



Nr. 4 - Uke 11, 12. mars 2025

FORENINGSNYTT



Redaktør: Tor Fagerland, redaktor@foreningsnytt.no • Annonser og fakturaer: post@foreningsnytt.no - tlf. 98 81 06 06
Grafisk utforming: Glansbilde - tlf. 98 81 06 06 • Trykk: Nilz og Otto AS • Utgiver: Nesodden Folkeopplysningsråd. Opplag: 8500



MAT FRA HAVET!

FISKEBIL MED FLOTTE FISKEPRODUKTER
KOMMER TORS DAG 20. mars!

Obs! Nytt sted!

til Nesodden v/ Coop Extra Kapellveien 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,-
Seifilét	175,-		Lettsaltet torskefilet	235,-
Kveiteskiver	270,-		Blandaball/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 ...



Brodin
VARMEPUMPE

Forhandler av:

- Daikin
- Mitsubishi
- Toshiba
- General



Ring 900 66 355

10 års lokal erfaring

DIN VARMEPUMPEFORHANDLER

post@brodinvp.no



Fokus nr. 4

side 4

Ut av
godstolen!



KIWI mini
pris
FLASKEBEKK
7-23 også på
lørdager



Aktiv Malerfirma og Gulv

-Tapetsering

-Gulvlegging

-Malerarbeid ute og inne

T: 950 78 087

M: trul-lie@online.no

Kirkeliveien 41

1454 Fagerstrand

RYEL
ELEKTRISKE

Vi tar på oss alt fra
totalleveranser og oppgraderinger,
til en ny stikkontakt eller oppgradering
av sikringsskap

Ta kontakt for en hyggelig prat om ditt elektriske anlegg!

Tlf: 95 05 79 54 • sean@ryeelektriske.no



Spre varmen med Herlig.no
Din varmepumpeleverandør
på Nesodden.

For gratis befaring:

Ring oss på

99 500 600

HERLIG

Tømrmester Aleksander Opdal

Tlf: 98 11 99 77

E-post: post@opdal.info

Når kvalitet gjelder!



NYBYGG - TILBYGG -
REHABILITERING - BADEROM -
MALERARBEIDER - MUR, PUSS OG FLIS

KRANBILTJENESTER

Tunge løft | Båter | Byggekraning



Tom: 47 35 88 78



Gullerud89@msn.com



Bra-minilager.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



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

Nesodden Eiendomsservice

- ✓ Graveservice
- ✓ Veiutbedring og asfaltering
- ✓ Ny gårdsplass
- ✓ Oppgradering av hage

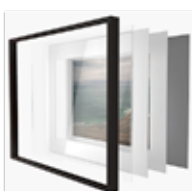


For private og borettslag på Nesodden

nesodden-eiendomsservice.no

Tlf: 46801894

**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

**Brønn- og
energiboring**
utføres.
Vannmengdegaranti
Anleggsdrift
Brønn og Energiboring AS
Tlf. 901 57 977

Nytt badertom??

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

BYGG & REHABILITERING

KRZYSZTOF STECHNIJ

maler snekker flislegger

tlf. 96 65 61 35

kristofstechnij@gmail.com FAGERSTRAND

Alt innvendig og utvendig oppussing!

SIDEN 2009

Foss Høytrykk

RØRPROBLEMER?

- TETT AVLØP
 - RØRINNSPEKSJON
- 24timersvakt 92229946

post@fosshoytrykk.no
fosshoytrykk.no

KIRKENE



DEN NORSKE KIRKE

Torsdag 13. mars fra kl. 12.00
Supertorsdag i Gjøfjell kirke og menighetshus med babysang og mye mer.*

Søndag 16. mars kl. 11.00
Skoklefall kirke: Gudstjeneste ved Kristine Kristiansen og Torbjørn Eftestøl. Årsmøte etter gudstjenesten.

Gjøfjell kirke: Gudstjeneste ved Kjerstin Jensen og Natasja Rybak.

Tirsdag 18. mars kl. 17.30-18.30
Åpen kirke i Nesodden kirke.

Torsdag 20. mars fra kl. 11.00
Supertorsdag i Skoklefall kirke og menighetshus med babysang og mye mer.*

Søndag 23. mars kl. 11.00
Nesodden kirke: Gudstjeneste ved Svein Hunnestad og Ingeborg Christophersen.

Skoklefall kirke: Gudstjeneste ved Jon Olav Hjelde og Øyvind Pihl.

Følg oss gjerne på vår Facebook-side:
Den norske kirke på Nesodden, Skoklefall og Gjøfjell

*For mer info:
www.skjerikirken.no

Utleie av menighetshusene:
Gjøfjell (Killingmo, 93032370)
Nesodden (Antonsen, 40228080)
Skoklefall (kir-lang@online.no)

SMÅANNONSER

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

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

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

Bolig i første etasje i hovedbygning på småbruk leies ut til enslig kvinne mot godtgjørelse. Vil hjelpe med å tilberede måltid til eldre mann bosatt i andre etasje.
Midtveien 81,
1458 Fjellstrand.
Tlf: 90 94 6 321

**TREFELLING/GRESS-
KLIPPING/KUTTING AV
FRUKTTRE osv.**
- 30 års erfa/forsikring.
- Plant./Vedl.hold av gravst.
- Gratis bef. - 20 % rabatt.
Ring/SMS Torper'n
9598 4030

Bjørkeved
Norsk og saktevokst leveres i 60 liters sekker til din adresse på gateplan.
Levering inkludert i prisen. 120,- pr. sekk hvis 25 eller fler. 130,- pr. sekk hvis færre enn 25. 2. sortering 115,- / 120,- Bestilling og spørsmål via sms til 91803231

Trenger du hjelp ?
Småarbeid/vedlikehold ute/inne. PC/ tilkobling etc
Ring Pål 91355129
www.nesoddenfixit.no

STILLAS TIL LEIE
Vi monterer også. Ring for gratis befaring, eller sjekk nesoddenstillas.no
NESODDEN STILLAS
Tlf/ SMS: 95 22 22 63

MALE HUSET I ÅR?
Vi har noe ledig kapasitet. Ring oss i dag for gratis befaring og pristilbud!
MALER 1 - NESODDEN
Tlf/sms: 95 22 22 63

BUTIKKER OG UTSALG

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

Helt i nærheten!

SPAR-ESSET MAT

VI
HJELPER
DEG MED
MATEN!

www.spar-esset.no

- Gryteretter
- Koldtbord
- Snitter
- Kaker

64 93 92 77

Faks 64 93 92 37



NÅR KVALITETEN TELLER

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

Varmpumpe
Bolig og næring

Ladeanlegg
for elbil i borettslag, sameier og privat

El-kontroll
Bolig og næring

El-anlegg
Tilbygg, nybygg eller rehabilitering

Din Elektropartner AS

VAKTTELEFON 24/7
4788 2010

Din lokale elektriker!

Canal Digital Pambøl 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,-

Møbelsnektermester

Tilbyr restaurering av gamle møbler, stoler, bord etc.
Reparasjon av gamle vinduer, dører, kitting.
Møbelmonteringer.
Gode referanser over 30 år.
Tlf: 94256442,
Fb: Møbelhåndverk Hopf

Fagerstrand Parkett & Gulvsliping

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

ARBEID UTFØRES



K&M BYGG AS

MALER & SNEKKER

90727825

mbyggno@gmail.com

Malerfirma
SAMCOM AS

Inn- og utvendig malerarbeid

Vi gjør din bolig vakker!

Tlf. 99 37 39 99

www.samcom.no – post@samcom.no



FUNDAMENT MUR OG FLIS AS

Telefon: 400 77 566

www.murmesterbedriften.no



Den lokale hjelper AS

VAKTMESTERTJENESTER

- Snekring ute og inne
- Vi sjekker gamle dører, vinduer og isolasjon med varmesøkende kamera
- Mur, puss og flislegging, steinlegging og skifer
- Eget blikkenslagerverksted, tak og beslag
- Maling av dyktige malere
- Trefelling og beskjæring, egen forsikring - IF



Tlf 938 61 151
arnelendl@gmail.com

ARBEID UTFØRES

TØMRERFIRMA ØYSTEIN KRISTIANSEN AS



92 46 45 59



TOTALENTREPRISE INNEN
NYBYGG - TILBYGG - REHABILITERING - BADEROM

NESODDEN HÅNDVERKTJENESTER AS

Rehabilitering av brygger, badehus, terrasser, trapper mm.

Ring Frode på 45401623 for befaring

NESODDEN MENIGHETSHUS

Ideelt lokale til mange anledninger
For bestilling: 40 22 80 80
nesodden.menighetshus@gmail.com

Alt i rørleggerarbeid

NESODDEN
RØRLEGGERSERVICE AS
GULLEINVEIEN 3
1450 NESODDTANGEN
Mob. 90 72 10 27 runlaur@online.no



Spiskammerset

CODE 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

Din lokale rørlegger med døgnvakt!



OPTIMAL
RØRSERVICE AS
ALT INNEN VVS

Tlf. 40 17 13 19
post@optimalror.com

AKTIVITETER



"Sangspurver"

barn 6-8 år (max 12)
8 lørdager fom. 26/4 (÷ 17. mai)
Kl. 13 - 14.30 på Nesodden.

Info/ påmelding innen 11/4.

siri.kverndokk@nesodden.kommune.no

NESODDEN HISTORIELAG

v/Erik Jakobsen
erikjakobsen@outlook.com
www.nesodden.historielag.org

NESODDEN HUSFLIDSLAG

nesodden.husflidslag@gmail.com
Postadresse: Nesodden Husflidslag,
Pb 76, 1451 Nesoddtangen.

Behøøraksjon Nesodden

Vi jobber for bevaring av
Nesoddens særpreg

epost: Beboeraksjonenesodden@gmail.com

Høyre vil ha en kommune som er på lag med deg.

E-post: nesodden@hoyreforening.no
www.hoyre.no/nosodden

Nesodden Idrettsforening BERGER IDRETTSPARK

Tlf. 66 91 74 77
e-post: post@nesoddenif.no
www.nesoddenif.no

NESODDEN JEGER- OG FISKEFORENING

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

Foredrag i Samfunnshuset kl 13.00-14.00, åpner 12.30

Torsdag 13. mars:

U3A

Norsk sikkerhet i et NATO i endring

Kate Hansen Bundt, Generalsekretær i Den norske
Atlanterhavskomite



Medlemmer kr. 75, ikkemedlemmer kr. 150. Kaffe/kake inkludert
Vipps 125713, evt kto 0530.38.82628

www.u3anesodden.no

Årsmøte i DNT Nesodden Turlag

18. mars kl. 18:00, på Sandvang

Alle medlemmer av DNT er velkomne!



Innkalling og sakspapirer legges på

https://www.dnt.no/dnt-der-du-er/dnt-oslo-og-omegn/
nesodden-turlag/

VÅRKONSERT

Fremad janitsjar og

Nesodden gospelkor

Samfunnshuset på Nesodden

Søndag 16. mars kl. 17:00

Billetter kjøpes på Vipps 558985 eller kontant/vipps i
døren. Voksne kr. 200,- barn under 16 år kr. 100,-

Velkommen til en svingende flott konsert!



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

Velkommen til

Fagerhøi Bilverksted AS

Vi reparerer alle bilmerker og utfører alle oppdrag innen service, reparasjoner, EU-kontroll,
AC-service, flush av automatgirkasse, dekk og dekkservice.



Fjellstrand

Avdeling for personbiler.



Fagerstrand

Avdeling for personbiler, varebiler og bobiler inntil 7500 kg.



Fagerhøi Bilverksted AS

Personbil: Midtveien 71, Fjellstrand, Nesodden. Tel. 669 18 562

Personbil, varebil og bobil: Kløftaveien 104, Fagerstrand. Tel. 669 18 562

Mekonomen
Bilverksted

Mange positive tilstander og holdninger er opp gjennom årene blitt tilgodesett med egne merkelapper – som for eksempel KVINNEDAGEN 8. mars. Mens denne årlige påminnelsen skjerper bevisstheten en dag i året, har andre begivenheter blitt tilgodesett med et helt år – som for eksempel innværende 2025 – som er blitt FRILUFTSLIVETS ÅR!

Nå har du med andre ord ingen unnskyldning for å la forelskelsen i godstolen avholde deg fra de livgivende

turene ute i naturen. Etterhvert som årene går må vi bare innse at kroppen forfaller med stadig større hastighet.

I motsetning til gangen...

Vårt styremedlem Arild Drolsum vekker oss til fysisk aktivitet!

Tor Fagerland

Redaktør

Friluftslivets år 2025

Forankret i Stortingsmeldingen om friluftsliv skal det hvert tiende år arrangeres Friluftslivets år. Det er Norsk Friluftsliv, fellesorganisasjonen for de 19 store frivillige frilufsorganisasjonene, som er prosjektleder og har prosjektledelsen for dette året.

Prosjektet har som visjon:

Alle skal finne sin friluftsglede.

Viktige temaer gjennom året skal blant annet være at:

- det skal tilrettelegges for at alle uavhengig av fysiske evner, økonomisk situasjon og bakgrunn skal få glede av naturen og alt den har å tilby.
- det finnes mye friluftsliv i nærmiljøet.
- tiden ute i naturen er bra for vår fysiske og psykiske helse. La oss se litt mer på dette temaet, og spesielt på den psykiske helsen.

Naturen og våre livsstilsykdommer

Befolkningen preges i dag av to livsstilsykdommer: Økende fedme og depresjon. Fedme skyldes hovedsakelig fysisk inaktivitet. All fysisk aktivitet er positiv, også den som foregår innendørs, men studier viser at den har størst effekt når den foregår i naturen, der positive opplevelser kobles inn. Det viser seg at kropp og sjel støtter hverandre i et positivt samspill, så friluftsliv er den faktoren som har størst effekt på vår totale helse.

«Naturen er vårt største apotek»

Dette sa professor i sosialmedisin Per Fugelli. Og da tenkte han ikke minst på naturens mentale gaver. Mange har opplevd å komme tilbake fra en tur og følt at noe er ryddet opp i. Hva som er viktig kan komme i nytt lys. Store problemer kan krympe. Og ting vi burde ta tak i kan bli tydeligere. Det er ikke bare sanseinntrykkene i naturen som bidrar til mental glede og

styrke, men også hjernens evne til å si oss noe viktig – bare den får ro og gode rammer til å rydde opp. I naturen kobler man ut hverdagens krav, for naturen er kravløs.

Biolog Dag Hessen har sagt det slik: «Livet kan aldri bli helt tomt om du har naturen.»

«Ut på tur, aldri sur»

Vår halvøy gir deg fantastiske muligheter til å bli kjent med naturen. Vi har kysten, vi har skogen og ikke minst, vi har alt i nærheten. Her kan du ferdes alene, med familie og venner eller som deltaker ved de arrangerte turene til blant annet Nesodden turlag og Frivilligsentralen.

Vi ønsker Norsk Friluftsliv lykke til med Friluftsåret 2025 og håper det vil skape begeistring for et naturvennlig friluftsliv og senke terskelen for å delta.



Foto lånt fra Nesodden turlag
sine hjemmesider