



## Tips til aktiviteter i påsken

### Utforsk Nordre Follo med kommunens digitale turkart

I januar 2020 fikk vi et nytt turkart. Her finner du beskrivelse av nærmere 100 turmål, mange bilder, sti- og løypeopplysninger, muligheter for bruk av rullestoler i utmarka, fiskemuligheter med mer.

### [Digitalt turkart for Nordre Follo kommune](#)

#### **Merkede løyper**

I Nordre Follo kommune finner du 250 km rødmerkede skiløyper. 170 km prepareres om vinteren. I tillegg finner du 148 km blåmerkede sommerstier og mange kilometer med umerkede stier.

Skiforeningen vedlikeholder skiløypene, mens Turistforeningen (Nordre Follo turlag) vedlikeholder de merkede sommerstiene. Langs stiene og løypene finner du mange rasteplasser, utsiktspunkt og gapahuker.

#### **Bålplasser**

I våre skoger er det hundrevis av store og små rasteplasser/bålplasser. Her er det en fordel med medbragt ved. Enkelte steder er det bålpanner og mer tilrettelagt f.eks. ved Bukkestitjern, Tømmeråsen, Tretjern, Møllerenga og Gjersenga.

#### **Toppturer**

I våre turområder er det nå bygd fire utsiktstårn; Grønliåsen, Hjellsåsen, Kjerringhøgda og Mjærskaukollen. Alle er absolutt verdt et besøk. Ellers har kommunen mange flotte åser med utsikt, f.eks. Tømmeråsen 313 moh., Slettåsen, Langåsen, Kantoråsen, Kruttmølleåsen m.fl.

#### **Sykkelturer**

Stisykling har blitt meget populært og kommunen har mange flotte turforslag og egne foreninger for dette. Vi har mange lokale sykkelruter. I tillegg går den Nasjonale sykkelveirute 7- Pilgrimsruta fra Halden til Trondheim gjennom Nordre Follo.

### Ta bilder til Frivilligsentralenes kalender for 2022

Frivilligsentralene er i gang med månedens bilde/årskalender for 2022. Ta bilder fra Nordre Follo og sende dem til [Frivilligsentralen, Ski](#)

## Oppdag nærmiljøet

Kommunen har utallige nærmiljøanlegg og områder som er godt tilrettelagt for å ferdes ute. Kom deg ut å strekk på kroppen!

Tips! Sjekk ut frisbeegolfanleggene på Langhus og Krokhol eller pump-tracken på Siggerud.

## Parker og sentrumsområder

- Vestråtparken
- Waldemarhøy
- Birkunden ved Ski nye kirke
- Rådhusparken i Kolbotn sentrum
- Generasjonsparken ved Kolben kulturhus. Parken er lett tilgjengelig og har aktiviteter for alle aldre. Vi legger vekt på fysisk aktivitet, spesielt sykling.
- Pumtrack, Kolbotn. Her er det sykkelbane og sykkelanlegg som kan brukes av alle, uansett nivå.
- Pyramiden. Aktivitetsparken ligger i Kolbotn sentrum og er laget for sykkel, rulleskøyter, skating og klatring.
- Skole- og barnehageanlegg, samt offentlige lekeplasser.

## Mange muligheter for aktivitet

### **Nordre Follo Orientering**

Orienteringsklubben har flere koronavennlige tiltak for familier og egenorganisert aktivitet.

I påskeuka er både turorienteringen Skautraver'n og Stolpejakta klar til bruk. I tillegg er Usynlige Foll-o en ny og spennende aktivitet i vår kommune.

[Nordre Follo Orientering](#)

### **DNT**

DNT kommer fortløpende med tips og forslag til gode og enkle aktiviteter for familier som vil ut på tur.

Nordre Follo har kilometervis med merkede stier og skogsområder som venter på å bli utforsket.

[DNT – Nordre Follo](#)

### **Friskis og Svettis**

Friskis og Svettis finner hjem til deg og organiserer i disse dager mange nettaktiviteter. Sjekk nettsiden eller facebook og bli med på en hjemmetrening.

[Friskis og Svettis](#)

### **Puls Samfunn**

Puls Samfunn er et nyopprettet sosialt entreprenørskap som jobber med å aktivisere og sosialisere mennesker i Nordre Follo. Visjonen er å være en sterk bidragsyter til god folkehelse og livskvalitet. Puls Samfunn jobber aktivt for å tilrettelegge og fasilitere sosiale prosjekter som fokuserer på fysisk aktivitet, sosialisering og fellesskap. Det første hovedprosjektet «UT Å GÅ» er et initiativ som tilrettelegger gåturer for de som finner det vanskelig, skummelt eller ensomt å komme seg ut i frisk luft og aktivitet.

[Puls Samfunn](#)

### Frisklivssentralen i Nordre Follo

Frisklivssentralen kjører trening live. Følg dem på FB og se hva de tilbyr.

[Frisklivssentralen Nordre Follo](#)

### Aldring og Helse

Her finner du en samling med aktivitetstips for eldre, pårørende og helse- og omsorgspersonell.

[Aldring og helse](#)

### Geocaching


Dette er et spill som ligger skjult i hverdagen. Let etter fiffig gjemte beholdere som kalles geocacher. Det finnes hundrevis av geocacher i Nordre Follo kommune.

[Geocaching for nybegynnere](#)

Løs en Påskequiz med poster i hele Follo

Frivilligsentralene har laget en påskequiz for barn og voksne sammen med elever som deltar i valgfaget «Innsats for andre». Quizen strekker seg gjennom hele Nordre Follo og settes ut fredag 26 mars. Postene blir tatt inn tirsdag 6 april.



Postene er markert med  og du finner dem på følgende steder:

1. Roald Amundsens hjem, Svartskog
2. Oppgangssaga ved Oppegård Båthavn
3. Branntårnet i Grønnliåsen
4. Golfbanen (Stabburet) på Greverud
5. Vanntårnet i Sætreskogen, Oppegård
6. Siggerud Idrettsplass
7. Langhus stasjon (Ved inngangen til løvestien)
8. Waldemarhøy i Ski
9. Kråkstad Kirke
10. Skotbu stasjon

Send svar på påskequizen til

[Frivilligsentralen Oppegård](#) eller [Frivilligsentralen Ski](#).

Husk navn og postadresse, så vi kan sende deg en liten premie hvis du vinner.

Husk smittevernreglene

- [Råd om friluftsliv i koronatiden på 20 ulike språk](#)
- [Råd og regler i Nordre Follo](#)

## Bestill og hent på Biblioteket

Bibliotekene er stengt, men har åpent for Bestill og hent i vanlig betjent åpningstid. Du kan levere i innleveringskassene utenfor Kolben og i kinofoajeen på Ski Storsenter. Vi sender ingen purringer mens det er stengt. Du kan bestille bestemte bøker, eller vi kan skreddersy en ønskepakke til deg ut ifra din smak og ditt behov. På biblioteket i Kolben er det også mulig å låne brettspill. Se bibliotekets nettsider:

- [Ski bibliotek](#)
- [Kolben bibliotek](#)

### Åpningstider for Bestill og hent i Kolben

- Lørdag 27. mars kl. 11.00-15.00
- Mandag 29. mars kl. 11.00-19.00
- Tirsdag 30. mars kl. 11.00-19.00
- Onsdag 31. mars kl. 09.00-12.00

### Åpningstider for Bestill og hent i Ski

- Lørdag 27. mars kl. 10.00-15.00
- Mandag 29. mars kl. 10.00-18.00
- Tirsdag 30. mars kl. 10.00-18.00
- Onsdag 31. mars kl. 10.00-12.00

Er du i karantene, eller ikke har mulighet til å hente din bestilling av andre grunner? Ta kontakt med oss, så ordner vi med hjemkjøring av dine lån.

## Bestill og hent i BUA

Det er også Bestill og hent i BUA! I forbindelse med påsken er det utvidet lånetid, og du kan beholde alt utstyr til over påske.

### BUA Ski

Bestill utstyr på telefon eller e-post. Sjekk gjerne på nettet hva som er tilgjengelig før du bestiller. Når du får hentemelding kan du komme i bibliotekets betjente åpningstid. Merk at hentefrist for BUA-utstyr er en dag. Det vil si at du må hente utstyret senest dagen etter du får hentemelding.

### BUA Kolben

Bestill utstyr i Bibliofil-appen eller på kolbenbibliotek.no. Når du får hentemelding kan du komme og hente utstyret. Merk at hentefrist for BUA-utstyr er en dag. Det vil si at du må hente utstyret senest dagen etter du får hentemelding.

### Utlån av bestilt utstyr og innlevering skjer i Kolben, 1. etasje til følgende tider:

- Lørdag 27. mars kl. 11.00-15.00
- Mandag 29. mars kl. 16.00-19.00
- Tirsdag 30. mars kl. 16.00-19.00

## Besøk det digitale biblioteket

Med lånekortet ditt får du tilgang til e-bøker og lydbøker på både norsk og engelsk. Norske bøker finner du i Bookbites-appen, mens appen Libby gir deg tilgang til engelske bøker. Vil du lese eller høre tysk, kan du bruke Onleihe gratis. Se våre nettsider for mer informasjon og ta kontakt med oss hvis du har spørsmål.

Du kan lese aviser og tidsskrifter hos Pressreader: Gå inn på nettsidene til Ski bibliotek. Logg deg inn på Mine sider og finn Pressreader-ikonet nederst i venstremenyen. Kolben bibliotek får du tilgang til gjennom Bibliofil-appen /Mine sider under valget "Digitale tjenester".

## Se panelsamtalen «Krig og klima»

Torsdag 11. mars arrangerte avdeling Kolben panelsamtale om krig og klima med tidligere hærsjef Robert Mood, UNICEF-ambassadør Penelope Lea og forfatter Bjørn Vatne. Gå inn på våre Facebook-sider eller søk etter «Nordre Follo bibliotek» på YouTube for å se samtalen.

## Løs rebus på Vassbonn fritidssenter

I vinduene på fritidssenteret finner du rebuser. Send inn svarene via mobiltelefonen. Vi trekker en vinner blant alle som deltar og premien er en gave fra kiosken.

## Delta på digitalt hjemmelan

Klubbene samarbeider også om et digitalt hjemmelan fra fredag 26. mars. Se mer informasjon på Facebooksiden til [Ung Fritid Nordre Follo](#)

## Bidra til «Ord rundt bål og bord»

Skriv hyggelige historier, historier fra gamle dager, vitser og ord fra barnemunn til det lille heftet «Ord rundt bål og bord». Send ditt bidrag til [Frivilligsentralen, Oppegård](#)

## Lag bamser for barn og støtt TV-aksjonen 2021

Frivilligsentralene har begynt å forberede seg til årets TV-aksjon. Vi oppfordrer folk til å strikke, hekle, sy og kreere «bamser for barn» og levere disse til Frivilligsentralene. Vi kommer til å selge og lodde ut bamsene. Inntektene går til TV-aksjonen, som i år støtter Plan Norges arbeid mot barneekteskap.

## Dra på påsketur til kirkene i kommunen!

Ved alle kirkene henger det plakater med påskentøtter. Det er to spørsmål eller oppgave per kirke, et for barn og et for voksne. Send inn svaret via mobiltelefon og bli med i trekningen av flere premier 6. april.

## [Påskentøtter i kirkene](#)