

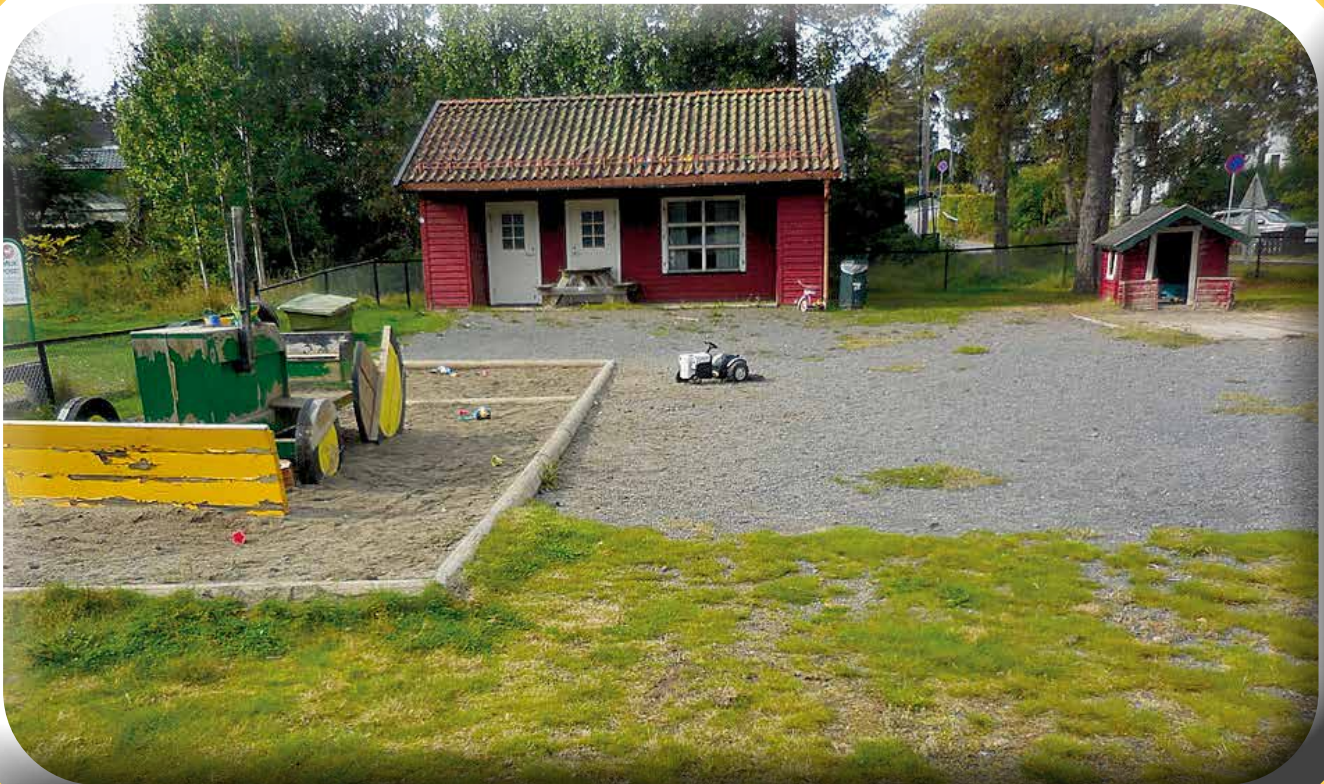
# Vel-Nytt

Høsten 2024

HØYBRÅTEN VELFORENING  
STIFTET 1926

Nr. 2 - 2024

Årg. 36



Barneparken i Bikuben skal rustes opp. (Se side 32.)

(Foto: Vel-Nytt.)

## Bli medlem i Høybråten Velforening!

Send en mail til Velforeningen: [velhuset@hoybratenvelforening.no](mailto:velhuset@hoybratenvelforening.no)  
- skriv inn navn, adresse, telefonnummer og gjerne e-postadresse.

**Vel-Nytt** utgis hvert halvår. Det deles ut til alle husstander,  
i butikker, på skoler og til andre institusjoner på Høybråten.



# Velkommen til Joker Høybråten!

På hjørnet av Folkvangveien/Høybråtenveien



*I vår nyinnredede butikk finner du alt det du trenger til din daglige handel.*

Vi har bl.a. Ukens Joker og Ukens Joker-garanti med laveste pris på varer du bruker mye av. Hver uke har vi også ukens tier.

**Åpent alle dager hele året!**

**joker**  
Høybråten

ÅPENT:  
Hverdager 08.00–21.00  
Lørdag 09.00–21.00  
Søndag 09.00–21.00

Høybråtenveien 51. Telefon: 22101122



NORSK TIPPING



HOS OSS ER DET  
POST I BUTIKK

## Innhold

Leder: Wow! For en bydel vi bor i! .....	3
Planer og utbygginger .....	4
Planer og utbygginger .....	6
Utbygginger rundt Høybråten .....	6
Revidert småhusplan – status .....	7
Nytt fra Bydel Stovner .....	8
Sikker skolevei på Høybråten .....	9
Høybråten skole .....	10
Vi gleder oss over ny nærbutikk .....	13
Bråker du på søndager? .....	13
Nybyggerne på Høybråten .....	14
Kommende jazzkvelder .....	15
En strålende 17. mai .....	16
Parkkvelden .....	18
Over 30 år i arrangementskomitéen .....	19
Eplesanking på Høybråten med Lif Laga ....	20
Speiderne «Ett skritt frem» .....	22
Høybråten Maleklubb og Ateliérfellesskap	23
Høybråten pensjonistforening .....	24
Pass på – ikke la deg lure! .....	25
Turngutta 1950-52 .....	25
Høybråten Dameturnforening .....	26
HSIL Åpningen av nytt klubbhus .....	28
Fotballs årlige internturnering .....	30
Seniorgutta HSIL Ljastua .....	31
Høybråten Sanitetsforening .....	32
Barneparken i Bikuben skal oppgraderes	32
Forfatter i nabolaget .....	34
Diger Rhododendron i Bergtunveien .....	34
Bilspalten .....	35
Høybråten Jeger- og Fiskerforening .....	36
Ny skytebane i Gjelleråsmarka .....	39
Lions kunstutstilling .....	40
Høybråten Damekor .....	41
Høybråten Sangforening .....	41
Barn fra Høybråten med i «Robin Hood» ..	43
Hagespalten .....	44
Dagstur til Blaafarveværket .....	46
Du husker vel på å klippe hekken?.....	46
Høybråten i Oslostatistikken .....	47
Guttemusikken 1961 .....	47
Parkering i Bergtunveien .....	48
Busstilbudet i Bydel Stovner .....	50

## I redaksjonskomitéen:



Dag O. Jensen  
Redaktør

Dag Oskar Jensen  
(redaktør) (annonser),  
tlf. 982 03 332.

Arild Rognlien  
(annonser),  
tlf. 959 33 577.

Ragnar Torgersen,  
tlf. 900 55 880.

Lise Alstedt (korrektur),  
tlf. 481 35 511.

Frøydis Cederkvist Stenerud,  
tlf. 413 98 061.

Kjersti Varang, tlf. 473 53 666.

Linn Therese Bratsberg Siri  
tlf. 934 99 814

Ansvarlig utgiver: Høybråten Velforening  
Layout og redigering: Dag Oskar Jensen.

Red. avsluttet 12. oktober 2024.

Neste utgave: mai 2025.

Matr.frist. neste utg. 15. april 2025.

Trykk: TS Trykk AS

Opplag: 3800

# Wow! For en bydel vi bor i!

Jeg påstår at vi bor i den beste bydelen i Oslo med et mangfold og samhold de andre bydelene kan drømme om.

Noen eksempler på dette er den innsatsen som ble lagt ned da vårt klubbhus brant i april 2020, en enorm dugnadsinnsats med hjelp og støtte fra kjente og ukjente. Et annet eksempel var samholdet og samarbeidet som ble utvist under koronaperioden, hvor våre frivillige stilte opp for å få flest mulige ut i aktivitet. Idrettslaget brukte tiden godt til å planlegge gjenreisning av nytt klubbhus og en god kjerne med frivillige jobbet utrettelig. Jeg tør ikke begynne å regne hvor mange timer de har brukt. Uten dem hadde vi ikke fått ferdigstilt dette fantastiske bygget. Dette har blitt mer enn et klubbhus – derfor har vi bestemt for å omtale det som aktivitetshus.



Jon Schmidt,  
Leder i Høybråten og Stovner IL.

Et godt valg var å inngå en samspillskontrakt med Seby med en totalramme på 48 millioner kroner, godt styrt fra vår side med Øystein Syverstuen i spissen. Jeg tror ikke det er mange andre byggeprosjekter som klarer å holde totalrammen, men det gjorde vi, også tidsmessig

Stolt kunne vi invitere til en storslått åpning 15. juni i år med aktiviteter fra morgen til kveld. Hyggelig å få med bydelsleder Rashid Nawaz og generalsekretær i Oslo Idrettsklubb (OiK) Magne Brekke til å klippe snora og ekstra hyggelig var det at så mange deltok.

Vårt nye aktivitetshus er nå blitt det vi ønsket at det skulle bli, et aktivitetshus for stedlig aktivitet som fotball-, e-sport og ungdomsklubb. Et samlingssted for mer stedsuavhengige aktiviteter som løpe- og sykkelgrupper. Aktivitetshuset vil fungere som arbeidsplass for idrettslagets ansatte, og det aller viktigste er å være en sosial sone for all1961e.

I tillegg vil aktivitetshuset bidra med møtefasiliteter og utleiemuligheter til både arbeid og fest.

En av ulempene med å gjøre alt så tilgjengelig, er at det drar med seg uønsket aktivitet, som stoffsalg og -kjøp. Det sies at det kommer biler utenifra som har til hensikt å selge stoff! Dette trenger vi hjelp til å få stoppet.

Vi leser og hører mange gode innlegg om ulik innsats for å stanse rekrutteringen av unge til rus og kriminalitet. Forebygging, forbilder og grensesetting er tre ord som går igjen. Tre områder vi alle kan bidra på i omgang med barn og unge – et vennlig ord, et tydelig, men hyggelig nei, vise respekt og ta hverandre på alvor. Kort sagt fremstå som et godt forbilde.

HSIL har som visjon «mer enn idrett» og med det mener vi at det viktigste vi som idrettslag kan gjøre er å være inkluderende og samlende, kunne tilby alt fra lavterskeltilbud til toppidrett. Vi skal i gang med et samarbeid med bydelen om å starte opp ungdomsklubb på aktivitetshuset vårt. Vi jobber med å få til et tilbud til dem som ikke omfattes av AKS lenger og dem som ønsker egenorganisert aktivitet, ved å stille våre anlegg til rådighet.

Men for å kunne drive med dette, trenger vi flere frivillige og flere ungdommer til å være aktivitetsledere, ledere i styre og stell og ikke minst til å drifte de ulike anleggene våre!

Vi er stolte av vår inkludering, personlig utvikling og samfunnsengasjement. Det er barn og unge vi er med å forme til å bli gode samfunnsborgere som holder liv i den norske kulturen med frivillighetsarbeid og som gir ungdom en fantastisk arena for utvikling av lederegenskaper. Samhold blant barn og unge på tvers av ulike bakgrunner er noe vi er svært opptatt av.

Jeg vil helt til slutt benytte anledningen til å takke de tillitsvalgte og alle de frivillige som legger ned utallige timer for idrettslaget! Dere er helt avgjørende for at vi skal kunne fortsette å utvikle oss og skape aktiviteter for barn og unge i Groruddalen!

Jon Schmidt,  
Leder Høybråten og Stovner idrettslag

# Planer og utbygginger på Høybråten



Ved Lars Ola Sundt  
Miljøkomiteén

## Tidligere omtale saker

### Fredheimveien 2

Tomta grenser mot Høybråten skole. Her er byggingen godt i gang med fem enheter, to eneboliger i rekke, en enebolig og en tomannsbolig.

### Myrdalveien 19–21

Denne saken har verset lenge. Nå er også uteområdene ferdigstilt. Tiltaket består av en enebolig og to tomannsboliger.

Annonse for både tomannsbolig og enebolig ligger ute på Finn.

## Nye byggesaker

Det er ikke mange nye byggesaker å melde om siden det midlertidige forbudet mot nye tiltak fortsatt gjelder.

### Fredheimveien 17 C

Her bygges en enebolig på en av få ledige tomter på Høybråten. Med ledig tomt menes en tomt som ikke har bebyggelse fra før og ikke er adskilt fra en annen tomt i de senere år. Tomtestørrelsen er 907 kvm. Huset har grunnflate på 102kvm over to etasjer.

### Idrettsveien 23 B

Her er byggingen i gang for tilbygg på 95 kvm og bruksendring av kjeller på 33 kvm til boligareal med nye vinduer.

## Kringveien 26 C–D

Her er byggingen gått fort og en enebolig og en tomannsbolig er satt opp etter tillatelse gitt tidlig i år da var en åpning for nye søknader. Husene ligger bak og nedenfor bebyggelsen langs veien i Kringveien, mellom Høgtunveien og Kringveien.

Blir spennende å se hvordan den nye småhusplanen vil se ut. Den største utbyggingen de siste par årene i et nesten sammenhengende område er i Linjeveien 5 som vi ser i forgrunnen og Høgtunveien 3 og 5 som ligger bak det hvite huset. Her er det til sammen bygget 17 boenheter. *4f*



Fredheimveien 2.



Myrdalveien 19–21.



*Kringveien 26 C-D.*



*Idrettsveien 23 B.*



*Fredheimveien 17 C.*



# Planer og utbygginger på Høybråten



Ved Ragnar Torgersen  
Redaksjonskomiteén

## Høybråtenveien 79

Jeg viser til innlegg i dette Vel-Nytt av Frøydis Cederkvist Stenerud fra redaksjonskomiteen om planene for ny butikk i lokalene i Høybråtenveien 79. Coop Norge Eiendom har kjøpt eiendommen i Høybråtenveien 79 og planlegger å åpne en Prix-butikk.

Parallelt med dette er planprosessen med å utarbeide ny detaljreguleringsplan for eiendommen skjøvet ut i tid. Arkitektfirmaet som hadde hatt ansvaret fram til eiendommen ble solgt, sendte i juni i år inn en epost til Plan- og bygningsetaten (PBE). De ba om at plansaken ble stanset inntil videre, fordi det var kommet ny eier av eiendommen. Prosjektet ellers med leiligheter mm ble stoppet. Utsettelse ble innvilget av PBE fram til 31. desember 2024. Der står plansaken nå. Det kommer altså ny butikk, men ellers er det uavklart hva som eventuelt blir innholdet i prosjektet.

## Tangerud sør

Denne saken ble grundig omtalt i Vel-Nytt nr. 2-2023 og til dels i nr. 1-2024. Forslagsstiller har nå klaget. Siste nytt er at byrådet i møte 17. oktober slutter seg til PBEs forslag om å stoppe planinitiativet, fordi planområdet er svært utsatt for støy og luftforurensning fra E6 og Østre Aker vei. I tillegg ville det blitt en betydelig økt trafikkmengde; området har ingen opparbeidet atkomst, og planinitiativet står i sterk konflikt med viktige naturverdier. Klagen skal avgjøres av bystyret.

## Bjørnheimveien 26

Det dreier seg om det smale tomteområdet som er igjen i enden av Bjørnheimveien under støyskjermen mot Karihaugveien. Dette er en «gammel sak» hvor det over mange år har blitt foreslått ulike løsninger. Saken ble omtalt i forrige utgave av Vel-Nytt. Siden da har det vært et planforslag fra utbygger på offentlig ettersyn. Utbygger er Prem Partner II – Høybråten AS. Forslaget til detaljregulering går ut på å omregulere fra kontor og lager til boligformål. Det er foreslått 32 boligenheter i en blokk på 6 etasjer. Den blir liggende tett på Karihaugveien og E6. Plan- og bygningsetaten mener i forbindelse med off. ettersyn: «Planforslaget har interessante kvaliteter, men at boligbygging på tomten er svært krevende siden tomten er svært utfordrende med tanke på miljøbelastning fra støy og luftforurensning. Forslaget viser ikke i tilstrekkelig grad gode løsninger eller kompensierende kvaliteter som kan sikre god bokvalitet. Utnyttelse og høyder er for høye, utearealer for små, utforming og materialbruk er dårlig stedstilpasset og det er for mange små leiligheter.» PBE anbefaler ikke planforslaget. Bydel Stovner er også kritisk til forslaget. Statsforvalteren har inngitt innsigelse. Utbygger v/arkitektfirmaet har i et notat gått gjennom PBEs innvendinger, innholdet i innsigelsen og i høringsuttalelsene. De mener at det er mulig å bygge den foreslåtte boligblokka med høy indre kvalitet i bygget. Hovedspørsmålet blir likevel hvorvidt man vil kunne tilfredsstille de formelle kravene til støydemping og luftkvalitet både inne og ute eller at man finner akseptable kompensierende løsninger. Nå avventer man PBEs nærmere vurderinger. Her står saken pr. 24.09.

# Utbygginger rundt Høybråten

## Karihaugveien 89

Karihaugveien 89 består av tre tomter på rekke mellom E6 og Karihaugveien.

Reguleringsplanen for hele planområdet stammer fra mars 2003. Den midtre tomte utgjøres av dagens kontorbygning. Den østre tomte er ubebygget, og brukes i dag til parkering. Vi omtalte i forrige utgave av Vel-Nytt søknad om utbygging på vestsiden av kontorbygningen. Det planlegges her oppført et lager- og kontorbygg, innendørs parkeringsplasser og en gangbro mellom dette nye bygget og eksisterende kontorbygg; jf. kart og illustrasjon i forrige Vel-Nytt. Høyden på nybygget blir fire etasjer over bakken, som er omtrent på samme nivå som eksisterende kontorbygg. Det skal tilkobles fjernvarme. Det er siden sist gitt rammetillatelse i mai i år til dette lager- og kontorbygget. Det ble så gitt igangsettingstillatelse til grunnarbeidene i september. Her kan de altså ha startet grunnarbeidet, når Vel-Nytt har kommet ut.

## Karihaugveien 22

Denne utbyggingen ble vedtatt av bystyret 23. mars 2022. Eiendommen ligger i bydel Stovner. JM Norge er utbygger. Nå er de i full gang med grunnarbeidene. Vi kan følge med ved å titte bak presenningene som er hengt opp langs Karihaugveien. Her kommer det hele 650 boliger fordelt på til sammen 22 blokker. Tomta har en klar høydeforskjell ved at den heller nedover fra Karihaugveien. Den har begrenset størrelse. Høyden på blokkene er fra 4 til 8 etasjer. Noen av blokkene er kvadratiske, mens de øvrige har ulik lengde og noen er sammenhengende. Det blir variasjon av leilighetstyper i alle bygg. Øverst mot Karihaugveien og E6 kommer det 4 kvadratiske blokker med 15 m høye glassvegger mellom for å hindre støy og vind. I disse øverste blokkene skal det bli utleieleiligheter. Det skal også komme forretning og felles torg og en barnehage mot nord ned mot gang- og sykkelveien. Utbygger uttaler at utbyggingen ikke skal hindre en eventuell senere bygging av lokk over E6 ved Furuset. Vi har foreløpig ikke funnet opplysninger som sier når utbyggingen skal være ferdigstilt.

## Ellingsrud gård – fra ridesenter til boliger?

Gamle Strømsvei 110, Ellingsrud gård, ligger ved veien mot parkeringen til Mariholtet på Nuggerud nær grensa til Lørenskog. Ridesenteret er nedlagt, og eier ønsker å omregulere til boligformål+. Det har vært offentlig høring i forbindelse med oppstart av detaljregulering. Flere instanser vil bevare denne Akergården. Saken ble omtalt i forrige Vel-Nytt. Status nå er at det er stor avstand mellom eiers ønske om et større antall boliger, og Plan- og bygningsetaten som vil ta hensyn til bevaringsønskene, noe som må innebære atskillig færre boliger.

## Bygata Øst Furuset

De som i den senere tid har vært innom Furuset, vil se at nå begynner den nye Bygata å ta form. Denne blir på ca. 320 m. Den skal forbinde Søren Bulls vei med Trygve Lies plass i vest og med Granstangen i øst. Busstrafikken skal gå i Bygata. Ferdigstillelsen av Bygata skal skje i høst.



Illustrasjon av foreslått boligblokk for Bjørnheimveien 26.

## Stovner skole –

### Stovnerfaret 17 på Gamle Stovner

Bystyret vedtok 19. juni i år detaljregulering for Stovnerfaret 17 ++ (blindvei mot inn fra Fjellstuveien). Oslobygg KF er forslagsstiller. Dette dreier seg om en utvidelse av Stovner skole med tilbygg på to etasjer, avsetning av tomt til ny fire-avdelings barnehage, ny friområderegulering, felles torgareal mellom kirke og skole, felles parkeringsplass og ny utforming av veien Stovnerfaret for bedre trafikksikkerhet. Stovner kirke bevares uendret som kulturminne. Dagens trafikkmengde inn og ut fra skolen har lenge vært et problem. Det har vært lokal motstand underveis mot flere forhold ved den vedtatte løsningen; bl.a. på grunn av økt trafikk til en ny barnehage. Vi har ikke funnet ut når selve utbyggingen skal gjennomføres.

### Oslopakke 3 – ny avtale for 2025-2045

Bystyret vedtok 19. juni i år revidert Oslo-pakke 3 for perioden 2025-2045. Dette dreier seg forenklet sagt om forslag til disponering av fremtidige bompenger til ulike samferdselstiltak for nevnte 20-års periode. Samtidig ble det vedtatt en handlingsplan for byvekstavtalen for perioden 2025-2028 (statlig bevilgning til samferdsel i Oslo og Akershus). Denne statlige handlingsplanen gjennomføres parallelt med en 4-årig handlingsplan for Oslo-pakke 3. Fordelingen av midler innenfor Oslo-pakke 3 preges sterkt av at det skal gå totalt ca. 30 milliarder til Fornebubanen. I tillegg kommer ny Majorstua stasjon. Det vil ta flere år før Fornebubanen er utbygd. Begge de nevnte planene er meget omfattende. Planene har egentlig lite direkte med Høybråten å gjøre. Det er to tiltak nær Høybråten, som det kan ha interesse å kjenne til. Det settes av planleggingsmidler til t-bane til Visperud/Skårer fra Ellingsrud. Summen er begrenset og

kommer sent i planperioden. Det andre tiltaket er at det settes av midler til planlegging av høystandard kollektivtrase for busser mellom Oslos grense og Kjeller; i første omgang også en begrenset sum. I tillegg sies det at det vil bli økt antall avganger på Grorudbanen og visstnok også på Furusetbanen, når Fornebubanen kommer.

## Revidert småhusplan – status

Revisjonen av reguleringsbestemmelsene for småhusområdene i Oslo ytre by – «Småhusplanen», har vært gjennom en omfattende prosess. Småhusplanen gjelder for Høybråten. Plan- og bygningssetaten (PBE) la fram et forslag til revisjon i 2021 som utgjorde en klar innstrammning, og etter hvert kom også et vedtak om «Midlertidig forbud mot tiltak»; en byggestopp. Hva som har skjedd senere, sto beskrevet i forrige Vel-Nytt. Status i dag er at ny småhusplan ble vedtatt av Oslo bystyre i september 2023. Denne innebar innstramminger i forhold til gjeldende småhusplan, men ikke på langt nær så omfattende som PBE opprinnelig foreslo. Vedtaket i bystyret er imidlertid ikke rettskraftig. Norges Vassdrags- og elektrisitetdirektorat (NVE) innga formell innsigelse knyttet til risiko- og sårbarhetsanalyse; dvs. manglende ivaretagelse av naturfarer i de nye reguleringsbestemmelsene. Oslo kommune var uenig i dette, men kommunen og NVE kom ikke til enighet. Saken har siden november 2023 ligget i Kommunal- og distriktdepar-



tement til avgjørelse. Søknader om nye bygg i småhusområdene i Oslo blir inntil videre avvist i PBE. Hva menes med naturfare? I korthet dreier det seg om kvikkleireskred, skred i bratt terreng (fjell, jord, stein, snø), flom og stormflo. Krav om sikker byggegrunn og om å ta hensyn til slike forhold har lenge vært stilt i plan- og bygningsloven. Nå stilles det større krav til dokumentasjon om sikker byggegrunn i bygge- og eiendomssaker, siden omfanget av slike hendelser har økt på grunn av klima- og miljøendringer. Oslo kommune har praktisert forsterkede krav en stund allerede. Men de nylig vedtatte reguleringsbestemmelsene for småhusområdene tilfredsstiller altså ikke de statlige kravene. Uenigheten går på om reell fare innenfor naturfaretemaer skal avklares i planarbeidet eller i forbindelse med den enkelte byggesak. For tiltak som gjelder mindre fasade- eller bygningsmessige endringer, reparasjoner etc i småhusområdene trenger man ikke å sende inn dokumentasjon for sikkerhet mot naturfarer. Ved alle andre søknader om endringer, utvidelser etc må kravene til sikker byggegrunn dokumenteres, før kommunen kan gi rammetillatelse. Det bygges for tiden nye hus på Høybråten. Forklaringen på dette er trolig at disse søkte i «amnestiperioden» 15. februar til 12. april 2023 og fikk rammetillatelse i etterkant av dette. Muligens er det noen rammetillatelser gitt tilbake i 2021/2022, hvor selve utbyggingen er blitt forsinket? Småhusplanen sier noe om hvordan det kan bygges og fortettes og hvor mye det er lov å bygge på eiendommene. Situasjonen er i dag uoversiktlig, siden småhusplanen fra september 2023 ikke er rettskraftig. Det blir for tidlig å gå nærmere inn på endringene. *Hf*



Illustrasjon av vedtatt reguleringsplan for Karihaugveien 22.

(Kommentar: Karihaugveien er i sør; Granstangen i vest hvor innkjøringen til Bygata ligger; gang- og sykkelveien i nord.)



Oslo

## Nytt fra Bydel Stovner



Ved Eyvind J. Schumacher  
Kommunikasjonsrådgiver  
Bydel Stovner

### Trafikksikring utenfor Høybråten skole

Elevene ved Høybråten skole ser frem til at arbeidet med hjertesonen utenfor skolen blir ferdigstilt. Hjertesonen, som skal sikre tryggere skolevei for barna, har vært et etterlengtet prosjekt blant både foreldre og elever.

Entreprenørene har imidlertid informert i brev til Bydelen om at det har oppstått forsinkelser på grunn av arbeidene med Ring 1. De forsikrer likevel at hjertesonen vil bli prioritert og ferdigstilt så raskt som mulig. I notat til bystyret signert av byråd for miljø og samferdsel, Marit Kristine Veia (V), informeres det om at Bymiljøetaten planlegger å innføre enveisregulering av Bergtunveien samtidig.

*\*Hva som menes med hjertesone – se egen artikkel på neste side.*

### Treningstilbud for personer med demens

har startet opp igjen. Norges første treningsgruppe for personer med demens er i gang igjen etter en velfortjent sommerferie. Treningstilbudet er et samarbeid mellom Bydel Stovner og STOLT trening. Dette tilbudet er spesielt tilrettelagt for å gi personer i tidlig fase av demens en mulighet til å forbedre sin fysiske helse, styrke kognitiv funksjon og øke livskvaliteten gjennom fysisk aktivitet og sosialt samvær. Treningen består av en time med fysisk aktivitet som er tilpasset deltakerne. Treningen er enkel og variert, med fokus på både fysisk og mental stimulering.

Treningssgruppen vil gjerne ha med enda flere deltagere. De møtes hver tirsdag fra kl. 13.00 til 14.45 på STOLT trening i Stovner senter. Treningen etterfølges av en sosial time med kaffe. Dette gir deltakerne ikke bare fysisk stimulering, men også en viktig sosial arena hvor de kan møtes og utveksle erfaringer i et trygt og inkluderende miljø.

Dette er en flott mulighet for personer med demens til å opprettholde både fysisk helse og sosial kontakt i trygge omgivelser.

### Aldersvennlig transport

Aldersvennlig transport (tidligere kalt Rosa Busser) er nå tilgjengelig også i Bydel Stovner. Dette er et «dør til dør» transporttilbud til innbyggere som har fylt 67 år, enten man skal gjøre ærender, besøke venner eller bare ønsker en hyggelig tur ut i nærområdet.

De rosa bussene kjører i de følgende Bydelene: Alna, Bjerke, Grorud, Nordstrand, Nordre Aker, Sagene, Stovner, Søndre Nordstrand, Ullern, Vestre Aker, Østensjø og marka (Sørkedalen, Solemskogen og Maridalen).

Tilbudet skal gjøre det enklere for eldre å komme seg rundt, samtidig som det sikrer en trygg og komfortabel reise.

Transporttilbudet er tilgjengelig fra mandag til lørdag, mellom klokken 10 og 18. Tjenesten er fleksibel, og kan bestilles enten samme dag eller opptil en uke i forveien. Bestillingen kan gjøres via RuterBestilling-appen eller ved å ringe på telefon 23 24 28 50 mellom klokken 9 og 17.

Man trenger kun en vanlig honnørbillett for å reise, som må kjøpes på forhånd. Dette kan man gjøre enten gjennom Ruter-appen, reisekort eller impulskort. TT-kort gjelder dessverre ikke, og det er ikke mulig å kjøpe billett om bord.

Minibussene er tilrettelagt for rullator, rullestol og andre hjelpemidler, og man kan ta med en venn, så lenge man oppgir dette ved bestilling. Første gang man bestiller, trenger man å oppgi personopplysninger som navn, adresse og fødselsdato.

### Språksterk

Stovnerbarnehagene styrker barns språkutvikling med prosjektet Språksterk. I barnehagene i bydel Stovner har man igangsatt Språksterk, et prosjekt som skal styrke barns språkutvikling. Prosjektet er

et samarbeid mellom Universitetet i Oslo og Groruddalsbydelene, og skal gi barna et godt språklig fundament før skolestart, samtidig som det bidrar til profesjonsutvikling blant de ansatte.

Språksterk bygger på en faglig tilnærming der pedagogene får veiledning fra mentorer og gjennom kollegialt samarbeid. Prosjektet bruker temabaserte aktiviteter som bøker, leker og naturfag for å stimulere barns språklige utvikling.

De positive effektene er allerede synlige, og prosjektet forventes å gi varige fordeler for barnas fremtidige læring.

### Besøk Bydelen på Bydelstorget.

I dagens digitaliserte samfunn kan det være utfordrende å skaffe riktig informasjon og navigere gjennom ulike samfunns digitale kanaler. Flere opplever også utfordringer med å bruke ulike plattformer og tjenester som krever innlogging. Dette kan føre til frustrasjon og hindre i hverdagen. Bydelens medarbeidere på Bydelstorget tilbyr støtte og veiledning til de som trenger det. Har du behov for informasjon om Bydelens tjenester, digital hjelp eller assistanse med søknader?

På Bydelstorget kan du få informasjon om bolig, barnehage, helsetjenester, samt låne PC/printer m.m. Du finner oss på Stovner Senter, plan 3 overfor KID interiør. Vi har åpent fra mandag til fredag mellom kl. 10.00 og 18.00 og lørdag 12.00–18.00.

### Bydel Stovner hjelper ungdom på veien til arbeidslivet

Bydel Stovner tilbyr flere tjenester for å gi ungdom den kompetansen de trenger for å lykkes på arbeidsmarkedet. Kevin Wladimir Lesniak, prosjektleder ved Jobbsenter for unge, har ansvaret for feriejobbene.

Han konkluderer med at årets sommerjobb-prosjekt ble en suksess. – I år fikk 240 ungdommer sommerjobb gjennom bydelen. Vi har mottatt mange positive tilbakemeldinger fra både ungdommene og arbeidsgiverne, forteller Lesniak.

Nå ser prosjektlederen frem til nye ferier der Bydelens ungdom får anledning til å prøve seg i arbeidslivet.

Fristen for å søke høstferiejobb har nylig gått ut, men for de som ikke rakk å søke, kommer det stadig nye muligheter. På nyåret kan ungdom i 9. og 10. klasse søke



Demens trening. Kjersti, Amar fra Stolt og Linn fra Bydelen.  
(Foto: Eyvind J. Schumacher, Oslo Kommune.)



Rosa Busser. (Fv) Byråd for helse: Saliba Andreas Korkunc (H), innbygger på Høybråten Thor Henriksen, varaordfører Julianne Ofstad (Frp), bystyreprerentant Øyvind Håbrekke (Krf).  
(Foto: Eyvind J. Schumacher, Oslo Kommune.)



vinterferiejobb. Fristen for å søke sommerjobber i 2025 forventes å være i februar. I tillegg til å tilby jobber i feriene kan bydelen også gi tips om ulike deltidsjobber og småjobber resten av året. Jobbsenteret for Unge, som ligger rett ved Blokk 58 på Stovner Senter formidler fortløpende ulike jobber til ungdom som ønsker arbeidser-

farings eller bare vil tjene noen kroner. De tilbyr også veiledning og kurs for unge mellom 15 og 25 år. Her får de bistand med blant annet å skrive søknader, lage CV og trene på intervju situasjoner. For oppdatert informasjon om jobbmuligheter, åpningstider og tips, følg Stovner Jobbsenter for Unge på Instagram

(@stovnerjobbsenter) eller/og på TikTok (@stovnerjobbsenter).

### Nye Stovner Bad

Stovner bad tar form - et moderne og miljøvennlig badeanlegg. Badet er planlagt ferdigstilt sommeren 2026.

Hf



Kevin Jobbsenter for Unge. (Foto: Eyvind J. Schumacher, Oslo Kommune.)

Nye Stovner bad.

(Foto: Eyvind J. Schumacher, Oslo Kommune.)

## HJERTESONE:

# Sikker skolevei på Høybråten?

**Utdrag (sitat) fra nettsiden til Høybråten skole: Publisert 16.6.2023. Endret 8.2.2024**

For å øke trafikksikkerheten til barna som går på Høybråten skole var vi på befaring med Bymiljøetaten. Åtte av skolens elever var med på befaringen (navn er utelatt). Elevene var kjempegodt forberedt og fikk formidlet helt klart og tydelig hvilke utfordringer de møter på skoleveien. Bymiljøetaten skrev flittig ned alle trafikkforhold som er utfordrende på skoleveien. Rektor og de to representantene fra Hjertesone-teamet i Bymiljøetaten ble imponerte over innspillene som kom fra elevene. Når det gjelder trafikksikker skolevei er det gode muligheter for at det skal bli mye bedre.

**Oslo kommune v/Bymiljøetaten: Hjertesone – tryggere skolevei (utdrag av nettside).**

Det hele startet med et pilotprosjekt i 2018. Målet med hjertesonen er å gjøre skoleveien tryggere for elevene ved å redusere trafikkpågangen rundt skolen ved skolestart og skoleslutt. I hjertesonen skal barna oppleve at det er trygt å gå eller sykle til og fra skolen og fritidsaktiviteter i skolens nærområde. En hjertesone påvirker også nabolaget i form av et mer trafikksikkert lokalmiljø.

En hjertesone er en sone rundt skolen hvor det er fokus på trafikksikkerhet og hvor det ønskes at foresatte ikke kjører. Hjertesonen er et geografisk avgrenset område. Skolen velger selv hvordan hjertesonen utformes rundt sin skole ut ifra sin skoles beliggenhet og utfordringer. Hjertesone er et samarbeid mellom skolen/FAU, Oslo kommune og Trygg Trafikk. Det baserer seg i stor grad på frivillig og holdningsskapende arbeid. Skolen/FAU er

ansvarlig for sin egen hjertesone, og kan få veiledning fra Oslo kommune. Det vil variere hvilke tiltak som passer og er mulige ved de forskjellige skolene. På enkelte skoler kan holdningsskapende arbeid alene være det mest aktuelle og effektive tiltaket, mens det andre steder også vil være behov for fysiske tiltak: Bedre merking av vei. Skilting. Fartsregulerende tiltak, som fartshumper. Forbedring av fortau. Når det gjelder det holdningsskapende arbeidet er det skolene og FAU som velger og gjennomfører tiltakene. Det kan for eksempel være at lærere informerer om bruk av hjelm, at skolene har sykkelopplæring, at man gjennomfører gå- og sykkelt kampanjer, refleksaksjoner og at foresatte legger

til rette for at barna kan gå eller sykle til skolen, alene eller i følge med andre. Når din skole er tatt opp i hjertesoneprogrammet vil Oslo kommune veilede og følge opp skolen i oppstart- og etableringsfasen. I denne perioden får skolen utdelt støtteverktøy de skal benytte gjennom perioden, og spørreundersøkelse blant foreldre og elevmedvirkning vektlegges. Etter en godkjent hjertesone er det skolen/FAU selv som har ansvar for å opprettholde hjertesonen og de holdningsskapende tiltakene.

Det er et mål at alle skoler med barnetrinn i Oslo skal ha en hjertesone i løpet av de kommende årene. Oslo kommune har et begrenset antall skoler som blir tatt opp i programmet hvert år, dette for å kunne følge opp skolene på en god måte.

Ragnar T.  
Redaksjonskomiteen.

Hf



Kart over området «Hjertesone – sikker skolevei på Høybråten».

# Tradisjon å lage eplejuice på Høybråten skole!

Ved Ricke Müller  
Rektor på Høybråten skole



I 2023 kjøpte vi en eplepresse på Høybråten skole. Skolen har i den forbindelse inngått et samarbeid med Líf Laga – Stovnerhagen om å bestille flasker og korker til storstilt produksjon. Eplepressen har

kommet i god bruk hos oss. I skolehagen bugner det av de fineste epler fra ni epletrær. Vi startet med høsting i uke 35 og ferdigstiller produksjonen i uke 37. Elevene på 4. trinn har i år fått en lærerik og smakfull erfaring da de fikk være med på å lage eplejuice fra eplene som har vokst seg store og røde i skolehagen. I løpet av disse ukene ble det hentet inn kassevis med friske epler derfra. Dette var epler som hadde fått vokse seg store og saftige under oppsyn av både elever og lærere. Med en dedikert innsats fra Kenneth Lind-

berget og Robert Antonio Medina Dahlen, som ledet produksjonen på Verkstedet, ble eplejuicen laget med stor entusiasme. Kenneth og Robert bidro med sin erfaring og kunnskap, og sammen med klassens lærere sørget de for at hele prosessen – fra epleplukking til ferdig juice – ble en spennende og lærerik opplevelse for elevene. Elevene fikk ikke bare se hvordan eplejuice blir laget, men også lære om viktigheten av bærekraft og lokal matproduksjon. Det var tydelig å se på de glade ansiktene til elevene at dette var en aktivitet de sa++++leheten på Høybråten og driften der. Elevene på Høybråten har hatt stor glede av å være en del av denne prosessen. Vi ser frem til høsten 2025 allerede og håper på en god epleseong!

af



## Har du lyst til å hjelpe oss å lage Vel-Nytt?

Vel-Nytts redaksjon består i dag av seks godt voksne medarbeidere som har ulike oppgaver.

Vi vil gjerne knytte til oss flere som kan hjelpe til med skriving av artikler, skaffe oss annonser eller hjelpe til med produksjonen av Vel-Nytt.

Bladet kommer ut to ganger pr. år – i mai og oktober. Arbeidet med Vel-Nytt er basert på frivillighet, så dette blir man ikke rik av på annen måte enn alle de hyggelige tilbakemeldingene vi får fra leserne våre.

Er dette noe for deg, så ta kontakt med Dag Oskar Jensen på mail: [dagoskar@icloud.com](mailto:dagoskar@icloud.com) eller på telefon 98203332.



# Velkommen til Mekonomen Stovnerbrua Service Senter



## EU-kontroll

**Bestill time  
i dag!**

## Stovnerbrua Service Senter AS

Stovnerveien 4, 0980 Oslo • Telefon 22 10 10 51 • E-mail: [post@stovnerbrua.no](mailto:post@stovnerbrua.no)

### **Mekonomens tillitsløfte**

#### **#1: Vi skal alltid gi deg våre beste råd**

Vi vil det beste for deg og bilen din. Når du møter våre fagfolk skal du alltid være sikker på at de gir deg sin beste vurdering, basert på sin kunnskap og erfaring.

#### **#2: Vi avtaler alltid omfang, pris og levering på forhånd**

Det siste du trenger når du har bilen på verksted, er flere ubehagelige overraskelser!

Derfor setter vi aldri i gang med en jobb uten å ha blitt enige om både omfang, tid og pris med deg på forhånd.

#### **#3: Vi ringer deg alltid dersom det blir endringer**

Noen ganger skjer det uventede ting som gjør at oppdraget endrer seg. Når det skjer, ringer vi deg alltid opp og lager en ny avtale om pris, omfang og leveringstid før vi jobber videre.

#### **#4: Vi viser deg alltid bildelene vi har byttet**

Når vi bytter bildeler lar vi deg få se på alle delene vi skifter ut hvis ønskelig. Slik kan du undersøke bildelene selv, eller be noen andre om å se på dem dersom du skulle være usikker.

#### **#5: Vi har ingen skjulte kostnader**

Fagspråk og delenavn kan oppleves kryptiske når de opptrer i såpass forkortet form som de gjør i en faktura. Derfor tilbyr vi en gjennomgang av fakturaen sammen med deg for å forklare alt vi har gjort, og hvorfor vi har gjort det.

#### **#6: Vi leverer når vi skal**

Det å ha bilen sin inne på verksted er i utgangspunktet en ulempe – det er vanskelig nok å planlegge hverdagen ellers. Derfor gjør vi alt vi kan for å levere bilen din når vi skal. Det innebærer også at vi sier fra til deg med én gang dersom det skjer noe uforutsett som gjør at oppdraget tar lengre tid, slik at vi kan lage en ny avtale.



# EIE har Norges mest fornøyde boligkunder\*

EIE Stovner er din lokale eiendomsmegler. Vi har hatt lokaler på Stovner senter i over 16 år, og har god kunnskap og bred erfaring med salg av alle type boliger i hele Groruddalen.

Vi står på hver dag for å gi dere Premium rådgivning, trygghet og forutsigbarhet gjennom hele boligsalgprosessen. For tredje gang har vi bevist at EIE metoden gir de mest fornøyde boligkundene i hele Norge\*.

22 30 18 00 | stovner@eie.no



\*EIE ble bransjevinner i Norsk Kundebarometer 2023, 2021 og 2020, og 2. plass i 2022. Et forskningsprosjekt ved Handelshøyskolen BI. Seks av de store aktørene i bransjen inngår i Norsk Kundebarometer i 2023. Se hele bransjeoversikten her: [www.kundebarometer.no](http://www.kundebarometer.no)

EIE eiendomsmegling

# Vi gleder oss over ny nær-butikk øverst på Høybråten

**Ingen ny Kiwi, de vil ikke mer her, på tross av alt vi forsøkte.**

Rykter om hva som vil skje i Høybråtenveien 79 har kommet og gått. Helt siden lokalet ble tømt 2. desember 2023, har mange spekulert på hva som ville komme dit. Nå vet vi hva som skal komme. Planene om leiligheter, apotek, kafé og kolonial er nå ute av bildet. Coop har kjøpt eiendommen og vil åpne en Prix-butikk i bygget. Det er full restaurering inne, hele bygget er malt utvendig, det er også murene. Det er ryddet opp i alt skrotet som lå på baksiden. For en matvarebutikk ser det atskillig mer delikat ut både inne og ute. Ny asfalt er lagt rundt hele bygget.

Tonje O. Vangsnes som leder marked-, kommunikasjon- og organisasjon i Coop Øst SA, informerer: «Dette er den 119. butikken for Coop Øst, en topp moderne Coop Prix-butikk som er åpnet de siste årene, med stor suksess.» Lokalet er nå oppgradert og innredning er nok installert når dette leses. Dette er den andre Coop Prix butikken som åpner i Stovner bydel i år. Mange har savnet nærbutikken, og Coop Øst ønsker å være den nabolagsbutikken som de håper vil passe inn i vårt nærmiljø. Den fremstår som helt ny og moderne og vil tilby et større sortiment for kundene. Coop Øst ser frem til å åpne en ny Coop Prix-butikk i lokalene på Høybråten.

## **Må brukes av befolkningen**

Gleden er stor over ny nærbutikk her på

høyden, ikke langt fra Høybråten skole. Mange kan slippe å kjøre bil igjen for å handle dagligvarer.

Vi håper de fleste i nærmiljøet vil bruke denne som sin faste dagligvarebutikk. Nå bringes en over 100 år gammel tradisjon videre: matvarebutikk her på toppen.

Det er en lettelse at vi innen det har gått ett år siden Kiwi la ned, igjen kan «stikke bort i butikken».

Nå håper jeg at tidligere kunder i Høybråtenveien 79 kommer tilbake og blir brukere av Coop Prix her.

Og vi håper jo også at Coop vil ta godt vare på «gamle» og nye kunder. At det satses på en fast trivelig stab og mange gode tilbud. På et så pass lite sted som Høybråten, betyr det mye med faste medarbeidere som kundene kan bli kjent med og som kan bli kjent med oss.

Det gir en større glede å handle hvis man føler seg trykket på personalet og får den hjelp man trenger, at det er et åpent og ærlig forhold. Det er slett ikke bare penger som teller, det skal være en glede å komme inn i nærbutikken.

Mange har gjennom flere år hatt butikturen som sin daglige tur ut, et sted man visste man ville treffe noen man kjente, ikke minst hyggelig betjening, som de kunne veksle noen ord med. Det er noe av det viktigste med nærbutikken, ved siden av matvarene. Mange som kjører Høybråtenveien til eller fra jobb har også hatt mange stopp ved Høybråtenveien 79. Nå kan de fortsette med det.

Det er bare å glede seg til åpningen av Coop Prix på Høybråten

## **TORSDAG 17. OKTOBER KL. 10**

Velkommen til alle tidligere og nye kunder til nærbutikken og velkommen til Coop Prix Høybråten.

Nå må vi ta vare på hverandre, så vi har butikk her i mange år fremover. *HF*  
Frøydís C. S.



## **Bråker du på søndager? Det er faktisk forbudt!**

En undersøkelse TNS Gallup har gjort for en stund siden viser at 44 prosent av alle nordmenn har irritert seg over naboer som har brukte støyende hageredskaper på en søndag eller andre helligdager.

Det opplyses fra bransjehold at det selges rundt 100.000 gressklippere og 55.000 motorsager pr. år her i landet. Inklusive andre motoriserte hageredskaper anslås at det finnes tre millioner hageredskaper i norske husholdninger.

De fleste har hørt om loven om helligdagsfred, men langt fra alle vet når helligdagsfred faktisk skal overholdes. Mange tror at det skal være rolig i kirketiden på søn- og helligdager. Men loven favner videre enn som så: «På helligdager fra 00 til 24, samt påske, pinse og julaften etter kl 16 skal det være helligdagsfred som ingen må forstyrre med utilbørlig larm» heter det i loven.

I utgangspunktet hadde loven som formål å «verne om det gudstjenestelige liv og alminnelig fred på helligdager». Kanskje ikke så aktuelt for mange i vårt sekulære samfunn, men enn så lenge er det en gang slik loverket er.

Og man trenger slett ikke være dypt kristen for å ønske seg ro og fred en gang i uka.

*Arild Rognlien.*



# Nybyggerne på Høybråten



## En vandring i Høybråtens tidlige historie Ved Rolf Edvard Torbo Lokalhistoriker

Idag starter vi vandringen i Stovnerveien. Folket på Stovner hadde et nært vennskap og slektskap med folket på Høybråten. Tradisjoner har gått på kryss og tvers mellom disse to «grendene» i hundrevis av år. Ikke minst er Høybråten og Stovner Idrettslag et høyst levende og vitalt eksempel på dette.

Stovnerveien må ansees som «hovedveien» på Stovner. Vedtaket om navnet kom så tidlig som i 1915, fem år før Høybråtenveien ble formelt navnsatt!

### «Granhaug 1914»

**Gnr. 102 bnr. 27  
Stovnerveien 25**

Vi finner eiendommen på høyre hånd rett for brua over Østre Akervei. Den gamle garde husker godt Olav Gjerdrums kolonialforretning som forsvant med anlegget av Østre Akervei på dette stedet. Det samme skjedde med eiendommen til Olaf Gulbrandsen (Grøan) som var far til den svært velsette Høybråten-læreren og speiderlederen Svein Grøan.

Første oppsitter på Granhaug var Kristian Kaspersen Torshaug Braathen. Hans far, Kasper, var forpakter på Torshov gård i Lørenskog, gården som avgav tomtegrunn til den flotte Lørenskog videregående skole. Kristian (1879–1970) giftet seg med Olava Andersdatter Olsen (1879–1960) i Sagene kirke i 1900. Olava var fra Gran på Hadeland.

Huset ble laftet i tre-toms plank i vakker Schweitser-stil, ruvende på en fin høyde med god utsikt. Det sto ferdig utvendig i 1914, men innredet først bare i 1. etasje. Et hyggelig poeng er at huset fortsatt er ganske uendret, bortsett fra bygging av

badet og innkledning av verandaene.

I 1917 ble 2. etasje gjort ferdig med ferdigstillelse i 1919. Kristian gjorde det meste av arbeidet selv og det tok sin tid.

Kristian var jernbanemann i hele sitt liv. Vi finner han i det statsborgerlige manntallet for 1915 som sporskifter, trolig på Lørenskog stasjon. Fem år etter, i 1920, har han avansert til pakkhusformann. Olava var i alle år hjemmeværende husmor.

Fra 1914 sto også et romslig uthus ferdig. Det inneholdt hønsehus, stall for hest, vedskjul m.m. Vedskjulet var i særs aktiv bruk. Med fem store vedovner i huset ble det lange økter året gjennom med saging og kløyving av ved!

På tomte lå det opprinnelig ei sommerhytte. Brødrene Arne og Jan Gunnar Braathen vokste forøvrig opp i denne hytta sammen med storesøster Torill og foreldrene Åse og Kjell. Familien bodde der fram til hytta ble revet i 1967.

Kristian og Olava hadde ti barn hvorav de åtte første ble født i løpet av 13 år. I folketellingen for 1920 bodde det 13 mennesker i huset, inkludert moren til Olava. Stovnerveien var til å begynne med bare et kjerre-råk. Det er litt uklart når den første Stovnerbrua ble bygd, men av gamle dokumenter finner en at Granhaug måtte avgi tomt til opparbeidelse av Stovnerveien i 1921.

Granhaug ble ganske snart et populært møtested og «skysstasjon». Kristian og Olava hadde åpent hus for indremisjonsfolket og her ble møter avholdt med solid servering.

Den legendariske sognepresten på Høybråten, Lorenz Ulrik Pedersen, var en flittig gjest på Granhaug.

Eiendommen har blitt delt opp i flere tomter og noe har blitt avsatt til utvidelse av Stovnerveien og opparbeidelse av Østre Akersvei. Men i mer enn 100 år har Granhaug huset Braathenfolket. Gunnar, en av Kristian og Olavas sønner og bestefar til brødrene Arne og Jan Gunnar, bygde hus på den romslige Granhaug-tomta i 1947. Kjell, Gunnars sønn og far til løperessene Arne og Jan Gunnar, bygde hus på deler av Gunnars tomt i 1967. I 1982 kjøpte Jan Gunnar eiendommen til sin bestefar Gunnar, og bor der med sin familie den dag idag. I 2014 kjøpte Kristian, Jan Gunnars sønn, eiendommen til sin bestefar Kjell. Han er dermed femte generasjon Braathen på Granhaug etter tippoldefar Kristian.

Dagens Kristian fører lærertradisjonene videre på Granhaug som lærer på Høybråten skole. Både Arne og Jan Gunnar ble lærere og Jan Gunnar endog rektor på Høybråten skole. Jan Gunnars ektefelle Inger er også lærer. I tillegg er Karin, ektefelle til Arne, et velkjent langrennsnavn og lærerprofil i Lørenskog-skolen.

Kjell var som flere i slekta rørløper, men anbefalte ikke dette til sine barn. Kjell er forøvrig en av de helt store idrettsprofiler i Høybråten og Stovner idrettslag. Han var en svært allsidig idrettsmann som er fyldig beskrevet i HSILs 100 årshistorie. Særlig fremragende var han innenfor håndball-sporten. Kjell ble utnevnt til æresmedlem i HSIL i 1981. Litt artig er det at også Arne og Jan Gunnar er æresmedlemmer. Granhaugslekta har dermed fostret tre æresmedlemmer i HSIL.

Kjell vil også huskes for et litt spesielt prosjekt i nærmeste nabolag: Han så behovet for ei stabil lysløype for godt treningsarbeid. Han fant løsningen rett utafor stuedøra: Bak støyskjermen til Østre Akervei lå forholdene godt til rette med støyskjerming og veibelysning fra den nye veien. Det ble en fullt opplyst trasé på 333 meter. Rekord på antall runder på en dag er 80. Løypa var i bruk i ca. 10 år fra slutten av 1980-tallet og Kjell ble nominert til Bjørn Dæhli-prisen for dette kreative initiativet som gikk under navnet «Braathen-løypa»! Langrennsmiljøet som hadde utgangspunkt i Granhaug er helt enestående. De svært velfylte premieskapene vitner om en innsats langt bortenfor det ordinære både som løpere og trenere. Det startet med Kjell og det fortsatte med hans to sønner Arne og Jan Gunnar. Siden fulgte kusinene



Merethe og Solfrid og fetterne Kristian og Jørgen opp med gode idrettsprestasjoner. Torbjørn Braathen, en av Kristians og Olavas sønner, reiste til Svalbard og ble der i 30 år. Arbeidet brøt ned helsa hans og han kom tilbake til Granhaug i rullestol. Han overtok Granhaug midt på 1960 tallet. Det var han som fikk lagt inn kommunalt vann og avløp i huset i 1978.

Solveig som var datter av Kristian og Olava, bodde nesten hele livet på Granhaug. Hun giftet seg med Trygve Grøndahl. De fikk to barn, Tore og Terje. Denne familien bodde i 2. etasje og begge gutta fikk sin oppvekst på Granhaug.

Foreløpig siste ledd i eierrekka for Granhaug kom i 1978: Karin og Arne Braathen overtar Granhaug – og bor der fortsatt. Fem generasjoner Braathen har hatt sin gode oppvekst på Granhaug – skal vi gjette at de ikke blir de siste?

### «Kveldsro 1911»

**Gnr.107 bnr.138**

#### Bergtunveien 6

Det var ekteparet August (f. 1879) og Anna Viktoria Næss (f. 1883) som bygde dette huset med den flotte utsikten utover Høybråten og Groruddalen.

Huset er betydelig påbygget idag. Opprinnelig var det en beskjeden grunnflate på ca. 70 kvadratmeter.

August var cigar-legger av yrke og Anna var husmor. Anna ble tidlig enke og livnærte seg etterhvert som slips-syerske. Thore Palving, som vokste opp i 2. etasje i Kveldsro, kan huske Anne med symaskinen med hauger av slips på arbeidsbordet. Thore ble født i 1933 og bodde i Kveldsro helt til 1948 sammen med sine foreldre Henry Paul (f. 1904) og Edel Christine (f. 1905) og sine søsken. Da kunne hans familie

flytte inn i de nyoppførte OBOS blokkene i Slåttestveien på Høybråten.

Det var nok behov for å styrke økonomien ved utleie. Bare unntaksvis var nybyggerhusene på Høybråten eneboliger. Selv om de var beskjedne i størrelsen var det helt vanlig å ta inn leietakere. Familien Næss intet unntak: De leide ut 2. etasje og to rom i første etasje til to familier og i tillegg leide de ut ei lita hytte på ca. 20 kvadratmeter. Her bodde Sverre (f. 1917) og Annie (f. 1920) Ottesen med sine to små barn. Ikke mye plass å boltre seg på der! De flyttet etterhvert til Grorud.

I tillegg til dagens eiere av Kveldsro, har Thore vært en viktig informant for husets utleiehistorie.

Til huset hørte det selvsagt en solid utedo med to atskilte seter og denne var nok i bruk til innpå 1950-tallet. Da ble det laget to små toaletter i trappegangen. Det øverste toalettet ble brukt av leietakerne i 2. etasje, det nederste til bruk for 1. etasje. Thore husker også en annen familie som leide i 1. etasje: Det var Otto (f. 1908) og Synnøve Margot (f. 1906) Thorendahl med deres lille datter Turid. De bodde i Kveldsro helt til de kunne flytte inn i Bekkevollveien 15 i et vakkert lite tømret hus. Tomten hadde de skaffet seg gjennom Synnøves søster, Ingrid Haga, som bodde på nabotomta.

Det var Oskar Høiden (f. 1914) som kjøpte Kveldsro av Anna Næss seinhøstes i 1947. Skjøtet er datert 22. desember 1947 og prisen var den nette sum av kr. 25.000,-. Han ble dermed den andre eier av Kveldsro.

Oskar Høiden var selv snekker og fikk god bruk for denne kompetansen umiddelbart etter overtakelsen av huset. En stor lekkesje i taket førte til stor ståhei med bøtter

rundt i hele 2. etasje, kan Thore fortelle som var 14 år på den tiden.

Noen få år senere delte Oskar fra ei tomt på nedsiden av huset, i «Brønnbakken», som han solgte til Oddbjørn Bratli. Prisen var trolig kr. 17.000,-. Dette var nok en god butikk for Høiden som dermed fikk tilbake mer enn halvparten i prisen for Kveldsro!

Foreløpig siste etappe for Kveldsro kom i 1999. Da selger datteren til Oskar Høiden eiendommen til Nils Granøien og Marie Lyslid.

Nils har vokst opp på Vestli og var godt kjent i området. Marie er fra «beste vestkant», Smestad i Oslo. De flyttet til Høybråten i 1989 og forelsket seg i stedet. Deres første bolig lå i Kleiva 20 hvor de bodde i 10 år.

Nå starter en hektisk utbygging av huset. Kveldsro trenger absolutt en fornyelse. Huset fremstår idag som et meget praktisk hus med to utleieleiligheter i underetasjen. Utbyggingen er svært pietetsfullt utført med symmetriske påbygg i begge ender av huset. Det er lett å føle tilhørigheten til gamle Kveldsro!

Det er et travelt ektepar som regjerer i Kveldsro. Nils driver Circle K på Nadderud og Marie har hendene fulle med økonomi og administrasjon i et barnehageselskap i Alna bydel. Hun er ellers aktivt engasjert i arbeidet i Høybråten Sanitetsforening. Nils og Marie har to døtre: Katrine (f. 1991) og Kamilla (1997–2013). Katrine bor i Granliveien og jobber sammen med faren i Circle K på Nadderud. Hun har bidratt til familiehistorien med tre flotte barnebarn for Marie og Nils!

Kveldsro har hatt bare tre eiere på over 113 år; mye tyder på at slik vil det fortsette en god stund til.

Hf

## Kommende jazzkvelder

I juni lød den siste konserten fra Vardeheims lokaler før sommeren.

Sistemann ut var Tarjei Grimsby med sin trombone, kjent av alle jazzentusiaster. Sammen med ham var Jens Thoresen på gitar, Frode Berg med sin bass, Erik Smith

på slagverk og Martin Gjerde trakterte pianoet. Det ble en fantastisk kveld.

I 2024 har høstsesongen startet med nye konserter fram til jul.

20. september var det «Far Out» som spilte opp som de første i sesongen. Bandet



har eksistert siden 1994. De «svever» litt i grenselandet mellom pop, jazz, blues og funk. Musikk som de selv vokste opp med. Det svinger.

Den 18. oktober kommer Åse Karin Hjelten Kvintett. Bandet har en fartstid på godt over ti år og spiller ofte på diverse jazzklubber. Byr på fengende jazz, både på norsk og utenlandsk.

Den 15. november er det tid for «Four Brothers and the rest of the Family» med nytt besøk til Vardeheim. Sist de var her, var i oktober 2022. Vi regner med en like melodios og god kveld denne gangen. I julemåneden desember, fredag den 13., er det Marianne Steinsrud Kvintett som skal underholde jazzentusiastene på Vardeheim.

I denne jazzklubben et nytt bekjentskap som mange gleder seg til å høre. Det svinger alltid av jazz på Vardeheim. Velkommen til tidligere og nye musikkelskere som har en forkjærlighet for jazz.

Frøydis C. S.

Hf



Det svinger alltid av «Jazz på Vardeheim».

# En strålende 17. mai

Det var en varm dag. Mange syntes bunaden ble i varmeste laget og hadde derfor byttet den ut med lett sommertøy. Men noen trosset varmen, bunaden skulle på. Det er ikke så ofte dagen slår til med slikt vær.

Innen kl. 10 var skolegården fylt opp av store og små i sin fineste stas. Selv om dagen falt sammen med pinsen hvor det er en ekstra fridag, så var det fantastisk fremmøte. 17. mai på Høybråten skole vil de fleste ha med seg.

Skolekoret og Strykeorkesteret sto for arrangementet dette året. Undervisningsinspektør Linda Lund ønsket alle velkommen. Toget startet kl. 10, og alle klassene marsjerte ut av skoleporten. Mange fulgte etter, det er alltid langt barnetog fra Høybråten skole og tilbake. Men i år ble det kort tur, kanskje på grunn av varmen? Men barna bør vel klare en slik runde som vi har gått i tog her i alle år? Aldri hørt noen har syntes det er for langt. Og alle som står langs «løypa» er med på å skape den gode stemningen.

Tekst og foto:  
Frøydis Cederkvist  
Stenerud  
Redaksjonskomitéen



Vel tilbake på skoleplassen ønsket rektor Ricke Müller alle velkommen og berømmet hvor flinke Høybråtenfolk er til å stille opp. «Dere svikter aldri» som hun sa. Hun leste en del av teksten fra «Høybråten skoles marsj» og snakket litt om teksten som mange av oss kjenner så godt. Den er av lærer S. Sandberg, melodien av R. Nilson, skrevet i skolens tidlige år.

At vi bor i dette landet må vi være takknemlige for, og vi er veldig heldige som får leve livet vårt her på Høybråten. Det er en stor kontrast å se fra Gaza og lese om hvordan barna der har det i forhold til barneflokkene her. Friheten vi kan feire, er helt uvurderlig. Dagens elevantale holdt Amanda Navarrete Reinshol fra sjuende trinn. Hun sa hun likte å gå på skolen her, leve i et land hvor alle skal ha samme rettigheter og være like mye verdt. Det er viktig at vi stopper ved minnesmerket fra krigen, at



Amanda Navarrete Reinshol fra 7. trinn holdt en flott 17. mai-tale.

vi tar vare på minner, og at vi kan feire på skolen med familie og venner. En tankevekkende tale av ei ung, flott jente. «Ja, vi elsker» og «Høybråtenmarsjen» runget ut over plassen. Skolekoret synger fantastisk, dirigent Marianne Penta har virkelig tatt dem til nye høyder. Musikantene var blide og flinke. Vi fikk høre både fra Skolekorpset,



Høybråten skoles musikkorps er klare til start.



Her bankes det av hjertens lyst. Kanskje nye tomrere?



Endelig oppe på Olsetoppen.



juniorcorpene 1 og 2 og de aller minste, med dirigent Oda H. Holen. Hun er tydelig stolt av dem alle. Vårt tradisjonsrike 17. mai-korps svikter heller aldri. Og inne kunne man nyte konsert med strykeorkesteret. Unger står gjerne i kø når de har muligheter for å ha det gøy og attpåtil vinne premier. Det ble banket spiker, kastet ball på blikkbokser og fisket i dammene. Is, brus og pølser gled ned i store og små mager. Det smaker alltid godt. I kafeteriaene var det fullt, og på tross av varmen gikk det unna med kaffen. 17. mai-feiringen har ikke forandret seg så mye de siste årene, og slik håper vi det fortsetter. Det er godt med en tradisjon som er velkjent og koselig for både barn og voksne.

Vi tar av oss hatten for alle som har stått på fra skolekoret og strykeorkesteret, og takk til alle som møtte opp og lekte, handlet og koste seg.

Uten den gode oppslutningen fra oss som bor her, hadde ikke feiringen blitt så bra. Vi takker værgudene også for en flott 17. mai.

*hl*

### BLI MEDLEM AV VELFORENINGEN

Velforeningen ivaretar dine interesser som beboer på Høybråten!

Medlemskontingenten er kr. 300,- pr. år  
Kontonummeret er 9005 05 85092

**Meld deg inn i Høybråten Velforening nå!**

Ta kontakt på telefon 22 10 90 51 mellom kl. 10.00–12.30 eller e-post: [velhuset@hoybratenvelforening.no](mailto:velhuset@hoybratenvelforening.no)



Høybråten skolekor med Marianne Penta som dirigent. Hun har virkelig gjort en god jobb. De synger sååå flott!



17. mai-korpset svikter aldri.

## DIN LOKALE RØRLEGGER PÅ HØYBRÅTEN



### EN TILLITSFULL RØRLEGGER

Vi driver en kvalitetsbevisst rørleggerbedrift som holder til på Høybråten i Oslo. Her utfører vi små og store oppdrag for både private- og næringskunder. Ta gjerne kontakt dersom du ønsker å samarbeide med en kunnskapsrik rørlegger med topp gjennomføringsevne og smarte, holdbare løsninger.

Skal du pusse opp badet? Da er du kommet til rett sted. På vår produktside kan du hente inspirasjon til ditt nye drømmebad.

Har du lekkasje hjemme hos deg og trenger rørløsgjervakt eller bistand over telefon? Ta kontakt med oss idag.



**HØYBRÅTEN RØRLEGGEBEDRIFT AS**

📍 Ellingsrudveien 5 B  
1089 Oslo

#### KONTAKT OSS

☎ 908 97 311  
✉ [hbrorlegger@gmail.com](mailto:hbrorlegger@gmail.com)

#### ÅPNINGSTIDER

Ma. – Fr. 07:30 – 21:00  
Lø. 10:00 – 19:30  
Sø. Stengt



# Tradisjonen tro – Parkkveld av beste sort

**Det blir ikke skikkelig sommer før parkkvelden har samlet Høybråten-beboerne. Om det er strålende vær eller regn med lyn og torden, på parkkveld skal de fleste av oss.**

**Tekst og foto: Frøydis C. Stenerud  
Redaksjonskomitéen**

Så også i år! Barn og voksne satt og sto i parkområdet klokka 18.30, da velforeningens Anne Jenner ønsket alle hjertelig velkommen. Øyeblikket etter kom 17. mai-korpset, Oslo Janitsjar og Høybråten skoles musikkorps marsjerende inn i par-

ken. De hadde følge av barn som hoppet og danset ved siden av. Vaffelpressa gikk for fullt, og mange herlige kaker fristet i salgsboden. Det gikk skytteltrafikk med pølser, kaffe, kaker, is og brus som smaker godt i friluft. Anne-Lise Haanæs solgte lodd som varmt hvetebrød og lovet alle gevinst. Men ikke si det til noen, for det var nok ikke helt sant. Været var på godsiden denne kvelden, og familie, venner, naboer og kjente koste seg i kveldssola. Da Thoris Supergutt entret scenen, ble det vill jubel fra alle barna. Mange husket ham fra tidligere år, men for andre var han en ny opplevelse. Og der Thoris er, der blir det futt og fart. Han hopper og spretter som en gummiball, og lar barna få være med i sho-

wet. Han synger om skjemt og alvor, glede og savn, slik livet er for de fleste. Et veldig populært innslag på parkkveldene. Speidere fra Høybråtentroppen hadde stand. Der kunne man få snakke med Vegard Ovland, en av speiderlederne. De skulle hatt brusseklatring, men det blåste for mye. Så da måtte de finne på noe annet.

HSIL viste fram sine ferdigheter på tjukkasen, det ble spilt håndball og kastet på blikkbokser. Akkurat slik det skal være på parkkvelder.

«Gutta» med veteranbilene var på plass. Stas med gamle biler, mange liker å kikke på dem mens de slår av en prat med eierne. Det er en spesiell glans over veteranbiler. Den speiler seg i eiernes øyne. De er stolte av disse skjønnhetene sine.

Da kvelden gikk mot slutten, fikk vi høre trioen «Nattestid» fra Høybråten. De leverte kjente coverversjoner av Queen, Dire Straits, Springsteen m. fl. Det var virkelig bra.

Jeger- og fiskerforeningen hadde trukket ut



*Det blir høytid når alle korpsetene kommer marsjerende inn i Høybråtenparken.*



*Trioen «Nattestid» fra Høybråten leverte kjente coverversjoner av Queen, Dire Straits, Springsteen m.fl.*



*Thoris Supergutt skaper alltid god stemning blant barna på parkkvelden.*





«Gutta» med veteranbilene var på plass. Stas med gamle biler.



Mange av barna fikk prøve sine ferdigheter på Tjukasen.

vinnere av tre fiskestenger, men ingen av vinnerne var til stede. Det var litt leit. Ja, det er litt trist at flesteparten har dratt hjem før artistene er ferdige. Det er leit å stå på scenen når så mange snur ryggen

til og går. Bak disse to timene ligger det myyye jobb fra arrangørene, festkomité, og frivillige. Artister koster penger og det er stor jobb å rydde etter kvelden. Artistene og alle som står på, ville blitt

såååå glade hvis publikum flest kunne være der til det var slutt. Det er lyse sommerkvelder, ikke så lenge til skoleferie, og arrangementet er en markering om at sommeren er i gang. Vi ses neste år.

Hf

## Over tretti år i Høybråten Velforenings arrangementskomité

Winnie Kolstad begynte i arrangementskomitéen på 90-tallet, ung, sprek og full av pågangsmot. Det ble til over tretti år. Villy Kolstad ble aktiv i Høybråten Velforening for over førti år siden, og ble tidlig valgt inn som leder. Han hadde et øye på alt i foreningens gjøren og laden, og de trengte flere i arrangementskomitéen. Winnie sa «ja», og da var det gjort. Villy har vært leder flere perioder. Bjørn Andersen var leder i komitéen den gang, og Solbjørg og Terje Johansen med flere, var engasjerte medlemmer. Seks faste medlemmer var viktig å ha. Da Bjørn gikk av som leder, ble Winnie den naturlige arvtager. Hun hadde oversikt, fikk folk til å bake, ba om gevinster, noen som kunne legge til rette på forhånd og andre til å rydde opp. Det ble mange ringerunder til dem man visste sa ja, så noen av medlem-

mene har bakt veeldig mange kaker. Jan Haanæs har stekt vafler i hopetall og Arild Hammer var i flere år bl.a. fast pølseselger på parkkveldene. Et år tenkte Winnie at han skulle få slippe, så hun fikk tak i en annen. Da parkkvelden startet, spurte Arild hvorfor hun ikke hadde ringt? «Tenkte du skulle få fri en gang,» svarte hun. «Friiii? Jeg vil jo selge pølser,» sa han. Og sånn ble det etterpå. Mange har vært faste selgere av is, brus og kaker. Mye skal handles inn til Høybråtens tre største begivenheter: Parkkvelden, julegrantenninga og juletreffest. Winnie har handlet inn det meste selv, men av og til bedt noen andre i komiteen om hjelp. Tidligere år kunne det være fra 80–90 til 110 voksne og barn på juletreffestene. Dessverre har interessen for juletreffest gått betydelig ned. Så nå sist januar, måtte den



Winnie Kolstad.

avlyses. Det var trist. Det koster å avbestille nisseorkesteret, og de satt inne med mange ferdig pakke godteposer. Hele komitéen er engasjert i pakkingen i god tid før festen. De gjør det med glede, synes det er gøy å se alle ungene som fryder seg over nisse-besøk og godteposene de får. Da er det trist å måtte avlyse. Tretti år er jo lenge, men årene har gått fort, det har vært mye hygge og moro. Men nok er nok. «Nå må andre ta over,» sier Winnie. Det er sju i arrangementskomitéen nå, men ingen fast leder. Det er vanskeligere å få frivillige med nå enn før, men Velforeningen håper noen vil ta lederjobben i løpet av året. Det er ikke vanskelig, men man må være litt strukturert, gjerne engasjere flere til å handle. Vi trenger noen fra den yngre generasjon til å bake, og bidra med forskjellig, for de som er i 70–80-årsalderen nå, har gjort sin jobb. Winnie ble ropt opp på parkkvelden, for å motta vel fortjente blomster og gode ord fra Velforeningen. De takker henne så mye for en trofast og godt utført jobb.

Froydis

Hf



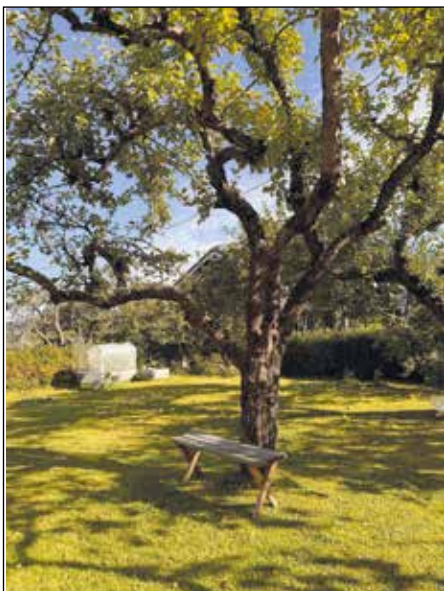
Parkkveldens konferansier, Anne Jenner, overrekker Winnie vel forjent blomsterbukett for over tretti års jobb i Arrangementskomitéen. Stor takk fra Velforeningen.

# Eplesanking på Høybråten med Líf Laga

Høstdagen 17. september stilte Líf Laga, et epleplukkeprosjekt, opp i flere eplehager på Høybråten for å sanke epler til årets eplemostproduksjon. Vel-Nytt ble med da Líf Laga, prosjektet som jobber med og for ungdom med Åsmund Gylder i spissen, tømte trærne til Kjersti Varang for høstens modne epler.

Tekst og foto: Linn Therese Bratsberg Siri Redaksjonskomitéen

Kjersti Varang bor i Bergtunveien og eier en av de få eplehagene som fremdeles finnes på Høybråten. Hagen til Kjersti er stor og noe vilt beplantet med blomster, busker, drivhus og tre store epletrær. Epletrærne har stått i Kjerstis hage i en mannsalder, der det første treet ble plantet i 1938. Fremdeles bærer trærne gode frukter med nydelige høstepler som egner seg godt i både eplemost og eplekake. Åsmund Gylder er blant gründerne av Líf Laga. Han har stå-på-vilje og er energisk når Vel-Nytt møter ham og noen av hans epleplukkere, som kalles «trevoktere»,



Det første epletreet som ble plantet i Kjerstis hage. Treet ble plantet i 1938 og er ett av fire trær i eplehagen.



Åsmund har klatret i flere trær enn folk flest.



Eplettrering er en effektiv måte å få ned eplene på. Åsmund rister løs, mens Anton «inspiserer».



Anton plukker eplene som har falt forsiktig opp i kasser som skal fraktes til eplepressa.

for en prat. En av ungdommene lurte på hvilken type epler de skal plukke her, og Åsmund deler velvillig av kunnskapen. Katinka- eller Katja-epler var vanligste eplesort i Norge på 1930- og 40-tallet. Mest sannsynlig er det denne sorten de skal plukke i hagen til Kjersti.

En effektiv måte å få ned eplene fra trærne på er å riste løs. Åsmund har klatret i flere epletrær enn barn flest gjennom jobben i Líf Laga. Han klatrer opp i treet og rister løs i de store, tykke greinene til treet fra 1938. Det regner epler, så her er det bare å holde trygg avstand.

For Líf Laga er målgruppen ungdommer i Groruddalen, men de når også ut til alle som bor og lever i området. Prosjektet kalles seg «et folkehelseprosjekt med hovedfokus på å skape arbeidskraft i ungdom». I tillegg handler Líf Laga om fremtidstro, sirkulærøkonomi, bærekraft, det å føle seg verdifull i samfunnet og om samspillet mellom mennesker og natur i byen. Dette ifølge informasjonen man kan lese på deres nettside.

Vel-Nytt møter også unge Anton Sørholt i hagen til Kjersti denne dagen. Han har vært med som ungdomsarbeider i Líf Laga siden oppstarten og begynte som trevokter tilbake i 2016. At han, som flere andre ungdommer som jobber her, fremdeles er med og holder på sin jobb i Líf Laga hele åtte år senere, vitner om hvor godt arbeidsmiljøet er i denne bedriften.

Anton og Yahya, en annen av ungdommene, raker sammen eplene og legger dem pent i kasser som de setter på henger for kjøring til eplepressa. Eplepressa er på Alna og Líf Laga får bistand av Askim frukt- og bærpresseri til å presse eplemost på flasker. Eplemosten som selges som bag-



Kjersti bød på nykøkt kaffe og fersk eplekake med epler fra egen hage til alle fremmøtte.

in-box, er det Líf Laga selv som presser og lager.

For Åsmund og ungdommene i Líf Laga er neste stopp på epleplukkerveien i høst ved Ullersmo fengsel. Sammen med de innsatte skal de lage «Ullersmost». Líf Laga har gjennom årenes løp vokst seg større og er

en populær arbeidsplass for ungdommer i bydelen. At epleplukking skulle bli så populært, kunne ikke gründeren Åsmund sett for seg. Det er svært positivt for lokalsamfunnet og samfunnet forøvrig at små, ideelle bedrifter klarer å holde liv i seg slik som Líf Laga. Kanskje er det dets navn

som er avgjørende? Líf betyr liv. Oppdraget hos Kjersti er ferdig for i år. Hengeren er full av Katja- og Katinkaeppler som er klare for eplepressa hos Askim. Før vi går etter endt arbeidsoppdrag i Kjerstis hage, byr Kjersti alle fremmøtte på nytraktet kaffe og fersk eplekake.

HF



Mye epler mange steder på Høybråten i år. Her et tre i Bekkevollveien. (Foto: Vel-Nytt.)



## Lions Høybråten

Kandidater til  
Høybråtenprisen

Har du forslag til personer eller foreninger som har gjort seg fortjent til Høybråtenprisen?

Forslag kan sendes på mail innen 10. november til

[post@hoybraatenlions.no](mailto:post@hoybraatenlions.no)

## Takk til våre annonsører

Vi takker både nye annonsører og dere som har brukt vårt blad til profilering gjennom mange år.

Vi håper annonsen gir mer salg, og vi takker for støtten.

*Høybråten Velforening*

**HØYBRÅTEN**  
**Systue**

**OMSØM**  
**REPARASJONER**  
**BUNADER**  
**KJOLER**  
**BRUDEKJOLER**  
**INTERIØR**



**Skredder Bernardeta Najdusch-Schøyen**

Kontakt meg på tlf: 402 16 249

Høybråtenveien 57, 1086 Oslo

[www.hoybraatensystue.no](http://www.hoybraatensystue.no)

Åpningstider: Man, tirs. og tors. 12-18, ons. 9-15, fre. 9-14.

*Høybråten Systue vil hjelpe deg med bunad.*

*Vær tidlig ute med bestilling 2023, da det er begrenset kapasitet.*

# «Ett skritt frem»

**Å være med i speider'n er å si «ja» til uteliv og mye moro, turer og speiderleir, og godt samhold mellom forskjellige aldersgrupper.**

Småspeiderne fra 2. og 3. klassetrinn var på en fin helgetur fra 31. mai til 2. juni. De overnattet i telt på Aurskog-Høland, spesielt inviterte av Romerike krets NSF. Temaet for turen var «Venner på tokt». Spennende å bli kjent med nye speidere. De koste seg med bading, vannkrig, kanopadling og hadde trivelige kvelder sammen. Og det ble speidermerke på del-takerne, det er gøy å få merker.

## Speiderleir

Mot slutten av skoleferien var det tid for årets speiderleir. Ca. 400 speidere møttes på Nordtangen speidersenter, litt nord for Gran på Hadeland.

Siden det var så få fra Høybråten-troppen slo de seg sammen med troppene fra Stovner og Furuset. Hele Groruddalen på leir sammen, det var gøy.

Leirens tema var «Ett skritt frem», og gjett om de gjorde det. Det var matlaging på kull eller gass. Men først hadde de bygget bord av stokker, de hentet vann, måtte ta

oppvasken, henge opp håndklær. Det var også kanopadling, leirbål og selvsagt mye lek og moro mellom oppgavene. Midt i uka gjorde de seg klare for haik. Spennende på tur med kart og kompass, lære å stole på seg selv, uten ledere. På halvveien skulle det være overnatting. De ble busset ut der de skulle starte, tok sekkene på ryggen og var i gang.

Dessverre ble det litt «kjepper i hjulene» da ei ku nok trodde at det var mat i sekkene og under presenningen. Og det ble flere problemer underveis. De som ikke hadde hengt opp presenningen sin godt nok angret nok veldig på det, da det kom ei

skikkelig regnskur i løpet av natta. Kanskje angret noen også litt på at de hadde gått innom butikken på veien. «Ett skritt frem» er vel og bra, men 30 000 skritt på en dag er ganske så langt for små bein. Eget merke for fullført haik ble det i alle fall.

Før leiren skulle avsluttes ble det laget «speidertivoli» med masse aktiviteter. For eksempel var det karusell, drevet av ren muskelkraft, ingen motor. Og så var det besøk hjemmefra. Det er alltid stor stas. En vellykket leir sommeren 2024 var over. Deilig å komme hjem, men også litt trist å skilles fra alle vennene og kule ledere. Men det er bare å begynne å glede seg til neste sommer, da er det landsleir på Gjøvik, med maaaaange speidere. Håper det blir flere fra Høybråtentroppen som vil være med da.

## Speidermøtene

startet onsdag 28. august, og det fortsetter utover høst og vinter til i desember.

Velkommen til alle speiderne, og er det noen som har lyst til å se hvordan vi har det på disse onsdagene, så er det bare å møte opp på Normisjons hus (bedehuset) en av onsdagene kl. 18.00. Møtet varer til ca. 19.30.

Send gjerne Vegard en melding på tlf.: 47906183.

Hilsen speiderlederne i Høybråten KFUK / KFUM.

Frøydís C. S.

(Etter gode tips fra leder Vegard Ovland, som var med på leiren.)



# Nå er høst- og vinter-aktivitetene i gang



Ved Unni Seierstad  
Nestleder i Høybråten  
Maleklubb og Atelier-  
felleskap

## Strikkekafeen

er i gang igjen hver onsdag fra kl. 11.00–15.00. Vi strikker, koser oss med vaffer og har det hyggelig med egne maleklubbmedlemmer og damer utenifra. Det er enda god plass til flere «strikkeglade». Kom innom og bidra til det flotte arbeidet vi gjør med prosjektet «Kjærlighet og varme på veien», luer til pasienter på Radiumhospitalet. Dere får garn hos oss til å strikke med.

## Drop-In maling

fortsetter hver torsdag fra kl. 11.00–15.00. Her er det også plass til flere kreative som har lyst til å male. Kom og mal sammen med amatører på ulike nivåer, med ulike ambisjoner, men som synes det er morsomt å benytte seg av farger på arket. Vi både lærer og inspirer hverandre.

## Malekursaktiviteter

er det også flere av i høstsesongen. Vi starter opp i september/oktober med kurs hos Tone Søfting, Turid Wassenius og Aud

Rye. Aud Rye er en anerkjent kunster som maler akvarell.

I november holder Ingrid Thortveit kurs i akryl/olje, fritt motiv i John Singer Sargents teknikk, i tillegg til Turid Wassenius som holder kurs i akrylmaling.

For å få oversikt over de kursene som holdes i galleriet vårt, følg oss på Facebook under Høybråten Maleklubb. Ønsker du mer info. om kursene våre, ta kontakt med undertegnede på mobil 922 64 602.

## Salgsutstillinger

Suksessen gjentar seg. I oktober og november har Høybråten Maleklubb og Atelierfelleskap igjen salgsutstilling på Metrocenteret med 14 utstillere fra klubben vår.

Utstillingen holder åpent hver dag fra kl. 11.00–18.00 og lørdag fra kl. 10.00–17.00. Vi ønsker Høybråten-beboere o.a. velkom-



men til å besøke utstillingen vår. Lokalet ligger ved siden av Partyland.

Igen, takk til ledelsen av Metrocenteret for leie av lokaler.

I tillegg har noen av våre medlemmer hatt utstilling på Gulden Kunstverk, Steinberg utenfor Drammen og på Kafé Asylet i Oslo. Den 2. og 3. november har vi Julemesse med medlemmenes egne produserte håndverksartikler og malerier i galleriet vårt, Fredheimveien 3.

## Turer og utflukter

I mai måned reiste 18 medlemmer til Italia for nye inspirasjonsmetoder ifbm. kunsten vår. Dette ble en stor suksess og historien gjentar seg våren 2025.

Da reiser vi til Canillas de Albaida, en by i provinsen Malaga for å hente mer inspirasjon og sosialt samvær. Turen til Blaafarveverket, en årlig tradisjon, ble også gjennomført. Like hyggelig hvert år og mye flott å se av både kulturelle og sanselige opplevelser.

## Parkeringsproblemer

Siden siste utgave av Vel-Nytt Høybråten våren 2024, har dessverre ikke parkeringsproblemene i Fredheimveien 3 kommet videre. Dvs. at Bymiljøetaten i Oslo har kommet med et forslag som er under vurdering, men lite gjennomførbart. Det kan virke som om Bymiljøetaten sitter og «arbeider» med saken uten å ha tatt seg tid til å komme opp og se på forholdene. Det er vanskelig å forstå hvorfor denne saken trekker så ut i tid uten resultat for de involverte. Det eneste vi kan gjøre er å krysse fingrene og håpe at noen i Oslo kommune/Bymiljøetaten og bydelen snart reagerer. Innspill mottas med takk.

Vi ønsker dere velkommen til å støtte oss i våre aktiviteter. Kom gjerne innom oss når du/dere ser at det er lys i lokalet vårt, slå av en prat og se våre malerier. Samtidig takker vi alle for den støtten vi får gjennom grasrotandelen fra Norsk Tipping. Har enda flere lyst til å støtte er vårt org.nr. 911563 746.

Da ønsker vi leserne av Vel-Nytt en god høst og vinter.

af

## Vel-foreningen trenger distributører

Velforeningen trenger folk som kan hjelpe til med å dele ut Vel-Nytt og annen post velforeningen sender ut.

Hvis du kan tenke deg en liten trimtur 4–6 ganger i året, så ta kontakt med Villy Kolstad på tlf. 901 72 147, eller på mail [villykol@online.no](mailto:villykol@online.no)



# 3-dagers tur til Gøta kanal og Vadstena slott

Jammen begynte det å regne da 31 medlemmer av Høybråten pensjonistforening 10. juni sto og ventet på bussen klokka 08 om morgenen. Turen skulle først gå til Linkøping i Sverige for dagen etter å reise på Gøta kanal med M/S «Wasa Lejon».

**Tekst: Lise Alstedt,**  
**Leder i Høybråten pensjonistforening**  
**Foto: Villy Kolstad**

Første del av turen gikk via Askim, Ørje og Tøcksfors til Grums for benstrekking og lunsj. Regnet fulgte oss, og vel framme i Linkøping «bøttet» det ned. Men Hotel Quality Ekoxen tok oss vel i mot, og alle fikk installert seg på rommene.

Det var ikke akkurat turvær, så flere valgte å ta en kaffe i resepsjonen eller en strekk på rommet, selv om hotellet lå i sentrum og hadde en stor, vakker park som nær-

meste nabo. Parken kunne utforskes senere. Vi skulle jo overnatte to netter.

Etter frokost neste dag gikk ferden i sol med bussen et kort stykke til Berg. Der lå båten, og kl. 10 gikk vi ombord. M/S «Wasa Lejon» er en gammel kanalbåt som har trafikert Gøta kanal siden 1984. Den skulle ta oss gjennom ni sluser og akvedukter, og det ble en flott opplevelse gjennom en vakker del av kanalen der hus fra 1700–1800-tallet lå langs bredden. Turen kunne nytes både inne i båten eller ute på dekk. Det ble servert deilig lunsj ombord, og etter 3,5 time var vi i Borensberg og kla-

re for neste etappe. Det ble en kort busstur til Vadstena slott. Slottet var tidligere en festning bygget i 1545 av Gustav Vasa for å beskytte Stockholm mot fiender fra syd. Etter hvert ble det bygget om til et kongelig slott som sto ferdig i 1620 og brukt som det fram til 1716 da kongefamilien mistet interessen og bøndene i distriktet overtok det tomme slottet og brukte det til kornlager. Men gjennom historien har slottet blitt bygget om og på flere ganger. Det er et flott renessanseslott som har huset både kongelige brylluper og begravelser, noe interiøret bærer preg av. Det framstår i dag som et vakkert middelalderslott som er veldig godt vedlikeholdt.

Inne i borggården ble vi møtt av guider som var kledd i tidsriktige klær. De fortalte oss slottets historie og om Vasatidens kongelige, mens vi ble guidet gjennom slottets saler fra «kjeller til loft». Etterpå gikk bussen tilbake til hotellet der det ventet middag og sosial hygge.

Neste dag etter frokost gikk turen tilbake mot Norge. Men før vi forlot Sverige, ble det handlet både tørt og vått hos «Søta bror».

af



Fra ombordstigning i båten Wasa Lejon.



Vi er klare for å spise lunsj ombord på båten.



Guidet omvisning på Vadstena slott. Bildet er fra kjøkkenet hvor middagen ble servert. Det var rikelig med mat og guiden i tidsriktig antrekk.



En av slusene på Gøta kanal.



# Pass på – ikke la deg lure!

**I slutten av april var politibetjent Audun Jevnaker fra Stovner Politistasjon, på besøk i Høybråten Pensjonistforening. Han ville advare mot alle svindel-forsøkene som foregår både på nettet og ved fysisk å ringe på døra di.**

De som reiser rundt og ringer på og spør om du vil ha malt huset ditt, ordnet noe på taket, gjerdet e.l. skal du være veldig skeptisk til. Om de i tillegg sier at de skal gjøre det rimelig, så bare si nei takk.

Gi aldri noen penger for å handle materialer, maling e.l., og skriv ikke under på noe uten at du har noen du kjenner godt sammen med deg. Å foreslå å slippe mosen f.eks. er ikke seriøse firmaer. Dessuten er det helt ulovlig.

Hvis noen ringer, sender e-post eller sms, hvor de sier det er fra banken, posten, skatteetaten eller politiet, så vær veldig skeptisk. Ikke trykk på lenker eller åpne e-post som du ikke er helt sikker på hvem er fra. Be om hjelp fra noen du stoler på til å se på det for deg. Du kan også ringe banken om de har sendt noe til deg i det tidsrommet. Det er *ikke* dumt.

Ingen av disse etatene spør etter bankkonto eller ID pr. telefon eller mail osv.

Ringer noen og sier de vil hjelpe deg fordi noen har tatt ut penger fra kontoen din, så bare legg på. Vet du at du ikke har bestilt noe gjennom posten, så får du heller ikke noen spørsmål fra posten. Samme gjelder om du ikke har tatt lodd på noe, så kan du heller ikke vinne noe.

Vi skal ikke mistro alle som vil hjelpe med å bære eller løfte noe opp i bilen e.l. Men ikke la noen følge deg helt inn i huset eller leiligheten, om du ikke kjenner dem. Ikke lukk opp for noen du ikke kjenner, særlig om du er alene hjemme. Heller ikke om noen spør om et glass vann eller om å få låne toalettet.

Hvis noen ringer og sier du har fått virus på Pc'n din, de vil hjelpe deg å bli kvitt det, bare slå av telefonen.

For et par-tre år siden var det flere her i distriktet som ble kontaktet på døra ang. fiksing på tak, male vegger o. l. Noen ble svindlet for ganske store beløp. Det har vært rettsaker, noen har vitnet og sett svindlerne rett i øynene.

Noen sitter inne, men mange slipper unna. Det føles som en stor inngripen i livet til dem som blir berørt av dette. Det er jo så absolutt et ran. Det gjør vondt.

Nå har jeg igjen hørt at noen har hatt besøk av slike falske «håndverkere». Så det kan ikke gjentas for ofte. *Ikke* ta imot slik

hjelp. Mange er flinke til å prate og overtale om hva som bør gjøres. Kameratslige og hyggelige.

Det høres jo ut som alt er skummelt, men det er selvsagt ikke det. Som Audun sa:

– Det er ganske så trygt i Norge enda, men vær på vakt. Hvis det ringer noen fra et veldig langt nummer, ikke ta telefonen. *Og ring i alle fall ikke opp igjen!* Det kan bli kjempedyrt.

Det er viktig å være sosial, ha noen du kan avtale å ringe med, møtes på steder som er trygge; som pensjonistmøter, suppa, saniteten, vennelag, o.l. Er det noen som mangler, som vanligvis pleier å komme, så ring og hør om alt er ok. Si ifra til noen om du reiser bort, få noen til å tømme postkassa, og gjerne slenge noe i søppelkassa di.

Det gir mye trygghet i å ha et nettverk, om det så bare er et par stykker.

Politiet var veldig opptatt av at man ikke måtte la seg skremme av alt dette, de fleste kommer jo aldri borti noe av det han fortalte om.

Men det er viktig å vite, være på vakt, være skeptisk hvis man synes noe skurrer. Ta godt vare på deg selv og på hverandre, var hans råd.

Ingen spørsmål er dumme, hverken til banken eller til politiet, de er der for å svare og hjelpe deg.

En nyttig kveld var over.

Viktig å være sosial nå utover høst og vinter, lange kvelder blir triveligere hvis du er sammen med noen. Eller tar en telefonprat.

Frøydis C. S. *Af*



Politi Audun Jevnaker hadde mye på hjertet.



Mange var kommet til pensjonistforeningen denne kvelden for å høre om svindel.



Kjersti Varang har sendt oss disse to bildene av turngutta i HSIL, ca. 1950-52. Bildet til venstre er fra idrettsbanen. På bildet til høyre har de samme gutta fått på seg buksene og styla håret. Det er pappa Trond Varang som er fanebærer, og sitter forrest til høyre i det andre bildet.



# Dameturnforeningen er i gang med høst- og vintersesongen

**Tre superaktive damer holder liv i diverse treningstyper i HDTF. Det er Oda H. Holen, Linda Ø. Tenold og Kari Nysted. Treningen foregår tirsdager og torsdager i Høybråten skoles gymsal.**

Tekst og foto: Frøydis C. Stenerud

Oda ønsker å fremme aktivitetene i klubben for de voksne.

– Alle vet at vi har mange barn som turner, men mange vet ikke om alle de gode voksentilbudene som finnes, sier hun.

For nesten 20 år siden gikk Oda fra å være turntrener til å bli trener for de voksne i klubben. Det er hun fortsatt, hver tirsdag fra kl. 19.35, med kondisjonstrening og styrke. Det er et lavterskeltilbud som passer for alle, uavhengig av fysisk form. I turnklubbens ånd er det breddeidretten som står i fokus, som vil skape treningsglede i gymsalen, også på kveldstid. Det er en arena der god musikk, enkle koordinasjoner og styrketrening med bl. a. egen kroppsvekt står i sentrum.

I tillegg er det ren bonus å komme ut og møte jenter/damer fra Høybråten med samme interesse. Hun sier de har blitt en liten «mammaklubb» som trener og har mye gøy sammen. At de også har flere spreke damer i 70-årsalderen gir den yngre generasjon inspirasjon og motivasjon til å trene hver uke. Disse sprekingene er et levende bevis på hvor viktig aktivitet og trening er gjennom hele livet.

Linda har timer tirsdager hver uke kl. 20.35. Først en god oppvarming, så en intervall- og sirkeltrening med ulike «stasjoner». Der får de trent kondisjon, styrke, balanse, koordinasjon og stabilitet. Hele kroppen får trening, det er til og med gøy å bli svett. Du vil garantert bli i bedre form, kjenne at du blir sterkere. Energi og overskudd stiger.

Linda startet med et barneparti i klubben i 1976, fra 1978-79 ble det dameparti og ungdomstropp fra ca. 1980. En lang periode på 80-tallet sto hun for nesten alle partiene, i tillegg til flere aerobicpartier.

Flere av damene som er med på tirsdagstimen, har vært med på ett av de partiene, siden midt på 80-tallet. Da var de på Haugen og Stig skole. Det er stas at de har fortsatt. Hun har trent både barna og barnebarna til noen av dem også. Hun jobber fulltid med trening og helse på et treningssenter som PT (personlig trener) og gruppeinstruktør.

Hun synes det er spennende å få møte så mange forskjellige folk hver dag, men

gleder seg skikkelig til tirsdagene med HDTF-damene.

Det er helt topp å få andre til å bli glade i å trene, bevege seg og komme i bedre form. På torsdager kl. 20 til 21 er det Kari som står grunnen i gymsalen. Hun forteller at siden vinteren 2022 har HDTF også tilbudt yogatimer med henne som lærer.

Yoga er en treningsform hvor det fokuseres på pust (Pranayama), yogastillinger (asanas) både i flyt og mer statisk som bygger på styrke og fleksibilitet. Timene passer for alle, både nybegynnere og mer øvede.

Yoga gir velvære i kropp og sjel og er veldig gøy.

De tre trenerne oppfordrer alle som vil til å komme på en prøvetime. Det er plass til flere!

På alle treningstimene hos disse tre ivrige damene er det et trivelig miljø, mellom yngre og eldre. Har du vært der en gang, kommer du ganske sikkert igjen.

*Velkommen!!*



**B BRAATENS BYGGFORNYELSE**

**Bevar fortiden og Bygg fremtiden**

Braatens Byggefornylse har spesialisert seg på totalleveranse av håndverkstjenester innen rehabilitering i Oslo.

Har du et prosjekt du trenger hjelp til?  
**Be om pris eller befaring fra oss**

BYGGMESTER FORBUNDET

Godkjent leverandør i StartBANK

**B BRAATENS BYGGFORNYELSE** Telefon: 22 10 63 10 E-post: pb@bbf.no

Instagram Facebook



# Velg fargen som gir deg godfølelse!

Med vår fagkompetanse kan vi hjelpe deg i prosessen med å forandre ditt rom eller bolig til å bli akkurat det du har drømt om.

- Innvendig og utvendig malerarbeid
- Legging av gulvbelegg/tepper
- Murerarbeid
- Flisarbeider

**REGNBUEEN**  
MALERMESTERBEDRIFT

Regnbuen Malermesterbedrift AS  
Brobekkveien 115, 0582 Oslo  
post@regnbuen.no  
(+47) 234 00 370



Besøk gjerne vår hjemmeside: [regnbuen.no](https://regnbuen.no)

# Åpningsdagen for HSILs nye klubbhus

**Lørdag 15. juni var lettskyet med ganske mye vind. Men ingen brydde seg om det. Dette var en festdag, og ansiktene til de fremmøtte strålte uansett som sola. Natt til lørdag ble det jobbet for fullt for å få alt klart til den store dagen.**

**Tekst og foto: Frøydis C. Stenerud**

Klokka 12.00 startet festen med oppvisning av turnere og tryllekunstner som spesielt ungene likte. Det kom mer og mer folk, boder med popkorn og drikke fikk fort køer. Med tårer i øynene ønsket klubbens leder Jon Espen Schmidt alle velkommen. Han syntes det var fantastisk å se at så mange var kommet for å glede seg sammen med HSIL-klubben. Klokka 14.00 var det høytidelig snorklipping ved generalsekretær i Oslo Idrettskrets, Magne Brekke og Bydel Stovners BU-leder Rashid Nawaz. Ved siden av sto en følelsesladet leder Jon Espen Schmidt. Jon sa det var utrolig mange som skulle takkes for at dette nå var en realitet. Klubbhuset som brant for fire år siden, kan jo ikke sammenlignes med det som står ferdig nå, men alle håper at sjela er med fra gamlehuset. At det nye huset blir det gode samlingspunktet som klubben og Høybråten beboere alltid har hatt.

HSIL har vært en møteplass for mange forskjellige idretter i over 100 år. Mange barn har fått sine første idrettsopplevelser i klubben, mange har fortsatt gjennom ungdomstid og i voksen alder. Som innflyttere til Høybråten, har HSIL vært et flott tilbud, et sted å bli kjent med andre med felles interesser.

At dette klubbhuset vil bli brukt er det ingen i tvil om. Og det er en fryd med nye, fine garderobes, dusjer og en stor, flott sal. Den kan brukes til store møter, sammenkomster og selskaper av mange slag, for



*Høytidelig snorklipping ved generalsekretær i Oslo Idrettskrets, Magne Brekke og bydel Stovners BU-leder Rashid Nawaz. HSIL-leder Jon Espen Schmidt som et naturlig midtpunkt.*

klubben og Høybråtenfolket. I brannen var det mye som gikk tapt, både uerstattelige papirer og annet. Det er trist og vondt når historien forsvinner. Derfor sto gleden i «taket» da Anne Stene overleverte et stort bilde av de to første fanene til HSIL. Dette har hun hatt hjemme i stua, men fra nå av skal det henge i klubbhuset. De eldste klubbmedlemmene fikk en tåre i øyekroken over denne gaven.

Det var gratulasjoner fra andre klubber i Groruddalen, så vel som fra privatpersoner. Alle var overveldet over det flotte klubbhuset, og noen kanskje litt misunnelige også?

Rundt om på plassen var det aktiviteter for barna: Hoppeslott, rulleski, bordtennis m.m.

Det begynte å dufte herlig av hamburgere og pølser. Seniorgutta hadde tent grillen,

og det var blitt godt over lunsjtid, så maten gikk unna.

Ny fin kiosk i første etasje hadde sin debut, og de trivelige jentene som stod for salget, hadde nok å gjøre. Både lag og privatpersoner har kjøpt «mursteiner» til byggeprosjektet, og på denne åpningsdagen ble det solgt enda flere.

Det begynner å dekke godt på veggen ved inngangspartiet med plater med navnet til kjøperne av «mursteiner». En historisk vegg blir dette.

Lif Laga var selvfølgelig til stede med den manuelle eplemost-prensa. To sterke karer dro til alt de kunne. Det luktet veldig godt, og smaken på mosten var upåklagelig. Styret i HSIL hadde ikke lyst til å ha et vanlig gjerde mellom Sportsstien og klubbhuset. I samråd med Åsmund Gylder i Lif Laga ble de enige om at en eplehekk ville være flott. Som gave til åpningen fikk de ca. 40 epletrær fra Lif Laga, ungdom i arbeid. Det første treet ble plantet på åpningsdagen til klubbhuset. Resten kom uka etter.

Vi fikk høre Høybråten skolekorps spille «Ja, vi elsker» og «Høybråtenmarsjen». Fortsatt var det turnjenter som viste sine kunster. På banen ble det spilt fotball og hoppesottet fungerte fremdeles. Alle hadde det gøy, slik det skal være på en åpningsfest.

Som avslutning kom Gylder Band ut på balkongen og spilte musikk med skikkelig fart i. Alle på plassen svingte med, synd noen hadde gått hjem, men det begynte å regne litt. De som trosset dråpene, fikk med seg en super slutt på den flotte dagen. Nå går HSIL inn i en ny æra, en drøm har gått i oppfyllelse. Stor sorg da det gamle klubbhuset brant, er vendt til stor glede med dette nye bygget.

Velforeningen GRATULERER med det fantastiske klubbhuset. Må alle ta vare på denne skatten som skal fylles med idretts-  
gleder.



*Hyggelig at så mange mennesker hadde funnet veien til åpningen av klubbhuset.*



En viktig gave fra Anne Stene. Bilde av de to første fanene til HSIL.



Gylder Band avslutter en flott dag. Det svingte skikkelig.



Det første epletreet av ca. 40 trær, en eplehekk mot Sportsstien.



To ungdommer fra Lif Laga viser hvordan den manuelle eplepressa fungerer. Det ble det god eplemost av.



Fotomontasje: Stein Lyberg.

# Fotballens årlige internturnering endelig tilbake etter fem års pause

Høybråten og Stovner Fotball duket til festfylt idrettsarrangement på HSILs idrettsbane da de inviterte små og store spillere til internturnering i fotball. Med 30-årsjubileum siden oppstarten i 1994 stilte forventningsfulle fotballspillere i HSIL opp tidlig lørdag morgen, for å kjempe om gull og heder internt i klubben.



Ved Linn Therese Bratsberg-Siri Redaksjonskomiteén

Den tredje helgen i august hvert år arrangerer HSIL Fotballstyre, sammen med 13-årskullet jenter og gutter, intern fotballcup for egne lag. Cupen har siden 1994 gitt unge, håpefulle fotballspillere i Høybråten og Stovner IL mange gode minner når de har deltatt her. Interncupen byr på en vennskapelig, konkurransefylt helg med



Sekretariatet bestod som alltid av Håvard Braserudhaget, Lena-Marie Bergersen og Tor Søby. Tor Søby har vært med fra første dag. Tor har selv spilt på A-laget og har nå barnebarn i klubben.

fotballkamper mellom venner, søsken, og til og med foreldre som spiller fotball i Høybråten og Stovner IL. Årets gjennomføring i august ble noe mer spesiell enn tidligere år. Uheldige omstendigheter hadde gjort at det ikke har vært mulig å gjennomføre fotballturnering på fem år. Siste arrangement var i 2019. Tre år med Covid fra 2020 satte en stopper for at store folkemasser kunne møtes, men samme år brant også klubbhuset ned til grunnen. Med branntomt og senere store byggearbeider på idrettsbanen i forbindelse med nytt klubbhus, har ikke idrettsanlegget blitt benyttet til større arrangementer.

På vårparten 2024 sto splitter nytt klubbhus ferdig, og Fotballstyret kunne igjen invitere til fotballfest i august på Høybråten idrettsbane. Når festen endelig kunne gå av stabelen igjen, var det også med 30-års jubileum. I 1994 gikk første avspark for denne turneringen.

Rundt 500 spillere deltok og hele 130 kamper ble spilt hvor klubbdommere fra HSIL selv styrte kampene. Arrangementet samler barn, foreldre, besteforeldre, naboer og venner til hyggelig samvær. Tidlige kamper lørdag morgen startet i lett skyet vær og femten grader, men utover dagen kom det regnbyger som bød på en våtere opplevelse. Fotball i Norge er som den er, den foregår utendørs i all slags vær, men like blide og konkurranseinnstilte var deltakerne likevel.

Foreldregruppen i 13-årskullet har ansvar for kiosksalg, loddsalg og premier. Selv om den første dagen bød på tidvis våt opplevelse, kunne deltakerne varme seg

både med noe godt å spise og drikke fra den nye kiosken i klubbhuset, eller utenfor ved grilltellet der hamburgere og pølser ble flippet. Utallige, deilige, hjemmebakete kaker kunne også tilbys sammen med en varm kopp med kaffe. Fristelsene var altså mange i pausen mellom fotballkampene. Da søndagen kom, skinte solen og varmegradene steg. De yngre lagene i alder under 13 år, spiller vennskapskamper mot hverandre både lørdag og søndag. Fra 13 år og opp til Old Boys spilles det puljespill og sluttspill der ett av lagene står igjen med vinnerpokalen.

Finalen ble spilt på slutten av dagen mellom A-laget og Old Boys. Begge lag hadde kjempet seg til finaleplass mot andre lag i ulike alderstrinn. Noen lag hadde med langt raskere og smidigere fotballspillere enn sine eldre motstandere, men til slutt var det erfaring som vant over teknikk og smidighet.

Det ble en thriller av en finalekamp. Stor stemning fra sidelinjen med heiagjeng for begge lag, med Old Boys sin heiagjeng som den største. Ikke så rart, når det var barna til gutta på Old Boys som stod på sidelinjen og heiet sine fedre frem. Barna til Old Boys-gutta sørget for skikkelig stadionstemning i en nervepirrende avslutning de siste minuttene som endte i uavgjort. Finalen ble til slutt avgjort i straffekonk med en knepen seier (5-3) til Old Boys. *Vel blåst!*

af



Den nye kiosken i klubbhuset fikk testet kapasiteten med alle de fremmøtte. Både deltakere og tilskuere lot seg friste av tilbudet i kiosken. Sushi og vafler gikk som varmt hvetebrød.



Vinnerne av turneringen, Old Boys. Stolte herrer som viste både barn og motstanderne fra A-laget at erfaring teller mer enn teknikk og smidighet. Her avbildet med den gjeve pokalpremien.



Marit Reitan Ertsås (J2011) driblet seg forbi gutta på G2013. Det var bare for Theo Alexander å ta opp jakten på ballen, men Marit var veldig rask.

# Ny vaktmesterbolig på Liastua

Seniorgutta HSIL Liastua sendte 5. desember 2023 en søknad om ombygging og flytting av vaktmesterboligen samt nye toaletter til PBE.



Ved Ronny Steen-Olsen  
Leder i Seniorgutta HSIL  
Liastua

Søknaden ble videresendt til Bymiljøetaten og bydelen for uttalelse, ingen hadde innsigelser. Bydelen vår støttet sågar tiltaket med kr. 300 000. Denne støtten var ytterst kjærkommen og gjorde det mulig å starte opp byggesaken med profesjonell hjelp fra Aspekt arkitekter. Tusen takk til bydelen vår.

Eksisterende vaktmesterbolig var ikke omsøkt eller godkjent tidligere og dette var noe vi ikke kunne fortsette å leve med. Med vaktmester boende på Liastua har vi unngått hærverk og innbrudd samt at fastboende vaktmester har bidratt til økt tilgjengelighet og unngått tilhold av negative elementer.

Vi har i de seneste årene gjennomført flere store prosjekter på Liastua og området rundt, dette har vært med på å bidra til at Liastua er blitt et av de viktigste trivsels- og helsefremmende områder/anlegg i Grovuddalen. Alt dette har også medført en sterk økning av antall besøkende og brukere av marka.

Det er ikke mulig å ivareta god drift og vedlikehold på Liastua og installasjonene uten å ha en fast vaktmester boende i godkjent bolig.

Liastua ligger jo som kjent innenfor markagrensa og vi er avhengige av en dispensasjon fra markaloven og godkjenning fra Statsforvalteren. Det var med stor spenning vi forventet svar fra Statsforvalteren. Svaret fikk vi i juni i år og rammetillatelse ble gitt 5.7.2024.

I svaret og godkjenningen fra både Statsforvalter og PBE ble momentene vi vektla i søknaden trukket frem som viktige for fortsatt god drift av Liastua.

Vi har nå startet opp søknadsprosessen på støtte og midler til å gjennomføre bygging av ny vaktmesterbolig og håper vi finner gode samarbeidspartnere slik at vi gjennom egen dugnadsinnsats og tilførte midler kan få en godkjent vaktmesterbolig.

Vi starter sannsynlig med rivningen høst 2024/vinter -25.

Budsjettet og kostnadsanalysen på vaktmesterbolig og nye toaletter er berammet til to millioner kroner. Så er det noen der ute som har god råd eller gode råd økonomisk eller kreativt ta kontakt med under-  
tegnede.



Bildet over: Her kommer den nye vaktmesterboligen.

Under ser vi plantegning over Liastua med den nye vaktmesterboligen i blått.



## Nye husker og sitteplasser på Liastua

Seniorgutta HSIL Liastua har gjennom dugnad og egne midler satt opp to nye husker og tre nye sitteplasser på Liastua. Dette er blitt gjennomført uten noe som helst støtte fra stiftelser og bydelen. Prosjektet har en kostnadsramme på kr. 100 000,- og vi er stolte og glade over å ha kunnet gjennomført dette selv uten tilførte midler.

Det er en ny flott vippehuske og en stor huske med fuglerede som nå står og venter på barna sammen med lekeplassen som er en liten hinderløype.

Vi i Seniorgutta tjener penger kun ved salg av kaffe og vafler samt utleie, så når penge-  
støtte uteblir er vi avhengige av godt besøk. Vi oppfordrer alle til og ta seg en tur til Liastua i helgene og nyte en god kopp kaffe med verdens beste vaffel.

Vi sees på Liastua!

Ronny. hf



# Sanitetsforeningen 2024/25

**Sanitetsdamene har mye på agendaen, de er virkelig en aktiv gjeng. I år er foreningen 85 år. Det er en pen alder.**

Vårsemesteret ble avsluttet med feiringen av 85-årsjubilanten på busstur for

medlemmene til Hovelsrud gård og en hyggelig omvisning i hagen fra 1840. Det ble shopping både før og etter lunsjen i Skafferiet like ved. Deretter tok bussen alle trygt hjem igjen. Førtiåtte damer og to menn inkl. sjåføren var svært fornøyde med dagen. Strålende vær, om enn litt kaldt. Med Anne Stene som guide oppover

mot Helgøya, ble det både lærerikt og interessant.

Uken etter var det sommeravslutning med is og kaffe på «Huset vårt». Som vel mange har sett, har det i sommer blitt bygget ny trapp på forsiden av huset.

På baksiden av huset er trappen beiset. Det er også montert et utvalg maiblomster i rammer som er hengt opp der. Etter vel fortjent sommerferie startet Saniteten opp sine gjøremål i september, med



Fra besøket på Hovelsrud gård.



Det er kommet ny trapp på «Huset vårt».

## Barneparken i Bikuben skal oppgraderes

**Bikuben barnepark har tidligere vært et populært samlingspunkt for Høybråtens familier, og nå skal den få en etterlengtet oppgradering – og dette tror vi bli kjempebra! Tidlig i september var det et møte med Bymiljøetaten og representanter fra nærmiljøet, hvor planer for parken ble presentert og diskutert.**



Ved Ingvild Maanum Møller  
Høybråten

Kommunen planlegger å starte arbeidet allerede i høst og arbeidet skal avsluttes i løpet av året. Bydel Stovner og Bymiljøetaten har lenge sett behovet for å oppgradere

den gamle barneparken på Høybråten. Sammen har vi sett på forskjellige måter å finansiere dette på, og i 2024 fikk vi sammen tildelt en del midler – kalt torg- og møteplassmidler.

Fra tildelingen «Høybråten barnepark: Utvide lekeområdet og lage nye lekeapparater for å øke parkens appell og funksjonalitet. Oppgradering av infrastruktur og fasiliteter for å sikre en trygg og tiltalende lekeplass.»

I september hadde vi en befaring med noen naboer, og gikk igjennom løsningsene og fikk tilbakemeldinger på det som bør gjøres annerledes.

Bymiljøetaten står for oppgradering gjennom sin entreprenør Agaia og vil også drifte plassen videre.

Målet for oppgraderingen er å skape en møteplass for alle i nabolaget – med bord og benker, grill og lekeområder.

Vi vil tildels gjenbruke/pusse opp noen møbler, men ellers blir det en del nytt – et spennende klatrestativ formet som en knute, sklie og en «labyrint» av steiner man kan hoppe på eller løpe imellom. Det skal også plantes flere trær og beplantning. I tillegg åpner vi turveien (mellom Høybråtenveien og Karl Andersens vei) på baksiden av bygget, slik at det blir lettere å komme innpå denne, samt (om vi rekker) gruser opp turveien igjen videre.

Målet er få alt ferdig før frost/snøen kommer, men det blir nok noe finpussing til våren. Vi håper oppgraderingen blir tatt godt imot.

Åf



Det ønskes å utvide helt ut til Høybråtenveien og inn mot bebyggelsen på andre siden av parken. (Foto: Vel-Nytt.)



Også turstien fra Karl Andersens vei til Høybråtenveien på baksiden av barneparken skal rustes opp. (Foto: Vel-Nytt.)



bl.a. Kløverturer hver tirsdag. Det avsluttes med en kaffetår i «Huset». Turen går gjerne i nærområdet, men det reises også av og til på litt lengre turer. Oppmøte er kl. 11.00 ved «Huset vårt».

Kafeen er åpen hver torsdag kl. 11–13 frem til julemøtet i desember. Da er det bingo, salg av vafler og kaffe, samt lotteri. På det første åpne medlemsmøtet, fortalte medlem Toril Gulbrandsen litt om det å være førstehjelps-ressurs i NKS. Som vanlig ble det kaffe, kaker, loddsalg og mye skravling.

«Strikk og Skravl» hadde første treff 20. september, det neste er 28. november kl. 19. Det er veldig trivelig og åpent for alle. Søndagskaféer startet 22. september, den neste blir 1. desember. Klokkeslett annonseres.

På åpent månedsmøte 2. oktober, var Lionsmedlem Stein Lyberg der. Han fortalte og viste bilder fra turer som han og kona Eli S. L. har hatt i Afrika/Kenya.

Høstfesten for eldre over 75 år, ble i år arrangert mandag 14. og onsdag 16. oktober.

Månedsmøtet for november holdes tirsdag 22. oktober kl. 19.00. Da kommer

spesialrådgiver i kvinnehelse Elisabeth Svård og snakker om overgangsalder – et spennende tema og åpent for alle som er interessert!

Helgen 2. og 3. november under Lions årlige kunstutstilling, er sanitetsdamene å finne i inngangspartiet med sitt lotteri. En hyggelig tradisjon og god inntektskilde. Sanitetens årlige Julebasar er helgen etter, den 8., 9. og 10. november på «Huset vårt». Tider vil bli annonsert. Håper riktig mange finner veien dit i år også. De tar gjerne i mot gevinster.

Den 4. desember kl. 19.00 er det julemøte/ avslutning. Her blir det påmelding, for det skal bestilles mat og drikke.

Rett etter nyttår er det åpent månedsmøte den 8. januar 2025 kl. 19.00. Da fyres det løs med forsker Hanna Kristine Eielsen fra Modum Bad. Hun skal snakke om spiseforstyrrelser og forskning rundt dette, finansiert av NKS.

I februar, onsdag den 5., er det årsmøte for Sanitetsforeningens medlemmer. Resten av den måneden blir full av fastelavn; bjørkeris, fjær og blide damer. Det skal bindes og pyntes 1500 fastelavnsris for salg, hvor alt går til inntekt for kvinnehelseforskning. Dette foregår de to

sjette helgene i februar og starten av mars. Videre blir det flere møter og muligheter til å komme innom de ivrige damene på Saniteten. ALLE er hjertelig velkommen, menn også! De ønsker seg flere nye medlemmer, men det er ikke et krav å være medlem for å komme på åpne møter eller delta på mye av det som foregår. Velkommen!

*Alle disse opplysningene, samt bilder, har jeg fått av leder Helene Ottersen.*

*Frøydis C. S.*

*Hf*

## Quiz-kvelder på «Huset vårt»

Velforeningen og Saniteten går sammen om noe nytt på Høybråten.

De vil prøve seg på Quiz-kvelder.

Den første blir 27. november kl. 18.30 på «Huset vårt», Bergtunvn. 7 B (ved siden av skolen).

Inngangspenger kr. 50,-.  
Salg av vafler og kaffe.

# Høst i Høybråten Sanitetsforening

På vegne av Høybråten Sanitetsforening  
Anne Stene



Så begynner naturen å forberede seg til høst og det samme har vi gjort i sanitetsforeningen. Alle medlemsmøtene er på plass med interessante foredragsholdere. I tillegg til medlemsmøtene er det to viktige aktiviteter som foregår i ukene frem til jul. Det er «Kløvertur» og torsdagskafé. «Kløvertur» foregår hver tirsdag fra kl. 11.00 og varer ca. en time. Vi går rundt på Høybråten, og her er det mye morsomt å kaste øynene på. Det er stadig noe nytt vi ser. Vi har også vært på tur til Frognerparken, til «Snø» i Lørenskog, og nå i høst var det en tur til Ekeberg for se på skulpturene.

Du behøver ikke å være medlem i Sanitetsforeningen for å delta! Det er bare å komme til «Huset Vårt» kl. 11.00. Turen avsluttes med en hyggelig kaffeprat. Liker du å gå tur, er dette midt i blinken for deg. Vær og føre tar vi hensyn til! Den andre aktiviteten er torsdagskafé. Den er også i «Huset Vårt» og varer fra kl. 11.00 til kl. 13.00. Her er folk hjertelig velkomne til nystekte vafler og kaffe. To

vertinner står for forberedelsene, så du kommer til dekket bord og en hyggelig prat. Vi tar også imot barselgrupper, så om du triller den lille og ønsker et sted å gå inn, er det bare å komme. Vi har plass til vogner, har stellemuligheter og kan servere te til mor.

Disse to aktivitetene gir gode muligheter til å bli kjent i lokalmiljøet på Høybråten. Velkommen til «Huset Vårt» enten du vil gå tur en tirsdag eller komme på kafé en torsdag.

*Hf*



Vaffelsteking med Toril Gulbrandsen (til venstre) og Kari Nordseth.



Fra en «Kløvertur» i september som gikk til Ekeberg.

(Foto: Elisabeth Kolsto Stai.)

# Forfatter i nabolaget

Går du forbi Bergtunveien sent på kvelden eller på natten, kan du kanskje se at det lyser i vinduene i et av husene. På innsiden sitter det en forfatter som er et utpreget B-menneske, og som skriver godt og mye i de mørke timene. David Frazer Wray flyttet til Norge for 20 år siden, fordi han møtte ei som var oppvokst på Høybråten. I 2014 ble han Høybråtenbeboer selv. Han har gjennom mange år jobbet fra hjemmekontoret som oversetter fra nederlandsk og fransk til engelsk, men egentlig

Av Kjersti Varang  
Redaksjonskomiteén



er han forfatter. Nå har det endelig begynt å løse på publiseringsfronten, når det lille skotske forlaget Sparsile fattet interesse for bøkene hans. Under pandemien kom

boka «A fools pilgrimage» ut, med undertittel «it is never too late to come of age». Boka er en dagbok fra old Sir John Falstaff fra 1400-tallet. For de som kjenner Shakespeare så er nok Falstaff et kjent navn. Boka er skrevet på et 1400-talls-engelsk og er ikke helt enkel å dykke ned i, men av de som har lest den har den fått svært gode kritikker.



I sommer kom novellesamlingen «The other side of the island». Den er lettlest, underfundig, morsom, trist, tankevekkende. Boka handler om møter mellom mennesker – på en øy i Hellas. Men det kunne vært hvor som helst. Møter mellom mennesker er det samme hvor enn man er i verden. Mange av historiene er basert på og inspirert av virkelige hendelser.

I sommer ble det arrangert boklansering på inspirasjons-øya med noenogforti gjester – på en restaurant drevet av gode venner. Og jammen fikk han ikke hjelp av erfarne folk, blant annet skuespilleren Ian McElhinney, kjent fra Star Wars, Game of Thrones – og Derry Girls, som var tilgjengelig på NRK i sommer. Det ble full suksess og første opplag ble revet bort. Om du er interessert, finnes bøkene tilgjengelig i Norge på Adlibris nettbutikk. *hf*



David foran mikrofonen. De gode irske hjelperne, Ian McElhinny og Trevor Moore i bakgrunnen. Eieren av restauranten, Theo, fikk også tid til å følge med litt fra hjørnet. (Foto: Mary Fotinaki.)

## Diger Rhododendron i Bergtunveien

I Bergtunveien, ved det gule huset ved siden av skolen, vokser det en rhododendron som nå fyller hele 14 kvm – og som kanskje er nær 100 år gammel. Jeg er 3. generasjon i huset og husker godt hvor stolt bestemor var av denne planten. Før den kom hit prydet den en familiegrav

på Vestre gravlund, men den ble for stor og måtte flyttes. Deretter bodde den i ei tretønne i bakgården i Danmarksgate på Vålerenga, der bestemor vokste opp. Busken ble plantet på tomten i Bergtunveien i 1945, da pappa var 7 år gammel. Det sies at den har fått litt «gullvann» av bestemor

gjennom årene, det er kanskje derfor den nå er så svær. I en rekkehushage i Trondheim står det en avlegger som også trives godt. Den har søsteren min plantet.

Kjersti Varang.

*hf*



Bildet over: Rhododendroen, Marit Varang, Reidar Varang (med sangerlua fra Høybråten sangforening) og Trond Varang (7 år).

Rhododendroen i juni 2024 på bildet til høyre.





Ved Arild Rognlien  
Redaksjonskomitéen

## Fiat 600 i Idrettsveien

På Høybråtens parkkveld i år dukket det opp en Fiat 600 som tilhører. Her så jeg muligheten til å få en artikkel i Vel-Nytt. Eieren, Jan Salvesen, har bodd i Idrettsveien sammen med sin Bente siden 2007. Etter hvert fikk vi avtalt et besøk og det ble en hyggelig prat ikke bare om bil, men også om hans store toginteresse. Som lokfører av yrke og daglig arbeid, har han også sertifikat for føring av damplokomotiv

og, nærsagt selvfølgelig, har han en flott hagejernbane, som var omtalt i Vel-Nytts høstutgave 2016. Men hans grønne lille sjarmtroll skal vi ta for oss nå. Den så dagens lys på fabrikken utenfor Torino i Italia i 1960. En blant 2,6 millioner biler produsert fra 1955 til 1969. Denne typen ble også produsert på lisens i Tyskland som Neckar Jagst, i Spania som Seat og i Jugoslavia som Zastava. Jan kjøpte bilen i 1987. Ingen tilfeldighet da han har hatt ca. 10–12 av samme type. Noen har han restaurert og noen for å samle deler. Fasinasjonen for bilen har han hatt siden guttedagene på Ulvøya. Som 17-åring fikk han kjøpt sin første 600 der. En 1967-modell som ble den første bruksbilen. Dagens bil er plukket helt fra hverandre og all rust og uhumskheter fjernet. Kun originaldeler av beste kvalitet ble brukt under oppbyggingen. Mye god informasjon har

han fått gjennom foreningen Norsk Fiat Register der han i mange år hadde styreverv. Drømmen var en bil med soltak, men den var vanskelig å få tak i. Redningen ble et komplett soltak med stolper som var til salgs i Sverige. Dette resulterte i en «taktransplantasjon», og vips var drømmen oppfylt. Motoren er plassert bak, er vannavkjølt og yter 28 hestekrefter. Bilen er registrert for fire personer. Helt ferdig, slik den står nå, ble den i 1992. Det siste løftet fikk den i 2021 da han restaurerte innredningen med originale setetrekk sydd på bestilling fra Italia. Med lignende biler har det vært mange fine turer både i inn- og utland. De siste årene har bilen vært lite brukt, men han regner med det vil bli mer kjøring når han snart skal gå over i pensjonistenes rekke. Vi gleder oss til å se mer til dette praktkesemplaret på Høybråtensveiene.

*JH*



*Snart sitter en glad herremann her og kjører.*



*Bilen ferdig grunnet innvendig. Nå skal understilling monteres.*



*Soltaket klart for «transplantasjon».*

# Familiefiskerne på Høybråten

– Høybråten Jeger- og Fiskerforening er ikke helt som andre jeger- og fiskerforeninger. Vi er egentlig mest opptatt av å skape gode naturopplevelser for barn og unge, sier Kaare Martin Granerud, nestleder og hoveddrivkraft bak foreningens aktiviteter mot barn og unge, de siste årene.



Ved Carl Fredrik Bøe  
Sekretær i HJFF

Målet er at neste generasjon både skal bli glad i naturen og å bli glad i å bruke naturen, med eller uten fiskestang eller våpen i hånd. Gjennom året inviterer Høybråten Jeger- og Fiskerforening (HJFF) til aktiviteter rettet mot hele familien, og særlig barna. Stort sett alle aktivitetene er gratis å være med på, og foreningens arbeid er nå blitt forbildet for andre foreninger, og Kaare Martin ble på forsommeren invitert til å orientere om hvordan foreningen jobber, for alle de andre jeger- og fiskerforeningene i Oslo.

– Vi er en lokal forening, og vår hovedmotivasjon er å skape gode tilbud til familier på Høybråten, eller som har en tilknytning hit. Våre tillitsvalgte og frivillige gjør alle en stor innsats for dette, fortalte Kaare Martin.

## Viktig å informere målrettet

Noe av det viktigste for å lykkes, har vært å få god informasjon ut.

– HJFF bruker Høybråtenportalen som har nær 3.000 medlemmer aktivt for å treffe flest mulig med invitasjonene. I tillegg, og kanskje det viktigste, er at vi på flere av arrangementene sender invitasjonen til barnehager lokalt og til Høybråten skole. Disse sendes videre til foreldrene, og dette har vi fått bra treff på, påpeker han.

– For å kunne gjøre dette, krever både skolen og barnehagene at arrangementene våre må være gratis. Vi kjøper jo inn mye mat til grilling, samt masse fiskeutstyr. Dette bruker vi en god del penger på, men foreningen har finansiering som nettopp er rettet mot å støtte opp under aktiviteter for barn og unge. Vi har derfor anledning til å kunne bære dette, sa Kaare Martin. Deretter gikk han gjennom det HJFF gjør i løpet av et år:

– Den første aktiviteten er barnas isfiske-dag på Trollvann. Dette er et ideelt vann for en slik aktivitet. Det er lett å komme seg dit. Kort å gå til og ikke minst fra vannet, slik at kalde eller leie barn kommer seg raskt tilbake til bilen. I år hadde vi 130 påmeldte og dette er ny rekord, og veldig hyggelig. De fleste kom fra Høybråten, men det var også deltagere fra Moss, Sandvika og Jessheim, påpeker Kaare Martin.

## Overrasket hvor godt det smaker

Rett etter at isen har gått på Skålsjøen midt inne i Østmarka, inviteres det til rusefiske etter abbor.

– Rusene settes ut av våre folk på fredag, og barna blir med å hale dem opp lørdag. Vi får vanligvis 200–300 abbor i de rundt 20 rusene vi setter ut. Barna lærer å rense abboren, som varmrøykes og serverer til alle som vil ha. Mange blir overrasket over hvor godt det er med abbor. Barnas fiskedag arrangeres på Skålsjøen i juni hvert år.

– Litt avhengig av været så har vi opp mot 40–50 deltagere. Her deltar hele familien,

og minst halvparten er barn. Dette er hyggelig for hele familien, og vi får alltid noen nye medlemmer.

## Skikkelig villmarksfølelse

Før sommerferien arrangeres det også kanotur for familier.

– Vi starter på Mønevann ved Losby, og padler inn til Søndre Krovann der vi overnatter. Fem ganger på turen må vi bære kanoene mellom vannene. Dette gir skikkelig villmarksfølelse, og gode minner for barna.

## Krepsing i Akerselva

– På slutten av sommeren inviterer vi alle interesserte til krepsing i Akerselva. Det er spesielt stor stas for barna å plukke opp krepsen med bare fingrene. Vi har avtale med OFA, slik at deltakerne får kreps uten å kjøpe krepskort. Dette er et kveldsarrangement som avsluttes med at vi tilbereder krepsen ved elvebredden, spiser den med loff og majones. – I år hadde Norges Jeger- og Fiskerforbund snappet opp krepsingen vår, og sendte et filmteam som lagde en veldig flott og stemningsfull filmsnutt fra arrangementet. Det var veldig stas, sier Kaare Martin.



Nestleder i HJFF Kaare Martin Granerud under krepsfiske i Akerselva.



Utenfor HJFFs hytte ved Skålsjøen.



To andre som var med på krepsing i Akerselva.

### Får med seg noe godt hjem

– I slutten av august arrangerer vi sopp-  
tur for hele familien i nærområdet, med  
soppkontrollør som bor på Høybråten. Her  
får de oppmøtte god veiledning i soppens  
hemmeligheter, og mange får med seg  
hjem mye godt i kurven.

– Dersom været tillater det, arrangerer vi  
også guidede fisketurer på høsten. Disse  
er særlig rettet mot yngre ungdommer,  
som får prøve lykken i noen gode, kort-  
reiste fiskevann helt nord i Østmarka.  
Kaare Martin fortalte avslutningsvis at  
foreningen også er opptatt av å stadig få  
inn personer med små barn i styre og stell.  
– Det er jo veldig trivelig å sitte i styret  
vårt, og egentlig er det jo ingen som ønsker  
å slutte, men vi har erfart at for å få med  
nye barn på ulike aktiviteter, er det viktig å  
ha deres foreldre med i styre og stell. Det  
er lettere for foreldre med barn i barne-  
hage og skole å invitere med seg barn og  
familier, enn om man ikke har den kontak-  
ten, avslutter Kaare Martin.

*Kf*



Den årlige kanoturen gir villmarksopplevelser for store og små.



Rusefiske etter abbor gir spennende opplevelser og muligheter til å  
prøve velsmakende abbor.



Isfiske på Trollvann.





**Utleiemaskiner  
til anlegg,  
bygg og hage**

**LeiMAX a/s**

Oslo: Tlf. 22 90 51 51 – Mob. 907 97 530 – 900 26 790  
E-mail: leimax@online.no – www.leimax.no

**Vi leverer også  
fingermat/canape!  
RING for mer info.**

# Mat Expressen *als*



**Fri levering i Oslo og Akershus  
Bedriftsavtale**

**RING: 930 32 722**

## **Snitter 1:**

Røket laks med eggerøre,  
reker m/majones, brie,  
roastbiff m/remulade,  
karbonade m/løk. **kr. 170,-**

## **Snitter 2:**

Kalkunbryst m/waldorfsalat,  
spekeskinke m/egg,  
røkelaks m/eggerøre  
reker m/majones,  
roastbiff m/remulade. **kr. 195,-**

## **Rundstykker:**

Kokt skinke **kr. 40,-**  
Egg og tomat **kr. 40,-**  
Norgeia **kr. 40,-**  
Salami **kr. 40,-**  
Reker **kr. 45,-**  
Roastbiff **kr. 50,-**  
Laks m/eggerøre **kr. 50,-**

## **Lunchtallerken:**

Røkelaks og eggerøre,  
kokt skinke, karbonade  
m/løk, roastbiff og ost  
som camebert. **kr. 180,-**

## **Tapasbord:**

Tortilla  
Kjøttboller m/chilli/tomatsaus  
Oksekjøtt m/paprika og løk  
Stekte tapaspølser med båtpotet  
Kyllingklubber  
Scampi  
Serranoskinke m/melon  
Manchego ost m/pepperballs  
Lakserull  
Aioli/pesto  
Fuccatia, brød og smør **a kr. 390,-**

## **Gryteretter:**

Husets lammegryte **kr. 200,-**  
Biff Stroganoff **kr. 200,-**  
Viltgryte **kr. 220,-**  
Kylling i karri **kr. 180,-**  
Biff lapskaus m/flatbrød **kr. 135,-**

## **Gryterettene leveres med ris eller poteter:**

Brød, smør **kr. 20,-**  
Salat **kr. 25,-**

**Kaker, wienerbrød etc.  
på bestilling.**

## **Koldtbord 1:**

Roastbiff m/remulade og løk, kokt  
skinke m/waldorfsalat, karbonade  
m/løk, røkelaks og eggerøre,  
rekecabaret og rekesalat. **kr. 300,-**

## **Koldtbord 2:**

Helkokt ørret m/dressing, røkelaks  
og eggerøre, kylling m/waldorfsalat,  
roastbiff m/remulade og løk,  
rekesalat, karbonader m/løk. **kr. 350,-**

## **Koldtbord 3:**

Helstekt oksefilet m/sjampinjong og  
asparges, helkokt ørret m/dressing,  
fenalår og eggerøre, spekeskinke  
m/potetsalat, kalkun m/waldorfsalat  
gravlaks m/sennepssaus, fem sorter  
ost og to sorter sild. **kr. 450,-**

**Alle koldtbord er inkl. brød og smør.**

## **Forretter:**

Rekecocktail **kr. 75,-**  
Skalldyrcocktail **kr. 100,-**  
Honningmelon m/spekeskinke **kr. 110,-**  
Toast m/gravlaks **kr. 110,-**

## **Hovedretter 2 x servering:**

Skinkestek m/surkål **kr. 280,-**  
Oksestek **kr. 300,-**  
Lammestek **kr. 340,-**  
Reinsdyrstek **kr. 340,-**  
Roastbiff **kr. 300,-**  
Kalvestek **kr. 350,-**  
Reinsdyrsmedaljong **kr. 430,-**  
Oksefilet **kr. 420,-**

**Poteter:** kokte, bakte eller gratinerte  
**Grønnsaker:** fritt valg av tre sorter

## **Desserter:**

Hjemmelaget karamellpudding,  
frisk fruktsalat, multer m/krem. **kr. 85,-**

## **Spekematbord:**

Fem sorter spekemat, eggerøre,  
potetsalat, rømme, flatbrød,  
brød og smør. **kr. 290,-**

**Vi komponerer Deres egen meny.**

**Ring for informasjon**

Besøk oss på: **matexpressen.com**

Karen Platous vei 33, 0988 Oslo

# Ny skytebane i Gjelleråsmarka

**Tar politikerne i Lillestrøm kommune nå til vettet etter en høringsrunde der et stort flertall går imot skytebanen, eller ønsker de å fortsette kampen for å få etablert denne gigantiske skytebanen i marka vår?**

## Bakgrunn

(Et utdrag fra Vel-Nytt nr. 1-2024)

Politikerne i Lillestrøm kommune vedtok 14. juni 2023 å sende planene for et gigantisk skyteanlegg på Lahaug i Gjelleråsmarka ut til offentlig ettersyn. Den nye skytebanen, som vil ligge mellom Lahaugmoen og Lukeenga, vil beslaglegge store områder av skogen vår. Med de planlagte støyvollene, som vil rage fra 8–27 meter over dagens terrengnivå, vil anlegget bli ca. 350 meter langt og 250 meter bredt. Dette vil ruve godt i terrenget!

Skyteanlegget, når det står ferdig, vil ha en årlig skuddkapasitet på 800 000 skudd pr. år. Dette utgjør ca. 2000 skudd pr. dag! De fire skytebanene vil på virkedagene ha

en åpningstid fra kl. 08.00–21.00 og på lørdager kl. 09.00–17.00. På søndager skal banen i utgangspunktet være stengt, men det åpnes for å tillate inntil 10 stevnehelger i året.

Gjelleråsmarka er et mye benyttet tur- og rekreasjonsområde. Allerede i dag er den lille og sårbare marka sterkt utsatt for støvbelastninger, der sus fra bil- og flytrafikk høres godt uansett hvor du befinner deg i området. Likevel er denne lille og nødvendige nærskogen et yndet område for mange brukere enten de bor på Høybråten, Stovner, Lørenskog, Skjetten eller Nittedal.

## Videre utvikling i saken!

Etter en omfattende høringsrunde våren 2024, er fortsatt situasjonen vedrørende den nye skytebanen uavklart. Av de drøyt 100 høringsuttalelsene som ble mottatt i Lillestrøm kommune, gikk det store flertallet imot etablering av den nye skytebanen. Blant annet leverte Statsforvalteren i Oslo og Akershus, Akershus Fylkeskommune og Nittedal kommune inn viktige innsigelser i saken på alle punkter! Med dette trodde de fleste at saken skulle bli skrinlagt for godt!

Overraskelsen var derfor stor da det i juli

ankom nye dokumenter fra Prosjektgruppen Lahaug Skytebane AS (PLS) der de imøtegår samtlige innsigelser fra de offentlige instansene med anmodning om at innsigelsene måtte trekkes tilbake.

Videre behandling er nå at politikerne i Lillestrøm kommune må ta stilling til opplysninger og argumentasjon fra PLS før de går i forhandlinger med de instansene som har levert innsigelser.

Det er nye representanter i Lillestrøm kommunestyre, og det vi håper på nå er at flertallet av politikerne tar til vettet og lytter til fagkunnskapen og brukerne av marka, og stopper saken ved annen gangs behandling i kommunens besluttede organer.

*Med hilsen fra Aksjonsgruppa*

*«Bevar Gjelleråsmarka» v/Rita Gundersen  
Naturvernforbundet Groruddalen.*



## Hjemme-service av hvitevarer

Electrolux

AEG

Husqvarna

Zanussi

IKEA

## Salg av reservedeler

Tlf. 22 90 50 10

[post@e-servicenorge.no](mailto:post@e-servicenorge.no)

Høybråtenveien 51, 1086 Oslo

## Vi vasker for DEG!

Ønsker du mere fritid?

### Vi utfører:

Privat daglig renhold  
Storrensjøring/Hovedvask  
Flyttevask med overtagelsesgaranti  
Renhold av trappeoppganger  
Renhold for bedrifter/kontorer  
Byggvask  
Tepperens/Møbelrens  
Vask av vinduer  
Renhold etter fest  
Rengjøring før jul  
Boning/Skuring av gulv  
Ozon-behandlig mot lukt



Vi tilbyr konkurransedyktige priser

Kontakt oss for uforpliktende befaring og pristilbud

Anitas Rengjøringservice AS

Tlf 97538780

Tlf 94169611

e-post [anitasrengjoring@vikenfiber.no](mailto:anitasrengjoring@vikenfiber.no)

# Enormt stolte av separat-utstilling med Nico og Frans Widerberg

– En separatutstilling med Nico og Frans Widerberg på Høybråten skole 2. og 3. november – det er utrolig stas, det skjer ikke ofte.



Ved Kaare Martin Granerud  
Oslo Lions Høybråten

Leder i kunstkomiteen i Høybråten Lions, Per Kristian Petersen, gleder seg mildt sagt som en unge til årets utstilling. Nico Widerberg var Årets kunstner i 2021, og i år har Høybråten Lions gleden av å presentere og selge kunst av både han og hans far, Frans, som gikk bort i 2017. – Vi har fått rundt 40 kunstverk som vi kan selge, det er ved siden av grafikk og statuer og original olje på lerret fra Nico. Vi er også så heldige at vi kanskje får utstilt

noen akvareller fra Frans, men dette er litt usikkert ennå, sier Petersen.

## En sjeldenhet

Å ha disse to kunstnerne samlet på samme separatutstilling tilhører sjeldenhetene, og Petersen er overbevist om årsaken.

– Kunstutstillingen vår har fått et utrolig godt rykte. Mange selger godt, det er enormt mye besøk og vi har kunst i alle prisklasser. Vi har hele spennet fra et par hundrelapper og opp til langt over 100.000 kroner, sier han.

Petersen forteller at det er stor pågang fra kunstnere og gallerier for å få plass, og ikke sjelden må noen dessverre avvises på grunn av plassmangel.



Nico Widerberg.



– Vi har fått rundt 40 kunstverk av Nico og Frans Widerberg som vi kan selge, sier leder i kunstkomiteen i Høybråten Lions, Per Kristian Petersen.

– Vi har i år mellom 120 og 130 kunstnere, og samlet sett kommer det over 1000 kunstverk som skal stilles ut, sier han.

## Store penger å dele ut

Og slik popularitet gir også penger i kassen for Høybråten Lions, det vil si penger i kassen til gode formål.

– Vi gir bort absolutt hver krone av det vi får inn. På kunstsalg får vi en prosentsats av salgsverdien, og i tillegg har vi inntekter fra sponsorer, annonsører i kunstkatalogen, kafeen og loddsalg, sier president i Høybråten Lions, Bjørn Håkon Torheim.

I tillegg får klubben bingomidler, momskompensasjon og andre inntekter som gis bort.

– Siden 2019 har vi gitt bort 1,5 millioner kroner til gode formål, det er vi veldig stolte av. Det har vi tenkt

å fortsette med, sier Torheim.

I år har medlemmene i Høybråten Lions bestemt at inntektene fra kunstlotteriet går til Sykehusklavnene – et tilbud til barn som trenger litt muntrasjon når de ligger på sykehus.

– Sykehusklavnene gjør et veldig bra og viktig arbeid, og vi håper mange vil kjøpe lodd under kunstutstillingen slik at vi kan gi et solid beløp. Premiene som loddene ut, er kunst donert av kunstnere og gallerier som stiller ut under utstillingen, sier Torheim.

## Malerverksted for barn

– Som alltid arrangeres utstillingen første helgen i november. Det er bare å skrive inn i kalenderen og komme, sier Petersen som forteller at malerverksted for barn er en av årets nyheter.

– Vi har dyktige instruktører fra Høybråten Malerklubb som gir gode råd og veiledning. Det er gratis for alle barn, og kunstverkene blir stilt ut hele helgen. Dette tror vi blir veldig populært, sier han.



Per Kristian Petersen.



Bjørn Håkon Torheim.

MNTF



Tannlege MNTF

**KARL KRISTIAN ANDERSEN**

Folkvangveien 31

1086 Oslo

Tlf. 22 21 10 10

## Høybråten Legekantor

Legene HASIB SHAH, SHEIKH ASIM AHMAD,  
GRY-ELIN TØFTE-FURU og KNUT DISSEN

**Tlf. 23 34 44 00**

Folkvangveien 26, 1086 Oslo

mandag - fredag: (timebestilling) 09.00–14.00



## HØYBRÅTEN DAMEKOR

# Jobber oss mot jubileumsåret 2025



Ved Liv Circhirillo  
Styreleder  
i Høybråten damekor

Høybråten damekor fortsetter flittig på sitt arbeidsår før det viktige jubileumsåret 2025. Vi dro i gang høstsemesteret allerede 14. august for vi har mye å gjøre, og tiden går fort når mye nytt repertoar skal øves inn. Vi skal også ta opp igjen noen av våre gamle kjære sanger som selvfølgelig er helt nye for mange av medlemmene. Koret vil i tillegg jobbe for å «steppe opp» og syng dem enda bedre enn forrige gang. Noe som dirigent Anne Mette Johannessen krever fordi: «Jeg vet at dere får det til!» To nye medlemmer har vi også fått i høst, veldig velkomment. Lysvandring langs Alnaelva 10. oktober ga anledning til vår første opptreden i høst. Kordamene synes det er gøy å syng for alle vandrerne som tar kveldsturen gjennom tunnelen ved Grorud stasjon. 7. november er det duket for konsert sammen med Høybråten sangforening. De tok initiativ til denne nabolagskonserten og et samarbeid med oss og HFS (Høybråten,

Stovner og Fossum) menighet. Det blir fint å kunne syng for folk på Høybråten i vår egen kirke! Strømmen sangforening er gjestekor. Menighetens kantor, Yngve Sporild Breievne, vil også bidra med sitt ypperlige orgelspill.

Etter det, er det kun tiden og veien igjen til adventskonserten vår i Stovner kirke 27. november. Vi gleder oss som vanlig stort til å møte publikum i, for oss, årets viktigste konsert. Denne gang er vi heldige som har fått med oss flotte Trio Safina som gjesteartister. Trioen får strålende anmeldelser der de opptre, og består av Ole Johannes Kosberg, piano og orgel, Guro Lødemel

med sang og Birgitte Stærnes på fiolin. Så vendes kalenderen, og vi går inn i det spennende året vi fyller 80 år. Det starter med et helgeseminar kombinert med opptreden i gudstjenesten i en av menighetskirkene 19. januar.

Neste konsert blir i Grorud kirke den 9. mars. Der blir det også garantert mye flott sang på programmet. Koret har invitert det flinke Asker kirkes kammerkor til å finne veien til katedralen øverst i dalen for å syng sammen med oss. Etter å ha hørt på hverandre under sangfestivalen i Fredrikstad i fjor, ble vi enige om at det ville vært stas å gjøre noe sammen. Asker kammerkor er et ettertraktet og travelt kor, og i mars passer det endelig! Vi håper leserne av Vel-Nytt også finner veien til Grorud kirke for å oppleve nydelig korsang. Et skikkelig vårseminar hører med for å finpusse formen til alt som skal skje videre utover i året. Da setter damene kursen mot Malmøn i Sverige for en helg i april.

Hf



## HØYBRÅTEN SANGFORENING

# Er det ingen sangglade menn på Høybråten?



Ved Olaf Stene  
Styreleder  
i Høybråten Sangforening

Mandag 16. september hadde Høybråten Sangforening invitert «sangglade menn» til pølsefest på Vardeheim, for å prøve å rekruttere noen nye sangere til vårt mannskor. Resultatet var ett tidligere medlem, som kom for å høre på oss, og en hyggelig sms om at det var et par personer, som kunne være aktuelle, som det ikke passet for denne dagen.

Vi vet at damekor tiltrekker seg nye sangere både her og andre steder, og vi vet at mannskor sliter, og at det ofte er for få mannlige sangere i blandakor. Hva kommer det av? Har man blitt fortalt på skolen at «du kan ikke syng», eller er det frykt for ikke å være god nok, eller er man rett og slett ikke glad i å syng?

Vi stiller spørsmålene, og gir oss ikke, men

håper at vi kan treffe på noen som har lyst til å prøve seg som bass eller tenor. Oppfordringen er: møt opp på Vardeheim mandag kl. 19.00. Vi kan love god stemning, hyggelig miljø og en positiv opplevelse

ved å bruke stemmen, pusten og kroppen til positiv aktivitet. Hvis du vil høre oss, kan du også komme til Høybråten kirke torsdag 7. november kl. 19.00. Da har Høybråten Sangforening konsert sammen med Høybråten Damekor og Strømmen Korforening i kirkens regi med innlagt orgelspill fra kantor og unison allsang til slutt.

Ønsker du mer info, kontakt Olaf Stene (styreleder i koret) på tlf 90 91 24 77 eller [olafst@online.no](mailto:olafst@online.no)

Hf



Bildet viser Høybråten Sangforening på korfestival i Drøbak 1. juni, der vi fylte Drøbak sentrum med sang en hel dag, sammen med 18 andre kor.



## Vi har ledig tannlegetime til deg!

Tannhelsesenteret på Lørenskog er en stor og moderne klinikk med 15 behandlingsrom, 15 tannleger, tannpleiere og tannlegespesialister.

I tillegg til vanlig tannbehandling kan vi tilby:



### Tannregulering av voksne og barn (kjeveortopedi)

For voksne også skjult tannregulering. For barn bosatt i Oslo kommune gjelder de samme rettigheter selv om behandlingen gjøres i Lørenskog!



### Behandling av snoring

Er du trøtt på dagtid? Har du lett eller moderat søvnapné? Er du misfornøyd med din CPAP?

Søvnapnéskinne framstilles individuelt.



### Vi holder åpent hver dag, hele året

Mandag–fredag 8–20  
Lørdag–søndag 10–14  
Andre helligdager 10–14

Ingen pristillegg for timer kveld eller helg. Har du tannverk, får du time på dagen!

**tannhelse @ senteret**

Tannhelsesenteret Lørenskog AS

Skårersletta 10, 1471 Lørenskog • Telefon: 67 91 72 00 • [www.tannhelsesenter.no](http://www.tannhelsesenter.no)

# Flere barn fra Høybråten var med i «Robin Hood»



Ellingsrud musikalteater hadde fire forestillinger med tema «Robin Hood». Vel-Nytt var til stede på Rommen scene lørdag 8. juni på forestillingen som startet kl. 17. Folk og dyr i middelalder-skogen holdt oss i ånde helt til klokken var nesten åtte om kvelden.

I årets store familiemusikal ble vi denne gangen med til middelalder-skogen, der vi ble kjent med selveste Robin Hood og hans fredløse gjeng. Det ble et latterfylt og musikalsk møte med oppgjør med en hatefull sheriff og en tåpelig, gullelskende prins. Vi møtte den livsglade og drikkfeldige munken Broder Tuck, Helene Harefrø-

ken som organiserte alle de andre dyrene, hekser, kvelerslangen Boa som er prinsens kosedyr og mange, mange flere. Ellingsrud musikalteater er noe så unikt som et gratis kulturtilbud til barn og ungdommer. Robin Hood ble fremført av dyktige og ambisiøse barn i alderen 5–12 år.

*Dag Oskar hf*

**Solglimt**  
CATERING & CREW AS

**WWW.SOLGLIMT.NO**

# Mer om dyrking og stell av tomatplanter

I forrige utgave av Vel-Nytt skrev jeg om hvordan du kan lykkes med å dyrke dine egne tomater, og om utfordringer vi kan ha ved gjødsling og mangel på næringsstoffer fordi tomat er den veksten som trenger aller mest gjødsel. Jeg lovet også å skrive om hvordan du kan ta frø av dine egne tomatplanter slik at du kan bli selvforsynt med frø. Tomatfrø har forresten en holdbarhet på 8–10 år hvis de oppbevares tørt. Jeg vil først repetere litt om symptomer på næringsmangel på tomat, fordi jeg selv har opplevd å ha tomatplanter som jeg glemte å kalke. Det påvirket hvor mye mindre tomater jeg fikk høstet i august og september.

I vår gikk jeg på et kurs om hvordan man kan dyrke tomat profesjonelt i drivhus. Der lærte jeg at kalknivået i drivhus som regel er ganske høyt fordi kalken og andre næringsstoffer ikke blir skylt bort av regn, slik at spesielt kalk kan hope seg opp. Så da jeg kom hjem, testet jeg kalkinnholdet i jorda i drivhuset med pH-strips (som er avbildet) og så at det var en pH på ca. 6,5–7. Derfor trengte jeg ikke å kalke fordi det er det tomat og de fleste andre grønnsaker liker, dvs. at jorda er basisk. Så da plantet jeg ut tomat, agurk, sellerirot og krydder i drivhuset og høstet cherrytomater i mengder, lykkelig uvitende om at kalken i jorda minket, mens alt var bare grønn glede så lenge det varte.

## Kalkmangel

Men i august så jeg at bladene og blomstene i toppen av tomatplantene ikke var like friske som de skulle være. Av en eller annen grunn ringte ikke varselklokkene før det hadde gått et par uker, og da var det for sent å redde blomstringen og fruktsettingen. Jeg har dessverre ikke noe bilde av dette, men bladene i toppen begynte å bli brune og visne, og blomstene var små og innskrunpet og utviklet seg ikke til frukt. Da jeg skjønnte at det var kalkmangel, og da stripsen viste at det var lite kalk i jorda, var det for sent, skaden var skjedd, og det



## Hagespalten

Av økologisk bybonde Audrey Maria Larsen  
Høybråtenveien

ble ikke en siste fruktsetting. Kalk hjelper planten til å bringe næringsmiddel opp og ut i stengel og blader, og det er derfor du ser mangel på kalk på de nyeste bladene i toppen på planta. Kalkmangel kan også sees som griffelrâte. Det kan du se på det bildet hvor tomaten har et sort område i bunnen på tomaten.

Kalk kan du bli selvforsynt med hvis du bruker mye egg, fordi det er store mengder kalk i eggskallet. Men skallet må finmales til det ser ut som melis hvis plantene skal kunne nyttiggjøre seg kalken. Jeg bruker en av de enkleste og billigste kaffekvernerne som er på markedet. Den har en beholder med fire knivblader som roterer. Jeg har prøvd andre kaffekverner, men det har ikke fungert.

Andre viktige næringsstoffer er magnesium, kalium og nitrogen. Bildet hvor du ser lyse gule felt mellom grønne bladnerver, viser mangel på magnesium, og magnesiummangel vises på blader noe lavere på tomatplanta. Det er stort sett lite Mg i norsk jord, men du kan spe på med noe som heter epsonsalt som fås kjøpt i helsekostbutikkene. Det er ikke så lett å gi råd om hvor mye man skal bruke, men jeg vil foreslå en toppet ts. pr. plante i måneden etter at planta har fått en viss størrelse.

På bildet som viser kaliummangel, kan du se blader med gule felt mellom grønne bladnerver og gulbrune/visne bladspisser og kanter. Mangel på kalium/K vises på blader noe høyere opp på planta. Når det gjelder kalium, kan du gjerne gi litt ekstra til tomatene, sellerirot og jordbær da dette er planter som liker kalium ekstra godt. Kalium, eller potassium som det også heter, finner du i peisen. Men ikke bruk noe annet enn papir og ren ved når du fyrer opp i peisen hvis du skal bruke det til gjødsel. Jeg ville f.eks. ikke brukt tennbriketter.

## Nitrogenmangel og hønsemøkk

Nitrogenmangel vises på de nederste bladene som blir lysegule. Også bladnervene



blir det. Men det kan også være gamle blader som blir lyse gule, og det er helt normalt. Men hvis det er lenge siden du har gjødslet, kan du regne med at det er nitrogenmangel. Mye nitrogen finnes i hønsemøkk, som er fire ganger sterkere enn kumøkk, og derfor bør du ikke pose på med for mye hønsemøkk. Jeg bruker økologisk hønsemøkk til alle mine planter, for da vet jeg at gjødselen ikke inneholder noen uønskede stoffer som jeg ikke vil ha i jorda eller i maten min. Til tomat vil jeg anbefale deg å bruke 1 ss hønsemøkk hver 14 dag. Grav den ned ved tomaten under der du har dryppvanningen, så løser den seg sakte opp.

## Høsting av egne frø

Da kan vi gå videre til høsting av egne frø, men først vil jeg fraråde dere å skjære over tomater du har kjøpt i butikken og sette dem i jorda slik det vises bilder av på sosiale medier. For det første kan disse frøene komme fra planter som er F1-hybrider, og ja, det kommer opp spirer i hopetall, men det er ikke sikkert at de vil gi tomater. For det andre kan det spre sykdom, og ikke bare hos deg, men også til naboer og profesjonelle tomatdyrkere. De vil da måtte legge ned driften over lengre tid, så ikke gjør det selv om det er veldig gøy.

Skal du ta frø av egne tomater, ta frø av den planten som er friskest og bærer mest tomat. Ta tomat fra den 2. eller 3. klassen nedenifra og vent til tomaten er myk, dvs. nesten overmoden. Så skraper du ut frøene sammen med noe av innmaten og legger det i et glass med ca. 0,5 cm vann i bunnen. Dette glasset setter du så på et varmt badegulv, men pass på at det alltid er litt vann i glasset så ikke frøene tørker ut, for da må du begynne på nytt. Etter noen få dager når det har kommet et hvitt belegg i glasset, skyller du frøene slik at du bare har frøene igjen. Frøene legger du så på et kaffefilter til tørking. Bytt til tørt kaffefilter etter noen timer. Det hvite belegget er gjæring som beskytter frøene mot sykdom. Hvis dette belegget skulle bli grønt, er det mugg, og da må du kaste dem og starte på nytt. Når frøene er helt tørre, legger du dem i en papirpose på et tørt sted, så har du dine egne frø i mange år. Lykke til med innhøsting av frø.



# DIN LOKALE TANNLEGE PÅ HØYBRÅTEN

<https://hoybratentannklinikk.no>

[epost@hoybratentannklinikk.no](mailto:epost@hoybratentannklinikk.no)

Høybråten Tannklinikk holder til på Høybråten i bydel Stovner, Oslo. Vi kan tilby det meste innen vanlige tannlegetjenester, forebyggende tannbehandling, estetisk tannpleie, rotbehandling og protetik.

Ta kontakt med oss for å høre hva vi kan gjøre for deg. Alle gamle og nye pasienter ønskes selvsagt hjertelig velkommen til oss!



DUY NGUYEN, TANNLEGE MNTF



ALEX HUNTER, TANNLEGE MNTF



MADELINE NYLÆNDEN, TANNPLEIER

# 22 21 70 70

Ordinær åpningstid (mandag, onsdag, fredag) er 08.00-16.00. Tirsdager og torsdager har vi åpent til 19.00. Behandling utenom åpningstider etter avtale.

Du finner oss i Høybråtenveien 76 rett i nærheten av nye COOP Prix på Høybråten, og vi har i flere år tilbudt våre tjenester til fornøyde kunder fra hele Oslo. Hos oss får du omsorgsfull tannbehandling til fornuftige priser.

- Ta kontakt med oss for en uforpliktende samtale i dag!

Høybråten  Tannklinikk AS



## ING.HANS BECKER AS ELEKTROINSTALLATØR



### Vi utfører alt innen el. installasjon

- STERKSTRØM
- SVAKSTRØM
- INTERNKONTROLLER

Pottemakerveien 6B  
0954 Oslo

 **22 90 11 30**  
[www.hans-becker.no](http://www.hans-becker.no)

# Dagstur til Blaafarveværket

**Arrangørene av «Hyggetreffene og Formiddags-treff» i Høybråten, Fossum og Stovner menighet, hadde ordnet en dagstur til Blaafarveværket og Kittelsenmuseet torsdag 22. august. Vi var en god gjeng på 58 personer. Ingen kjente alle, men alle kjente noen.**

Ved Signe-Lisa Fevang, diakon i Høybråten, Fossum og Stovner menighet

Etter rundtstykke og kaffe i den hyggelige Bødtkerkroa fikk vi en gjennomgang av Værkets historie som går tilbake til 1776. Gjennom over 100 år ble det utvunnet betydelige mengder kobolt fra gruvene på Modum, takket være innsatsen til tusenvis av hardtarbeidende gruvearbeidere. Kobolt gir den kjente blåfargen som ble brukt til porselen og glass over hele verden. I 1898 ble alt arbeid ved Blaafarveværket lagt ned.

Etter gjennomgang av historien fikk vi engasjerende guiding gjennom årets kunststilling: «Alle snakker om skogen». Her er det norske kunstnere fra 1800-tallet som på ulike måter gir oss et innblikk i skogens verden.

Deretter bar det videre i de to bussene, gjennom en svingete og bratt vei oppover til Skuterudåsen og Kittelsenmuseet. Utsikten var upåklagelig på tross av overskyet vær. For mange var dette det første møte med Kittelsenmuseet, og dermed et

høydepunkt på flere måter. Guiden hadde mye å formidle, både om årets utstilling «Titteskapelser» av Ingvild Eiring og om Kittelsens malerier. Museet huser en av Norges største samlinger av eventyrkunstneren Theodor Kittelsens originaler. En god middag ved lange bord i den hyggelige Gruvekroa avsluttet dagen. Flere påpekte at neste gang bør vi ta oss en tur ned i gruvene også! Takk til bussjåførene Arild Haugen og Karlis Strauja for en trygg og behagelig tur. Og takk til hver og en av dere som var med, for fellesskapet. Jeg vil også benytte anledningen til å ønske alle lesere og andre velkommen til fellesskap i «Hyggetreff og Formiddagstreff» i alle våre tre kirker. Se programoppslag ved kirkene eller på våre nettsider.

HL



Fellesskap og god mat i hyggelige omgivelser på Gruvekroa.



Noen av gruvemuseene. I bakgrunnen ser vi glimt av de store steinhaugene fra koboltutvinningen.



Vi nyter utsikten utenfor Kittelsenmuseet.

## Du husker vel på å klippe hekken?

Hekker og andre planter som henger ut over veien er en fare for trafikksikkerheten. Vi oppfordrer alle på Høybråten om å være nøye med å påse at plantene deres ikke henger ut over fortau eller veibanen på en måte som gjør at de er til hinder for normal ferdsel.

Red.



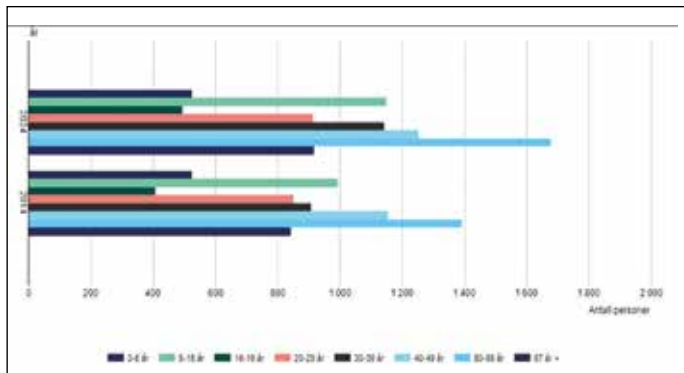
# Høybråten i Oslostatistikken

Ved Kjersti Varang

På Oslo kommunes hjemmesider finnes detaljert statistikk om mange ulike temaer og på flere nivåer som hele Oslo, bydeler, delbydeler og roder. I 2016 og 2017 presenterte Vel-Nytt et par artikler om Høybråtenstatistikken. Nå tar vi en sjekk igjen for å se hvordan lokalmiljøet vårt har endret seg i statistikken. Noe presenteres her, og vi følger opp med flere detaljer i neste utgave.

## Befolkningsmengde

Pr 01.01.24 er det registrert 8076 personer som bor på Høybråten. Dette er en økning på 1005 personer siden 2014. Befolk-



ningen på Høybråten utgjør litt over 23% av hele Bydel Stovners befolkning.

Andelen voksne 50–66 år har økt med 288 personer de siste ti årene, og er den største befolkningsgruppen.

## Husholdningstypene og personer

Denne tabellen er litt mer komplisert, men desto interessant. Befolkningen har økt, og dermed vil alle husholdningstyper øke. Antall flerfamiliehusholdninger, både med og uten barn, har økt med 35 de siste ti årene. Antall «husholdninger med to eller flere enpersonfamilier», altså voksne som deler bolig uten å være i familie, har økt med 81 husholdninger og med 258 personer de siste ti årene.



Kilde: <https://statistikkbanken.oslo.kommune.no/>

## Høybråten skoles guttemusikkorps på kretsstevne Grorud høyere skole 1961

Ved Arild Rognlien



1. rad: Reidar Henriksen, Roger Jan Halvorsen, Ørnulf Tollefsen, Sten Willy Hansen, Stein Lunde, Jan Semb-Mathisen og Geir Engen.
2. rad: Dirigent Svein Richardsen, Arild Paulsen, Bjørn Richardsen, Jan Erik Haugen, Per Mauritsen, Knut Sandsengen, Tore Rognlien, Arve Helland, Arild Rognlien, Geir Danielsen, Jan Erik Clausen og Torgeir Sveen.
3. rad: Villy Kolstad, Hugo Larsen, Kai Hoff, Knut Rognlien, Leif Sørensen, Tom Halvorsen, Jan Ernestus, Jarle Kristiansen, Gunnar Broen og Bjørn Fjeldstad.
4. rad: Guttorm Bjerkli, Åge Galgerud, Storm Lønnquist, Rolf Torbo, formann Broen, Ragnar Andreasen, Oddbjørn Bjerkli og Arild Hammer.

# Parkering forbudt i Bergtunveien – gi barna en trygg skolevei!

Vi tar fram en gammel kjenning: Hver morgen og ettermiddag er det trafikk-kaos i Bergtunveien, med foreldre som bringer og henter barna til og fra skolen. Biler kjører opp på fortauet når det ikke er plass til å passere, og barna som går der er mange og små. Dette er farlig for barna.

Vi understreker igjen: Det er ikke lov å parkere på strekningen fra parkering-forbudt-skiltet til det blå skiltet med parkeringsreglene. Det vil si at du ikke kan parkere i området ved inngangen til småskolen og foran Sanitetshuset. Står du her får du bot om det er kontroll. På bildet ser du alle feilparkeringer markert med rød pil.

Hvis du stopper og venter på noen som ikke har kommet enda, så gjelder det som parkering. Hvis du går ut av bilen, gjelder det som parkering.

Det er snart vinter, og vi kan sikkert forvente at glatte veier og mye snø på fortauet blir en utfordring. Det skal lite til å snuble på skoleveien og skli ut i gata. Jo færre

biler jo tryggere er det for barna. I tillegg gjør feilparkeringen at beboere har problemer med å kjøre ut fra eiendommene.

Med andre ord – bruk dropp-punktene hvis du må kjøre barna til skolen. Hvis du MÅ parkere i veien, så sett bilen der det er lov å gjøre det. Det er noen som trenger å bli kjørt til døra, la plassen som er tilgjengelig være forbeholdt dem. *Kjersti Varang.*

af



*Hårstua*  
Fredheimvn. 3  
Tlf. 22 10 66 05.

Mandag, onsdag og fredag kl. 10–16.  
Tirsdag og torsdag kl. 10–20.  
Pensjonistrabatt mandag, tirsdag og onsdag kl. 10–14

*Vi ønsker deg hjertelig velkommen til vår salong!*

**Høybråten  
Fysikalske Institutt**

**VI TILBYR:**

- Fysioterapi
- Trykkløsebehandling
- OMI
- Lymfødembehandling
- Akupunktur NAFO
- Medisinsk treningsterapi
- Treningsmuligheter

**AVTALE MED BYDELEN**  
Høybråtenveien 76, 1088 Oslo  
Tlf. 22 21 49 49  
[www.hfysio.no](http://www.hfysio.no)

**DIN LOKALE  
ELEKTRIKER!**

**VITO** REGISTRERT EL-ENTREPRENØR  
**ELEKTRO** A/S  
SERVICE

**Vidar Bull**  
924 84 770

**Thomas Hauglund**  
906 55 785

[post@vitoelektro.no](mailto:post@vitoelektro.no)



## Vi søker etter personer til Frivilligsentralen på Høybråten

Som alle andre har også vi en naturlig  
avgang/frafall av våre frivillige.

Vi søker derfor etter personer som er  
villig til å gjøre en innsats  
for nærmiljøet vårt.

En dag kan det være deg som trenger  
litt hjelp.

Oppdragene kan være følgetjeneste  
til lege, sykehus etc.  
Lette, praktiske oppgaver i hverdagen.

Hvis ikke tilgangen på frivillige fylles,  
kan utgangen være å legge ned  
sentralen her på Høybråten.

Det er miljøet vårt det gjelder!

Henv. *tf.* [480 39 590](tel:48039590).



**Rep. stensprutskade  
Utskifting front-  
og sideruter  
Glassmester**

**Ring:  
22 08 17 80**



**Oslo Glass & Vindu AS**  
Smalvollveien 63, 0667 Oslo  
[info@osloglass.no](mailto:info@osloglass.no)  
[www.osloglass.no](http://www.osloglass.no)



REGISTRERT EL.ENTREPRENØR

**HOLMSENS**

*Elektro as*

TLF. 91 74 14 89

FREDHEIMVEIEN 3 • 1087 OSLO • E-post: [installasjon@holmsens.no](mailto:installasjon@holmsens.no)



## Åpningstider Liastua

**Høst/vinter 2024**

Åpent 11.00–16.00 lørdag og søndag

**Vinter/vår 2025**

Åpent 11.00–16.00 lørdag og søndag

[www.liastua.no](http://www.liastua.no)

# Er du oppmerksom på busstilbudet i Bydel Stovner?

Nå har vi endelig fått «rosa busser» i bydelen. Det er aldersvennlig transport for alle som har fylt 67 år og særlig for dem som har vansker med å benytte vanlig kollektivtilbud. Er du hjemme på dagtid og trenger transport fra dør til dør for å gjøre ærender, gå på besøk eller bare har lyst på en tur ut, kan disse bussene passe for deg. Men det er også blitt enklere å reise med buss mellom Furuset og Stovner. Det sørger bussrute 64 for. Nå kjøres det halvtimes-ruter fra tidlig om morgenen til (nesten) kl. 21 alle dager, bortsett fra søndag. Da går det ikke buss. Fra Furuset T-bane går bussen til Stovner (man-fred) fra kl. 05.47 til kl. 20.47. Lørdag fra kl. 09.47 til kl. 18.47. Fra Stovner går bussen (man-fred) fra kl.

05.48 til kl. 20.48 til Furuset T-bane. Lørdag kl. 09.48 til kl. 18.48. Ellers kan du bruke nettet og gå inn på Ruter og se alle holdeplassene/tidene lokalt.

Grete Andberg og Lise Alstedt

Tlf



## En fiskehistorie

Med litte-grann flaks kan en «Vanlig mann» . . . få ganske stor ørret i et Østmarka-vann.

For jeg minnes en sværing der jeg må enda smile . . . som veide i kilo hele 1,4.

Som jeg også da for naboen nevnte . . . samt et par andre da godt bekjente.

Men selv om jeg syns det var bra prestert . . . ble fangsten trolig litt glorifisert.

Så da en spurte hvordan jeg fikk'n opp . . . ble spørsmålet først litt misforstått.

Men jeg skjønnte jo det litt ettertenksom . . . at det trolig var fisken han snakka om.

Som fra 1,4 som jeg syns var pen . . . hadde vokst seg helt til 4,1.

Der en annen historie lå snublende nær . . . om ei høne som en gang mista ei fjær.

Tekst: Per Kaarmo



[www.frivillig-oslo.no](http://www.frivillig-oslo.no)

## Frivilligsentralen Høybråten

Trenger du hjelp eller har du tid og ønsker om å hjelpe andre i nabolaget?

Frivilligsentralen er der for din skyld.

Vi trenger flere medarbeidere. Vær med i vårt hyggelige miljø.

Vi er til tjeneste for de som ikke klarer

- Følge til lege eller lignende
- Enkle handleoppdrag
- Hjelpe til å løse praktiske gjøremål som ikke krever fagfolk.
- Hjelp til oppsett av TV og Data

Ta kontakt med oss. Vi holder til på Høybråten Stasjon. Ring oss eller kom innom.

Vi er å treffe ukens 5 første dager mellom kl 10.00 og 12.30



Tlf. 48 03 95 90

## Høybråten Begravelsesbyrå

22 21 80 00

HELE DØGNET

Høybråtenv. 40, 1086 OSLO

[www.hoybraaten-begravelsesbyraa.no](http://www.hoybraaten-begravelsesbyraa.no)

## Høybråten Blomster

22 10 61 42

Høybråtenv. 40, 1086 OSLO

[www.hoybraaten-begravelsesbyraa.no](http://www.hoybraaten-begravelsesbyraa.no)



# Bli medlem i Høybråten Velforening

Velforeningens formål er å fremme medlemmenes felles interesse i området og virke for stedets kulturelle, sosiale og fysiske miljø, og beboernes trivsel og sikkerhet.

Du kan delta aktivt i styret, i en av våre mange komiteer, eller du kan bare være medlem.

Medlemskapet koster kr. 300,- pr. år for hver husstand.

Ønsker du medlemskap: Send e-post til [velhuset@hoybratenvelforening.no](mailto:velhuset@hoybratenvelforening.no)

Husk å oppgi navn, adresse, telefon og e-post-adresse.

Vi ønsker deg/dere velkommen.

## Utleie av Velhuset

Priser:

Salen fredag-søndag kr 4000.-

Salen mandag - torsdag kr 2000.-

Møterom 1 etg. mandag - søndag kr 600.-

Rabatt for medlemmer: salen kr 250.-, møterom kr. 50,-

Prisene er inkludert rengjøring i helgene.

Tillegg for rengjøring ved bruk av kjøkken og servise på ukedager kr 1000,-

Velhuset tel. 22 21 79 67 mellom kl. 10.30-12.30 (hverdager)

Trude Erlandsen Rønning tlf. 977 99 5 31

e-post: [truders@gmail.com](mailto:truders@gmail.com)

Høybråten Velforening - Linjebakken 4, 1087 Oslo

Hjemmeside: [www.hoybratenvelforening.no](http://www.hoybratenvelforening.no)

## Leder i Høybråten Velforening:

Lars Ottersen

Skanseveien 3 B

1086 Oslo

Tlf. 481 61 413.

E-post: [l-ottersen@online.no](mailto:l-ottersen@online.no)

[velhuset@hoybratenvelforening.no](mailto:velhuset@hoybratenvelforening.no)

## Utleie av Velhuset:

Trude E. Rønning

Ellingsrudveien 18

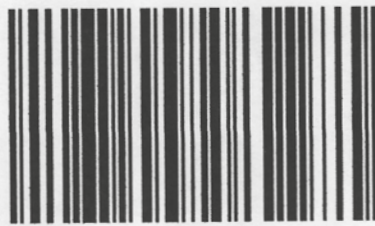
1089 Oslo

Tlf. 977 99 531.

E-post: [truders@gmail.com](mailto:truders@gmail.com)

## Grasrotandelen Høybråten Velforening

Organisasjonsnummer: 984136323



32774984136323

Klipp her

Klipp her

## Spar miljøet Send oss mail- adressen din!

Er du medlem av Høybråten Velforening?

Vi ønsker at du skal kunne få løpende informasjon pr. mail.

Hvis du ikke allerede har gjort det, ber vi deg sende din mail-adresse til: [velhuset@hoybratenvelforening.no](mailto:velhuset@hoybratenvelforening.no)  
Oppgi ditt medlemsnummer når du gjør dette.

Vel-Nytt deles ut til samtlige husstander på Høybråten.

## DÅP - KONFIRMASJON - BRYLLUP - EN VANLIG FEST ELLER ET MØTE

Velhuset i Linjebakken kan leies til fest eller møter

### Utleiepriser

#### Salen

Fredag - lørdag - søndag kr 4000,- Inkludert rengjøring

Mandag - torsdag kr 2000,- inkl. vask

Tillegg for rengjøring ved bruk av kjøkken og servise kr 1000,-

#### Møterom 1. etg

Mandag - søndag kr 600,-

Reduksjon for medlemmer: Salen kr 250,- og møterom kr 50,-

Leie i forbindelse med høytidsdager må avtales spesielt.

### Utleietider

Mandag - torsdag senest kl. 23.00

Fredag - lørdag senest kl. 01.30

Søndag senest kl. 24.00

Ansvarlig leietaker må være fylt 25 år.

**Det er gratis parkering på anviste plasser etter kl. 17 på hverdager, og i helgene.**



Kontakt Trude Erlandsen Rønning, tlf: 977 99 531, kl. 16.00 og 21.00 • [truders@gmail.com](mailto:truders@gmail.com)

## Bli medlem i Høybråten Velforening!

Send en mail til Velforeningen: [velhuset@hoybratenvelforening.no](mailto:velhuset@hoybratenvelforening.no)

- skriv inn navn, adresse, telefonnummer og gjerne e-postadresse.





ARIENS



Vinteren nærmer seg, og med den kommer snøen. Vi har fylt opp lageret med kvalitetssnøfresere fra Ariens, og er klare for en ny vintersesong. Vi lagerfører de fleste modeller på hjul og på belter, og har deler og tilbehør til alle maskiner. Vi har eget serviceverksted og tilbyr service og reparasjoner på alle modeller.

Ta turen innom oss på Grønvold for en hyggelig snøfreserprat, så finner vi en modell som passer for deg og ditt behov. Vi tilbyr deg som leser av Vel-nytt et gratis snøfresertrekk ved kjøp av en Ariens snøfreser. Alle maskiner utleveres ferdig montert, testet og klar til bruk.



CLASSIC / COMPACT



DELUXE



PLATINUM



PROFESSIONAL