

Pensjonisten

NUMMER 4 — JUNI 2025 / 75. ÅRGANG

Norges største eldremagasin

GAMMEL OG SKEIV:

Fra et liv i skjul
til stolt og fri

Les tema side 21

**INA LIBAK
OG SIGBJØRN
JOHNSEN**
om generasjons-
kontrakten

Pluss:

Hjernen kan
trenes!

Sommerlig
grillmat

200

ÅR SIDEN
UTVANDRINGEN
TIL AMERIKA

CHIOGGIA
– ITALIENSK SJARM
PÅ SITT BESTE

MANN MED MENINGER:

Thomas Thiis-Evensen

klarer rett og slett ikke å holde munn

Les portrettet side 34

UNG ARENA

10. mai > 5. oktober

GALLERI 2

Åpent alle dager
Gratis inngang



**Salgsutstilling
med 60 unge
kunstnere**

**Edvard Munchs råd
til Rolf Stenersen:**
«Kjøp ikke kjente kunstnere,
gamle kunstnere. Kjøp det
som De synes er nytt og
godt, rart og merkelig».

HADELAND  GLASSVERK

OPPLEV HADELAND GLASSVERK

BUTIKKER - OUTLET - SPISESTEDER - GALLERI - MUSEUM
ÅPEN GLASSHYTTE MED GRATIS INNGANG



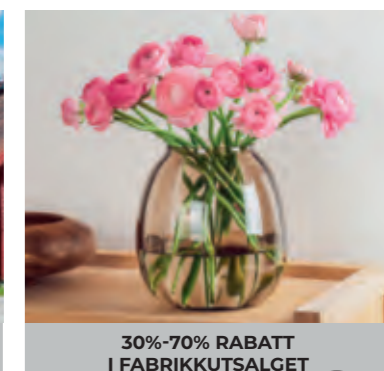
- | | | | | | |
|--------------------|-----------------|-------------------|-----------------|------------------|-------------------|
| 1 Glasshytta | 4 Fabrikksalget | 7 Mester Pizzeria | 10 Kramboden | 13 Skattkammeret | 16 Kaffehuset |
| 2 Belysningsbutikk | 5 Høvdinghallen | 8 Glassbutikken | 11 Vaffelhuset | 14 Julehuset | 17 Honninghuset |
| 3 UNG ARENA | 6 Bakeriet | 9 Kokkestua | 12 Lys- og Tinn | 15 Interiørhuset | 18 Pannekakehuset |



UNIK MUNNBLÅST BELYSNING
1000 M² BELYSNINGSBUTIKK



HERLIG STEMNING I VÅR
HYGGELIGE GLASSVERKSLANDSBY



30%-70% RABATT
I FABRIKKUTSALGET



5 HYGGELIGE SPISESTEDER
GODT UTVALG FOR HELE FAMILIEN



OPPLEV GLASSBLÅSIN PÅ NÆRT HOLD
BLÅS DITT EGET GLASS



KUN 1 TIME FRA OSLO
Hotellovernatting - 5 min unna

ÅPENT MAN-FRE 10-16, LØR-SØN 11-17 · TLF 61 31 64 00 · WWW.HADELAND.COM

HADELAND  GLASSVERK

Når du er 60+ er det ikke akkurat noe minus med egen bankrådgiver

Les mer på nordea.no/60pluss



leder

AV INGUNN SOLLI, REDAKTØR

Vi e all sammen individua

Det snakkes mye om å lage et *aldersvennlig samfunn*. Jeg sliter litt med å få tak i hva som ligger i dette, jeg. Er det å ha nok benker i parkene, for eksempel? At fortau brøytes og strøs slik at det er mulig å komme seg fram uten å brette lårhalsen? At det er heiser i blokkene i byene? At digitale tjenester faktisk er til å forstå? At det finnes transportmuligheter for dem som av ulike årsaker ikke kan kjøre bil eller sykle?

Tja, sikkert alt dette og mer til. Men så kan man jo spørre seg om det er noe av det jeg har ramset opp som ikke er nyttig også for alle gravide, alle med krykker, de med barnevogn eller trillekoffert? Er de noe her som ikke er bra for alle som har en gammel mor eller far og som ellers måtte tatt omsorgs- og transportoppgavene og være datahjelp? Har jeg nevnt noe som ikke er bra for alle som skal bli gamle en gang? De fleste av oss blir jo det.

Kanskje vi heller skal etterstrebe å skape et *meneskevennlig samfunn*. Et samfunn som ikke tar utgangspunkt i at normen er en frisk, rørig og relativt ung mann eller kvinne, uten bekkenløsning, ankelbrudd, dårlig syn, utviklingshemming, kronisk sykdom eller vonde knær. Vi har jo alle vårt.

Et samfunn som er ekte inkluderende, for alle de rare, av og til triste, men også morsomme og spennende utgavene av menneskeheten, er et godt samfunn for absolutt alle.



Kanskje vi rett og slett heller skal etterstrebe å skape et meneskevennlig samfunn.

”

Og mens jeg er i gang: Jeg synes det er en tendens til å omtale eldre som en ensartet gruppe, med de samme preferansene, ønskene og behovene. Men gamle folk er jo akkurat like forskjellige som alle andre.

Jeg vet for eksempel om en 89-år gammel mann som skal gå Transilvania på tvers i sommer. Mamma på 87 orker ikke lengre å ta trikk eller buss. Noen mennesker utvikler demens tidlig, andre skriver fortsatt tjukke bøker i 80-årsalderen. Noen liker seg på bedehuset, noen på bar. Du finner skeive gamle folk, kristne gamle folk, skeive OG kristne gamle folk, gamle folk som elsker sushi og gamle folk som helst bestiller norske kjøttkaker når de er i Syden. Noen har reist verden rundt, andre har aldri vært utenfor sitt eget fylke. Som Are Sende Osen og Odin Jensenius i radioprogrammet «Are og Odin» sier: Vi e all sammen individua. Og hvis vi behandler alle helt likt, så blir det urettferdig. Vi må med andre ord bare omfavne mangfoldet.

Det er juni. Happy Pride, alle sammen. 🌈

INNHOOLD Juni 2025

FOTO: TORE FIELD



aktuelt

- 9 SMART TEKNOLOGI.** Hva er egentlig en Komp?
- 10 DEMENSVENNLIG.** Lillesands Sparebank hjelper kundene med å unngå problemene som demens kan skape i familieøkonomien.

meninger

- 15 DIGITALISERING.** Kanskje vi heller skulle hatt en «avdigitaliseringsminister»?
- 16 JAN DAVIDSEN** å utvikle Pensjonistforbundet.
- 18 ALDRINGSANGST.** Det er ikke lett å være aldersforsker når ingen vil være gamle.

artikler

- 21 LHBT+ I ELDRE ÅR.** Vi har møtt to par og sett på historien til skeive her i landet. Fortsatt er det flere som forsvinner inn i skapet igjen av frykt for å bli diskriminert når de havner på sykehjem.
- 34 PORTRETET.** Arkitekten Thomas Thiis-Evensen føler fortsatt på et slags press om at han må utrette noe, og oppdager at han har skrevet ned nye ideer på lapper også i løpet av natten.
- 88 EN LILLA DRØM.** På Justøya ved Lillesand har Kirsten Marie Mosby realisert drømmen om en lavendelåker.
- 96 PÅ FYLKESTURNÉ.** Redaktørens tredje stopp ble Pensjonistforbundet Buskerud. Hva jobber de med for tiden?

FOTO: ELLEN JOHANNE JARLI



kultur

- 58 MIGRASJONSJUBILEUM.** Det er 200 år siden den første organiserte utvandringen til Amerika. Under paraplyen 200 Crossings blir jubileet markert over hele Norge.
- 65 NY DIKTPALTE.** Steinar Barstad har lenge tenkt at det burde stå et dikt i hvert nummer av Pensjonisten. Nå er han i gang.
- 68 FORFATTERINTERVJU.** Barbro Raen Thomassens har skrevet et kampskrift om mat.
- 72 GENERASJONS-KONTRAKTEN.** Sigbjørn Johnsen (74) og Ina Libak (35) har gitt ut bok sammen.

mat&reise

- 41 TID FOR GRILL.** Vi byr på oppskrifter på fristende oppskrifter – på både kjøtt, fisk og ost.
- 42 CHIOGGIA** har du kanskje ikke hørt om? Det er Venezias lillesøster, og her kan du nyte rolige feriedager, helt uten å gå i kø.
- 50 GODT I GLASSET.** Vi har noen gode forslag i grillensens tid.

guide

- 91 HJERNEHELSE.** Minst 40 prosent av årsakene til at noen utvikler demens handler om livsstil og miljø. Du kan få et hjerneløft helt gratis.

GJØR VERDEN ET BEDRE STED FOR BARN - OGSÅ I FREMTIDEN

Å skrive testament koster ingenting. Å få hjelp av advokat kan gjøre det enklere. Du får gratis advokathjelp fra oss, dersom du ønsker å tilgodese Redd Barna med en gave i ditt testament.

Ved å opprette et testament, kan du sørge for at dine nærmeste blir tatt godt vare på og at arven forvaltes slik du ønsker det.

I Redd Barna er vi spesielt ydmyke overfor de gavene vi får gjennom arv, og er opptatt av å gjøre oss den tilliten verdig.

Hos oss er pengene dine i trygge hender. Siden 1946 har Redd Barna skapt store og varige endringer for barna som trenger det mest. Vi arbeider alltid langsiktig og sørger for at pengene blir brukt riktig – og der de har mest effekt.

Kontakt oss for en uforpliktende samtale i dag.

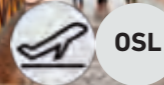
Les mer på reddbarna.no/testament



Stemningsfulle elvecruise i juletiden



Drikke til måltider
og tips inkludert



MS George Eliot 5*

MAGISK JULEMARKEDSCRUISE PÅ RHINEN OG MOSEL

Köln, Cochem, Koblenz og Rudesheim

- Stemningsfullt julemarked i Andernach
- Cochem – Moseldalens perle
- Julemarkedet på katedralplassen i Mainz
- Christmas Garden i Koblenz
- Julemarkeder i Bonn og Rudesheim

Avreise 27. november 2025
7 dager | fra kr 17 980

Drikke til måltider
og tips inkludert



MS George Eliot 5*

MAGISK JULEMARKEDSCRUISE PÅ RHINEN OG MOSEL

Fra Köln til Rudesheim med en avstikker i Cochem

- Julemarkedet i Linz am Rhein
- Stemningsfullt julemarked i Andernach
- Cochem – Moseldalens perle
- Lokale smaker og håndverk
- Vinlandskap, middelalderborger og julepyntede byer

Avreise 27. november 2025
4 dager | fra kr 10 980

Drikke til måltider
og tips inkludert



MS George Eliot 5*

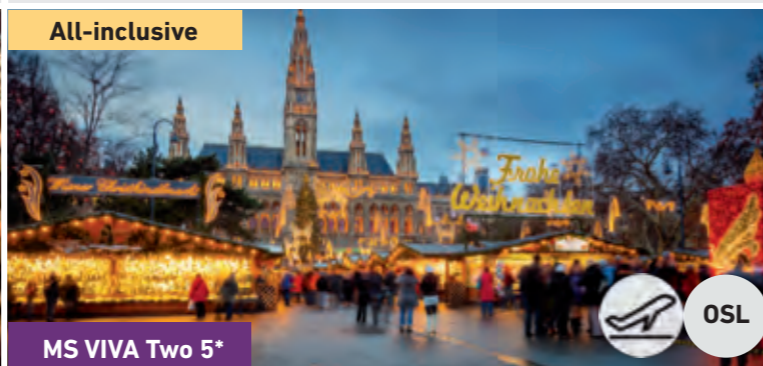
MAGISK JULEMARKEDSCRUISE PÅ RHINEN

Fra Rudesheim til Köln

- Julemarkedet på katedralplassen i Mainz
- Koblenz med julemarkeder på syv torg
- Christmas Garden i Koblenz
- Stemningsfulle julemarkeder i Bonn - Beethovens fødested
- Glühwein, brente mandler og stemningsfulle torg

Avreise 30. november 2025
4 dager | fra kr 10 980

All-inclusive



MS VIVA Two 5*

JULECRUISE PÅ DONAU

Wien, Bratislava, Budapest

- Keiserbyen Wien
- Kulturlandskapet i Wachaudalen (UNESCO)
- Benediktinerklosteret i Melk
- Gamlebyen i Bratislava
- Budapest med sine storslåtte bygninger
- Katedralen i Esztergom

Avreise: 22. desember 2025
8 dager | fra kr 22 980



aktuelt

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

SMART TEKNOLOGI

Teknologi på sitt beste kan gjøre livet både enklere og rikere. I denne spalten presenterer vi tjenester og dingser som er kvalitetssikret av Pensjonistforbundets rådgivere.

Hva er egentlig ...

... en Komp?

En Komp er en datamaskin med kun én knapp. Denne knappen brukes til å slå maskinen av og på, og dessuten til å justere lydstyrken. Familie og venner kobler seg til maskinen gjennom en app, og så kan de foreta toveis videosamtaler og sende bilder og meldinger. Den som har maskinen trenger ikke gjøre noe annet enn å skru den på.

Hvem er det for? Maskinen er godt egnet for de som ikke vil ha, eller ikke kan benytte seg av, smarttelefon, pc eller nettbrett, men som ønsker å holde kontakt med familie og venner.

Hvilken nytte har den? Komp er en enkel og fin måte å opprettholde kontakt med familie og venner på. Komp er også et nyttig verktøy for mange kommuner, og kan brukes på flere måter. Flere norske kommuner plasserer ut Komp på sykehjem og i hjemmetjenesten. Noen låner også ut Komp til seniorer på biblioteket.

Les mer her: www.komp.family



ENKELT. Komp kan man kjøpe selv, eller sjekke om kommunen man bor i tilbyr dette som en tjeneste gjennom Hjelpemiddelsentralen.

FOTO: JOHANNA HANNO

A: Haakon VII's Gate 9, Oslo

T: 21 99 56 00 | E: info@vistatravel.no

www.vistatravel.no

Vista Travel har stilt lovpålagt reisegaranti



VISTATRAVEL 10 år 2015-2025

«DEMENSKORET» GIR GJENKLING I BANKEN

Demensvennlige Lillesands Sparebank hjelper kundene med å unngå problemene som demens kan skape i familieøkonomien. Den aller beste medisinen er å luke bort fellene før sykdommen rammer.

TEKST OG FOTO: HELENE KLEPPE

Alt begynte med at jeg så «DemenskoRET» på NRK. Jeg tror serien gjorde et veldig sterkt inntrykk på alle som så den, sier Rannveig Johansen.

I dag er hun kunderådgiver i Lillesands Sparebank, men da «DemenskoRET» trolldant det norske TV-publikum, satt Rannveig i skranken.

– Jeg var den første personen folk møtte når de kom inn i banken, og dermed møtte jeg veldig mange av de eldre som bor i byen. Vi har hatt en del tilfeller av kunder som helt åpenbart har demens. Demens kan være komplisert både for bank, bankkunde og pårørende. Dermed spurte jeg hvordan vi kunne bli en bedre bank for nettopp denne kundegruppen.

Johansen sparket ballen videre til banksjef Anne-Grethe Knudsen, som umiddelbart tente på idéen. Hun utfordret Lillesand kommune til å bli med på å skape et demensvennlig samfunn, i regi av Nasjonalforeningen for folkehelse.

– Det førte til at kommunen



valgte å bli sertifisert som demensvennlig, sier banksjefen, og legger til at flere lokale servicebedrifter etter hvert også har sendt ansatte på demensvennlig-kurs. Her lærer deltakerne om sykdommen og hvordan de kan møte personer med demens på en god måte. Det handler blant annet om å gi folk tid og ro og unngå forstyrrelser.

Tok grep i tide. – Hos oss har det alltid vært jeg som har tatt hånd om økonomien, sier «Berit». Hun er gift med «Egil», som har demens, og hun har sagt seg villig til å stille opp mot å være anonym.

MÅ HJELPE KUNDENE. – Vi skal være gode digitale banker, men vi må også ha det analoge, sier banksjef i Lillesands Sparebank, Anne-Grethe Knudsen. Hun mener det er en del av deres samfunnsansvar å være gode rådgivere for kunder som trenger hjelp.

De er et typisk ektepar, godt oppi pensjonsalderen. Men på ett punkt skiller de seg fra mange andre: Berit og Egil sørget for å ha disposisjonsrett, fremtidsfullmakt og testamente på stell før Egil ble rammet av sykdommen.

– Hadde de kommet inn for å ordne disposisjonsrett og fremtidsfullmakt i dag, ville ting vært langt mer komplisert, antagelig umulig, sier rådgiver Jakob Edelsteen Gaustad i Lillesands Sparebank.

Uten de rette papirene på stell ville Berit, i påvente av en utnevnt verger, blitt møtt av en byråkratimølle hver gang hun skal betale regninger.

– Hovedkontoen sto i hans navn, men heldigvis så banken til meg at jeg måtte ha disposisjonsrett på kontoen. De påpekte at jeg ville få store problemer om noe uforutsett skulle skje med Egil. Det var han som hadde hovedinntekten, og slik har det også vært etter vi ble pensjonister. Jeg er minstepensjonist, mens han har en god pensjon. Siden jeg har disposisjon på hovedkontoen og fremtids-



fullmakt, kan jeg ordne opp i det økonomiske.

Fortsatt tabu. Berit opplever at det er få andre på samme alder som har tatt de grepene hun og mannen tok i god tid før han ble rammet av demens.

– Når jeg snakker med jevnaldrende er det ikke mange som har ordnet med disposisjonsrett og fremtidsfullmakt slik vi har gjort. Selv her som banken legger veldig til rette for det.

Hun tror mange gruer seg til å ta den praten, men Berit opplever en trygghet i at alt er i orden:

– Om noe skjer med meg, vet både hjemmehjelpen og barna hva som skal skje. Og jeg vet Egil vil bli godt ivaretatt.

I rådgiverjobben treffer Gaustad mange som ikke er like forutseende som Berit og Egil.

Nylig hadde han et ektepar i 90-årene inne på kontoret.

– Begge fikk pensjonen inn på mannens konto, og de hadde ett bankkort. Det kortet sto i mannens navn. Om det hadde skjedd noe med ham ville kona ikke bare sittet uten hans inntekt, men også uten sin egen – for den ville vært låst på mannens konto. De hadde rett og slett ikke tenkt så mye på det, sier Gaustad, som tror dette er situasjonen for mange.

Frykter umyndiggjøring. Inndratt bankID er et velkjent problem som skaper betydelig frustrasjon hos pårørende til personer med demens.

– Som utsteder av bankID må vi kunne gå god for at innehaverne kan klare å bruke den selv. Der vi ser at kunden ikke kla-

BRA FOR ALLE. Rannveig Johansen og Jakob E. Gaustad i Lillesands Sparebank mener at et demensvennlig samfunn er avgjørende for mange, og bra for alle. Personer med demens blir mer selvhjulpne, og kan leve aktive liv lengst mulig.

“
Siden jeg har disposisjon på hovedkontoen og fremtidsfullmakt, kan jeg ordne opp i det økonomiske.

Berit (pårørende)



rer å finne ut av passord, eller legge det inn på riktig sted, er vi faktisk pålagt å stenge deres bankID. Det er for å ivareta brukeren slik at de ikke enkelt kan utsettes for svindel, sier Gaustad.

Dersom disposisjonsrett og fremtidsfullmakter er på stell, blir det langt enklere for pårørende å hjelpe til. Likevel opplever Gaustad at mange blir skeptiske når han tar opp temaet.

– Noen vet ikke hva en fremtidsfullmakt er, og andre er redd den kan tre i kraft før de faktisk er enige om at den bør det. De vegrer seg av frykt for at noen plutselig kan umyndiggjøre dem så de mister kontrollen mot sin vilje.

Han understreker at dette er en trygg prosess. En fremtidsfullmakt skal innom flere instanser før den trer i kraft.

– Du må ha attest fra lege, og deretter skal saken videre til Statsforvalteren for endelig stadfæsting, sier han.

Når det kommer til disposisjonsrett på konto, anbefaler

De vegrer seg av frykt for at noen plutselig kan umyndiggjøre dem {...}

Jakob Edelsteen Gaustad



Gaustad at den gis til en eller flere som kunden stoler på. Dersom den gis til barna, velger mange gi disposisjonsrett til alle barna, slik at det blir mer transparent.

Kundebehandling. Ved mistanke om demens kan Statsforvalteren varsles anonymt, men banker har streng taushetsplikt. Selv om rådgiverne har velbegrunnede mistanker, kan de ikke uten videre varsle.

– Det vi imidlertid kan være flinke til, er å gjøre ting enklere for kunden. Noen ganger skal det ikke mer til enn det å sørge for at omgivelsene er rolige, og ikke byr på altfor mye stimuli på en gang. Kunder vi tenker kanskje kan ha demens tar vi gjerne med bort fra fellesområdet, til et mer skjermet sted der de får satt seg ned og får litt tid til å summe seg, sier Rannveig Johansen.

Hun understreker at det aldri er ett fasitsvar på hva som kan gjøres, men kunnskapsløftet blant de ansatte gjør det mye enklere å ta gode vurderinger i hvert enkelt tilfelle.

– Der det ikke foreligger noen diagnose, men vi kanskje lurer på om kunden er i risikozonen, spør vi gjerne om de kan ha med en pårørende i neste kundemøte. Men vi forsøker alltid å ta opp denne type ting med folk på et tidlig tidspunkt, før de plutselig har en demensdiagnose og det er egentlig for sent å ta grep.

Pass på bankID-en!

BankID er et personlig identitetskort som lar deg signere dokumenter og meldinger elektronisk. Det å «låne» andres bankID er omtrent det samme som om du hadde lånt pass av en annen person for å identifisere deg når du reiser, eller forfalsket en underskrift med penn.

Det går an å gi disposisjonsfullmakt i nettbanken til en «digital helper». Men idet fastlegen mener du ikke lenger er i stand til å ivareta din privatøkonomi som følge av demens, faller denne fullmakten bort. I slike situasjoner er det fremtidsfullmakt som gjelder. Er ikke den på plass, oppnevner Statsforvalter en verge.

ELDRE ER BLITT SPREKERE



En 75-åring i dag er ikke det samme som en 75-åring i 1985, viser ferske tall fra Statistisk sentralbyrå. Eldres evne til å bevege seg har nemlig utviklet seg svært positivt de siste 40 år.

I 1985 hadde 33 prosent av alle nordmenn i alderen 67 til 79 år vansker med enten å gå i trapper eller en fem minutters tur i noenlunde raskt tempo. I dag er denne andelen mer enn halvert, til 16 prosent. For de eldste (80 år og over) har andelen endret seg fra 55 til 44 prosent. Mye tyder altså på at dagens eldre både har bedre helse og høyere funksjonsnivå enn tidligere generasjoner.

KILDE: MANGE SENIORER HAR GOD HELSE. STATISTISK SENTRALBYRÅ 2025.

VIL TA ANSVAR FOR EGEN ALDERDOM

Åtte av ti nordmenn mener at hver enkelt av oss selv må ta ansvar for egen helse, sosiale liv og bosituasjon slik at vi får en god alderdom. Det viser årets Helsepolitiske barometer, der blant annet Senter for et aldersvennlig Norge har stilt spørsmål til befolkningen. Den samme undersøkelsen viser at svært mange (79 prosent) i alderen 45–59 år gjør nettopp det: De planlegger.

Når folk blir spurt om hvilke tjenester de er villige til å betale for slik at de kan bo hjemme lengst mulig, er det rengjøring som topper lista. 50 prosent sier de kan betale for vasking, mens 35 prosent er villige til å betale for annen praktisk hjelp.

På spørsmål om hva en mener det offentlige bør betale, er det regelmessig tilsyn (57 prosent) flest peker på. 33 prosent mener det offentlig bør betale for rengjøring, mens 23 prosent mener kommunen bør ta regningen for praktisk hjelp hjemme. Til sammenligning mente hele 45 prosent at det offentlige bør betale for slik praktisk hjelp, da det samme spørsmålet ble stilt i 2024.

KILDER: KANTAR OG SENTER FOR ET ALDERSVENNLIG NORGE



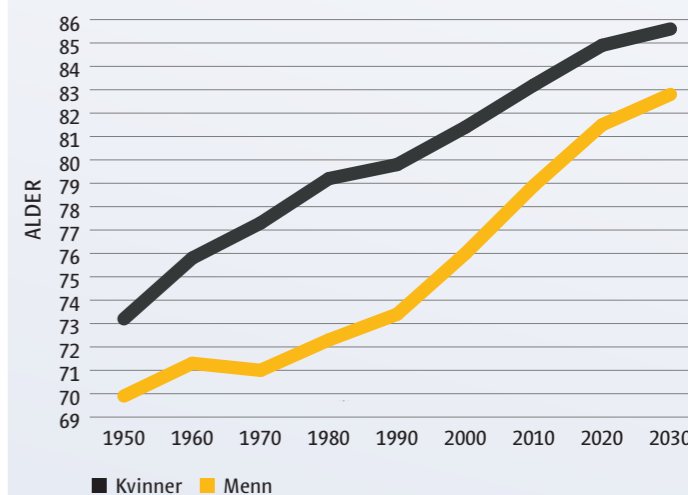
Sjøføkonom Sindre Farstad i Pensjonistforbundet er en ekte tallkuser. I Pensjonisten deler han overraskende, interessante og opplysende tall og statistikk.

FORVENTET LEVEALDER JEVNER SEG UT

I 1950 var den forventede levealderen ved fødsel 69,9 år for menn og 73,2 år for kvinner. Forskjellen mellom menn og kvinner var bare 3,3 år. Men så skjedde det noe: I årene som fulgte økte differansen mellom kjønnene gradvis, og nådde en topp på 80-tallet. I 1986 var den forventede levealderen ved fødsel hele 6,8 år lenger for kvinner enn for menn, 79,7 år for kvinner og 72,9 år for menn.

Flere har pekt på blant annet røyking som en av årsakene til at kjønnsforskjellene økte fram til toppen på 80-tallet. Det var flere dagligrøykere blant menn, og flere menn ble rammet av hjerteinfarkt og lungekreft. En annen faktor er at menn er mer utsatt for alvorlige ulykker og har tradisjonelt jobbet i yrker med større risiko.

Forventet levealder ved fødsel 1950–2030



Siden toppen på 80-tallet har kjønnsforskjellene gradvis blitt redusert igjen. I dag er forskjellen i forventet levealder mellom menn og kvinner i Norge rundt tre år ved fødsel, sammenlignet med nesten sju år på det meste på 1980-tallet. Denne utviklingen viser at livs-

stil, helsevaner og medisinske fremskritt spiller en avgjørende rolle for levealderen, og at kjønnsforskjeller ikke er statiske, men endres med samfunnet. Prognosene fram mot 2050 viser derfor en stadig mindre forskjell mellom kjønnene når det gjelder forventet levealder.

MENINGER

debatt • kronikk • leserinnlegg

Verdsmeister i digitalisering – noko å vere stolt av?

Nei, eg er ikkje så sikker på det. For ikkje ser dei unge velutdanna mennene som tykkjer data er så gildt, kva som ligg strødd langs vegen dei fer fram.

AV INGER JUVASTØL, EVJE

Vi rekner med at 600 000 nordmenn er lite eller ikkje digitale.

Dei som er så kåte på digitalisering skulle ta inn over seg korleis dei 600 000 menneska har det i dagleglivet.

Telefontrøbbel. Mange har berre ein Dorotelefon som ikkje er til anna enn å ringe med. Det vil seie der er nokre funksjonar på den og, men det greier dei ikkje å lære.

Neste problem for dei er å finne telefonnummer nå som telefonkatalogen er vekk. Det finns ennå kontor og etatar som tek telefonen, sjølv om det blir sjeldan etter kvart. Og dei telefonane er ikkje så lette å takle, for dei startar som oftast med: Tast ditt og tast datt! Då er det mange som ikkje kjem lenger.

«Herlig» ny verd. Så har vi banken. Om nokon i det heile teke vil prøve å betale på gamlemåten, ligg det ikkje til rette for det. Bankane prøver å få slutt på dette med å heve gebyra til fantasiprisar. Det er også vanskeleg å gå i banken for å ta ut pengar over disk på gamlemåten.

Der er automat der ute! Versågod og bruk den!

Der er noko som heiter bankbrikke, og den *må* alle ha. Så må mange overlate ho til ein son eller ei dotter, for det som har med bank å gjere. Eg tykkjer ikkje det er greit, og reint juridisk sett, skulle det vere teken hånd om av ein vergje?

Kjære Blåruss, ville du ha hatt det slik?

“
Kanskje vi heller skulle hatt ein «avdigitaliseringsminister»?

Papiravisene forsvinner. Etter kvart vert avisene mindre og mindre brukt til kunngjering og slikt. Det er billegare å bruke Facebook. Ja, kven er det som ikkje får greie på tilstelningar og slikt då? Kanskje dei som aller mest kunne trenge å komme ut litt blant folk? Etter kvart er det vanskeleg å få papiravisar på dagen.

Det er dyrt å distribuere dei. «Du kan jo heller lese dei på nettet!»

Ja, ikkje sant?

Nei, digitaliseringsminister, her er noko å ta tak i. Kanskje vi heller skulle hatt ein «avdigitaliseringsminister»? Så lenge der er mange både frivilljuge og ufrivilljuge data-analfabetar, så burde staten leggje i litt midlar slik at folk kan få avisene sine på dagen, og sjølv sagt på andre område i dagleglivet også.

Dette er diskriminering! Vi driv ikkje med *det* i Noreg, eller gjer vi? Det kjem ei tid då dei fleste av oss har vore nøydt til å lære data i skule og jobb. Vent til dei generasjonane kjem opp i åra. Då vil dei fleste kunne klare det.

Så er det appar over alt. Dette er òg noko framandt som vi eldre tykkjer er skummelt. Når du ikkje lenger kan få parkert i byen din utan å ha ein app, ja så er det mange som ikkje dreg dit, sjølv om køyreferdigheitane framleis er gode nok.

Dette er berre litt av det vi gamle slit med.

Det får vere nok for denne gongen. ☺

God helsehjelp starter med nødvendig informasjon om deg

For at du skal få trygg og god hjelp når du trenger det, er det viktig med informasjon om deg og din helse.

Helseopplysningene dine kan derfor deles med dem som skal gi deg helsehjelp – når det er nødvendig. Helsepersonell har alltid taushetsplikt, og all tilgang til dine opplysninger blir registrert.

På Helsenorge kan du lese mer om rettighetene dine ved deling av helseopplysninger. Her kan du også velge hvordan helsepersonell får tilgang til dine helseopplysninger – eller se hvem som har lest informasjon om deg.

Les mer om rettighetene dine på

[Helsenorge.no/delte-helseopplysninger](https://helsenorge.no/delte-helseopplysninger)

Kontakt Veiledning Helsenorge på 23 32 70 00 hvis du har spørsmål.



DEBATT Jan Davidsen

Klare krav til politikerne – og til oss selv

Nå har vi et år igjen av denne landsmøteperioden. Jeg vet ikke om jeg er alene om å føle at tiden går fortere for hvert år.

TEKST: JAN DAVIDSEN

IDENNE LANDSMØTEPERIODEN skulle vi satse på tre områder: Vi skulle gå sammen om en sterkere organisasjon, vi skulle bli enda tydeligere på levekår og vi skulle styrke det helsefremmende arbeidet.

Vi vet at den store samfunnsendringen ikke er at vi blir mange eldre, men at vi lever så lenge. Da trenger vi et forbund som er like aktivt og synlig både på lokal-, fylkes- og nasjonalt nivå dersom vi skal lykkes fullt ut.

Stå trygt. Vi må se på hvordan vi arbeider, hva vi arbeider med og hvordan vi får flere til å bli oppmerksomme på resultatene våre, slik at de ønsker å melde seg inn. Vi må fortsette med det helsefremmende arbeidet vårt, som å arrangere møter og turer, samtidig som vi setter dagsorden lokalt. Boligpolitikken, pårørendes situasjon og digitaliseringsproblematikken er eksempler på saker vi må løfte. Vi trenger med andre ord et forbund som står trygt på to føtter – både det helsefremmende ar-

beidet og arbeidet med pensjonistenes levekår.

Skal vi lykkes med dette, er vi avhengig av at alle er med på å se hvordan vi kan bli bedre og mer attraktive. For å hjelpe til, deltar vi med prosjekter, vi tilbyr opplæring og ikke minst bruker vi av den eldre politiske poteten til å stimulere til aktivitet. Potensialet vårt er stort, og vi trenger flere medlemmer. Da må foreningene våre ta disse midlene i bruk.

Revidert. Når dette skrives, har regjeringen lagt fram sitt forslag til revidert statsbudsjett. Dette er viktig for oss. Her legges anslagene for pris- og lønnsveksten, som igjen skal brukes til å beregne de løpende pensjonene våre. Stortinget har bestemt pensjonene per 1. mai skal øke med et gjennomsnitt av pris- og lønnsvekst. SV ble enig med regjeringen om at de enslige minstepensjonistene skulle få 6000 kroner ekstra på årsbasis, gjeldende fra 1. mai.

Pensjonistforbundet, SAKO og SAFO fremmet krav om at vi i tillegg skulle løfte de laveste



pensjonene over EUs fattigdomsgrense, og at den prosentvise reguleringen må suppleres med et kronetillegg for å sikre en sosial profil. Det fikk vi ikke gjennomslag for. Men vi følger opp partiene på Stortinget som i den kommende måneden skal realitetsbehandle trygdeoppjøret.

Minstepensjonistene. Vi forventer at Stortinget forstår alvoret for pensjonistene som i beste fall skal leve av to tredeler av gammel lønn. Da må man også ta i

Vi forventer at Stortinget forstår alvoret for pensjonistene som i beste fall skal leve av to tredeler av gammel lønn.



“
Potensialet vårt er stort, og vi trenger flere medlemmer.”

betraktning prisbildet på matvarer, strøm, drivstoff og renter de siste årene.

Pensjonistene har hatt en nedgang i kjøpekraften hvert eneste år de siste ti årene. Når vi også bare regulerer med prosenter, blir de kronemessige forskjellene bare større og større. Det er bra at man gjør noe for de enslige minstepensjonistene, men det er ikke nok!

Spisset krav. De viktigste kravene våre til revidert nasjonalbudsjett er bedre kjøpekraft og en bedre kommune- og sykehusøkonomi.

Vi forventer også at finansieringen av Bo trygt hjemmereformen blir et tema i forhandlingene på Stortinget. Denne viktige reformen blir ingen realitet med mindre det kommer midler til den. Kommuneøkonomien må styrkes og Husbanken må få mer midler. Både til bygging av flere sykehjemsplasser, til flere eie- og leieboliger, til tilpassing av bolig og ikke minst til informasjon til innbyggerne. Her kan vi ta en viktig rolle ved at vi

arrangerer informasjonsmøter om temaet og de lokale mulighetene.

Vi arbeider også videre med fripolisene og støtter og samarbeider med gruppen som arbeider med samordningsfellen. Samordningsfellen innebærer at tjenstepensjonen til offentlig ansatte født 1944–1962 blir lavere ved at de fortsetter å jobbe etter fylte 67 år! Når dette leses har saken vært til votering i Stortinget.

Prege valgkampen. Landsstyret skal i juni behandle hvilke saker vi skal stå sammen om inn i høstens valgkamp, og det er nok å velge i. Sakene skal vi også ha som tema på Arendalsuken. Vi skal gjøre vårt til at disse sakene både skal prege valgkampen og ikke minst tiden etterpå. Da må vi stå sammen og vi må verve nye medlemmer. Vi er derfor helt avhengige av flinke, dedikerte tillitsvalgte som jobber med å utvikle organisasjonen slik at vi får enda bedre gjennomslag og blir attraktive for mange flere. 🌟

LESERBREV

PENSJONISTRAN

Av: Terje Bjørø. 1. nestleder i Pensjonistforbundet Oslo

Fremskrittspartiet går nå, godt støttet av Senterpartiets veteran Per Lundteigen, foran i kampen for rettferdighet og avvikling av den famøse samordningsfellen for offentlige pensjonister. Lovforslag behandles snart i Stortinget. Det er å håpe at de ulike partiene nå innses hvilken situasjon mange pensjonister er kommet i og retter opp feilen. Dessverre ble det en gang vedtatt at tjenstepensjonen til offentlige ansatte blir lavere og lavere for hver måned man fortsetter å arbeide etter 67 år. Arbeider man lenge nok, får man kr 0 i tjenstepensjon selv om man har arbeidet, innbetalt til og spart opp slik pensjon i 30-50 år og da kun sitter igjen med folketrygddelen. Tro det den som kan! Og samtidig oppfordres man til å arbeide lengst mulig! Dette er diskriminerende forskjellsbehandling etter alder og fødselsår som berører årskullene født mellom 1944 og 1962 (med unntak av stortingsrepresentanter, da).

Skattejuristen Unni Bjelland, som selv er pensjonsoffer, har med mange ført en iherdig kamp mot dette pensjonsranet. For ran er det. Penger tjent for Staten på vanlige arbeidstakeres bekostning. Politikere unnskylder seg med at de tre milliarder cirka 30 000 ansatte har tapt, er mye penger å betale tilbake. Da tenker de ikke på at dette er særdeles urimelig, og at vel en tredjedel vil komme tilbake i skatteinntekt.

Nåværende finansminister Jens Stoltenberg hevdet for kort tid siden at «pensjonsreformen» har gjort det mer lønnsomt (sic!) å stå lenger i jobb. Det motsatte er riktig. Arbeiderpartiet bør i anstendighetens navn støtte lovforslaget fra FrP om å avvikle samordningsfellen. Pensjonistene bør vente i spenning på hva de ulike partier nå går for. Avklaring må komme i god tid før stortingsvalget.



Dette er diskriminerende forskjellsbehandling etter alder og fødselsår

KRONIKK

Her er terapien mot aldringsangst

De fleste ønsker å leve lenge, men ingen vil bli gamle. Det er et paradoks, siden alderdom er en godt dokumentert bivirkning av et langt liv.

BODIL H. BLIX, PROFESSOR VED UIT NORGES ARKTISKE UNIVERSITET

U nge er redde for aldring, melder NRK. Og de unges angst næres av TikTok-filtre som viser hvor «skikkelig skrukka og [...] helt jævlige» de vil se ut om noen år. Og mens de unge får angst av sine fremtidige ansikter, traumatiseres visst folk som er litt eldre av sine samtidige ansikter.

For noen år siden skrev den svenske forfatteren, historikeren og journalisten Åsa Linderborg på NRK Ytring at hun vegret seg for å vise sitt 53 år gamle ansikt på fjernsyn fordi hun skammet seg over «halsen, den satans jævla halsen [som] begynner å endre form» og at «øyelokkene henger ned».

Mer nylig skrev sosialantropolog og forfatter Gunn-Helen Øye et debattinnlegg i Aftenposten om at hun «hater å bli kalt pensjonist». Dette til tross for at hun selv valgte å gå ut av arbeidslivet for å gripe «muligheten til å gjøre noe annet med stor iver og glede», blant annet å svømme «1200 meter i det nye Tøyenbadet» mens hun «tenker over hva [hennes] nye bok skal handle om – til honnørpris».

Ingen vil være gamle. Jeg har møtt mange gamle mennesker

i forbindelse med egen forskning om alderdom og helse- og omsorgstjenester. Mange vil ikke flytte til sykehjem eller delta på dagsentertilbud fordi «der er det bare gamle folk».

Den kanadiske alderdomsforskeren Stephen Katz har beskrevet liknende opplevelser. Han prøvde en gang å gjennomføre et feltarbeid blant såkalte *snowbirds*, det vil si, kanadiske pensjonister som tilbringer vintermånedene i varmere områder som Florida, Arizona eller Texas. Problemet var bare at ingen av pensjonistene ville snakke med ham. Hver gang han prøvde å få dem i tale, ba de han heller snakke med naboen, for «han er gammel». Det er sannelig ikke lett å være alderdomsforsker når ingen vil være gamle.

FN bruker begrepet alderisme om fordommer mot og diskriminering av gamle mennesker. Unge menneskers angst for sitt fremtidige ansikt kan være et uttrykk for alderisme. Men alderisme forekommer ikke bare blant unge mennesker, men også blant gamle mennesker selv.

Forskning har vist at gamle mennesker, når de konfronteres med negative stereotyper, aktivt distanserer seg fra mennesker i



Det er sannelig ikke lett å være alderdomsforsker når ingen vil være gamle.

”

egen aldersgruppe, både i direkte og overført betydning. For eksempel ved å «hate å bli kalt pensjonist».

Man kan kanskje tenke at en slik tilsynelatende paradoksal effekt av alderisme er positiv, all den tid den får folk til å føle seg yngre og sprekere enn sine jevnaldrende. Forskningen viser imidlertid at effekten er kortvarig.

Kur mot fobien. Jeg er ingen psykolog, men jeg har fått med meg at fobier effektivt kan kureres med eksponeringsterapi. Jeg har derfor utviklet en innovativ og banebrytende strategi som involverer bruk av helt ny teknologi, nemlig kunstig intelligens.

Noen husker kanskje at folk, for en tid tilbake, slettet bildene sine fra sosiale medier fordi de visstnok kunne brukes til trening av kunstig intelligens. Det er her vi, kvinner 50+, kommer inn i bildet (pun intended)!

Hvis vi oversvømmer internettet med bilder av oss selv og andre kvinner 50+, vil KI etter hvert bare produsere bilder som ser ut som oss. Dette vil på sikt påvirke menneskehetens skjønnhetsideal, slik at progressive briller, slapp hud på halsen og rynker blir det som alle etterstreber. 🧠

TUNGE OG TRETTE BEN

For Marianne handler livet om å være i bevegelse - i ordets rette forstand. Hun er alltid i aktivitet; på treningssenteret, på løpeturer og ikke minst når hun leker med barnebarna.

”
FANT HJELP
MOT TUNGE
OG TRETTE
BEN

- Planteingredienser har vært til stor hjelp i hverdagen min... bena mine føles heldigvis lette igjen.

Når 58-årige Marianne Christian tenker tilbake i tid, kan hun fortsatt huske den blytunge og gjennomslitne følelsen hun hadde i bena. Det var ikke første gang hun opplevde problemet, men det slo henne helt ut. Lysten til å bevege seg forsvant, noe den treningsglade kvinnen likte dårlig.

- Det var spesielt på løpeturene mine, at jeg fikk denne følelsen i bena. Så jeg fant på unnskyldninger for ikke å dra ut, forteller Marianne.

Hun gjorde mye for å motvirke problemet, venepumpeøvelser, satt med bena høyt for å holde blodomløpet i gang og takket ja til alle løsninger hun ble tilbudt. Men virkningene var kun midlertidige.

- Jeg ble så skuffet, hver gang ubehaget kom tilbake. Det var noe skikkelig "dritt". Å være i bevegelse er jo et MUST for meg.

Selv om Marianne fortsatt tok

en sykkeltur i naturen og trente styrke, ble hun nødt til å gå ned. Hodet ville, men kroppen klarte ikke.

En plantebasert løsning

De tunge bena fortsatte å plage henne. Hun var nær ved å gi opp - da hun kom over en annonse fra Wellvita.

- Jeg har tidligere hatt stor glede av et planteekstrakt fra Wellvita. Da jeg så at de også har et produkt mot tunge ben, var jeg i ekstase. Det måtte jeg prøve! forteller Marianne.

I dag er det over et år siden hun mottok sin første pakke Venolet, og hun er veldig fornøyd med ingrediensenes virkning. Bena er tilbake i toppform og Marianne nøler ikke med å ta på seg løpeskoene.

- Jeg er tilbake der hvor jeg var for noen år siden - bena mine føles lette igjen! Så mitt råd til deg som

opplever tunge og trette ben, er å forsøke Venolet. Det har i hvert fall vært en kjempehjelp for meg... Hvorfor ikke for deg også, avslutter Marianne med et varmt smil.

Hva inneholder Venolet

Rød vinranke ekstrakt av blad/bær/kjerner, bidrar til en god blodgjennomstrømning i bena, og kan redusere følelsen av tunge og trette ben. Furubark inneholder antioksidanter, proanthocyanidiner, som er gjenstand for forskning på dette virkeområdet.

Vitamin C bidrar til normal dannelse av kollagen, som har betydning for normalt fungerende blodårer.



Bestill Venolet - få 50% på første pakke ved abonnement

Nå 209,- Totalt 248,- inkl. frakt

SMS: VENOLET10 til 2210

WEB: wellvita.no

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



Etter 1. levering vil du motta 2 mnd. forbruk hver 2. mnd. for kun 458,- inkl. frakt (229,- pr. mnd.). Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.

wellvita®



4

GRUNNER TIL Å STØTTE VENENE DINE. INGREDIENSENE I VENOLET ER MED PÅ Å HJELPE MOT EN REKKE UBEHAG.



MOTVIRKER TRETTE BEN



MOT FØLESEN AV TUNGE BEN



GIR SUNNERE HUD



REDUSERER APPELSINHUD/CELLULITT



NORSK LUFTAMBULANSE
STIFTELSEN



NØDPLAKAT

Hytta

61 grader 24.87 minutter nord
9 grader 21.04 minutter øst

Når uhellet er ute er det viktig å få hjelp raskt.
Ring relevant nødnummer, og oppgi disse koordinatene:

110 113 112

Legevakt 116117

Vær disse utfordringene klar på alle 24 timer:

- Beredtskap
- Større trykknaster
- Store postkasser
- Praktisk plassering skal å være, enten alle leter
- Alltid skole, store skolebuss eller tilsvarende skole omringet

NORSK LUFTAMBULANSE
STIFTELSEN

Last ned din egen nødplakat!

- helt gratis

Print ut, og heng opp hjemme eller på hytta. Bedre å være føre var!

- Alle nødnumre på ett sted.
- Nøyaktige koordinater.
- Liste med når du alltid skal ringe 113.



Skann QR-koden eller last ned nødplakat på norskluftambulansse.no



tema

LHBT+ i eldre år

Fra forbudstid til lykkelige liv

Amund Aasgård (75) og Odd B. Hauge ble definert som kriminelle helt fram til 1972. Da Grethe Slettvoll (80) var ung visste hun ikke engang at det gikk an å være lesbisk. Hun giftet seg derfor tidlig med en mann hun fikk tre barn med.

Nå har Grethe vært gift med Karin i snart 30 år, og har det så bra som hun kunne drømme om.

Mange eldre homofile, lesbiske og transpersoner måtte skjule sin seksuelle legning og identitet da de var unge. De ble verken akseptert av familien eller samfunnet.

Med dette som bakteppe er det ikke så rart at noen velger å skjule hvem de er i møte med helsevesenet og folk de ikke kjenner.

– Lovverket er på plass, men vi må fortsatt kjempe mot ugreie holdninger, sier Karin Enderud, som har levd åpent som lesbisk siden hun var i 20-årene. 🌈



MED UTSIKT. Vinterhagen er favorittrommet til Odd og Amund, der har de utsikt til hagen.

TEKST: BJØRNHILD FIELD FOTO: TORE FIELD

Når Karin og Grethe er ute og går tur, får de stadig høre: «Er dere søstre?» «Nei, vi er ikke det, vi har vært gift i 30 år», svarer de da.

TEKST: BJØRNHILD FJELD FOTO: TORE FJELD

MED VELPLEIDE, GRÅHÅREDE frisyre, smal figur og ganske lik klesstil, er det ikke så rart at noen tror Karin Enderud (77) og Grethe Slettvoll (80) er søstre – men de er altså et ektepar.

Men de var ikke så like da de møttes – verken av utseende eller livserfaringer.

– Jeg var gift med en mann i 23 år, helt til jeg fant ut at det var noe annet som var riktig for meg, forteller Grethe.

Ikke hørt om lesbiske. Da hun var ung på 1950- og 1960-tallet var homofili et ikke-tema, det var til og med forbudt ved lov. Hun hadde hørt snakk om mannlige homofile, som ble kalt «sopere», men at damer kunne være sammen med damer, hadde hun aldri hørt om.

Derfor gjorde Grethe som de fleste andre jenter på den tiden – giftet seg tidlig, fikk tre barn og levde et tradisjonelt familieliv. Men det var hele tiden noe som ikke stemte helt.

Hadde hun vokst opp i dag, tror Grethe at hun hadde funnet ut av legningen sin tidligere.

– Jeg husker jeg gikk på kino, og venninnene mine var så opptatt av de kjekke, mannlige skuespillerne. Jeg var derimot helt betatt av de utrolig pene damene på lerretet, forteller hun.

Karin sier at hun for alvor ble klar over at hun var lesbisk da hun var 19-20 år gammel.

– Jeg hadde «fake» guttekjæreste, for de andre venninnene mine hadde jo kjæresten, og jeg ville ikke skille meg ut. Men jeg fikk etter hvert jentekjæresten, først i skjul og deretter åpent. Da

jeg var 27 år gammel, fortalte jeg foreldrene mine om det, at jeg var lesbisk. De var liberale og støttende, men moren min synes likevel noe var vanskelig. «Skal jeg ikke få barnebarn», spurte hun.

Barnebarn skulle det imidlertid bli, om ikke på den måten Karins mor hadde sett for seg.

Fra skilsmisse til homo-kor. På begynnelsen av 1990-tallet jobbet Grethe som lærer, og møtte en kollega som fortalte at hun levde litt utradisjonelt. Hun bodde nemlig sammen med en annen kvinne, og de hadde et barn. «Dette må jeg høre mer om», tenkte Grethe.

Og for å gjøre en lang historie kort, flyttet Grethe ut fra ektemannen og kom ut som lesbisk, i en alder av langt over 40.

Neste steg ble da å finne en kvinne hun kunne dele livet med. Men hvor skulle hun finne henne?

– Jeg så ikke for meg at jeg skulle gå på byen for å møte noen. Men så fikk jeg tips om å begynne i Homofonien, som er et kor for homofile og lesbiske, sier Grethe.

Hun var kjempenovøs da hun troppet opp på øving første gang. Hva skulle hun ha på seg? Grethe hadde bodd i det som ofte kalles «et møblert hjem», og var vant med å gå i pelskåpe og pene drakter.

I koret sang også barnevernspedagogen Karin, som var «raddis». Første gang de møttes, gikk hun kledd i en svart skinnbukse.

«Hva er dette for et sted», husker jeg at jeg tenkte, sier Grethe.

Men det viste seg raskt at de to hadde mer

MER LIKE. Da de møttes, var Karin «raddis» og Grethe «fin frue» – nå har de ganske lik smak både når det gjelder klær og interiøret i leiligheten på Røa som de akkurat har pusset opp.





📌 **AKTIVE.** Karin og Grethe har vært aktive i homobevegelsen i mange år.

til felles enn det kunne se ut ved første øyekast. De var begge sopraner og sto ved siden av hverandre, og ble «avslørt» av bassene som sto bak dem.

De pene draktene og skinnbuksene forsvant ganske raskt, og Grethe og Karin ble et nyforelsket par. Karin kom stadig på besøk i leiligheten på Røa, der Grethe bodde med sin sønn som da var elleve-tolv år gammel.

– Jeg er selv skilsmissebarn, og ville at vi skulle bruke litt tid på å bli godt kjent. Men så spurte sønnen «Du er jo så mye her, hvorfor flytter du ikke bare inn», forteller Karin.

Holdninger består. Hun var i mange år aktiv i homobevegelsen, og jobbet blant annet med å få gjennomslag for partnerskapsloven som ble vedtatt i 1993. Karin og Grethe giftet seg i 1996, med stort bryllup.

– Det er ikke så mye som gjenstår av lover og formelle rettigheter. Men det mangler fortsatt mye når det gjelder holdninger. Jeg føler at historien gjentar seg på nytt og på nytt, og det er utrolig hva folk kan få seg til å skrive på nettet, sier Karin.

– Etter terrorangrepet (på London pub, red. anm.) er jeg blitt mer redd for å delta i Pride, for eksempel. Det er synd, sier Grethe.

Og selv om unge i dag er mer opplyste og vet mer om hva det betyr å være skeiv, tror hun ikke at det nødvendigvis er lettere å stå fram som homofil i dag.

– Jeg tror ungdomstiden er vanskelig uansett.

Da vil du ikke skille deg ut, og det er ekstremt viktig hva venner mener.

Karin mener det er lurt å alliere seg med noen du kan snakke med, for eksempel en lærer eller helsesøster.

– Det er viktig å snakke med noen om hvordan du har det, ikke bare gå og gruble for deg selv, råder hun, og det er kanskje råd lesere av Pensjonisten kan gi videre til sine barnebarn?

For Karin og Grethe er ungdomstiden et tilbakelagt kapittel, men de er stadig omgitt av ungdommer.

– For meg som gjerne ville hatt egne barn, var det en skikkelig bonus at Grethe hadde tre barn, og etter hvert ni barnebarn. Det er våre barnebarn, og jeg er «Beste-Karin».

Snudde rundt år 2000. – Som aldrende, lesbiske, gifte damer, lever vi et aktivt og åpent liv med støttende familie og gode venner rundt oss.

– Når vil dere si at det ble allment akseptert å være homofil og lesbisk?

– Mot slutten av 1990-tallet, rundt årtusenskiftet. Da ble det noe som «folk flest» aksepterte, mener Karin.

De har likevel ikke problemer med å skjønne at noen kan gå i skjul i noen sammenhenger. For noen år siden hadde Grethe hjertesvikt, og var på rehabiliteringsopphold på Feiring-klinikken.

– Da var jeg skjult. Det var noen menn der som åpenbart synes det var veldig morsomt å fortelle homo-vitser, så da orket jeg ikke å si noe, forteller hun.

Tidslinje – fra bålbrekking til forbud mot diskriminering.

<p>1687</p> <p>Etter Christian Vs norske lov kunne sex mellom menn straffes med å bli brent på bålet.</p> <p>1842</p> <p>Brenning på bål erstattes med straffarbeid.</p>	<p>1902</p> <p>Straffeloven viderefører forbudet mot homoseksualitet. Det var ikke så mange som ble dømt, men loven ga full anledning til å diskriminere homofile på arbeidsmarkedet og boligmarkedet.</p>	<p>1932</p> <p>Legene Karl Evang og Torgeir Kaasa skriver at homoseksualitet i de fleste tilfeller er medfødt, og at samfunnet måtte respektere homofiles menneskerettigheter.</p>	<p>1948</p> <p>Forening for homofile i Danmark blir startet med navnet «Forbundet af 1948».</p>	<p>1950</p> <p>Det blir opprettet en norsk avdeling av det danske forbundet. I dag kalles organisasjonen FRI – foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold.</p>
<p>1951</p> <p>Begrepet «homofili» blir lansert i Norge, i en informasjonsbrosjyre utgitt av «Det norske forbundet av 1948».</p>	<p>1961</p> <p>Eddie Espelid ble første nordmann som fikk kjønnsbekreftende hormonbehandling.</p>	<p>1972</p> <p>Straffeloven mot homoseksualitet, paragraf 213 (forbud mot sex mellom menn), blir opphevet.</p>	<p>1977</p> <p>Norsk Psykiatrisk Forening fjerner delvis homoseksualitet som «mental forstyrrelse».</p>	<p>1979</p> <p>Wenche Lowzow blir den første parlamentariker i Norden som står fram som homofil.</p>
<p>1982</p> <p>Sosialdepartementet fraråder å bruke homofili som sykdomsdiagnose.</p>	<p>1988</p> <p>Høyesterett slår fast at hiv og aids ikke er oppsigelsesgrunn.</p>	<p>1989</p> <p>Som det første land i verden innfører Danmark partnerskapsloven for homofile og lesbiske.</p>	<p>1990</p> <p>Verdens helseorganisasjon fjerner homofili som sykdomsdiagnose.</p>	<p>1993</p> <p>Partnerskapsloven blir vedtatt i Norge.</p>
<p>1998</p> <p>Homofile og lesbiske inkluderes i anti-diskrimineringsparagrafen 55a i arbeidsmiljøloven, men trossamfunn unntas.</p>	<p>2000</p> <p>Norsk Psykiatrisk Forening fjerner homofili fullt ut som diagnose.</p>	<p>2002</p> <p>Det blir tillatt med stebarnsadoptions for lesbiske og homofile i registrert partnerskap.</p> <p>2006</p> <p>Medmor får rett til foreldrepenger.</p>	<p>2008</p> <p>Lesbiske og homofile par får mulighet til å gifte seg. Lovendringen gir også adopsjonsprøvningsrett for samkjønnede par og rett for lesbiske par til assistert befruktning.</p>	<p>2014</p> <p>Lov om forbud mot diskriminering på grunn av seksuell orientering, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk trer i kraft.</p>

To herrer med bart – som elsker hverandre. Mens Amunds mor var raus og støttende – aksepterte Odds mamma aldri at hun hadde en homofil sønn. Nå har Odd og Amund vært et par i over 30 år.

TEKST: BJØRNHILD FJELD FOTO: TORE FJELD



DE KUNNE VÆRT et hvilket som helst annet eldre ektepar, bortsett fra at begge har mer behov for bartevoxs enn hårsjampo. Amund Aasgård (75) og Odd B. Hauge (68) har vært kjærester i 31 år, og gift i 22 av dem.

I alle disse årene har paret bodd i et lite og veldig koselig trehus på Hamar, omkranset av en hage som gjør at forbipasserende gjerne strekker hals for å beundre de flotte rosene. I mange år holdt de hagevandring som samlet hundrevis av tilreisende, og de har også vist frem hagen sin på NRK.

I «det sivile» har de begge jobbet i helsevesenet fram til de gikk av med pensjon, Odd som vernepleier og Amund som anestesisykepleier.

Møttes på sankthansaften. «Vi stiller opp og byr på livet», var svaret da jeg spurte om Odd og Amund kunne tenke seg å bli intervjuet av Pensjonisten.

De husker godt hvor de møttes for første gang: Det var på en fest på Rodeløkka i Oslo, sankthansaften 1994. Dagen etter møtte Amund opp i Odds kolonihage, og siden gikk det slag i slag.

– For meg har det aldri vært noe problem å være homofil. Jeg brukte litt tid på å komme ut, var vel 26–27 år gammel, og da viste det seg at stort sett hele slekta hadde skjont det for lenge siden. Men jeg fikk aldri høre noe negativt, verken av familien eller på jobben, sier Amund.

Han mistet faren da han var tolv år gammel, og hadde et nært og godt forhold til sin mor.

– Mora mi var ei veldig bra dame. Hun var ikke bare mor, hun var også en kamerat. Da jeg fortalte om Odd, ble hun så glad. «Nå har jeg to sønner», sa hun.

Flyttet tidlig. For Odd var det ganske annerledes. Foreldrene var strenge, og nåløyen trangt for hva som var regnet som «normalt». Da var det ikke lett å være en ung gutt som følte seg annerledes.

– Jeg vokste opp i en svært religiøs familie. Jeg hadde knapt hørt om homofili, visste ikke

hva det var, annet enn at det var noe syndig, forteller Odd.

Han flyttet hjemmefra så fort som mulig, først på folkehøgskole som 16-åring, senere til Oslo. Han oppdaget at «verden utenfor» ikke var like sneversynt som det miljøet han hadde vokst opp i.

– Jeg husker jeg gikk fram og tilbake utenfor utestedet Metropol, og lurte på om jeg skulle tørre å gå inn, forteller han.

Etter hvert overvant han frykten, fant et miljø og ble aktiv i homobevegelsen og en del av redaksjonen i tidsskriftet Løvetann. I storbyen kunne han leve livet sitt i fred, uten frykt for hva folk på hjemstedet skulle mene om det.

Men en gang skulle NRK Dagsrevyen ha et innslag, og Odd ble vist på skjermen for hele Norge, lett gjenkjennelig med sitt krøllete hår.

Etter dette hadde han en god prat med sin bror, som hadde sett innslaget.

– Broren min og hele hans familie ble mine mest trofaste støttespillere, forteller Odd.

Han reiste av og til hjem til mor i Lofoten, men opplevde aldri at hun myknet. Selv etter mange år, var Odds homofile legning et ikke-tema.

– Jeg synes lenge at motstanden fra mor var ganske plagsom. Men så kom jeg omsider fram til, at «det er jo ikke jeg som har et problem, det er hun». Da ble det litt lettere å leve med, sier Odd.

Åpne armer. Etter det første møtet i Oslo, ble Odd og Amund raskt et par, og Odd reiste hver helg på besøk til Amund i det koselige huset på Hamar. Og plutselig ble det en ledig jobb som Odd kunne søke på, på nettopp Hamar.

– Så da kunne dere flytte sammen?

– Det kunne vi gjerne ha gjort, men det gikk nok litt fort for Odd. Så han leide seg en leilighet. Men det ble jo for dumt. «Hvorfor flytter dere ikke bare sammen», sa mora mi, forteller Amund.

I dag er de gift og har «alt på stell», med katten Selma og felles interesse for hage, strikking og baking. 🇳🇴

“

Vi har aldri opplevd hets eller andre negative reaksjoner. Men vi har ikke ropt så høyt, og har ikke behov for å stå på barrikadene

– Jeg ser jo at vi kan huke av for en del stereotypier om homofile menn, humrer Odd.

Samtidig mener han det var veldig fint å ha en felles arena utenom det at de er homser. På Hamar er de godt kjent som «paret med den fine hagen».

– Helt fra starten av har vi bare fått positive tilbakemeldinger, både fra naboer og andre. Vi har aldri opplevd hets eller andre negative reaksjoner. Men vi har ikke ropt så høyt, og har ikke behov for å stå på barrikadene, sier han.

Samtidig er de begge opptatt av at alle mennesker skal ha like rettigheter, og det er fortsatt en del igjen når det gjelder holdninger.

De har gått i Pride, og synes det er viktig å støtte «sine» – ikke minst ungdommer som skal «finne seg selv». Kan de være forbilder for yngre, homofile menn? Ja, det har de fått høre at de er.

Hverandres pårørende. For noen år siden fikk Odd kreft og ble veldig syk. Da fikk han oppleve hvor fint og viktig det var å ha Amund, som kunne stille opp for ham. Som ektepar er de hverandres pårørende, og har de samme rettigheter som andre, gifte par.

– Det var kanskje en forsmak på hva som kan møte oss når vi går inn i alderdommen. Men jeg kommer uansett ikke til å gå inn noe skap, selv om jeg skulle havne på sykehjem. Jeg forventer den samme respekten som jeg gir andre mennesker, sier Odd.

Inntil videre er ikke sykehjemsplasser de tenker noe særlig på. De er travelt opptatt med både felles og egne interesser. Amund spiller fele i spelemannslaget, og Odd liker å gå turer i fjellet.

– De turene må jeg ta på egen hånd, han her blir jo svimmel bare han står på en avis ...



FARGERIKE. Odd B. Hauge og Amund Aasgård har veldig mye moro sammen og liker farger både på klær, i huset og ikke minst hagen.

WIDEX SMARTRIC™

- opplev enestående lyd

Widex SmartRIC™ er høreapparatet som kombinerer et unikt design med avansert lydteknologi for en naturlig og autentisk lydgjengivelse. Dette gjør at du kan fokusere på det som virkelig betyr noe – uansett hvor du er.

Dokumenterte resultater og høy brukertilfredshet

En omfattende brukerundersøkelse med nesten 4.000 deltakere fra 18 land viste at 92% av Widex-brukere er fornøyde med lyd-kvaliteten de opplever i hverdagen*.

88 % oppgir at lyden oppleves mer naturlig sammenlignet med høreapparater de har brukt tidligere**. Denne høye tilfredsheten skyldes Widex sin lydfilosofi som bevarer lydets detaljer uten for mye manipulering.



Lang batterilevetid og praktisk lading

SmartRIC™ leveres med en bærbar lader som gir deg full fleksibilitet i hverdagen. Laderen har kapasitet til 5 fulle oppladninger, noe som gir deg trygghet for langvarig bruk – en løsning for deg som ofte er på farten. Med bare 4 timers lading får du opptil 37 timers brukstid, og 30 minutter hurtiglading gir hele 8 timer brukstid. Aldri mer bekymring for batteriet – SmartRIC er alltid klar når du er.



Den bærbare laderen har strøm til 5 fulle oppladninger

Design som imponerer

SmartRIC™ sitt unike L-formede design er både estetisk, tiltalende og funksjonelt. Hele 90 % av brukerne opplever at høreapparatets utforming sitter bedre på øret, også i kombinasjon med briller*.

WIDEX SMARTRIC™
- en liten revolusjon i seg selv

Les mer om SmartRIC™ ved å scanne QR-koden eller på [widex.com](https://www.widex.com)



Går inn i skapet igjen når de flytter på sykehjem. Enkelte eldre homofile, lesbiske, bifile og transpersoner er redde for å bli diskriminert på sykehjem, og lar derfor være å fortelle om legningen sin.

TEKST: BJØRNHILD FJELD

TERJE ÅRSVOLL OLSEN er utdannet sykepleier og førstelektor på Institutt for helse- og omsorgsvitenskap ved Høgskulen på Vestlandet.

I 202 publiserte han sammen med sykepleier Fernando Dela Cruz jr. en fagartikkel i bladet Sykepleien, med tittelen LHB+-personer skjuler identiteten sin på sykehjem.

– Eldre LHB+-personer har hatt en barndom og ungdom der homofili var kriminelt og en psykiatrisk diagnose. De vokste opp i et diskriminerende samfunn. Store deler av voksenlivet har vært preget av negative holdninger til homofili. Historisk sett har homofile hatt et anstrengt forhold til helsevesenet, forklarer Terje, som selv er homofil.

Frykten for å bli diskriminert underbygges av den nå avdøde homo-aktivisten Kim Friele:

«Enkelte eldre går inn i skapet igjen når de flytter på sykehjem. De orker ikke flere runder med «Har du vært gift? Nei. Hvorfor ikke det?», fortalte Kim Friele til Sykepleien.

Retningslinjer. Terje mener mange sykehjem håndterer denne problematikken veldig bra, men det handler mye om ledelsen. Alle sykehjem bør ha klare retningslinjer som er ikke-diskriminerende, for å beskytte alle sykehjemspasienter, uavhengig av legning.

– På mange sykehjem jobber det folk fra ulike kulturer, og det er ikke alle som har den samme forståelsen for hva det vil si å være homofil. Et utsagn jeg har hørt er «jeg vet ikke hva jeg skal snakke med homofile om», sier han.

Terje mener ansatte som har negative holdninger til homofile, må få klar beskjed om at det



FOTO: NORGES SYKEPLEIERFORBUND

FORSKER. Sykepleier og førstelektor Terje Årsvoll Olsen er opptatt av at helsepersonell skal bidra til at homofile skal føle seg trygge i møte med helsevesenet.

te ikke er greit. Alle pasienter skal behandles med respekt, og kunne være trygge i sitt eget hjem. Dette er viktig, ikke minst for psykisk helse.

Kjønnsnøytralt språk. Da Terje selv var nyutdannet sykepleier på 1980-tallet, fikk han en forespørsel fra oversykepleieren, om å ta en prat med en beboer som hadde «mistet butleren sin».

– Det viste seg jo snart at dette var ikke butleren, men mannen, som han sørget over. Og da fikk vi en god prat, forteller han.

Terje mener mye handler om holdninger og respekt – og ikke minst språkbruk.

– I stedet for å spørre «hva heter fru din», eller «når døde mannen din», kan man stille åpne spørsmål som gjør at det kjennes trygt å fortelle. Du skal ikke bare ta det for gitt at partneren er en av motsatt kjønn, understreker han.

Familiefavoritt med salve og krem!

Opprinnelig utviklet i 1985 for å lindre ubehag ved bruk av tannproteser. Siden da har kunder opplevd at salven også kan virke lindrende på et bredt spekter hudtilstander.

- ✓ Tørr hud og lepper
- ✓ Ømme muskler
- ✓ Lette forbrenninger
- ✓ Skrubbsår og gnagsår
- ✓ Innsektstikk
- ✓ Kløe og svie
- ✓ Kalde og slitne føtter
- ✓ Og mye, mye mer...



Salven har en fetere konsistens og gir effektiv hudkontakt for virkestoffene, mens kremen oppleves som mindre fet og er behagelig å bruke på større hudområder.

Ingen abonnement forpliktelser! Frakt 89,- + ekspedisjonsavgift 39,- tilkommer (fraktfritt ved kjøp over kr 800,-).

Klipp ut og send inn kupongen i dag! Porto er betalt.

Antall:

- Familiefavoritt - 1 stk Utroligsalve, 50 ml + 1 stk Utroligkrem, 200 ml ~~kr 728,-~~ **kr 590,-**
- Utrolig Universalsalve, 50 ml **kr 329,-**
- Utrolig Universalkrem, 200 ml **kr 399,-**
- Soritex pakke, 2 stk 100 ml ~~kr 596,-~~ **kr 496,-**
- Soritex spesialsjampo, 100 ml **kr 298,-**
- Leggbalsam pakke, 200 ml + 100 ml ~~kr 698,-~~ **kr 599,-**
- Leggbalsam, 200 ml **kr 399,-**
- Hælbalsam pakke, 250 ml + 100 ml ~~kr 698,-~~ **kr 599,-**
- Hælbalsam 250 ml **kr 399,-**



Kontakt gjerne vår kundeservice for spørsmål og bestilling på telefon: **33 04 51 00** (Åpent hverdager kl. 09:00-15:00)

E-post bestilling: info@herligheter.no Start e-post med «Pensjonisten nr4». **SMS-bestilling:** Send SMS til 1963. Start melding med 2233 skriv deretter P4 produktnavn - str. - antall - navn - adresse.

Prisene er gyldige t.o.m. 25. august 2025, eller så lenge lageret rekker. Med forbehold om trykkfeil og prisendringer i perioden.

(Skriv tydelig og bruk BLOKKBOKSTAVER)

Fornavn

Etternavn

Adresse

Husnummer

Postnr.

Sted

Telefonnummer

NB: Alle felt må fylles ut!



Scann QR-koden med ditt mobilkamera og trykk på linken for å komme direkte til nettbutikken:

Kløe i hodebunnen?

Soritex Spesialsjampo er en klinisk og dermatologisk testet spesialsjampo til behandling av tørr og ømfintlig hodebunn, flass, kløe, lett psoriasis og lett eksem.



En klinisk studie av produktet viser at 85% av pasientene oppnådde tilfredsstillende resultater.

Trette, urolige, hovne bein?

Leggbalsam er en kjølede gelé med en frisk duft av sitrus som trekker lett inn etter påføring. Leggbalsam er spesielt utviklet til bruk for trette, urolige, vonde, tunge, verkende og hovne bein.

Praktisk pumpeflaske!



Tørr, hard og sprukken hud?



Hælbalsam er en fuktighetsgivende salve som bidrar til å reparere og mykgjøre svært tørr, hard og sprukken hud på hæler og føtter.

Også velegnet til bruk andre tørre steder på kroppen!



Nesco International AS
Avd. Herligheter.no
Svarsending 3037
0092 OSLO

Herligheter.no

www.herligheter.no

Et trygt møtested. Regnbuevenn, som er en del av FRI Oslo og Viken, arrangerer hver uke treff for skeive seniorer på Ensjø i samarbeid med Kirkens Bymisjon. Foreløpig er hovedstaden eneste by med dette tilbudet, men håpet er at flere vil la seg inspirere. Behovet er der, mener deltakerne.

TEKST OG FOTO: INGUNN SOLLI



PÅ REGNBUE TREFF. Fra venstre Solveig Askjem, Aasmund Robert Vik, Vigdis Bunkholdt, Inger Myhre Hansen, og Sofie Jacobsen.

PENSJONISTENS UTSENDTE ER på Regnbuetreff på Ensjø, og her treffer jeg blant andre en som viser seg å være en av pionerene i den norske homobevegelsen: Vigdis Bunkholdt. Klinisk psykolog og første kvinnelige styremedlem i Det norske forbundet av 1948. Da var hun 20, nå er hun snart 89.

Vigdis er på nær sagt hvert eneste regnbuetreff sammen med sin ektefelle, Solveig Askjem. De har vært sammen i 50 år, og giftet seg så snart det ble lovlig og mulig.

– Hvorfor er disse treffene viktige for dere?

– Du vet, her hvor alle er skeive er det mulig å drøfte forskjellige temaer med vår synsvinkel. Hvis det er en film vi har sett, for eksempel. Det kan dessuten være ganske ubehagelig å måtte «oute» seg selv hele tiden. Her vet alle om legningen vår, det er ingenting å forklare. Ellers i samfunnet råder det heteronormative. Jeg skal gi deg et eksempel. Forleden var jeg hos fysioterapeut, og han spurte på hyggelig vis: «Er ektefellen din like sprek som deg? Hva driver han med, da?».

Vigdis tar en pause.

– Og da var det de tre ekle sekundene før jeg sa det som det er. «Ektefellen min er en kvinne».

Kona Solveig skyter inn: – Det er ganske fint å være her hvor vi opplever oss som helt alminnelige. For det er vi jo.

– Ja, vi er både spesielle, og helt alminnelige. Akkurat som alle andre, samtykker Vigdis.

Initiativtakeren. Vi treffer en annen legende innen bevegelsen også: Aasmund Robert Vik, aktivist i homobevegelsen i en årrekke og medstifter av Åpen kirkegruppe i 1976. Han har dessuten mottatt den nasjonale Frivillighetsprisen for sitt arbeid, og han er en av initiativtakerne og ildsjelene bak Regnbuetreffene.

– Vi hadde snakket en del om at skeive seniorer hadde behov for egne treff, og i 2016 var det første møtet. Det var stinn brakke, folk stod i oppgangen, sier Robert med sitt karakteristiske lune smil.

Etter hvert ble det inngått et samarbeid med Kirkens bymisjon, og treffene kom inn i faste former med faste treffsteder. Hvert treff samler mellom 30 og 100 personer.

– Hvorfor mener du det fortsatt er behov for egne treff for skeive? Kan man ikke bare gå på et vanlig seniorsenter?

– Vi var jo unge på 50- og 60-tallet, og holdningene til oss skeive var som de var. Som homofil mann var du til og med kriminell. Det var dessuten store sosiale sanksjoner hvis noen fant ut at du var homo. På leiemarkedet var man spesielt utsatt, du kunne bli kastet ut av leiligheten. Denne frykten sitter i mange av oss. Mange er nok fortsatt usikre på hva slags holdninger de vil møte på et vanlig seniorsenter. Her har vi et trygt rom, sier Aasmund. Han forteller om en mann som en dag dukket opp på Regnbuetreffet og brukte akkurat det begrepet.

– Endelig et trygt møtested, sa han. Han var 90 år. Det er slikt som gir meg motivasjon til å holde det gående. Vi vet at det finnes flere som sitter alene der ute.

FAKTA: Regnbuevenn

Regnbuevenn jobber for å motvirke sosial isolasjon og ensomhet blant skeive. De har tre regnbue-sosiale tilbud:

- 1. Regnbuetelefonen**
En nasjonal telefonvenntjeneste.
- 2. Regnbuebesøk**
En besøksvenntjeneste i Oslo.
- 3. Regnbuetreff**
Sosiale kafétreff på dagtid for skeive seniorer.

www.regnbuevenn.no

Usikker på hva du skal si?

Begrepet «SKEIV» er opprinnelig en norsk oversettelse av det engelske begrepet «queer». I Norge brukes «skeiv» ofte som en identitetsbetegnelse av mennesker som har til felles at de på ulike måter utfordrer normer for kjønn og seksualitet. Mange opplever «skeiv» som et mer inkluderende ord enn lesbisk, homofil eller bifil.

LHB+

er en forkortelse for lesbiske, homofile, bifile og transpersoner, pluss personer med variasjon i kroppslig kjønnsutvikling/interkjønnpersoner.

Hvis du er usikker, spør hva den det gjelder foretrekker at du sier.



Med plikt til å mene

Thomas Thiis-Evensen har alltid hatt et sterkt meddelelsesbehov. Det er litt strevsomt, men også en drivkraft.

TEKST: KIRSTI ELLEFSEN FOTO: ELLEN JOHANNE JARLI

Ja, du, nå ligger jeg i sengen og snakker med deg. Det der et privilegium man har som pensjonist, sier Thomas Thiis-Evensen, og jeg antar han smiler mens han leter etter en dato vi kan møtes.

For en som i over 50 år har vært en ledende stemme innenfor norsk arkitekturdebatt, betyr ikke det å bli pensjonist tom kalender. Men et intervju skal han få til. For er det noe arkitekturprofessoren liker, er det å snakke. Først og fremst om arkitekturens betydning, men også en del om seg selv.

Resten av livet. I den om lag 140 kvadratmeter store leiligheten i et rolig og fasjonabelt strøk vest i Oslo, bor Thomas sammen med Christine, sin andre kone. Her har han bodd i 15 år.

– Jeg har ikke tenkt å flytte herfra. Hør! Det er så stille, nesten ikke en lyd utenfra selv om vi bor nesten midt i byen, sier professoren, og i et par sekunder sier han faktisk ingen ting.

– Her tenker jeg å bo resten av mitt liv. Vi har heis, så det bør gå bra.

Thomas Thiis-Evensen beveger seg innover mot stuen. Han går litt mer

kontrollert nå som han kan kalle seg godt voksen, men han snakker like fort og energisk som da han var 20.

Søyler og fredsdue. Leiligheten fra 1920-tallet forteller mye om Thomas Thiis-Evensen. Her er klassiske søyler, gipsrelieffer med religiøse motivier, en forgylt fredsdue som henger i taket, kunst på veggene, alt nøye plassert i rommet. Bildene i nøyaktig gjennomtenkte høyder og flerfoldige speil som skal gi rommet lys.

– Når jeg kommer hjem til folk begynner jeg å tenke på hvordan de burde ommøblert. Jeg klarer nesten ikke å se på bilder som henger for høyt uten å blande meg. Men jeg prøver å holde kjeft. Professoren smiler. Selv om han stort sett mener å ha rett, har han en viss selvinnsikt.

Noe å se frem til. – Hvordan er hverdagen din?

– Den er fantastisk! Hver dag er det kaffe på sengen. Christine sover litt lenger enn meg, så jeg hoster og harker litt for at hun skal våkne.

Han humrer.

– Så spiser vi frokost, og etterpå setter jeg meg til å skrive. Kanskje

“

Jeg kjenner et slags press til å utrette noe, og finner ofte at jeg har skrevet ned nye ideer på lapper også i løpet av natten.

THOMAS THIIIS-EVENSEN

har jeg en avtale, kanskje kommer barne eller barnebarna på besøk.

Han har syv.

– *Hva tenker du om å være pensjonist?*

– Jeg jobber jo og skriver hver dag, deltar i prosjekter og holder på, vet du. Så jeg har nok å holde på med. Du må fylle livet med innhold. Hvis du ikke har noe å se frem til, blir du deprimert. Vet du forresten hva ordet pensjonist betyr?

Nå er det professoren som snakker.

– *Nei ...?*

– Det kommer av latin: pensio som betyr betaling.

– *Betaling for et langt yrkesliv?*

– Ja, kanskje det. Men hva var det egentlig vi snakket om?

– Deg.

Thomas smiler.

Vidunderbarnet. I Porsgrunn 17. mai 1946 kommer lille Thomas til verden.

– Ja, det måtte jo være den dagen, sier han og ler. Min nasjonalistiske mor knep bena sammen da riene kom få timer før midnatt den 16. Det holdt til kl. 02 dagen etter!

Thomas er yngst i en søskenflokk på fire. Faren var en målrettet og hardt arbeidende lege fra et kristent hjem på Sørlandet, moren var rogalending og feminist, og hadde i likhet med sin yngste sønn sterke meninger om mangt.

– Mamma hadde knallrød leppestift, store sjal og alpelue – hun og pappa var ganske forskjellige. Når jeg tenker på det, er det jo nesten utrolig at det ble dem.

Begavelse forplikter. Thomas var begavet, det fikk han tidlig vite. Han tegnet tegninger til venner og bekjente på oppfordring, og vant de fleste tegnekonkurranser for barn. Som sjuåring stilte han seg opp på en kasse i et gatekryss i Porsgrunn og holdt tale. Full av fortellerbehov og allerede da bevisst det han kaller sin «begavelse». Det er et beskrivende ord, sier han, fordi det uttrykker at naturen har gitt en visse talenter som man ikke er skyld i selv. Noen innen språk, andre innen musikk, kunst og sport et cetera ...

– Jeg har alltid hatt et sterkt meddelelsesbehov, som en del av denne gaven, noe som forpliktet. Sånn har jeg hatt det hele livet. Det er både slit-somt og en drivkraft.

Jeg våkner fremdeles flere ganger om morgenen med dårlig samvittighet for ikke å ha oppfylt det som forventes. Jeg kjenner et slags press til å utrette noe, og finner ofte at jeg har skrevet ned nye ideer på lapper også i løpet av natten.

Flytt før det er for sent. At vi skal kunne bo hjemme lengst mulig, er jo et politisk mål i dag. Men hvordan eldre bor, er viktig å planlegge.

– Eldre som bor i store hus, bør flytte før det er for sent, og flytte til en mindre leilighet med heis. Og så synes jeg det er interessant med allhus for folk som blir eldre, der det er flere leiligheter med felles møteplasser og fasiliteter, og der man kan ha et sosialt liv og hjelpe hverandre. Det bør det bli

mer av. Det er faktisk forsket på hvor mye plass ett menneske trenger å bo på hele livet. Det er 24 kvadratmeter, mer trenger man strengt tatt ikke.

– *Hva med alle tingene og minnene man har i et stort hus. Man får jo ikke med seg alt til en mindre leilighet?*

– Nei, det går jo ikke. Men ta med deg i det minste én ting som betyr noe – en stol, et skap, et bilde. Det viktigste for mange, er fotografiene av familie og venner man har på kjøleskapet. Da går man på tankebesøk – og det er alltid hyggelig.

Angrer ikke. Thomas Thiis-Evensen ville egentlig bli billedhugger. Men så ble det arkitektur – noe han aldri har angret på.

– *Som billedhugger ville du kanskje ikke vært så synlig, og en som uttaler seg om faget sitt i media?*

– Nei, men da ville jeg vel kanskje snakket og skrevet om komposisjonen i mine egne verk.

Thomas smiler og tar seg en kjeks.

For noen måneder siden ville han antakelig tent seg en sigarett.

Holdt på å dø. Men etter et langt liv som storrøyker har Thomas Thiis-Evensen sluttet. Det har faktisk gått flere måneder siden han tok seg en blås.

– Ja, jeg måtte jo det, jeg fikk et sånt ...

Professoren tar seg til pannen.

– *Slag?*

– Ja, jeg var ved å dø. Jeg var ute for å samle stoff til en artikkel og så





plutselig begynte jeg å bable. Christine ringte øyeblikkelig 113, men jeg rakk å pusse tennene og gre håret før ambulansen kom. Jeg følte meg helt fin, mens ambulanspersonalet og Christine så på hverandre. Jeg bablet visst fornøyd i vei helt frem til sykehuset. Da fant jeg ut etter en tid at røyking ikke var det klokkeste.

– Hva med trening?

– Vil du se?

Han går bort til hjørnet av stuen og henter en dings i metall. En slags stang som kan presses sammen. Det er en såkalt *Bullworker*.

– Sånn gjør jeg det.

Thomas viser.

– Jeg har jo fått litt brystmuskler, eller hva?

Katolikk. Når Thomas er 22 år, skjer det noe. Den ambisiøse arkitektstudenten i lang, svart frakk vil bli katolikk.

– Jeg tror foreldrene mine syntes det var litt rart, men det passet meg – estetikken, ritualene og livsperspektivet.

En som bidro til å innføre Thomas i katolisismen, var pater Pollestad.

– Jeg innredet faktisk klostercellen hans. Rommet på tolv kvadrat fikk både soveværelse, stue og spisebord der det var plass til fire gjester, takket være den unge arkitekten. Jeg var professor i Lund i Sverige før jeg tiltrådte professoratet i Oslo. Den svenske komiteen var på besøk i Oslo for å se hva søkerkandidaten hadde tegnet og sa spøkefullt senere at cellen gjorde utslaget. Og tilføyde vågalt: det er ikke størrelsen det kommer an på!

– Er du sterkt troende?

– Da jeg opplevde mitt livs største sorg, ble troen befestet av tapet.

Et mørkt kapittel. Thomas Thiis-Evensen sier han har fire sønner. Men han har egentlig bare tre som lever. Yngstegutten Alexander Felix er en frisk og opplagt seksåring når pappa Thomas sier «Ha det» og går ut døren for å dra til sin favorittby Roma med sine studenter. Roma var et fast studiemål i undervisningen, og i 2007 startet han også formidlingsprosjektet «Veiene fra Roma» beregnet på politikere, nærings- og kulturliv.

Alexander Felix var ute og lekte da han dro, og klatrer opp i et syrintre. Så faller han. Rett på en spiss gjerdestolpe.

Der han vandrer rundt i Roma vet Thomas ingen ting før han får en telefon fra sin kone. Og så raser verden sammen; Alexander Felix er død.

«Jeg har mistet min sønn, jeg må hjem», roper Thomas til sine 40 studenter. Han var handlingslammet. Studentene gjorde øyeblikkelig alt – bestilte og betalte flybilletter og frakt.

– Jeg har aldri sett regningene ...

Hjemme fikk familien raskt besøk av munkene fra St. Dominikus kloster.

– Vi spurte dem: «Hvor lenge vil dette helvetet vare?»

– «Tre år», svarte de. Med 1000 års erfaring for å vite det.

Og selv om ikke sorgen forsvinner, så går livet videre.

– Vi hadde jo tre gutter på ti, tolv og fjorten som hadde mistet lillebror sin og som trengte oss. Da kan du ikke la sorgen overmanne deg, sier han stille.



– Jeg skrev en nekrolog over Felix Alexander. Det er kanskje det eneste helt ekte jeg har skrevet.

Tankebesøk. – Føler du deg gammel?

– Nei. Det eneste er at jeg er litt mer trett. Men jeg vil jo ikke akseptere at jeg nærmer meg de 80, vet du.

Å kjede seg er et fremmed ord for Thomas Thiis-Evensen.

– Når du nærmer deg det å bli borte, så har du jo et helt liv å ta av og gjenoppleve. Da blir dagene alt annet kjedelige. Jeg kaller det å gå på tankebesøk til det som var.

– Hvordan fungerer det?

– Da finner jeg frem minner. Fargen på kåpen til mamma, lukten av møblene i stuen hjemme, mennesker jeg har møtt og steder jeg har vært. Det gir varme følelser i brystet – og takknemlighet. ☺

“
Da jeg opplevde
mitt livs største sorg,
ble troen befestet
av tapet.

THOMAS THIIIS-EVENSEN

Thomas Thiis-Evensen har vært en markant stemme i samfunnsdebatten i flere tiår.

1987

Professor Thomas Thiis-Evensen elsker å holde foredrag- og undervise i arkitektur. Her fra disputasen.



1988

Thomas Thiis-Evensen opplevde alle foreldres mareritt: sønnen Alexander Felix var bare seks år da han falt på et spisst gjerde og døde. Sorgen var bunnløs.



2005

Thomas Thiis-Evensen, pater Kjell Arild Pollestad og nå avdøde journalist Jan E. Hansen utgjorde trioen «Tre muntre herrer».



2015

Han elsker Italia, og har tegnet sitt eget hus i Toscana der han og familien tilbringer mye tid.



2024

I den store leiligheten i Oslo samles ofte både venner og familie, her er de samlet til juleselskap.





Et viktig pusterom

I en periode var Julian mer på sykehuset enn på skolen sammen med vennene sine. Mange dager var fylt med engstelse og forberedelser til prosedyrer han gruet seg til. Men det var også små og viktige øyeblikk av letthet og glede. Humor ble en døråpner – for Julian og hele familien.

En dag på sykehuset erklærte Cirka, en av Julians favorittklovner, at hun var allergisk mot matte.

«Allergisk mot matte? Særlig!» lo Julian. For et øyeblikk tok latteren fra Julian og fnisingen fra mor plassen for engstelsen for sprøytstikkene de visste skulle komme.

“

Pusterommene har vært øyeblikk som ikke krevde noe av oss – bare ga oss påfyll. De har gitt Julian frirom til å le, og oss som familie tid til å trekke pusten

Verdens beste reseptfrie medisin

Et sykehusopphold kan være krevende – for både barn og pårørende. Sykehusklovnene møter barn og unge, og skaper øyeblikk av glede, mestring og livsgnist. Gjennom lek, fantasi og humor henter klovnene frem barnets friske krefter, og gir en etterlengtet pustepause i en utfordrende hverdag.

Derfor sier vi at Sykehusklovnene kan brukes som en slags magisk medisin – helt uten bivirkninger. Og kanskje kan det vonde trylles bort for en liten stund.

Sammen med helsepersonell

Når barn må gjennomgå medisinske prosedyrer som blodprøver eller narkose, kan det være både ubehagelig og smertefullt. Sykehusklovnene samarbeider tett med helsepersonell for å gjøre opplevelsen best mulig for barnet. Gjennom avledning og støtte bidrar klovnene til at barnet føler seg tryggere. I mange tilfeller kan dette redusere behovet for tvang og beroligende midler.

“

Nå trenger vi ikke lenger holde ham fast. Nå er fokuset på klovnene, og det er moro. Armen får sykepleieren stikke i uten problem, sier en mamma.

Med din hjelp kan vi skape pusterom fylt av glede for flere barn på sykehus!

Vipps
10221

For mer info besøk Sykehusklovnene.no eller ring oss på 45 05 99 77

**SYKEHUS
KLOVNENE**



mat&reise

reiseinspirasjon / godt på fatet / godt i glasset

Grillmat

FYR OPP, OG NYT SOMMEREN!

Det er så mye godt som kan lages ute. Her er noen forslag til hva du kan trylle fram på lune sommerkvelder. Det deilige tilbehøret setter prikken over i-en.

GRILLSPYD MED LAKS OG SITRON

Dette trenger du
Fire porsjoner

- 800 g laksefilet
- 2 sitroner

Chimichurri:

- 1 bunt liten bladpersille
- 2 ss hakket frisk oregano
- 2 ss hakket frisk koriander
- 2 båter hvitløk
- 2 ss rødvinseddik
- 1 ss sitronsaft
- 1 dl olivenolje

(Laksen kan godt byttes ut med ørretfilet eller hvit fisk som for eksempel steinbitfilet).

Slik gjør du

1. Skjær laksefilet i biter på ca 3x3 cm. kutt sitron i tynne skiver.
2. Træ fiskebiter og sitronskiver annenhver gang på bløt-lagte trespyd.
3. Pensle grillristen med litt olje og grill spydene to-tre minutter på hver side. Krydre lett med salt og pepper.
4. Legg persille, oregano, koriander, hvitløk, eddik, sitronsaft og olje i en hurtigmikser eller bruk stavmikser. Smak til med litt salt og pepper.

Server lakse-spydene med nykokte ferskpoteter og en frisk salat.

Flere deilige grill-oppskrifter på side 48

Venezias lillesøster

Mens Venezia kjemper mot masseturisme, er nabobyen **Chioggia** en godt bevart hemmelighet. Her kan du nyte rolige feriedager, helt uten å gå i kø.

TEKST OG FOTO: LISA EKLI

BÅTEN KJØRER i sakte tempo gjennom lagunen, før den legger til kai ved Chioggias vakreste bro. Det er ingen trengsel, og ingen turistguider med paraplyen i været. Noen få skritt gjenstår før vi kan slå oss ned på den første, og også beste restauranten vi kommer til å besøke i Chioggia. Snart står en tallerken pasta med ferske vongole (hjerteskjell) på bordet, servert med byens beste utsikt.

I Venezia går alt fort. I Chioggia finner vi hvilepulsen.

Ingen kopi. Chioggia ligger 25 kilometer sør for Venezia. Og selv om den ofte kalles Venezias lillesøster, tyder arkeologiske funn på at Chioggia er mye eldre enn sin langt mer berømte nabo.

Med kanaler, broer og hus som er



VARKRE VANNVEIER. Canal Vena er Chioggias største kanal.

bygget på påler, er det mye i Chioggia som minner om Venezia. Men noen blåkopi, er det ikke. De storslåtte byggene, overdådige hotellene og gondolførerne i stripete genser finner du lite av. Wow-faktoren skrur ned noen hakk. Til gjengjeld opplever du en by der klesvasken henger fra vinduene og lokalbefolkningen lever helt vanlige liv, uten at alt dreier seg om turisme.

– Chioggia er en historisk by, men det er i aller høyeste grad en levende by. Det er en helt annen puls her, som føles mye mer autentisk, sier Bergljot Ferdinanda Nysæter. Hun hadde vært flere ganger i Venezia da hun til slutt satte seg på båten mot Chioggia. Det angret hun ikke på.

– Allerede på reisen gjennom lagunen var jeg bergtatt. Turen går langs Lido di Venezia og den lange, smale stripen land som kalles Pel-

PRAKTBROEN. Ponte di Vigo er trolig et av byens mest fotograferte monumenter, med god grunn.



EKSKURSJON. Turistbåtene tar deg gjerne med på tur i lagunen.



lestrina, før båten tar deg fram til havnen i Chioggia. Det er en utrolig sjarmerende tur, mener Nysæter.

Fersk fangst. Lagunen utenfor er full av både seilbåter og turbåter, og de mange fiskebåtene som ligger til kai langs kanalen er fremdeles i full sving. Fiske er en av byens viktigste næringer, og den ferske fangsten havner på byens store fiskemarked – og på tallerkenen vår. Uten at vi har tenkt over det, har de fleste av måltidene våre bestått av sjømat.

Også Nysæter og familien valgte pasta vongole til lunsj hver dag, på samme sted.

– Vi fant en liten familiedrevet fiskerestaurant, Solo Sole, som tok oss imot som om vi var stamgjester, så da ble vi det. Etter noen dager begynte de å spare de beste strandstolene til oss, sier hun med et smil.



FISKEBÅTER.
Chioggias
kanaler er fulle
av fiskebåter.

FAKTA

Lokale spesialiteter

- Moeche fritte er små, myke krabber som paneres, friteres og spises hele. Krabbene fanges i en kort periode om våren og høsten når de skifter skall, og regnes som en eksklusiv spesialitet. Retten serveres ofte med polenta, en type grøt av mais.
- Cicchetti er Venezia-lagunens svar på tapas. Kjøper du et glass vin eller en drink, får du ofte noen godbiter med på kjøpet.
- Med havet rett utenfor, byr det lokale kjøkkenet på mange muligheter for sjømat. Prøv for eksempel bigoli in salsa, sarde in saor, spaghetti alle vongole, baccalà mantecato, eller pasta med blekksprutblekk.



MOECHE FRITTE. Frister det med en fritert krabbe? Denne skal spises hel.

Lett å finne fram. Tar du en titt på kartet, vil du se at Chioggia er en enkel by å manøvrere i. De mange små gatene strekker seg i rette linjer ut fra hovedgaten Corso del Popolo, der du finner et godt utvalg kafeer for å spise



TRADISJONELT FISKE. Fiskebåtene som ligger til kai langs kanalen er fremdeles i full sving.

frokost, og trattoriaer for lunsj eller middag. Om kvelden kommer lokalbefolkningen til hovedgaten for sin passeggiata – en bedagelig rusletur for å fordøye maten og ikke minst se på folk.

STRANDLIV. Strendene i Sottomarina er brede og flotte. Utenfor høysesongen er det nok av plass, men om sommeren må du forberede deg på å dele den med mange andre.



I motsetning til i Venezia, går du deg neppe vill blant broer eller kanaler i Chioggia. Den største kanalen, Canal Vena, krysses av ni broer. Den flotteste av dem er Ponte di Vigo, som ligger helt nede mot lagunen.

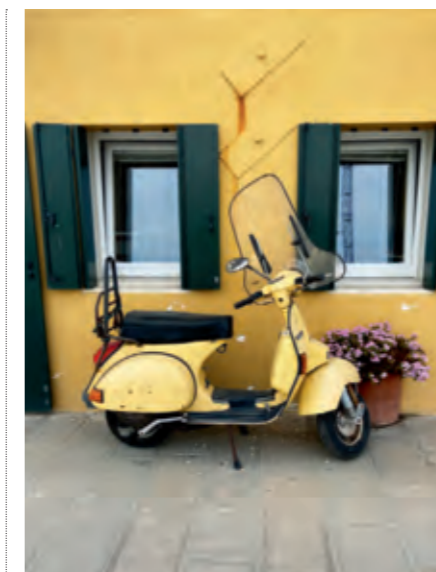
På vei gjennom de karakteristiske, fargerike gatene kjent som calli, blir det nok av grunner til å ta frem kameraet. Og du trenger neppe å bekymre deg for at folkemengdene blokkerer motivene – her er det godt med plass.

Sottomarina. Etter en runde i byen, frister det å begrave slitne tær i fin-kornet sand. De lange og brede sandstrendene i Sottomarina er bare en liten halvtimes unna.

Her parkerte reiseblogger Anne Bente Hauge bobilen da hun besøkte Chioggia en varm juledag for noen år siden.

– Vi hadde vært på farten i mange dager, og det var ordentlig deilig å komme til et rolig sted og slappe av ved stranden, forteller Hauge.

Hun ble positivt overrasket over



FARGEKOORDINERT. Det er klart at scooteren må matche huset.

hvor få turister det var å finne i bykjer-
nen i Chioggia midt i høysesongen.
Men på stranden var det proppfullt,
påpeker hun.

– Det er en kjempestor strand, men vil du ha en sjans til å kapre solstoler

i nærheten av vannet, må du være tidlig ute, råder hun.

Trenger ikke velge. Kombinasjonen av kultur, arkitektur og strandliv var det Hauge likte best med Chioggia. Avstandene er korte, og hun syklet mye rundt i byen, noe hun varmt kan anbefale.

– Det var egne sykkelveier, lite trafikk, og godt lagt til rette for å bruke sykkel.

Selv om Hauge fikk ladet batteriene under oppholdet i Chioggia, foretrekker hun likevel Venezia, hvis hun må velge mellom de to byene. Med litt planlegging, er det imidlertid fullt mulig å kombinere begge. Stå opp tidlig, sett deg på båt eller buss, så kan du nyte storbylivet i Venezia før du rekker tilbake til en rolig middag i Chioggia.

Økonomisk kan det også lønne seg. Der Venezia er kjent for sine stive priser, både på overnatting og restauranter, er prisnivået i Chioggia langt snillere mot feriebudsjettet.



CANAL VENA. Med kanaler, broer og hus som er bygget på påler, er det mye i Chioggia som minner om Venezia.

Slik kommer du deg hit

Fly og båt: Fly til Venezia Marco Polo flyplass (2 timer og 40 minutter fra Oslo). Derfra kan du ta Alilaguna-flybåten til Lido di Venezia, og buss nr. 11 videre til Pellestrina. Bussturen inkluderer en kort overfart på en bitteliten ferge, før du kan nyte utsikten gjennom Venezia-lagunen fra en vaporetto (vannbuss) helt frem til Chioggia. Det går sakte, men sjansen er stor for at du vil se tilbake på denne turen som en opplevelse.

Bus: Direktebuss fra Venezia som tar ca. 1 t 15 min

Tog: Togstasjonen i Chioggia har vært ute av drift en periode, med buss for tog til Rovigo for videre togforbindelse. Sjekk situasjonen før du bestiller billett.

Båt: Kollektivtransporten i Venezia-lagunen består i stor grad av båter. Og selv om prisene er stive, kan billettene brukes i hele lagunen, som inkluderer både Chioggia, Venezia, Murano og Burano. Utnytter du det, kan du dra på mange utflukter uten å kjøpe dyre billetter på turistbåter.

Her kan du bo:

Hotel Grande Italia: Tradisjonelt, flott hotell like ved båthavnen. Restaurant med nydelig mat, og utsikt til byens vakreste bro.

Hotel Mediterraneo: Rett ved stranden i Sottomarina

Flere campingplasser på Sottomarina, for eksempel Camping Adriatico: Stor plass til bobil og gode fasiliteter, rett ved stranden.

B&B eller Airbnb: Mange muligheter både i Chioggia og Sottomarina



GRILLET ENTRECÔTE MED JORDBÆRSALSA

Dette trenger du
Fire porsjoner

- 4 biffer av entrecôte storfe
- 2 ts salt
- 1 ts kvernet pepper
- 2 ts nøytral olje til pensling
- Jordbærsalsa:
- 400 g jordbær
- 0,5 dl rødløk
- 1 jalapeño (doble hvis du liker det sterkt)
- 2 ss finhakket bladpersille
- Revet skall av 1 stk. lime
- Saften av 0,5 stk. lime
- 0,25 ts salt
- 0,25 ts pepper

Slik gjør du

1. Tørk av biffene med litt kjøkkenpapir. Krydre dem med salt og grovkvernet pepper og pensle dem med litt olje.

2. Grill biffene på direkte varme til kjøttsaft pipler ut på oversiden. Snu dem og vent til det pipler igjen. Nå har du medium grillet biff. Legg biffene for hvile i et par minutter på kald sone før servering.

3. Hvis du vil pensle biffene med grillsaus/glaze bør du gjøre det etter at biffene har fått en fin grillskorpe. Mange grillsausser inneholder sukker, som gjør at sausen fort brenner seg ved høy varme.

4. Kutt jordbær i små terninger og ha dem i en liten bolle. Finhakk rødløk og ha den i bollen sammen med jordbærene.

5. Rens jalapeñoen fri for frø, og finhakk den. Hakk også bladpersille og ha jalapeño og bladpersille i bollen.

6. Riv skall av lime, og press limesaft over bollen. Rør alt lett sammen og smak til med salt og pepper.

NB!

Server gjerne entrecôten med en god salat og en potetvariant i tillegg til jordbærsalsaen.



KYLLINGBURGER MED GRILLET ANANAS

Dette trenger du
Fire porsjoner

- 4 kyllingfileter
- 1 ss nøytral olje
- 0,5 ts salt
- 0,25 ts kvernet pepper
- 125 g kremost naturell eller snøfrisk
- Grillet ananas-salat:
- 1 frisk ananas
- 1 rød chili
- 1 ss revet frisk ingefær
- 2 ss finhakket frisk koriander
- Skall av en lime
- 3 ss nøytral olje
- Saften av en lime
- 0,5 ts salt
- 0,25 ts kvernet pepper
- Tilbehør:
- 4 hamburgerbrød
- 1 agurk
- 1 rødløk

Slik gjør du

1. Skrell ananas, skjær den i fem mm tykke skiver og legg dem til side. Finhakk chili og ha den i en liten bolle sammen med revet ingefær, koriander, limesaft og olje.

2. Grill ananasskivene på begge sider på sterk varme i ca. fem minutter. Skjær den grillete ananasen i mindre biter og ha dem i dressing. Bland alt godt sammen og smak om nødvendig til med salt og pepper.

3. Del kyllingfilet i to, pensle med litt olje og krydre dem med salt og pepper.

4. Grill kyllingbitene på direkte varme i to-tre minutter på hver side. Legg dem over på indirekte varme.

5. Gjør klart resten av tilbehøret. Varm opp hamburgerbrød. Skjær agurk i tynne skiver på langs - bruk gjerne en ostehøvel til dette. Kutt rødløk i tynne skiver.

6. Fyll de varme hamburgerbrødene med snøfrisk/kremost, agurkstrimler, saftig, grillet kyllingfilet, rødløk og topp med den grillete ananassalaten. Pynt gjerne med litt karse eller andre friske urter.

Tips!

Ved grilling på **direkte varme** grilles maten rett over varmekilden.

Ved grilling på **indirekte varme** ligger maten under lokk litt vekk fra varmekilden, i «den kalde sonen».

GRILLET CAMEMBERT MED JORDBÆR

Dette trenger du
Fire porsjoner

- 1 camembert
- 1 ss nøytral olje til pensling
- 400 g jordbær
- 2 ss balsamico glaze

Slik gjør du

1. Pensle osten med olje og grill den raskt på begge sider på direkte varme. Ikke la den ligge for lenge, da smelter osten utover og du ender opp med å rengjøre grillen.

2. Flytt osten over til indirekte varme og la den grille videre til den er myk og lun, i åtte-ti minutter.

3. Grill jordbær til de er lune to-tre minutter og server til osten. Topp med balsamico glaze.



Du kan bytte ut camembert med en annen type myk ost, men pass på at det er en ost som har skorpe rundt hele.

GRILLET SOMMERKÅL MED MYNTE OG KORIANDERDRESSING

Dette trenger du
Fire porsjoner

- 1 kg nykål/sommerkål
- 2 ss nøytral olje
- 0,5 bunt frisk mynte
- 0,5 bunt frisk koriander
- 0,5 bunt bladpersille
- 2 ss sriracha (asiatisk chilisaus) eller annen sterk chilisaus
- 3 ss rødvinseddik
- 4 ss olivenolje



Slik gjør du

1. Fjern om nødvendig de ytterste grove bladene av kålen og del den i åtte båter.

2. Pensle lett med olje og legg kålen på grillen. Grill den i 3-4 minutter på hver side, avhengig av størrelse på båtene og varmen på grillen.

3. Fjern grove stilker fra urtene, ta eventuelt vare på litt mynte til pynt. Ha urtene i en hurtigmikser sammen med rødvinseddik, olivenolje og sriracha. Kjør mikseren til du har en jevn blanding. Hell den over i en skål og smak til med salt og pepper. Juster konsistensen med litt mer olje og/eller eddik.

4. Legg den grillete kålen på et fat og hell over dressingen. Pynt med mynte.

DRIKKE TIL GRILLMATEN

Jeg har ei venninne som sier at alt kan grilles – alltid! Jeg er tilbøyelig til å være enig. Uansett hva slags grill en har, så er det den deilige maillardeffekten, sammen med røyksmaken, som gjør grillmaten ekstra god. Vi har smakt et variert utvalg drikke som passer til mange av de vanligste grillrettene.

TEKST: SELJE LYGSET



ALKOHOLFRI INGEFÆRØL

Thomas Henry Ginger Beer

Pris: 54,90 Varenr.: 13832201
Alkoholfri Sukker 142g/l



Ingefær kom til Europa på 1700-tallet, og engelskmennene fant raskt ut at man kunne brygge en krydret og leskende drikk på ingefær, sukker og sitron. Alkoholfritt ingefærøl er lett tilgjengelig og finnes i mange varianter i dagligvare og på Vinmonopolet. Dette smaker som en litt krydret limonade som varmer på tunga, sødmefullt og med tydelig ingefær i etter-smaken.

☛ Passer i grillmarinaden og som følge til BBQ-kyllingvinger, spareribs, salater og som leskedrikk.

ØL

St. Pierre White Belgian Abbey Beer

Pris 47,90 Varenr.: 15191902
5%



Et klosterøl er, i motsetning til trappistøl som må brygges innenfor et klosters murer, et øl laget på samme måte som trappistøl og som kan brygges av alle. En belgisk wit (white) er krydret med sitrusskall og korianderfrø, noe som tilfører den lyse hvetemalten ekstra kompleksitet. Ølet er matt lyst med fint skum. Det dufter tydelig av lys malt, sitrus, koriander, litt nellik og banan. Smaken er krydret, med kremet munnfølelse og god lengde.

☛ Klassisk tilbehør til blåskjell, utmerket til pølser, salater, kylling og mye mer.

RØDVIN

Weinert Carrascal 2021

Pris: 209,90 Varenr.: 3240401
13,5% Sukker > 3 g/l



Argentinere er verdensmestere i grill, så hva er da mer naturlig enn å pare godt kjøtt med vin fra samme land? Provinsen Mendoza ligger vest i Argentina. Over 800 meter over havet koser vinrankene seg i det relativt milde klimaet der. Carrascal er blant de 100 beste vinhusene i verden. Vinen er mørk rød på farge og lukter innsmigrende av modne mørke bær, hint lakris og plomme. Smaken følger opp med moden frukt, bjørnebær og krydder. Det er strukturert og har bra lengde.

☛ Dette passer til nesten alt av kjøtt, rett og slett.

HVITVIN

Hexamer Meddersheimer Rheingrafenberg Riesling Spätlese Trocken 2023

Pris: 214,90 Varenr.: 5092501
12% Sukker 8,7 g/l



Til grillmaten, vil du sjelden trå feil med en riesling med bittelitt restsødme, godt balansert med frisk syre. Harald Hexamer er en relativt ung vinmaker i et område som først fikk status som egen vinregion i 1971. Denne vinen er laget på druer fra Hexamers toppvinmark og dufter druetypisk av eple, litt tropisk, sitrus, flint og hvit fersken. Smaken følger opp med frisk og syrlig munnfølelse, deilig fruktighet og lang, kompleks ettersmak.

☛ En vin som dette er perfekt følge til pølser, retter av svin, kylling, skaldyr og grønnsaker eller en ostebit.

ROSÉVIN

Thymiopoulos Rosé de Xinomavro 2023

Pris: 224,90 Varenr.: 13015901
12,5% Sukker < 3 g/l



Viner fra Hellas er i vinden og det kommer mye godt derfra. Xinomavro er den viktigste druen fra Makedonia, nord i Hellas. Vi har smakt en rosévin laget på denne druen. Apostolos Thymiopoulos regnes som en stigende stjerne i Hellas' vinverden. Her nord i Hellas er klimaet sammenlignbart med det i Bordeaux. Denne lyserosa vinen lukter utrolig deilig av røde bær, fersken, blomster, moden sitrus og urter. Smaken følger opp med saftig og strukturert munnfølelse og lang ettersmak.

☛ Dette er utmerket til grilla laks, middelhavsmat og kos.

PERLENDE VIN

Il Falchetto Brachetto d'Aqui 2024

Pris: 189,90 Varenr.: 4592301
6% Sukker: 130 g/l



Serveres det bær, rabarbrapai, en liten sjokoladedit eller noe annet søtt etter grillmaten, er det virkelig verdt å prøve seg på en Brachetto. Denne vinen fra Piemonte, som visstnok var en yndet gave fra Julius Cæsar til Kleopatra, er som perlende godteri. Det smaker og lukter friske røde bær, ferske jordbær, litt sitrus og krydder. Vinen har et deilig saftig preg, den er lett perlende med gode bærtone, fin lengde og struktur.

☛ Dette er en frisk og lekker dessertvin.

Fikk orden på sexlivet

Hverdagen er blitt god igjen for Fredrik. Men skrur vi tiden tilbake, var det faktisk helt annerledes.

- Jeg var misfornøyd med utholdenheten min - eller rettere mangel på den utholdenheten jeg pleide å ha i sengen. Lysten var helt bort. Jeg følte meg rett og slett ... tom.

- Jeg er en mann i min beste alder, sa jeg til meg selv. Det er nå jeg virkelig bør gi gass og nyte livet, forteller Fredrik, som raskt begynte å lete etter hjelp på nettet.

Fredrik fikk øye på Virizil med ginseng på ingredienslisten.

- Det var nettopp det jeg lette etter, så jeg bestilte en pakke ... og ble ikke skuffet. Energien



*SEXLYST
*FYSISK EVNE
*UTHOLDENHET

og lysten kom stille og rolig tilbake, uke etter uke. Det var som om at jeg fikk meg selv tilbake. Det var en god følelse, sier Fredrik.

” - Nå føles det normalt igjen. Du vet, når man nettopp har våknet om morgenen ... Ja, en mann forstår nok akkurat hva jeg mener, smiler Fredrik.

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 hulkommelsen. 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



ANNONSE

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 kjønns-hormonet. Sink bidrar til å opprettholde et normalt testosteronnivå i blodet og til en normal fruktbarhet og reproduksjon.

Bestill Virizil - få 50%

på 1. pakke ved abonnement

Kun kr 199,-
Totalt 238,- inkl frakt
1 måneds forbruk

RING: 37 08 13 00
Man-fre kl 8-16

SMS: VIRIZIL10 til 2210

WEB: wellvita.no

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.



Ingen bindingstid
Fornøydgaranti



wellvita

Hjelp magen din

3

TEGN

på at du kan trenge hjelp til magen

Stadig flere mennesker, i alle aldre, sliter med luft i magen, murring eller en stinn- og oppblåst mage, som følge av dårlig fordøyelse. For mye fet mat og en hverdag med stillesittende arbeid, får tarmen til å jobbe langsamt. Dermed kan avfallsstoffer hope seg opp i tarmen. Opphoping av avfallsstoffer i tykktarmen, setter i gang en gjæringsprosess. Da oppstår forskjellige gassdannelser, som blåser opp magen.

Sett i gang fordøyelsen

For å unngå mageproblemer, bør du få fart på fordøyelsen din. Macoform inneholder en unik sammensetning av ekstrakter fra artisjokk og løvetann, som hver på sin måte jobber på lag med magen.

Plantene har en bred virkning og kan derfor brukes mot mange forskjellige problemer med magen.

Les mer på wellvita.no

OPPBLÅST MAGE

FORDØYELSES-PROBLEMER

MYE LUFT I TARMEN

Kjenner du igjen dette:

Om morgenen er magen flat og du føler deg vel, men etter flere måltider i løpet av dagen blir en følelse av oppblåsthet mer og mer merkbar.

MACOFORM er basert på ekstrakt av **artisjokk** som kan hjelpe ved oppblåsthet som følge av luft i magen, ved fordøyelsesproblemer bl.a. ved å fremme produksjonen av fordøyelsessaft er, pluss at den kan fremme vekttap. Inneholder også ekstrakt av **løvetann**, som bidrar til å stimulere fordøyelsen, opprettholde pH-balansen, samt til en normal mage- og leverfunksjon.

Bestill Macoform til halv pris

for 1. pakke ved abonnement.

Kr 199,-

Totalt inkl. frakt 238,- 2 mnd forbruk

SMS: FORM 10 TIL 2210

WEB: WELLVITA.NO

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl 8-16



wellvita
Engenes 15, 4865 Åmli

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.

"Jeg ble kvitt den oppblåste magen"

- Jeg har vært plaget med en oppblåst mage i mange år. Magen føltes ofte stinn og hard, som om det lå en ball der inne, forteller Anette.

- Jeg hadde prøvd stort sett alt... Macoform viste seg å være den riktige løsningen for meg. Den oppblåste magen forsvant, og Macoform har vært en fast følgesvenn de siste årene, sier Anette.



ANETTE

"Hjelp til mage- og fordøyelsesproblemer"

Jon kjenner godt til alt om oppblåsthet og fordøyelsesproblemer. I en lang periode sugde det gleden ut av hverdagen hans.

- Magen min kunne ligne en stor tønne. Partneren min foreslo ingrediensene i Macoform, og det var helt fantastisk, forteller Jon. Magen er nå flat og fungerer fin.



JON

80 år siden fredsslutningen

MAI 1945; ROLLAG I NUMEDAL

Min far, 20 år gamle Ragnar Hans Larsen (1925–2015), og hans to år eldre bror Per Magne (1923–2017), har fått mobiliseringsordre fra sin lokale Milorgsjef. De to ungdommene finner fram hver sin Stengun maskinpistol med ammunisjon, som har ligget gjemt og nedgravd i den isolerende sagflisa på loftet på Rollag jernbanestasjon. Der er faren Petter Larsen stasjonsmester. Guttene tar på seg det røde armbindet, som markerer at de er norske soldater.

TEKST: ØYVIND STRANNA LARSEN

PER GIKK INN i motstandsarbeidet til Milorg allerede i 1941, da han fylte 18 år. I 1943, da min far var blitt 18 år, fikk også han anmodning om å bli med.

Først i maidagene to år seinere kunne brødrene glede seg over at faren heiste det norske flagget på Rollag jernbanestasjon, i et frigjort Norge.

«Min far var en streng mann både som stasjonsmester og privat», fortalte far. «Men da Per og jeg etter mobiliseringsorden i maidagene 1945 stod på det vesle kjøkkenet med rødt armbind og hver vår Stengun, da så jeg at han felte noen tårer». I ettertid fortalte Petter at han da var usikker på den videre skjebne til sine sønner. Kanskje var det siste gang han så guttene sine. For det var mye usikkerhet i disse mai-dagene før freden i Norge var et faktum.



SYMBOL. Hjemmestyrkene fikk utlevert et armbind som markerte at de var norske soldater.

Kapitulasjonen i Frankrike. Den 3. mai 1945 tok tyskerne kontakt med hovedkvarteret for den britiske armé i Frankrike, med sikte på overgivelse. Og natt til 7. mai underskrev den tyske generaloberst Alfred Jodl kapitulasjonsbetingelsene. Men ville tyskerne i Norge også overgi seg? De hadde en veltrent og godt utrustet styrke i landet på rundt 350 000 mann. NRK kun-

ne etter hvert informere om kapitulasjonen i Frankrike, men statskanalen tilføyde: «En tror at overgivelsen også gjelder de tyske styrkene i Norge.» Det var først natten mellom 8. og 9. mai at kapitulasjonen var et faktum. Men allerede i oktober 1944 var deler av Finnmark blitt frigjort, fram til Tana bru, etter innrykkingen av sovjetiske styrker.

Hjemlige nazister. Hjemmestyrkene hadde mot slutten av krigen om lag 40 000 kvinner og menn som var klare for å frigjøre landet. Men nazipartiet Nasjonal samling hadde til sammen cirka 54 000 medlemmer på ett eller annet tidspunkt under krigen, ifølge medlemslistene. Utmeldingene fra partiet kom imidlertid raskt fra mange nazister da de etter hvert forstod at tyskerne ville tape krigen.

Norges aller viktigste innsats under 2. verdenskrig var det krigsseiler-

ne som stod for. Ved starten av krigen hadde Norge verdens fjerde største handelsflåte, som ble av uvurderlig betydning for de allierte. 9. april 1940 arbeidet cirka 24 000 sjøfolk på norske skip, de aller fleste var nordmenn. Tyskerne ga ordre om at skipene skulle gå til tysk-okkupert havn. Ikke en eneste kaptein fulgte den ordren.

Gjennom krigsårene fraktet norske skip en stor mengde nødvendighetsartikler, militært utstyr og ikke minst flybensin fra USA til England. Norske skip gikk også i konvoier med krigsmateriell til Murmansk. Det var en tragedie at norske myndigheter ikke tok seg bedre av traumatiserte krigsseilere etter fredsslutningen.

Flyslipp i Rollag. Motstandsgruppene i Norge fikk etter hvert bra med forsyninger både av våpen, ammunisjon og øvrig materiell via flyslipp fra England. Og min far deltok i arbeidet med å ta imot slipp.

«Vi hadde fått et flyslipp på sommeren, i nærheten av ei seter, fortalte han. Setra var i full drift, men vi visste at seterjenta var til å stole på, hun ville ikke røpe noe til tyskerne.»

Milorg-gutta i Rollag dro opp til slippstedet for å samle inn containere med utstyr. Men ofte kunne det komme folk forbi setra, far fikk derfor ordre om vakthold. Ordren fra Milorgsjefen var klar: «Dersom det kommer ukjente på stien inn mot slippområdet

FLYDROPP. De norske motstandsgruppene mottok store mengder våpen, ammunisjon og øvrig utstyr via flyslipp fra England.



MINNER. Konteinere fra flyslipp under krigen finnes fremdeles både i vann og i utmark enkelte steder i Norge. Disse konteinere lå lenge på Saltfjellet ca. 5 km vest for Lønsdal stasjon, langs den merkede turstien mot Bjøllådalen. De er nå fraktet ned fra fjellet, en er restaurert og lagres på Saltdal museum.

skal de ikke forlate stedet før jeg er tilbake og har klarert vedkommende.» Min 18 år gamle far var allikevel temmelig usikker på hva han skulle gjøre for å tvinge noen til å bli værende. «Her har du en pistol», sa Milorgsjefen. «Hvis intet annet nytter har du ordre om å skyte.»

En time seinere kommer en person som far ikke kjenner. Han prater først litt og belager seg på å gå videre i retning der arbeidet med slippet foregår. «Du får vente her inntil videre», sier far. Den godt voksne mannen ser litt undrende på ham, lurar på hvorfor denne unggutten forlanger noe



MARSJTRENING. Milorg i Rollag trener på å marsjere før de skal til Oslo for marsjering under Kong Haakons ankomst til Norge den 7. juni. I motsetning til tyskerne hadde ingen av dem prangende uniformer. Men dette var meget hardbarkede karer som til daglig arbeidet i svært fysisk anstrengende yrker, bl.a. med skogsarbeid og anleggsvirksomhet. Dessuten var flere jegere, og en del hadde vært medlem av Rollag skytterlag i mange år. Under invasjonstidene i 1940 lærte tyskerne seg raskt å frykte ildgivningen fra nordmenn, for når det smalt fra et norsk våpen så falt det en tysker.

slikt. Blir samtidig skarp i stemmen og sier at han har slett ikke tid til å vente. Han skal innover i skogen for å se til sauene sine. «Da tar min far fram den ladde pistolen, tar ladegrep, retter den mot mannen og gjør det helt klart at dersom han ikke venter vil han bli skutt. Heldigvis forstår mannen at her har han intet annet valg enn å vente. Etter vel en time kommer Milorg-sjefen tilbake og konstaterer at mannen er en kjenning som man kan stole på. Da far mange år seinere fortalte meg om hendelsen, spurte jeg om han virkelig hadde skutt? «Ja, sjølsagt. Det var ordren jeg fikk», sa han. «Mannen kunne vært nazist og angitt hele gruppa vår, med katastrofale følger for oss alle.»

Arrestasjoner av nazister. Milorg fikk ordre om å arrestere nazister. Arrestasjonslister var gjort klare for lenge siden. «Dette var personer som vi virkelig hadde fryktet i løpet av krigsårene», fortalte far. «Flere var angivere, og mange ville ikke nølt med å angi oss dersom de hadde oppdagat at vi var med i motstandsbevegelsen. Dette

kunne i beste fall kun medført arrestasjon, i verste fall tortur og død.» Far fortalte om en episode under krigen der en nazist i bygda en søndag hadde begynt å utspørre hans søster på ti år om hvor han befant seg. Far var da på Milorg-trening langt inne på åsene hele helga. Heldigvis svarte søsteren at det visste hun ikke.

I maidagene 1945 ble nazistene i Rollag internert i et forsamlingshus. Gutta fikk så ordre om vakthold. Rett etter arrestasjonen klaget en nazist over at han var sulten. «Da gjorde Milorg-kameraten min en tabbe», fortalte far. For ingen hadde noen som helst sympati med de som hadde sviktet sitt land, og i tillegg bidratt til å gjøre situasjonen farlig for motstandsfolk. Kameraten slengte derfor en kjapp replikk til nazisten: «Dere trenger ikke noe mat, for dere skal snart skytes alle sammen». Dette spredde seg umiddelbart blant nazistene, og resulterte etter hvert i at mange av dem fikk et sterkt og vedvarende behov for å oppsøke utedoen. «Vi måtte vokte mange av dem fram og tilbake mellom forsamlingshuset og utedoen jgen-

nom hele natta», fortalte far. «Og det forekom sjølsagt ingen avrettinger av nazister»

Fredsmarsjering i Oslo. Muligheten for reisevirksomhet hadde vært svært begrenset for de aller fleste i løpet av krigsårene, verken min far eller mange av hans kamerater hadde noen gang vært i hovedstaden. Men så fikk Milorg ordre om at de skulle marsjere gjennom Oslos gater den 7. juni 1945.

«Vi hadde aldri trent på å marsjere», fortalte far. «Hadde jo kun trent på å bekjempe tyskerne, og den treningen omfattet definitivt ikke marsjering.» Den lokale Milorg-sjefen ga derfor ordre om at det nå skulle trenes, slik at de kunne presentere en akseptabel marsjering gjennom hovedstaden. Og den 7. juni marsjerte Hjemmestyrkene gjennom Oslos gater. «Etter marsjeringen hadde vi noen timer ledig før togreisen tilbake til Rollag», fortalte far. «Mange av oss valgte å gå på kino for første gang, og vi så en film på Colosseum kino. Det har aldri vært så mye våpen på den kinoen, verken før eller seinere.»



☎ 401 85 547

Din støttespiller i alderdommen

SeniorSupport tilbyr tjenester for en god og aktiv alderdom. Vi skreddersyr tjenesten for våre kunder. Hyggelige og dyktige mennesker som kommer for akkurat det du trenger.

Vi tilbyr blant annet:



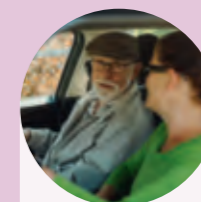
Teknisk & digital hjelp



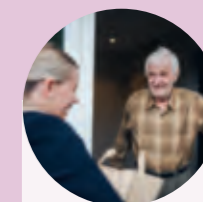
Fast besøksvenn



Frisør & fotterapeut hjem



Følge-tjenester



Praktisk hjelp og bistand

Kontakt oss og avtal i dag!

☎ 401 85 547

hei@seniorsupport.no

www.seniorsupport.no

Bo lengre i eget hjem!

Å installere heis gir mulighet til lengre livsløp i egen bolig/leilighet og øker tilgjengeligheten for deg og dine.

En fornuftig investering for fremtiden.

– For de fleste av oss er hjemmet et sted som inneholder historier og minner om oss og våre nærmeste. Nordmenn flest vil bo hjemme så lenge de lever. Dette er mulig med våre villaheiser, sier salgs- og markedssjef Håkon Undheim.

Våre villaheiser

Villaheisene kommer i flere størrelser, og kan både stå frittstående eller innlemmes i bygget. De er designet for å imøtekomme moderne krav til design, kvalitet, funksjonalitet og sikkerhet. Villaheisene våre kan skreddersys til ditt ønske når det kommer til farge og materialvalg.



TKS Heis AS – Torlandsvegen 3 – 4365 Nærbo
tksheis.no / +47 40 00 10 59 / post@tksheis.no



tks
HEIS



Skann med kameraet og hør nevrokirurgen forklare

Lider du av voksevannhode?

Få behandling uten ventetid og livskvaliteten tilbake!

Har du problemer med å gå? Problemer med å huske? Er du genert av inkontinens og plutselig vannlatningstrang?

Nesten 4 prosent av alle personer over 65 år lider av voksevannhode. Til tross for at tilstanden er ganske vanlig, går mange ubehandlet.

Jo tidligere man får behandling, desto bedre blir resultatet

I Norge er det lange ventetider for behandling, men det finnes andre alternativer. Kraniekirurgisk Klinikken ligger i Danmark, og er den eneste klinikken i Norden som tilbyr utredning og behandling av voksevannhode uten ventetid. Vi har behandlet flere norske pasienter.

Utredning og behandling innen 4 uker

Undersøkelse og behandling kan gjennomføres ved et besøk på klinikken med overnatting. Behandlingen skjer på det private sykehuset Mølholm, omtrent to timer fra København.

For mer informasjon: molholm.dk/voksevannhode

Du er velkommen til å sende spørsmål direkte til vår norske legekonsulent Jan Saip Aunan-Diop på jsa@molholm.dk

Visste du det?

I mange tilfeller gir Helfo tilskudd, og flere forsikringsselskaper dekker utgifter til behandling. Vi hjelper til med søknaden.



www.molholm.dk
Brummersvej 1 · 7100 Vejle
+45 7642 7415 · info@molholm.dk

PRIVATHOSPITALET
MØLHOLM



kultur

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

MINIINTERVJUET

TRAVEL TYPE

Tomas Adrian Glans er koreograf og regissør. 48-åringen jobber hovedsakelig med musikkteater, og har mange store oppsetninger på CV-en. Årets «sommerjobb» er *Elden*, et svært historisk drama på Røros fra 23. juli–2. august.

1 Hvorfor skal man se *Elden*? Det handler om noe som er en del av en nasjonal arv, en stor krigstragedie som tar oss tilbake til 1718–1719 da 10 000 svenske soldater gikk mot Trondheim for å innta Norge, etter ordre fra Karl XII. Noen av styrkene kommer til Røros på jakt etter kobber. Og på tilbake marsjen til Sverige, etter at Karl XII døde, frøs 3000 soldater i hjel på fjellene. Men det er et stykke med et budskap om fred. Det har blitt noe helt eget, og mange ser det igjen og igjen.

2 Hva er mest spennende med denne oppgaven? Å få lov til å jobbe såpass stort, med så mange mennesker, lede dem til å levere. Amatører, profesjonelle og frivillige, som ellers gjør helt forskjellige ting, må samarbeide godt. Den enkeltes bakgrunn forsvinner litt når folk jobber sammen i et slikt prosjekt.

3 Er du spesielt opptatt av historie? Nei da, det skal jeg ikke skryte på meg. Jeg er mye mer opptatt av det menneskelige dramaet som foregår, uavhengig av tidsepoken.

4 Hva skjer etter *Elden*? Da skal jeg rett i gang med *A Little Night Music* på Nationaltheatret. Ellers har jeg noen egne prosjekter på gang, et teaterstykke og en musikal, som jeg håper å få satt opp.

Her kan du lese mer om *Elden*: elden-roros.no



TEKST: ANNE WIENBERG · FOTO: HEDA GUMUNDSDOTTIR/KILDEN TEATER OG KONSERTHUS

jubileum

SØNER AV NOREG

I år er det 200 år sidan dei første nordmennene utvandra til USA. Vi har møtt to av dei som framleis i dag føler seg som norske og som har spesialkompetanse på norske lefser, stabbur og ikkje minst akevitt.

TEKST OG FOTO: ELI STRAND



DEI HAR SETT til livs meir lefser og lutefisk enn dei fleste nordmenn, og har stålkontroll på det norske kartet. Sjølv om det i år er meir enn 200 år sidan dei første nordmennene tok ut på den store reisa over er det forbløffande korleis dei to karane vi møter, har tatt vare på tradisjonane frå forfedrane. Dei to er med i ein klubb dei kallar «Sons of Norway», og dei set stor pris på det norske besøket. Det er ingen tvil om at Ross og Dick er svært stolte over opphavet sitt. Det har dei til felles med mange norsk-amerikanarar.

Stabbur og fjordingar. Eg møter dei to pensjonistane på heimstaden i Minnesota, cirka ein times køyring frå Minneapolis. På den store eigedomen



er det sett opp eit ekte norsk stabbur som også ruvar godt i terrenget. Det første snøfallet har lagt seg som eit lite dryss på plenen denne novemberdagen, berre eit par dagar før presidentvalet i USA. I den store garasjen står det ein eld-

📍 **STABBUR.** Ross er stolt over å ha eit ekte norsk stabbur på eigedommen sin.

📍 **NORSK AKEVITT.** Dei to pensjonistane skålar gjerne med norsk akevitt.

gammal slede som får lufta seg ved store anledningar. Så kjem dei brått travande, to heilnorske fjordingar! Desse to karane er visst meir «norske» enn dei fleste andre eg kjenner.

Inne i varmen drar dei fram eit stort noreskart og sannleg kjem det ikkje akevitt på bordet også. I drammeglas der det sjølvsagt står Norge på, blir det utført eit eige ritual dei har når dei skålar. Stor er gleda når eg rosar dei for å gjere det heilt riktig.

Noregsvener. Norsk akevitt er ikkje det einaste som drar dei to mot landet vårt. Ross har ei dotter i Oslo, og Dick har slektningar i Haugesund. I tillegg drar dei ofte på rundreise, og det blir fort klart at dei sjølvsagt har vore på tur langs Sognefjorden og kan raskt

PS!

Sons of Norway ble grunnlagt av 18 nordmenn den 16. januar 1895 i Minneapolis, USA, som en hjelpeforening for norske innvandrere. KILDE: WIKIPEDIA

huke av på kartet kor under-teikna vaks opp.

– Vi drar til Norge så ofte vi kan og passar på å kjøpe med oss litt godsaker heim igjen når vi er på tur. Ross tar fram ein pakke med lomper, som dei kallar for lefser, og spør meg kva vi brukar dei til. Eg fortel han at vi helst brukar dei til pølser og at det vi kallar lefser blir brukt til kaffimat.

Heiar på Harris. Då eg besøkte Ross og Dick var det berre tre dagar igjen til presidentvalet, og eg er sjølvsagt spent på om dei skal stemme på Harris eller Trump. Dei fleste norskamerikanarar stemmer republikansk, så eg er forberedt på at dei heiar på Trump. Men desse to skal utan tvil stemme på Harris.

Dei likar den skandinaviske modellen med ein sterk velferdsstat og gratis helsehjelp til alle. Men dei vil ikkje kopiere Norge heilt.

– Vi har ikkje råd til gratis utdanning slik de har. Det trur eg ikkje vil fungere så godt her, de er nok litt rikare enn oss, seier Ross.

Eit splitta land. Det er liten tvil om at det er eit splitta land eg besøker berre dagar før valet. På mange arbeidsplassar er det lagt ned forbod mot å snakke politikk og vi har møtt mange som ikkje er på talefot med sin nærmaste familie.

– Vi har vener på begge sider, men våre nærmaste vener er demokratar, fortel Ross.



Vi drar til Norge så ofte vi kan og passar på å kjøpe med oss litt godsaker heim igjen

Ross Hanson



– Korleis skal de klare dykk om det blir fire nye år med Donald Trump?

– Vi klarte oss gjennom den første perioden, så då klarer vi vel ein periode til, kjem det unison frå mennene.

– Uansett er det ikkje oss det vil gå mest utover, men heller

dei som har minst frå før, seier Dick.

Misnøgde med Trump. Sidan eg forlét karane berre eit par dagar før valet, er eg spent på korleis dei ser på Trump no når han er tilbake ved makta. Eg tar ny kontakt.

Det går ikkje lang tid før Dick sender meg ei lang liste over ting han har på hjartet. Spesielt skuffa er han over at presidenten ikkje har fått slutt på krigen i Ukraina, noko han lova veljarane han skulle klare i løpet av den første dagen. Han er også oppteken av den høge inflasjonen, og spesielt på matvarer, som har blitt mykje dyrare dei siste månadene.

– På kort tid har presidenten lagt seg ut med våre nærmaste allierte som Canada, Mexico og EU. Det er ein utvikling som

📍 **KONTROLL PÅ KARTET.** Ross (t.v) og Dick har full kontroll på kartet.

FAKTA

★ Mellom 1820 og 1920 utvandra rundt 800 000 nordmenn til Amerika.

★ I dag reknar ein at det er rundt 1,5 millionar norsk-amerikanarar i USA.

★ Dei fleste bur i Midvest og Sørvest.

jubileum

PS!

På www.ryfylke.trebaat.no kan du lese meir om bygginga av replikaen «Restauration».

er skremmande og som kan ta lang tid å rette opp i, seier Dick.

Må hjelpe kvarandre. Det er liten tvil om at Dick og Ross er meir bekymra no enn det dei var før valet. Lista Dick sender meg er som sagt både lang og omfattande.

– Vi ser mange som no angrar på at dei stemte på Trump, og meiningsmålingar bekreftar at populariteten hans har gått ned. Likevel har vi vener som trur på Trumps langsiktige plan. Mange av Trumps tilhengarar var og er framleis skuffa over mangelen på leiarskap frå Biden-administrasjonen.

Dick samanfatar med at dei rikaste blir rikare og dei fattige fattigare med dagens politikk.

– Vi er inne i ei tid der vi som er heldige og privilegerte må ta vare på dei som ikkje er det, seier han.

❖ **FJORDINGAR I MINNESOTA.** Ross har to fjordingar på eigedomen sin i Minnesota.



PÅ VEG TIL DÅP. Replikaen «Restauration» var ferdig i 2020 og døypt i Stavanger.

FOTO: KJELL AUGESTAOW

Seglar ruta på ny – 200 år etter

Den 4. juli 1825 tok 52 kvinner, menn og barn farvel med slekt og vener på kaia i Stavanger og satte segl ut Byfjorden. Same dato i år skal den historiske kryssinga av Atlanterhavet gjenskapast.

TEKST: INGUNN SOLLI

Denne sumardagen legg ein kopi av sluppen «Restauration» ut i kjølvatnet av den første gruppa utvandrarar. Det er Ryfylke Trebåtbyggjeri som har laga replikaen, og seglasen er ein del av markeringa Crossings 200, som hyllar norsk utvandrarhistorie. Kongeparet skal etter planen være med på det første strekket til Kvitsøy.

Då den første organiserte reisa starta i 1825, visste dei 52 personane om bord lite om kva som venta, men ferda mot Amerika skulle vise seg å bli ei lang og eventyrleg reise. Dei fleste passasjerane var lite sjøvante, og dagane kunne vere harde med dårleg vær og tøff sjø. Båten var

heller ikkje stor – berre 54 fot, eller 16 meter, lang. Det må ha vore både trøgt og lite komfort om bord.

Trua blei da viktig for passasjerane. Mange var tilhengarar av kvekarane og haugianarane, som opplevde tøffe tider i Norge i byrjinga av 1800-talet.

Amerika skulle vere ein utveg frå religiøs undertrykking og forfølgjing, og 98 døger etter at dei kosta loss i Stavanger, segla «Restauration» endeleg gjennom stretet Hell Gate i New York.

Resten er, som dei seier, historie.

Les meir om 2025-kryssinga på www.restauration.no



SPRINGTIME

Løp- og treningsreiser siden 1986

SPREK SENIOR
1 TIL 4 UKER I PORTUGAL

HØSTEN 2025
VINTER 2026

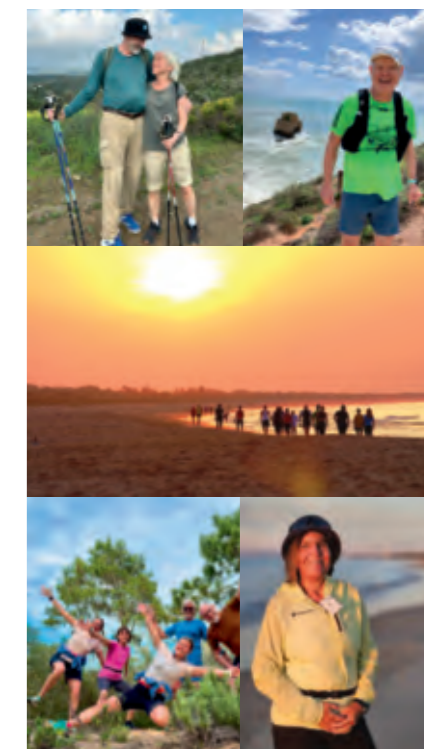
BOOK SENEST
1. SEPTEMBER
FOR BEST PRIS.

2000 KRONER I RABATT
FOR MEDLEMMER
AV PENSJONISTFORBUNDET.

Offisiell Partner  Pensjonistforbundet



Bestill:
<https://springtime.no/seniorreiser>



Tlf: 22 88 10 00
E-post: post@springtime.no

Opplev Island, Færøyene og Grønland



Opplevelser på Færøyene
27. - 31. august

Reise med norsktalende guide på Færøyene inkl. fly, overnatting, utflukter og måltider · Pris fra kr 21.990,-

Spennende bilferie i eget tempo

Island og Færøyene venter i sommer og vi tilbyr deg å skreddersy din reise etter ønske og interesse. Vi ordner alt det praktiske. Spennende og varierte naturopplevelser, aktiviteter, historie og kultur.
Ta kontakt i dag!

Ta gjerne kontakt for nærmere informasjon eller se islandspesialisten.no/temareiser

Island
spesialisten

...med hjerte for Island!

www.islandspesialisten.no
E-post: reise@islandspesialisten.no · Tlf: 69 01 78 80



ROSESLOTTET

Skapt i takknemlighet til demokratiet



Opplev Roseslottet - en utendørs kunst- og naturopplevelse på Frognerseteren i Oslo

Gjennom 300 kunstverk setter Roseslottet søkelyset på grunnpilarene i det frie samfunn: rettsstaten, demokratiet og humanismen. Roseslottet ønsker å styrke forståelsen for disse verdiene, og hvor lett de kan gå tapt dersom vi ikke tar vare på dem.

Åpnet hver dag, hele året kl 11-17 (torsdager kl 11-20). Kaffe og nystekte vafler i Storstua. Mulighet til å bestille omvisning.

For mer informasjon, se nettsiden www.roseslottet.no
Tlf: 90 11 32 05



jubileum

200 CROSSINGS – MIGRASJON FØR OG NÅ

Under paraplyen 200 Crossings markerer kulturinstitusjoner og foreninger over hele Norge at det i 2025 er 200 år siden den første organiserte utvandringen til Amerika. Gjennom hele året kan du derfor få med deg spennende arrangementer, utstillinger og seminarer om migrasjon før og nå. Her er bare et lite utvalg.

TEKST: INGUNN SOLLI



Utvandrere (1903) av Gustav Wentzel har blitt en ikonografisk skildring av Norsk emigrasjon til USA.

PS!

Se fullstendig oversikt over arrangementer her:
www.utvandremuseet.no

UTSTILLING

Spelemenn og sognekjerringar: underholding i det norske Amerika

☉ Sunnfjord Museum, Førde i Vestland

Står til 17. oktober

Utstillingen presenterer utvandring fra Sunnfjord, Nordfjord og Sogn til USA og Canada gjennom historier om norsk-amerikanske musikere og komikere med bakgrunn i gamle Sogn og Fjordane fylke. Du møter folk som underholdt i norske samfunn i storbyene Chicago og Minneapolis, og du får bli med hele veien til Stillhavskysten for

å bli kjent med felespillere og dansere som tok musikken med seg på sine reiser.

Utvandrerne jobbet hardt for å klare seg i sitt nye samfunn, men hvordan slappet de av etter lange dager på farmen eller i fabrikkene? Hvordan taklet de med humor utfordringene de møtte – med ukjent språk og nye skikker? Hva fikk utvan-

drerne til å spille, danse og le – og hvordan kan slike innsikter hjelpe oss å forstå utvikling av innvandrersamfunn i fortid og nåtid? Slike spørsmål undersøkes i den nye utstillingen Spelemenn og sognekjerring: underholding i det norske Amerika.

Eier: Sunnfjord museum. Innsamlet av Paul F. Anderson

UTSTILLING

Min flukt

☉ Glomdalsmuseet, Elverum i Innlandet

Står til 31. desember

Over 65 millioner mennesker er på flukt i verden i dag. Flertallet er flyktninger i eget land. Kun et mindretall kommer til Europa, og av disse kommer kun en liten andel til Norge.

De siste årene har flyktningstrømmene fått stor oppmerksomhet i media, men det er lett for individene å forsvinne i mengden. Museet ønsker å vise menneskene bak. I utstillingen Min flukt møter du åtte personer som alle har forlatt hjemlandet sitt for å finne trygghet et annet sted. De kommer fra hele verden, fra konflikter som er historie og konflikter som fremdeles pågår.

KONSERTFORESTILLING

The Andrews Sisters

☉ Tælet kultursal, Selbu i Trøndelag

12. september

I forestillingen «Fra Selbu til Hollywoods Walk of Fame» får vi hele historien til The Andrews Sisters i ord, bilder og toner. De tre søstrene gjorde stor suksess med låter som «Rum and Coca Cola» og «Bei Mir Bist Du Schön», i tillegg til å opptre på film. Deres tette, jazzinspirerte arrangementer er en viktig inspirasjonskilde for popmusikken. Men visste du at moren deres, Olga, var født i Trondheim og døde i Lade kirke?

Medvirkende sangere: Ingrid Borseth Saasen, Wanja Løvø, Siri Bones og Ivar Aas.

Les mer på
www.utvandremuseet.no

UTVANDRERSPEL

4th of July - 17. mai

☉ Norsk utvandremuseum, Ottestad i Innlandet

26.–29. juni

Spelet «4th of July - 17. mai» er skrevet av Tor Karseth, og de historiske bygningene på museet danner scenen. Handlingen foregår i Belmond, Iowa, et lite stykke Norge i Amerika som ble grunnlagt av 12 utvandrere i 1869. Få år seinere hadde de norske innvandrerne dyrket opp gårdene sine, stiftet en norsk kirke og bygd skole til ungene. Vi møter folket i Belmond på USAs nasjonaldag, 4. juli, i 1870. Vi opplever den første vielsen i norske Belmond, og vi er med når de feirer 17. mai i 1880. Da har folk blitt amerikanere, men de glemmer aldri landet de kom fra.

FESTIVAL

American Festival

☉ Vanse i Agder

26.–29. juni

Har du lyst til å oppleve noe som er *Unique, Different & Lots of Fun*? Da er dette festivalen for deg! Den siste helgen i juni får du fire dager fullstappet med musikk, kultur og aktiviteter. American Festival er gratis, foruten konsertene fredag og lørdag kveld.

FORTELLERFORESTILLING

Dei første som dro

☉ Vestnorsk utvandringssenter, Sletta i Vestland

3. september

Bli med sluppen «Restauration» gjennom Hell Gate til Det lovede land. Hvorfor reiste 52 små og store fra Norge til Amerika i 1825? Hvem var de? Hvordan var overfarten over Atlanteren i en liten båt, og veien videre i et fremmed land?

Det er Anne Elisebeth Skogen som forteller historien. Hun har jobbet som dramalærer i kulturskolen i Suldal og som frilans forteller gjennom Forteljar-kokeriet i mange år.



Haaheim Gaard

Haaheim Gaard er eit lite, historisk boutique-hotell på Tysnes. Det har ein romantisk kulturhage, som blei kåra til ein av dei 25 mest spektakulære hotellhagane i verda. Haaheim har eige chokolateri som lagar handlaga konfekt. Hotellet har eit spennande kjøkken som er viden kjent for kreative og smakfulle menyar. Tysnes kan by på mange aktivitetar med vandring, sykling, galleri, restaurantar og storslåtte naturopplevingar. Ta dine kjære med på magiske augeblikk!

Stolt medlem av de historiske hotell og spisesteder

www.haaheimgard.no
Kontakt oss: +47 53 43 30 00
post@haaheimgard.no



Komplett Markise AS

- ✓ HÅLTILPASSEDE PROFF PRODUKTER SOM VARE
- ✓ MONTERING MED NØYAKTIGHET OG RESPEKT FOR KLINDNES SJØN
- ✓ PRIORITERING AV SERVICE OG OPPFØLGING

Plissegardiner, pergola, screens, terrassemarkiser, kassettmarkiser, persiener og mer. Som leser av Pensjonisten får du 30% på både produkter og montering - hele sommeren!

www.komplettmarkise.no
Vi leverer alt innen solskjerming i Oslo og Akershus

RING 944 68 223

30% Rabatt

Proffe produkter, smart solskjerming.

HAARSAKER MOBILITET



Modell R4 kr 24 000,-
Modell R1 kr 12 500,-
Modell R2 kr 13 500,-
Modell W30 kr 39 000,-
Modell W26 kr 41 000,-

- Førerkortfri
- Mange modeller
- 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
Bergen:
Hvitevareservice tlf. 915 86 392

Vi har åpent i hele sommer!



Demens i familien?
Snakk med våre fagfolk om demenssykdom

23 12 00 40
DEMENSLINJEN

eller send oss en mail på:
demenslinjen@nasjonalforeningen.no

dikt&poesi

POETEN

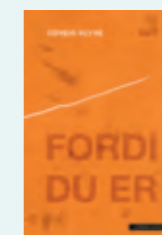


ODVEIG KLYVE (f.1954) er i 2025 tildelt Herman Wil-denveys poesipris for diktsamlinga «Fordi du er». Det vesle diktet «Etterpå» er henta frå denne boka, og avslutter ei gruppe dikt kalt Pandemisk.

«Hun har et språk som er enkelt, et innhold som er konkret og et insisterende huma-

nistisk budskap som trengs mer enn noen gang i vår skakkjorte verden», står det i grunngjevinga for pristildelinga.

Boka inneheld óg diktet «Skjelv du på handa i dag, Vladimir», som er oversatt til meir enn 100 språk og vart spreidd verda rundt like etter Putins angrep på Ukraina.



Odveig Klyve:
Fordi du er.
Dikt. Cappelen
Damm 2023

DIKTET

Etterpå

Etterpå skal vi møtast og halda rundt kvarandre.

Etterpå skal vi skura bort spor av virus, sot, missilar.

Etterpå skal vi dela same luft og overvinna alt.

Odveig Klyve

GARANTERT FRITT FOR DIKTANALYSE

Steinar Barstad har lenge tenkt at det burde stå et dikt i hvert nummer av Pensjonisten. Selv går han alltid med en samling i veska, slik at han kan fylle ledige stunder med korte tekster.

TEKST: ANNE WENBERG

Steinar er Pensjonistens nye lyrikkansvarlige.

– Hver gang skal jeg velge ut et dikt, og fortelle litt om forfatteren som har skrevet det. Men jeg kan love en ting: Det blir ingen analyser. Jeg elsker å lese dikt, men hater diktanalyse, sier han uten å nøle.

Han mener et dikt enten skal skape en følelsesmessig gjenklang eller en erkjennelse – sette i gang noe hos leseren.

Skriver selv. Da vi ringte for å slå av en poesiprat med Barstad, satt han passende nok i skrivestua på tunet ved Randsfjorden.



FOTO: PRIVAT

– Jeg har lest nesten hele livet, skriver dikt selv også, og har gitt ut et par bøker på eget forlag etter at jeg ble pensjo-

nist. Poesien er den mest innovative litterære sjangeren, der nye ord og sammenstillinger blir til, mener han, som har skrevet poesi på privaten for å holde språket åpent og levende.

Barstad arbeidet i mange år i Helse- og omsorgsdepartementet, og fryktet at han skulle bli fanget i et kjedelig byråkratspråk.

Når han blir spurt om han har en favorittdikter, kommer svaret raskt:

– Det er fortsatt Rolf Jacobsen. Mange gode har kommet etter ham, men han satte en ny standard i norsk lyrikk.

Arv – teori og praksis

For Theo Koritzinsky er det helt opplagt at hans egne barn ikke skal arve alt når han dør. Ikke minst er det også helt opplagt å snakke med dem om det på forhånd.

Foto: Siri Ø. Eriksen

Theo har gjort noe som få nordmenn gjør. Han har bestemt seg for å testamentere bort en stor sum til en hjertesak. Barna skal ikke arve alt – og det er de helt innforstått med.

Han er glad for at hans egne barn også deler den oppfatningen, og at de er enige om at arven de tre barna vil sitte igjen med uansett blir stor nok.

– Jeg kunne sikkert gitt enda mer til veldedighet, men dette er jo ikke en enten/eller-greie. Vi må yte der vi kan yte. Ingen kan hjelpe alle, men alle kan hjelpe noen, som det heter i et av mine favorittsitat.



«For meg er det viktig at verdiene jeg står for også får virkning på mitt personlige liv. Det er noe med ord og gjerning, teori og praksis.»

Snakk med barna om arv

I en middag med barna sine til stede, luftet Theo tankene sine om utformingen av testamentet sitt. Han lurte på hva de mente om at en god sum penger skulle gå til SOS-barnebyer.

– Min umiddelbare reaksjon var at dette synes jeg du skal gjøre, var Jan Koritzinsky beskjed til sin far – og hans to søstre har vært enige i det.

– Hvert enkelt menneske må spørre seg selv: Hva skal til for at verden skal bli et litt bedre sted for noen andre enn bare meg og mine nærmeste, mener Theo.

Ønsker du å vite mer om arv og testament?

Besøk SOS-barnebyer/testament eller kontakt vår arveansvarlig for en uforpliktende og hyggelig prat.



Rikke Solberg

Telefon: 41 57 20 20

Epost: arv@sos-barnebyer.no

les&lytt



«Man skal ei lese for å sluke, men for å se hva man kan bruke».

HENRIK IBSEN

BØKER



LITT AV HVERT

Det er ikke vanskelig å finne spennende bøker, uansett hva som interesserer deg. Her byr vi på tre svært ulike tips.

Bie om villbier

Henning Torp Bie (ja, hun heter faktisk det) har skrevet den fascinerende boka *Bienes verden*, som kom ut i vår. Det finnes tusenvis av ulike bier, og bare i Norge er det funnet over 200 arter. I løpet av en sesong på Eløen, hennes barndoms sommerøy, tar forfatteren oss med på en reise inn i villbienes verden. Med nysgjerrig forskerblikk og stor naturglede skriver hun om samspillet mellom bier, blomster og naturen omkring. Det er bare å skjerpe sansene og ta inn den fantastiske naturen og artsmangfoldet.



Riverton-vinner

Eva Fretheim vant nylig Rivertonprisen for *Fuglekongen*, i skarp konkurranse med veteranene Jørn Lier Horst og Jo Nesbø. 57-åringen har allerede blitt kalt den nye kromdronningen. Fuglekongen er et intenst psykologisk drama om kjærlighet, sjalusi og vanskelige familieforbindelser. Hennes første krim, *Dronningland*, kom i 2022, og i år har hun gitt ut *Papirdukkene*. Vigdis Malmstrøm er politihelten i alle de tre krimromanene. Når Fretheim ikke skriver spennende bøker, er hun journalist Moss Avis.



Svensk suksess

Caroline Säfstrand har solgt over 450 000 eksemplarer av romanen *Mitt siste ønske* i hjemlandet. Dette er ekte «feelgood» fra en av nabolandets mest populære forfattere. Historien utspiller seg på den idylliske øya Ven, ikke langt fra Danmark. Stellas sommerplaner tar en uventet vending da det dukker opp et testamente fra en fremmed kvinne som oppgir at Stella og sønnen skal få bo to uker i en hytte på øya. Det viser seg at flere har fått samme beskjed: den nyskilte Ossian, og kunstneren Monika som flyktet utenlands for mange år siden.



PODKASTER



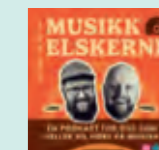
Musikk takk!

Musikk er de fleste glad i, men vi liker ikke det samme. Heldigvis er podkast-universet stort, og her noen tips vi håper du får glede av.

→ **Jazzklubben** er en podkast fra NRK med opptak fra konserter og festivaler, men også intervjuer med musikere. I episoden som ble sluppet 4. mai, kunne de slå fast at trekkspillet er tilbake i jazzen også her, mens det aldri gikk av moten i Italia og Frankrike. Nye episoder kommer hver uke.



→ **Musikkelskerne** spiller og snakker om musikk på en personlig måte. Programlederne Lars Berg Holtan og Frode Fossvold-Jørum inviterer deg inn til entusiastisk og inkluderende «samvær», noen ganger også med en gjest. Her kan du blant mye annet høre viser, jazz, hiphop, pop og punk.



→ **Jazzer om klassisk** er en podkast fra Radio Nova med klassisk musikk i sentrum, og spennende gjester. Nylig var for eksempel suksessforfatteren Erika Fatland på besøk, for hun er en entusiastisk klassisklytter, som blant annet forteller om musikkopplevelser fra flere steder i verden.



Å anvende tankene i en oppskrift

Dyrk og spis med glede Aktivistisk matbok med oppskrifter fra egen hage er visuell kunstner Barbro Raen Thomassens tredje bok. Den er «et kampskrift og en motsats til matkjedenes uniformering».

TEKST OG FOTO: EVA KYLLAND

SOM UNG VOKSEN begynte Barbro Raen Thomassen å dyrke økologisk mat til sin egen familie. For noen år siden gikk følgende opp for henne:

– Jeg har sannelig en erfaring, både med kjøkkenhagen og hva jeg bruker grønnsaker, urter og bær til. Den har jeg lyst til å dele. Her har jeg noe å bidra med.

– Heldigvis begynner vi å forstå at mennesket ikke kan ture fram. Vi må tenke på hva som er godt – ikke bare for vår egen helse, men også jordas, sier Barbro.

Å være selvberget innebærer mye arbeid. Hun opplever det dypt meningsfullt. Tenk å legge et frø i svart jord, se det spire, vokse opp og bli til noe. For henne er glede helt innbakt i denne prosessen.

Konsekvens av refleksjoner.

Dyrk og spis med glede er in-

gen ordinær kokebok.

Den «inneholder ikke bare oppskrifter, men etisk reflekterende tekster om å spise ansvarlig, og om kjøkkenhagen og det vakre som underliggende drivkraft for å forandre verden. Her får du mine metoder for å oppnå sunn jord og sunn avling», skriver Barbro.

– I tillegg har det vært morsomt å velge ut noen av de mest brukte grønnsakene i hagen min og skrive om kulturhistoriene deres. Hvor i verden stammer de fra? Hvordan har de utviklet seg gjennom århundrene? Hvordan fant de veien inn i europeisk og norsk kjøkken?

Hun tror en del lesere vil starte med oppskriftene. Forhåpentligvis leser de også noen refleksjonstekster. Andre vil begynne der, de er mer opptatt av litteratur, liker å tenke. Men kanskje har de ikke reflektert over hva det kan komme til å bety i praksis. Barbro spør:

Dyrk og spis med glede
Aktivistisk matbok med oppskrifter fra egen hage

AV: Barbro Raen Thomassen

UTGIVER: Verbum forlag 2025



– Hvordan anvender vi tankene våre konkret i en oppskrift?

Utfordret av forlagsredaktør.

Med denne boka har Barbro Raen Thomassen fullført en trilogi. *Jord og himmel om du vil* ble lansert i 2019. *Som liljene på marken. Om å leve enklere* kom i 2011.

Hun er utdannet billedkunstner fra Ecole des Beaux Arts i Frankrike og Kunstakademiet i Bergen. Barbro arbeider allsidig, mest med skulptur, tegning og installasjon. Hun har blant mye annet stilt ut på European Cultural Centre's biennaleutstilling i Venezia og på øko-utstillingen What do we care about i Kina. Hun har flere ganger deltatt på Statens høstutstilling. Siste separatutstilling var *S for Seeds and Survival* i Norsk Billedhoggerforening i fjor sommer, der tre av skulpturene ble innkjøpt til Oslo kommunes

BRUK FANTASIEN. Det har vært utfordrende for Barbro å finne nøyaktige mål til oppskriftene. – For jeg pleier bare å tenke: Hva har jeg i hagen nå? Hva kan jeg bruke det til? Så har jeg smakt meg fram til retter. Hvis jeg følger andres oppskrifter og ikke har alt som står i dem, pleier jeg ta sånt vi har i huset. Jeg håper de som leser boka, vil la oppskriftene inspirere, og bruke egen fantasi.



kunstsamling.

Når den veletablerte billedkunstneren skal ha utstillinger, er det ofte aktuelt å lage en tekst til katalogen. Barbro følte etter hvert behov for å skrive den selv. Tekstene kan bli nøkler for besøkende til å få del i verkene.

Så skrev hun noen artikler, som det lå personlig engasjement bak, til aviser og tidskrift. En artikkel ble lest av en forlagsredaktør, som ringte til Barbro og utfordret henne: «Kan du tenke deg til å la det bli en bok?»

– Og da hørte jeg meg selv ganske raskt svare: «Ja, det kan jeg gjøre.»

Hun ler litt og legger til:

– Jeg likte å skrive stil på gymnaset. Etter at en av dem var delt med klassen, sa plutselig norsklæreren: «Kanskje du skal bli forfatter.» De ordene har dukket opp i meg senere. Likevel hadde jeg ikke trodd at jeg skulle bruke tid på forfatterskap. Men det har vært fint.

Så nevner hun skrivekurs med inspirerende Gro Dahle:

– Hun fikk oss vekk fra krokene og ut på dansegulvet, om jeg kan si det sånn. Hun poengterte stadig at skal en tekst bli god, må noe stå på spill. Det må bety noe at akkurat denne blir skrevet.

En nøkkel til nytt. Barbro skriver best om formiddagen, etter en god natts søvn. Iblant våkner hun med en idé i hodet.

– I løpet av natta skjer det mye i underbevisstheden. Kanskje jeg har balt med noe kvelden før, uten å finne en løsning. Så våkner jeg og kjenner: Ja, sånn kan jeg si det.

– Men oftest må jeg skrive det fram. Tankene klarer mens jeg skriver. Og det er godt med andres blikk utenfra. En



🍷 **BUGNER.** Grønnskål, Palmekål og Pastinakk side om side.

📺 **STILLHET.** Mobil eller tv eier hun ikke. Og når Barbro arbeider ute i hagen, velger hun naturens lyder. – Da vil jeg bare ha vinden i øret, fuglesang og rasling av løv. Stillheten blir stadig viktigere for meg, den gir konsentrasjon, samling, fatning på et vis.

god redaktør er gull.

Barbro har alltid vært glad i å lese. Hva hun velger kommer an på hvor hun selv er i livet. Det har blitt mange romaner, men også sakprosa og i ungdommen betydde dikt særdeles mye.

– Jeg leser hva som helst bare teksten er god. Det spennende da er at jeg kan bli interessert i tema, som jeg ellers aldri hadde kommet til å befatte meg med. Litteraturen blir en nøkkel inn til noe nytt.

Hun håper *Dyrk og spis med glede* vil bli det for noen av leserne.

Inviterer fremmede. Flere bilder i *Dyrk og spis med glede* viser et mangfold av mennesker samlet rundt langbordet til Barbro og ektemann Tore. Sammen nyter de retter Barbro har laget. Dette er noe paret ofte prioriterer, ikke bare når en matbok er på vei.

– Det er spennende med forskjellige mennesker som har bakgrunn i ulike kulturer. De tilfører alltid samtale noe jeg ikke har hørt før og kan lære av. Jeg liker å la meg overraske.

Barbro forteller om en opplevelse i München for flere år siden, da hun hadde utstilling der. En eldre dame ba henne hjem til seg. Vertinnen fortalte at når hun bød til gjestebud, inviterte hun alltid minst et menneske, som hun ikke kjente fra før.

– Jeg har ikke klart å følge opp dette. Men jeg synes tanken er fascinerende, sier Barbro. 🍷

Nora fra Engelsviken

ÅRETS SOMMERLESING! Ny serie fra forfatteren av *Familien på Villa Solgry* og *Skjærgårdsliv*



Hemmeligheter, løgner og lidenskap på det stormfulle 30-tallet!

Jeanette Sembs nye romanserie er en storslått serie om rederfamilien Krogh. En perfekt blanding av mystikk, romantikk og spenning!



«Spenning og dramatik i skjærgården!»

@MAMMASISSEL_LESER

BLI
ABONNENT
– få toalettmappe
og bok 1
GRATIS!



«Krimgater møter familiehemmeligheter.»

STONE LOENG, SERIELESER

NORSKE SERIER
CAPPELEN DAMM



Vil du bli abonnent?

Skann koden eller ring 21 89 70 70.
Du kan også bestille på norskeserier.no

“ Jeg tror at vi noen ganger glemmer at det er mye å lære av de eldre

Kan de unge generasjonene lære noe av fortiden? Har de ulike generasjonene bruk for hverandre? Definitivt, mener Sigbjørn Johnsen og Ina Libak.

TEKST:
JORUNN EGELAND

FOTO:
MARIANNE
OTTERDAHL JENSEN

LUKTEN AV NYSTEKTE VAFLER, lystige melodier på radioen og et bestemorfang som alltid hadde plass. De fleste av oss hadde et kjærlighetsfylt forhold til besteforeldrene våre, og vi lærte mye på tvers av generasjonene. Denne kontakten mellom unge og eldre er viktig, mener Sigbjørn Johnsen (74) og Ina Libak (35).

Sammen har de to politikere, en pensjonist og en småbarnsmor, skrevet boka «Den langsomme tryggheten», med undertittelen «En generasjonskontrakt for framtida».

– Generasjonskontrakten handler om velferdsstaten og om de gode relasjonene mellom mennesker.

Det viktigste en nasjon har, er de sosiale båndene mellom mennesker, og at mennesker stiller opp for hverandre gjen-

nom livsløpet, sier Sigbjørn.

– Vi har den store generasjonskontrakten, som er velferdsstaten, folketrygden, skoler, barnehager, og så videre. Og så er det den nære generasjonskontrakten, den nære omsorgen, som Arthur nå har glede av, sier Sigbjørn og titter bort på fem måneder gamle Arthur som sitter på mamma Inas fang.

Ina stryker sønnen kjærlig over hodet.

– Da vi begynte å diskutere generasjonskontrakten, snakket vi om at den er sterk på noen måter, men så er det noen områder hvor vi trenger å styrke den for at det skal fungere bedre. Vi ville snakke om hva vi kan lære av fortiden. Var det noe som var bedre før? Er det noe som har blitt bedre? sier hun.

Mye å lære. I boka skriver de om tidligere tider, da de eldre brakte livskunnskapen videre til de yngre. I dag er all verdens kunnskap bare et kjapt Google-søk unna. Har de yngre fortsatt noe å lære av de eldre?

– Ja, selvsagt har de det, sier Sigbjørn, før Ina legger til:

– Sier han i all ydmykhet.

Begge bryter ut i latter.

– Ja, i all ydmykhet, fortsetter Sigbjørn med et smil.

– Generasjonene har alltid lært av hverandre, ikke sant? Jeg lærte mye i den «barne-

hagen» og «SFO-en» jeg hadde hos bestemor og bestefar. De lærte meg å bruke øks og sag og å hogge ved, og jeg lærte å bake lefse. Generasjonskontrakten handler om at generasjonene må overføre kunnskap til hverandre. Og du kan ikke lære å hogge ved med en app. Nei, da må du ha øks.

Ina er enig med Sigbjørn:

– Jeg tror at vi noen ganger glemmer at det er mye å lære av de som er eldre, fordi vi får så mye ny kunnskap på nett og andre steder. Og så glemmer

vi at livskunnskap og livserfaring er veldig mye verdt, sier hun.

Sigbjørn påpeker at kunnskapen kommer til oss på en annen måte enn før.

– Den gang var det stort når du kjøpte ditt første leksikon. I 20 bind kunne du slå opp alt mulig. Nå kan du jo google alt mulig. Det er veldig lett, men jeg tror at kunnskapen forsvinner raskere. Når du må lese i en bok, så sitter det kanskje litt lenger. Før kunne vi alle telefonnumrene til folk.

Nå er det nesten så du ikke kommer på ditt eget.

Færre felles referanser. Tidene har forandret seg, mye til det bedre. Sigbjørn minner om at de ikke hadde det så verst før heller.

– Jeg har tenkt mye på det den seneste tiden. Vi hadde jo lite i forhold til det vi har i dag, men vi hadde det bra. Vi var aldri sultne. Eller, jo, vi var sultne når vi var ute og lekte lenge. Men vi hadde mat på bordet. Vi led ingen nød, for



Fakta

☉ Sigbjørn Johnsen

- Norsk politiker for Arbeiderpartiet.

- Finansminister i 1990-1996 og 2009-2013. Norges lengst-sittende finansminister etter 1884.

- Fylkesmann i Hedmark i 1997-2018, avbrutt av årene som finansminister.

☉ Ina Libak

- Norsk politiker for Arbeiderpartiet. Utdannet sosionom.

- Leder for AUF i 2018-2020.

- Medlem av forbundsledelsen til Fellesorganisasjonen fra 2023.

- Ble alvorlig skadet under terroren på Utøya 22. juli 2011.

☉ **LANGVARIG BEKJENTSKAP.** Sigbjørn Johnsen og Ina Libak møtte hverandre for første gang i 1989, da Ina var noen uker gammel. Sigbjørn kjente Inas far og fikk holde den lille babyen, som senere skulle bli en god venn og partikollega.

“

Generasjonskontrakten handler om at generasjonene må overføre kunnskap til hverandre. Og du kan ikke lære å hogge ved med en app.

å si det på den måten. Vi hadde det bra materielt, men i forhold til det vi har rundt oss i dag, var det noe helt annet.

I dag har de fleste bedre økonomi og et hav av muligheter. Kanskje det derfor blir vanskeligere å erkjenne at vi ikke kan få med oss alt?

– Du har et mye større tilbud, og så føler du at dette må jeg henge med på. Men kanskje kunne du tenke at det går an å oppleve ting på en annen måte? Som Hans Børli skriver: «Jeg har sett Akropolis, for jeg har aldri vært der». Evnen til å skape bilder i hodet, den evnen har vi fortsatt. Og du rekker ikke alt allikevel.

Ina nikker: – Sigbjørn og jeg har vokst opp med å lese Hans Børli, begge to, og fellesskapet ved at vi har lest det samme, er så fint. Vi har en felles kultur, noe som binder oss sammen.

Slike felles referanser mellom generasjonene, kan være med på å styrke generasjonskontrakten. Men fellesskapet blir utfordret av at tilgangen til kultur er så mye større enn tidligere. Da Sigbjørn vokste opp, var kjøkkenbordet den store samlingsplassen i hjemmet.

– Det var show på radio som gikk fra store studioer. Vi hørte på «Søndagsposten» og «Dickie Dick Dickens». Alle hørte på det samme, fra de helt unge og oppi de øverste årsklassene. Vi hørte på skøyteløp og noter-



📍 **TOBARNSMOR.** Ina Libak fikk ny forståelse for generasjonskontrakten da hun ble mor for første gang i 2022. I år ble hun mor for andre gang, og hun brenner for temaer som barseltid og fødselspermisjon.

📍 **ØKONOMISK STYRING.** Sigbjørn Johnsen er Norges lengstsittende finansminister etter 1884. Han mener at de eldre generasjonene har plikt til å tenke framover og ikke trekke stigen opp etter seg.

te rundetider. Det var et samlingspunkt. Så kom fjernsynet, og da ble det et samlingspunkt. Men nå sitter alle med mobilen. Alle ser på hver sin serie. Hva slags sosial samling blir det da? undrer han.

«Eldre», ikke «gammel». «Jeg både ser og merker at jeg har blitt eldre, men ikke gammel,» skriver Sigbjørn i boka. Han forteller at det er forskjell på å være «eldre» og å være «gammel».

– Antall år er det du måler alderen på. Og det er et tall. Men inni her er du ofte mye yngre, sier han og slår hånden mot hjertet.

Generasjonskontrakten innebærer at vi innser nettopp det: At de yngre ikke avskriver de eldre som «gamle», men



aksepterer at de er fullverdige medlemmer av samfunnet. Solidariteten mellom generasjonene må ligge til grunn, mener Ina.

– Jeg er litt bekymret for at det blir en konflikt mellom generasjonene. At alle kjemper for seg og sitt. Ungdommen er sinte på de eldre fordi det er en klimakrise som de ikke har tatt ansvar for. Og pensjonistene er sinte fordi de føler at de har bidratt gjennom livet og ikke får nok tilbake, sier hun.

I stedet bør vi kjempe sammen.

– Vi må ta kampen på vegne av hverandre. Jeg tror at mange unge glemmer at de skal bli gamle selv en gang. Så da glemmer de at dette er en kamp som også gjelder dem. Det er deres framtid, sier hun. 🌱

UNIVERSAL HELSEPRODUKTER

Sliter du med vond rygg eller stive ledd

bestill nå
+4792419527

En favoritt blant aktive voksne – naturlig støtte for muskler og ledd

shop@universalhelseprodukter.no
www.universalhelseprodukter.no



Hva skjer hos osteopaten?

1 SAMTALE
Vi bruker god tid på kartlegging for å få en oversikt over plagene dine.

2 UNDERSØKELSE
Vi utfører tester for skader og funksjon for å avgjøre hva som kan behandles.

3 BENKEBEHANDLING
Ulike manuelle teknikker med mål om å bedre funksjon og redusere smerte.

4 AKTIVE TILTAK
Vi bruker alt fra spesifikke øvelser til generell aktivitet i behandlingen.

5 VEILEDNING
Vi gir deg råd og veiledning du kan følge opp selv i etterkant.

Finn din osteopat her ved å scanne QR-koden:

osteopati.org





Bobilferie i sommer?
Vi sørger for at bobilen din er riktig skodd!

Ta kontakt med din lokale DekkTeam-avdeling - Vi hjelper deg med å finne riktige dekk til din bil!

DekkTeam
» dekkteam.no » 800 33 558



MS BREKKE

Båttur på Haldenkanalen
Opplev Haldenkanalen med MS Brekke

Ruteturer:
onsdag - lørdag fra 7.juni - 6.september.
Guiding underveis. Salg av mat og drikke. Båten kan leies for lag, foreninger og andre hyggelige selskaper utenom rutetider. Vi sluser på alle turene.

Booking og informasjon:
www.opplevhaldenkanalen.no

tlf: 95108905, inger@opplevhaldenkanalen.no
Besøksadresse: Brekkeveien 16, 1786 Tistedal, Halden



73.900,-

Stort utvalg elektriske scootere.
Sertifikatfrie, enkle å betjene, høy kvalitet, konkurransedyktige priser og god service. Leverer til hele landet.
Ta kontakt for å få tilsendt brosjyrer og priser.

Handi Aid
Skytterheia 13, 4790 Lillesand

Mob: 90990920 Mail: perjan@handiaid.no

finn en venn

Les denne informasjonen nøye!

Du som vil sette inn annonse

Må være medlem av Pensjonistforbundet. 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.

VENNER SØKES

Venninner søkes

Dame, 70+, positiv, har godt humør, søker nye bekjentskaper rundt Oslo. Mine interesser er bøker, musikk og kunst. Ønsker noen å gå tur med, kafébesøk, konserter, teater og reiser i inn- og utland. **BM 9250**

Turvenn ønskes

Aktiv dame, 75 år, bosatt i Nordre Follo, søker en hyggelig og aktiv person for gåturer, reiser og gode opplevelser. Er glad i å utforske nye steder. Håper å høre fra nye turvenner som ønsker selskap. **BM 9259**

Ensom?

Ønsker å treffe en grei, humorfylt dame eller mann for vennskap. Du må like å gå/sykle i naturen. Jeg er en sprek, blid, ungdommelig dame, 75 år, kjører bil. Holder meg i god form, jordnær og fysisk frisk, er måteholden med alkohol og røykfri. Bor i Innlandet, nær Gjøvik. **BM 9277**

Venner søkes

Jeg er en gammel dame i Nord, slekten er fra Sør-Norge, vet lite om dem. Ønsker brevvenner som kjenner slekter i Trøndelag/Møre/Leth/Trane og fra gården Hein/Henden, som brukte etternavnet Jacobsen og Christoffersen, også Ring på Ringerike. **BM 9288**

Livskvalitet

Dame, 84 år, røykfri og måteholden, søker hyggelige og oppgøende venner av begge kjønn og dele opplevelser med. Turopplevelser, reiser og trening. Godt humør og mye latter forlenger livet. Er Vestlending, bor nær Oslo. Skriv, kanskje vi har felles kjemi. **BM 9311**

Venner søkes

Det er koselig med brev i postkassen, dame fra Nord søker brevvenner. Liker å gå turer i naturen. Kjekt om du skriver uansett alder og kjønn. Er spent på svar. **BM 9316**

Felles hygge

Kvinne, 69 år, blid og positiv, søker venninner for felles hygge. Glad i naturen, turer og kafébesøk. Tar gjerne et glass vin i godt selskap. Du må helst bo i Trøndelag. **BM 9324**

MANN SØKER KVINNE

Finnes du?

Mann fra Østlandet søker etter en dame å dele resten av livet med. Jeg er ikke-røker, nyter lite eller ingen alkohol. Liker å lese, musikk, turer i skog og mark og ellers alt som gir livet mening. Bilde og telefonnummer ønskes. **BM 9249**

Østlandet kaller

Ungdommelig mann, 74 år, søker dame, 68-72 år. Liker å reise i inn- og utland, har bil og båt. Stiller ingen spesielle krav, kom som du er, kanskje vi finner tonen. Ønsker telefonnummer. **BM 9255**

Finnmark/Troms kaller

Mann, 76 år, søker kontakt med kvinne. Mine interesser er blant annet reiser i Norge, liker å gå ut og spise, av og til tar jeg gjerne et glass vin. Er røykfri, har bil og bor i Vest-Finnmark. Håper å høre fra deg. **BM 9276**

Hei!

Utadvendt hordalending og enke-mann, 75 år, søker blid og sosial kvinne. Trives på tur med bil, gjerne med bærplukker. Hjemme liker jeg å ta meg en tur på sjøen og stelle i hagen. Røykfri, men tar gjerne et glass vin i godt selskap. Skriv litt om hvem du er, så snakkes vi. **BM 9285**

Søker dame

Snill, rolig, røykfri, aktiv mann i 70-årene som liker å finne på ting. Mine interesser er friluftsliv, dyr, barn, hjemmekos og hytteturer. Bruker lite alkohol. Bor i Telemark, men er flyttbar. **BM 9281 Slank mann**

Venn/kjæreste

Mann, 87 år, 175 høy, med godt humør, avholdsmann og røykfri. Etter 24 års ekteskap ble jeg enke-mann. Har eget hus, men ikke bil. Håper å høre fra deg, gjerne med bilde og telefonnummer. **BM 9282**

Sør-Vestlandet kaller

Ungdommelig, frisk og rask mann i slutten av 70-åra med glimt i augo, er sprek som en ungfole, søker deg, dame 70-80 år. Bor i landlige omgivelser i Rogaland. Liker bilturer og reiser i inn- og utland. Skriv nokre ord, gjerne med telefonnummer. **BM 9287**

Møre og Romsdal kaller

Mann, 51-modell, 170 cm høy, søker ungdommelig dame for felles opplevelser. Sommeren er det bobilturer, vinteren til sydlige strøk. Går mye i skog og mark og nyter naturen. Hjemme er det god mat med vin. Danseskoa tar jeg frem når jeg føler for det. Ta kontakt da! **BM 9312**

Buskerud kaller

Mann, 57-modell, 1,90 høy, slank og handy, håper på en kvinnes smil. Glad i varme og trygghet, matlagning, sanke i naturen, være der. Oppleve, reise, frivillig arbeid, holde meg litt i form. Har hus, bil, barnebarn, hund og katt. **BM 9314**

Godt å være to

Kjekk, snill, hyggelig mann i Tønsberg, 77 år, 180 cm, 79 kilo, ønsker å bli venn/kjæreste med ei sosial dame som liker det hun ser av seg selv i speilet. Fint om du bor i nærheten, da er det lett å finne på ting. Send bilde. **BM 9328**

Kjæreste/dansepartner

Rolig, ungdommelig mann, 49-modell, søker snill, pålitelig, danseglad, slank, røykfri dame, som er livsglad og i god form, som savner en god armkrok hos en trivelig mann. Mine interesser er dans, friluftsliv, barn, reiser, bilturer og hytteliv. Det er alltid koseligere å være to. **BM 9320 Trøndelag**

Nord Rogaland kaller

Mann, 48-modell, 166 cm høy, slank, ungdommelig, røykfri, passe sprek, godt humør og måteholden med alkohol. Har hus og bil, bor i Nord Rogaland. Søker dame for et holddepunkt i livet. Mine interesser er allsidige, liker bil- og gåturer. **BM 9327**

Nord- Vestlandet kaller

Mann, 41-årgang, på jakt etter ei glad dame. Reiser gjerne, glad i dans, musikk og alt som gjør livet lyst og trivelig. **BM 9329**

KVINNE SØKER MANN

Hånd i hånd langs Mjøsa?

Enke midt i 70-årene, savner en armkrok, en nysgjerrig samtale-partner, en venn for konserter, dans, reiser og måltider. Jeg har godt humør, grei helse, stabil økonomi, fine barn og barnebarn. **BM 9147**



Venn/kjæreste søkes

Hei du, kjekke mann med bil! Jeg blir gjerne med på tur i vårt vakre land. Jeg er enke i slutten av 70-årene. Har orden på livet, godt humør og sunne interesser. Du må være ærlig, snill, røykfri og måteholden. Oppgi telefonnummer så tar jeg kontakt. **BM 9251**

finn en venn

Midt-Norge kaller

Enke, 69 år, 166 høy, slank, søker god og snill mann. Har ordnet økonomi, barn, barnebarn og gode venner, men savner en god armkrok. Jeg trener, liker hjemmekos, kulturarrangementer, inn- og utenlandsturer, humor og gode samtaler. Skriv, så snakkes vi. **BM 9252**

Mann søkes

Mann i Nord-Rogaland, 75-80 år, les følgende, jeg ønsker å høre fra deg. Jeg er enke, 79 år og liker små bilturer. Skriv noen ord om deg selv og hva du holder på med. Du må være snill og grei. Telefonnummer er svar. **BM 9253**

Hei på deg

Har vært enke i noen år, 46-modell, nå håper jeg å treffe en god og snill mann. Nyter naturen når været tillater det. Glad i musikk, bøker og ellers alt som gir livet mening. Håper å høre fra deg. **BM 9254 Vestfold**

Søker kjekk mann

Dame, 81 år, oppgående og i bra form, ønsker å bli kjent med deg. Jeg liker å vandre i fjellet, reise i inn- og utland, musikk, dans, setter pris på et godt måltid med god vin. Deler du mine interesser? send et svar med foto til en ærlig, pålitelig og positiv Nordmørsjente. **BM 9256**

Et vår-ønske

En liten, slank dame søker en ungdommelig herremann, som kan ta meg med ut på kino, teater, konserter, gjerne med god mat og drikke, gjøre livet spennende igjen, det er ensomt alene. Din alder er 65-75 år. Finnes du? **BM 9257**

Hei!

Jeg er en kristen enke, midt i 70-årene, er aktiv, sprek og livsglad. Ønsker meg en venn/kjæreste/turkamerat. **BM 9260 Innlandet**

Hei

Jeg er en enke på 67 år, som søker etter en venn jeg kan prate i telefonen med. Jeg har noen kilo for mye. Har barn og barnebarn, liker å lese, strikke og gå turer. Jeg bor i Rogaland. **BM 9261**

Bærum kaller

Kvinne, 75 år, glad i livet, liker å bevege meg, reise i inn- og utland, men også å være i ro og nyte. Vil gjerne møte en mann med en fast og varm neve til å holde i, opplevelse og utforske livet sammen med. Gjerne kultur- og matopplevelser med et godt glass. Bor i Bærum. **BM 9258**

Aldri for sent!

Dame, 78 år, røykfri, ønsker å finne en snill og empatisk venn/kjæreste med humor. Liker bilturer, fisketurer, fotball av og til, musikk og gode samtaler. **BM 9262 Vestlandet**

Oslo kaller

Oslo-kvinne, 75 år, håper en hyggelig mann kunne tenke seg en turvenninnne. Jeg liker friluftsliv, ønsker meg biltur langs Helgelandskysten i sommer. Man må jo finne ut om man trives sammen, kanskje over en kopp kaffe eller en tur rundt Sognsvann. **BM 9263**

Møre og Romsdal kaller

Dame, 69 år, søker snill og ærlig mann. Er glad i musikk, film og bøker. Går gjerne en tur daglig, men unngår de høyeste toppene. Fint om du har litt av de samme essensene, men ellers kan du være akkurat som du vil. **BM 9264**

Vil du bli min venn?

Ensom enke, søker hyggelig mann, 70+, fra Arendal/Grimstad området. **BM 9265 Vi møtes**

Ønsker kontakt

Dame, 44-modell, bosatt på Vestlandet i fin natur mellom sjø og fjell, ønsker å treffe en mann med godt humør og som er ærlig. Kanskje liker du naturen og turer, en dans og sosialt samvær. Det hadde vært koselig om du har lyst til å svare. **BM 9266**

Hei!

Dame, snart 74 år, ok utseende, søker mann, 73+. Det har ingen betydning om du er i god eller dårlig form, du må være deg selv, ha godt humør, selvironi, være glad i dyr, naturen og alt som lever. Helst fra Møre/Trøndelag, annet er ok. Mobilnummer ønskes. **BM 9267**

Hvor er du, trønder?

Oppgående enke, fra Nord-Trøndelag, søker venn/kjæreste. Jeg er 165 høy og passelig rund. Har godt humør, er mor, bestemor og oldemor. Trives godt med fiskestanga og bærbøtta, en god bok og strikking hører med. Tør du svare? **BM 9274**

Midt-Norge kaller

Ønsker meg en venn med godt humør, over 185 høy, røykfri og måteholden med alkohol. Jeg er en ungdommelig, snill og ærlig enke, 77 år, som søker deg. Gjerne foto. **BM 9275**

Hei!

Jeg er en kvinne på 66 år som søker en venn/brevvenn. Har allsidige interesser, liker musikk, gåturer og reise. Er røykfri og forsiktig med alkohol. Bor i Nord-Troms. **BM 9269 Venn/Brevvenn**

Hei, ensomme mann

Du er 70+, snill, ærlig, har humor, liker dyr og natur, helst ikke røker og lite alkohol. Du behøver ikke være så frisk og sprek, utseende har ingen betydning, det er det indre som betyr noe. Mobilnummer ønskes. Håper du er fra Midt-Norge. **BM 9271**

Opplev Storefjell – et fjelleventyr hele året

På Storefjell Resort på Golsfjellet venter ren fjellluft, storslått natur og et opphold fylt med komfort og gode opplevelser.

● KOMMENDE ARRANGEMENTER - SENIORDANS
Høstdans 25.-28. august - påmelding tlf./mail
Førjulsdans 8.-11. desember - påmelding tlf./mail

● SOMMER
Flotte turstier og nydelig fjellterreng

● VINTER
Langrennsløyper og skiheis rett utenfor døra

● FASILITETER
Badeanlegg, trimrom og hjemmelaget mat

● PRAKTISK
Hotellrom eller leiligheter med kjøkken. Gratis parkering

Velkommen til fjells!

STOREFJELL

1001 moh
RESORT

Tlf 32 07 80 00 • 1001@storefjell.no • storefjell.no

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

Savner deg

Savner hånda di, armkroken din, ja-hele kroppen din! Savner også de gode samtaler og din varme. Tør du, så venter jeg, er en ungdommelig 48-modell, glad i kunst, kultur og varmere strøk vintertid. Gleder meg til å høre fra deg. Stor-Oslo-/Akershus-regionen. **BM 9270**

Trøndelag kaller

Singel dame, 78 år, ønsker kontakt med ærlig og aktiv, røykfri mann, først som venn, etter hvert kjæreste. Jeg er 165 høy og slank med sunne interesser. Send noen ord, gjerne med bilde og telefonnummer. **BM 9268**

Verdal kaller

God og snill enke i slutten av 70-årene, med godt humør, savner en venn. Liker hjemmekos og kaféturen og alt som er trivelig. **BM 9280**

Nordvest-landet kaller

Ungdommelig, snill, ærlig, humørfyllt dame, tidlig i 70-åra, søker snill og omgjengelig venn/kjæreste, på samme alder. Er 167 høy, slank, normalt utseende, røyk og rusfri. Liker turer i naturen, bilturer, ferieturer, hjemmekos, kunst og kultur. Gjerne bilde. **BM 9272**

Oslo kaller

Kvinne, 71 år, på leting etter en mann og dele opplevelser med. Du er på min alder, og som meg, glad i reiser, natur, bøker, konsertopplevelser og kunstutstillinger. Trefter dette deg, hører jeg mer enn gjerne fra deg. **BM 9273**

Sør-Troms kaller

Turglad, ungdommelig, slank dame, 69 år, ønsker å bli kjent med en turglad mann, 65-74 år. Jeg er røykfri, liker sang og musikk. Håper på svar fra deg, du snille mann. Send gjerne med et bilde. **BM 9309**

Tiden framover

Positiv dame, 48-modell, 172 høy, ønsker å komme i kontakt med mann til gjensidig nytte og hygge. Jeg er glad i mennesker, naturen, reise, kultur og lese. Bor nær Oslo. Får vi en fin tid framover? **BM 9310**

Savner å være to

Livsglad, snill og utadvendt enke, 77 år, søker ærlig, røykfri og måteholden mann med glimt i øyet, for felles opplevelser. Har orden på livet og allsidige interesser, er positiv til alt som gir bedre livskvalitet. Svar med telefonnummer, så tar jeg kontakt. **BM 9278 Buskerud**

Søker kristen kjæreste

Du er 68-77 år, har ordnet økonomi, god bil, sprek og varm, ærlig og trofast. Trenger mye kjærlighet, gir mye tilbake. Trives på landet, bor i Innlandet, nær svenskegrensen, mulig flyttbar. Liker og reise i inn- og utland. Bilde ønskes. **BM 9279**

Savner deg!

Dame, ærlig og raus, snart 76 år, har fin familie og gode venner, men savner deg. Mine interesser er blant annet fiske. Ønsker i første omgang vennskap, vi møtes for å se om kjemien stemmer, så tar vi det videre derfra. **BM 9283 Buskerud**

Hei, Trondheim og omegn

Voksen dame, enke, har familie og venner, savner en å dele fine samtaler og opplevelser med. Jeg er sosial, utadvendt og glad, slank, holder meg i form. Liker kafébesøk, konserter, kino, reiser og hjemmekos. Er du røykfri og liker det samme som meg, da hører jeg gjerne fra deg. **BM 9284 Fin sommer**

Hei!

Kvinne, 55-modell, søker en god og snill mann. Selv er jeg aktiv og engasjert i nærmiljøet. Har barn og barnebarn. Liker å reise, samt hagestell og turgåing. Du må gjerne være kristen. Foto ønskes. **BM 9286 Jæren**

Felles opplevelser

Aktiv enke, 71 år, fra Møre og Romsdal, søker snill, ærlig og positiv mann med glimt i øyet. Du er røykfri, måteholden og handy. Felles interesser er, fjell, ski, bil- og sydenturer, dele felles opplevelser, gode samtaler, vise hverandre respekt og omsorg. **BM 9289 Danse mot vår**

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.

Venn søkes

Kvinne, 66 år, søker etter en god, snill og ærlig venn. Jeg er røykfri og forsiktig med alkohol, liker musikk, reiser, gåturer og har allsidige interesser. Det er bedre å være to enn å være alene. Jeg bor i Nord-Troms. **BM 9290 Venn/brevvenn**

Hei, er du der?

Frisk og positiv Oslo-dame, 81 år, ønsker å treffe en hyggelig mann for gode felles opplevelser og samvær. Jeg liker å trimme, gå turer, lage mat, reise, teater, opera og hjemmehygge. Er politisk interessert. Livet har alltid noe godt i vente, kanskje er det deg? **BM 9291**

Helgeland kaller

Dame, 53-modell, kaller på deg kjekke, snille mann i passende alder, venn/kjæreste? Røykfri, tar et glass vin, liker å reise i inn- og utland, glad i musikk, sosialt samvær, barn og dyr. Er en positiv person med åpent sinn. Savner en god armkrok, kanskje vår kjemi kan stemme? **BM 9313 Sommeren -25**

Vennskap

Enke 42-modell, frisk og oppgående, ønsker å bli kjent med en snill og ærlig mann i passende alder. Jeg har leilighet, bil og det meste. Er glad i turer i naturen, bilturer, dans, hjemmekos med en god armkrok. Håper du er glad i å danse. Ønsker svar med bilde og telefonnummer. **BM 9315 Nær Trondheim**

Oslo kaller

Hei du, greie kjekke mann. Dame, fylt 80 år, er på let etter en kar som jeg kan ha hyggelige sammenkomster med. Vi kan treffes til en kopp kaffe og lære hverandre å kjenne, da vil vi se om det er noe å bygge videre på. Har mye å fortelle den rette. Jeg er en veldig sprek og pen dame. **BM 9317**

Venn søkes

Kvinne, 66 år, søker etter en god og snill venn. Er røykfri og forsiktig med alkohol. Jeg liker musikk, reiser, gåturer og har ellers allsidige interesser. Det er bedre å være to enn alene. Jeg bor i Nord-Troms. **BM 9318 Venn/Brevvenn**

Søker mann

Kvinne, 48-modell, 165 cm høy, søker venn, 75+-, helst over 180 cm høy. Har bil. Er positiv til det meste som gjør hverdagen lys. Du har allsidige interesser, godt hjerotelag og er positiv og ærlig, tør å være deg selv. Fint om du er fra Østlandsområde. **BM 9319**

Hei, aktiv optimist

Dame, 86 år, bor i leilighet i Ålesund. Ser på meg selv som snill, omgjengelig og sosial. Er glad i bilturer, lese og hjemmekos. Bruker rullator (ikke alltid) på grunn av svimmelhet. Er singel og har det stort sett bra, men savner en venn da dagene ofte blir lange. Håper å høre fra deg. **BM 9321**

Romerike kaller

Dame, 75 år, søker snill og positiv mann med godt humør, røykfri og måteholden. Du må like fjell og sjø, du har gjerne dansesko, det er et pluss. Er ikke ute etter samboer, men ei hånd å holde i, og gode samtaler. Skriv nå! **BM 9322**

Østfold kaller

Indre Østfolds trivelige slaviske dame med allsidige interesser, litt over 70 år, vil gjerne treffe en ærlig, livlig mann i passende alder og område. Ønsker å treffe en og dele dagene med, forskjellige opplevelser, for vennskap, kanskje kjærlighet og et seriøst forhold. **BM 9323**



Hei

Litt lei av å gjøre ting alene? Utflyttet Bergenser, 69 år, bor i Sunnhordland, ønsker å treffe en mann som har litt av samme interesser. Jeg liker reiser i inn- og utland, turer i skog og mark. Holder meg fysisk aktiv, er samfunnsengasjert. Er ei gladjente og trives med andre. **BM 9325**

Hei

Slank, ungdommelig enke, 43-modell, med godt humør, søker snill og ærlig mann. Liker kjøreturer, hytteturer, camping, hotell, og et godt måltid med et glass vin. Har du lyst? Ta kontakt med bilde og telefonnummer. **BM 9326**

kryssord

Tre vinnere får 10 flaxlodd hver.

Bokstavene i de nummererte rutene danner løsningsordet.

Send løsningsordet på epost eller klipp ut siden og send inn.

DIKTER	FUTT	TALL-ORD	ERTE	TIDS-EN-HETEN	BE-RETTE	LIV-AL-BION	HEL-LIG-DAG
				MAN	GUD-INNE-EGEN		
KOØYE			KUR- STED I TYSK- LAND	1	GREP- MENE		
BOLIG			BAR			JAPAN	
MIN- REG- NING		KV.- NAVN	MORO	KLOVN- PLAGG			
KLIP- PE	MERKE	2	DEL- STAT		HOVE- DSTAD	ELV	LAND
KILO- WATT			NAVN			RISSI	
	UTROP- HEFTE		FOR- KYNNE NAVN		OVER- FØRING MYNT		3
SPORT					MÅLER- FRØ- KLASE		
		DER- ETTER		TEGNE- SERIE- FIGUR		OG ANDRE	
FJELL- SLETTE	TROLL- DOM	GRESK BOK- STAV			FASE- MÅL- TID		
KORT			AR- BEID		IBSEN FIGUR TRO	5	
NEON		BAL- LADE	4	KIRKE BYRÅ INIT.		FUGL	ORI- GINAL
BITE		FOR- TÆRE				EIER	ÅRER
NO- BELT							
	BITE- SKLI				PAPE- GØYE DYR	HOLDE	6
KJØP- STAD	ARVE- FAKTOR SOMRE			ORG. FOR- BUND		MAN	MOD- ERNE
KOMM. SOLO- SANG		SEN- KER					MÅNE- SKALK
			BUE				HEL- LAS

FYLL UT!

Navn

Adresse

Postnummer og sted

LØSNINGEN SENDES TIL:
Pensjonisten, Postboks 6714
St. Olavs plass, 0130 OSLO eller
epost kryssord@pensjonistforbundet.no
>> Merk konvolutten «Kryssord»
Innleveringsfrist: 31. juli 2025



Medlemsfordel
Pensjonistforbundet



Utvalgte Medlemsturer

Se vår nettside www.dagaasbo.no/PF for flere datoer og andre medlemsturer



Sommer i Berlin

Avreise 11. august
5 dager

Opplev Berlins rike historie og moderne puls med guidet tur til kjente severdigheter. Vi besøker også historiske Potsdam og gir deg tid til egne oppdagelser i byen.

kr 7 890,-



Busstur Rhin-og Moseldalen

Avreise 27. august
7 dager

Opplev vindistrikter langs Rhinen og Mosel med sjarmerende landsbyer og borger. Bli med på åpningen av vinfestivalen i Cochem og nyt en båttur på Rhinen.

kr 11 290,-



Svartehavets riviera

Avreise 8. september
8 dager

Opplev Svartehavets kyst med historiske utflukter til Constanta og imponerende ruiner. Vi besøker også en lokal vingård for prøvesmaking. Vi bor komfortabelt på hotell ved stranden.

kr 10 490,-



Deilige høstdager Franske riviera

Avreise 22. september
5 dager

Vi bor i Cannes på den Franske rivieraen, og skal på utflukter langs kysten, samt til små sjarmerende innlandsbyer. Få oppleve St Paul de Vence og Eze.

kr 9 790,-



Norsk reiseleder er med på alle våre reiser!

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 felt, inneholder alle tallene fra 1 til 9.

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FRI	POLITIKER	PREST	TYSK BY	E	BELEGGET	U	PÅ FERDE	O	SAMT	O	NESET	DJERVE	V
U	H	E	M	M	E	T	M	A	R	K	S	A	N
NAVN	A	L	D	I	E	R	GRUSRYGGEN	FRISJON	D	E	G	E	G
G	L	I	S	E	R	USLE	A	R	M	E	E	D	R
LER	V	HILSE	K	N	E	L	E	SKRUE	O	N	K	E	L
ATOM	D	E	L	NAVN	T	AVANTGARDE	T	E	T	FORF.	L	I	E
P	A	R	I	S	SPORT	GLAD	ETTER	I	S	D	A	M	LUNE
HOVEDSTAD	N	MATRETT	R	I	B	B	E	PYTT	T	A	R	V	
TILTAR	N	GRUNNSTOFF	W	O	L	F	R	A	M	I	N	V	B
Ø	K	E	R	BOLIG	R	I	KUNST	S	N	A	B	E	R
EIHE	O	S	E	N	A	D	D	1500	M	D	ØDE	T	O
PLAGG	B	H	K	I	S	V	A	R	T	S	P	E	S
FORFATTER	T	A	R	J	E	I	S	Å	R	E	R	S	O
Å	SPILEMERKE	U	ADV.	A	N	G	O	D	V	E	L	S	P
L	I	G	A	SOMME	N	O	E	N	T	A	E	N	B
FORBUND	NAVN	U	N	N	I	LØSEN	S	E	S	A	M	D	E
HAVØRN	OPP.	S	E	EN	S	T	A	N	S	T	I	L	O
NAVN	A	T	L	E	BUD	R	A	STØTTE	F	R	I	G	G
G	R	U	S	HYSJE	F	I	S	K	DANSK	A	L	S	☆
SINDEL	E	S	E	LØP	E	M	ATOLL	Ø	Y	I	N	N	D
STIGE													P

Løsning x-ord utgave 3-2025

Vinnere av x-ord i utgave 2-2025: Asrun Aalvik, Oslo; Guri V. Poulsen, Sandhornøy; Arve Grue Maribo, Kløfta

Vinnere av x-ord i utgave 3-2025: Solfrid Jørgensen, Grimstad; Solvår H. Olsen, Halden; Aud Hamnvik Hanssen, Storslett

Sudokuløsninger Pensjonisten utgave 3-2025

MIDDELS

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

VANSKELIG

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



Foto: Colin Delfosse

Din viktigste arving kan være en du aldri har møtt

Det finnes mange gode grunner til å skrive testament. Ønsker du å gi til flere enn de som er arvinger etter loven, er det å skrive et testament den eneste måten å sikre din siste vilje på.

Du får mulighet til å gi fremtidige gaver til mennesker som står deg nær – eller mennesker du aldri har møtt.

Vi jobber hver dag for å sikre at hjelpen når frem og at gavene er i trygge hender.

Testamentariske gaver til Leger Uten Grenser gjør det mulig for oss å rykke ut og gi livreddende helsehjelp til dem som trenger det mest.

Skriv testament. Sammen redder vi liv.



Ane Nustad
Testamentansvarlig

Har du spørsmål?

Ta kontakt med testamentansvarlig på telefon: 941 229 52 eller e-post: testament@legerutengrenser.no. Scan qr-koden eller besøk vår nettside: www.legerutengrenser.no/testament





GJENSKAPT. Det terrasserte hageanlegget på Astruptunet er gjenskapt, og bygningene er rustet opp med blant annet nye torvtak slik at eiendommen nå framstår slik den gjorde da kunstneren Nikolai Astrup bodde og virket her.

NIKOLAI ASTRUP BODDE OG MALTE MIDT I MOTIVET

Kunstneren Nikolai Astrup er kjent for sine landskaps- og naturbilder fra hjemstedet Jølster i tidligere Sogn og Fjordane. Nå kan du besøke det nyrestaurerte kunstnerhjemmet slik det framsto da Astrup bodde der med kone og åtte barn.

TEKST: BJØRNHILD FJELD FOTO: TORE FJELD

Mange av motivene til Nikolai er hentet fra tunet på husmannsplassen i Sandalstrand. Astrup kjøpte den nedslitte husmannsplassen i 1912, og han bodde der sammen med kona Engel og familien fram til han døde av lungebetennelse i 1928.

Gjenåpnet av dronningen. De siste årene har det pågått et stort restaureringsarbeid av både husene og uteområdet til kunstnerhjemmet. Sist sommer ble Astruptunet gjenåpnet av Dronning Sonja.

– Astrup var til stede i kunsten sin, på hjemstedet sitt, i naturen rundt seg. Her er vi nå, og gleder oss over at hagen og husene skinner av glede og stolthet, sa den begeistrede og kunstkyndige dronningen under åpningen.

Hvis du besøker Astruptunet, vil du raskt legge merke til at mange av motivene må ha blitt malt mens han sto på tunet og så utover Jølstravannet. Da Astrup kjøpte husmannsplassen, startet han med å plante blant annet frukttrær, bærbusser og 100 rabarbraplanter, rett og slett for å ha noe å male.

«Jeg må plante først, deretter male», skal Astrup ha sagt.

Museumsleder Solveig Berg Lofnes forteller at kunstneren måtte bruke mye tid og krefter for å få eiendommen til å bli et levelig sted for seg og familien.



– Folk i bygda kalte plassen for «det mest uhyggelige stedet». Det var bratt og ulendt, i dårlig stand og det vi kan kalle dårlige solforhold, forteller Solveig.

Hun tror det var to årsaker til at Astrup kjøpte stedet i 1912: Den lave prisen, og at det ikke var så mange andre eiendommer å få kjøpt i bygda. Tidligere hadde familien bodd på Myklebust, tre-fire kilometer unna, men der fikk han ikke kjøpt huset.

Kunstner med arbeidskapasitet. Men selv om bygdefolket lo litt av Astrup og mente han drev dank «der han gikk rundt med lerretet sitt», var han ikke arbeidssky. Han satte i gang med å få

LEDER. Solveig Berg Lofnes har vært museumsleder på Astruptunet i mange år. I kulturlandskapet hører slike hesjer med.

BESØK ASTRUPTUNET

- Tunet og gårdshagen er gratis å besøke og åpen for publikum året rundt.

- I sommersesongen kan du bli med på omvisning innendørs og utendørs i Astruptunet. I ett av husene er det et galleri der mange av Nikolai Astrups bilder er stilt ut.

www.misf.no/astruptunet



TRAVELT. Maleriene viser et småbruk i full drift, med rikt planteliv og matauk.

husene i stand, og i 1914 flyttet han inn sammen med kona Engel og barna.

– De første fem årene han bodde her, ble det liten tid til maling. Plassen ble drevet som et lite gårdsbruk, med tre–fire kyr, sauer og gris. Astrup hadde dreng i perioder, men drev for det meste gården selv, sier Solveig.

Det er heller ikke vanskelig å se for seg hvor arbeidsomt det må ha vært å sette i stand hagen. For å kunne dyrke noe som helst, bygde Astrup opp terrasser i bakkene. Noen steder ble det først lagt stein, og deretter dekket med jord og torv. Andre steder ble terrassene laget av lag på lag med torv. Slik kunne han plante et stort mangfold av busker, trær og blomster.

Fant plante-bestilling. Når et gammelt hageanlegg skal gjenskapes, må man ofte gjette hva slags planter som er brukt, fordi de opprinnelige for lengst er borte. I 2015 ble det igangsatt et forprosjekt for å restaurere hagen på Astruptunet, ledet av landskapsarkitekt og hagehistoriker Ingeborg Mellgren Mathiesen.

– Vi gikk ut med en etterlysning i bygda, om det var noen som hadde noen opplysninger som kunne hjelpe i kartleggingen av anlegget. Og da dukket det opp en notisbok, der Astrup blant annet hadde skrevet en bestilling på planter fra Sandved planteskole i Sandnes. Dette gjorde kartleggingen veldig mye lettere, forteller Solveig.

Skildret naturen med penselen. Astrup malte motivene slik de var, han var nøye med å fremstille det riktig. En gang skrev han «jeg vurderer å flytte soleiene så det passer med bakgrunnen».

Andre ganger tok han seg kunstneriske friheter, som da han malte seg selv som liten gutt inn på de kjente motivene av sankthansbål.

– Faren var sogneprest, og forbød sine barn å delta i sankthansfeiringen, som han mente var en hedensk skikk, forteller Solveig.

Restaureringen av Astruptunet og hagen tok fire år, og kostet 46 millioner kroner som for en stor del er finansiert av Sparebankstiftelsen DNB. 🌿

Fakta

Nikolai Astrup

- Født i Bremanger i 1880, døde av lungebetennelse i 1928.

- Kom til Jølster som treåring, og bestemte seg som 14-åring for å bli kunstmaler.

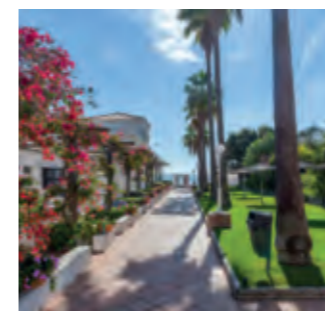
- Giftet seg i 1907 med Engel Sunde. Sammen fikk de åtte barn.

- Astrup kjøpte i 1912 husmannsplassen på Sandalsstrand, nå kalt Astruptunet.

- Var på flere lengre utenlandsopphold, men de fleste av motivene på i alt 210 malerier og 48 tresnitt er hentet fra hjembygda.



👁️ **ENGEL.** I 1907 giftet Nikolai Astrup seg med 15-åringen Engel Sunde. De fikk åtte barn sammen. Da Nikolai døde i 1928, tok Engel ansvaret for å ta vare på kunstarven og utvikle kunstnerhjemmet.

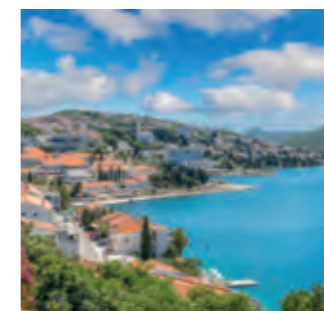


Seniorfavoritt Rota

15/10 & 7/11 – 8 dager
Fly fra Oslo Lufthavn

Vakre Rota er ikke nevnt på de store kartene, men det hindrer ikke Rota i å være en by med lokal stolthet og sjarm. Byen ligger på Costa de la Luz. Vi bor rett på stranden. Utflukter til Cádiz og Jerez de la Frontera. Gibraltar mot tillegg.

Pris fra kr. 14.490,- p.p.



Seniorfavoritt Neum

23/9 - 8 dager
Fly fra Oslo Lufthavn

Den skjulte perlen Neum ligger i Bosnia-Hercegovina. Vi bor på Hotel Vapore Neum (4*) - med sentral beliggenhet og rett ved stranden. Her nyter vi ferien og hygger oss sammen. Utflukter i både Bosnia-Herzegovina og Kroatia.

Pris fra kr. 14.990,- p.p.



Seniorfavoritt Mallorca

14/10 - 8 dager
Fly fra Oslo Lufthavn

Mallorca er en gammel feriefavoritt, men fortsatt like populær! Øya er vakker med grønne åser, små landsbyer og sandstrender. Vi bor på hotell nær stranden og promenaden. Utflukter til Palma og Valldemossa med vingårdsbesøk er inkludert.

Pris fra kr. 16.950,- p.p.



Seniorfavoritt Costa Brava – Spania

24/10 – 10 dager
Fly fra Oslo Lufthavn

På den vakre kysten mellom Barcelona og Frankrike, blir vi møtt av middelalderarkitektur og koselige fortausrestauranter med klatreroser rundt vinduene. Stemningen er god og avslappet. Vi bor på flott spahotell. Utflukter til Barcelona, Girona og Figueres.

Pris fra kr. 18.990,- p.p.



Les turprogram, se bilder og kart på vår nettside. Fra-pris gjelder rimeligste periode. Bestill-tidlig-rabatt kr. 500,- gjelder ved bestilling minimum 95 dager før avreise, og trekkes fra på prisen. Ta kontakt for tilslutningsbilletter til Oslo! Se også resten av vårt store turprogram i Norge og Europa.

WWW.PEERGYNT.COM

peergyntours



En lilla drøm på Justøya

Folk som går forbi stopper opp for å beundre fargespeilet som utfolder seg i en åker i Lillesand. I 16 år har Kirsten Marie Mosby arbeidet med å realisere drømmen om en lavendelåker.

TEKST: INGRID STEPHENSEN FOTO: EVA KYLLAND

VI BODDE I Lillesand, men ønsket å bo landlig. Da vi fant gården Veslekollen på Justøya, bestemte vi oss raskt, kjøpte stedet og flyttet hit, forteller Kirsten. Hun så mulighetene i alle jordene. De var perfekte til en åker med lavendel, som krever et godt mikroklima.

Gammel drøm. – Jeg ble så glad for at jeg kunne realisere drømmen min, og leste alt jeg kom over av litteratur om dyrking av lavendel. I tillegg fikk jeg gode råd av landbrukskontoret i Agder, sier Kirsten, som har utdanning i økologiske skolehager og bærekraftig undervisning. Hun er også utdannet Montessori-lærer, og drev en Montessori-barnehage i mange år. Da barnehagen ble solgt, var tiden inne for å oppfylle drømmen om en lavendelåker.

– Vi satte ut engelsk lavendel, *Lavandula Angustifolia*, som er den eneste som klarer seg godt i Norge.



POPULÆR. Lavendel er blitt en populær plante.



DUFTPOSER. Kirsten Marie Moseby syr duftposer til lavendelen. Posene varer lenge og legges ofte i skuffer og skap for å få god duft der. Lavendelen skremmer også bort møll og sølvkre.

Den er både vakker og hardfør, men blomstrer kun noen få uker om sommeren.

Anvendelig. Det er intense uker hvor lavendelen høstes inn i tre omganger. Første innhøsting skjer når lavendelen står i knopp. Knoppene brukes til å lage kranser og buketter, som tørkes til dekorasjoner som beholder farge og duft i mange år. Andre runde innhøsting er når blomstene begynner å åpne seg. Bukettene tørkes, renses og brukes i te, krydder, duftposer, gelé, sirup og badesalter.

– Den siste innhøstingen foregår når den siste lavendelen er halvveis visnet og oljen i planten er på topp. Da dampdestillerer vi og får to produkter; blomstervann og en eterisk olje som er veldig konsentrert, forteller Kirsten.

Gode egenskaper. Kirsten forteller at lavendel har mange bruksområder. Den har blitt brukt i flere tusen år på grunn av sine legende egenskaper, og som krydder i mat og som insektmiddel.



TRIVSEL. Kirsten Marie Mosby stortrives med å dyrke lavendel på Justøya ved Lillesand.

– Lavendel virker beroligende og fremmer god og dyp søvn. I folke-medisinen ble den brukt mot hoste og revmatiske smerter. Under første verdenskrig hadde de britiske soldatene lavendelolje i oppakningen sin. Lavendelen har antibakterielle egenskaper, og dråpene ble blandet med kokt vann for å rense sår, forklarer Kirsten.

Lettstelt plante. Flere steder kan vi lese at lavendel i middelalderen ble brukt for å beskytte seg mot pest. Blant annet la kvinnene en pose tørket lavendel under hodeplagget. I dag er lavendelen igjen populær og dyrkes og brukes til mye. Den krever lite og er en lettstelt plante å ha inntil husveggen.

– Å dyrke lavendel er blitt en fast sommergeskjeft for oss. Min mann Harry skjærer lavendelen for meg og dampdestillerer blomstene til olje. Det tar et par uker av ferien hans, men han stiller villig opp og synes det er morsomt. Det går med mange kilo blomster for å produsere en liten flas-



ke olje, sier Kirsten. Oljen som lages, kan sprayes på huden ved solbrenthet, sår og irritasjoner, eller bare for å gi god duft innendørs.

– Det var dristig å starte lavendelgård, men jeg har aldri angret. Her lever jeg et godt liv sammen med min familie, sier Kirsten Marie Moseby. 🌸

HJELPER. Kirsten Marie Mosebys mann Harry hjelper til med å dampdestillere blomstene til olje.



ALLTID ET GODT REISETILBUD

RISSKOV BILFERIE



Oppdag Røros

Midt-Norge, Røros

★★★★

Oppdag Røros Bergstadens Hotel

- 1 x overnatting m. frokost
- 1 x 2-retters meny
- 1 x entré til spa-avdeling (1 time)
- 10% rabatt på spabehandlinger
- Gratis parkering og internett

2 dager fra
SPAR OPP TIL
561,-
979,-



Velvære i Telemark

SPAR OPP TIL
851,-

3 dager fra
2179,-

Østlandet, Vrådal

★★★★

Velvære i Telemark Straand Hotel

- 2 x overnattinger m. frokost
- 2 x 3-retters meny/buffé
- Gratis kaffe/te etter middagen
- Adgang til basseng og badstue
- Gratis parkering og internett



Deilig opphold ved Rold Skog

SPAR OPP TIL
489,-

3 dager fra
1299,-

Jylland, Aars

★★★

Autentisk krooplevelse St. Binderup Kro

- 2 x overnattinger
- 2 x frokostbuffé
- 2 x 2-retters meny/buffé
- 1 x kaffe/te og kake
- 1 x 1 velkomstdrink



Skjem dere bort med Spa

SPAR OPP TIL
879,-

2 dager fra
1099,-

Vestkysten, Grebbestad

★★★★

Skjem dere bort med Spa TanumStrand SPA & Resort

- 1 x overnatting m. frokost
- 1 x 2-retters meny
- 1 kopp kaffe/te etter middag
- 1 x entré til spa-avdeling
- Gratis internett og parkering

Vi tilbyr både SPA OG WELLNESS, så ta en kikk på Risskov Bilferies mange gode tilbud!

Risskov.no 32 82 90 00

Hverdager mellom 09 - 17.

Husk bestillingskoden: **pensjonisten**

Vær oppmerksom på utsolgte datoer og trykkfeil • Evt. miljøtillegg betales på hotellet
Reisearrangør: Risskov Autoferien AG • Prisen er pr. person i dbl. rom.
Minimum inkl. sluttrensjøring • Ekspedisjonsgebyr fra kr. 89,-
Spar ift. hotellets egen pris

Mer enn **300.000**
glade kunder,
+ 850 hoteller i Europa



guide

økonomi / trening / motor / helse / tanker om livet /

HJERNEHELSE

HANDLER IKKE BARE OM FLAKS

Du kan forebygge kognitiv svikt og demens. Minst 40 prosent av årsakene til at noen utvikler demens handler om livsstil og miljø. Det skal ikke så mye til for å oppnå stor helsegevinst.

116 000 nordmenn lever med påvist demens i dag, og antallet forventes å doble seg innen 2050. Det er flere og sammensatte årsaker til demenssykdom. Hos de fleste som utvikler demens, finner man ingen direkte årsak, men arv kan ha en viss betydning.

Forekomsten øker med alderen, selv om demens ikke er en naturlig del av det å bli eldre. Blant mennesker over 90 år har mer enn hver tredje person utviklet demens.

I den senere tiden er det ikke minst kommet fram hvor viktig det er å ha et sosialt liv, bruke høresensory apparat om du hører dårlig og begrense alkoholbruken. Andre viktige forebyggende grep du kan ta selv, er å være fysisk aktiv, ha kontroll på blodtrykket, trimme hjernen, stumpe røyken og ha et variert og sunt kosthold.

Vi blir stadig eldre. Med *Hjerneløftet* kan du få hjelp til å ta noen grep som kan gi deg flere gode leveår.

SOSIALT LIV er viktig for å forebygge demens.



TEKST: ANNE WENNERBERG • FOTO: GETTY IMAGES • KILDE: NASJONALT SENTER FOR ALDRING OG HESE

GI DEG SELV ET HJERNELØFT(E)!

Kognitiv svikt og demens er ord vi hører mye oftere enn før.

Mange frykter hva alderdommen vil bringe, og heldigvis kan vi gjøre noe selv for å holde hjernen frisk lengst mulig. En måte er å bruke *Hjerneløftet*, et tilbud på e-post som ble lansert i vår.

TEKST: ANNE WENNBERG FOTO: ELLEN J. JARLI

DET FIFFIGE NAVNET *Hjerneløftet* har to betydninger: hjernen skal få et løft, og du gir deg selv et løfte om å holde hjernen i form. Nasjonalt senter for aldring og helse, med sin solide kompetanse på dette området, står bak guiden, som er helt gratis. *Hjerneløftet* er ikke rettet bare mot eldre, for styrkingen av hjernehelsen kan gjerne begynne tidlig.

Guiden består av tolv leksjoner som du får tilsendt på e-post en gang i måneden, med praktisk kunnskap og inspirasjon til å gjøre små endringer.

– Det er en kjensgjerning at mange frykter å få kognitiv svikt eller demens, og at det kan forringe helsetilstanden og livet deres. Vi merker at mange er opptatt av det. De aller fleste kjenner jo noen som har en demenssykdom. Men folk er også opptatt av hva de kan gjøre selv, sier Anne Marie Mork Rokstad.

Hun er sykepleier med lang farts-tid, fagsjef for kognisjon og demens i Aldring og helse og i tillegg professor ved Høgskolen i Molde.

For flere gode år. – Hjerneløftet er utarbeidet for å gi flere år med god livskvalitet. Det du gjør som er bra for helsa di, gir deg en bedre hverdag. Det er vinn-vinn. De grepene du tar, som er beviselig forebyggende, er jo heller ikke skadelige på noen måte, slår Rokstad fast.

Ideen dukket opp i forbindelse med forskningsprosjektet *Risiko-faktorer for demens og helseatferd* som Aldring og helse fikk midler til fra Forskningsrådet. De brukte blant annet data fra den store Helseundersøkelsen i Trøndelag (HUNT).

– Der er det masse data, innsamlet over mange år. Vi kunne blant annet se hvem som har fått demens etter fylte 70 år og sammenstille data helt fra 80-tallet der for eksempel hørsel, kosthold og så videre kommer fram. Slik kan vi se på mulige sammenhenger. Vi har dessuten innhentet data om befolkningens kunnskap om forebygging av demens og folks motivasjon for å endre levevaner. Og vi har intervjuet ansatte i flere kommuner om hva de gjør, forteller Rokstad.

Fakta

Hjerneløftet

Guiden har fem temaer og tolv leksjoner.

Temaene er: sosialt liv, utfordre hjernen, fysisk aktivitet, kosthold og hjertehelse.

Ny leksjon kommer på e-post en gang i måneden, for at du skal få tid til å jobbe med den utfordringen du har fått før den neste dukker opp.

LES MER OG MELD DEG PÅ HJERNELØFTET HER:

hjerneloftet.aldringoghelse.no



FAGSJEF. Anne Marie Mork Rokstad kan fortelle at ideen til Hjerneløftet dukket opp i forbindelse med et forskningsprosjekt i Nasjonalt senter for aldring og helse.

Aldri for tidlig. En viktig del av et forskningsprosjekt er jo også å få formidlet funnene etterpå. I den forbindelse dro de på studietur til Belgia og Nederland, der de fikk noen ideer:

– Vi tror *Hjerneløftet* er en fin måte å nå ut på. Vi intervjuet også en del eldre mennesker om deres kunnskaper om forebygging av demens og hva de selv gjør av forebyggende tiltak i hverdagen. Mye av det du gjør midt i livet er viktig for alderdommen, men de fleste vi intervjuet hadde tenkt lite på forebygging for en god alderdom da de var yngre. Hjerneløftet retter seg derfor også inn på folk helt ned i 40-årene. Det er aldri for tidlig og aldri for sent å gjøre noe!, sier Rokstad entusiastisk.

I e-postene du kan abonnere på, blir den forskningsbaserte kunnska-

pen formidlet på en folkelig måte.

– Selve innholdet er tilpasset ulike preferanser, fordi vi mennesker motiveres av forskjellige ting. Endring tar dessuten tid, derfor sender vi bare ut nytt brev en gang i måneden. Vi har valgt å sende regelmessige oppdateringer i stedet for å rase gjennom. Går det for fort, skjer det ingen endring. I tillegg sender vi ut små puff på SMS, forteller Rokstad.

Ingen total omlegging. Hun vil gjerne presisere at det er oppmuntring og en positiv tilnærming som blir brukt i Hjerneløftet:

– Vi er nøkterne. det er ikke meningen at du skal legge om hele livet, og de fleste gjør allerede mye bra. Det kan handle om å gjøre litt mer, så du får det enda bedre. Vi legger ikke opp til

de store, voldsomme endringene, og vi bruker ikke pekefinger. Det blir fort for mye stress for den enkelte å ta ansvar for alt. Samfunnet må også gjøre noe. Individet alene skal ikke bære alt.

Hva mener hun er det aller viktigste vi kan gjøre selv?

– Å prøve å utfordre deg selv, ikke alltid velge den letteste løsningen.

Prøv selv før du ber om hjelp. Bli med å spille et spill du ikke har prøvd før når noen ber deg med. Forsøk å utforske mobilen før du gir opp og ber om hjelp. De utfordringene du tidligere fikk på jobben er jo ikke der, så da er det fint å ikke skygge unna alt som er litt vanskelig. Mange anbefaler å lære seg et nytt språk. Dessuten er mye lettere enn du tror, og mestring gir en veldig god følelse. Å være nysgjerrig er kanskje det viktigste! 🧠

tanker om livet

LUKTEN AV FAR

Når jeg tenker på far, er lukten hans en av de sterkeste minnene jeg har. Han luktet kalk, dieselolje, kufor A, kunstgjødsele, melk og svette, av og til med en liten søt smak av melasse.

TEKST: STEINAR BARSTAD



Far kjørte lastebil, grønn Mercedes. Tidlig på morgenen dro han fra Toten og leverte kalk til Lysaker Kjemiske Fabrikker, og kom tilbake med kraftfor og landbruksvarer fra Felleskjøpet til bøndene. Etter middag la han seg av og til rett ut på kjøkkengolvet og sovnet med oss to ungene i hver sin armkrok. Det var da vi kjente denne salige blandingen av lukter som ga meg og broren min trygghet i tilværelsen. Etter over 60 år kan jeg fortsatt høre pusten og huske lukten hans.

“
Å møte folk ansikt til ansikt – og lukt til lukt

Steinar Barstad

Signatur. Lukt er faktisk en viktig del av vår identitet. Den inngår på en måte i den signaturen vi har. Som fingeravtrykk. Men den er nok vanskeligere å fange og formidle digitalt. I en tid da bilder, tekst og lyd kan forvrennes og manipuleres med

kunstig intelligens, kan dette være lukten fortrinn. Den er foreløpig mer å stole på i vår kommunikasjon og omgang med andre.

Det er ikke det samme å møtes til forhandlinger og meningsutveksling på Teams, som å møte folk ansikt til ansikt – og lukt til lukt. Tillit skapes ikke bare på skjerm eller papir, men i menneskemøter, der alle sansene brukes til å få ting på plass. Luktesansen kan være mer avgjørende enn vi tenker over, når vi skal orientere oss i verden. Vi er ikke så ulike andre skapninger.

Luktprodukter. Men på samme måte som vi fikser på utseendet, forsøker vi også å pynte på lukten. Kommersiell interesse har utviklet syntetiske lukter som skal skjule det ubehagelige, og dekke over svette og kroppslukt, eller forsterke attraktive og tiltrekkende, erotiske dufter.

Det er grunn til å være bekymret for hvordan det går med luktesansen i en slik kultur, hvor naturlige lukter forstyrres og fortrennes av kjemiske narrestoffer. For folk med astma og allergiplager kan det også skape alvorlige

problemer å oppholde seg i rom der de blir eksponert for parfyme.

Tidligere var det først og fremst kvinnene som ble utsatt for parfumeriets fristelser. Nå foregår det en stille likestilling mellom kjønnene også på dette området. Til min forundring fylles hyllene med flere og flere mannfolkprodukter, som frister med «frisk og maskulin duft laget for den sterke og lidenskapelige mannen som tar kontroll over sitt eget liv».

Mange menn har også begynt å barbere vekk kroppshår, som vanligvis lagrer noen av de duftstoffene vi kommuniserer med. Våre egne lukter.

Luktpråk. Det er ofte vanskelig å finne språk og sette ord på lukt, enten den er god eller vond. Og kroppslukter kan i sannhetens navn være ubehagelige og sette sitt preg på både fysiske og sosiale omgivelser. Vond lukt kan sette seg i klær og sengetøy, fylle rommene i et hus og bli vanskelige å forholde seg til i mellommenneskelige relasjoner. Som følge av sykdom og behandling er det mange som sliter med lekkasje og strever

med hygiene.

«Å lukte vondt er sosialt tabubelagt,» sier Grete Breievne og Oddgeir Synnes, som har forsket på pasienters erfaringer med luktproblemer. Pasientene opplevde det å lukte vondt både som pinlig, skamfullt og smertefullt, og det påvirket deres sosiale relasjoner, frihet og verdighet.

Men det er tausheten som rår, en taushet som bare forsterker problemene. Pasientene snakket sjelden med venner og pårørende om egen lukt. Ingen kunne heller huske at helsepersonell hadde tatt initiativ til å snakke med dem om dette.

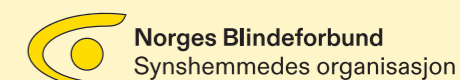
Pasientene ønsker imidlertid å snakke om lukt og få en anerkjennelse for at det er et problem. Vi må derfor finne et fagspråk som gjør det mulig å sette ord på lukt, uten å forsterke pasientenes følelse av avsky for seg selv og andre, konkluderer forskerne.

Mye har forandret seg fra min barndom. Så vidt jeg husker badet vi stort sett bare hver lørdag, så vi var godt vant med lukter av kropp og arbeid. Kanskje er det derfor jeg fortsatt synes at far min luktet godt. Salig godt. ☘

Har du valgt din hjertesak?

Følelsen du får ved å vite at din gave vil gi mennesker frihet til å velge hvordan de vil leve livene sine – lenge etter at du er borte ... den følelsen er en gave i seg selv. Finn din hjertesak – det vil gjøre deg godt.

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.



INNVEDIG OG UTVEDIG SOLSKJERMING • GARASJEPORER



40% til
45%
RABATT ALLTID*



RING 911 50 200
www.fasadeprodukter.no

FASADE
PRODUKTER

Screens, markiser, persienner, innvendig solskjerming og garasjeporter.

*Mer info, se medlemsfordeler på Pensjonistforbundet.no. Medlemskort må fremvises før ordresignering.

KONTAKT OSS FOR GRATIS BEFARING

TRYGGHET
FOR
FREMTIDEN

– juridisk hjelp som gir ro i sjelen

FASTPRIS PÅ VIKTIGE KONTRAKTER
MED VEILEDNING FRA ADVOKAT

UFORPLIKTENDE FØRSTESAMTALE
MED ADVOKAT – HELT GRATIS

Testament	Fremtidsfullmakt
Ektepakt	Samboerkontrakt

Vi tilbyr også digitale selvbetjente kontrakter – enkelt, trygt og rimelig
www.legal24.no/pensjonistforbundet

advokat@legal24.no
21 51 98 30

Legal24 Advokatfirma

NORGE RUNDT Fylkesforening

HJEMME HOS

PENSJONISTFORBUNDET
BUSKERUD

Pensjonistforbundet Buskerud er kjent som vervefantomene. Hva er hemmeligheten? Og hva rører seg ellers i dette fylket som strekker seg fra fjorden til høyfjellet? Jeg møtte deler av styret og fylkessekretær Gro i Solberg Sportsklubbs klubbhus tidlig i mai.

TEKST: INGUNN SOLLI FOTO: ELLEN J. JARLI

BUKETT. Fra venstre
1. nestleder Helge Kristoffer Grønhovd, fylkessekretær Gro Renstrøm Moen, 2. nestleder Toril Naper Hauge, styremedlem Synnøve Evensen og styreleder Dankert Freilem.



– Hei Dankert! Jeg husker deg fra NRK med «Ungdommens radioavis» og «Etter skoletid» i NRK. Men nå er du nyvalgt styreleder i Pensjonistforbundet Buskerud. Hva er viktig for deg framover?

– Stemmer det, og jeg jobbet dessuten med faren din i *Dagsnytt*. Men over til Pensjonistforbundet: Jeg synes vi har en tendens til å gi oss inn på for mange saker og sektorer. Vi bør prioritere færre saksfelt, og kanskje få større gjennomslag. Det er nå mine tanker. Jo, og så vil jeg gjerne trekke fram det gode samarbeidet mellom alle de 28 foreningene her i Buskerud. Det er fantastisk å se! Vi er representert i alle kommuner, fra den store bykommunen Drammen til fjellkommunene i Hallingdal og Numedal. Og Gro er selve limet.

– Gro, ja – du er jo en slags legende i Pensjonistforbundet. Du er den fylkessekretæren som har vært ansatt lengst?

– Ja, 13 år i år. Og nå er jeg snart 70, så jeg blir vel snart pensjonist selv.

– 70!?!? Du vurderer. Men ok, dere var best i klassen på verving i fjor. Hva er oppskriften?

– Vel, vi annonserer blant annet på Facebook, der vi i år snakker om eldrekräften og at vi er der for deg som er pensjonist. Melder du deg inn får du et gratis opphold på Storefjell Resort Hotell. Vi hadde samme kampanje i 2024 og det gav oss mer enn 100 nye medlemmer. Og så er det jo munn til munn-metoden, så klart. Vi forsøker å være synlige i lokalsamfunnene og i alle kommunene i Buskerud.

– Når vi snakker om Storefjell; der er dere arrangør for den årlige Senioruka i juni?

– Ja, det er et stort løft. I 27 år har vi holdt på med dette. Du må ikke være medlem for å delta, og det er

smekkkfullt hvert år. Pensjonistforbundet sponser med busser og betaler aktivitetsledere, og vi er fra 15 til 20 frivillige som bidrar for at det skal bli den suksessen det er. Her må både venner og mannen min delta, for å si det sånn, haha. Det er så givende å jobbe med! Folk er så aktive, blide og vitebegjærlige. Det er alltid noe faglig innhold, og så er det turer og spreke aktiviteter som yoga og line-dance. Og god underholdning. Den eneste klagen vi pleier å få er at det er kø ved dessertbordet ... Dette er folkehelse i praksis!

– Tilbake til verving. Hva tror du er det viktigste for medlemmene, Toril? Du meldte deg jo inn allerede da du var 60.

– For mange er det sosiale fellesskapet aller viktigst. Møter og turer og det å bare være sammen. Det skal man ikke undervurdere betydningen av. Vi hadde en nevrolog på besøk som holdt foredrag om hvor viktig det er for kropp og helse at man får vært sammen og få brukt hjernen. Vi må verdsette medlemsmøtene, og så må vi i tillegg ha andre aktiviteter som kan tiltrekke yngre pensjonister.

Toril får følge av Helge, som har vært leder av verve- og organisasjonsutvalget i forrige periode.

– Ja, vi var tidlig ute med å etablere dette utvalget, før Pensjonistforbundets organisasjonsutvalg ble etablert. I tillegg har vi regionale kontakter som følger opp både verving og kursvirksomhet ute blant lokalforeningene. Kjøttvekta teller! Vi må få flere pensjonister til å forstå at det er vi som er forbundet deres. Det er vi som jobber for at de skal få mer å leve av og alle de andre viktige eldrepolitiske utfordringene. Det er ingen andre enn Pensjonistforbundet som jobber så konkret og målrettet med slike saker.

Pensjonistforbundet
Buskerud

Hovedkontor:
Mjøndalen



Antall lokalforeninger:

28

Leder:

Dankert Freilem



1. nestleder:

Helge Kristoffer Grønhovd

2. nestleder:

Toril Naper Hauge



Fylkessekretær:

Gro Renstrøm Moen



Antall medlemmer:

11 798

NORGE RUNDT Fylkesforening

– **Dere har også tre samarbeidsutvalg i fylket. Synnøve, du er leder i utvalget i Modum?**

– Ja, når de ulike pensjonistforeningene går sammen, kan vi få til mye bra. Vi er godt representert i eldre-rådet i Modum og har hatt flere innspill til saker, blant annet om banktjenester og kontanter. Nå har for eksempel våre tre foreninger et felles arrangement for alle pensjonister i Modum i forbindelse med Aktivitetsdagen 10. mai, i samarbeid med eldre-rådet. Det blir i Skikroa i Vikersundbakken, og vi har cirka 150 påmeldte. Alt er gratis, varm mat, musikk og underholdning, og du må ikke engang være medlem. Vi håper jo at noen velger å melde seg inn, da.

Toril skyter inn:

– Samarbeidsutvalgene er kjempeviktige! Vi må snakke med én stemme for å få gjennomslag. I Samarbeidsutvalget i Drammen, som jeg er leder for, har vi fått til en avtale med kommunen om å jobbe sammen om mer opplæring i digitale verktøy, et aldersvennlig lokalsamfunn og mindre aldersdiskriminering. I Buskerud sitter det representanter for Pensjonistforbundet i alle elderrådene. Det er viktig å få våre folk inn.

– **Viktige saker for dere i Buskerud, Dankert?**

– Jeg er opptatt av det ansvaret kommunene har for grunnleggende digital opplæring. Manglende digital kompetanse er en stor hemsko for mange eldre mennesker. Utviklingen løper av gårde, og selv om du har lært noe én gang, så glipper det igjen og igjen. Det nytter ikke med en times opplæring nå og da, det må være en kontinuerlig prosess! Det offentlige sparer store summer på digitalisering, de må ikke glemme dette ansvaret.

Nå blir det temperatur i det allerede varme møterommet. Synnøve:



TRYGGE VOKSNE. På generasjonstreffet i Solbergelva i mai kom pensjonistene og hjalp til som aktivitetsledere.



FULL FART. Gjennom Aktive Lokalsamfunn tar idrettslagene et ekstra samfunnsansvar. Og pensjonistene bidrar.

– Når de ikke får til det digitale, føler folk seg så dumme og utenfor. Det må være mulig å få god hjelp uten å føle at en står med lua i hånda. Vi bidrar med det vi kan.. Og så må jo folk selv tørre å kaste seg litt uti det.

Helge:

– For mange er dette litt skambelagt, og de har gitt opp. Det er veldig synd.

Toril:

– Departementet har gitt store midler for at kommunene skal gi grunnleggende undervisning til de som kan lite og ingenting. Vi løfter temaet ved mange anledninger, og har blant annet samarbeidet med Drammen kommune om digital opplæring i alle bydelene. Pensjonistforbundet har alltid hatt dyktige undervisere. Nå er spørsmålet hva som skjer videre.

Dankert:

– Ja, disse store sekkepostene til kommunene har det med å koke bort. Bevilgningene må være smale og målrettede! Det er så mange særinteresser som drar i pengene.

– **Dette temaet engasjerer, og jeg hører det samme overalt hvor jeg kommer. Folk er oppgitt, rasende og lei seg. Hvorfor får vi ikke snart et skikkelig «digitalt eldreopprør», Dankert?**

– Du kan så si. Det er jo veldig krevende å sørge for at de eldre henger med, når det er en akselererende digital utvikling. Vi opplever mye velvilje når vi møter politikerne, men det er lite som skjer hvis ikke vi i elderrådene og Pensjonistforbundet er på dem hele tiden.

– **Kan dere notere dere noen seiere den siste tiden?**

– Helsekspresen i Hallingdal! Der utgjorde vi en forskjell. Det var Samarbeidsutvalget i Hallingdal som tok opp saken, og Toril jobbet mye med dette via sin rolle Brukerutvalget i

Vestre Viken Helseforetak, så hun bør fortelle:

– Tidligere var plassene på Helsekspresen forbeholdt pasienter med rekvisisjon. De som kunne kjøre selv, fikk ikke plass. Mange seter stod tomme, og vi mente disse burde kunne brukes av andre som trengte å komme til sykehus. Her samarbeidet vi med alle brukerutvalgene og forberedte oss godt til et politikermøte, der jeg la fram alle de viktige poengene: Lange avstander, vær- og føreforhold og så videre. Da vant vi faktisk fram! Nå kan ledige plasser benyttes av alle som trenger det.

– **Fabelaktig! Og samfunnsøkonomisk veldig smart. Andre ting, Gro?**

– Vi oppfordrer sterkt til samarbeid med andre organisasjoner, for eksempel Frivilligsentralene, Røde Kors, Sanitetskvinnene og Idrettsråd og idrettslagene. Drammen Idrettsråd og Drammen kommune har etablert prosjektet Aktive Lokalsamfunn, der idrettslagene tar et ekstra samfunnsansvar for å styrke fellesskapet, tilhørigheten og aktivitetsnivået i lokalbefolkningen. Vi har etablert en samarbeidsavtale og her bidrar pensjonistene som frivillige. Det ser vi jo et eksempel på utenfor vinduene her. Hver tirsdag tropper pensjonister opp til Aktiv Senior-trening og sosialt fellesskap, og etterpå er de til stede når idrettslaget åpner klubbuset for barn etter skoletid. De spiller med dem, lager vafler, prater og er trygge voksne.

– **Så fint! Dette jeg må jeg komme på besøk en gang og se.**

– Ja, og nå fikk vi nylig vite at Drammen kommune har avsatt en betydelig sum på budsjettet for 2025–2028 til fysisk aktivitet for seniorer under fanen «Aktive Lokalsamfunn».

– **Grattis! Og takk for meg!** 🍷

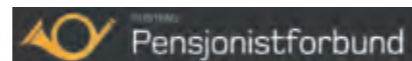


NYVALGT. Dankert Freilem er ny styreleder i Pensjonistforbundet Buskerud. Men mange vil nok huske ham fra både NRK og som Høyrepolitiker. Blant mye annet.



LEGENDE. Gro Renstrøm Moen har vært fylkessekretær i hele 13 år.

Nytt fra Postens Pensjonistforbund



KI er framtidens hjelpemiddel

Brukt på riktig måte, og med et godt verdigrunnlag i bunnen, kan kunstig intelligens (KI) løse noen av krisene vi ser komme.

I de nærmeste 10-20 årene vil vi ikke ha nok «ledige hender» til å utføre alle oppgavene. Vi må derfor tenke nytt når det gjelder barrierer og profesjonsskiller i omsorgsarbeidet, endre organisatoriske grenser og involvere ledige hender som finnes blant de som ønsker å ha noe å gjøre, men som ikke har et arbeid å gå til.

Kunstig intelligens blir et stadig mer aktuelt hjelpemiddel i planlegging, organisering og gjennomføring av omsorgsoppgaver. Det er mulig å sammenstille store mengder data som kan brukes innenfor forsvarlige og regulerte rammer for å yte riktig og individtilpasset hjelp og omsorg.

Spennende tanker. Postens Pensjonistforbund hadde besøk av koordinator for e-helse i Innlandet fylke, Tor Sætrang, i lederkonferansen i april. Han presenterte spennende tanker og muligheter for riktig bruk av KI. Han påpekte at bruk av persondata kan komme i konflikt med personvern og gi følelsen av overvåking. Basert på et godt forankret verdigrunnlag kan dette unngås. Vår ledetråd må være «Ikke overvåk meg, men våk over meg!»

Innenfor medisinsk behandling er KI allerede tatt i bruk på flere områder, med gode resultater. Det gjelder også utstyr i sykehjems- og hjemmeomsorg.

Hvis vi med åpner øynene for at vi både har en omsorgskrise og en utenfor-



skapskrise, kan vi bruke teknologien til å finne gode løsninger.

Kommet langt. Dette synet ble forsterket da digitaliseringsrådgiver i Lillestrøm kommune, Silje Sande, orienterte om hvordan Lillestrøm kommune konkret jobber med å kartlegge mulighetene. De er kommet langt i å involvere berørte etater og ansatte i omsorgssektoren.

Lederkonferansens deltakere ble imponert over det de fikk høre og er optimistiske når det gjelder mulighetene som byr seg. I et framtidig aldersvennlig

Silje Sande orienterte om hvordan Lillestrøm kommune konkret jobber med å kartlegge mulighetene. Til høyre Kjellaug Kristiansen Jota fra Postens Pensjonistforbund.

samfunn er det nødvendig å tenke på et bredt spekter av utfordringer. Det gjelder alt fra boligtilpassing, trygge bomiljøer, daglige trivselstiltak og aktiviteter, helsehjelp og forholdet til pårørende. At KI kan være et viktig hjelpemiddel i denne utviklingen, er vi sikre på. Vi ser fram til at det dukker opp gode tiltak og løsninger i alle deler av landet. ☺



Velkommen til Dalen Hotel i Telemark!

Rabatten gjelder for rom og frokost eller vår unike Kulturpakke. Unn deg en magisk opplevelse på det historiske eventyrhotellet – bestill i dag!

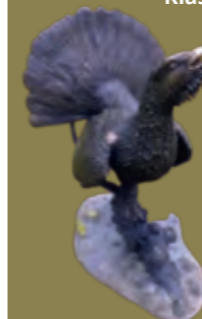
Bestill med koden: **Pensjonist25**

Tilbudet gjelder fra 14.9 til 13.12, søndag til torsdag, og kan bookes mellom 20.6 og 10.8.

Dalen Hotel
dalenhotel.no +47 35 07 90 00

SKULPTURPARK OG GALLERI I KONGSBERG

Klassisk figurativ kunst med tema livsetikk



Gratis omvisning
Hver fredag og søndag
kl. 12.00, eller etter avtale.
Gjelder mai, juni, juli og
august.

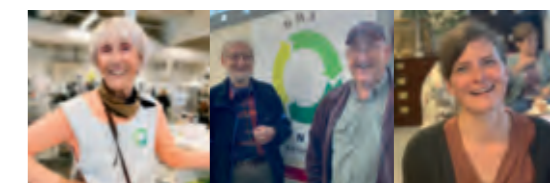
Øystein Bernhard Mobråten
Svartåsv. 6, 3615 Kongsberg
Tlf.: 915 41 628



Tlf. 32 08 46 22 info@rodungstol.no www.rodungstol.no

Det er bruk for deg

Vi vil gjerne ha deg med



Bli del av et fellesskap

Velg blant ulike arbeidsoppgaver

Du bestemmer selv tiden du vil bruke

Gjenbruk tar vare på kloden vår, og
overskuddet bidrar til en mer rettferdig verden

Kontakt oss på tlf. 40 40 60 00, post@gjenbruk.no

nmsgjenbruk.no



Vitality Line®

Endelig tilbake i Norge!

ØLGJÆR



Ølgjær er rik på
B-vitaminer,
protein og
mineraler

Vi støtter
Matsentralen
med 2 kr per boks

Kan kjøpes hos Kinsarvik Naturkost, Life, andre helsekostbutikker.

www.kinsarvik.no

Kinsarvik Naturkost

Life

Spar penger med våre medlemsfordeler

Som medlem i Pensjonistforbundet får du tilgang til mange gode medlemsfordeler. Du sparer fort inn medlemskontingenten ved å benytte en eller flere av fordelene.

Mer informasjon om fordelene finner du på www.pensjonistforbundet.no, eller ved å skanne QR-koden.

Se mer informasjon om medlemsfordelene her!



Åpne kameraet på mobilen din, og skann QR-koden.

Nye medlemsfordeler

Legal24 **Legal24 Advokatfirma**
Vi har inngått ny avtale på juridiske tjenester med Legal24 advokatfirma.

Avtalen gir medlemmer 30 minutters gratis rådgivning og deretter en fast timepris på kroner 2 019 inkl. mva.

Trenger du fremtidsfullmakt, testament eller samboerkontrakt, kan du velge mellom to alternativer:

- Du kan benytte ferdige digitale kontrakter som ligger tilgjengelig på nettsiden, fyller ut selv og deretter få en gjennomgang av advokat for å kvalitetssikre at alt er riktig.
- Ved mer kompliserte verdier og familieforhold, kan du utarbeide kontrakt sammen med advokat til faste priser.

Les mer om fordelene under Medlemsfordeler på pensjonistforbundet.no.



Nortrip-guiden
Ny avtale for deg med bil eller campingvogn.

Som medlem får du nå 20 % rabatt på Nortrip-guiden, som gir deg tilgang til gratis parkering på over 300 vertsplasser i Norge og Sverige – alt fra mikrobryggerier og ysterier til småbruk og gårdsbutikker.

Her kan du fiske i fjorden, spise deg mett på lokal mat, sykle i nærheten, lære om tradisjonelt jordbruk eller bare nyte stillheten. Alt mens du står gratis parkert, ofte rett ved fjell, fjord eller gårdstun.

For å oppnå rabatten, må du bestille via Nortrip-guiden under Medlemsfordeler på pensjonistforbundet.no.

Hus og hjem

FASADE **PRODUKTER** **Fasadeprodukter**
Som medlem får du 40-45 % på all solskjerming og garasjeporter.
Telefon 911 50 200.

Ishavskraft **Seniorstrøm fra Ishavskraft**
Stabil strømavtale med påslag 7,12 øre, 0 kr. i månedsgebyr. Du får velkomstgave på 370 kr, deretter 370 kr tilbake hvert år du er kunde og alltid gratis papirfaktura.
Telefon 77 66 65 00.

IsFritt **Isfritt varmematter**
Du får 15 % rabatt på varmematter fra Isfritt. Dette gjør at du trygt kan ferdes utenfor hjemmet ditt uten å risikere fall på isen.
Telefon 404 02 404.
Rabattkode: **pensjonisten15**

Flexistore **Flexistore minilager**
Du får 20 % rabatt uansett størrelse på lagerplassen., eller 50 % rabatt ved korttidslagring inntil 2 måneder.
Telefon 23 50 00 57.
Rabattkode: **PF20**

Hadeland Glassverk/Porsgrunn Porselen
Som medlem har du alltid 15 % rabatt på produkter i nettbutikkene til både Hadeland Glassverk og Porsgrunn Porselen.
Rabattkode: **pensjonistforbundet**

Hotell og reise

apollo **Apollo**
Du får 500 kr. i rabatt på pakkereiser. Rabatten gjelder for inntil 9 personer på samme bestilling. I høysesong er rabatten 350 kr.
Telefon 21 01 75 40.
Rabattkode: **PEN500**

RINGSTAD **RESORT** **Ringstad Resort i Vesterålen**
20 % rabatt på rom og frokost.
Telefon 906 40 591.
Rabattkode: **Pensjonist**



Thon hotels
Har over 90 hoteller og som medlem får du 12 % rabatt på rom og frokost.
Telefon 21 49 69 00.
Rabattkode: **TH111017**, firma **PENS**



Go Nordic Cruiseline- Danskebåten
10 % helårsrabatt, og ekstra gode kampanjer innimellom.
Telefon: 23 22 76 66.



Thorbjørnrud hotell
15 % rabatt fredag – søndag, unike pakkeopplevelser i samarbeid med Hadeland Glassverk.
Telefon 61 31 71 00.
Rabattkode: **Pensjonist15**



Sølgården, Spania
Medlemmer får 1 000 kr. i rabatt og betaler heller ikke ekstra for enkeltrom. Medlemskap må oppgis FØR bestilling.
Telefon 24 14 66 60.
Rabattkode: **PF1000**



Dag Aasbø Travel
Tilbyr egne medlemsreiser fra Oslo med norsk reiseleder og enkeltromsrabatt. Fra 2025 får medlemmer også 500 kr. i rabatt på ordinære reiser fra Tromsø, Trondheim, Bergen, Stavanger og Kristiansand.
Telefon 37 15 70 31.



Boreal Adventure
Arrangerer egne tematurer for medlemmer med Hurtigruten og Havila. Sterkt rabatterte priser. Noen turer uten enkeltromstillegg.
Telefon 51 82 02 10.



Nortrip-guiden
Gir tilgang til unike opplevelser og gratis overnatting med bil og campingvogn over hele Norge og Sverige.
Medlemmer får 20 % rabatt på appen.



Fotefar Temareiser
Du får 1 000 kr. i rabatt på alle reiser, samt 1 500 kr. i rabatt på fem utvalgte reiser i året.
Telefon 918 20 304.
Rabattkode **PF1000**



Springtime treningsreiser
Du får 2 000 kr. i rabatt på treningsreiser for seniorer og vandring i Davos.
Telefon 22 88 10 00.
Rabattkode **PF2000**

Kultur



Filmweb kinoklubb
Som medlem kan du melde deg inn i Kinoklubben for kun 99 kr. og se 12 utvalgte storfilmer til halv pris.
Rabattkode: **pensjonist**



Filmweb Kinogavekort
Som medlem får du 10 % på kinogavekort.
Rabattkode: **pensjonist**



Hadeland Glassverk
Opplevelsesturer til reduserte priser for medlemmer, opplev historisk vandring og glassblåsing på nært hold. Kan kombineres med overnatting på Thorbjørnrud hotell.
Rabattkode: **pensjonistforbundet**



Oslo Quartet Series
Du får 15 % rabatt på honnørprisen til konserter i kvartettserien.
Rabattkode: **pensjonist**



Bergen Kammermusikkforening
Du får 100 kr i avslag på konsertbilletter.
Rabattkode: **pensjonist**

Helse



iSteady

30 % rabatt på online interaktiv trening, utviklet av fysioterapeuter og spesielt tilpasset seniorer.

Rabattkode: **PF30**



SeniorUni

30 % rabatt på læring og foredrag.

Rabattkode: **PF2024**



ExtraOptical

Briller på nett. 15 % rabatt på allerede lave priser. Progressive briller fra 2 500 kr.

Rabattkode: **PF15EO**



Velferdsbutikken

Tilbyr hjelpemidler som kan gjøre hverdagen enklere. Du får 15 % rabatt på alle produkter i nettbutikken.

Rabattkode: **PF2020**



Trygg Partner AS

Tilbyr kurs i førstehjelp, og 15 % rabatt på produkter.

Rabattkode: **PENSJONISTEN**



Redningssselskapet

15 % rabatt på produkter i nettbutikken.

Rabattkode: **pfordel**

Bil



Toyota og Lexus

2-6 % rabatt på kjøp av bil, samt rabatt på finansiering av bilkjøp. Medlemsbevis må fremvises ved kjøp



Mobile Oslo

3-11 % rabatt på kjøp av Opel og Citroen, i tillegg får medlemmer 20-25 % rabatt på hengerfeste, takstativ og hundebur.

Juridisk rådgivning



Legal24 advokatfirma

Du får 30 min. gratis juridisk rådgivning, sterkt rabattert timepris, faste priser på blant annet fremtidsfullmakt og testament, samt tilgang til ulike digitale selvbetjente skjemaer.

Telefon 21 51 98 30.

“

Dette er en løsning vi kommer til å ha i mange år fremover.

Andrea Elisabeth (71)



Lett å folde til siden

TOPRO STEP

Den innovative trapphjelperen.

Har du utfordringer med trappen hjemme?

Da kan **TOPRO Step** være noe for deg!

TOPRO Step 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.

- Forebygger fall i trapp
- Legger til rette for egenmestring og aktivitet
- Kan tilpasses nesten alle trapper
- Mekanisk, service-fri og ingen strømtilkobling
- Tar svært lite plass i hjemmet ditt
- Ferdig montert innen 14 dager etter bestilling
- Kan søkes via NAVs Hjelpemiddelsentral i hele landet. Ved innvilget søknad er det ingen egenandel for å få montert TOPRO Step.

Er du interessert eller ønsker du mer informasjon? Ring oss på:

902 93 100

www.toprostep.no

made in Norway

Kontaktopplysninger Pensjonistforbundet

Postadresse:
Postboks 6714, St. Olavs plass
0130 Oslo

Besøksadresse:
Torggata 15
0181 Oslo

Telefon: 22 34 87 70
Åpningstider: 09:00 – 14:00 hverdager

E-post: pf@pensjonistforbundet.no
Nettside: www.pensjonistforbundet.no

Fagforbundets medlemsregister
Tlf.: 23 06 40 00
E-post: medlemshjelpen@fagforbundet.no

Forbundet STYRKE
Tlf.: 22 03 22 00
E-post: post@styrke.no

Pensjonistforbundets fylkesforeninger

Agder
Tlf.: 947 88 531
agder@pensjonistforbundet.no

Akershus
Tlf: 944 49 858
akershus@pensjonistforbundet.no

Buskerud
Tlf. 977 00 623
buskerud@pensjonistforbundet.no

Finnmark
Tlf. 948 90 412
finnmark@pensjonistforbundet.no

Hedmark
Tlf. 918 36 501
hedmark@pensjonistforbundet.no

Hordaland
Tlf. 463 21 535
hordaland@pensjonistforbundet.no

Møre og Romsdal
Tlf. 915 62 978
moreogromsdal@pensjonistforbundet.no

Nordland
Tlf. 955 23 615
nordland@pensjonistforbundet.no

Oppland
Tlf. 401 78 878
oppland@pensjonistforbundet.no

Oslo
Tlf. 466 10 030
oslo@pensjonistforbundet.no

Rogaland
Tlf. 474 45 363
rogaland@pensjonistforbundet.no

Sogn og Fjordane
Tlf. 916 62 513
sognogfjordane@pensjonistforbundet.no

Telemark
Tlf. 477 18 012
telemark@pensjonistforbundet.no

Troms
Tlf. 957 50 878
troms@pensjonistforbundet.no

Trøndelag
Tlf. 978 78 479
trondelag@pensjonistforbundet.no

Vestfold
Tlf. 904 29 807
vestfold@pensjonistforbundet.no

Østfold
Tlf. 690 01 444
ostfold@pensjonistforbundet.no

skråblikk

Tollfritt

AV KNUT LYSTAD



ETTER AT TRUMP kom til makten – igjen, har det blitt ekstra dyrt for de aller fleste, inklusive USA, å importere og eksportere varer. Men det fins unntak. Det er nemlig fremdeles ikke toll på import og eksport av uttrykk og ord, også kalt lånord. Bare ikke si det til Trump, for da finner han sikkert en kreativ måte å innføre toll på dette området også.

For Norges del er det mest snakk om import av ord fra andre land. Og ikke bare fra engelsk som gangster, burger og booking. Ordet pike kommer fra finsk. Humør, geni og nervøs kommer fra Frankrike og det gjør også suksess, tante og kriminell. Blomkål, kjetting og lubben kommer fra Nederland. Ordet tulipan, derimot, kommer fra Persia. Heseblesende, tummelumsk og skilsmisse har vi fått fra Danmark. Sistnevnte har jeg heldigvis ikke selv opplevd der nede.

Vi har selvfølgelig også importert en rekke lånord fra latin, blant annet pasient, som kommer fra det latinske patiens og betyr en som lider. Ikke alle som er pasienter i Norge lider, heldigvis, men de lange sykehuskøene kan jo være en lidelse i seg selv. På engelsk har de, ironisk nok, samme ord for pasient og tålmodighet.

Et annet latinsk importord som er blitt mer og mer brukt i det siste, er ordet emeritus. Det betyr egentlig forhenværende eller avgått og brukes mest i forbindelse med akademiske

titler på pensjonerte embedsmenn, som for eksempel professor emeritus. Men hvorfor skal de ha enerett på fine titler? Så nå tenkte jeg at jeg skulle begynne å kalle meg «komiker emeritus». Og hva med lærer emeritus, sykepleier emeritus, gartner emeritus eller hjelpemann på bil emeritus?

“
Blomkål, kjetting
og lubben kommer
fra Nederland. Ordet
tulipan, derimot,
kommer fra Persia.

Knut Lystad

I denne digitale tid har importen, naturlig nok, økt kraftig og flere importord har ikke nådd helt inn til kjernen av den eldre befolkning. Det gjelder bl.a. ord som joystickmus og dotcomboble. Ikke alle disse importordene passer inn i våre tradisjonelle ordklasser. I moderne lingvistisk terminologi kalles de diskursmarkører. Når brukte dere sist det ordet i en setning?

Men Norge har selvfølgelig også eksportert ord til andre språk, som

fjord, ski, slalåm og dugnad. Og ikke minst det engelske ordet window, som er et norrønt lånord som bokstavelig talt betyr øyehull. Ombudsmann, derimot, stammer fra Sverige. Flere rene danske og svenske ord har faktisk blitt innlemmet i det engelske språk, særlig i forbindelse med livsstiltrender. Som det danske begrepet pyt, som i pytt, pytt, er det så nøye da, og ordet hygge, som betyr det samme på norsk, samt det svenske ordet lagom, som betyr «sånn passe» og oppfordrer til en form for måtehold. Det hollandske ordet niksen, som innebærer at man bare skal slappe av og gjøre ingenting, er også blitt et eksportert trendord.

Forleden gikk jeg forbi et treningsstudio der det satt en masse lettklede damer og trakk på ergometersykler, det som med et importert trendord kalles spinning. Det fikk meg til å tenke på at vi kanskje skulle endre det gamle ordtaket: «Nød lærer naken kvinne å spinne» til «Nød lærer halv-naken kvinne å sykle».

I forbindelse med en rekke filmer og serier om vikinger, har det, i de senere år, spredt seg en fasinasjon for gamle norrøne bokstaver som æ og ø også i engelsktalende land. Så med tanke på den politiske situasjonen i USA med Trumps mange, nærmest sjokkerende, utspill, tenkte jeg at det kunne være betimelig med et norsk importordfremstøt mot det amerikanske marked med uttrykket: Hæ? 🌀

TEK NISK MUSEUM

Med barnebarna på
**SPENNENDE
OPPLEVELSER**

AKTIVITETER - NYE UTSTILLINGER - VITENSHOW - MUSEUMSBUTIKK - ÅPENT BAKERI

Ny utstilling
**MODELLER OG
MINIATYRER**



↑
TIL FAMILIE-
OPPLEVELSER



NYE TOYOTA URBAN CRUISER

TOHJULSTREKK FRA KR 304 700,-*

FIREHJULSTREKK FRA KR 345 400,-*

*Prisen er inkl. frakt, klargjøring- og reg. omkostninger 10 800,- ekskl. mva. Gjelder utstyrsgarden Active.



Helt nye Urban Cruiser er en kompakt, helelektrisk SUV som kombinerer kraftfullt design, avansert teknologi og smarte løsninger for hverdagen. Med en lengde på 4,28 meter og valgfri firehjulsdrift, er den perfekt for både by og fjell. Det skyvbare baksetet lar deg enkelt velge mellom maks bagasjeplass eller maks komfort for passasjerene.

I salg hos forhandler høsten 2025. Skann QR-koden for mer informasjon, eller kontakt din forhandler!

