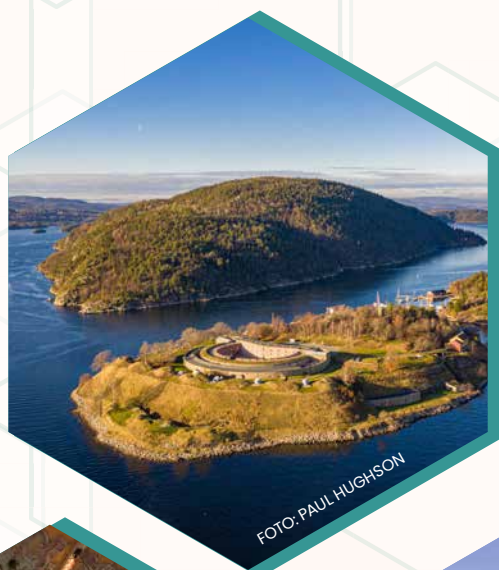




# FOLLO

NÆRINGSFORENING

2026



Samler kreftene  
– styrker veksten

# Sammen for Follo

I Folloregionen tar vi utgangspunkt i våre sterkeste fortrinn – kompetansen i befolkningen, nærheten til Oslo, sterke fagmiljøer og attraktive steder å leve. Vi tror ikke på å kopiere andre, men på å utvikle det som er unikt for oss.

Næringsutvikling i Folloregionen handler om mer enn vekst alene. Vi kobler næringsutvikling tett med attraktivitet og stedsutvikling, fordi livskvalitet, identitet og verdiskaping henger sammen.

Vi skal utvikle arbeidsplasser som matcher arbeidsstyrken vår, og samtidig bruke næringsarbeidet aktivt for å bidra til å løse samfunnsutfordringer. Regionen har høy og økende gründeraktivitet, og vår rolle er å forsterke dette gjennom bedre samspill, sterkere nettverk og tydelig retning.

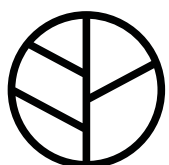
Sammen med Follo Næringsforening jobber vi for å samle og styrke næringslivet, og utvikle en region som er mer enn summen av enkeltkommuner.



Se video

**«Vi skal ikke bare  
legge til rette for næringsvekst  
– vi skal styre den.  
Mot det som skaper verdi,  
løser samfunnsutfordringer og  
bygger en sterkere region.»**

*Silje Kjenseth-Wynter,  
nærings- og kultursjef  
i Nordre Follo kommune*



**Veksthuset**



**Trøgstad**  
SPAREBANK



FOTO: LILL-KARIN SALTERMARK



**«Når vi utvikler gode steder å leve, skaper vi også de beste forutsetningene for et sterkt og bærekraftig næringsliv.»**

*Cecilie Dahl-Jørgensen Pind, ordfører i Nordre Follo kommune*



Folloregionen er først og fremst et godt sted å leve. Vi har sterke lokalsamfunn, høy livskvalitet og mennesker som ønsker å bidra.

Når vi lykkes med å utvikle attraktive steder, legger vi også grunnlaget for et bærekraftig og fremtidsrettet næringsliv. Derfor ser vi næringsutvikling, stedsutvikling og samfunnsutvikling i sammenheng.

Gjennom samarbeid med næringslivet og aktører som Follo Næringsforening skal vi videreutvikle regionen som et sted hvor både mennesker og virksomheter kan vokse.



FOTO: GEIR ARNEBERG

**«Vår styrke ligger i lokal innsikt kombinert med et sterkt nettverk, noe som gir våre medlemmer både trygghet og nye muligheter.»**

*Christine Strømsæther, daglig leder i Follo Næringsforening*

## Lokal innsikt, stor trygghet

**23.000**

Arkitekter, Ingeniører og Spesialister

**140** lokalisert i Follo



**SWECO** 

# Vi kobler mennesker og skaper muligheter

Follo Næringsforening jobber tett med både næringsliv og offentlige aktører for å skape utvikling i regionen.

Vi er en aktiv brobygger mellom bedrifter, kommuner og fylkeskommunen, og bidrar i alt fra høringsprosesser og næringsutvikling til etablering av nye satsinger.

Gjennom samarbeid med aktører som eksempelvis NAV, Fontenehuset, Futuragruppen, etablerertjenester og innovasjonsmiljøer, bidrar vi til å få flere i arbeid, styrke gründere og utvikle eksisterende virksomheter.

## 4 grunner til at bedrifter bruker oss:

1. Finne lokale leverandører og samarbeidspartnere
2. Bygge synlighet i regionen
3. Få faglig påfyll som er relevant for hverdagen
4. Ha en arena der det er lett å bli kjent, og lett å bidra

«Som medlem opplever vi flere henvendelser gjennom nettverket.»

Robert Gangsø,  
daglig leder i Smart Kaffe AS

## Et sterkt fellesskap for næringslivet i Follo

Follo Næringsforening har siden 1991 vært en viktig møteplass for næringslivet i regionen. Vi samler små og store bedrifter på tvers av bransjer og kommuner, og jobber aktivt for å styrke rammevilkårene og mulighetene for lokal verdiskaping.

Gjennom året arrangerer vi en rekke møteplasser som gir konkret verdi. Her kobles mennesker, ideer og muligheter sammen. Vi legger til rette for relasjoner som utvikler seg til samarbeid, nye kunder og konkrete resultater.

### Vår visjon:

Sammen bygge en sterk og stolt næringsregion, preget av vekst, samarbeid og fellesskap.



FOTO: ESSE

## Vil du ta bedriften din til neste nivå?

Gjennom vårt samarbeid med Aggrator Inkubator Ås er vi involvert i ESSE Vekstprogram, en praktisk mini-MBA for deg som vil skape vekst.

Programmet består av 10 heldags masterclasser på BIT Innovasjonssenter i Ås, med fokus på sentrale temaer innen forretningsutvikling. Du får tilgang til ledende fagkompetanse, jobber konkret med egen bedrift og får direkte tilbakemeldinger fra erfarne næringslivsledere. Samtidig bygger du relasjoner til andre vekstbedrifter og blir en del av et sterkt innovasjonsmiljø.

Sammen ønsker vi å skape flere muligheter for selskaper i regionen, dele kompetanse og utvikle et sterkere lokalt næringsliv.

**Vil du utvikle virksomheten din og skape vekst?  
Bli med på ESSE Vekstprogram.**



FOTO: ESSE

**EPN** EVENT  
PARTNER  
NORGE

**EventPartnerNorge AS**

- Event
- Utleie
- Selskapslokaler
- Catering

post@epnorge.no

69 89 7000



# Fordeler som gir verdi i hverdagen

Som medlem får du tilgang til et bredt spekter av fordeler gjennom vårt nettverk av medlemsbedrifter og samarbeidspartnere.

Du kan benytte deg av gode avtaler, rabatter og tjenester, samtidig som du styrker det lokale næringslivet ved å handle med andre i regionen. Når lokale bedrifter velger hverandre, skapes det mer verdi og et sterkere næringsliv.

**Follo Næringsportal**

For medlemmer · Follo Næringsforening

## Folloregionens næringsliv på ett sted.

Sanntidsinnsikt fra Brønnøysundregistrene for alle seks Follo-kommunene. Finn nye selskaper, vekstsignaler og din neste kunde før konkurrentene gjør det.

[Registrer medlemskap →](#) [Se hva du får](#)

Tilgang krever medlemskap i Follo Næringsforening

**Bli medlem og få full oversikt i Follo Næringsportal**

**THE WELL**  
En verden av velvære

The Well er ikke bare Nordens største spa, det er også et sted hvor arbeid, kreativitet og velvære smelter sammen. Hos The Well kan du holde kurs, møter og konferanser i moderne og elegante omgivelser, med en atmosfære som gjør at hjernen jobber bedre og skuldrene senker seg.

Med restaurantopplevelser, lekre hotellrom og et avslappende miljø rett utenfor Oslo, blir kurs og konferanser på The Well mer enn et møte — det blir en opplevelse de ansatte husker.

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



# Fra idé til vekst

## En gründerhistorie med lokal forankring

Da Linda Jensen startet Smarketing, var målet tydelig: Å gjøre salg og markedsføring mer strukturert, treffsikkert og effektivt for B2B-selskaper.

Gjennom samarbeidet med Follo Næringsforening fikk hun raskt tilgang til et relevant nettverk og en arena for å teste, utvikle og synliggjøre konseptet sitt. Foreningen har også vært pilotkunde på Smarketing CONNECT Hub, noe som har gitt verdifulle erfaringer og videreutvikling av løsningen.

Gjennom møter, samarbeid og kunnskapsdeling har Smarketing fått innsikt, muligheter og tilgang til mennesker som har vært avgjørende i en tidlig fase. I dag opplever Smarketing økt synlighet, flere relevante dialoger og nye forretningsmuligheter, mye av det skapt gjennom relasjoner bygget i nettverket.

**«For meg har Follo Næringsforening vært en døråpner til kunder, samarbeidspartnere og nye muligheter. En sterk næringsforening samler bedrifter på tvers og gjør det enklere å samarbeide, lære og skape lokal vekst.»**

*Linda Jensen, gründer i Smarketing AS*

## movement.

Stoler • Sofa • Bord • Interiør  
Oppbevaring • Belysning  
Skillevegger • Elektronikk

 22 15 15 00

 hello@movement.as

 Regnbueveien 9, 1405 Langhus



# En region med styrke i mangfoldet

Folloregionen er en region full av muligheter, der ulike næringer utfyller hverandre og danner grunnlag for vekst og verdiskaping.

På **Nesodden** vokser kreative og kompetansebaserte virksomheter frem, tett koblet på hovedstaden.

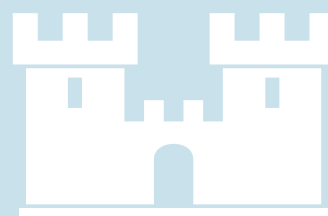


FOTO: PAUL HUGHESON

I **Enebakk** finner vi solide tradisjoner innen bygg, håndverk og lokal verdiskaping.



FOTO: TUENR ID



I **Frogn** finner du opplevelser, handel og reiseliv som tiltrekker mennesker og skaper liv.

Lokalbanken siden 1859.



asbank.no

En rådgiver som  
kjenner deg – og er der  
når du trenger det.



Askim & Spydeberg  
SPAREBANK



I **Ås** driver kunnskap, forskning og innovasjon utviklingen fremover.



FOTO: TONJE HAVORSSEN WADE / NMBU



FOTO: THE WELL



**Nordre Follo** fungerer som regionens tyngdepunkt, med et bredt og variert næringsliv.



**Vestby** har etablert seg som et viktig logistikknø, med sterke miljøer innen handel og distribusjon.

**Til sammen skaper dette en region med både bredde og kraft, der samarbeid på tvers gir nye muligheter for vekst.**

**Når vi kobler disse styrkene, skaper vi nye muligheter, og gir våre medlemmer et unikt fortrinn.**

## Struktur på innkrevingen. Flyt i økonomien.

ECPay som inkassopartner hjelper deg å håndtere utestående krav effektivt og profesjonelt.

Med integrasjoner mot ledende ERP systemer, tydelige prosesser og løsningsorientert oppfølging sikrer vi bedre betalingsflyt – uten unødvendig konflikt.

Vi treffes på +47 02165 eller [salg@ecpay.no](mailto:salg@ecpay.no)

[ecit.com/no/ecpay-as/](https://ecit.com/no/ecpay-as/)

**ECPay**





«Arrangementene har ført til nye bekjentskap og spennende samarbeid og nye kunder.»

Lotte Lundby,  
Advokatfirmaet Halvorsen & co



## Arenaer der vekst skjer

Vi er med på å utvikle levende møteplasser og miljøer for næringslivet i Follo.

Gjennom arenaer som Veksthuset i Ski og samarbeid med innovasjonsmiljøer som BIT i Ås, legger vi til rette for samarbeid, kunnskapsdeling og nye forretningsmuligheter.

Her møtes gründere, etablerte bedrifter og fagmiljøer, og sammen skaper de utvikling og vekst i regionen.



Les mer

Det tryggeste valget er en advokat  
som kjenner saken din.

Advokatfirmaet  
**Halvorsen** 

Vi har kontor i Lillestrøm, Ski, Jessheim, Lørenskog og Råholt

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

+47 64 84 00 20 • [post@halvorsenco.no](mailto:post@halvorsenco.no)

VI TAKKER VÅRE  
SAMARBEIDSPARTNERE FOR  
BIDRAG TIL Å REALISERE  
DENNE BROSJYREN



«Vi har mulighet til å sparre med andre, dele erfaringer og få faglig utvikling. Dette gir større trygghet og nye kunder.»

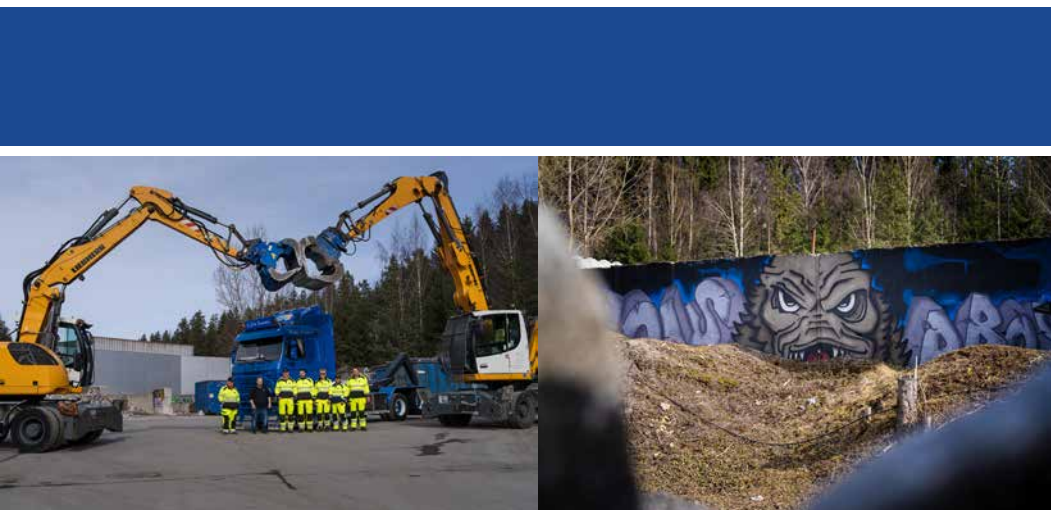
Per Aaraas,  
Adecco Norge AS



### Om Veksthuset

Veksthuset Follo samler rådgivere og fagmiljøer under samme tak for å gjøre hverdagen enklere for folk, bedrifter og lokalsamfunnet.

Her får du trygghet og personlig rådgivning, faglig støtte og et fellesskap som skaper vekst, sammen.



## FOLLO TRUCKUTLEIE AS ER DIN LOKALE AVFALLSPARTNER

Vi bistår både privatkunder som trenger å leie container i en periode, entreprenører som må følge strenge krav til sorteringsgrader og bedrifter som trenger dunker til næringsavfall med faste tømmingsintervaller.

Vi stiller opp til avtalt tid og strekker oss langt for at våre kunder skal være fornøyde. Vårt eget avfallsmottak på Langhus tar imot alle typer avfall og du blir alltid møtt med et smil og et tilbud om varm kaffe når du ankommer plassen vår. Gjennom 50 år har vi bygget oss opp til å bli Nordre Follo's innbyggere og utbygges foretrukne avfallspartner.

Team  
Follo Truckutleie



**REGBUEN GJENVINNING**

Besøksadresse: Regnbueveien 4, 1405 Langhus  
Tlf. 64 86 31 03  
E-post: [post@follotruckutleie.no](mailto:post@follotruckutleie.no)

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

## Vil du være en del av fellesskapet?

Bli medlem i Follo Næringsforening og få tilgang til nettverk, synlighet og nye muligheter.

Les mer og meld deg inn på:  
[frnf.no](http://frnf.no)



«Vi legger til rette for utvikling og samarbeid. For det er når mennesker møtes, at vekst skjer.»

*Christine Strømsæther,  
daglig leder  
i Follo Næringsforening*

### Kontakt oss



932 21 793



[christine@frnf.no](mailto:christine@frnf.no)



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



Veksthuset Ski



**FOLLO**  
NÆRINGSFORENING