Det nærmer seg salgsstart for 74 nye, flotte leiligheter i Portalen Lillestrøm. Velkommen til tomtevisning søndag.

Se bak-siden

ROMERIKSPOSTEN

ROMERIKSPOSTEN // 6. ÅRGANG – NR. 37 ONSDAG 21. OKTOBER 2015 //

Klar for et «hardt» næringsliv

I dag kan vi presentere nye virksomheter i Skedsmo og Lørenskog fra første halvår. Det er ikke annet å gjøre enn å si tvi-tvi, for man må virkelig være sterk for å overleve det tøffe markedet.

Side 4

UKENS TEMA: BIL & MOTOR

EKSKLUSIVE MILLION-BILER OG ACTION

Motorsykler som kjører opp og ned loddrette vegger, biler med prislapper rundt 30 millioner kroner, underholdende racefighter og Petter Solberg-show i kjøregården. Oslo Motor Show sparer ikke på noe!

Side 10

TRAVLE DAGER FOR DEKKBRANSJEN

Side 14

Oppussingsdrøm?
Vi gir deg hjelp til en personlig stil.
Se side 36.
KAIs FARVEHANDEL
Telefon 45 96 43 40 | Asktorvet 1, 2022 Gjerdrum

APOLLO HÅRSENTER
tlf: 67911968
apollohair.no/lorenskog
se side: 20
-spesialistene på hårtap

Se vår annonse på side 15
NORDIC BIL
– DIN LEVERANDØR AV NYERE BRUKTBILER
www.nordicbil.no

P
2000 GRATIS P
Du trenger ingen P-lapp i P-huset.
Maks 3 timer

GULATING ØLUTSALG

VINMONOPOLET

DESIGNO · tlf. 63 80 55 60

Triaden
LØRENSKOG STORSENTER
– Hjertelig tilstede

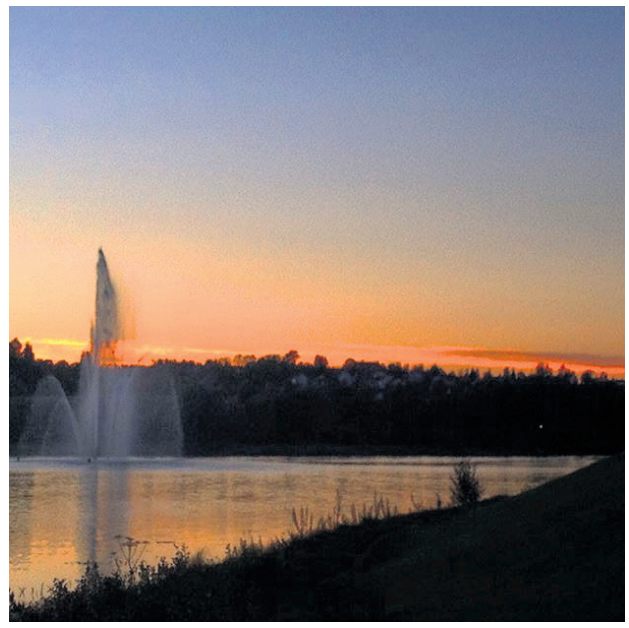
Åpent 10-21 (9-18) · 2000 gratis P-plasser
81 butikker · tlf. 67 97 83 30 · www.triaden.no
Følg oss også på www.facebook.com/Triaden
og Instagram #triaden

BLINKSKUDD

Har du tatt et blinkskudd på Romerike som du har lyst til å dele? Motivet kan være hva som helst. Det eneste kriteriet, er at bildet må være knipset på Romerike. Hashtag Instagrambildet med **#romeriksposten og hvor bildet er tatt!**

#strømmenkirke #høstløv #romeriksposten
@annettethowsen

#Lilletrombilde_urban #romeriksposten #Lillestrømhjerte
@sveinoe



#nitelva #romeriksposten #lillestrombanken
@astnord

«Jörnkängan Anti-frys» - Håndlaget kvalitetsstøvel

kr 4290,-

Jörnkängan Antifrys er en meget god og varm vinterstøvel for ekstreme forhold. Perfekt for de som jobber ute i kulda, driver med isfiske, hundekjøring, scooterkjøring eller posteringsjakt og mer.

Er stødig og lett. En støvel i størrelse 42 veier kun 760 gram. Vanlig snøring med ringmaljer. Løse innersokker av tykk ullfilt følger med og kan også kjøpes i tillegg.

Stallbakken 13 | 2005 Rælingen | Tlf 64 84 10 10 | firmapost@jjensen.no

JJ Jørn Jensen Lærhandel AS

www.jjensen.no

Åpningstider: Man-Fredag 09.00-17.00. Torsdag 09.00-18.00. Lørdag stengt

RØROSMARTNAN
Opphold på Savalen Fjellhotell 4 dagers tur, avreise 18/2 -16

Vi har ellers mange spennende reiser i 2016. Ta kontakt og du får nytt program over nyttår.

OPPLAND ARRANGEMENT AS
Tlf. 61 12 06 00/Mob. 47 46 39 79
www.opplarr.no

RGF Reisegarantifondet rgf.no

Været på Romerike siste 30 døgn:

Været på Romerike siste 30 døgn: Snittemperaturen var 8,9 grader, 1,3 grader over normalen. Høyeste temperatur var 19,6 grader målt 30. september, og laveste var –3,9 grader natt til 14. oktober. Høyeste vindhastighet var 6,9 m/s den 7. oktober. Samlet nedbør var 118,0 mm. Mest nedbør på ett døgn var 50,4 mm målt den 18. september.

AKUPUNKTURENS DAGER 21. og 22.10

VELKOMMEN til en gratis demonstrasjon av akupunktur.

Ønsker du full behandling, tilbyr vi to behandlinger for prisen av en. Ring oss for bestilling av time. Anyu klinikken, Skårersletta 18, Lørenskog, Tlf.: 406 70 885

Anyu KLINIKKEN

Mange spennende nyheter!

Velkommen innom i nye lokaler!

Lille Lotte

Tlf. 63 81 98 33 - post@lillelotte.no
Storgata 20, 2000 Lillestrøm
Man. - fre. 10-18. Lør. 10-16

TILBUD

Kom å se vår store utstilling

STEINRIKET
Strømmen Steinhoggeri

Gamle Strømsveien 47, Strømmen - tlf. 63 81 12 60
strommen@steinriket.no - www.steinriket.no

Vanntett grunnmur

Vi utfører innvendig vanntetting av grunnmurer og ellers alt av betong/leca. Gode referanser. 10 års garanti. Gratis befaring. www.norteknikk.no.

Tlf. 400 68 028

Nye vinduer i gammel stil?

Fra kr. 1.880,- til 3.880,-
(fraktfritt etter avtale)

Ring: 75 17 04 66
www.heimstadbygg.no post@heimstadbygg.no

ROMERIKSPOSTEN

Romeriksposten er en partipolitisk uavhengig lokalavis som hver onsdag, med unntak av ferieperioder, distribueres til husstander i Skedsmo og Lørenskog. **Romeriksposten** følger Tekstreklameplakaten og Vær varsomplakaten.

REDAKSJONEN:
– Ansvarlig redaktør
Gøran Kristiansen Tlf: 977 63 706
goran@romeriksposten.no

– Journalister
Roy R. Mortensen.
roy@romeriksposten.no

Yngve Johansen
yngve@romeriksposten.no

ANNONSEAVDELINGEN:
– Salgssjef
Terje Aasen Tlf: 906 19 636
terje@romeriksposten.no

– Markedskonsulenter
Elisabeth Krogsrud. Tlf: 483 23 443
elisabeth@romeriksposten.no

Marianne Forland. Tlf: 483 20 157
marianne@romeriksposten.no

KONTAKT:
– Tips/leserinnlegg
Tlf: 977 63 706
tips@romeriksposten.no

– Postadresse
Avisdrift Romerike AS
Depotgata 20, 2000 Lillestrøm

ANSVARLIG UTGIVER: Avisdrift Romerike // PRODUKSJON: Hamar Media AS, avd. Idétrykk // TRYKK: Avis-Trykk AS, Hamar // OPPLAG: 21.200 // DISTRIBUSJON: Nordpost
NESTE UTGAVE: 28.10.2015 // **MATERIELLFRIST NESTE UTGAVE:** 21.10.2015 // Ferdigmateriell kl. 14.00 fredag 23.10.2015

Dra på høst tur med Romeriks-posten

Hotel Viking, Sæby ★★★

Wellness og Spa i Nordjylland

Hotel Viking Aqua Spa & Wellness Resort er beliggende kun 300 meter fra havet og det kan ses fra hotellet. Hotellet ligger i nydlige omgivelser i sommerbyen Sæby ikke langt fra Fredrikshavn og Aalborg. Her finnes det unikke faciliteter og Nordjyllands mange severdigheter er et perfekt utgangspunkt for et romantisk opphold.

Pris i DKK kr. pr. person i delt dobbeltrom

SPAR 25%

1.192,-

Enkeltrom: 1.592,-

Tillegg ved ankomst torsdag, fredag og lørdag 200 kr. pr. person pr. opphold

- 2 x Overnattning i business class rom
- 2 x 3 retters meny
- 2 x Frokostbuffet
- Gratis lån av badekåper, tøfler og håndkler
- Fri entré til 2500 m² spa og wellnessområde (min.alder 16 år)

Ankomst alle dager i perioden 1/10-31/11 2015.

Priskode: L10b **Rabatkode: 2411**

Hotel Korning Kro, Horsens ★★★

Mat i særklasse

Med et vakkert landskap på dørstokken og lett tilgang til kultur, strand, golf, ja – opplevelser av alle slag, ligger Hotel Korning Kro, like ved Korning Gammelby, sentralt i Danmark og i nærheten av Horsens og Vejle.
Kroen har nettopp introdusert et nytt produkt, «Mad med kræs», hvor kokken skjemmer bort sine gjester og serverer et flere retters måltid med ubegrenset vin.

Ankomst hver fredag i 2015.

Pris i DKK kr. pr. person i delt dobbeltrom

SPAR 515,-

1.149,-

Stort enkeltrom: 1.549,-

- 2 x overnatting i stort rom
- 2 x frokostbuffet
- **Fredag kveld: «Mad med kræs»** Velkomstdrink - Nybakt brød med 3 typer hjemmelaget olje - aperitittvekkere - 4-retters meny - Vinbuffet med minimum 6 forskjellige viner «ad libitum» (øl, brus og isvann hvis man ønsker dette)
- – Kaffe og te ad libitum, med søtt og 1 cognac
- **Lørdag kveld:** 2-retters meny etter kjøkkensjefens valg

Priskode: L47g **Rabatkode: 2411**

Hotel Tiffany, København ★★★

København City

Du kan ikke bo mer sentralt i København enn på Hotel Tiffany i Vesterbro. Innen få minutter kommer du til Central Station, Tivoli, og dermed er du så nær hovedstadens butikker, restauranter og attraksjoner, som du kan få. Men plasseringen i en sidegate til Vesterbrogade betyr også at det fortsatt er stille og fredelig, så er du sikret en god natts søvn etter å ha utforsket byen.

Pris i DKK kr. pr. person i delt dobbeltrom

SPAR 560,-

1.190,-

Enkeltrom: 2.300,-

Oppredning, max 1 barn pr. rom (max. 12 år): 500,-

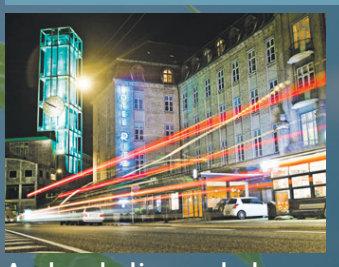
Tillegg ved overnattning fredag og lørdag natt: DKK 75 pr person pr natt (fredag og lørdag)

- 2 x overnattning i Comfort rom
- 2 x Frokost
- 1/1 flaske Husets vin
- 1 x Kanalrundfart

Ankomst alle dager til og med 28. desember 2015, dog lukket i juledagene.

Priskode: L185b **Rabatkode: 2411**

Hotel Ritz, Aarhus ★★★



Aarhus byliv og glede

I hjertet av Aarhus ligger det sjarmerende og nyrennoverte Hotel Ritz, som har en fantastisk historie, sjarme og en sterk inspirasjon fra det parisiske.

Hotellet formår og kombinere det traditionelle med det moderne design og er med sin sentrale beliggenhet det perfekte utgangspunkt for at oppleve Aarhus handlegater og kulturelle opplevelser.

Pris i DKK kr. pr. person i delt dobbeltrom

SPAR 335,-

1.475,-

Tillegg ved overnattning mandag, tirsdag, onsdag og torsdag kr. 85 pr person pr natt

- Vin og sjokolade på rommet ved ankomst
- 2 x overnattning
- 2 x frokostbuffet
- 2 x overnattning
- 1 x 3 retters meny på dag 2 hos én av hotellets samarbeids-restauranter ved hotellet
- 1 x entre til både ARoS Kunstmuseum og Moesgård museum

Ankomst alle dager frem til den 20. desember 2015.

Priskode: L136c **Rabatkode: 2411**

Bestill nå på 2198 4260 – oppgi rabattkoden 2411 samt priskode.

Åpent hverdager kl. 8.30-16.00

SMALL DANISH HOTELS.DK

moments of happiness

Booking via www.smalldanishhotels.dk/romeriksposten eller til tlf. 2198 4260.
Oppgi priskoden og rabattkode 2411

Ingen ekspedisjonsgebyr eller avbestillingsgebyr. Forbehold om utsolgte datoer og trykkfeil. Begrenset antall rom til rådighet.

Nye virksomheter i Lørenskog og Skedsmo:

Klar for et «hardt» næringsliv

I dag kan vi presentere samtlige nye virksomheter i Skedsmo og Lørenskog fra første halvår. Det er ikke annet å gjøre enn å si tvi-tvi, for man må virkelig være sterk for å overleve det tøffe markedet.

Tekst: Yngve Johnsen
yngve@romeriksposten.no

Hver eneste dag etableres det i snitt 168 nye virksomheter i Norge. Totalt sett er det kommet på banen 30.528 nye navn i næringslivet i løpet av første halvår i år. Vi har sett nærmere på den lokale statistikken, og kan presentere samtlige nye virksomheter i hele Skedsmo de første seks måneder.

NYE I SKEDSMO

I hele Akershus har det blitt etablert 3.570 nye virksomheter fra 1. januar til 30. juni i år. Tall fra enhetsregisteret i Brønnøysund – der alle virksomheter er forpliktet til å registrere seg – viser at det kom til 372 nye foretak med forretningsadresse i Skedsmo i første halvår. Dette er da alle organisasjonsformer. Det vanligste er aksjeselskap (AS) og enkeltpersonforetak, og blant de nye firmaene i Skedsmo er det da henholdsvis snakk om 168 og 170 i tallet. Vi har i oversikten også tatt med organisasjonsformen «Forening/lag/innretning» (FLI), som Nitelva Turnforening, selv om disse virksomhetene ikke er opprettet for å tjene penger. De er like fullt med i enhetsregisteret.

I Lørenskog kommune har det kommet til 218 virksomheter i løpet av det første halve året. Blant disse er det 70 aksjeselskap og 128 enkeltpersonforetak.

ÉN AV TRE

Det er definitivt ingen dans på roser å finne sin plass i næringslivet. Og det er ikke for å være stygg eller pessimistisk når vi minner om tallenes klare tale. For statistikken lyver ikke når vi slår fast at to av tre nye norske bedrifter overlever ikke fem år i næringslivet. Når det kommer til enkeltpersonforetak, så er man nede i en overlevelsesgrad på kun 22 prosent innen fem år. Men vi får si som den engelske forfatteren George Eliot: «Vil vi ha flere roser, så må vi plante flere busker»

FLERE KONKURSER I SKEDSMO

I Norge har det vært en viss nedgang i antall konkurser i første halvår 2015, sammenlignet med samme periode i fjor. Det er om lag 14 konkurser per dag, og totalt ble det registrert 2.459 i løpet av årets seks første måneder. Det er en nedgang på drøye fire prosent, viser tall fra statistisk sentralbyrå. I Akershus var det 288 virksomheter som «gikk inn i regjeringen», noe som her er en nedgang på 7,4 prosent.

I hele Skedsmo snakker vi om 36 konkurser, noe som er syv mer enn første halvår i fjor. Det er en nokså stor økning på 24 prosent. Lørenskog går fra 12 til 14 konkurser i denne perioden.

NYE BEDRIFTER: Totalt er det registrert 591 nye virksomheter i Brønnøysundregistrene, med forretningsadresse i Skedsmo og Lørenskog i løpet av første halvår i år. (Pressefoto)

NOEN AV DE NYE VIRKSOMHETENE (AS) – LØRENSKOG FØRSTE HALVÅR 2015

NAVN	BRANSJE
TAAENT HOLDING AS	Kjøp og salg av egen fast eiendom
MANZIL AS	Utleie av egen eller leid fast eiendom ellers
JUST KIDS AS	Industridesign, produktdesign og annen teknisk designvirksomhet
ANITAS RENGJØRINGSSERVICE AS	Rengjøring av bygninger
VIKING KULDE AS	Kuldeanlegg- og varmepumpearbeid
HELSIM AS	Annen forretningsmessig tjenesteyting ikke nevnt annet sted
HUSRENOVASJON & DEKORASJON AS	Oppføring av bygninger
IAK HOLDING AS	Utleie av egen eller leid fast eiendom ellers
THREE GEMS HOLDING AS	Uoppgitt
DYRLEGEHJELPEN AS	Veterinærtjenester
SANDÅSVEIEN AS	Oppføring av bygninger
STUDIO LOFT AS	Postordre-/Internetthandel med belysningsutstyr, kjøkkenutstyr, møbler og innredningsartikler
NORTH WEB AS	Konsulentvirksomhet tilknyttet informasjonsteknologi
RIKSRENHOLD AS	Rengjøring av bygninger
SNEKKER ANDERS1 AS	Snekkerarbeid
STARTECH AS	Industridesign, produktdesign og annen teknisk designvirksomhet
WTB BYGG AS	Kjøp og salg av egen fast eiendom
STUCCO POMPEJI NORGE AS	Butikkhandel med bredt utvalg av jernvarer, fargevarer og andrebyggevarer
HAPPY SWEETS AS	Butikkhandel med sukkervarer
FINDABILITY AS	Telekommunikasjon ellers
RBG AS	Engroshandel med rengjøringsmidler
RASTA LEGESENTER AS	Allmenn legetjeneste
AVEON STUDIOS AS	Produksjon av annet yttertøy
ØKERN KAROSSERI ROMERIKE AS	Vedlikehold og reparasjon av motorvogner, unntatt motorsykler
OSLO & AKERSHUS LASTEBILSERVICE AS	Vedlikehold og reparasjon av motorvogner, unntatt motorsykler
GANDALF INVEST AS	Uoppgitt
EL- COMP AS	Elektrisk installasjonsarbeid
GAUGE AS	Programmeringstjenester
TRINES MAT AS	Drift av web-portaler
ITAG SOLUTIONS AS	Engroshandel med datamaskiner, tilleggsutstyr til datamaskiner samtprogramvare
ETTERMEG FORLAG AS	Programmeringstjenester
ZAGROS ASIA MAT AS	Butikkhandel med nærings- og nytelsesmidler ikke nevnt annet sted
FJELLTUNVEIEN INVEST AS	Utleie av egen eller leid fast eiendom ellers
ØSTHEIM MONTASJE AS	Utleie av arbeidskraft
SADHNA TRANSPORT & BEMANNING AS	Godstransport på vei
ALF MARKETING AS	Reklamebyråer
SKOGVEIEN INVEST AS	Bedriftsrådgivning og annen administrativ rådgivning
TNB INVEST AS	Uoppgitt
EIENDOMSKONSULT AS	Eiendomsmegling
FOLIATEC NORGE AS	Detaljhandel med deler og utstyr til motorvogner, unntatt motorsykler
SCHIE EIENDOM KONGSVINGER AS	Utvikling og salg av egen fast eiendom ellers
BETONGBILL AS	Godstransport på vei
DESIGNPARKEN AS	Grafisk og visuell kommunikasjonsdesign
RÅD OG LØSNING AS	Bedriftsrådgivning og annen administrativ rådgivning
MODUL ANLEGG AS	Grunnarbeid
EL-SYKKELEKSPERTEN AS	Reparasjon av andre husholdningsvarer og varer til personlig bruk
CREATIVE MILL AS	Reklamebyråer
ENTER SECURITY AS	Postordre-/Internetthandel med annet spesialisert vareutvalg
SCANGODT AS	Engroshandel med bredt utvalg av nærings- og nytelsesmidler
2TEM AS	Uoppgitt
FLYTT BILLIG AS	Utleie og leasing av biler og andre lette motorvogner
ULTEK AS	Produksjon av elektroniske komponenter
KRAGSET AS	Bedriftsrådgivning og annen administrativ rådgivning
HETTI EIENDOM AS	Utleie av egen eller leid fast eiendom ellers
KOPI EXPRESS AS	Reklamebyråer
DSG BAGDROP AS	Industridesign, produktdesign og annen teknisk designvirksomhet
BOLIGSTYLISTENE AS	Interiørarkitekt, interiørdesign og interiørkonsulentvirksomhet
KOFOED INVEST AS	Utleie av egen eller leid fast eiendom ellers
BENIHANA HOLDING AS	Uoppgitt
LOL HOLDING AS	Uoppgitt
BASIX AS	Engroshandel med byggevarer ikke nevnt annet sted
HUNTER EIENDOM AS	Kjøp og salg av egen fast eiendom
TRE KRONOR TRANSPORT AS	Godstransport på vei
BENIHANA SUSHI AS	Drift av restauranter og kafeer
YES FINANS AS	Bedriftsrådgivning og annen administrativ rådgivning
KHAN GRUPPEN AS	Uoppgitt
EVALUE PROSJEKT AS	Byggeteknisk konsulentvirksomhet
LASTE EXPRESS AS	Godstransport på vei
FRODES BILUTLEIE AS	Utleie og leasing av biler og andre lette motorvogner
BO KLOKT ENTREPRENØR AS	Oppføring av bygninger

NOEN AV DE NYE VIRKSOMHETENE (AS) – SKEDSMO FØRSTE HALVÅR 2015

NAVN	BRANSJE
BS INVESTERINGSSELSKAP AS	Uoppgitt
GIMA TEKNOLOGIUTVIKLING AS	Annen forskning og annet utviklingsarbeid innen naturvitenskap ogteknikk
KLEVER BOLIGUTVIKLING AS	Utvikling og salg av egen fast eiendom ellers
EXCELSIOR HOLDING AS	Utleie av egen eller leid fast eiendom ellers
IL SEGNO AS	Uoppgitt
EMMA1 HOLDING AS	Drift av restauranter og kafeer
BMOBILIZED NORGE AS	Konsulentvirksomhet tilknyttet informasjonsteknologi
AMEDIA TRYKK AS	Trykking av aviser
THIND EIENDOM AS	Utvikling og salg av egen fast eiendom ellers
SBJORN INVEST AS	Uoppgitt
KRISTENBOK AS	Butikkhandel med bøker
ALVI INVEST HELP AS	Utleie av egen eller leid fast eiendom ellers
PROSJEKT BOLIGFINANS AS	Annen forretningsmessig tjenesteyting ikke nevnt annet sted
FINDS YOUR NEXT BUSINESS AS	Programmeringstjenester
PROSJEKTGRUPPEN LAHAUG SKYTEBANE AS	Byggeteknisk konsulentvirksomhet
BETALINGSGARANTI AS	Utleie av egen eller leid fast eiendom ellers
KAD PRODUKSJON AS	Oppføring av bygninger
AUTOPAINT AS	Vedlikehold og reparasjon av motorvogner, unntatt motorsykler
OFFICE GARDEN HOLDING AS	Uoppgitt
LAGERHAUS AS	Butikkhandel med bredt vareutvalg ellers
IAUTO.NO AS	Detaljhandel med biler og lette motorvogner, unntatt motorsykler
BR MASKINENTREPRENØR AS	Grunnarbeid
FORSIKRINGSHUSET AS	Forsikringsformidling
HØVELLAST LILLESTRØM AS	Engroshandel med trelast
ROAD MODELS AS	Detaljhandel med biler og lette motorvogner, unntatt motorsykler
SEBRA BIL OG MC LAKK AS	Vedlikehold og reparasjon av motorvogner, unntatt motorsykler
ALVI GARVERGATA AS	Utleie av egen eller leid fast eiendom ellers
SJØGATA 23 AS	Utleie av egen eller leid fast eiendom ellers
HØYEM INTEGRASJON AS	Elektrisk installasjonsarbeid
MOMO SUSHI AS	Drift av restauranter og kafeer
BRAATHEN INVEST AS	Uoppgitt
NORVIK OG SIVERTSEN AS	Takarbeid ellers
ALTURO AS	Engroshandel med maskiner og utstyr til handel, transport ogtjenesteyting
BUDPARTNER AS	Andre post- og budtjenester
LILLESTRØM THAI MASSASJE AS	Virksomhet knyttet til kroppspleie og fysisk velvære
SKJETTEN INNREDNING AS	Snekkerarbeid
SANDVEN SERVICE OSLO AS	Vedlikehold og reparasjon av motorvogner, unntatt motorsykler
VIAGGIO AS	Drift av puber
SOLSIDEN RÅHOLT AS	Utvikling og salg av egen fast eiendom ellers
CAFÉ LEILA AS	Drift av restauranter og kafeer
FADAK AS	Drift av restauranter og kafeer
DIGITAL WORKS AS	Programmeringstjenester
VITE TAKSERING AS	Eiendomsmegling
HERKULES BEMANNING AS	Utleie av arbeidskraft
FEELGOOD VELVÆRE AS	Virksomhet knyttet til kroppspleie og fysisk velvære
LIEN HOA AS	Cateringvirksomhet
SCANDIC TRANSPORT AS	Godstransport på vei
ON OUR OWN PRODUCTIONS AS	Produksjon av film, video og fjernsynsprogrammer
UBEN TIL FAANES AS	Drift av puber
ROMERIKE BOLIGTAKST AS	Eiendomsmegling
RISK SECURITY AS	Private vakttjenester
KINO'S LILLESTRØM AS	Drift av restauranter og kafeer
LEDE TRANSPORT AS	Godstransport på vei
ALEXANDER SOLBERG HOLDING AS	Uoppgitt
BONK CONSULTING AS	Konsulentvirksomhet tilknyttet informasjonsteknologi
WIMEET AS	Reklamebyråer
HOUSE OF SECRETS AS	Opplevelses-, arrangements- og aktivitets-arrangørvirksomhet
LIED HOLDING AS	Uoppgitt
YA VASK SERVICE AS	Rengjøring av bygninger
ICHI SUSHI AS	Drift av restauranter og kafeer
BEAUTY DESIGN STUDIO AS	Virksomhet knyttet til kroppspleie og fysisk velvære
RIV OG BYGG AS	Oppføring av bygninger
SAMANCA AS	Uoppgitt
NITTEDALSGATE 31 HOLDING AS	Eiendomsforvaltning
MOEMO AS	Uoppgitt
STORM INTERNET AS	Programmeringstjenester
NAI RACING AS	Vedlikehold og reparasjon av motorvogner, unntatt motorsykler
LEADSPARTNER AS	Uoppgitt
OKH HOLDING AS	Uoppgitt
PLANESTAR NORGE AS	Reklamebyråer
SERVICELOGISTIKK HOLDING AS	Programmeringstjenester
SÆTHER ELEKTRISKE HOLDING AS	Uoppgitt
ATTADS AS	Drift av web-portaler
PROFF FLISLEGGER AS	Oppføring av bygninger
SPEKTER LYD AS	Utleie og leasing av andre husholdningsvarer og varer til personligbruk
MEDIA DIGITAL HOLDING AS	Uoppgitt
BF HÅNDVERKSERVICE AS	Annen spesialisert bygge- og anleggsvirksomhet
BY BENEDICTHE AS	Industridesign, produktdesign og annen teknisk designvirksomhet
TACO PIZZA AS	Drift av gatekjøkken
BEAUTY QUEENS AS	Frisering og annen skjønnhetspleie
J&N INVEST AS	Engroshandel med metaller og metallholdig malm
LUX LIMO AS	Turbiltransport
SERVICELOGISTIKK GROUP AS	Programmeringstjenester
BORI UTLEIEMEGLER AS	Eiendomsmegling
J&V SNEKKERE AS	Oppføring av bygninger
BILLIE & ME AS	Industridesign, produktdesign og annen teknisk designvirksomhet
LILLESTRØM BYGGSERVICE AS	Oppføring av bygninger
SKOUSEN LILLESTRØM AS	Butikkhandel med elektriske husholdningsapparater
BULLO AS	Utvikling og salg av egen fast eiendom ellers
ANH TRAN EIENDOM AS	Utleie av egen eller leid fast eiendom ellers
SHOWSTOPPERS AS	Impresariovirksomhet
SCANDINAVIAN EDUCATION AND JOB AS	Annen undervisning ikke nevnt annet sted
BARNEHAGEFRUKT AS	Engroshandel med frukt og grønnsaker
MALERMESTER SKREPPEN & CO AS	Malerarbeid
FRØKEN CAFE AS	Drift av restauranter og kafeer
UPSALE AS	Bedriftsrådgivning og annen administrativ rådgivning

KILDE: BRØNNØYSUNDREGISTRENE

APPELSINER

GRANDIOSA
Original, , 575 g
52.17 /kg ord.pris 42,90 pr. stk

BUNNPRIS

BILLIG MIDDAG HVER DAG

5 middagsvalg HVER DAG
• SUNT & GODT •

LAKSEFILET
Godehav, naturell, u/skinn
Pr. pk, 250 g, 100,00/kg

KYLLING LÅRFILET
Kløver, naturell
Pr. pk, 250 g, 100,00/kg

KJØTTDEIG
Kløver, av storfe
Pr. pk, 350 g, 71,43/kg

SVIN YTREFILET
Kløver, naturell
Pr. pk, 200 g, 125,00/kg

GROV FISKEBURGER 80 %
Lofoten, med torsk og hyse
Pr. pk, 250 g, 100,00/kg

Forbehold om utsolgte varer.

HVOR DA?

Hvor er dette bildet tatt? Har du svaret? Vi trekker ut en heldig vinner som får et FLAX-lodd tilsendt i posten! **Send det til hvorda@romeriksposten.no**

SVAR FORRIGE UKE

Fotografen hadde vært ved:

ICOPAL FJELLHAMAR

VI GRATULERER!

Vinner av FLAX-lodd:

MAY ELISABETH S. KINNE SKJETTEN

TAKK TIL ALLE SOM SENDTE INN SVAR!

HYTTE OG BOLIG

Vi har det du trenger for å bygge din egen badstu

El. badstu-ovner

narvi

Fra kr. 2.390,-

Stålpipe-pakke

Fra kr. 6.990,-

Kota badstuovn

Tilbudspris Kr 3.990,-

Ferdige badstubenker i osp, or og varmebehandlet osp.

Badstudører fra kr. 1.990,-

Vi har Norges beste utvalg av badstuhytter

Lave priser og rask levering

www.hytteogbolig.no • kontakt@hytteogbolig.no

Tlf. 22 43 90 00

Norsk Kjøkkenfornying

Henvis til denne annonsen og spar tusenlapper!

NORSK KJØKKENFORNYING
Raskt og rimelig!

Noe av det vi står for:

- Fornyet kjøkken i over 13 år
- Gratis uforpliktende hjemmebesøk
- Bytter dører, hengsler, skuffer med skinner, benkeplater, vask etc
- Alt vi lager er på mål etter ditt kjøkken, uansett alder eller fabrikkat
- Bygger opp til tak
- Montering blir gjort på kun en dag

Med Norsk Kjøkkenfornying er du sikret høy kvalitet til en lav kostnad – spør oss! Det vil lønne seg!

Ring Birger 911 99 917 for nærmere info!

E-post: post@norsk-kjokkenfornying.no www.norsk-kjokkenfornying.no

NYTT GULV? - NORGES STØRSTE UTVALG I GULV PÅ LAGER!

Parkett, laminat, furugulv, eik heltregulv. Kort leveringstid – varer på lager!

Åpent:
Mandag - fredag 10-18
Gratis parkering

GULV FRA KJENTE LEVERANDØRER:
- Upofloor parkettgulv
- Parla parkettgulv
- Alloc laminatgulv/parkett
- Dala Floda furugulv
- Siljan heltre eik

All parkett er 14 mm. Med 3,5 mm toppsjikt. Kan slipes mange ganger. Enkelt klikksystem.

30 000 kvm gulv på lager
Stor utstilling på Alnabru

Utkjøring: Tirsdager og torsdager i Oslo/omegn

45 års erfaring med gulv. Vi kan gulv!

Vi er kjent for lave priser.

MED KVALITET, PRIS OG SERVICE GJØR VI HANDELEN LETTERE FOR DEG!

Upofloor parkett
Eik Country Mattlakk Hvit
3-stav
Flott gulv med fargespill og kvist
Pr. kvm NÅ **249,-**

Upofloor Ask Classic
3-stav Mattlakk Hvit
Fin jevnt fargespill i gulvet
Pr. kvm NÅ **308,-**

Parla Parkett Eik Chalet
Tundra 1-stav
Ett vakkert gulv,
Bør sees
(190x2195)
Pr. kvm NÅ **460,-**

Parla parkett
Eik Natur Prosjekt
3 stav ØK.
Mye for pengene
Pr. kvm **189,-**

Eik Smoked
Mattlakk
3-stav.
Skaper atmosfære av eksklusivitet
Pr. kvm NÅ **420,-**

Berry Alloc Parkett
Eik Manoir 1-stav
Mattlakk Faset/Børstet
Elegant Exclusive
Se prisen!
Pr. kvm NÅ **460,-**

Alloc Prestige Laminat
Eik Canyon.
Lys Eik m/matt overflate.
Ett flott gulv som tåler det meste
Livstidsgaranti!
Pr. kvm NÅ **249,-**

Siljan Eik Heltre Rustikk
20x140 mm
Genuine
Pr. kvm **670,-**

DalaFloda Furugulv
21x137 mm. Øk.
Hardvoksoljet Hvit
Pr. kvm NÅ **168,-**

AASEN HANDEL AS
PARKETTGULV

Alnabru: 22 19 22 52 Åsvang: 62 58 62 22

www.aasenhandel.no

Adr: Strømsveien 273, 0668 Oslo (Alnabru) v/Kvik Kjøkken/ MegaFlis

FØR OG NÅ

Vi i Romeriksposten er glad i historiske tilbakeblikk. Hvordan så det ut i distriktet vårt før, og hvordan ser det ut nå i dag? Vi tar for oss en ny plass fra uke til uke.

KIRKEGATA 1995 – 2015

Borggården (tv) sto ferdig i 1987. Da en ny flom truet ble bygget beskyttet med sandsekker, i likhet med andre, viktige, flomutsatte bygg i Lillestrøm. Stedet er kjent for å ha blitt rammet av flere store flommer. I 1966 og 1967 ble mange av gatene fylt med vann. Da NVE sendte ut flomvarsel i 1995 fryktet innbyggerne det verste. Frykten ble ikke mindre etter at mediene illustrerte hvordan Lillestrøm i verste fall kunne bli rammet. Militæret ble innkalt for vakthold og sandsekkstabling. Flere av stedets innbyggere troppet opp for å lempe sandsekker sammen med de militære. Den store flommen uteble. Etter flommen i 1995 bestemte politikerne seg for å gi byen beskyttelse mot fremtidige flommer ved å bygge en flomvoll.

Tekst: Roy Mortensen
roy@romeriksposten.no

Kirkegata 1995.

Kirkegata 2015.

15.990

PEISOVN
Jøtul F 373. Store sideglass gir ekstra godt innsyn til ilden. Effekt 3,5-7kW. Inkl. søyle

649

PANELOVN
Nobø Ikon, norskprodusert kvalitetsovn. Panel 1000W, H: 40 cm, B: 67,4 cm.

SJEKK PRISEN!

49

BJØRKEVED
40 ltr/15 kg.

199

PARKETT
Eik 3-stav. 207 mm. bred "hvitkalket" mattlakkert. Mål:14 x 207 x 2200 mm. Selges i pak. á 3,18. Pris pr. m².

99

LAMINAT
Eik elegance laminatgulv. 8 mm. Enkel montering. Selges i pakker a 2,2 m². Pris pr. m².

299

PANELGRUNNING
Beckers panelgrunn. Grunning, sperring og toppstrøk i ett! Hindrer effektivt gjennomslag fra kvist, i tillegg til nikotin, vann og sot. Glansgrad 10. Kan blandes i lyse farger. 3l spann.

4.990

PROFF KAPP-/GJÆRDESAG
Bosch GCM8SJL med uttrekk. 1600W. Kappebredde opp til 312mm og kappehøyde opp til 70 mm. To avsugskanaler og med laser som tydelig markerer sagsnittet. Ink GTA 3800 sagbord. Max lengde hele 3,8 m.

1.790

BATTERIMASKINSETT
Makita Combokit LCT303X. 10,8V. Leveres i alu koffert. Bestående av borskrutrekker, slagskrutrekker, lykt og et hylster for bruk i beltet. Kofferten har en skuff med et lite tilbehørssortiment av bor og bits.

299

SNØMÅKE
Fiskars. Plastblad og aluminiumsskaft med fleksibelt plastgrep for bedre stabilitet. Lav vekt.

DU KAN LÅNE TILHENGER AV OSS

byggmakker.no

HØVELLAST LILLESTRØM
Nordahl Brunsgt. 10
2004 Lillestrøm
Tlf. 64 84 04 00
Åpent: 6.30-19. 9-15

BM
BYGGMAKKER
Høvellast Lillestrøm

Tilbudene gjelder så langt lageret rekker i kampanjeperioden. Frakt kan tilkomme. Vi tar forbehold om trykkfeil.

TEMA

I flere av utgavene av Romeriksposten vil du finne et tema. Temaer kan være alt fra hytte, til interiør, bil osv. **TEMA I DENNE UTGAVEN ER: BIL/MOTOR**

Oslo Motor Show 2015 byr på

Eksklusive million-biler og action

Motorsykler som kjører opp og ned loddrette vegger, biler med prislapper rundt 30 millioner kroner, underholdende racefighter og Petter Solberg-show i kjøregården. Oslo Motor Show sparer ikke på noe!

TEMA: BIL/MOTOR

– Fornying må til i denne bransjen, og det har vi klart til gangs i år, sier prosjektleder Tommy Larssen i Oslo Motor Show ubeskjedent. Utstillingen arrangeres 23. – 25. oktober.

LIVSFARLIGE MC-ØVELSER

Larssen tror at en av de sterkeste publikumsmagnetene i år er Indians retro-klassiske stuntshow der de kjører MC rundt på en nær loddrett vegg.

Samtidig utfører de livsfarlige artistiske øvelser og triks med publikum bare noen centimeter unna.

– Det er første gang på over 40 år at en slik stuntgruppe er i Norge, sier messegeneralen.

SUPERSPORTSBILER

Nytt av året er også at Oslo Motor Show har hentet inn et fyldig knippe ultra-eksklusive og rå supersportsbiler som sjelden eller aldri har vært vist i Norge. Ti ekstreme muskelbiler som er bygget i et lite antall, til en svært høy pris.

Maserati MC12, Bugatti Veyron og Ferrari LaFerrari er tre objekter som er funnet verdig til en plass i supersport-delen av Oslo Motor Show. Disse kjerrene koster mellom 10 og 30 millioner kroner. Per stykk!

SIKRE KORT

Men Larssen har flere ess i ermet. Det fornyede bilshowet med Petter Solberg og Teng Tools er et sikkert kort der motorfolk samles. De samme vil de trolig gjøre en annen plass i de store messehallene:

– Jeg tror også AmCar-avdelingen vil bli ekstra godt besøkt i år. AMCAR Norway feirer 40-årsjubileum i 2015, og kommer til Oslo Motor Show med det aller, aller beste fra sommerens AMCAR Roadshow, forteller en stolt Tommy Larssen.

SUKSESSFULL GRUNNOPPSKRIFT

Når Oslo Motor Show åpner 23. oktober, vet de hva som har gjort dem til en av de best besøkte messene i Norge.

– Joda, vi er lojale mot våre trofaste besøkere. Og de skal selvfølgelig få sitt. Vi har som vanlig et fyldig tilbud til alle som elsker motorsport, gatebil, trucker, custom motorsykler, veteranbiler og amcars. Utstillingsobjektene er valgt ut av kresne fagfolk, og kommer fra hele Norden. De fleste er ikke stilt ut her på berget tidligere, forteller Larssen.

GODE ERFARINGER FRA FØR

I 2014 var det over 31.000 besøkende på Oslo Motor Show. Markedsundersøkelser viser at 95 % av de besøkende var godt/meget godt fornøyd med kvaliteten på utstillingsobjektene, og hele 98 % av utstillerne var godt/meget godt fornøyd med antall besøkende.

– Tallene er så gode at det er vanskelig å gjøre det enda bedre enn i fjor. Men jeg og mine dyktige medarbeidere har nå tenkt å prøve, da, avslutter en optimistisk messegeneral.

Annonsere her?

Kontakt

Salgssjef
Terje Aasen
Tlf: 906 19 636
terje@romeriksposten.no

Markedskonsulenter
Elisabeth Krogsrud
Tlf: 483 23 443
elisabeth@romeriksposten.no

Marianne Forland
Tlf: 483 20 157
marianne@romeriksposten.no

Kim Elvegård
Tlf: 413 06 161
kim.elvegaard@hamarmedia.no

ROMERIKSPOSTEN

FAKTA

Norges største motorshow
Arrangør:
Norges Varemesse
og Förlags AB Albinsson
&Sjöberg (FABAS)
Antall utstillere:
ca. 150
Utstillingsareal:
ca 30.000 kvm
+ 7.000 kvm utendørs
rallybane
Tid: 23. til 25. oktober
Besøkstall i 2014: ca. 31.000

Arrangeres for sjette gang

Prosjektleder Tommy Larssen i Oslo Motor Show

TEMA

I flere av utgavene av Romeriksposten vil du finne et tema. Temaer kan være alt fra hytte, til interiør, bil osv. **TEMA I DENNE UTGAVEN ER: BIL/MOTOR**

Automatgir får feil service

Stadig flere kjører bil med automatgir. I de fleste tilfeller er servicen på automatgirolje mangelfull eller helt fraværende, ifølge eksperter. Nordmenn foretrekker å slippe kløtsjing. Første halvår i år hadde syv av ti solgte nye biler automatgir, ifølge tall fra Opplysningsrådet for Veitrafikken. Andelen er fortsatt økende. Men når bilene har gått langt nok, kan eieren sitte på en tikkende utgiftsbombe, advarer eksperter.

TEMA: BIL/MOTOR

Tekst:
Kjell M. Kaasa

– I de fleste tilfeller vi har undersøkt er servicen på girkassen enten mangelfull eller helt fraværende. Resultatet blir at giroljen etter en tid er så forurenset at ikke fungerer som den skal, og det er fare for at hele girsystemet kan ødelegges. Et nytt kan koste helt opp mot 100 000 kroner, sier Terje Tjelland i Relekta, som er en stor leverandør av reparasjons- og vedlikeholdsprodukter til verksteder og industribedrifter.

– Verksteder gjør jobben etter hva de regner som standard prosedyre, men både prosedyren og utstyret som brukes er verken god nok til å få ut all oljen eller rense girsystemet. De fleste tapper bunnpannen og fyller på ny olje. Men da ligger fortsatt to tredjedeler av den gamle oljen igjen i det omfattende systemet som en automatgirkasse er, sier Tjelland.

EVIGVARENDE?

Flere bilmerker har i flere år brukt begrepet "livstidsolje" på automatgirmodellene deres.

– Begrepsbruken har gjort at bileiere ikke har fått gode nok råd når bilen skal på service. Flere kjente bilmerker har riktignok etter hvert endret omtalen oljen som evigvarende til at den bør byttes etter 60 000 kilometer, men uten at giroljeskift er blitt med som en del av den faste servicen, sier Tjelland.

– Påstander om at automatoljen har evig liv skal man være svært skeptisk til. Å bytte girolje for hver 60 000. kilometer og få girkassen renset, er noe alle eiere av biler med automatgir bør gjøre, sier han.

En fullverdig service på automatgir krever spesialutstyr som kobles di-

SLIK: Terje Tjelland med spesialutstyret som bytter girolje helt. Slangene festes foran, maskinen både rengjør og skifter. Mange verksteder nøyer seg med å tappe bunnpannen. (Foto: Newswire)

rekte på systemet, renser automatkassen og bytter ut all gammel olje.

– Et giroljeskift som gjøres på riktig måte koster 5000–6000 kroner. Det er nok en viktig grunn til at bilprodusenter ikke har automatoljeskift inne på sin standardservice. Da fremstår de som mer konkurransedyktige når en potensiell bilkjøper sjekker servicekostnader, sier han.

Giroljeskift kan likevel være anbefalt av bilmerkene, på lik linje med understellbehandling og airconditionsjekk, men da som en anbefalt ekstraservice.

– Det urettferdige her er at ansvaret skyves over på bileieren, som tror han eller hun får en fullverdig service. Og regningen for en ødelagt girkasse havner i praksis hos bilens andre eller tredje eier når bilen har gått 200 000–350 000 kilometer, sier Tjelland.

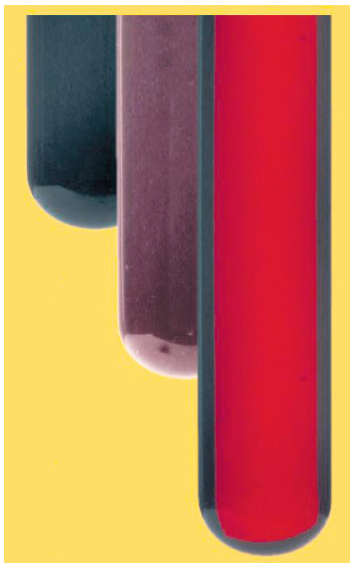
EKSTRA UTSATT

Det er særlig temperatursvingningene som reduserer levetiden. En automatgirkasse genererer mer varme enn en manuell girkasse.

– Oljen belastes hardere enn i en manuell girkasse. Temperaturen i automatgiroljen svinger fra kald til varm og til kald igjen, gang på gang. Om vinteren øker kondensnivået. Utvannet og uren olje kan skade elektroniske komponenter i girkassen, blant annet styreenheten, sier Daniel Nilsen i Automatgearservice i Bergen.

Spesialisten på automatgir anbefaler alltid å skifte for hver 60 000. kilometer. Å bytte all olje i girsystemet, kaller de "å flushe girkassen".

– Filteret i girkassen blir også byttet ved service. Noen girkasser har innvendig filter som ikke lar seg skifte. På disse modellene blir det desto viktigere å holde giroljen ren og pen så filteret ikke tetter seg, sier Nilsen.



SKAL VÆRE RØD: Oljeprøver i reagensrør. Svart: Gammel automatolje. Mørk rød: Slik oljen ser ut etter et mangelfullt oljeskift. Rød: Slik automatoljen skal se ut etter et fullverdig oljeskift. (Foto: Relekta AS)

DYRT: Et automatgir som går i stykker kan koste 100 000 kroner. (Foto: Colourbox)

Parts & Retards

PART & RETARDS AS

Drøbakveien 255, 1430 Ås • Tlf. 64 94 18 30
bestilling@partsandretards.no • www.partsandretards.no

TEMA

I flere av utgavene av Romeriksposten vil du finne et tema. Temaer kan være alt fra hytte, til interiør, bil osv. **TEMA I DENNE UTGAVEN ER: BIL/MOTOR**

TRAVLE DAGER: Raymond Kristiansen og hans kolleger hos Dekkmann har nok å gjøre når kulden og snøen nærmer seg.

Travle dager for dekkbransjen

TEMA: BIL/MOTOR

Tekst og foto: Roy Mortensen
roy@romeriksposten.no

Noen vil være føre var, og skifter dekk før lenge før snøen faller. Andre venter litt for lenge.

– Dette er den desidert travleste tiden på året for oss, sier Raymond Kristiansen hos Dekkmann.

Selv om mange er «føre var», og skifter til vinterdekk i god tid før snøen ligger på veien, er det alltid noen som venter i lengste laget. For noen er dekkskifte ikke i tankene før bilen ligger i grøftekanten eller står plantet inn i bilen foran.

SKIFT FØR SNØEN KOMMER

Dekkarbeider Kristiansen forteller at det er ulike årsaker til at noen velger å være tidlig ute med å setter på vinterhjulene.

– Noen skal på utenlandstur og vil ha vinterklar bil når de kommer tilbake fra ferien, andre har hytte på fjellet og vil være forbredt på å møte på glatte vinterveier når de skal på hytta, sier Kristiansen.

De som tenker på dekkskift når snøen ligger på veien må, hvis de ikke skifter vinterhjul selv, belage seg på å stå i kø for å få hjelp til dekkskift. NAF-bilberging har de siste to årene gitt assistanse til bileiere som var på tur til dekkhotellet for å hente ut vinterdekkene sine.

– Det er de som tar sjansen på å kjøre selv til dekkhotellet på sommerhjul for å skifte. Disse pleier vi som regel å plukke opp fra grøfter og småkollisjoner langs veien, sier Jan Ivar Engebretsen, kommunikasjonsrådgiver i NAF.

– Hva sier folk når bergingsbilen kommer?

– De forteller at de ikke trodde at det var så glatt og farlig. Står bilen på sommerdekk og snøen laver ned, skal du ikke være tvil. Da skal du la bilen stå, sier Engebretsen.

SJEKK DEKKTESTENE

Pigger er bedre enn piggfrie dekk på is og våt is. Det er der dekkene skiller seg ut. Skal du kjøpe nye vinterdekk bør du sjekke dekktesten til NAF. Du bør vurdere dekk ut fra hvilket føre du kjører mest på. Når det er gjort kan du sjekke testen og finne det beste dekket som dekker ditt behov.

– Det er ikke bestandig at testvinneren er det beste dekket for deg. En som kjører i Haugesund skal nødvendigvis ikke ha det samme dekket som han som kjører i Vågå. Og hvis det er bilister som ikke stoler på de piggfrie dekkene, så skal disse velge piggdekk. Vi kan ikke ha utrygge bilister ute i trafikken, bemerker Engebretsen.

Det bileiere feiler mest med er manglende vask av dekkene, forteller NAF-mannen. Kjører du mye på saltede veier binder saltet veistøv og

BILBERGING: Kommunikasjonsrådgiver i NAF Jan Ivar Engebretsen forteller at det ikke er uvanlig at bilbergingsoppdragene står i kø når den første snøen laver ned. Ofte er det bileiere på sommerhjul som må hjelpes opp av grøfta.

annen forurensing til dekkbanen. Hvis ikke dekket blir vasket, kjører man på glatte dekk.

– Jeg får mange henvendelser om dekkjøp. Det verste jeg hører er spørsmål om hvor man kan kjøpe det billigste dekkene. Du finner det dekket som er best for deg. Og så kan du begynne å ringe rundt, til minimum tre forskjellige utsalgssteder og spørre om prisen til det dekkmerket du er ute etter, anbefaler Engebretsen.

KVALITET OG SIKKERHET

Avdelingsleder ved Dekkmann på Skjetten, Trond Halvorsen, tror at mange påkjørsler kunne vært unngått hvis bilen hadde hatt bedre dekk.

– Det handler ikke nødvendigvis om hvilket dekkmerke det er, men det kan ha noe med alder og slitasje å gjøre. Vi har opplevd at folk kommer til oss med dekk som er 10 – 12 år gamle med et helt greit mønster. Men gummien forandrer seg over tid. Egenskapene dekkene da de var nye svekkes med tiden. Som regel merker ikke folk den store forskjellen før de må nødbremse, kanskje på en våt veibane, forteller Halvorsen.

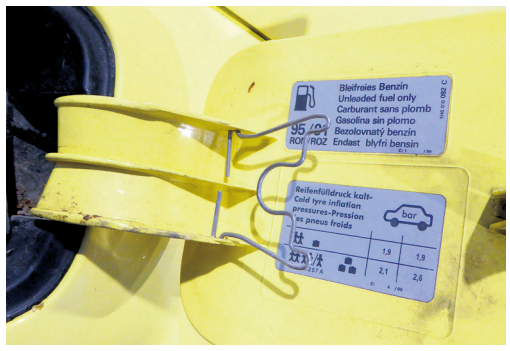
Halvorsen har inntrykk av at flere velger toppkvalitetsdekk og ikke ønsker å fire på kvaliteten når de kjøper vinterdekk.

Også avdelingssjef John Lyngholm ved Euromaster AS Berger opplever også at bileierne tenker mer på kvalitet og sikkerhet enn på prisen når de skal kjøpe nye vinterdekk.

– Mange av kundene er veldig bevisste på hva de skal ha. De har gjerne lest litt om dekktekstene til NAF og bestemt seg for å kjøpe kvalitetsdekk, forteller Lyngholm.

Prisen varierer veldig siden det finnes så mange forskjellige biler og dekkmerker. De fleste som handler fire nye dekk lander på en pris mellom 4.500 til 8.000 kroner, litt avhengig av størrelsen på dekkene.

RIKTIG TRYKK: Halvparten av alle biler kjører med feil lufttrykk i dekkene. Dette reduserer dekkets levetid samt bilens kjøreegenskaper og stabilitet. Raymond Kristiansen hos Dekkmann anbefaler at du sjekker lufttrykket hver tredje måned.



TANKLOKK: I bilens instruksjonsbok står det hvilket lufttrykk du skal ha på for- og bakhjulene – på tom og fullastet bil. Du kan også finne også informasjon om lufttrykk i tanklokket.

NOEN NYTTIGE DEKKTIPS

* Feil lufttrykk reduserer dekkets levetid og bilens kjøreegenskaper. I tillegg bidrar dette til økt drivstofforbruk og økt CO2-utslipp.
* Bolter og muttere må trekkes til med riktig moment og ettertrekkes etter 50 – 100 km.
* Har du 4-hjulstrekker er det sikrest å bytte alle dekk samtidig da rulleomkretsen bør være lik på alle fire hjul, hvis ikke kan det bli skade i drivverket på bilen.
* Sjekk reservehjulet regelmessig for lufttrykk og alder.
* Monter de beste dekkene bak! Det er situasjoner det er en fordel å ha dem foran, men i en kritisk situasjon er det best å ha dem bak.
* Vask dekkene med dekkvask eller varmt såpevann før du setter dem bort for sesongen.
* Dekk skal lagres tørt, mørkt og kjølig. Dekk uten felg lagres stående, mens dekk med felg kan stables oppå hverandre eller henge.

Kilde: Conti produktguide

NYERE BRUKTBIL
Hvamsvingen 24
(v/Onninen)

VI LEVER AV TILLIT

Peugeot 508SW, Panorama, Head-up, Navi, Led-Xenon, automat++, 2013
52.800 km kr 249 000,-

Audi A6, DAB+, Mulimedia, Drive Select, Avtagbart hengerfeste, 2012
98 950 km kr 299 000,-

Toyota Auris 1.8 Hybrid, Executive, Navi, Ryggekamera, Keyless, Bluetooth, 2012
81 000 km kr 171 900,-

Rune Raade Paulsen

Ta kontakt for visning av bil når det passer deg!
Tlf. 907 58 650
E-post: rune.paulsen@nordicbil.no

Se alle våre biler på www.nordicbil.no

Forbehold om trykkfeil

NORDIC BIL
DIN LEVERANDØR AV NYERE BRUKTBILER

Annonsere her?

Kontakt

Salgssjef
Terje Aasen
Tlf: 906 19 636
terje@romeriksposten.no

Markedskonsulenter
Elisabeth Krogsrud
Tlf: 483 23 443
elisabeth@romeriksposten.no

Marianne Forland
Tlf: 483 20 157
marianne@romeriksposten.no

Kim Elvegård
Tlf: 413 06 161
kim.elvegaard@hamarmedia.no

ROMERIKSPOSTEN

TEMA

I flere av utgavene av Romeriksposten vil du finne et tema. Temaer kan være alt fra hytte, til interiør, bil osv. **TEMA I DENNE UTGAVEN ER: BIL/MOTOR**

Oppgradert og fornyet

Den fornyede Toyota Auris får en ny kraftfull design og et forfinet interiør, samt nytt utstyr for høyere komfort og sikkerhet.

TEMA: BIL/MOTOR

Tekst og foto:
Odd Arne Ruud

Toyota Auris kommer i ny innpakning og har flere forskjønnede detaljer i interiøret. For de fleste er det hybridløsningen som gjelder, men bilen kan også leveres med en helt ny turboladet bensinmotor på 1,2 liter.

LETTKJØRTE HYBRIDBILER

Innstegsprisen som hybrid er 252 100 kroner, stasjonsvognen Touring Sport er priset fra 282 900 kroner. Foruten nevnte motoralternativer, kan bilen

også leveres med en bensinvariant på 1,33 liter.

Under fjoråret valgte over 85 prosent av kundene hybridvarianten. Fra Toyotas hold forteller de at kundene verdsetter hvor lettkjørte hybridbilene er, siden de har automatgir som standard og heller ikke har noen rekkevidde- og ladeutfordringer.

GJERRIGKNARK

Allerede etter noen få minutter bak rattet er det lett å dele kundenes begeistring. Å kjøre Auris Hybrid er enkelt og til tider ganske morsomt. Oppskriften og enkeltheten er nesten som å kjøre radiostyrt bil på tivoli. Du setter deg inn, trykker på startknappen, setter girspaken i Drive og durer avgårde.

Hybriden gjør unna 0–100 km/t på 10,9 sekunder, oppgitt forbruk ved blandet kjøring er 0,35 l/mil.

Maks effekt samlet totalt for begge motorene (bensin og elektrisk) er 136 hestekrefter og et dreiemoment på 300 Nm.

MYE SIKKERHET

Med den nye Auris, har Toyota løftet sikkerhetsnivået til nye høyder. Toyota Safety Sense er avanserte sikkerhetssystemer som gir kontinuerlig hjelp i trafikken slik at det skal bli enda sikrere for deg å kjøre bil.

Fra modell Active er kollisjonsvern med autobremsing, filskiftevarsel, automatisk fjernlys og skiltgjenkjenning standard.

ATTRAKTIV DESIGN: Den nye Toyota Auris har friske og attraktive linjer hele veien. Baklytens utforming bidrar sterkt til bilens særpreg og er en artig detalj som skaper oppmerksomhet.

NYE DETALJER: Kraftigere frontlist over lyktene, og tåkelys som er montert lavt og ut mot siden, gir bilen et mer robust utseende sammenlignet med forgjengeren.

STILFULL OG LEKKER: Det er ikke mye å utsette på interiøret i Toyota Auris. Via en syv tommers skjerm har du tilgang til en hel verden av musikk og multimediafunksjoner.

60 prosent av kvinner i parforhold sier at vindusvasken vanligvis tas av dem. 27 prosent av menn sier det samme. (Foto: Colourbox)

Kvinner tar fortsatt rengjøringen

Av: Kjell M Kaasa

Likestillingen har ikke helt nådd regjøringen i norske hjem, viser ny undersøkelse. Og oppfatningen av arbeidsfordelingen spriker veldig.

På spørsmål om hvem som vanligvis vasker badet, svarer 67 prosent av kvinner i parforhold at det er de som gjør det. Bare 22 prosent av menn sier det samme.

Størst forskjell er det på støvtørking. 72 prosent av kvinnene tar oftest denne jobben, mot 14 prosent av mennene, viser en spørreundersøkelse YouGov har laget på oppdrag av ISS.

– Gamle kjønnsrollemønstre råder fortsatt når det kommer til rengjøringen av huset. Men det er forskjeller både mellom husholdningene og aldersgruppene. Selv tilhører jeg en generasjon hvor det ikke er uvanlig at menn vasker tøy og kvinner klipper plenen, sier Stig Ronander, fagsjef for renhold i ISS.

I aldersgruppen 18–34 år er det 35 prosent av kvinnene som sier at det vanligvis er de som rengjør kjøkkenbenk og komfyr. Blant kvinner over 55 år er andelen dobbelt så stor.

TROR DE GJØR MYE

Undersøkelsen avslører en påtakelig forskjell mellom kjønnene i hvordan man oppfatter at arbeidsfordelingen er.

Det er for eksempel nesten dobbelt så mange menn som kvinner som mener at ansvaret for vask av bad og toalett fordeles likt.

57 prosent av kvinner og 23 prosent av menn svarer at det er de som vanligvis tar seg av gulvvasken. Derimot mener 34 prosent av menn og 21 prosent av kvinner at jobben fordeles likt mellom de to.

– Kanskje forskjellene også skyldes ulik oppfatning av hva som er rent nok, sier Ronander.

Én oppgave skiller seg ut. Nesten like mange menn som kvinner har hovedansvaret for støvsuging, viser undersøkelsen.

– Er det ikke noe med menn og duppedingser da? Menn har en tendens til å tenke "Hvordan løser jeg denne oppgaven enklest mulig" og tiltrekkes av arbeid som er automatisert, sier han.

Hos de profesjonelle vaskefirmaene er fordelingen mellom kjønnene mye jevnere enn hjemme hos folk flest.

– Av våre renholdere er 60 prosent kvinner og 40 prosent menn, og vi merker ingen forskjell på kjønnene i egnethet. Det viktigste er en grundig opplæring og godt utstyr, slik at de ansatte er i stand til å utføre et godt renhold, sier Ronander.

ISS har 5000 renholdere i sving på norske arbeidsplasser.

VASKER MINDRE

Omtrent hvert tiende år utfører Statistisk sentralbyrå en grundig undersøkelse av hvordan norske menn og kvinner bruker tiden sin, der deltakerne fortløpende skriver ned hva de gjør, og hvor lenge. Den siste Tidsbruksundersøkelsen kom i 2010.

– Kvinner bruker mye mindre tid på rengjøring og annet husholdningsarbeid i dag enn for noen tiår siden, i takt med økt deltakelse i lønnet arbeidsliv. Blant menn har både tidsbruk og deltakelse økt. Men det er fortsatt markant flere kvinner enn menn som utfører renhold, og de bruker mer tid på det, sier Odd Vaage i Statistisk sentralbyrå.

Andelen yrkesaktive menn som tar del i husarbeid som matlaging og rengjøring, har økt fra 47 prosent i 1971 til 78 prosent i 2010. I samme periode har yrkesaktive kvinner redusert den daglige tiden til husarbeid med 1 time og 48 minutter.

Når man regnet et gjennomsnitt av alle, inkludert de som ikke deltar i husarbeidet, brukte menn 17 minutter hver dag til rengjøring og rydding av boligen i 2010. Kvinner brukte nesten dobbelt så lang tid, 32 minutter.

Om de noen gang vil møtes på midten?

– Det vil jeg ikke gi noen spådom om, men avstandene blir mindre. Vi får følge med og se hva de kommende undersøkelsene viser, sier Odd Vaage.

Hvem tar seg vanligvis av følgende rengjøring i din husstand?

Andel som svarer "jeg":
Badet: 67 prosent kvinne og 22 prosent menn
Toalettet: 66 prosent kvinner og 25 prosent menn
Gulv: 57 prosent kvinner og 23 prosent menn
Kjøkken (benk, lister, fliser osv.): 54 prosent kvinner og 23 prosent menn
Støvsuging: 39 prosent kvinner og 35 prosent menn
Vinduer: 60 prosent kvinner og 27 prosent menn
Tørke støv: 72 prosent kvinner og 14 prosent menn

Andel som svarer "vi deler på det 50/50":
Badet: 18 prosent kvinner og 30 prosent menn
Toalettet: 17 prosent kvinner og 30 prosent menn
Gulv: 21 prosent kvinner og 34 prosent menn
Kjøkken (benk, lister, fliser osv.): 34 prosent kvinner og 43 prosent menn
Støvsuging: 29 prosent kvinner og 39 prosent menn
Vinduer: 17 prosent kvinner og 26 prosent menn
Tørke støv: 20 prosent kvinner og 29 prosent menn

(Kilde: YouGov. Spørsmålet er kun stilt til de som er samboer/gift.)

Startet hjelpeforening mot stalking

Etter å ha opplevd å bli personterrorisert begynte Jenny Sørensen å lete etter et støtteapparat på nettet. Hun fant ingen norske.

Tekst: Roy Mortensen
roy@romeriksposten.no

– Når du opplever å bli stalket føler du deg veldig alene. Jeg hadde ingen som forstod meg, og begynte å søke etter opplysninger på internett, sier Sørensen.

Hun fant fram til det danske forumet «Stopp volden fra exserne». Etter å ha lagt inn noen innlegg på forumet kom hun i kontakt med andre som hadde opplevd det samme som henne. Etter hvert ble hun medlem i et lukket forum hos Dansk Anti-Stalking Forening.

OPPRETTET EN NORSK FORENING

Siden det ikke fantes et tilsvarende tilbud i Norge, grunnla Sørensen Norsk Anti-Stalking-Forening (NASF) i fjor høst. Hun opprettet samtidig en nettside og en facebookside for foreningen.

–Jeg begynte med å skrive «Et brev fra psykopaten», som er å finne på Psykopaten info. Etter innlegget strømmet det på med medlemmer til NASF. Jeg fikk mange eposter fra folk som fortalte at det var fint at noen endelig hadde startet opp en slik forening. Foreningen har 648 følgere på facebooksiden, men antallet kunne vært mye høyere. Når du er stalket tør du ikke stå frem, forteller Sørensen.

Nettsiden skal være en informasjonsside der publikum kan hente ut reell informasjon og finne ut hvilken rettigheter du har. Facebooksiden er en kontakt og nyhetsoppdateringsside. Noe av materialet på sidene er hentet fra Dansk Anti-Stalkin Senter.

– Vi er veldig mange i Norge som har blitt stalket, men det er som om vi ikke eksisterer. Dette er et utrolig stort problem. Jeg føler at vi er en usynlig gruppe for det offentlige hjelpesystemet. Når du da møter hjelpesystemet er det som problemet ikke skal eksistere. Det virker som om problemet bare skal kostes under teppet.

BYGGER OPP LOKALE NETTVERK

Jenny Sørensen tror det er så mange som famler i blinde i jakten på å finne et sted å henvende seg til sine problemer.

– Det er viktig å ha en paraplyorganisasjon som holder orden på alt som har med rettigheter. Foreløpig ligger basen i Drøbak, men tanken min er at det skal opprettes flere lokallag. Jeg har også lyst å holde foredrag, kurs og samle fagfolk. Selv om vi ikke sitter med så mye utdanningskompetanse har vi kompetanse om evnet gjennom det vi selv har opplevd, sier Sørensen.

– De fleste føler at de ikke har noen å snakke med. Tanken min er å få til en statsstøttet forening. Staten har dessverre ikke sørget for å få ut kunnskapen om dette problemet. Stalkinglovgivningen i Norge er helt på tryne. Politiet har ikke redskap til å ta stalkerne. Du kan dermed plage en person resten av livet uten å bli straffet for det. For å bli straffet må stalkeren opptre fysisk, noe de færreste gjør. De driver med skjult, psykisk terror, forklarer Sørensen.

Sørensen ser for seg at det etter hvert blir opprettet lokale avdelinger av Norsk Anti-Stalking-Forening. På Romerike har hun truffet folk som har sagt seg villig til å bidra. En av disse er Gro.

– Kommer du i kontakt med en sosiopat kan stalkingen begynne før du flytter sammen med vedkommende. I begynnelsen kan det bare virke som veldig mye oppmerksomhet. En oppmerksomhet man fort kan bli sjarmert av. Men det er et eller annet som ikke stemmer, og som du ikke klarer å sette fingeren på, sier Gro, som ikke vil stå fram med fullt navn.

I likhet med Jenny Sørensen startet den psykiske terroren fra eksmannen for alvor for Gro etter skilsmissen. Med barn inne i bildet måtte hun forholde seg til et hjelpeapparat som angivelig var godt bearbeidet av den tidligere ektefellen.

– Når en person stalker deg er det ikke bare snakk om at de står bak et hushjørne. De går på økonomien din, på arbeidsgiver, på skatteetaten og gjør endringer der, de kan endre folkeregistrert adresse, de kan endre folkeregistrert adresse på ungene dine, de bruker NAV sitt apparat, statens innkrevingssentral, de setter opp Barnevernet og Barnevernsvakten mot deg og de går til politiet. Bare det å skulle nøste opp, og hente inn bevis mot disse påstandene til en slik person, blir en fulltidsjobb. Samtidig skal du fungere i en familie- og jobbsituasjon og samtidig fremstå som en stabil og sindig person. De fleste ender opp med posttraumatiske stressymptomer, forklarer Gro.

SØKER EKSPERTHJELP

Jenny Sørensen ser for seg at et statsstøttet Anti-Stalking-Forening knytter til seg psykologer og eksperter på stalking. Foreningen vil dermed vil kunne bidra med foredrag og rådgivning rettet mot det offentlige hjelpeapparatet og utdanningsinstitusjoner.

– Målet må være å få støtteapparat med høyt utdannete personer med kjennskap til sosiopater og stalking. Hvis hjelpesystemet mangler kunnskap, og heller ikke er kurset i hva dette dreier seg om, så får heller ikke ofrene for overgriperen den hjelpen de trenger. Jeg kunne tenkt meg at stalkingproblematikken blir en del av pensumet på psykologstudiet og barnevernsstudiet, sier Sørensen.

Lysten til å bidra i et slikt støtteapparat er tilstede, opplyser Sørensen. Det som gjenstår er å få samlet folket og presentert de for hverandre.

– Det sitter folk i Norge som har gjort grundige studier på evnet, men de trenger noen å dele kunnskapen med. Det offentlige ber ikke om hjelp til å få bruke informasjonen og forskningen som allerede finnes. Hvis det kommer en forening og ber om å få formidle forskningen, så bidrar de gjerne til det. Men noen må be om det. Sier Gro.

POLITISAK: – Politiet har fått beskjed fra

FAKTA

Å KJENNE IGJEN EN STALKER

Du kan ikke sette alle stalkererne i en personlighetskategori, men man kan peke på noe som ofte er karakteristisk for stalkere.
I de fleste tilfeller er stalkeren mentalt ustabil. Du kan kjenne igjen personen på visse psykologiske egenskaper som sjalusi, dominerende og manipulerende oppførsel, humørsvingninger, aggressive tendenser, lav selvheftende oppførsel, obsessive forelskelse og selvopptatthet. Dette betyr ikke at alle mennesker med de ovennevnte egenskaper er stalkers. Noen er psykisk syke, andre lider i varierende grad av personlighetsforstyrrelser og andre har relaterte problemer og generelt vanskeligheter i intime og nære relasjoner.
Menn og kvinnelige stalkere kan være både svært komfortable og sjarmerende mennesker, andre kan virke vanskelig eller sosialt mindre kompetent. I 80 prosent av alle tilfeller er det en mannlige stalker.
Kilde: Spitzberg, BH & Cupach, WR (2007): The State of the Art of Stalking: Ta lager av den nye litteraturen. In: Aggresjon. (dansk-anti-stalking-forening)

Stalking definisjon: En konstellasjon av atferd og hendelser. Oppleves som gjentagende, påtrengende og uønsket kontakt og kommunikasjon. Stalking blir beskrevet som en spesiell type atferd og aktiviteter som oppfattes som uønsket, vedvarende, urovekkende og skremmende for offeret. Stalking er ikke trakassering, men trakassering er vanligvis en del av det. Frykt er ikke alltid et uttrykk for stalking, men frykten er vanligvis en del av stalkingens effekt på offeret. Definisjon hentet fra Dansk-anti-stalking-forening.

HODEBUNNSPROBLEMER?

GRATIS HODEBUNNS-ANALYSE

Vi gir deg eksperthjelp og trikoligibehandling mot:
- Håravfall, flekkvis og tynt hår
- Irritasjon og kløe i hodebunnen
- Fet/tørr hodebunn
- Flassproblemer
- Psoriasis i hodebunnen

APOLLO HÅRSENTER
– spesialistene på hårtap

tlf: 67911968
Solheimveien 56
1473 LØRENSKOG
apollohair.no/lorenskog

kun NATUR-produkter

departementet om å ta familievoldssaker på alvor, sier Jenny Sørensen. Hun håper at etaten også får kunnskap som kan bidra til å avsløre stalkere.

Musdalsæter Hyttegrend

- midt mellom Hafjell, Kvitfjell og Skeikampen!

For informasjon og visning, ta kontakt med grunneier
907 92 786 / 916 81 575
E-post: si-vasru@online.no
www.musdalseter.no

HELSEPANELET

Nå kan du få svar på dine spørsmål om kropp og helse av Romeriksposten helsepanel. **SEND EN EPOST MED DET DU LURER PÅ TIL: helsepanel@romeriksposten.no eller send et brev til Romeriksposten, Depotgata 20, 2000 Lillestrøm.** Du kan be om å være anonym!

LASSE HÅKONSEN
Kiropraktor
Lasse er utdannet ved universitetet i Bournemouth, England.
Han er daglig leder ved Vollaklinikken – kiropraktikk og fysioterapi i Lillestrøm i tillegg til å være primærkontakt i det offentlige helsevesenet for pasienter med muskel- og skjelettlidelser.

SANDRA FURNES
Kiropraktor
Sandra er utdannet ved Syddansk Universitet i Odense, Danmark. Hun jobber til daglig som kiropraktor ved Vollaklinikken- kiropraktikk og fysioterapi i Lillestrøm. Pasienter med nakkesmerter er et av Sandras store interesseområder sammen med idrettsskader og hodepine.

« Hvilken øvelse bør jeg gjøre hvis jeg bare skal gjøre èn mageøvelse?»

Gunnar, 61 år

Lasse svarer:

Det finnes mange fine øvelser for å styrke magemusklene, men noen ekstra gode skiller seg ut. Å sprelle som et insekt er en av disse klassikerne!

Sprell som et insekt og få sterke magemuskler!

Foto: Colourbox

Først noen ord om magemuskler. Mange av oss har drømt om dem. Magemuskler som bølger seg nedover forsiden av kroppen som perfekte avrundete åskammer i solnedgang. Riller av muskler så perfekte at du kunne startet eget vaskeri nedi gata. «Neste sommer» har du tenkt, «da skal det skje». Det nærmeste de fleste av oss kommer dette vaskebrettet er nok det vi ser når vi setter oss ned i en skikkelig dyp stol med skikkelig dårlig holdning og fire-fem lag med «riller» utfolder seg på magen.

Jeg kaller det NORMAL mage. Hud og fett og muskler. Lagvis. Det er noe av grunnen til at vi ikke ser magemusklene så godt hos oss normale mennesker, nemlig at det ligger et fettlag rett under huden som kan kamuflere de mest veltrente magemuskler. I all hovedsak har vi alle vaskebrett, det er bare ikke vanlig å ha så lav fettprosent at det kan sees.

Hverdags-muskel. På TV og i sosiale medier fremstilles magemusklene som et smykke. Hvis de lever opp til idealet som er satt vises de ofte frem som et symbol på høy status, sunnhet og mye annet fjas. Virkeligheten er at disse musklene er et redskap kroppen er avhengig av for å utføre hverdagslige gjøremål. For eksempel trenger vi dem til å ta på sokker. Sette på en vask. Hoste. Lage mat. Det å bæsje uten magemuskler er jo nærmest umulig. Dette gjør disse musklene til hverdagshelter.

Én øvelse for magemusklene er vanskelig å velge, men hvis jeg først må velge må det bli en øvelse som kalles «dead bug». Den er enkel, kan gjøres tung eller lett, passer for alle og man trenger ikke treningsutstyr. Naturligvis anbefales også annen trening i tillegg for å holde kroppen i form.

Se hvordan øvelsen utføres og les under for mer detaljert beskrivelse. Hvis du er usikker bør du be om assistanse fra en kyndig kiropraktor eller fysioterapeut.

VARMEPUMPER
GODE PRISER – RASK LEVERING

VI MONTERER OG SELGER
Mitsubishi, Panasonic, Toshiba og Dalkin.

Pris eksempel:

MITSUBISHI FH 25, 6.3 kw kr. **16 900.-**

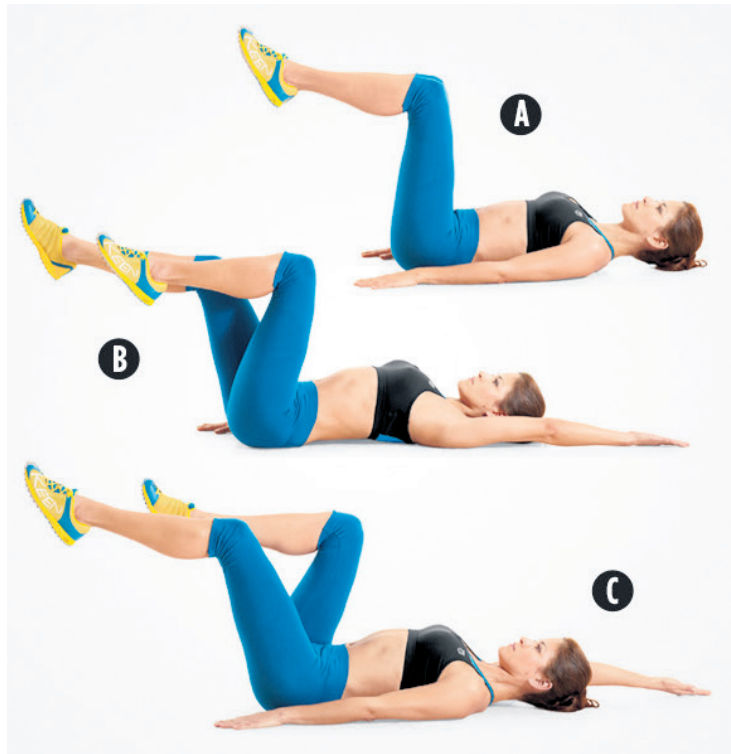
MITSUBISHI FH 35, 6.6 kw kr. **18 900.-**

Prisene er ferdig montert.

Ring for flere gode tilbud

Vi er F-gass godkjent bedrift.
Finansiering gjennom Resursbank rentefritt over 2 år.

BEKKEVANG SERVICE AS
Ring tlf. 920 42 725 for flere gode tilbud
www.bekkvangservice.no



A – Løft beina opp fra gulvet slik at både hofteleddet og kneleddet er i 90 grader. Press ryggen lett ned mot underlaget og hold den der. Pust normalt.

B – Senk høyre ben samtidig som du slipper venstre arm bakover. Du skal ikke føre arm og ben lenger ned mot gulvet enn at du klarer å holde korsryggen ned mot underlaget i samme posisjon som ved utgangspunktet.

C – Gjenta med motsatt arm og ben. Sørg hele tiden for å holde spenningen i magemusklene. Gjør 15 repetisjoner x 3. Øvelsen kan du gjerne gjøre 2-3 ganger i uka og du kan øke vanskelighetsgraden ved behov. Lykke til!

Elleve tips til god stuebelysning

Stuen har flere bruksområder enn andre rom: vi leser og ser på TV, vi har omgang med familie og venner, vi spiser der, og av og til kanskje noen overnatter på sofaen. For at rommet skal fungere optimalt for så vidt forskjellig bruk, er en gjennomtenkt og fleksibel belysning viktig.

Tekst: Chera Westman/ifi.no
Foto: Beckers

Når et rom skal benyttes til så mye forskjellig som en stue, bør funksjonell og variert belysning være et viktig fokusområde når rommet innredes.
Her er 11 gode tips til deg som ønsker en bedre lyssetting av din stue:

1. Utnytt dagslyset best mulig og lengst mulig
2. Slipp dagslyset inn i alle mørke kroker i boligen der det er mulig
3. Planlegg belysning etter behov og funksjon.
4. I et stort rom markeres hjørner med gulvlamper. Stålamper med opplys er fleksible og bidrar til å løfte rommet.
5. Direkte belysning mot taket gir inntrykk av større takhøyde.
6. Bilder og kunstgjenstander gis egen belysning.
7. Gjem gjerne lamper bak møbler og pynt.
8. Spotlights kan med fordel brukes for å belyse en gjenstand du vil fremheve spesielt, samt inne i hyller og skap.
9. Varmt lys spres i rommet og bidrar til å bli en del av rommets helhet.
10. Bruk dimmer for å unngå blending.
11. Bruk kunstig lys bak TV–en for å unngå for stor forskjell mellom lys og mørke.

Annonsere her?
Kontakt
Salgssjef
Terje Aasen
Tlf: 906 19 636
terje@romeriksposten.no

Markedskonsulenter
Elisabeth Krogsrud
Tlf: 483 23 443
elisabeth@romeriksposten.no

Marianne Forland
Tlf: 483 20 157
marianne@romeriksposten.no

Kim Elvegård
Tlf: 413 06 161
kim.elvegaard@hamarmedia.no

ROMERIKSPOSTEN

BAZAR

Stort og smått til salgs der du bor. Med mulighet for å få med bilde av det som skal selges. Gratis for privatpersoner. For bedrifter er prisen Kr 490,- +mva per annonse. Annonsen står i tre utgaver. Gi beskjed dersom objektet er solgt, eller om annonsering skal forlenges.
Materiellfrist er onsdager innen kl 16:00 til epost bazar@romeriksposten.no

TIL SALGS

Brukt, sølv kakespade, mange forskjellige **gardiner. Philips barbèr-maskin,** nesten ny (feilkjøpt)
3 fiskestenger med utstyr. Norges Lover 1685 til 1973. Alt selges rimelig, tlf 95 11 26 24, Strømmen

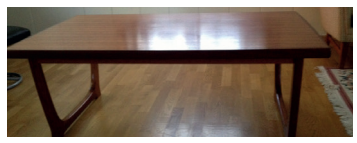
Vi selger trykket"Vasshjulet i Losby" 1993, 37/500 av Tor Sværd Sørensen, Gi bud over kr. 150, tlf 41 43 47 81.

Har et stort antall utenlandske postkort (noen fra åtti-tallet), samt mange norske og uten-landske julekort til salgs.
Mob.nr. 991 05 261
Tlf. 638 15 244

Mikrobølgeovn gis bort mot henting , stort innvendig volum, ikke grill.
Mob. 918 69 184 etter kl.1200

Retrolampe til salgs
97 65 66 49, Strømmen

JENSEN AMBASSADØR, M madrass, 200 x 120, marineblått stoff og kirse-bærfargede bein, selges pga plass-mangel. Pent brukt – må hentes.
Kr. 2000,- tlf 97 57 29 37



Pent teak stuebord. 77x140 cm.
Tlf 902 44 842

Demontert gml. plast legeskjelett, alle deler selges.
kr. 200.- Tlf. 480 71 946 (Fetsund)

For samlere!
Ferrograph båndspiller fra ca. 1962. ikke brukt side slutten av 60 tallet.
kr. 400.- tlf. 480 71 946

2 flotte strikka jakker, foret (hvite) xxl og xxxl, fra Gjesdal, exclusive. Kr 500 pr stk eller h.b.

1 eldre pen minkkåpe, med hatt og skjerf. Str ca 42, selges kr 1500 eller h.b. tlf 63 80 101 2/908 33 029

Garderobeskap ca. H 2m -Br. 1.25m demontert, 2 stk. speilskyvedører + (2 hvite ekstra dører følger med.) Hyller og noe kurver.
Gis bort mot henting. Fetsund
Tlf. 480 71 946

Jeg ønsker å selge: Har et stort antall utenlandske postkort, (noen fra åtti-tallet), samt mange norske og utenlandske julekort til salgs.
Mob.nr. 991 05 261 Tlf. 63 81 52 44

Eldre Hayman 3030 gitar selges til høytbydende. Instrumentet er lite brukt og i god stand.
Tlf. 67 97 68 91

Vaskemaskin 800,- komfyr 500,- oppvaskmaskin 2000,- seng (180 x 200) 2000,- kommode (6 skuffer) 350,- gulvlampe (5-armet) 300,- microbølgeovn 150,- vaffeljern (dobbel) 150,- kjøk-kenbord (m 2 klaffer) + 2 stoler 400,- opbevaringspuff (rosa firkantet) 150,- vitrineskap m/ glassruter 300,-.
Ring mobil : 40314820.

Maleri av Stendl. B 100cm, H 82 cm, selges kr 3900;-
2 stk malerier B 47 cm, H 59 cm, s til salgs 750;- pr stk
Tlf. 930 13 008.

Gamle overlakener m/brodert mellomverk
Håndlaget ny barnemadrass i naturfiber ca. 73 x 110 cm
Selges rimelig på Strømmen
Tlf. 951 12 624.

ØNSKES KJØPT

Er det noen som har Er det noen som har rimelig komfyr til salgs? Den må være hvit og ha 4 plater. Tlf. 988 74 130.

Noen som har en liten hytte, ca 1 time fra Lillestrøm? Låne eller leie. Kan ta vedlikehold. Pensjonert handyman. Tlf. 917 47 386.

ADIDAS TREKANTSEKK Er det noen som har en Adidas trekant-sekk med glidelås mot ryggen å selge meg? Ring 416 95 885.

Nasjonal Samling. Merker, medal-jer klær osv fra NS ønskes kjøpt av samler. Tyske saker fra krigen er også av interesse.
Tlf. 920 98 300.

Tysk hjelm fra 2. verdenskrig ønskes kjøpt av samler, annet militært fra krigen er også av interesse. Tlf. 404 06 216.

Norske mynter. Har du et «sylte-tøyglass» med mynter hvor det er litt fra Før 1950? Jeg er nystartet som samler og mangler mye. Alt er av interesse.
Kommer gjerne på besøk om du ønsker det. Tlf. 970 27 690.

Gamle norske postkort kjøpes til god pris av samler.Tlf. 930 40 550.

TJENESTER

Alt av hagearbeid og annet fore-fallende arbeid. Utføres raskt, enkelt og rimelig av en allsidig mann med over ti års erfaring fra Frivillighetsentralen, så ring trygt. 909 90 180.

Sokkestopping er ikke avleggs, gammeldags, besværlig, tidkre-vende, omstendelig, men praktisk artig og en gammel tradisjon. Jeg er en bestemor som kan lære dette videre til de som er interes-serte. Ta kontakt med meg så kan jeg lære bort denne tradisjonen til de som ønsker. Jeg trenger også tre til fire stoppesopper så har du noen liggende så ta kontakt med meg. Jeg gleder meg til å lære andre og stoppe sokker.
Ring meg på 410 08 589.

LYSTHUSET UTEROM AS

Besøk oss i Nordbyveien 226 2013 Skjetten

UTEROM
for alle årstider

Besøk en av våre utstillinger - mange muligheter
- Rom for et aktivt liv, hver dag, året rundt.

NYHET! GLASS-REKKVERK

Santex®

Åpningstider: Tirsdag og torsdag 12.00-17.00
Hotvetveien 103, 3023 Drammen | Nordbyveien 226, Skjetten | Semsbyveien 124, 3170 Sem
lysthuset-uterom.no | post@lysthuset-uterom.no | Tlf. 917 51 147/454 84 892

AKERSHUS VVS AS

TETTE AVLØP - HØYTRYKKSPYLING
TV-INSPEKSJON - GRAVING
TINING AV VANNRØR
ALT AV RØRLEGGERTJENESTER
PRIVAT/NÆRING

DØGNVAKT!
Ring 63 81 05 82
post@akershusvvs.no

TRIADEN

DRESSED FOR THE OCCASION

Vakre kjoler, stilige dresser og lekkert tilbehør. På Triaden har vi det du trenger til festsesongen.

Triaden
LØRENSKOG STORSENTER
– Hjertelig tilstede

FESTKLAR

CLAIRE

CLAIRE Triaden - 67 90 77 60 - CLAIRE.NO

Dress up!

PARTYSESONGENS LEKRESTE ANTREKK FINNER DU HOS VIC

VIC PREMIUM BRANDS

VIC TRIADEN
GAMLEVEIEN 88
TLF: 67 97 24 10
10-21 (9-18)
VIC.NO

TIGER OF SWEDEN · JEAN PAUL · Filippa K · BOSS HUGO BOSS · RICCOVERO SINCE 1936 · blu · GANT · LACOSTE · InWear

Triaden
LØRENSKOG STORSENTER
– Hjertelig tilstede

Åpent 10-21 (9-18) · 2000 gratis P-plasser
81 butikker · tlf. 67 97 83 30 · www.triaden.no
Følg oss også på www.facebook.com/Triaden
og Instagram #triaden

KLAR FOR FEST

STR. 36-41
1100,-

STR. 41-46
Også i sort
2000,-

STR. 36-41
1300,-

STR. 40-46
1800,-

VESKE
1700,-

ecco®

ECCO SHOP IN SHOP
TRIADEN LØRENSKOG STORSENTER
TELEFON 67 90 75 47

STOCKHOLM
DESIGN GROUP

Kr. 999,-

Kr. 1.499,-

Kr. 999,-

Kr. 999,-

www.eurosko.com

EUROSKO

Triaden Lørenskog

PARTY
ALLTID LAVE PRISER

PUMPS FRA
349,-
Str. 36-41

SHOEDAY

Shoeday Triaden • Tlf.: 67 97 47 60 • www.shoeday.no

MICHAEL KORS 1.299,-

MICHAEL KORS 1.299,-

BOSS 2.399,-

BOSS 1.899,-

Vi har de kjente merkevarene:

MICHAEL KORS · BOSS · SWIMS · UGG australia · ck Calvin Klein · TOMMY HILFIGER footwear · new balance · RALPH LAUREN · DKNY DONNA KARAN NEW YORK

SHOE | GALLERY
Triaden Lørenskog

Triaden
LØRENSKOG STORSENTER
– Hjertelig tilstede

Åpent 10-21 (9-18) · 2000 gratis P-plasser
81 butikker · tlf. 67 97 83 30 · www.triaden.no
Følg oss også på www.facebook.com/Triaden
og Instagram #triaden

TRIADEN

NÅ KAN DU OGSÅ FØLGE KICKS PÅ INSTAGRAM. FØLG OSS PÅ @KICKS.NO!

Triaden
LØRENSKOG STORSENTER
– Hjertelig tilstede

Åpent 10-21 (9-18) · 2000 gratis P-plasser
81 butikker · tlf. 67 97 83 30 · www.triaden.no
Følg oss også på www.facebook.com/Triaden
og Instagram #triaden

Triaden
LØRENSKOG STORSENTER
– Hjertelig tilstede

Åpent 10-21 (9-18) · 2000 gratis P-plasser
81 butikker · tlf. 67 97 83 30 · www.triaden.no
Følg oss også på www.facebook.com/Triaden
og Instagram #triaden

Triaden
LØRENSKOG STORSENTER
– Hjertelig tilstede

Åpent 10-21 (9-18) · 2000 gratis P-plasser
81 butikker · tlf. 67 97 83 30 · www.triaden.no
Følg oss også på www.facebook.com/Triaden
og Instagram #triaden

ALLE SKJORTER

VELG 2

FÅ DEN BILLIGSTE TIL

1/2 PRIS

Dressmann

WWW.DRESSMANN.COM

Dresser

-1000,-

i rabatt

Gjelder dresser fra Alvo og Mario Conti

Kjoler

fra 599,-

MATCH

Match Triaden

Triaden

LØRENSKOG STORSENTER

– Hjertelig tilstede

Åpent 10-21 (9-18) · 2000 gratis P-plasser
81 butikker · tlf. 67 97 83 30 · www.triaden.no
Følg oss også på www.facebook.com/Triaden
og Instagram #triaden

TRIADEN

Triaden
LØRENSKOG STORSENTER
– Hjertelig tilstede

Åpent 10-21 (9-18) · 2000 gratis P-plasser
81 butikker · tlf. 67 97 83 30 · www.triaden.no
Følg oss også på www.facebook.com/Triaden
og Instagram #triaden

Kjøper du progressive briller nå, byr vi på tilpassede lesebriller!

Det ekstra paret forutsetter komplett hardhetsbehandlede og tilpassede avstands- eller lesebriller. (Ord. pris 1295 kr). Gjelder t.o.m. 30.11.2015
Kampanjen kan kombineres med synstestkupongen nedenfor!

VERDI 1295,-

Tilbud på komplett synstest og trykkmåling

~~395:-~~ Nå 195 kroner

Avtal tid allerede i dag!

Verdikupongen gjelder for synsundersøkelse ved brillebehov.
Gjelder ikke linsekontroll. Resepter, brillesedler etc. er ikke inkludert.
Ingen kjøpeplikt. Gjelder t.o.m. 30.11.2015.

Synstest og trykkmåling avtaler du enkelt på telefon 63 80 01 00

TILBUD
LINSEVÆSKE!
3 stk. Renu 360 ml.
Ord. pris: 85 kr/stk.

3-PACK 200 KR

SVENSK OPTIKK
-svenske priser

Støperiveien 10A
Strømmen
Telefon 63 80 01 00
www.svenskoptikk.no

50 METER FRA STRØMMEN STORSENTER

KJØKKENFORNYELSE

HØSTKAMPANJE!
GRATIS
benkeplate eller kjøkkenvask
ved hel fornyelse

Vi bytter dører, skuffer, benkeplater og vask
- uansett type og alder på ditt kjøkken.

- Miljøvennlig!
- Montert på en dag!

Ring vår lokale representant Morten Holst
9517 8095 E-post: holst@smartkjokken.no

Gratis hjemmebesøk og kostnadsoverslag

Vi kan også bygge om kjøkkenet ditt eller levere komplett nytt kjøkken

SMART Kjøkken
www.smartkjokken.no
Kjøkken - Garderobe - Bad

HISTORISK

SKEDSMO LOKALHISTORIEWIKI

– Et nettleksikon

Artikkelen er et utdrag fra en av over 680 historiske artikler fra Skedsmos nettleksikon. I artiklene finnes det over 950 bilder. Du finner artiklene og bildene på Skedsmo-wikiens forside: lokalhistoriewiki.no/Skedsmo_kommune.
Nettstedet er en del av det nasjonale prosjektet www.lokalhistoriewiki.no

Slik så Strømmen Trævarefabrik ut i 1905. Gave til Trevar'ns Venner fra Hans Hauge.

HUSENE FRA STRØMMEN BLE VERDENSBERØMT

Strømmen Trævarefabrik hadde sin glansperiode for hundre år siden. Foruten en stor produksjon mot det innenlandske markedet ble det i bedriftens virkeår fra 1884 til 1929 eksportert hus til absolutt alle verdensdeler, inklusiv Antarktis. Her er noen av dem som oppnådde størst berømmelse.

Tekst: Steinar Bunæs
Sagelvas Venner
og Skedsmo Historielag

BÅDE TIL KALDE OG VARME STRØK

Fabrikken tilpasset sine hus etter klimaet de skulle leveres til. I polare strøk ble det benyttet spesielt utvalgte materialer, ekstra forhudningspapp og flere andre spesialutførelser. I varme ble husene utformet mest mulig tilpasset byggestilen som ellers ble benyttet i området.

LEVERANSER TIL NORDOMRÅDENE

I nord var det flere leveranser både til Svalbard, Grønland, Island og Færøyene – tre som særlig fortjener å bli nevnt er disse:

· Kirke på Færøyene med 500 sitteplasser fra 1908. Ved en stor hundreårsmarkering der i 2008 ble Alf og Ragnhild Stefferud invitert dit som stedlige representanter fra Strømmen siden fabrikken for lengst er ute av sagaen.

· Den franske konsulen i Reykjavik satte i 1909 opp et staselig hus som senere ble Islands representasjonsbygning under navnet Høfdi. I 1986 ble huset berømt da presidentene Gorbatsjov og Reagan møttes der til et toppmøte som skulle vise seg å lede til avslutningen av den kalde krigen.

· Første telegrafstasjon i arktiske strøk ble levert til Svalbard i 1911. Hurtig etablering var viktig for å hevde norsk suverenitet og imøtegå russiske og svenske protester. Strømmen Trævarefabrik med egne arbeidere løste oppgaven på rekordtid.

LEVERANSER TIL POLAROMRÅDER I SØR

På det øde neset Cape Adare i Antarktis står to enkle hus som kanskje er blitt fabrikkens aller mest kjente byggverk. Husene var de aller første bygningene som ble satt opp i Antarktis, og er nå fredet som et internasjonalt kulturminne på aller høyeste nivå etter Antarktistraktaten.

Husene ble levert fra Strømmen Trævarefabrik i forbindelse med nordmannen Carsten Egeberg Borchgrevinks overvintring på Cape Adare da han ledet en britiskfinansiert ekspedisjon dit i 1898–1900 – den første overvintringen i Antarktis' historie. Husene fra Strømmen ble første gang innregistrert i Antarktistraktatens Historic Monuments List i begynnelsen av 1960-årene. I 1995 ble vurderingen av husenes historiske betydning oppgradert, og de ble klassifisert som Antarctic Specially Protected Area (ASPA) – Antarktistraktatens høyeste nivå for bevaring.

STRØMMENMINNER PÅ SØR-GEORGIA

Polarområder defineres noe annerledes på den sørlige halvkule enn den nordlige. Paradoksalt nok regnes derfor den gamle hvalfangerøya Sør-Georgia å ligge i Antarktis, enda den med sine 57 grader sørlig bredde ligger nærmere ekvator enn det Strømmen gjør med sine 60 grader nordlig bredde!

Det var til hvalfangersamfunnet på denne øya fabrikken ble spurt om å kunne levere "en komplett kirke med alterring og 200 sitteplade" slik det sto i bestillingen som presten egenhendig leverte til fabrikken sommeren 1913. Kirken ble sendt i oktober og stedlige hvalfangere startet oppføringen i neovember. 1. juledag samme år var kirken klar for sin vigslingsgudstjeneste.

Kirken var tegnet av arkitekt Adalbert Kielland, en slektning av fabrikkens ene direktør, Gabriel Kielland Hauge. Etter nedleggelsen av fangststasjonen i 1960 forfalt kirkebygget, men hvalfangerklubben Øyas Venner i Sandefjord har i samarbeid med britiske forskere satt kirken i stand, og kirken ble vigslet på nytt i 1999. Ved hundreårsmarkeringen i 2013 deltok 200 mennesker som var deltakere i en Hurtigruteekspedisjon med Argentina som utgangspunkt.

STRØMLING GRAVLAGT I GRYTVIKEN

Karsten Henriksen var onkel til den kjente skihopperen Odd Henriksen (1928–2014). Karsten var født i 1891på Nordli ved Gamle Strømsvei. Han dro tidlig på hvalfangst, men fikk tyfus og døde på Sør-Georgia før han hadde fylt 21 år. Ved et tilfeldighetenes spill ligger altså en strømling gravlagt på den lille kirkegården på 54 grader syd – ved en kirke som også kom fra Strømmen. Det fortelles at det var flere av kameratene som først fikk tyfus, og at Karsten fikk det ved at han pleide disse. Flere av kameratene overlevde, og disse ordnet med gravsteinen i takknemlighet.

I alt er det 64 gravplasser der, de fleste var hvalfangere. Men det er også minst én av de kjente Sørpolsutforskerne som er gravlagt her, nemlig iren Sir Ernest Henry Shackleton, 1874–1922.

Strømmenhusene fra 1899 i Antarktis til venstre. I bakgrunnen ses rester fra Scotts ekspedisjon 12 år senere. Fra nettet.

En typisk bungalow for tropiske forhold. Denne ble levert til Haiti.

Tvøroyrar kirke, Færøyene. Foto Alf Stefferud.

DEN GLEMTE POLARARVEN

ET IKON I DEN NORSKE POLARHISTORIEN

Norge har fostret mange store polareventyrere og vitenskapsmenn. Noen, som Roald Amundsen, er velkjente. Andre er nesten glemt, som for eksempel Carsten Borchgrevink som banet veien for sin mer berømte landsmann ti år tidligere.

Dessverre er alle spor etter Amundsens base, Framheim, forsvunnet i havet for lenge siden. Det betyr at det ikke vil være noe synlig å vise til når vi markerer hundreårsdagen i 2011. Vi skal derfor være glad for at Borchgrevinks base på Kapp Adare fortsatt står. Den er nå Norges viktigste historiske minnesmerke i Antarktis. Den står imidlertid i fare.

Kapp Adare er en øde plass, men det er stedet der nordmenn kan skryte av ''å ha vært de første'' på mange måter. Vi var de første som offisielt gikk i land på det Antarktiske kontinentet, de første som satte opp hus, de første til å overvintre og de første som fikk sin grav der.

De første bygningene som huset Borchgrevinks menn og lagret deres utstyr og mat, var en prefabrikkert furukonstruksjon fra Strømmen Trævarefabrik. Disse er verdifulle deler av Norges stolte Antarktishistore som må bevares for de framtidige generasjoner.

Kapp Adare er allerede anerkjent internasjonalt som et viktig historisk sted. Etter et initiativ tatt av Antarctic Heritage Trust, er det nå registrert i Antarktistraktat-systemet som et Antarctic Specially Protected Area. Dette betyr at stedet er plassert på det høyeste nivå for bevaring etter Antarktistraktaten.

Et stort profesjonelt bevaringsprogram ledet av den New Zealandske velgjørenhetsorganisasjonen Antarctic Heritage Trust er nå i gang. Hensikten med prosjektet er å bevare dette historiske norske ikonet, men arbeidet er avhengig av norsk støtte.

Borchgrevinks hytter var prefabrikkert i Norge av Strømmen Trævarefabrik, og disse hyttene ble de første konstruksjonene som ble bygget på det Antarktiske fastlandet. Dette gjør Antarktis til det eneste kontinentet i verden der det står hus igjen etter de aller første beboerne.

Hovedhytta var på 6,4 x 5,4 meter. I tillegg var der en mindre hytte brukt som lagerrom. Disse to hyttene hang sammen på midten, slik at midtseksjonen kunne brukes som ekstra lagerrom. Midtseksjonen gjorde at man lettere kunne bevege seg fra den ene hytta til den andre. Det ble brukt lafteteknikk og tømmeret var av furu. Taket ble dekket av selskinn som ble holdt nede av stein og sekker med kull.

Hvalfangerkirken i Grytviken på Sør-Georgia fra en uvant vinkel. Foto Anne og Svein B. Olsen.

Alterringen i hvalfangerkirken. Foto Anne og Svein B. Olsen.

Høfdi i Reykjavik. Foto privat.

Beskrivelsen er hentet fra Norsk Polarinstitutts hjemmeside

HVA SKJER?

Her har vi samlet et utdrag av arrangementer i tiden fremover. Vi vil gjerne ha tilsendt tips fra våre lesere. **Frist for innsending av tips er onsdager innen kl 16:00. Tips oss på hvaskjer@romeriksposten.no**

ONSDAG

EN VANDRING I COUNTRY-MUSIKKENS HISTORIE

Klokka 19.00, Connect, Lillestrøm Kultursenter. Arne Benoni geleider deg gjennom amerikansk musikk-historie og omtaler skjebnen til noen av de mest betydningsfulle artistene i denne utviklingen, som har betydd noe for ham som artist.

TORSDAG

KULTURKAFÈ

Klokka 12.00, Connect, Lillestrøm Kultursenter. Med forestillingen «Fra Hedemarken til Broadway», tar Sidsel Ryen oss med på en spennende reise, med både kjente og kjære sanger og fortellinger. De små hverdagsfortellingene til Alf Prøysen har en lun humor, som går rett til hjertet på de fleste av oss.

JONAS FJELD

Klokka 22.00, Teatersalen, Lillestrøm Kultursenter.

FREDAG

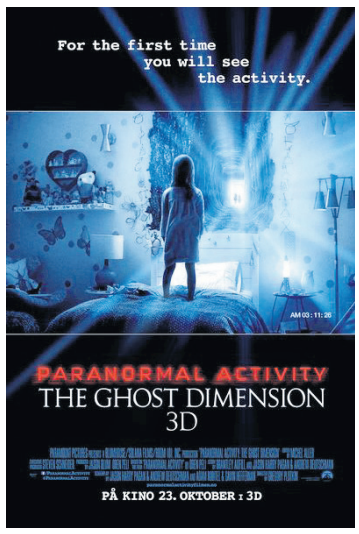
OSLO MOTORSHOW

Fredag til søndag, Norges varemesse, Lillestrøm

FREDAG

LITTERATURFESTIVALEN

Klokka 12.00. Litteraturfestivalen fortsetter i bibliotekene i Akershus fram til søndag, blant annet med lunsjkonsert i Lørenskog bibliotek. Arild Nyquist – så lenge det er ørret, er det håp. Tekster og sanger i utvalg. Finn Evensen leser og forteller. Et celebert lag fra musikk- og kulturskolen spiller og akkompagnerer.



NORGESPREMIERER

Klokka 12.00, Lørenskog Kino

FREDAG

NORSKE TALENTER

Klokka 18.30, Lørenskog Hus
Sju fredager på rad vil Norske Talenter sendes live fra Storstua, og du kan være med som publikum!

ELSE KÅSS FURUSETH

Klokka 19.00, Teatersalen, Lillestrøm Kultursenter. «Kondolerer» Else Kåss Furuseth. Forestillingen balanserer humor og alvor i en åpenhjertig fortelling om livet.

LØRDAG

KULTURMIX

Klokka 12.00, Teatersalen, Lillestrøm Kultursenter.
KultuMix viser det kulturelle mangfoldet som finnes i Skedsmo i dag og er en møteplass på tvers av nasjonale og etniske skillelinjer. På KulturMix blir det sceneforestillinger med profesjonelle og amatører, torg med informasjonsstands, verksteder for barn og unge og smaksprøver av mat fra forskjellige land/regioner.

ODDSEN-LIGAEN

Klokka 13.00, Teatersalen, Lillestrøm Kultursenter, Rolvsrud kunstgress
Lørenskog-Gjøvik-Lyn. Oddsen-ligaen.

LØRDAG

MAJA & RARIA RUSK – JAKTEN PÅ DEN FORSVUNNEDE TANNBØRSTEN

Klokka 13.00, Teatersalen, vasshjulet, Lørenskog Hus
Lille Maja har mistet tannbørsten sin og leter etter den på loftet til mormor da hun oppdager en mystisk jente. Passer for barn 4-7 år.

GRATIS EFTASBLUES

Klokka 15.00, Kulturpuben Gamle Lillestrøm. Gratis eftasblues med Malvina Band.

GET-LIGAEN

Klokka 16.00, Lørenskgog Ishall.
Lørenskog-Frisk Asker.

GRUSK – FOLKROCK

Klokka 22.00, Kulturpuben Gamle Lillestrøm. Grusk er et folkrock band fra Finnskogen med høy partyfaktor.

SØNDAG

HALLOWEEN-KONSERT

Klokka 15.00, Teatersalen, Lillestrøm Kultursenter. Lillestrøm Musikkorps inviterer små og store til en nifs aften fylt med underholdende musikk, spenning og moro. Ta på ditt skumleste kostyme, og bli med og feire Halloween sammen med oss!

MANDAG

STRØMMEN-KVELDEN

Klokka 19.00. Den tradisjonsrike Strømmenkvelden i Skedsmo bibliotek kan i år feire 10-års jubileum. Lanseringen av årets bok om Strømmenkverna er hovedtema. I tillegg blir det både musikk, sang og opplesning:
- Klarinettkvartett fra Strømmen og Skjetten skolekorps spiller.
- Turid Lisbeth Nygård synger viser om Sagelva og Strømmen.
- Grethe Opperud leser Tor Haugens stubber og rim.
- Årets Strømlingstatuett utdeles.

Alle velkommen – Fri adgang.

COULROPHOBIA

Klokka 19.30. Stjernesalen, Lillestrøm Kultursenter
Den tradisjonsrike «Coulrophobia» presenteres av Pickled Image i samarbeid med Figurteatret i Nordland. Målgruppe: Voksne (ungdom).

TIRSDAG

GET-LIGAEN

Klokka 19.00, Lørenskog Ishall.
Lørenskog-Sparta.

Annonsere her?
Ta kontakt med:
// Terje: 906 19 636
// Elisabeth: 483 23 443
// Marianne: 483 20 157
// Kim: 413 06 161
ROMERIKSPOSTEN

Se vår Facebookside:
facebook.com/kaisfarvehandel
og www.vakrehjem.no

OPPUSSINGSDRØM?
VI GIR DEG HJELP TIL EN PERSONLIG STIL
Kun 10 min fra Lillestrøm. Vi kjører også ut.

Vakre hjem
KAIs FARVEHANDEL
Telefon 45 96 43 40 | Asktorvet 1, 2022 Gjerdrum

X-ORD

Vi trekker ut en heldig vinner som får et FLAX-lodd tilsendt i posten! Send kryssordløsningen med navn og adresse til **kryssord@romeriksposten.no eller Romeriksposten, Depotgata 20, 2000 Lillestrøm.**

						ELEMENT		PJOKK / VASK		SKJENKE-STED / HEST		FISKE-KROK	
						DUFTEN							
						→						–	
											VERN / ADVERB		
						TILDELER / URIME-LIGHET	TEKKELIG		GREI / DYKTIG				
HJERTELIG	ETTER SKIPS-FORLIS	KOMMUNE / LIKE		POL. PARTI	STATER / TYSTNE			☆		ANONYM / BESITTE			☆
SJELE-MESSE								UTROP / DRIKK			SKIPS-DEKK		POLYPP-DYR
ELENDIG		FISKE-RED-SKAPENE		↓								↵	
					TABER-NAKEL / STYRE-ANORDNING					KV. NAVN		TONE	
IDRETTS-LAG / GRØT						50 / 1000		BE-DØVELSE	SLUTTE / PLANTE-SLEKT				
			INN-STILLING										
PRON.			LEGE / INTAKT			HANNDYR / NYLAGET						NITROGEN	
BETENN-ELSE					LANDS-MERKE		IDRETTS-UTØVER / ELV					LAND	
UTRYK-NINGS-POLITIET	FINNES / SKOGS-GUD			–							VOKALER / SVINERI		
		GEIR SVENDSEN		TROIKA / MÅL					☆	PRON. / KVEG			
BY I INDIA / ANELSE					NØD-SIGNAL				LEDE				
							PAKK-DYRET						

LØSNING AV X-ORD FORRIGE UKE

						U		P		Å		
						A	L	V	O	R	L	I	G
								E	M	I	L		J
						T	I	L	P	A	S	S	E
							S	O	☆		I	N	N
								V	I		D	Å	N
		↓	F			B	U	E		K	I	L	O
A	M	M	E			N	A	R	R	E		G	M
	Y	E		A	M	B	I	V	A	L	E	N	S
T	E	K	S	T		Y		E	→	I	↓		N
		T	I			K	L	E	I	N		S	V	I
	T	I	D	S	F	O	R	D	R	I	V	E	T
T	O	G				N			O	L	E		T
	G	E	I	L	O		B		H	E	I	S	E
	A	↳	M	A	T	T	E	R	–		T		T
			M			R	I	A		O	S	S	
N	A	T	U	R	L	I	G	V	I	S		I	D
	L	E	N	S		M	E	N	N	E	S	K	E

Løsningsord på kryssordet forrige uke var:

MEKTIGE MATTERHORN I SVEITS

VI GRATULERER!

Vinner av FLAX-lodd:

KARI KVISLE
GULDALSGT 48
2010 STRØMMEN

SVARSLIPP SENDES TIL: Romeriksposten. Depotgata 20, 2000 Lillestrøm. Merk konvolutten «X-ord»

Løsningsord: .....

Navn: .....

Adresse: .....

FRIST FOR INNSENDING: Mandager

ukens tv

Tid for sang

Endelig er det klart for en ny sesong av Beat for Beat. I kveldens program konkurrerer Julie Dahle Aagård og Odd René Andersen mot England B. Ellingsen og OMVR. Programleder Ivar Dyrhaug er klar for sin siste sesong for dette programmet.

NRK1 fredag kl 19.55

Kontrastenes aften

I kveld er det de store kontrastenes aften i Stjernekamp. For artistene skal både fremføre noen av våre mest folkekjære viser, og deretter øke tempoet til 138 slag per minutt i sjangeren elektronisk dansemusikk. Og det skal avgjøres hvilke to artister som møtes til duell i neste ukes finale. Programleder er Kåre Magnus Bergh (bildet).

NRK1 lørdag kl 19.55

Idyllisk ytterst i havgapet

Arve Uglum er ny programleder for serien «Der ingen skulle tru at nokon kunne bu». Alle de seks stedene han besøker i årets sesong er uten bilvei, i alle fall deler av året. I første program møter vi familien Ryland Søilen som bor på Tangeneset, som ligger ytterst i havgapet i Solund kommune. De kom flyttende hit fra Bergen for fire år siden, til en veiløs gård.

NRK1 søndag kl 20.55

ONSDAG 21.10

NRK 1

16.30 Morgensending
15.15 Top Gear (r)
16.10 Utkant (r)
16.35 Bondi Beach (r)
17.00 NRK nyheter
17.15 Sånn er jeg, og sånn er det (r)
17.30 Oddasat – nyheter på samisk
17.45 Tegnspråknytt
17.50 Norge Rundt (r)
18.15 Under hammeren (13)
18.45 Distriktsnyheter
19.00 Dagsrevyen
19.45 Solgt! (6)
20.15 Forbrukerinspektørene (8)
20.45 Vikinglotto
20.55 Distriktsnyheter
21.00 Dagsrevyen 21
21.35 Kreft – keiseren over alle sykdommer (4)
22.30 Karl Johan (6)
23.00 Kveldsnytt
23.15 Nøkkelen til suksess (r)
24.00 Norges villmarker (r)
00.55 Nattsending

NRK 2

08.55 Morgensending
12.40 Aktuelt (r)
13.10 Urix (r)
13.40 Frankrike og velferdsstaten (r)
14.30 Hotellenes hemmeligheter (r)
15.15 Hvem tror du at du er? (r)
16.15 Med hjartet på rette staden (r)
17.00 Derrick (r)
18.00 Dagsnytt atten
19.00 Dagsnytt attens jubileumssending
20.55 Brenner & bøkene (5)
21.40 Framtidsvisjonar i Silicon Valley
22.30 Urix
22.50 Sveriges økonomiske pendel
23.50 Bitcoin – en digital pengebinge. Am. dokumentar fra 2014.
01.25 Forbrukerinspektørene (r)
01.55 Oddasat – nyheter på samisk (r)
02.10 Nattsending

TV 2

05.05 Morgensending
13.00 Bolighjelpen – Vancouver (5)
14.00 Tid for hjem (r)
15.00 En moderne familie (r)
15.30 En moderne familie (r)
16.00 Home and Away (r)
16.30 Home and Away (144)
17.00 Solsidan (r)
17.30 Fingrene av fatet (r)
18.00 Hotel Cæsar (r)
18.30 Nyhetene
18.45 Været
18.50 Sportsnyhetene
19.00 Fingrene av fatet (39)
19.30 Hotel Cæsar (29)
20.00 Best av de beste (6)
21.00 Nyhetene
21.20 Været
21.25 Sportsnyhetene
21.40 Farmen 2015 (14)
22.40 Vårt Lille Land (3)
23.40 Truls – Oppdrag Norge (r)
00.40 Dritseint med Edel (r)
01.10 Nattsending

TV 2 Zebra

05.35 Morgensending
12.35 Fraktekrigen (r)
13.05 Fraktekrigen (r)
13.35 Smallville (r)
14.30 Smallville (r)
15.30 American Ninja Warrior (r)
16.30 Fraktekrigen (r)
17.00 Fraktekrigen (r)
17.30 Cash Cowboys (r)
18.30 Besatt av bil (r)
19.00 Ekstreme utfordringer (r)
19.30 Golden Goal (r)
20.00 Livsfarlige stunt (5)
20.30 American Ninja Warrior (18)
21.30 Verdens sterkeste mann 2014 (4)
22.30 Suits (6)
23.30 Las Vegas Jailhouse (r)
24.00 Nattarbeiderne (r)
00.30 Golden Goal (r)
01.00 Billy the Exterminator (r)
01.25 Billy the Exterminator (r)
01.55 Nattsending

N

06.00 Morgensending
13.20 Sinnasnekker'n (r)
14.20 Ullared (r)
15.20 Cougar Town (r)
15.50 Mom (r)
16.15 Friends (r)
16.45 Friends (r)
17.10 Two and a Half Men (r)
17.40 Two and a Half Men (r)
18.05 The Big Bang Theory (r)
18.35 The Big Bang Theory (r)
19.00 World's Funniest Videos Top 10 Countdown (13)
19.30 Sinnasnekker'n (r)
20.30 Montebello camping (3)
21.30 CSI: Cyber (2)
22.30 Gift ved første blikk (r)
23.30 CSI (r)
00.25 Castle (r)
01.25 Nattsending

TV 3

06.00 Morgensending
13.00 Svenske Hollywoodfruer (r)
14.00 Gordon Ramsay ryder opp (r)
15.00 Million Dollar Listing New York (r)
16.00 Kongen av Queens (r)
16.30 How I Met Your Mother (r)
17.00 How I Met Your Mother (r)
17.30 Luksusfellen Sverige (r)
18.30 MasterChef Norge (r)
19.30 MasterChef Norge (31)
20.30 Luksusfellen (4)
21.30 Hellstrøm rydder opp (7)
22.30 Hundepatruljen Oslo (7)
23.30 Chicago P.D. (21)
00.30 Luksusfellen Sverige (r)
01.25 NCIS (r)
02.15 How I Met Your Mother (r)
02.40 Nattsending

TV 4

06.00 Morgensending
12.30 Simpsons (r)
13.00 Kongen av Queens (r)
13.30 Kongen av Queens (r)
14.00 How I Met Your Mother (r)
14.30 How I Met Your Mother (r)
15.00 Simpsons (r)
15.30 Simpsons (r)
16.00 Simpsons (r)
16.30 Simpsons (r)
17.00 Kongen av Queens (r)
17.30 Kongen av Queens (r)
18.00 How I Met Your Mother (r)
18.30 How I Met Your Mother (r)
19.00 Storage Hunters (r)
19.30 Storage Hunters (r)
20.00 Fotball: UEFA Champions League. Lagene meddeles senere.
23.45 Family Guy (r)
00.15 Family Guy (r)
00.45 Cops Reloaded (r)
01.15 Cops Reloaded (r)
01.45 Seinfeld (r)
02.15 Nattsending

TORSDAG 22.10

NRK 1

16.30 Morgensending
14.30 Som au pair i London (r)
15.00 NRK nyheter
15.15 Top Gear (r)
16.10 Utkant (r)
16.40 Bondi Beach (r)
17.00 NRK nyheter
17.15 Sånn er jeg, og sånn er det (r)
17.30 Oddasat – nyheter på samisk
17.45 Tegnspråknytt
17.50 Norge Rundt (r)
18.15 Under hammeren (14)
18.45 Distriktsnyheter
19.00 Dagsrevyen
19.45 På tro og Are (2)
20.25 Nomino (8)
20.55 Distriktsnyheter
21.00 Dagsrevyen 21
21.30 Debatten
22.30 Sofa (4)
23.00 Kveldsnytt
23.15 Brenner & bøkene (r)
24.00 Solgt! (r)
00.30 Nattsending

NRK 2

08.45 Morgensending
12.15 Distriktsnyheter Nordnytt (r)
12.30 Urix (r)
12.50 Brennpunkt (r)
14.20 Dagsnytt attens jubileumssending (r)
16.15 Med hjartet på rette staden (r)
17.00 Derrick (r)
18.00 Dagsnytt atten
19.00 Hotellenes hemmeligheter (r)
19.45 Hans Rosling og sannheten om fattigdom
20.45 Billedbrev (r)
20.55 Selskapet (6)
21.25 Fedre (r)
21.30 Viva Hate (3)
22.30 Urix
22.50 Europas syke økonomi (r)
23.45 Brennpunkt (r)
01.15 Framtidsvisjonar i Silicon Valley (r)
02.05 På tro og Are (r)
02.45 Oddasat – nyheter på samisk (r)
03.00 Nattsending

TV 2

05.30 Morgensending
13.00 Bolighjelpen – Vancouver (6)
14.00 Tid for hjem (r)
15.00 En moderne familie (r)
16.00 Home and Away (r)
16.30 Home and Away
17.00 Solsidan (r)
17.30 Fingrene av fatet (r)
18.00 Hotel Cæsar (r)
18.30 Nyhetene
18.45 Været
18.50 Sportsnyhetene
19.00 Fingrene av fatet (40)
19.30 Hotel Cæsar (30)
20.00 Matkontrollen (1)
20.30 TV 2 hjelper deg (9)
21.00 Nyhetene
21.20 Været
21.25 Sportsnyhetene
21.40 Tusvik & Tønne talkshow (6)
22.15 DAG (6)
22.45 Kollektivet (16)
23.15 Hæsjtægg (r)
23.45 Nårje (r)
00.15 Nattskiftet (r)
00.45 Nattsending

TV 2 Zebra

05.35 Morgensending
12.05 Besatt av bil (r)
12.35 Fraktekrigen (r)
13.05 Fraktekrigen (r)
13.35 Smallville (r)
14.30 Smallville (r)
15.30 American Ninja Warrior (r)
16.30 Fraktekrigen (r)
17.00 Fraktekrigen (r)
17.30 Cash Cowboys (r)
18.30 Besatt av bil (r)
19.00 Ekstreme utfordringer (r)
19.30 Golden Goal (r)
20.00 Livsfarlige stunt (6)
20.30 American Ninja Warrior (19)
21.30 Møbelsnekkerne (8)
22.30 Homeland (3)
23.30 Las Vegas Jailhouse (r)
24.00 Nattarbeiderne (r)
00.30 Golden Goal (r)
01.00 Billy the Exterminator (r)
01.25 Billy the Exterminator (r)
01.55 Nattsending

N

06.00 Morgensending
12.50 World's Funniest Videos Top 10 Countdown (r)
13.20 Sinnasnekker'n (r)
14.20 Ullared (r)
15.20 Cougar Town (r)
15.50 Mom (r)
16.15 Friends (r)
16.45 Friends (r)
17.15 Two and a Half Men (r)
17.40 Two and a Half Men (r)
18.10 The Big Bang Theory (r)
18.35 The Big Bang Theory (r)
19.00 World's Funniest Videos Top 10 Countdown (14)
19.30 Sinnasnekker'n (r)
20.30 Gift ved første blikk (6)
21.30 Adam søker Eva (6)
22.30 Brille (r)
23.30 CSI (r)
00.25 Castle (r)
01.20 Nattsending

TV 3

06.00 Morgensending
13.00 Svenske Hollywoodfruer (r)
14.00 Gordon Ramsay ryder opp (r)
15.00 Million Dollar Listing New York (r)
16.00 Kongen av Queens (r)
16.30 How I met Your Mother (r)
17.00 How I met Your Mother (r)
17.30 Luksusfellen Sverige (r)
18.30 MasterChef Norge (r)
19.30 MasterChef Norge
19.30 MasterChef Norge (32)
20.30 Råskap (7)
21.55 Lukket visning (6)
22.55 Hellstrøm rydder opp (r)
23.55 Sex og singelliv (r)
00.30 Luksusfellen Sverige (r)
01.25 NCIS (r)
02.15 How I met Your Mother (r)
02.40 Nattsending

TV 4

06.00 Morgensending
13.00 Kongen av Queens (r)
13.30 Kongen av Queens (r)
14.00 How I Met Your Mother (r)
14.30 How I Met Your Mother (r)
15.00 Simpsons (r)
15.30 Simpsons (r)
16.00 Simpsons (r)
16.30 Simpsons (r)
17.00 Kongen av Queens (r)
17.30 Kongen av Queens (r)
18.00 How I Met Your Mother (r)
18.30 How I Met Your Mother (r)
19.00 Storage Hunters (r)
19.30 Storage Hunters (r)
20.00 Simpsons (r)
20.30 Simpsons (r)
21.00 Two and a Half Men (r)
21.30 Bad Boys 2. Am. actionkomedie fra 2003.
00.15 Family Guy (r)
00.45 Family Guy (r)
01.15 Nattsending

FREDAG 23.10

NRK 1

16.30 Morgensending
13.40 Velkommen til byen (r)
13.50 Hygge i Strömsö (r)
14.30 Som au pair i London (r)
15.00 NRK nyheter
15.15 Top Gear (r)
16.10 Utkant (r)
16.35 Bondi Beach (r)
17.00 NRK nyheter
17.15 Sånn er jeg, og sånn er det (r)
17.30 Oddasat
17.45 EM-kvalifisering fotball, kvinner. Norge – Wales.
18.45 Distriktsnyheter
19.00 Dagsrevyen
19.30 Norge Rundt
19.55 Beat for Beat (1)
20.55 Nytt på nytt (9)
21.25 Skavlan
22.25 Norskov (5)
23.05 Kveldsnytt
23.20 Det siste kongeriket (r)
00.20 Elvis Costellos lykkejul (r)
01.15 Nattsending

NRK 2

08.50 Morgensending
13.35 Urix (r)
13.55 Selskapet (r)
14.25 Hotellenes hemmeligheter (r)
15.10 Forbrukerinspektørene (r)
15.40 Nomino (r)
16.10 Med hjartet på rette staden (r)
16.55 Derrick (r)
17.55 Tegnspråknytt
18.00 Dagsnytt atten
18.45 Fotball: EM-kvalifisering, kvinner. Norge – Wales.
19.50 De styrtrike og oss (1)
20.40 En bok og en forfatter (r)
21.00 Nyheter
21.10 Jordens beskyttere (r)
21.25 Russell Brand – keiserens nye klær (r)
23.00 Hans Rosling og sannheten om fattigdom (r)
24.00 Att angöra en brygga. Sv. komedie fra 1965.
01.35 Selskapet (r)
02.05 Nattsending

TV 2

05.30 Morgensending
13.00 Bolighjelpen – Vancouver (7)
14.00 Matkontrollen (r)
14.30 TV 2 hjelper deg (r)
15.00 En moderne familie (r)
16.00 Home and Away (r)
16.30 Home and Away (146)
17.00 Solsidan (r)
17.30 Fingrene av fatet (r)
18.00 Kollektivet (r)
18.30 Nyhetene
18.45 Været
18.50 Sportsnyhetene
19.00 Nabolaget (37)
19.30 Norske talenter (13)
21.00 Nyhetene
21.20 Været
21.25 Sportsnyhetene
21.40 Norske talenter (13)
22.15 Senkveld med Thomas og Harald (9)
23.20 Det er lov å være blid med Else (r)
23.50 Eurojackpot (43)
00.05 Hæsjtægg (r)
00.35 Nattsending

TV 2 Zebra

06.00 Morgensending
11.35 What Went Down (48)
12.05 Besatt av bil (r)
12.35 Fraktekrigen (r)
13.05 Fraktekrigen (r)
13.35 Smallville (r)
14.30 Smallville (r)
15.30 American Ninja Warrior (r)
16.30 Fraktekrigen (r)
17.00 Fraktekrigen (r)
17.30 Cash Cowboys (r)
18.30 Tippeligaen: Før kampen. TV 2 Sporten gir deg siste nytt før kampen mellom Start og Mjøndalen i Tippeligaens 28. runde.
18.55 Fotball: Tippeligaen. Start – Mjøndalen.
21.00 Tippeligaen: Etter kampen. TV 2 Sporten gir deg siste nytt etter kampen mellom Start og Mjøndalen i Tippeligaens 28. runde.
21.15 Dead Man Down. Am. action fra 2013.
23.35 Love/Hate (6)
00.40 Nattsending

N

06.00 Morgensending
13.20 Sinnasnekker'n (r)
14.20 Ullared (r)
15.20 Cougar Town (r)
15.50 Mom (r)
16.15 Friends (r)
16.45 Friends (r)
17.15 Two and a Half Men (r)
17.40 Two and a Half Men (r)
18.35 The Big Bang Theory (r)
19.00 World's Funniest Videos Top 10 Countdown (15)
19.30 World's Funniest Videos Top 10 Countdown (16)
20.00 Montebello camping (r)
21.00 Kjendiskveld med Magnus Devold (r)
21.30 En helt vanlig dag (r)
22.00 Brille (r)
23.00 The Graham Norton Show (3)
24.00 CSI (r)
00.55 Nattsending

TV 3

06.00 Morgensending
11.05 Gordon Ramsay direkte (r)
12.05 The Ellen DeGeneres Show (r)
13.00 Svenske Hollywoodfruer (r)
14.00 Gordon Ramsay ryder opp (r)
15.00 Million Dollar Listing New York (r)
16.00 Kongen av Queens (r)
16.30 How I met Your Mother (r)
17.00 How I met Your Mother (r)
17.30 Luksusfellen Sverige (r)
18.30 MasterChef Norge (r)
19.30 Kongen på haugen (r)
21.00 Lystløgneren. Am. komedie fra 1997.
22.35 Not Another Teen Movie. Am. komedie fra 2001.
00.20 Be Cool. Am. krimkomedie fra 2005.
02.35 Nattsending

TV 4

06.00 Morgensending
13.00 Kongen av Queens (r)
13.30 Kongen av Queens (r)
14.00 How I Met Your Mother (r)
14.30 How I Met Your Mother (r)
15.00 Simpsons (r)
16.55 Håndball: EHF Champions League. Baia Mare-Larvik.
18.30 How I Met Your Mother (r)
19.00 Storage Hunters (r)
19.30 Storage Hunters (r)
20.00 Simpsons (r)
20.30 Simpsons (r)
21.00 Whose Line Is It Anyways (r)
21.30 Hundepatruljen Oslo (r)
22.30 The Transporter. Fr./am. action fra 2002.
00.10 Deuce Bigalow: European Gigolo. Am. komedie fra 2005.
01.40 Nattsending

LØRDAG 24.10

NRK 1
06.15 Morgensending
10.35 Radiopiratene. Norsk familiekomedie fra 2007.
12.00 Norge Rundt (r)
12.25 Glimt av Norge (r)
12.35 V-cup alpint. Storslalåm 2. omgang, kvinner.
13.45 Nøkkelen til suksess (r)
14.30 Kreft – keiseren over alle sykdommer (r)
15.20 På tro og Are (r)
16.00 Symesterskapet (r)
17.00 Karl Johan (r)
17.30 Solgt! (r)
18.00 Beat for Beat (r)
19.00 Lørdagsrevyen
19.45 Lotto-trekning
19.55 Stjernekamp (9)
21.30 Side om side (9)
21.55 Lindmo (9)
22.55 Over hekken
23.00 Kveldsnytt
23.15 Sofa (r)
23.45 Dama til (r)
00.15 Into the White. Norsk actiondrama fra 2012.
02.10 Nattsending

NRK 2
07.15 Morgensending
11.45 Russell Brand – keiserens nye klær (r)
13.25 Hans Rosling og sannheten om fattigdom (r)
14.25 Økonomi i ubalanse. Am. dokumentar fra 2013.
15.55 Kunnskapskanalen (r)
17.45 Kunnskapskanalen
18.00 KORK hele landets orkester: Ny, norsk pianokonsert og baklengs kongesang
18.40 En bok og en forfatter (r)
19.00 Nomino (r)
19.30 Herskapelig (r)
19.55 De styrtrike og oss (2)
20.45 Musikk til en klode (r)
21.00 Nyheter
21.10 Verdens verste frisyrer (r)
21.30 Joan Galtung – Johan uten land
22.15 Mitt Afrika. Am. drama fra 1985.
00.50 Nattsending

2
05.00 Morgensending
09.00 Bonanza (32)
10.00 Bonanza (33)
11.00 Restaurant SOS (5)
12.00 Farmen 2015 (r)
13.00 Farmen 2015 (r)
13.30 Fingrene av fatet (r)
14.00 Fingrene av fatet (r)
14.30 Fingrene av fatet (r)
15.00 Fingrene av fatet (r)
15.30 Truls – Oppdrag Norge (r)
16.30 Norske talenter (13)
18.30 Nyhetene
18.50 LørdagsMagasinet
19.10 Sportsnyhetene
19.20 Været
19.30 Skal vi danse (9)
21.00 Nyhetene
21.15 Været
21.20 Sportsnyhetene
21.40 Skal vi danse – resultater (9)
22.15 God kveld Norge (9)
22.50 Tusvik & Tønne talkshow (r)
23.20 Cornelis. Sv. drama fra 2010.
01.20 Nattsending

2 Zebra
05.10 Morgensending
09.45 Alarm 112 – På liv og død (r)
10.40 Alarm 112 – På liv og død (r)
11.35 Alarm 112 – På liv og død (r)
12.30 Alarm 112 – På liv og død (r)
13.30 American Ninja Warrior (r)
14.30 American Ninja Warrior (r)
15.30 American Ninja Warrior (r)
16.30 Fraktekrigen (r)
17.00 Fraktekrigen (r)
17.30 Fraktekrigen (r)
18.00 Fraktekrigen (r)
18.30 Fraktekrigen (r)
19.00 Fraktekrigen (r)
19.30 Fraktekrigen (r)
20.00 Xtreme Waterparks – Spesial (1)
21.00 The Keeper. Am. action fra 2009.
22.50 Pretty Bird. Am. komedie fra 2008.
00.45 Nattsending

N
06.00 Morgensending
10.25 The War at Home (r)
10.50 Top 20 Funniest (r)
11.50 Friends (r)
12.20 Friends (r)
12.50 Friends (r)
13.15 Friends (r)
13.45 Friends (r)
14.15 Two and a Half Men (r)
14.40 Two and a Half Men (r)
15.10 Two and a Half Men (r)
15.40 Two and a Half Men (r)
16.05 Two and a Half Men (r)
16.30 Top 20 Funniest (r)
17.30 Tangerudbakken borettslag (r)
18.30 71° nord (r)
20.00 Alt for Norge (r)
21.30 The Hangover. Am. komedie fra 2009.
23.30 From Russia With Love. Br. actioneventyr fra 1963.
01.45 Nattsending

3
06.00 Morgensending
09.30 Alle elsker Raymond (r)
10.00 The Ellen DeGeneres Show (r)
11.00 The Ellen DeGeneres Show (r)
12.00 Vanderpump Rules (r)
13.00 Vanderpump Rules (r)
14.00 Svenske Hollywoodfruer (r)
15.00 Svenske Hollywoodfruer (r)
16.00 Svenske Hollywoodfruer (r)
17.00 Svenske Hollywoodfruer (r)
18.05 Boligjakten Danmark (r)
19.05 Cristela (11)
19.35 Our Family Wedding. Am. romantisk komedie fra 2010.
21.30 Did You Hear About the Morgans? Am. romantisk komedie fra 2009.
23.35 Meet Joe Black. Am. drama fra 1998.
02.55 Nattsending

4
06.00 Morgensending
11.30 Seinfeld (r)
12.00 Seinfeld (r)
12.30 Kongen av Queens (r)
13.00 Kongen av Queens (r)
13.30 The Goldbergs (r)
14.00 The Goldbergs (r)
14.30 Storage Hunters (r)
15.00 Storage Hunters (r)
15.30 Storage Hunters (r)
16.00 Storage Hunters (r)
16.30 Storage Hunters (r)
17.00 Storage Hunters (r)
17.30 How I Met Your Mother (r)
17.55 Håndball: EHF Champions League. Motor Zaporozhye – Elverum.
19.30 Simpsons (r)
20.00 Simpsons (r)
20.30 Simpsons (r)
21.00 Whose Line Is It Anyways (r)
21.30 Heroes Reborn (5)
22.30 Transporter 2. Am. thriller fra 2005.
00.15 Motorsport: Formel 1. USA Grand Prix.
01.15 Nattsending

SØNDAG 25.10

NRK 1
06.30 Morgensending
12.35 V-cup alpint. Storslalåm 2. omgang, menn. Direkte fra Sölden, Østerrike.
13.45 Stonehenge og de skjulte monumenter (r)
14.45 Mads Refslund – Norden i New York (r)
15.05 Forbrukerinspektørene (r)
15.35 Dama til (r)
16.05 Stjernekamp (r)
17.40 Brasil med Michael Palin (r)
18.30 Newton (r)
19.00 Søndagsrevyen
19.45 Sportsrevyen. Aktuelle reportasjer og dagens sport.
20.15 Smæsj (1)
20.55 Der ingen skulle tru at nokon kunne bu (1)
21.35 Downton Abbey (5)
22.20 Ninas barn
23.15 Kveldsnytt
23.35 Side om side (r)
24.00 Beat for Beat (r)
01.00 Nattsending

NRK 2
08.30 Morgensending
10.55 De styrtrike og oss (r)
11.45 De styrtrike og oss (r)
12.35 Europas syke økonomi (r)
13.30 Hvorfor fattigdom? (r)
14.20 Bitcoin – en digital pengebinge. Am. dokumentar fra 2014.
16.00 Skavlan (r)
17.00 Lindmo (r)
18.00 Norge rundt og rundt (r)
18.30 Brenner & bøkene (r)
19.15 Framtidsvisjonar i Silicon Valley (r)
20.05 Naturens kapital
21.00 Nyheter
21.10 Hovedscenen
22.10 Hovedscenen
23.05 Joan Galtung – Johan uten land (r)
23.50 Avhengig av trening (r)
00.20 Mitt Afrika. Am. drama fra 1985.
02.55 Nattsending

2
05.30 Morgensending
08.30 En moderne familie (r)
09.00 Bonanza (34)
10.00 Bonanza (1)
11.00 Restaurant SOS (6)
12.00 Farmen 2015 (r)
13.00 Farmen 2015 (r)
14.00 Skal vi danse (9)
16.00 Jakten på kjærligheten (r)
17.00 Best av de beste (r)
18.00 Reisen hjem (3)
18.30 Nyhetene og Sporten
18.50 Været
19.00 Truls – Oppdrag Norge (r)
20.00 Farmen 2015 (15)
21.00 Nyhetene
21.20 Været
21.25 Sportsnyhetene
21.45 Farmen 2015 (15)
22.15 Okkupert (4)
23.15 DAG (r)
23.45 Fotballkveld. Norsk fotballmagasin.
00.15 Farmen 2015 (r)
01.15 Nattsending

2 Zebra
05.00 Morgensending
09.45 Hushaiene Vegas (r)
10.35 Hushaiene Vegas (r)
11.30 What Went Down (r)
12.00 What Went Down (r)
12.30 Fotball: OBOS-ligaen: Før kampen. TV 2 Sporten gir deg siste nytt før kampen i OBOS-ligaens 29. runde.
12.55 Fotball: OBOS-ligaen. Kamp ikke bestemt.
15.00 Besatt av bil (r)
15.30 Verdens sterkeste mann 2014 (r)
16.30 Fraktekrigen (r)
17.00 FotballXtra. Sammen med TV 2 Sporten kan du følge hvert eneste spark på ballen gjennom kveldens tippeligarunde.
19.55 Fotball: Tippeligaen. Viking – Stabæk.
22.00 Fotballkveld. Norsk fotballmagasin.
23.00 Halt and Catch Fire (7)
24.00 Suits (r)
00.55 Nattsending

N
06.00 Morgensending
10.20 Friends (r)
10.45 Friends (r)
11.15 Friends (r)
11.45 Friends (r)
12.15 Friends (r)
12.45 Two and a Half Men (r)
13.10 Two and a Half Men (r)
13.40 Two and a Half Men (r)
14.05 Two and a Half Men (r)
14.30 Two and a Half Men (r)
15.00 Sinnasnekker'n (r)
16.00 Sinnasnekker'n (r)
17.00 Sinnasnekker'n (r)
18.00 Sinnasnekker'n (r)
19.00 Montebello camping (r)
20.00 Alt for Norge (9)
21.30 Åndenes makt (7)
22.30 Adam søker Eva (r)
23.30 CSI: Cyber (r)
00.25 Revolution (12)
01.25 Nattsending

3
06.00 Morgensending
09.30 Alle elsker Raymond (r)
10.00 The Ellen DeGeneres Show (r)
11.00 The Ellen DeGeneres Show (r)
12.00 Our Family Wedding. Am. romantisk komedie fra 2010.
14.00 How I Met Your Mother (r)
14.30 MasterChef Norge (r)
15.30 MasterChef Norge (r)
16.30 MasterChef Norge (r)
17.30 MasterChef Norge (r)
18.30 Luksusfellen (r)
19.30 Råskap (r)
21.00 The Five-Year Engagement. Am. romantisk komedie fra 2012.
23.20 The Blacklist (2)
00.15 Sex og singelliv (r)
00.50 Sex og singelliv (r)
01.25 The Mindy project (r)
01.50 The Five-Year Engagement. Am. romantisk komedie fra 2012.
03.50 Nattsending

4
06.00 Morgensending
12.30 Kongen av Queens (r)
13.00 Kongen av Queens (r)
13.30 The Goldbergs (r)
14.00 The Goldbergs (r)
14.30 The Goldbergs (r)
15.00 Storage Hunters (r)
15.30 Storage Hunters (r)
16.00 Storage Hunters (r)
16.30 Storage Hunters (r)
17.00 How I Met Your Mother (r)
17.30 How I Met Your Mother (r)
18.00 Nitro Circus Live (3)
18.30 Simpsons (r)
19.00 Simpsons (r)
19.30 Simpsons (r)
20.00 Whose Line Is It Anyways (11)
20.30 Whose Line Is It Anyways (12)
21.00 The Simpsons (3)
21.30 The Goldbergs (3)
22.00 Brooklyn Nine-Nine (3)
22.30 A Dark Truth. Kan. actionthriller fra 2012.
00.35 Nattsending

MANDAG 26.10

NRK 1
06.30 Morgensending
14.30 Som au pair i London (r)
15.00 NRK nyheter
15.15 Top Gear (r)
16.05 Utkant (r)
16.35 Bondi Beach (r)
17.00 NRK nyheter
17.15 Sånn er jeg, og sånn er det (r)
17.30 Oddasat – nyheter på samisk
17.45 Tegnspråknytt
17.50 Norge Rundt (r)
18.15 Under hammeren (15)
18.45 Distriktsnyheter
19.00 Dagsrevyen
19.45 Ikke gjør dette hjemme (1)
20.15 Familiearven
20.55 Distriktsnyheter
21.00 Dagsrevyen 21
21.30 Broen (5)
22.30 Dama til (6)
23.00 Kveldsnytt
23.15 Førstebetjent Banks (r)
00.40 Nattsending

NRK 2
07.25 Morgensending
13.35 Lindmo (r)
14.35 På tro og Are (r)
15.15 Skavlan (r)
16.15 Med hjartet på rette staden (r)
17.00 Derrick (r)
18.00 Dagsnytt atten
19.00 En smak av det nye Afrika (r)
19.35 Der ingen skulle tru at nokon kunne bu (r)
20.15 Aktuelt
20.45 Árdna: Samisk kulturmagasin
21.15 Skeive jenter (5)
21.25 Glimt av Norge (r)
21.40 Fremmedkrigerens kamp mot IS
22.30 Urix
22.50 Selskapet (r)
23.20 Downton Abbey (r)
00.10 Viva Hate (r)
01.10 Familiearven (r)
01.50 Oddasat – nyheter på samisk (r)
02.05 Distriktsnyheter Østlandssendingen (r)
02.20 Nattsending

2
05.30 Morgensending
13.00 Bolighjelpen – Vancouver (8)
14.00 Tid for hjem (r)
15.00 En moderne familie (r)
16.00 Home and Away (r)
16.30 Home and Away (147)
17.00 Solsidan (r)
17.30 Solsidan (r)
18.00 Hotel Cæsar (r)
18.30 Nyhetene
18.45 Været
18.50 Sportsnyhetene
19.00 Fingrene av fatet (41)
19.30 Hotel Cæsar (31)
20.00 Jakten på kjærligheten (10)
21.00 Nyhetene
21.20 Været
21.25 Sportsnyhetene
21.40 Farmen 2015 (16)
22.40 Dritseint med Edel (6)
23.10 The Odd Couple (6)
23.40 Okkupert (r)
00.40 Nattsending

2 Zebra
05.00 Morgensending
12.35 Fraktekrigen (r)
13.05 Fraktekrigen (r)
13.35 Smallville (r)
14.30 Smallville (r)
15.30 American Ninja Warrior (r)
16.30 Fraktekrigen (r)
17.00 Fraktekrigen (r)
17.30 Cash Cowboys (r)
18.30 Besatt av bil (r)
19.00 Xtreme Waterparks – Spesial (r)
20.00 Criss Angel: BeLIEve (r)
21.00 Matchball. Erik Thorstvedt ser med skråblikk på ukens fotballhendelser.
22.00 Trailerjakten (6)
23.00 Gateracing i Los Angeles (r)
24.00 Nattarbeiderne (r)
00.30 Ekte mannfolk (r)
01.00 Iskrigerne (r)
01.30 Iskrigerne (r)
02.00 Nådeløse innkrevere (r)
02.25 Nattsending

N
06.00 Morgensending
13.20 Sinnasnekker'n (r)
14.20 Ullared (r)
15.20 Cougar Town (r)
15.50 Mom (r)
16.15 Friends (r)
16.45 Friends (r)
17.15 Two and a Half Men (r)
17.40 Two and a Half Men (r)
18.05 The Big Bang Theory (r)
18.35 The Big Bang Theory (r)
19.00 World's Funniest Videos Top 10 Countdown (17)
19.30 Sinnasnekker'n (r)
20.30 71° nord (9)
22.00 Dansken & Fingern – best i alt (3)
23.00 Kjendiskveld med Magnus Devold (r)
23.30 En helt vanlig dag (r)
24.00 CSI (r)
00.55 Nattsending

3
06.00 Morgensending
13.00 Svenske Hollywoodfruer (r)
14.00 Gordon Ramsay ryddер opp (r)
15.00 Million Dollar Listing New York (r)
16.00 Kongen av Queens (r)
16.30 How I met Your Mother (r)
17.00 How I met Your Mother (r)
17.30 Luksusfellen Sverige (r)
18.30 Lukket visning (r)
19.30 MasterChef Norge (33)
20.30 Boligjakten Danmark (7)
21.30 NCIS: Los Angeles (21)
22.30 NCIS: New Orleans (1)
23.30 Norge på dop (r)
00.25 Sex og singelliv (r)
01.00 Luksusfellen Sverige (r)
01.50 NCIS (r)
02.40 Nattsending

4
06.00 Morgensending
13.00 Kongen av Queens (r)
13.30 Kongen av Queens (r)
14.00 How I Met Your Mother (r)
14.30 How I Met Your Mother (r)
15.00 Simpsons (r)
17.00 Kongen av Queens (r)
17.30 Kongen av Queens (r)
18.00 How I Met Your Mother (r)
18.30 How I Met Your Mother (r)
19.00 Storage Hunters (r)
19.30 Storage Hunters (r)
20.00 Simpsons (r)
20.30 Simpsons (r)
21.00 Two and a Half Men (r)
21.30 Hundepatruljen Oslo (10)
22.30 Whose Line Is It Anyways (r)
23.00 Whose Line Is It Anyways (r)
23.30 The Simpsons (r)
24.00 Brooklyn Nine-Nine (r)
00.30 Nattsending

TIRSDAG 27.10

NRK 1
06.30 Morgensending
15.00 NRK nyheter
15.15 Top Gear (r)
16.15 Byttelåne liv (r)
16.30 Bondi Beach (r)
16.50 Krøll på hjernen (r)
17.00 NRK nyheter
17.15 Sånn er jeg, og sånn er det (r)
17.30 Oddasat – nyheter på samisk
17.45 Tegnspråknytt
17.50 Billedbrev (r)
18.00 Under hammeren (15)
18.30 Extra
18.45 Distriktsnyheter
19.00 Dagsrevyen
19.45 Naturfotografene (1)
20.25 Munter mat (1)
20.55 Distriktsnyheter
21.00 Dagsrevyen 21
21.30 Brennpunkt
22.30 Line jorda rundt (r)
23.00 Kveldsnytt
23.15 Bakom Broen (r)
00.10 Ikke gjør dette hjemme (r)
00.40 Nattsending

NRK 2
08.10 Morgensending
11.55 Nomino (r)
12.25 Árdna: Samisk kulturmagasin (r)
12.55 Bitcoin – en digital pengebinge. Am. dokumentar fra 2014.
14.30 Aktuelt (r)
15.00 Urix (r)
15.20 Norges villmarker (r)
16.15 Med hjartet på rette staden (r)
17.00 Derrick (r)
18.00 Dagsnytt atten
19.00 Hotellenes hemmeligheter (r)
19.45 Herskapelig (r)
20.15 Aktuelt
20.45 Vår mann i Teheran (1)
21.30 Etterforskarane (1)
22.30 Urix
22.50 Brenner & bøkene (r)
23.35 Fremmedkrigerens kamp mot IS (r)
00.25 Ninas barn (r)
01.20 Naturfotografene (r)
02.00 Nattsending

2
05.30 Morgensending
14.00 Tid for hjem (r)
15.00 En moderne familie (r)
16.00 Home and Away (r)
16.30 Home and Away (148)
17.00 Solsidan (r)
17.30 Fingrene av fatet (r)
18.00 Hotel Cæsar (r)
18.30 Nyhetene
18.45 Været
18.50 Sportsnyhetene
19.00 Fingrene av fatet (42)
19.30 Hotel Cæsar (32)
20.00 Truls – Oppdrag Norge (4)
21.00 Nyhetene
21.20 Været
21.25 Sportsnyhetene
21.40 Det er lov å være blid med Else (7)
22.15 Hæsjtægg (7)
22.45 Solsidan (2)
23.15 Humans (7)
00.15 Jakten på kjærligheten (r)
01.15 Nattsending

2 Zebra
06.00 Morgensending
12.35 Fraktekrigen (r)
13.05 Fraktekrigen (r)
13.35 Smallville (r)
14.30 Smallville (r)
15.30 American Ninja Warrior (r)
16.30 Fraktekrigen (r)
17.00 Fraktekrigen (r)
17.30 Cash Cowboys (r)
18.30 Besatt av bil (r)
19.00 Ekstreme utfordringer (r)
19.30 Golden Goal (r)
20.00 Livsfarlige stunt (7)
20.30 American Ninja Warrior (20)
21.30 Håndverkere fra helvete (8)
22.30 De lovløses by (8)
23.00 Ekstreme utfordringer (r)
23.30 Las Vegas Jailhouse (r)
24.00 Nattarbeiderne (r)
00.30 Golden Goal (r)
01.00 Iskrigerne (r)
01.30 Iskrigerne (r)
02.00 Nattsending

N
06.00 Morgensending
13.20 Sinnasnekker'n (r)
14.20 Ullared (r)
15.20 Cougar Town (r)
15.50 Mom (r)
16.15 Friends (r)
16.45 Friends (r)
17.15 Two and a Half Men (r)
17.40 Two and a Half Men (r)
18.05 The Big Bang Theory (r)
18.35 The Big Bang Theory (r)
19.00 World's Funniest Videos Top 10 Countdown (18)
19.30 Sinnasnekker'n (r)
20.30 Brille (7)
21.30 Kjendiskveld med Magnus Devold (7)
22.00 En helt vanlig dag (6)
22.30 Special Victims Unit (1)
23.30 CSI (r)
00.25 Castle (r)
01.20 Nattsending

3
06.00 Morgensending
13.00 Svenske Hollywoodfruer (r)
14.00 Gordon Ramsay ryddер opp (r)
15.00 Million Dollar Listing New York (r)
16.00 Kongen av Queens (r)
16.30 How I met Your Mother (r)
17.00 How I met Your Mother (r)
17.30 Luksusfellen Sverige (r)
18.30 MasterChef Norge (r)
19.30 MasterChef Norge (34)
20.30 Kongen på haugen (7)
21.55 Norge på dop (7)
22.55 Lukket visning (r)
23.55 Sex og singelliv (r)
00.30 Luksusfellen Sverige (r)
01.25 NCIS (r)
02.15 How I met Your Mother (r)
02.40 Nattsending

4
06.00 Morgensending
13.00 Kongen av Queens (r)
13.30 Kongen av Queens (r)
14.00 How I Met Your Mother (r)
15.00 Simpsons (r)
15.30 Simpsons (r)
16.00 Simpsons (r)
16.30 Simpsons (r)
17.00 Kongen av Queens (r)
17.30 Kongen av Queens (r)
18.00 How I Met Your Mother (r)
18.30 How I Met Your Mother (r)
19.00 Storage Hunters (r)
19.30 Storage Hunters (r)
20.00 Simpsons (r)
20.30 Simpsons (r)
21.00 Two and a Half Men (r)
21.30 Fryktens sommer. Am. grøsser fra 1997.
23.20 Family Guy (r)
23.50 Family Guy (r)
00.20 Two and a Half Men (r)
00.50 Nattsending

©Universum

PORTALEN LILLESTRØM 74 NYE LEILIGHETER

Tomtevisning søndag 25. oktober kl. 14-16.

29. oktober starter salget og søndag 25. oktober tar vi deg til værs i lift så du kan du se utsikten fra ønsket etasje. Borettslagsleiligheter, velg mellom 1-4-roms med areal fra 30-141 kvm. Flere leil. har oppgradert standard. Fine balkonger/ terrasse, heis til alle etasjeplan fra garasje, sykkel- parkering etc. Innflytting 1. sept til 1. des. 2017!

> **Priser::** Fra kr 1.800.000 til kr 11 mill hvorav 50 % er egenkapital og 50 % andel felles gjeld. Felleskostnader fra kr. 3.059 til kr 13.881/mnd. IN-ordning!

> **Visning:** Faste visningstider i Tærudgata 1: Torsdager kl. 16-18 og søndager kl. 14-16.

Lave kjøpskostnader.

Supersentralt! Nærmeste nabo til tog, buss og kolonial.

Kontakt prosjektselger:
Anne Kari Sterten tlf. 901 72 006
tlf. 22 86 82 08

Finn din nye leilighet: www.obos.no/portalen

Prosjektselgeren representerer utbyggeren

OBOS