

Rehabilitering

UTGITT AV STIFTELSEN SOFIENLUND OG SOFIENLUNDS VENNER

NR. 2 2017 21. ÅRGANG

Stiftelsen Sofienlund er en humanitær, ideell organisasjon med formål å bidra aktivt for å bedre rehabiliteringstilbudet for kronisk syke, skadde og eldre i Norge.

Stiftelsen Sofienlund initierte og bygget CatoSenteret i Son. Allerede i 1986 fikk Bente og Thor Bjørn Lie idéen om å bygge et rehabiliteringssenter og registrerte Stiftelsen Sofienlund i 1991.

Takket være de hundretusener av loddkjøpere i stiftelsens eget lotteri og innsamlede midler, samt og et stort Husbanklån gitt med pant i eiendommen Sofienlund, ble CatoSenteret offisielt åpnet 4. juni 1998.

Stiftelsen Sofienlund er stolte over at CatoSenteret regnes som et av Norges beste rehabiliteringssentre, og at senteret kan vise til usedvanlig gode resultater.

Etter frigivelse av pantet i eiendommen Sofienlund, er stiftelsen nå i gang med planleggings- og reguleringsarbeid for et nytt Aktivitets-, behandling og treningssenter med selveierleiligheter og boliger for seniorer på Sofienlund, Fjellstrand, Nesodden.

Stiftelsen Sofienlunds styre:

Erling Lauritzsen
Styreleder

Thor Bjørn Lie
Daglig leder og
prosjektansvarlig

Truls Thv. Falkenberg
Styremedlem

Tore Henning Larsen
Informasjon og
samfunnskontakt



Øyvind Solum, (MdG), ordfører Nina Sandberg (Ap), Thor Bjørn Lie, og Torgeir Koteng ser frem til å få et «grønt» Sofienlundsenter på Nesodden

Sofienlundsenteret presentert offentlig for første gang!

Det var en spent daglig leder i Stiftelsen Sofienlund, Thor Bjørn Lie, som ankom Nesodden kommunes «rådhus» Tangenten for å presentere Sofienlundsenteret for offentligheten. Anledningen var næringslivets dag, i regi av Nesodden næringsråd og Nesodden kommune. I salen satt det politikere, kommuneansatte, og næringsfolk. Presentasjonen ble godt mottatt.

Nesodden næringsråd Det var styrelederen i Nesodden næringsråd Torgeir Koteng, som introduserte Thor Bjørn Lie. De to er godt kjent med hverandre, Koteng er nærmeste nabo til Sofienlundsenteret, og daglig leder

i Hagespesialisten. Hans firma er i gang med planleggingen av uteområdene, og har allerede fullført turstiene til, og rundt Oleanas utsikt.

-Thor Bjørn Lie er et skoleeksempel på hvor viktig det er å holde seg i form, og ta vare på, og ta ansvar for egen helse. Han har forlenget passert pensjonsalderen, men er en av de sprekeste senioren jeg kjenner, sa styrelederen i næringsrådet.

Et senter for fremtiden
-Vi bygger et senter for å møte utfordringene som kommer med «Eldrebølgen» i løpet av få år, sa Lie. «Sekstiåttene», etterkrigs generasjonen.

I 1946 ble det født 71 246 barn i Norge, nesten tre ganger den årlige fødselsraten i mellomkrigsperioden, og det høye årlige

ge fødselstallet fortsatte i 1947, 1948, 1949 og inn på femtitallet. Det er personene i denne aldersgruppen som kommer til å skape store utfordringer i årene som kommer. I forhold til sine foreldre har mange i denne aldersgruppen bedre utdannelse, reist mer, har bedre økonomi, og er adskillig mere kravstore, og vil forvente å forlange bedre og annerledes vitaliserings- og rehabiliteringstjenester.

I tillegg vil vi alle bo hjemme så lenge som mulig, og for å kunne klare det trenger vi tverrfaglig, helhetlig, og profesjonell rehabilitering med vannbasert trening i omgivelser som man i dag forbinder med spaanlegg.

Stiftelsen Sofienlund
Eiendommen Sofienlund ble kjøpt av Stiftelsen Sofienlund, med formål å bygge et senter

for rehabilitering av ulykkes- trafikkskadde, og kronisk syke i nært samarbeid med Landsforeningen for trafikkskadde LTN.

Dessverre lot det planlagte senteret seg ikke bygge på Nesodden, men senteret ble bygget i Son i Vestby kommune og fikk navnet CatoSenteret. Cato Zahl Pedersen satt i Stiftelsen Sofienlunds styre, og senteret ble oppkalt etter han. Neste år er det 20 år siden senteret åpnet med 80 behandlingss plasser, og sysselsetter i dag 120 mennesker.

Erfaringene vi har gjort oss med planleggingen, byggingen, og driften av CatoSenteret er gull verdt når vi nå skal bygge et nytt senter på Nesodden. Kommunen er positiv, og vi har undertegnet en intensjonsavtale med Nesodden kommune.

Eiendommen Sofienlund på Fjellstrand er på 110 mål, og har vært pantsatt som sikkerhet for lån i Husbanken til CatoSenteret. CatoSenteret går nå så det suser og Husbanken har frigjort pantet. Det gjør det mulig for Stiftelsen Sofienlund å bygge et nytt senter for rehabilitering og egen mestring, på tomten hvor CatoSenteret i sin tid var tenkt bygget.

Les mer under lederen på side 2.

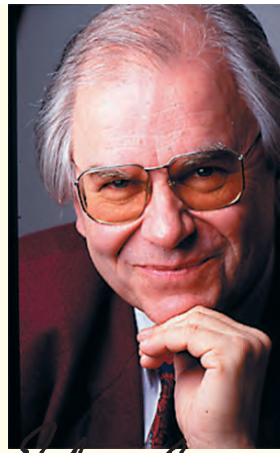
I år er det valg, og igjen er alle politiske partier tilsynelatende opptatt av «omsorgen for eldre». De snakker varmt om bedring av eldreomsorgen og viktigheten av at eldre har krav på et faglig rehabiliteringsopplegg i kommunens regi, alt i henhold til samhandlingsreformen.

De aller eldste, og særlig de alvorlig syke etter slag, lårhalsbrudd eller andre skader, får ofte redusert sin fysiske funksjon og må ha hyppige sykehusinnleggelse. Men når de skrives ut til sykehjem, rekvireres det sjelden spesialisert rehabilitering, for kommunene «har ikke råd eller nok ansatte med faglig ekspertise».

Denne mangelen på spesialisert rehabilitering fører derfor til at pasienter som innlegges fra sykehus til sykehjem i økende grad blir funksjonshemmet – og de ender som pleiepasienter.

Mange eldre er derfor redde for å komme på et sykehjem, redde for å bli sengeliggende og ikke kunne mestre å stelle seg selv. Engstelsen for en nitrist passiv tilværelse plager dem.

Hvor er det blitt av rehabilitering for de aller eldste, de som må ha hjelp til alle nødvendige funksjoner? Omsorg får de kanskje. Den kan være god, men også passiviserende. Å kunne stå på egne ben, ikke løftes i heis, vaske seg selv og flytte seg fra seng til stol, kanskje gå noen skritt, det ville gjøre den siste delen av livet så mye mer meningsfylt.



Erling Lauritzen

I mange år har kommunene hatt rehabiliteringsansvar, men har stort sett ikke lykkes. Mange undersøkelser og erfaringer anbefaler sterkt etablering av sentre for geriatri og spesialisert rehabilitering hvor disse eldre kan få et aktivt og tilpasset rehabiliteringstilbud over tid. Slik rehabilitering må organiseres mest mulig ens og uavhengig av hvor i landet man bor.

Noe av dette ønsker vi å bote på ved Sofienlundprosjektet. Stiftelsen Sofienlunds har alltid vært opptatt av rehabilitering - for alle grupper i alle aldre. Derfor planla vi og bygget vårt rehabiliteringssenter i Son. CatoSenteret ble som kjent bygget med midler fra stiftelsens eget lotteri og innsamlede gaver, samt et Husbanklån gitt med pant i eiendommen Sofienlund

på Fjellstrand.

Siden Husbankens frigivelse av pantet på Sofienlund-eiendommen, har stiftelsen vært i gang med planleggings- og reguleringsarbeid for et nytt aktivitets-, behandlings- og treningssenter samt selveierleiligheter og boliger for seniorer.

Når det gjelder rehabilitering og Nesodden, svarer folk ofte umiddelbart Sunnaas. Sunnaas sykehus er for dem synonymt med Rehabilitering! Det er Norges største, og kanskje verdens beste innenfor sitt område. Vi håper Nesodden skal befeste sin posisjon ytterligere som «Rehabiliteringskommunen» fremfor noen. Derfor arbeider vi hardt for å få gjennomført Sofienlundprosjektet.

Siste nytt fra Akershus Amtstidende

Like før Rehabilitering skal i trykken kommer Amta med en positiv artikkel der de under overskriften **Skaper lokale jobber** har skrevet positivt om **Nært på Næring**.

«50 næringsaktører innfant seg i Tangen torsdag da næringsrådet og kommunen arrangerte nært på næring og utvikling, og alle spisset ørene da Thor Bjørn Lie presenterte planen på Fjellstrand. Det var på sett og vis hans visjoner som var rosinen i programpølsa.»

Det er viktig å presisere at vi regner med Sofienlundsenteret vil tilføre mange nye arbeidsplasser, noe som er viktig for Nesodden kommune. I starten ser vi for oss et behov for om lag 40 ansatte, men etter hvert vil vi trolig trenge ca. 80-100 arbeidsplasser.

Altså omtrent samme utvikling som vi har hatt ved opprettelsen av CatoSenteret i Son.



Sivilingeniør Thor Bjørn Lie, daglig leder i Stiftelsen Sofienlund og byggherreansvarlig for Sofienlundsenteret, presenterer stiftelsens planer for offentligheten for første gang.



Torgeir Koteng, styreleder i Nesodden næringsråd, introduserer Thor Bjørn Lie.



<p>Utgiver: Stiftelsen Sofienlund, Ommenveien 18 1458 Fjellstrand</p> <p>Redaktør: Erling Lauritzen tlf. 66 78 92 37 mobil 920 26 355 e-post: erling@sofienlund.no</p> <p>Design: Knut T. Frøyhaug,</p>	<p>Annonser: Faktureringservice sør as, tlf. 32 24 44 33 fax 32 24 44 34</p> <p>Orkla Trykk AS Opplag: 25.500 Avisen distribueres på Nesodden, Frogn, Vestby og deler av Ås kommune</p> <p>Redaksjonen avsluttet 02.06.2017</p>
---	---

<p>Stiftelsen Sofienlund Ommenveien 18, 1458 Fjellstrand www.sofienlund.no post@sofienlund.no Foretaksnummer: 961340195 Bankgiro: 8380 08 53462</p>	<p>Stiftelsen Sofienlunds styre: Arbeidende styreformann Erling Lauritzen Daglig leder Thor Bjørn Lie Styremedlemmer Truls Thv. Falkenberg Tore Henning Larsen</p>	<p>Sofienlunds Venner: Tlf: 66 78 92 37 mobil 920 02 6355 E-post: erling@sofienlund.no Foretaksnr.: 976805518 Bankgiro: 8380 0865509</p>	<p>Gavekonto Bankgiro: 8380 40 09941 Lars Henrik Lauritzsens Minnfond Bankgiro: 8380 40 09941</p>
---	--	--	---

På agendaen sto «Veien videre for Sofienlundsenteret», som sammen med Sunnaas, vil befeste Nesoddens renommé som «Rehabiliteringskommunen i Norge».

Workshopen ble ledet av Trude Gjeldvik og Liv Heyerdahl, som jobber i direktørens stab. Fra Sofienlundsenteret deltok et samlet styre i Stiftelsen Sofienlund.

Heftig og begeistret

Det var en oppglødd gründer og stifter av Stiftelsen Sofienlund,

som ankom Sunnaas sykehus sammen med sine styrekolleger. Sivilingeniør Thor Bjørn Lie var prosjektleder og administrerende direktør for CatoSenteret i Son, nå skal han gjøre den samme jobben med å planlegge, bygge, og drive Sofienlundsenteret på Nesodden.

-Våre samtaler med Sunnaas om et fruktbart samarbeid har vært meget positive, og at de nå ønsker å hjelpe oss med «veien videre», er bare helt fantastisk.

Samarbeidet med CatoSenteret har fungert utmerket siden senteret sto ferdig i 1998, nå ser vi frem til et like godt samarbeid her på Nesodden, sier Thor Bjørn Lie.

Nesodden kommune og Husbanken

Stiftelsen Sofienlunds 110 mål store eiendom «Sofienlund» ligger på Fjellstrand, bare noen steinkast sør for Sunnaas sykehus på Nesodden. Det var her Stiftelsen Sofienlund ønsket å bygge sitt rehabiliteringssenter, men av ulike årsaker ble det bygget i Son i Vestby kommune og er i dag kjent som CatoSenteret.

Husbanken har frigitt eiendommen Sofienlund, som i 20 år har vært pantsatt som sikkerhet for

lån fra Husbanken til bygging av CatoSenteret. Det er dette som nå er utgangspunktet, og grunnlaget for etableringen av Sofienlundsenteret. Nesodden kommune som var skeptisk den gang, har nå inngått en intensjonsavtale med Stiftelsen.

Spesialisert rehabilitering

Utviklingen ved CatoSenteret har gått i retning av stadig yngre brukere. Antall trafikkskadede har gått ned, mens livsstilskader har gått opp. Stadig flere barn og unge rammes av skader fra sport og fritidsaktiviteter.

Sofienlundsenteret vil fokusere på eldre brukere, vitalisering og spesialisert rehabilitering av en stadig økende gruppe «yngre eldre». Etterkrigsgenerasjonen representerer den såkalte «Eldre-bølgen», som i løpet av få år vil «ramme» Norge med full effekt. Bare på Nesodden vil antallet eldre, (over 80 år) bli tredoblet innen 2030. Dette fremgår av Nesodden kommunes «Boligso-siale handlingsplan 2013-2030» og slår fast at kommunen står foran store utfordringer i årene som kommer. Det er dette vi ønsker å gjøre noe aktivt med.

Veien videre for Sofienlundsenteret

Administrerende direktør Einar Magnus Strand og samhandlingssjef Kirsten Sæther inviterte styret i Stiftelsen Sofienlund til «Workshop» på Sunnaas sykehus.



Her står tre av Stiftelsen Sofienlunds styre linjet opp foran inngangen til Sunnaas sykehus sammen med Liv Heyerdahl og Trude Gjeldvik fra staben til direktør Strand. Det fjerde medlemmet - Tore HenningLarsen - har jobben med å ta bilder, som så ofte før.



I matpausen stilte alle fra Workshopen opp utendørs. De har omtrent samme utsikt til Oslofjorden fra Sunnaas som vi har fra Sofienlund.

Siden januar i fjor har vi jobbet for fullt med ny område-regulering og planlegging av Sofienlund-senteret på vår 110 mål store eiendom Sofienlund, Fjellstrand, sier Thor Bjørn Lie, som er daglig leder og prosjektleder i Stiftelsen Sofienlund. Parallelt med område-reguleringen prosjekterer vi Sofienlund-senteret

pel fysioterapeut, frisør, hudpleie, fotpleie, kontor/arealer til andre helse relaterte behandlingstilbud og eventuelt kontor til hjemmehjelpstjenesten. Vi planlegger ca. 40 treningsleiligheter hvor brukerne i tillegg til fysisk opptrening og fysikalsk behandling, får sine egne kjøkken og dermed muligheten til

Leiligheter

I tilknytning til senteret vil det bli bygget ca. 45 selveierleiligheter. Leilighetene vil variere i størrelse fra ca. 75m² til ca. 115m², pluss noen leiligheter på ca. 130m². Målgruppen er 55+. I tillegg vil det bli bygget ca. 16 rekkehus på 2 og 3 etasjer. Målgruppen her er yngre familier. Leilighetene får store terrasser med panoramautsikt utover Oslofjorden. Leilighetene blir fordelt på tre blokker med 3 etasjer pluss en tilbaketrukket 4. etasje. Under blokkene blir det garasjeanlegg med heis opp til øverste etasje. Leilighetene vil bli solgt til markedspris og overskuddet av salget vil bidra til bygging av Sofienlundsenteret. Det er viktig å understreke at Stiftelsen Sofienlund er en ideell organisasjon hvor alt overskudd går til drift av stiftelsen og bygging/drift av Sofienlundsenteret.

Grønn energi

Det gjør ingen ting at Thor Bjørn Lie er utdannet elektroingeniør fra NTH og at han i flere år har jobbet i Oslo Lysverker og i Oslo Energi AS. Det gjør heller ingen ting at han i senere år har jobbet med alternativ og fornybar energi. Han forteller oss følgende:

- Energibehovet for leilighetene, rekkehusene og Sofienlundsenteret vil i hovedsak bli basert på solenergi og forskjellige typer varmepumper, med strøm fra energiverket som sekundær kilde. Følgende forutsetninger vil bli lagt til grunn for byggingen og energiforsyningen:

* Det tas natur- og miljøhensyn ved valg av utbyggingsområde.

* Alle bygg vil ha passivhusstandard, bygget med miljøvennlige materialer.

* Produksjon av strøm med solcellepaneler på alle tak og i fasader øst, syd, vest

* Lagring av produsert strøm ved bruk av batteribank.

* Produksjon av varmt vann basert på solfangere på alle tak.

* Lagring av varmtvann ved bruk av PCM materiale (faseforandrings materiale) i en felles varmtvannstank for hver blokk. (Kapasitetsøkning på over 500 %)

* Vannbåren gulvvarme.

* Benytte energieffektivt utstyr og belysning.

* Målere for avlesning av strøm, varmtvann og kaldtvann vil bli montert i samtlige leiligheter og vil bli automatisk avlest hver måned.

* Smarthus konsept, energistyring og visuell kommunikasjon.

* Innbrudds- og brannalarm i alle leiligheter

Prosjektstyringsverktøy

- Det har skjedd en enorm utvikling i prosjekteringsverktøy siden vi prosjekterte CatoSenteret i Son. For å redusere byggekostnadene vil vi benytte prosjektstyringsverktøyet BIM, utviklet i USA av blant andre Stanford University i California. De arbeider datateknisk i det tredimensjonale rom, og dette har gitt reduserte byggekostnader med opptil 50 %, på grunn av redusert ventetid for de forskjellige fagene, prefabrikkering, lite eller intet materialsvinn og helt

Status for Sofienlundprosjektet på Fjellstrand

Sofienlundprosjektet består av Sofienlundsenteret, selveierleiligheter, rekkehus, utendørsanlegg og løypenett i skog og mark.

- et senter for vitalisering og rehabilitering av «seniorene», en aldersgruppe som vil øke sterkt i årene som kommer.

Stadig flere

Den spreke sivilingeniøren tilhører selv aldersgruppen, og vet hvor viktig det er å holde seg i form. Sofienlundsenteret vil bestå av resepsjon, trenings- og behandlingsrom, garderobes, varmtvannsbasseng, boblebad, badstue, teamrom, kjøkken, kafeteria/spisesal, konferanserom og en stor, delvis overdekket terrasse med utsikt mot syd. -Planene er basert på erfaringene fra Son, hvor vi i sin tid bygget CatoSenteret, forteller Lie.

- I senteret får vi dessuten plass til utleiearealer, som for eksem-

plage å lage sin egen mat. Pårørende kan, hvis ønskelig, også overnatte i leiligheten. Dette som et ledd i treningen for å kunne klare seg selv når brukeren kommer tilbake til egen bolig.

Bruk av frivillige

-Frivillighet blir en viktig del av vårt konsept. Etter at brukerne har kommet hjem til sitt daglige liv, er det viktig med regelmessig felles trening, sosialt fellesskap og oppfølging på dagtid. Brukerne vil bli hentet av frivillige, i sponsorbaserte minibusser, en dag eller to i uken. Flere bedrifter og enkeltpersoner har allerede meldt sin interesse for å bli med på å finansiere, drifte, og ikke minst kjøre minibussene, sier en alltid like smilende og entusiastisk fremtidig bussjåfør.



nye miljøvennlige materialer basert på Nano-teknologi.

Prosjektgruppen

Konsulentfirmaet Rambøll Norge AS og arkitektfirmaet BAS arkitekter AS er engasjert og deltar i prosjektgruppen som består av:

Thor Bjørn Lie, Prosjektleder og byggherreansvarlig, Stiftelsen Sofienlund

Arne Bergdal, BAS arkitekter AS

Ali Adjou, Rambøll Norge AS
Pål Breen, Sponsoransvarlig
Torgeir Koteng, Hagespesialisten AS

For å få en områdereguleringssplan godkjent i henhold til Norske forskrifter og byggekrav er det en rekke utredninger som må utarbeides av byggherre. Jeg vil nevne noen av de viktigste vi har utført på Sofienlund til nå:

Arkeologiske undersøkelser

KONKLUSJON:

Arkeologiske undersøkelser er utført på eiendommen Sofienlund 110 mål av Arkeologisk feltenhet, Akershus fylkeskommune. 2 arkeologer gikk grundig gjennom hele eiendommen i løpet av 3 uker og konklusjonen ble følgende:

«Det ble ikke gjort funn av automatiske fredete kulturminner i forbindelse med tiltaket».

Trafikkanalyse Sofienlund.

KONKLUSJON:

Planlagte tiltak vil føre til økte trafikkmengder som i byggetrinn 3 vil føre til krav om sideveiskanaliserings (dråpeøy) i

Ommenveien. Ved diskusjoner med Statens Vegvesen har det dog blitt bestemt å anlegge venstresvingefelt for kanalisering av trafikk fra sør på Fv157. Det vil dermed også bli anlagt trafikkøy i fotgjengerovergangen nord for krysset. Dette fører til økt sikkerhet for myke trafikkanter. Busslommer vil bli anlagt på begge sider av fylkesveien ved holdeplass Ommen, samt gang/sykelsti langs Fv 157.

Ved god planlegging i utformingen av Ommenveien, inkludert etablering av fortau ut mot fylkesveien, er det mulig å minimere de negative konsekvensene av økningen av trafikkmengder.

Konsekvensutredning Tema Naturmiljø, Sofienlund.

KONKLUSJON:

Total konsekvens for naturmiljø ved gjennomføring av tiltak etter planen er vurdert til å være liten-middels negativ.

Risiko- og sårbarhetsanalyse Sofienlund

KONKLUSJON:

Risiko- og sårbarhetsanalysen har identifisert 6 aktuelle hendelser og faremomenter som har betydning for vurdering av risiko- og sårbarhet ved gjennomføring av detaljreguleringen:

- Flomfare
 - Radon i grunnen
 - Hendelser på vei, trafikkulykker
 - Terrengformasjoner/stup
 - Støy
 - Brannvannforsyning
- Planområdet er preget av sin

opprinnelse som natur- og rekreasjonsområde. Terrenget er kupert med utfordrende adkomstforhold. Flomfaren/overvann samt radon løses ved å implementere tiltak tidlig i prosjekteringsprosessen. Hensyn til farlige terrengformasjoner innenfor og i den umiddelbare nærhet til planen, ivaretas i bestemmelsene ved at det gjennomføres fysiske sikringstiltak der dette er nødvendig. Tiltakene skal være implementert før den nye bebyggelsen tas i bruk. Støy berører felt 2 og eventuelle tiltak vil det bli stilt krav for i forbindelse med detaljreguleringssplan for feltet. Tilgjengelighet til rekreasjonsområdet på vestsiden sikres gjennom en kommunal adkomstvei til planområdet samt en offentlig turvei som krysser planområdet i retning øst-vest.

Som det fremgår av kapittel 3 - Evaluering av risiko, vil gjennomføringen av planforslaget, gitt at risikoreduerende tiltak iverksettes, medføre en reduksjon av risiko.

Reguleringsforslaget vil gi en god kombinasjon mellom utbygging og rekreasjon på Sofienlundeiendommen. Infrastrukturen på eiendommen utbygges og tilgjengeligheten forbedres.

Kryssløsningen Ommenveien - FV 157

Vi har siden april 2016 hatt møter og viktige drøftinger med Statens vegvesen. Kryssløsningen er prosjektert og tegnet i henhold til trafikkanalysen og innspill fra prosjektleder og

vegvesenet. Vi fikk i mars 2017 en endelig godkjenning av vegvesenet, slik at vår regulerings-sak kan få en 1. gangs behandling av Nesodden kommune i løpet av annet kvartal 2017.

Overvann

Vi er i avsluttende fase med å finne gode løsninger på overvannsproblematikken. På grunn av økende fare for flom i årene som kommer, må vi utføre grundige beregninger og finne løsninger for framtiden. Samtidig må vi se overvannsproblematikken som en ressurs. Vann koster mye penger og med våre store utendørsanlegg med mye grønn beplantning er det viktig å ta vare på mye av overvannet på en betryggende måte.

Samarbeid med Oslofjordens Friluftsråd

I et samarbeid mellom Stiftelsen Sofienlund, Oslofjordens Friluftsråd og Akershus fylkeskommune er det opparbeidet et tur- og løypenett i området omkring "Oleannas Utsikt", på Stiftelsen Sofienlunds eiendom. "Oleannas Utsikt" ble offentlig åpnet av Ordfører Nina Sandberg i Nesodden kommune. Tur- og løypenettet vil bli betydelig utvidet i samarbeid med Oslofjordens Friluftsråd opp mot Omsåsen og områdene rundt i forbindelse med realisering av Sofienlundprosjektet.

Nesodden kommune har inngått intensjonsavtale med Stiftelsen Sofienlund.



Vi har hentet frem et gammelt bilde av en smilende Thor Bjørn Lie, iført hjelm, stående i forgrunnen ved reisingen av råbygget til det som i dag er CatoSenteret i Son. Senteret er i dag regnet som et av Norges beste i sitt slag.



I løpet av høsten 2016 har vi orientert kommunestyrerepresentantene om planene for Sofienlundprosjektet på Fjellstrand. Partigruppe for partigruppe. Tilbakemeldingene fra samtlige partier har vært meget positive. 2. februar 2017 ble det inngått en intensjonsavtale mellom Stiftelsen Sofienlund/Sofienlundsenteret og Nesodden kommune.

Habilitering og rehabilitering har i mange år vært pekt på som et av helse- og omsorgstjenestens viktigste satsningsområder. Sofienlundsenteret ønsker å spesialisere seg på rehabilitering av eldre mennesker og ønsker å være et supplement til den kommunale helse og omsorgstjenesten.

Nesodden kommune stiller seg positiv til planene fra Stiftelsen og ønsker å bidra til at planene kan realiseres. Det å legge til rette for helserelatert næringsvirksomhet er i tråd med kommunens strategiske plan. Nesodden kommune vil etter beste evne bidra med informasjon om kommunens ønsker og behov i forbindelse med planleggingen og byggingen av senteret.

Samarbeid med Sunnaas sykehus

-Vi har presentert Sofienlundprosjektet for ledergruppen ved Sunnaas sykehus, med adm. direktør Einar Magnus Strand i spissen, forteller Lie. Vi fikk en fantastisk mottakelse og ledergruppen var enig i at dette var et spennende og godt prosjekt. Sunnaas er villig til å samarbeide og hjelpe oss med råd og veiledning, herunder ansettelse av kvalifiserte fagfolk, utforming av Sofienlundsenteret og planlegging av utendørsanleggene.

Oppslagstavlen Ommen og Vestli gir deg alle de opplysninger du trenger.



Det er anleggsgartnermester Torgeir Koteng i Hagespesialisten som sommeren 2012 utformet turløypen i terrenget ned til Ommen. Oleanas Utsikt er et hyggelig stopp på veien. Lokalhistoriker Harald Lorensen foreslo navnet, som har en historisk virkelighet bak seg. Veien ble åpnet av ordfører Nina Sandberg.



Jordens sorte gull har en begrenset levetid, mens «Det grønne gullet» vil bestå så lenge jorden består. Solen gir oss grønn energi, sier Thor Bjørn Lie, prosjektleder for utbyggingen av eiendommen Sofienlund på Fjellstrand.

Solenergi – Det grønne gullet
Mens vi venter på svar fra høringen arbeider vi aktivt med utformingen av boligene, byggetyper og ikke minst energiforetak. Bruk av solenergi blir svært viktig.

Mange hevder at solenergi ikke vil gi så mye energi i Norge fordi vi bor så langt mot nord, mens faktum er at antall soltimer i Østlandsområdet bare er 10 prosent mindre enn i Tyskland, der de har satset stort på solenergien - og med stor suksess.

På hvert av takene til de planlagte leilighetsblokkene, Sofienlund-senteret og de øvrige byggene, vil vi bygge både en solcelle-park og en solfangerpark. Solcelle-parken skal produsere strøm og solfanger-parken skal produsere varmtvann.

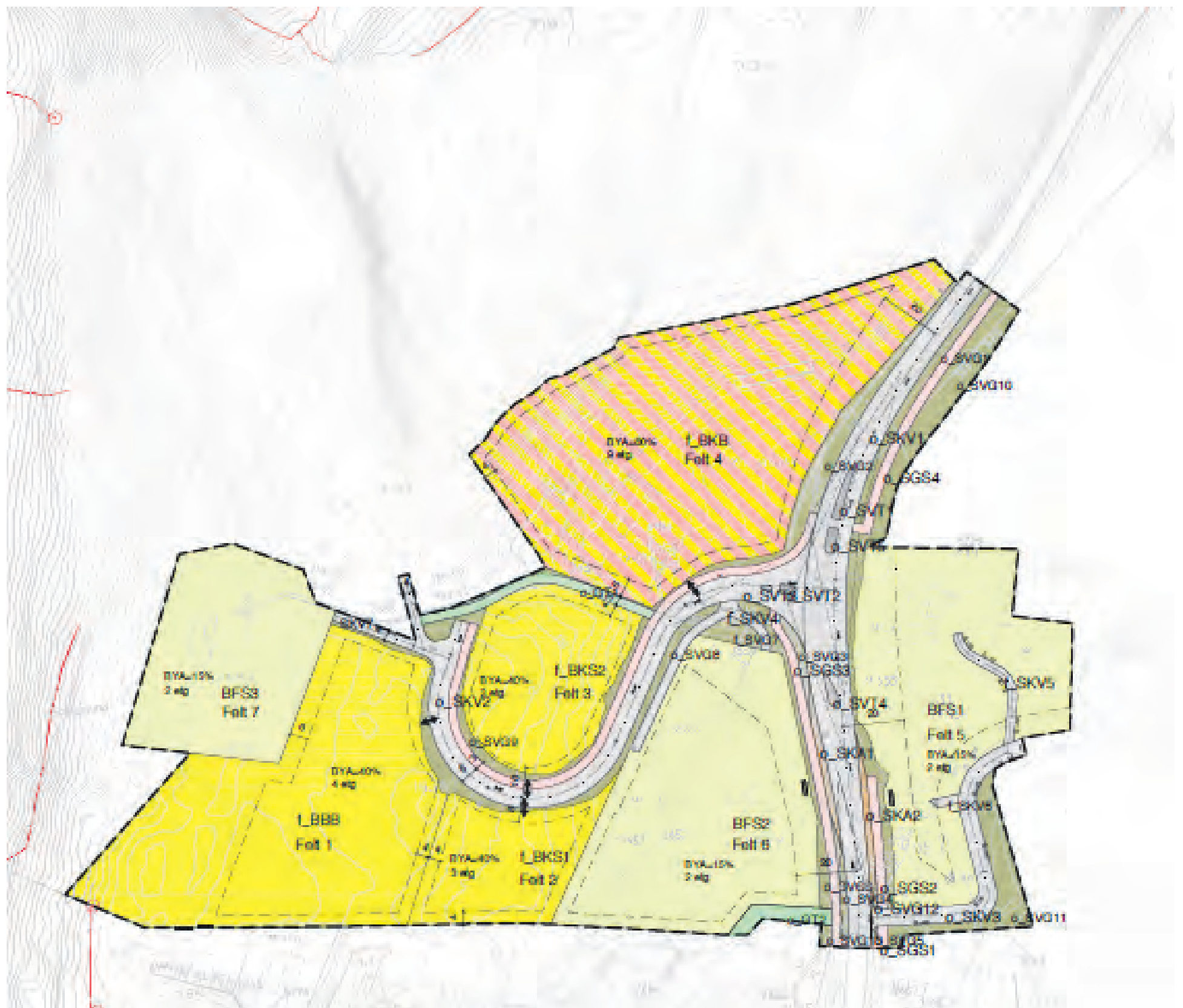


Solcelle-parkene vil tilsammen danne et solcelle-kraftverk, som skal kobles opp mot energiverket. Etter avtale med energiverket skal vi både selge eller kjøpe strøm, avhengig av eget forbruk. Solcelle-panelene på taket skal kobles til hver sin konverter, som vil transformere strømmen fra 12V likestrøm til 230Volt vekselstrøm.

Smarthuskonsept

Alle leilighetene vil få energistyrings-systemer installert og nødvendige alarmsystemer for brann, innbrudd og kommunikasjon. Vårt grønne gull-prosjekt vil redusere de totale årlige driftsutgiftene vesentlig, som igjen vil redusere klimagassutslippene tilsvarende.

Ad områderegulering for Sofienlund
Veiproblematikken med Statens vegvesen er nå løst. Vi synes denne endelige utformingen er god.



Opparbeidelse av nye og gamle stier i forbindelse med utbyggingen av Sofienlund.

- Anleggsgartnermester Torgeir Koteng og jeg har gjennomført mange turer i terrenget rundt Sofienlunds og Koteng har tegnet inn våre forslag på kartet, sier Thor Bjørn Lie.

- Kartet viser et aktivitets- og turløypenettet som vi planlegger i forbindelse med utbyggingen av Sofienlund. Stiene ligger i dag på Stiftelsen Sofienlunds

nye trapper og forbedret stien ned til Ommen brygge, og sommeren 2012 bygget vi det første utsiktspunktet, "Oleanas utsikt". Lokalhistoriker Harald Lorensen foreslo navnet, som har en historisk virkelighet bak seg.

- Det er anleggsgartnermester Torgeir Koteng i Hagespesialisten som har lagt turløypen og utformet den i terrenget, ordfører

der man bor er også et spørsmål om verdighet. Derfor setter stor pris på at prosjektet Tilgjengelig Friluftsliv har lagt til rette både parkeringsplassen, turveien og utsiktspunktet for rullestolbrukere og andre med nedsatt funksjonsevne.

- Rett nedenfor "Oleanas Utsikt" planlegger Stiftelsen Sofienlund et nytt utsiktspunkt med universell utforming og tilhørende turvei. Litt nedenfor Omsåstoppen planlegger vi en Paviljong, et treffpunkt hvor man kan møtes ute i naturen sommer som vinter, nyte turen, solen og utsikten til langt på kveld.

- Om man går litt lengre nord på stien kommer man til rester av en 200 år gammel grunnmur som har tilhørt "Telegrafhytta". For 200 år siden da Napoleonskrigene raste i Europa, engelskmennene blokkerte norske havner og Terje Vigen rodde til Danmark etter korn trengte Forsvaret et bedre signalsystem enn de gamle vardene. Et revolusjonerende nytt signalsystem ble oppfunnet - Den Optiske Telegraf. Store signalmaster ble reist langs kysten i Norge. Fire av dem lå på Nesodden og ble bygget i 1807. Den ene litt nord for Omsåsen, som vist på kartet.

- Vi ønsker å bygge den "Optiske Telegrafmasten" i full størrelse der hvor den en gang sto for 200 år siden. Telegrafmasten og telegrafhytta vil bli en attrak-

sjon for alle og et sted å gå tur til.

- Nedenfor Omsåsen ligger den gamle Telegrafmyra, som fikk sitt navn i forbindelse med den Optiske Telegrafen. Den ønsker vi å konvertere til et tjern med en sti rundt, slik at man kan gå turer rundt vannet. Her kommer sittebenker boltet til fjellet på egnede steder. Vannet, stien og renseanlegget skal bygges i henhold til forskriftene og slik at omgivelsene ikke blir økologisk endret. Vi ønsker klart og rent vann.

Løypenettet blir en viktig del av hele konseptet vårt og vil bli merket med 3 forskjellige farger og totalt lengder på den enkelte turløype:

Rød farge:

Løypenett med universell utforming

Blå farge:

Løypenett for normal turgang.

Sort farge:

Løypenett for de som ønsker bratte skråninger og ulent terreng.

Aktivitet både innendørs og utendørs er en av "nøkklene" når det gjelder å forbygge helseplager og for å få en god helse. Det gode liv er så mangt, men etter mitt skjønn hører følgende med:

Trivsel, god helse og være sammen med mennesker, sier Thor Bjørn Lie.

Utendørs aktivitets- og turløypenett

og Rolf Kristian Johansens eierdommer på Fjellstrand. Arealet er i kommuneplanen avsatt til LNF-område og er i dag et friluftsområde for allmennheten.

- De fleste stiene på kartet er gamle stier som allerede ligger i terrenget. Vi ønsker å forbedre stiene og bygge flere utsiktspunkter og stier slik at de også skal kunne brukes av rullestolbrukere. I tillegg ønsker vi å legge forholdene til rette for utflukter til forskjellige steder i løypenettet.

- Oslofjordens friluftsråd og Stiftelsen Sofienlund har allerede samarbeidet om å bygge

Nina Sandberg sa ved åpningen bl.a.:

I kommuneplanen for Nesodden 2011-2023 har vi valgt ut fire verdier som gir retning for lokalsamfunnet. Nesodden skal være et inkluderende og mangfoldig samfunn, der likeverd og tilgjengelighet er grunnleggende.

Nærhet til naturen er en annen verdi. Nesodden har unike naturkvaliteter i form av skog, strand og sjø. Naturen gir grunnlag for livsutfoldelse, lek, idrett og friluftsliv. Den gir frisk luft, vakre landskap og et spennende dyre- og planteliv. Enkel tilgang til natur gir økt livskvalitet. Like muligheter for å ta del i naturen



Ullerud Helsebygg er på fire etasjer og har et bruttoareal på 12.000 kvadratmeter, med parkering i underetasjen og en inntrukket teknisk femte etasje på toppen. Det L-formede bygget ligger i tilknytning til det eksisterende sykehjemmet, og skal knyttes til dette i første etasje, i underetasjen og på systemnivå med felles teknisk anlegg. Med de 108 nye sykehjemsplassene vil det bli totalt 160 sykehjemsplasser ved Ullerudtjernet nord-øst for Drøbak sentrum.

– Det var flere modeller, blant annet om man skulle bygge sykehjemmet i flere etapper. Men politikerne var krystallklare; flere enn færre skulle bygges nå. Per i dag er ikke behovet vårt et helsebygg i fire etasjer. Den øverste vil derfor bli stående tom de nærmeste årene. Etter et lokaliseringsvedtak utarbeidet Jostein Rønsen Arkitekter AS et ide- og skisseprosjekt vinteren 2014. Sammen med Frogn kommune ble det lagt mye energi i å finne løsninger som ikke innebar en for høy

og en halv ansatt per pasient i snitt hele døgnet hele året. Hos oss ligger bemanningsfaktoren på 1, påpeker Nordvik. Politisk ledelse i Frogn kommune ønsket et helsebygg med miljøriktige kvaliteter, spesielt etter en befaring på Ås, der studentboligene Pentagon ble bygget i massivtre. I den påfølgende anbudskonkurransen ble det åpnet for muligheten for bygging i to alternative metoder. Tilbydere kunne enten gi tilbud på stål og betong, eller i massivtre, eller begge.

–Vi aksepterte to prosent høyere pris på massivtre-alternativet, i det lå et signal om at det var massivtre vi ønsket oss. Vi fikk inn sju anbud 15. mars 2015, to av dem var i massivtre, forteller Nordvik.

Ullerud Helsebygg har tiltrukket seg en enorm interesse, både fra fagmiljøer og fra andre kommuner som vurderer å sette i gang bygging av nye omsorgsbygg. Interessen for massivtre, med

gode miljøegenskaper og en konkurransedyktig pris er stor.

–Jeg har deltatt på mange konferanser og seminarer for å fortelle om massivtre-prosjektet vårt, og jeg vil anta vi har hatt 40 kommuner på befaring her, sier Nordvik.

AF Bygg Østfolds totalentreprise med opsjoner og endringer er på ca. 270 millioner kroner uten avgifter. – Hvis vi regner de totale utgiftene til ca. 300 millioner kroner ekskludert avgifter, får vi over 200 millioner kroner i investeringstilskudd fra Husbanken. Det gir en nettoinvestering for Frogn kommune på under 100 millioner kroner. Det betyr at vi har fått utrolig mye for pengene, slår Nordvik fast.

Et bygg for fremtiden

Da Stiftelsen Sofienlund ønsket å besøke dette bygget var det helt naturlig å henvende seg til den som har ansvaret for alt som dreier seg om pleie- og omsorg i Frogn kommune, nemlig enhetsleder Ane Nordskar.

Ane Nordskar er utdannet sykepleier og har en langvarig lederkarriere innen helse- og sosialfeltet både i privat, kommunal og frivillig sektor. Vi nevner med stolthet at Ane var en av de første vi ansatte på CatoSenteret i 1998. I dag er hun styremedlem på CatoSenteret.

Det er en synlig stolt enhetsleder som viste frem sitt splitter nye helsebygg. Norges største sykehjem i Massivtre og det første helsehus innen sitt slag. –Nå har vi samlet kommunens tilbud på ett og samme sted, i praktfulle omgivelser, i et bygg for fremtiden, sier hun.

Ullerud Helsebygg er et bo og servicesenter, som tilbyr rehabilitering og medisinsk oppfølging. –Vi tar imot utskrevne pasienter fra sykehus og vi har tatt i bruk «State of the Art» velferdsteknologi, som for få år siden ville blitt betegnet som «science fiction».

– Med tommelfingeren min får jeg adgang til datamaskinen som styrer «medisinskapet». Det gjør hverdagen enklere og tryggere. Det samme gjelder adgangen til avdelingene og rommene, lagerstyring og innkjøp. Dersom vi har besøk av et kor, orkester, eller annen underholdning, trenger du ikke å komme ned i «Huskestua». Forestillingen blir filmet, og blir så sendt direkte til hvert rom. Vi har bygget et helsebygg for fremtiden, sier sykepleieren, som «seksått-terne» vil finne seg til rette i, når «eldrebølgen» skyller inn over landet om kort tid.

Ullerud Helsebygg

Det største byggeprosjektet i Frogn kommunes historie, er også Norges største sykehjem i massivtre. Det har passivhusstandard og skal sertifiseres som BREEAM - NOR «Very Good».

Alt nå eller gradvis?

Bjørn Nordvik er kommunens prosjektleder og forteller at det forelå en kartlegging av hvor mange sykehjemsplasser det var behov for frem til 2030.

bemanningsfaktor.

–Det kan være drepen for en kommuneøkonomi. Det finnes eksempler her i landet der denne faktoren er på 1,5. Det betyr en



En synlig stolt enhetsleder
Ane Nordskar
foran Ullerud Helsebygg.



Drøbaksundet på den ene siden,
og Drøbak Golfklubb på den andre
siden av Ullerud Helsebygg.

Forts neste side

Thor Bjørn Lie er mektig imponert over arkitekturen i helsebygget, som er tegnet av arkitektfirmaet Jostein Rønsen. - Praktisk, stilig, og elegant, sier sivilingeniøren som var prosjektleder for planleggingen og byggingen av Cato Senteret i Son. Nå er han prosjektleder for Sofienlund-senteret og jobber sammen med BAS arkitekter.



Kommunalsjef Inger Fjeld er storfornøyd med jobben Ane Nordskar har gjort med det nye helsebygget i Drøbak.



Bjørn Nordvik var kommunens prosjektleder. Han forteller at det forelå en kartlegging av hvor mange sykehjems plasser det var behov for frem til 2030. Det var flere modeller, blant annet om man skulle bygge sykehjemmet i flere etapper. Men politikerne var krystallklare; flere enn færre skulle bygges nå.

Fakta

Sted: Drøbak i Akershus
 Prosjekttype: Omsorgsbygg
 Bruttoareal: 12.000 kvadratmeter
 Byggherre: Frogn kommune
 Byggeledelse: HR Prosjekt
 Totalentreprenør: AF Bygg Østfold
 Kontraktssum eks. mva.: 270 millioner kroner
 Arkitekt: Arkitekt: Jostein Rønsen Arkitekter (idéfase/ skisseprosjekt/ forprosjekt/ utarbeidelse anbud), BAS Arkitekter (gjennomføring)
 LARK:
 Landskapsarkitektene Berg & Dyring
 Interiørarkitekt: Linda Evensen Design LTD

 2846 BØVERBRU Tlf. 61 19 69 00 www.sillongen.no	Autolakkservice AS Malerhaugveien 15 0661 ØSLO Tlf. 21 50 77 26	 Høyden Øreveien 76, 1528 MOSS Tlf. 69 26 52 00	JOHN HAUGERUD RØRLEGGER LANGESUND Tlf. 35 97 35 46	Transport Nord AS Andslimoen 9325 BARDUFOS Tlf. 911 38 630	 Tollbugata 87 3041 DRAMMEN Tlf. 900 60 126 www.taregnskap.no	Stian Røyset Transport AS Snopenesvegen 25 6017 ÅLESUND Tlf. 930 82 402
Kråkstad Bilverksted Askimveien 145 1408 KRÅKSTAD Tlf. 64 86 35 15	Valldal Bilsenter A/S 6210 VALLDAL Tlf. 70 25 77 06	Norvest Trafikkskole Terje Lund Spjelkavikvegen 9 6011 ÅLESUND Tlf. 930 64 064	Østerhagen Transport AS Vangliv 10 a 2322 RIDABU Tlf. 62 59 66 13	 6893 VIK I SOGN Tlf. 57 69 86 50 www.vikørsta.no	 Kiwi Vestby Vestbyveien 31 1540 VESTBY Tlf. 64 95 06 01	 Skedsmogata 24, 0665 OSLO Tlf. 22 67 64 53 www.kampenantirust.no
Kolbu Bilservice Vegard Eriksen Kolbuvegen 495 2847 KOLBU Tlf. 61 16 03 03	Rørlegger Trygve Myrer AS Haslemoen 2346 VALER I SOLØR Tlf. 62 42 01 44	 Kvernmo 2353 STAVSJØ Tlf. 909 77 381	Gromstad Motor Stoa Stoaveien 39, 4858 Arendal Tlf. 37 40 10 50 Mand-fre: 08-16, tors: 08-19, lør: 10-14	grafisk media[©] Vi digitaliserer dine gamle filmer Tlf. 61 13 22 00 - post@grafiskmedia.no		

DEKKTAM AVD. SKARNES
 Slomarka 22, 2100 Skarnes
 Tlf: 62 96 11 24
 Vakttelefon: 97 99 31 58

Kvalitet & Service

Parkv. 1
 2500 TYNSET
 Tlf. 62 48 28 88
www.orkide.no

son spa

Hollandveien 30
 1555 SON
 Tlf. 64 98 48 00
www.sonspa.no

forlaget **Last & Buss**

- Periodisk kontroll
- Bremsebestemmelser
- Lysdirektiv
- Kjøretøyforskrifter
- EØS-regulativ

Vi utgir bøker og hefter med forskrifter/regelverk for alle typer kjøretøy. På vår nettside får du tilgang til Nettboka - en database med søk, lagring og sammenligning av detaljert informasjon om nyttekjøretøy.

Fullstendig oversikt over våre produkter finner du på www.lastogbuss.no

NISTAD

www.nistadtransport.no

Stordal Autosenter as

Service - Reparasjoner - EU-kontroll
 Vi reparerer alle bilmerker

Sjekk oss også om service og reparasjoner på BOBIL

Stordal Autosenter AS
 Stordal 3, 7120 Stordalveien
 Telefon: 69 16 70 00 - 900 83 302

RINGEN
 REHABILITERINGSSENTER

Nordre Ringsveg 82
 2390 MOELV
 Tlf. 62 33 45 00
www.ringen-rehab.no

SOON SMYKKEVERKSTED
 GULLSMED TOMAS SÆTTEM

UNIKE SMYKKER
 SPESIALDESIGNET
 I SAMARBEID MED DEG,
 HÅNDELAGET AV
 GULLSMEDEN I SON!

www.soonsmykkeverksted.no 48 24 36 45

EIKER VEKST
 Ryghgata 6
 3050 MJØNDALEN
 Tlf. 32 23 68 80
www.eikervekst.no

Møre og Romsdal fylkeskommune Samferdselsavd.
 Fylkeshuset
 6404 MOLDE
 Tlf. 71 25 80 00
www.mrfylke.no

MALERMEISTER TOM LUNGUQUIST AS

Vi utfører alt innen:
 maling, tapet,
 gulvbelegg, gulvsliping
 og spraymaling.

Kontakt oss for et uforpliktende tilbud

Vår hovedkontor/forretningsadresse:
 Malermester Tom Lungquist AS
 Tjelleveien 48, 42 42 00
 E-post: tom@lungquist.no
 Hjemmeside: www.lungquist.no

T. AASEN SOLSKJERMING

Forusparken 28
 4031 STAVANGER
 Tlf. 51 85 99 00
t-aasen.no

et soleklart valg

Norsk Scania AS
 Drammensveien 159
 0212 OSLO
 Tlf. 05 464
 Epost: info@scania.no
www.scania.com

 KIWI mini pris Risummat % 1521 MOSS - Tlf. 69 21 08 20 www.stormwvs.no	 Storm VVS AS 1521 MOSS - Tlf. 69 21 08 20 www.stormwvs.no	 MELHUS TRAFIKKSKOLE 7084 MELHUS Tlf. 72 87 03 89	 Solstad Gruppen 0370 OSLO Tlf. 22 51 62 00	Toten Dekksenter Industrivegen 30 2850 LENA Tlf. 61 16 23 10	 KIWI mini pris Trøgstad Kirkeveien, 1860 TRØGSTAD Tlf. 69 82 70 80	 KIWI mini pris Kiwi Trollåsen Trollåsveien 25 1414 TROLLÅSEN Tlf. 66 80 80 40
 joker Vallset Skallervegen 2, 2330 VALLSET Tlf. 62 58 72 01	Siffer Økonomi AS Busterudgata 11 1776 HALDEN Tlf. 69 21 17 50	Bye Ole Chr. avd Harald Bjerke Ryggev 260 1570 DILLING Tlf. 69 22 53 50	Bilskadereparatøren Odd Gunnar Hvattum 6443 TORNES I ROMSDAL Tlf. 922 84 987	Bremsnes Bilverksted AS Mekonomen 6530 AVERØY Tlf. 71 51 11 90	 TK AUTO Brårveien 4 a 3174 REVETAL Tlf. 33 06 49 25	Bjørn Nilssen Serviceverksted Sletnes 6639 TORVIKBUKT Tlf. 975 64 804
 BUONPRIS Fana Tittlestadv 230, 5243 FANA Tlf. 55 91 57 61	Myrvollen Transport AS Nordre Sønset 20 3158 ANDEBU Tlf. 951 99 470	AS Snerthingdal Auto Snerthingdalsv 1741 2838 SNERTINGDAL Tlf. 61 18 43 35	Johan R. Sunde AS 6037 EIDSNES Tlf. 70 19 07 03	 Børstad O. Skær Hamar Gjerluvegen 3, 2320 FURNES Tlf. 62 59 88 00	 BEMA BILDELER & UTSTYR www.bema.no	Tore Buer Transport Bjørkedalvegen 590 3948 PORSGRUNN Tlf. 900 58 989
Team Trafikkskolene Bo & Anga DA Glommeng 41 2211 KONGSVINGER Tlf. 62 83 62 33 / 62 00 06 76	Nettbus AS Vestlvegen 3 3570 ÅL Tlf. 32 08 60 60	Kjøreskole senteret Stormyrveien 39 8008 BODØ Tlf. 75 50 91 30	 SON VANNTRIM	Tamt og Vilt AS 3560 HEMSEDAL Tlf. 415 74 015	 SPAR Spar Bremanger O. Håvardstun AS 6727 BREMANGER Tlf. 57 79 13 08	Haga Autosalg AS Nedre Nøttveit 64 5238 RÅDAL Tlf. 55 13 46 33
Nils Ivar Braathen AS Horgeneveien 37 3300 HOKKSUND Tlf. 913 94 618	 Anleggsgartner Nordlingen AS Lundedalslia 19 3940 PORSGRUNN Tlf. 930 45 353	Tvemo Transport DA Nannestadv. 1 2034 HOLTER Tlf. 975 79 001	Rue Transport AS 3690 HJARTDAL Tlf. 913 82 288	Bilsenteret Bjugn AS Botngård, 7160 BJUGN Tlf. 72 52 05 30	Jan Kjønnås Albetsjordveien 94 8659 MOSJØEN Tlf. 994 68 501	Transportoppdrag Bergen AS Leirvikåsen 39 B 5179 GODVIK Tlf. 55 15 41 40
NK Elektriske AS Svangstrandv. 2 B 3410 SYLLING Tlf. 32 84 66 00	 JF TRANSPORT TRANSPORT-FORMIDLINGEN SA Østre Aker vei 255 0976 OSLO Tlf. 22 90 75 00	 Hustvedt & Skeie Transport AS 5585 SANDEID Tlf. 52 76 49 00	Autolakk A/S Arvoldskogen 41 1529 MOSS Tlf. 69 26 28 50	 Johs. Granås a.s. Teiealleen 7 2030 NANNESTAD Tlf. 63 99 99 10	Hellik Teigen A/S Loesmov 1 3300 HOKKSUND Tlf. 32 25 27 00	TS Bygg Solhøyveien 14 3080 HOLMESTRAND Tlf. 33 05 28 48
 FIRDA BILLAG Ditt sikreste val Storehagen 4, 6800 FØRDE Tlf. 57 72 50 00 www.firda-billag.no	 joker Bulandet 6987 BULANDET Tlf. 57 73 21 44	 DYBVAD TRANSPORT Leangenveien 7 7044 TRONDHEIM Tlf. 901 11 170	Tannlege Tor Frost Nielsen Strandg. 19 5013 BERGEN Tlf. 55 32 67 24	Gulvlegger Øyvind Nystein Nysteinveien 197 3960 STATHELLE Tlf. 416 03 880	Skjeberg Auto AS Høysandv. 12 1747 SKJEBERG Tlf. 69 16 83 91	Syljuåsen Oppland AS Kallerudlia 15 2816 GJØVIK Tlf. 61 14 50 80
 Berglyhallen Autosenter AS Sørilifjellet 4, 1788 HALDEN Tlf. 69 21 19 20 www.berglyhallenauto.no	Brødrene Selvik AS Treaskjæret 4200 SAUDA Tlf. 52 78 54 00	Auto-Skade Terje Schie AS Haralds vei 15 1470 LØRENSKOG Tlf. 23 37 89 40	Nettec AS Kolbotnv 14 1410 KOLBOTN Tlf. 66 81 06 40	Odd Gleditsch AS Dronningens gate 3 3211 SANDEFJORD Tlf. 33 44 83 20	Rally Bilverksted AS Pancoveien 8 1624 GRESSVIK Tlf. 907 41 988	 Sagstuen Auto AS Tlf. 64 98 98 10 Mekonomen Bilverksted
 KIWI mini pris Kiwi Tigerplassen Osloveien 46 1534 MOSS Tlf. 69 24 94 33	Andersen & Mørck AS Ørav 16 1630 GAMLE FREDRIKSTAD Tlf. 69 35 85 00	 07000 Bergen Taxi	Petter Iversby Transport Løkenv. 4 1743 KLAVESTADHAUGEN Tlf. 995 95 502	Ørje Bil og lakk Industriveien 3, 1870 ØRJE Tlf. 970 97 158	Maxbo Vestby Kleiverveien 1 1540 VESTBY Tlf. 64 98 66 90	Lund Regnskap AS Langliveien 69 1816 SKIPTVET Tlf. 413 29 193
 GJØVIK VULK DEKKSENTER AS point S Mattisrudsvingen 9 2827 HUNNDALEN Tlf. 61 17 19 16	 Grimstøl Søriliv 90, 1788 HALDEN Tlf. 69 21 14 80	 GUDBRANDSDAL BRØNNBORING A.S. Gamleveien 30 2642 KVAM Tlf. 61 29 26 50	 KIWI mini pris Kiwi Kambo Wankels vei 2, 1539 MOSS Tlf. 69 25 81 38	Trygg Takst AS Kanalgata 3 3263 LARVIK Tlf. 478 09 060	Hage og Anlegg Vestby AS Tømtveien 196 1540 VESTBY Tlf. 948 45 984	 APOTEK 1 Vår kunnskap - din trygghet Hjorten Fredrikstad Stortorvet 1 1607 FREDRIKSTAD Tlf. 69 36 85 85
Sverre Wiken Transport Solheimv. 106 2380 BRUMUNDDAL Tlf. 489 98 040	 Haugens Bilservice AS Kåshagvegen 178 2380 BRUMUNDDAL Tlf. 62 35 64 47	AutoXL as Grønlikroken 3 3735 SKIEN Tlf. 35 69 00 00	Moe Maskin & Transport Straumen 6570 SMØLA Tlf. 71 54 14 00	 dala økonomi as Brugata 9 2380 BRUMUNDDAL Tlf. 62 34 96 00	Drøbak Rørleggerservice AS Holterveien 4 B 1440 DRØBAK Tlf. 64 93 26 33	Kragerø Naturstein AS Lønneveien 14 3766 SANNIDAL Tlf. 913 28 783
Din Kjøreskole AS Tordenskioldsg 22 3044 DRAMMEN Tlf. 32 89 50 90	 BRODRENE MYHRE BRØNNBORING SPESIALBORING Hadelandsveien 841 3520 JEVNAKER Tlf. 32 11 44 80	Scan Tank Auto AS Nordre Burås 33 5131 NYBORG Tlf. 413 24 438	Rongved Mekaniske AS 5286 HAUS Tlf. 56 19 10 85	 SARPSBERG LAKKERING Stasjonsveien 84 1746 Skjeberg Tlf. 951 07 054 / 970 01 868	 WIST Wist Last & Buss AS Jætkskippergata 11 7725 STEINKJER Tlf. 74 16 05 10	 RENT A WRECK PORSGRUNN ☎ 35 51 50 00
Prestholt Geitestøl 3576 HOL Tlf. 32 08 94 09	Solheim Motor AS Søriliveien 78 1788 BERG I ØSTFOLD Tlf. 906 67 170	 LOFOTEN SPAREBANK Hovedveien 22 8360 BØSTAD Tlf. 76 05 58 90	Gaular Bygde- og Sjukeheim 6973 SANDE I SUNNFJORD Tlf. 57 71 82 00	 KIWI mini pris Askim Stallgata 3, 1811 ASKIM Tlf. 69 88 80 63	 Nordlie Auto AS Ryggveien 55 - 1523 Moss - Tlf. 69 24 28 00 www.nordlie-auto.no	 Finnås Kraftlag 5430 BREMNES Tlf. 53 42 89 00 www.finnas-kraftlag.no
Stjørdal Taxi A/S Pottemakergata 4 7502 STJØRDAL Tlf. 74 83 75 00	Moss Elektro A/S Arvøllskogen 10 1529 MOSS Tlf. 69 23 34 00	 Vest-Agder fylkeskommune - EN DRIVKRAFT FOR UTVIKLING Tordenskioldsg 65 4614 KRISTIANSAND S Tlf. 38 07 45 00	Brdr. Pettersen AS Nyåskaiveien 1 4374 EGGERSUND Tlf. 51 46 35 80	Knut Farestveit Rør og Sveis Modalen 1041 5729 MODALEN Tlf. 901 82 524	Lastebiltransport Westad O. & Sønner AS Langbakken 22 1430 AS Tlf. 908 70 775	Moss Bilsenter A/S Kvaenveien 3 1529 MOSS Tlf. 69 23 57 57
 Pihl Sjusjøvegen 2001 2612 SJUSJØEN Tlf. 62 33 43 80	Tannlege Gisle Lauvstad Storg 1 A 1850 MYSEN Tlf. 971 30 701	 VANDSVIK MEK. VERKSTED AS 7629 Ytterøy Tlf. 74 08 98 87	Mobile Jessheim AS Energiveien 14 2069 JESSHEIM Tlf. 63 97 94 00	 TRAFIKKSKOLEN Langvasseid 9910 BJØRNEVATN Tlf. 934 14 356 www.trafikkskolenole.no	 VBK VBK AS Tverrmyra 3 3185 SKOPPUM Tlf. 33 02 07 00	Nogva Motorfabrikk AS 6280 SØVIK Tlf. 70 20 84 00

Ved steinsprutskade,
kontakt oss på tlf 08810



Anleggsgartner
Jon Øivind Røed
Rødsveien 94, 1540 VESTBY
Tlf. 976 71 949

Son Blikk & Ventilasjonsmontasje AS
Borgermester Aases gate 22, 1526 MOSS
Tlf. 918 66 303

forlaget
Last & Buss

- Periodisk kontroll
- Bremsbestemmelser
- Lysdirektiv
- Kjøretøyforskrifter
- EØS-regulativ



Vi utgir bøker og hefter med forskrifter/regelverk for alle typer kjøretøy. På vår nettside får du tilgang til Nettboka - en database med søk, lagring og sammenligning av detaljert informasjon om nyttekjøretøy.

Fullstendig oversikt over våre produkter finner du på
www.lastogbuss.no

Møller Bil Orkdal

Bårdshaug Vest, 7300 ORKANGER - Tlf. 72 47 11 00
www.orkdalbil.no

CONSEM ENTREPRENØR AS
www.consem.no

Son Optikk AS
Sagaveien 12, 1555 SON
Tlf. 64 95 16 00 - www.sonoptikk.no

Horten Bil og Båt Elektro A/S
Spesialverksted Bil, Båt, Maskin Reparasjon
Tlf: 33041941 Mob: 46853461

BRATTLI BYGG
Alt innen bygg og reparasjoner

ANDERS WOIE
Snekker og daglig leder

Tjore 85
4887 Grimstad

Tlf: 90768447

andwoie@gmail.com
www.brattlibygg.no

Morten Rognstad
T Ø M R E R TLF. 916 46 900

Skjerpåkeren 17, 2335 Stange
e-mail: morogns@online.no

**HØREAPPARATETS
ENERGISENTER**

Bregnev 3, 8680 TROFORS - Tlf. 484 68 168 m.m. kl. 10-14
post@energisentret.no - www.energisentret.no
Batteri og produkter til høreapparat

05060 DRAMMEN TAXI

For enklere og raskere bestilling last ned vår app

[App Store](https://www.appstore.com)
[Google Play](https://www.google.com)

Moss Transportforum

Vålerv. 157, 1599 MOSS
Tlf. 69 24 11 30 - www.mtf.no

Raskere tilbake

Høylandet kommune
hoylandet.kommune.no

Fet kommune
fet.kommune.no

Tingvoll kommune
tingvoll.kommune.no

Herøy kommune
Barn, Familie og Helse
heroy.kommune.no

Høyanger kommune
hoyanger.kommune.no

Sel kommune
sel.kommune.no

Roan kommune
roan.kommune.no

Hyllestad kommune
hyllestad.kommune.no

Søndre-Land kommune
sondre-land.kommune.no

GJØVIK KOMMUNE
gjovik.kommune.no

Sørums kommunal teknikk
sorum.kommune.no

Nittedal kommune
nittedal.kommune.no

Sande kommune
sande-mr.kommune.no

Randaberg kommune
randaberg.kommune.no

Time kommune
time.kommune.no

Lyngen kommune
lyngen.kommune.no

Våler kommune
valer-of.kommune.no

Hvaler kommune
hvaler.kommune.no

Larvik kommune
larvik.kommune.no

Eidskog kommune
Oppvekst og Læring
eidskog.kommune.no

Sirdal kommune
sirdal.kommune.no

vaksdal kommune
BYNÆRT BYGDELIV
vaksdal.kommune.no

Sandnes kommune
sandnes.kommune.no

VÅGSØY KOMMUNE
vagsoy.kommune.no

MERÅKER KOMMUNE
Sektor kommunal utvikling
meraker.kommune.no

Østre Toten kommune
Tett nok ved og langt nok vekk
ostre-toten.kommune.no

Masfjorden kommune
masfjorden.kommune.no

Nesodden kommune
nesodden.kommune.no



Oslo kommune

Fri Rettshjelp

Åpningstid:

Mandag - Fredag: 0800-1535

Mandag - Torsdag: 1630-1900

Storgata 19, 0184 OSLO - Tlf. 23 48 79 00

Sola kommune



sola.kommune.no



TYSVÆR KOMMUNE

tysver.kommune.no



Vennesla kommune

vennesla.kommune.no



seljord.kommune.no