

Mars 2024

ABBLNYTT

Asker og Bærum Boligbyggelag

A photograph of three children in ski gear smiling on a snowy slope. The child on the left is a girl with long brown hair, wearing a red and maroon ski jacket and a white helmet with pink goggles. The child in the middle is a boy wearing a blue and yellow ski jacket and a black helmet with orange goggles. The child on the right is a boy wearing a black Salomon ski jacket and a black helmet with yellow goggles. The background is a snowy ski slope with some ski lift infrastructure visible.

Mer moro
med rabatt

Har vært vaktmester
halve livet

Styreleder har nabolaget
på hjernen

Ungdom fikk råd
om boligkjøp



Thorendahl

Vi tar vare på dine verdier!

Helt siden 1971 har Thorendahl jobbet med rehabilitering av eiendom. Våre dyktige ansatte er dedikerte til faget, og hjelper deg gjerne med ditt prosjekt.

thorendahl.no



Gi medlemskap
i gave:



Gavemedlemskap i ABBL:

**Gi konfirmanten et forsprang
i boligmarkedet!**

Innmelding: 300 kroner

Medlemskontingent: Gratis frem til 18 år

Mer informasjon: abbl.no/en-gave-for-livet

ABBL
ASKER OG BÆRUM BOLIGBYGGELAG

Innhold

- 5 Leder
- 6 Ramstad borettslag:
Alle elsker vaktmesteren
- 12 Test av medlemsfordeler
- 16 Ta kontroll over egen økonomi
- 20 Med utsikt til Asker og Bærum
- 22 Rabattavtaler
- 26 Styreleder har nabolaget på hjernen
- 30 Mat: Lam på tre måter
- 32 Quiz og kryssord
- 35 Ny vår for Atelierhagen
- 38 Økonomikurs for unge



Side 6
Vaktmester halve livet
Per Christian Berg er alltid først ute når det snør. Det setter borettslaget på Høvik pris på.

Side 12
Sparer penger på gjærbakst

Even (5) har testet medlemsfordelene.



Side 26
Alltid på vakt
Eivind Gärtner holder styr på nabolaget

Har du forslag til spennende saker, prosjekter eller mennesker tilknyttet ABBL vi bør skrive om? Tips oss gjerne på tips@abbl.no

ABBL

ASKER OG BÆRUM BOLIGBYGGELAG

Ansvarlig utgiver:
Asker og Bærum Boligbyggelag AL
Postboks 385, 1301 Sandvika
Besøksadresse: Kinoveien 3, Sandvika
Telefon: 67 57 40 00
E-post: post@abbl.no

Ansvarlig redaktør:
Kristin Birch-Aune Kongsrud

Abonnement:
Bladet er gratis for medlemmer og for beboere i boligselskaper forvaltet av ABBL.

Produksjon:
APELAND

Treff lokalk markedet i Asker og Bærum på hjemmebane!

ABBL Nytt utgis tre ganger per år. Denne utgaven har et opplag på 27 000 eksemplarer.

Kontakt oss nå for et godt tilbud på annonsering.

ANNONSEALG:
Kjetil Sagen i HS Media
E-post: kjetil.sagen@hsmedia.no
Mobil: 924 22 644

www.hsmedia.no

Medlemsblad for
Asker og Bærum Boligbyggelag

Nummer 1 – 2024



” Vi vil kunne oppleve en økt utflytting fra Asker og Bærum

Begrens bokostnadene!

Det er vanskelig å komme seg inn på boligmarkedet, spesielt i Bærum og Asker. Flere ser seg nødt til å flytte ut av kommunen for å ha mulighet til å kjøpe seg en egen bolig.

Den kraftige økningen i løpende bokostnader de siste to årene gir grunn til bekymring. Boligkostnadsindeksen fra Huseiernes landsforbund viser en gjennomsnittlig økning i bokostnader på landsbasis på 16 % i 2023.

Våre kommuner ligger godt over gjennomsnittet, med en økning med 19,4 % i Asker og 22,6 % i Bærum. En stor del av dette skyldes økte utlånsrenter, men også offentlige avgifter drar kostnaden betydelig opp.

I Asker og Bærum økte de kommunale avgiftene i 2023 med henholdsvis 17,1 % og 13,5 %. Det er betydelig mer i våre nærliggende kommuner, Lier og Drammen, som økte avgiftene i samme periode med 2,7 % og 9,9 %. Hvis denne trenden fortsetter, vil vi kunne oppleve en økt utflytting fra Asker og Bærum til nærliggende kommuner.

Prognosen fremover viser fortsatt betydelig vekst i både markeds- og myndighetsbestemte bokostnader, og vi må forvente at det stadig vil bli dyrere å eie sin egen bolig. Denne bekymringsfulle utviklingen utfordrer den norske boligmodellen, der 80 prosent av oss eier vårt eget hjem.

En boligmodell som har bidratt til relativt lave sosiale forskjeller i vårt samfunn.

Vi i ABBL jobber daglig for å bidra til kostnadseffektiv drift og vedlikehold av de boligene vi forvalter for våre medlemmer.

I fremtidens boligprosjekter vil vi legge vekt på sosiale boformer med mer effektiv arealutnyttelse, sambruk, og lavest mulige energi- og driftskostnader.

Vi vil appellere til våre lokale politikere om å holde de kommunale avgiftene nede og jobbe sammen med oss for å finne løsninger som gjør det mulig for våre unge å etablere seg i Asker og Bærum, og for eldre å bli boende her.



Kristin Birch-Aune Kongsrud

Kristin Birch-Aune Kongsrud
Administrerende direktør



Alle kjenner vaktmesteren

Siden 1990-tallet har både fasader og varmeanlegg blitt byttet ut i Ramstad borettslag. Vaktmesteren derimot, har vært den samme hele tiden.

VED SIN LEST: Per Christian Berg (t.v) har nesten alltid bodd i Ramstad borettslag. I dag bor han i vaktmesterleiligheten, som i utgangspunktet var en barnepark for ungene i borettslaget. Her sammen med Eivin Willassen og Signe Sverdrup Bals. Foto: Katrine Lunke

– Det gir stor frihet å være vaktmester. Samtidig liker jeg å kunne se resultater av det jeg gjør, og vite at det er til nytte for andre

Per Christian Berg



– Både jeg og en del andre mener jeg har grodd fast. Det lever jeg godt med, sier Per Christian Berg (52).

Han er født og oppvokst i borettslaget på Høvik, der han har bodd i fire ulike leiligheter. For selv om Per Christian i perioder har bodd andre steder, er det alltid hit han har vendt tilbake.

– Dette er det koseligste stedet å bo. Beliggenheten er bra, og det er mye grøntarealer. Hadde borettslaget blitt bygget i dag, ville antall blokker trolig vært det dobbelte, sier han.

Alltid beredt

Ramstad borettslag ble stiftet i 1954 og består av fem blokker, 17 oppganger og 109 leiligheter. Mellom dem er det pent opparbeidede gangstier, gressplener og lekeplasser. Ifølge Per Christian er hele området som et samfunn i miniatyr.

– Her bor unge og eldre, enslige, par og familier, forteller han.

Fra Per Christian var 16 år gammel, påtok han seg flere vaktmesteroppdrag i borettslaget. Lenge før det gikk han ofte et par skritt bak datidens vaktmester og fulgte med på arbeidet som ble gjort. I 2000 overtok han jobben på heltid, fikk sin egen vaktmesterleilighet, og er først oppe og sist i seng hver gang situasjonen krever det.

– Jeg har vanlig arbeidstid, men skjer det noe, så liker jeg å ta det med en gang. Laver snøen ned, så må jeg jo måke selv om det er søndag eller grytidlig om morgenen, sier han, og legger til: – Jeg tror, i all beskjedenhet, at du skal kjøre ganske langt for å finne et borettslag som er bedre snøryddet enn dette.

Varierte oppgaver

Å være vaktmester i borettslag er som å ha en endeløs rekke med oppgaver du aldri vet helt hva er. Foruten ansvaret for innvendig og utvendig vedlikehold, har Per Christian overoppsynet med HMS-systemet, fellesvaskeriet og fyringsanlegg. For bare noen år siden byttet borettslaget ut oljefyringsanlegget med bergvarme. Og for enda flere år siden ble de originale eternittplatene byttet ut med beige teglstein. Og så er det alltid en beboer eller fem som trenger bistand.

– Før ringte telefonen hele døgnet. Nå har de fleste venet seg til at jeg har en fast arbeidstid.

Fastboende i 70 år

Da Per Christian var yngre, møttes naboene gjerne til 17. mai-fester, karneval, juletefester og skirenn. I dag er det mindre kontakt mellom dem som bor her.

– Borettslagets vesen har endret seg på 50 år. Da jeg var barn, ble folk boende her i årevis. Nå er det mer utskiftninger. Det gjelder spesielt for unge par, som kanskje får et barn eller flere. Da vil de ha større plass, forklarer Berg. Men noen holder stand.

Signe Sverdrup Bals (92) var blant de første som flyttet inn i Ramstad borettslag da det sto nesten ferdig i 1957. Blant annet manglet det rekkverk i trappeoppgangene.

– Det var jo ikke helt bra, med tanke på at vi den gangen hadde tre små barn og bodde i fjerde etasje, sier hun.

Fortsatt er de en håndfull beboere igjen fra den første tiden.

– Men stort sett er de fleste borte nå.

Lite dramatikk

Alle årene til tross, det har vært få dramatiske hendelser i borettslaget, skal vi tro vaktmesteren.

– Vi har hatt innbrudd i kjellerboder og biler, noen vannlekkasjer og folk som har låst seg ute. En gang måtte jeg få assistanse fra brannvesenet for å komme inn til en leilighet i tredje etasje. Da tok vi oss inn fra verandaen, forteller Berg.

Og så er det han som vaktmesteren aldri glemmer.

– Vi hadde en gang en beboer som var veldig opp-tatt av brannvern, og det å ha nok røykvarslere i leiligheten. Selv hadde han en varsler i alle rom og to i stuen, som alle var seriekoblet. Utfordringen var at han mente det var nødvendig å teste disse jevnlig, og minst en gang i måneden. Det var det en del andre beboere som reagerte på. Jeg prøvde noen ganger å si fra om at det ikke var nødvendig med så mange brannalarmer, men det hjalp ikke.

Når det innimellom oppstår friksjon i dag, handler det gjerne om «de vanlige tingene»: – Hvor skal trampolinen stå, bør vinduet være åpent i oppgangen og kan man henge dyner ut av vinduet? Det siste har jeg gjort én gang, og da fikk jeg tydelig beskjed fra en eldre beboer at slikt gjør man ikke. Så det har jeg sluttet med. ■



IVRIG I TJENESTEN: Allerede for mange år siden var Per Christian å se bak en gressklipper eller snøfreser i borettslaget. Foto: privat



LANG FARTSTID: Signe Sverdrup Bals var blant de første som flyttet inn i borettslaget, den gangen i fjerde etasje. For noen år siden flyttet hun til en leilighet i første etasje og fikk inngangsdør på bakkeplan. – Det var så deilig! Foto: Katrine Lunke



OPPGRADERT: Siden dette bildet ble tatt er det gamle fyringsanlegget blitt byttet ut med vannbåren varme. Foto: privat



Ørnulf Wiig Installasjon AS
67 57 20 40
service@wiig.no
wiig.no

5 års garanti

Et LED i det grønne skiftet

Fra 2023 vil tradisjonelle lysrør fases ut, og erstattes med effektive, kvikksølvfrie LED-alternativer. Det er gode nyheter for miljøet og strømreregningen din! Oppgrader til LED-armaturer i god tid, og du kan nyte godt av flere fordeler. Kontakt oss gjerne om du ønsker mer informasjon.

Ørnulf Wiig Installasjon A.s 



Container til fastpris uansett vekten på avfallet

Bestill utstyr for en rekke typer avfall i nettbutikken

Ragn-Sells hjelper både borettslag og sameie med god avfallshåndtering, som er til det beste for miljøet, under dugnaden eller oppussingen.

Bestill ved å scanne QR-koden eller besøk ragnsells.no

NB! Hjelp oss med å unngå branner, kast aldri batterier sammen med annet avfall.

RAGN SELLS

Trustscore utmerket - 4,7 av 5 - basert på over 4300 tilbakemeldinger ★★★★★



TIL TJENESTE
**VAKTMESTER
KOMPANIET**
1932

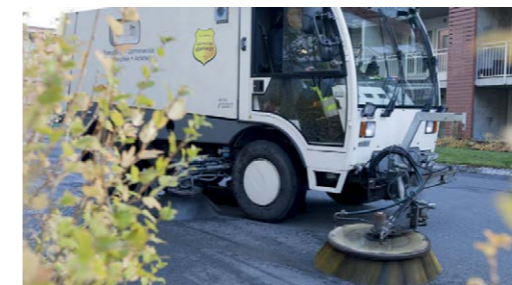
ER DU KLAR FOR VÅREN?

- LA OSS HJELPE DEG!

I over 80 år har vi stått til tjeneste for våre kunder. Vaktmesterkompaniet kan hjelpe deg med å rydde opp til våren. Vi tilbyr feiing av gårds plasser og veier, container til vårrydding, gartnertjenester, graving og asfaltering. Vi hjelper alt fra store bedrifter og borettslag til private hjem. Ingen jobb er for liten, ingen jobb er for stor.

La oss gjøre jobben!

Ta kontakt med oss for en hyggelig prat og en uforpliktende befaring!



M MALERMESTERFIRMA
MEYER - MØRCH
EN DEL AV FASADGRUPPEN

Telefon: 67 17 17 30 - Fax: 67 17 17 31
Mobil: 901 53 448 - Mail: epost@meyer-morch.no
Ringeriksveien 162b, 1339 Vøyenenga

Totalleverandør av MALERTJENESTER

Vi planlegger, prosjekterer og gjennomfører totalleveranse av alle typer innvendige og utvendige malertjenester til deres sameie eller borettslag.

Høy faglig kompetanse sammen med lang erfaring sikrer et godt og varig resultat for våre kunder

- Nybygg og rehabilitering
- Utvendig og innvendig malerarbeid
- Gulv og teppelegging
- Samarbeid/ koordinering med alle håndverksgrupper
- Garantiordning gjennom MLF
- Tilknyttet bransjeorganisasjoner
- Konkurransedyktige priser
- Gratis uforpliktende befaring og tilbud

HJEMMESIDE: www.meyer-morch.no



Sparer penger på gode avtaler

Som ABBL-medlem kan du benytte deg av flere titalls rabattordninger. Men hva får du, egentlig? Jesper (12), Matilde (9) og Even (5) har testet ut en skibakke, kafé og trampolinepark.

AKTIV FAMILIE: Stian Krag Iversen sjekker alltid om det finnes gode rabattavtaler når familien på fem skal gjøre noe sammen. I år har de investert i sesongkort i Kirkerudbakken, men for dem som bare står en gang iblant er det penger å spare med medlemsrabatt. Foto: Katrine Lunke



– Når vi skal gjøre noe sammen som familie, sjekker jeg alltid om det finnes gode rabatter man kan benytte seg av, sier Stian Krag Iversen.

Trebarnsforen fra Vøyenenga innrømmer gjerne at det fort kan bli dyrt når to voksne og tre barn vil gå på kino, i teater eller besøke en aktivitetspark.

– Jeg blir veldig glad hver gang jeg oppdager at det er penger å spare på et medlemskap, eller kanskje enda bedre, at kontingenten blir «tjent» inn på et godt kjøp, sier Krag Iversen.

Som ABBL-medlem får han rabatt på en rekke aktiviteter rettet mot barn og unge, og benytter seg av dem så ofte han kan. Men hva synes barna hans om tilbudene? ■

Man kan velge mellom flere bakker, det er alltid kjente her og det er den beste måten å være ute på.

TRENER FREESKI: Matilde er den mest aktive skikjøreren i familien og er i Kirkerudbakken minst to ganger i uken. Foto: Katrine Lunke



Kirkerudbakken: – Opplever tidenes skisesong



– Jeg har kjørt ganske mye her allerede, sier Even og setter utfor den 550 meter lange bakken. 5-åringen er også først nede.

– Det er bra med hopp her, synes Jesper. Han skulle gjerne stått mer på ski.

– Noen ganger er det litt kø i heisen, men det går bra, sier Matilde. Hun er oftest i bakken fordi hun også trener freeski.

Kirkerudbakken har foruten slalåmbakke, egen snowboardbakke og en adskilt barnebakke.

– Vi kaller oss Bærum's største barnehage, ler driftsleder Hans Kristiansen. Han forteller om en alle tiders sesong, som startet allerede i desember, og ikke ser ut til å ta slutt før lenge etter påske.

– Hver gang det kommer nysnø, tropper de ivrigste opp i god tid før bakken åpner. Da er det optimale forhold for pudderkjøring, sier han. Det har vært mange slike dager i 2024.

Kirkerudbakken blir mye brukt av aktive skikjørere, men også av yngre barn og småbarnsfamilier.

Hver helg blir det tent en stor bålpanne, der man kan grille medbragt mat. I tillegg er det en stor og nyoppusset kafe i tilknytning til skianlegget. ■

Beste tid på døgnet:

Rett etter snøfall, uavhengig av hvilken dag det er.

Passer for:

Alle, inkludert barn ned i 2-årsalder.

Verdt å vite:

Har skiutleie, egen barnebakke og gode bussforbindelser.

Penger å spare:

Som ABBL-medlem får du 15 prosent rabatt på dagskort og kveldskort alle hverdager. Ordinær pris er 360 kroner.

De har mat og drikke som barn liker, myke stoler og koselig betjening.



GUL BOLLE ER BEST: Testpanelet var enige om at bollene med gul eggekrem og/eller kanel var de beste. Foto: Katrine Lunke

Kanel Bakeri:

– Har fast gjærbakst-gjeng



- Å gå på kafé sammen med familien er koselig, synes Matilde.
- Jeg liker gul smoothie. Den smaker helt tropisk, sier Jesper.
- Alle bollene er best, synes Even. Men verner om kanelsnurren.



Linn Østby Bringsli

Kanel Bakeri drives av Linn Østby Bringsli, som er 5. generasjon i den lokale bakeri-slekten. Bakeriet, som er kjent for sine egenknyttede kanelsnurrer og solboller, holder åpent alle dager i uken. Bakeriet er et populært sted for alt fra jobblunsjer til barseltreff og familiekos. Ifølge Linn møter hun ofte kunder som benytter seg av rabatten de får som ABBL-

medlem. – Vi har for eksempel en fast gjeng som kjøper kaffe og gjærbakst nesten hver eneste dag. Med ti prosent i medlemsrabatt sparer de jo noen kroner i året, sier hun. ■

Beste tid på døgnet:

I helgene baker vi opp ekstra mye gjærbakst, så da er det garantert ferske boller i alle varianter.

Passer for:

Alle som liker å gå på kafé.

Verdt å vite:

Kafeen ble utvidet i 2023. Serverer også småretter og har øl og vin. Åpent på søndager.

Penger å spare:

Som ABBL-medlem får du 10 % på bakerverer m/drikke, baguetter, smørbrød, lunsjretter og brød.

Rush trampolinepark:

– En skikkelig treningsøkt



- Man blir sliten på en god måte, sier Matilde.
- Det er mye bedre sprett i trampolinene her enn den man har hjemme, sier Jesper.
- Jeg tror jeg kunne vært her veldig lenge, sier Even.

Rush trampolinepark i Grini Næringspark er åpen alle dager hele året, og er et populært sted, særlig blant småbarnsfamilier. Parken har tilbud for alle aldersgrupper og flere temabaserte eventer gjennom uken, som diskotime og «After Dark» der man hopper i mørket med discolys og blacklight.



Rebecca Kalvøy

– Jeg har faktisk hørt at 15 minutter på trampoline kan tilsvare 30 minutter med jogging, sier avdelingsleder Rebecca Kalvøy.

Ifølge henne har de over 50 trampoliner i den 3 000 kvm store parken, med ulik grad av sprett og bruksområder.

Hos Rush har de også et eget kafeområde med glassvegger rundt, et mye brukt område for travle foreldre med datamaskiner under armen. ■

Beste tid på døgnet:

Parken åpner klokken 14 alle hverdager, da er det ofte litt færre i parken (hvis man liker det).

Passer for:

Alle over 3 år.

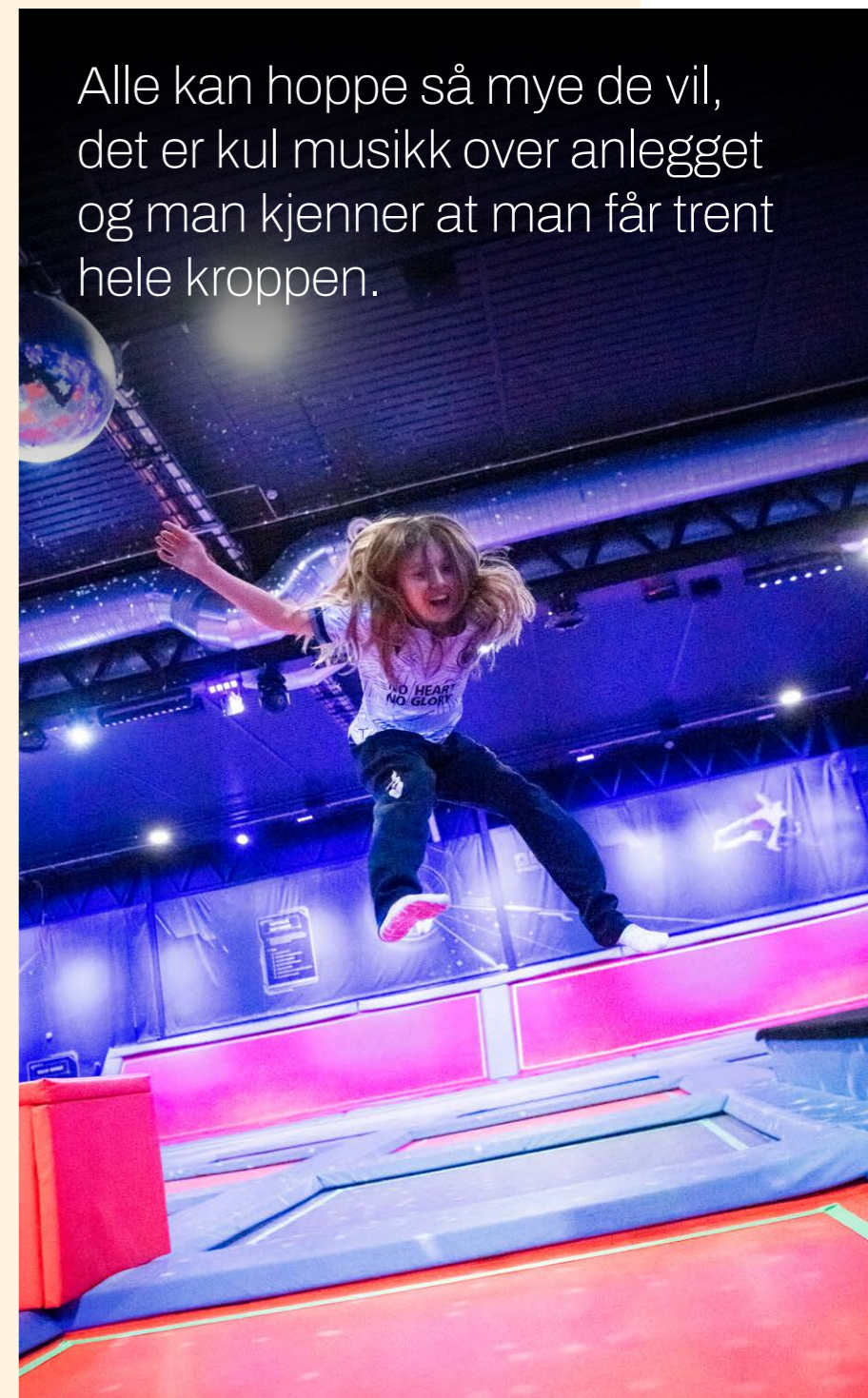
Verdt å vite:

Parken har egen «minispsett» (0 til 6 år) i helgene fra klokken ni til ti. Det arrangeres også «voksensprett» (over 18 år) på torsdager fra klokken 20-21. Tre ganger i året kan man overnatte i parken.

Penger å spare:

Som ABBL-medlem får du 20 % på trampolinehopping fra mandag til fredag. I helgene gjelder ordinære priser.

Alle kan hoppe så mye de vil, det er kul musikk over anlegget og man kjenner at man får trent hele kroppen.



SVETT OG GLAD: Både barn og voksne kan få treningsutbytte av en time på Rush, mener daglig leder.

Lærer bort gammelt håndverk

Hvordan blir en glødende klump med glassmasse forvandlet til et lite kunstverk? På Hadeland Glassverk kommer publikum tett på prosessen. Noen får også prøve seg som glassblåsere.



BLÅSER EGEN KUNST: Både små og store synes det er spennende å prøve seg som glasskunstnere. Foto: Hadeland Glassverk

– Det er den mest populære aktiviteten vi har. Å se hvordan en glødende klump med glassmasse blir til en vase, et drikkeglass eller et hjerte du har blåst selv, er utrolig fascinerende, sier markedssjef Tonje Fosshaug hos Hadeland Glassverk.

Frem til 23. mars arrangeres Håndverksfestivalen på Hadeland Glassverk, der målet er å vise frem, lære bort, engasjere og inspirere de besøkende til en ny opplevelse innen kunst og håndverk. Festivalen var i mange år et fast arrangement ved glassverket, og har nå blitt «pusset opp» og fornyet.

– Vi tar med det beste fra den tidligere tradisjonen, gir

festivalen en ny innpakning og løfter frem enda flere gode, norske håndverkere, kunstnere og skapere, sier Fosshaug.

Norges eldste

Hadeland Glassverk ligger på Jevnaker, ved den sydlige enden av Randsfjorden, om lag 45 minutters kjøretur fra Asker og Bærum. Glassverket ble grunnlagt i 1762 og er Norges eldste industrihåndverksbedrift med kontinuerlig drift. Her finnes også mange butikker med stort utvalg innen glassprodukter, porselen, kjøkkenutstyr, klær og interiør, mat og drikke.

Hver helg er det også aktiviteter for små og store. Dette kan variere fra teater, konserter, utstillinger, show og muligheter for å blåse sitt eget glass.

I Glasshytta møter man profesjonelle håndverkere som lager unik munnblåst belysning og glassvarer. Glassblåsing som fag er flere tusen år gammelt, og er en teknikk som hovedsakelig brukes til å fremstille glassprodukter med blåserør.

– Det er en krevende kunstform og en fascinerende opplevelse. Det er noe helt spesielt med å se en varm glassklump forvandles til et kunstnerisk mesterverk, forklarer Fosshaug.

Stiller ut kunstverk

Som publikum opplever man magien på nært hold i Glasshytta, der alle fra fire år og oppover får mulighet til å prøve seg på det gamle håndverket.

– Det er helt trygt, og du får god hjelp og veiledning av en profesjonell glassblåser gjennom hele prosessen, sier Fosshaug.

Hadeland Glassverk har også et stort utstillingslokale og belysningsbutikk der man kan se og oppleve små og store kunstverk og lamper. ■

Stian Nyblin-Austgulen i ABBL er alltid på jakt etter gode rabattavtaler på vegne av medlemmene. Boligbyggelaget har rundt 40 ulike avtaler med lokale og aktuelle aktører.

– Det skal lønne seg å være ABBL-medlem, ikke bare fordi man får forkjøpsrett til brukte og nye boliger, men også fordi man får gode tilbud på alt fra byggevarer til økonomiske tjenester og fritidsaktiviteter, sier han.

For fullstendig oversikt over alle rabattavtaler, se side 22-24.



ABBL har inngått en ny samarbeidsavtale med Hadeland Glassverk der ABBL-medlemmer får 15 % rabatt på alle ordinære varer*. Avtalen omfatter både nettbutikk og det fysiske opplevelsessenteret til Hadeland Glassverk på Jevnaker.

Lørdag 23. og søndag 24. mars er det medlemsdager på Hadeland Glassverk med ekstra gode tilbud.

Fabrikkutsalget:

-40 % Aurora oljelampe Røykgrå glatt/optikk
-50 % Sine røykgrå 2.sort
Vase høy, tulipan vase og lyslykt

Høvdinghallen:

50 % Ildfaste former i ulike fager og størrelser fra Porsgrund.

*Gjelder ikke belysning, Icon, mat & drikke eller allerede nedsatte varer.

ÅPENT VERKSTED: Som publikum hos Hadeland Glassverk kommer du tett på glassblåserne. FOTO: Hadeland Glassverk

Balkonger fra Balco – Et klimasmart valg for fremtiden!

Balco har all kompetanse i eget hus når det gjelder balkongprosjekter. Egen produksjon og produktutvikling av alle typer bærekraftige balkongsystemer i moderne og effektive lokaler i Sverige. Ta kontakt med oss for å komme riktig i gang!

Les mer på www.balco.no



Et balkongsystem med Balcos eget stabile dreneringsystem Clean Line og ventilasjon Vent Tec.

BERGEN
Tel 459 76 830

OSLO
Tel 23 38 12 00

TRONDHEIM
Tel 902 36 179

BALCO
BALCONIES
FOR
GREATER
LIVING

L B R
Lommedalen Bygg og Rørleggerbedrift AS

div totalleverandør av Bygg

- Totalentreprenør
- Rørlegger
- Bad
- Påbygg
- Rehabilitering

67 13 75 76

www.lbor.no

Gamle Ringeriksvei 5, 1369 Stabekk
Mail: post@lbor.no

VIKINGBAD



GRATIS BEFARING

Til medlemmer av ABBL



NORGESDESIGN 08062023-041 FOTO: ELIN EIKE WORREN/ABBL

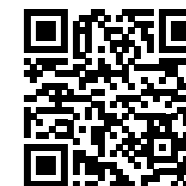
Alarm for boligsameier

En tjeneste fra Asker og Bærum brann og redning

Som medlem i ABBL kan ditt boligsameie få direkte alarmoverføring til Asker og Bærum brann og redning. Vi sørger da for rask utrykning med nærmeste brannbil dersom noe skulle skje - enten det er utløst alarm fra leiligheter, fellesarealer, garasjeanlegg eller heis.

Be om tilbud til ditt boligsameie i dag:

www.boligalarmbrannvesenet.no/ABBL eller ring **66 76 42 75**



Her bor vi!

Kolsåstoppen er en av flere topper i Asker og Bærum hvor du kan betrakte store deler av kommunene i fugleperspektiv. Fra søndre Kolsåstopp (342 moh) ser du for eksempel nesten hele Bærum, over til Asker og mot Oslofjorden. På dette bildet er det kunstisbanen på Rud som lyser opp i februar mørket. Flere stier fører til den populære utsiktsposten, og vi anbefaler kraftige brodder på denne tiden av året.



Det lønner seg å være medlem!

Din viktigste medlemsfordel er forkjøpsrett på nye og brukte boliger. I tillegg har du rabatter på en rekke lokale varer og tjenester.

Ikke medlem? Les mer og bli medlem på ABBL.no



Bli medlem!

Begravelse

akasien

Akasien Begravelsesbyrå er et lokalt, personlig begravelsesbyrå. Du får 15 % på nye gravstener og navnetilføyelse på eksisterende gravsten, 10 % på kister og urner.
www.akasien.no



Bærum BlomsterDesign hjelper deg med å finne blomster som uttrykker medfølelse i sorgen, eller som en siste hilsen.

10 % rabatt på kistedekorasjon. Alle som bestiller dekorasjoner til samme begravelse er inkludert i tilbudet om 10 % rabatt, så lenge én er medlem.

www.blomsterdesign.no



S. Sigvartsen Steinindustri A/S gir deg 12 % rabatt på nye gravsteiner (gjelder ikke steiner på tilbud) og 12 % rabatt på navnetilføyelser og omarbeidelser.
www.sigvartsen.no

Bil



Bilkosmetikk fikser lakkskader med og uten bulker, lakkeforsegling og lakkfornyning. 20 % rabatt på veiledende priser inntil kr 2 000,-.
www.bilkosmetikk.no



DekkTeam selger kvalitetsdekk og felger av kjente og ledende merker. 8 % på dekk og felger, 5 % rabatt på kampanjeprodukter. En sesong gratis dekklagring, deretter 15 % rabatt på dekkhotell.

Tilbudet gjelder kun for nye kunder hos DekkTeam og ikke sammen med andre tilbud.

asker@dekkteam.no
stabekk@dekkteam.no
www.dekkteam.no



Wright Trafikkskole i Asker gir deg 10 % rabatt på trafikkopplæring. Gjelder pakkepris for følgende klasser: Personbil – henger – førerkort for MC og moped samt trafikalt grunnkurs. Bruk wright-kode: abbl10fan
www.wright.no

Bolig og interiør



ABBL Eiendomsmegling gir deg spesialtilbud på salg av bolig. Vi tilbyr ABBL-medlemmer kr 5 000,- i rabatt ved inngått salgsoppdrag.
www.abbl.no



Ny!

BMdesign - Husnummer og dørschild i skandinavisk design. 15 % på hele sortimentet i nettbutikken. Slik bruker du rabatten: Legg inn gyldig medlemsnummer i kommentar-feltet og rabattkuponen «ABBL24» ved utsjekk i nettbutikk.
www.BMdesign.no



Bærum BlomsterDesign AS gir deg 10 % på kjøp i butikk på alle varer med ordinær pris. Gjelder ikke bestillingsvarer.
www.blomsterdesign.no



Bærum Solskjerming gir deg hele 30% avslag på alt av solskjerming, ved kjøp av 3 produkter eller markiser! Gratis befarung.
www.baerum-sol.no



CERTEGO tilbyr helhetsløsninger innen sikkerhet. Avdeling Asker og Bærum gir deg 15 % på materialer, regnet på pris eks. m.v.a.
www.certego.no



Flisekompaniet gir deg 20 % på fliser og lim. Behjelpelig med tilpassing av fliser.
www.flisekompaniet.no

Flügger

Flügger gir deg 20 % på maling, malerverktøy og tapet. Gjelder ikke tilbudsvarer.
www.flugger.no



Glassmester 1 gir deg 10 % på alle dusjløsninger, rekkverk og glass over kjøkkenbenk (ekskl. innramming). 10 % på glass og speil til bygningsformål.

Bilglass: Kostnadsfri reparasjon av steinsprut v/full kasko-forsikring. Gratis lånebil, spylervæske og nye vindusviskere v/rep. Eller utskifting av bilrute. Gjelder ikke faste pristilbud/tilbudsvarer med arbeid.
www.glassmester1.no



Hadeland Glassverk gir ABBL-medlemmer 15 % rabatt på alle ordinære varer*, både i butikkene på Hadeland Glassverk og i nettbutikken. (*Gjelder ikke belysning, Icon, mat og drikke eller allerede nedsatte varer). Rabattkode i nettbutikken: ABBL

Medlemsdag med ekstra gode tilbud 23. og 24. mars

www.hadeland.com



Lommedalen Bygg og Rørleggerbedrift

Lommedalen Bygg og Rørleggerbedrift AS (LBR) gir deg 10 % på rørleggertjenester, VVS-utstyr, deler og på andre håndverkstjenester. Rabatten gjelder ikke tilbudsvarer og netthandel.



Låssenteret tilbyr gratis brann- og sikkerhetsbefaring av boliger og næringsbygg. 15 % på låsrelaterte produkter. 20 % på nøkkelpkopiering og 25 % på postkasse-, ringeklokke og dørschild. Det gis ikke rabatt på bestillingsvarer. NB! Rabatt gis kun ved fremvisning av gyldig medlemskort.
www.lassenteret.no



Trelast 15 % (gjelder ikke impregnerte materialer og innvendige paneler), maling 10 % og byggevarer 15 %.

Rabatten gjelder ikke tilbudsvarer og netto prisede varer.
www.monter.no



Pelias skadedyrkontroll - gode løsninger på skadedyrbekjempelse. 15 % på skadeforebyggende produkter i nettbutikken. www.skadedyrshop.no
Rabattkode: ABBL15
Boligselskaper tilbys gunstig pris på serviceavtale for å forebygge skadedyr i boligselskaper. Les mer om avtalen
www.pelias.no/abbl



SETTEM
STEININDUSTRI

Settem Steinindustri A/S tilbyr 10 % på granitt, skifer og marmor.
www.settem.no



Takstsenteret på Stabekk gir deg 10 % på ordinær pris for takstopdrag.
www.takstsenteret.no



TEK-Norge AS på Stabekk gir deg 10 % på veiledende priser for tilstandsrapport ved boligsalg.

www.tek-norge.no



Visor tilbyr rullegardiner, plissegardiner, lamellgardiner, persiener LUX og liftgardiner. Alle produkter lages etter mål. 10 % rabatt ved kjøp i nettbutikk.

Rabattkode ABBL MEDLEM2022. Rabatt kan ikke kombineres med andre kampanjer. Gratis befarung ved bestilling over kr 5 000.

Gjelder Oslo, Asker og Bærum. Produktpris på befarung vil være tilsvarende som ved kjøp i nettbutikk, 10 % rabatt. Kan ikke kombineres med andre kampanjer.
www.visor.no



Ny!

WALLS interiørdesign - Lokal interiørdesigner som hjelper deg med smarte løsninger og gode farger til ditt hjem.
• Gratis veiledning pr. telefon for nye kunder (1 time).
• 15 % på inngått interiørprosjekt
www.walls.no



Ørnulf Wiig Installasjon AS gir ABBL-medlemmer rabatterte timepriser og 20 % på el-materiell, samt 5 års garanti.
www.wiig.no

Hage og uteområde



Lindum tilbyr 20 % rabatt på containertjenester (transport og avfallsbehandling) for medlemmer og boligselskap i Asker kommune.

Husk å oppgi at du er medlem ved bestilling.
www.lindum.no



Plantebørsen Brødr. Bergem AS i Lier gir deg 10 % på alle varer.
www.planteborsen.no

Simons Hagedesign

Trenger du idéer til utforming, planlegging eller plantevalg til balkong, hage eller større utearealer?

Rabatt til ABBL-medlemmer:

- Idétime – 20 % av ordinær timepris
- Hagedesign/planteplan/vedlikeholdsplan – 15 % av ordinær timepris

www.hagedesign.org

Forsikring, økonomi og helse

SPAREBANKEN ØST

Sparebanken Øst - Lokalbanken med rådgivere som er her for deg.

Som medlem av ABBL får du gode betingelser – om du skal låne, spare eller begge deler.

Sparebanken Øst Sandvika:
www.oest.no/kontor/sandvika

Sparebanken Øst Asker:
www.oest.no/kontor/asker



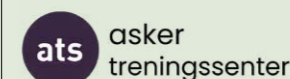
Norsk Førstehjelp AS, Nettbutikk

Medlemmer og boligselskaper får rabatt på hjertestarter og livreddende førstehjelpskurs:

- 15 % rabatt på hjertestarter
- 15 % rabatt på 3 timer livreddende hjerte- og lungeredningskurs (for inntil 15 personer) inkl. bruk av hjertestarter

www.butikk.norskforstehjelp.no

Kultur og fritid



Asker treningssenter tilbyr 25 % rabatt på trening, første måned gratis og følgende inkludert:

- Ingen binding
- 11 fri frys i året
- Ingen oppstartsgebyr
- 1 kostnadsfri PT time
- Voksnet treningssenter og miljø
- Booking av personlig treningsrom
- Tilgang til massasje tilbud

www.askertreningssenter.no



Kirkerudbakken skisenter gir 15 % rabatt på dagskort og kveldskort alle hverdager. Medlemsbevis fremvises ved kjøp.
www.fnugg.no/kirkerudbakken



Bærum Musikk- og Danseteater Mini (BærMuDa mini)

Forestillingen om «Aladdin» handler om en fattig ung mann, en vakker prinsesse, en ond trollmann og en magisk lampe. Spilles i Sandvika Teater 5. – 10. mars.

BærMuDa mini gir deg 25 % rabatt på ordinær billettpris.

Max. 5 billetter pr. forestilling.

Pris for ABBL-medlemmer kr 220,- (ord. pris kr 295,-).

www.baerumkulturhus.no



Kanel Bakeri - ved elvepromenaden i Sandvika. Tilbyr 10 % på bakervarer m/drikke, baguetter, smørbrød, div. lunsjretter og brød.

Tlf. 67 54 77 76



Ny!

Rush trampolinepark Bærum

Et Eldorado av trampoliner på både vegger og gulv. 20 % rabatt på trampolinehopping* Husk å oppgi at du er medlem ved bestilling. Medlemsbevis må fremvises.

*Rabatten gjelder prisen på hoppetiden, mandag – fredag, med unntak av helligdager og ferier. Gjelder ikke sokker, bursdag og evt. kampanjer.

www.rushtrampolinepark.no/baerum

Andre tilbud



Lagerboks AS gir deg 10 % på korttidsleie og 20 % på langtidsleie (1 år el. mer) av lagerboks.
www.lagerboks.no



Mobil Fikser'n i Sandvika tilbyr 10 % på reparasjon.
www.mobilfiksern.no



Saia frisør i Sandvika tilbyr 10 % rabatt på hårbehandlinger.

Bestill time digitalt. Husk å legge inn ditt medlemsnummer i bestillingsskjemaet.
www.saifrisor.no

BÆRMUDA
Presenterer

Aladdin

«En gang i tiden, for svært lenge siden, i landet langt borte, der netter er sorte...» Slik starter historien vår om Aladdin og jakten på den magiske lampen. Det bor en ånd i lampen som kan oppfylle ønsker. Hvem vinner kampen om lampen? Den onde Jafar eller Aladdin?

Bli med BærMuDa Mini inn i eventyret og opplev magien i teateret, akkompagnert av vårt eget husorkester under ledelse av kapellmester Helge Sunde.



Sandvika Teater 5-10.mars

Forestillingen passer for alle.

Hverdager kl. 18:00 og lørdag/søndag kl. 13:00 og 17:00

Billetter kan kjøpes hos Bærum Kulturhus, på mobil 815 11 777, på www.baerumkulturhus.no og i Sandvika Teater, én time før forestilling.

Ordinær pris: 295 kr.
ABBL-pris: 220 kr. Denne prisen kan brukes av ABBL-medlemmer til kjøp av inntil fem billetter.

Manus: Margrethe Beck Heien
Musikk: Margrethe Beck Heien, Tormod Storsveen Throndsen og Helge Sunde

Regi: Charlotte Fjell Lindmann
Koreografi: Trine Eide Schjøberg
Kapellmester: Helge Sunde
Scenografi: Kenneth Kolberg

Forestillingen er støttet av Bærum Kommune og Viken Fylkeskommune.



BEST PÅ BERGER: I september i fjor feiret Berger boligsameie 50-årsjubileum. Opptil flere av dem som deltok kunne feire at de har bodd der like lenge. – Det er et flott sted å bo, forklarer Eivind Gärtner. Her sammen med (f.v.) Inger Lise Otterstad, Gerd Enli, Liv Valeur, Thomas Nicolay Thorsen, Jan Bjerke, Eivind, Lasse Ydalus, Britta Zeiner og hunden Asta. Foto: Katrine Lunke

Har nabolaget på hjernen

En TV-dekoder som ikke virker, et lys som mangler i garasjen eller bråk fra naboen? Da er styreleder Eivind Gärtner (60) i Berger boligsameie raskt på saken.

Det er ingen oppgave som er for liten eller stor for den erfarne styrelederen.

Som mangeårig beboer har han erfaring med hva som er beste fremgangsmåte i nabolaget. Jobben som styreleder har også gitt ham god innsikt i hva som rører seg i de ulike etasjene.

– Jeg har mye kontakt med folk, og det kommer ganske mange e-poster og telefoner. Heldigvis er vi et aktivt styre, som snakker sammen og blir enige om hva vi skal gjøre. Det er riktig og viktig når det gjelder saker som angår boligsameiet, sier Gärtner.

– Så hva gjør man når TV-en er død, lyset har gått eller naboen bråker?

– Da sender man en forespørsel til styret og lurert på hvem som kan gjøre noe med det.

– Og hvem er gjerne deg?

– Ja, veldig ofte er det jo det. Jeg er kanskje den som svarer rasket på e-poster.

Noen gir seg aldri

Berger boligsameie ble etablert i 1973 og består av 192 leiligheter, fordelt på seks terrasseblokker. Dagens styreleder har bodd i sameiet siden 1982.

– Da jeg flyttet hjemmefra, flyttet jeg hit til Eplehagan. Siden har kona og jeg blitt her, men vi skiftet ut den første leiligheten med en som var større da vi fikk barn, forteller han.

Første gang han ble engasjert i styret var som medlem og sekretær i 2008.

– Jeg ble spurt, og ville gi det et forsøk. Det er jo for to år

av gangen, tenkte jeg. Så ble jeg valgt som nestleder og for seks år siden ble jeg styreleder, forteller Gärtner.

Han innrømmer at det ikke var knallhard konkurranse om vervet.

– Det er fortsatt ikke alle som rekker opp hånden når vi ber om hjelp. Det kan være fordi veldig mange har bidratt i styret allerede, og håper noen andre vil ta over. Andre opplever kanskje at de har blitt for gamle, tror Gärtner.

Noen få derimot, gir seg aldri.

– Vi har heldigvis et par engasjerte pensjonister blant oss. De gjør masse forefallende arbeid, sier styrelederen.

Nye planer hver vår

For ham og resten av styret nærmer det seg måneden med stor M. I april samles hele boligsameiet til den årlige generalforsamlingen.

– Der blir det vedtatt en del ting, som hva vi skal prioritere av utbedringer, budsjett og størrelse på investeringskostnader, sier Gärtner.

For en boligmasse som har rundet 50 år, må det naturligvis skje litt av hvert på utbedringsfronten. Og når et forslag er vedtatt, er det styrets jobb å innhente tilbud fra leverandører og få satt i gang arbeidet.

– De første ti årene jeg var med, så rehabiliterte vi alle takene med ny isolasjon. Vi har også fått malt alle blokkene to ganger, byttet alle dører, vinduer og garasjeporter, og vi har fått lagt ny asfalt, forteller Gärtner.

Akkurat nå har boligsameiet innhentet nye tilbud for å bytte ut varmpumper og beredere.

– De siste årene har vi brukt veldig mye penger, men uten å oppta særlig mye lån. Det er fordi vi har brukt lang tid på rehabilitering, sier styrelederen.

Ønsker seg unge folk

Da Gärtner takket ja til vervet, var det fordi han ville sitte tettere på avgjørelser som angår egen bolig.



ERFAREN GJENG: Nåværende gjennomsnittsalder i Berger boligsameiets styre er rundt 65 år. De neste årene håper de på flere unge representanter. – Det handler om å ta ansvar for at alle har et godt sted å bo, sier Gärtner.



AKTIV FRITID: Styreleder Eivind er ansatt i Bærum kommune, i tillegg til å være styreleder i eget boligsameie. Gitarene på vegg er kun til vanlig husbruk.

– Samtidig syntes jeg det ville være moro å utvikle meg selv og hjelpe sameiet jeg bor i. Som gammel håndverker har jeg vært borte i mye rart, sier han.

Gärtner jobber til vanlig i Bærum kommune, og gjør styrearbeid på fritiden.

– Men jeg tenker jo på det 24 timer i døgnet. Små og store ting ligger og ulmer i bakhodet.

Stort sett er det hverdagslige utfordringer han står i.

– Det går i vanlig vedlikehold og alt fra brannsikkerhet til smålekkasjer og opprydding. I vedtektene våre står det for eksempel at vi ikke skal fylle opp bodgangene med ting og tang. Det er en tilbakevendende utfordring vi jobber med.

Det er ABBL som forvalter Berger boligsameie, hvilket betyr at styret får hjelp og gode råd ved behov.

– Vi har vår egen eiendomsforvalter hos ABBL, som tar regnskapet, og vi får god hjelp hvis vi har juridiske spørsmål. For kort tid siden fikk vi også presentert en ny vedlikeholdsrapport, med anbefalinger om hva vi bør ta tak i. Disse tjenestene er inkludert i honoraret og til god hjelp for oss, sier Gärtner.

Øverst på ønskelisten hans de nærmeste årene er flere unge mennesker i styret.

– Du trenger ikke være utdannet jurist, revisor eller forretningsfører for å kunne bidra. Det du bør ha peiling på er digitale verktøy, som vi bruker hele tiden. I mitt hode er dette kjempeviktig, sier Gärtner.

Han understreker at uansett er det viktigste at man er dedikert til oppgaven, føler et ansvar for eget nabolag og vil lære noe nytt.

– Det du trenger er positiv innstilling. Alt annet ordner seg, som jeg pleier å si. ■

ABBL – boligstyrets forlengede arm



ABBL forvalter i dag ca 275 boligsameier og borettslag i Asker, Bærum og Oslo Vest. Det utgjør om lag 16 000 leiligheter.

– Vi er rådgivere for styrene og bistår ved behov, forteller forvaltningssjef Geir Ellefsen.

Han understreker at styreleder ofte har en viktig rolle i dette samarbeidet. I dialog med styremedlemmer i boligselskapene er det særlig noen spørsmål som går igjen:

- Klager på nabobråk – hva gjør man?
- Hvilke flertallskrav gjelder for ulike tiltak?
- Hva slags fordeling av kostnader gjelder?
- Hva slags vedlikehold kreves?

– Å være styreleder handler om muligheten til å påvirke viktige avgjørelser i et boligselskap, sier Geir Ellefsen.

Det er ikke sjelden han ser at folk melder seg til styrearbeid når det er helt konkrete ting de vil ha utført på vegne av boligselskapet, som for eksempel utvikling av uteområder.

– Det finnes mange ulike styreledere. Noen gjør det fordi de synes det er moro, og fordi de liker å få ting til å skje. Andre stepper inn fordi ingen andre gjør det. Og så har du de profesjonelle, de som har styrelederjobben som daglig jobb.

Ellefsen understreker at man ikke trenger spesialkompetanse for å være med i et styre, det viktigste er at man har engasjement. Som boligforvalter bistår ABBL med nødvendig kompetanse når det er behov for det.

Boligbyggelaget tilbyr også kveldskurs og helgesamlinger for styremedlemmer. Et av de viktigste rådene Ellefsen kan gi, er å forstå betydningen av prosess.

– Vår anbefaling er alltid at styrene må engasjere eierne. Da får man lettere aksept for ting som må gjøres.

Nye fjes i forvaltningen

Karoline Aamot og Christian Gulaker Pedersen begynte hos ABBL før jul i fjor.

Deres viktigste rolle er å sørge for god økonomistyring i selskapene, bistand ved drift- og vedlikehold, rådgivning til styremedlemmer, og sørge for at interessene til styret og beboere blir ivaretatt.



Vil du være med og styre ABBL? Vi søker kandidater til valg i styret og representantskap i 2024



Om oss

Asker og Bærum Boligbyggelag har i overkant av 18 700 medlemmer. Det som samler oss mest, er felles interesse for boligforvaltning og boligutvikling. Spesielt er vi opptatt av at det skal bygges flere boliger i Asker og Bærum. Vi er særlig opptatt av rimelige boliger for unge, rimelige familieboliger og sosiale boliger for eldre. Dessuten brenner vi for bærekraftig boligbygging. Medlemmene og aktiviteten i laget gjør at vi er en betydelig aktør innen boligsektoren på Østlandet.

ABBLs generalforsamling avholdes i juni 2024

Valgkomiteen ønsker forslag til kandidater som ønsker å bidra i den videre utviklingen av ABBL senest innen 16. mars.

Alle verv krever at du er medlem av ABBL

Funksjonstiden er to år for faste medlemmer og ett år for varamedlemmer. Styret avholder møter 8-10 ganger per år. Møtene avholdes i ABBLs lokaler i Sandvika. Representantskapet avholder 4-5 møter per år.

Verv og møter blir honorert i henhold til generalforsamlingens vedtak og honoraret utbetales etterskuddsvis under ett, påfølgende år.

Hvem ser vi etter?

Vi ser etter deg som har nye ideer og som har et brennende ønske om å gjøre ABBL i enda bedre stand til å møte medlemmenes behov i boligmarkedet. Vi kan tenke oss at du har erfaring fra ledelse, organisasjonsutvikling, regnskapsstyring, styrearbeid og/eller erfaring og interesse for boligutvikling og forvaltning av sameier og borettslag med mer.

Er det deg vi ser etter? Eller kjenner du noen som burde søke?

For å vise din interesse ber vi deg sende CV og en kortfattet beskrivelse i søknad til leder av valgkomiteen:

Elisabeth Grimstad, epost:
elisabeth.grimstad@hotmail.com
snarest og senest innen 16. mars 2024.

Merk søknaden ved å skrive rolle/funksjon du ønsker å vise interesse for.

Lam på tre måter

Det finnes mange måter å tilberede lam på, men en ting er sikkert: En original vri med spennende smaker slår aldri feil. Her er noen tips til årets påskemåltid.

Oppskrifter og foto: MatPrat.no



Fritert lam med mynteyoghurt

Sprø og saftige biter med fritert lammekjøtt er en super snack eller smårett. Har du rester av lammestek er det perfekt å bruke her. Server lammebitene med en god søtpotetsalat og yoghurt-dipp.

Du trenger:

- 600 g mørbrad av lam eller rester av lammestek
- 1 ss smør til steking
- 1 ss nøytral olje
- 2 dl hvetemel
- 1 stk. egg
- 5 dl panko brødkrum
- 1 l fritureolje
- 200 g søtpotet
- 1 pk blandet babybladsalat eller en annen salat
- 2 ss soyasaus
- 3 dl matyoghurt
- 1 ss frisk mynte
- 1 ts sukker

Slik gjør du:

1. Bland sammen yoghurt og hakket mynte. Smak til med litt sukker, salt og pepper. Sett mynteyoghurten kaldt til servering.
2. Kutt lammekjøtt i ca. 2 cm tynne og 5 cm lange strimler. Varm en stekepanne med smør/margarin og olje. Når det slutter å bruse er det varmt nok til å legge i kjøttet. Stek kjøttet raskt på høy varme så det får en fin farge. Krydre med salt og pepper. Hell over på en tallerken og avkjøl helt. Tørk av overflødig fett med litt tørkepapir. Om du bruker rester, kan du hoppe over dette punktet.
3. Vend kjøttet først i mel, så i egg og til slutt i panko.
4. Hell oljen i en vid kjele og varm den til 180 °C. Om du ikke har termometer kan du sjekke om oljen er varm ved å stikke en trepinne ned i oljen. Når det bobler godt rundt pinnen kan du starte friteringen.
5. Fritér strimlene i ca. 30 sekunder, eller til de er gylne. Legg dem på et kjøkkenpapir, og la dem hvile et par minutter.
6. Skrell og riv søtpotet med mandolin for å få lange fine strimler. Du kan også bruke en skarp kniv og kutte søtpoteten i så tynne strimler som mulig.
7. Legg salaten og søtpotetstrimlene på et fat og drypp over soyasausen. Legg de friterte lammestrimlene på fatet og server med én gang.



Lammecarré med persimonchutney

Norsk lammecarré er et utrolig mørt og smakfullt kjøttstykke. Helstek carréen, skjær den i skiver og server en deilig persimonchutney til - da har du en knallgod smårett til tapasbordet.

Du trenger (til 2 porsjoner):

- 1 stk. lammecarré (å 350 g)
- 1 ts salt
- 0,5 ts pepper
- 2 båter hvitløk
- 2 ss smør eller margarin til steking

salt og pepper. Avkjøl.

For best resultat, legg kjøttet i romtemperatur i minimum 30 minutter før du skal bruke det.

Forvarm stekeovnen til 125 °C.

Persimonchutney:

- 3 dl eplecidereddik
- 2 dl eplejuice
- 1 dl brunt sukker
- 1 stk. løk
- 2 dl sultanrosiner
- saft og skall av 1 stk. sitron
- saft og skall av 1 stk. appelsin
- 1 ss revet frisk ingefær
- 1 stk. hel kanel
- 1 ts hel nellik
- 50 g tørkede tranebær

Snitt et rutemønster i fettsiden på lammecarreén. Bruk en skarp og spiss kniv og se til at du ikke skjærer helt ned i kjøttet.

Krydre kjøttet med salt og pepper.

Varm en stekepanne med smør eller margarin og brun kjøttet godt på begge sider.

Ha hvitløksbåter i pannen mot slutten av bruningen.

Legg kjøttet og hvitløken over i en ildfast form. Sett formen inn i ovnen. Bruk et steke-termometer og stek til ønsket kjernetemperatur. Kjøttet er medium stekt ved 60-65 °C, medium pluss ved 65-70 °C og gjennomstekt ved 76 °C.

Hvil kjøttet i 5-10 minutter før du skjærer i det.

Skjær kjøttet mellom bena og server «lammeklubbene» med persimonchutney og eventuelt friske spirer eller annet grønt.

Kutt opp persimon i grove biter og ha dem i kjelen sammen med tranebær, kok i ca. 5 minutter. Mos fruktbitene lett sammen, smak eventuelt til med

Linsesuppe med lam og koriander

Gode supper er deilig mat! Denne lammesuppen er fylt med smak av chili, ingefær og koriander. At den inneholder proteinrike linser er selvfølgelig et stort pluss. Dette er en super rett å lage om du har litt rester av lammestek.



Du trenger:

- 300 g strimlet benfritt lammekjøtt
- 1 ts malt spisskummen
- 1 ss soyaolje
- 1 stk. løk
- 1 båt hvitløk
- 20 g frisk ingefær
- 1 ts chilipaste (sambal olek)
- 1 boks hakkede hermetiske tomater
- 4 dl grønne linser ferdig utbløtt (ca. halve mengden tørket)
- 1 l vann
- 4 ss hakket frisk koriander
- 4 ss hakket frisk mynte

Slik gjør du:

1. Kutt lammekjøttet i strimler og krydre med spisskummen, salt og pepper. La kjøttet stå og ta til seg smak fra krydderet i 30 minutter. Brun det raskt i varm gryte med olje. Ta ut kjøttet.
2. Finhakk løk, hvitløk og ingefær. Fres videre i gryta ett minutt. Ha i chili, linser, tomater og vann og kok opp. Senk varmen litt, og la suppen småkoke i 30 minutter, til linsene er helt møre.
3. Ha kjøttet tilbake i gryta og la alt bli gjennomvarmt. Dryss over koriander og mynte og server suppen rykende varm.

FRA TINGVOLL



GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER



Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

NÖRSOL®

Gjør klart for lysere tider med terrasse- markiser

✓ Scan QR-koden over til høyre og lær også om våre løsninger for innvendig solskjerming.



Ny vår for boligprosjekt

Høringsfristen for Atelierhagen i Asker gikk ut i desember i fjor. Nå tyder mye på at boligplanene snart blir realisert.



STOR INTERESSE: I Atelierhagen er det lagt opp til 117 nye boliger. Flere har allerede meldt sin interesse for prosjektet.

— **V**i jobber med innspill fra høringen, og når de er håndtert er vi et skritt videre, sier prosjektleder i ABBL, Hilde Raknes Bjerkseter.

Går alt etter planen, kommer boligene for salg i første halvår 2025.

Foruten svært god beliggenhet tilbyr Atelierhagen et bredt boligtilbud til flere grupper, i tillegg til kommunale boliger og prisreduserte utleieboliger.

– Prosjektet gir gode rammer for sosiale boformer og et inkluderende bomiljø med høy kvalitet, sier Bjerkseter.

Grønn mobilitet

En naturlig møteplass for fremtidens naboer i Atelierhagen, blir kunstnertunet. Her vil det legges til rette for utadrettet kulturvirksomhet for nærområdet og allmenheten.

Hilde Raknes Bjerkseter understreker også at prosjektet bygger opp under grønn mobilitet i Asker.

– Vi skal sørge for komplettering av offentlig gang- og sykkelvei fra Asker sentrum til Bondistranda med ny

universell utformet adkomst til Bondivann stasjon fra østsiden, forklarer hun.

Prosjektets beliggenhet reduserer behovet for bil. I tillegg til miljøgevinsten gir dette også økt trafikkgrunnlag for Spikkestadbanen. ■



MANGE PLANER: Som del av det nye prosjektet skal den gamle kunstnerboligen rehabiliteres og tas i bruk igjen. Foto: Katrine Lunke.

Ønsker du å holde deg oppdatert om prosjektet? Send en e-post til sna@abbl.no



FLERE STEDER: Sparebanken Øst finnes blant annet i Asker, Sandvika, Røyken, Slemmestad, Sætre og Tofte. (Foto: Katrine Lunke)

Ta grep om lommeboka

«Jeg vil spare mer og bruke pengene mine smartere». Høres det kjent ut? En positiv ting er at det aldri er for sent å ta kontrollen tilbake hvis du har kommet litt skjevt ut. Trenger du for eksempel litt veiledning rundt lån, sparing eller forsikring? Da kan en rådgiver i banken hjelpe deg videre. De kan finne løsninger som passer din økonomi og dine mål.

Lån og bolig

Sammen med en rådgiver er noe av det første du bør se på om du har riktige betingelser på boliglånet ditt? Har du flere lån du kan samle? Kanskje er du i en situasjon der du kan betale ned mer på lånet ditt og bli kvitt gjelden raskere? Eller har du behov for lengre nedbetalingstid for å sitte igjen med litt mer penger hver måned?

Hvis du har pusset opp boligen din, kan det være lurt å snakke med banken om en verddivurdering. Den vil kunne fastslå boligens antatte verdi i dagens marked, og kan hjelpe deg hvis du skal søke om nytt lån til

oppussing, refinansiering, selge eller bare ønsker å se hva boligen er verdt. Vurderingen kan gjøres av en megler eller en takstmann.

Avslør skjulte utgifter

Har du oversikt over hvor pengene dine tar veien? Et budsjett kan være en fin følgesvenn gjennom året. Det gir deg mulighet til å se sammenhengen mellom inntektene og utgiftene dine. Et godt budsjett kan være med å avdekke at det kanskje går mer penger til kaffe på vei til jobben enn du trodde. En kaffelatte og kanelbolle tre dager i uken blir fort 10.000 kroner i året. Lag et budsjett som balanserer det du tjener med det du bruker, og legg til side litt for sparing. Men husk, det er også viktig å kose seg og unne seg noe ekstra nå og da.

Start pensjonssparing så tidlig som mulig

En undersøkelse foretatt av Frende Forsikring viser at tre av ti ikke sjekker pensjonen sin fordi de stoler på arbeidsgiver. Samtidig har én million ansatte den

dårligste pensjonsavtalen loven tillater, med to prosent sparing. Skaff deg derfor oversikt, begynn og spar så raskt som mulig – gjerne i fond – for å gi deg selv en god pensjonisttilværelse.

Pensjonen fra arbeidsgiver og stat er for mange ikke nok, så sørg for å få mest mulig ut av sparingen din. Jo tidligere du begynner å spare, jo mer fleksibel vil du være rent økonomisk. Ideelt sett bør du begynne å tenke på pensjonssparing når BSU-kontoen er fylt opp eller brukt på bolig. Med andre ord bør du begynne å spare til pensjon i trettiårene, selv om det høres tidlig ut for mange.

Det finnes flere måter å spare til pensjon på, og banken hjelper deg gjerne med å finne den løsningen som passer best for deg. ■

Gir økonomiske råd

Er du usikker på hvordan du kan få det beste ut av økonomien i 2024? Som ABBL-medlem får du gunstige betingelser på lån og sparing i Sparebanken Øst. Ikke nøl med å ta kontakt med en av våre dyktige rådgivere. Sammen kan dere legge en plan som hjelper deg med å oppnå de målene du har satt deg.



Økonomikurs for seniorer

Hvordan tar du best vare på egen økonomi, og hvordan unngår du å bli lurt av stadig mer profesjonelle svindlere?

Onsdag 13. mars klokken 18-20 inviterer ABBL i samarbeid med Sparebanken Øst til kurs i våre lokaler i Sandvika.

Adresse: Kinoveien 3. Påmelding til kurs@abbl.no innen 11. mars.



BBV AS var 60 år i 2017 og består i dag av 26 faste ansatte. Av 26 faste ansatte har vi og 2 lærlinger, 1 innenfor tømrerfaget og 1 for blikkenslagerfaget. Vi er opptatt av rekrutering til faget. Vi utfører alt av blikkenslagerarbeider og ventilasjonsarbeider for private, bedrifter og eiendomsfirmaer. Vi har etter mange år i håndverkerfaget og som en godt etablert bedrift, tilegnet oss mange gode samarbeidspartnere innen alle fag. Innad i BBV besitter vi kompetanse innenfor VVS, Ventilasjon/ingeniør, Blikkenslager og Tømrer. Vi bistår gjerne våre samarbeidspartnere og kunder med andre håndverksgrupper og er opptatt av å kunne levere en totalpakke. Vi kan levere tjenester innenfor følgende håndverkstjenester: VVS, Tømrer, Murer, Maler, Elektriker, solcellepanel, Grunnarbeider og Membranarbeider.

Vi har et fullverdig verksted samt butikk/showroom i Løxaveien 17, hvor vi produserer beslag for private og faste kunder/samarbeidspartnere. Vi er helt avhengig av vårt verksted for at vi skal kunne utføre de daglige tjenestene vi leverer, vi er ute og måler opp beslag som skal monteres etter avtale med kunder, arkitekter og samarbeidspartnere. Vi i BBV AS er opptatt av å levere gode tjenester etter avtale med kunder og vi strekker oss langt for at de skal være delaktig i sitt prosjekt.

I mai 2019 startet vi en tømreravdeling som påtar seg små og mellomstore oppdrag innen for rehabilitering, mindre tilbygg, utskifting av vinduer/dører, etterisolering av vegger og tak med ny kledning.

Vi strekker oss langt for å ta vare på faste og nye kunder. BBV AS er en bedrift som utfører og leverer langt mer enn hva vårt navn tilsier og vi er klare for enhver utfordring, både liten og stor. Kontakt oss for en prat om ditt prosjekt og vi bistår dere gjennom hele prosessen. Dere møter fagfolk med bred kompetanse og får en fast kontaktperson hos oss som geleider dere gjennom prosjektet.

Gleder oss til å høre fra dere. Ta kontakt i dag!



Sendt på kurs av mamma

Fremtidige boligkjøpere fikk tips og råd på veien da ABBL og Sparebanken Øst inviterte til gratis økonomikurs for unge i Sandvika.



FIKK GODE RÅD: Søstrene Marie og Julie Walter-Solheim tok med seg sparetips hjem etter økonomikurs for ungdom. Her sammen med Janne M. Kristensen fra Sparebanken Øst. Foto: Katrine Lunke

— **N**yttig og gøy, synes Marie Walter-Solheim (18) fra Tanum. Hun deltok på kurset sammen med lillesøster Julie (15). «Veien til å kjøpe bolig» er et tilpasset kurs for unge mennesker som skal inn i boligmarkedet. Det var Sparebanken Øst som holdt kurset, i samarbeid med ABBL.

Spare egenkapital

Hvor mye får man låne av banken til egen bolig, og hvor lang tid tar det egentlig å spare opp 600 000 kroner var blant temaene som ble tatt opp. Svaret på det siste? Lengre tid enn man tror.

– Det var mamma som tipset oss om kurset, hun har vært ABBL-medlem i mange år, sier Marie Walter-Solheim.

18-åringen tok med seg flere tips og råd hjem.

– De anbefalte blant annet at man bør opprette en BSU-konto. Det er jeg så vidt i gang med, sier Marie.

Ulike veier inn til boligmarkedet

– Vis banken at du tenker sparing, var en klar oppfordring fra Janne M. Kristensen, kursholder og markedsansvarlig i Sparebanken Øst.

Hun ga også deltagerne en innføring i ulike veier inn til boligmarkedet og viste frem et ferskt eksempel på en boligannonse fra ABBL.

– Som medlem i et boligbyggelag har dere forkjøpsrett på nye og brukte boliger og det er lavere kostnader knyttet til dokumentavgift, forklarte hun.

Både Kristensen og Terje Torp, avdelingsleder i Sparebanken Øst, anbefalte deltagerne å sette opp et budsjett og viste til måter man kan gjøre det på. De oppfordret samtidig alle til å ta kontakt med en rådgiver i banken for personlig oppfølging.

– I møtet hos oss går vi gjennom alt fra inntekt, til gjeld og låneevne. Når vi har oversikt over din økonomiske situasjon, vet vi også hvor mye lån du kan få, sa Torp. ■

Førstegangskjøper og usikker på hva du bør tenke på når du er på boligjakt? Her er ABBLs meglertips.

1. Finansiering

Kontakt banken din og få lånefinansieringen på plass.

2. Kunnskap om markedet

Gå på visninger for samme type bolig som du ønsker deg, og finn ut hva tilsvarende boliger er solgt for.

3. Maksgrænse

Sett en maksgrænse for hvor mye du kan gi før budrunden starter. Ta med i beregningen om du må pusse opp.

4. Les salgsprospektet nøye

Få tilsendt prospektet med vedlegg i forkant av visningen. Er du usikker på hva ting betyr er det lurt å kontakte megler.

5. Se opp for uforutsette utgifter

Vær forberedt på omkostninger som dokumentavgift (gjelder ikke borettslag), kommunale avgifter, felleskostnader, eiendomsskatt og forsikring.

6. Gi et gyldig bud

Første bud skal være skriftlig. Benytt gjerne meglers budportal. Regelen er at første bud står til kl. 12.00 dagen etter siste annonserte visning. Etter det er det vanlig med minimum 30 minutter.

7. By på kun én bolig om gangen

Et gitt bud er juridisk bindende. Ikke delta i flere budrunder samtidig!

8. Hold kortene for deg selv

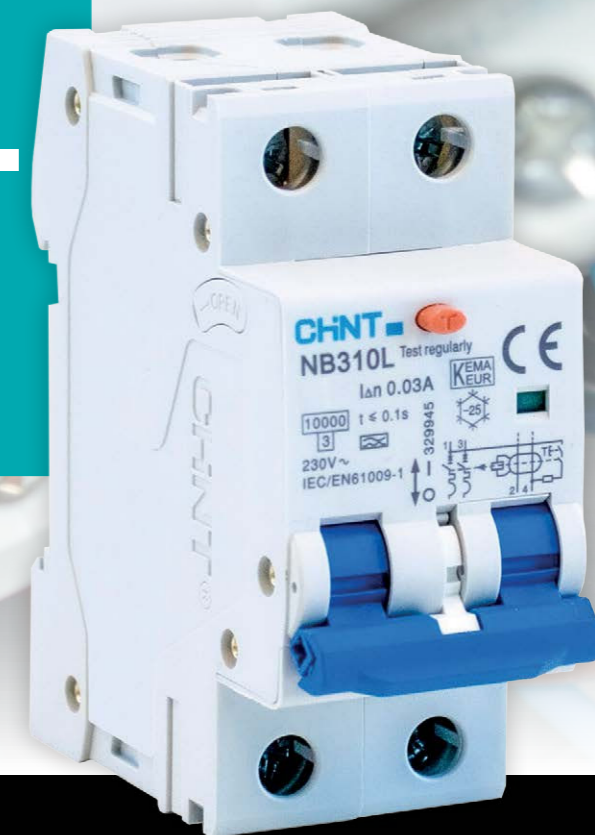
En eiendomsmegler jobber for en høyest mulig pris for boligen. Unngå derfor å fortelle hva som er din økonomiske ramme eller størrelsen på finansieringsbeviset.

FAST LAVPRIS PÅ OPPGRADERING
AV SIKRINGSSKAP. INKL. MVA*

Kr. 10.900,-

Oppgradering av brannfarlige skrusikringer til nye jordfeilautomatsikringer for inntil 7 kurser.

*Eventuelle tillegg fra lokal nettleverandør er ikke inkludert.

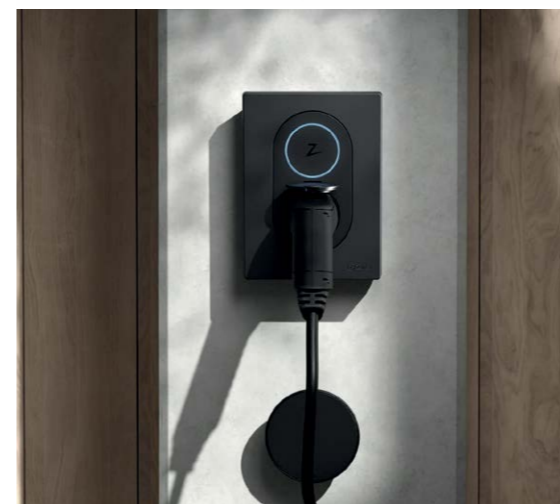


30% rabatt på levering og montering av Elbillader ZAPTEC GO ved bestilling sammen med oppgradering av sikringsskapet.

Pris ferdig montert kun

kr. 11.550,- inkl. mva.**

**Gjelder inntil 10 meter kabellengde og 2-fase kurs opptil 25 ampere.



Assistent Partner er registrert elinstallatør og leverandør av tradisjonelle elektro- og låsesmedtjenester, med dørautomatikk, porttelefon, adgangskontroll og elektroniske låsesystemer som spesialfelt. Vi leverer også postkasser med elektronisk lås tilpasset adgangskontroll-systemet.

Assistent Partner – din digitale låsesmed i Oslo, Viken, Vestfold/Telemark og Rogaland.

Kontakt oss på tel. 48 10 11 00 eller på mail til post@assistentpartner.no

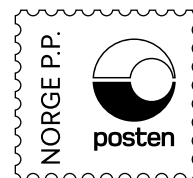


registrert elinstallatør

**Assistent
Partner**

Drammen – Oslo
Sarpsborg – Stavanger
assistentpartner.no

PRIORITY



Returadresse:
Asker og Bærum Boligbyggelag AL,
Postboks 385, 1301 SANDVIKA

A photograph of a man and a young girl lying on a patterned pillow on the floor, watching a laptop. They are both smiling and looking at the screen. A large bowl of popcorn is in the foreground, and a small cup of colorful candies is next to it. The scene is set under a pink fabric tent.

På nett. For gode opplevelser.

Med Altibox får du lynrask fiber og underholdningen du vil ha. Velg den tv- og internettpakken som passer akkurat deg, uavhengig av hva naboen velger!

Styret kan enkelt be om et tilbud fra oss, hvis du som beboer spiller det inn.

vikenfiber.no/boligselskap

altibox

LEVERES AV
VIKENFIBER