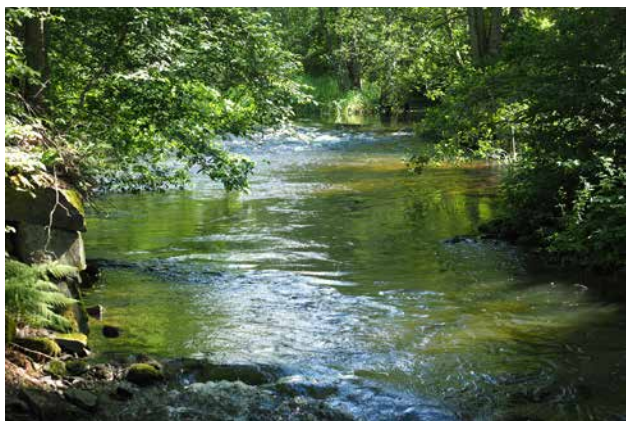




Nordre Follo

kommune





INNHALDSFORTEGNELSE

Velkommen	side 03
Ski	side 04
Det urbane by-båndet	side 06
Tettsteder	side 08
Fulgte drømmen!	side 15
Ordførerintervju	side 19
Politikk	side 26
Naturen	side 36
Vind i fjeset og gode samtaler	side 41
Idrett for alle	side 48
Kart	side 59





Velkommen til Nordre Follo!

Her er det godt å vokse opp, jobbe, bo og leve.

Nordre Follo er landets 15. største kommune, med rundt 62 000 innbyggere og 5 000 ansatte. Vi er et samfunn i vekst og utvikling med store investeringer i nye boliger, infrastruktur og næringsliv.

Vi har mange barnehager og skoler som ligger nær naturen, og barn og unge kan drive med alt fra bordtennis, dans og teater til fotball, basket og ski.

Vi har et levende lokaldemokrati, et aktivt næringsliv og et rikt utvalg av frivillige lag og foreninger.

Og ikke minst har vi alle innbyggerne som bidrar til å utvikle lokalsamfunnene våre.

Her kan du velge om du vil bo landlig, bynært eller urbant. Natur og friluftsliv er uansett aldri langt unna. Vi er nærmeste nabo til hovedstaden, og med toget er det bare 11 minutters reisevei til Oslo fra både Kolbotn og Ski. Med visjonen «nær og nyskapende» skal Nordre Follo være et godt sted å leve, både nå og i fremtiden.

Velkommen til oss!

Ski

Nordre Follo rådhus ligger i Ski, og her bor rundt en tredjedel av befolkningen.

De siste tiårene har stedet vokst med mange nye boliger og næringsbygg. Det er store planer for mer utbygging, noe som allerede er godt i gang.

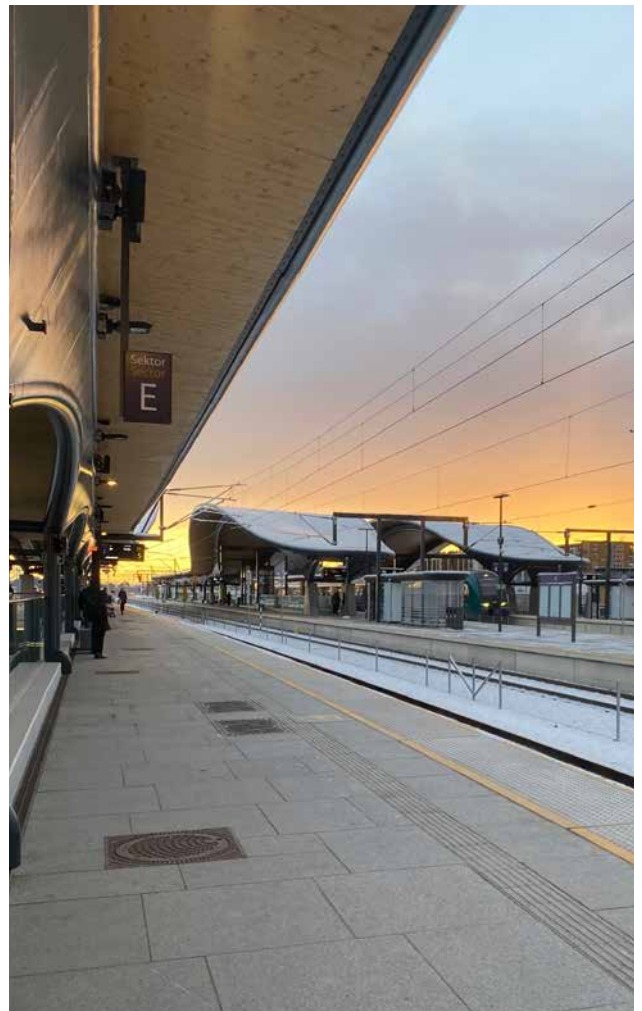
Det er kort vei til skog, fine turmuligheter og badevann. Et stort idrettsanlegg er et naturlig samlingspunkt for barn og unge.

Sentrum har flere koselige kafeer og restauranter, kulturscene og en stor kino. Her ligger også Ski Storsenter med alt du trenger av butikker.

Du kan bo i rekkehus og eneboliger, eller i moderne leiligheter rett ved tog og kollektivtransport. Follobanen tar deg til Oslo på bare 11 minutter.

Velkommen til Ski!

- » Mat og kultur
- » Ski storsenter, 140 butikker og spisesteder
- » Kino og svømmehall
- » Jobbmuligheter i alle bransjer
- » Sommer og vintersport
- » Festivaler og arrangementer



Aktiv gjennom hele livet i Ski!



Ski Idrettspark er et av de best utbygde idrettsparkene i kommunen. Her er det rom for alle.

Anlegget inneholder bl.a.:

- » Innendørs skøytebane
- » 3 håndballflater
- » Dansesal
- » 2 kunstgressbaner
- » Stadio med friidrettsbane
- » Turnhall
- » Innen- og utendørs tennisbaner
- » Innendørs ishall
- » Kunstisflate for lek moro
- » Klatre- og buldrevegg

Området ligger sentralt i ski, med gå- og sykkelavstand for en stor del av innbyggerne.

I tilknytning til idrettsparken er det også godt utbygde friluftsområder, som for eksempel Skorhaugåsen, et område med flotte tur- og løpestier og en hinderløype. Flere av stiene er opplyste på vinterstid.

En annen populær runde er Drømtorprunden, en flott sløyst på 3,5 kilometer – åpen hele året, og hunder er også selvfølgelig velkomne!

Idrettslag:

- » Ski IL idrettsskolen
- » Ski IL Fotball
- » Ski IL Friidrett
- » Ski IL Håndball
- » Ski IL Innebandy
- » Ski IL Ishockey
- » Ski IL Tennis
- » Ski IL Turn
- » Ski klatreklubb
- » Ski Bryteklubb
- » Friskis og Svettis

Høsten 2024 åpner det også en frisbeegolfbane på området!

Sprek senior i Ski IL

For aktive seniorer tilbyr vi ulike treningsøker, og du kan selv velge hvor mange ganger pr. uke du ønsker å benytte deg av tilbudet.

Dette er et tilbud for personer over 60 fylte år!

På våre nettsider finner du oppdatert informasjon om alle våre tilbud!



Det urbane by-båndet

Vi bygger bymessig og tett rundt kollektivknutepunkt. Slik skaper vi byliv og gangavstand til daglige gjøremål, reduserer behovet for bilbruk og utnytter den økte kapasiteten med Follobanen. Størst er utbyggingen i og tett på Ski sentrum, sentralt på Langhus, på Kolbotn og Myrvoll.

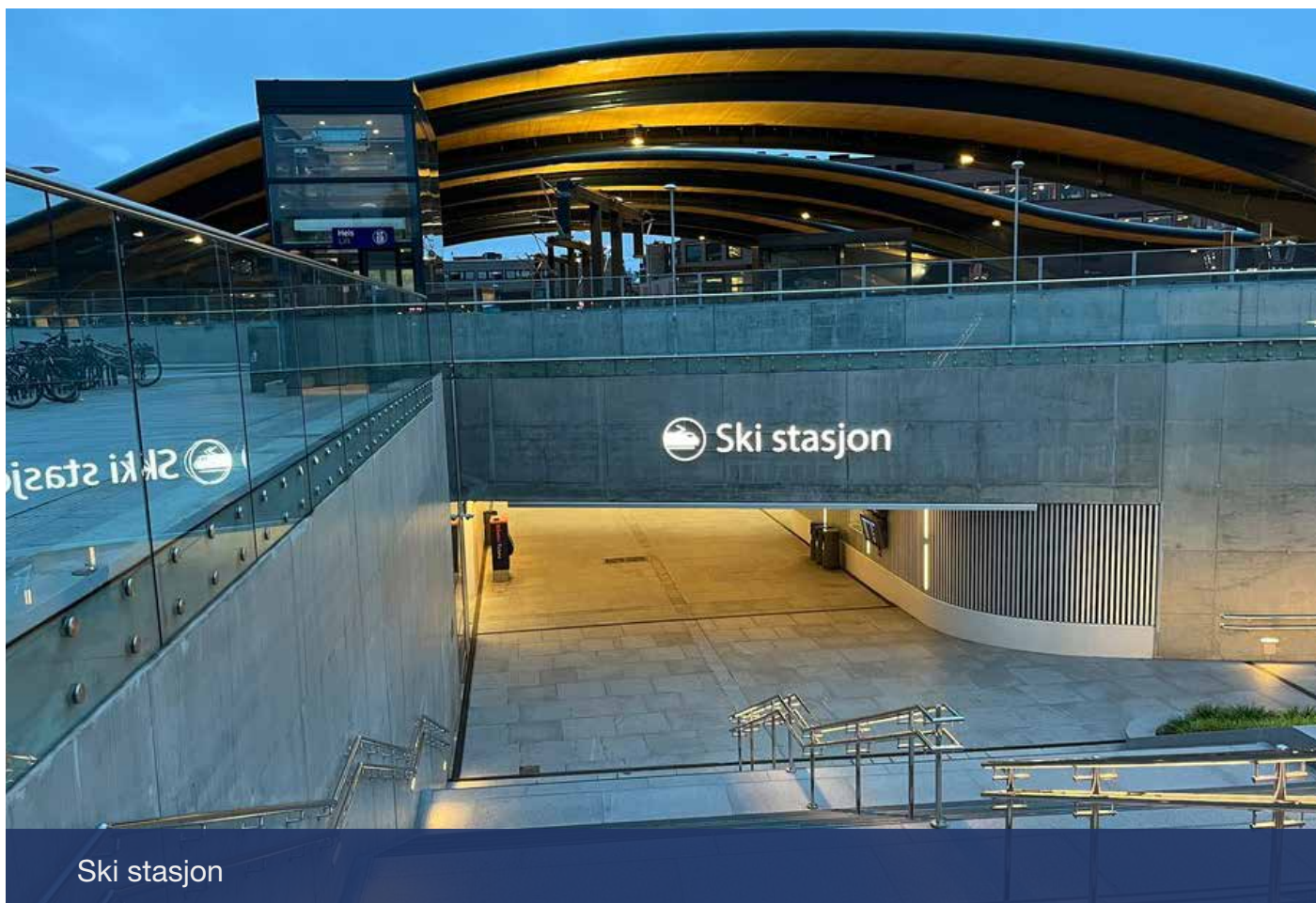
Mulighetene for rekreasjon er også mange, spesielt om du er glad i natur.

Vi har også mange fine tettsteder i kommunen, som du kan lese mer om på de neste sidene.



Alt ligger til rette for et aktivt liv på Myrvoll, med nærhet til byliv, natur og offentlig kommunikasjon.





Ski stasjon



Idrettsanlegg på Langhus



Skotbu

Skotbu er et lite tettsted med ca. 450 innbyggere. Her finner du noen av kommunes høyeste åser, et hyggelig sentrum med en skole og en

barnehage, mindre forretninger som gullsmed og dagligvarehandler, samt noe industri.



Kråkstad

Kråkstad utgjør den søndre delen av kommunen, og huser ca. 1150 innbyggere. Tettstedet ligger 3 mil fra Oslo, og er en levende bygd med aktive beboere. I kommunen er det flere tilbud, som for

eksempel fritidsklubb for ungdom og et svært aktivt bygdekvinnelag. Kråkstad IL tilbyr organisert idrett i 8 undergrupper, og Kråkstadhallen er et naturlig samlingspunkt for ungdom i alle aldre.

Siggerud

Siggerud ligger en drøy mil nord for Ski, og er et av de nærmeste tettstedene til hovedstaden. I Siggerud bor det omtrent 1500 personer. På Siggerud finner du bl.a. et flott treningsanlegg med hall, fotballbane,

skatepark og en sykkelbane, samt umiddelbar nærhet til turstier langs vannet eller i skogen. I tillegg til en aktiv idrettsklubb finnes andre tilbud som speidergruppe, klatreklubb, skolekorps og storband.



Svartskog

Svartskog er en idyllisk bygd rett utenfor Oslo. Med bare noen hundre hus, nærhet til både sjøen, skogen og åkre er det like fint her både vinter

som sommer. I Svartskog finner du bl.a. Roald Amundsens hjem og populære Ingjerstrand.



6 gode grunner!

- » Gode bomuligheter
- » Topp infrastruktur
- » Sentrum og bygd i utvikling
- » Jobbmuligheter i alle bransjer
- » Konkrete fremtidsplaner
- » Nærhet til natur og rekreasjon





Pump-track på Siggerud for modige syklister



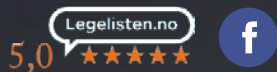


TANNKLINIKKEN MED DE BESTE
ANMELDELSER I HELE FOLLO:

5 stjerner - over 400 anmeldelser på Google Reviews

5 stjerner - over 100 anmeldelser på legelisten.no

5 stjerner - over 20 anmeldelser på Facebook



5,0 ★★★★★

Vi er en boutiqueklinikk som holder til ved Kolbotn.

Her pleier vi våre kunder og tilbyr dem
et stort utvalg av tannbehandlinger
– alt fra medisinsk til estetisk tannpleie.

VÅRT BEHANDLINGSTEAM BESTÅR AV

Tannleger • Tannpleier • Tannlege med spesialisering i tannkjøtt sykdom
Tannlege med spesialisering i kjeve- og ansiktsradiologi

SAMMEN TILBYR VI

Ordinær tannbehandling • Tannkjøttbehandling • Implantatbehandling • Korttidstannregulering (invisalign og mer)
• Estetisk tannbehandling • Behandling av syre- og slitasjeskader

Vi har langåpent 4 dager i uken.



THE WELL

Omgitt av skog ligger Nordens største spa- og badehus på Sofiemyr, nord i Nordre Follo kommune. På The Well tilbyr de saunaer, dampbad, varme bassenger, kaldkulp, terrasser, lounges, barer, restaurant og hotell. Her kan du ta en pause fra hverdagen.

Fulgte drømmen – og skapte designverket!

I gågata i Ski sentrum finner du en innbydende butikk på over to etasjer, full av det lekreste norsk design – og mange fine bruks- og gaveartikler. Og de som har laget det meste av det som selges der, står bak kassa.

For 10 år siden fulgte Ruby Maria Semb drømmen om å etablere sin eget design og merkevare, som ble til Moia Form. Hennes fargerike mønster finner du på alt fra ullpledd til kjøkkenhåndklær, kopper, kluter, servietter og sitteunderlag. Rubys merkevare har blitt veldig populær lokalt – men også nasjonalt via nettsiden www.moiaform.no.



«Jeg er utdannet innenfor tekstil og grafisk, og har alltid hatt en skapertrang i meg. Jeg er et skapende menneske, smiler Ruby, som selv bor i kommunen.»

Ville skape et kunst- og designfelleskap

Moia Form etablerte en midlertidig flagship-store på Ski Storsenter i 2020, akkurat i starten av pandemien. Det var beintøft, men butikken gikk likevel bra – og det var godt å se at behovet for en butikk med norsk design var der. Da hun skulle finne nye lokaler ønsket hun å ha med seg flere.

«Jeg hadde lyst på en butikk med eget atelier samtidig som jeg ønsket å samle flere kunstnere og designere for å skape et miljø. Dermed begynte jeg å drømme om å gå sammen med flere andre, slik at vi kunne dele på å drifte og jobbe i butikken»,

forteller Ruby.

Et ledig lokale i Løkkegården ble tilgjengelig, og etter iherdig jobbing fikk Ruby med seg flere designer og kunstnere, alle fra Nordre Follo og Oslo til å etablere Designverket.



Norsk design populært

I dag er det 12 kunstnere og designere som selger i Designverket, og som deler på å stå bak kassa i den stilige butikken.

Er du interessert i grafikk og design, eller skal kjøpe en gave til deg selv eller andre, er dette absolutt et sted det er verdt å ta turen. Midt i gågata i Ski.

«Jeg er stolt og glad for at vi har klart å få til en så fin butikk. Vi merker godt etterspørselen og mange av kundene som kommer hit for første gang, blir overrasket over utvalget og konseptet», forteller Ruby, som ønsker både gamle og nye kunder velkommen til Designverket!





Viken Avfall har over 40 års erfaring innen kildesortering og avfallshåndtering, og ønsker å være et kvalitetsfirma som har kunden og miljøet i fokus. I dag finner vi Niklas O. Hoff i lederstolen, som har med seg et støtteapparat med bred tyngde og erfaring fra norsk næringsliv som jobber for å oppnå dette målet.

Containerutleie • Avfallsbeholdere • Avfallssekker • Suge- og spyletjenester

Harald Hårfagres Vei 28K, 1412 Sofiemyr
Tlf. 915 99 216 • E-post: post@yesviken.no
www.yesviken.no



MATTEEKSPERTEN midt i Ski

Ta kontakt for
uforpliktende tilbud
på matter, logomatter
og vask av arbeidstøy

www.stil.no

75 års erfaring i vaskeribransjen

Vi leverer matter for Nordre Follo kommune og mange andre bedrifter og sameier i vårt lokalmiljø og over hele Østlandet.

Lyst til å jobbe med oss?

Vi søker stadig flinke folk til vår produksjon og distribusjon.



Stil er stolt sponsor av lokal idrett og kultur i Follo.



E-post: info@stil.no • Tlf: 64 85 98 00 • www.stil.no

Godt å komme hjem!

Bruk tiden på annet enn renhold

Canny Hjemmerenhold AS gir deg avlastning i en travel hverdag! Fritiden din er kostbar! Bruk den på familieliv, samhold eller hobbyer. Vi tar oss av rengjøringen, slik at du kan komme hjem til et nyvasket, rent og godt hjem!

Hvorfor hvitt renhold?

Våre tjenester er hvite. Du kan føle trygghet i forhold til din bolig og at forsikringer gjelder både for ditt innbo og for medarbeideren som utfører jobben. Servicemedarbeideren får ansettelseskontrakt og vanlige rettigheter i forhold til yrkesskadeforsikring, pensjonspoeng etc.

Du kan føle trygghet i at alle skatter og avgifter til staten blir betalt. Du bidrar til at trygge arbeidsplasser skapes.

Kontakt oss i dag og be om et uforpliktende tilbud. Vi avtaler tid for befaring og gir deg et tilbud som dekker det du ønsker utført.

Vi tilbyr

- Løsninger som er spesialtilpasset kundens behov.
- Personlig oppfølging.
- Tett og god dialog.
- Tjenester av høyeste kvalitet.

☎ 40 03 00 09 www.canny.no



 **Kolbotn**
Tannlegesenter

Kolbotn Tannlegesenter er en moderne og stor praksis med over 50 års lang erfaring med pasientbehandling. Vi er et team bestående av allmenntannleger og spesialister. Vi har 6 behandlingsrom med nytt og digitalisert røntgenutstyr som OPG og CEPH.

Vi alle på Kolbotn Tannlegesenter er opptatt av at du som pasient får best mulig behandling samt en behaglig tannlegeopplevelse. Som pasient hos oss skal du alltid være sikker på at vi er faglig oppdatert og tilbyr deg behandlingsmuligheter som er tilpasset deg og din tannhelse.

Kolbotn Tannlegesenter & Follo Tannlegevakt i samarbeid holder tannlegevakt mandag-fredag 08.30-16.00.

Velkommen!

Sønsterudveien 32, 1412 Sofiemyr
Telefon: 66 80 21 10 | www.kolbotntannlegesenter.no



Mitt hjerte banker for det lokale

Vår nyvalgte ordfører Cecilie Dahl-Jørgensen Pind (50) kom inn i lokalpolitikken ved en tilfeldighet. Nå gleder hun seg til å vise retning for kommunen hvor hun selv har vokst opp og tilbrakt mesteparten av sitt voksne liv.

Cecilie kikker ut av vinduet fra kontoret i 6. etasje i Nordre Follo rådhus i Ski. Herfra kan hun se torget, storsenteret, gågata, nye moderne boliger, stasjonen hvor Follobanen tar deg til Oslo på 11 minutter – og bak der igjen – jorder. Vekslingen mellom det urbane og det grønne, pust og puls er et godt bilde på kommunen vår.

Kommunestyremøter holdes i gamle Oppegård rådhus på Kolbotn, men til daglig sitter hun her i Ski.

– Det er veldig spennende å få være med å utvikle kommunen jeg selv har vokst opp i, og også har sett barna mine vokse opp i, sier Cecilie. Egen erfaring fra barnehage, skole, idrett og kultur gir forståelse for behovene, som er i stadig utvikling.

Tyskland, Bergen – og så hjem igjen

Cecilie vokste opp på Finstad i Ski, og bor også der i dag sammen med barna som nå alle har blitt unge voksne. Etter videregående flyttet hun til Tyskland, hvor hun jobbet som au pair i München. Så gikk turen til Bergen, hvor hun ble boende i nesten 10 år. Her studerte hun både grunnfag tysk og jus. Etter et år i Bærum flyttet familien igjen til Ski – og sin hjemkommune – og siden har hun blitt boende her. Hun ble etter hvert skilt og har jobbet fulltid som advokat ved siden av å være engasjert mamma.

– Litt tilfeldig at jeg kom inn i lokalpolitikken

– At jeg kom inn i lokalpolitikken var egentlig en tilfeldighet, forteller Cecilie. Det var egentlig moren som ble spurt om å stå på Høyres liste den gangen i 2014, men Cecilie sa «okei da» når moren ble spurt om hun kjente noen som kunne tenke seg å bli politisk aktiv i lokalsamfunnet. I 2015 ble hun valgt inn i kommunestyret.

– Ser så tydelig at du kan påvirke

– Jeg har alltid vært samfunnsengasjert, og det er det lokale som trigger meg aller mest og som mitt hjerte banker mest for. Det er nære, og du ser veldig tydelig at du kan påvirke, forteller Cecilie.

Og så godt trivdes hun i lokalpolitikken at hun etter å ha vært gruppeleder noen år, valgte å stille som ordførerkandidat. Cecilie ble innsatt som ordfører 10. oktober 2023.

Politikk den største hobbyen

Hun har nå permisjon fra jobben som advokat. På fritiden er hun aller helst sammen med familie og venner, og elsker å gå lange turer med hunden sin. Hun liker å strikke, plukke bær og sopp, og å synge i kor er en stor lidenskap – noe hun ikke har gjort på noen år. Padel får hun til en gang i uka.

– Når jeg tenker meg om er det vel politikk som er den største hobbyen min, smiler Cecilie.

Ser frem til spennende år

– Jeg ser frem til spennende år som ordfører i Nordre Follo og å lede et helt nytt kommunestyre. Jeg ønsker å være en åpen og raus ordfører, som det lett å komme i kontakt med, og som er i tett dialog med innbyggerne våre. Jeg ønsker at vi skal være en åpen kommune – som det er godt å bo i for alle, sier Cecilie.

Les mer om folkevalgte i
Nordre Follo
kommune på våre nettsider:

JØLSTAD

begravelsesbyrå

Ski - Kolbotn - Nesodden // Tlf. **64 91 49 00** (24t) jolstad.no



 **Ingeniør
Killingmo AS**



Rørleggerbedrift som tilbyr tjenester til private og bedrifter.

Vi påtar oss det meste innen rørleggerfaget, og spesialiserer oss på disse tjenestene:

- Bygging og reparasjon av varmeanlegg i nybygg eller ved rehabilitering av eldre bygg.
- Nybygging og rehabilitering av sanitæranlegg.
- Rørleggertjenester i forbindelse med nybygg eller modernisering av hus, hytter, industribygg og andre næringsbygg.
- Montering og service på varmepumper.
- FG godkjent på slukkesystemer

Augustadveien 24A, 1413 Tårnåsen | T: 916 87 467 | E-post: truls.killingmo@gmail.com

Bademiljø
BADEROMS STUDIO
Tveter rørservice AS

- Din rørlegger i Ski!

- Totalentreprenør på bad og våtrom
- Små og store serviceoppdrag
- Vannbåren varme
- Gratis befaring



Haugenveien 5 (2. etasje), 1423 Ski | T: 64 87 00 10 | E: simen@tveter-rorservice.no | www.bademiljo.no



DF PRO AS er entreprenørselskap som utfører alt fra nybygg til rehabilitering og serviceoppdrag.

E-post: post@dfpro.no • Tlf. 941 46 343



CONSOL AS - DIN LOKALE LEVERANDØR AV

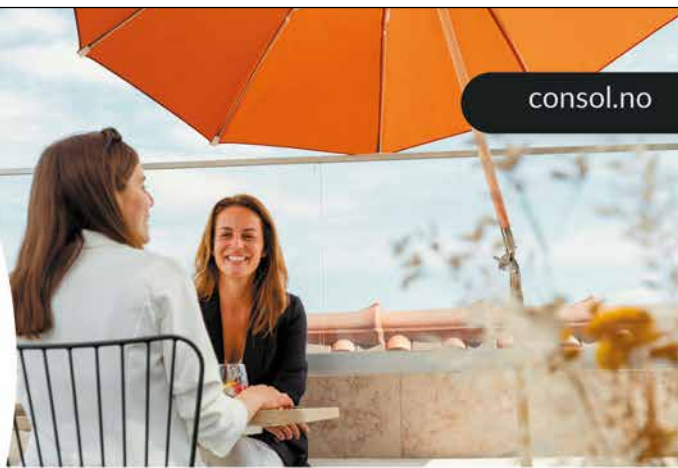
ALT INNEN SOLSKJERMING

- ✓ Plisségardiner
- ✓ Screengardiner
- ✓ Markiser/ pergola
- ✓ Parasoller
- ✓ Solfilm
- ✓ Elektrisk frostfilm
- ✓ Myggnetting vindu/dør



90 70 90 07
info@consol.no
Trollåsveien 36, 1414 Trollåsen

consol.no



Ta førerkort med Think Trafikk!

Bli sikker på veien med oss!

• Vi har opplæring på automatgir, manuelt gir og tilhenger (Klasse B96/BE).

• Trafikalt Grunnkurs en gang i mnd.

• Vi ligger sentralt på Kolbotn, kun 200m fra Kolbotn stasjon.

• Vi har elever i alle aldre, fra 16 til 80år!

Kommer du fra Oslo og trenger førerkort nå? Ta førerkort hos oss!

THINK TRAFIKK

Kolbotnveien 5, 1410 Kolbotn | Telefon: 66 80 84 84 / 911 01 666 | E-post: info@thinktrafikk.no | www.thinktrafikk.no

Nybakte boller og landsbypreg

Tiina Merigo er daglig leder hos Baker Nordby på Myrvoll, som åpnet for rundt fire år siden. Bakeriet skiller seg litt ut fra andre Baker Nordby da de har restaurant med pizza og skjenkebevilling. Her kan du ta morgenkaffen, ute i sola på en delikat innredet uteplass – eller inne i moderne, lyse lokaler. På ettermiddag og kveldstid får du deilig hjemmelaget surdeigspizza her, som du kan spise i restauranten eller ta med hjem, nam! «Vi er blitt tatt veldig godt imot og har mange faste kunder, spesielt fra nærområdet» forteller Tiina. Baker Nordby på Myrvoll er lokalisert med andre av forhandlere innenfor hudpleie, frisør og andre tilbydere.

«Det har blitt så fint og koselig her i det moderne boligområdet ved Myrvoll stasjon. Jeg bor her selv. Det er en liten landsby, det er så god blanding av ulike aldre og mange hyggelige mennesker. Unge, eldre, midt i livet – mange som kjenner til hverandre. Her er det levende – et slags landsbyliv.

Hun ønsker gamle og nye gjester velkommen til Baker Nordby ved Myrvoll stasjon.



Frisklivssentralen ...

... hjelper mennesker med å endre levevaner for å forebygge sykdom og uheld, eller leve bedre med diagnoser man allerede har fått. De ansatte har tverrfaglig kompetanse og erfaring og gir kunnskapsbasert veiledning innen fysisk aktivitet, kosthold, tobakk, søvn og lettere psykiske plager.

Med en Frisklivsresept kan man være med på et gruppetilbud som inkluderer individuelle samtaler, tester ved start og slutt, fem temasamlinger og

trening med moderat og høy intensitet. Tilbudet varer i 12 uker. Snakk med fastlegen din eller ta selv kontakt med oss.

Frisklivssentralen arrangerer også kursene Bra mat for bedre helse, Tobakksfri, Hverdagsglede, Mestring av belastning og Stå opp – søvnbehandling.

Aktiv med Friskliv er treningstilbud på dagtid med et variert utvalg av grupper og egentrening.

Følg oss på
Facebook & Instagram

frisklivssentralen@nordrefollo.kommune.no





Velkommen til Villenga barnehage, en barnehage som gir ditt barn en **Trygg start** og som har leken i sentrum!

Hos oss møter du trygge, engasjerte, kompetente og lekne voksne som er klare til å ta imot **DITT BARN** og **DEG** med omsorg, tilstedeværelse og glede.

Her er det brede smil og masse glede for både små og store, og voksne som leker, lytter og som alltid har et fang tilgjengelig.

Villenga 21, 1423 Ski | T: 92622861 | E: geir@villenga.no | villenga.barnehage.no

VI KAN!

M2 har en visjon om å skape drømmehjem for våre kunder, og vi er her for å gjøre den visjonen til virkelighet.

Med vår ekspertise, dedikasjon og lidenskap for kvalitetshåndverk, er vi ditt pålitelige valg når det gjelder å bygge og forvandle boliger.

Detaljer er viktig for oss. Hver minste del av jobben utføres til høyeste standard. Det vi er mest stolte over er kvaliteten på arbeidet medarbeiderne våre utfører.



Maria +47 926 85 815 • mariaszabo1@hotmail.com • Martin +47 932 20 169 • post@m2bod.no



NORGES BESTE PIZZAOPPLEVELSE
får dere i vår restaurant i Jernbaneveien 10





PROFT, SIKKERT OG HYGGELIG!

Norges hyggeligste låsesmed utfører store oppdrag for entreprenører, prosjektledere, driftssjefer og gårdeiere - med stil og alltid et smil.



Rosenholmveien 25, 1414 Trollåsen • Tlf: 9005 8888 • E-post: ja@lasexperten.no • www.lasexperten.no



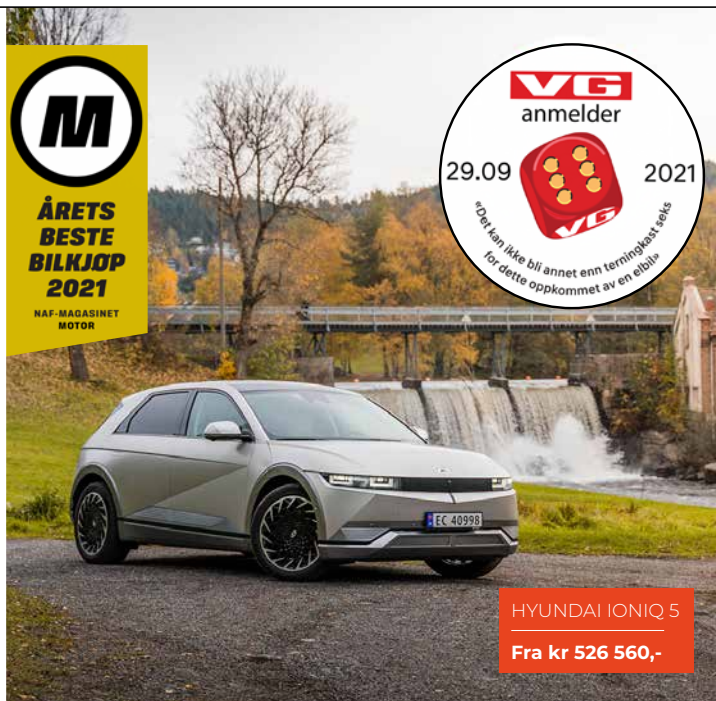
Mobile Follo er din lokale forhandler av Citroen, Hyundai og Mazda i Follo.

Hos oss finner du et stort utvalg og gode tilbud på nye og brukte biler. Vi er autorisert merkeverksted for Citroën, Hyundai og Mazda, men tar også reparasjoner, service og EU-kontroll på alle bilmerker.

Velkommen til oss!



Dynamittveien 10, 1400 Ski
Kontakt oss: Telefon: 64 85 77 00 | E-post: follo@mobile.no



HYUNDAI IONIQ 5

Fra kr 526 560,-



MAZDA MX-30

Fra kr 289 320,-



Arbeiderpartiet



Azhar Ul-Hassan, Arbeiderpartiet

Hvorfor ønsket du å bli folkevalgt i Nordre Follo kommune?

Fordi jeg ønsker å bidra til at Nordre Follo skal være en god kommune å vokse opp og bo i, å være en god kommune å bli gammel i.

Hvilke saker brenner du spesielt for?

Jeg er opptatt av at Nordre Follo skal være en trygg og bra kommune for alle, fra barn til eldre. Innbyggerne skal få gode kommunale tjenester der de bor, det er spesielt viktig innen helsetjenestene. Vi skal ta vare på miljøet og verne om de grønne områdene, og balansere dette opp mot en sosial boligpolitikk. Jeg brenner også for en humanitær innvandring- og flyktningpolitikk. Vi skal være en næringslivsvennlig kommune hvor det er enkelt å etablere og skape nye arbeidsplasser.



Fremskrittspartiet



Monica Dervo-Lehn, Fremskrittspartiet

Hvorfor ønsket du å bli folkevalgt i Nordre Follo kommune?

Jeg har alltid brent for politikk og demokrati. Har vært politisk aktiv siden jeg var i slutten av tenårene, og når jeg bosatte meg i kommunen, tenkte jeg at jeg også måtte stille til valg for å være med på å gjøre en forskjell for oss som bor her. Av enkeltsaker som er spesielt viktig for meg, er nok mer rikspolitiske saker som står meg nærmest; ruspolitikk, kriminalpolitikk og helsepolitikk. Det er viktig at den enkelte har større råderett over eget liv, med mindre innblanding fra politikere.

miljøpartiet
de grønne



Marthe Arnesen, Miljøpartiet De Grønne

Hvorfor ønsket du å bli folkevalgt i Nordre Follo kommune?

Fordi jeg er sikker på at framtida blir bedre om vi gjør så godt vi kan, i stedet for å lukke øynene og fortsette som før. Men også fordi jeg ser at det nytter å engasjere seg i lokalpolitikken. Det er på det lokale nivået mange viktige beslutninger tas som har direkte innvirkning på folk sine liv, noen ganger for alltid. I spesielt viktige saker ser jeg også hvor avgjørende det er hvem som styrer lokalt. Det er jo lokalt arealpolitikken bestemmes: Hvor og hvordan det skal bygges boliger, næring og sykkelveier, og ikke minst hvor mye natur som skal bygges ned.



Lars Magnus Günther, Venstre

Hvorfor ønsket du å bli folkevalgt i Nordre Follo kommune?

For å være helt ærlig – av ren nysgjerrighet.

Ettersom jeg er født og oppvokst i Ski, med en sterk politisk interesse fra tidlig alder, hadde jeg veldig lyst til å se og lære hvordan kommunen min egentlig ble styrt da jeg første gang stilte til valg for 12 år siden. Siden da har jeg lært både Ski og Nordre Follo kommune å kjenne – og fått være med å bestemme hvordan vi skal ha det i kommunen vår. Det oppfordrer jeg alle andre til å prøve.



Kjell Johansen, Pensjonistpartiet

Hvilke saker er du mest opptatt av?

Jeg sitter som gruppeleder for Pensjonistpartiet Nordre Follo. Jeg er ikke selv pensjonist enda, og engasjerer meg for innbyggerne i Nordre Follo. Mitt ønske er å bidra til å utvikle lokalsamfunnet. Alle som bor her, skal ha det best mulig, uansett alder. Vi er nå i posisjon etter å ha vært i opposisjon i fire år. Det blir spennende å kunne ha en enda større påvirkning i lokale saker fremover.

Les mer om
politikken i Nordre
Follo kommune
på våre nettsider!



**Vi er en
liten transportbedrift med fem kranbiler i Ski.**

**Vi utfører de fleste
oppdrag fra transport av materialer, båter, brakker,
til div kraning.**

Dag Aalerud Kran og Transport AS

Åsveien 74, 1400 Ski • Tlf. 900 88 192



VI TAR OSS AV DITT REGNSKAP

Ta kontakt med oss om du har behov
for en samarbeidspartner.



FraRegnskap

Regnskap fra A-Å • Rådgivning • Automatisk regnskapsføring

Torgveien 10 A, 1400 Ski • Tlf. 930 32 433 • E-post: sonja@fraregnskap.no • www.fraregnskap.no

Takk til alle våre samarbeidspartnere!

alt starter med et solid fundament

VI BYGGER DINE DRØMMER

Totalleverandør innen nybygg, påbygg og rehabilitering
- med mer enn 35 års erfaring.



Moderne selskapslokaler i gammelt kulturlandskap

Glenné Gård AS, Glennelveien 6 A, 1408 Kråkstad

Telefon: +47 918 80 488
E-post: E-post: evi@glennegaard.no

www.glennegaard.no



GLENNE
GÅRD

SKI BIL OG LAKK AS



ALBEE er den moderne gassflasken som forenkler arbeidet ditt! ALBEE er også den eneste kjøpeflasken på markedet med regulator, manometer og flowjustering integrert. ALBEE Weld gjør sveisingen lettere! Som forhandler av ALBEE kan vi gi deg et godt tilbud.

Ski Bil og Lakk AS

setter deg og ditt kjøretøy i fokus når uhellet har vært ute.

- Ski Bil Og Lakk AS tilbyr tjenester utført av fagfolk med lang fartstid i bransjen. Derav to spesialutdannede teknikere på TESLA skade.

- Om det er ønskelig så kan vi også lakkere

interiør detaljer som , dører-skap - garderobe etc

- Vi garanterer en høy faglig standard på skade utbedring og lakkering.

Vi ønsker deg hjertelig velkommen til oss i Teglveien 16!

TESLA GODKJENT SKADEVERKSTED
FORHANDLER AV: ALBEE Sveisegasser.

Telefon: 64 85 69 00
E-post: post@skibiloglakk.no
www.skibiloglakk.no



KVERNAAS ARKITEKTER AS



KVERNAAS arkitekter AS er opptatt av utvikling av god arkitektur med utgangspunkt i sted, mennesker og rammebetingelser. Vi arbeider med varierende oppgaver; fra eneboliger og boligområder til offentlige bygg, kulturbygg, næringseiendommer og reguleringsarbeid. Vi kan nevne ombygging av Ski Rådhuseteater, Son Kulturkirke, plan for Greverud senter, Jordbærsløtta boliger og en lang rekke med eneboliger, tilbygg og ombygginger. For oss gir tilbygg og ombygging av boliger muligheter for spennende arkitektur. Vi har også god kulturminnefaglig kompetanse. Vårt kjerneområde er Nordre Follo og Folloområdet, men vi har prosjekter i hele landet.

www.kvernaas.no

instagram: [kvernaasarkitekter](#)

tlf: 66 80 24 80



BilXtra

LANGHUS BIL & KAROSSERI AS AUTORISERT BILVERKSTED

- Alt innen bilskade, lakkering og kontroll.
Vi reparerer alle bilmerker for de fleste
forsikringsselskaper -

Hvorfor velge oss:

- Erfarne bilmekanikere
- Stadig videreutdanning
- Rask levering
- Konkurransedyktige priser
- Alle bilmerker
- Forsikringskader
- Leiebil
- Alt av service

- Kontakt oss i dag for taksering og priser!

www.langhusbil.no



Alltid mot nye mål!

På Svartskog i Nordre Follo kommune står Roald Amundsens tidligere hjem akkurat som det var da han reiste ut på redningsaksjonen etter Umberto Nobile i 1928 og kom aldri tilbake.





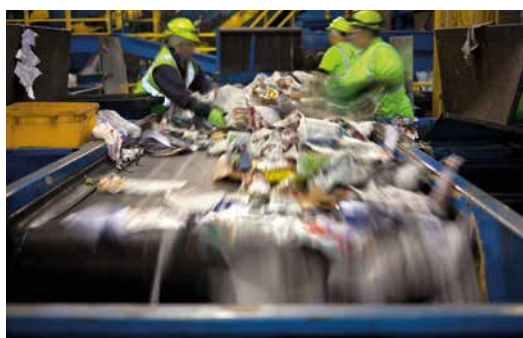
BLOMSTRENDE HÅNDTVÆRK LEVERT PÅ DØREN!

Ski Blomsterforretning er en veletablert blomsterbutikk i gågata i Ski sentrum. Vi leverer blomster til alle anledninger. Våre dekoratører binder personlige blomsterhilsener, hvor kreativitet og kvalitet gir binderiet vårt et særpreg.



Ski
Blomster

Idrettsveien 2, 1400 Ski • Tlf. 64 87 31 44 • E-post: ski.blomster@interflora.no • www.skiblomster.no



FOLLO TRUCKUTLEIE AS ER DIN LOKALE AVFALLSPARTNER

Vi bistår både privatkunder som trenger å leie container i en periode, entreprenører som må følge strenge krav til sorteringsgrader og bedrifter som trenger dunker til næringsavfall med faste tømmingsintervaller.

Vi stiller opp til avtalt tid og strekker oss langt for at våre kunder skal være fornøyde. Vårt eget avfallsmottak på Langhus tar imot alle typer avfall og du blir alltid møtt med et smil og et tilbud om varm kaffe når du ankommer plassen vår. Gjennom 50 år har vi bygget oss opp til å bli Nordre Follo's innbyggere og utbygges foretrukne avfallspartner.

Team
Follo Truckutleie



REGBUEN GJENVINNING

Besøksadresse: Regnbueveien 4, 1405 Langhus
Tlf. 64 86 31 03

E-post: post@follotruckutleie.no

www.follotruckutleie.no

Vi former fremtidens samfunn

135 rådgivende ingeniører og arkitekter lokalisert sentralt på Ski Stasjon.
Ta gjerne kontakt, enten du er kunde, eller ute etter ny jobb i nærmiljøet.



SIKKERHETSLEDELSE

HMS bygg & anlegg

Tjenester:

Byggherrens representant
HMS-rådgiver
HMS-revisjon
Koordinator for prosjektering
Koordinator for utførelse
Påseplikten
Prosjektstøtte til entreprenører
SHA-rådgiver

Opplæring:

Beredskapsøvelse
Dokumentert sikkerhetsopplæring
Kurs i sikkerjobbanalyse

Produkter:

HMS-plan
SHA-system

HMS for virksomheter

Tjenester:

Brannvern
HMS-rådgiver
HMS-styring

Opplæring:

Brannvernkurs
Førstehjelpskurs
Grunnkurs i arbeidsmiljø
HMS-kurs for ledere

Produkter:

HMS-håndbok
Internkontrollsystem

Sikkerhet & beredskap

Tjenester:

Beredskap 24/7
Eiendomssikkerhet
Ettervern og psykososial støtte
Evalueringskrisehåndtering
IT- og kommunikasjonssikkerhet
Personsikkerhet
Risikokartlegging
Sikkerhetsrevisjon
Sikkerhetsstyring

Opplæring:

Kurs i beredskap og kriseledelse
Kurs i sikkerhet, konflikt- og trusselhåndtering
Kurs i sikringsrisikoanalyse

Produkter:

Beredskaps- og kriseverktøy
Sikker løsning mot opptak og avlytting

Vi tar vare på naturen

Hvordan får vi plass til flere innbyggere og arbeidsplasser – uten å bruke grønne områder?

I Nordre Follo kommune vil vi bevare naturverdiene og skape en bærekraftig fremtid. Det betyr at vi skal bygge i områder som allerede er utbygd, og ikke i naturen eller på dyrket mark.

Arealnøytralitet gir ikke bare fordeler for naturverdiene, men også for kommunens økonomi. Når vi gjenbruker og fortetter eksisterende områder, unngår Nordre Follo kommune behovet for store investeringer i infrastruktur som ville vært nødvendig ved mer spredt utbygging.

Grunnlag for utvikling

Politikerne i Nordre Follo kommune har tatt et tydelig standpunkt ved å vedta en kommuneplan som har arealnøytralitet som grunnlag for utviklingen. I arealdelen av kommuneplanen er store områder tatt ut som boligformål og lagt til landbruks-, natur- og friluftsområder. Dette viser kommunens sterke forpliktelse til å bevare naturverdiene og skape en bærekraftig fremtid.

Arealnøytralitet som en voksende trend

Nordre Follo kommune er ikke alene i sin satsing på arealnøytralitet. Over 30 kommuner i Norge har nå satt seg mål om å bli arealnøytrale på ulike måter. Nordre Follo var blant de første til å ta dette prinsippet inn i politiske vedtak. Våre erfaringer kan inspirere andre kommuner som ønsker å følge samme bærekraftige vei.

Arealendringer og tap av naturmangfold

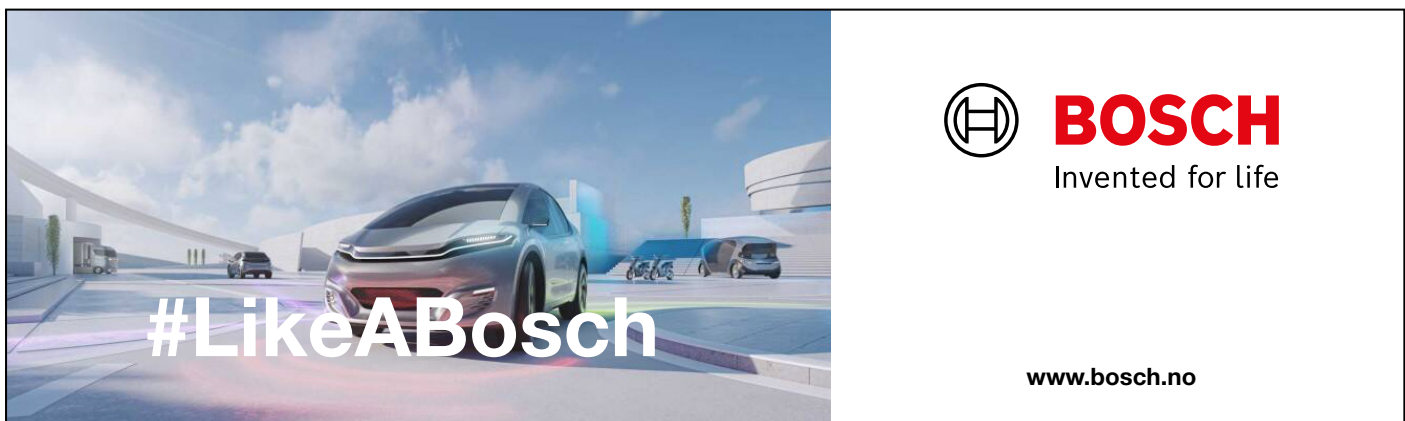
Tap av naturmangfold skjer hovedsakelig på grunn av arealendringer, og dette er den viktigste årsaken til tap av natur både nasjonalt og globalt. Det er derfor avgjørende at kommuner tar initiativ til å begrense denne påvirkningen og bevare naturverdiene.





MUDO GYM SOFIEMYR
TRENINGSSENTER
FOR HELE FAMILIEN

Mudo Gym Sofiemyr • Sønsterudveien 32, 1412 Sofiemyr • Tlf. 97 33 78 95 • E-post: sofiemyr@mudo.no • www.mudogym.no



#LikeABosch

 **BOSCH**
Invented for life

www.bosch.no



Velkommen til Follo Autoco!
Komplett bilanlegg med nye og brukte biler,
mekanisk- og karosseriverksted.

64 91 35 00 - post@folloautoco.no
Kjeppestadveien 30, 1400 Ski
www.fordski.no

FORD I FOLLO
FOLLO AUTOCO AS

FORDSKILNO KJEPPESTADVEIEN 30, 1400 SKI TLF. 64 91 35 00

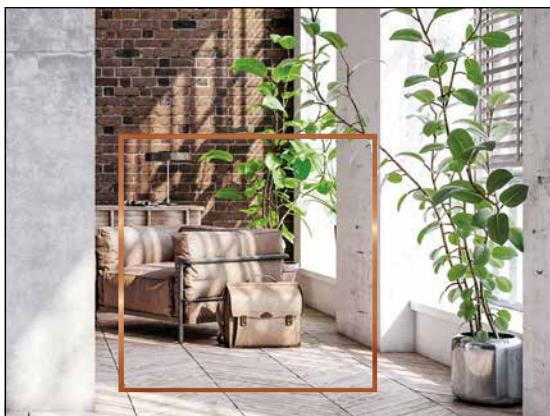
Din lokale Ford-forhandler i Follo



FIBER • TELE • DATA

Svakstrøms
Installatøren
AS

Enebakkveien 662, 1404 Siggerud • Tlf. 991 05 111 • E-post: kjewes@online.no



Planlegger du salg av din bolig?

Når man benytter PrivatMegleren, kan man forvente en megler som klarer å tilpasse salgsprosessen for enhver kunde og enhver bolig. Hvert lille steg i prosessen er tilpasset akkurat deg og ditt salg. Ta kontakt i dag for et godt tilbud ved salg.



PRIVATMEGLEREN
KVADRAT

Tlf. 67 20 47 50 • kolbotn@privatmegleren.no • www.privatmegleren.no/kolbotn

Vedlikehold av industribygg, trehusbebyggelse og borettslag.

Tlf: 900 53 550 | E-post: mathias@pronex.no | www.pronex.no



KOMPLETT LEVERANDØR av mellomaksler, drivlinjer, deler og komponenter



Verkstedsveien 25D, 1424 Ski • Tlf. 22 32 77 77
E-post: christian@powertrain.no • www.powertrain.no



Graving og transport • Tomtearbeid og drenering
Anleggsgartner (Grøntanlegg / Stein og mur)
Vekstjord/matjord ved gjenvinning/foredling av våre gravemasser



SK GRAVESERVICE AS
- kvalitet i grunn

Oppsandveien 92, 1425 Ski • Tlf. 400 58 988/908 15 389 • E-post: kontakt@skgraveservice.no • www.skgraveservice.no



Vind i fjeset og gode samtaler

Ved flere av sykehjemmene i Nordre Follo kan beboerne få være med på kjøretur med sykkel-rickshaw, som nok er et vanligere syn i utlandet enn her i Norge.

Hver torsdag i sommer- og høstsesongen, litt avhengig av været, møter Jan opp på Greverud sykehjem for å ta en tur med beboere som har lyst. Denne dagen var det Sven som fikk bli med, og han var strålende fornøyd med å få være med på tur i strålende sol denne gangen.

Ser på høner og livet

Jan Walbeck bor selv i kommunen og har vært frivillig i mange år, både i speideren, i korps og Rotary. Han har alltid vært glad i friluftsliv og sykling, og da en bekjent spurte om han kunne tenke seg å bli sertifisert rickshaw-syklist, var svaret enkelt.

«Turen varer som regel en times tid, og vi har en fast rute vi sykler. Først opp til Myrvoll, så kikker vi på hønene på langs Kongeveien, som går videre inn til Oppegård golfbane. Der raster vi litt, og så er det tilbake

til sykehjemmet», forteller Jan. «Mange av de som er med på tur er glade i å se på dyr», legger han til.

Super måte for å komme seg ut på tur

For å kunne bli sertifisert rickshaw-fører må man ta et sertifikat. Syklene er sponset av blant andre Lions Club.

«Jeg har alltid med meg Kvikk Lunsj og Solo, som vi koser oss med mens vi ser litt på livet og prater. Dette er en super måte å få beboerne på sykehjem ut på tur på», sier Jan.

Gir en god følelse

Turene er organisert gjennom Frivilligsentralen i Nordre Follo kommune. Så har du lyst til å bli Rickshaw-syklist som frivillig, må du gjerne ta kontakt. Vi trenger flere syklistar!

«Det gir en god følelse å kunne glede de som er med på tur, og det er fint å kunne gi noe tilbake til lokalsamfunnet. Så har jeg det veldig koselig selv, mange gode samtaler, samtidig som jeg får litt trening og frisk luft», avslutter Jan.



QUALITY HOTEL™
ENTRY

Velkommen til Quality Hotel Entry!

Hotellet er det perfekte utgangspunkt for både forretningsreiser og fornøyer. Hotellet ligger i grønne omgivelser, midt mellom Oslo og Tusenfryd, med flotte turstier i umiddelbar nærhet.

Familie

Quality Hotel™ Entry er startstreken for å feriere i egen by!

I grønne omgivelser, midt mellom Oslo sentrum og Tusenfryd, finner du hotellet for hele familien. Hotellet er omringet av naturskjønne perler med gåavstand til koselige badestrender. Tusenfryd i sommer? Snakk med oss for gode pakketilbud. Velkommen til oss!

Hage

Bryllup, selskap eller grillfest? Vår fantastiske hage kan forvandles til ditt drømmearrangement.

Dagpakke

På Quality Hotel™ Entry er vi faktisk møteekspert! Vi tilbyr dagpakker for små og store møter.

Psst! Visste du at softis, popcorn og kaffe alltid er inkludert?



Bygge, restaurere, montere... Snakk med oss!

- Restaurering av historiske bygg
- Forskalingsarbeid
- Bytte av vinduer og dører
- Skifte kledning på hus og hytte
- Sette opp skillevegger
- Legge gulv og parkett
- Omlegging av tak
- Bygge terrasse
- Opparbeiding av hage
- Isolasjonsarbeid
- Bygge garasje

Vi samarbeider med andre yrkesgrupper, så vi kan ta på oss oppdrag fra A-Å.



Espen S. Møller as

Eikjolveien 97, 1400 Ski

Tlf. 48 25 99 20

E-post: espen@teamespen.no

www.teamespen.no



- Godkjent norsk apotek
- Lave priser
- Betal med Klarna eller Vipps

Våre farmasøyter er tilgjengelig på telefon, e-post og på apoteket i skedsmokorset mandag til fredag 09-16.

Gneisveien 18, 2020 Skedsmokorset
Telefon: 66 81 00 00 | E-post: kundeservice@apotekia.no



Stort utvalg
av apotekvarer!



vinkl

Vi er utbyggerne
som også er innbyggere.

www.vinkl.no

Grunnarbeid • Sprenging
Graving • Transport



E-post: egil@egilmaskin.no



Haug Tømrerservice AS
Magne Haug

Telefon: 95 82 60 28
E-post: mrhaug19@gmail.com
Tyriveien 45, 1405 Langhus

E. Brosstad kjemi as.

Tekn. Kjem. Fabrikk

Rausjøveien 89, 1404 Siggerud.



+47 64 86 55 23



brosstad@online.no

www.vaskemidler.no



www.kommersnart.no
Kontakt oss på
oppdrag@kommersnart.no



KommerSnart as.
– Kjøkkenmonter – Snekker – Garderobe –

Plass til alle!

Skoler:

Barneskoler: 13

Ungdomsskoler: 9

Videregående skoler: 4

Privatskoler: 2

Kulturskoler: 2

Barnehager:

Kommunale: 42

Private: 14

Åpne: 3

Sysseissetting:

Virksomheter:

ca. 12 000

Idrett og fritid:

Idrettslag: over 65

Medlemmer: ca. 21 500



Noen av idrettene du kan utøve:

- | | | | |
|------------------|-------------------|-----------------|-------------|
| » Ishockey | » E-sport | » Svømming | » Motocross |
| » Dans | » Håndball | » Styrketrening | » Tennis |
| » Kampsport | » Ski og rulleski | » Riding | » Discgolf |
| » Fotball | » Sykkel | » Volleyball | |
| » Skate og scoot | » Golf | » Klatring | |

Se full oversikt
over alle idretter og
idrettslagene her!





Din lokale kaffebedrift

Kaffealliansen har alt av utstyr for å skape en god kaffeopplevelse på jobben. Ønsker dere rent kaldt vann, leverer vi solide vannløsninger. Vi har en brennende lidenskap for god kaffe og vi satser på lokale bedrifter. Våre kaffemaskiner er godkjent av Norsk Kaffeinformasjon. Vår kaffe er sertifisert. Mer om oss www.kaffealliansen.no

Ta gjerne kontakt for en kaffeprat!
Tel: 940 98 940 | E-post: post@kaffealliansen.no

Kaffealliansen



Teknologiselskap i hjertet av Follo

Ingraphic leverer smarte applikasjoner, dataplattform og visualiseringsløsninger til kunder og partnere

Vi hjelper deg med:

- Neste generasjons smarte, hybride applikasjoner
- Fremtidens tjenester med moderne Data Platform
- Business Intelligence med Power Platform
- Raskere forretningsresultater med avansert analyse, ML og AI



Microsoft
Solutions Partner

Telefon: 22 120 125 | ingraphic.no | Info@Ingraphic.no | Kontorer i Ski



Ingraphic

Lokalbanken siden 1859.

asbank.no



Lokalbanken siden 1859.

Med kjærlighet for våre kunder og lokalsamfunnet.
Vi gjør små og store drømmer til virkelighet.

Velkommen til oss.



Askim & Spydeberg
SPAREBANK

**Kostnadseffektivt
system, med fritt
valg av energikilde!**

ARJONFLOOR®

– fremtidens varmeløsning!



HVORFOR VELGE ARJONFLOOR®?

- Komfort med lune gulv og jevn varme
- Fritt valg av energikilde
- Fri møblering
- Trådløs romtermostat med oppladbart batteri og smarte funksjoner
- Mulighet for smarthusfunksjonalitet og app-styring

TIPS! Oppgrader eldre vannbårne anlegg med nye, smarte romtermostater og app-styring.

STYR ALT FRA ÉN APP

Arjonsmart® er Armaturjonssons smarthussystem som styrer alt fra elektriske enheter som plugges i stikkontakten, til Arjonfloor® og radiatorer.

**» Visste du at ved å
installere Arjonfloor®
kan du få Enova-støtte?"**

Vite mer?
Kontakt din
rørlegger!

Armaturjonsson AS
Berghagan 4B
1405 LANGHUS

☎ 22 63 17 00
✉ firmapost@armaturjonsson.no
🏠 armaturjonsson.no

Armaturjonsson



God sportskultur!

En kommentar fra Kolbotn IL

Idrett for alle!

Kolbotn IL er et stort fleridrettslag med ca. 3500 medlemmer. Vårt formål er å gi omfattende sportslig tilbud primært til barn og unge. Idrettslaget skal være en møteplass som skal bidra til tilhørighet og oppleves som en positiv ressurs som bidrar til trivsel, engasjement og god helse i lokalsamfunnet.

Visjonen for idrettslaget er «laget for livet». Idrettslaget har flest utøvere som driver med idrett som fritidsaktivitet, men vi har også utøvere som hevder seg i norgestoppen. Våre verdier er glede, utvikling og inkludering. Vi jobber med å skape fellesskap mellom idrettene og tilhørighet til klubben.

Vi har klubbhus ved Sofiemyr Stadion, og herfra organiserer vi 10 ulike idretter: fotball, håndball, volleyball, basketball, amerikansk fotball, svømming, bryting, turn, rytmisk gymnastikk og barneidrett.

Vi ønsker at alle barn skal kunne drive med idrett uavhengig av familiens økonomi, og jobber derfor aktivt for å gi barn fra familier med lav inntekt muligheten til å delta.

Les mer om KIL Samfunn på **www.kolbotnil.no**.





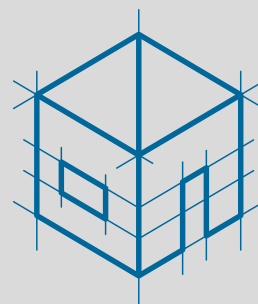
RØRLEGGERBEDRIFT I NORDRE FOLLO

Lauritsen VVS tilbyr rørleggertjenester, og levering med montering av varmepumper til private og bedrifter på Østlandet, samt Oslo og omegn. Vi har 24-timers vakttelefon!

Kringsjøveien 21, 1415 Oppegård

marius@lauritsenvvs.no

www.lauritsenvvs.no



SANART AS

Byggefirma som tar hele jobben fra grunnarbeid til avsluttende detalj

Slåbråtveien 2A, 1415 Oppegård • Tlf. 925 18 825
E-post: sanartbygg@gmail.com



Gjennomsnittlig har vi rundt 2000 varer, og vi har varer som representerer flere forskjellige land og kulturer.

Vi har varer som du finner i Norge, Tyrkia, Spania, Thailand, Iran, Russland, Hellas og mange andre land. Det er viktig for oss at alle kundene vi har får det de trenger. Og vi har jo kunder fra mange forskjellige kulturer. Hvis det er en vare du ønsker men ikke får tak i så ta kontakt med oss, så skal vi sjekke om varen er mulig å få inn.

Godt kjent er vi også for våre lave priser på frukt og grønt. Vi jobber hele tiden for å holde oppe kvaliteten på våre varer.

Vårt mål er å bli bedre og bedre for hver dag og å gi våre kunder den beste servicen vi kan tilby. Vi setter pris på all støtten vi får fra våre kunder. Fornøyde kunder er det som holder oss gående. Det viser oss at vi er på rett vei og det gir oss styrken til å ville fortsette videre.



 **Royal
FrukMarked**

Åsenveien 10, 1400 Ski
Tlf. 415 41 036

SKIFOTTERAPI

skifotterapi.no
Tlf. 64 87 78 00 • post@skifotterapi.no

Har du såre og vonde føtter, eller ønsker du å unne deg litt ekstra i hverdagen?

Som autorisert fotterapeut har vi kunnskap og kompetanse om riktig fottøy, gangmønster og sykdommer som har innvirkning på føttene. Vi jobber med å behandle lidelser knyttet til fotens hud, negler, skjelett og muskler.

Tannhelse på dine premisser

Oris Dental Ski

Sentrumsveien 4, 1400 Ski
Tlf: 64 87 41 20
Mail: ski@orisdental.no
Du finner oss i 2. etg.



RAMIRENT Ski

Norges ledende leverandør av maskiner og utstyr!



RAMIRENT

Adr: Industriveien 11 | Tlf: 64879028 | Mail: ski@ramirent.no

Det skal lønne seg å leie

Kolben kulturhus, Kolbotn

Kolben kulturhus ligger i Kolbotn sentrum og er Nordre Follo kommunes kulturelle storstue. Huset rommer tre konsertsaler i forskjellig størrelse, kinosal, bibliotek, kulturskole, festlokaler, eldresenter, café og restaurant.

Kulturhuset arrangerer årlig over 350 konserter, foredrag og forestillinger, og er en viktig scene for både profesjonelle aktører og det lokale kulturlivet.

I Kolben kan du oppleve alt fra foredrag med prisvinnende journalister, standup og konserter med kjente norske musikere. Til barneteater, kurs og klassiske konserter.

Huset ligger to minutters gange fra Kolbotn stasjon, og er tilknyttet parkeringshuset til senteret Kolbotn torg med egen inngang. Huset sto ferdig i 2007.

A photograph of the Kolben kulturhus building at dusk. The building features a large glass facade reflecting the sky and surrounding environment. A prominent curved, metallic overhang extends from the upper part of the building. The entrance area is visible, with a sign that reads 'kolben'. In the foreground, a paved plaza shows a person walking a dog. To the right, a body of water and trees are visible in the background.

Se programmet her:



Se programmet her:

RådhusTeatret, Ski

RådhusTeatret i Ski ligger side om side med Nordre Follo rådhus, midt i Ski sentrum. Teateret åpnet i 1957, og huser den største kultursalen i Nordre Follo kommune med sine 496 seter. Denne blir brukt til konserter, foredrag, standup-show, danse- og teaterforestillinger og store møter, både av lokale krefter og profesjonelle artister. RådhusTeatret er

også brukt til TV-produksjon høsten 2023 til TV2-programmet «Ylvis møter Ylvis». RådhusTeatrets klubbscene finner du i foajeen, og den har blant annet faste poster som Lørdagsjazz, Popquiz, Storband-café, Ski Historiske konserter, Ski Standup og intimkonsert-serien «Snart Helg».





Ski Tannlegesenter og Tannlegevakt

Kunnskap – Kvalitet – Trygghet

Hos oss møter du ansatte med faglig engasjement og erfaring. Vi gjør alle typer undersøkelser og behandling, og du kan ta kontakt for timeavtale. Vi er klar for å hjelpe deg med din problemstilling. Vi er et stort og topp moderne tannlegesenter med det seneste av utstyr.

Vi har 23 behandlingsrom ved vår klinikk.

Et av Norges største tannlegesentre.

Vi ønsker at du skal føle deg trygg i behandlingssituasjonen og at du skal få den beste behandlingen som er tilgjengelig. God tannhelse er viktig i dagens samfunn og vi hjelper deg med å nå dine mål.

Akutttime, vanlig undersøkelse eller ønske om ny time. Velkommen til oss!

- Smerteterapi • Fyllingsterapi • Rotfylling
- Behandling av akutt tannskade
- Fjernelse av visdomstenner • Oral kirurgi
- Behandling av periodontitt / tannkjøttsykdom
- Implantater
- Kroner
- Broer
- Kjeveortopedi • Tannrens • Digitale avtrykk
- 3D røntgen



Adresse: Jernbaneveien 4, 1400 Ski
Kontakt oss: Telefon: 64852600 - SMS: 94548505
(døgnbemannet sentralbord 64852600)
E-post: ski@tannlege.info
www.entann.no



Vi søker tomter

Usbl har som mål å bygge enda flere boliger til våre medlemmer i Follo-regionen. Kanskje vet du om noen tomter eller prosjekter med potensiale?

Usbl stiller med økonomisk og faglig tyngde, samt høyt engasjement og vilje til å gjennomføre små og store prosjekter.

Vi er også eksperter på å opprette borettslag og sameier, samt videre drift og forvaltning av disse.

Ta kontakt med oss for en uforpliktende boligprat.



Trond Knudsen
Regionleder Usbl Follo og Østfold
tk@usbl.no
930 07 655



Ole Johnny Bråten
Prosjektssjef akquisisjon
ojb@usbl.no
959 88 855



MENY	
Smørbrød: Pesto, avokado, mozzarella, feta, olje	99,-
Smørbrød: vegetar, pesto, avokado, mozzarella, feta, olje	99,-
Smørbrød: Kylling, løk, paprika, dill, olje	99,-
Smørbrød: Marineret kylling, chili og gress	99,-
T	
Smørbrød: m/nougat	30,-
Smørbrød: feta, Me, Hv, Egg	32,-
Smørbrød: feta, Me, Hv, R, B, Egg	32,-
Smørbrød: m/sjokolade el. frukt Me, Ha, Hv, Egg, Soy	36,-
(veganisk og glutenfri)	32,-
Smørbrød: Me, Hv, Egg	28,-
Smørbrød: glutenfri Me, Egg	40,-
Smørbrød: 1 stk. til Raffin	20,-
Smørbrød: hjemmelaget Me, Hv, Egg	46,-
Smørbrød: bolle med melis Me, Hv, Egg	49,-
Smørbrød: ant m/mandel	30,-
Smørbrød: k Brownie	39,-

ALLERGENER	
B	Birke
Ha	Havre
Hv	Hvete
R	Rug
Egg	Egg
Me	Melk
Soy	Soya
M	Mandel
Hn	Hasselkjerne
Vn	Valnøtt



KAFFE MENY

	50cl	100cl
Kaffe	44,-	50,-
Latte	40,-	46,-
Cappuccino	40,-	46,-
Macchiato	31,-	37,-
Espresso	25,-	35,-
Mocca	47,-	53,-
Te	38,-	42,-
Kaffe	32,-	36,-

Man-fre 09⁰⁰-16⁰⁰
Lørdag 10⁰⁰-16⁰⁰
Søndag 10⁰⁰-16⁰⁰
Velkommen



Vi er et etikkedelt
handelsnettverk i samarbeid
med og underlagt

Velkommen
Vippe

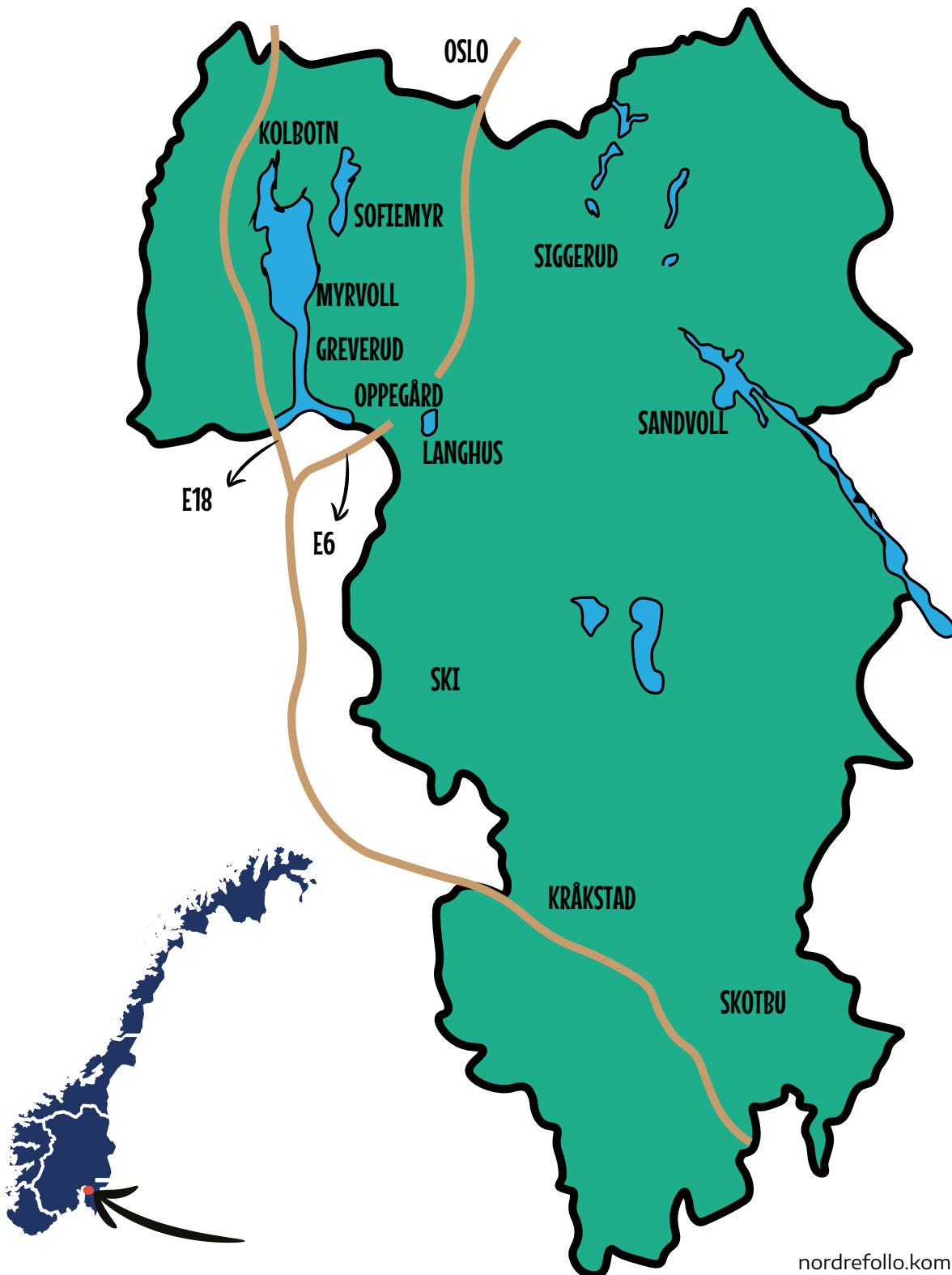
Vippe



Kart



OSLO	→	KOLBOTN		35 Minutter
OSLO	→	SKOTBU		38 Minutter
OSLO	→	SKI		12 Minutter





Nordre Follo kommune
www.nordrefollo.kommune.no

