



# ÅRSBERETNING 2008



## **Visjonen**

*Det moderne samfunn legger an et tempo og et forventningspress som gjør at mange kommer på etterskudd, føler lite harmoni, – og får mestringsproblemer. Tidvis er dette noe vi alle opplever. NaKuHels mål er å gjøre noe med dette. Ved å etablere lokale møteplasser der deltagerne kan engasjere seg i natur- og kulturaktiviteter, skal opplevelser og et godt og inkluderende fellesskap styrke mestringsevnen, bedre livskvaliteten og dermed gjøre oss bedre rustet til å møte hverdagen.*

*All aktivitet skjer etter egen lyst og evne.*

*NaKuHel ønsker på sikt å bli landsdekkende med lokale, selvstyrte sentra.*

*Virkemidlene for å realisere visjonen skal i hovedsak bestemmes ut fra lokale forhold og vil innebære et mangfold av muligheter.*

## **Verdier**

*NaKuHel skal tilstrebe en væremåte og finne aktiviteter ut fra begrepene:*

*Gledesbringende, Langsiktig, Aktiviserende og Inkluderende, – derav mottoet GLA'!*

# 1. Organisasjon

## Styret

Vegard Olderheim (styreleder)

Annelene Sett Gjessing, Hilmar Lunde, Jan Roger FUSDahl, Jan Martin Larsen Arthur Collett Knudtzon Terje Reinertsen og Margaret Wathne (styremedlemmer).

Anne-Karin Gravelle (varamedlem)

Gunnar Gilså fra Nesbru Rotaryklubb Knut Solberg fra Skaugum Rotaryklubb (observatør)

Daglig leder Kristin Bredal Berge har fungert som styrets sekretær.

Styret har avholdt 7 møter og behandlet 49 saker.

## Ansatte og frivillige

Pr 31.12.08 var følgende ansatt: Daglig leder Kristin Bredal Berge (100 %), konsulent Anne-Karin Gravelle (50 %), kafémedarbeider Beata Ocleacinska (25 %) og prosjektmedarbeider Tina Tønsberg (33 %) fra 1.8.08. Aktivitetene på senteret drives for øvrig på frivillig basis. Betydelig frivillig innsats er også lagt ned i resepsjon/sekretariatsoppgaver, regnskap, data, vedlikehold og drift forøvrig. Renholdet, deler av regnskapet og noe av kafévirkosomheten har blitt utført av medarbeidere engasjert på timebasis.

På bakgrunn av årlig registrering siden 1999 av den frivillige innsatsen, viser følgende tabell anslått omfang:

| Pr år / år           | 1999 | 2000 | 2001  | 2002  | 2003  | 2004  | 2005  | 2006        | 2007        | 2008        |
|----------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|-------------|-------------|
| Ca antall frivillige | 64   | 73   | 76    | 75    | 75    | 80    | 100   | 110         | 120         | 130         |
| Ca frivillig timer   | 5805 | 6250 | 5 540 | 7 000 | 8 564 | 9 000 | 12500 | 15 000<br>+ | 20 000<br>+ | 23 000<br>+ |

Antallet betalende medlemmer i NaKuHel-nettverket pr 31.12.08 var 279.

## Stiftelsens økonomi

Stiftelsens økonomi viser et underskudd i 2008 på kr 94 030. I 2007 var det et overskudd på kr 151 386. Total omsetning er kr 2 853 690. Den betydelige frivillige innsatsen som ytes ved senteret gjør at senteret har en stabil og stor aktivitet gjennom hele året. Salget og aktivitetene i Smia kulturkafé og Bryggerhuset (åpnet i februar), bidrar sterkt til den økte omsetningen. Årets underskudd har sammenheng med økte kostnader i forbindelse med etablering og drift av nyetablerte Bryggerhuset, samt økte lønnsutgifter som vi ikke har klart å kompensere i tilstrekkelig grad. Med drift og vedlikehold av seks bygningsenheter, samt økt omfang av virksomheten for øvrig, er det en utfordring for stiftelsen å finne frem en måte å drive basisfunksjonene på som har en akseptabel ballanse mellom frivillig innsats og lønnet arbeid. Årsregnskapet er avlagt etter forutsetningen om fortsatt drift.

## Lokaler/anlegg/miljø

Stiftelsen disponerer "Biavlsbygningen", "Smia" og "Tangen" tilhørende Universitetet for Miljø og Biovitenskap (UMB), inkludert drivhus og hage. "Tangen" er den gamle husmannsplassen som ligger karakteristisk til ute på odden i Semsvannet. På "Tangen" holder NaKuHel☺Barnehagen til i hele sommerhalvåret, men stedet brukes også til andre formål. Gapahuken på Flåbekk står på kommunal grunn, men driftes av NaKuHel-

senteret. "Bryggerhuset" på Tveiter gård ble offisielt åpnet i februar. "Bryggerhuset" er et 150 år gammelt hus, ca 200 m<sup>2</sup> i karakteristisk sveitserstil, - eiet av Asker kommune. Her har vi, i tråd med avtalen med kommunen, startet opp kafé i helgene og utleie av lokaler ellers i uken.

I april fikk NaKuHel Asker forelagt seg forslag om alternative lokaler fra UMB (eierne) fordi de ønsker å bruke våre lokaler til hoteldriften ved Sem Gjestegård. Dette medførte spontant og dypt engasjement blant NaKuHels ledelse, senterets brukere og mange Askerbøringer ellers, samt involvering av politikerne. "Hussaken" krevde betydelig fokus. Det synes nå inntil videre kan være trygge i bygningen. Vi har jobbet med og vil fortsette med, å støtte opp om en felles dialog med alle aktører som bruker og eier området. Kommunen har nå engasjert seg i denne prosessen, noe vi synes er riktig med tanke på en helhetlig utvikling av Semsvannsområdet, Askers 1000-års sted.

## 2. Aktiviteter

Målsettingen med våre aktiviteter er å drive NaKuHel-senteret på Sem i Asker, til beste for alle som er tilknyttet senteret som frivillige, deltakere og besøkende. Vi ønsker å bidra til økt livskvalitet gjennom å tilrettelegge for en inkluderende møteplass med et mangfoldig tilbud av natur- og kulturaktiviteter og et godt, sosialt fellesskap. Dette gjør vi først og fremst gjennom NaKuHel-gruppene, kaféene (Smia og Bryggehuset) og forskjellige samarbeidsprosjekter.

### NaKuHel-gruppene

Kjerneaktiviteten vår er gruppeaktivitetene, som ledes av frivillige og som gjør det mulig at NaKuHel-senteret fungerer som en møteplass der mennesker og miljøer møtes, lager nettverk og skaper et mangfold av tilbud og aktiviteter. I 2008 har 27 grupper vært aktive. I tillegg kommer grupper i regi av leietakere, slik at det til enhver tid er ca 30 grupper i sving. Her vises en oversikt over gruppe, gruppeleder og antall personer i våre grupper pr 31.12.08:

| GRUPPE                     | GRUPPELEDER(E)                            | ANTALL DELTAKERE |
|----------------------------|---|------------------|
| Vise- og allsang ("Alf")   | Anne-Lise Sukke / Bengt-Ole Nordstrøm     | 32               |
| Kor ("Sem Vocalis")        | Randi Hagen / Merethe Markussen           | 15               |
| Litteratur (tirsdager)     | Liv Rivelsrud                             | 11               |
| Litteratur (onsdager)      | Ingunn Oftebro                            | 10               |
| Naturfag                   | Hilmar Lunde                              | 13               |
| Lokalhistorie              | Knut Larsen                               | 25               |
| Drivhus og hage            | Jan Roger FUSDahl                         | 10               |
| Maling                     | Kjell Rasmussen                           | 11               |
| Livssyn og etikk           | Kjell Solli                               | 5                |
| Internasjonal kvinnegruppe | Khadra Bihi / Anne-Karin Gravelle         | 10               |
| Likemannsgrupper (man/fre) | Per Erik Anderssen / Torbjørn Stengrimsen | 13               |
| Sufi/meditasjon            | Kirsten Arnesen                           | 9                |
| Samtalegruppe for kvinner  | Anne-Karin Gravelle/Tove Trollerud        | 9                |
| Filosofi                   | Jon Holten                                | 10               |
| Turgruppe (mandager)       | Roald Hansen                              | 14               |

|                          |   |     |
|--------------------------|---|-----|
| Turgruppe (onsdager)     | Gerd T. Sæther  | 24  |
| Bridge                   | Tor Håkon Torsvik / Kjell Solli                                   | 12  |
| Teater                   | Meg Skjelmerud  | 8   |
| Rotary-kontakten         | Finn Haraldseth / Håvard Tveitane                                 | 10  |
| Reise- og utfluktsgruppe | A. Ertzeid/P.E. Anderssen/K. Nordvang/T. Stengrimsen/M. Lauritzen | 110 |
| Konversasjonskafé        | Jens Christian Anderssen  | 15  |
| Vedic Art (mandager)     | Ragnhild B. Ugstad  | 6   |
| Vedic Art (tirsdager)    | Anne-Marie Brännstrøm   | 6   |
| Vedic Art (onsdager)     | Ragnhild B. Ugstad  | 6   |
| Vedic Art (torsdager)    | Berit Wexelsen  | 6   |

Det finnes egne brosjyrer for gruppene, og de møtes på forskjellige dager og ulike tider etter egne ønsker. Gruppene ledes av en eller flere frivillige gruppeledere. Til enhver tid deltar 300 - 400 personer regelmessig i gruppeaktivitetene og/eller benytter senteret fast gjennom året. Senteret og gruppene besøkes kontinuerlig, og inkludert arrangementer, turgåere og leietakere antydes et gjennomsnittelig ukentlig antall på ca 400 - 500 besøkende. I april/mai og september/november kan dette tallet minst dobles. Gruppelederne og deres støttespillere gjør at vi til enhver tid har et mangfoldig og svært rimelig tilbud som er lett tilgjengelig for mange mennesker. Det har blitt arrangert tre gruppeledermøter, med hensikt informasjonsutveksling/ koordinering, faglig påfyll og sosialt samvær. Her er gruppenes egne årsmeldinger:

### **Vise- og allsanggruppen "Alf"**

Visegruppen har fått en del flere medlemmer etter at Smia ble tatt i bruk. Det er god stemning og variert repertoar. Vi synger stort sett flerstemt på øvelsene, og det er godt fremmøte. Bengt-Ole er som før vårt gode midtpunkt. I 2008 har vi hatt flere opp-tredener enn tidligere. I tillegg til visesang på Solgårdens 20-årsjubileum og senere julekonsert, har vi bidratt med underholdning på Torstadveien bofelleskap, på Dike-mark transittmottak for asylsøkere samt på arrangementet "Den Kulturelle Spaser-stokk". Vi har også hatt en felleskonsert med koret "Sem Vocalis" i Smia. Ellers fortsetter vi i det gode sporet vi er i.

### **Koret "Sem Vocalis"**

Selv om vi ikke er mange, er det stor sangglede i koret, mye takket være vår meget energiske dirigent. Vi synger firstemt, med sanger fra mange land. Noen enkle, men også noen vi må strekke oss for å få til. Når vi lykkes med dette, er vi ekstra fornøyde. Antallet korister har økt noe. Koret deltatt med servering og salg i Smia, og enkeltmedlemmer har deltatt på andre arrangementer i senteret.

### **Litteraturgruppen (tirsdager)**

Vi leser en bok til hvert møte, men bruker to møter på samme bok hvis den er tykk. Bøkene bestemmer vi sammen – kommer med ønsker og blir enige. Noen ganger leser vi valgfri bok, dvs. vi leser forskjellige bøker, og forteller hverandre om innholdet. Vi leser både ny og eldre litteratur, og vi forsøker å lese bøker fra forskjellige deler av verden. Vi har godt fremmøte og god stemning på møtene. Vi får pratet en del med hverandre om andre ting enn bøkene, og vi har også et trivelig sosialt miljø.

### **Litteraturgruppen (onsdager)**

Kveldsgruppen fungerer bra, med godt og stabilt fremmøte. Det spennende er at vi har to utenlandske deltakere og en mann, - dette gjør våre samtaler meget interessante når bøkene skal diskuteres.

### **Naturfag**

Gruppen har som motto: "Gå **inn** i naturen og få mer ut av turen!". Poenget er at folk valfarter rundt Semsvannet, men haster i vei – uten å få med seg mye av den naturen som faktisk er der. Området har vernestatus og har mye å by på, hvis man bare har øynene med seg. For å åpne folks øye har gruppen laget en impulsperm som ligger til gjennomsyn i Smia og en hjemmeside (via NaKuHel) hvor det finnes bilder og beskrivelser av naturens "ytringer" rundt vannet. nFylkeskommunen synes dette var en god ide og støttet tiltaket med kr 20 000. Etter hvert har vi fått mange dokumentasjoner og denne prosessen pågår. I et åpent møte presenterte vi noe av det vi har funnet. Gruppen teller nå 14 medlemmer som møtes månedlig om vinteren og hver 14. dag om sommeren. Alle har stor interesse for å "kartlegge" naturen rundt vannet; det være seg flora, fauna eller geologi, - uten på noen måte å påstå at vi er en ekspertgruppe. Individuelt eller kollektivt gjør vi observasjoner som vi i etterhånd kan gjøre "research" på. Det blir da en måte å forlenge en god turopplevelse på. Kan vi i tillegg få til formidling av naturstoff til andre, er vi på god vei til å nå våre mål.

### **Lokalhistorie**

Gruppens månedlige møter har i løpet av året funnet en form med innhold og opplegg som fungerer godt, noe den gode oppslutningen viser. Temaet for det første halvåret var kirken og gårder i Asker, og møtene ble i stor utstrekning avholdt på steder som hadde tilknytning til disse. Andre halvår var temaet Asker Museum, skolemuseet på Jansløkka, utvandringen, utviklingen av Asker frem til 1945 og Skaugum under okkupasjonen.

### **Drivhus og hage**

Det pågående damprosjektet i hagen er snart utført. Gruppen fikk en god start på sesongen fordi vi fikk benytte drivhusplass hos Johan Ålerud for å så frø tidlig. Grønnsakshagen på "Tangen" har gitt fin avling for barnehagen og hagegruppen. Det ble en stor eplehøst i år! 2000 kg epler gav 1 300 liter eplesaft, som blir brukt til salg fra kaféen og til arrangementer. Hagen på Tveiter begynner nå å komme til sin rett igjen, etter stor innsats fra hagegruppens medlemmer. Små og store trives godt i hagene og drivhuset.

### **Maling**

Malegruppen samarbeider meget godt, men hver og en arbeider med egne ideer på fritt grunnlag. Mange har deltatt i flere år og har opparbeidet gode kunnskaper om maling med akryl. De utstillingene gruppa arrangerer på NaKuHel-senteret høst og vår viser mange fine arbeider. Gruppa besøker fra tid til annen kunstutstillinger for å samle inntrykk for malingen og for hyggelig samvær.

### **Livssyn og etikk**

Gruppa har hatt et stabilt deltakerantall. Ulike tema har vært grunnlag for dialogen på hvert møte. I det siste året har gruppen forsøkt å finne frem til litt fornyelse i vinklingen av tema og møteopplegg.

### **Internasjonal kvinnegruppe**

Som den første gruppen fikk vi ta i bruk "Bryggerhuset" fast annen hver onsdag kveld. Gruppen kvinner med svært ulik bakgrunn og varierende språkkunnskaper, og noen norske kvinner. På gruppekveldene har vi snakket sammen, laget mat, strikket, heklet, og vi har også tatt i bruk symaskiner (våre private), da det var et sterkt ønske om å lære dette. Flere symaskiner har blitt samlet inn blant senterets deltakere for at flere skulle komme i gang med denne aktiviteten. Gruppen hadde pause i forbindelse med Ramadan.

### **Likemannsgruppen**

Gruppen møtes regelmessig mandag og fredag i Smia eller i tilstøtende grupperom, hvor vi over kaffekoppen snakker om løst og fast med avsluttende tur rundt Semsvannet. I den siste tiden har vi startet et nytt og spennende "prosjekt"; fordypning i ulike temaer som har livsmestringspotensialer. Denne fordypningen vil foregå i egen gruppe annenhver tirsdag, og kommer i gang for alvor på nyåret. For utfyllende rapport fra likemannsgruppen, se under gruppens side på hjemmesiden [www.nakuhel.no](http://www.nakuhel.no)

### **Sufigruppen**

Gruppen møtes nå fast to ganger i måneden. Senteret ble også benyttet til weekendkurset den første helgen i november. Vi trives veldig godt på NaKuHel :)

### **Samtalegruppe for kvinner**

Gruppen var fulltegnet fra årets begynnelse med 8 kvinner. Vi møtes ukentlig på dagtid, det legges vekt på en avslappet og hyggelig atmosfære og åpne samtaler. Det er nå flere på venteliste og det er en målsetting å få etablert en liknende gruppe til.

### **Filosofigruppen**

Filosofigruppens deltakelse i 2008 har vært rimelig stabil med ca 10 medlemmer som har kommet sammen hver 14 dag. Tematikken i først del av 2008 har vært avslutningen av "Den gode samtale", - der gruppen har gått igjennom de grunnleggende tanker som inngår i mestringen av en god dialog. I annet halvår 2008 satte gruppen fokus på vår reduserte evne til å se "gorillaen", dvs det som er skjult for oss i dagliglivets konforme tankesett, samt dilemmatenkning i etikken. Mot slutten av året ble gruppen invitert til å introdusere "filosofisk" tenkning til barna i NaKuHel-barnehagen. Filosofigruppen vil fortsette med etisk dilemma tenkning i 2009.

### **KonversasjonsKaféen**

Gruppen har som formål å lede en samtale rundt et dagsaktuelt tema, gjerne en sak som har dominert avisoverskrifter de siste dagene. Samtalegruppene skal ikke være større enn 8, og et "vertskap" skal sørge for at alle slipper til. Temaene foreslås på møtedagen, og ingen skal kjenne alle svar, men være åpne for å uttrykke seg og høre andres mening.

### **Turgruppe (mandager)**

Det har gått veldig fint med turene i 2008, - og vi ser frem til å ta fatt på nye turer i 2009! Vi har lagt opp til 15 turer fra februar til St Hans, og det blir også laget et tilsvarende høstprogram. Det er plass til flere på turene våre.

### **Turgruppe (onsdager)**

Turgruppa er veldig stabil. I høsthalvåret har vi hatt en utmeldt og tre innmeldte (nye) medlemmer. Flere står på venteliste. I høsthalvåret hadde vi 12 turer: 4 i Bærum, 3 i Kjekstadmarka og 5 i Asker. Det er godt fremmøte på turene, ca 20 pr gang. Føler vi er

en godt sammensveiset gruppe som trives i hverandres selskap. Vårens turliste er satt opp med 14 turer: 4 turer går i Bærum, 1 i Røyken og 9 i Asker. Vi prøver å legge opp til et variert turprogram, og er heldige som har en så mangfoldig og flott natur rundt oss, med kort vei til både sjøen og marka. Målet for 2008 er å fokusere enda mer på hva som skjer i naturen rundt oss, både vår og høst, med blomster, fugler og dyr. Dessuten har vi en meget interessant geologi i vårt område.

### **Bridge**

De bridgeinteresserte hadde et ganske stort spenn med hensyn til kunnskap og forventninger. Noen vil lære fra bunnen av, noen er mer erfarne, noen kommer bare av og til, andre kommer hver spillekveld. En av lederne bidrar med undervisning og know-how, som er meget nyttig for gruppa. Gruppa utvikler seg stadig, og har nå ofte tre spillebord på bridgekveldene.

### **Teater**

Gruppen vokser etter hvert, vi har det morsomt og leter etter skuespilleren i oss selv og hverandre. Vi jobber med improvisasjon, teatersport og dramøvelser, - og tenker på sikt å utvikle egne ting når anledningene byr seg. Gruppen møtes annenhver uke, 1.5 - 2 timer.

### **Rotary-kontakten**

Gruppen har møttes for å drøfte samspillet mellom Rotary-klubbene og NaKuHel-senteret, samt felles prosjekter, ikke minst "Semiaden". Møtene har bidratt til at rotary-medlemmer og senterets folk har blitt bedre kjent med hverandre, og at oppgaver og behov har blitt koordinert.

### **Reise-og utfluktsgruppen (RUG)**

Nok et vellykket år for gruppen i 2008, med mange gode tilbakemeldinger fra fornøyde deltagere som har opplevd interessante reisemål gjennomført på en arrangementsmessig tilfredsstillende måte. Det ble avviklet to dagsturer til ulike reisemål i Sverige (Kosterøyene og Årjäng), en teatertur (Drammen teater) samt en overnattingstur (Geilo). Til hver tur inviteres en "hedersgjest", og det arrangeres mimrekvelder i Smia for å dele bilder og opplevelser, samt planlegge nye turer sammen. En mer fullstendig årsmelding kan leses på hjemmesiden [www.nakuhel.no](http://www.nakuhel.no).

### **Vedic Art**

Har dette året hatt fire fulle grupper om våren og tre fulle grupper om høsten. Vi trives og synes det fungerer bra, til tross for liten plass. I Smia har flere vist frem "månedens bilde". Det har blitt arrangert utstillinger, Vedic Art weekendkurs og sommerkurs.

## **"Kultursmia" kafé og "Bryggerhuset"**

"Kultursmia" fortsetter å være senterets storstue og samlende møteplass, til hverdag og fest! Den fungerer som en god møteplass for besøkende til senteret og kaféen, som et trivelig sted for frivillige innsats og arbeidstrening, og den er økonomisk bærekraftig. Kaféen holder åpent de aller fleste hverdager kl 10 – 14 og helgedager kl 12 – 16. En stor takk til Arne Larsen som bidrar med bakeekspertise, og Kristin Hanevold og Inger Ann Hestad som begge har gjort det mulig å utvikle Smia med en variert meny hver dag og sørget for at gode rutiner har kommet på plass når det gjelder innkjøp, produksjon og daglig drift. De har også bidratt på en meget god måte å skape trygghet og trivsel hos alle involverte aktører i Smia.

**"Bryggerhuset"** har siden åpningen i februar utviklet seg til å bli en viktig og god møteplass for turfolket, så vel som for grupper ved senteret, leietakere og samarbeidsprosjekter. Samspillet med Smia, som fungerer som "storkjøkken", gjør at driften har kommet godt i gang. Takket være frivillige har kaféen vært åpen de aller fleste lørdager og søndager gjennom hele året, og stedet har en fantastisk god atmosfære som både publikum og frivillige setter stor pris på. Arne Larsen har bidratt med 7 bakekurs, slik at flere har lært seg å bruke den vedfyrte bakerovnen. Han og en del av kursdelterne har sørget for nybakt brød og boller på mange søndager. Elever med spesielle behov fra Asker videregående skole har hatt arbeidstrening med åpen kafé en dag i uken.

Bjørn FUSDahl har nedlagt et betydelig arbeid som "vaktmester". Han har også på frivillig basis gått løs på oppgaven med å få frem igjen den gamle frukthagen ovenfor Bryggerhuset. Sammen med gode hjelpere fra Ungdom og arbeid i Asker kommune, Kriminalomsorg i frihet og andre frivillige fra NaKuHel-senteret, er det tatt ned enormt mange trær og busker. Hele eiendommen har fått et nytt preg og hagen vil fra våren av fremstå som en attraksjon i seg selv.

## Prosjekter og samarbeid

En av intensjonene for NaKuHel-senteret, er at aktiviteter og tilbud utvikles og foregår i et samarbeid med enkeltpersoner, organisasjoner, det offentlige, næringslivet og andre. Nedenfor er en kort omtale av de mest sentrale prosjekter og samarbeidspartnere.

### Arbeidstrening

DI-gruppen utfører en del oppgaver knyttet til driften av senteret, som for eksempel vedlikehold og praktisk arbeid inne og ute. I perioder har vi også samarbeidet om arbeidsoppgaver knyttet til kjøkkenet/servering og resepsjon. Gjennom NAV har åtte personer hatt arbeidstrening, - alle inspirerende medarbeidere som har bidratt til den daglige driften av Smia og senteret for øvrig.

### Samarbeid med Asker kommune

Asker kommune er en nær samarbeidspartner på flere måter; for eksempel ved at ulike bruker-grupper besøker senteret, ofte med helsepersonell, og enkeltpersoner som benytter senterets tilbud. Barnehager besøker senteret, og vi gjennomfører kulturelle tilbud på institusjoner. Vi har inngått avtale med kommunen om tilsynet for Semsvannsområdet på årlig basis. Vi samarbeider med DI-gruppen om den praktiske gjennomføringen. Det ble inngått en femårs kontrakt med Asker kommune om driftsansvaret for Bryggerhuset (omtalt tidligere).

Daglig leder er medarbeider i kommunens folkehelsearbeid. For 3. år jobber vi tett om **Frisklivprosjektet for overvektig ungdom**, et samarbeids/partnerskapsprosjekt mellom Friskvernklubben, Asker kommune og NaKuHel-senteret. Ungdommene har blitt gitt et bredt sammensatt program inntil 4 dager i uken, hvorav en av dagene finner sted hos oss, - med friluftsliv, fysisk aktivitet, sosialt fellesskap og matlaging på programmet. Videre har daglig leder stått for **"Gå til skolen"**, som er et prosjekt for å få skoleelevene i Asker-skolen til i større grad å gå til skolen, og bli bevisstgjort hvorfor dette er viktig. De beste klassene hver måned har blitt premiert; 1. – 3. klasse med aktivitetsutstyr og 4. – 7. klasse med en badeformiddag i Risenga svømmehall. Daglig leder har også jobbet med andre folkehelseoppgaver i samarbeid med kommuneoverlegen, deltatt på seminar / konferanser i fylkets regi, m.m. Vi har også vært involvert i tilbud om svømming for innvandrerkvinner, samt eget kurs for deres døtre.

I år har vårt engasjement med **Den Kulturelle Spaserstokken** medført planlegging og gjennomføring av 4 arrangementer for kommunens hjemmeboende eldre og institusjonsbeboere. Turene ble planlagt og gjennomført av frivillige i regi av vår Reise- og utfluktsgruppe (RUG). De gikk til Hvalstrand Restaurant, Drammen Teater, Søndre Tveten Gjestebud og Smia på NaKuHel-senteret, - alle under mottoet *Livsglede for eldre*. Den nasjonale stiftelsen med samme navn ble etter hvert en nær samarbeidspartner, og arbeidet med å lage en egen stiftelse i Asker med dette formålet er nært forestående med NaKuHel Asker som sentrale "fødselshjelpere".

Jansløkka skole og NaKuHel-senteret har fortsatt samarbeidet rundt **"Bli bedre kjent med nærmiljøets natur og kultur"**. Skolen opprettholder matlagingsundervisningen i gapahuken, har skolehagen i NaKuHel-hagen og vi har bl.a. tilrettelagt for at skolen kunne hente juletre, - og som en gjenytelse skal de rydde søppel rundt Semsvannet til våren. Vi støtter opp om etableringen av flere "Bli bedre kjent ..." -prosjekter også andre steder i Akershus, i regi av Oslo og omegn friluftsråd. Takk til Olav Grosvold som år etter år bidrar med sine store kunnskaper og erfaringer innen området.

### **Rådgivning og dugnader**

Skaugum Rotaryklubb fortsetter å bidra med ressurser og arbeidskraft der det trengs! Også Nesbru Rotary Klubb har engasjert seg, både på dugnader og ikke minst i arbeidet med "Semiaden" (se nedenfor). Skaugums medlemmer har deltatt på dugnad vår og høst i NaKuHel-hagen, under opprustningen av Bryggerhuset (Drengestua), som gruppeledere og ressurspersoner i utviklingsarbeidet. Gjennom "Rotarykontakten" annenhver torsdag som fungerte i vårhalvåret, har senteret og klubbenes medlemmer møttes til planlegging/koordinering og praktisk arbeid ved behov.

### **"Semiaden**

"Semiaden" ble arrangert for 2. gang den 14.9. og er et familiearrangement i regi av de tre Rotaryklubbene i Asker (Nesbru, Skaugum og Asker). Mange andre organisasjoner/lag og Asker kommune deltok og bidro med aktivitetsposter. Hensikten er å tilby en glad dag med felles opplevelser og som bidrar til økt kunnskap om Semsvannsområdet, Askers "1000-års sted". Med grundig planlegging, ca 120 frivillige i sving og flere tusen personer i området (ca 850 betalende) ble "Semiaden 08" meget vellykket. Alle skoleelever i Asker fikk informasjon om arrangementet, det ble satset mye på kontakten med sponsorer og media og ikke minst hadde rotaryanere laget en rekke informative og morsomme poster langs løypa. Konsert med May Britt Andersen ble meget godt besøkt. NaKuHel-senteret stod for serveringen, som fant sted på "Tangen", "Bryggerhuset", Gapahuken og i "Smia". Prosjektleder Håvard Tveitane fra Nesbru Rotaryklubb fortjener en særskilt fremheving for sin gode og entusiastiske ledelse. Arrangementet medførte trivelig og nyttig samarbeid på tvers av grupper og klubber, det bidro til kjærkomne inntekter til senteret. For mer utfyllende informasjon, se [www.nakuhel.no/semiaden](http://www.nakuhel.no/semiaden).

### **NaKuHel@barnehagen**

Barnehagen er et meget hyggelig supplement til NaKuHel-senteret. Den drives som en egen virksomhet, men har samme filosofi som NaKuHel-virksomheten for øvrig. Vi samarbeider om bruk av "Tangen" og lokaler på senteret, og samarbeider om idéer, oppgaver og koordinering der dette er naturlig, - blant annet bidrar personer fra gruppene med sin kompetanse og interesser i barnehagen og foreldrene deltar som mannskap på Bryggerhuset.

### **Drift av hjemmesiden til prosjektet Friluftsliv og Psykisk Helse**

I samarbeid med Miljøverndepartementet fortsetter samarbeidet om vedlikehold og utviklingen av hjemmesiden for det nordiske prosjektet Friluftsliv og Psykisk Helse, [www.nakuhel.no/friluftpsykhelse](http://www.nakuhel.no/friluftpsykhelse). Daglig leder, Martin Vånar og Øyvind Sørbrøden deltar i gruppen, sammen med Espen Koksvik fra departementet.

### **Samarbeid med NaKuHel Norge og NaKuHel-nettverket i Akershus**

NaKuHel-nettverket har jobbet videre med å inspirere til samhandling mellom ulike miljøer og økt fokus på natur- og kulturaktiviteter for å styrke stedsidentitet, bedre lokalmiljø og livskvalitet. Nettverket har bl.a. utviklet en plan for dette i Akershus. Daglig leder sitter i prosjektgruppen. En konferanse om Livsglede for ungdom ble gjennomført med ca 120 deltakere, også ungdommer. For NaKuHel Norge og NaKuHel Akademiet har vi tilrettelagt for møter og formidlet kontakter. Vi har vært samarbeidsaktører på to større konferanser på Sem Gjestegård. I forbindelse med etableringen av flere NaKuHel-sentra og miljøer, har senteret fått mange besøk og også bidratt med erfaringer andre steder.

### **Ny brosjyre og hjemmesiden**

Det var behov for en ny brosjyre, og med støtte fra Asker Lions Club ble det laget en flott 8 siders fargebrosjyre. For øvrig er det et mål å markedsføre senteret gjennom økt bruk av email og utvikling av hjemmesiden [www.nakuhel.no](http://www.nakuhel.no). Martin Vånar har gjort det mulig å komme godt i gang med dette viktige arbeidet.

## **Arrangementer**

- **"Semsvannsrunden"**: 220 personer har deltatt regelmessig vår/høst, og mange T-skjorter delt ut. Det ble arrangert en sesongavslutningsfest, med litt servering og premieutdeling til Jess Danielsen, som siden starten har gått imponerende 180 onsdagsrunder! Mikkel Bredal fullførte 10 runder på én dag!
- **Kulturuken for Blakstad sykehus**: Mangfoldskafé på sykehuset og besøk til senteret.
- **Kulturuken i Asker**: konsert, kulturukekafé og utstilling.
- **Sommerfest på Tangen**
- **Eplefestival, konserter og allsangkvelder i Smia**
- **Personaltur til Hadeland Glassverk**
- **Julemarked**: Gjennomført i samarbeid med DI-gruppen, med verksteder og aktiviteter, riding for barna, utsalg, marked, levende musikk og kafé
- **Medlems/julefest**: Servering av julemat og forskjellige kulturinnslag fra egne rekker
- **Utleie/tilrettelegging**: Forskjellige foreninger og grupper har leiet små og større rom for møter, helgekurs og arrangement gjennom hele året og vi har tilrettelagt for seminarer, kurs og andre arrangementer.
- **Utstillinger**: Elevutstillinger ved Malegruppen og Vedic Art-gruppene, knyttede tepper ved Johan Vaagan
- **Foredrag/omvisninger**: for humanitære organisasjoners møter og informasjon på institusjonsbesøk

## Andre aktiviteter

- **Studenter**

- Undervisning for studenter ved Universitetet for Miljø og Biovitenskap
- Praksis i folkehelse for 3. års studenter fra Høgskolen i Oslo, Fysisk aktivitet, friluftsliv og helse
- Praksis i folkehelse for en 3. års sykepleierstudent fra Høgskolen i Akershus
- Praksis i folkehelse for 3. års studenter fra Norges Idrettshøgskole, Fysisk aktivitet for Funksjonshemmede (FAF)

- **Samfunnstjeneste**

Tre personer har gjennom Kriminalomsorg i frihet, utført sin samfunnstjeneste ved senteret. I tillegg har en gruppe med arbeidsleder jobbet med tyngre oppgaver i hagene og maling av ytterveggene på Smia. Dette ser ut til å ha fungert godt for den enkelte, KIF og senteret

- **Deltakelse på konferanser og nettverk**

- Anne-Karin Gravelle og Kristin Bredal Berge har deltatt på regionkonferanse for frivillighetssentralene
- Kristin Bredal Berge er leder for nettverksgruppen for ledere av frivillighetssentralene i Asker, Bærum og Follo. Hun deltar også i et nettverk for andre slike ledere.
- Styreleder og daglig leder har deltatt i et strategiutvalg i regi av NaKuHel Norge, og i prosjektgruppen for Kulturminneåret i Asker 2009.

## 3. Konklusjon/utfordringer

2008 ble et meget aktivt år for stiftelsen. Vi har sett at satsningen på Smia har samlet virksomheten og gitt et nødvendig løft på mange plan. Med Bryggerhuset har vi fått enda en møteplass, som har gitt rom for nye aktiviteter og større bredde i tilbud og økt deltakelse i virksomheten.

Av utfordringer i tiden fremover vil vi særlig nevne følgende;

Omfanget av NaKuHel-senterets virksomhet er nå blitt så stort at det krever betydelig administrativ innsats. Vi ønsker å benytte den frivillige innsatsen først og fremst til selve aktivitetene for deltagerne. Vi ser for oss å måtte øke den administrative staben, og at dette delvis vil kreve lønnet arbeid. Vi har en utfordring i å skape økonomisk grunnlag for dette. I samarbeid med Asker Kommune, UMB og andre aktører ønsker vi å medvirke til å utvikle og sikre Semsvannsområdet til beste for Askers befolkning.

En stor takk til alle som har deltatt og bidratt med stor entusiasme, kloke hoder og villige hender!

**Sem i Asker, 1.4.2009**

---

*Vegard Olderheim*  
styreleder

---

*Margareth Wathne*  
styremedlem

---

*Jan Martin Larsen*  
styremedlem

---

*Annelene Sett Gjessing*  
styremedlem

---

*Arthur Collett Knudtzon*  
styremedlem

---

*Hilmar Lunde*  
styremedlem

---

*Jan Roger Fusdahl*  
styremedlem

---

*Terje Reinertsen*  
styremedlem