



Sommerbutikken.no

Alt til hage, park og uteplass!



kr 5 995,-

Benkesett
Picnic stabil 175 cm



kr 4 995,-
kr 3 995,-

Garasjetelt "Stokke"
3,0x4,6m (13,8 kvm)

Kampanjepris
gjelder så langt
lagert rekker



Peter 15 - 4
Supertilbud!

kr 63 995,-
kr 49 950,-



Hagemøbelsett
"Grabein"

kr 8 450,-
kr 5 995,-

Tlf. 66 91 73 20 • post@sommerbutikken.no



MAT FRA HAVET!

FISKEBIL MED FLOTTE FISKEPRODUKTER
KOMMER TORSDAG 19. september!

til Flaskebekk v/Nesodden dyrelinikk kl. 12.00 - 13.00
og Drøbak v/Drøbak Dekk og Felg kl. 14.00 - 16.00

Torsk i skiver	215,-	PRIS PR. KILO	Torskefilet u/skinn	265,-
Seifilet	175,-		Lettsaltet torskefilet	235,-
Kveiteskiver	270,-		Blandeball/Kristiansundball	190,-
Laksefilet	245,-		Lettsaltet uerfilet	195,-
Røkt torskefilet	240,-			

OLE LØVOLD AS

Mer enn 40 år med fisk og fiskemat
LANGØYNESET - 6530 AVERØY

Vi har også fiskekaker,
fiskeball, 6,8kg sjøfrossen
torskefilet, 5kg torskeloins,
reker og mye annet ...

Vaktmestertjeneste Knuter'n sameie

Fra 15. okt/1. nov 2024 er det behov for vaktmester for periodisk og løpende vedlikehold på eiendommen i Gamle Hellvikvei 5-7. Oppdraget innebærer å sørge for at sameiets uteområde, samt bygningens installasjoner inne er i forskriftsmessig stand.

Vintersesong: Brøyting og strøing

Hele året: Småreparasjoner v/behov inne og ute

Andre sesonger: Gressklipping og raking

Ved interesse og tilbud,
vennligst kontakt styret på:
knuternsameie@gmail.com



Fokus nr. 14

side 4

Vanskelige valg



KIWI mini pris
FLASKEBEKK
7-23 også på lørdager!

BYGG & REHABILITERING

KRZYSZTOF STECHNIJ

maler snekker flislegger

tlf. 96 65 61 35

kristofstechnij@gmail.com FAGERSTRAND

Alt innvendig og utvendig oppussing!

SIDEN 2009

Brønn- og energiboring utføres.

Vannmengdegaranti
Anleggsdrift
Brønn og Energiboring AS
Tlf. 901 57 977

Nytt baderom??

Frank Nilsen Mur & Flis
utfører
store og små oppdrag.
Har samarbeid med alle
håndverkere du vil trenge.
Kontakt oss på mobil:
911 59 160
e-mail: frank@franknilsen.no

Fagerstrand Parkett & Gulvsliping

Sliping og behandling av alle typer gulv. Gratis prisoverslag.
per-chr@online.no
Tlf. 90 15 11 01

Alt i rørleggerarbeid

NESODDEN RØRLEGGERSERVICE AS

Mob. 90 72 10 27 runlaur@online.no

PERFEKT EFFEKT
Flyttevask • Vindusvask
Dagligvask
41354024
perfekteffekt@gmail.com
Alle nye kunder får
15% rabatt på første vask



INNENDIG / UTVENDIG MALERARBEID
FLISLEGGING
SNEKKERARBEID
46 37 93 97
post.malertjenester@gmail.com

Nesodden rammeverksted og nettgalleri



Høy kvalitet - konkurransedyktige priser - T:940 50 001
Øvre Movei 54 - nettgalleri.net - helleiken@gmail.com
Åpningstid: 9-19 (10-17), men ring gjerne for avtale

Spre varmen med Herlig.no
Din varmepumpeleverandør
på Nesodden.

For gratis befaring:

Ring oss på
99 500 600

HERLIG

Nesodden Eiendomsservice

- ✓ Graveservice
- ✓ Veiutbedring og asfaltering
- ✓ Ny gårds plass
- ✓ Oppgradering av hage



For private og borettslag på Nesodden

nesodden-eiendomsservice.no

Tlf: 46801894

SPAR-ESSET MAT



www.spar-esset.no

- Gryteretter
- Koldtbord
- Snitter
- Kaker

64 93 92 77

Faks 64 93 92 37



NÅR KVALITETEN TELLER

BUTIKKER

Velkommen til vår forretning!

MOGHAL TRADING AS

Noe for enhver smak!

Ved kjøp for 1000 eller mer får du 10% rabatt
For 1500 eller mer gis 15% rabatt



Fjellstrandveien 1, Fjellstrand Tlf: 98 60 69 32

Butikk - Bad - Rørlegger

RØRLEGGEBUTIKK MED PERSONLIG SERVICE

ROGER HAGEN **Comfort**
BRYN

Ring oss for tilbud, gode råd og veiledning!

Rørleggermester Stian Gabrielsen: 97 67 32 75 eller
Rørleggermester/butikk Anders Torp: 22 76 15 70

Østensjøveien 60, 0667 Oslo • bryn@comfort.no • www.comfortbryn.no

ARBEID UTFØRES



Aktiv Malerfirma og Gulv

-Tapetsering

T: 950 78 087

M: trul-lie@online.no

-Gulvlegging

Kirkeliveien 41

-Malararbeid ute og inne

1454 Fagerstrand



Byggmester Grønvold AS

ALT TIL DIN BOLIG

Ta kontakt for gratis befaring og tilbud (komplett med alle fag)
Tlf: 98 20 20 00 eller besøk hjemmesiden vår: www.mesterbedriften.no

Sagstuen Auto A/S

- Ta service hos oss • EU-Kontroll inntil 7500 kg
- Dekk/Felg service • Reparerer alle bilmerker

Tlf: 64 98 98 10

post@sagstuenauto.no
www.sagstuenauto.no

Mekonomen
Bilverksted

Malerfirma

SAMCOM AS

Inn- og utvendig malerarbeid

Vi gjør din bolig vakker!

Tlf. 99 37 39 99

www.samcom.no - post@samcom.no



AKTIVITETER

Bli med på gøyalt kurs i
SKROTSKULPTUR
m/ Marit og Siri! 😊

Barn fom. 8 år.
Nesoddparken man. ettermiddag
23/9 & fre. etm. 27/9.
Påmeldingsfrist 20/9.
Info: siri.kverndokk@nesodden.kommune.no



NESODDEN Jeger- og fiskerforening

Vi har miniatyrskyting hver
tirsdag kl. 19.00 på Jegerhytta.
Nye og gamle skyttere ønskes velkommen.
Mer info: www.njff.no/akershus/nesodden



Nesodden Kunstforening Galleri Vanntårnet

nesoddenkunstforening@gmail.com
www.nesoddenkunstforening.no



Sammen for et sterkt
lokalt næringsliv!
NESODDEN
NÆRINGSRÅD
www.nesoddenvekst.no
post@nesoddenvekst.no

Nesodden Pensjonistforening
EKELUND
leder: Unni Karlsen
Mobil 90 96 33 76
E-post: unnka@online.no

Nesodden
Rotary
Ekelund
nesodden@rotary.no

+ Røde Kors
www.rodekors.no/nesodden
www.facebook.com/nesoddenrk
leder@nesoddenrodekors.no
Kontakt: 995 62 673

Rødt
Kontakt:
Efthimios Karantonis
Tlf: 458 82 276
Epost: efthimioskarantonis@gmail.com
www.nesodden.roedt.no

Nesodden Sangkor
øver hver onsdag kl 19.00 - 21.30
på Tangenten.
Nye medlemmer ønskes velkommen!
Mer info på: www.nesodden.sangkor.no

Seile?
Se våre nettsider:
nesodden-seilforening.no
Trenger du båt plass ? Ta kontakt tlf: 913 54 713

SV
SOSIALISTISK
VENSTREPARTI
Vil du bli medlem?
Ønsker du informasjon?
Kontakt tlf: 93643527
eller epost: nesodden@sv.no

NESODDEN SYKKELKLUBB
Kontakt:
leder@nesoddensyssel.no
www.nesoddensyssel.no

JAER MART'N 2024

Lørdag 21. september kl. 10:00 -15:00
på Jaer Skole

- Stort loppemarked.
- Auksjon fra ca. kl. 12:00.
- Uteaktiviteter og leker som hesteskokasting, ballkast, lykkehjul med mer.
- Loddsalg.
- Kaffe, kaker, pølser og hamburgere mm.
- Sukkerspinn og popcorn.
- Underholdning.

VI ØNSKER LOPPER!

Salgbare lopper og auksjonsgjenstander kan leveres på Jaer Skole
onsdag 18/9 - 20/9 mellom kl. 17:00 og 20:00
(ikke hvitevarer, tykke skjermer eller PC-utstyr)

Ved spesielle behov, kontakt vår loppetelefon for nærmere
avtale: 48 50 71 73

Foredrag i Samfunnshuset kl 13.00-14.00, åpner 12.30
Torsdag 26. september:

U3A

"Drømmer for min datter"

Forfatter og stortingsrepresentant Hadia Tajik

Medlemmer kr. 75, ikkemedlemmer kr. 150. Kaffe/kake inkludert

Flere detaljer; se vår hjemmeside
www.u3anesodden.no



ARBEID UTFØRES

NESODDEN
HÅNDVERKTJENESTER AS

Rehabilitering av brygger, badehus, terrasser, trapper mm.

Ring Frode på 45401623 for befaring



På nyåret åpner vi en ny
avdeling på Tangentoppen!

Vi har økt kapasitet på
fotpleie, på både Varden og
Tangentoppen.

Ta kontakt på 48 03 49 07 eller bestill time digitalt.
Se våre tjenester på www.ohlalastudio.no



K&M BYGG AS

MALER & SNEKKER

☎ 90727825

✉ mbyggno@gmail.com

Til våre lesere og
annonsører

Vipps 136376

De som
ønsker å
beholde og støtte
Foreningsnytt kan nå
benytte enten Vipps eller
vanlig givergiro: 05304268389

vipps

Velg BETAL
(ikke VIPPS
EN VENN)

Alle beløp
mottas med takk
og husk at overskuddet
kommer folket til gode!

KIRKENE



DEN NORSKE KIRKE

Onsdag 18. september kl. 19.30

Skoklefall kirke: Stille Messe ved Aslak Simonsen og Arne Bang Huseby

Torsdag 19. september fra kl. 12.00

Supertorsdag i Gjøfjell kirke med babysang og mye mer*

Søndag 22. september kl. 11.00

Nesodden kirke: gudstjeneste ved Svein Hunnestad og Torbjørn Eftestøl

Torsdag 26. september fra kl. 11.30

Supertorsdag i Skoklefall kirke og menighetshus*

Søndag 29. september kl. 11.00

Skoklefall kirke: Gudstjeneste med søndagsskole ved Kristine Skree Kristiansen og Natasja Rybak

Åpen kirke i Nesodden kirke kl. 17.30-18.30

Hver tirsdag fra og med 24.09

Vi har en ny Facebook-side:

Den norske kirke på Gjøfjell, Nesodden og Skoklefall, følg oss gjerne!

*For mer info:

www.skjerikirken.no

www.kirken.no/nesodden

SUPERTORS DAG

ARBEID UTFØRES

Din lokale rørlegger

med døgnvakt!



OPTIMAL RØRSERVICE AS
ALT INNEN VVS

Tlf. 40 17 13 19
post@optimalror.com



FUNDAMENT MUR OG FLIS AS

Telefon: 400 77 566

www.murmesterbedriften.no



Canal Digital Parabol VIASAT RiksTV

SVERRES TV-SERVICE OG SALG, Oslo og Akershus
Nyborgbakken 15, 1458 Fjellstrand

- Reparasjon av alle merker • Gratis låneapparat • Meget kort reparasjonstid
- Pensjonistrabatt • Salg av billig brukt • Vi henter og bringer
- SALG AV NYE: TV/Plasma/LCD/Video/DVD • Parabol/Antenner/Bakkenett
- Digitale antenner/tunere

www.sverrestv.no • Nyborgbakken 15, 1458 Fjellstrand. • Tlf. 924 00 306

NY GRUNDIG 40" LED FRA KR. 4998,-

TØMRERFIRMA ØYSTEIN KRISTIANSEN AS

92 46 45 59



TOTALENTREPRISE INNEN
NYBYGG - TILBYGG - REHABILITERING - BADEROM

SMÅANNONSER

Malearbeid utføres

Vi tilbyr alle typer maleoppdrag – utvendig og innvendig. Alle overflater fra grunnarbeidet til toppstrøket. Vår 5. sesong på Nesodden, prøv oss denne sommeren! Vi er ressurssterke og leverer. Vi har også gode referanser. Vi snakker engelsk. Ring Hubert 477 38 530

Har du behov for vaskehjelp eller trenger du møbelrens?

Jeg er klar for nye oppdrag! Ring meg 92567845

8 mål beite på jorde leies ut.

Leietaker må selv sette opp gjerde. Beliggende inntil tjernet på Midtveien 81, Fjellstrand. Tlf. 90946321

Erfaren håndverker tar imot oppdrag som flislegging, muring, maling og mikrosement. Ta kontakt på tlf. 94806187

Korttidsleie sentralt på Nesodden. Egen inngang. Kontakt 400 68 687

Studio NOR, søm & redesign
Tangen Senter, 2. etasje.
Tlf. 968 26 888/45 55 25 60

Trenger du hjelp til småarbeid?

Småarbeid/vedlikehold ute/inne
PC/tilkobling etc
Ring Pål for info 91355129

Vaskehjelp ønskes sentralt på Nesodden hver 3. uke. Ring for info: 95837638

Nous cherchons une personne francophone qui puisse participer avec nous, un groupe de 4 à 7 personnes, qui se réunissent les lundi soirs de 18 à 19 heures pour parler français. Veuillez prendre contact avec Helge Lem, tél. 90912258.

Prøv en småannone
Fra kr. 95,-
for tre linjer

ARBEID UTFØRES



Din Elektropartner AS
4788 2010

Din lokale elektriker!



Spiskammerset

GODE MATOPPLEVELSER

Vi hjelper deg til alle anledninger. Følg oss på facebook og instagram for gode tilbud og inspirasjon!

Mat for enhver anledning

Tlf. 4000 1222 • www.spiskammerset.no



ART Parkettsliperi
Nesoddtangen

452 51 811

Vi sliper og behandler alle typer tregulv til fast avtalt pris.

Raskt og effektivt!

www.art-parkettsliperi.no

Fasadevasken AS

Din lokale tak- og fasadevasker

- Vårrengjøring eller vask før maling
- Skånsom tak- og fasadevask

Epost: post@fasadevasken.no – Tlf. 934 47 713



LEDIGE STILLINGER

Er du vår nye vikar? Salamanderskogen barnehage

Vi i Salamanderskogen barnehage søker engasjerte, lekne og omsorgsfulle vikarer. Salamanderskogen er en 1. avdelings barnehage på Fjellstrand med hyggelige barn og voksne.

For å bli vikar hos oss må du:

- Være fylt 18 år
- Ha tilfredsstillende politiattest
- Beherske norsk muntlig svært godt, og ha avlagt norskprøve A2 skriftlig og nivå B1 muntlig om du ikke har morsmål: norsk, svensk eller dansk.

Ta gjerne kontakt for en hyggelig prat.

Helene Ekensteen - 971 23 139 - post@salamanderskogenbarnehage.no

TORREMOLINOS

Savner dere sol og varme? Stor leilighet ledig noen dager dager i november/desember og januar. Tlf: 92 21 00 65 Finn.no: finnkode=87863923

Glad i å TEGNE?

De Unges Tegnekurs starter i uke 42 på Nesodden (11- 15 år) Påm. frist: 30/9. Kurslærer: Siri Kverndokk. E-post: siri.kverndokk@nesodden.kommune.no

Vi trenger bud for levering på Nesodden!

Har du masse energi, tid til overs og trenger å tjene litt penger?

Her får du gratis trim og frisk luft samtidig som du tjener en slant. Vi søker deg som liker og jobbe selvstendig og ønsker å gjøre en god jobb. Førerkort og bil er en fordel, men ikke et krav.

Skriv noen ord om deg selv, så kommer vi raskt tilbake til deg.

Send e-post til: sturla.siger@gmail.com

Ordtaket forteller oss at det ofte er det gunstigste å finne "den gyldne middelvei" når vi tar våre beslutninger. Uansett tematikk eller alder. Vårt styremedlem Tormod Bjørnstad har gjort seg noen refleksjoner.

Tor Fagerland
Redaktør

«Nå må du skru av den skjermen!»

Jeg har skrevet mye om gamle som ikke klarer å bruke smarttelefon, nettbrett eller pc. Men i dag skriver jeg om barn og unge. De klarer å bruke skjermene, men de klarer ikke å slå dem av. De ser for mye.

«Nå må du skru av skjermen, det er langt over sengetid», sier mor til gutten sin. Rommet er mørkt, men i det blå lyset fra smarttelefonen ser hun hvordan barnet stirrer konsentrert på den lille skjermen. Det ser ut som mobilen har grodd fast i hånden. Mor får ikke noe svar.

Alle unge bruker mye skjerm

Undersøkelsen *Barn og medier 2024* forteller at nesten alle barn over ni år har smarttelefon. I tillegg har de tv, nettbrett eller pc hjemme. På barne-skolen, ungdomsskole og videregående skole bruker de pc. Så de unge mangler ikke utstyr!

Smarttelefonen spiller en stor rolle i barnas liv. Halvparten av barn over ni år bruker mobilen sin i minst tre timer hver dag. Noen bruker den over fem timer, i tillegg kommer skjermbruken på skolen og hjemme foran tv-en.

De unge mellom 13 og 18 år ser på så mangt. Sosiale medier og videoer er populært, og guttene spiller spill. En av to unge koser seg med humor og tullevideoer, musikk, trening, mat og mote. Men over halvparten har også sett skremmende eller voldelige filmer. Noen har sett på måter å bli svært tynn på og noen har lest om salg av alkohol og narkotika på nettet. Halvparten av 13–18-åringene har sett på porno, og mange har fått tilsendt nakenbilder av andre.

Et problem

Den store skjermbruken er blitt et alvorlig samfunnsproblem. Den norske forfatteren Maja Lunde har nylig skrevet boken *Skjerm barna. Hvordan teknologien tok over barndommen og hva vi kan gjøre for å ta leken tilbake*. Hun mener tidsproblemet er stort. Hvis barna er seks timer på skolen, og deretter ser fem timer på mobilen og et par timer på tv, er det lite tid igjen av dagen. Den frie tiden er blitt borte og barna har fått et dårligere liv, mener Lunde.

Den svenske regjeringen kom med nye anbefalinger for skjermtid: Barn under to år skal ikke se på skjerm, fra to til fem år bør de bare se én time i døgnet, fra seks til tolv år to timer, og 13–18 år to til tre timer. Norske myndigheter har ikke begrensninger for barn over seks år.

I Norge skal barn være 13 år for å få profil på sosiale medier, Facebook, Instagram, Snapchat, YouTube og TikTok. Men mange mener aldersgrensen bør heves til 16 år.

Flere undersøkelser forteller om urovekkende konsekvenser fordi de unge ser altfor mye på skjerm:

- Mange blir **avhengige**, og bruker **mer tid** enn de ønsker foran skjermene. De **sitter altfor mye stille**, og noen **legger på seg**.
- Flere unge får **mental uhelse**, angst, depresjon og dårlig selvbilde, spesielt ved nettmobbing.
- Mange blir utsatt for **skadelig innhold**, vold, narkotika og seksuell trakassering.
- Mange føler seg **alene** fordi de ikke lenger møter vennene ansikt til ansikt.
- Tre av fire ungdommer **sover for lite**. Det gir dårligere livskvalitet.
- Både barn og voksne får **reduert konsentrasjonsevne** og klarer ikke å lese lange tekster.

Nå har flere land innført **forbud mot mobiltelefon** i skolen både i klasserommene og i friminuttene.

Men hvem skal håndheve reglene?

Hvis vi vil regulere skjermbruken, må vi spørre: Skal vi bare gi råd til hver enkelt av oss? Eller skal vi fastsette lover og regler som alle må følge? Og hvem skal håndheve bestemmelsene? Vi bruker jo mobil, nettbrett og pc alle sammen, og vi elsker teknologien. Det er spennende å skrolle på skjermen og klikke seg rundt på nettet. Og de sosiale mediene er laget for at vi skal tilbringe mest mulig tid på plattformene. Likes og kommentarer skaper jo lykkefølelse i hjernene våre!

Så hvem skal passe på de unge? Politiet, foreldrene, lærerne? Vi står foran et svært vanskelig, men viktig arbeid. Problemet er at trollet er løs!

