



# ÅRSBERETNING 2009

## **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 mestringssevnen, bedre livskvaliteten og dermed gjøre oss bedre rustet til å møte hverdagen. All aktivitet skal skje etter egen lyst og evne.*

## **Verdier**

NaKuHel tilstreber en væremåte og aktiviteter som er:

**G**ledesbringende, **L**angiktig, **A**ktiviserende og **I**nkluderende, – derav mottoet **GLA'I**.

# 1. Organisasjon

## 1.1. Styret

På årsmøtet 6.5.2009 ble følgende styre valgt:

- Hans A. Hveem (styreleder)
- Annette Sett Gjessing, Hilmar Lunde, Jan Roger FUSDahl, Vegard Olderheim, Jan Martin Larsen, Arthur Collett Knudtzon, Terje Reinertsen og Torbjørg Hogsnes. Kjell Solli ble valgt som styremedlem som representant for gruppelederne
- Gunnar Gilså fra Nesbru Rotaryklubb Knut Solberg fra Skaugum Rotaryklubb har titradd styret som observatører
- Finn Haraldseth har vært styrets sekretær
- Daglig leder Kristin Bredal Berge har deltatt på alle styremøtene

Hans A. Hveem frasa seg vervet som styreleder den 16.3.2010. Etter dette har Vegard Olderheim fungert som styreleder. Styret har avholdt 7 møter og behandlet 55 saker.

## 1.2. Ansatte og frivillige

Pr 31.12.09 var følgende ansatt: Daglig leder Kristin Bredal Berge (100 %) og kafémedarbeider Beata Ocleacinska (25 %). Anne-Karin Gravelle sluttet 15.8., og Tina Tønsberg, som er ansatt i NaKuHel-barnehagen, har siden vært engasjert med 60 % arbeidstid i stiftelsen. Prosjektet Livskvalitet og arbeid har medført at vi har ansatt tre prosjektmedarbeidere fra 1.9.09: koordinator Marina Langmo Pavlac (80 %), arbeidslederne Tone Jakobsen (100 %) og Pål Tangen (100 %). Aktivitetene på senteret drives for øvrig av frivillige og personer på arbeidstrening. Betydelig frivillig innsats er også lagt ned i resepsjon/sekretariatsoppgaver, regnskap, data, vedlikehold og drift for øvrig.

Renhold, deler av regnskapet og noe av tilretteleggingen av kafévirkksomheten i helgene har blitt utført av medarbeidere engasjert på timebasis. Fra 1.10.09 ble det inngått avtale med regnskapsfører Hanna Evensen. Antallet medlemmer i NaKuHel-nettverket pr 31.12.09 var ca 300.

På bakgrunn av årlig registrering siden 1999 av den frivillige innsatsen, viser tabellen nedenfor et omtrentlig omfang. Det viktigste å lese her er at den frivillige innsatsen er betydelig og at aktiviteten øker.

Pr år / år	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Ca antall frivillige	64	73	76	75	75	80	100	110	120	130	300 *)
Ca frivillig timer	5805	6250	5 540	7 000	8 564	9 000	12500	15 000 +	20 000 +	23 000 +	25 000 +

\*) Inntil 2008 er det antall frivillige som yter regelmessig/fast innsats som er registrert. Fra 2009 har vi valgt å registrere også de frivillige som gjør en innsats en gang i blant. Utløste timer baseres på alles innsats i alle år.

## 1.3. Stiftelsens økonomi

Stiftelsens økonomi viser et underskudd i 2009 på kr 37 158. I 2008 var det et underskudd på kr 94 050. Total omsetning er kr 3 939 532 (mot kr 2 853 690 i 2008). Den økte omsetningen skyldes hovedsakelig et arbeidstreningssprosjekt som startet opp 1.9.2009. Stiftelsens egenkapital pr. 31.12.09 er kr 67 539. Dette er meget lavt. Årets underskudd



"Smia" og "Biavlsgården" er møteplassen vår og base for alle aktiviteter og arbeidsoppgaver.

har sammenheng med generelt økte driftskostnader som vi ikke har klart å kompensere i tilstrekkelig grad. Den betydelige frivillige innsatsen som ytes ved senteret gjør at senteret har en stabil og stor aktivitet gjennom hele året. Det viser seg til tross for dette at det fortsatt er en utfordring for stiftelsen å finne frem til en måte å drive basis- funksjonene på som har en akseptabel ballanse mellom inntekter og kostnader. Den lave egenkapitalen setter spesielt store krav til sikring av positivt resultat i 2010 og i årene fremover. Senterets ledelse arbeider intenst for å finne løsninger på denne utfordringen. Årsregnskapet er avlagt etter forutsetningen om fortsatt drift.

#### 1.4. 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" er et 150 år gammelt hus, ca 200 m<sup>2</sup> i karakteristisk sveitserstil, - eiet av Asker kommune. Her driver vi, i tråd med avtale med kommunen, en kafé i helgene og utleie av lokaler ellers i uken. Vi har jobbet og vil fortsette med, å støtte opp om en felles dialog med alle aktører som bruker og eier området.

## 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 Bryggerhuset) og forskjellige samarbeidsprosjekter.



*"Bryggerhuset" på Tveiter, - populært treffsted på søndagene!*

### 2.1. 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 2009 har ca 25 grupper vært aktive. I tillegg kommer grupper i regi av leietakere, slik at det til enhver tid er ca 30 grupper i sving.

Det finnes egne brosjyrer for gruppene, og de møtes på forskjellige dager til 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 gjennomsnittlig 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 fire gruppeledermøter, med hensikt informasjonsutveksling/ koordinering, faglig påfyll og sosialt samvær, samt sosiale arrangementer for aktive frivillige. Nedenfor er gruppenes egne årsmeldinger:

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

Det er meget god stemning, godt fremmøte og variert repertoar. Vi synger stort sett firestemt på øvelsene, men på konserter inviterer vi også til visesang og allsang. Bengt-Ole, gruppas dirigent, arbeider med tekstforståelse og uttrykk fra sitt ståsted som visesanger. I 2009 har vi hatt konserter på Solgården boligsenter og sykehjem i mai og desember, i tillegg til konsert i november i.f.m. feiring av NaKuHel's 15-årsjubileum. Da gruppen har et godt samhold, og deltakerne ser ut til å være fornøyde med opplegget, fortsetter gruppen som tidligere. 35 medlemmer. Gruppeleder: Anne-Lise Sukke. Dirigent: Bengt Ole Nordstrøm.

**Koret "Sem Vocalis"** Koret møtes ukentlig og er et blandet kor som synger firstemt. Vi har et variert repertoar av norske og utenlandske sanger, viser og folketonar. Noen enkle, men også noen vi må strekke oss etter for å få til. Når vi lykkes med dette, er vi ekstra fornøyde. Det er stor sangglede i koret, mye takket være vår meget energiske dirigent Merete. Koret hadde en konsert i Smia sammen med visegruppen om våren. Det var en flott opplevelse å være så mange sangere sammen. Høstkonserten hadde vi også i Smia, da alene, - og jule- konserten var også vellykket med fullsatt Smia. Vi er nå 20 medlemmer. Gruppeleder: Randi Hagen. Dirigent: Merete Markussen.

**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. Denne våren har vi brukt annenhvert møte til en novelle, dvs en av gruppedeltagerne legger frem en novelle for resten av gruppen og forteller også litt om forfatteren. 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. 10 medlemmer: Gruppeleder: Liv Rivelrud.

### **Litteraturgruppen (onsdager)**

Kveldsgruppen fungerer bra, med godt og stabilt fremmøte. Vi har hatt forfatterbesøk, og delt mange gode leseopplevelser. 8 medlemmer. Gruppeleder: Ingunn Oftebro.

### **Naturfag**

Gruppen møtes månedlig om vinteren og hver 14. dag om sommeren, og 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. Etter hvert har gruppen laget mye dokumentasjon på temaene som har blitt omhandlet, som er tilgjengelig for publikum som besøker Smia og senteret. 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. Gruppen bidrog med egen stand under "Semiaden" og har bl.a. holdt foredrag for publikum om områdetets geologi. 14 medl. Gruppeleder: Hilmar Lunde.

### **Lokalhistorie**

I utgangspunkt tar gruppen for seg varierende lokalhistoriske temaer. Møtene gjennomføres dels på NaKuHel-senteret og på temarelaterte lokaliseringer. Presentasjonen ivaretas av innleder, ressursperson og gjennom slides og overheadillustrasjoner. Gjennom de to årene vi har drevet slik, har vi tatt for oss en rekke ulike temaer, i den siste tiden slike som Asker Skiklubbs historie, ulike gårder i Asker, Dikemark Jernverk, husmannsplasser på Semsområdet, historien bak Sem Bruk, Askers eldste bedrift fra 1612, besøk og kåseri på museet til Dikemark sykehus og dets historie. Gruppens månedlige møter har i løpet av året funnet en form med innhold og opplegg som fungerer godt, med god oppslutning. 20 medlemmer. Gr.led.: Knut Larsen.

## Drivhus og hage

Hagegruppen har base i "NaKuHel-hagen", i drivhuset og hagen nedenfor NaKuHel-senteret, men de passer i realiteten på fire hager som alle befinner seg på offentlig grunn:



1. Grønnsakshagen og eplehagen på "Tangen", som har gitt fin avling for barnehagen og hagegruppen.
2. Hagen rundt Bryggerhuset på Tveiter gård. Trær og busker har blitt tatt ned, og området ryddet med sikte på å gjenskape den opprinnelige hagen.
3. Den gamle eplehagen på Blakstad sykehus. Området byr på 90 trær, som ikke har blitt klippet og vedlikeholdt på mange år. Hagegruppen gjør dette og får høste avlingen.
4. NaKuHel-hagen, med drivhuset, innholdsrik hage med blomster, bær, grønnsaker, damanlegg, urtespiral, skolehage, m.m.

Gruppen har mottatt stimuleringsbidrag fra Landbrukskontoret i Asker og Bærum til prosjekt "4 hager". Selv om alt arbeidet utføres av betydelig innsats fra frivillige, er dette avgjørende for å kunne skjøtte hagene. Det har også blitt arrangert dugnader med deltakere fra Skaugum Rotaryklubb, Kriminalomsorgen og personer på arbeidstrening. Jansløkka skole fortsetter å videreutvikle skolehagen. Flere barnehager har besøkt NaKuHel-hagen, og møter og arrangementer har blitt lagt dit i hele sommerhalvåret. Små og store trives svært godt i hagene og drivhuset. 10 medl. Gr.led.: Jan Roger FUSDahl.

## Maling

Malegruppens møtes ukentlig. Deltakere samarbeider meget godt, selv om 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. Gruppa har arrangert en elevutstilling med mange fine arbeider. Gruppa besøker fra tid til annen kunstutstillinger for å samle inntrykk for malingen og for hyggelig samvær. I perioder har gruppen manglet kunstnerisk leder, men har allikevel klart å komme gjennom året på en god måte. 10 medlemmer. Gr.led.: Hans Christensen. Kunstneriske gr.led.: Kjell Rasmussen og Lise Teien.

## Livssyn og etikk

Ulike tema har vært grunnlag for dialogen på møtene i det første halvåret. Etter over tid å ha jobbet med å finne å frem til en egnet møteform, har gruppa i løpet av høsten besluttet å avslutte. 5 medlemmer. Gr.led.: Kjell Solli.

## Livskvalitet

Denne gruppen så dagens lys i høst, og har foreløpig hatt som tema og drøfte Søren Ventegodts bok "Livskvalitet". Møtene er på månedlig basis, og alle forbereder seg ved å ha leste avtalte kapitler. 5 medlemmer. Gruppeledelsen går på omgang.

## Samtalegruppe for menn

Samtalegruppen for menn startet opp i mars og møtes annenhver uke. Deltagerne har her en arena hvor man i tillegg til hverdagssamtaler om vær og vind, også får anledning til en mer utdypende samtale om hvordan man *egentlig* har det. I trygge omgivelser hvor deltagerne må undertegne taushetserklæring opplever mange effekten av det gode og inkluderende likmannsfellesskapet som bidrar så positivt i rehabiliteringsprosessen. Gruppen har for tiden åpning for flere deltagere. 7 medl. Gr.led.: Per Erik Anderssen.

## Sufigruppen

Sufigruppa møtes 1. onsdag i måneden til meditasjon og innføring i sufi filosofien. Kveldene er åpne for alle interesserte. 3. onsdag i måneden er for viderekomne innen meditasjon. Denne gruppa har 8 faste medlemmer. Et årlig weekend kurs med Sufi orders

Aziza Scott blir arrangert siste helg i oktober. 10 medlemmer. Gr.l.: Kirsten Arnesen.

### **Samtalegruppe for kvinner (onsdager)**

Den ene gruppen møtes ukentlig på dagtid, og det legges vekt på en avslappet og hyggelig atmosfære og åpne samtaler. I forbindelse med møtene er det felles lunch i Smia. 8 medlemmer. Gr.led.: Tove Trollerud og Anne-Karin Gravelle.

### **Samtalegruppe for kvinner (mandager)**

Siden samtalegruppen for kvinner (ovenfor) var fulltegnet, ble det i januar startet opp en ny, liknende gruppe. Gruppen møtes annenhver uke, og tar opp ulike tema som ønskes drøftet. 6 medlemmer. Gr.led.: Tone Sveum

### **Filosofigruppen**

Gruppen på 10 medlemmer møtes annenhver torsdag kl 19 i NaKuHels bibliotek. Tematikken første halvår 2009 har fokusert på dilemmaet tekning og de etisk valg - bundet opp i aktuelle eksempler. Mot slutten av året har gruppen gått dypere inn i "Den gode samtale", i et forsøk på å sette fokus på de elementer som er avgjørende for å kunne oppleve en "god samtale" i samvær med andre. Gruppen begynner etterhvert å bli motivert til å belyse denne tematikken i forbindelse med et NaKuHel-seminar i 2010. Et av gruppens medlemmer har i løpet av 2009 fortsatt å introdusere filosofisk tenkning i NaKuHel-barnehagen. 10 medlemmer. Gruppeleder: Jon Holten.

### **KonversasjonsKaféen**

Gruppen møtes en gang pr måned. 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, slik at gruppen vanligvis deler seg i to. 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. 14 medlemmer. Gr.led.: Jens Chr Anderssen.

### **Turgruppe (mandager)**

Vår og høstsesongen møtes turgruppen ukentlig. Det ble lagt opp til 15 turer fra februar til St Hans, og tilsvarende om høsten. Turene går i rolig tempo, og alle har med sekk med mat/drikke. Turene har gått på øyene og langs kysten, i marka og i bebygget område. Det har gått veldig fint med turene i 2009, - og vi ser frem til å ta fatt på nye turer i 2010. Det er plass til flere på turene våre. 15 deltakere. Gr.led.: Roald Hansen.

### **Turgruppe (onsdager)**

Vår og høstsesongen møtes også denne gruppen ukentlig. Det er gjennomført 26 turer av varierende lengde og vanskelighetsgrad, fordelt på 14 vår og 12 høst. Våren 2009 bød på ekstra utfordringer pga mye snø, så noen turer måtte legges om. Det er fortsatt godt samhold i gruppen, og trass i en del fysiske utfordringer for enkelte er det godt fremmøte. Noen ganger deles gruppen; kort og lengre tur. 25 medlemmer. Gr.led.: Gerd T. Sæhter.

### **Bridge**

Bridgegruppen har blitt vel etablert gruppe. Deltakerne viser 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 spillkveld. Det er anskaffet 7 brukte spillebord, og gruppa utvikler seg stadig. 16 medl. Gr.l.: Kjell Solli og Tor Håkon Torsvik.

## **Teater**

Gruppen møtes ca annenhver uke, og har nå etablert seg godt. Vi har det morsomt og leter etter skuespilleren i oss selv og hverandre. Vi jobber med improvisasjon, teatersport og dramaøvelser, og jobber frem sketsjer og korte handlingsforløp. Vi vurderer på sikt å utvikle ting vi kan fremføre hvis vi ønsker det. 6 medlemmer. Gr.led.: Meg Skjelmerud

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

2009 ble det gjennomført følgende vellykkede turer:

- 2 guidede turer til Den Norske Opera i Oslo
- 2 dagers tur til Rauland m/ besøk på Vemork, Morgedal og Heddal stavkirke
- Dagstur til Gamlebyen i Fredrikstad og besøk på Storedalsenteret i Skjeberg
- Juletur til Strømstad med besøk på Soli gård i Greåker og en avsluttende julemiddag på Støtvig hotell i Larkollen

Det er i år 5 år siden RUG ble startet; en begivenhet som markeres med jubileumstur til Vestlandet i mai 2010. På høstens medlemsmøte ble turen presentert, og allerede denne kveldene meldte 21 deltagere sin interesse! RUG ble etablert i september 2005 på bakgrunn av manges behov for tilbud på gode felles natur- og kulturopplevelser, også utenfor vårt nærområde. Intensjonen var primært å arrangere dagsturer med buss til ulike interessante utfluktsmål i Østlandsområdet, men også etter hvert utvide for egnede turer med overnatting i Norge, Sverige og Danmark. Målgruppen for deltagelse er alle med tilknytning til NaKuHel-senteret, og tilrettelegges spesielt med tanke på de eldre (pensjonister) og langtidssykemeldte, hvor vi prioriterer et avslappende, rekreasjonsmessige turopplegg med gode naturopplevelser og kulturell stimulans. 110 medlemmer. Gr.led.: Per Erik Anderssen, Torbjørn Stengrimsen og Kjellfrid Nordvang.

## **2.2. "Smia" kafé og "Bryggerhuset"**

### **2.2.1. Smia kulturkafé**

"Smia" fortsetter å være senterets storstue og samlende møteplass, til hverdag og fest! Her treffes publikum, og gjennom Smia har NaKuHel blitt langt mer synlige enn tidligere. Smia er et trivelig sted hvor mange yter frivillige innsats og arbeidstrening, og den er økonomisk bærekraftig. Kaféen holder åpent de aller fleste hverdager kl 10 – 14 og helgedager kl 11 30 – 15 20. Mange har bidratt for at Smia kan holde åpent i så stor grad: Baker Arne Larsen fortsetter å bake for og med oss. Kristin Hanevold og Inger Ann Hestad har jobbet med tilrettelegging og produksjon, slik at vi til enhver tid kan servere god, hjemmelaget mat laget fra bunnen av. Vibeke Andersen har bidratt sterkt for å forbedre rutinene med driften. De har også bidratt på en meget god måte å skape trygghet og trivsel hos alle involverte aktører i Smia. Gruppens medlemmer hjelper til med mannskap i helgene, og er til uvurderlig hjelp for at Smia er åpent hele uken. Smia benyttes til ulike arrangementer; foredrag, møter, fester og utleie.

### **2.2.2. Bryggerhuset**

"Bryggerhuset" på Tveiter gård er en flott møteplass for turfolket, så vel som for grupper ved senteret, leietakere og samarbeidsprosjekter. Frivillige har holdt kaféen 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 8 bakekurs, slik at flere har lært seg å bruke den vedfyrte bakerovnen. Han, og en del av kursdeltakerne har sørget for nybakt brød og boller på mange søndager. Elever med spesielle behov fra

Asker videregående skole fortsetter med arbeidstrening og har åpen kafé en dag i uken. En del av gruppene benytter Bryggerhuset, og det leies ut til møter o.l. Hagen har kommet frem etter arbeidet med å fjerne alle trær og busker i fjor. Vi har fått mye fin ved til fyring. Bjørn FUSDahl har sørget for at det nå er en flott plan og at det er satt opp benker. Vi har godt samarbeid med Asker kommune, samt med naboene ("Sult") i hovedhuset.

## 2.3. 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.



"Tangen" – barnas paradisi!

### 2.3.1. Arbeidstreningssprosjektet "Livskvalitet og arbeid" (LKA)

Stiftelsen NaKuHel Asker mottok tilsagn om midler til tiltaket *"Aktivering og arbeidstrening basert på natur- og kulturaktiviteter i et inkluderende fellesskap – NaKuHel-konseptet"* den 1.9. Tilsagnet var for 2009 og totalt på kr 1 mill. LKA-prosjektet er treårig, og er en nyskapende modell for aktivisering og arbeidstrening for personer som ikke mestrer vanlige arbeidsmarkedstiltak. Tiltaket baserer seg på NaKuHel-konseptet, det vil si menneskets evne til å mestre hverdagen og få økt sin livskvalitet gjennom sosial inkludering og deltakelse i natur- og kulturaktiviteter. Prosjektet retter seg mot personer i yrkesaktiv alder som av ulike årsaker står langt fra arbeidslivet. Deltakerne tilbys fellesskap, gruppeaktiviteter, temadager og arbeidsoppgaver knyttet til drift og vedlikehold, sammen med andre frivillige deltakere på NaKuHel-senteret. Etter endt opphold vil deltakerne fortsatt kunne benytte senteret som en inkluderende og sosial møteplass. Det er etablert et nært samarbeid med NAV Asker og Asker kommune, og det er etablert en bredt sammensatt referansegruppe. I løpet av høsten har en jobbet med å få implementert idéen inn i NaKuHel-virksomheten, og utvikle materiell, rutiner og systemer for rekruttering, evaluering og kvalitetssikring. I løpet av høsten ble det ansatt tre personer som veiledere og koordinator. De første deltakerne begynte å komme i november. Ved årsskiftet hadde vi 12 deltakere, og pr 25.3. hadde vi 21 deltakere som deltok i prosjektet. Prosjektet ønskes videreført, og ny søknad og rapport lages i 2010.

### 2.3.2. Arbeidstrening

DI-gruppen utførte inntil ca september en del oppgaver knyttet til driften av senteret, som for eksempel vedlikehold og praktisk arbeid inne og ute. Parallelt har vi i løpet av året hatt 10 personer på arbeidstrening hos oss, gjennom NAV, Folkeuniversitetet og Mølla kompetansesenter, - alle inspirerende medarbeidere som har bidratt til den daglige driften av Smia og senteret for øvrig.

### 2.3.3. Samarbeid med Asker kommune

Asker kommune er en nær samarbeidspartner på flere måter; for eksempel ved at ulike brukergrupper 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. Inntil 1.10. samarbeidet vi med DI-gruppen om den praktiske gjennomføringen av dette oppdraget. Det er inngått avtale med Asker kommune om driftsansvaret for Bryggerhuset (omtalt tidligere).

For 4. år jobber vi tett om **Frisklivprosjektet for overvektig ungdom**, et samarbeids/ partnerskapsprosjekt mellom Friskvernklubben, Asker kommune og NaKuHel-senteret. Ungdommene i alderne 12 – 20 år 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. Deltakerne gis et mangfoldig tilbud med tanke på aktivitetsglede, økt kunnskap om og mestring rundt sin overvekt. Også foreldrene får kunnskap om bl.a. ernæring sammen med ungdommene. Det er særlig Tina Tønsberg og Inger Ann Hestad som har jobbet med NaKuHels bidrag dette året. Prosjektet ledes av kommuneoverlegen.

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.

I forbindelse med **Kulturminneåret** har vi vært representert i oppnevnt prosjektgruppe. Vårt hovedarrangement ble et samarbeid om å presentere husmannsvesenet: I sam-arbeid med Asker og Bærum Lokalhistorielag gjennomførte vi et flott arrangement i juni, med foredrag, vandring til Svendsrud under Tveiter, servering og musikk på Kølabbonn.

Sammen med lederne i de to andre frivilligsentralene i Asker, deltok daglig leder i en gruppe som forberedte og gjennomførte kommunens årlige **Frivillighetskonferanse** som ble arrangert på Frivillighetsdagen 5.12. i Asker kulturhus.

Vårt engasjement i **Den Kulturelle Spaserstokken** (kulturtilbud for hjemmeboende eldre og eldre i institusjonene), var i år begrenset til et "gjestebud" i Smia. Det ble servert god lunsj og mye kultur, og alle som ønsket det ble kjørt til og fra. I år deltok 40 eldre, samt ledsagere. Et populært tilbud som vi tar sikte på å gjenta neste vår.

Jansløyka 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. Takk til Olav Grosvold som år etter år bidrar med sine store kunnskaper og erfaringer innen området.

#### 2.3.4. "Semiaden"

"Semiaden" ble arrangert for 3. gang den 14.9. og er et familiearrangement i regi av Nesbru og Skaugum Rotaryklubber, samt NaKuHel Asker, og med bidrag / støtte fra næringslivet, mange andre organisasjoner/ lag, Asker kommune og Fylkesmannen i Akershus. Hensikten er å tilby en glad dag med felles opplevelser, og som bidrar til økt kunnskap om Semsvannsområdet, Askers "1000-års sted". Årets arrangement inneholdt flotte aktivitets- og kunnskapsposter, infotavler og kulturinnslag. Høydepunktet var utvilsomt Norsk Luftambulanses demonstrasjon med redning av person opp fra Semsvannet. Markør var HKH Kronprins Håkon. Dette var selvsagt en flott innslag, som tiltrakk mange mennesker og media fra hele verden! Med regnvært resten av ettermiddagen, var det dessverre ikke så stor deltakelse som forventet. Konserten med Anita Hegerland ble gjennomført, og det var også en del blide barn som trosset været og mottok den fine medaljen som er laget for "Semiaden". Med grundig planlegging og ca 120 frivillige i sving lå alt til rette for å ta imot flere tusen deltakere. Prosjektleder Håvard Tveitane fra Nesbru Rotaryklubb fortjener en særskilt fremheving for sin gode og entusiastiske ledelse også i år. Arrangementet medførte trivelig og nyttig samarbeid på tvers av grupper og klubber, kjærkomne inntekter til senteret.

*Semiaden er til for små og store!*



### 2.3.5. NaKuHel Sommerleir



Herlige sommerferieuker – uten en sky i himmelen!

Endelig var vi klar for å arrangere sommerleir for barn i 1. – 4. klasse! Prosjektleder Tina Tønsberg med mannskap gjennomførte to leire i ukene 25 og 26, for til sammen 66 barn. Mannskapet var innleid hjelp (flest ungdommer), samt frivillige og ansatte på senteret. Det var lagt opp til innholdsrike dager med for eksempel orientering, riding, roing, matlaging, baking i steinovnen, turer, bading, ballaktiviteter, leker og demonstrasjon av hvordan man kan lage strøm i fossen, osv. Lunsj ble laget i fellesskap hver dag. Været viste seg fra sin beste side hele tiden, og var en fantastisk ramme for vårt første leirarrangement. Vi fikk mange svært hyggelige tilbakemeldinger. Det er derfor ønskelig å arrangere dette også neste år, eventuelt også en vinterleir i februar.

### 2.3.6. "Semsvannsrunden"

Med dette tilbudet ønsker vi å motivere folk til å komme seg ut, ved å registrere antall runder rundt Semsvannet. Dette foregår kun på onsdager, med tidtaking for de som ønsker det, og med premiering (T-skjorter i ulike farger) for hver 10 – 30 – 70 – 100 – osv. runder. 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! Vanligvis deltar mellom 10 – 30 personer på onsdagene. Det er kapasitet til å ta imot langt flere på "Semsvannsrunden".

### 2.3.7. Asylmottaket på Dikemark

Samarbeidet med transittmottaket på Dikemark har festet seg godt. Fra å bidra med en konsert med Vise- og allsanggruppa, samt sporadiske besøk til senteret, har det blitt etablert en fast avtale der 1 – 3 personer hentes ukentlig og deltar i aktivitetene i Smia. Vi har på denne måten blitt kjent med personer fra mange steder i verden, og innsatsen i Smia har for mange vært et kjærkomment avbrekk i den usikre ventetiden på mottaket. Flyktningene har vært ivrige og vært til god hjelp på kjøkkenet. NaKuHel-senteret har gjennom hele året samlet inn tøy og leker som har blitt delt ut på mottaket.

### 2.3.8. 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, ulike oppgaver og koordinering, - blant annet bidrar personer fra gruppene med sin kompetanse og interesser i barnehagen og foreldrene deltar som mannskap på Bryggerhuset.

### 2.3.9. Drift av hjemmesiden til prosjektet Friluftsliv og Psykisk Helse

I samarbeid med Miljøverndepartementet har vi også i år samarbeidet om vedlikehold og utviklingen av hjemmesiden for det nordiske prosjektet Friluftsliv og Psykisk Helse. Siden heter nå [www.friskinaturen.org](http://www.friskinaturen.org). Daglig leder, Martin Vånar og Øyvind Sørbrøden har deltatt i gruppen, sammen med Espen Koksvik fra departementet.

### 2.3.10. Lions klubbene i Asker støtter oss

Lions Club Asker har bevilget kr 40 000 til ny hoveddør, og alle de 7 Lionsklubbene i Asker har sammen startet innsamling av penger til en svært etterlengtet bil til stiftelsen.

### 2.3.11 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. For NaKuHel Norge og NaKuHel Akademiet har vi tilrettelagt for møter og formidlet kontakter. I forbindelse med etableringen av flere NaKuHel-sentra og miljøer, har senteret fått mange besøk og også bidratt med erfaringer andre steder.

### 2.3.12. Ny brosjyre og hjemmesiden

Det er et mål å markedsføre senteret gjennom økt bruk av email og utvikling av hjemmesiden [www.nakuhel.no](http://www.nakuhel.no). Martin Vånar har vært til uvurderlig hjelp med hjemmesiden.

## 2.4. Arrangementer

- **Dialogmøte om 100-årsårene:** i regi av "100-årsårene. Foredrag og dialog
- **"Gapahukdag"** på vinterføre i samarbeid med Asker Turlag
- **Kulturuken for Blakstad sykehus:** besøk til senteret
- **Årsmøtearrangement med foredrag** ved Peter F. Hjort
- **Stiftelsen "Livsglede for eldre":** ble stiftet med stor medvirkning fra NaKuHel
- **Kulturuken i Asker:** konsert, kulturukekafé og utstilling
- **Sommerfest på Tangen** for frivillige, styret, ansatte, m.fl.
- **Tur for frivillige** til "Villa Malla" og Hadeland Glassverk
- **Salsa, konserter og allsangkvelder i Smia** for alle
- **Julemarked:** Verksteder og aktiviteter, riding for barna, utsalg, marked, levende musikk og kafé
- **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, Vedic Art-gruppene og andre
- **Foredrag/omvisninger:** for humanitære organisasjoners møter og informasjon på institusjonsbesøk
- **15. års jubileumsarrangementer** med dagsseminar i Smia, fest og "Åpent Hus"
- **"Månedens bilde"** presenteres i Smia

## 2.5. Andre aktiviteter

### 2.5.1. 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)
- Undervisning og formidling til studenter fra Folkeuniversitetet i Drammen, FU på Nedre Romerike og i Oslo, Fagskolen for helsearbeidere

*Sem Vocalis med  
dirigert Merete  
Markussen.*



### 2.5.2. Samfunnstjeneste

En person 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.

### 2.5.3. Deltakelse på konferanser og nettverk

- Tina Tønsberg og Kristin Bredal Berge har deltatt på regionkonferanse for frivilligsentraler
- Kristin Bredal Berge deltar i nettverksgruppen for ledere av frivillighetscentralene i Asker, Bærum og Follo
- daglig leder har deltatt i prosjektgruppen for Kulturminneåret i Asker 2009
- senteret tok imot 35 deltakere på NaCuHeal Internationals internasjonals konferanse i september, og deltok også i planleggingen og med deltakere
- daglig leder og Torbjørg Hogsnes deltok på nordisk konferanse om kultur og helse i Umeå. Kristin Bredal Berge var invitert foredragsholder.

### 2.5.4. Utdeling av "Ambolten" og "Ildsjelpris"

Personer som har mottatt "Ambolten" har gjort en betydelig innsats ved NaKuHel-senteret. De har bidratt med kunnskap og gitt av deg selv på en måte som har betydd svært mye for utviklingen av NaKuHel. Prismottageren er synlige aktører for vårt verdimotto GLA'1: Vi tilstreber aktiviteter og væremåte som er: Gledesbringende - Langsiktig - Aktiviserende - Inkluderende. Følgende fått "Ambolten": Arne Larsen, Bjørn FUSDahl, Martin Vånar, Inger Ann Hestad, Kristin Hanvold og Gunnar Tellnes. Begrunnelse for tildelingene kan leses på hjemmesiden.

"Årets ildsjel" er en takk til en person som har gjort en ekstraordinært innsats i år. Bjørn FUSDahls har engasjert seg sterkt i Bryggerhuset, Drivhuset og alle de fire hagene, vedproduksjon, flere markeder, i dokumentasjon i form av bilder, m.m.



*Bjørn FUSDahl får prisen av initiativtakere til "Årets ildsjel", RUGs Kjellfrid Nordvang, Torbjørn Stengrimsen og Per Erik Anderssen, samt daglig leder Kristin Bredal Berge*

## 2.6. Evaluering av NaKuHel-senteret

Vinteren 2009 ble det gjennomført en undersøkelse ved NaKuHel-senteret. Styret ønsket å få gjennomført en evaluering av hvordan brukerne av senteret opplever deltakelsen her. En spørreundersøkelse ble gjennomført av Hogsnes Utvikling-Helse og Mastersstudenter i folkehelse ved Høgskolen i Akershus. En oppsummering av undersøkelsen er vedlagt årsmeldingen. Det er mange konklusjoner som kan trekkes av undersøkelsen, og arbeidet var ikke avsluttet helt i inneværende år. Det synes imidlertid klart at de som har valgt å benytte senteret, opplever stor glede av å være med. I konklusjonen ser vi bl.a.:

#### **Opplevelse av å bruke senteret:**

93 % svare glede  
84 % oppgir økt trivsel  
79 % mener sosialt fellesskap  
42 % mener de mestrer hverdagen bedre

#### **Betydningen for helse og livskvalitet:**

53 % svarer at livskvaliteten har blitt bedre  
40 % mener at den psykiske helsen har blitt bedre  
17 % mener at den fysiske helsen har blitt bedre

### 3. Konklusjon / utfordringer

2009 har vært nok et meget aktivt år for stiftelsen. Møteplassen har utviklet seg videre med interessante oppgaver knyttet til enkeltpersoner, spesifikke prosjekter og planer for ulike områder. Aktivitetene i NaKuHel-gruppene er større enn noen gang og frivillige passer på fire, offentlige hager og sørger også for at vi klarer å holde Smia kafé åpen nesten hver dag hele året, samt Bryggerhuset kafé i helgene, - med hjemmelaget bakst og mat som virkelig smaker!

I år har vi fått et nytt prosjekt med midler fra NAV: Livskvalitet og arbeid (LKA-prosjektet) har gitt oss muligheten til å videreutvikle arbeidstreningen og aktiviteter innenfor NaKuHel-konseptet.

En viktig del av vårt arbeid er også fortsette samarbeid med Asker Kommune, UMB og andre aktører for å medvirke til å utvikle og sikre Semsvannsområdet til beste for Askers befolkning.

Våre økonomiske utfordringer vedvarer, til tross for meget stor oppmerksomhet og innsats for å styrke denne. Selv om den frivillige virksomheten er betydelig og senteret er godt besøkt, har vi dessverre ikke klart å sikre en tilstrekkelig solid økonomi. Dette blir hovedutfordringen fremover.

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

#### ***Sem i Asker, 28.4.2010***

---

*Kjell Solli*  
styremedlem

---

*Vegard Olderheim*  
styreleder

---

*Torbjørn Hogsnes*  
styremedlem

---

*Jan Martin Larsen*  
styremedlem

---

*Annette Sett Gjessing*  
styremedlem

---

*Arthur Collett Knudtzon*  
styremedlem

---

*Hilmar Lunde*  
styremedlem

---

*Jan Roger FUSDahl*  
styremedlem

---

*Terje Reinertsen*  
styremedlem

## Asker kommunes tilgjengelighetspris

*”Asker kommune vil hvert år gi en pris til en person eller et tiltak som fortjener honnør for å ha bidratt til at flest mulig kan ferdes, delta og være inkludert i vårt lokalsamfunn uavhengig av funksjonsnivå. Kandidater for prisen kan være lag, foreninger, privat bedrift, offentlig instans, politisk parti og enkeltpersoner. Prisen består av en plakett og et diplom og deles ut av ordfører.”*

**Tilgjengelighetsprisen 2009 ble tildelt NaKuHel Asker!**

