

# Pensjonisten

NUMMER 3 — MARS 2024 / 74. ÅRGANG — KR. 99,-

Norges største eldremagasin

Portrett:

## YAMA WOLASMAL

«Jeg veier mine ord på gullvekt i frykt for at det jeg sier kan tas ut av sin sammenheng»

SIDE 38

*Påskekrim*  
**MØT VIVECA  
STEN I ÅRE**  
SIDE 68

*Drikke*  
**EN SMAK  
AV TOSCANA**  
SIDE 56

*Aktuelt*  
**FRA UFØR  
TIL ØYKONGE**  
SIDE 8

Tema:

## BOLIGPOLITIKK

I Danmark er boligpolitikken helt annerledes enn i Norge.

40 prosent leier, og markedet er strengt regulert. Vi har

møtt to fornøyde pensjonister i høyrekommunen Hørsholm.

\*\*\*  
317.400  
LESERE

UKEBLADER	BC	2647	003	kr. 99,00
				47003
7	023060	126476		

Anti-magnetic.  
5-day power reserve.  
10-year warranty.

**Go your own way**

Bodø: Presis ur og gull  
Kristiansund: Protid Urmaker Carlsen  
Larvik: Felumb  
Oslo: Thune Munch Brygge  
Oslo: Urmaker Christensen  
Oslo: Urmaker Larsen Fornebu S  
Strømmen: Urmaker Larsen  
Tromsø: Protid Urmaker Hansen  
Trondheim: Protid Urmaker Lian  
Ålesund: Urmaker Nelvik

Distributor: Denmark, Norway and Sweden:  
Stæhr A/S  
+45 4526 9100  
info@staehrgroup.com

**ORIS**  
HÖLSTEIN 1904

# leder

AV TROND H. NEDREBØ, REDAKTØR

## DETTE HAR VI RÅD TIL!

**R**egjeringspartiene Arbeiderpartiet og Senterpartiet har sammen med Høyre, Sosialistisk Venstreparti, Kristelig Folkeparti, Venstre og Miljøpartiet de grønne blitt enige om et pensjonsforlik, nær opp til innstillingen Regjeringen la fram for Stortinget tidligere i år.

At det nå er et bredt politisk forlik, kan være veldig positivt, men vi blir urolig når «Alle pensjoner under utbetaling skal fortsatt reguleres med gjennomsnittet av lønns- og prisveksten». Dette vil rett og slett bety at pensjonene ikke vil holde tritt med prisveksten i samfunnet. Veldig uheldig, og pensjonisters generelle kjøpekraft blir ikke bedre.

Samtidig som denne artikkelen til Pensjonistens påskeutgave skrives, flimrer 16 853 milliarder over mobilskjermen. Det er i skrivende stund verdien av Statens pensjonsfond utland. Verdien endrer seg raskt i løpet av en dag, uker og måneder, men faktum er at fondet har vokst med svimlende 4300 milliarder kroner siden utgangen av 2022. Ufattelige størrelser for de fleste av oss.

Norge har som nasjon enorme menneskelige ressurser, naturressurser, men også «pæng» på bok, takket være sliterne som tenkte på å yte og kreve etter behov. Ved å bruke noe mer av det rommet handlingsregelen gir, og som markedet kjenner godt til, kan vi enkelt rette opp i mange ulike behov i samfunnet vårt, og dermed gi en solid håndsrøking til dem som sliter. Det har vi som nasjon råd til!

Men vi har også råd til å styrke kommuneøkonomien slik at vi fullt ut kan gjennomføre



**fondet har vokst med svimlende 4300 milliarder kroner siden utgangen av 2022**

”

reformer som Leve hele livet, Bo trygt hjemme og et Aldersvennlig Norge. Reformene må løses i et nært, tett samarbeid mellom de frivillige og kommunene, ledsaget av en solid pott statlige kroner. Uten god kommuneøkonomi vil alle reformene forbli bare ord.

Partene i arbeidslivet er allerede i gang med å posisjonere seg foran lønnsoppgjøret. Arbeidstakerne vil ha real lønnsvekst og reallønnsvekst for å rette opp tidligere svake lønnsoppgjør, men også litt av verdiproduksjonen de har bidratt til. I likhet med pensjonistene vil også de ha en lønn å leve av. Lønnsoppgjøret vil dessuten påvirke utfallet av tryggedrøftingene i 2024.

Vi har også råd til å styrke de svakeste økonomi. Mjølk, brød, kaffe, middagsmat og pålegg koster like mye for de svakeste som for de best bemidlede, men de minst bemidlede har færre kroner å rutte med. ☹️

# innhold



# 31

**TEMA.** Hørsholm kommune, en liten tog- eller biltur utenfor København, byr på overraskelser for oss «eie-syke» nordmenn. Eva Juel (67) og Viola Nielsen (77) deler sine erfaringer.

FOTO: ELLEN JOHANNE JARLI

PS!

Vi skaper våre boliger, og etterpå skaper boligene oss.

Winston Churchill



# 88

**KJÆRLIGHETSGAVE.** Da Heidi (55) trengte ny nyre, var ikke ektemannen Vidar (58) i tvil. Men kunne det bli match når de ikke var i slekt, og attpåtil hadde forskjellige blodtyper?

FOTO: MARIANNE OTTERDAL JENSEN

## aktuelt

### 8 ØYKONGE

Som 34-åring ble Helge Skogheim (54) nesten drept i en bilulykke. Som 45-åring fikk han et nytt liv, med batteri i magen og elektriske kabler i hodet. Nå er han øykonge!

### 12 FYSIOTERAPI

De tar klinikken med behandlingsbenk og utstyr hjem til deg, du trenger ikke å gjøre i stand noe. Interessen for hjemmefysioterapi er økende.

## artikler

### 40 PORTRETET

Yama Wolasmals stødige røst er for mange av NRKs lyttere og seere et trygt anker i en urolig verden. Som Midt-Østen-korrespondent oppsøker han kriger og konflikter, og formidler dramatiske nyheter.

### 68 PÅSKEKRIM

Den tredje boka i Viveca Stens serie fra Åre, Forsoneren, kom nylig på norsk, og passer svært godt om du liker å krydre påskeferien med spenning og uhygge. Forfatteren bor selv i den idylliske byen om vinteren.

### 72 CIRKA TEATER

Teaterparet Anne Marit og Gilles har holdt på med Cirka teater i 40 år. Nå går de løs på minst tre nye år.

### 74 PIONER

Onkel Rikard er pensjonist. Tasse Tyv har fått en etterfølger. Men Pelle Politibil lever i beste velgående, på vei inn i rampelyset igjen. Mannen bak suksessen, Åge Magnussen, gleder seg.

## mat&reise

### 46 BULGARIA

Bulgaria byr på god mat og drikke, eksotiske kulturopplevelser og spennende historie. Bli med på ferie til landet hvor prisnivået er lavest i Europa. Med direktefly fra Oslo er det enkelt å reise dit også.

### 54 HJEMMELAGET

I vinter kom boka Spis dette! 90 hverdagsfavoritter uten sukker og ultraprosesserte ingredienser. Den inneholder mange fristende oppskrifter, og slett ikke bare til hverdagsbruk.

## meninger

### 21 PENSJON

Enker og enkemenn kan tape flere tusen kroner i året på at gjenlevendetillegget ikke lenger skal oppjusteres, skriver Sindre Farstad.

### 22 KJØPEKRAFT

Pensjonistforbundet krever ny og forsterket politikk på flere områder for å møte vår tids store samfunnsendring, at vi blir flere eldre og lever lenger enn tidligere generasjoner.

### 122 SKRÅBLIKK

- Jeg mener ikke at verdens diktatorer skal begynne å fortelle artige røverhistorier til befolkningen, skriver Knut Lystad i sitt skråblikk.

## kultur

### 65 MINIINTERVJUET

Riksteatret er 75 år. Den aller første turnéen gikk til Troms og Finnmark i 1949, og fortsatt reiser teatret land og strand rundt. Multikunstneren Arne Nøst er stolt teatersjef.

**77 Sudoku og løsninger**  
**78 KRYSSORD**  
**83 FINN EN VENN**

## guide

### 98 VELFERDSFELLA

Permisjonsrettigheter med lønnskompensasjon sikrer retten til å beholde jobben og gjør det lettere å komme tilbake i arbeid når omsorgsoppgavene opphører, skriver Steinar Barstad i en kronikk om velferdspolitikk.

### 100 GODE TENNER

Hvis du får problemer med kjeven eller munnhulen, kontakter du fastlegen eller tannlegen? Det er ikke alltid like opplagt.

## Pensjonisten

### ANSVARLIG UTGIVER:

**Pensjonistforbundet**  
Postboks 6714,  
St. Olavs plass, 0130 Oslo  
Telefon 22 34 87 70  
[www.pensjonistforbundet.no](http://www.pensjonistforbundet.no)

### FORBUNDSLEDER:

Jan Davidsen

### ANSVARLIG REDAKTØR

Trond H. Nedrebø  
Tlf. 22 34 87 70  
[trond.nedrebo@pensjonistforbundet.no](mailto:trond.nedrebo@pensjonistforbundet.no)

### DESIGN OG PRODUKSJON HYPER

Redaktør: Anne Wennberg  
Design: Marianne Hope  
Prosjektleder: Marie Bjørnskau  
[www.hyper.no](http://www.hyper.no)

### FORSIDEFOTO

Imad Abou Jaoude

### ANNONSERING

Wenche Huser Sund  
Mobil: +47 906 16 307  
[huser@salgsfabrikken.no](mailto:huser@salgsfabrikken.no)  
Vivian Karlsen  
Mobil: +47 919 03 397  
[vivian@salgsfabrikken.no](mailto:vivian@salgsfabrikken.no)

### TRYKK

Aller Tryk AS  
**OPPLAG**  
220 906

### MEDLEMSSERVICE/PENSJONISTEN

Telefon: 22 34 87 70 (Tast 1)  
09:00–14:00  
E-post: [medlem@pensjonistforbundet.no](mailto:medlem@pensjonistforbundet.no)



ISSN 0801-4515 (trykt utgave)  
ISSN 1894-8847 (online)

*Pensjonistforbundet har ikke ansvar for tekstinnhold i annonser og bilag.*



Er du redd for at liv eller helse er i fare?  
**Ikke vent og se, ring 113**

Hvert sekund teller når liv står på spill.



Les hvordan du kan  
bidra til å redde liv!



# aktuelt

Nyheter / forskning / teknologi / medlemsnyheter / dingser / helse /

## Jakten på kulturminner

**Over 800 nordmenn, unge som eldre, er bitt av basillen.** De jakter kulturminner ved hjelp av metallsøkere.

Da Erik Rønning Johansen (70) meldte seg inn i Råde Historielag i 1986, kjøpte han metallsøker. Han ville ha en ny hobby etter å ha drevet med fotball, luftgevær og jakt i mange år. Den skulle vise seg å bli en varig interesse. Metallsøking gir mye frisk luft, mosjon, avstressing, sosialt fellesskap og gode muligheter for lokalhistorisk fordypning og forståelse for kulturarven, oppsummerer Johansen, som er bosatt på Garder, ti minutters kjøring fra Vestby.

Han har gjort en rekke interessante funn opp gjennom årene, det gjeveste er en bronsealderøks, om lag 2500 år gammel. Den fant han i Råde, hvor han lenge bodde. Han har også gjort flere gullfunn. I 1991 var han med og startet Norges Metallsøkerforening, et bindeledd mellom brukere av metallsøkere og myndighetene. Johansen er i dag seniorrådgiver i foreningen.

Før du begynner med metallsøking, må grunneier kontaktes for tillatelse til å gå på jordene. Finner du gjenstander eldre enn fra 1537, skal de leveres til staten. Det samme gjelder mynter eldre enn 1650. ☘



**JAKTER.** Interessen for metallsøking ble vekket i 1986. Siden har Erik Rønning Johansen (70) holdt det gående.

TEKST OG FOTO: TERJE HANSTEEN

# velferd

**RØTTER.** Helge har feriert på Kjeholmen siden han var en neve stor, og er godt kjent på øya. Han bidro med mye snekkerarbeid under den store restaureringen for noen år siden.



## FRA UFØR TIL ØYKONGE!

Som 34-åring ble **Helge Skogheim** (54) nesten drept i en bilulykke. Som 45-åring fikk han et nytt liv, med batteri i magen og elektriske kabler i hodet.

TEKST: MERETE SILLESEN FOTO: MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN

**H**ELGE HAR VOKST opp i Oslo. Mor og stefar jobbet i Oslo Sporveier, og familien hadde mange flotte turer til Kjeholmen i Oslofjorden, hvor Oslo Sporveier Arbeiderforening (OSA) har feriested for sine ansatte.

– At jeg skulle ende opp som bestyrer på Kjeholmen og bo på øya ni måneder i året, ble en overraskelse for alle. Jeg er utdannet tømrer og var i

vanlig jobb inntil ulykken i 2003, sier Helge, som ble erklært arbeidsufør etter ulykken. Han ble rammet av klasehodepine, også kalt Hortons hodepine og clusterhodepine, med hyppige og langvarige anfall.

**Idyllisk sted.** Helge henter Pensjonistens journalister med en ombygget, gammel redningsbåt. Kjeholmen ligger idyllisk til midt mellom Snar-

øya og Ostøya i Bærum. Feriehjemmet har den sørvestlige delen av øya, med utsikt mot Nesodden og Høvik/Sandvika. Den eldste bebyggelsen er fra cirka 1870. Bygningen kalles «Jaktslottet» og er øyas midtpunkt, med alt fra peisestue til brudesuite. Øya har flotte bademuligheter, stier og et rikt dyreliv. Hele området ble restaurert for noen år siden, og framstår i dag som meget velholdt og idyllisk.

## “ Jeg bor egentlig på Tolga, der også datteren min bor, men jeg tilbringer mest tid her.

– Mens ribbeinsbrudd og andre skader grodde etter bilulykken, ble hodepinen bare verre. Jeg prøvde alt som fantes av medisiner, uten effekt, og ble ganske desperat. En dag hadde fastlegen vikar. Han kjente en nevrolog i Trondheim, som forsket på hodepine, og søkte meg dit. Behandlingen jeg fikk på St. Olavs hospital, reddet livet mitt. Helge kjente bedring etter få måneder, men er blitt vant til å leve med konstant hodepine.

**Inngripende behandling.** Selv om Helge formelig strutter av energi og sunnhet, må han fremdeles ta hensyn til helsa når det gjelder arbeid og hvile. Kablene fra batteriet som ligger under huden på magen, går opp langs halsen, nakken og inn i hjernen. Batteriet i magen skiftes hvert fjerde år.

Professor emeritus i nevrologi, Lars Jacob Stovner, har sitt virke på NTNU og St. Olavs hospital i Trondheim. Han forteller at behandling med strøm til hjernen ser ut til å stimulere visse nerveceller som hemmer smerter. Pasienten kan selv regulere strømmengden ved hjelp av en magnet. Slik behandling er inngripende, og en liten prosent vil kunne få hjerneblødninger og infeksjoner.

**Variierende effekt.** Strømbehandlingen tilbys kun pasienter med skjelvelidelser som Parkinson og Tourettes, og psykiatiske tilstander, som svært dyp depresjon, og som ikke har respondert på annen behandling. Internasjonalt er det gjennomført prosjekter der enkelte pasienter med

klasehodepine har fått slik behandling. De har gjerne et helt miserabelt liv på grunn av hodepinen, og er ikke blitt hjulpet av noen annen behandling. Effekten i disse studiene har variert, og dette er på ingen måte en mirakelkur.

– Der vi ser at pasienten muligens kan ha nytte av behandlingen, har vi henvist til utlandet, spesielt London, sier Lars Jacob Stovner. Han er glad for at Helge Skogheim har så god nytte av behandlingen, men sier at dette ikke er et tilbud som vurderes for pasienter med klasehodepine i Norge.

**To bosteder.** Da Helge Skogheim ble spurt av ledelsen i OSA om han kunne

tenke seg jobben som bestyrer på Kjeholmen, turte han ikke å love noe, men var villig til å prøve.

– Nå har jeg vært bestyrer her i åtte år, og stortrives. Jeg bor egentlig på Tolga, der også datteren min bor, men jeg tilbringer mest tid her. Helge flytter ut på øya når isen går ved påsketider, og flytter til Tolga rundt november, eller når isen legger seg.

– Bortsett fra de to obligatoriske handleturene i uka med feriegjester i sommerferien, har jeg ingen fastlåste planer. Har jeg en dårlig dag, kan jeg ta det med ro og pusle med vedlikehold, sier Helge. Det betyr mye å være i lønnet arbeid. Han tror mange uføre gjerne vil jobbe, men at det ofte tilrettelegges for dårlig. ☘



**HANDYMAN.** Helge er utdannet tømrer, og liker å snekre og bygge. Han forteller at aktive feriegjester etter eget ønske ofte bidrar.

# kosthold

## Kraft i kopp gir kraft i kropp!

Urkraft er de eneste som produserer tørket kraft på norske råvarer. Siv Hauge kokte kraft under studiet, og siden da har kraft vært en fast del av hennes kosthold.

TEKST OG FOTO: CHRISTINE NORDHAGEN VIK



**65%** 65 prosent av nyankomne innvandrere som gikk ut av introduksjonsprogrammet i 2021, var i jobb eller utdanning innen november året etter, ifølge SSB. Det er den nest høyeste andelen som er målt siden introduksjonsprogrammet ble innført i 2004. KILDE: FORSKNING.NO

**M**ed kraft som base i supper, sauser og gryter blir maten ikke bare næringsrik, men også garantert god. I tillegg til at kraft er bra for oss, er det bærekraftig å utnytte hele dyret, forteller Siv Hauge. Hun flyttet til Ringsaker i 2022, og kom enda nærmere råvarene hun nå lever av å koke kraft på. Nå driver hun Urkraft sammen med samboeren Rune.

**Var mye syk.** I Ringsaker produseres kylling og storfe som brukes i produksjonen av kraften, som kokes på bein, levert fra bønder som driver økologisk jordbruk og er opptatt av dyrevelferd.

– Jeg er utdannet naturopat og ernæringsterapeut, og har siden studiene vært opptatt av å spise rene, ubearbejdede råvarer. Da jeg var liten, var jeg mye syk. Dette gjorde at jeg ble interessert i ernæring og hvordan maten påvirker oss, forteller Siv.

Urkraft har siden starten opplevd enorm interesse for produktene sine. Ideen kom Siv på da hun selv savnet tørket kraft å ha med på tur.

– Alternativene som fantes, inneholdt ikke den gode næringen fra kraften jeg ønsket å ta med meg. Før kraften tørkes, koker jeg kraften i 24 timer, fjerner fett og damper bort vannet. Hele prosessen tar opptil

fire dager. Når kraften har tørket, er det kun igjen konsentrerte næringsstoffer, og er like bra som fersk kraft, ernæringsmessig.

**Veldig sunt.** Kraft kokt på bein og skrog inneholder næring som er lett for kroppen å omsette fordi proteinene i kraften er brutt ned i enklere bestanddeler.

– Hvis jeg skal gi ett råd om en bra ting du kan gjøre på kjøkkenet, så er det å koke kraft. Den burde ha vært servert på alle sykehus og sykehjem, i supper og gryter. Det er en grunn til at suppe alltid har blitt servert til syke mennesker. Grunnen til at kraft er bra for oss, er den høye andelen av kollagen som er målt i langtidskokt kraft, kokt på bein, føtter, skrog og sener, forteller Siv. Kollagen er i utgangspunktet et protein, som vi produserer selv, men etter en viss alder går produksjonen ned.

– Kraften som kokes på bein, er i tillegg veldig næringsrik. Denne næringen suger kroppen til seg. Aminosyrene som er i kraft, finnes i bein, som også inneholder masse mineraler. Gjennom langtidskokingen klarer vi å trekke ut både kalsium, magnesium og kalium. Det er like mye kalsium i en kopp kraft som i et glass melk, forteller Siv.

**Fra skogen.** Kraftblandingene fra Urkraft inneholder elementer du ikke finner i butikken. Siv tilbringer nemlig mange timer i na-



**LANG PROSESS.** Kraften kokes i 24 timer for å trekke ut mest mulig næring av beina.

**TIL TØRK.** Kraften tørkes i et dehydratorskap før den kvernes til pulver

turen for å plukke sopp og ville vekster fra skogen i Ringsaker.

– Det jeg finner i naturen, setter en fantastisk god smak på kraften. Jeg elsker å gå ut i skogen og hente mat, sier Siv. I fjor fant hun kantarell, steinsopp og piggsopp som hun tørket og malte opp, og deretter brukte som krydder i kraftblandingene. Kraften med råvarer fra naturen blir til sesongvare som selges på ulike tidspunkt av året.

– I høst kom det kraft på elg og steinsopp, helt nydelig til sauser. Det finnes masse deilig mat i naturen. Dessuten er det bærekraftig å bruke det naturen gir oss, og bruke hele dyret. Det er bra for oss og miljøet, sier Siv. 🍄

**Hvis jeg skal gi ett råd om en bra ting du kan gjøre på kjøkkenet, så er det å koke kraft.**

”

# fysioterapi

## PASSER FOR ALLE

De tar klinikken med behandlingsbenk og utstyr hjem til deg, du trenger ikke å gjøre i stand noe.

TEKST: MERETE SILLESEN  
FOTO: MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN



**H**jemmefysioterapeuten ble etablert i januar 2021. Bakgrunnen var fysioterapeut og daglig leder Peder Eyde Kiellands erfaringer fra nevrologisk rehabilitering. Han opplevde et stort behov for videre trening av pasienter etter rehabiliteringsopphold eller annen sykehusinnleggelse.

– Kvalitet og kontinuitet er de viktigste stikkordene for å lykkes med opptrening, sier Kielland. Han stilte spørsmål om hvorfor ikke trene spesifikt i hjemmet, rettet mot pasientens utfordringer og det som møter ham eller henne i hverdagen.

I løpet av disse tre årene har Hjemmefysioterapeuten blitt mye mer enn bare rehabilitering. Selskapet har nå fysioterapeuter over store deler av landet, og du trenger ingen henvisning for å få en fysioterapeut hjem.

**Allsidige.** – Hjemmefysioterapeuten passer for alle, og våre allsidige fysioterapeuter er nøye plukket ut med forskjellig bakgrunn og spesialkompetanse. På den måten kan vi alltid tilby topp

fysioterapi for alle pasientgruppe, forklarer daglig leder.

– Vi har fysioterapeuter som jobber med opptrening og rehabilitering, og fysioterapeuter som jobber som allmennpraktiserende fysioterapeuter, akkurat som i en klinikk. I tillegg har vi også noen personlige trenere hos oss.

Typiske plager og skader Hjemmefysioterapeuten hjelper med er opptrening etter nevrologisk skade og sykdom, opptrening etter ortopedisk inngrep, opptrening etter skade, slitasje og annen sykdom, behandling av smerter i muskler og ledd, behandling av svimmelhet og akutt behandling av smerte.

**I gammelt hus.** Blant dem som bruker Hjemmefysioterapeuten, er ekteparet Lise (77) og Bjørn (81). De er veldig glade i sitt gamle hus med hage på Vinderen i Oslo, der de har bodd i mer enn 50 år.

– Huset er ikke spesielt tilrettelagt for eldre, men vi vil gjerne fortsette å bo her så lenge som mulig. Vi koser oss med uteliv i hagen, og vi har god plass

## Huset er ikke spesielt tilrettelagt for eldre, men vi vil gjerne fortsette å bo her så lenge som mulig.

til bevegelser og trappetrening, sier Lise.

– Vi tilrettelegger imidlertid for vår alder med gode hjelpere både inne og ute. Her kommer blant annet Hjemmefysioterapeuten inn, som en praktisk, enkel og god løsning. Kielland viser til reformen Bo trygt hjemme som en forlengelse av reformen Leve hele livet. Dette diskuteres nå både av politikere, fagpersoner og den vanlige mannen i gata.

– Hjemmefysioterapeuten deler målet om at flere kan bo lenger hjemme. God livskvalitet og økt mestring i hverdagen er viktig for å oppnå dette, og her er funksjonell trening helt essensielt, sier Kielland. Han poengterer videre

☞ **TRENING.** Lise fikk hjelp av fysioterapeut Jon Aage Jordalen fra Hjemmefysioterapeuten da hun brakk skulderen for et år siden. Senere har både hun og ektemannen fortsatt å trene hjemme med samme fysioterapeut.

☞ **PRAKTISK.** Det var datteren som anbefalte Hjemmefysioterapeuten da Bjørn hadde hatt slag og gjennomgått en hjerteoperasjon. Nå kommer fysioterapeut Jon Aage Jordalen hjem til Lise og Bjørn to ganger i uka.



noen av fordelene med å få fysioterapeuten hjem:

Man slipper transport og sparer tid og krefter på logistikk, reise og forsinkelser på et venteværelse.

Å kunne observere pasienten i sitt eget hjem, har stor verdi både for fysioterapeuten og pasienten. Nyttige observasjoner i hverdagslige aktiviteter kan spille en vesentlig rolle i både diagnostisering, prognose og ikke minst trening og behandling.

**Stor fordel.** Lise og Bjørns datter hadde hørt om Hjemmefysioterapeuten, og rådet foreldrene til å prøve denne løsningen. Etter slag og hjerteoperasjon trengte faren hjelp til opptrening. Ekteparet fant ut at ordningen med å få fysioterapeuten hjem ville gi dem mindre stress i hverdagen, ingen transportutfordringer og god ro rundt treningen. De ser også en stor fordel i at terapeuten kan se hvordan de har det hjemme og tilrettelegge øvelser etter muligheter og behov.

– Da jeg brakk skulderen for ett år siden, var fysioterapi helt nødvendig for å bli frisk. Bjørns gode erfaring med

Hjemmefysioterapeuten gjorde at jeg også valgte denne løsningen, sier Lie, og legger til at også hun er veldig godt fornøyd med resultatet.

Lise og Bjørn er klar over hvor viktig det er med hensiktsmessig trening, spesielt når man blir eldre. Derfor har de utvidet besøkene til også å omfatte generell trening.

– Vi har hver vår avtale, og får besøk av Hjemmefysioterapeuten to ganger i uken. Det føles trygghet at fysioterapeuten vår ser hva som er riktig og nødvendig for akkurat oss, sier Lise og smiler. For dem er det også en fordel å gjøre avtaler, da er de sikre på at treningen blir gjort.

Pensjonistforbundet og Hjemmefysioterapeuten har inngått et samarbeid med en eksklusiv medlemsrabatt på alle tjenester.

– Vi er opptatt av at alle skal få hjelp når de trenger det, og har ingen ventetid hos oss. En liten plage kan fort bli et stort problem ved ikke å ta tak i det raskt, sier Peder Eyde Kielland. ☘

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

### FORSKNING

## PÅRØRENDES OMSORGS-KOMPETANSE

Tidsskrift for velferdsforskning har en artikkel som undersøker hva som kan forklare variasjoner i bruk av helse- og omsorgstjenester til hjemmeboende med demens:

– Resultatet i denne studien indikerer at helse- og omsorgstjenestene i større grad må være oppmerksomme på å støtte og styrke pårørendes omsorgskompetanse og deltakelse i utvikling av kvalitetsbaserte tjenester. Det er god grunn til å styrke samarbeidet mellom kommunen som forvaltningsorgan og kommunen som lokal-samfunn, mellom helse- og omsorgstjenesten og øvrige etater, organisasjoner og virksomheter og mellom helse- og omsorgstjenesten, brukere, pårørende og frivillige. Forbedringer i demensomsorgen handler i denne sammenhengen om at pårørende skal oppleve at de blir sett og hørt og anerkjent som en ressurs, motta tilstrekkelig informasjon og veiledning, i større grad motta forutsigbare og samordnede tjenester, tilstrekkelig avlastning og medvirkning i tildeling av tjenestene.

HAGEN, PER IVAR OG ARNE H EIDE (2023): KAN OMSORGSKOMPETANSE FORKLARE VARIASJON I BRUK AV KOMMUNALE HELSE- OG OMSORGSTJENESTER FOR HJEMMEBOENDE PERSONER MED DEMENS OG DERES PÅRØRENDE? RESULTATER FRA EN TVERSNITTSTUDIJE. TIDSSKRIFT FOR VELFERDSFORSKNING NR 3 2023.

# historie

PS!

Podkasten **Universitetsplassen** har mye spennende innhold. Her kan du høre forskere og gjester snakke om et vidt spekter av temaer og viktige samfunnsprosperspørsmål.

## 30 ÅR SIDEN FAKKELSTAFETTEN

27. november 1993 ble den nasjonale olympiske ild tent på husmannsplassen Øverbø i Morgedal i Telemark. Dermed hadde Lillehammer Olympiske Organisasjon (LOOC) satt i gang opptakten til De XVII Olympiske Vinterleker 1994.

TEKST: HOLGER ZACHARIASSEN

Fakkelen ble overlevert til Posten som offisiell arrangør av Fakkelfstafetten. Målet var åpningsseremonien på OL-arenaen på Lillehammer 12. februar 1994 klokka 16.00 – presis! At Posten påtok seg ansvaret for Fakkelfstafetten, var et ledd i bedriftens sterke satsing på De XVII Olympiske Vinterleker - med frimerkeutgivelser, arrangør av Fakkelfstafetten og deltakelse i Birkebeinerlauget. Med Postens omfattende nett av postkontorer og postruter og slagordet «Posten når alle overalt» var det knapt noen andre som kunne påtatt seg et slikt oppdrag. Historisk sett hadde Posten også vært en profesjonell stafettarrangør i over 350 år gjennom formidling av brevpost, pakker, blad, aviser og pengetjenester.

**Kjempemønstring.** Fakkelfstafetten var noe langt mer enn et gigantisk løp. På samme måte som lekene på Lillehammer skulle preges av kulturelle innslag ved siden av konkurransene, skulle Fakkelfstafetten være den mest omfattende mønstringa av lokal, norsk kultur noensinne.

Posten hadde i lang tid samarbeidet med kommunale og fylkeskommunale kulturkrefter slik at hver landsdel, region og sted langs fakkelenes ferd skulle få mulighet til å vise sin historie, sin idrett og sitt særpreg. Det resulterte i hundrevis av stopp og småarrangementer underveis med særlig hovedvekt på overnattingsstedene. Her ble blant annet et budskap om fred og toleranse i olympisk ånd lest opp.

**Omfattende reise.** I 75 dager var den olympiske ilden på vei på den 8000 kilometer lange ferden. Nærmere 7000 fakkelfbærere med representanter fra alle deler av befolkningen skulle i hovedsak løpe med den tente fakkelen. På noen etapper ble det likevel brukt andre framkomstmidler som ski, hest, rein, båt, traktor, ispigging og rullestol. Fly, helikopter og Hurtigruten ble også tatt i bruk. Foruten fakkelfbærerne ble ilden etappevis fulgt av 1300 postale eskorteløpere. I tillegg fulgte en konvoi med stafettledelsen fra LOOC, Posten, politi, helsepersonell, teknisk personell, gjester, presse og ikke minst original-ilden og nødven-



FOTO: UKJENT/NORGES POSTMUSEUM

**FAKKELBÆRER.** Petter Rønningen, sentral person i Lillehammer-OL, iført den hvite OL-dressen, er her fotografert med OL-fakkelen på Røros, sammen med et tallrikt publikum.

dig for brennstoff. Statoil hadde ansvaret å holde liv i ilden.

**Prikkfritt.** Daglige reportasjer i lokale og landsomfattende aviser, radio og tv, de lokale underveis-arrangementene og hovedarrangementene på de 75 overnattingsstedene satte det norske folk i en fantastisk OL-stemming. Også for Posten ble de 75 dagene en suksess – både som en prikkfri arrangør, men også gjennom et samhold og en internmarkedsføring uten side-stykke i Postens historie.

Opprinnelig var planen at den nasjonale ilden skulle «smelte sammen» med den greske ilden ved ankomsten til Lillehammer. Visse formelle forhold gjorde at dette dessverre måtte droppes. Det var den greske ilden som fløy ut fra hoppet i Lysgårdsbakken og som kronprins Haakon tente den olympiske flammen med. ☀



EN LITEN TABLETT ...

# FORANRET HVERDAGEN MIN

Kåre er 74 år og pensjonert langtransportsjåfør. Mange turer på toalettet om natten, gjorde hverdagen hans tyngre.

- En liten tablett med dvergpalmeeekstrakt, har redusert antall ganger jeg må opp om natten. Det gir meg bedre søvn og en bedre hverdag.

Selv om Kåre nå er pensjonert fra jobben som langtransportsjåfør, holder det ham ikke fra å ta bilen og kjøre rundt i Europa.

år siden fikk han problemer med vannlatingen, det påvirket både kjøreturene og nattesøvnen hans.

en avis for et par år siden, hvor alt stemte med hvordan problemene mine var, så jeg bestemte meg for å prøve. For et lykketreff, jeg er så fornøyd, forteller en glad herremann.

### 3-4 ganger om natten

- Det var virkelig frustrerende med all planleggingen av tissepauser når jeg var ute og kjørte. For ikke å snakke om alle gangene jeg måtte opp om natten! Det var veldig forstyrrende for nattesøvnen min. 3-4 ganger måtte jeg opp, man får jo ikke den hvilen man trenger da!

Kåre har prøvd tradisjonell medisin

mot plagene sine, men det har ikke gitt ham den ønskede effekten.

- Jeg så en annonse i

### Sover bedre

- Jeg sover bedre, fordi jeg ikke må opp så mange ganger, noe som gir meg en bedre hverdag. Strålen er også blitt bedre, om man kan si det sånn.

- Jeg kan bare si at nå fungerer alt som det skal og jeg trenger ikke lenger planlegge toalettbesøk når vi er ute på reiser - det er en befrielse. Når en liten tablett om dagen kan forandre hverdagen min så mye, ja da tror jeg på produktet. Jeg kan virkelig anbefale andre å prøve, avslutter Kåre.



*Som yrkessjåfør, forstår Kåre verdien av å kunne holde seg. Heldigvis var det ikke et problem mens han jobbet. Først når han ble pensjonist kom vannlatingsproblemene.*

For han elsker å være aktiv. Når han ikke er ute å kjører, tar han gjerne en sykkeltur. Men for noen

## Bestill Sabalix i dag!

Få **50% rabatt** for 1. pakke på abonnement.

**Kun 199,-** Total 238,- inkl. frakt  
2 mnd. forbruk

**TELEFON:** 37 08 13 00  
Hverdager kl 8-16

**SMS:** SABALIX 10 til 2210  
Vanlig mobiltakst

**WEB:** wellvita.no

**wellvita**  
Engenes 15, 4865 Åmli



Scan QR-koden for å få tilbudet idag



Etter 1. levering vil du motta 2 mnd. forbruk hver 2. mnd. for kun 438,- inkl. frakt (219,- pr. mnd.). Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.

# 4 vanlige tegn!

SJEKK DEG SELV



Ofte på toalettet om natten?



5 til 7 toalettbesøk i døgnet er normalt



Normalt trykk på urinstrålen?



Drypper det etter at du er ferdig?

## FAKTA

# Vannlatingen forandres med alderen

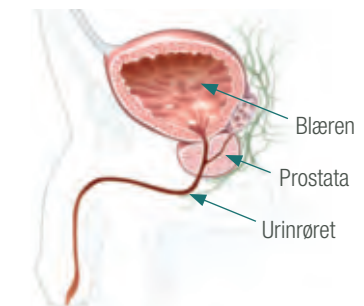
Hver fjerde mann over 50 år og nesten annen hver mann over 60 år, har en eller annen utfordring knyttet til prostata. De mest vanlige problemene er hyppige vannlatinger og dårlig nattesøvn på grunn av de hyppige vannlatingene.

Dette kan være tegn på det som er en naturlig del av aldringsprosessen for menn, nemlig at prostatakjertelen forandres. Dette kan påvirke urinstrømmen og presse på urinblæren.

Forskning på naturstoffer har vist gode resultater i forhold til vannlatingsfunksjonen.

Dokumenterte forsøk peker på at ekstrakter utvunnet fra dvergpalmens bær, kan hjelpe med å bevare normal vannlatingsfunksjon og støtte en sterk urinstråle. SOV OM NATTEN

- IKKE BRUK TIDEN PÅ TOALETET!



Blæren

Prostata

Urinrøret

## POLITIKK

# HAR BLITT MYE FREKKERE

Hun har vært pensjonist i snart 30 år. Beina og hørselen fungerer ikke som før, og de fleste vennene er «enten daue eller venter på å dø». Det stopper ikke Agnete Tjærandsen (91).

TEKST OG FOTO: VERA ISACHSEN

**A**GNETE TJÆRANDSEN, SOM du sikkert leste om i temasaken om kunstig intelligens i forrige nummer av Pensjonisten, møter oss hjemme i villaen i Bodø. Hun kommer rett fra bystyrets budsjettbehandling. Hun ble valgt inn i høst, etter at høyrevinden traff også Nordlands største by. 162 personstemmer og 14 slengere gjorde at hun kapret Bodø Høyres siste faste bystyreplass denne perioden. Med sine nylig fylte 91 år er hun landets nest eldste bystyreprerentant.

**Ikke bare listefyll.** – Jeg ble overrasket over mengden personstemmer, innrømmer hun.

Men når hun først sitter i bystyret, skal hun også bidra med sitt. Eldreomsorgen ligger hennes hjerte nærmest – og mulighetene som ligger i å utnytte kunstig intelligens, KI.

– Jeg har lest mye om hvordan Kina og Japan bruker kunstig intelligens i forbindelse med eldreomsorg, det er der de har kommet lengst. Jeg tenker at KI kan brukes for å frigjøre flere av de hendene vi har i helsevesenet. KI kan for eksempel bidra med rapportskrivning, så helsepersonell kan gjøre det de egentlig skal. De kjedelige oppgavene kan settes bort til kunstig intelligens, mener Tjærandsen.



**NEST ELDEST.** Det blir litt ekstra oppmerksomhet foran det konstituerende møtet når man er landets nest eldste folkevalgte i lokaldemokratiet. Her er det TV2 som gjør intervju med Agnete Tjærandsen (91).

**KOLLEGER.** I 1963 kom Agnete Tjærandsen inn i Bodø bystyret for første gang. Ett år senere ble Odd Emil Ingebrigtsen født. I dag er de partikolleger, og Ingebrigtsen har blitt byens ordfører.



**MODIG.** Agnete Tjærandsen går tur på moloen i Bodø hver dag. Her har hun utsikt over byen og havna. Og apropos havna, hun har seilt mye alene og mener det har gitt henne både mot og selvstendighet.

**Flyktningeprojekt.** Tjærandsen er også opptatt av annen teknologi, som kan være til hjelp for eldre. Høreapparatet hun har, er koblet til en mikrofon, som hun fester på den hun snakker med. På bystyremøtene monterer hun en sender på talerstolen. Slik minimerer hun ulempene med dårlig hørsel. Hun har også satt i gang et prosjekt der hun vil teste ut teknisk utstyr for simultanoversettelse, for at flyktninger som ikke har lært seg norsk, skal kunne jobbe i helsevesenet. Dette er noe hun gjør i egen regi, med mål om at Bodø skal bli en pilotkommune.

– Denne teknologien kan løse to problemer med ett slag: flyktninger får jobb, og det blir flere som kan bidra i eldreomsorgen. Det er meget lurt, slår Agnete Tjærandsen fast.

**Patriot.** Som politiker er hun slett ikke fersk. Hun kom første gang inn i bystyret i 1963. Ni år tidligere hadde ungjenta kommet flyttende fra København til Bodø, en forblåst by med 25 000 innbyggere, og ikke en-

## For meg er det viktig at jeg yter noe, ellers er livet mitt meningsløst.

gang asfalt i gatene. Men byen grodde på henne, og nå er det kjærligheten til Bodø som gir Tjærandsen kraft i politikken.

– Jeg er bodøpatriot, vet du. Det betyr noe for meg at byen kommer seg videre.

Bodø har endret seg, politikerne er noen helt andre, men hva er annerledes i lokalpolitikken 60 år etter?

– Forskjellen er først og fremst i meg selv. Jeg har blitt mye frekkere, smiler hun.

**Mye arbeid som folkevalgt.** Det er underskudd på eldre blant de folkevalgte på alle nivåer i politikken. På

Stortinget er bare tre representanter over 67 år, til tross for at en femdel av nordmenn er pensjonister. Tjærandsen er glad for å representere denne gruppa, men har også forståelse for de eldre som ikke er politisk aktive.

– Du må følge med og delta, det er masse stoff å lese gjennom og saker å ta stilling til, sier hun – og så stikker pekefingeren litt fram:

– Men om du er så heldig å bli gammel uten å være syk, da må du gjøre noe. Hvis du bare setter deg ned, dør du gradvis, av manglende mosjon av kropp og hjerne. Selv sørger Agnete Tjærandsen for å trimme begge deler hver dag, ikke minst gjennom sitt store samfunnsengasjement. Hun forlanger likevel ikke at alle friske eldre skal gjøre som henne.

– For meg er det viktig at jeg yter noe, ellers er livet mitt meningsløst. Hvis ditt meningsfulle liv er å gå på fjellet eller på kafé, er det helt ok. Livet må ha en mening for deg, ellers er det ikke verdt å leve. Det er litt jævla sagt, men det er sånn jeg ser det, sier Agnete Tjærandsen. ☀



## ANORAKK, TAKK!

I påsken er det mange av oss som nyter kombinasjonen snø og sol. Ofte blir det også en del vind om man er til fjells. Da er anorakken et supert ytterplagg, og nå er den oftere å se ute i skiløypene igjen. Den klassiske norske anorakken dekker gjerne hoftene, er en impregnert vindjakke med halsåpning og fastsydd hette. Ermene kan

omslutte håndleddene, og både hette og liv kan som regel snøres sammen. Veldig praktisk med andre ord.

Anorakken er opprinnelig et inuittisk plagg - og ord - og ble i sine tidligste former gjerne laget av selskinn. Hvit anorakk og selskinnsbukser er en del av festdrakten til grønlandske menn.

KILDE: STORE NORSKE LEKSIKON

# MENINGER

/ debatt / kronikk / leserinnlegg /

## MISTER PENSJONSØKNING

Enker og enkemenn kan tape flere tusen kroner i året på at gjenlevendetillegget ikke lenger skal oppjusteres.

TEKST: SINDRE FARSTAD, SENIORRÅDGIVER PENSJON I PENSJONISTFORBUNDET

**E**n hårreisende beslutning i den dyrtiden vi er inne i. Vi ber Stortinget snu, sier leder Jan Davidsen. Det ble vedtatt allerede i desember 2020 at gjenlevendetillegget til personer født i 1944 eller senere ikke lenger skal gis noen årlig oppregulering. Vedtaket ble fattet da Solberg-regjeringen styrte, men skal først få effekt fra og med 2024. Støre-regjeringen har ikke vist vilje til å endre vedtaket.

**Usosialt.** Flest enker rammes av Stortingets vedtak om at etterlattepensjonen ikke skal oppreguleres fra og med 2024. For mange utgjør dette et tap på flere tusen kroner årlig, og dermed svekket kjøpekraft. Når denne delen av pensjonen ikke blir oppregulert, spises den reelle verdien av tillegget opp i takt med prisveksten.

Regelen vil i hovedsak ramme kvinner som bor alene. NAV har anslått at rundt 50 000 personer rammes, hvorav 93 prosent er kvinner. Pensjonistforbundet mener endrin-

gen er et usosialt innsparingstiltak som rammer dem som bor alene og må dekke alle utgifter selv. Hvor stor effekten blir, vil avhenge av hvor mye gjenlevendetillegget utgjør av den enkeltes alderspensjon. Men det vil svekke deres kjøpekraft resten av livet, da deler av pensjonen ikke lenger skal oppreguleres.

**Underregulert.** Pensjonistforbundet har advart mot dette siden forslaget kom, og forbundsleder Jan Davidsen synes det er hårreisende at kjøpekraften skal svekkes ytterligere i den dyrtiden vi er inne i og hvor mange sliter med å få endene til å møtes. Pensjonene er allerede underregulert som følge av pensjonsreformen.

De siste ti årene har alderspensjon fra folketrygden i gjennomsnitt hatt en realnedgang på 0,3 prosent i året. Prisene har steget mer enn pensjonene har økt, og nå vil dette forverres for en sårbar gruppe. Forbundsleder Jan Davidsen synes det er utrolig at Stortinget mener det er fornuftig

**Når denne delen av pensjonen ikke blir oppregulert, spises den reelle verdien av tillegget opp i takt med prisveksten.**

”

å redusere enkers pensjoner, samtidig som vi har et pensjonsfond utland på 16 000 milliarder kroner.

Fra 2024 vil gjenlevendetillegget skilles ut som en fast årlig sum, som ikke øker når resten av pensjonen oppreguleres. Det er kun personer født før 1963 som kan få gjenlevendetillegg. Er man født i 1963 eller senere, beregnes alderspensjonen fra folketrygden etter et nytt regelverk, hvor det ikke eksisterer gjenlevendetillegg. ❄

Har du hatt vannkopper kan du få **HELVETESILD**<sup>1</sup>

### 1 av 3 nordmenn får helvetesild i løpet av livet.<sup>2</sup>

Mer enn 9 av 10 voksne har hatt vannkopper.<sup>3</sup> Viruset som ga deg vannkopper holdes i sjakk, men det kan aktiveres helt plutselig og gi deg helvetesild!<sup>1</sup> Immunforsvaret svekkes med alderen, og når du passerer 50 år har du økt risiko for helvetesild!<sup>1</sup> Sykdommen kan gi deg smertefullt utslett, og noen har smerter i måneder og år!<sup>1</sup>

Snakk med legen din om helvetesild.

Les mer på [helvetesild.no](https://helvetesild.no)



#### Referanser:

1. Bricout H et al. Herpes zoster-associated mortality in Europe: a systematic review. BMC Public Health 2015;15:466. 2. Sæther EM. Helvetesild i et samfunnsperspektiv. Oslo Economics, mai 2023. 3. Rimseliene G, et al. Varicella-zoster virus susceptibility and primary healthcare consultations in Norway. BMC Infect Dis. 2016;16:254.

GlaxoSmithKline AS, Postboks 180 Vinderen, 0319 Oslo, Telefon 22 70 20 00.

## DEBATT Jan Davidsen

# Vi trenger økt kjøpekraft

Pensjonistforbundet krever ny og forsterket politikk på flere områder for å møte vår tids store samfunnsendring, nemlig at vi blir enda flere eldre som lever lenger enn tidligere generasjoner.



**V**I NÆRMER OSS våren med raske steg. Kanskje ikke like lett på foten som for 10, 20 eller 30 år siden, men likevel mot lysere tider går det. Og troen på framtiden trenger vi i denne urolige verden vi lever i, klimamessig så vel som politisk.

Jeg lurer ofte på hva vi er i ferd med å overlata til dem som kommer etter oss, og hvordan det som skjer, kunne ha vært endret på.

Det store flertallet av oss har vokst opp og levd i et samfunn hvor vi tok ansvar for hverandre innenfor rammen av fellesskapet. Nå må vi konstatere at stadig flere ikke klarer å ta det ansvaret av helsemessige eller økonomiske grunner.

**Krever ny politikk.** På 1980- og 1990-tallet var framveksten av trefjerdedels-samfunnet den store bekymringen for mange. Politikken søker inn mot sentrum, de som styrer baserer seg på dem som klarer seg og lar resten seile sin egen sjø.

Dersom også vi satser på at vi skal klare oss selv uten hjelp resten av livet, og at våre liv har en statistisk utvikling sosialt, helsemessig og økonomisk, kan vi forregne oss på hvordan dette kan påvirke våre liv i negativ retning.

Ingen partier går til valg på å

## Vi vet at ingenting blir til av seg selv, og jo flere vi er, desto større engasjement og gjennomslagskraft klarer vi å skape.

ødelegge livene til folk eller rasere de ordningene som vi er avhengige av. Likevel opplever vi at stadig flere sliter med sin private økonomi. Som pensjonister opplever vi at kapasiteten og kompetansen som vi trenger når vi blir omsorgstrengende og syke, ikke er der for alle. Den store samfunnsendringen som følger av at vi ikke bare er og blir mange flere eldre, som attpåtil lever lenger enn tidligere generasjoner, krever en ny og forsterket politikk på flere områder.

**Våre penger.** Pensjonistforbundets landsmøte pekte på behovene for en ny boligpolitikk, ny pårørendepolitikk, tannhelsereform, forebyggen-de helsetiltak, opplæring på digitalt verktøy og politikk for dem som alltid kommer til å være analoge.

Dette er sentrale temaer i regjeringens satsing på et aldersvennlig Norge og reformen Leve hele livet. Vi kan påvirke disse sakene, men da må vi gjøre det før det rammer oss og før vi blir avhengig av at andre gjør det for oss.

Som pensjonister betaler vi fortsatt skatt, kommunale avgifter, egenandeler og moms på alt vi handler, arbeider frivillig for nesten 30 milliarder kroner årlig og har bygget opp et Pensjonsfond utland, som i skrivende stund er tett oppunder 17 000 milliarder kroner.

Vi velger politikere som forvalter våre penger. Det er ikke politikernes penger, de er våre penger. I ett av verdens rikeste land får vi ofte høre ut-sagnet «dette har vi ikke råd til».

**Emeritus i samfunnsøkonomi,** Kalle Moene, sier det veldig presist: *Eg lurer på om vi har gått på en bløff om at det er trongere tider, og fortsetter: Det er ein måte å snakke på som om det er tidene som råker folk, men det er fordelinga av inntektene som er problemet.*

Pensjonistforbundet er en partipolitisk uavhengig organisasjon. Det er vår styrke.

Vi velger å tro at når våre politikere i valgkampen sier de vil oss alle vel, så stoler vi på det. Men som revisjons-sjefen i Bergen kommune sa til meg en gang; Drit i budsjettet deres, se på

“  
**Dersom alle som er medlem av politiske partier, engasjerer seg i sitt parti og fremmer forslag der hvor de føler seg hjemme, slik at partiene gjennom egne vedtak forplikter seg, har vi noe å arbeide ut i fra.**

Jan Davidsen, Pensjonistforbundets leder

regnskapet deres. Der ser du hva de gjør.

**Forhandlingsretten.** I disse dager behandler Stortinget *Pensjonsutvalgets innstilling*. Det er ikke lystelig lesning verken for alderstrygdede eller uføre. Vi har vært i kontakt med de partiene på Stortinget som har vært mulig å ha kontakt med. Vi har deltatt i høringer og hatt separate møter med partiene, og har hatt felles utspill i media. Vår politiske krav er å få tilbake forhandlingsretten på folketrygden og ha en ramme omlag som lønnsveksten for å sikre et nivå og god utvikling av pensjonene våre i forhold til prisutviklingen.

**Viktige saker.** Å øke minstenivåene til EU60, cirka 285 000 kroner, å sikre en best mulig opptjening for de uføretrygdde og dermed sikre et best mulig utgangspunkt for beregning av deres alderstrygd, er også viktige temaer for Pensjonistforbundet.

Samordningsfella er også en viktig sak for oss. Tusenvis av offentlig ansatte taper tjenestepensjonen sin på å følge parolen om å stå lenge i arbeid.

Å få endret vedtakene om etterlattepensjonene er ikke en del av dette arbeidet, men i likhet med reguleringen av fripolisene, følger vi også opp disse viktige sakene. Stortinget

er forutsatt å fatte vedtak om dette 14. mars, og vi følger nøye med.

**Valget i 2025.** Vi får ikke gjennomslag for alle våre krav, og det gjør at kampen derfor fortsetter. Den neste muligheten til å få større gjennomslag, er i forbindelse med Stortingsvalget i 2025. Da må programmene til de enkelte partiene inneholde vedtak i tråd med våre krav, og den prosessen pågår nå.

Dersom alle som er medlem av politiske partier, engasjerer seg i sitt parti og fremmer forslag der hvor de føler seg hjemme, slik at partiene gjennom egne vedtak forplikter seg, har vi noe å arbeide ut i fra. Da kan våre lokale og fylkesvise ledd ta kontakt med sin valgkrets, og kreve at partiene og politikerne følger opp egne vedtak.

**Aldersvennlige lokalsamfunn.** Gruppa eldre i Norge utgjør mer enn en million stemmeberettigede, drøyt 25 prosent av velgerskaren, og kan utgjøre en forskjell gjennom politisk arbeid og ved å bruke stemmeretten. Ingenting er verre enn opplevelsen av avmakt.

I disse dager pågår opplæringen av eldrerådene i fylker og kommuner for fullt. Vi følger nøye med på tilbakemeldingene fra deltakerne, og skal

fortsette arbeidet med å løfte fram eldrerådene betydning og styrke fagligheten i deres rolle. Dette kommer til å bli veldig avgjørende for hvordan vi i fellesskap skal utvikle de aldersvennlige lokalsamfunnene.

**Økt kjøpekraft.** I løpet av våren skal vi også gjennomføre et trygdeopp-gjør med helt annet tallgrunnlag enn fjorårets oppgjør. Målet er å få økt kjøpekraften, og det trenger vi. Skal vi få det til, må Stortinget fatte vedtak om å gi ekstra til dem med midlere og lavere pensjon. Så lenge pensjonene reguleres med den samme prosent-satsen for alle pensjonister, vil vi få store kronemessige forskjeller, helt i strid med våre mål.

**Fellesskapet.** I en verden med mange kriger og væpnete konflikter, og en varslet miljøkatastrofe som allerede i dag har sendt millioner på flukt, er det viktig å ha framtidstroen på egne og de kommende generasjoners vegne.

Vi vet at ingenting blir til av seg selv, og jo flere vi er, desto større engasjement og gjennomslagskraft klarer vi å skape. Å få flere til å melde seg inn i Pensjonistforbundet, og oppleve gleden og nytten av fellesskapet, er en god vei å gå.

Lykke til, til oss alle! 🌟

## LESERBREV

## Eldre bilførere er rettsløse!

AV: Sverre Gran og Rolf Rønning, medlemmer av Pensjonistforbundet

**Regjeringen Støre** gjenopprettet en obligatorisk testing av bilførere over 80 år, som det forrige storting hadde fjernet, slik at vi igjen er i utakt med våre naboland. Å bli fratatt sertifikatet er en alvorlig sak for mange. Det kan for eksempel innebære at en ikke kan fortsette å bo der en bor, og med det, og andre måter, får livskvaliteten svekket. Siden en av de undertegnede har framstått som en kontaktperson for eldre som opplever urimelige førerkortbeslag, har vi tilbakemeldinger som gjør at vi påstår at det antakelig er flere over 80 år som tar sitt eget liv et-

ter inndratt førerkort, enn antallet som mister livet som bilførere. Å bli fratatt førerkortet, oppleves av mange som en frihetsberøvelse.

Da må vi kunne stille krav om at måten det skjer på, er ryddig og i pakt med norsk lov. Det er det ikke i dag. For det første er den testen som brukes, helt uegnet. Den er markedsført som en demenstest, men er i stor grad en dysleksitest. Her kan akademikere som er en trafikkfare, skli igjennom, mens en dyslektisk trailersjåfør som har kjørt et helt liv uten skader, ryker ut. Det er en skam at ikke de legene som utfører

disse testene (for betaling), har reagert på dette.

For det andre må «retts-saken» foregå i former som gir den «anklagede» fair behandling. Alle som behandles i domstolene, har krav på en forsvarer, uansett hvor liten saken er. Overført til førerkorttesten må den som testes, ha krav på å ha med en person som sikrer at vedkommende får en rettferdig behandling. Slik er det ikke i dag. Vi har fått rapporter om mange tilfeller hvor språkproblemer og legens vilkårlighet har ført til beslagleggelse. Dette må endres snarest.

Store screeningundersøkelser fra flere land viser at det ikke er mulig å plukke ut de «trafikkfarlige» gjennom slik tester. Da er oppkjøring med bilsakkyndige mer treffsikkert. Enn så lenge har vi testene, og da må de som testes, gis rettssikkerhet.



Her kan akademikere som er en trafikkfare, skli igjennom, mens en dyslektisk trailersjåfør som har kjørt et helt liv uten skader, ryker ut.

## Vil ha samarbeid med politikerne

Mellvin Steinsvoll, leder Molde eldreråd

**Som de fleste andre** norske kommuner sliter Molde kommune med å finne tilstrekkelig økonomi til de gode tjenestene kommunen ønsker å gi innbyggerne. Store deler av den politiske debatten går på å få drift og økonomi i balanse. Ved siden av en formidabel gjeld som skal betjenes, finner vi tunge driftsområder som eldreomsorg, skole og barnehage.

Kommunesektoren har som oppgave å yte gode og trygge tjenester til innbyg-

gerne. Slik Molde kommune har valgt å organisere seg politisk, har formannskapet og kommunestyret oppgaven med å legge rammene for driften, både økonomisk og i plan for tiltak. Hovedutvalgene er gitt oppgaven å gjennomføre tiltak innenfor de rammer kommunestyret har lagt. I tillegg til kommunestyre, formannskap og hovedutvalgene kommer rådgivende organ som Eldrerådet, Rådet for mennesker med nedsatt funksjons-

evne og Ungdomsrådet. Som lovfestet rådgivende organ ser Eldrerådet nødvendigheten av et tettere samarbeid med politikerne før de vanskelige vedtakene skal fattes. Eldrerådet er et viktig organ, som etter god kontakt med innbyggerne og de eldres organisasjoner, kan gi viktige innspill og gode råd når tjenester til befolkningen diskuteres.

Som første skritt mot et tettere samarbeid mellom det rådgivende Eldrerådet

og utøvende politikere inviterte eldrerådet ordfører Trygve Grydeland og leder for Hovedutvalg for helse og omsorg, Inger Cecilie Frisvoll, til sitt møte 18. januar. Mitt inntrykk er at både de inviterte og rådets medlemmer satte pris på samtalen og at et tettere samarbeid vil være viktig i tiden framover. Forskriften for eldrerådene gir nemlig eldrerådene rett til å uttale seg i absolutt alle saker som angår de eldre i kommunen. (Forkortet)

Ishavskraft

# Vinn 700 kr på din neste strømregning!

Som medlem i Pensjonistforbundet er en av dine medlemsfordeler en gunstig og trygg strømvavtale fra Ishavskraft. Nå kan du vinne 700 kr.

Enten om du er strømkunde hos Ishavskraft fra før, eller velger å bli det, så kan du være med i trekningen av å vinne 700 kr i avslag på din neste strømregning.

## Delta i diktkonkurranse

Alt du trenger å gjøre er og skrive et dikt som inneholder ordet "strøm", og sende det til Idar Ophaug, din seniorrådgiver og ivrig poet, hos Ishavskraft.



## Innsendingsfrist 21. april

Ditt bidrag med kontaktinformasjon kan sendes til Idar Ophaug på e-post [senior@ishavskraft.no](mailto:senior@ishavskraft.no)

eller i posten til adresse:  
Ishavskraft, att: Idar,  
PB 6116, 9291 Tromsø

Vinneren kontaktes på telefon og offentligjøres i junis medlemsblad.

Delta i konkurransen innen 21. april for din sjanse til å vinne – vi gleder oss til å lese ditt bidrag!

## Ikke strømkunde enda?

Bli det, helt enkelt, og få tilgang til disse fordelene:

- Trygg og fordelaktig spotprisavtale spesialtilpasset pensjonister, med gunstige vilkår og enkel fakturering
- Egen, gratis app
- Velkomstbonus på 370 kr
- Årlig bonus på 370 kr på din strømregning
- 0 kr i månedlig fastbeløp og 7,12 øre/kWh\* inkl. moms i påslag
- Egen seniorrådgiver, som svarer deg på telefon og e-post
- Eksklusive rabatter på produkter til hjemmet
- Mulighet til å delta i spennende konkurranser

## Andre detaljer og vilkår:

- Papirfaktura kun 18,75 kr\* inkl. moms
- Velkomstbonus gjelder én gang per målernummer, og gis som fratrukk på strømregninga di
- Kun 9 måneders bindingstid. Dersom avtalen brytes før bindingstiden er over, vil du bli belastet et bruddgebyr på 100 kr per gjenværende måned
- Når du har inngått avtalen har du selvfølgelig 14 dagers ubetinget angrerett i henhold til angrerettloven

Sammenlign strømvavtalen på Forbrukerrådets strømprisportal, eller spør Idar, så hjelper han deg – helt uforpliktende.

\* Kunder i Nord-Norge er fritatt for moms, og betaler 5,7 øre/kWh i påslag, mens Nord-Troms og Finnmark i tillegg er fritatt elsertifikater og betaler 5,45 øre/kWh. Papirfaktura koster 15 kr ekskl. moms.

## Bestill i dag, ring 776 66 500

Eller besøk [ishavskraft.no/seniorstrom](http://ishavskraft.no/seniorstrom)



## Slik beholder du dine egne tenner

**Tennene slites og preges av alderen, men det er flere ting du kan gjøre for å beholde dine egne tenner lengst mulig.**

### Gode pusse-rutiner

Med årene trekker tannkjøttet seg tilbake, og det oppstår rom mellom tennene der mat kan bli liggende og skape trøbbel. Det er derfor viktig å pusse tennene godt, i to minutter, både morgen og kveld. Og ikke glem mellomromsbørste eller tanntråd daglig.

### Puss nøye med riktig teknikk

Når tannkjøttet trekker seg tilbake blottlegges deler av tannroten, og gjør tannen sårbar. Puss

derfor ekstra godt i overgangen mellom tann og tannkjøtt, med en myk tannbørste. Er du usikker på om du pusser rett? Forhør deg med tannlege eller tannpleier for å sikre rett pusseteknikk.

### Sunt kosthold

Når man blir eldre, blir tennene sprøere og tar lettere skade av søt og sur mat og drikke. For å unngå hyppige syreangrep bør du derfor unngå småspising, og drikke vann som tørstedrikk.

### Gå jevnlig til tannlegen

Forebygg i stedet for å reparere ved å gå regelmessig til tannundersøkelse. Godt for både helse og lommebok.

**Tannhelse på dine premisser**



Lurer du på hva som skjer med tennene med alderen? Les og få gode råd her

Vi har klinikker over hele landet.  
Finn din nærmeste klinikk på [orisdental.no](http://orisdental.no)

 **ORIS DENTAL**

## DEBATT Avtalefestet pensjon

### VÆR OPPMERKSOM – FØLG MED

TEKST: LARS ERIK HOLMSEN

**F**ra og med 1. februar 2021 valgte jeg å gå over i deltidsstilling, og reduserte min stillingsandel til 80 prosent og tok fra samme tidspunkt ut 20 prosent avtalefestet pensjon (AFP). Fra og med februar måned 2021 har jeg fått utbetalt 4/5 av full årslønn i Statens vegvesen (SVV) og samtidig mottatt en månedlig utbetaling fra NAV for en 20 prosent andel der.

Før jeg startet AFP måtte jeg melde inn til NAV hvor mye jeg regnet med å tjene ved siden av pensjonsutbetalingen, slik at det kunne beregnes riktig pensjon. Det viste seg senere at jeg traff rimelig bra med mine anslag.

**Gjenkjente tallet.** 1. september 2022 kom det et brev/varsel fra NAV. Det kom frem at etteroppgjøret for den avtalefestede pensjonen for 2021 viste at jeg hadde tjent langt mer enn hva jeg hadde oppgitt, og at jeg derfor måtte tilbakebetale 18 210 kroner av det jeg hadde mottatt i pensjon. Med utgangspunkt i min skattemelding hadde saksbehandlere i NAV regnet seg frem til at min arbeidsinntekt i perioden februar-desember hadde oversteg beløpet jeg hadde anslått, og som var benyttet i det opprinnelige beregningsgrunnlaget. Jeg sjekket min egen skattemelding, og kjente med en gang igjen tallet som NAV refererte til som arbeidsinntekt.

For at NAV skulle finne ut hvor mye av min pensjonsgivende inntekt for 2021 som var knyttet til tiden før jeg startet med AFP, det vil si 1. februar, så var det anslått å utgjøre ti prosent av min totale pensjonsgivende inntekt for 2021.

**Formell klage.** et par setninger om hvilke inntekter som skulle holdes utenfor etteroppgjøret, noe som viste seg å ha stor betydning. I tillegg til inntekter som er mottatt før første uttak av AFP, skal også feriepenger og lønn som er opptjent før første uttak, holdes utenfor. Jeg beregnet at min pensjonsgivende inntekt for 2021 måtte ta hensyn til følgende: lønn for januar måned, feriepenger for 20 prosent stillingsandel opptjent i januar 2021 og utbetalt i februar, overtidsbetaling utbetalt i februar for arbeid i desember 2020 og januar 2021, samt full ferielønn opptjent i 2020 og utbetalt i juni 2021.

Sammen med en oversikt som viste mine beregninger, sendte jeg over en formell klage til NAV, og dokumenterte det hele med kopi av lønsslippene for 2021.

**Gledelig vedtak.** Jeg fikk ny melding fra NAV, denne gang i form av et vedtak, hvor NAV «på bakgrunn av nye opplysninger» kunne fastslå at jeg ikke lenger skyldte 18 210 kroner, men derimot hadde fått 30 470 for lite utbetalt i AFP for 2021, og at dette nå ville bli etterbetalt. Med til historien hører at min kone samtidig fikk et tilsvarende varsel. Hun fikk beskjed om å tilbakebetale 15 861 kroner, men etter gjennomgang og klage kunne NAV fastslå at hun hadde fått 13 860 kroner for lite utbetalt.

Ingen av vedtakene inneholdt så mye som en unnskyldning for at NAV hadde tatt så grundig feil. Vi gleder oss selv sagt over at vi istedenfor å måtte bruke 34 000 kroner til tilbakebetalinger

til NAV, kunne innkassere til sammen 44 451 i etterbetalinger.

Samtidig har jeg en sterk «bismak i munnen». Dersom våre avvik fra NAVs beregninger hadde vært på mindre enn 15 000 kroner for hver av oss, ville vi i beste fall ha fått beskjed om at utbetalingene hadde vært innenfor toleranse-grensene, og at det ikke ville ha blitt foretatt etteroppgjør. Dette hadde vi sannsynligvis «tatt for god fisk», og ikke foretatt oss noe mer, men det ville i realiteten ha kunnet påføre oss et stort tap.

**Uten kontroll.** Jeg fatter ikke at NAV kan ha hjemmel til å foreta etteroppgjør som dette, utelukkende basert på skattemeldingen for den enkelte arbeidstaker, uten å gjennomføre kontroll med hva som ligger til grunn for den enkeltes «pensjonsgivende inntekt». I stedet legger de byrden over på arbeidstakeren.

Problemet er ekstra stort det første året du mottar pensjon fra NAV, fordi dette som regel faller sammen med utbetaling av feriepenger som er opptjent i perioden før du starter AFP. Detaljene du er avhengig av for å kunne gjøre korrekte beregninger, finner du ikke i skat-tepapirene, men i lønsslippene.

**Følg med!** Min oppfordring til andre med AFP er at du må «følge med i timen». Behersker du ikke selv det som skal til for å kontrollere beregningene fra NAV, er det viktig å søke bistand. Unnlater du å kontrollere etteroppgjøret fra første år med AFP, er det stor sannsynlighet for at du kan bli frarøvet betydelige beløp.

## KRONIKK Asbjørn Kristoffersen

# Vikinggraut skrumpar vomma

TEKST: ASBJØRN KRISTOFFERSEN

**B**ARKEBRØD ER OPPLAGT beste slanke-kosten. Vel nok har eg aldri forsøkt barkebrøddiet. Men det var det dei måtte ty til her til lands då det ikkje fanst anna på menyen. Dei som flekte barken av trea og gnagde i seg den fiberrike og kortreiste kosten, var garantert slanke. Barkebrød er ikkje å oppdriva på nærbutikken min. Men spelt har dei. Urkveite! No er det også kome urhavre i butikkyllene. Vikingkost på coopen! Slankekost!

Vikingane var ikkje berre slanke, dei var råsterke. Med sprettrumpe og vaskebrettmage, kan eg tenkja meg. Utan personleg trenar, utan spa. Kanskje utan aromaterapi også. Dei hadde sikkert aldri høyrte tale om matintoleranse eller allergiar. Sukker og tomme kaloriar var ikkje oppfunne. Alt dei gafla i seg var kortreist og økologisk, såvidt eg har forstått. Bortsett frå fleinsoppen. Å gå berserk er kanskje slankande. Men det kan umogleg vera sunt. Eg har ikkje noko ønskje om å bli heilt viking i hovudet, sjølv om eg har teke til å koka graut av og på svarthavre.

«Piggar nett som Busti på ein Griserygg». Slik skildra diktaren Aasmund Olavsson Vinje den svarte «Grauten på Grut». I 1860. I 2024 er «Den sorte havre» blitt motemjøl. 40 prosent meir umetta, sunt feitt. Men med kvite korn i våre dagar. Vomma mi skrumpar berre ved tanken på alt det umetta feittet eg skal svelgja fram mot sommaren. Det blir nok ikkje vaskebrett på meg, men eg er førebudd på å strama inn livreima atskillege hol i tida som kjem. Eg treng ikkje fleire påminningar frå Støre.

Vi som er så gamle at vi hugsar krigen, eller nesten så gamle, vi veit at mest heile det nor-

**Eg har ikkje noko ønskje om å bli heilt viking i hovudet, sjølv om eg har teke til å koka graut av og på svarthavre.**

”

ske folk ein gong var slanke, utan å slanka seg. Kålrabi steikt i tran og saltsild og poteter til middag - vassgraut til frukost, kalde potetskal til kveldsmat - gjorde oss naturleg lettføtte og sunne. Eg har rett nok ikkje høyrte gjete om nokon som måtte eta barkebrød under krigen. Og urkorn var det ingen som hadde peiling på då eg voks opp. Men vi som er gamle nok, vi veit kva vi snakkar om når det gjeld slanke-metodar og kva som er sunt. Eller ikkje-sunt. Aldri har folkehelsa vore betre enn under krigen, er eg blitt fortalt. Ultraprosessert mat førekom ikkje. Jamvel fattige folk kunne ha ei tønne sild ståande bak døra.

No er det lenge sidan krigen, og nesten like lenge sidan sist eg åt sild og poteter til middag. Havregraut til frukost, lettkokt, har eg berre ete på dyre hotell. Eg har ikkje ofra ein kalori på funderingar om kva slags korn croissantane er bakte på. Men innimellom har eg tenkt at eg kan vera glad for at eg fekk med meg sunn helseballast i barndommen. Så har det runne meg i hug at denne ballasta sikkert er oppbrukt for lengst. No tenkjer eg at løysinga er viking-graut med umetta, sunt feitt. Når eg ikkje fa-blar om sjokoladebollar. Eller nysteikte vaflar med jordbærsyltetøy og piska krem. På ein botn av frittflytande bondesmør. Som dessert.

Eg har kome til at det er bortimot umogleg å bli naturleg slank når berre vi gamle hugsar krigen. Når smågodt er billegare enn tran. Når overvektsindeksen min er forskingsobjekt og vekstnæring og politisk satsingsområde. Når alle kaloriinntak skal kompenseras med hopp og sprett og halvmaraton. Urkorn er det einaste eg har å lita på. 🍷



unicef   
for hvert barn

## VI JOBBER FOR BARNES RETTIGHETER I HELE VERDEN — OGSÅ I NORGE

Norske barn har de beste forutsetningene i verden for å lykkes og få sine rettigheter oppfylt. Men det er fortsatt et stykke igjen på enkelte områder. Derfor jobber vi med beslutningstakere, samfunnsaktører og næringslivet for å sikre at barns rettigheter og barnas beste alltid ligger til grunn for beslutninger som angår barn.

### TRE AV VÅRE KJERNESAKER I NORGE:

1

#### Kampen mot familiefattigdom

Fattigdom er noe som rammer mange barn i Norge – og det blir stadig flere. Forskning viser at det å vokse opp i fattigdom kan følge en livet ut. Det påvirker barns mulighet til å lykkes på skolen, ha god helse, sunt kosthold og å være med på fritidsaktiviteter. Og det skaper utenforskap, noe som igjen kan gi psykisk uhelse. Vi jobber med å motvirke fattigdom på flere måter, og er spesielt stolte over å ha vært med på å kjempe frem en økning i barnetrygden. Vårt neste mål er at den må gjelde for ALLE barn opp til 18 år. Vi mener dette er et helt nødvendig tiltak for å støtte familier som har en trang økonomi.

2

#### Barn har rett til næringsrik mat

Overvekt og fedme er en global barnerettighetskrise som berører nesten 380 millioner barn over hele verden – også her hjemme. Mellom 15 og 21 prosent av barn og unge i Norge lever med overvekt. 1 av 6 lever med fedme. Vi jobber inn mot myndighetene for å passe på at de lager gode regler og iverksetter tiltak for å skape sunnere matmiljøer for alle norske barn. Vi jobber også inn mot matindustrien for å påvirke dem til å være med å bidra til å beskytte barns rett til næringsrik mat. I 2023 vedtok Stortinget et forbud mot å markedsføre usunn mat og drikke mot barn – en lovendring vi er stolte av å ha bidratt til!

3

#### Alle har rett på en rasismefri barndom

Vi jobber for at alle barn i Norge skal få en fin oppvekst. For å sikre dette må vi også ta tak i urettferdighetene som rammer barna med minoritetsbakgrunn. Rasisme har ingen plass i det norske samfunnet. Derfor må vi diskutere temaet åpent, og erkjenne at det også skjer rundt oss. FNs konvensjon om barnets rettigheter legger til grunn at alle barn og unge har rett til å ikke utsettes for rasisme, og Norge har forpliktet seg til dette. Vi jobber hver dag for at dette etterleveres.

[Les mer om hvordan vi jobber, hva vi får til og om hvordan du kan hjelpe barna som trenger oss på unicef.no.](#)



# tema

Boligpolitikk

## Norgesferie



### Vandring og moskus på Dovrefjell

23/6 & 25/8 – 5 dager  
Oppmøte Kongsvold

I det barske fjellterrenget i Dovrefjell Nasjonalpark, troner ikoniske Snøhetta høyt. Her holder også selveste moskusoksen, villrein, jerv og fjellrev til. Vandring langs «Pilegrimsruten» og i det mektige fjellterrenget - og på Kongsvold Fjeldstue bor og spiser vi godt.

Pris fra kr. 9.490,- p.p.



### Jæren, Stavanger og Flor & Fjære

5/6 & 14/8  
Buss fra Oslo/Oslo Lufthavn

Bli med til Sør-Vestlandet og opplev fantastiske Flor & Fjære, båtture på Lysefjorden og «Gamle Stavanger» med sin sjarmerende trehusbebyggelse. Det blir også tur over Jæren langs Nordsjøveien med de vakre Jærstrendene og utflukt til Utstein Kloster.

Pris fra kr. 12.990,- p.p.



BESTILL  
TIDLIG  
RABATT  
500,-

### Uforglemmelige Finnmark

23/7 – 6 dager  
Fly fra Oslo Lufthavn

Bli med til ville og vakre Finnmark! Her skifter naturen fra barskt kystlandskap til milelange vidder. Gjennom Finnmark får vi se vakker natur, oppleve samisk historie og kultur. Vi besøker Kirkenes, Karasjok, Honningsvåg, Nordkapp, Hammerfest og Alta.

Pris fra kr. 18.990,- p.p.



BESTILL  
TIDLIG  
RABATT  
500,-

### Lofoten En eventyrlig øyverden

3/7 & 4/9 – 5 dager  
Fly fra Oslo Lufthavn

Bli med til ett av Norges vakreste reisemål. Fra hotellet i Svolvær skal vi sammen med en lokal guide utforske eventyrriket Lofoten med sine maleriske fiskevær og sine staute fjelltopper. Flere spennende museer og lokale kunstnere besøkes underveis.

Pris fra kr. 17.990,- p.p.



### Vandretur Hardangervidda

30/6 & 8/9 – 6 dager  
Oppmøte Geilo

Nasjonalparkene Hardangervidda og Hallingskarvet har flott fjellandskap for fotturer. Vår dyktige lokalguide lærer oss nyttige og spennende ting om naturen, historien og stedene vi besøker. Vi bor på Geilo Hotell med tradisjon helt tilbake til 1880.

Pris fra kr. 9.990,- p.p.



### Vandring og stølsliv i Valdres

19/8 – 5 dager  
Oppmøte Gomöbu

På Vaset finnes vide fjellvidder med store stølsområder som fortsatt har aktiv drift. Her skal vi på fotturer i fjellet, stølsbesøk og få nyte kortreiste matopplevelser. Dette er en tur med relativt lette vandring i godt terreng. Vi bor på hyggelige Gomöbu.

Pris fra kr. 9.490,- p.p.



### Kystkultur på Nord-Vestlandet

4/9 – 5 dager  
Buss fra Oslo/Oslo Lufthavn

En tur fylt med kultur- og naturopplevelser! Her er kort avstand mellom høyfjell, storhav, grender og levende kystkultur. La oss friste med Jugendbyen Ålesund, historiske Ergan Kystfort, dagens fangst i Bud, unike Atlanterhavsveien, klippfiskhistorie og bacalao i Kristiansund.

Pris fra kr. 10.990,- p.p.



### Seniorfavoritt Geiranger

9/9 – 4 dager  
Busstur fra Oslo/Oslo Lufthavn

Opphold på hyggelige Union Hotell, med mer enn 100 års historie i bygda som har fascinert så mange turister gjennom tidene. Vi blir med på fjordcruise, fossevandring og besøk på Norsk Fjordsenter. Det blir også servert god mat i koselig selskap.

Pris fra kr. 9.990,- p.p.

## I DANMARK ER DET HELT VANLIG Å LEIE

I Danmark bor 40 prosent av befolkningen til leie, og det å leie er ikke forbundet med å være student eller å ha en spesielt stram økonomi. Det er sosialt akseptert på en helt annen måte enn i Norge, og en streng husleieregulering sørger for trygge rammer. Det kommer også mange eldre til gode.

Rundt 20 prosent av utleieboligene er organisert i såkalte «almenboligselskaper», som i stor grad bidrar til ordnede forhold og beboernes velferd. Vi har møtt to som bor til leie, og en konservativ ordfører, som ikke ser noen grunn til å avvike den sosialdemokratiske ordningen med utstrakt bruk av utleiebøliger, for han ser at det fungerer.

Bli med en tur til Hørsholm kommune på Sjælland! ➔

**GODT LIV.** Eva Juul har bodd mange år til leie i Hørsholm utenfor København, og trives svært godt.



FOTO: ELLEN J. HÅRLU

Les turprogram, se bilder og kart på vår nettside. Ta kontakt for tilslutningsbilletter til Oslo! Fra-pris gjelder rimeligste periode. Bestill tidlig rabatt gjelder ved bestilling min. 95 dager før avreise. Se også resten av vårt store turprogram i Norge og Europa.

peergyntours



# HER ER DET GODT Å LEVE

I Hørsholm, en liten tog- eller biltur utenfor København i retning Helsingør, bor det mange mennesker i flotte eneboliger som de eier. Kommunen har mange felles-trekk med beste vestkant i Oslo. Men kommunen byr på overraskelser for oss «eiesyke» nordmenn.

TEKST: ANNE WENNBORG FOTO: ELLEN J. JARLI



**HYGGELIG STRØK.**  
Det er ikke vanskelig å forstå at det velstelte området der Eva Juul bor er lett å trives i.

**E**VA JUUL (67) tar oss imot i sin hyggelige rekkehusleilighet i et velstelt strøk. Her i Hørsholm har hun bodd «alment» lenge, men akkurat i denne leiligheten bare i et par år. Hun søkte om å få bytte da knærne begynte å bli veldig vonde, og det ordnet seg raskt. En barnefamilie kunne da flytte inn i den toetasjes leiligheten på nesten 100 kvadrat, som hun hadde bodd i med sine barn.

Pusset opp til henne. - Her bor jeg på 78 kvadratmeter, pluss en kjeller som jeg bruker til oppbevaring. Leiligheten ble totalt pusset opp for boligselskapets regning før jeg flyttet inn, med blant annet ny askeparkett, helt nytt bad med varme i gulvet og nye varmeovner. Man har rett til å bytte mellom alle allmenne boligselskaper når det er mulig, forteller Eva.

Hun er ikke fattig, er utdannet språkøkonom, har hatt gode jobber, også utenlands, og hun har drevet med seiling på høyt nivå. I 1984 seilte hun jorda rundt i en 50 fots seilbåt som telegrafist om bord.

Eva får bostøtte, som de aller fleste som leier, og etter at den er regnet med betaler hun rundt 4000 danske kroner i måneden i husleie (drøyt 6000 norske i skrivende stund). Husleien dekker tv og internett, et rimelig fellesvaskeri og vaktmestertjenester. Strøm og fjernvarme kommer i tillegg, men økonomien gir rom for å leve et godt liv som pensjonist.

**Landsbytankegang.** Eva Juul sitter selv i Hørsholm almene Boligselskaps styre, og vet mye om hvordan beboerdemokratiet og fellesskapet fungerer. Det er 16 boligavdelinger rundt om i kommunen, og hun bor i en avdeling med 120 rekkehus på én og to etasjer, der alle har en egen liten egen hage.

-Vaktmesteren, eller viseverten som vi sier her, har også en sosial funksjon. Har han ikke sett «fru Jensen» på noen dager, er det kanskje noe galt, og han spør seg litt for. Her



**NYTT OG FINT.** Før Eva flyttet inn for et par år siden, ble kjøkkenet pusset opp til henne.

## STRENGT REGULERT

**De allmenne boligene leies ut** etter det man i Danmark kaller «et balanseleieprinsipp», det vil si at utgifter og inntekter i den enkelte boligavdelingen skal balansere, og det reguleres leien etter. Det drives altså etter en allmenntilgjengelig tankegang, uten profitt, og er regulert i *Almenlejeloven*. For

andre typer utleieboliger gjelder andre regler, men det er regulering også for det helt private markedet. Den danske utleielovsreguleringen er i europeisk sammenheng sterk. Det er bare Nederland som har en tilsvarende høy grad av regulering.

KILDER: VIDENCENTRET BOLIVUS OG DEN STORE DANSKE

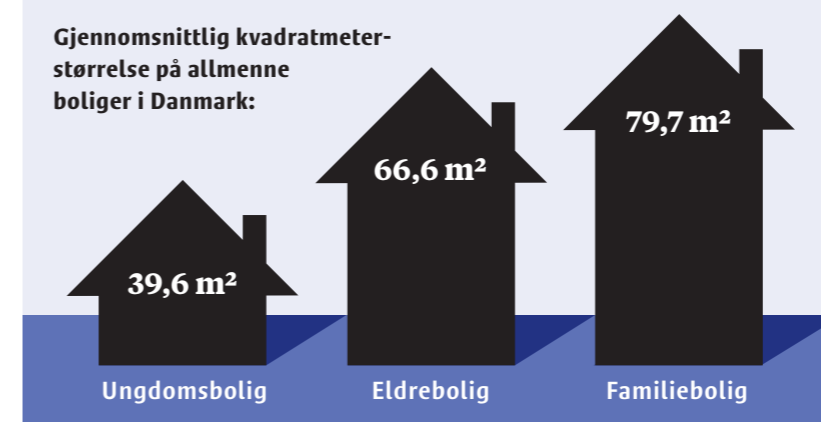


**TRIVES.** Om sommeren har hun stor glede av egen hage rett utenfor.



**VAKTMESTEREN** er en trivelig kar som både fikser ting og bryr seg om folk.

**Gjennomsnittlig kvadratmeterstørrelse på allmenne boliger i Danmark:**



er det landsbytankegangen som råder. Vi tar vare på hverandre, forteller Eva fornøyd.

Og går noe i stykker, som ikke leieboeren selv har forårsaket, kommer det en håndverker og reparerer på boligselskapets regning. Hun stortrives:

-Jeg er veldig glad i landsbytankegangen, og det at vi har et internt demokrati, der beboerne er med på å ta lokale avgjørelser. En fjerdedel av leilighetene kan kommunen fordele til folk som virkelig trenger det, som flyktninger eller aleneforeldre med barn.

**Eldreleiligheter.** En kort kjøretur unna rekkehusområdet der Eva bor, holder Viola Nielsen på 77 til. Hun og Eva var tidligere naboer. Viola bor i en trivelig leilighet på et område med pleiehjem og eldrecenter, og på senteret er det blant annet treningsmuligheter, fysioterapeut, sykepleier, ulike aktiviteter, tilbud om turer, kino en gang i måneden og matservering

-Jeg kommer nettopp fra en halvtimes trening i varmtvannsbassenget, forteller Viola fornøyd, og legger til at det var Eva som anbefalte henne å flytte hit.

Viola har bodd i Hørsholm kommune siden 1967, og som yrkesaktiv var hun hjelpepleier. Hun hadde bodd 37 år i den forrige leiligheten, der de tre barna hennes vokste

opp, før hun for ti måneder siden fikk flytte til større trygghet i en mindre leilighet med livsløpsstandard. Hun har det hun trenger på 54 kvadratmeter, pluss en liten hageflekk.

**Bostøtten.** - Det er fantastisk å ha egen ute-plass. Jeg elsker å være ute. Og jeg setter stor pris på bostøtten jeg får, som gjør at jeg også har råd til å ta noen turer til Norge. Der har jeg venner, forteller hun.

Når «boligydelser», som de kaller det i Danmark, er regnet inn betaler hun bare rundt 4000 norske i husleie i måneden. I hennes tilfelle dekker husleien også strøm og oppvarming, men TV-pakke og internett må hun selv betale.

-Jeg er også veldig glad for at jeg kan bruke dagsenteret, med trening i varmtvannsbassenget, uten å betale noe for det.

Viola sliter nemlig med fibromyalgi, og har stor nytte av bassengtreningen.

-Jeg trenger å trene mye, og her er det enkelt å få gjort det. Her blir jeg, slår hun fast med et stort smil.

**Helt anerkjent.** Hørsholm er en typisk høyrekommune, og Morten Slotved har vært borgmester (ordfører) her i 14 år. Han tilhører Det Konservative Folkeparti, og har bakgrunn fra næringslivet. Partiet har sju av nitten seter i kommunestyret. Da vi møttes på hans kontor, var det arbeidsuke for skoleelever i kommunen, og to unge gutter fotfulgte den blide borgmesteren. Han vil gjerne snakke om Danmarks sosiale boligpolitikk:

-Her i Danmark er det helt anerkjent å bo til leie. Det er like «fint». Unge som leier, kan også på den måten spare seg opp penger til å kunne kjøpe senere, kommenterer han.

Som i Norge kan man melde barna inn i et boligselskap, slik at de har mulighet for å få plass. Det er nemlig attraktivt, og ventelistene er lange, om man ikke har helt spesielle behov. Men kommunen kan ta grep om det er nødvendig, slik at folk som bør få bolig kan få det.

-Her i Hørsholm bor det mange eldre,

**FELLESKAP.** Det er god stemning på dagsenteret i tilknytning til Viola Nielsens leilighet.

men vi trenger unge mennesker som lærere og sykepleiere, og de har ikke nødvendigvis råd til å kjøpe seg noe her. Da er det viktig sosialpolitikk å kunne tilby boliger som folk i vanlige yrker har råd til, sier han.

**Sosialdemokratisk.** Nå er det et større boligkompleks under utbygging i et gammelt sykehus her, og der vil det bli både eie- og leileiligheter.

-Det var et krav fra oss i kommunen til det private boligselskapet som fikk kjøpe, og en del av leileilighetene kan vi bruke til å skaffe bolig til folk som akutt trenger det, som aleneforeldre med barn under 18 år. Dette er gammel sosialdemokratisk tankegang, og jeg er ikke redd for det. Det fungerer, og skaper mangfold, mener borgermesteren.

Hørsholm kommune ligger på landsgjennomsnittet når det gjelder andelen av befolkningen som bor til leie i de almene boligselskapene, rundt 20 prosent. I tillegg kommer annen boligutleie. 🍷

## BOSTØTTE TIL MANGE

Den danske «boligydelser» følger et annet prinsipp enn den norske bostøtten. «Boligydelser» er i utgangspunktet en mulighet for alle som leier bolig – både privat og allment. Det er et kriterium, at leieboligen har eget kjøkken, og at man bor fast i boligen. Bostøttens størrelse avhenger for eksempel også av inntekt om det er barn i husstanden, om man er pensjonist og hvor høy husleien er. Du skal alltid selv betale elleve prosent av din husstands inntekt og alltid minst 19 600 danske kroner i året (2024), før det kan regnes bostøtte. En enkelt husstand kan motta høyst 54 756 danske kroner i året (2024) i bostøtte.

KILDER: DAB OG SENIORHÅNDBOGEN



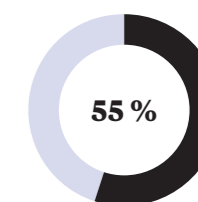
FORNØYD. Viola Nielsen er svært fornøyd med sin bosituasjon.



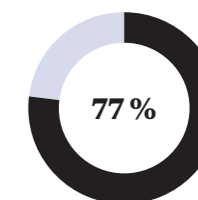
BORGMESTER i Hørsholm, Morten Slotved.

## TALL OM BOLIGTYPER

Forskjellene mellom Danmark og Norge er overraskende store når det kommer til eie eller leie.



I Danmark bor bare 48 prosent i selveierbolig, og sju prosent i andelsbolig.



Til sammenlikning bor 63 prosent av Norges husholdninger i selveierbolig, og 14 prosent i andels- eller aksjeleiligheter – altså 55 prosent i Danmark mot 77 prosent i Norge.

Andelen som leier i Danmark, er dessuten i vekst. Allmenne boliger har en større del av markedet i og omkring de store byområdene. I de fem største byene er de høyeste andelen i Aarhus og Aalborg, der knapt 30 prosent av boligmassen er allmenn.

KILDER: DANMARKS ALMENE BOLIGER OG SSB

# I stormens øye

**Yama Wolasmals** stødige røst er for mange av NRKs lyttere og seere et trygt anker i en urolig verden. Som Midt-Østen-korrespondent oppsøker han kriger og konflikter og formidler dramatiske nyheter.

TEKST: SISSEL FANTOFT FOTO: IMAD ABOU JAOUDE

**M**ØTER MED mennesker i krise treffer meg rett i hjertet, sier han.

I månedene siden krigen i Gaza startet 7. oktober i fjor har Yama Wolasmal vært fire ganger i Tel Aviv i Israel og rapportert på NRKs plattformer på TV, radio og nett.

– Jeg reiste rett til Israel dagen etter Hamas-angrepet. Krig er krevende å dekke generelt, og konflikten mellom Israel og Palestina spesielt. Vi forsøker alltid å komme tett på menneskene som står midt oppe i all elendigheten. For meg er det viktig å gi dem et ansikt, slik at vi ikke snakker om navnløse tall på begge sider. Dette er fedre og mødre, barn og besteforeldre, og alle har en historie som vi prøver å komme bak, forteller han.

**Trenger pause.** Å intervju mennesker som står midt i en katastrofe gjør sterkt inntrykk.

– Når de viser bilder og videoer av familiemedlemmer som har blitt drept er det umulig å forbli uberørt. Det er sterkt å se filmer fra den siste bursdagsfeiringen til et palestinsk barn, eller bilder av en israelsk bestemor som nå er kidnappet av Hamas, sier han.

Etter slike intervjuer har Wolasmal ofte behov for en time out.

– Israel/Palestina er verdens mest betente konflikt, og også i Norge finnes det sterke pressgrupper på begge sider. Ressurssterke samfunnsde-



## Krig er krevende å dekke generelt, og konflikten mellom Israel og Palestina spesielt.

Yama Wolasmal

battanter og politikere sørger for at konflikten står høyt på agendaen i nyhetsbildet, sier han.

Wolasmal er bevisst på at alle hans reportasjer følges med argusøyne.

– Jeg tenker meg alltid godt om

før direktesendinger, og veier mine ord på gullvekt i frykt for at det jeg sier kan tas ut av sammenheng. Jeg er også alltid nøye med å slippe til begge parter, sier han.

Wolasmal får mange hyggelige tilbakemeldinger fra publikum, som framhever at han snakker forståelig og formilder kompliserte ting på en enkel måte uten å være fordummende.

– Det aller koseligste er når det kommer håndskrevne brev fra eldre seere, eller når de ringer fra resepsjonen i NRK og sier at det har kommet blomster til meg, sier han.

**Store kontraster.** På tampen av 2023 ble Yama Wolasmal kåret til Årets medianavn av bransjenettstedet Kampanje, stemt fram av leserne.

«Han har uredde utfordret maktpersoner på begge sider av konflikten og stilt kritiske spørsmål både til israelske ministre og Hamas-ledere. Wolasmal klarer i tillegg å by på egne følelser, som da han sammen med familien fikk kjenne det kraftige jordskjelvet i Tyrkia og Syria nært på kroppen tidligere i år.» står det i nominasjonsbegrunnelsen.

– Det er veldig hyggelig å få en slik pris, jeg ser det som en bekreftelse på at NRK og jeg gjør noe riktig. Det er likevel alltid rom for forbedringer, og viktig å ikke la slike utmerkelse bli en sovepute, sier han.

Wolasmal kaller faget sitt for «representativ journalistikk».



– Det handler om å rapportere om de faktiske forholdene på bakken på best mulig måte, selv om det ikke alltid er mulig med balanse. De sivile lidelsene i Gaza nå er de verste i verden, ifølge FN. Da er det naturlig at vår dekning bærer preg av det, sier han.

**Dårlig samvittighet.** For Yama Wolasmal er jobben som NRKs Midt-Østen-korrespondent en livsstil.

– Det er vanskelig å legge fra seg all elendigheten jeg har sett når jeg kommer hjem til Beirut. Her har jeg en fantastisk kone og to sunne og friske barn, vi bor i en trivelig leilighet og lever et trygt og godt liv. En viss grad av dårlig samvittig-

het skyller alltid innover meg når jeg åpner døra hjemme. Da tenker jeg på dem jeg har møtt som kanskje nettopp har mistet et kjært familiemedlem, fått hjemmet sitt rasert eller blitt skadet i et bombeangrep, sier han.

NRK-ledelsen legger til rette for at korrespondentene alltid får mulighet til å hente seg inn etter tøffe reportasjeturer til krigs- og konfliktområder.

– Her i Beirut forsøker jeg å leve så normalt som mulig, jeg leverer og henter i barnehagen og på skolen, feirer bursdager og drar på utflukter med familien. Likevel slutter aldri tankene å kverne i hodet. Det hjelper jo ikke at jeg er fullstendig nyhetsavhengig, sier han.

**Kald start i Norge.** Døtrene Laurina (5) og Lydia (3) går på en internasjonal skole hvor engelsk er hovedspråket. Wolasmal behersker i tillegg til norsk og engelsk også pashto, persisk og urdu.

– Hjemme er engelsk det naturlige språket, og Laurina har et så høyt nivå at hun retter på oss hvis vi sier noe feil. Da hender det at vi snur oss vekk, ser på hverandre og hvisker «nerd», ler han.

Wolasmal møtte kona Shara Amin i tenårene og de to hadde en ungdomsromanse i noen uker før de mistet kontakten.

– For 15 år siden sendte hun meg en melding på Facebook. Det skulle bli starten på vårt kapittel, forteller han.

### Yama Wolasmal

ble født i Afghanistan i 1982 og var bare tre måneder gammel da familien måtte flykte til Pakistan. Fire år gammel kom han til Norge.

## 1984

2 år gamle Yama sammen med faren Mohammad Hassan Wolasmal fra tiden som flyktninger i Peshawar i Pakistan.



## 1987

Yamas søsken gikk på Ila skole på St. Hanshaugen i Oslo og tok bilde med læreren Bente. Yama står helt foran med rockeringen.



## 1988

Yama i første klasse på Ila skole sammen med vennene Torkild og Salman.



## 2020

Kona Shara og døtrene Laurina og Lydia i Beirut.



## 2020

Yama med eldstedatter Lydia (5).



Yama Wolasmal ble født i Afghanistans hovedstads Kabul og var bare tre måneder gammel da familien måtte flykte fra hjemlandet. Faren Mohammad Hassan Wolasmal var redaktør for en avis som opponerte mot det Sovjet-støttede regimet. Foreldrene tok med seg de åtte barna over fjellet til Pakistan, hvor de bodde før de kom som politiske flyktninger til Norge i 1986.

**Til Grünerløkka.** For fire år gamle Yama ble møtet med den norske vinteren et sjokk.

– Det var den kaldeste og mest snørike vinteren på mange år, og jeg husker de meterhøye brøytekanter i Oslo. Siden vi var så mange ble vi plassert i to kommunale leiligheter på Grünerløkka – de eldste søsknene i den ene, og vi yngste og foreldrene i den ved siden av, forteller han.

To yngre søstre ble født i Norge, og i den store familien tok de eldste søsknene ansvar for de yngre.

– I Norge startet vi på nytt, men vi fikk en myk landing fordi velferdsstaten la til rette for vårt nye liv. Leilighetene på Grünerløkka ble fylt med møbler fra IKEA, og vi fikk en drømmestart i Norge, sier han.

Faren forlot imidlertid aldri Afghanistan i hjertet.

– Han var fysisk til stede, men mentalt hadde han sitt kall i hjemlandet. Han fortsatt med å gi ut en motstandsavis etter at vi kom til Norge, og levde og åndet for arbeidet. Mamma var bautaen i våre liv, sier han.

Selv etter at faren fikk hjerneslag

## I Norge startet vi på nytt, men vi fikk en myk landing fordi velferdsstaten la til rette for vårt nye liv.

Yama Wolasmal

og havnet i rullestol fortsatte han å leve et aktivt liv fullt av planer.

– Vi fikk mange gode stunder sammen etter at han ble syk. Jeg laget en timeplan for oss barna slik at han fikk besøk hver dag. Han hadde blandede følelser for at jeg fulgte i hans fotspor yrkesmessig, fordi han var redd for at jeg også ville bli like oppslukt av arbeidet slik han var på bekostning av familielivet. Samtidig var han utrolig stolt, forteller Wolasmal.

**Retts vest.** Miljøet på Grünerløkka var tøft på 1980-tallet, så Yamas far valgte å sende barna til Ila skole på St. Hanshaugen.

– Vi hadde lang skolevei, men det var nok et smart grep å sende oss til et mer ressurssterkt område. Vi lærte norsk raskt, selv om vi alltid snakket pashto hjemme, forteller han.

Wolasmal begynte på Grefsen videregående skole, men der fant han seg aldri helt til rette.

– Det gikk bra faglig, men sosialt var jeg litt på utsiden som den eneste med innvandrerbakgrunn blant ung-

dommer fra nabolaget som dro på hytta hver helg. Derfor byttet jeg til Manglerud videregående skole andre året sammen med flere av kompisene mine. Der hadde jeg det fantastisk sosialt, men faglig gikk det rett vest, sier han.

To uker før vitnemålutdelingen, som Yama ble spurt om å lede, fikk han beskjed fra rektor om at han strøk i flere fag på grunn av høyt fravær.

– Pappa hadde gledet seg veldig til å komme den dagen, og jeg gruet meg fryktelig til å fortelle ham at jeg hadde strøket. I stedet for å bli sint sa han man alltid vokser av å gå på trynet. Det er noe som har festet seg, forteller han.

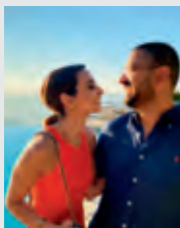
**Forberedt på å møte veggen.** Det neste året tok Yama opp seks fag på Bjørknes, og fullførte med fire seksere og to femmere. Han har studert både i Volda, Australia og på Blindern, men siden han tidlig fikk en fot innenfor journalistikken fullførte han aldri noe studium.

– Jeg fikk min første sak på trykk i lokalavisa Løkka Tidende som 17-åring, og fikk etter hvert vikariat i Dagbladets samfunnsavdeling. I 2007 fikk jeg et vikariat i utenriksavdelingen i TV2, og året etter fikk jeg fast jobb der, forteller han.

Høsten 2017 kom Yama Wolasmal til NRK som en del av en satsing på nyheter. Etter tre uker ble han headhuntet til Dagsrevyen, hvor han jobbet frem til han fikk jobben som Midt-Østenkorrespondent med ansvar for 17 land. 🌍

### 2021

Yama og Shara var ungdomskjærester og møttes igjen flere år senere.



### 2022

Intervjuer med representanter for Taliban i Afghanistan for NRK.



### 2023

På jobb for NRK sammen med fotograf Håvard Greger Hagen.



## Sikkerhetsnål..?



### Har du noe du kan gi videre?

En testamentarisk gave er en gave til fremtiden. En gave til en sak som står ditt hjerte ekstra nær. Og for veldedige organisasjoner som Redningsselskapet har slike gaver spesielt stor betydning. Det koster mye å drifte skøytene og livsviktig utstyr blir med tiden slitt. Verdien av din testamentariske gave går i sin helhet direkte til beredskapen, og utgjør en viktig forskjell i vårt livreddende arbeid. Du velger selv hvor mye eller hva du vil gi, og små gaver er like viktige som store. Takket være din gave kan vi redde liv når noen er i nød, og skape trygghet på sjøen - både i dag og i morgen. **Sammen redder vi liv.**

**INGEN SKAL DRUKNE** – heller ikke i fremtiden.

Se mer på [rs.no/stott-oss/testamentariske-gaver/](https://rs.no/stott-oss/testamentariske-gaver/), skann koden eller kontakt vår rådgiver for spørsmål og bistand.



**Solfrid Bø**  
M: 928 36 141  
[solfrid.boe@rs.no](mailto:solfrid.boe@rs.no)

**RS**   
Redningsselskapet

Redningsselskapet er en humanitær frivillig medlemsorganisasjon.



# mat&reise

reiseinspirasjon / godt på fatet / godt i glasset

## Bli med på eventyr!

I dette nummeret inviterer vi deg med til både eksotiske Bulgaria, lille Andorra og deilige Toscana.

I Bulgaria er det rimelig å være turist, en stor fordel i disse tider, og det er nok av både kultur- og matopplevelser som venter. Bulgaria er mye mer enn et badeferieland. I fjellandet Andorra er det fint å være fotturist, og om du ønsker litt variasjon, kan du med stort hell kombinere turen med byferie i Barcelona. I Toscana har vineksperten vår smakt seg fram til stor begeistring.

God mat må vi også ha, og vi har valgt ut noen fristende oppskrifter uten sukker og ultraprosesserte ingredienser fra en fersk kokebok.

Og selvsagt byr vinspalten på godt drikke fra Toscana.

God påske!



Alexander Nevski-Katedralen Sofia.

FOTO ALF REDDUNSPASH

# Eventyrlige Bulgaria

Bulgaria byr på god mat og drikke, eksotiske kulturopplevelser og spennende historie. Bli med på ferie til landet hvor prisnivået er lavest i Europa. Med direktefly fra Oslo er det enkelt å reise hit også.

TEKST OG FOTO: CECILIE MOESTUE

**D** OBRÉ DOSHLI! sier den smilende guiden vår, og forklarer at det betyr velkommen på bulgarsk. Han åpner bildøren, og snart surser vi avgårde på en eventyrlig reise til Bulgarias skjulte perler.

Fra vår base i hovedstaden Sofia tar han oss med på dagstur til den pittoreske småbyen Plovdiv og det verdenskjente Rila-klosteret.

Med beliggenhet på Balkan i det sørøstlige Europa grenser Bulgaria til Romania i nord, Serbia og Nord-Makedonia i vest, Hellas og Tyrkia i sør, og Svartehavet i øst.

**Skjulte skatter.** Fortsatt er området mindre besøkt enn andre kjente steder i Europa. Kanskje forbinder vi det fortsatt med krig og uroligheter? Ingen grunn til det. Ta sjansen, og utforsk historien og de skjulte skattene denne regionen har å by på!

**PLOVDIV.** Plovdiv var Europeisk kulturhovedstad i 2019, og er en av Europas eldste byer. Vi var derfor spente etter to timers biltur fra Sofia. Og ble ikke skuffet. For en perle! Det er



FOTO: GETTY IMAGES



**Den berømte rosedalen** nær byen Kazanlak er et paradys for blomstertusiaster i mai og juni, med rosefestivalen som et høydepunkt. Rosebladene til sorten Rosa Damascena plukkes for hånd tidlig om morgenen når de første solstrålene får frem duften aller best. Rosen har blitt Bulgarias nasjonale symbol, og 80 prosent av verdens roseolje eksporteres herfra til parfymeprodusenter over hele verden.

spesielt gamlebyen med sine smale og bratte brosteinsbelagte gater som sjarmerer. Guiden viser vei, og vi lar oss forføre av fortellingene om byens 6000 års historie.

**Gjenoppvåkning.** Fargerike renessansehus i rødt, gult og oransje fra midten av 1800-tallet fenger oss spesielt. Noen er rikt dekorerte, og de fleste har mørkt treverk i andre etasje. Bygningene stammer fra «den bulgarske gjenoppvåkningstiden,» da det



**KUNST.** Kapana-distriktet er det kunstneriske hjertet av Plovdiv.



**LUNSJ** for søtmonser.

osmanske riket gradvis mistet herredømme over Bulgaria etter 500 års styre.

I denne perioden blomstre Plovdiv opp, og den karakteristiske arkitekturen bidro til å styrke den nasjonale identiteten. I dag er noen av bygningene åpne for publikum som museer og gallerier. Det er gøy å titte inn og få et ørlite glimt av den spennende historien, og bakgårdene er flotte med eksotiske trær, busker og blomsterprakt.



**GAMLEBYEN I PLOVDIV.** har fargerike renessansehus fra midten av 1800-tallet.

**Universitetsby.** Plovdiv er gammel, men samtidig full av liv! Med 350 000 innbyggere er den Bulgarias nest største by, og flere universiteter og høyskoler tiltrekker seg folk fra mange land.

Byens største attraksjon er et godt bevart amfiteater fra romertiden. Det ble gravd ut så sent som i 1972, og har 28 autentiske benkerader med plass til 5000 tilskuere. Tenk å nyte sommerens konserter her, med unik akustikk og nydelig utsikt til fjellene!

At Plovdiv er populær blant turister er lett å skjønne. Selv ble vi inspirert av den gode atmosfæren mens vi ruslet rundt. Kulturminnene er fint integrert med resten av byen, og det er kort vei til livlige kaféer og restauranter.

**Kul kaffebar.** Før lunsj svinger vi innom kaffebaren *Coffee Craftex Roastery*. Ut av sitt lille kjellervindu serverer Vanya kaffe til gjestene sine, som sitter ute på gaten.



**SENTRALBADET SOFIA** er i dag  
Historisk museum

– Vi er en liten familiebedrift, sier hun, og smiler. I det vesle kjellerlokalet brenner de kaffebønnene selv, og kaffeposene står på rekke og rad. En får bli med hjem til Norge, og vi gleder oss til å finne ut av om skiltet hennes med «The best coffee in town» viser seg å stemme!

**Sjarmerende.** Frister et glass med lokal bulgarsk lokal vin mer enn kaffe, er kunstnerbydelen Kapana stedet å gå. Atmosfæren her er uhytellig og avslappet, og sjarmerer oss med sine smale gater fylt av serveringssteder og butikker.

Siste stopp før hjemtur er det flotte kunstsenteret Philippopolis i gamlebyen. Huset er fra 1865, og var opprinnelig et privathus, men siden 2003 er det både kunstsenter, museum og restaurant. Inne ser vi kunst fra slutten



**SALAT.** En tradisjonell forrett med bulgarsk Sirene-ost, tomater, paprika og oliven.



**NASJONALRETT.** Banitsa spises hele dagen i Bulgaria, og består av filodeig med ost og annet fyll som spinat, løk eller kjøtt.



**Kings Valley  
Medical Spa Hotel**

Et splitter nytt luksuriøst spa-anlegg ligger sentralt i Rosedalen. Med utsikt til fjellene nyter du behandlinger både ute og inne. Bulgarene tror på mineralkildenes helbredende virkning, og er derfor opptatt av spa-behandling og oppsøker steder hvor termale kilder finnes.

[www.kingsvalleyhotel.bg](http://www.kingsvalleyhotel.bg)



**Vingården Starosel** ligger i området Sredna Gora, cirka to timers kjøring fra Sofia. I tillegg til vinproduksjon er det også et landlig og luksuriøst hotell og spa-anlegg. Området er kjent for sine rødviner, og Starosel dyrker 14 forskjellige druer, hvor den lokale druen Mavrot er mest kjent fra Bulgaria.

[www.starosel.com](http://www.starosel.com)



av 1800-tallet, og ute på terrassen spiser vi lunsj i en grønn oase som minner mest om Provence i Frankrike. Her beundrer vi også den fine utsikten over byen og Kapana-distriktet.

**HOVEDSTADEN SOFIA.** En tredjedel av befolkningen bor i Sofia, cirka 1,6 millioner mennesker. Sentrum er oversiktlig, og det er trivelig å rusle rundt her.

Grønne, smale bytrikker sjarmerer oss i senk når de kommer durende på smalsporet sitt. Vi liker godt at tempoet i byen er generelt rolig og avslappet. Det er også flott å se at kirker, monumenter og ruiner glir så naturlig inn i det mer moderne bylivet.

For å lære mer om Sofia blir vi med på en times rundtur til fots med guide. Første stopp er hovedgaten Vitosha, en gågate med mange hygge-

lige restauranter og fine shoppingmuligheter.

**Ruiner, kirker og monumenter.** Deretter står den store Banya Bashi-moskeen for tur, og minner oss om den 500 år lange muslimske fortiden i byen. Her inviterer de turistene inn, men vi blir med guiden videre.

Like i nærheten ligger de nylig utgravde romerske ruinene i metrostasjonen Serdika. Også de er viktige vitnesbyrd fra byens fortid. Selv monumentale bygninger fra kommunisttiden blir spennende når guiden forteller levende om historien og kreativ gjenbruk.

**Helsebringende kildevann.** Utenfor det gamle sentralbadet, (nå historisk museum), står folk i kø med vannflaskene sine. Bulgarene tror på den

helsebringende effekten av mineralrikt kildevann, og henter hjem litt herfra til familiene sine. Bare Island har flere naturlige mineralkilder enn Bulgaria, og disse ligger spredt over hele landet, blant annet her i sentrum av Sofia.

**Frigjøringskamp.** Aleksander Nevskij-katedralen er et høydepunkt på turen. Den er en av de største ortodokse katedralene i verden. Kirken sto ferdig på 1900-tallet, og ble bygget for å minne de russiske soldatene som ga sitt liv i Bulgarias frigjøringskamp mot muslimerne.

Byvandringen ender opp ved byens eldste og mest kjente park, Gradska Gradina. Her er det naturlig å stoppe ved Ivan Vazov Nasjonalteater fra 1907, en av byens vakreste bygninger! Om kvelden lyses den opp,



**VERDENSARV.** Rila-klosteret ligger i Rilafjellene og er et av landets viktigste kulturelle monumenter.

og fonteneplassen utenfor blir til et populært treffsted for Sofias innbyggere.

**Vinlandet.** Etter guidingen stopper vi på en av de mange vinbutikkene i sentrum, Tempus Vini. Eierne Kalin lar oss smake på noen av de nærmere 700 lokale vinene han har i hyllene i det vesle lokalet. Han forteller at Bulgarias vinproduksjon går helt tilbake til Thrakernes tid, 5000 f.Kr. Etter kommunismens kollaps i 1989 var kvaliteten dårlig, men i løpet av de siste årene har dette endret seg, blant annet ved hjelp av EU-midler. Er du skeptisk vil vi utfordre deg til å kjøpe en bulgarsk vin neste gang du er på Vinmonopolet. Kanskje du blir like positivt overrasket som vi ble?

**RILA-KLOSTERET.** På 1147 meter over havet, på toppen av en svingete vei i Rilafjellene ligger det berømte Rila-klosteret. Stedet er på UNESCOs verdensarvliste, og er en av Bulgarias mest populære attraksjoner.

Det regnes som et av landets viktigste kulturelle monumenter, og har fått navnet sitt fra grunnleggeren, eremitten og Bulgarias



**VINBUTIKK.** Hos Tempus Vini i Sofia står nærmere 700 lokale viner i hyllene, og eieren Kalin slår gjerne av en prat, som her med Tom og Suzan fra Storbritannia.

nasjonalhelgen, Ivan Rilski fra Rila (876–946 e.Kr.).

**Fra 900-tallet.** Bygningene slik de står i dag er fra perioden 1816–1847, men klosteret ble grunnlagt allerede på 900-tallet. Strukturen har blitt gjenoppbygget flere ganger etter angrep og ødeleggelser i årenes løp.

Utsiden av dagens klosterkirke er dekorert med fargerike freskomalerier, og innsiden har kjente ikoner, og graven til Kong Boris III av Bulgaria. Et lite museum viser kunstsaker, og vil du overnatte her er det også mulig i et pilegrimsherberge. 🍷

#### BO GODT

📍 I Sofia bodde vi på Hilton hotell, sentralt beliggende ved South Park, den største parken i byen. Hotellet er nyoppusset i delikate, duse jordfarger, og det var kort vei å gå til sentrum. Restauranten følger prinsippet «fra jord til bord» med søkelys på lokale råvarer, bærekraft og har egne bikuber på taket. Bulgarsk vin av god kvalitet står på menyen her, og baren serverer oppdaterte cocktails og drinker.

#### BULGARSK KJØKKEN

📍 Det bulgarske kjøkkenet har mange likhetstrekk med de andre landene på Balkan, hvor lam, fetaost, tomater og oliven er kjente ingredienser. Shopskasalat serveres overalt, og i mange varianter. Den minner om gresk salat, med bulgarsk ost av feta-type som kalles Sirene, tomat, agurk og oliven. Ofte er også syltet paprika med. Bulgaria er også kjent for sin yoghurt, gjerne servert med lokal akasiehonning. Loukanka, er en kjent salami, og banitsa er som en nasjonalrett å regne. Den ligner på tyrkisk bœrek, og består av filodeig med ost og annet fyll som spinat, løk eller kjøtt.

#### REISEN:

📍 Norwegian har flyvninger to ganger i uka fra Oslo til Sofia i perioden april – oktober. Priseksempel: I april 1571 kroner tur/retur Oslo - Sofia. I mai 1921 kroner tur/retur Oslo - Sofia.

📍 Både Plovdiv, Rila-klosteret, Starosel og Kings Valley Hotel ligger cirka 2 timers biltur fra Sofia. Kan besøkes på dagstur med leiebil, eller med en organisert busstur. Det finnes gratis omvisning med guide i Sofia, kontakt turistinformasjonen i sentrum.

#### For mer informasjon:

- [visitsofia.bg](http://visitsofia.bg)
- [bulgariatravel.org](http://bulgariatravel.org)
- [visitplovdiv.com](http://visitplovdiv.com)
- [Rilskimanastir.org](http://Rilskimanastir.org)
- [Hilton.com](http://Hilton.com)

ASSISTEP



**HAR DU UTFORDRINGER  
MED TRAPPEN HJEMME?**

«Dette er en løsning vi kommer til å ha i mange år fremover»  
- Andrea Elisabeth (71 år)



#### Da kan trappeshjelperen AssiStep være noe for deg!

AssiStep gir deg støtte slik at du kan gå trygt i trappen på egenhånd. Den består av en håndlist og ett håndtak som enkelt flyttes langs håndlisten.

- Kan tilpasses alle trapper
- Service-fri løsning som ikke bruker strøm
- Ferdig montert innen 14 dager fra bestilling
- Forebygger fall i trapp
- Legger til rette for egenmestring og aktivitet
- Tar veldig lite plass i hjemmet ditt
- Kan søkes via NAVs Hjelpemiddelsentral i hele landet. Ved innvilget søknad er det ingen egenandel for å få montert AssiStep

# Oppdag lille Andorra

Tar du et opphold i det vakre fjellandet Andorra, og legger inn et besøk i Barcelona, får du en uforglemmelig ferieopplevelse.

TEKST OG FOTO: ROLF BANGSEID

**R**UNDT ÅTTE MILLIONER besøkere årlig populære Andorra la Vella, som er fra det 11. århundre og viet til Sankt Stefanus. Byen har vokst enormt de siste årene, og det er stor byggeaktivitet i fjellsidene. Det imponerende byggverket La Noblesse du Temps ved elven, det gamle parlamentet fra 1580 ved siden av det nye fra 2011 og de sju store, nakne mennene som sitter på 10 meter høye master, formet av den spanske billedhuggeren Jaume Plensa, er blant attraksjonene. Mastene symboliserer Andorras sju fylker, og lyser i forskjellige farger om kvelden.

Hovedgaten Avenida de Mertxell er ti kilometer lang og har mer enn 1500 forretninger og et stort antall utesteder som innbyr til å nyte en kopp kaffe eller annet som måtte friste. Det fantastiske thermalbadet i Caldea, rett utenfor sentrum, rommer en rekke badehaller.

20 kilometer fra hovedstaden ligger landsbyen Soldeu. Her bor det 700 innbyggere, men antallet mangedobles av skiturister som besøker alpinanleggene som starter mer enn 2000



**ØRRET.** Her er artikkelforfatteren ved et ørretvann på 2400 meters høyde i Andorra.

meter over havet. Landsbyen ble etablert i 1963, og er bygget med tanke på hoteldrift. Hotellet Himalaia har en familievennlig atmosfære, og kan anbefales, måltidene er utmerkede. Peer Gynt Tours har skreddersydde

opplegg i området, tilpasset eldre aldersgrupper. Blant annet er vandreturene av ulik lengde og utfordring tilpasset deltakernes ferdighetsnivå og kondisjon. Ved innsjøen Siscaro på 2300 meter har du 180 graders utsikt, og sør i området er det en rekke setre med en vesentlig høyere standard enn de norske. Her holder bøndene til med sine husdyr fra mai til november.

I dette området finnes flere nasjonalparker. En av dem er Sorteny, hvor vandringen finner sted i vakre Rialbdalen, hvor du krysser grensen til Frankrike i en høyde på rundt 2600 meter, ned til innsjøen Estang Bleu. Den mest utfordrende turen er nord-vestover til Pic de la Serra, nær grensen til Frankrike, det femte høyeste fjellet i landet med sine 2913 meter. Alle fjellene i nordområdet ligger i Pyreneene, hvor det er topper på over 3000 meter. Rundt alpintretet Grau Roig er det alpinbakker hvor man enn snur seg, men samtidig et velutviklet nett av stier for vandreturer.

Barcelona som avslutning på Andorra-oppholdet er et høydepunkt. Den enkleste måten for turister å komme til Andorra er å fly til Barce-

**OVERNATTING.** Det er plass for fem-sju personer i refugene i fjellet.



**HOVEDGATE.** Avenida de Mertxell er hovedgaten i Andorra la Vella, ti kilometer lang og med totalt 1500 forretninger.

lona og bruke buss de cirka 20 milene til Andorras grense. Barcelona er med sine 1,8 millioner innbyggere Spanias nest største by, og samtidig hovedstad i Catalonia. Historiske kilder hevder at Barcelona kan ha blitt grunnlagt av den kartagiske general Hamilcar Bar-

ca allerede i det 3. århundre før vår tidsregning. I byen er det mange museer og kirker, blant annet basilikaen La Sagrada Familia, som fortsatt ikke er helt ferdig. På Montjuic får du en fabelaktig utsikt, og på veien opp passerer du olympiastadion fra 1992. 🍷

## FAKTA

### Fjellandet Andorra

- Andorra er på størrelse med Oslo, har 86 000 innbyggere, hvorav ca. 24 000 bor i hovedstaden Andorra la Vella, 1040 meter over havet.

- Andorra er et fyrstedømme med to fyrster, et såkalt diarki, har egen statsminister, men statsoverhodene er Frankrikes president og biskopen av Seo de Urgel i Spania

- Andorra har en lang og spennende historie, og det er gjort funn av gjenstander fra 6000 år tilbake i tid

**Språk:** katalansk

**Valuta:** Euro

**Klima:** varmt sommer og høst, mens vintrene er kalde og strekker seg fra november til ut i mai

## HJEMMELAGET OG GODT

I vinter kom boka *Spis dette! 90 hverdagsfavoritter uten sukker og ultraprosesserte ingredienser*. Den inneholder mange fristende oppskrifter, og slett ikke bare til hverdagsbruk.

**F**lere og flere av oss tenker at vi vil unngå den ultraprosesserte maten, og satser på å lage maten fra bunnen av, for å vite hva vi putter i oss. Det er fullt mulig å lage god mat på rene råvarer, selv når du

ikke har all verdens tid.

Kokeboka er skrevet av Bente Josefsen, og inneholder oppskrifter på mange ulike middager, frokost og lunsj, drikker, tilbehør, desserter, litt sunn snacks og gode råd.

Vi har valgt ut en lamme-

rett og en kyllingrett, siden det snart er påske, og en som fort kan bli en stor hverdagsfavoritt: fiskegrateng.

Lykke til med å velge sunt og godt!

### Spicy lammegryte

**Dette trenger du**  
Fire porsjoner

1 kg fåriskålkjøtt  
3 fedd hvitløk, revet  
2 cm frisk ingefær, revet  
1 gul løk, finhakket  
4 grønne chili  
3 ts chiliflak  
1 ts kvernet pepper  
2 ts chilipulver  
1 ts garam masala  
1 l vann  
3 dl crème fraîche  
2 ss frisk mynte  
2 ss hakket frisk koriander  
Salt  
Pepper  
Meierismør til steking



FOTO: LINE DAMMEN

#### Slik gjør du

1. Skjær kjøttet i mindre biter, og fjern bein. Legg kjøttet i en bolle.
2. Skrell og riv hvitløk og ingefær på et rivjern. Skrell og finhakk løk.
3. Ha chili og de tørre krydderne i en blender. Bland løk, hvitløk, ingefær og knuste krydder godt og gni det godt inn i kjøttet.
4. Varm smøret i en gryte. Brun kjøttet, litt om gangen, og tilsett vann.
5. Dekk med lokk, senk temperaturen og la retten småkoke i en drøy time, til kjøttet er helt mørt.
6. Tilsett crème fraîche, og kok opp på nytt. Server i skål og hakk gjerne over urter som rosmarin.

### Fiskegrateng

**Dette trenger du**  
Tre-fire porsjoner

600 g valgfri hvit fiskefilet (f.eks. torsk eller sei)  
3 dl kremfløte  
125 g Snøfrisk naturell  
100 g revet ost  
1 blomkål  
1 purreløk  
¼ ts muskatnøtt  
Salt  
Pepper  
2 egg  
Topping:  
100 g mandler  
100 g revet ost



FOTO: LINE DAMMEN

#### Slik gjør du

1. Varm opp Snøfrisk, kremfløte, revet ost, muskatnøtt, salt og pepper i en kjele. La småkoke og tykne på lav varme

i et par minutter. Ta kjelen til side og avkjøl i et par minutter. Bland så inn to eggeplommer (spar på eggehviten, de skal også brukes).

2. Stivpisk eggehviten med en liten klype salt i.

3. Skjær fisken i passe store stykker og tilsett i ostesausen. Bland den stivpiskede eggehviten forsiktig inn.

4. Kutt opp blomkålhodet i små buketter og purreløk i strimler. Tilsett dette i røren og hell den i en ildfast form.

5. Hakk mandlene enten med en kniv, foodprosessor eller stavmikser, gjerne i litt grove biter. Strø mandlene og revet ost som topping på gratengen.

6. Stekes på 210 grader i ca. 30 minutter.

7. Serveres med en grønn salat.

### Gratinert kylling- og spinatform

**Dette trenger du**  
Tre-fire porsjoner

400 g fersk kyllingfilet  
200 g vasket spinat  
1 rødløk, i biter  
2 fedd hvitløk, finhakket  
½ rød, ½ gul og ½ grønn paprika, i biter  
½ chili, finhakket  
1 pose (200 g) ferdig revet ost, f.eks. cheddar & mozzarella  
3 dl kremfløte eller kokosmelk  
1 ss meierismør  
1 beger Snøfrisk  
En god klype revet parmesan  
1 egg  
Et dryss muskatnøtt  
Timian  
Salt  
Pepper



FOTO: LINE DAMMEN

#### Slik gjør du

1. Start med å varme stekeovnen til 180 grader, over- og undervarme.
2. Brun kyllingkjøttet lett i pannen i litt smør, krydre med salt og pepper.
3. Ha i hakket hvitløk, rødløk, chili og paprika, og la dette surre i smør i et par minutter sammen med kyllingfileten.
4. Ha i spinaten og la den synke sammen.
5. Tilsett krydder, fløte, Snøfrisk, parmesan, smør, egg og revet ost, og la dette få et oppkok på middels temperatur.
6. Ha så alt innholdet over i en smurt ildfast form, og avslutt med et dryss revet ost på toppen.
7. Stekes midt i ovnen i ca. 10–15 min, eller til osten er smeltet.
8. Legg friske urter på toppen og server gjerne sammen med en frisk salat.

## SMAKEN AV TOSCANA

Allerede på flyplassen i Firenze ønsker Italia velkommen med skikkelig god espresso og et vell av fristende bakverk. Det vakre kulturlandskapet er det vanskelig å se seg lei på. Her i Toscana er det historie, høykultur og tradisjoner uansett hvor du vender deg.

TEKST: SELJE LYNGSET

**T**oscana, som kan skille med hele sju steder på UNESCO sin verdensarvliste, blant annet Siena, Pisa og Firenze, er et av de mer velstående jordbruksområdene i Italia og er også den viktigste vinregionen i sentrale Italia.

På vei fra Firenze til Chianti ser alt ut som på film. Syprer, sienafargede eldgamle hus, rullende åser og en evig strøm av vinmarker og grågrønne oliventrær. Chianti er frodig, grønt og livskraftig. Det er bare å glede seg til de aller beste mat- og drikkeopplevelser. Målet er Panzano, en landsby som vel kan kalles selve inkarnasjonen av idyll. Langs de svingete veiene er det skilt til stadig nye vingårder. Første stopp er Fontodi.

**Terrakotta og druer.** Vi blir ønsket velkommen av sjefen sjøl, Giovanni Manetti. De er i toscansk målestokk nokså unge i vinmakingsbransjen, men familien har holdt til i Toscana siden rundt 1650. Produksjon av terra-



FOTO: HELENE STANSRUDVANGEN

kottafliser var familiens hovedgjeskjeft fram til Giovannis far kjøpte et forfallent Fontodi i 1968. Nå produserer de amforaer (en slags krukker), i tillegg til flisene, som de bruker i vinproduksjonen.

Det startet som et ferie- og

**VINBONDE.** Giovanni Manetti holder fram en Sangiovese-druer, ferdig presset fra en av tankene på Fontodi.

fritidsprosjekt med sakte renovering av vinmarker og bygninger. Giovanni tok over i 1979 og har siden da jobbet seg opp til å bli en ledestjerne i regionen. Han er en av drivkreftene bak de positive endringene Chianti har vært gjennom de siste 45 årene, og har med erfaring og beundring for jorda de lever av blitt hundre prosent økologisk.

Fontodi har kyr også, 60 av rasen Chianina- en av de største og eldste storferasene i verden. Kritthvite dyr med kullsorte øyne, opprinnelig trekkdyr, som nå brukes til kjøttproduksjon. Bistecca fiorentina lages tradisjonelt av dette kjøttet. Navnet kommer fra dalen med samme navn.

**Jupiters blod.** Som over alt i regionen dyrkes det flere druesorter, men det er Sangiovese som er moderskipet. Den blir ikke kalt Sanguis Jovis, Jupiters blod, for ingenting. Og fra Fontodi kommer det viner få kan måle seg med.

Hos Fontodi kan man leie rom midt i vinmarkene, høre vill-

svin romstere om natta, dra på smaker til en av de utallige vingårdene i området eller bare henge på piazzaen i den bittelille landsbyen Panzano.

**Tenuta da Novella.** En halvtimes kjøring nordøstover fra Panzano, gjennom Greve in Chianti og langs svingete veier opp i høyden, nærmere bestemt 600 meter over havet, ligger Tenuta da Novella. Vin, olivenolje og overnatting på naturens premisser. Her har det vært forsvarsverk, kloster og de har kjellere som var der under Medicene. Vin, olje, kastanjemel, korn og grønnsaker har vært dyrket på gården i uminnelige tider.

Alt hadde ligget brakk da Francois Schneider oppdaget stedet. Fritt for giftstoffer og sprøytemidler var det et enkelt valg å la jorden forbli naturlig, med det beste utgangspunktet for biodynamisk drift. Det tok ti år å gjenreise stedet til dets fordums storhet, og nå produseres det røde og hvite viner, vin santo og olivenolje.

**Maten.** Italienerne er veldig stolte av maten sin og råvarebruk og tradisjoner er forskjellige fra nord til sør. Her i de sentrale delene, midt i matfatet, er det tilgang på det meste. De er opptatt av å lage mat av ekte råvarer, tradisjonsrike retter til faste tider. Det fikk vi bitert erfare da vi ankom Panzano midt mellom lunsj og middag! Heldigvis har de en liten Coop som har et utvalg enhver norsk



FOTO: LIZ MORTENSEN

forretning burde herme etter!

I Panzano er det en slakter, en verdensberømt slakter faktisk, og denne slakteren har en restaurant som er noe for seg selv. Dario Cecchini møter oss i slakterbutikken med stereo spillende Metallica på full guffe. Så blir vi geleidet opp i en stappfull restaurant over butikken med et glohett ildsted og neonlys.

Her får man ikke velge, du spiser det du får og det er myyye kjøtt, ulike stykningsdeler og alt fra rått til stekt og kokt. Om du

ikke vil ha vinen, veldig enkel chianti servert i de tradisjonelle fiasco-flaskene med bastkurv, så tar du bare med vin sjøl. En opplevelse for livet.

Uansett hvem man besøker og hvor man bor. En tur til hjertet av Toscana er som et eventyr uansett om det er by eller bygd valget faller på. Det er en sann lise for kropp, sansesapparat og sjel uansett.

**FORSLAG TIL VINER FRA CHIANTI PÅ NESTE SIDE**

**VAKKERT.** Toscana er et vakkert landskap, som byr på utrolig mange gode smaksopplevelser.

# CHIANTI PÅ POLET

Det er jo litt som å komme til himmelrik når en kjører sørover fra Firenze, med vinslott, vinmarker og oliventrær over alt. Et godt stykke kjøtt, eller pasta med ragu, det er lett å finne retter som passer til en chianti. Heldigvis er det mye godt fra Toscana å velge mellom på Vinmonopolet.

## Barone Ricasoli Chianti 2022

V.nr: 1556901  
Pris: 159,90  
Alkoholprosent: 13  
Sukker: < 3 g/l,

Familien Ricasoli har hatt et ubrytelig bånd til vin og Brolio siden 1124. Det ligger århundrer med erfaring, slit, kunnskap og biodiversitet i fundamentet til vingården og i genene til de som tar vare på den. Dette er en rimelig og vellaget basisvin som har det gode kirsebærpreget som er så typisk for Sangiovese. Klar rubinrød farge, duft av røde bær og krydder. Saftig munnfølelse med kirsebær, urter og litt lakris.

☞ En god allrounder som passer til det meste.



## Fontodi Chianti Classico 2021

V.nr: 3278801  
Pris: 214,90  
Alkoholprosent: 14  
Sukker: < 3 g/l

Dette er en klassiker fra Chianti Classico. Familien Manetti har siden de kjøpte Fontodi i 1968 etablert seg blant lederstjernene i Chianti. Dette dufter av konsentrerte mørke kirsebær, røde bær og krydder fra fat og urter. Tydelig og kompleks smak med blant annet saftige bær, litt tørka frukt, krydder og god syrlighet. Lang og fokusert.

☞ Dette er absolutt en kjøttvin, være seg til små eller storfe, med favoritttilbehøret ditt til.



## La Novella Sambrena Bianco 2021

V.nr: 15364801  
Pris: 239,90  
Alkoholprosent: 12,5  
Sukker: < 3 g/l, BU

La Novella har vært så mangt, vaktpost, kloster og bondegård. Nå produseres det biodynamisk vin og olivenolje, 600 meter over havet med utsikt til høye fjell og fruktbare daler. Det lages hvitvin i Chianti så klart, selv om mange ikke har smakt hvite viner fra regionen. Denne er faktisk laget på halvparten røde druer (sangiovese) som tilfører vinen den fine syrligheten. Vinen er lys strågul på farge og dufter fersk frukt, blomster og litt eple. Smaken følger opp med god friskhet og lengde.

☞ Dette passer som aperitif, til salater og sjømat og kylling.



## Fontodi Vin Santo del Chianti Classico 2013

V.nr 6323202  
Pris: 559,90  
Alkoholprosent: 12  
Sukker: 317,1 g/l, BU

Vin Santo- hellige dråper! Denne eliksiren er kostbar, men smaker bare så himmelsk at det gir tårer i øynene. Vin Santo lages på tørkede druer av aller ypperste kvalitet. Rosinene presses i dagevis før mosten has på små fat, tilsettes en modersopp (det er bare gamle vinerier som i dag har gode "madres") og så forsegles fatet. Etter ni år tappes vinen på flaske. Vinen har en gyllen karamellaktig farge med tydelig viskositet som henger igjen på innsiden av glasset. Aromaene hopper neste ut av glasset med tørka frukt, nøtter, appelsinskall og et hint av sopp. Fylldig med flott syre og lengde, intense aromaer.

☞ Dette er en dessert i seg selv, men passer også til kraftige oster.



## Blaane Eplemost med solbær

V.nr: 10486401  
Pris: 69,90  
Alkoholfri  
Sukker: 102 g/l

En variant av eplemost er stort sett alltid et godt alternativ til mat. Eplemost med for eksempel solbær eller aronia er de som passer best til kjøtt. Fra Åkre gård i Hardanger kommer denne mosten av ferskpressete epler og solbær som bare er pasteurisert og så tappet på flasker. Fargen er blårød med aroma av råvarene, urter og drops. Smaken er sødme-full med fint solbærpreget og ganske fast ettersmak.

☞ Passer til svin, storfe, lam og som leskedrikk.



## GENESIS<sup>AI</sup>

# En teknologisk revolusjon!

Bedre hørsel har aldri hørt bedre ut!  
Nye Genesis AI fra Starkey setter en helt ny standard for høreapparater!

For mange kommer det et tidspunkt i livet der det plutselig er vanskelig å høre hva som blir sagt i samtaler, eller å få med seg glad fuglesang når våren er i anmarsj. Å oppleve at hørselen svikter kan være utfordrende for de fleste. For noen fører det til at man gradvis isolerer seg og blir mer innesluttet. Forskning viser at hørselstap også kan føre til økt risiko for fall, depresjon, angst og til og med demens.

Det er all grunn til å ta hørselstap på alvor! Og akkurat det har Starkey gjort med sitt nyeste høreapparat Genesis AI. Genesis AI etterligner måten vår hjerne behandler lyder. Høreapparatene etterlikner et

normalt auditivt system, og fyller inn gapene fra årevis med hørselstap. I tillegg er det fullpakket med industriens mest sofistikerte teknologi og utfører mer enn 80 millioner justeringer i timen automatisk.

Er du blant dem som opplever hørselstap, ikke nøl med å ta kontakt med en audiograf. Og når du er der. Ikke si deg fornøyd med det nest beste når det kommer til din hørsel. Opplev livet tydeligere og spør etter Genesis AI høreapparater fra Starkey.

Kontakt oss her:  
Tlf: 51 82 00 80



HELT NY



### Diskret og ergonomisk design

Hviler trygt bak øret, nesten usynlig for andre.



### Oppladbare hele tiden

Lad om natten og vær trygg på at du kan bruke de hele dagen.



### Varig og vanntett\*

Solid bygget for å motstå svette, skitt, støv, fall og slag.

\*Vanntett ned til 1 meter. Kun oppladbare modeller.





Er du 60 år eller eldre?

## Visste du at RS-virus kan ramme alle aldre?<sup>1</sup>

Voksne over 60 år kan være mer utsatt for alvorlige luftveisinfeksjoner og sykehusinnleggelser på grunn av RS-virus<sup>1</sup>



Les mer på  
[www.RS-virus.info](http://www.RS-virus.info)



## PRIMITIVE PÅSKETURER I DYPE SKOGER

**Mikkjel Fønhus** (1894-1973) trivdes på turer i skog og mark som ga ham dype og inderlige naturopplevelser som han formidlet til et stort publikum gjennom mange bøker. I godt voksen alder var han på påsketurer langt inne i dype skoger.

TEKST OG FOTO: ØYVIND STRANNA LARSEN

**I**DAGENS MODERNE NORGE er mange opptatt av materielle goder. Noen skal gjerne ha det aller nyeste som kanskje også er det dyreste. Mikkjel hadde en helt annen livsfilosofi. For ham var ikke trivsel og livsglede avhengig av store pengeutlegg. På sine mange turer i skog og mark brukte han en gammel trekopp, som var så dårlig at den måtte surres med messingtråd. Men Mikkjel likte gamlekoppen sin, den hadde fulgt ham på utallige turer gjennom årene, han følte tilknytning til koppen, og den ga mange gode minner fra tidligere turer. Når han roet seg rundt bålet utpå kvelden, var det akkurat denne gamle koppen han helst ville drikke kaffe av. Og det er interessant å se hvor-



LITT MAT. Mikkjel satte stor pris på å koke sin kaffe over et kvistbål, langt inne i skogene. På fotografiet ser vi at han også holder ei lita panne over flammene, der steikes det trolig noen fleskebiter.

**NASJONALPARK.** Mikkjel Fønhus trives best i den opprinnelige og urørte naturen. Bildet er tatt øst for Gressåmoen fjellgård i Nord-Trøndelag, i Blåfjella-Skjækerfjella nasjonalpark. Dette er den fjerde største nasjonalparken i Norge.



dan slike holdninger «går i arv» blant ihuga friluftsfolk.

**Romantikk.** Villmarkingen Lars Monsen bruker ei gammel skyggelue som er særdeles slitt. Den har han hatt i mange år på lange turer, og Lars føler nok en helt spesiell tilknytning til lua.

Friluftsutstyret til Mikkjel var også enkelt. I dag forsøker enkelte butikkselgere å overbevise oss om at kun det nyeste er best egnet til friluftsliv. På sine turer i skog og fjell benyttet Mikkjel alltid det samme: Vindjakke, nikkers, beksømtøvler og ullstrømper. Maten var også av det enkle slaget: Brød, smør, brunost, prim og flesk.

Sammen med sin gode venn, Ingebert Kulterstad, dro Mikkjel på mange påsketurer. Helt til siste leveår, da han ble 79, var felles påsketurer årvisse. Da levde de i og med naturen. Og Mikkjel var klar på hva friluftsliv egentlig kan være: «Livet er ikke bare teknikk og sosialøkonomi. Det er også noe som heter romantikk og som noe menneske ikke kan være

foruten i en eller annen form. Skogen og fjellet er et oppkomme av romantikk som vi ikke tankeløst skal tilsmusse og tørre ut.»

**Fred og ro.** Mikkjel Fønhus hadde en helt spesiell evne til å fange opp de sterke og dype opplevelsene som naturen kan gi oss. Ingebert Kulterstad skriver om påsketurene: «Når kvelden ebbet ut, kom det alltid en stille stund. Det var mil til nærmeste folk. Lyset fra nyingen laget en hule i mørket og blafret over lodne graner. Skogsusen sjoet svakt i ørene våre, og vi kunne iblant få høre lyder fra dyr og fugler. Det hendte at Mikkjel reiste seg. Gikk bort fra elden og ble stående helt stille en stund. Kanskje for å få enda bedre kontakt med det som var omkring. Så kom han tilbake og satte seg like stille som han hadde gått. Freden, roen og stillheten var så intens at en kunne føle den like inn i marginen. Kroppen og sinnet var i full harmoni.»

For mange er nok dagens påsketurer av en litt annen karakter. Noen velger å feire påsken hjemme, enten

alene eller sammen med venner og familie, og de trives utmerket med det. Andre tar inn på hotell, nyter både service og komfort. Og hytteeierne gleder seg jo til å feire påsken på hytta.

Det er utmerket at dagens velferds-samfunn gir folk valgmuligheter. Dessuten er vi jo så forskjellige, folk har individuelle ønsker og behov også når det gjelder hvordan vi skal feire påsken. Men det er noe helt spesielt med det enkle, primitive friluftslivet. Ikke minst opplevelsene rundt et bål. Hvorfor ikke pakke sekken med noen vedkubber og mat en fin kveld i påsken? Rusle et lite stykke innover i skogen og gjøre opp bål. Sitte der og lytte til naturen. Kanskje få høre hukringen fra perleugla? Eller buldringen fra en orrhane som forbereder seg på neste morgens orrhaneleik. Og kanskje får du lyst til å sitte flere kvelder der ute i skogen, ved bålet. Lykke til og god påske! 🍷

KILDER: MIKKJEL SLIK VI HUSKER HAM. KNUT HAUGE RED. DRØMMEJEGEREN. ROLF BRANDRUD.

# Solvenix®

## Dårlig blodsirkulasjon i bena?



Dokumentert  
lik effekt som  
støttestrømper etter  
12 uker\*



- ✓ Reduserer hevelse (ødem)
- ✓ Lindrer smerte og tyngdefølelse
- ✓ Klinisk dokumentert effekt

Referanse: 1 Solvenix produktomtale, godkjent 24.08.2021

Solvenix® harde depotkapsler. Inneholder ekstrakt av hestekastanje. Plantebasert legemiddel til behandling av kronisk venøs insuffisiens (KVI), som er forbundet med åreknuter, ødem i bena, tyngdefølelse, smerter, tretthet, kløe, spenningsfølelse og kramper i leggene. Fra 18 år. Før du begynner å bruke Solvenix, må en lege ha fastslått at du lider av kronisk venøs insuffisiens. Anbefales ikke til gravide eller ammende, eller ved allergi mot innholdsstoffene. Les pakningsvedlegget for bruk. Sana Pharma Medical AS, www.sanapharma.no. Basert på preparatomtale: 24.08.2021



les mer



2024-katalogen er her! Bestill ditt gratisseksemplar i dag!



## Vi skaper rom i hagen

En herlig plass i hagen til avkobling og rekreasjon. Her får hele familien plass til å nyte, både inne og ute. Kvalitetsprodukter produsert bare for deg fra Willab Garden. Nordens ledende leverandør av hagestuer, drivhus og tilbehør.

For aktuelle kampanjer se [willabgarden.no](http://willabgarden.no)



FRI FRAKT



EKSPERT-HJELP

### Drammen Flaggskip Showroom

Man til fre 10.00 – 18.00 · lør 10.00 – 14.00  
Kobbervikdalen 153 3036 Drammen  
(Avkjøring 27 fra E18)

### Munkedal butikk & showroom

Man til fre 10.00 – 18.00 · lør 10.00 – 14.00  
Sälebyvägen 4, 455 91 Munkedal, Sverige  
Ca 45 minutter sørover på E6 fra svenskegrensen

# Willab Garden®

drivhus • hagestuer • utemøbler • [willabgarden.no](http://willabgarden.no)



# kultur

teater / kunst / bøker / historie / håndverk / finn en venn / kryssord / sudoku

## MINIINTERVJUET

### FEIRER MED BREDDE

Riksteatret er 75 år. Den aller første turnéen gikk til Troms og Finnmark i 1949, og fortsatt reiser teatret land og strand rundt for å gi alle en mulighet til å oppleve profesjonell scenekunst. Multi-kunstneren **Arne Nøst** er stolt teatersjef.

**1 Hva blir annerledes i jubileumsåret?** Veldig stor bredde i oppsetningene. Både barn, unge og voksne skal få et ekstra godt tilbud der de bor. Vi bruker pengene i jubileumsåret på teater, ikke på annen feiring, som å gi ut en praktbok.

**2 Hvorfor er Riksteatret viktig?** Da Riksteatret startet med forestillinger i 1949 lå Norge, og særlig Nord-Norge, med brukket rygg. Kulturtilbudet var lite utenfor de største byene. Den demokratiske ideen om å gi folk rundt i landet er teater tilbud ble heller ikke godt mottatt av institusjonsteatrene. Det var en dristig politisk idé å satse på Riksteatret. Å se teater er jo en måte å delta i den offentlige samtalen på. I dag er 75 kulturhus rundt i Norge på vår spilleplan, og vi har en sosial profil: En familie på to voksne og to barn kan se teater for under 800 kroner. Det er knapt halvparten av hva det vil koste ved et av de store institusjonsteatrene.

**3 Du har vært teatersjef ved Riksteatret i fire år. Hva er det beste med jobben?** Det er å se hvor glade folk blir når vi kommer til små steder i Norge. Det er en driver.

**4 Hva gjør du når åremålet går ut neste vår?** Da skal jeg gjøre mye forskjellig på frilansbasis: teaterregi, musikk og utstillinger av visuell kunst.



TEKST: ANNE WENNBERG FOTO: JON INGEMUNDSEN, RIKSTEATRET

# dokumentar

**UTFORDRER.** Ole Bernt Frøshaug har med *Den store løvejakten* tatt opp vår tids store geopolitiske utfordringer og urfolks muligheter til å leve og eksistere i nært samspill med naturen og sine omgivelser.



## DEN STORE LØVEJAKTEN

Ole Bernt Frøshaug *Den store løvejakten* ble lansert i Litteraturhuset i Oslo rett før jul, og fikk umiddelbart stor oppmerksomhet.

TEKST: TROND H. NEDREBØ

**D**en store løvejakten er et mangefarget møte med masaiene i Kenya, deres gamle fortellinger og deres nye virkelighet. Kvegnomadene har i generasjoner levd i harmoni med antilopene og rovdirene. Løver og maasaier hører hjemme på savannen, men har de en framtid der? Det er blant de problemstillinger forfatter Ole Bernt

Frøshaug tar opp.

Han har arbeidet på det afrikanske kontinentet som fotoreporter i konfliktsoner, dokumentarfilmskaper og bistandsarbeider siden 1983. Han har regissert og produsert filmer om kulturbrytninger, korrupsjon, økologi og muntlig kulturarv. Filmene er vist på norske og internasjonale TV-kanaler. Flere er belønnet med priser.

**Ble utfordret.** Frøshaug har bodd mange år i Kenya. Det har gitt ham unik innsikt og gode forutsetninger for å levere tekst og bilder til sine skildringer. Sammen med masaiene og gamle venner startet han en safaricamp i Maasai Mara, og har engasjert seg i prosjekter knyttet til turisme, lokal utvikling og bærekraftig bruk av bambus for småbønder.

PS!

Den Norske Dokumentarfilmfestivalen (Dokfilm) i Volda ble startet i 1997, og er den eldste her i landet. Den internasjonale dokumentarfilmfestival (HUMAN International Documentary Film Festival) i Oslo har holdt på siden 2008. Dokumentarfilmfestivalen Nordic/Docs i Fredrikstad kom igang i 2012. KILDE: STORE NORSKE LEKSIKON

“

## En gammel masaleder utfordret ham til å skrive boken.

Masaienes beretninger knytter forfatteren til løvenes urgamle historie, kolonitiden og frigjøringskrigen i Kenya, og også til turisme og nykolonialisme. Frøshaug, med erfaring fra safarivirksomhet, kjenner Maasai Mara og dens muligheter og forbannelser.

En gammel masaleder utfordret ham til å skrive boken. Masalederen hadde opplevd britenes invasjon, tapet av land til europeiske nybyggere og de senere årenes strøm av safariturister.

**Den store løvejakten**  
- om maasaier, savannen og arven fra kolonitiden

AV: Ole Bernt Frøshaug

ANT. SIDER: 238

UTGITT AV: Melhus Communication 2023



**Lansert i Kenya.** Den store løvejakten kan leses også som en eventyrlig, illustrert reiseskildring hvor leseren tas med ut på savannen og inn i landskapet maasaiene behersker. Her trengs deres kunnskaper, om de siste store villdyrene på kloden skal reddes fra utryddelse. Boka tar for seg løvejakt, safari, norske rasister, hvordan naturen ble kolonisert og hvordan nykolonialismen lever videre i turistindustrien i Øst-Afrika - og om det er mulig å redde de siste store ville dyrene i verden.

Løvejakten er både en historiebok, en reiseskildring og en personlig hyllest til masaiene og deres naturvisdom. Boka gis ut på norsk og engelsk, og er nå lansert også i Kenya.

UTSTILLING

## LANDSLOVJUBILEET

I år er det 750 år sidan kong Magnus VI samla det norske kongeriket under éi lov. Det vert markert ulike stader i landet.

Landslova frå 1274 står igjen som eit av dei aller viktigaste dokumenta vi har frå Noreg i mellomalderen, og etter at han døydde, fekk Magnus tilnamnet Lagabøte – «lovforbetraren».

Landslova bygde vidare på den gamle norske tingtradisjonen. På same tid var ho påverka av banebrytande tankar og idear som var i vinden i Europa på 1200-talet. For første gong fekk kvinner arverett, og fattige som ikkje klarte å brødfø seg sjølv, skulle ikkje lenger straffast

for å stele mat. Retten til å ferdast fritt i og hauste av naturen, som vi finn igjen i vårt eige daglegliv, er nedfelt i Landslova.

Jubileet markeres ulike stader i landet. Nasjonalbiblioteket i Oslo viser utstillinga *Med lova i hand. Magnus Lagabøtes landslov, 1274–2024* fram til 14. september.

➤ Magnus Lagabøtes landslov frå 1274 var den første fungerande riksdekkande lova i Europa. Lova gjaldt i Noreg gjennom 400 år.



Utdrag frå Mannhelgebolken kapittel 16 i Landslova:

*Det er upassende at folk biter hverandre som hester eller hunder.*

# påskekrim

## Spenning i svensk skiparadis

Den tredje boka i Viveca Stens serie fra Åre, *Forsoneren*, kom nylig på norsk, og passer svært godt om du liker å krydre påskeferien med spenning og uhygge. Forfatteren bor selv i den idylliske byen om vinteren.

TEKST: ANNE WENBERG FOTO: CHRISTOPHER HELBERG



PS!

Tradisjonen med påskekrim blir gjerne ført tilbake til utgivelsen av spenningsromanen *Bergenstoget plyndret inat!*, som kom ut i 1923. Romanen ble skrevet av Jonathan Jerv, som er et pseudonym for forfatterne Nordahl Grieg og Nils Lie. Handlingen er lagd til første påskedag, og foregår på påskefjellet ved Haugastøl.

**F**ør Viveca Sten valgte å satse fullt og helt på forfatterlivet jobbet hun mange år som forretningsjurist, og hadde i tillegg skrevet noen fagbøker. Først i 2008 ga hun ut noe mer spennende. Den gangen med handling fra Sandhamn i Stockholms skjærgård, stedet der hennes familie har feriert siden 1917 da oldeforeldrene bygde hus der. Det ble ti krimromaner derfra, før hun plutselig fikk en ide mens hun ventet på at skiheisen skulle begynne å gå en morgen i Åre. Hva om det dukket opp et lik i heisen? I hemmelighet, også for sitt eget forlag, begynte hun på *Offermakeren*, som ble en knallsuksess. Den fjerde fra Åre kommer på norsk neste år, og Viveca er i full gang med bok nummer fem. Arbeidet er svært lystbetont for 64-åringen.

**Et arbeidsjern.** -Jeg lærte meg disiplin gjennom jobben som forretningsjurist. Jeg er samvittighetsfull, holder alltid deadline og svarer på e-poster. Jeg er også oppdratt slik. Jeg jobber seks dager i uka fra halv ni – ni til seks-halv sju, og jeg elsker det. Det er en luksus å være glad i jobben sin, slår hun fast.

Hun trener også mye, blant annet yoga, langrenn og alpint. Full fart. Barna hennes kaller henne en Duracell-kanin.

-Jeg har alltid vært sånn, og får gjort mye. Derfor er det ikke gøy for meg å brette det ene beinet, som jeg gjorde i fjor. Jeg driver fortsatt med opptrening etter et svært komplisert brudd.



Det er godt at jeg er så sta. Jeg skal bli helt fin igjen!

**Også for barn.** All jobbingen hindrer ikke at hun er et familie-menneske. Da hun og mannen bygde seg hus i Åre i 2016, var

det viktig å ha plass til alle, også de som ikke er født ennå. Det kan jo komme barnebarn. Hun har tre barn, og datteren Camilla er forfatter. De har gitt ut tre spenningsbøker sammen, for barn i alderen ni til tolv år.

**FORFATTEREN.** Viveca Sten stortrives i Åre, og bor der hele vinteren. Her er hun fotografert i det trivelige hotellet Åregården.

**LITT SKUMMELT** er det å se nedover sporet mens man kjører med Bergbanen.

# påskekrim



ÅRE KAFFEROSTERI er med i bøkene fra Åre.

Når du leser en bok av Viveca Sten, kan du vite at hun gjør et grundig forarbeid, helt ned til de små detaljene. Hun synes det er litt kjedelig, men viktig, og tar masse bilder for å huske detaljer fra stedene hun skriver om, for eksempel det helt ekstraordinære hotellet Copperhill Mountain Lodge. Det er nemlig åsted for grufulle handlinger i Forsoneren. Navnet er inspirert av den tidligere kobbergruvedriften i området, og hotellet eies av norske Petter Stordalen.

-Det jeg synes er mest gøy med skriveprosessen er redigeringsjobben. Grunnmanuset er det harde arbeidet, og i begynnelsen kan jeg føle at ingenting stemmer, forteller hun.

Noen bare dukker opp. Forfatteren lytter dessuten til romankarakterene sine. De kan overraske henne:

- Mine bøker er mer relasjonsdrevne enn plott-drevne. Jeg tror at de blir godt likt fordi folk bryr seg om personene. Av og til vil karakterene en annen vei enn jeg hadde tenkt, og da må jeg være lydhør. Filip i Forsoneren var ikke en gang med i det første utkastet, og

han er jo veldig viktig i boka.

Det er også mulig å få med seg Viveca Stens krim på TV. Mordene i Sandhamn er laget i mange sesonger, og nå planlegges de første episodene av krim fra Åre.

**Graver i seg selv.** Mange har nok lurt på om juristen og heltinnen i Sandhamn-bøkene har sterke elementer av forfatteren i seg, men slik er det ikke.

- Jeg låner jo av meg selv til alt, men ingen er som meg i bøkene mine. Jeg kan for eksempel bruke et barndomsminne eller en kranget. Det kan også være ting jeg hører. Men jeg tror alle forfatteren graver i seg selv. Nora i Sandhamn er jurist som meg, men jeg gjorde henne bevisst veldig forskjellig fra meg.

Viveca er også veldig glad i å lese.

-Jeg leser alle slags bøker, og alltid til samtidig, men aldri krim når jeg er i en skriveprosess. Nå vil jeg gjerne anbefale Den svovelgule himmelen av Kjell Westö og Sällsynt kloka varelser av Shelby van Pelt (som foreløpig ikke foreligger på norsk).

## TIPS TIL

### SPENNENDE PÅSKELEKTRE

➔ Svenske **Håkan Nesser** har nylig gitt ut den åttende boka med politietterforsker Gunnar Barbarotti, *Det kom et brev fra München*. Håkan Nesser er en av Sveriges aller største krimforfattere, og har mottatt en lang rekke priser for sin rikholdige produksjon.

➔ I 2021 kom **Jo Nesbø**s *Sjalusimannen og andre fortellinger* ut, og den kan være et godt tips til deg som foretrekker å lese kortere tekster. Fortellingene kretser rundt sterke menneskelige følelser som sjalusi og begjær, og boka er en del av serien *Fortellinger fra fremtiden*.

➔ **Jørgen Jæger** kom med sin 14. bok i Ole Vik-serien i fjor. Er du glad i spennende krim kombinert med hjertevarme politihelter og -heltinner, er dette noe for deg. *Skjebnedøgn* starter med at lederen for en miljøorganisasjon blir skutt og drept utenfor Stortinget, og hele ledelsen i organisasjonen viser seg å være i livsfare.

➔ **Anne Holt** kom med en ny Hanne Wilhelmsen-krim i fjor, og da er det duket for stor spenning. I *Tolv utemte hester* er dramatikken dypt personlig for Wilhelmsen, og anmelderne likte det svært godt. Vendepunkta i boka gir hakeslepp, ifølge VGs anmelder.

➔ **Karin Fossum** kom også med en ny krim i 2023, *Farvel Farah Diba*, den tredje i serien med etterforsker Eddie Feber. Denne gangen har hun skrevet psykologisk thriller om foreldres største frykt: et barn, Kandis på fem år, forsvinner. Blir hun funnet i live?

# Energien er tilbake på soverommet



SEXLYST  
FYSISK EVNE  
UTHOLDENHET

Min fysiske evne var ikke lenger slik den pleide å være. Jeg manglet ganske enkelt energi og utholdenhet i det ektekapelige samlivet på soverommet, forteller Finn åpenhertig.

- Mette, kona mi, og jeg har for lengst feiret sølvbryllup og vi er begge aktive mennesker. Det må skje noe! Men det er ingen hemmelighet at vi ikke kan løpe fra alderen vår.

har er mitt seksuelle samliv på rett kurs igjen, både når det gjelder utholdenhet, fysisk evne og energi - ja jeg føler "mandigheten" min er mer på plass igjen.

## Bedre utholdenhet og energi

En avisannonsen om hjelp til nettopp fysisk evne, utholdenhet og energi vakte interesse. - Med innholdstoffene i Virizil

” Kona visste ikke at Finn hadde begynt å ta Virizil. - Men jeg merket godt at noe var forandret. Jeg klager ikke, sier hun med et lett bluferdig smil.

## Økt LYST og UTHOLDENHET

Å ha sex er nytelse, og har mange gode helseeffekter. Det er effektiv trening, som er bra for hjertet og blodsirkulasjonen, noe som kan ha en positiv innvirkning på hukommelsen. En god treningsform som får kondisjonen til å øke og musklene til å bli sterke. Sex kan også påvirke humøret, styrke selvtilliten, motvirke stress og bedre søvnkvaliteten.

### Trenger du litt hjelp?

Virizil er et produkt basert på ginseng og sink, som kan fremme og forbedre ereksjon og har innvirkning på energinivået, utholdenheten og testosteronnivået ditt.

Les mer på [wellvita.no](http://wellvita.no)



## Fakta: plantene i Virizil

**GINSENG** har i mange studier vist gode resultater i forhold til seksuelle problemstillinger, samt opprettholde en optimal utholdenhet, energi, vitalitet samt fysisk og psykisk velvære.

**SINK** er viktig for produksjon av det mannlige kjønnshormonet. Sink bidrar til å opprettholde et normalt testosteronnivå i blodet og til en normal fruktbarhet og reproduksjon.

## Bestill i dag og få 50% rabatt

Virizil kan prøves på abonnement til halv pris for første pakke

**Kun kr 199,-**

Totalt inkl. frakt 238,-

1 måneds forbruk

**RING:** 37 08 13 00

Man-fre kl 8-16

**SMS:** VIRIZIL 10 til 2210

**WEB:** [wellvita.no](http://wellvita.no)

**wellvita**

Etter 1. levering vil du motta 1 mnd. forbruk hver mnd. for kun 438,- inkl. frakt. Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.



Scan QR-koden for å få tilbudet idag

Ingen bindingstid  
Fornøydgaranti



## SELV FRISØREN MIN MERKET FORANDRINGEN

# Slik ble hår og bryn fyldigere



”

Jeg tenkte at næringsstoffene i Hair Grow kanskje kunne hjelpe med både hår og bryn

- Håret mitt har gjennom de siste årene vært flatt og manglet fylde, uansett hvordan jeg har klipt det. Det hadde jeg egentlig akseptert. I ungdommen nappet jeg brynene mine flittig, noe som medførte at det til slutt nesten ikke var noe igjen. Jeg tenkte at næringsstoffene i Hair Grow kanskje kunne hjelpe med både hår og

bryn - så jeg begynte å ta tablettene.

- Noen måneder senere opplever jeg en markant endring. Flere venner og bekjente har kommentert at de synes håret mitt ser fyldigere ut. Selv frisøren min bemerket at det var skjedd noe positivt med håret.

- Jeg er veldig fornøyd med produktet. Både når det gjelder håret, øyebrynene og øyevippene mine.

## Prøv Hair Grow til halv pris

**Kun 249,-** for 1. pakke på abonnement (totalt 288,- inkl. frakt)

2 mnd. forbruk.  
Ingen bindingstid!

**RING:** 37 08 13 00  
Hverdager kl 8-16

**SMS:** HÅR 10 til 2210

**WEB:** [wellvita.no](http://wellvita.no)

Scan QR-koden for å få tilbudet idag



**wellvita**  
Engenes 15 - 4865 Åmli

Etter 1. levering vil du motta 2 mnd. forbruk hver 2. mnd. for kun 538,- inkl. frakt (269,- pr. mnd.). Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.

## Virkestoffer som bevarer et normalt hår – innenfra!

Tynt hår oppstår når gammelt hår støtes bort og faller av så raskt at produksjonen av nytt hår ikke henger med. Med Hair Grow tilfører du

næringsstoffer direkte til hodebunnen via blodet. De aktive stoffene blir tilgjengelige der håret dannes, direkte i hårsekken.

**NÆRINGSSTOFFER:** Åkersnelle kan fremme og styrke hårveksten. **Biotin** (B7/ B8) bidrar til å bevare et normalt hår, **pantothensyre** (B5) og **Vitamin C** bidrar til en normal energiomsetning. **Jern** bidrar til en normal oksygentransport i kroppen. **Sink** bidrar til å vedlikeholde normal hud og hår. **Kobber** hjelper med normal pigmentering av håret. **Taurin** og **L-Cystin**, samt kvalitetsekstrakt av **Hirse** som er spesielt rik på silisiumforbindelser.

## teater

## NEKTER Å PENSJONERE SEG

Teaterparet Anne Marit og Gilles har holdt på med Cirka teater i 40 år. Nå går de løs på minst tre nye år.

TEKST OG FOTO: HÅVARD EGGE



**ILDSJELER.** Anne Marit Sæther og Gilles Berger brenner for å skape teater.

**G**illes har snakket om pensjon hele livet, men ikke som i å slutte å jobbe. Det handler om at vi endelig får økonomisk trygghet og forutsigbarhet til å gjøre det vi elsker, forteller Anne Marit Sæther (67). Sammen med kjæresten Gilles Berger (67) har hun drevet Cirka teater de siste 40 årene. Og teaterkompaniet må kunne sies å ha hatt stor suksess, med over 50 egne produksjoner, i tillegg til et stort antall samarbeidsprosjekter.

- Men det har ikke vært bare enkelt å drive med kunst i Norge. Vi har vært nær ved å gå konkurs flere ganger. Nå vet vi at det kommer penger inn på kontoen av seg selv hver måned. Jeg har alltid tenkt at den dagen det skjer, så vil jeg være lykkelig, smiler Gilles.

**Møttes på teaterskole.** Cirka teater ble til ved et møte mellom Anne Marit og Gilles på en teatermimeskole i Frankrike på begynnelsen av 1980-tallet.

- Jeg hadde alltid drømt om å starte et teaterkompani, reise rundt og spille teater, mimrer Anne Marit. Etter studiene tok paret med seg eksamensforestillingen til Norge, og kort tid etter kom det oppdrag om å lage en ny forestilling.

- Den ble så populær at vi fikk spille mye. Og litt etter litt lærte vi oss også å drive en bedrift og skrive søknader om støtte til produksjonene, forteller Anne Marit.

På teaterskolen hadde de lært å uttrykke seg med kroppen. Det førte til et veldig visuelt uttrykk. Spesielt siden Gilles, i tillegg til skuespillerkompetanse, også hadde utdanning innenfor møbel-



**BEGYNNELSEN.** Og så kom fyren! (1984) var Cirka teaters første forestilling. Her spiller en levende komfyr, laget av Gilles Berger, en viktig rolle.

design og konstruksjoner i tre og metall.

- Han kan bygge og mekke all verdens ting. Gjerne store ting som transformerer gjennom forestillingen og plutselig endrer seg til å bli noe helt annet. Det er en gave både for dramaturgien og skuespillerne, og er blitt vårt varemerke, forteller Anne Marit, som er svært opptatt av å formidle budskap gjennom metaforiske bilder i forestillingene de lager.

**Skaperkraft.** Å lage teater er en livsstil og lidenskap for Anne Marit og Gilles. Det er mye mer enn et yrke, og det er helt uaktuelt å pensjonere oss.

- Når du har fått tent og utviklet din skaperkraft, er det noe du lever med, og som alltid ligger der. Noen ganger er det bare noen glør, mens andre ganger er det en voldsom brann inne i meg, forteller Anne Marit. Nå ser de fram til å jobbe minst tre år til, men litt nedtrapping må til.

- Det har kroppen sagt ifra om. Selv om vi fortsatt er ganske spreke, så jobber vi ganske hardt fysisk. Særlig Gilles kan bli sliten når han arbeider med store konstruksjoner i atelieret.

Vi møter Anne Marit og Gilles i toppetasjen på en av ubåtbunkerne på Dora i Nyhavna i Trondheim. Her har de holdt til siden 1986. Og det er her det skapes. Nye manus, kulisser og kostymer.

-Vi jobber fort 60 til 70 timer i uka når det står på, men er vel og merke flinke til å ta lange ferier til huset vårt i Frankrike også.

**Teater i trappa.** Cirka teater innledet jubileumsåret med fire forskjellige produksjoner på Rosendal teater. Til sommeren skal de vise forestillingen *Trappa*. Da vil en splitter ny trapp opp til Cirka teater sine lokaler i fjerde etasje fungere som scene. Trappa er det Gilles selv som har bygget.

- Til stykket har et band komponert musikk basert på soundtracket av Cirka teater sine første 40 år, og på scenen vil det dukke opp mange av våre mest kjære karakterer opp igjennom årene, forteller Anne Marit.

På sensommeren blir det et par forestillinger på Trøndelag teater, før de til høsten reiser til en teaterfestival i Senegal for å spille barneforestillingen *Løve*.



## FEIRER 40 OG BLIR FORESTILLING

Onkel Rikard er pensjonist. Tasse Tyv har fått en etterfølger. Men Pelle Politibil lever i beste velgående, og nå er han på vei inn i rampelyset igjen.

TEKST OG FOTO: VERA ISACHSEN

I år er det 40 år siden Pelle Politibil ble til. Det hele startet som en kreativ idé som skulle bidra til trafikk-sikkerhetsopplæring for barn. Politimannen Åge Magnussen kunne ikke den gang ane hvordan det skulle utvikle seg, først med barnetime i 1986, deretter TV-serie på NRK på begynnelsen av 1990-tallet. Siden har det blitt

bøker, tegnefilmer, spill, kosedyr og mer til. Og hver 17. mai er Pelle å se forrest i 17. maitoget i hjembyen Bodø.

**Hjemvendt Pelle.** – Det har vært en lang og flott reise, sier Åge Magnussen. Pelle-filmene har også tatt turen ut i den store verden, som Ploddy the Police Car, men nå er det Norge og Nord-

**FORTSATT APPELL.** 40 år etter at Åge Magnussen fikk ideen til Pelle Politibil, er han fortsatt populær blant de yngste. Ilai på halvannet år er fersk Pelle-fan.

land som gjelder.

– Med den forestillingen Nordland Teater skal vise, har Pelle kommet hjem igjen, sier han.

Nordland Teater har hovedsette i Mo i Rana, og det er i forbindelse med at Bodø er Europeisk Kulturhovedstad nå i 2024, at forestillingen «Pelle Politibil på nye eventyr» settes opp. 20. april

PS!

**Europeisk kulturhovedstad:** Bodø 2024 er det største kulturprosjektet i Norge på over ti år og det største i Nord-Norge noensinne. Det blir over 1000 arrangementer i løpet av et helt år.

KILDE: EUROODO2024.NO



**KULTURHOVEDSTAD.** Bodø har blitt Europeisk Kulturhovedstad for 2024, og det skal Pelle Politibil være med på, i form av et teaterstykke skrevet av Pelles «far», Åge Magnussen.

er det premiere i Stormen konserthus, før Pelle reiser på turné i Nordland utover våren. Åge Magnussen har skrevet manuset, men det har i ettertid blitt litt omarbeidet av regissør Martine Tufvesson Lundberg.

**Børster støv av bobla.** – Jeg skrev et manus i 2011 og har hatt det liggende siden den gang. Da Bodø fikk status som kulturhovedstad, tok jeg kontakt med Nordland Teater med tanke på å få til en forestilling i 2024, sier Åge Magnussen. I teaterforestillingen har den gamle VW bobla *Pelle Politibil* stått nedstøvet i årevis, da Onkel Rikard forteller barnebarnet Stian om gamle dagers opplevelser med den lille, snakkende folkevogna. Stian er for ung både til å kjøre bil og til å bli politi, men han har drømmen klar: Han skal følge i beste-farens fotspor!

Og en kriminalhistorie uten en tyv går jo ikke an, så unge Tessa Tyv har tatt opp arven etter den originale Tasse Tyv. Åge Magnussen vil ikke røpe altfor mye av handlingen, men det ender med fryd og gammen til slutt.

BØKER

## SKRIVEGLAD PENSJONIST

Trond Roy Pedersen fra Jæren har alltid likt å skrive. Han ble pensjonist i 2019 og har allerede rukket å gi ut *Moltekrig* og *Moltegleder* og *Han var far min*.

TEKST: BENGT SIMONSEN

Det slo meg da jeg ble pensjonist at jeg kunne jo begynne å skrive for jeg har alltid likt å skrive. At den først boka ble om molter, var en tilfeldighet, forteller Trond Roy Pedersen, som ble pensjonist i juli 2019.

– Allerede i moltesesongen det året lurte jeg på om det var noen som hadde skrevet bok om molta, og det var det ikke. Så da var det bare å sette i gang.

Lars Mytting hadde jo skrevet boka «Hel ved», så da måtte det jo være plass til en bok om molta også, sier han og ler. Han synes det alltid er morsomt å grave seg ned i stoff om temaer han vil skrive om, og ikke minst å snakke med folk om temaet.

– Jeg er glad for samtaler med professorer og «molteentusiaster» da jeg holdt på med boka. I boka finner du tips om hva du skal se etter i terrenget for å finne ut hvor molta vokser. Jeg røper selvsagt ikke plasser, for det holder jo folk for seg selv. I tillegg er det med en god del oppskrifter som jeg plukket opp underveis, forteller Pedersen.

**Utfordrende.** Trond Roy Pedersens andre bok, *Han var far min*, handler om bipolare lidelser.

Forfatterens far og farfar slet



**FORFATTER.** Trond Roy Pedersen er stolt av sine første bøker. (Foto privat)

### Den kampen som far og vi pårørende gikk igjennom, syntes jeg var riktig å dele og fortelle

”

nemlig med det.

– Det ble en utfordring for mor og oss søsken som pårørende. Når du er bipolar, har du mange gleder, men også mange sorger. Min far kom gjennom dette. Den kampen som far og vi pårørende gikk igjennom, syntes jeg var riktig å dele og fortelle, og resultatet ble ei bok, forteller Trond Roy Pedersen.

# Hjelp til håret

Anne har alltid hatt et langt, flott og tykt hår. For 3 år siden begynte hun å miste mye hår. –Etter at jeg begynte med Hair Volume™ mister jeg ikke mer hår, det er helt fantastisk!

# NÅ MISTER JEG IKKE MER HÅR!



Som ung ble jeg brukt som hårmodell, fordi jeg hadde et veldig langt og tykt lyst hår.

–Derfor var det også et kjempesjokk for meg, da jeg for ca. 3 år siden begynte å miste det. Det var rett og slett hår over alt. Til slutt var mannen min så lei av det, at han ba meg om å klippe det lange håret. Så jeg klippet det kortere i flere omganger, men det hjalp ikke stort.

Leste om Hair Volume™ –Helt tilfeldig leste jeg om Hair Volume™ i et

ukeblad og tenkte: “det er enten eller - jeg prøver”. Og allerede etter 5-6 uker med en tablett om dagen, begynte jeg å få en masse nye hår. –Etter 6 måneder kunne jeg nesten ikke la være å ta på det. Jeg mister ikke mer hår, og jeg har faktisk også fått noen av mine ungpiketrøller tilbake - og det er jeg glad for.

Min frisør har bemerket det.

–Frisøren min har også bemerket forandringen, og sist jeg var hos henne, fortalte jeg om Hair Volume™ tablettene. Hun synes det er helt fantastisk. Jeg anbefaler Hair Volume™ til alle vennene mine, og jeg har også en kollega som nettopp har kjøpt en pakke.

Hvor kan du kjøpe Hair Volume™  
Hair Volume™ kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du kjøper helsekost!



TYKKERE HÅR  
KLINISK  
UTPRØVD  
TABLETT  
VAKRERE HÅR

Bestill Hair Volume i dag  
å få den hjem i postkassen!  
Bestill på newnordic.no  
eller 69 25 73 00  
Spar 20% på abonnement  
Fås også der du kjøper helsekost.  
Kundeservice: 69 25 73 00



**Prøv også vår prisvinnende Hair Volume Shampoo**

Kombiner gjerne Hair Volume™ tablettene med Hair Volume™ Shampoo, som hjelper med å pleie håret ditt både innen- og utenfra. Hair Volume™ Shampoo reparerer håret, samt gir det volum, fylde og fuktighet. Sjampoene er naturlige og veganske.

# sudoku

**Slik gjør du:** Fyll ut de tomme feltene slik at både de lodrette og de vannrette feltene, samt hver av boksene med 3 x 3 felter, inneholder alle tallene fra 1 til 9.

## MIDDELS

		8				2		
		9	3					
3				8		6	7	
				3		8		7
8			9		4			5
7		4		1				
	1	6		5				8
					9	3		
		2				5		

## VANSKELIG

		5	6		7	4		
			3					9
2						3		
					5	6		8
	1			6			3	
5		7	8					
			4					2
6						1		
			1	8		4	5	

I	BETT SVRI-BENT	ILD	G	SKÅL	NAVN	K	DRIK-KEN	OM MÅL	AR	KORRIG-SJON BRATT	FUGL							
S	K	A	L	A	SMELL	K	A	L	D	D	U	S	J					
STØE	R	VIA	O	M	NAR. FJELL	E	F	SWÅTT	FOR-TUM-LET	FØLGE	AVYNT-EN	S	T	O				
FART SÅR	I	L	MUS- INSTR.	P	A	N	F	L	Ø	Y	T	E	FIRER					
Ø	M	EIER TOTAL	H	E	L	IR-LAND TOPPER	E	I	R	E	DES-SERT ORGAN	I	S					
LISSE	I	SPORT	A	L	P	I	N	T	DVELE BANE	N	Ø	L	E					
S	N	O	R	MELKE	S	UNIKUM	E	N	E	R	BOLIG-EN	N						
ILE	A	NED-BØR	LVR	F	I	S	K	HINNE KIL-DER	S	N	E	R	K					
F	L	Y	LAND ØYNE HEVDE	S	E	ELV	O	B	BILKJ-TESN	L	I	K	E	E				
KLT-SJE-ER	F	R	A	S	E	R	SETTE I JOR-DEN	L	A	KTOR	BRYGGE-DRIKK	P	I	R				
INERT	O	BANE	F	I	L	TAVLER ØNLINE	P	L	A	T	E	R	LOTT					
T	R	E	G	LUFT	SEPA-RAT IDET	A	L	E	N	E	LØFTE LARVE	E	D					
ENDE	F	NÅ DEL AV INN-LANDET	H	E	D	M	A	R	K	AGN BOK-STAV	Å	T	E					
R	A	T	A	T	A	PERSO-NALE	N	L	O	M	LØPE	L						
PUBLI-SERER	T	FASE	N	E	STOFF	S	T	R	A	M	E	I	MUS- INSTR.					
U	T	G	I	R	FAM-NAVN	T	E	I	G	E	GLIS-TE RÅNE	L	O					
SYND	F	U	T	FUGL	LØFTE FOR-FATTER	J	A	ROSN	TENN-NER BRAGO	E	G	G	E	R				
U	R	E	T	T	JUKSER NAVN	B	E	D	R	A	R	AN-TYDE	G					
L	I	N	S	E	K	M	A	U	R	SPA-SERE	G	Å	J	A	P	I	S	E
BLOTT	K	U	N	TRE I NORR. MYT.	Y	G	G	D	R	A	S	I	L					

## Løsning x-ord 2-2024

Vinnere av x-ord i utgave 1-2024: Sigvor Bjørkedal Øvregård, Folkestad; Egil Johny Johannessen, Fevik; Marit Løken, Jaren

## Sudokuløsninger Pensjonisten nummer 2-2024

### MIDDELS

6	4	1	3	2	9	5	8	7
3	2	7	5	6	8	4	1	9
5	8	9	4	7	1	2	6	3
2	6	4	8	3	5	9	7	1
7	9	8	2	1	4	6	3	5
1	5	3	6	9	7	8	4	2
8	1	5	9	4	3	7	2	6
4	7	2	1	5	6	3	9	8
9	3	6	7	8	2	1	5	4

### VANSKELIG

4	9	8	3	1	7	6	2	5
2	3	1	4	6	5	7	8	9
5	7	6	2	8	9	3	4	1
9	2	3	6	7	4	5	1	8
1	6	7	8	5	2	4	9	3
8	4	5	1	9	3	2	6	7
6	8	2	7	3	1	9	5	4
7	5	4	9	2	8	1	3	6
3	1	9	5	4	6	8	7	2

## kryssord

Tre vinnere får 10 flaxlodd hver.  
Send oss løsningen sammen med navn og adresse i blokkbokstaver.

PINNE	STJER-NE-TEGN	FLATE-MÅL	↓	PRES-SE	SKUES-PILLER	AKVE-DUKT	↓	LAND	↓	LØFTE-XE-NON	NES	↓	FISK
→				NAVN		FOTB-LAG					PRON. ØYE-BLIKK		
	SKRU			GANG PÅ GANG				SESS					
I L D	RU-SLE	BLUND				DYR HJUL-DEL				FISK			
→				REPU-BLIKK ØKE							HVIL	MYNT-ENHET	AMO-RINER
		VUL-KAN SKJØT						ELV					
→	KOM-MUNE TOPP							BÅL					
								FLOK-KER					
→				LEG-DEL		PRON. ORDNE		SVUL-MER	BY				
	FOR-KJØL-ELSE	SPILL	UVÆR							SI		TØR-DEN	
→				NAVN				HALM-STRÅ-ET	PREP.	→			
	PLYSTRET LITT			OPP-HISSER		OND REKKE				GRUS			
→										NAVN			
										LIKE	→	UT-DØDD FUGL	VRIM-LE
→										↓			
	BY	KV.-NAVN	TUR	SPION				M.-NAVN					
	BI-BRINGE	MERKE				FASE				LUFT			
→		TOPP				TONE				STIL-NER			
										DURE			
→						TIL-TRO							
	ØYE-BLIK-KET					FØLE				VER-DENS-DEL	HØV-ISK	RETT	☆
→						HERJE							
								INN-DELE					
→	FLUER PÅ VEGGEN		RI						GL. PLATE	DER-ETTER			MUN-NING
			MÅLER										
→				KJEM. SYM-BOL		AV-SLAG				JEG			
	HUS-DYR	STYR-ET						APOS-TEL					

FYLL UT!

Navn

Adresse

Postnummer og sted

LØSNINGEN SENDES TIL:  
Pensjonisten, Postboks 6714  
St. Olavs plass, 0130 OSLO eller  
epost [kryssord@pensjonistforbundet.no](mailto:kryssord@pensjonistforbundet.no)  
>> Merk konvolutt «Kryssord»  
Innleveringsfrist: 2. april 2024

NYHET!

lion's mane hukommelse®

## Hukommelsesproduktet som har blitt en norsk folkefavoritt



Har du noen gang glemt navn som du burde husket, gjøremål eller tidspunkt? Med Lion's Mane Hukommelse kan du styrke din kognitive helse og hukommelse – helt naturlig.



LES HVORFOR TUSENVIS AV NORDMENN BRUKER LION'S MANE HUKOMMELSE



# Styrk hukommelsen med naturens mirakelsopp



## Gi hjernen et løft med Lion's Mane Hukommelse

I en tid hvor en skarp hjerne er mer verdifull enn noensinne, bringer moderne forskning gode nyheter om hvordan du kan bevare og forbedre din kognitive helse og hukommelse.

Gjennom vitenskapelige studier har forskere identifisert naturlige ingredienser som ikke bare kan forbedre hjernefunksjonen, men også beskytte mot aldersrelatert kognitiv nedgang.

Soppen Lion's Mane står ut som en særlig kraftfull ingrediens, kjent for sine potensielle nevrotrope effekter, som stimulerer veksten av nye hjerneceller. Sammen med antioksidantrike grønn te, B-vitaminer som fremmer hjerneaktivitet, og Brahmi-ekstrakt kjent for å forbedre kognitiv funksjon, representerer disse ingrediensene en spennende front i kampen for bedre kognitiv helse og hukommelse.

Kilde: Journal of Agricultural and Food Chemistry

Nå bruker tusenvis av nordmenn dette suksessproduktet hver dag. Vi får daglige tilbakemeldinger som går spesifikt på økt hukommelse, bedre fokus og mental klarhet.

I tillegg har forskning vist at Lion's Mane kan bidra til å styrke immunforsvaret og redusere inflammasjon.

Med Lion's Mane Hukommelse får du ikke bare et kosttilskudd, men du investerer i en forbedret livskvalitet.

### Kraftfull sopp med mange helsefordeler

Lion's Mane, en banebrytende sopp med en rik historie i asiatiske tradisjoner, har blitt verdsatt i århundrer for sine betydelige helsefordeler, spesielt for dens bemerkelsesverdige innvirkning på nervesystemet

Denne særpregete soppen er kjent som en del av eliten blant medisinske sopper, sammen med andre kjente arter som Chaga, Reishi og Cordyceps. Tradisjonell kinesisk medisin har lenge anerkjent Lion's Mane, eller piggsvinsopp som den kalles på norsk, for dens omfattende helbredende egenskaper.

Med sitt unike utseende, som minner om både et pinnsvin og en løves manke, er Lion's Mane ikke bare bemerkelsesverdig for sine medisinske fordeler, men også for sin visuelle appell. I Norge hvor soppen er fullstendig lovlig, blir piggsvinsopp dyrket, omsatt og anerkjent som en trygg og godkjent naturmedisin.



## Spesialtilbud til deg: Prøv Lion's Mane Hukommelse™ GRATIS\* i hele 30 dager!

Det er svært gledelig å se at Lion's Mane Hukommelse har blitt så godt mottatt. Etter at produktet ble lansert i Norge har salget eksplodert. Nå bruker tusenvis av fornøyde nordmenn Lion's Mane Hukommelse hver eneste dag! Er du blant de som kjenner at hukommelsen ikke føles like bra ut som før?

**Vi er så sikre på at du blir fornøyd med Lion's Mane Hukommelse at vi akkurat nå gir deg hele 30 dagers forbruk GRATIS\*.**



Innhold per døgndose:	1 kapsel	2 kapsler
Piggsvinsoppekstrakt	150 mg	300 mg
Brahmi ekstrakt	150 mg	300 mg
Grønn te ekstrakt	50 mg	100 mg
Niacin (B3)	8 mg	16 mg
Vitamin B6	1,2 mg	2,4 mg
Folsyre (B9)	100 µg	200 µg
Vitamin B12	0,5 mg	1 mg

\* % av referanseinntak, µg = mikrogram



**75 80 16 70**  
(hverdager 09.00–15.00)



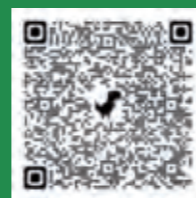
Bestill på nett:  
[www.lionsmane.no](http://www.lionsmane.no)



Bestilling via SMS:  
Kodeord LION PN samt navn  
og adresse til 2065



Bestill via  
QR-kode:



\*Du betaler kun porto på 79 kroner

**Ja, takk! Jeg vil gjerne prøve Lion's Mane Hukommelse™ GRATIS\* i 30 dager – fyll ut skjemaet og send det i dag!**

Navn: .....

Adresse: .....

Postnummer: ..... Postadresse: .....

Telefon (valgfritt): ..... E-post (valgfritt): .....



Svarsending 4009  
0093 Oslo

LION'S MANE HUKOMMELSE 4-SIDERS ANNONSE 202403 LION PN

## finn en venn

Les denne informasjonen nøye!

### Du som vil sette inn annonse

Skriv inntil 40 ord. ♥ Bruk BLOKKBOKSTAVER på navn og adresse.

♥ Merk konvolutt «Finn en venn». ♥ Brevet sendes til: Pensjonisten, Postboks 6714, St. Olavs plass, 0130 Oslo. (Redaksjonen finner et «BM-nummer», som gjør at du er anonym).

### Du som vil svare

Husk navn, adresse og evt. telefonnummer i svarbrevet før du legger det i en konvolutt og påfører «BM-nummeret». ♥ Legg konvolutt i en ny konvolutt sammen med et LØST FRIMERKE. ♥ Merk konvolutt «Finn en venn». ♥ Send til: Pensjonisten, Postboks 6714, St. Olavs plass, 0130 Oslo.

#### SØKER VENNER

##### Nye venner

Dame, 79 år, søker nye bekjentskaper. Er ikke ute etter kjæreste eller samboer, men ønsker meg personer jeg kan ha det hyggelig sammen med. Går turer, reiser og alt som gir livet mening. Ikke røyk. Bor på Østlandet. **BM 8619**

##### Venninner

Innflytter ønsker å bli kjent med noen som kanskje kan bli mine nye venninner. Jeg er 65 år, 170 høy og har allsidige interesser. Er singel, fint om dere også er det, så får vi bedre tid til å finne på ting. Alder 60-65 år. Gleder meg til brev. **BM 8680 Telemark**

##### Søker venninner

Er det andre enn meg som sitter mye alene og ønsker nye venner? Hos noen kan det sitte langt inne å innrømme ensomhet og at de har svart på vennesk. Det blir mellom oss hvordan vi kom i kontakt. Håper på mange svar fra nærmiljø. Er i 70-årene og bor i Rakkestad. **BM 8624 Rakkestad**

##### Søker venner

Ensom, jordnær dame søker venner av begge kjønn, 66-73 år, gjerne litt handy, med glimt i øyet, røykfri som meg. Liker den gode samtalen og trivelige stunder, men savner en å dele det med. Glad i musikk, sang, kunst og kultur. **BM 8645**

##### Venner i Indre Østfold

Nå går det mot vår og varme, og jeg håper på nye venner. Er det flere som har blitt alene og savner venner? til gåturer, treff for hyggelige samtaler og god mat, kinobesøk, julekonserter og 17.-maifeiring når voksne barn er med sine venner. Jeg er en Rakkestad-dame i 70-årene. **BM 8650**

#### MANN SØKER KVINNE

##### Søker dame

Ungdommelig, sprek, røykfri, måteholden, snill, høy og slank mann med bil, søker dame for gåturer, bilturer, kafébesøk og konserter. Mannen er 71 år, frisk som en fisk. Bedre og koseligere å være to enn å være alene. Venter på svar fra hele landet. **BM 8616 Vær**

##### Søker kvinne

Tidligere maskinist, 85 år, 80 kilo, 174 høy, fri for alkohol, røyk og snus. Ønsker et varig forhold med ærlighet og respekt, ikke samboer. Bor 12 mil nord for Oslo. Har bil og hus. Ønsker svar med bilde og telefonnummer. **BM 8618**

##### Dame søkes

Enkemann, 47-modell, søker kontakt med dame for den gode samtalen, gjensidig trygghet, kinobesøk, turer i bobil og bil, hjemmehygge og ut å spise gode middager. Håper du ikke bor lengre unna enn at vi får mye tid sammen. **BM 8623 Mjøsbua**

##### Leken kvinne

Mann, snart 71 år, 187 høy, søker kontakt med leken og varm kvinne. Bor ca. 10 mil fra Hamar. Håper du tør å svare. **BM 8625**

##### Telemark kaller

Ungdommelig herre ønsker kontakt med hyggelig dame for besøk og bilturer. Sommertur til Vestlandet? Jeg bor i Telemark, kanskje du også bor der. **BM 8626**

##### Trønder

Jordnær handyman, 70 år, 170 cm og slank, søker snill, god dame. Jeg er glad i mennesker, musikk, mat, turer, kunst og kultur. Ærlighet og glimt i øyet er en fordel. Har det jeg trenger, uten en å dele det med. Tar en røyk og en øl, når det passer. **BM 8635 Trondheim**

#### Venn og kjæreste

Du behøver ikke være norsk, ha bil, campingvogn og hytte. Du behøver ikke ha en million i banken. Du behøver ikke se ut som miss Norway. Du bør ikke være over 170 cm, veie over 70 kilo, mye over 75 år. Du må kunne gi og ta imot kjærlighet. Avstander er ikke et hinder. Ensom enkemann søker deg. **BM 8628 Snakkess**

#### Gjensidig glede og nytte

Enkemann, 48-modell, rolig og omsorgsfull, søker venninne/kjæreste for gjensidig glede og nytte. Bor litt vest for Kristiansand. Har dagsturbåt, ikke bil. Utsikt over havet, huset har livsløpsstandard. Har en helse- og sosialfaglig utdanning. Har reist mye. Kun seriøse henvendelser. **BM 8634**

#### To er ikke alene!

Enkemann, 81 år, 175 høy, slank, ungdommelig, fysisk sprek, trener daglig, røykfri og måteholden, søker dame som kan passe inn med meg for et holdpunkt og mening videre i livet. Har eget hus, bobil og hus i Spania. Liker reiser, bilturer, hjemmekos og gode samtaler. Svar med telefonnummer. **BM 8636 Vestlandet**

#### Vi to

Enkemann i slutten av 80-årene, søker dame, 75-85 år. Har leilighet, bil og campingvogn. Håper du liker å reise på tur. Røykfri, men tar et glass i godt lag. Fint hvis du bor mellom Fauske og Alta. Håper vi kan treffes for en hyggelig prat. **BM 8644**

#### Søker venninne

Enkemann, 83 år, søker venninne med kristent livssyn, alder bestemmer du. Liker å reise rundt i Norges land med bobil. Spiller trekkspill og er interessert i musikk. Håper du finnes. **BM 8649 Møring**

#### Innlandet kaller

Sprek 49-modell søker kontakt med dame i Innlandet. Jeg har det meste, men savner deg. Er snill, glad i å reise og liker hjemmekos. Røykfri og måteholden med alkohol. Håper du tar kontakt, du kommer ikke til å angre. **BM 8654**

#### Søker dame

Enkemann i 70-årene, 180 høy, snill, utadvendt og glad i mennesker, søker dame som også mangler det viktigste i livet og vil dele årene vi har igjen. Turer i vårt vakre land og til hytta. Den gode samtalen, og kanskje dukker kjemien opp. Liker å danse. Bor sentralt i Innlandet ved Mjøsa. **BM 8666**

#### Optimist

Ensom mann, 73 år, 176 høy, 76 kilo, søker hyggelig dame med varme og ømhet. Liker musikk og kultur, gode samtaler, er utadvendt og optimistisk. Venter med tålmodighet, jeg vet at du finnes, kanskje vi blir kjærestere? **BM 8671 Vestfold/Telemark**

#### Søker kjæreste

Telemarking ønsker en å holde rundt, 60-70 år. Fint om du bor i Telemark eller eventuelt i Buskerud og Vestfold. Jeg er en aktiv pensjonist, livsglad og ungdommelig, 188 høy. Liker kultur, reiser, kafébesøk, gåturer og kveldskos. Er røykfri og måteholden. Ønsker bilde og telefonnummer. **BM 8674 Øvre Telemark**

#### Full diskresjon

Mann søker kvinne, 35-70 år, området Oslo-Tønsberg, for gjensidig hygge, søker elskerinne da jeg er i et kjølig forhold. Er røykfri, liker fiske og matlaging. Hvis du er glad i å reise, spanderer jeg flybillett. Kun seriøse henvendelser og full diskresjon. **BM 8679**

# finn en venn

PS!

Det gleder oss at det er så mange som søker nye vennskap og kjærleik. Det er trangt om plassen, så fint om du får sagt det du vil på maks 40 ord. Suss og klem fra redaksjonen ☺

## Sørlandet kaller

Mann, 75 år, ønsker å bli kjent med en dame, gjerne fra Sørlandet. Liker å gå tur og lage god mat. Jeg bor i Arendal. Skriv med telefonnummer, så kan vi treffes.  
BM 8682

## KVINNE SØKER MANN

## Hyggelig mann

Dame, 51-modell, ønsker å bli kjent med en mann med glimt i øyet og godt humør for felles opplevelser. Ikke-røyker og måteholden med alkohol. Bor på Østlandet, men ønsker kontakt fra hele landet. Kanskje vi kan treffes til sommeren.  
BM 8617

## Hei

Er du en pensjonert mor eller far og som har en singel sønn mellom 40 og 50 år, som bor i Stavanger? Han må være kjekk, snill og omtenkfull. Jeg er en dame på 44 år, liker å lese, reise, hørespill, gå turer, teater og kino. Ta kontakt hvis du ønsker kjæreste.  
BM 8620

## Dansevenn søkes

Dansevenn søkes, helst fra Øvre Romerike eller omegn. Jeg er en kvinne, 80 år, som liker å gå på bygdedans og vil gjerne ha en fast dansevenn. Trenger ikke være avansert danser. Jeg har godt humør, er røykfri og edruelig. Ta kontakt, så tar vi det derfra.  
BM 8621

## Rogaland kaller

Skilt dame, 68 år, ønsker kontakt med kjekk og hyggelig mann, 68-73 år, helst fra Rogaland/Agder. Liker turer, dans og reising. Savner en venn å dele opplevelser med. Tar et glass i godt selskap, er røykfri.  
BM 8622

## Vi to!

Jeg ønsker meg en god venn, helst i 70-/80-årene. Liker friluftsliv, bilturer, hverdagslige ting som hjemmekos og god mat. Jeg er i slutten av 70-årene. Håper vi snakkes eller ringes.  
BM 8627



## Serios

Ungdommelig, sporty dame, 41-modell, 170 høy, 69 kilo, ønsker å bli kjent med en høy, slank, snill, røykfri mann. Mine interesser er friluftsliv, dans, kultur, reiser, sport, musikk, tradisjoner, god mat og litt vin. Er ærlig, omtenkfull og jordnær.  
BM 8629 Oslo-området

## Søker mann

Livsglad og utadvendt dame fra Oslo, pensjonert lærer, 77 år, slank, 173 høy, god helse. Mine interesser er varierte, sunn livsstil, humor i hverdagen og å gjøre en mann fornøyd. Bodd i Norge i 38 år, vokste opp i USA, er katolikk, snakker du engelsk? Du er høyere enn meg og noe eldre enn meg.  
BM 8630 Ta kontakt

## Søker god venn/kjæreste

Dame i 70-årene søker en stødig mann først i 70-årene. Du er rolig, omsorgsfull, røykfri og måteholden. Jeg er glad i gode samtaler og diskusjoner uten konflikter, musikk, sykkelture, fiske og fototurer. Bor i Tromsø. Ønsker at du bor i nord, så vi kan sees ofte om kjemien passer.  
BM 8631

## Søker venn

Kvinne, 67 år, søker deg, venn/mann, ikke-røyker. Interesser er reiser, naturen, kafébesøk og bilturer. Svar trygt, det blir mellom oss. Håper du bor nær Sunnmøre.  
BM 8637

## Mann søkes

Miljøbevisst dame søker venn. Er røykfri, velger bort kjøtt, drikker ikke alkohol. Liker sol og natur. Jeg er sprek, slank, aktiv, sunn og frisk, rettferdig og snill. Er naturlig, ikke jålete. BM 8640

## Til en ukjent mann

Jeg er en ærlig, snill dame som søker etter en snill og god mann. Jeg er 44-modell, så årene flyr, men tar sjansen på å finne deg der ute et sted. Liker turer i skog og fjell, litt reiser og dans. Er jeg heldig og får svar fra deg, får du vite mer. Bor i en flott kommune i Vest.  
BM 8641

## Bergskanten kaller

Hei du, greie ærlige mann (enke-mann) fra Bergskanten. Rolig enke, 48-modell, søker en venn til å dele opplevelser med. Liker å gå turer i skog og mark, reiser og kulturelle opplevelser. Har barn og barnebarn, men savner deg. Du må være måteholden og røykfri.  
BM 8642

## Felles opplevelser

Ungdommelig enke, 80 år, ønsker å oppleve forelskelsen og kjærligheten igjen. Kanskje du er den rette? Du må ha ordnet økonomi, være renslig, glad, og ønske om å ta del i det som livet har å gi oss. Du må bo i Trøndelag. Send gjerne brev og fortell om deg selv. Ønsker svar med bilde.  
BM 8643

## Savner en mann

Ungdommelig dame fra Østlandet søker snill, ærlig og koselig mann, 180 høy, 66-73 år. Du er oppegående, har godt humør, er romantisk og liker 60-/70-talls musikk. Fint om du har bil og er røykfri som meg. Håper vi treffes, det blir koselig.  
BM 8646 Romerike

## Ærlighet

Ønsker meg en venn, turkamerat, dansepartner og en god armkrok. Du må være røykfri og omgås alkohol med forstand. Jeg er 45-modell, slank og fortsatt lettbeint. Høres det ut som en match? Buskerud og omland er en fordel, men ingen betingelse.  
BM 8647



## Kurs og rehabilitering for deg med hørselsutfordringer

Nav tilpasningskurs: tinnitus, Ménières, CI, balanse, nedsatt hørsel i hverdagsliv og arbeid

Rehabilitering, Helse Sør-Øst: tinnitus, Ménières, CI og vestibulære lidelser

Lurer du på noe? Kontakt oss:

Telefon: 23 70 99 99

E-post: post.rut@hlfbriskeby.no

Nettside: hlfrehabilitering.no

HLF Rehabilitering



## Albir Garden Resort vinter 2024/2025

16. – 30. November  
12.900 kr/pers - Uten mat  
15.500 kr/pers - Frokost og middag inkludert.  
1. – 15. Desember  
12.500 kr/pers - Uten mat  
15.200 kr/pers - Frokost og middag inkludert.

## Inkludert:

- Flybilletter fra Oslo
- Transport fra Alicante flyplass
- Pakkereise garanti



Oppholdet på Albir Garden Resort inkluderer en 32 kvm leilighet med kjøkkenkrok, stue og balkong. TV med norske kanaler. Gratis wifi. Resortet har et innvendig oppvarmet badebasseng. Det er gangavstand både til Albir sentrum og stranden.

Bestill din reise nå! 907 81 552 dinsolreise.no

## Ta vare på helsen din!

– Solbærene i Medox® bidrar til et normalfungerende immunsystem.

Produksjonssjef Eirik Carlsen



95% er fornøyde med Medox® ifølge kundeundersøkelse

Medox® er et norskprodusert kosttilskudd. Hver kapsel inneholder høykonsentrerte antocyaner fra solbær og viltvoksende skogsblåbær – begge med flere dokumenterte helseeffekter.

Det er viktig med et variert og balansert kosthold i tillegg til en sunn livsstil.

## Velkomstilbud

-50% på første forsendelse  
10% rabatt på alle påfølgende sendinger.

Gjelder abonnement\*

\*Sending hver 3. måned. Pris for første forsendelse kr 421,50. Pris for følgende utsendelser er kr 729,- m/frakt, kr 690 u/frakt. Abonnementet løper til det sies opp.

Ring og bestill Medox® i dag!

☎ 48 11 99 00

Eller bestill fra vår nettside [medox.no](https://medox.no)

medox®

Det beste fra bær.  
Enkelt og greit.

# finn en venn

## Kjekt å være to

Selvstendig kvinne, 52-modell, ønsker kontakt med turglad, sprek og røykfri mann for turer og konserter. Liker å rote i jorda, våren er min beste årstid. Du må gjerne være yngre enn meg. Er frisk og rask, du må som meg like å holde deg i form. Kultur- og litteraturinteressert. Humor er viktig. **BM 8648**

## Tur- og dansevenn

Dame, 70+, blid og positiv, søker mann i samme alder som vil være med på turer i inn- og utland, og som vil være min dansepartner. Som meg må du være røykfri og måteholden med alkohol. Tør du å skrive til meg? Aldri for sent! Ønsker telefonnummer. **BM 8651 Østlandet**

## Dele opplevelser

Søker mann for gjensidig hygge. Sporty, hyggelig dame, 72 år, glad i naturen og liker å holde meg i form, reise til varmere strøk om vinteren, dans (sving), kultur og et godt måltid med litt vin. Alt blir bedre når en har en å dele gode opplevelser med. **BM 8652**

## Håpefull!

Ensom enke, 69 år, ønsker venn/kjæreste i passende alder. Du er snill, ærlig, omsorgsfull og måteholden med alkohol. Jeg er 163 høy, litt lubben, lyst hår og blå øyne. Liker hjemmekos, god mat med litt vin, reiser, bilturer, film og debatter på TV. Har barn og barnebarn. Bor i Innlandet. **BM 8653**

## Nordland kaller

Hei til livsglad mann. Dame, 81 år, fra Nordland, med godt humør, glad i naturen, går gjerne på dags-tur og finner roen med bålkos og gode samtaler. Jeg er ærlig, har orden på livet og er glad i en dans. Deler du noen av mine interesser, så hører jeg gjerne fra deg. **BM 8655**

## Tromsø kaller

Eldre dame fra Troms søker kontakt med snill mann. Riv deg løs fra ensomheten. Velkommen. **BM 8664**



## Innlandet kaller

Savner du en god venn/kjæreste? Det gjør jeg! Enke, 43-modell, 161 høy, normal vekt. Liker å gå tur, elsker naturen, lese og hører gjerne på musikk. Er du en snill, hyggelig, ærlig mann med orden på livet, håper jeg på svar fra deg! Bor sentralt i Innlandet. **BM 8656**

## Venn søkes

Er det en kjekk mann der ute? Du må være ærlig og snill, i 70-årene, måteholden med alkohol. Jeg er enke, 45-modell, 165 høy og slank. Er rolig av natur, er ingen fjellgeit. Håper du svarer og skriver litt om deg selv. Telefonnummer er fint, da får du svar. **BM 8657 Rogaland**

## Søker venn/kjæreste

Hei, jeg er en ungdommelig 43-modell som søker en å dele opplevelser med, har vært enke i mange år. Liker å reise, kino og teater. Du må være røykfri. Hvis du svarer, så kanskje det blir oss to! Bor i Østfold. **BM 8658**

## Trøndervenn søkes

Enke i 70-årene fra Trøndelag ønsker å bli kjent med en snill, ærlig og trofast venn. Du bør være røykfri og måteholden med alkohol. Er glad i naturen, kafébesøk, kino, teater, reiser i inn- og utland, særlig til varmere strøk. Jeg bor utenfor Trondheim. Skriv trygt med bilde og telefonnummer. **BM 8659**

## Søker hyggelig mann

Singel dame i midten av 70-årene ønsker kontakt med aktiv, positiv, røykfri mann, som liker å reise i inn- og utland, restaurantbesøk, kino- og teater, men også rolige dager hjemme med god mat og litt vin. Selv liker jeg å trene og holde meg i form. Bor i Stavanger. **BM 8660**

## Finnmark kaller

Hvor er du som liker musikk, spasereturer og en dans i ny og ne? Er du mellom 69-75 år? Det ville ha vært hyggelig å høre fra deg. Er du der ute et sted? Jeg er en oppgående kvinne, 46-modell. **BM 8670**

## Gjøvik kaller

Kvinne, 78 år, ønsker kontakt med en ærlig, røykfri, oppgående mann med sunne interesser. Jeg er interessert i naturprogrammer, gå turer i skogsterreng, lese og følge med på det som skjer i samfunnet og den gode samtalen. Fint hvis du ikke bor så langt fra Gjøvik. **BM 8661**

## Hvor er du?

Jeg er her, i Asker, hvis du vil bli kjent med meg. Enke, 79 år, 166 høy. Glad i skogen, sjøen og fjellet, koselig med konsert og teater en gang iblant. Tar en dans om du byr, et glass vin, men ikke røyk. Venter spent på svar, og jeg svarer tilbake. **BM 8662**

## Felles hygge

Jordnær dame, 73 år, søker etter en snill og ærlig mann, 72-75 år, for felles hygge. Det er bedre å være to enn alene. Mine interesser er allsidige. Jeg er snill og ærlig, har ordnet økonomi og livet på stell. Håper å høre fra deg. **BM 8663 Østfold**

## Nord-Norge kaller

Ungdommelig, sprek dame, 81 år, 168 høy, 60 kilo, søker venn/kjæreste, 75 år +/- . Du må være snill, omsorgsfull og med noen interesser vi kan dele. Jeg elsker å være ute i naturen, sommer og vinter, camping og reiser, dans, dansgalla, god mat og et glass vin. Fint med telefonnummer. **BM 8665**

## Søker venn

Hei mann, finnes du et sted i Østfold? Snill, hyggelig enke søker deg. Har det meste, men savner en god venn å dele livet med. Du må være oppgående, 75-80 år, ha orden på livet, være ærlig, ha godt humør og være røykfri. Fint hvis du kjører bil. Send noen ord med telefonnummer og jeg svarer. **BM 8667**

## Østlandet kaller

Frisk og oppgående dame, 41-modell, ønsker å bli kjent med en ærlig, trofast mann. Jeg har vært yrkesaktiv hele mitt voksne liv. Ble enke 2019, og har siden bodd alene i huset. Lever ellers et stille og rolig liv, har 2 barn og 4 barnebarn. Bor på Østlandet, opprinnelig nordfra. **BM 8668**

## Kvinne ønsker mann

Sørland og snø. En ny vår ønskes, og en kjæreste som er god å ta i, søkes. **BM 8675 På leit**

## Ønsker venn/kjæreste

Aktiv dame, 48-modell, 170 høy, savner en å dele fine stunder og opplevelser med. Bor på Helgeland, liker å reise, hjemmekos og sosialt samvær. Du må ha bra utseende, være åpen og ærlig, humoristisk, gjerne handy, like god mat og drikke og helst bo i Nordland eller Bergensområde. **BM 8669**

## En ny vår/sommer

Ungdommelig, sporty enke, 68 år, søker en kjekk, sporty, oppgående og ærlig mann. Du må like å elske og bli elsket, ha orden på livet, ikke røyke eller snuse. Jeg liker turer i fjellet og gjerne en dans. Håper akkurat du skriver! Oppgi telefonnummer, og vi snakkes. **BM 8672 Vestfold**

## Søker venn/kjæreste

En venn/kjæreste hadde vært fint, en å dele små og store gleder med. Jeg er ei jordnær, og livsglad dame, 70+. Trives i naturen, liker historie, musikk, kunst og kultur, har også tursko og dansesko. Om du er en klok, ærlig, ungdommelig og slank mann med humør og livsglede, håper jeg å høre fra deg. **BM 8673 Syd i Buskerud**

## Nordland kaller

Dame, 53-modell, fra Nordland, ønsker kontakt med mann i passende alder. Er omsorgsfull og positiv, liker å reise i inn- og utland, glad i sjøen, naturen, bilturer, musikk, lage god mat og en god prat. Ønsker en jeg kan dele tanker og dager med uten at det føles dumt. Kanskje kjemien passer? **BM 8676 Våren-24**

## Turvenn/hjertevenn

Ønsker å bli kjent med en turvenn/hjertevenn, sosial, seriøs, med godt humør og måteholden med alkohol, 68-75 år. Dame i midten av 70-årene, 170 høy, slank og lys, som liker turer, reiser og matlagning. Ønsker du bor i Harstad eller omegn. Ønsker bilde. **BM 8677**

## En ny vår

Ungdommelig dame søker deg, mann, +70 år. Jeg er aktiv, søkende, nysgjerrig og har masse humor. Sporty som type, dame når det trengs. Liker kultur, teater, kino, bøker, sykling, fjell/sjø og gode samtaler. Jeg bor i Buskerud. Ønsker telefonnummer og gjerne bilde. **BM 8678 Spennende**

## Kanskje kjærlighet

Trivelig, slaviske dame, med allsidige interesser, 50-modell, fra Indre Østfold, ønsker å treffe en ærlig, livlig mann i passende alder og i nærliggende område. En å dele dagene og opplevelsene med, for vennskap, kanskje kjærlighet og seriøst forhold. **BM 8681**



Norsk forening for  
slagrammede

## Av slagrammede - for slagrammede

Vi er en uavhengig organisasjon av slagrammede og pårørende som jobber frivillig for slagrammede og pårørende.

Vi har god kontakt med helsemyndigheter om saker av betydning for slagrammede, som akuttbehandling på sykehus og senere behandling på rehabiliteringsinstitusjon.

Vi har erfarne likepersoner i store deler av landet som slagrammede og pårørende kan kontakte!

Slagrammede og pårørende opplever ofte tunge stunder etter slaget, og da kan det ofte være godt å ha noen å snakke med som har erfaring og har vært gjennom den samme tunge tiden

post@slagrammede.org | Slagtelefonen NFS: 94 17 23 88  
www.slagrammede.org



# Kjærlighetsgaven

Da Heidi (55) trengte ny nyre, var ikke ektemannen Vidar (58) i tvil. Men kunne det bli match når de ikke var i slekt, og attpåtil hadde forskjellige blodtyper?

TEKST: MERETE SILLESEN FOTO: MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN

**V**I BLE KJENT da jeg gikk på Hedmarkstoppen folkehøgskole, men jeg hadde lagt merke til ham før, sier Heidi Østbu og kikker tertende på ektemannen, Vidar Østbu.

– Kjemien stemte fra første stund, vi ble kjærester og jeg fridde på toppen av Trysilfjellet i iskald vind og snø. Jeg hadde så neglesprett at jeg nesten ikke klarte å sette ringen på

Heidis finger, sier Vidar og ler.

Året etter giftet paret seg, Heidi var da 21 år. De fikk sin første datter i 1993, den neste tre år senere. Nå har de også blitt besteforeldre. De er svært familiekjære, og har felles tilhørighet i Pinsemenigheten. Troen og fellesskapet har vært med på å styrke dem, og de har venner over store deler av verden.

**Startet med et drypp.** – Vi har alltid vært nysgjerrige på andre lands kulturer, og besøkt 60 land. Det var ikke

uvanlig at vi reiste utenlands flere ganger i året, sier Vidar.

– Vi er spesielt interessert i å besøke kirker, og møter hyggelige mennesker overalt, legger Heidi til.

Paret bestemte seg for at de én gang, sånn cirka midt i livet, skulle gjøre noe spesielt. I 2016 tok de permisjon fra jobbene sine, hun er aktivitetør og han regnskapsfører, og reiste verden rundt i tre måneder. Det ble en reise proppfull av fine opplevelser.

Heidi forteller at hun to år tidligere hadde et drypp, som satte henne to-

🕒 **FELLES MINNER.** Heidi og Vidar har vært sammen så lenge at de har mange gode minner å se tilbake på. Spesielt godt husker de reisene og møtene med andre land og kulturer.

👨‍👩‍👧 **FAMILIEBESØK.** Fire dager etter operasjonen kom hele familien på besøk. De var lykkelig uvitende om at dagene derpå skulle bli dramatiske, før legene klarte å stoppe avstøtningen. Fra venstre: Edvard Kirkeng, Isabell Kirkeng, Hennie Kirkeng, Heidi og Celina Østbu.

talt ut av spill noen måneder.

Legene oppdaget litt høye nyreverdier, og i 2015 ble det påvist kronisk betennelse. Heidi følte seg imidlertid frisk, og legene mente hun kunne leve godt med denne tilstanden.

**Innkalt til nyreskole.** Med betennelsen i nyrene fulgte også høyt blodtrykk, noe Heidi ble medisinert for, men nyreverdiene steg likevel. I juli 2021 ble Heidi og Vidar innkalt til nyreskole, noe Heidi mente var unødvendig. Hun hadde riktignok fått flere utfordringer, både med fordøyelsen og kramper i leggene, og hun følte seg sliten nesten hele tiden. Men på samme stadium som de eldre menneskene som trengte nyreskole, var hun vel ikke.

– Da det gikk opp for oss at informasjonen faktisk handlet om meg og min sykdom, ble vi litt sjokka begge to, sier Heidi. Hun fikk klump i halsen da Vidar på hjemveien sa: “Du kan få en nyre av meg.”

Heidi tenkte det var fint å vite, men trodde en eventuell transplantasjon lå mange år fram i tid.

Hun ble imidlertid raskt dårligere, blodtrykket steg til tross for medisiner, hun hadde sammenhengende migrene i seks uker og kastet stadig opp. Dialyse ble satt i gang samme dag som muligheten ble utredet.

**Grundig utredet.** Nå fulgte måneder med dialyse på Elverum sykehus tre ganger i uken. Det var slitsomt for begge, men de greide stort sett å holde humøret oppe.

– Da det ble klart at jeg trengte en ny nyre, var jeg takknemlig for at Vidar holdt fast ved tilbudet sitt. Men



Da det ble klart at jeg trengte en ny nyre, var jeg takknemlig for at Vidar holdt fast ved tilbudet sitt

Heidi Østbu

”

jeg sa klart fra at jeg kunne fortsette med dialyse, og ventet aldri at Vidar skulle gjøre noe så edelt for meg, sier Heidi.

Etter tre måneder med grundige utredninger på like mange sykehus, fikk Vidar endelig det svaret han hadde håpet på. Til tross for ulike blodgrupper kunne han donere sin ene nyre til Heidi.

Paret hadde hver sin nyrelege og følte seg ivaretatt hele veien, både fysisk og mentalt. Til og med dagen før den planlagte operasjonen, fikk Vidar spørsmål om han var helt sikker. Det var han.

**Fordel med levende giver.** En stor fordel for mottaker av nyre er at ved transplantasjon fra levende giver så kommer nyrefunksjonen raskere i gang etter transplantasjonen, og nyren har gjennomgående lengre levetid.

Operasjonsdatoen ble satt til 15. juni 2022. Men Heidi fikk indre blødninger og trengte blodoverføring uken før. 14. juni hadde Vidar med seg døtrene på besøk til mamma, det ble en tøff opplevelse.

Jentene mente hun så døende ut, og Vidar kunne selvsagt ikke garantere noe. Det ble tre operasjonsutsettelser på grunn av komplikasjoner hos Heidi, som ikke tålte alle medisinene hun måtte bruke i forkant. Den magiske datoen ble 28. september.

Vidar ble trillet inn på opera-

“

Hun bare så på meg, før hun sa ordet «tak» med en inderlighet jeg aldri har hørt verken før eller siden.

Vidar Østbu

sjonsstua klokka 08, Heidi klokka 13. En nyre skiftet eier.

– Da Vidar skulle trilles inn på rommet mitt om kvelden, ventet jeg å se en sjaber mann i sykehuskjorte liggende rett ut. I stedet så jeg en smilende kjekkas som satt i sengen i bar overkropp, sier Heidi og kikker bort på mannen sin.

– Hun bare så på meg, før hun sa ordet «tak» med en inderlighet jeg aldri har hørt verken før eller siden. Da kom tårene, forteller Vidar.

**Høy risiko.** Begge visste at faren ikke var over, selv om alt gikk fint de første dagene. På grunn av ulikhetene i blodet ble inngrepet regnet som en høyrisikotransplantasjon. Etter fem dager var det reell fare for avstøtning, og de neste dagene var svært tunge for begge to, mens legene gjorde alt de kunne. Heldigvis stabiliserte verdiene seg, og siden har Vidars nyre gjort jobben sin i Heidis kropp.

Heidi har nå tre nyrer, der de to som virker dårlig etter hvert vil skrumpe inn. Vidar har én nyre, som vil vokse og gi 75 prosent av full nyrekapasitet.

Ekteparet ser lyst på en framtid uten dialyse. Heidi er allerede mer sosial, og begge gleder seg til etter hvert å kunne reise mer igjen. Hun følges fortsatt nøye opp og må bruke medisiner resten av livet. Nå går hun på arbeidsavklaringspenger, og er i ferd med å teste ut arbeidskapasiteten.

Heidi og Vidar velger åpenhet for å spre kunnskap om organdonasjon, også fra levende giver. Ekteparet oppfordrer alle til å registrere seg som donor, så etterlatte slipper å ta den avgjørelsen i en vanskelig stund.

oslo-universitetssykehus.no




**NATUREN.** For Heidi kjennes det godt å være i form til å gå turer i skogen, som ekteparet har nesten rett utenfor stuedøren. Vidar blir mer enn gjerne med kona på tur.

## Klemmen som fortsetter å varme

Vi har alle våre hjertesaker i livet. Et godt formål vi omfavner og støtter opp om. En testamentarisk gave er som en god klem som fortsetter å varme lenge etter at den er gitt. Denne varme omtanken kaller vi ettervarme. Den er lik varmen i solveggen – den sitter i lenge etter at solen har gått ned.

Vil du vite mer om arv og testament, kan du kontakte Knut Kjær Berntsen i Blindeforbundet på telefon 416 61 036 eller e-post [knut.berntsen@blindeforbundet.no](mailto:knut.berntsen@blindeforbundet.no).

 Norges Blindforbund  
Synshemmedes organisasjon

## 20 % rabatt på mobilabonnement!



Som medlem i Pensjonistforbundet får du hele 20 % på mobilabonnement – hver måned!

Les mer og bestill mobilabonnement med rabatt her:

[talkmore.no/pensjonistforbundet](https://talkmore.no/pensjonistforbundet)  
eller kontakt oss på telefon 915 09 915

### Hvorfor velge Talkmore?



Full Telenor-dekning



Sikkerhet inkludert



Alltid 1000,- i mobilrabatt

 Medlemsfordel  
Pensjonistforbundet

**talkmore**

”En stor fordel med Eloflex er at den lett kan tas med i bilen.”

Synnøve -  
Eloflex-bruker



## ELOFLEX

En ny generasjon elektriske rullestoler!

- Liten, lett og sammenleggbar
- Enkel å ha med på reise
- Ta friheten din tilbake



INTERESSERT?

Skann for å lese mer

 **BANO LIFE**  
post@banolife.com | tlf. 64 91 80 60



# guide

økonomi / trening / motor / helser / tanker om livet /

## BLE MEDLEM - VANT CRUISE

**Anne Wahlquist Byrløkken** fra Vinstra meldte seg inn som medlem i Pensjonistforbundet i november i fjor. Bare etter noen uker vant hun toppgevinsten i Pensjonistforbundets julekalender – cruise i Middelhavet for to personer.

– Jeg ble helt stum, sier 65-åringen fra Vinstra. Etter å ha meldt seg inn i Pensjonistforbundet ble hun med på forbundets adventskalender. Det var gratis å være med, og hver dag ble det trukket ut vinnere. Byrløkken var ikke blant vinnerne – inntil 24. desember. Hun svarte riktig på spørsmålet den dagen, og vant toppgevinsten, cruise for to i Middelhavet.

– Jeg er ikke så sjøsterk, men på en 300 meter lang båt med over 20 etasjer tror jeg det skal gå bra, smiler hun. Da hun ble fortalt om premien, trodde hun ikke det var sant. Hun måtte summe seg, før hun skjønnte at i uka før påsken i år skal hun til havs med alt hun kan tenke seg av komfort, mat og aktivitetstilbud inkludert.

Byrløkken er aktivtør, og legger til rette aktiviteter for mennesker med varige eller forbigående aktivitetsvaner. Nå er det hun som skal få tilrettelagte aktiviteter om bord i «Costa Smeralda».

Aud Wahlquist Byrløkken meldte seg inn i Pensjonistforbundet høsten 2023. To måneder senere vant hun ukescruise i Middelhavet for to.



TEKST OG FOTO: BJØRN KVAAL

## Verdien av bolig og fritidsbolig

Hvis du har for høye verdier på forskjellige typer boliger, kan det koste deg ekstra formuesskatt og eiendomsskatt. Er boligverdiene for høye, må du klage til Skatteetaten, og eventuelt til kommunen hvis det gjelder eiendomsskatt.

TEKST: RUNE PEDERSEN, SMARTE PENGER

**I** SKATTEMELDINGEN ER DET oppført formuesverdien på boliger og fritidsboliger du eier. For primærbolig – der du bor – er formuesverdien maksimalt 25 prosent av markedsverdien. For sekundærbolig er formuesverdien maksimalt 100 prosent av markedsverdien. For fritidsbolig i Norge eller i utlandet er formuesverdien den samme, 30 prosent av markedsverdien. Det kan være en risiko for at boliger som ikke er så gamle, kan ha for høye verdier. Boliger som er litt eldre, har ofte svært lave verdier i forhold til markedsverdien. Du kan også betale for mye i eiendomsskatt hvis verdiene er for høye. I mange kommuner brukes verdiene som er fastsatt av Skatteetaten som grunnlag for eiendomsskatten.

**Må kunne dokumentere.** Hvis formuesverdien på boligen din er høyere enn 25 prosent av markedsverdien, kan du kreve at den settes ned til 25 prosent. For boligeiendom stilles det ikke lenger krav om at formuesverdien utgjør en viss prosent av dokumentert markedsverdi for at du skal kunne kreve at dokumentert verdi legges til grunn ved formuesfastsettingen.

Du kan du kreve at formuesver-



dien på primærboligen settes til 25 prosent av den dokumenterte markedsverdien. For eiendommer som er verdt over 10 millioner kroner, settes formuesverdien til 70 prosent av det overskytende over 10 millioner kroner.

Du kan kreve å få satt ned formuesverdien enten i skattemeldingen, eller ved klage på skattefastsettelsen. Du må kunne dokumentere markedsverdi, enten ved takst, verdigrundlag fra megler, eller observerbar omsetningsverdi, eksempelvis oppnådd salgssum for den aktuelle

eiendommen eller tilnærmet lik eiendom i samme område.

Grunnlaget må skrive seg fra tiden etter 1. juli i inntektsåret, for at det skal kunne ha virkning for formuen ved årets utgang.

**Følg med!** For sekundærboliger er verdien 100 prosent av markedsverdi. Er den over dette, kan den kreves å bli satt ned til 100 prosent av markedsverdi.

Det er bare de som er i formuesskatteposisjon som får økt skatt på grunn av for høy formuesverdi på bo-

### TRE RÅD

1. Klage på boligverdien hvis den overstiger 25 prosent av markedsverdien.
2. Klage på formuesverdien av hytte/fritidsbolig hvis den overstiger 30 prosent av markedsverdien.
3. Klage på takstgrunnlaget for eiendomsskatten hvis den er satt for høyt.

ligen. Hvis du har maksimal formuesskatt, er potensialet for innsparinger 1000 kroner per 100 000 i nedsatt formuesverdi.

Hvis formuesverdien av boligen er 1 750 000 kroner, og markedsverdien er 5 millioner kroner, er formuesverdien 35 prosent av markedsverdien. Ved en nedsettelse til 25 prosent, synker formuesverdien til 1 250 000 kroner. Formuesverdien er da blitt 500 000 kroner lavere. Med 1,00 prosent i formuesskatt betyr dette årlig 5000 kroner i lavere formuesskatt.

Hvis du ikke betaler formuesskatt, er det ikke nødvendig å bruke tid på å få satt ned formuesverdien. Hvis formuesverdien også brukes som grunnlag for eiendomsskatt, må du klage hvis den er for høy.

**Årlige vedtak.** Det blir årlig bestemt om formuesverdien på hytter og fritidsbolig skal økes. Når formuesverdien på hytte/fritidsbolig settes første gang, skal den ikke settes høyere enn 30 prosent av markedsverdien. Eventuelt til 30 prosent av byggekostnadene, inklusive tomteverdien. For veldig mange hytter er formuesverdien langt lavere enn 30 prosent, spesielt på litt eldre hytter.

Senere skal formuesverdien følge den årlige bestemmelsen for end-

ringer i formuesverdien på fritidsboligen. For alle eksisterende fritidsboliger er det dette årlige vedtaket som bestemmer formuesendringen.

Formuesverdien på hytter og fritidsboliger har bare betydning for formuesskatten. Hvis du ikke betaler formuesskatt, er det ingen skatt på hytta. Men det kan være eiendomsskatt, dette er opp til hver kommune å bestemme. Ved kjøp av fritidsbolig benytter du den formuesverdien som forrige eier brukte, med eventuell oppjustering ved årsskiftet.

**Samsvar.** Du kan klage hvis formuesverdien ligger 30 prosent over markedsverdien. Grunnlaget for nedsettelsen, enten det er takst eller verdigrundlag, må være satt etter 1. juli i det inntektsåret formuesverdien knytter seg til.

Hvis formuesverdi på fritidsboligen ligger vesentlig over nivået for sammenlignbare eiendommer ellers i kommunen, kan den settes ned etter en individuell vurdering. Formuesverdien skal da settes i samsvar med nivået for sammenlignbare fritidsboliger i kommunen, og ikke en bestemt andel av markedsverdien.

Formuesverdien kan endres i skattekortet, eller i skattemeldingen. Sjekk også at fritidsboligen ikke

**Når formuesverdien på fritidsbolig settes første gang, skal den ikke settes høyere enn 30 prosent av markedsverdien.**

Rune Pedersen

”

er oppført som en sekundærbolig. På den delen av fritidsboliger som er verdt over 10 millioner kroner, vil formuesverdien være 70 prosent. Dette vil gjelde for svært få fritidsboliger.

**Kan klage på grunnlaget.** Mange kommuner som har eiendomsskatt, benytter seg av Skatteetatens fastsettelse av markedsverdien. Får du satt ned verdien av boligen din, vil du også kunne få satt ned eiendomsskatten. Hvis kommunen har taksert, kan du klage på takstgrunnlaget til kommunen. Dette må gjøres innen seks uker etter at eiendomsskattedelen er sendt ut. ☺

# Motor

MERCEDES EQ EQE 350 4MATIC

## SVARER PÅ KOMMANDO

Mercedes-en oppfører seg som den lydigste tjener. Ber du om mer varme i setet, blir ønsket oppfylt. Den kan til og med fortelle deg en vits.

TEKST OG FOTO: MORTEN LARSEN

**F**ORAN MEG STÅR en Mercedes med en distingvert, mørk blå farge og en form som tilsynelatende har hentet inspirasjon fra et såpestykke. Dette må være den ideelle formen på en elbil, hvor luftmotstanden er så viktig. Selv dørhåndtakene er innlemmet i karosseriet. Når man nærmer seg bilen med nøkkelen i lommen, spretter dørhåndtakene ut, godt opplyst og som små kunstverk.

Teknologien gjør det mulig å styre ulike funksjoner i bilen bare ved bruk av stemmen. Ønsker du å skreddersy bilen ytterligere til ditt bruk, ligger alt til rette for det på skjermen.

**Automatisk.** Dette er ikke bilen du stiger inn i, du setter deg ned i den. Litt mer krevende for et eventuelt giktisk legeme, men inn- og utstigning lettes ved at ratt og sete heises automatisk opp. Vel plassert bak rattet er det bare å trykke på startknappen, så stilles ratt og sete etter førerens smak og behag. Det trekkes ned at rattet kan skjule noe av informasjonen på skjermen foran føreren.

Girvelgeren, eller den du på en elbil velger «forover» eller «bakover» med, sitter ikke på midtkonsollen

slik som på andre biler, men er en spak på rattet, lett tilgjengelig. Bak rattet er det en stor skjerm som kan stilles inn etter ønske, eller du kan la fabrikkinnstillingene være. Midt på dashbordet sitter en skjerm som fungerer som en kommandosentral over bilens funksjoner. Nok en gang, du kan begrense deg til å stille inn adressen dit du skal. Alternativt kan du si «Hei, Mercedes!» og «Jeg skal hjem» eller en annen adresse, så popper dette opp på skjermen, ferdig innstilt. Varme, lys og mye annet kan innstilles ved å be bilen om det.

**En drøm.** Mercedes EQ EQE 4MATIC er ingen billig bil. Prisen starter på 740 000 kroner. Testbilen var godt utstyrt, og koster litt over én million kroner. Luftfjæring, firehjulsstyring, 360 graders utvendig kamera og elektrisk justerbare seter med klimatisering var noe. Den har «Head up display», hvor informasjon kommer tydelig opp på frontruten om fartsgrense, bilens hastighet og hvordan du skal kjøre for å finne fram. Meget praktisk.

Du kan også se et kart over veiene i nærheten, og det dukker opp et farevarsel som ser ut som å ligge i asfalten

**Testbilen var en drøm å kjøre. Stillegående, med en avfjæring som gjør at du nesten ikke merker ujevnheter i veibanen.**

”

hvis du for eksempel kjører farlig nær bilen foran. Fiffig.

Testbilen var en drøm å kjøre. Stillegående, med en avfjæring som gjør at du nesten ikke merker ujevnheter i veibanen. Den har firehjulsdrift, som jeg fikk testet under høstens første og problematiske snøfall. EQE 350 4MATIC har to elektriske motorer som fordeler kraften best mulig seg imellom, mye raskere enn mekaniske systemer.

**Merkelig.** Bakkestart har alltid vært en utfordring for biler hvor firehjuls-



driften ikke er permanent. Jeg prøvde bilen i en svært utfordrende bakkestart, med utmerket resultat. Det skal mye til for å stå fast med riktige dekk på denne bilen.

Setene er utmerket. Rattet er tykt og godt, og med knapper hvor mange av bilens funksjoner stilles inn. Bilen har et fantastisk kjøreløys. Lyktene består av 2,6 millioner mikrospeil og tre lysmoduler. Med fullt lys på blender det automatisk av for møtende biler, men på en slik måte at alt lyses opp rundt de møtende bilene. Det er helautomatisk og slår seg av i tettbygde strøk og når hastigheten er under 25 kilometer. I stummende mørke på krokete bygdeveier bør det være mulig å slå på fullt lys. Det bør Mercedes få til, for det var merkelig nok ikke mulig.

**Uten angst.** Mange har roet seg med hensyn til rekkeviddeangst på elbil. Hurtiglading er blitt bedre, og mange

har ladestasjon hjemme. Men likevel nevner jeg at Mercedes EQ EQE 350 4MATIC kan kjøre 60 mil under ideelle forhold. Med oppvarmet kupé og vinterføre vil dette klart reduseres, men rundt 45 mil bør du fortsatt kunne oppnå under dårlige forhold. Da er det uansett tid for å ta en pust i bakken mens bilen lades.

Sikkerhet er et sentralt tema for Mercedes, og denne bilen står ikke noe tilbake. I kritiske situasjoner strammes setebeltene, åpne vinduer lukkes og seteryggen rettes opp. Bilen har fem stjerner i Euro NCAP og et sikkerhetsnivå på 95 prosent for voksne passasjerer.

Bagasjerommet er mindre enn forventet, 430 liter. Med hengerfeste kan bilen trekke 750 kilo, tilstrekkelig for en varehenger, men heller ikke mer. 🚗

Teknisk info:

### MERCEDES EQ EQE 350 4MATIC

Motor el, kW/hk	217/292
Dreiemoment, max, Nm	765
Kapasitet, kWh	90,6
Hurtiglading, max kW	170
Internlader, kW	11/22
Lengde/bredde/høyde, m	4,95/1,96/1,51
Akselavstand, m	3,10
Bakkeklaring, cm	10,2
Vekt, kg	2.390
Nyttelast, kg	580
Bagasjerom, ltr VDA	430
Akselerasjon 0 - 100, sek	7,8
Toppfart, km/t	210
0 - 100 km/t (sek)	6,3
Forbruk, Wh/km WLTP	173 - 207
Rekkevidde, km WLTP	600/579
Pris eks. mva. lev.,	fra 741.625
Pris testbil	1 034 969

# Tanker om livet

## Pårørende ut av velferdsfella

Da Stortinget behandlet Bo trygt hjemme-reformen (MELD.ST.24 (2022-2023)), ble det fattet et etterlenget vedtak som kan bidra til å tette et gapende hull i velferdspolitikken.

TEKST: STEINAR BARSTAD

**V**EDTAKET HAR DENNE ordlyden: «Stortinget ber regjeringen gjennomgå og forbedre regelverket for pårørendes permisjonsmuligheter i arbeidslivet for å sikre likestilling og bedre mulighetene til å kombinere arbeid og omsorg uten å pådra seg økonomiske problemer eller falle ut av arbeidslivet.»

Vedtaket ble gjort med stemmene fra AP, Rødt, SV, SP, V, FrP, Pasientfokus og Miljøpartiet De Grønne. Høyre og Kristelig Folkeparti stemte imot.

På nytt har vi fått illustrert at skillelinjene i pårørendepolitikken går mellom de som vil bruke ulike stønader og virkemidler for å tilbakeføre deler av omsorgsoppgavene til familien, og de som vil ivareta rettighetene til de mange pårørende som faktisk står i omfattende omsorgsoppgaver, slik at de ikke risikerer å miste jobben, få økonomiske problemer eller tape pensjonsrettigheter.

**Velferdsfelle.** Da regjeringen Solberg la fram sin ellers utmerkede Pårørendestrategi, pekte Pårørendealliansen på at den ikke inneholdt nødvendige forslag til bedre permisjonsrettigheter og kompensasjonsordninger.

I stedet viste pårørendestrategien blant annet til at «det følger av arbeidsmiljøloven § 10-2 fjerde ledd at arbeidstaker som har fylt 62 år eller som av helsemessige, sosiale eller andre vektige velferdsgrunner har behov for det, har rett til å få redusert sin arbeidstid dersom arbeidstidsreduksjonen kan gjennomføres uten vesentlig ulempe for virksomheten».

Pårørendestrategien pekte på dette som en løsning, uten å opplyse om hvilke konsekvenser redusert stilling på dette tidspunkt i livet vil få for senere pensjon.

Før siste Stortingsvalg profilerte Kristelig Folkeparti seg på å lage en kontantstøtteordning for pleie av eldre etter modell av kontantstøtteordningen til barnefamilier. Det

**Å redusere stillingsstørrelse og motta kontantstøtte er, for å si det, forsiktig, ikke særlig framtidrettede løsninger.**

”

skulle sikre familien økt valgfrihet og bidra til mer pårørendesomsorg.

Å redusere stillingsstørrelse og motta kontantstøtte er, for å si det, forsiktig, ikke særlig framtidrettede løsninger. Snarere kan det sette pårørende omsorgsytere i en velferdsfelle, der de taper rettigheter i arbeidslivet og mister pensjonsopptjening. Ofte er det fortsatt kvinnene som havner i en slik felle, og da settes vi mange år tilbake på dette området.

En undersøkelse utført for Helsedirektoratet viser at 1/3 av dem som står i omsorgsarbeid, har redusert stilling/arbeidstid som følge av pårørendeinnsatsen. Ytterligere 15 prosent har sagt nei til nye oppgaver eller forfremmelser.

Mange pårørende sliter seg ut når de over lengre tid forsøker å kombinere full jobb med omfattende og krevende omsorgsoppgaver. For enkelte ender det med sykmelding over lang tid, og en lang vei tilbake til yrkeslivet.



“

**Permisjonsrettigheter med lønnskompensasjon sikrer retten til å beholde jobben og gjør det lettere å komme tilbake i arbeid når omsorgsoppgavene opphører.**

**Arbeid og omsorg.** Vi går inn i en framtid som sannsynligvis vil innebære knapphet både på arbeidskraft, helse- og sosialpersonell og mer eller mindre frivillige omsorgsytere. Demografiske endringer og veksten i omsorgsoppgaver vil derfor kreve løsninger som gjør det lettere å kombinere arbeid og omsorg.

Både arbeidslivet og omsorgssektoren vil tjene på å etablere ordninger med større fleksibilitet, som gjør det mulig å kombinere yrkesaktivitet og omsorg. Da handler det om en livsfaseorientert personalpolitikk med bedre permisjonsordninger og økonomisk lønnskompensasjon. De som tar på seg omfattende omsorgsoppgaver, må ikke i tillegg stå i fare for å bli oppsagt og få økonomiske problemer.

Permisjonsrettigheter med lønnskompensasjon sikrer retten til å beholde jobben og gjør det lettere å komme tilbake i arbeid når omsorgsoppgavene opphører. Det gjør det også mulig å ta ut hel eller delvis

permisjon før du blir syk, og bli anerkjent av samfunnet for det omsorgsarbeidet som blir utført.

Ved flytting fra eget hjem til sykehjem mangedobles den offentlige innsatsen. Som oftest er det familie og pårørende som står for hovedinnsatsen i årene før slik flytting, gjerne i tett samarbeid med hjemmetjenesten.

**Arbeidslinje og likestilling.** Arbeidsmiljøloven gir i dag rett til å ta ut bare ti dagers permisjon hvert kalenderår «for å gi nødvendig omsorg til foreldre, ektefelle, samboer eller registrert partner». For mange er disse dagene også ulønnet, fordi spørsmålet om økonomisk kompensasjon ikke er en lovbestemt rettighet, men er overlatt til forhandlinger mellom partene i arbeidslivet. Utover dette har en arbeidstaker som pleier nærstående i hjemmet i livets slutfase, rett til permisjon i inntil 60 dager.

Å utvide disse permisjonsordningene vesentlig og sikre

permisjonsrettigheter og kompensasjon for lønn, slik vi har ved foreldrepermisjon, er veien å gå om vi skal møte framtid utfordringene både i arbeidslivet og på omsorgsfeltet. Følger vi opp arbeidslinja i velferdspolitikken og tar likestillingspolitikk på alvor, er det her løsningene ligger.

Det er to store aktører på omsorgsfeltet i Norge. Det er kommunen og det er de pårørende. Samspillet mellom dem er helt avgjørende både for dem som mottar omsorg og for samfunnet og arbeidslivet. Om vi ikke tar godt vare på pårørende, vil trolig helse- og omsorgssektoren kunne bryte sammen. La oss derfor håpe at regjeringen griper muligheten og kommer tilbake med omfattende og framtidrettede endringer når de nå skal følge opp dette viktige stortingsvedtaket. ☺

# Tannhelse

## GODE TENNER – LIVET UT

Hvis du får problemer med kjeven eller munnhulen, kontakter du fastlegen eller tannlegen? Det er ikke alltid like opplagt, og dyrt kan det bli uansett.

TEKST: TROND H. NEDREBØ



FOTO: GETTY IMAGES

FOTO: JOHNNY SYVERSEN



**SENIORRÅDGIVER.** Anne Hanshus i Pensjonistforbundet har gjennom mange år engasjert seg i tiltak for å kartlegge og fremme eldres munnhelse.

**D**et er ikke enkelt å vite hvem som til enhver tid gjør hva. Generelt skal tannleger og tannpleiere kunne gi råd om plager i munnhulen. Tannleger er på sin side ekspert på tennene, og samarbeider med tannteknikere om implantater. Fastlegen kan sende deg videre i helsesystemet om du har plager med kjevne, forteller seniorrådgiver Anne Hanshus i Pensjonistforbundet, som i flere år har engasjert seg i tiltak for å kartlegge og fremme eldres munnhelse.

**Brukerundersøkelse.** I perioden september 2013 - februar 2014 gjennomførte Pensjonistforbundet en brukerundersøkelse i Møre og Romsdal, Rogaland, Sogn og Fjordane og Oslo. Undersøkelsen avdekket at tannhelsepersonell var for dårlig til å informere om sammenhengen mellom medisiner, munntørrhet og karies, og at fastlegene burde ha mer søkelys på sammenhengen mellom medisiner og munntørrhet, samt munntørrhet og økt kariesaktivitet.

### DETTE KREVER PENSJONISTFORBUNDET

- 1 Gratis tannhelseundersøkelse til alle eldre over 75 år.
- 2 Tannbehandling må inkluderes i egenandelstaket, som er 3165 kroner i 2024. Et steg på veien kan være å innføre et eget egenandelstak for tannbehandling.
- 3 Eldre som allerede har rett til gratis tannbehandling, må få oppfylt dette. De må også kunne benytte private tilbud og få dette dekket.
- 4 Kommunene må ansette flere tannpleiere, og gi dem flere oppgaver blant annet innenfor forebygging. De kan også utføre enkle behandlinger der pasienten bor.

«Tannhelsepersonell og fastleger bør engasjere seg i langt større grad i problematikk som gjelder sykdom, polyfarmasi, munntørrhet og kariesaktivitet, samt hva som kan gjøres for å bevare god munnhelse livet ut, en oppgave som må gå på tvers av profesjonsgrensene», går det fram av konklusjonene som ble gjort for ti år siden.

**Tannhelseutvalget.** - Tenner er en del av kroppen. Pensjonistforbundet kjemper og presser på for at tannbehandling skal inngå i egenandelstaket. Tidligere var det særfradrag for store utgifter ved sykdom og hos tannlegen, men ordningen ble avvirket, forteller Hanshus, som er spent på hva Tannhelseutvalget kommer med av forslag.

- Gode tenner og god munnhelse, livet ut, er viktig for alle, og økonomien må ikke være til hinder for at du kan ha friske tenner og god munnhelse gjennom hele livet, sier Hanshus.

### DETTE STØTTER FOLKETRYGDEN

Sjelden medisinsk tilstand

Leppe-, kjeve, gane-  
spalte

Svulster i munnhulen, tilgrensende vev eller i hoderegionen for øvrig

Infeksjonsforebyggende tannbehandling

Sykdommer i munn og kjeve (frikort gjelder)

Periodontitt (frikort gjelder)

Tannutviklingsforstyrrelser

Over- og underbitt (sykdommer som følge av dette)

Tap av tannsubstans

Munntørrhet

Allergiske reaksjoner mot tannrestaureringsmaterialer

Tannskader ved godkjent yrkesskade

Tannskader ved ulykke

Sterkt nedsatt evne til egenomsorg hos personer med varig sykdom eller varig nedsatt funksjons-  
evne

Helt eller delvis tann-  
tap, uten egne tenner i underkjeven

KILDE: DEN NORSKE  
TANNLEGEFORENING

➔ FORTSETTER PÅ NESTE SIDE

# Tannhelse

## 35 000 FOR NY BRO

En kvinnelig pensjonist i Oslo måtte ut med 35 000 kroner da tannbroen i overkjeven knakk.

TEKST OG FOTO: METTE HARSTAD

- Behandlingen gikk over fem måneder før alt var i orden, og det ble veldig dyrt, forteller kvinnen, pensjonist bosatt i Oslo. Av private grunner ønsker hun å være anonym. Hun hadde betennelse i tannkjøttet, periodontitt, som fører til at tennene løsner og kan falle ut. Tannkjøttet må behandles flere ganger i året hos tannlege. Kvinnen forteller om nesten 20 år med hyppige besøk i tannlegestolen. Hun har ikke oversikt over hvor mye av pensjonen som har gått med til denne delen av kroppen, men synes det er rart at det skal være så mye dyrere å få et sunt og pent smil, mens det koster langt mindre å få behandling hos fastlegen for andre kroppslige plager.

- For meg hadde det blitt vanskelig å få ordnet tennene hvis det ikke hadde vært for overkommelige priser hos Universitetsklinikken for munn- og tannhelse i Oslo, også kalt "Tannlegehøgskolen". Ifølge prislister hos flere private klinikker koster en vanlig undersøkelse med rensing minst 1000 kroner per gang, og prisen



øker til over det dobbelte hvis det trengs røntgen eller ekstra behandling av munnhulen.

**Sammensatte plager.** En annen pasient som Pensjonisten har vært i kontakt med, har i tillegg til periodontitt, smerter i tunge, kinn og kjeve. I dette tilfellet kunne ikke en vanlig tannlege finne årsaken til plagene.

- Jeg hadde sår på tungen og er hoven i kinnene. Dessuten var kjevne vonde og knaket hver gang jeg åpnet munnen. Flere ganger spurte jeg tannlegen om hvor jeg kunne få hjelp, hos ham eller hos fastlegen. Det tok lang tid med smerter før tannlegen endelig fant en løsning, sier pasienten, som ba om en bakterieprøve for å finne årsaken til betennelse. Det kunne ikke tannlegen gjøre, men pasienten fikk

📍 **ORALKIRURG.** Gry Karina Kjølle (t.h.) og tannlege-sekretær Henriette Olafsen opererer en pasient ved den private klinikken på Hamar.

📍 **INTRO.** - Vi må kommunisere godt og berolige pasienter som vil fjerne en visdomstann eller trenger mer omfattende kirurgi, sier spesialist i oral kirurgi og oral medisin, Gry Karina Kjølle i Hamar.



omsider henvisning til Oris Dental, en av kjedene som tilbyr spesialhjelp innenfor fagområdene kjeveortopedi, tannregulering, tannkjøttssykdommer, oral kirurgi og medisin.

➡ FORTSETTER PÅ NESTE SIDE

# HJELPEMIDDEL SØR / ØST MESSEN

Vi har gleden av å invitere til  
hjelpemiddelmesse 2024 i:

**Skien Fritidspark, Skien**  
tirsdag 16. april kl. 10:00 -15:00

**Sørlandshallen, Kristiansand**  
tirsdag 23. april kl. 10:00 -15:00

**Ekeberghallen, Oslo**  
onsdag 17. april kl. 10:00 -15:00

**Drammenshallen, Drammen**  
onsdag 24. april kl. 10:00 -15:00

**Kongstenhallen, Fredrikstad**  
torsdag 18. april kl. 10:00 -15:00

Her får du nyttig informasjon om et stort utvalg av tekniske hjelpemidler.

Enkel servering • Gratis adgang  
**Velkommen til en innholdsrik dag!**

**Hilsen Hjelpemiddelleverandørene**

Les mer på  
[hjelpemiddelmesse-sorost.no](https://hjelpemiddelmesse-sorost.no)

Visste du at man kan spare penger ved å kjøpe gravstein utenom et begravellesbyrå?

**SPAR OPPTIL  
50%  
VED KJØP AV  
GRAVSTEIN PÅ  
NETT**



**GRAVSTEIN24®**

- vi vet hvor mye det betyr for deg

Telefon: 4000 2448  
post@gravstein24.no

Alle ønsker å gi sine kjære et verdig og personlig hvilested. Mange opplever at det å kjøpe gravstein er en kostbar affære. Det ønsker vi å gjøre noe med.

Som en del av et større selskap, med lange tradisjoner og godt nettverk, har vi mulighet til å tilby gravsteiner i beste kvalitet, tilpasset det norske klima.

Hos oss finner du både lokale, norske steintyper og importerte steiner, alle nøye utvalgt av våre erfarne steinarbeidere. Alle steiner blir produsert i Vestby hvor vi har Norges mest moderne maskinpark. Gravstein24 utfører også alt av arbeider med eksisterende gravminner.

Vi vet hvor mye det betyr for deg.

Våre konsulenter står klare til å hjelpe deg gjennom hele prosessen. Hos oss står trygghet og kompetanse sentralt.

Du får gratis inngravering av symbol med kode PEN22

[www.gravstein24.no](http://www.gravstein24.no)

## HAARSAKER MOBILITET



Modell R1 kr 12 500,-



Modell R4 kr 24 000,-

**Mange modeller  
Førerkortfri  
Eget verksted og  
delelager**

Haarsaker Service AS  
Vestre Rosten 104, 7075 Tiller  
Tlf 94794000  
post@haarsaker.no  
haarsaker.no

Oslo/Lørenskog:  
Batteribilen AS tlf. 97 999 270  
Stavanger:  
Amdals AS tlf. 928 53 009



Modell W30 kr 39 000,-



Modell W26 kr 41 000,-

## Tannhelse

### AVANSERT TANN- OG KJEVEKIRURGI

En av landets mest avanserte klinikker for kjevekirurgi, Kirurgiklinikken på Majorstuen i Oslo, utfører kompliserte operasjoner i kjeve- og ansiktsregionen, og behandler sykdommer i munnhule og kinn.

**- Vi tilbyr alle typer operasjoner i kjeve-regionen,** forteller kjevespesialist Helge Risheim, som grunnla Kirurgiklinikken sammen med Frode Øye i 1979. Risheim er utdannet lege og tannlege med spesialgodkjenning i kjevekirurgi, og utfører alle typer operasjoner i kjeve- og ansiktsregionen. Oralkirurg og tannlege Øye tar seg av det som gjelder tenner og munnhule.

Den private klinikken behandler hovedsakelig tenner og den tannbærende delen av kjeven, samt munnhuleproblemer relatert til tenner og tanntap. Sykehus tar seg av de mer krevende operasjonene. Ved skader i fjeset samarbeider flere profesjoner, blant annet øyeleger, plastiske kirurger, øre-, nese- og halsspesialister, hudspesialister, nevrologer, logopeder og til og med psykologer. For pasient med smerter i kjeve og ansikt kan veien være lang før de finner fram til den rette behandlingen. Noen kan også få utslett, munnhuleeksem og sårddannelser i munnslimhinnen, også det er innenfor kjeve- og oralkirurgers kompetanseområde.

**Kvalitetssikret.** Kirurgiklinikken på Majorstuen var den første tann- og kjeveklinikk i Norge som ble ISO-sertifisert. Alle ledd i virksomheten er kvalitetssikret. Spesialistene har betydelige kunnskaper for å behandle sykdom i kjeven som følge av tanninfeksjoner, tanntap, slimhinne-lidelser og kjeveleddsproblemer. Også Crohns sykdom kan skape problemer i munnhulen.

Prisene ved klinikken ligger fra litt over fire tusen kroner til nesten femti tusen, alt avhengig av type operativt inngrep. Risheim opplyser at dette gjelder sykdom fra tenner, vanskelige visdomstenner og behandling av pasienter som har tapt tenner som følge av tannkjøtt sykdom eller ulykker. Sistnevnte årsaker til tanntapet gir noe støtte fra HELFO.

**Noe dekkes.** Reiseforsikring dekker vanligvis rundt 10 000 kroner ved skader på tenner, mens øvrige deler av kroppen kan gi dekning i millionklassen. Korreksjon av store bittavvik, som underbitt, dekkes av det offentlige i Norge. Dette utføres



**◉ KOMPLISERT.** Med avansert utstyr behandler kjevespesialist Helge Risheim blant annet ansiktsskader, over- og underbitt og intrikate problemer knyttet til kjeve og kjeveledd.

**◉ ORALKIRURG.** Frode Øye arbeider med sykdommer i munnhulen, forårsaket av problemer i tennene.

kostnadsfritt på sykehus.

Hvis ventetiden i sykehus er svært lang, kan pasienter kontakte HELFO for å bli henvist til private klinikker for å få utført nødvendig kirurgisk behandling.

➔ FORTSETTER PÅ NESTE SIDE

# tannhelse

## VIL HA ENKLERE REGELVERK

Eldre som bor på institusjon eller som mottar hjemmesykepleie over en viss periode, har rett til gratis tannbehandling.

**Verken pasienter eller politikere forstår reglene.** Tannlegen er den nærmeste til å gi råd. Av 15 aktuelle diagnoser knyttet til tenner, munnhule og kjeve gjelder frikortet bare for to diagnoser; tannkjøttsykdom og spesielle sykdommer i munn og kjeve, forteller fagsjef Camilla Hansen Steinum i Den norske tannlegeforening. De mest aktuelle behandlingene for pensjonister og eldre er tannkjøttsykdom og munntørhet. Sistnevnte kan føre til tannråte og hull i tennene,

hvis den ikke behandles.

- Det kan gis noe støtte til denne behandlingen, men det finnes ingen generelle støtteordninger for eldre eller pensjonister. Systemet fører derfor til sosial ulikhet i samfunnet. Vi jobber for et enklere regelverk, understreker Hansen Steinum.

Du kan søke NAV om økonomisk sosialhjelp til tannbehandling. På hjemmesiden til Helsenorge finnes det veiledning og skjemaer som kan brukes ved slike søknader. Helsedirektoratet



TEKST: METTE HARSTAD FOTO: KRISTIN AKSNES, TIDENDE

**VIL ENDRE.** - Vi jobber for at vi skal få et enklere regelverk å forholde oss til, sier fagsjef Camilla Hansen Steinum i Den norske tannlegeforening.

har tilrettelagte tannhelsetilbud for personer som har vært utsatt for grov tortur, seksuelle overgrep, vold i nære relasjoner eller annen psykisk lidelse som fyller kriteriene. Dette er gratis, og innbefatter kontakt med et tverrfaglig behandlerteam av psykolog, tannlege og annet tannlegepersonell.

Som hovedregel må voksne betale for tannbehandling. For at du skal ha rett til støtte, må tannlegen ha direkte oppgjør med HELFO.

## MER ENN FRAVÆR AV SMERTE

**Anatomisk og medisinsk er tenner en del av kroppen,** og lik tilgang til tannhelsetjenester for alle bør være et mål.

Det mener Ole Morten Kulbraaten, tannlege og universitetslektor ved avdeling for kariologi og gerodontologi ved Universitetet i Oslo. Hans påstand er at den som er fattig og har tannpine, sannsynligvis føler det som

en belastning. Bør vi ikke befri våre medmennesker fra en slik fysisk lidelse og mental belastning? spør han retorisk. Tannhelse er, etter Kulbraatens mening, mer enn fravær av smerte. Det er mulighet til å tygge, snakke, le, smile og uttrykke følelser uten å føle flauhet.

- Mange er flau over tennene sine. Hvor går grensen for hva vi anser som et offentlig anliggende? Hva er sykdom og hva er velvære? Hvilke behandlinger skal fellesskapet gi bidrag til? Dette må vi ta stilling til, understreker Kulbraaten, og viser til at tannhelse i dag for det meste er privatfinansiert, med noen unntak.



**KLAR TALE.** - Minstepensjonister bør i hvert fall få hjelp til tannbehandling. Det mener tannlege og universitetslektor Ole M. Kulbraaten ved avdeling for kariologi og gerodontologi ved Universitetet i Oslo.

Den offentlige tannhelsetjenesten (DOT) behandler barn, psykisk utviklingshemmede, noen grupper eldre og langtidsyke i institusjon og andre prioriterte grupper. Kompetansesentre behandler pasienter med tannlegskrekk (odontofobi), personer på legemiddelassistert rehabilitering (LAR), samt vold og overgrepssatte.

- Men de over 67 år, og som tjener minst, er ikke inkludert i denne ordningen, påpeker Kulbraaten, som ønsker en nasjonal tannhelsereform, og mener minstepensjonister og uføre vil være en åpenbar prioritering.

TEKST: METTE HARSTAD




## Spesialtilbud til Pensjonistforbundets medlemmer!

For kun 759 kroner får du åtte Batmagasinet-utgaver levert hjem, og tilgang til en rekke inspirerende og nyttige artikler for båtfolk digitalt et helt år. Du sparer 353 kroner i forhold til løssalg, og får også tilgang til alle våre digitale tjenester.



Scann QR-koden, ring 66764950 eller send mail til [abo@batmagasinet.no](mailto:abo@batmagasinet.no) og si at du ønsker pensjonisttilbudet.

Båtmagasinet hjelper deg til et trygt og godt båtliv i magasin, på nett og nett-TV! [www.batmagasinet.no](http://www.batmagasinet.no)

 SOS BARNEBYER

Britt var fattig på ord. Men da hun først skrev dem ned var de gull verdt.



Å skrive et testament er å skrive seg inn i liv som skal leve videre. Tilgodeser du SOS-barnebyer med hele eller deler av arven, sørger du for at barn får den stabile familieomsorgen de trenger for å kunne skape seg sin egen framtid. [sos-barnebyer.no/testament](http://sos-barnebyer.no/testament) • Tlf. 23 35 39 00 • Vi kan tilby advokathjelp.

## NORGE RUNDT

## SENIORHJELP I VESTBY SLÅR AN

Pensjonistforbundet Vestbys tilbud om digital opplæring har vist seg å være veldig populært. Nå strømmer seniorenne til for å lære mer om blant annet sikkerhet i den digitale verden.

TEKST OG FOTO: TERJE HANSTEEN

**P**ensjonistforbundet sentralt har jo satsset mye på digital opplæring gjennom mange år, og vi i Vestby har tatt det noen skritt videre, forteller en entusiastisk Inger Marie Stokker, leder for Pensjonistforbundet Vestby. Foreningen har tidligere drevet med dataopplæring, men startet for to år siden med temaer. Nå er alt bedre organisert og strukturert enn tidligere.

**Åpent for alle.** Seks frivillige med ulik bakgrunn stiller opp med eget utstyr. Opplæringen skjer ved Seniorsenteret i Vestby og i Birkelandsgården i Son. Lavterskeltilbudet er åpent for alle, det er ingen påmelding og interessen er stor for å lære.

- Det siste kurset i januar samlet nærmere 20 personer, og det er jo veldig bra. Noen er gjengangere, andre er helt nye, legger Stokker til. Enkelte har allerede en god del datakunnskap, andre kan ikke så mye, men alle har til felles et sterkt ønske om å lære mer.

- Vi får spørsmål om apper, hvordan redigere og rydde i bilder, om BankID, hvordan holde PC-en oppdatert, hvordan man lagrer ting,



**DELER KUNNSKAP.** Kursholderne i Vestby kan skilte med veldig gode datakunnskaper, som nå kommer flere til nytte. På bildet fra venstre Jan-Erik Hagen, Britt Helene Dahl, Kjell Meek, Bjørn Alstad og leder i Pensjonistforbundet Vestby, Inger Marie Stokker. Gunn Dolonen og Tore Lien er også blant kursholderne, Tore Lien var også initiativtaker.

gjenfinner ting og bruken av alle tastene, forteller Jan-Erik Hagen, én av de seks frivillige.

Målet med opplæringen er å heve kompetansen, bevisstheten og nysgjerrigheten hos den enkelte, ikke minst når det gjelder hvilken betydning kunstig intelligens vil få etter hvert.

- I min aldersgruppe er det enkelte som sier at de

ikke vil bruke data i det hele tatt. De bruker for eksempel fortsatt brevgiro, sier Britt Helene Dahl, en av de frivillige. Kursrekken første halvår i år har mye å by på. Det handler om hvordan man tenker sikkerhet i den digitale verden med søkelys på smarttelefon og nettbrett, Android og IOS, om rydding og sky-lagring, om iCloud, hvordan man jobber smart på PC og

hvordan man unngår å bli lurt og svindlet.

**Vil gi trygghet.** Kursdeltakerne lærer om viktige apper som Helsenorge, Vipps, Ruter og Digipost. Og om nettle-sere og sikker nettsurfing, og hvordan bruke videosamtaler på FaceTime, Messenger og Teams.

- Vi prøver å hjelpe folk slik at de kan føle seg trygge

“

**HVER SAMLING STARTER MED ET TEMA, DERETTER BLIR DET ÉN TIL ÉN-UNDERVISNING.**

og ikke føle et digitalt utenforskap, sier Kjell Meek, også en av de frivillige. Hver samling starter med et tema, deretter blir det én til én-undervisning.

- Hvorfor har dere valgt å engasjere dere?

- For meg handler det om gleden over å dele min kompetanse og kunnskap, og gleden hos deltakerne når de får hjelp med dataproblemene de har, forklarer Bjørn Alstad. Meek sier seg enig, og forteller at hans lange engasjement i Vestby kommune på mange områder nå bare fortsetter. Pluss at det er hyggelig å bli kjent med nye folk.

- Det er interessant å kunne dele ting, og det er fint å kunne være engasjert i noe som pensjonist, legger Dahl til.

Pensjonistforbundet Vestby er en svært aktiv lokalforening, det skjer noe hele tiden. Nytt av året er Generasjonslekene som finner sted 7. september. Dette er et arrangement som Aldersvennlig Norge har tatt initiativet til. Nå vil også Pensjonistforbundet Vestby være med på det, sammen med Idretten, Frivilligheten og Vestby kommune. ☺



**TRE TANKER.** Bildet viser bilen med tre melketanker og henger, noe som sto på ønskelista i over 20 år. Her hjemme hos Arne Kilde på Capri på Løken.

TEKST: BODIL S. DAMMERUD FOTO: PRIVAT

## MELKEBIL VEKKER OPPSIKT

En vårdag 1965 sitter spikra hos Arne Kilde (64). Da hentet han og faren Hallvard ny Volvo lastebil hos Isberg på Alnabru. Bilen «forsvant» fra Elverhøy i 1975, og stor var gleden da den kom tilbake i 1997.

**Hallvard Kilde** ble sjåfør for Høland Meieri i 1946. En vårdag, 19 år senere, sto en ny Volvo L 485 Viking klar for levering. Seksåringen Arne og far henter lastebilen, som på den tida var nest størst på markedet.

- Lenge ble alle melkespann hentet rundt omkring på gårdene og levert blant annet til Høland Meieri. Far kjørte melka videre på tanker til byen. Lørdager og alle fridager tilbrakte jeg i melkebilen til Fellesmeieriet i Oslo, forteller Arne, som innrømmet at det kunne bli dårlig med lekselesing. Allerede som tiåring mestret Arne ratt og pedaler. I 20 år fra han tok lappen i 1977, var han buss- og lastebilsjåfør! I senere tid har han stilt som sjåfør for bygdas veteran-



FOTO: KÅRE DAMMERUD

busser. Høland Meieri ble lagt ned i 1975, og melkebilen ble solgt til en bonde i Blaker. Fram til februar i 1982 gikk den som gårdsbil. Det året ble bilen solgt til en god kollega av meg. I 1997 ringte plutselig vedkommende og spurte om jeg ville kjøpe den tilbake.

- Jeg kommer og henter den med det samme, var min umiddelbare reaksjon. En stor dag, forteller Arne Kilde. Melkebilen ble skrudd helt fra hverandre og restaurert tilbake til slik den kom ut av fabrikken. Hele restaureringen gikk over to-tre år.

- Jeg manglet lenge tre melketanker på 3000 liter og en henger. Dette sto på ønskelista i over 20 år. 1. juli 2020 fant jeg den første tanken mens vi kjørte gjennom Trysil, og etter om lag to måneder kunne han hente tanken. De to andre hentes samme året før jul i Bø i Telemark. I mange år har Arne hatt interesse for veterantreff, ikke bare i Norge, men også i Arvika og Sunne i Sverige.

**PÅ TREFF.** Melkebilen vekker stor interesse på veterantreff. Her er Arne Kilde på Bygdetunet i Aurskog-Høland.

# Solgården

## Costa Blanca, Spania!

2024 i salg nå!

Fantastisk beliggenhet. Eget charterfly.  
Unik bagasjeservice. Norsk helseteam. Helpensjon.  
Passer like bra for enslige som for par.



For mer informasjon og bestilling:  
[solgarden.no](http://solgarden.no)  
Bestill tur i dag 24 14 66 60

Følg oss på   




Stort utvalg elektriske scootere.  
Sertifikatfrie, enkle å betjene, høy kvalitet,  
konkurransedyktige priser  
og god service. Leverer til hele landet.  
Ta kontakt for å få tilsend brosjyrer og priser.

## Handi Aid

Skytterheia 13, 4790 Lillesand

Stavanger avd. åpent onsdag mellom kl. 11.00 – 16.00 Madlaveien 5  
Mob: 90990920 Mail: [perjan@handiaid.no](mailto:perjan@handiaid.no)

## NORGE RUNDT

### NYTT HELSEHUS TAR FORM

Det nye helsehuset i Harstad begynner å ta form, strategisk plassert rett ved siden av Harstad sykehus (bildet). Tidligere kommunelege Frode Risdal er medisinsk prosjektleder. Han peker på tunnelen under bakken fra det nye helsehuset til sykehuset, og mener bestemt at den vil gjøre det enklere å flytte pasienter mellom enhetene. Mange av pasientene som skrives ut fra sykehuset, trenger nemlig rehabilitering før de kan sendes hjem. Da er den korte avstanden mellom sykehus og helsehus fordelaktig. Helsehuset skal etter planen stå ferdig i 2025. Entreprenøren er i rute, og byggebudsjettet er det også kontroll på. En stor



TEKST OG FOTO: BENGT SIMONSEN

fordel med det nye helsehuset er at mange av aktivitetene som i dag er spredd rundt omkring i Harstad, kan samles på ett sted. På gateplan blir det lege- og psykiologsenter, enhet for forebyggende helse og frisklivs-sentral. Hjemmetjenestene

blir plassert i underetasjen, i nær kontakt med fagmiljøet på sykehuset. I tillegg kommer en stor, fleksibel gymsal med muligheter for ulike typer aktiviteter. Andre etasje skal romme et opplærings- og simuleringssenter for helsepersonell, hvor det kan øves

på forskjellige prosedyrer, i nært samarbeid med Universitetet og sykehuset. I tredje etasje er det sengerom. Helsehuset kommer også til å inneholde et responscenter, som blant annet kan følge med på om pasientene tar medisiner sine.

# Sommer på Storefjell

## STOREFJELL

1001 moh  
RESORT

Badeanlegg, sykkel, sykkelutleie og turstier

Shuffleboard • Biljard • Bordtennis

Underholdning og dansemusikk på kveldene

Storefjell shop • sportsklær, klær, mote, gaver m.m.

Overnatting i hotellrom eller leiligheter m/ eget kjøkken fra 4 til 12 sengeplasser. Vi har også leiligheter for salg

Gode senior og flerdøgnsrabatter

For mer info og bestilling - Tel: +47 3207 8000 / [www.storefjell.no](http://www.storefjell.no)



TEKST OG FOTO: HÅVARD EGGE

**Agdenes Pensjonistforening** hadde julebord på Lensvik bedehus med levende musikk, ribbe, sang, kaffe og dessert. Omkring 50 av lagets 95 medlemmer møtte opp i adventstiden. Foreningen pleier å ha like godt oppmøte på de månedlige medlemsmøtene. Disse arrangeres både her på bedehuset, samt noen andre steder innenfor foreningens dekningsområde, som er hele gamle Agdenes kommune. Her ser vi styret: Fra venstre Svanhild Selnesaunet, Randi Tangvik, Lillian Brevik, Signe Indergård, Johan Arne Selven, Erna Tøndel og Magnar Tøndel.

## NORGE RUNDT

## TAKKNEMLIG FOR LIVET

**Hans Kristian Studsrud** er takknemlig for livet og stortrives etter snart 40 år som bankmann. Han er viden kjent fra fotballen, men best kjent som blid, omgjengelig kunderådgiver.

- Etter militæret på Bar-dufoss søkte jeg på mange jobber, før jeg fikk vikarjobb i Høland Sparebank på Løken høsten 1984. Blant de første jeg jobbet sammen med, var banksjef Jan Ophus, John Aaserud, Tore Berg, Joel Aamodt og Alf Hoel. Sistnevnte var kjent som trekkspiler og humørspreder, forteller Hans Kristian, som trekker fram en maidag i 1997 hvor banken



ble utsatt for ran. Det var en tøff opplevelse, og tida etterpå var krevende. Godt kollegialt samhold, gode samtaler under morgenkaffen og i lunsjpausene bidro til at de ansatte klarte å bearbeide traumene.

Hans Kristian ble født 4. februar 1964 og hadde en god barndom på småbruket Havnås øst for Løken. Fra han kunne gå, viste han stor interesse for fotball, og

det ble mange, friske spark mot låveveggen. Organisert fotball starta han med som 12-åring, kom med på A-laget som 17-åring og utmerkel-sen «Årets spiller» som han fikk, rangeres høyt. Fortsatt drar han på treningskamper på Hemnes og stiller som materialforvalter. Hans Kristian har også vært aktiv speider i Søndre Høland og engasjert i lokalpolitikken.

Like etter tusenårskiftet begynte helsa å svikte, og han fikk etter hvert påvist le-versvikt. Fra 2006 hadde han flere perioder med lange syk-meldinger, og det ble innled-ningen på en lang ventetid på transplantasjon. I januar for seks år siden begynte det for alvor å gå nedover.

- Situasjonen ble svært alvorlig. Noe av det ver-ste var intens kløe over hele

kroppen, høyt blodtrykk og feber. Jeg hadde ikke blitt 60 uten ny lever, sier en ydmyk jubilant. Rundt 100 personer fikk levertransplan-tasjon samme året som Hans Kristian, i 2019. Han merka bedring allerede mens hans lå nyoperert i senga.

- Dette er en av de aller største dagene i livet mitt, sier 60-åringen som roser arbeidsgiversom lot ham få komme tilbake etter tre års fravær. Det gode i livet er ikke lenger en selvfølge. Kundene har gitt meg mange solskinnshistorier, og job-ben har gitt meg spennen-de utfordringer i ei rivende utvikling i den teknologiske verden. Mange kunder i høy alder imponerer meg, ikke minst når det gjelder bruk av apper og nettbank, avslutter Hans Kristian Studsrud.

## 80 på årsmøte i Svelvik

**Pensjonistforeningen i Svelvik** har skiftet navn. Årsmøtet bestemte at det nye navnet skal være Pensjonistforbundet Svelvik, etter anbefaling fra Pensjonistforbundets landsmøte. Over 80 medlemmer møtte opp på årsmøtet, som ble holdt i samfunnshuset. Foreningen i Svelvik har i underkant av 300 medlemmer. Kveldens foredrag ble holdt av Svelvikkvinnen Anne Teigen, som tok de frammøtte med på hverdagen til en demens-pårørende. Hun fortalte blant annet



om Facebook-gruppen de har fått i stand, og hva de jobber med. På årsmøtet var det valg til styret, revisorer og en huskomité på sju personer.

På bildet det nye styret, sit-tende foran fra venstre: nest-leder Randi Soltvedt, leder Karin Lippert, kasserer Toril Tallaksrud og sekretær Kariin

Edwardsen. Bak fra venstre styremedlemmene Grete Arnesen, Inger Lise Castelan, Helge Pedersen, Arvid Bryn-julfsen og Inger Amundsen.



## Vi trenger deg!

Har du tid og lyst til å jobbe som frivillig i en av våre gjenbruksbutikker?

Ring/mail oss på tlf. 40 40 60 00  
post@gjenbruk.no

Få meningsfulle oppgaver og bli del av et flott miljø!



nmsgjenbruk.no

## Nyt pensjonisttilværelsen - la oss ta oss av gravstellet



64 80 99 00  
gravstellerne.no

ETAB. 1648

Tilbud til deg over 62 år  
2 personer i oppgradert værelse, 3 retters middag i Værtshuset og frokost kun kr. 1295,- pp

**SUNDVOLDEN**  
www.sundvolden.no | 3216 2100 | info@sundvolden.no

**Kjøp sokker som ikke strammer**

**AMETRINE**

- Kvalitetssokker siden 1997
- Norsk nettbutikk med god sevice

**Tynne ullsokker**

- Ekstrem slitestyrke
- 60% kløfri merinoull
- Vår bestselger i ull
- Sitter godt uten å stramme

**549,-**  
For 5 like par

Hvit, beige, grå, sort  
Str. 33-35, 36-39, 40-44, 45-48

Art. 113  
For 2 like par: **275,-**

**Tynne bomullssokker**

- Svært elastisk
- Sitter godt uten å stramme
- Vår bestselger i bomull
- 65% myk bomull

**379,-**  
For 5 like par

Hvit, beige, grå, sort  
Str. 33-35, 36-39, 40-44, 45-48

Art. 111  
For 2 like par: **189,-**

**Bestill på ametrine.no**  
eller tlf 72 48 16 67. Små pakker leveres i postkassen

## Nytt fra Postens Pensjonistforbund



# POSTPENSJONIST I VERDENSKLASSE

**Inger Lise Sundheim** er medlem i Postpensjonistavdelingen Romerike/ Glåmdal. Hun drev med friidrett i barndommen, og var god i all idrett som handlet om spenst. Da hun giftet seg og fikk barn på slutten av 1970-tallet, ga hun opp karrieren på friidrettsbanen.

TEKST: ELSE MYHRE FOTO: PRIVAT

**H**un tok opp igjen satsingen på friidrett på 1990-tallet, men etter noen år sa kroppen stopp på grunn av revmatiske plager i muskler og ledd. I tillegg fikk hun diagnosen fibromyalgi. Da var trening i varmtvannsbasseng, i regi av Eidsvoll Revmatismeforening, en god treningsform. I lange perioder ble det medisiner som var løsningsen, og dette preget også hennes siste år i Posten.

Da Inger Lise sluttet å jobbe, kunne hun fokusere mer på tilpasset trening i form av gåturer, trening i varmtvannsbasseng, styrketrening og yoga. Treningen var veldig positiv for Inger Lise, og førte etter hvert til at plagene ble mindre, og hun kunne slutte med de reseptbelagte medisinene.

**Norsk rekord.** Tilfeldigheter og litt pushing fra mannen Sven



🇮🇹 **ITALIA.** Her konkurrerer Inger Lise i et europeisk mesterskap for veteraner.

🏃 **TRENINGS-GLAD.** Inger Lise reiser mye rundt på friidrettsstevner for veteraner.

Granhaug førte til at Inger Lise tok opp igjen friidretten i 2021, i en alder av 66 år. Da hadde hun vært borte fra idretten i ca. 15 år. Hun fikk låne høydestativ på Jessheim stadion, og satte i gang med spesifikk høydehopp-trening. Første utfordring var NM for veteraner i Nes Arena i 2021, nær hennes hjemtrakter. Det gikk strålende, og Inger Lise satte norsk rekord både i høyde uten tilløp og i lengde uten tilløp.

Dette inspirerte til ytterligere trening. I 2022 satte hun enda en rekord med 1,28 i høyde, og gjorde at hun toppet verdensranking i høyde innendørs for veteraner i sin klasse. Hun innehar nå åtte norske og to nordiske rekorder for veteraner i høyde og lengde uten tilløp.

**Livsviktig.** Nå drar Inger Lise og mannen Sven rundt på stevner, mest i Østlandsområdet, men også ellers i inn- og utland med Sven som sjåfør og assistent. Det er et godt og hyggelig miljø blant veteranene, og alle er inkluderende og heier på hverandre, uansett alder og nivå. Inger Lise er stadig like spenstig i sine høydehopp, og fremhever at det er viktig å bevege seg mest mulig, gjerne utfordre seg selv og sette seg mål.

- Trening er livsviktig og gir dobbel glede og energi, sier Inger Lise Sundheim. 🌟



I Bad Gastein bor du komfortabelt på et av våre fine hoteller.



## Sommerens drømmereise går til Bad Gastein

Unike naturopplevelser • Vandring • Utflukter • Spa • Mat & vin

Sommeren i Bad Gastein har alt og litt til med et stort utvalg av aktiviteter som passer for alle. Her er fine hoteller, et idyllisk badevann og fantastiske vandringsruter med hyggelige hytter som serverer kortreist mat. Gasteinerdalen er viden kjent for sin fantastiske natur og varme kilder som bare finnes her.

**Bestill før 30. april – spar opptil 3 000 kr**

Maten er en av feriens høydepunkter og kjøkkenet i Alpe er fantastisk. Når du bestiller reisen din senest 30. april, er alle de gode middagene inkludert i prisen. Verdi opptil 3 000 kr. Velkommen til Bad Gastein i sommer!



Bestill reisen på [www.alpereiser.no](http://www.alpereiser.no) eller ring 21 31 49 00

## Framtida trenger forskning!

Når du som privatperson støtter hjerneforskningsfondet, så støtter du grunnforskningsprosjekter ved Kavli-instituttet. For oss handler dette om å forstå hvordan den friske hjernen fungerer. På denne måten kan vi forstå hva som skjer når hjernen ikke fungerer som den skal og hvordan sykdom kan hindres og behandles.

**Bli med å bidra til mer kunnskap om hjernen**

Les mer på nettsiden til Hjerneforskningsfondet: [ntnu.no/tfsr](http://ntnu.no/tfsr)



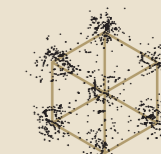
Hjerneforskningsfondets bankontonr: 4202 17 13168

VIPPS til nr: 696680



Hjerneforskningsfondet  
for Kavli-instituttet

Trondheim stiftelse til  
nevrovitenskapelig forskning



Kavli Institute  
for Systems Neuroscience

## Nytt fra Statens vegvesens pensjonistforbund



### NY VEILEDER ENGASJERTE

Synspunktene var mange og engasjerende da Vinje Pensjonistlag sammen med kommunen møttes i Vinjekroa for å diskutere et gangvennlig Åmot sentrum.

TEKST OG FOTO:  
CHRISTIAN THOMASSEN



**M**edlemmene i pensjonistlaget var klare på at gangveien fra sentrum og ned til Ormetjønn bør bli oppgradert og tilrettelagt for rullestolbrukere og andre som ikke klarer bakken.

– Dette er et fantastisk naturområde, men for mange er gangveien litt for bratt, forteller Asbjørn Gardsjord, leder i Vinje Pensjonistlag, mens han viser vei på en smal vintersti.

**Mulighetsstudier.** Bakgrunnen for møtet var Pensjonistforbundets arbeid med en veileder for «Gangvennlige lokalsamfunn» i samarbeid med Politipensjonistene og pensjonistene i Statens vegvesen. Veilederen skal være et arbeidsredskap for kommuner og lokalmiljøer til å diskutere trygghet og trivsel, med spesielt

søkelys på gangvennlighet for de eldre.

Anne-Sofie Bergene Strømme, plan- og miljørådgiver i Vinje kommune, deltok som en av fire representanter fra kommunen i møtet. Hun lyttet til innspill og delte kommunens erfaringer.

– Det er gjennomført to mulighetsstudier for universell utforming av vei ned til Ormetjønn. Det er for bratt der stien går i dag, så det er viktig å gjøre området tilgjengelig for alle, også for dem i rullestol. Dette er et kostbart og krevende prosjekt, så politikerne må være med for å beslutte dette, forteller Strømme.

**Befaring.** Møtet bekreftet behovet for en veileder som bistår med å avdekke utfordringer og diskutere muligheter knyttet til nærmiljøet.

– Veilederen er positiv, lett-

**MÅ FIKSES.** - Denne gangveien er litt for bratt for mange, sier lederen i Vinje Pensjonistlag, Asbjørn Gardsjord.

lest og tar for seg de viktigste områdene for tilrettelegging for gående, forteller Strømme, som også påpeker viktigheten av å gi innspill til konkrete tiltak når sentrumsplanene skal revideres.

Befaringen i sentrum bidro til diskusjon og flere ønsker på listen. Bedre lys og skilting ved kryssing av fylkesveien, bruk av en mer kantet og sklisikker strøsand, retningskilt på sentrumsplatået, og et støttende rekkverk ved gangveien under europaveien. Pensjonistlaget ønsker nå å jobbe videre med kommunen for å følge opp disse og andre innspill.

– Selv om det var noen ulike synspunkter, så er det trygt å diskutere sammen. Befaringen bidro til at man ser nye løsninger som man tidligere ikke hadde vurdert, stråler Gardsjord fornøyd. ☺

## Din drøm – Blir din bunad!

**SKREDDERSØM**  
Norske Bunader har systua i Oslo hvor vi syr og monterer bunadene. Vi har høy kvalifisert skreddere i Kina som gjør tilskjæring og brodering.

**KVALITET**  
Alle våre materialer er fra norske leverandører som har lang erfaring med å levere stabil kvalitet over tid.

**BUTIKKER**  
Det er pr. nå butikk i Oslo, Bergen, Trondheim, Moss, Stavanger og Harstad. Her kan man komme for å se på broderi, stoff, bunaden eller solv og tilbehør.

**HJEM TIL DEG**  
Bor du ikke i nærheten av en av våre butikker, så reiser vi flere ganger i året til de distriktene hvor vi ikke har butikk, for måltaking. Her vil det bli mulighet for å se bunad, broderi eller annet som du ønsker.

Besøk oss i Oslo, Moss, Stavanger, Bergen, Trondheim, Harstad.

**Bestill nå!**

Scan QR for Bunad og Priser

**BUNAD FRA KR 22.900,- INKL. SKJORTE**

**NORSKE Bunader**  
PRIS OG KVALITETS GARANTI

info@norskebunader.no  
www.norskebunader.no

Tlf: 23 29 66 70  
Ullernchausseen 1, 0377 Oslo

**Urolig hjerte?**  
Snakk med våre fagfolk om hjerte- og karsykdommer

**23 12 00 50**  
HJERTELINJEN

eller send oss en mail på:  
hjerotelinjen@nasjonalforeningen.no

**Demens i familien?**  
Snakk med våre fagfolk om demenssykdom

**23 12 00 40**  
DEMENSLINJEN

eller send oss en mail på:  
demenslinjen@nasjonalforeningen.no

# Spar penger med våre medlemsfordeler

Medlemmer i Pensjonistforbundet får en rekke gode tilbud, rabatter og fordeler!

For å få tilgang til fordelene må du legge frem ditt medlemsbevis fra Pensjonistforbundet.

Du kan få tilsendt medlemskort på mobilen ved å sende **Medlemskort** til **2380**, eller kontakt medlemservice på **22 34 87 70**.

Er du kollektivt medlem gjennom en fagorganisasjon er det din organisasjons medlemsbevis som gjelder ved pensjonsalder.

For mer informasjon se [www.pensjonistforbundet/medlemsfordeler](http://www.pensjonistforbundet/medlemsfordeler).

## Toyota

Ny bil i år? Nå får du **2-6 % medlemsrabatt** på utvalgte personbiler. På noen modeller får du også vinterhjul med på kjøpet.

Se forhandleroversikt på [www.toyota.no](http://www.toyota.no)

**TOYOTA**

## Sklisikkert underlag fra IsFritt

Med varmematter fra IsFritt kan du gå trygt og sklisikkert i trappen eller inngangspartiet hele året. Medlemmer får **15 % rabatt** på hele sortimentet. Bruk rabattkode **pensjonisten 15**

Se [www.isfritt.com](http://www.isfritt.com) eller ring **404 02 404**



**20 % rabatt**

## Leie av minilager hos Flexistore

Trenger du ekstra lagringsplass? Flexistore har minilager i åtte byer på øst- og vestlandet. Last ned Flexistore appen, velg avdeling og bruk rabattkoden **PF20** og få **20 % rabatt**.

Se [www.flexistore.no](http://www.flexistore.no)

 Flexistore

## Lexus - kampanjepriser

Pensjonistforbundets medlemmer får tilgang til Lexus' nasjonale kampanjepriser på visse bilmodeller.

Se forhandleroversikt på [www.lexus.no/finnforhandler](http://www.lexus.no/finnforhandler)



## Seniorstrøm fra Ishavskraft

Ishavskraft tilbyr markedspris på strøm og **kr 370 i årlig avslag**. Avtalen inkluderer personlig kundeservice kun for Pensjonistforbundets medlemmer, samt medlemsrabatter på el-billadere og varmpumper.

Ring **776 66 500** eller send e-post til [senior@ishavskraft.no](mailto:senior@ishavskraft.no)

**Ishavskraft**

## Hjertestarter og førstehjelpsutstyr fra Trygg Partner

**15 % rabatt** på førstehjelpsutstyr som kjøpes i Trygg Partners nettbutikk [www.trygg-partner.no](http://www.trygg-partner.no). Oppgi rabattkode **Pensjonisten2017**.

Eller ring oss på telefon **22 55 01 00**, epost [post@trygg-partner.no](mailto:post@trygg-partner.no)



## BMW og Mini

Kjøper du ny BMW eller MINI fra Bavaria får du **fem års fri serviceavtale**. Tilbudet gjelder ikke for elbiler.

Se forhandleroversikt på [www.bavaria.no/forhandlere](http://www.bavaria.no/forhandlere)



**40 % rabatt**

## Solskjerming fra Fasadeprodukter

**40 % medlemsrabatt** på hele sortimentet av sol- og innsynsskjerming, samt garasjeporter.

Se [www.fasadeprodukter.no](http://www.fasadeprodukter.no) eller ring **911 50 200**



## Hjelpemidler til hus og hjem fra Hjelpemiddelpartner

Hjelpemiddelpartner tilbyr smarte løsninger og hjelpemidler i hjemmet, som gjør at flere kan leve aktive og selvstendige liv. Medlemmer av Pensjonistforbundet får **15 % rabatt** på hele nettbutikken.

Oppgi rabattkode **pf2020**

Se [www.velferdsbutikken.no](http://www.velferdsbutikken.no)



## El-sykler fra Sport1, Risør

**15-20% rabatt** på kjøp av bestemte typer el-sykler. Sport1 Risør sender syklene med gratis frakt over hele landet.

Se [www.sport1.no/butikker](http://www.sport1.no/butikker) eller ring **37 15 14 20**



## Mobilabonnement hos Talkmore

Våre medlemmer får **20 % rabatt** på mobilabonnement med garantert full Telenor-dekning. I tillegg får du **kr 1000 i rabatt** på nye mobiler og 10GB data som velkomstgave.

Ring **915 09 915**, eller se [www.talkmore.no/privat/partner/pensjonistforbundet](http://www.talkmore.no/privat/partner/pensjonistforbundet)



## Briller og solbriller fra ExtraOptical.no

ExtraOptical.no er en norsk brillesliper som utfordrer de tradisjonelle brillebutikkene på både pris og sortiment. Som medlem i Pensjonistforbundet får du **15 % rabatt**, gode priser, rask levering og gratis hjemlån av briller. Oppgi rabattkode **PF15EO**.

Kontakt oss på **73 94 03 00** eller se [www.ekstraoptical.no](http://www.ekstraoptical.no)



## Solgården ferie- og helsesenter

Trygghet, trivsel og glede i Spania- Solgården er spesialister på å skape en ferie tilrettelagt for alle. Her får du bagasjeservice, god mat, aktiviteter, helse- og velværetilbud og **1000 kroner medlemsrabatt** på utvalgte turer/datoer.

Telefon **24 14 66 60**, epost [marked@solgarden.no](mailto:marked@solgarden.no) eller se [www.solgarden.no](http://www.solgarden.no)



**Kr 500 i rabatt**

## Apollo, charterfly og pakkereiser

Apollo har direktefly fra 14 flyplasser i Norge, og tilbyr medlemmer av Pensjonistforbundet **kr 500 i rabatt per person** på sol- og badefrier, samt temareiser med charterfly. Spesielle vilkår gjelder.

Ring **21 01 75 40** eller se [www.apollo.no/pf](http://www.apollo.no/pf)



## SeniorUni - foredrag og læring for seniorer - 50 % rabatt

SeniorUni har bygd en digital læringsarena som er svært enkel å bruke. Med engasjerende tema og de beste foredragsholderne gjør vi læring til en opplevelse.

Les mer og kontakt oss på [www.senioruni.no](http://www.senioruni.no)



## Thorbjørnrud hotell

Som medlem får du **15 % rabatt** på overnatting fredag-søndag eller søndag-mandag hele året.

Les mer og kontakt hotellet for bestillinger på [www.thorbjornrudhotell.no/nb](http://www.thorbjornrudhotell.no/nb)



## Vacanza in – eksklusive gruppereiser til spesialpris

Pensjonistforbundets medlemmer får spesialpris på gruppereiser til utvalgte destinasjoner som nyttårskonserten i Wien 2023, togreiser med Orientekspresen 2024 samt turer i Europa innen opera, kultur, mat/vin og aktive ferier.

Ring **22 54 03 50** eller se [www.vacanzain.no](http://www.vacanzain.no)



## MyCruise, dra på cruise over hele verden

MyCruise har Norges største utvalg av cruise over hele verden, og hjelper deg med å finne det perfekte cruiset etter dine ønsker. Medlemmer får **5 % rabatt på cruiseprisen**.

Ring oss på **23 96 09 24**, send en e-post til [info@mycruise.no](mailto:info@mycruise.no) eller se [www.mycruise.no](http://www.mycruise.no)



**50 % rabatt**

## Hjemmefysioterapeuten

Fysioterapeut hjem til deg. Ingen ventetid! Et bredt og aktivt fysioterapitilbud av høy kvalitet.

**50 % rabatt** på første time. Deretter **15 % rabatt**, uavhengig av lengden på timen.

Ring **400 95 847** eller besøk [www.hjemmefysioterapeuten.no](http://www.hjemmefysioterapeuten.no) for informasjon og timebestilling.



## Gratis hjelpetelefoner

Trenger du å snakke med noen, økonomisk rådgivning eller hjelp med nettbrett og smarttelefon?

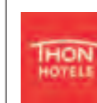
Ring en av våre gratis hjelpetelefoner.

Scan QR-koden og les mer om telefonene våre.

**12 % rabatt**  
**Thon Hotels**  
Thon Hotels har flere enn 70 hoteller over hele landet. Gjennom Pensjonistforbundet får du **12 % rabatt på rom med frokost på alle hotellene**.

Last ned [Thon Hotels appen](http://ThonHotels.appen), eller gå til [thonhotels.no/app](http://thonhotels.no/app)

Gå inn på [Min Profil](http://MinProfil). Velg **avtalepriser**, skriv inn **Pens** og deretter avtalekode **TH111017**



## Dag Aasbø Travel – skreddersydde gruppereiser til spesielle medlemspriser

Dag Aasbø travel har i en årrekke arrangert et stort utvalg gruppereiser kun for Pensjonistforbundets medlemmer. Erfarne reiseledere, trygge og innholdsrike turer. Noen reiser er uten enkeltromstillegg.

Telefon **37 15 70 31** eller se [www.dagaasbo.no/pf](http://www.dagaasbo.no/pf)



**15 % rabatt**

## Hadeland Glassverk

**15 % rabatt** på alle ordinære varer på Hadeland Glassverk, og på alle ordinære varer i nettbutikken [www.hadeland.com](http://www.hadeland.com) med kodeordet **pensjonistforbundet**.

Rabatten gjelder ikke for belysning, Icon eller mat og drikke.



## Boreal Reiser – rabatterte reiser med Hurtigruten og Havila Kystruten

Drømmer du om en tur langs norskekysten med Hurtigruten eller Havila Kystruten? Boreal Reiser tilbyr gode rabatter på utvalgte avganger - kun for medlemmer av Pensjonistforbundet.

Kontakt Boreal Reiser på tlf **51 82 02 10** eller epost [reiser@boreal.no](mailto:reiser@boreal.no)



## DFDS til Danmark

**10 % fast helårsrabatt** på MiniCruise til København og på transportreiser Oslo-København og Oslo-Fredrikshavn. I tillegg får du minimum to spesialkampanjer i året med ekstra rabatt.

Ring DFDS på telefon **21 62 10 00** og oppgi at du er medlem



## Kolbotn advokatfelleskap

Har du behov for juridiske tjenester, får medlemmer i Pensjonistforbundet **30 minutters gratis samtale pr. telefon, fastpriser og redusert timepris for øvrig bistand** hos Kolbotn Advokatfelleskap.

Kontakt oss på tlf **66 81 10 80**, eller via e-post [post@k-advokat.no](mailto:post@k-advokat.no)



Økonomitelefonen  
**22 42 73 00**

Bekymringstelefonen  
**94 85 60 04**

Smarttelefonen  
**22 600 700**





## Se etter Godkjent-stempelet

Innsamlingskontrollens Godkjent-stempel gir trygghet for at innsamlingen drives forsvarlig og at pengene går til det oppgitte formål.

Det er bra å gi til en god sak – og det meste av innsamlingsvirksomhet som gjennomføres i Norge, både gjennom store organisasjoner og mindre enkeltinnsamlinger, er seriøs og redelig. Dessverre finnes det også tvilsomme aktører.

Det finnes ingen lovbestemmelser i Norge som direkte regulerer hvordan en pengeinnsamling skal foregå.

Innsamlingskontrollen er en ideell stiftelse som gir trygghet for at innsamlingsvirksomhet drives forsvarlig og at pengene går til det formålet som er oppgitt.

Godkjenning betyr økt trygghet for deg som gir.



## OPPLEV 3 UKERS FANTASTISK RUNDREISE I THAILAND!

- Opplev Bangkok's pulserende liv
- Møt elefanter og dra på elverafting
- Dødens jernbane og broen over Kwai
- Gylne Triangel, flytende marked
- Det Hvite og det Blå tempel
- Strandliv i Hua Hin
- Og mye mer!

\*PRIS KR. 22 900,-

\*Bestill innen 01.05.24 og få 1000 kr i rabatt. 22 dagers tur full av opplevelser kombinert med en uke på stranden inkluderer innenriks fly, all transport i Thailand, utflukter med guide, gode hoteller, 12 lunsjer/3 middager og mye mye mer. (Fly t/r Thailand er ikke inkludert). Norges mest fornøyde reisende? Se anmeldelser på Google!

Norsk reiseleder 9. og 23. jan, 6. og 20. feb. 2025 (se nettside) Små grupper, Max 9 personer.



Les mer på [www.thaiplus.no](http://www.thaiplus.no) eller kontakt oss på mail [post@thaiplus.no](mailto:post@thaiplus.no) eller tlf. 917 80 080.



## Tørr hud?

### Optima pH4 Hudvask

- gjer at huden di tåler hyppig vask utan å tørke ut
- mild og pleiande
- passar godt til handvask, dusjing, fotbad m.m.

Utan parfyme. Låg pH.



Optima Produkter AS  
5600 Norheimsund, Tlf. 56 56 46 10 [www.optima-ph.no](http://www.optima-ph.no)

## Ønsker du å annonsere her?

Ta kontakt med Vivian Karlsen  
e-post: [vivian@salgsfabrikken.no](mailto:vivian@salgsfabrikken.no)  
tlf: 919 03 397

## N

 ADVOKATFIRMAET  
**NICOLAISEN**

Arv-skifte-testament-samboeravtaler-bolig-fast eiendom m.m. Pensjonister får inntil 30 min. gratis førstegangskonsultasjon og 20 % på våre timepriser. Våre kontorer: Skedsmo - Jessheim - Bekkestua - Oslo - Råholt  
Tlf 64 83 00 00 - [www.advonico.no](http://www.advonico.no)

## KONTAKTOPPLYSNINGER PENSJONISTFORBUNDET

**Pensjonistforbundet**  
**Postadresse:**  
Postboks 6714,  
St. Olavs plass, 0130 Oslo  
**Besøksadresse:**  
Torggata 15,  
0181 Oslo  
**Telefon** 22 34 87 70

**SENTRALSTYRET:**  
**Forbundsleder:**  
Jan Davidsen  
**1. nestleder:** Helga Hjetland  
**2. nestleder:** Bjørn Egeli  
Inger-Marie Stokker  
Tove Britt T. Andreassen  
Jørund Hassel  
Knut Trond Knudsen  
Gerd Eva Volden  
Kjell Engebretsen  
**Vara:** Berly Lund Grønning

**Sekretariatet**  
**Generalsekretær** Arne Halaas  
**Kommunikasjonssjef/avdelingsleder** Bjørg-Karin Buttedahl  
**Avdelingsleder fag og politikk** Ragnhild N. Dahl  
**Redaktør Pensjonisten** Trond H. Nedrebø  
**Økonomisjef** Jørn Karlson  
**Spesialrådgiver** Harald Olimb Norman

**Avdeling fag og politikk**  
**Eyvind Frilseth,**  
seniorrådgiver  
**Anne Hanshus,**  
seniorrådgiver helse  
**Sindre Farstad,**  
seniorrådgiver pensjon  
**Lars Nestaas,**  
rådgiver økonomi  
**Anne-Kari Minsaas,**  
prosjektleder (velferds-teknologi)  
**Unn Johansen,** prosjektleder (digitale verktøy)  
**Unni Olimb Norman,**  
seniorrådgiver (prosjekt og rekruttering)

**Avdeling kommunikasjon og medlemservice**  
**Mette Henriksen,**  
områdeleder medlems-service  
**Nina Persson,**  
kontorkoordinator/rådgiver medlemservice  
**Grethe Fladmark,**  
seniorrådgiver  
**Rolf Indseth,**  
rådgiver  
**Tone Stidahl,**  
webredaktør

Tlf.: 22 34 87 70 (tast 1)  
E-post: [medlem@pensjonistforbundet.no](mailto:medlem@pensjonistforbundet.no)

**Åpningstider**  
09:00–14:00  
(alle hverdager)

**Fagforbundets medlemsregister:**  
Tlf.: 23 06 40 00  
E-post: [medlemshjelpen@fagforbundet.no](mailto:medlemshjelpen@fagforbundet.no)

**Industri Energi:**  
Tlf.: 22 03 22 00  
E-post: [post@industrienergi.no](mailto:post@industrienergi.no)

**Gaver til Pensjonisten:**  
9001.05.50202

**Kontakt oss på:**  
[pf@pensjonistforbundet.no](mailto:pf@pensjonistforbundet.no)  
[www.pensjonistforbundet.no](http://www.pensjonistforbundet.no)

## FYLKESFORENINGER PENSJONISTFORBUNDET

Per november 2023

**AGDER**  
Leder: Ingrid Wisløff Jæger  
Odderøyveien 25  
4610 Kristiansand S  
Tlf.: 947 88 531  
[agder@pensjonistforbundet.no](mailto:agder@pensjonistforbundet.no)

**AKERSHUS**  
Leder: Sigmund Kristoffersen  
Boks 52, 1924 Sørums, Tlf.: 63 82 15 70  
[akershus@pensjonistforbundet.no](mailto:akershus@pensjonistforbundet.no)

**BUSKERUD**  
Leder: Oddbjørn Hoem  
Privat: 911 24 849  
Kontor: Stasjonsgt.1, 3050 Mjøndalen  
Postboks 14, 3051 Mjøndalen  
Tlf. kontor: 977 00 623  
[buskerud@pensjonistforbundet.no](mailto:buskerud@pensjonistforbundet.no)

**FINNMARK**  
Leder: Arnhild Hegge  
Fylkeskontor:  
Postboks 111, 9846 Tana  
Tlf.: 948 90 412  
[finnmark@pensjonistforbundet.no](mailto:finnmark@pensjonistforbundet.no)

**HEDMARK**  
Leder: Jan Tyriberget  
Torggt. 71, 2317 Hamar  
Tlf.: 465 23 083  
[hedmark@pensjonistforbundet.no](mailto:hedmark@pensjonistforbundet.no)

**HORDALAND**  
Leder: Vigdis Ravnøy  
Lille Markeveien 18, 5005 Bergen  
Tlf.: 463 21 535  
[hordaland@pensjonistforbundet.no](mailto:hordaland@pensjonistforbundet.no)

**MØRE OG ROMSDAL**  
Leder: Anne Lise Hessen Følsvik  
Storgata 6, 6413 Molde  
Tlf.: 915 62 978  
[moreogromsdal@pensjonistforbundet.no](mailto:moreogromsdal@pensjonistforbundet.no)

**NORDLAND**  
Leder: Dagfinn Pettersen  
Prinsensgt. 115, 8005 Bodø  
Tlf.: 955 23 615  
[nordland@pensjonistforbundet.no](mailto:nordland@pensjonistforbundet.no)

**OPPLAND**  
Leder: Per E. Furseth  
Postboks 153, 2601 Lillehammer  
Tlf.: 401 78 878  
[oppland@pensjonistforbundet.no](mailto:oppland@pensjonistforbundet.no)

**OSLO**  
Leder: Steinar Simonsen  
Kolstadgata 1, 0652 Oslo  
Tlf.: 466 10 030  
[oslo@pensjonistforbundet.no](mailto:oslo@pensjonistforbundet.no)

**ROGALAND**  
Leder: Herdis Gunn Rødne  
Kongsgaten 43, 4005 Stavanger  
Tlf.: 474 45 363  
[rogaland@pensjonistforbundet.no](mailto:rogaland@pensjonistforbundet.no)

**SOGN OG FJORDANE**  
Leder: Nils R. Sandal  
Postboks 140, 6801 Førde  
Tlf.: 47 70 04 07  
[sognogfjordane@pensjonistforbundet.no](mailto:sognogfjordane@pensjonistforbundet.no)

**TELEMARK**  
Leder: Lise Wiik  
Holbergsgate 5, 3717 Skien  
Tirsdag og torsdag: kl. 10.00–14.00  
Tlf.: 35 52 77 80  
[telemark@pensjonistforbundet.no](mailto:telemark@pensjonistforbundet.no)

**TROMS**  
Leder: Werner Kiil  
Sjøgata 31/33, 9008 Tromsø  
Tlf.: 480 51 379  
[troms@pensjonistforbundet.no](mailto:troms@pensjonistforbundet.no)

**TRØNDELAG**  
Leder: Kjell Gylland  
Postboks 3017 Sørsia, 7709 Steinkjer  
Besøksadr.: Strandveien 22 C, Steinkjer  
Tlf.: 991 55 566  
[trondelag@pensjonistforbundet.no](mailto:trondelag@pensjonistforbundet.no)

**VESTFOLD**  
Leder: Lars Erik Lilleødegård  
Postboks 31, 3161 Stokke  
Tlf.: 904 29 807/905 07 416  
[vestfold@pensjonistforbundet.no](mailto:vestfold@pensjonistforbundet.no)

**ØSTFOLD**  
Leder: Bjørn Eriksen  
St. Maries gate 47, 1700 Sarpsborg  
Tlf.: 69 00 14 44  
[ostfold@pensjonistforbundet.no](mailto:ostfold@pensjonistforbundet.no)

# Skråblikk

## Optimistisk pessimisme

AV KNUT LYSTAD

**FØLGE DEN DANSKE** psykologen, Hans Henrik Knoop, er det viktig å ha et optimistisk livssyn. Det gir både et bedre og sunnere liv. Han går, til og med, så langt som til å si at pessimisme rett og slett kan være skadelig. Men verdenssituasjonen i dag gir ikke akkurat grunn til overdreven optimisme. Tvert imot er det lett å bli direkte deprimert.

Verdens stormakter er dessverre ikke overvettets belemret med demokratiske ideologier. Selv i USA, som regner seg som verdens beste demokrati, virker det som om systemet er ute på gyngende grunn. Mange amerikanske politikere har, i disse dager, en retorikk som kan virke direkte skremmende.

Men det er, selvfølgelig, de store diktaturstatene som både er og har det verst. Hvis befolkningen i det hele tatt får noen informasjon, er de i beste fall tvilsomme og i verste fall direkte feil og bevisst undertrykkende. Jeg pleide å si om folk som har liten medfølelse, at de tror empati er en by i Russland. I disse dager tror jeg ingen trekker den feilslutningen. Hadde det enda bare vært snakk om uskyldige løgner eller kanskje en humoristisk røverhistorie.

Det sies at på 1800-tallet var håndball en av de største idrettene i Russland, og alle russiske håndballklubber var oppkalt etter dyr. De to beste klubbene i Moskva het, således, Tyren og Grisen. Den kjente russiske komponisten Piotr Tsjajkovskij var

kjempe-fan av Tyren og da de skulle møte Grisen i en legendarisk finale i det russiske mesterskapet i 1880, skrev Tsjajkovskij en musikalsk hyllest til sitt favorittlag.

Imidlertid gikk det ikke helt som Tsjajkovskij ønsket. Tyren tapte nemlig og Tsjajkovskij måtte derfor, motvillig, endre navnet på sin musikalske hyllest til: «Grisen vant 18 – 12 over Tyren». Senere ble stykket bare omtalt som «1812 over Tyren». Litt rart å tenke på, at hvis resultatet hadde blitt omvendt den gangen, hadde Tsjajkovskijs mesterverk i dag sannsynligvis vært kjent som «1812 over Grisen».

### Jeg mener ikke at verdens diktatorer skal begynne å fortelle artige røverhistorier til befolkningen

Tsjajkovskij selv kalte mesterverket «1812 Ouverturen». Først og fremst fordi denne historien, selvfølgelig, er en løgn, men den er ganske uskyldig og fører, i hvert fall, ikke til alvorlige represalier og dype depresjoner i befolkningen, med mulig unntak av håndballklubben Tyrens fanklubb.

Ouverture, selv om det uttales likt



med håndballversjonen, er selvfølgelig en instrumental introduksjon til en opera eller ballett. Tsjajkovskij må ha vært optimistisk nok til å tro at folk ville være fornøyd med bare åpningsmusikken, for han tok seg verken bryet med å skrive opera eller ballett til introen. Kanskje var den beregnet på folk som ikke likte opera, men som ville være så kulturelle at de ønsket å bli sett i operaen.

Jeg mener ikke at verdens diktatorer skal begynne å fortelle artige røverhistorier til befolkningen, selv om det ikke ville forundre meg om det er bedre å le seg i hjel enn å bli torturert til døde.

Opprinnelig var 1812 Ouverturen en hyllest til den russiske seieren over franskmennene etter Napoleons mislykkede forsøk på å invadere Russland i 1812. Nå som Ukraina er i Russlands situasjon og Russland i Napoleons, kunne man kanskje foreta en liten navneendring og kalle Tsjajkovskijs ouverture: «1812 over Grisen». Så kan man jo selv bestemme hvem Grisen er. Det fins faktisk flere gode kandidater der ute.

Nå for tiden forsøker jeg å unngå for mange deprimerende nyhetsprogrammer, og prøver heller å spole hjernen tilbake og «spille av» noen av mine «best-of» minner. Helst sammen med noen jeg har opplevd dem med og er glad i. Det hjelper alltid.

Jeg er pessimist nok til å frykte det verste, men optimist nok til å håpe det beste. ☺

# DAG AASBØ TRAVEL

## Reiser EKSKLUSIVT for medlemmer i Medlemsfordel Pensjonistforbundet

Dag Aasbø Travel er et familieeid reiseselskap med over 80 års erfaring. Vi arrangerer turer i Norge, Europa & ellers i verden. På våre turer med Pensjonistforbundet har vi inkludert transport, mat, opphold, opplevelser & reiseleder.

### CRUISE TIL STAVANGER MED FLOR & FJÆRE!

Medlemstur avreise 21. mai 2024 - 3 dager



**MEDLEMSPRIS**  
**4 690,-**  
PER PERSON

**Bli med på et avslappende 2 netters minicruise til Stavanger og fantastiske Flor & Fjære. Bussen starter fra Oslo og tar på deltager langs E-18 til Kristiansand hvor vi går om bord i fergen hvor vi skal bo begge nettene. Vi tilbringer en hel dag i Stavanger som overrasker de fleste, med en sjarmerende gamleby fra slutten av 1700-tallet og den flotte Stavangerkatedralen som ligger midt i byen. Flor & Fjære er, som de beskriver seg selv - et fristed for nytelse. Denne naturparken er helt utrolig, og med en fantastisk restaurant er dette virkelig en av Norges største attraksjoner. Dette må man oppleve minst en gang i livet.**

**Prisen inkluderer:** \*All busstransport \*2 netters cruise i delt dobbellugar \*2 frokoster \*1 lunsj \*1 middag \*Guiding i Stavanger \*Utflukt og omvisning på Flor & Fjære \*Sjåføren fungerer som reiseleder på hele turen **Tillegg:** \*Enkeltlugar kr. 0,- (20% av alle lugarer) \*Enkeltlugar kr. 800,- (enkeltlugar utover 20%) \*Utvendig lugar kr. 500,- (per lugar) \*MiniLux lugar kr. 1 500,- (Litt større utvendig lugar med dobbeltseng - pris per lugar)

På denne turen starter bussen fra Oslo S kl.08,30.

### DEILIGE VÅRDAGER I TOSCANA

Medlemstur avreise 18. mai 2024 - 6 dager



**MEDLEMSPRIS**  
**9 190,-**  
PER PERSON

**Bli med til Toscana som er kjent for sine mange koselige landsbyer, samt fantastiske storbyer som bl.a Firenze. Vi skal bo alle nettene i den hyggelige kurbadbyen Montecatini Terme midt i Toscanas hjerte. På dagtid har vi inkludert spennende utflukter gjennom vakkert landskap, og skal bl.a. besøke den vakre tårnbyen San Gimignano, vi skal besøke vingård, og vi drar på utflukt til "Italias Skattkammer" - Firenze. Dette er et perfekt avbrekk fra hverdagen før sommeren setter inn for fullt.**

**Prisen inkluderer:** \*All fly- og busstransport \*5 overnattinger i delt dobbeltrom \*5 frokoster \*3 middager \*Alle utflukter som beskrevet \*Reiseleder med på hele turen **Tillegg:** \*Enkeltrom kr. 1 620,-

På denne turen er seneste oppmøte på Oslo Lufthavn Gardermoen kl.15,20.

### STOCKHOLM -ALLSANG PÅ SKANSEN

Medlemstur avreise 22. juli 2024 - 5 dager



**MEDLEMSPRIS**  
**6 590,-**  
PER PERSON

**Bli med på busstur til en av Europas vakreste hovedsteder - Stockholm! Byen ligger fordelt på 14 øyer og bindes sammen av 57 broer. Med sin 750 år lange historie og kulturliv, tilbyr Stockholm et rikt utvalg av museer og attraksjoner. Opplev de koselige smågatene i Gamla stan, gå opp i tårnet på rådhuset og nyt utsikten over byen - og ikke minst - bli med på en båttur i den vakre skjærgården. Den ene kvelden har vi inkludert billetter til Allsang på Skansen.**

**Prisen inkluderer:** \*All busstransport \*4 overnattinger i delt dobbeltrom \*4 frokoster \*2 middager \*Flere utflukter og innganger \*Reiseleder med på hele turen **Tillegg:** \*Enkeltrom kr. 0,- (20% av alle rom) \*Enkeltrom kr. 1 680,- (enkeltrom utover 20%)

På denne turen starter bussen fra Oslo Lufthavn Gardermoen kl.09,30 & Oslo S kl.10,15.

Vi tar forbehold om trykkfeil og justeringer som følge av uforutsette forhold som endringer av flytider osv.

# Alt til hage og dyrking!

Se mer på biltema.no

Skann med mobilen! →



**499,-**

**Plantebord, 52 liter**  
14-1970



**199,-**

**Pallekarm 120x80 cm**  
14-2644



**369,-**

**Trillebår, 65 liter**  
26-274



**249,-**

**Drivhus til pallekarm**  
14-2557



**139,-**

**Rake med skaft**  
14-2119



**KJØP & HENT**

Se mer på biltema.no

**249,-**

**Grensak, teleskop**  
14-2132



**Testet**

"Mye for pengene.  
Sterk 2500 watts motor".  
- Gjør det selv #13, 2023"

**2399,-**

**Kompostkvern S 2501**  
17-558



Husk treskaff!

**34<sup>90</sup>**

**Kosthode uten skaft**  
20-843 (14-1613 Treskaft 29<sup>90</sup>)



Følg oss  
@biltemano

www.biltema.no  
22 22 20 22

**BILTEMA**

☺ NORSTIK Hos Biltema kan du levere alle kasserte el-produkter innenfor sortimentet vårt, og ordningen er gratis.

Med forbehold om tilgjengelighet, prisendringer og eventuelle trykktfeil.