



BLI MED I NAKUHEL-GRUPPENE!

- Litteraturgrupper** Annehver tirsdag kl 14 - 16. Leder: Liv Rivalsrud
Annehver onsdag kl 17 30 – 19 30. Leder: Sigrid Lystad
- Vise- og allsang** Man kl 18 30 - 21. Dirigent: Bengt-Ole Nordstrøm Leder: A-L. Sukke
- Korsang** Hver mandag kl 19 - 21 Dirigent: Merete Markussen Leder: Randi Hagen
- Livskvalitet** En onsdag i måneden kl 19 30 - 21 30. Leder: under avklaring
- Lokalhistorie** Siste mandag i måneden kl 11 30 - 13 30. Leder: Knut Larsen
- Turgrupper** Mandager kl 10 45 – ca 13 30. Leder: Roald Hansen
Onsdager kl 11 - ca 13 30. Leder: Gerd T. Sæther (*fulltegnet*)
- Konversasjonskafé (Drøselaget)** Siste ons i mnd. kl 12 45–14. Leder: Torunn Korsvold
- Maling acryl** Onsdager kl 11 - 14. Leder: Lise Teien / Ingrid T. Lærum / Hans Christensen
- Samtalegruppe for kvinner** Annehver mandag kl 10 30 – 12 30. Leder: Trude Totland
Onsdager kl 10 30-12 30. Leder.: Anne-Karin Gravelle/Tove Trollerud
- Samtalegruppe for menn** Annenhver tirsdag kl 10 – 13. Leder: Per Erik Anderssen
- Filosofi** Annenhver torsdag kl 19 - 21. Leder: Jon Holten
- Sufigruppe** Annenhver onsdag kl 19 – 21. Leder: Kirsten Alia Arnesen
- Naturfag** Annenhver mandag kl 10 30 - 12 30. Leder: Hilmar Lunde
- Teater** Annenhver onsdag kl 19 – 20 30. Leder: Meg Skjelmerud
- Drivhus og hage** Torsdager kl 17 – 21. Leder: Jan Roger FUSDahl
- Reise – og utflukter** Varierende opplegg som annonseres. Ledere: Per Erik Anderssen, Torbjørn Stengrimsen, Monica Lauritzen og Kjellfrid Nordvang
- Bridge** Tirsdager kl 18 30 – ca 21 30. Ledere: Kjell Solli og Tor Håkon Torsvik
- Strikkekafé** Tirsdager kl 11 – 13. Leder: Tove Landberg
- Stavgang/tur** Torsdager kl 13 – 14 20. Leder: Tone Jakobsen
- Yoga / avspenning / meditasjon** Torsdager kl kl 10 – 11. Leder: Marina L. Pavlak

NaKuHel Asker tilstreber aktiviteter og væremåte som er
Gledesbringende – Langsiktig – Aktiviserende - Inkluderende (GLA 1)

Nytt fra

NaKuHel Asker

APRIL – MAI – JUNI 2010

BAKEKURS I VEDFYRT BAKEROVN

”SEMSVANNSRUNDEN”

”BLI KJENT MED NAKUHEL” I KULTURHUSET

KULTURUKEN

UTSTILLING

ÅRSMØTE

SESONGÅPNING AV DANSEPLATTINGEN

MARKED

”VÅRFEST” I SMIA

”4 TIMER RUNDT SEMSVANNET”

”SYNG PÅ SEM”

SOMMERLEIR FOR BARN

Senteret er åpent for besøk / henvendelse man – fre kl. 10 – 14
”Smia” og ”Bryggerhuset” kafé; se åpningstider inne i folderen

Natur-Kultur-Helse – senteret, Semsveien 168, 1384 Asker

Tlf 66 98 75 50 • post@nakuhel.no • www.nakuhel.no

Bankgirokonto: 78740554742 • Org.nr.: 977085268

VÅR!

Nå er det snart snøfritt på Sem, isen går på Semsvannet og det spirer og gror allerede. Når turgruppene og hagegruppen har startet opp er våren her! Et annet vårtegn er at NaKuHel©Barnehagen flytter til "Tangen", at "Semsvannsrunden" er i gang igjen og at Asker Spell og Danselag inviterer til "Vårslepp" på danseplattingen! Har du sett hvitveisskogen?



BAKEKURS I VEDFYRT BAKEROVN ma 12. – ons 14. kl 17 – 21, m.m.

Kurs i bruk av baketeknikker i bakerovn ved baker Arne Larsen. Kursene inspirerer til bakerglede og gir innsikt i bruk av vedfyrt bakerovn. Kr 900 pr kurs (3 kvelder) som også inkl hefte og hjembakst. Maks 6 personer pr kurs. Fortløpende påmeld.

"SEMSVANNSRUNDEN" torsdager kl 10 – 19 (siste start kl 18)

Vi teller runder rundt Semsvannet, og premierer TORSDAGS-deltakelse (tidligere onsdager) med flotte T-skjorter! Du fortsetter tellingen fra tidligere år, og nye starter opp i år når det passer deg. Vi holder orden på rundene (også tid hvis du ønsker). Kr 10 pr gang. Mosjonstilbud som passer for alle aldre, for de sprekste og de som trenger litt motivasjon for å komme i gang ☺! Åpen kafé.

MØTE NAKUHEL I ASKER KULTURHUS lør 24.4. kl 12 – 14

Fra scenen i Kulturhusets foajé kan du høre både Vise- og allsanggruppa vår "Alf", og koret vårt "Sem Vocalis". Det blir utstilling, salg og informasjon om aktiviteter og tilbud ved NaKuHel-senteret. Kafé med hjemmebakst!

KULTURUKENE I Asker, NAKUHELS PROGRAM 2. – 9.5.

Søndag 2.5. kl 13.: Vernissage, kunstutstilling v/kunstneren Kristin Dijkman. Aud S. Rogne synger viser av Alf Prøysen (se mer informasjon om utstillingen på neste side).

Mandag 3.5. kl 18 30: Vårkonsert med Vise- og allsanggruppa "Alf", Solgården Boligsenter, Kirkeveien 98. Gratis inngang, alle er velkommen.

Søndag 9.5. kl 12 – 15: "Vårslepp", sesongåpning med svingom på danseplattingen utenfor Smia, med Asker Spell og Danselag. Marked med salg av egenprodusert tøy (bl.a. fra gjenbruk) og håndverksprodukter, glass, steintøy, antikviteter, bilder, smykker, bøker, kort, samt honning og eplejuice.

"Kulturukekafé" i Smia i de vanlige åpningstidene.

"SMIA" KAFÉ man – fre kl 10 - 14 / tors 10 – 19 / lør – søn kl 11 30 – 15 30

Vi serverer vanligvis ferske bakervarer, pai, smørbrød, frisk frukt og smoothies og kalde / varme drikker. Noen dager vil utvalget være stort, noen dager kan det hende vi ikke har kapasitet til mer enn våre velkjente vafler. Uansett; noe godt vil du alltid kunne få, - og du er **alltid** hjertelig velkommen i "Smia"! Perfekt for besøk før eller etter tur.

"BRYGGERHUSET", TVEITER søn kl 11 30 – 15 30 (og enkelte lørdager)

I de koselige stuene i nyrestaurerte "Bryggerhuset" er det kafé, og enkelte dager blir det servert brødbakst fra den gamle bakerovnen. Ellers serveres sveler, pølser, kalde/varme drikker, m.m. **Det er IKKE anledning til å kjøre bil til Tveiter!**

Gaveidé: Vi selger klippekort for servering på Bryggerhuset og i Smia!

VI TAR IMOT ULIKE TING FOR VÅRENS MARKED SØNDAG 9.5.

Vi tar gjerne imot glass og steintøy, antikviteter, bilder, smykker, og lignende. Alt som leveres må være i orden, og vi ønsker pene og ordentlige ting. Kommer du utenom åpningstiden, kan bidraget settes på gangen utenfor resepsjonen. Overskuddet fra markedet vil gå til driften av NaKuHel-senteret.

STØTT OPP OM NAKUHEL-SENTERET

Medlemskap	Kr 100
Gaver	Alle gaver tas imot med stor takk! Beløp over kr 500 kan trekkes fra på selvangivelsen, dersom vi får oppgitt ditt personnummer.
Gruppeavgift	For deltakere i gruppene er medlemskap inkludert i gruppeavgiften. Gruppeavgiftene er forskjellig for de ulike gruppene.

Alle støttespillere og gruppedeltakere får jevnlig informasjon fra NaKuHel Asker og har stemmerett under årsmøtet (valg av Stiftelsens styre). Benytt konto **78740554742**, og **merk alltid** innbetalingen tydelig med navn, adresse og hva beløpet gjelder.



TUSEN TAKK TIL ALLE SOM HAR BIDRATT!

BLI MEDLEM av NaKuHel Asker. Trygg møteplassen på Sem, og støtt visjonen om at det er god helse i et trivelig fellesskap, natur- og kulturaktiviteter!

”SYNG PÅ SEM”

Søn 13.6. kl 15 – 20

Velkommen til et helt nytt arrangement, som passer for absolutt alle! På jordet på Sem som går ned til Semsvannet, blir det allsang for alle. Med ny scene, og inspirerende sangere med tonefølge, og en fantastisk ramme, - håper vi mange finner veien til Sem denne ettermiddagen. Hovedprogram:

Kl 15 – 17: Aktiviteter for barna, som for eksempel postløyper, eventyr og leker. Spisesteder på Sem Gjestegård og NaKuHel-senteret, samt boder med ulike menyer. Søndagsmiddag med noe for enhver smak i alle prisklasser.

Kl 17 – 19: ”Syng på Sem”, allsang er hovedfokus, med ulike artister og grupper som forsangere. Pris kr 50 pr person / kr 200 for en familie.

Fra kl 19: Spill, sang og servering på ulike steder på Sem!

For fullstendig program, følg med på hjemmesiden vår fra ca 1.6., samt i Budstikka. Billetter kan kjøpes på forhånd på NaKuHel-senteret. Arrangører er Sem Gjestegård og NaKuHel-senteret, i samarbeid med studenter fra Folkeuniversitetet/Fagskolen i helse i Drammen, m.fl.

🎵 *Velkommen til en trivelig ettermiddag på Sem* 🎵

SOMMERLEIR FOR BARN

Uke 25 og uke 26

Masse gøy i Semsvannsområdet for 1. - 4 klassinger. Velkommen til en glad uke med mye moro og mange opplevelser. Her kan du være med på spennende aktiviteter, utforske området og bli bedre kjent med andre og deg selv. Fremmøte på NaKuHel-senteret mellom kl 8 – 9, og hentes samme sted mellom kl 15 30 – 16 30. Aktivitetene foregår i tiden kl 9 – 15 30. Pris kr 1 800. Påmelding innen 14.5. Mer informasjon og påmeldingsskjema fåes på senteret og www.nakuhel.no. Leirens motto er: *Ut i skogen, opp i trærne!*



Glade barn på fjorårets sommerleir! Blir vi like heldige med været i år?



Gapahuken, - trivelig møteplass i skogen!



Fint driv i **malegruppen**, som holder til i ”Yggdrasil” på onsdager kl 11-14.

Vårstemning i hagen. Liker du jord under neglene? Bli med **Hagegruppen**, torsd. fra kl 17.



25 FORSKJELLIGE AKTIVITETS - OG TEMAGRUPPER

Gruppene ledes av frivillige, som på denne måten bidrar til at vi kan tilby et stort mangfold av aktiviteter. Se folderens siste side. Det er rimelig å delta, og hensikten er å skape trivelige miljøer som styrker livskvalitet og helse. Noen grupper er små og noen er store, noen er fullt egnet og noen vil gjerne ha flere deltakere. Noe for deg? Kom og prøv, - det er gratis de første gangene ☺.

FASTE GRUPPER / KURS (utleieforhold, direkte påmelding):

Mensendieck fysioterapi	Man kl 16 - 18	Mensendiecksenteret	22 73 10 30
Feldenkrais	Tirs kl 15 45-18	Christina Egerborg	66 78 95 82
Vedic Art maling	Tors kl 10–14 /16–19	Berit Wexelsen	48 19 08 14
Skole i berøring	Ulike tider	Chanette Roihjert	97 67 27 09
NaKuHel@Barnehagen	Man – fre kl 8 - 17	Zack Zacour (styrer)	47 60 33 38
Asker Osteopati	Onsd kl 18–20	Janne Huseby	95 16 25 17

ARBEIDSTRENING VED NAKUHEL-SENTERET

Livskvalitet og arbeid (LKA) er et nytt tilbud ved senteret. Vi ønsker velkommen til interesserte som er i yrkesaktiv alder, men som ikke er i arbeid. Vi tilbyr et mangfold av arbeidsoppgaver og natur- og kulturaktiviteter i et inkluderende miljø, og legger vekt på mestring og trivsel i et sosialt fellesskap. Mer informasjon kan fåes ved å kontakte senteret eller prosjektkoordinator Marina Langmo Pavlak, mobil 95 30 73 20.

NAKUHEL@BARNEHAGEN ØNSKER SEG NYE KONTAKTER!

Barnehagen tar med glede i mot personer med livserfaring av forskjellig slag; Vi hadde satt pris på om du ville dele litt tid med barna ved for eksempel og fortelle dem om gamle dager, lese eventyr, lære dem noe spesielt eller leke. Barnehagen har 20 barn i alderen 3 – 6 år, som store deler av året holder til på idylliske ”Tangen”.

UTLEIE AV LOKALER OG MØTEPLASSER

Vi kan tilby følgende:

"Kultursmia" – storstua vår, passer til kulturarrangement, konserter, selskaper, møter og foredrag. Dekketøy til 60 personer. Meget hyggelig og anvendelig lokale med mye lys, utsikt mot Semsvannet, piano og peis. Danseplattning utenfor.

NaKuHel-senteret tilbyr møterom, malerom (atelier) og saler for inntil 50 pers.

Gapahuken på Flåbekk – ca 10 min å gå fra Tveiter gård. Overnattingsplass til ca 20 personer, grill/bål plass og benker. Bekk og toalett i nærheten. Gapahuken kan benyttes fritt, men for overnatting og organisert aktivitet kontaktes senteret for reservasjon. Kr 25 pr voksen / kr 15 for barn. Pluss kr 200 for overnatting.

Drivhus og hage – i sommerhalvåret er det mange muligheter i den frodige hagen vår, inne i drivhuset og ute mellom et mangfold av planter, frukt og bær.

"Tangen" – den gamle, men rehabiliterte husmannsplassen vakkert beliggende på odden i Semsvannet. Hus og hage kan benyttes etter avtale.

"Bryggerhuset" på Tveiter gård – 150 år gammelt hus i sveitserstil, nyrehabilitert av Asker kommune. Flere mindre rom og bakerovn. Egner seg for grupper opp til ca 20. Meget trivelige lokaler.

Ta kontakt med NaKuHel-senteret for bestilling og priser.



LYST TIL Å VÆRE MED?

NaKuHel-senteret i Asker arbeider med å fremme helse, miljø og livskvalitet gjennom deltakelse og engasjement i sosiale fellesskap, natur- og kulturaktiviteter. Senteret ligger vakkert til ved Semsvannet i Asker, og drives med betydelig frivillig innsats. Vi tilbyr møteplasser som skal bidra til glede og trivsel for så mange som mulig. Aller best har vi det i hverdagen når vi møtes, gjør aktiviteter og skaper noe i fellesskap. Våre tilbud er åpne for alle! Har du lyst til å være med i vår flotte frivilligstab som er **vertskap i kaféene**? Vi er også glade for frivillige som vil dele erfaringer og interesser som **gruppeleder**, og som har tid/lyst til å bidra med andre oppgaver. Interessert? Ta kontakt med senteret for en prat ☺!

UTSTILLING: "VEKST GIR GLEDE" 2. – 16.5.

En salgsutstilling med grafikk og kleberstensskulpturer av Askerkunstneren Kristin Dijkman. Utstillingen varer fra 2. – 16.5., åpent i senterets åpningstider og etter avtale. Dette er en utstilling for hele familien.

Foredrag i ord og bilder **tirsdag 11.5. kl 19**

Kristin Dijkman forteller hvordan motgang kan føre til vekst; Etter sykdom eller ulykke bør man konsentrere seg om de ressurser og muligheter man har igjen, istedenfor å sørge over det man har tapt. Gratis inngang.



ÅRSMØTE I STIFTELSEN NAKUHEL ASKER **Tor 6.5. kl 18 30**

Årsmøtet finner sted i "Smia" og starter opp med foredrag ved statssekretær Dagfinn Sundsbø. *Temaet blir: "Semsvannsområdet som virkemiddel for folks helse."* Årsmøte fra kl 19 30. Kulturinnslag og enkel servering. Vel møtt til medlemmer og andre interesserte. Medlemskap (kr 100) kan tegnes på møtet.

"VÅRFEST" I SMIA, SPESIELT FOR ELDRE **Tors. 20.5. kl 13 - 16**

Vi gjentar suksessen fra i fjor: Vi serverer lunsj med påfølgende kake og kaffe, og med kulturprogram attåt. Det blir sang, historier og dikt, og trivelig samvær. Kanskje noen vil gå en liten tur etterpå? Påmelding og bestilling av transport for de som trenger det til NaKuHel-senteret innen 10.5. Pris kr 200.

"4 TIMER RUNDT SEMSVANNET" **Søndag 30.5. kl 11 – 15**

Naturfaggruppen vår, ledet av Hilmar Lunde, har engasjert seg i å få kunnskap og innsikt i den unike naturen rundt Semsvannet. Nå inviterer de til en fire timers tur rundt vannet, der vi ser nærmere på blomster/planter, geologien og dyrelivet her. Ta med sekk med mat og drikke, og kle deg etter været. Fremmøte på NaKuHel.

"SEM VOCALIS", VÅRKONSERT I SMIA **Mandag 31.5. kl 19**

NaKuHel-senterets eget kor med sin dirigent Merete Markussen, avholder konsert med vårlig preg. Velkommen til en stemningsfull kveld. Hjemmebakst.

Har du skrevet deg på liste for å kjøpe boken som er under utvikling? Se eks ("dummy") på NaKuHel.

Med forbehold om feil og endringer i programmet!

