

MAGASIN FOR OG AV GRESSVIKFOLK

# GRESSVIKINGEN

DESEMBER - 2025

EGET AKTIVITETSHUS

## FRA DRØM TIL VIRKELIGHET

SIDE 6-10

## VERDENSMESTERE FRA TRONDALEN

SIDE 18-19



LOKALSAMFUNN I UTVIKLING SIDE 13-15

## NYE GRESSVIK TORG



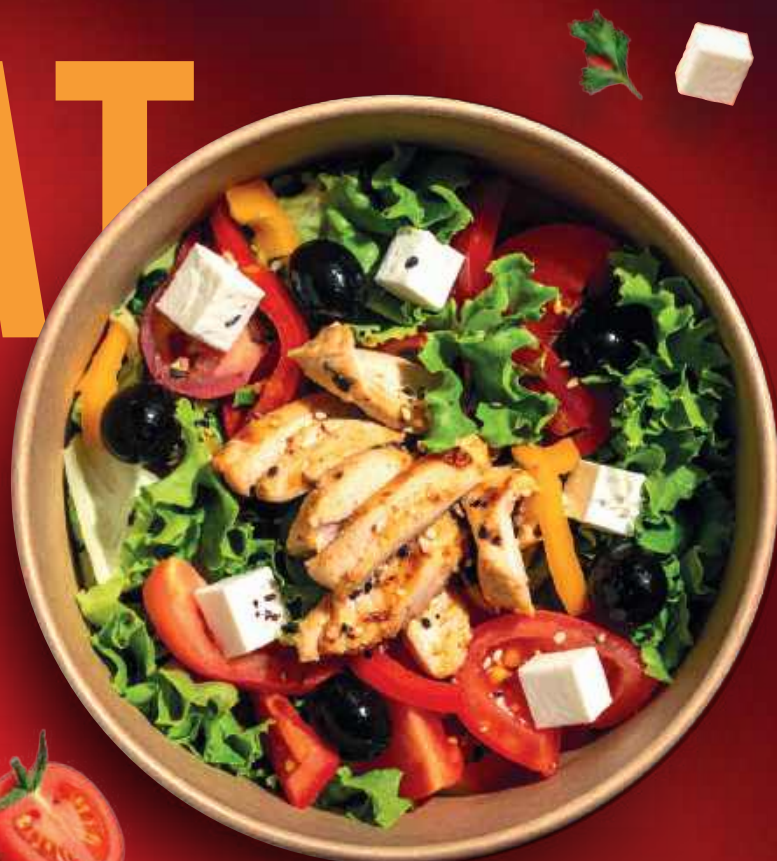
HÅNDBALL

SIDE 21-22

## 60 JENTER PÅ TUR

# SALAT BAR

KUN 17,90 PR.  
HG.



TIRSDAG

FISKE  
SUPPE  
MED RUNDSTYKKE

89,-



ONSDAG

CHILI  
CON  
CARNE  
MED RIS

89,-



TORSDAG

FLESK  
MED DUPPE

89,-



FREDAG

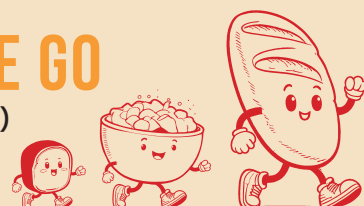
LASAGNE  
M/ HVITLØKSBAGUETTE  
& FRISK SALAT

89,-



FOOD ON THE GO

Veumveien 34 (uno-x)  
TLF 919 09 800  
www.tasty.no



# Tasty

## Baguetter

|                              |            |      |
|------------------------------|------------|------|
| Ost & skinke                 | fin   grov | 59,- |
| Kreolsk kylling              | fin   grov | 59,- |
| Egg                          | fin   grov | 59,- |
| Roastbiff og remulade        | fin        | 59,- |
| Håndpillede reker            | fin        | 59,- |
| Karbonade, potetsalat og løk | fin        | 59,- |

## Smørbrød

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| Reke & egg på fint brød       | 69,- |
| Karbonade & løk på grovt brød | 69,- |

## Wraps

|               |      |
|---------------|------|
| Tacowraps     | 49,- |
| BBQ Kylling   | 49,- |
| Kylling Pesto | 49,- |

## Brød

|                       |      |
|-----------------------|------|
| Rundt landbrød        | 45,- |
| Valnøttbrød m surdeig | 45,- |
| Boston Brick bakeoff  | 45,- |

## Focaccia

|                          |      |
|--------------------------|------|
| Focaccia Caprese         | 59,- |
| Focaccia Kreolsk kylling | 59,- |

## Salater

|                                                                        |          |
|------------------------------------------------------------------------|----------|
| Pasta salat med ost & skinke<br>Thousand island dressing og grønnsaker | 59,-     |
| Pasta salat med kylling<br>Ost, dressing og grønnsaker                 | 59,-     |
| Salatbar løsvekt                                                       | 17,90 hg |

## Middagsretter

|                                        |      |
|----------------------------------------|------|
| Biff stroganoff med ris                | 69,- |
| Brun lapskaus                          | 59,- |
| Bali kylling med ris ( coconut curry ) | 69,- |
| Pasta med bolognese                    | 69,- |
| Kjøttboller med potetstappe            | 59,- |
| Karbonader med stekt løk               | 69,- |
| Kjøttkaker og ertestuing               | 69,- |
| Skinkestek med surkål                  | 69,- |
| Fish & chips                           | 49,- |

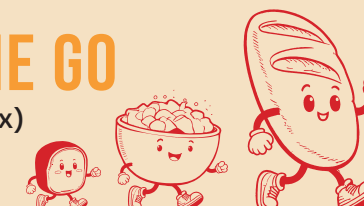
TASTY.NO

KLIKK OG HENT



FOOD ON THE GO

Veumveien 34 (uno-x)  
TLF 919 09 800  
www.tasty.no



# Tasty

#### SIDE 4-5

Thomas på ballen

#### SIDE 6-10

Drømmen blir virkelighet

#### SIDE 13-15

Gressvik Torg  
- Se så fint det har blitt

#### SIDE 17

To generasjoner Martinsen

#### SIDE 18-19

Verdensmestere fra GIF

#### SIDE 20-21

Fellestur til Skien

#### SIDE 22

Rema 1000-håndballskole

#### SIDE 23

Sprinkelet opp

#### SIDE 24-25

GIF-joggen, 10 års jubileum

#### SIDE 26-27

Stisykling

#### SIDE 30

En trygg samtalepartner

#### SIDE 36-37

Når idrett og helse går hånd i hånd

## GRESSVIKINGEN UTGAVE 1-2025

### DESIGN

Pluss Reklame AS

### TRYKK

RKGrafisk AS  
Opplag 3. 000

### UTGIVER

Gressvik IF  
Ansvarlig: Rune Solbrekke.  
Telefon: 97116737  
mail: [kontoret@gressvikif.no](mailto:kontoret@gressvikif.no)  
[gressvikingen@gressvikif.no](mailto:gressvikingen@gressvikif.no)  
web: [Gressvikif.no](http://Gressvikif.no)

# THOMAS PÅ BALLE

**I denne spalten deler jeg stort og smått fra livet i Gressvik IF – tanker, planer og kanskje en historie eller to fra klubbhverdagen. Alltid med hjertet i Gressvik IF, og med ballen i spill for fellesskapet vårt.**

Nå har jeg vært daglig leder i Gressvik IF i litt over ett år og for en reise det har vært! Ett år går fort, men samtidig har vi rukket å komme oss gjennom klubbens årshjul én gang allerede. Og når man får se alt som faktisk skjer i løpet av et Gressvik-år, skjønner man virkelig hvor mye liv, engasjement og dugnadsånd som finnes her på Gressvik.

Det er noe helt spesielt med å være en del av denne klubben. Vi har folk som stiller opp uansett vær, trenere som

bruker utallige timer på feltet, foreldre som holder kiosken i gang og ildsjeler som alltid spør «hva kan jeg bidra med?».

## “DET ER NOE HELT SPESIELT Å VÆRE EN DEL AV DENNE KLUBBEN”

Vi jobber stadig mot bedre struktur og systemer i klubben, og vi ønsker styrke samarbeidet mellom lag og frivillige. Samtidig skal vi ta nye steg mot å bli en enda mer inkluderende klubb for alle. Vi skal være et sted der det er plass til både topp og bredde, små og store, nye og erfarne – og det har vi

virkelig begynt å bygge videre på.

### Hurrød aktivitetshus kommer

Dette blir et stort løft for klubben og nærmiljøet, og nå nærmer vi oss veldig. Huset står klart til å åpne 1. februar, og det vil bety mye for både klubbens drift og for lokalsamfunnet på Hurrød og Gressvik. Det blir et samlingspunkt, et sted for aktivitet, trivsel og fellesskap.

Samtidig ser vi at Gressvik IF i dag favner mye mer enn bare våre kjerneidretter, fotball og håndball. Vi er en klubb som ønsker å ta et større ansvar i lokalsamfunnet. Vi vet hvor mye idretten kan bety – ikke bare for fysisk aktivitet, men for inkludering, trygghet og fellesskap. Derfor vil vi framover jobbe enda mer med å skape møteplasser, bidra til gode oppvekst-

miljøer og være en positiv kraft i nærmiljøet. Det første året som daglig leder har vært intenst, lærerikt og utrolig inspirerende. Jeg har fått møte så mange fantastiske mennesker, og jeg kjenner meg heldig som får være en del av denne gjengen. Nå ser vi fram mot et nytt år med Hurrød aktivitetshus, nye prosjekter og mange nye minner i vente.

Heia Gressvik!

– Thomas, Daglig leder



## EN AV FREDRIKSTADS DESIDERT STØRSTE KLUBBER

Ved siste opptelling i oktober var Gressvik IF en av Fredrikstads største klubber, en solid vekst på rundt 450 nye medlemmer siden 2020. Vi bikket milepælen med totalt 1000 medlemmer i løpet av 2022 og ekstra morsomt er det at vi opplever vekst på tvers av både kjønn og de ulike aktivitets-tilbudene vi leverer.

### Fordelingen av medlemmer

Blant medlemmene våre så har vi rett over 900 aktive medlemmer, samt over 300 støttemedlemmer hvorav 244 personer er tillitsvalgte, altså trenere og lagledere. 785 av medlemmene våre er menn og 455 er kvinner.

553 av medlemmene er over 18 år, hvilket da betyr at 687 barn og unge under 18 år er medlemmer i klubben vår.

I fotballavdelingen fordeler lagene seg i fotballen på A- og B-lag senior, gåfotball i 4 klasser for herrer og damer, Oldboys, Stjernelaget, Juniorlag, 2 guttelag, 6 småguttelag i kullene 2011-2016 og deretter totalt 8 gutte-, jente- og mixlag innen ball og lek fra 2017 til 2021.

I håndballavdelingen har vi litt færre lag, hvor de eldste er jentene på 2011-kullet og deretter

har vi jentelag hele veien ned til de aller yngste. I dag har vi kun ett guttelag i håndballavdelingen, nemlig gjengen på 2014-kullet.

### Medlemsutvikling siste 5 år

2025 – 1250 (nov)  
2024 – 1191  
2023 – 1076  
2022 – 1055  
2021 – 860  
2020 – 792

# EN DRØM BLIR VIRKELIGHET

Vårt eget aktivitetshus på rundt 1.200 kvadratmeter med blant annet gymsal, treningsrom, klubbrom, golfsimulator og Gressvik- hallen som den nærmeste naboen, kan det bli noe bedre? I februar åpner herligheten og som vi gleder oss! Dette huset skal romme små og store med ulike interesser og behov, og det store formålet er å kunne ute et enda bredere tilbud til lokalsamfunnet på Gressvik.

Omtrent slik vil aktivitetshuset se ut når det står ferdig 1.kvartal 2026. Et hus som skal fylles med aktiviteter og liv fra morgen til kveld.



ALLE ILLUSTRASJONER:  
ATELIER BJØRNSTAD.  
TEKST: THOMAS NÆSS

Kostnadsrammen for prosjektet er 15 millioner kroner og prosjektgruppa som jobber med bygget har landet finansieringen gjennom ulike instanser og støttespillere.

– Dette havner innenfor absolutt alle statutter for å få støtte. Det handler om å få folk, spesielt barn og unge, i aktivitet og favner veldig bredt, sier Øystein Undrum, banksjef hos DNB.

## “DETTE ER ET UTVIKLINGSPROSJEKT FOR LOKALSAMFUNNET OG EN FREMTIDSUTVIKLING AV KLUBBEN”

DNB-Stiftelsen ga 3,5 millioner pluss forprosjektmidler tidlig i prosessen, et tydelig signal om at dette var mer enn en drøm. Heldigvis for klubben har ikke støtten stoppet der. Et ektepar

har donert over én million til prosjektet, spillemidler vil dekke en betydelig andel og Salatmestern dekker byggelåns-rentene på 300.000. I tillegg er det kommet flere tilsagn om finansiering via

Lillian Ovell, styreleder

ulike tilskudd og støtteordninger. At næringsliv og lokalsamfunn støtter opp om aktivitetshuset slik, illustrerer på mange måter selve ideen med bygget - et sted der alle skal kunne være med.

# DRIVKREFTENE SOM STÅR BAK

Ingenting blir gjort av seg selv, og det er definitivt heller ingen bygninger som plutselig popper opp av seg selv. Det gjelder også aktivitetshuset. Her er en liten presentasjon av drivkreftene bak.

## Arnie og Morten Helminsen

Tospannet som er hjernene bak hele prosjektet kjenner hverandre godt etter mange år med aktive roller i klubben. De vet hvor skoen trykker og har sett årskull etter årskull på håndballen forvitte når halltiden sprenges og spillere søker seg til klubber med bedre tilgang. Et aktivitetshus vil bøte på dette. Det samme gjelder ungdom som faller utenfor og ikke finner sin plass innenfor de tilbudene som eksisterer i dag.



Rita Holberg og Marianne Klever Næss.

## Thomas Næss, Lillian Ovell og Knut Gulbrandsen

Trioen i kraft av rollene som daglig leder, styreleder og nestleder, utgjør resten av prosjektgruppa og sørger for at hele klubben blir involvert i prosessen når de mange ulike hensyn skal tas. Ukentlige byggemøter, planlegging av innhold, dugnadsarbeid, søknadsskriving osv står bl.a på programmet.

## Jowa Bygg og Eiendom

Terje Johansen og Nina Warud driver eiendomsselskapet Jowa og har valgt å gå all in for at drømmen skal bli en virkelighet. Med sitt nettverk, kompetanse og erfaring leder de byggingen med stødige hender.

- Vi er stolte over å bidra til byggingen av Hurrød Aktivitetshus, et prosjekt som skal gi Gresvik IF og hele lokalsamfunnet et nytt, levende samlingspunkt. For oss handler dette engasjementet om mer enn bare å reise et bygg. Det handler om å skape fellesskap, aktivitet og tilhørighet. Vi ønsker å være med på å legge til rette for et sted der barn, ungdom, voksne og eldre kan møtes, på tvers av idretter, interesser og generasjoner.

## Atelier Bjørstad

Uten en arkitekt kommer man ingen vei, og her kommer Hen-

rik Evensen til sin rett. Arkitekt Evensen ser løsninger der andre møter vegg og som familiefar på Gressvik har også han sluttet seg helhjertet til prosjekt og brukt mang en kveld på å jobbe frem et effektivt bygg med planløsninger som gir best mulig utnyttelse.

- For oss handler dette prosjektet først og fremst om mennesker og engasjement. Det var lett å si ja til å bli med laget når målet er å skape et sted som samler folk og skaper aktivitet. Samarbeidet med ildsjelene, Gresvik IF og kommunen har vært veldig positivt, og vi gleder oss til å se resultatet bli til glede for lokalsamfunnet.

## DNB-stiftelsen

DNB-stiftelsen så tidlig nytteverdien til prosjektet og har vært en premissgiver fra start for å vi kunne gå videre. I 2024 fikk vi først 50.000,- til tidligfaseprosjekt og senere samme år bevilget stiftelsen 3,5 million for å hjelpe drømmen videre mot realisering! Klubben er dypt takknemlig for bidragene vi har fått!

## Rita Holberg og Marianne Klever Næss, leder Teknisk Utvalg og leder Samfunnsutvalg

Prosjektet har hatt tilnærmet

også kan romme andre aktiviteter enn ballspill. Det er skissert at det skal bli et e-sport rom, golf-simulator og et treningsrom hvor både barn og voksne kan trene. Det er også snakket om at Fritid Fredrikstad skal ha



Fra venstre Daglig leder Thomas Næss, styreleder Lillian Ovell, politikerne Rita Holberg og Marianne Klever Næss og primus motor Arnie. Foto Privat

rekordrask utvikling og det kan vi takke bl.a politikerne for som har sørget for rask behandlingstid. Holberg og Klever Næss sier følgende:

- Hurrød aktivitetshus er en fantastisk fortelling om engasjement, samhold, faglig bistand

på dugnad og rause gaver fra både privatpersoner, sponsorer og stiftelse. Det er også en fortelling om godt samarbeid på tvers av politiske utvalg og en rekordrask saksbehandling av Fredrikstad kommune. Det krever både selvtillit og

mot, men først og fremst store bankende hjerter å våge og å drømme stort, foreslå «spinnville» ideer og samle lokalsamfunnet på denne måten. 14.000 gressvikinger har all grunn til å være stolte av sitt idrettslag og sine engasjerte ildsjeler.

## ET AKTIVITETSHUS SOM STYRKER BÅNDENE MELLOM SKOLE OG KLUBB

Når Gresvik IF bygger aktivitetshuset på Hurrød, får skolens elever et bredere og mer variert tilbud – allerede fra tidlig alder. Med nye arenaer for aktivitet og flere voksne på området åpner prosjektet

for et tettere samarbeid som løfter hele nærmiljøet, noe rektor Olav A. Lorentzen på Hurrød Skole ser frem til.

- På Hurrød skole tenker vi at det er positivt at aktivitetshuset

klubblokaler i aktivitetshuset, uten at dette er landet riktignok. Med flere voksne på skolens område kan dette ha en positiv ringvirkning på ettermiddagene og gi lokalsamfunnet et løft med et bredere aktivitetstilbud.

## Selv om byggingen by

I forbindelse med utbyggingen, har vinterparken fått lagt rørene til snøkanonene i bakken, noe som forenkler jobben til de frivillige som sikrer snø til vinterparken.



Rektor Olav A. Lorentzen.



*Golfsimulator er populært: Mange på Gressvik er glade i å bruke kølla, både alene og i lag med venner*

## **GOLFSIMULATOR PÅ PLASS I AKTIVITETSHUSET**

Gressvik IF har investert i en moderne golfsimulator, et tilbud i lokalmiljøet som vi vet har vært etterspurt av hobbygolfere både i og rundt klubben. Simulatoren gir mulighet til å trene teknikk, spille kjente baner og holde svingen ved like gjennom hele året.

Målet er å skape et aktivt og le-

vende miljø også utenfor fotball- og håndballbanen. Golfsimulatoren passer like godt for dem som vil ta en rolig runde alene som for vennelag som ønsker en sosial treningsøkt innendørs.

Som i de andre rommene i aktivitetshuset ønsker vi mest mulig bruk gjennom uka. Derfor setter vi opp et enkelt og brukervenn-

lig bookingsystem slik at det alltid er lett å finne en ledig tid og komme i gang.

Med dette nye tilbudet tar Gressvik IF enda et steg i retning av å bli et naturlig samlingspunkt for flere, og vi gleder oss til å se både nye og erfarne golfere svinge køllene i klubbens nye golfrom.



## **Solid håndverk - personlig oppfølging**

Hos oss får du kvalitet du kan stole på, fra første hammerslag til ferdig prosjekt! Kontakt oss i dag for gratis befaring og uforpliktende tilbud!

- Nybygg
- Tilbygg
- Restaurering
- Drift og vedlikehold

post@gressvikbygg.no  
**69020330**

**GRESSVIK**  
**BYGG&EIENDOM AS**  
Nybygg - Tilbygg - Restaurering

# Brødr. Lie AS

## AUT. ENTREPRENØR

Din lokale entrepenørbedrift siden 1964!  
God kvalitet på arbeidet - fornøyde kunder.



### VI TAR PÅ OSS ALT INNENFOR:

- Vann- og avløpsanlegg
- Opparbeidelse av privat og næringstomter
- Sprengung
- Graving
- Transport
- Riving
- Steinmurer og grøntanlegg
- Stikkledninger



Tlf: 69 32 75 72 - Gunnelandet 4, 1621 Gressvik  
post@brodrilie.no - www.brodrilie.no

GRESSVIKINGEN



## GRESSVIK TORG ER ENDELIG TILBAKE FOR FULLT

Ane Rudi Larsen er eier og daglig leder i Onsøy Synssenter, samt leder for Gressvik Torg Handelsforening. Som foreningsleder gleder hun seg over at man nå endelig kan ønske gamle og nye kunder tilbake til et modernisert og utvidet Gressvik Torg.

- Vi har hatt en byggeperiode her i flere år og mange av driverne har vært litt bekymret for færre p-plasser, støv og støy, men alt i alt har det gått bra. Nå ser vi fremover og det er veldig kose-  
lig å få tilbake flere av butikkene vi hadde her før,

slik som gullsmeden, Christensen og Coop Extra. Sammen med restauranten som åpner, vil dette bidra til mer liv på torvet gjennom hele dagen. Det er bra for driverne som nå teller 15 butikker totalt.



# GRESSVIK TORG VÅKNER TIL LIVE

## Gode på samarbeid

Ane opplever at butikkene på torvet står tett sammen og liker å skape liv i området. Det merkes spesielt godt gjennom de årlige aktivitetene de arrangerer i fellesskap.

- Vi har tre årlige arrangementer

som butikkene på Torvet står samlet bak, og det første er vårmarkedet i april. Her inviterer vi blant annet skoleelever til å stå på stands med brukte leker og andre ting. Deretter kommer høstmarkedet i oktober hvor fokuset har vært mer orientert mot mat og vi har hatt matmarked,

også har vi julegateåpningen i slutten av november. Da spiller Jælpekorpsset for oss, små og store går sammen i fakkeltog og til slutt kommer nissen en tur med noe godt til barna i sekken sin.





# PUBEN FOR FOLK FLEST!

- TORSDAGS QUIZ
  - LIVE MUSIKK I HELGENE
  - SØNDAGSMIDDAG FRA KL 14.00
- ## VELKOMMEN!



### Julebord på Odins kro

#### Odins store jule tallerken

ribbe, grove hjemmelagd medisterkake, julepølse, dampede poteter, rødkål, surkål, tyttebær syltetøy og julesaus  
Kr 450,-

#### Odins Xtra stor jule tallerken

Sprøstekt ribbe, grove hjemmelagde medisterkaker, julepølse, dampede poteter, rødkål, surkål, tyttebær syltetøy og julesaus.  
Kr 550,-

#### Odins Pinnekjøtt-tallerken

Årets beste pinnekjøtt, vossakorv, rotmos, dampede poteter, tyttebær og sjysaus  
Kr 550,-

#### Odins Xtra stor pinnekjøtt-tallerken

Årets beste pinnekjøtt, vossakorv, rotmos, dampede poteter, tyttebær og sjy  
Kr 650,-

#### Odins Dessert

Riskrem med rød saus  
Kr 89,-

Crème brûlée  
Kr 99,-



### Julecatering fra Odins kro

#### Odins kaldt-tallerken

Medisterkake med rødkål, eggehakk med røkelaks, ribbeskiver med surkål, ribberull med rødbeter og potetsalat, brød og smør.  
Kr 289,-

#### Odins store jule tallerken

Sprøstekt ribbe, grove hjemmelagde medisterkaker, julepølse, dampede poteter, rødkål, surkål, tyttebær syltetøy og julesaus  
Kr 350,-

#### Odins Xtra stor jule tallerken

Sprøstekt ribbe, grove hjemmelagde medisterkaker, julepølse, dampede poteter, rødkål, surkål, tyttebær syltetøy og julesaus.  
Kr 450,-

#### Odins Pinnekjøtt-tallerken

Årets beste pinnekjøtt, vossakorv, rotmos, dampede poteter, tyttebær og sjysaus  
Kr 450,-

#### Odins Xtra stor pinnekjøtt-tallerken

Årets beste pinnekjøtt, vossakorv, rotmos, dampede poteter, tyttebær og sjysaus  
Kr 550,-

#### Odins Dessert

Riskrem med rød saus Kr 89,-  
Crème brûlée Kr 99,-

## FOTBALLGLEDE PÅ TVERS AV GENERASJONER I 6. DIVISJON

Denne høsten skjedde det noe helt spesielt i Trondalen. I kampen mot Fredrikshald stilte nemlig Gresvik 2 med to generasjoner på banen samtidig, gjennom A-lagets trener Tore Martinsen (55), sønnene Lukas og Samuel, samt nevøen Andreas Hermansen.

Og i oppgjøret mellom to av sjette divisjonens bedre lag denne sesongen spilte kvartetten likeså godt hovedroller i kampen, for det var pappa Tore som sørget for assisten til Lukas på utligningen

til 1-1 før Samuel hadde assist til Aram Khalid på seiersmålet rett før slutt.

Selv om kroppen til eldstemann på banen kanskje ikke er like rask som før, viste Tore både fysikk, blikk og rutine. Som spiss og oppspillspunkt løste han oppgaven med stil.

Vi gratulerer med bragden!

På bildet ser vi Andreas, Samuel, Tore og Lukas.



# VERDENSMESTERE FRA TRONDDALEN



TEKST: RUNE SOLBREKKE  
FOTO: MERETHE ERIKSEN

Gåfotballen i Gresvik IF har hatt en eventyrlig reise de siste årene. Fra solide treninger i Trondalen til VM-baner i både England og Sverige – spillerne våre har levert prestasjoner som virkelig setter klubben på kartet.

I VM i Chesterfield i 2024 stilte GIF med lag i både dame- og herreklasser, og for første gang ble det konkurrert i H45 med et rent Gresvik-lag som gikk helt til topps. Damene fulgte opp: D50 tok gull og både D40 og D60 sikret sølv. Et år senere, i Malmö 2025, tok D50 nok et gull, mens D60 hentet hjem sølv. Stabilitet, kvalitet og ren spilleglede – akkurat det gåfotball handler om.

En nøkkelperson i dette even-

tyret er trener og spiller Tore Martinsen, som har ledet D50 til å vinne alt de har deltatt i. Han trente også H45-laget som tok VM-gull i 2024 og er den mestvinnende spilleren/treneren i Gåfotball Norge.

**Det sosiale trumfer medaljene**  
Enorme prestasjoner og medaljegrossister til tross, gåfotballgruppa i Gresvik IF har med årene blitt et stort og inkluderende miljø. Her er det plass til alle.

Damene teller nå ca 30 spillere mellom 40 og 65 år som trener fast hver uke, reiser på turneringer og dyrker fellesskapet med nissetreninger, lagmøter, dugnader og turer. Herrene samler 10–15 faste spillere, også de med ukentlig trening og jevnlig turneringsspill. Og som seg hør og bør i GIF

så er det sosiale like viktig som resultatene. Siste lørdag i november møtes damene og herrene til felles nissetrening med påfølgende julemiddag på Kroa, en tradisjon som allerede er blitt en liten klubbklassiker.

**Egen turnering – og invitasjon til alle som vil prøve**  
Gåfotballgruppa arrangerer hvert år en stor turnering i Trondalen siste helgen i august, med bankett for alle deltakere. Det har blitt et høydepunkt både sportslig og sosialt, og neste gang det arrangeres er 29. august 2026.

Har du også lyst til å prøve gåfotball så er du hjertelig velkommen. Dette er lavterskel, sosialt og overraskende god trening, og du trenger verken erfaring eller toppform for å bli med.



# SAMLER HELE HÅNDBALLFAMILIEN I GRESVIK IF



Store deler av håndballavdelingen i Gresvik IF er klare for avreise til Skien Håndballfestival.

TEKST RUNE SOLBREKKE  
FOTO: MONIKA SOLBREKKE

**Skien Håndballfestival ble en minnerik helg for både store og små. For håndballeder Christoffer Johansen ble det også et bevis på hvor mye fellesskap og lagånd betyr – både på og utenfor banen.**

#### **En helg med klubbfølelse**

– Erfaringen er at det var en veldig positiv turnering, ettersom det er altfor sjeldent at lagene er samlet på tur, forteller Christoffer.

Vanligvis trener lagene på ulike steder som Gressvikhallen eller en av skolene i nærområdet vårt. Denne helgen var alle

samlet, og følelsen av å være én klubb kom tydelig frem.

#### **Han trekker også fram arrangøren:**

– Vi må gi ros til turneringen som klarer å ha alt på ett sted. Det gjør at vi får sett hverandres kamper, heiet på hverandre og hatt det sosialt sammen på kveldene. I det hele tatt er Skien fritidspark, området der cupen ble arrangert, et fantastisk sted som i tillegg til håndballhallen også har badeland, klatrevegg, mini- og frisbeegolf, turstier og sykkeløyper for å nevne noe.

#### **Styrket samhold på tvers av lag og foreldre**

At nesten hele håndballavde-

lingen stilte i cupen, betyr mye for klubben.

– Det viser at vi har gjennomføringsevne og klarer å skape aktiviteter for barna utenom trening og seriespill, sier Christoffer.

Han legger til at det også er verdifullt for foreldre og støtteapparat: – Når alle drar på samme tur, blir også foreldre og trenere bedre kjent på tvers av lagene. Det gir et sterkere fellesskap og mer forståelse for alt som ligger bak.

#### **Forbilder og ekte håndballglede**

En slik turnering betyr mye også for samholdet mellom

ynge og eldre spillere.

– Våre yngre spillere får se opp til de eldre som forbilder, og det gir inspirasjon. Jeg må si at lagene våre var flinke til å heie på hverandre – de hadde full oversikt over når og hvor de andre skulle spille og møtte opp for å heie på hverandre.

Selv om det ble mye håndball, er det kanskje ikke kampene som blir husket best:

– Jeg tror bussturen, båtturen, overnattningen på skole og bade-discoen er det barna sitter igjen med som de største minnene. Sportslig sett leverte lagene også sterkt, med flere som gikk ubeseiret gjennom turneringen. – Det gledet meg å se at prestasjonene ikke gikk på bekostning av håndballgleden. Det var bare ekte idrettsglede hele veien, sier han.

#### **En lederopplevelse å ta med seg videre**

For håndballederen selv ble helgen en positiv erfaring på flere plan.

– For min egen del var det egentlig avslappende å være med. Jeg fikk oppleve jenter som koste seg og støtteapparat som fungerte veldig bra. Jeg var spent på forhånd, for ansvaret er stort når man tar med en så stor gjeng på tur. Men det ble en veldig god opplevelse for en førstereisende leder.

Og ja – turen hadde også sine små høydepunkter utenom banen:

– Jeg kan for øvrig betrygge alle med at prisen på Sarpebussen var veldig, veldig lav, sier Christoffer med et smil.



J2015 besøkte Skien for første gang - det ga mersmak



Jentene på J2013 leverte godt både på og utenfor banen



# HVA SKJER PÅ HÅNDBALLSKOLEN – HVEM PASSER DEN FOR?

TEKST & FOTO:  
RUNE SOLBREKKE

**REMA 1000 Håndballskole er et lavterskeltilbud for barn i alderen 6–12 år, arrangert i samarbeid med Norges Håndballforbund.**

Håndballskolen passer både for nybegynnere og for de som allerede spiller håndball i klubb. Vi har tatt en prat med Karoline Helminsen som er trenerkoordinator og fagansvarlig for håndballskolen.

**handler om å inspirere og ha det gøy**

- Målet vårt er at barna skal kjenne på mestring, få nye venner og oppleve hvor gøy det er å spille håndball. Vi ønsker også å inspirere dem til videre deltakelse i Gresvik og idretten generelt. Enten de har spilt før eller er helt nye, ønsker vi at barna opplever at de har blitt sett og følt seg

inkludert gjennom alle dagene på håndballskolen.

**Varierte dager og tilpasset innhold**

- Hver dag består av varierte økter med teknikk, lek, småspill og aktiviteter som styrker samhold og samarbeid. Vi legger vekt på god balanse mellom læring og lek og sørger for gode pauser med mat og frukt.  
- Det viktig for oss å møte barna der de er og vi har laget egne opplegg for nybegynnere og for øvede spillere. Samtidig er vi opptatt av å ikke selektene barna så vi prøver å justere gruppene underveis. Noen av øvelsene gjør vi felles. Da tilpasser vi tempo, avstand og valg av fokus hos de enkelte spillerne, forklarer Karoline.

**Ekstra stas med besøk av elitespillere fra FBK**

FBK-jentene hadde ansvaret for en av øktene på håndballskolen i år, hvor barna også godt med

tid til å stille spørsmål og ta bilder sammen med dem.

- Besøket fra elitespillerne i FBK var en stor suksess! Barna fikk hilse på og lære av Hanna Blystad og Regine Nekstad. Dette ga mersmak og vi håper selvfølgelig på et nytt besøk ved neste håndballskole – det er noe både barn og instruktører setter stor pris på.

**Hvorfor er slike tiltak viktige for klubben?**

Håndballskolen er først og fremst et tiltak for rekruttering, mestring og idrettsglede. Den er en viktig døråpner inn i idretten – og vi vet at mange som har deltatt på håndballskolen vår enten er eller senere blir en del av klubben.

- Jeg syntes også det er viktig å legge til at vi prøver å bruke våre egne spillere, eller tidligere spillere i Gresvik, som instruktører og at vi gir de mulighet til å få erfaring som trenere/ledere gjennom håndballskolen og at de også har mulighet til å tjene litt penger, avslutter Karoline Helminsen.

# SPRINKLET OPP

TEKST & FOTO:  
KJETIL FØREND

**Den driftige gjengen i GIF-joggen arrangerte 7.september «Sprinklet Opp» for 5. år på rad.**

Et løp som byr på både slit, mestring og ekte lokal stemning. Med høstlufta i brystet og heiarop langs løypa stilte både små og store til start i årets motbakkeløp fra Trondalen til Sprinklet.

**Frisk og stemningsfull opplevelse**

Årets motbakkeløp ble en frisk og stemningsfull opplevelse i Gresvik. Deltakerne kunne velge mellom trimklasse, der alle aldersgrupper var velkomne, og to konkurranseklasser – én for damer og én for herrer. Uansett klasse ble innsatsen belønnet: alle som fullførte fikk en flott pin, mens



Veterangjengen.

de tre raskeste i hver konkurranseklasse mottok premier.

**God stemning med levende musikk**

Arrangementet fikk ekstra glød takket være Gresvik Røde Kors, som markerte høståpning av hytta på Sprinklet, og Musikkforeningen Viken, som skapte

god stemning med levende toner underveis. Totalt stilte 65 deltakere til start Trimklassen samlet hele 38 deltakere, og her ble den beste tiden sterke 7.06. I konkurranseklassen ble vinnertiden 5.08, og det var Ola Johannesen fra FIF som vant på denne fantastiske tiden.

## “ET LØP SOM BYR PÅ SLIT, MESTRING OG EKTE LOKAL STEMNING”



I fullt driv mot mål.



Vinnerne i dameklassen og vinnerne i herreklassen.

# GIF-JOGGEN – TRIM OG TRIVSEL GJENNOM 10 ÅR!

TEKST: RUNE SOLBREKKE  
FOTO: GIF JOGGEN

Fredag ettermiddag i Trondalen har for lengst blitt et fast høydepunkt for mange på Gressvik.

Når ukas siste arbeidsøkt er over, samles både unge og voksne til GIF-joggen som er et sosialt lavterskeltilbud der både konkurranseinstinkt og latteren sitter løst.

Gjennom ti år har GIF-joggen vokst fra en liten initiativgruppe til et etablert fellesskap som holder Gressvikmarka levende – hele året.

Nærmere 450 har deltatt hittil og på markeringen av 10-årsjubileumet 22.august stilte 77 sprekinger seg klare til start og fikk servert marsipankake, premier og taler av både Høyres Marianne Klever Næss og arrangørene selv.

## Historien bak GIF-joggen

Initiativet ble startet av Roar Olsen og Freddy Norenberg som har fulgt sine jevngamle sønner på 00/01-årskullet gjennom en årrekke. Da treneransvaret tok slutt ønsket de å videreføre fellesskapet gjennom en aktivitet for voksne. Fredagen ble valgt fordi det da var lite annen aktivitet i Trondalen og fordi Borredalen (som var en inspirasjonskilde) gikk på tirsdager og Torsdagsløpet i Sarpsborg gikk dagen før.



Senere ble GIF-joggen en offisiell del av Gresvik IF med eget styre som foruten initiativtakere også bestod av Bengt Ove Gulland og Thor Gjerløw. Sistnevnte ble senere erstattet av ringreven Benjamin Norenberg da Thor flyttet til Svalbard i løpet av 2024. Fra klubbens side har det hele veien vært heiet på engasjementet som er et supert komplement til de andre aktivitetene våre.

At arrangementet lever videre og stadig vokser, er et bevis på at Gresvik IF handler om mer enn bare idrett, det handler om fellesskap, helse og lokal stolthet.

## Løypearbeid og merking i Gressvikmarka

Utenom arrangementene har GIF-joggen for øvrig ansvaret for løypevedlikeholdet av alle merkede stier i Gressvikmarka, i henhold til det kulturhistoriske turkartet. Det betyr rydding, skilting og vedlikehold, i tett samarbeid med grunneierne.

Et oppdrag de utfører til det fulle! De siste årene har det blitt bygd fem bruer og flere klopper, blant annet over den kjente Sikk-sakkbekken og i Kjerringkleiva, takket være støtte fra Sparebankstiftelsen. I år settes det



mange flotte områder blir lettere tilgjengelig for alle små og store som setter pris på en utflukt.

## Nye ideer på gang

Styret i GIF-joggen jobber kontinuerlig med nye ideer for å gjøre aktivitetene enda mer tilgjengelige og spennende. Noe kan de ennå ikke rope, men det lover godt for fremtiden. Felles for alt de gjør er ønsket om å inspirere flere til å bruke Gressvikmarka – og å vise at fysisk aktivitet kan være både sosialt og gøy.



## FAKTA: – Årets aktivitetskalender

|           |               |
|-----------|---------------|
| Jan-Mars: | Utfordringer  |
| Apr-okt:  | GIF-joggen    |
| Sept:     | Sprinklet Opp |
| Nov:      | Hodelyktløpet |
| Des:      | Romjulsjoggen |

Registrer turer i Gressvikmarka – premierung hver måned.  
Hver fredag (utenom juli) fra kl.17.15 i Trondalen  
Fellesarrangement med Røde Kors v/ åpning av Trimhytta  
Kveldsjogg med reflekser og hodelykt i GIF-traseen  
Sosial løpetur mellom jul og nyttår

# STISYKLING

## – FART, FELLESSKAP OG MESTRINGSFØLELSE I SKOGEN

Blant trærne i Trondalen og langs de mange stiene i nærområdet finner du en av klubbens aktive og engasjerte grupper – GIF Stisyklister.

Her handler det om fart, balanse og glede på to hjul – men også om fellesskap, inkludering og å skape trygge rammer for barn, ungdom og voksne som elsker å sykle.

Grappa teller nå 112 medlemmer, og vokser stadig. I tillegg til alle de lokale kommer det også medlemmer fra både Manstad, Saltnes og Greåker – et tydelig bevis på at klubben har etablert seg som et fyrtårn for stisykling i regionen. Her får alle utfordringer på sitt nivå, enten du er fersk på sti eller konkurrerer nasjonalt.

– Vi har hatt en utrolig vekst de siste årene, spesielt blant ung-

dommene. Det er kjempegøy å se hvor mange som finner veien til oss og opplever mestring, sier Pål Valbjørk som sitter i styret.

### Fellesturer og ungdomsgrupper

Hver mandag kl. 18 arrangeres fellesturer der alle kan bli med og på onsdager kl. 18 er det egne turer for ungdomsgruppa. Fokus er på trygghet, teknikk og sykkelglede – og på å bygge miljø. Mange deltar også i ritt rundt om i landet, og GIF-rytterne har hatt en rekke pallplasser denne sesongen.

– Det er inspirerende å se nivået og innsatsen som legges ned. Vi har utøvere som markerer seg både lokalt og nasjonalt, men like viktig er samholdet og fellesskapet vi har, forteller styremedlem og ildsjel Marius Larssen.



*GIF-Sykelistene som liker fart, blanse og glede på to hjul.*

# AOF | ØSTLANDET

## CRUXJAM OG AKTIVITETSDAG FOR HELE FAMILIEN

Hver vår arrangeres den populære CruxJam – et høydepunkt for både utøvere og publikum. I 2025 arrangeres jammen for 11. gang, helgen 24.–26. april, som alltid helgen før den store trialcampen i Nesbyen. Arrangementet samler nærmere 100 deltakere og rundt 30–35 stiller i selve konkurransen.

Dagen starter med guidede turer fra morgenen, etterfulgt av felles lunsj med lapskaus før konkurransen drar i gang. CruxJam er kjent for sin uformelle, inkluderende atmosfære

og et arrangement der både barn, foreldre og erfarne ryttere finner sin plass.

– Vi sender søknad til kommunen og grunneiere i forkant hvert år, og samarbeidet fungerer veldig godt. Dette er en viktig møteplass for miljøet vårt, kan de begge bekrefte.

### Ny aktivitetsdag i april – den store sykkel dagen

Søndag 19. april planlegger Gresvik IF sammen med stisyklistene å arrangere en egen aktivitetsdag der barn og unge

kan få gratis sykkelsekk, prøve morsomme øvelser og konkurranser – og få utdelt diplom! Øvelsene handler om balanse og presisjon, som å sykle sakte mellom streker eller frakte en flaske fra ett bord til et annet. Det vil også være kiosksalg og grilling denne dagen hvor målet er å skape en dag som inspirerer flere til å bruke sykkel, vise fram hva miljøet vårt står for og ikke minst sørge for at sykkel til både små og store Gressvikinger er klar for en ny sesong.

# SOLID HÅNDVERK

I generasjoner har håndverkere fra Gressvik vært kjent for solid arbeid, godt humør og en evne til å få ting gjort.

Den arven tar Gressvik Bygg & Eiendom videre – med lokal tilhørighet, fulle av pågangsmot og et sterkt ønske om å levere kvalitet i alle ledd har selskapet begynt å markere seg.

- Drømmen om å starte for seg selv, styre egen arbeidshverdag og tjene penger i egen lomme har alltid ligget der, forteller Henrik Faye (31). Sammen med kompanjongene Carl Petter Olaussen (27) og Marius Molvig Johannessen (30) eier og driver de Gressvik Bygg & Eiendom AS, et selskap med fokus på byggetjenester og eiendomsdrift. Med et kameratskap som

strekker seg mange år tilbake og et langt liv i bygg- og anleggsbransjen vet de hva de snakker om.

## Dyrt å ikke drive cowboy

Siden oppstarten i 2024 har de aldri sett seg tilbake, og selv om dagene sjelden slutter klokka 15 når snekkere flest drar hjem fra jobb, elsker de alle sider av jobben sin. Eller, i hvert fall nesten, sier Carl Petter med glimt i øyet. - Det er dyrt å ikke drive som en cowboy med alt som kreves av kurs og sertifiseringer, men for vår del har det aldri vært noe alternativ. Det er samme type krav som stilles til både liten og stor, men vi vet at det er veien å gå for å oppnå suksess. Der har vi også en fordel med bakgrunnene våre som innebærer alt fra prosjektledelse innen

entreprenør, forsikringsbransjen med brann- og vannskader og anleggsledelse innen vei og anlegg.

Den første tiden har det vært mange renoveringsoppdrag for selskapet, med oppdrag fra Ski til Halden. Fokusområdet er Fredrikstad og Sarpsborg.

## Signerte driftsavtale for skjærgårdspæren Risholmen

Risholmen er et av de mest kjente stedene i Fredrikstad-skjærgården, viden kjent for sin idyll og frodige vegetasjon med rhododendron som ble plantet av Astrup-familien på 50-tallet. Når Gressvik Bygg & Eiendom nå har fått ansvaret for drift og vedlikehold av bygningsmassen på holmen, markerer det et viktig steg for det unge firmaet –



Kollegene i Gressvik Bygg & Eiendom er enkle å få øye på i trafikken.



Rehabilitering av tak er en av flere spesialiteter som selskapet gjør mye av.

og et tydelig bevis på tilliten de allerede har opparbeidet seg.

- Oppdraget på Risholmen er vi skikkelig stolte av, for slike jobber kommer definitivt ikke av seg selv, forteller Marius. I tillegg til byggeoppdragene er slike drifts- og vedlikeholdsoppdrag noe vi ønsker oss flere av i tiden som kommer.

## Lokalt engasjement og hjertesaker

Gressvik Bygg & Eiendom har blitt lagt merke til på flere områder enn i Trondalen på bakgrunn av engasjement for

lokalsamfunn og hjertesaker.

- Lokalt engasjement er viktig for oss, og vi vil bidra der vi kan for det det er jo lokalsamfunnet vårt. Vi har barna våre her og ønsker et best mulig miljø for dem å vokse opp i, sier de.

Da «Stafett for livet» ble arrangert i Fredrikstad, stilte de med et lag på hele 16 personer i lik uniform for å støtte kreftsaken og vise utholdenhet i kampen mot kreft.

## Nye prosjekter og planer for fremtiden

- Målet vårt er å ha en egen ei-

endomsportefølje på sikt, derav også navnet vårt som inkluderer både bygg og eiendom. Det vil innebære mer kjøp, utvikling og salg av eiendommer. I tillegg er det veldig interessant for oss å komme inn på flere driftsavtaler med borettslag og andre bygningsherrer. Vi ønsker å vokse stabilt fremover, men er påpasselige med å bygge en sikker grunnmur først. Vi er veldig klare over ansvaret vi sitter på ved å ha ansatte som sørger for mat på bordet til familien, og det er et ansvar vi tar på største alvor. Vi vet at lønna ikke kommer av seg selv.

# EN TRYGG SAMTALEPARTNER



Linda Kristiansen er miljøkontakt i Gresvik IF og en person både barn, ungdom og foreldre kan henvende seg til når det oppstår vanskelige situasjoner – enten det handler om:

- Økonomiske utfordringer som gjør det vanskelig å delta på aktiviteter eller kjøpe nødvendig utstyr.
- Konflikter og uenigheter innad i lagene, mellom foreldre eller i klubbmiljøet generelt.
- Praktiske spørsmål og behov som krever en nøytral person å snakke med.

– Min rolle er å være en støtte og et bindeledd. Jeg skal være tilgjengelig for både spillere, foreldre og trenere, og bidra til

at alle føler seg velkommen i klubben, sier Linda.

## **Bidrar på flere arenaer**

I tillegg til rollen som miljøkontakt har Linda også et praktisk ansvar i klubben gjennom å ha ansvaret for kiosken i Gressvikhallen. Kiosken er et viktig møtested, både sosialt og økonomisk, og inntektene her er med på å styrke klubbdriften.

## **Et tydelig signal**

Med en egen miljøkontakt viser Gresvik IF at klubben tar ansvar utover det sportslige.

Vi ønsker at Gresvik IF skal være klubben der alle skal trives, og Lindas rolle er et viktig bidrag for å nå dette målet. Vi ønsker også at terskelen for å ta kontakt vedrørende små og store bekymringer skal være lav.



ØNSKER DU Å KOMME I KONTAKT MED LINDA?

Mob: 413 16 438 - E-post: [miljokontakt@gresvikif.no](mailto:miljokontakt@gresvikif.no)



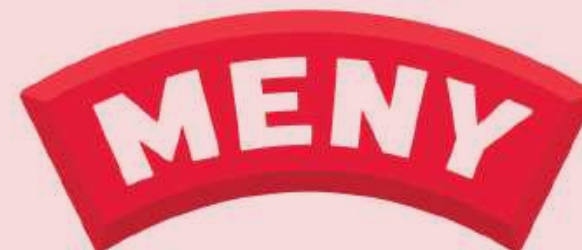
Velkommen til en hyggelig handel hos oss på

## MENY Ørebekk

Vi har ferskvaredisker med stort utvalg av varm ferdigmat, kjøtt, fersk fisk og skalldyr og håndskåret ost.

I tillegg til fristende frukt og grønt, samt kolonial.

SPISER DU BEDRE



LEVER DU BEDRE

Åpent: Man - Fre: 07.00 - 21.00 • Lørdag : 08.00 - 20.00 • Søndag : Stengt

Storveien 3 B - 1624 Gressvik  
Telefon: 69355750 - [butikksjef.orebeke@meny.no](mailto:butikksjef.orebeke@meny.no)

# MENY ØREBEKK: – FERSKVAREDISKEN SO M SETTER STANDARDEN

Blant dagligvarebutikkene i Fredrikstad er det få som høster like mange lovord for ferskvareavdelingen som Meny Ørebekk. Her bugner disken av fristelser, fra egenproduserte ferdigretter, fersk fisk og saftige kjøttstykker til håndlagde kaker og delikatesser. Bak disken står fagfolk som virkelig kan faget – og det merkes. Et hjerte for kvalitet og lokalmat

Daglig leder Lasse Andersson forteller at det ligger en tydelig filosofi bak satsingen. Ferskvare er ikke bare et tillegg, men selve kjernen i butikkopplevelsen.

– Vi er kjempestore på fisk og skalldyr og antagelig den butikken i distriktet som selger flest reker, og da hovedsakelig de populære Lyngen-rekene. Hit kommer folk fra hele Fredrikstad, forteller han.

Meny Ørebekk har over tid bygget et sterkt forhold til lokale produsenter. Her finner du blant annet øl fra Raa i Råde og Nøysom Bryggeri, desserter fra Ek Gårdskjøkken, laks fra Troll i Engelsviken og eplemost fra Dyre Gård. I tillegg har butikken et rikholdig utvalg fra Rygge Meieri og flere små ysterier



*Vi er den butikken i distriktet som selger flest reker.*

rundt om i landet. Norske oster med høy kvalitet er blitt en salgssuksess og kundene blir stadig flere.

## **Bredt utvalg for alle behov**

Med over 40 ansatte, et bakeri som dufter nybakt fra morgen til kveld og en frukt- og grøntavdeling som alltid bugner, er Meny Ørebekk en butikk som tar matglede på alvor. Her finner både matentusiastene og småbarnsfamilien det de trenger – og litt til.

– Vi ønsker at kundene skal føle seg sett. Et smil, et godt råd eller tips til tilberedning er like viktig som produktene i seg selv, sier Andersson.

## **Fagkunnskap som løfter opplevelsen**

Bak suksessen ligger også et sterkt fagmiljø. Fire av medarbeiderne har fagbrev innen ferskvare, og deler kunnskapen sin med lærlinger og unge ekstrahjelpere. Lasse er tydelig på hva som skal til for å lykkes i bransjen. – Det viktigste for oss er å ha ønsket om å lære og stolthet for faget. Vi lærer av hverandre og heier på utvikling. Når ferskvaredisken vår holder toppnivå, selv i de travleste periodene, handler det om skikkelig lagånd og fellesskap.

## **En del av lokalmiljøet**

Butikken ligger midt i hjertet av



*Ferskvareområdet er gullet vårt, og holder toppnivå.*

Gressvik og forholdet til lokalmiljøet er sterkt. Mange av de ansatte har vært her i flere tiår og kjenner kundene godt.

– Vi kjenner igjen de fleste som kommer innom og mange har handlet her i årevis. Når folk møter kjente og slår av en prat i butikken så



blir handleturen mer enn bare handel, det blir også et hyggelig møtepunkt her på Gressvik, forteller han.

Sommeren er høysesong, med opptil 30 prosent økning i omsetningen takket være turister, hyttefolk

og båtfolk som legger til ved butikkens egen kundebygge. – Ferskvareområdet er gullet vårt. Vi skal inspirere, gi gode matopplevelser og skape matglede hver eneste dag. Det føler jeg vi lykkes godt med og jeg er utrolig takknemlig for folka mine som er en fantastisk gjeng som står på og brenner for jobbene sine, avslutter Lasse med begeistring.



*Hos oss får du ferskpresset juice.*

# FRA GRESSKLIPPER TI L GRÜNDER – HELMINSEN AS VOKSE R MED FOLKENE SINE

Fra en enkel gressklipper og en stor porsjon pågangsmot til en moderne landskapsentreprenør med millionkontrakter og stadig større oppdrag, utviklingen til Helminsen AS har vært både inspirerende og målrettet.

På få år har selskapet til Nikolai Helminsen vokst til å bli en synlig aktør innenfor grunnarbeid, utomhusprosjekter og anleggsarbeid i regionen og teller i dag 12 ansatte og 30 millioner i omsetning.

Gründer og daglig leder Nikolai Helminsen startet virksomheten som tenåring med gressklipping og småjobber i nærområdet. I dag leder han et ungt og energisk team med høy faglig stolthet og sterk kultur for kvalitet, samarbeid og lokalt engasjement.

## En kultur som dyrker læring og ansvar

– De første årene var det moro å jobbe døgnet rundt, men etter hvert blir man mer bevisst på hva man driver med og hvilke oppdrag som er riktige for oss. Vi vil ikke vokse for enhver pris, men bygge stein på stein med riktige folk og gode prosjekter, forteller Helminsen.

Helminsen AS har hatt et tydelig fokus på å gi unge arbeidstakere muligheten til å vokse. Flere av dagens ansatte startet som lærlinger eller hjelpegutter.

– Jeg husker en gutt som ofte stod og så på meg jobbe på et

oppdrag ved et boligfelt – han var kanskje ti år. Etter hvert ble han med og holdt laserstaven for meg og det utviklet seg til flere oppgaver, og i dag er han faktisk lærling hos oss. Sånne historier tar vi gjerne flere av og det er veldig moro å følge utviklingen og hvor godt han løser utfordringene han får, sier Nikolai.

Samarbeidet med skoler som Gressvik Ungdomsskole (GUS) har også vært en suksess. Elever som har slitt med skolemotivasjonen, får prøve seg i arbeidshverdagen og oppleve mestring.

– Jeg vet at skolen ikke passer for alle. Her får de lære gjennom erfaring, ansvar og praktisk arbeid. Flere har gått hele veien fra praksisplass til fagbrev hos oss. Det er utrolig givende, understreker han.

Med Daniel Lindberg som lærlingansvarlig følger bedriften opp lærlingene med strukturerte utviklingsløp og kontinuerlige tilbakemeldinger. Målet er at alle som begynner i Helminsen AS skal føle at de blir sett, verdsatt og har mulighet til å utvikle seg videre i faget.

## Fokus på riktige oppdrag og bærekraftig vekst

Markedet for landskaps- og grunnarbeid er tøffere enn tidligere, og Helminsen AS er bevisst på å styre veksten med kløkt.

– Jeg har alltid hatt en iver etter å strekke oss lenger, men vi må finne de rette jobbene. Tar



Nikolai Helminsen kombinerer hardt arbeid med godt humør, det har gitt stor suksess for firmaet hans så langt.

Foto: Ida Christin Foss

man på seg for store prosjekter og må hasteansette, kan man lett miste kulturen og kvaliteten. Derfor er vi nøye på hvem vi ansetter og hvilke oppdrag vi sier ja til, sier Helminsen. Han legger ikke skjul på at

ambisjonen fortsatt er å vokse videre – men på riktig måte. – Med riktig folk og riktig marked er vi veldig klare for å ta neste steg. Vi skal være en trygg arbeidsplass som leverer kvalitet, holder ord og byg-

ger gode relasjoner – både til kunder, samarbeidspartnere og ansatte. For Nikolai Helminsen handler de neste årene om å forsterke det fundamentet selskapet allerede har bygget. – Vi skal ut-

vikle oss faglig, bygge videre på kulturen vår og fortsette å være et sted der unge får sjansen til å lykkes. Helminsen AS skal vokse – men aldri på bekostning av menneskene som er med på reisen.

# NÅR IDRETT OG HELSE GÅR HÅND I HÅND

TEKST: RUNE SOLBREKKE.  
FOTO: IDA CHRISTIN FOSS

Hver onsdag fylles Gressvikhallen av latter, bevegelse og ekte idrettsglede. Her møtes mennesker med demens, frivillige og helsearbeidere til GÅfotball – et unikt samarbeid mellom Gresvik IF, Fredrikstad kommune og frivilligheten. Målet er enkelt: å skape aktivitet, trivsel og livskvalitet gjennom lek med ball.

## Et samarbeid med hjertet i sentrum

Initiativet startet våren 2024 da frilansfotograf Ida Christin Foss tok kontakt med Aktiv Fredriks-

tad etter å ha sett et TV-innslag om FLINT Tønsbergs demensfotball. Ideen spredte seg raskt – og i løpet av kort tid ble Gresvik IF, Fredrikstad demensteam og Fredrikstad Demensforening enige om å starte opp et tilsvarende tilbud lokalt. Med Gresvik IF som hovedaktør og med erfaring fra gåfotballen, ble konseptet en naturlig forlengelse av klubbens arbeid for inkludering og folkehelse.

**Glede og mestring på banen**  
GÅfotball er en tilpasset versjon av vanlig fotball – uten løping, harde taklinger eller høye baller. Deltakerne spiller i et rolig tempo med ett ben i bakken hele tiden, og fokuset ligger på mestring og trivsel, ikke prestasjon. Trenin-



Synne, Tormod og Grete primus motorer.

gen varer én time, etterfulgt av en sosial samling med enkel servering. – Dette er ukas høydepunkt, forteller Grete Arneberg Berg, som ser hvor mye gleden smitter over på ektemannen. Mange av deltakerne opplever bedre balanse, styrke og trygghet etter kort tid, og ikke minst en følelse av tilhørighet og fellesskap.

## En verdifull møteplass for alle

For pårørende gir treningen en viktig pustepause og trygghet i vissheten om at deres kjære er i gode hender. Hver deltaker får individuell oppfølging fra helsekrutter og frivillige som støtter både fysisk og sosialt. Den varme atmosfæren gjør GÅfotballen til mer enn trening – det er en møteplass der latteren sitter løst, og små seire feires stort. Det sosiale samværet etter økten viser seg å være minst like verdifullt som selve treningen.

## Samfunnsengasjement i praksis

Prosjektet drives av et sterkt samarbeid mellom Gresvik IF, Fredrikstad kommune, Røde Kors Onsøy, Glemmen vid-



Hver uke fylles Gressvikhallen av latter, bevegelse og ekte idrettsglede. Her møtes mennesker med demens, frivillige og helsearbeidere til GÅfotball.

eregående skole og frivillige fra nærmiljøet. Tuberkuloseforeningen har bidratt økonomisk, og flere lokale aktører har meldt seg som støttespillere. For Gresvik

IF handler dette om mer enn idrett – det handler om mennesker. – Vi ønsker å vise at klubben kan være en ressurs for hele lo-

kalsamfunnet. GÅfotballen er et bevis på at idretten kan gi glede, mestring og fellesskap – hele livet ut, sier prosjektleder Grete Pettersen.

## FAKTA:

|                 |                                                                           |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Treningstid:    | Hver onsdag kl. 12.30–13.30                                               |
| Sosial samling: | Kl. 13.30–14.30                                                           |
| Sted:           | Gressvikhallen (ute i Trondalen om sommeren)                              |
| Kontakt:        | Grete Pettersen – 909 59 237 / greteekristin@yahoo.no                     |
| Arrangør:       | Gresvik IF i samarbeid med Aktiv Fredrikstad, Demensteamet og frivillige. |



Idrettsglede kjenner ingen alder og har en smittende effekt.



## SQUASH OG SALTIMER



### VI TILBYR:

- Et velutstyrt treningstudio
- Spinning & saltimer for alle
- Squash
- Gratis veiledningstimer
- Bemannet senter
- Stor gratis parkeringsplass

## REFORMERPILOTES STUDIO

*Nyhet!*

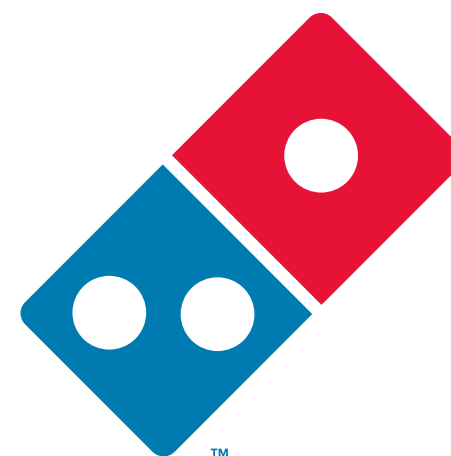
### VI TILBYR:

- Pilates på matte
- Pilates på Barre
- Pilates på Reformer

### FOR MER INFORMASJON:

www.plussonsoy.no  
Telefon: 69 59 35 01  
Bruket 35, 1621 Gressvik

 Pluss Onsøy



# Domino's Pizza®

Alltid **15%** rabatt  
til deg med kodeordet  
«Gresvik»

## STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!



Gjør som 700 andre og støtt oss med  
Grasrotandelen, da går inntil 7% av  
det du spiller for direkte til Gresvik iF!  
Skann QR-koden, send SMS  
«Grasrotandelen 977195500» til 60000  
eller velg Gresvik IF i appen

18+ Hjelpeinjen.no

 Norsk Tipping

### LOKALER TIL LEIE

Trenger du selskapslokaler?  
Da kan du leie salene i Trondalen.  
Kontakt Thomas tlf: 992 76 016  
eller kontoret@gresvikif.no for å  
booke til bursdag, konfirmasjon,  
fest eller annet.

**GRESVIK**



SENTRALT I SARPSBORG – RETT V/ E6 – 45 MIN TIL OSLO



## LAGERHOTELL I SÆRKLASSE

Trygg lager- og varehåndtering  
for små og mellomstore bedrifter!  
– Spar penger med god logistikk!



### LAGERHOTELL

CROSSDOCK,  
BUFFER OG SESONG

### LOGISTIKK

FRIGJØR TID OG REDUSER  
FASTE KOSTNADER



**KONTAKT OSS,**  
sammen finner vi  
gode løsninger for  
deg også!

ROAR OLSEN  
roar@becolager.no



950 36 260

 www.becolager.no



En stor takk til de som har skapt økonomiske rammer for at Gressvikingen 2025 kommer ut til lokalsamfunnet på Gressvik.

Vanberg Reklame  
Beco Lager  
Br.Lie AS  
Gressvik Bygg & Eiendom  
Helminsen AS  
Meny Ørebekk  
Odins Kro  
Onsøy Pluss Treningssenter

Salatmestern - Gressvik  
Tasty - Christianslund  
Onsøy Synssenter - Gressvik Torg  
Stene Stål Gjenvinning AS  
Fotograf Ida Christin Foss  
Dominos Pizza Fredrikstad  
AOF Østlandet

# ***GRESVIK IF***

## ***KLUBBEN DER ALLE SKAL TRIVES***

Liker du Gressvikingen og vil lese mer om klubben og hjemstedet ditt?

Støtt oss gjerne med 50,- til arbeidet med å gi ut to versjoner i året.

**Vipps 50,- til 55759 • Takk for støtten!**