



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!



Velkommen til JULEMARKED på Heggedal Hovedgård søndag 7. desember kl. 12.00 – 17.00

Hovedgården blir fylt med

- Flinke utstillere innen husflid, treskjæring m.m.
- Julegaver i rikt utvalg.
- Møt opp til hyggelig stemning på Hovedgården, lunt & varmt inne.
- Nyt kaffe, vafler og kaker fra Cafe Majoren
- eller Guttorms Juletallerken i Spisestua
- Musikk ved Gennek
- Barneriding på de små hestene til Stall Eid

Gratis adgang



Romjul for de minste på Heggedal Hovedgård

To forestillinger:

2. juledag (26. des) kl 14.00

4. juledag (28. des) kl 14.00

Passer for barn 2 – 5 år.

- Skuespiller Nikoline Bangen leser «Teskjejerringa» av Alf Prøysen og andre eventyr.
- Pause hvor barna får pyntede kakemenn. Cafe Majoren er åpen
- Dukketeater hvor Levende Dukker spiller «Vekkerklokka»
 - om hvordan lille Håkon ikke får sove.

Pris 200 kr pr person for store og små.

Påmelding ved e-post til Venner@HHvenner

med navn, telefon og antall billetter

- og hvilken forestilling som foretrekkes; 2. eller 4. juledag.



Mer enn 1000 feiret Halloween på Hovedgården!

Årets Halloween-tema på Hovedgården var «Da major Hagemann gikk gjennom isen på Gjellumvannet» og det kan nok stemme, for majoren var ganske svær; han var visstnok for tung til at en hest kunne bære ham, så han hadde fått laget en spesiell bærestol som ble hengt mellom to hester som da klarte å bære ham.

Planleggingen ble fulgt av en måned med rigging av spøkelseslabyrinten på loftet på Låven, mens spøkelseskirkegården ute på tunet ble rigget i løpet av et par dager fra 31. oktober, og de aller siste installasjonene, popcornmaskin, Cafe Majoren og bålpanner ble rigget om formiddagen før portene åpnet kl 17:30. Da ble spøkeriet holdt på et moderat nivå, for ikke å skremme de yngste. Men fra 19:00 skrudde vi opp spøkeriet mange hakk, og det skar fram redselsskrik fra labyrinten på loftet på Låven.

Da hadde mange stått i lang kø for å slippe opp i labyrinten. Vi telte til sammen 975 gjester, stor og små som gikk opp i labyrinten, og 1055 som kom ned fra labyrinten så

noen hadde delt seg der oppe. Vel nede kunne de nyte gratis popcorn og drikke fra Cafe Majoren og varme seg på benkene rundt bålpannene. Fotostasjonen under gnistrende lyn inne i en hvit sky ble meget populær i svalgangen utenfor Låven.

Noen ruslet rundt og betraktet alle de andre skikkelsene som svirret rundt i mørket, og humret over de morsomme inskripsjonene på gravstøttene på tunet, eller satt og varmet seg rundt bålpannene.

Det kom gjester fra nær og fjern, så Halloween på Heggedal Hovedgård har fått et godt rykte langt utenfor bygda vår. Mange var enige om at det var morsomt at hele familier gikk sammen, slik at barna ikke sprang alene gatelangs med «Knask eller Knep».

All ære til de som hadde pønsket ut dette og brukt mange timer på rigging, og som vakter / hjelpere under selve Halloween.



Heggedal Hovedgård.

Lett å bli glad i.

Heggedal Hovedgård drives av en stiftelse. En stiftelse som er helt avhengig av mange gode venner.

For oss er alle medlemmer like gode. Om du besøker oss på arrangement og får fordelen av medlemskap eller om du bare er medlem for å støtte oss? Vi vil gjerne ha deg som medlem og på besøk!

KOM OG BLI MED





— FOTBALL —

A-LAGET INN MOT 2026



Like etter sesongslutt signerte Fredrik og Stian nye kontrakter og fortsetter som trenerduo også i 2026! De er klare for å jobbe hardt for at returen til 4 div skal bli en fin opplevelse.

Som nyopptrykket vil det selvsagt bli en annen og tøffere sesong enn 2025, men målet er å bite godt fra seg, med et lag bestående av både unge lokale gutter, og de mer rutinerte med erfaring fra både 4. og høyere divisjoner!

Allerede nå har det kommet inn nye spillere og flere lokale unggutter er på vei inn!

Klubbens tydelige profil er at laget skal bestå av lokale sultne unggutter, ispedd rutinerte ringrever fra nærmiljøet!

18. november startet laget opp med 2 treninger i uken for å holde formen og det sosiale ved like.

Nå skal trenere sammen med støtteapparatet sette seg ned og legge en smart plan for tiden fremover. De første treningskampene er allerede i boks og det skal nå jobbes strukturert gjennom vinteren slik at laget skal være forberedt og klar til sesongen som venter.

VI SES PÅ KAMP I 2026!



GUI GUTTER 2011 SESONGEN 2025

Gui Gutter 2011 har lagt bak seg en innholdsrik og veldig positiv 2025-sesong. Med en tropp på rundt 40 spillere har klubben klart å stille hele tre lag i seriespill: ett lag i 1. div A, ett i 3. div og ett i 4. div. Det gir mange gutter gode kamparenaer på riktig nivå, og det har virkelig gitt resultater denne sesongen. Totalt har gruppen vært 45 spillere.

Laget i 1. div A har levert sterkt gjennom året og klart det viktige målet: å beholde plassen på øverste nivå i kretsen også neste år. Det betyr at gutta fortsatt får bryne seg på de beste lagene i regionen, noe som er viktig for utviklingen videre.

Også lagene i 3. og 4. divisjon har hatt en svært god sesong. Begge har hevdet seg i toppen av tabellen i sine respektive divisjoner, med mange tette og underholdende kamper. Totalt sett viser resultatene at bredden i årgangen er stor, og at nivået i gruppa er jevnt og godt.

Høydepunktet for mange denne sesongen har vært Danacup, hvor gutta fikk kjenne på både internasjonal motstand, store baner og den helt spesielle cupstemningen.

I tillegg deltok Gui Gutter 2011 med ett lag i Odd Elite Cup nå i helgen – og der ble det full uttelling med seier i finalen i B-sluttspillet. En flott prestasjon som ga både jubelscener og ekstra motivasjon inn mot vinteren.

Det sportslige er viktig, men miljøet rundt laget har også vært en stor suksessfaktor. Det har vært mye bra sosialt gjennom hele året, og blant annet har det blitt arrangert felles kveldsmat ca. én gang i måneden. Slike samlinger styrker samholdet, bygger vennskap på tvers av lagene og gjør at gutta trives ekstra godt i Gui.

Sesongen rundes av med julebord for gutta på Gjellum i starten av desember – en fin markering av et år fylt med utvikling, innsats, fellesskap og mange gode fotballopplevelser. Gui Gutter 2011 går inn i 2026 med tro på videre framgang både på og utenfor banen.



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





GUI SPORTSKLUBB

– IDRETTSGLEDE FOR ALLE HELE ÅRET

Når kulda setter inn og dagene blir kortere, er det fint å ha fellesskapet i Gui Sportsklubb. For mens naturen går i vinterdvale, er aktivitetsgledden stor i hallene, i løypa, i gymsalene og ute på kunstgresset. Hos oss betyr høst og vinter nye muligheter – til Idrettsglede.

Med sine rundt 2.000 medlemmer og et mangfold av aktiviteter, tilbyr Gui idrett for de fleste aldre, ferdighetsnivåer og ambisjoner – og vi tror på at trivsel og utvikling går hånd i hånd. Enten det er håndball i Vollenhallen, langrenn i marka, para-idrett på Kaliber eller fotball på Gjellum, er målet det samme:

Å SKAPE IDRETTSGLEDE FOR ALLE – HELE ÅRET.

Vi drifter anlegg på Arnestad og Gjellum, i tillegg til Blåfjellhytta og Gjellum Grendehus – møteplasser som samler lokalmiljøet for både aktivitet og hygge. Mange ungdommer får også sin første jobb hos oss, som trenere eller aktivitetsledere – og lærer tidlig verdien av ansvar og samarbeid.



Men det som virkelig gjør oss sterke, er **frivilligheten**.

Engasjement og dugnadsånd er drivkraften i alt vi gjør – Uten de frivillige stopper Gui SK. Hos oss finner du foreldre som stiller opp som trenere og lagledere, besteforeldre som hjelper til i kiosken, ungdom som leder aktiviteter og ildsjeler som alltid finner tid til et smil og et ”jeg fikser det”.

Frivilligheten i Gui SK handler ikke bare om å hjelpe til – den handler om å **dele gleden**. Om å være en del av noe større, bygge vennskap, skape minner og bidra til at barn og unge får gode opplevelser. Og kanskje er det nettopp i den kalde, fine tida vi kjenner det sterkest – når pusten står som damp i lufta, lyktene lyser opp mørket og latteren runger fra skiløypa eller hallen.

Vi vet at alle har noe å bidra med – enten du har fem minutter i uka eller fem timer. Små bidrag blir til store forskjeller når mange trekker i samme retning. Hos oss finnes det alltid en plass til deg som vil være med og gjøre lokalmiljøet litt varmere.

VIL DU BLI MED PÅ LAGET?

Les mer på www.guisk.no eller ta kontakt med oss på eivind@guisk.no

”SAMMEN SKAPER VI IDRETTSGLEDE FOR ALLE”

www.guisk.no



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





Nytt treningstilbud i Gui Para: Enkel Jympa – bevegelsesglede for alle

Gui Sportsklubb Para har utvidet tilbudet med Enkel Jympa, et nytt og lavterskel treningstilbud for ungdom og unge voksne med spesielle behov.

Her står bevegelsesglede, musikk og fellesskap i sentrum.

– Dette er et tilbud der alle kan være med, uansett funksjonsnivå. Det handler om å bevege seg til musikk i sitt eget tempo, uten press eller prestasjonskrav – bare ren treningsglede, sier paraansvarlig i Gui SK Shadi Rezaei.

Enkel Jympa foregår hver mandag kl. 18–19 på Kaliber, og passer for deltakere fra 13 år og oppover. Instruktørene legger til rette for at alle skal oppleve mestring og energi i et trygt og inkluderende miljø.
– Kom som du er – og bli med på moroa, oppfordrer Gui Para.



GOD STEMNING DA BLÅFJELLHYTTA FEIRET 100 ÅR!

Lørdag 11. oktober markerte vi at Blåfjellhytta rundet 100 år, og mange tok turen opp for å feire.

Det ble en flott dag med hyggelig stemning, grilling og aktiviteter for både barn og voksne, og selvsagt vafler!



Ordfører Lene Conradi stilte med kake og holdt en fin tale om frivillighet, samhold og betydningen av steder som Blåfjellhytta for lokalmiljøet. Aktiv YNG sørget for leker og aktiviteter for store og små, og grillen gikk varm med pølser til alle som ville ha.



Utover ettermiddagen ble det tid til både prat, kaffe og mimring om tidligere tider. Mange delte historier fra turer og arrangementer på hytta – et tydelig tegn på hvor mye stedet betyr for folk i området.

**Takk til alle som bidro og tok turen
– og gratulerer til Blåfjellhytta
med 100 år!**



Utpå kvelden ble det arrangert et eget selskap for æresgjester og personer som har hatt en spesiell rolle i Blåfjellhyttas historie. Det ble servert middag, holdt taler og skapt nye minner i god tradisjon.



– HÅNDBALL –

FULL FART I GUI HÅNDBALL I HØST!

Høsten har vært full av aktivitet i Gui Håndball, og det er gøy å se så mange barn og unge som trives i håndballen!

KAST BALLENDAGEN, HÅNDBALL-KICKOFFEN OG LOPPETASSEN har samlet mange ivrige barn, foreldre og frivillige i Vollenhallen.

KAST BALLENDAGEN – GØY FOR DE YNGSTE

Lørdag 1. november arrangerte Gui Håndball Kast Ballen-dagen for kullene 2017–2020.

Her fikk barna utforske håndball på en leken måte – gjennom **aktivitetsløyper, hinderløyper, minibaner, treffe på blink, kjegleleker** og ikke minst **fartsmåling** av skudd.

Kiosken var åpen, og stemningen var god.

Kast Ballen er et initiativ fra Norges Håndballforbund som skal inspirere flere barn til lek med ball i kroppsøvingstimene og friminuttene.

HÅNDBALL-KICKOFF MED 150–200 BARN

Torsdag 9. oktober samlet håndballgruppa rundt 150–200 barn til årets kickoff i Vollenhallen – en morsom kveld med musikk og idrettsglede!

Barna fikk prøve seg på straffekonkurranse, skudd på blink, fartsmåling og hinderløyper, mens en DJ sørget for god stemning gjennom hele arrangementet. Det ble servert pølser og kaker, og flere var heldige i loddtrekningen.

En stor takk til alle foreldre og frivillige som bidro – og til alle barna som viste at det virkelig gror godt i Gui Håndball!

LOPETASSEN – BARNAS FØRSTE HÅNDBALLFEST

Lørdag 15. november arrangerte Gui Håndball Loppetassen for 6- og 7-åringer i Vollenhallen.

Både barn og foreldre bidro til en dag fylt med idrettsglede, engasjement og fellesskap.

Loppetassen er barnas aller første møte med håndballkamper – og som Norges Håndballforbund sier:

«Loppetassen er barnas første håndballfest!»

Denne høsten deltok over 400 lag i Intersport Loppetassen Bronserunde, noe som viser den enorme håndballinteressen blant de yngste.

VIL DU BLI MED PÅ MOROA?

Gui Håndball har plass til flere spillere – og ønsker nye barn velkommen til trening i Vollenhallen!

Kontakt oss på: handball@guisk.no



”SAMMEN SKAPER VI IDRETTSGLEDE FOR ALLE”

www.guisk.no



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



Fra Askerbørskogen til Ukraina

– og et frø til et nytt helsevesen

Da Gro Buttingsrud fra Askerbørskogen satte seg i bilen sommeren 2024, med kurs for Kharkiv nord-øst i Ukraina, ante hun ikke at reisen også skulle så et frø som kan forandre landets helsevesen.

En idé som ble til handling

I mai hørte Gro et foredrag med Hulda Tronstad fra Bærum, som fortalte om sine hjelpeturer til Ukraina med organisasjonen *Slava Ukraini*. Inspirert og rørt bestemte Gro seg for å bidra selv. 21. juni startet hun reisen i en Mitsubishi L200 – bilen skulle leveres til en ukrainsk soldat i Kharkiv, bare en mil fra fronten.

Sammen med tre andre sjåfører krysset hun Sverige og Polen før hun nådde grensen til Ukraina. Der møtte hun sitt første glimt av den ukrainske sjelen – en toller som gikk fra trøtt og sliten til smilende og takknemlig da han forsto at nordmenn hadde kommet for å hjelpe.

Mennesker midt i krigen

Gjennom hele reisen møtte Gro varme og takknemlige mennesker. Hotellvakter passet bilene deres om natten, servitører delte ut små lykkeamuletter, og fremmede ønsket dem trygg reise. I byen Zhytomyr overleverte hun den første bilen, før hun fortsatte østover mot Kharkiv.

Langs veien så hun minnesmerker i hver by – bilder, blomster og lys for falne soldater. «Da vi møtte en ung mann med sprengt nese og arr i ansiktet, gikk det virkelig opp for meg hvor brutalt denne krigen er,» forteller hun.

I Kharkiv møtte hun soldaten *Oleksander*, som mottok bilen med tårer i øynene. Gjennom en oversetterapp sa han at kjøretøyet kom til å redde mange liv. Med seg fikk han også 120 kilo hunde- og kattemat – soldatene tar vare på dyr de finner ved fronten. Det ble også enda en tur til Ukraina i sommer – i august ble #57 Eva, en landcruiser, overlevert til en soldat ved fronten i Pavlohrad, langt øst i Ukraina.

Fra bil til helseprosjekt

Som helsesekretær ønsket Gro også å møte kolleger i det ukrainske helsevesenet. Via den humanitære organisasjonen *Zdorovi* fikk hun en hel dag med sykehusbesøk i Kyiv. Først hos direktøren ved landets største kreftsykehus, hvor de diskuterte pasientflyt. Gro kontaktet det norske selskapet *Imatis*, som nå jobber med å oversette sitt pasientlogistikksystem til ukrainsk.

Deretter besøkte hun barnesykehuset i Irpin, gjenoppbygd etter bombing, og to *Primary Care Units* – Ukrainas versjon av fastlegekontor. Her møtte hun overlege *Oksana*, som fortalte at resepsjonistene mangler medisinsk opplæring fordi yrket helsesekretær ikke finnes i Ukraina.

Gro foreslo å lære dem triagering, grunnleggende sykdomslære og bruk av *Legevaktindeks*, et norsk verktøy for vurdering av pasienter. Nå skal denne oversettes til ukrainsk i samarbeid med Norsk kompetansesenter for legevaktmedisin.

Utdanning etter norsk modell

Zdorovi tenker enda større – de vil innføre *helsesekretæruddanning i Ukraina* etter norsk modell. Gro holdt et digitalt foredrag for 50 ledere i primærhelsetjenesten om hvordan helsesekretærer jobber i Norge, noe som ble møtt med stor interesse. Gro har nå vært en tredje – men ikke siste – tur til Ukraina.



Primary care personalet, Gro Buttingsrud nr to fra venstre.



Valentya barnesykehuset, Oleksander gir tommel opp! Gro Buttingsrud til høyre.



Kontaktopplysninger

Styreleder: Kari Wie Skar
Solbergsvingen 5, 1385 Asker
Tlf: 416 29 642, kwieska@online.no
Kasserer: Ina Christine Mågerøy Mella
Sekretær: Jorid Ekeli, Strømnesvn. 12, 1385 Asker
Tlf: 92659425, jorid.ekeli@gmail.com
Styremedlemmer:
Tone Wien, Torstein Nilsen, Øygunn Hellum, Oluf S. Nielsen, Victoria Hovland
Se også Facebook: "Askerbørskogen Vel"

Velkontigenten på Kr. 250,- betales til konto-nummer 1620 3038899. Husk å merke betalingen med navn og adresse!

Heggedal Pensjonistforening

Møter våren 2026:

Onsdag 7. januar	Onsdag 1. april (årsmøte)
Onsdag 4. februar	Onsdag 6. mai
Onsdag 4. mars	Onsdag 3. juni

Alle møter kl. 18.00 på **Heggedal Hovedgård**.
Har du behov for transport? Ring Lions
v/Eldar Atterås 909 62 742.

Etterlyser elsparkesykler i Heggedal

Flere har sendt henvendelser til Asker kommune med ønske om elsparkesykler i Heggedal, slik det er flere andre steder i kommunen. Slitsomme bratte bakker og begrenset kollektivtransport kan løses med elsparkesykler i følge en av innsenderne. En annen peker på at ungdom i Heggedal ikke har samme tilgang til mikromobilitet som ungdom i sentrale deler av kommunen. Kommunen kan ikke stille krav om dekningsområder overfor kommersielle aktører, men bekrefter at innspillene vil bli tatt med videre i arbeidet med mobilitetsløsninger.

Utsetter bygging i Kloppedalen

Det er vedtatt å etablere bo- og omsorgssenter med heldøgns omsorg med 96 plasser i Kloppedalen.

– Det er ikke aktuelt å utsette prosjektet, sa kommunens prosjektleder i fjor høst om det planlagte bo- og omsorgssenteret i Kloppedalen. For å spare penger, ble det heller bestemt å ha trinnvis innføring av sykehjemsplassene. Planen var likefullt å ferdigstille bygget til årsskiftet 2026/2027. Nå har Asker kommune besluttet å utsette byggingen, og ventet ferdigstilling er høsten 2028. Estimert budsjett er 745 mill. kroner. Anskaffelsesprosessen er gjennomført og det er inngått kontrakt med Solid Entreprenør AS. Det var seks entreprenører som konkurrerte om oppdraget, der de øvrige var Skanska, Veidekke, Hent, Backe og NCC.

Foto: Ian Spink



Julekonsert med Asker Kammerkor

Sammen med perkusjonstrioen Rattlebelles og dirigent Gustaf Martinson fremfører vi deler av A Ceremony of Carols (Benjamin Britten) og Magnum Mysterium (Gašper Jereb). På programmet står også Stilla natt, Little drummer boy, Tomorrow shall be my dancing day, Mid-winter, Det lyser i stille grender, Eit barn er født i Bethlehem og Det hev ei rose sprunge. **Velkommen til Heggedal kirke søndag 14. desember kl. 19.** Billettsalg på askerkammerkor.no (gratis for barn under 12 år).

Trener hedret av Dagbladet

Babucarr Joof på Feel24 har 14 års erfaring innen styrke- og utholdenhetstrening, og seks år som personlig trener. Han har hjulpet mennesker i alle livssituasjoner til å oppleve mestring, utvikling og treningsglede.

Babucarr ble nylig kåret av Dagbladet som en av landets beste personlige trenere. Hans treningsfilosofi er «Sammen er vi sterkere», og han er kjent for å se detaljer som utgjør en stor forskjell. Han møter hver kunde med trygghet, faglig tyngde og smittende entusiasme.

Heggedalsposten gratulerer!



Bli frivillig bud!

Heggedalsposten deles ut i postkasser av frivillige bud. Kan du bidra i nærmiljøet? Vi har en ledig rute:

- Bjerkås: Høymyrv., Eventyr., Almedalsv. mm. (235 eks.)

Ta kontakt med Anders Lie Hagen på anderslhag@hotmail.com / 97494982.

Heggedal Salongorkester inviterer til julekonsert

Heggedal Salongorkester inviterer til julekonsert med et variert program med både tradisjonelle julesanger og låter det svinger av! Dirigent: Øystein Sparr. Østenstad kirke, **lørdag 6. desember kl. 15.30.** Gratis inngang!



Gang- og sykkelvei langs Vollenveien

Planarbeidet for gang- og sykkelvei mellom Yggeset og Gislehellings pågår fortsatt:

– For tiden så jobbes det med litt finjustering av plasseringen av gang- og sykkelveien, med hensyn til kulturmiljøet som den skal gå gjennom. Det er også koordinering med planene for utvikling av Yggeset, forteller prosjektleder Mari Gabrielsen i Asker kommune. Før kommunen kan fremme et formelt planforslag, må det gjennomføres arkeologiske undersøkelser våren 2026. Resultatene kan påvirke endelig trasé. Vollenveien er fylkesvei, noe som innebærer tett samarbeid med fylkeskommunen før et forslag kan legges frem. Kommunen ser for seg at reguleringsplanen kan fremmes til førstegangsbehandling sommeren 2026.

600 meter med GS-vei er ferdig (svart).
Det lengste strekket (rød) gjenstår enda.



Lokal trompetopplevelse

26. oktober ga en mulighet for mange til en unik trompetopplevelse i Asker kirke. Det var Gjer-mund Bie Eliassen fra Heggedal som var solist på Trompetkonsert av Hummel – sammen med Asker Symfoniorkester. I programmet kunne vi lese at han begynte å spille trompet i 2. klasse og det var så morsomt at han bare ville spille mer, etter hvert i kulturskolen og Heggedal og Blakstad skolekorps. I 10. klasse kom han inn på Norges musikk-høgskoles talentutviklingspro-gram. Nå går han i 2. klasse på musikklinjen på Rud og spiller i symfoniorkesteret der han gir oss muligheten til helt spesielle opplevelser. *Foto: Knut Helgesen*



Løpemaskinen får krysse jernbanen

Løpemaskinens kryssing av jernbanesporet ved Gullhella har skapt furore hos Bane NOR. I fjor var beskjeden at praksisen måtte opphøre, mens statsforetaket nå har gitt midlertidig tillatelse. Det blir altså preparerte løyper på begge sider av jernbanen den kommende sesongen.

– Bane NOR registrerer mye, og tidvis farlig og ulovlig, ferdsel over planovergangen på Gullhella, både sommer og vinter, står det i et brev adressert Asker kommune. Samtidig oppfordrer Bane NOR kom-munen til å utrede planfri kryssing på Gullhella.

Løpemaskin, her i Transmatoren i 2016.

Foto: Sverre Aae



Planforslag for Vikingjordet på høring

Utvalg for plan og byggesak har vedtatt å sende forslag til detaljregulering for Vikingjordet 11 i ut på høring. Hensikten med planen er å legge til rette for oppføring av en bygning med åtte leiligheter over felles parkeringskjeller, samt etablering av felles uteareal, lekeplass og sti. I dag huser området en 2-mannsbolig som foreslås revet. Planforslaget er nå lagt ut til offentlig ettersyn. Høringsfristen er satt til 19. desember 2025, og innspill kan sendes til Asker kommune.

Det foreslås å rive den eksisterende røde 2-mannsboligen i Vikingjordet 11 (foto under), og erstatte med 8 leiligheter (illustrasjon til høyre fra 1 2 3 SIVILARKI-TEKTER AS).



Tonleik går inn i jubileumsåret

Sangkoret Tonleik feirer 75-årsjubileum i 2026. Koret ble stiftet i Heggedal i 1951 og har i dag rundt 30 sangere fra hele Asker. I jubileumsåret ledes koret av dirigent Eduardo Villamizar. Tonleik planlegger flere konserter og en jubileumstur til Kristiansand, og deltar som vanlig på kommunens markeringer 8. og 17. mai. Neste ar-rangement er jule-konserten i Asker kirke 14. desember, sammen med Sem Vocalis (se under).



SANGKORET TONLEIK OG SEM VOCALIS

Ønsker velkommen til felles julekonsert

Vi feirer 105 år med sanggleder!

*Kjente, kjære og nye Julesanger fra inn og utland
- solister, allsang og herlig julestemning.*

Dørene åpner kl. 17:15
Inngang kr. 250,-
Barn gratis

*Dirigent: Eduardo Villamizar
Orgel: Stephen Sirris
Solister: Zuzanna Foremska
og Øystein Skre*

ASKER KIRKE

Søndag 14. desember kl. 18:00

“JULEFRED”

RUUD
regnskapsføring

Ruud Regnskapsføring

- ❖ Vi tilbyr regnskapstjenester for små og mellomstore bedrifter
- ❖ Vi er dedikerte til å gi våre kunder personlig oppfølging
- ❖ Vi har konkurransedyktige priser

Tlf: 959 70 194 / 400 88 608

Epost: Ruudregnskap@outlook.com



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

BAKKAL
Kolonial

Alegria
Bistro


HANDOVER
Copenhagen


SKIN
MEDISPA

vitusapotek+


kontoret
COWORKING HEGGEDAL

Heggeglede
GALLERI

Fotterapeut
Kristin Mikkelsen

HEGGEDAL FYSIKALSKE

 **FEEL** ²⁴

cut.

 **HEGGEDAL SENTRUMSFORENING**
ETABLERT 2023

SPARKLING

 **posten**

kafé
KIME

PEPITA HÅR OG SOLSTUDIO

ASKER
MØBELTAPETSERVERKSTED

MARTA
 **Café**

MATHEA % MEZZO
HEGGEDAL

 **Asker**
Golf Lounge

ASK



HEGGEDAL
TEAS LAGERHOTELL
utleie@tandbergeiendom.no


Tannlegene
Heggedalsenteret

ERI
Sykkel Service

 **VITO'S**





 **Siam Sushi**

Sentrum frisør

HEGGEDAL
LEGESENTER

KIWI mini
pris

 **Feelgood**

TANDBERG
EIENDOM
www.tandbergeiendom.no