

# Pensjonisten

NUMMER 8 — OKTOBER 2022 / 72. ÅRGANG — KR. 99,-

Norges største eldremagasin

\*\*\*  
319.000  
LESERE

## UNNI LINDELL

««Noen ganger har jeg unnskyldt forbryterne i bøkene mine med en vond barndom, men ikke her.»

*Reise*  
**VELKOMMEN  
TIL VEST-  
FINNMARK!**

*Drikke*  
**ØL PÅSSER  
TIL SÅ MYE**

*Kultur*  
**NORSK JAZZ  
STÅR STERKT**

*Les også:*  
**MAGNUS TAKVAM  
FORTSETTER  
Å KOMMENTERE**

*Tema:*

## PÅ FLYTTEFOT

Det er mange gode grunner til å flytte i godt voksen alder.

Ønsker du å bo hjemme lengst mulig, er det mye enklere om du har et lettstelt hjem med alt på ett plan.

UKEBLADER	BC	2647	008	kr. 99,00
				20008
7	023060	126476		



**FÅ BIL I ÅR!**

# YARIS CROSS HYBRID 71° NORD EDITION



**Vinterhjul uten tillegg i prisen!**



Yaris Cross Hybrid er en smidig og lettmanøvrert SUV, med høy bakkeklaring og god oversikt fra en romslig kupé. Nå har vi tilgjengelig 1200 Yaris Cross 71° Nord edition, med vinterhjul uten tillegg i prisen og rask levering for deg som er tidlig ute! Denne utgaven inkluderer en innholdsrik utstyrs pakke, og du kan velge mellom to- og firehjulstrekk. Be om et tilbud hos din forhandler i dag, og få ny bil i år!

**YARIS CROSS HYBRID**  
FRA KR 375 900,-\*



\*Veil. pris lev. Oslo inkl. frakt, lev. og reg.omk. 12 200,-. Forbruk blandet kjøring, utslipp CO2 og NOx: fra 0,44 l/mil, 101 g/km, 7 mg/km. Avbildet modell kan ha ekstrautstyr. Vi tar forbehold om trykkfeil.

# leder

AV TROND H. NEDREBØ, REDAKTØR

## Realitet og politikk

I ukene og månedene før statsbudsjettet skulle legges fram, ble ordet «realitetsorientering» ofte brukt av ledende politikere. Med det framlagte statsbudsjettet har vi kanskje fått innblikk i hva det innebærer. Uansett – vi er litt smådeppa på vegne av landets en million alderspensjonister.

Nå ligger det selvsagt i et statsbudsjett med en totalsum på nærmere tre tusen milliarder, indirekte utgifter som kommer også den eldre delen av befolkningen til gode. Men det lille ekstra, til dem med lav pensjon, glimrer totalt med sitt fravær. Budsjettet har ikke tatt innover seg pensjonisters forverrede levekår. Realitetsorientering?

Den eneste gangen vi registrerte at finansministeren brukte ordet eldre, var da han omtalte at gode velferdstjenester skulle gi trygghet for vår felles helse, VÅRE ELDRE og barna våre. Lite konkret spør du meg. Ett av lyspunktene i statsbudsjettet, sett i et eldreperspektiv, er styrkingen av fastlegeordningen. Tiltakene må være første trinn i en offensiv for å bringe ordningen inn i et mer smult farvann. Fastlegeordningen er selve kjernen når det snakkes om trygghet for vår felles helse.

Reformen «Leve hele livet» vil bli avløst av «Bo trygt hjemme». Uansett hva barnet heter, er det nødvendig med penger for å kunne sette kraft bak intensjonene og de gode formuleringene. God kommuneøkonomi vil under alle omstendigheter



**Budsjettet har ikke tatt innover seg pensjonisters forverrede levekår.**

”

være viktig for å kunne sikre gode tjenester og trygghet for alle aldersgrupper.

Norge har et godt utgangspunkt for å opprettholde brede, langsiktige løsninger for å beholde gode velferdstjenester. Samtidig er det viktig å ha minst mulig forskjell mellom «høy og lav», noe som er særdeles viktig for den sosiale roen i samfunnet vårt.

Ukene framover blir spennende. Da pandemien slo til og rammet oss, klarte Stortinget og Regjeringen å enes om de store linjene i hva som var viktig å gjøre. Nå står vi overfor en økonomisk pandemi, som krever et samlet politisk løft. Skulder ved skulder. Kjepphestene bør parkeres snarest.

I det mulighetsrommet som åpner seg de kommende ukene, vil også Pensjonistforbundet kunne manøvrere i et noe opprørt politisk farvann til beste for den store gruppa alderspensjonister og trygdede. De politiske kravene Pensjonistforbundet satte fram og begrunnet for flere måneder siden, fikk en heller slett behandling i framlagt statsbudsjett. ☹

# Innhold



# 78

**GRAVLEGGING:** Naturforhold, religiøs overbevisning, smittevern, plasshensyn – og trender, har påvirket hvordan vi har gravlagt våre døde gjennom tidene.

FOTO: ELLEN JOHANNE JARU

## aktuelt

### 8 SYKKELTUREN

Eidsvoll frivilligsentral og Gladbakk bo- og aktivitetssenter fikk Pensjonistforbundets el-sykkel.

### 12 HJERNEVASK

Forskningen kaster nytt lys over hvorfor søvn er livsviktig for oss. Hjernen vaskes nemlig mens vi sover.

### 16 KNARVIK

Meir enn 500 personar deltok i eit pensjonistseminar i Knarvik i slutten av august.

## artikler

### 20 KLIMAVERSTING

Trenden er klar - den nye generasjonen eldre etterlater seg et kraftig klimafotavtrykk.

### 33 TEMA

Etter 30 år i selvbygd enebolig valgte ekteparet Kari (78) og Harry Hestad (78) å flytte til en mindre leilighet med alle fasiliteter.

### 42 PORTRETET

Det lå ikke akkurat i kortene at Unni Lindell skulle bli en av Norges mestselgende forfattere.

### 70 MUSIKK-VÅPEN

Sangens kraft har gjennom hele Jon-Roar Bjørkvolds forskerliv vært hovedtema. Ved en tilfældighet oppdaget han to nye skatter, det ble til en ny bok.

### 72 NORSK JAZZ

Jazzen i Norge har befestet posisjonen som en av landets best organiserte og vellykkede musikkjangere.

### 74 KREMMER

Bjørn Vidar Sletten mener det er bedre at gamle gjenstander får nye eiere enn at de blir liggende nedstøvet og gjenglemte.

## mat&reise

### 60 KOKKEJÆVEL

Kjøkkensjef Asbjørn Sandøy fra Alta ble Norges mest leste blogger ved å skrive om livet mellom måltidene.

### 64 OPPSKRIFTER

Kveldene blir lengre og vi bruker mer tid inne. Kanskje verdens deiligste oreokake, trollkrem eller en nordnorsk variant av tilsørte bondepiker, flotte finnmarksjenter, kan skape ekstra kos?

### 66 ØL

Ølentusiaster hevder at det alltid vil finnes et perfekt følge til saltmat og søtmat og kos.

PS!

**Stokkøy Bakeri** på Stokkøya i Åfjord kommune utenfor Trondheim er kåret til «Årets Bakeri 2022» i skarp konkurranse med 20 andre bakerier fra hele landet. Bakeriet er en del av prosjektet Bygda 2.0, hvor det arbeides med utvikling av en bærekraftig, oppgradert, urban og attraktiv liten landsby med fokus på arkitektur, møteplasser, mat, kunst og kultur.



# 50

**REISE:** Finnmark byr på gjestfrihet, dramatisk historie og et landskap som tar pusten fra selv de mest bereiste. Og reinsdyr i gatene!

FOTO: TORE FJELD

## meninger

### 25 SMILER

Kvinner derimot er fødte med ein smil om munnen, og dei smiler og friser og ler så lenge dei lever, skriv Maria Szacinski i eit fornøyleg innlegg.

### 26 I GOD FORM

Medlemstalet vårt er stigande, og eg meiner at vi kan seie at vi er i god form, skriv generalsekretær Arne Halaas i sin kronikk i denne utgåva.

### 122 SKRÅBLIKK

Knut Lystad har vært på oppdagerferd og gjort oppdagelser, og lurer i sitt skråblikk på hvem oppdaget hvem.

## kultur

### 69 MINIINTERVJUET

Magnus Takvam (70) har vært en klippe som politisk kommentator i NRK, men etter nesten 40 år er det slutt. Men han fortsetter like fullt å analysere politikk.

### 85 SUDOKU OG LØSNINGER

### 86 KRYSSORD

### 91 FINN EN VENN

## guide

### 97 STRØMSPARNG

Nivået på strømprisen gjør et betydelig innhogg i økonomien til mange. Dette kommer i tillegg til kraftig økning i inflasjonen, og i drivstoffkostnader. Les våre sparetips.

### 100 SPREKINGER

På mandager og torsdager samler Pensjonistforbundet Råde en hel gjeng entusiastiske pensjonister til trim – med helsebot i hver bevegelse.

## Pensjonisten

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

**FORBUNDSLEDER:**  
Jan Davidsen

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

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

**FORSIDEFOTO**  
Fartein Rudjord

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

**TRYKK**  
Aller Tryk AS


**OPPLAG**  
220 206

**MEDLEMSSERVICE/PENSJONISTEN**  
Telefon: 22 34 87 70 (Tast 1)  
16/9–14/5: 09:00–15:00  
15/5–15/9: 09:00–14:30  
E-post: [medlem@pensjonistforbundet.no](mailto:medlem@pensjonistforbundet.no)

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

**Fagpressen**

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

 Pensjonistforbundet

HAGESTUER, DRIVHUS OG MYE MER

# SKAP ET HJEM FYLT MED GLEDE

Forleng hjemmet med et ekstra rom ute i hagen som visker ut grensene mellom ute og inne, og gir glede til hele familien. Grønt Fokus fyller 30 år i 2022 og har i alle år levert hagestuer og drivhus til norske hjem og hager, slik at alle nordmenn har kunnet få sin egen favorittplass å glede seg over, når de er hjemme.

**FINN DIN HAGESTUE PÅ**  
grontfokus.no/vinterhage-og-hagestue

**30**  
ÅR  
1992-2022

 **GRØNT FOKUS**



## aktuelt

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

**NÆRHET**

### SEKSUELL ELDREHELSE

**På verdens eldredag** 1. oktober satte «Sex og Politikk» og nettstedet «Uke66.no» søkelyset på eldre og seksuell helse. Arrangementet i Litteraturhuset i Oslo var gitt navnet «Vi blir aldri for gamle for sex», hvor muligheter og løsninger ble frontet, men også tok høyde for at seksualiteten ikke alltid er like problemfri.

Sexolog Sidsel Schaller fullfører for tiden en doktorgrad om Eldres helse, og tilbakeviste i sitt tankevekkende foredrag at «eldre kropper ikke er egnet for sex».

– Glem tabuer, slipp lystene løs og nyt gleden. Alder er ingen hindring for å ha gode seksuelle opplevelser, og det er ikke bare penetrerende sex som gjelder. Hun tok til orde for en ny seksuell revolusjon blant eldre, og understreket at seksuallivets glede og nytelse er avhengig av positive holdninger og aksept.

Eldre som Schaller har vært i kontakt med i sitt doktorarbeid, opplever sex som meningsfullt og godt, og de føler velvære langt opp i alderdommen.

Hva slags sex folk har, endrer seg med alderen. Kroppsbildet blir mindre viktig med årene, og nærhet ser ut å være den viktigste enkeltfaktoren i en relasjon. ☺



**SEXOLOG** Sidsel Schaller mener eldre skal glemme tabuer og slippe lystene løs, her sammen med Pensjonisten-redaktør Trond H. Nedrebø, som har ansvaret for den populære kontaktpalten «Finn en venn»

EL-SYKKEL

## SKAPTE GLEDE

Eidsvoll kommune, representert ved Eidsvoll frivilligsentral og Gladbakk bo- og aktivitetssenter, ble vinner av Pensjonistforbundets el-sykkel.

TEKST: TROND H. NEDREBØ FOTO: JOHNNY SYVERSEN



**150 minutter ukentlig** moderat fysisk aktivitet anbefales for friske eldre. Aktiviteten kan deles opp i bolker i løpet av dagen.

KILDE: MATPORTALEN.NO

☺ **MARIE JOHNSRUD** fra Johnsrud gård tok en testtur sammen med Irene Engeskaug fra frivilligsentralen.

☺ **DET BLE MARKERING** på nivå med nasjonaldagen da grunnlovsbygda Eidsvoll mottok Pensjonistforbundets el-sykkel, fra venstre fungerende ordfører Hege Svendsen (A), Pensjonistens redaktør Trond H. Nedrebø og fungerende varaordfører Tove Fagerli Brodshaug (SP). Foran sitter Marit Kjelland (til venstre) og Reidun Øien.



**D**a el-sykkelen, som i sommer har vært med i «Sykkelturen 2022», fra Nordkapp i nord til Arendal i sør, ble overlevert tidlig i september, var stemning på nivå med nasjonalfeiringen i grunnlovsbygda Eidsvoll. Det var tettepakket med folk i kantina i frivilligsentralen da leder Irene Engeskaug ønsket velkommen til fest.

**Både fungerende ordfører** Hege Svendsen og fungerende varaordfører Tove Fagerli Brodshaug var til stede, sammen med en rekke representanter fra pensjonistforeningene i kommunen. I tillegg deltok Marie Johnsrud fra Johnsrud gård, som i første omgang blir bruker av Pensjonistforbundets sykkel i sitt «Inn på tunet»-program. Pensjonistens redaktør,

Trond H. Nedrebø, uttrykte stor glede på vegne av Pensjonistforbundet over den entusiasmen Eidsvoll hadde vist da han formidlet den hyggelige meldingen om hvem som ville få el-sykkelen.

**16 kandidater var med** i vurderingen. Det som tippet i Eidsvolls favør, var bredden i tilbudet frivilligsentralen og bo- og aktivitetssenteret kunne vise til, og hvordan lokalmiljøet inkluderes og er en viktig del av totaltilbudet til frivilligheten og helsetjenestene i kommunen. Dessuten hadde Eidsvoll et makeløst flott opplegg under Sykkelturen 2022.

Redaktør Nedrebø utfordret og inviterte Eidsvoll til et breddetiltak i forbindelse med Pensjonistforbundets landsmøte i Lillestrøm i mai/juni 2023. 🍷



☺ **LEDEREN AV EIDSVOLL FRIVILLIGSENTRAL**, Irene Engeskaug, strålte om kapp med sola da hun kunne gratulere Eidsvoll som mottaker av Pensjonistforbundets el-sykkel, som ble brukt under Sykkelturen 2022.

☺ **PÅL ERIK HANSSEN** fra organisasjonen «Sykling uten alder» instruerer Marie Johnsrud fra Johnsrud gård, som skal bruke Pensjonistforbundets sykkel i sitt «Inn på tunet»-program.

## NYSGJERRIGHET

LÆRER OM  
KUNSTIG INTELLIGENS

NTNU er positivt overrasket over at mer enn 1500 norske seniorer har deltatt på kurs om kunstig intelligens (AI).

TEKST OG FOTO: HÅVARD EGGE



PS!

**Kunstig intelligens (KI)**, eller «Artificial Intelligence (AI)», handler om å utvikle datasystemer som kan lære av egne erfaringer og løse komplekse problemer i ulike situasjoner og miljøer. Hvis en maskin kan løse problemer, utføre en oppgave eller vise andre kognitive funksjoner som et menneske kan, så kan vi si at den har kunstig intelligens. KILDE: PWC



“  
Man lærer ikke å utvikle kunstig intelligens, men å forholde seg til teknologien.

Helge Langseth, NTNU

**K**unstig intelligens, eller AI (Artificial Intelligence), topper for tiden statistikken over de mest populære teknologiene, ifølge Teknologirådet. Nå kan alle som er nysgjerrige på teknologien, ta et digitalt introduksjonskurs ved NTNU. Kurset er gratis og krever ingen bakgrunnskompetanse.

**Kurset ble utviklet** ved Universitet i Helsinki, og er i dag oversatt til over 20 språk. Professor i kunstig intelligens ved NTNU, Helge Langseth, er faglig ansvarlig for den norske versjonen. Han mener at det viktigste man lærer i kurset

**AI har kommet for å bli, og det får stadig større innvirkning på våre liv**

Pernille Feilberg

”

«Elements of AI» er hva kunstig intelligens egentlig er.

– Når du leser nyhetene, er det lett å bli både bekymret og skremt, og tro at vi har kommet lengre enn vi har i utviklingen av kunstig intelligens. De som har fullført kurset, får en mer realistisk holdning til hva AI kan og ikke kan, og ser hva det kan bestå av i fremtiden.

– **Jeg lærte først og fremst** hva AI er, og hva det ikke er, forteller kursdeltaker Pernille Feilberg, som synes kurset avmystifiserte kunstig intelligens. Hun tok kurset sammen med noen venner.

– Det var kjempeartig, og gjorde at vi kunne diskutere ulike perspektiv underveis. Vi var innom veldig mange samfunnsaktuelle eksempler og oppgaver. Blant annet om filterboblen og hvordan algoritmene passer med det vi mener fra før, forteller Feilberg. Hennes motivasjon for å ta kurset, var å holde seg oppdatert.

– AI har kommet for å bli, og det får stadig større innvirkning på våre liv, så det er jeg glad for

## Fakta

> Kurset «Elements of AI» er gratis, nettbasert og du kan starte når du vil.

> Du trenger ikke studierett eller være registrert som student ved NTNU for å ta kurset.

> I snitt bruker kursdeltagerne cirka 40 timer på kurset, som består av både teori og praktiske oppgaver.

at jeg fikk muligheten til å lære mer om, forteller hun.

**Kurset krever ikke** avanserte verktøy eller spesiell kompetanse for å delta.

– Det er godt laget og opp-tatt av å formidle innhold og interesse. Det er ikke teknisk og kjedelig, og prøver å styre unna fagtermer. Man lærer ikke å utvikle kunstig intelligens, men å forholde seg til teknologien, utdyper professor Langseth.

«Elements of AI» er ranket som det beste «computer science»-kurset både i 2020 og 2021 av Class Central. Og Forbes kåret det til verdens beste kurs i kunstig intelligens i 2020.

**Hittil har snaut 14 000** tatt kurset i Norge, mens det på verdensbasis begynner å nærme seg en million kursdeltakere. Over elleve prosent av de norske deltakerne så langt er såkalte seniorer.

– Dette betyr at mer enn 1500 i alderen 65 og oppover har tatt kurset. Det synes jeg er et overraskende høyt tall, og noe vi er veldig glade for, sier Langseth. ☀



FOTO: GETTY IMAGES

## SØVN

## NATTLIG HJERNEVASK

Forskning kaster nytt lys over hvorfor søvn er livsviktig for oss. Hjernens vaskes nemlig mens vi sover.

TEKST: HEIDI LØKKEN

**H**vorfor sover vi? Det spørsmålet er stilt i alle tider. Først i de siste ti årene, med utviklingen av ny teknologi som kan studere hva som skjer i hjernen mens vi sover, begynner vi å få noen konkrete svar. Nylig oppdaget forskerne at hjernen renses og vaskes for

avfallsstoffer når vi sover. Andre organer renses jevnlig i løpet av dagen gjennom lymfesystemet. Hjernens har ikke noe lymfesystem, så det har tidligere vært et mysterium hvordan hjernen har klart denne oppgaven.

**Forskergruppen GliaLab**, som holder til ved medisinsk fakultet

**LIVSVIKTIG:** Nå vet forskerne atskillig mer om hvorfor det er så viktig å få nok søvn.

ved Universitetet i Oslo (UiO), har gjort banebrytende funn på dette området de siste årene. Gruppens nåværende leder, Rune Enger, tar oss med inn i søvnforskningens spennende verden, og forklarer hva vi nå vet om søvnen og dens livsviktige betydning.

– Å forstå gliacellenes funksjo-

**7–8** Det er individuelt hvor mye søvn vi trenger, men de fleste voksne har behov for mellom sju og åtte timer per natt. Søvnproblemer er en av de vanligste helseplagene i befolkningen. KILDE: HELSENORGE.NO

“  
**Ny teknologi vil gi stadig nye muligheter til å finne svarene forskerne leter etter.**

Rune Enger

ner, spesielt typen astrocytter og deres betydning for de prosessene som foregår i hjernen når vi sover, kan vise seg å være helt avgjørende for å bedre vår forståelse av søvn, forklarer han.

– Den logiske konklusjonen er at søvn må være livsviktig og fundamental for alt liv. Hittil har vi ikke forstått hvorfor, men vi har tatt noen små skritt på veien mot en større forståelse. Hjernevasken er et eksempel på en grunnleggende funksjon, som trolig må foregå mens vi sover, sier Rune Enger.

**Væsken som skylles** gjennom hjernen når vi sover, frakter med seg avfallsstoffer som beta-amyloid, og vasker disse ut av hjernevevet.

– Det finnes mye av stoffet beta-amyloid i hjernen hos Alzheimer-pasienter, og vi antar at dette stoffet kan forårsake sykdommen. Svarene på denne gåten kan gi muligheter for behandling av ulike sykdom-

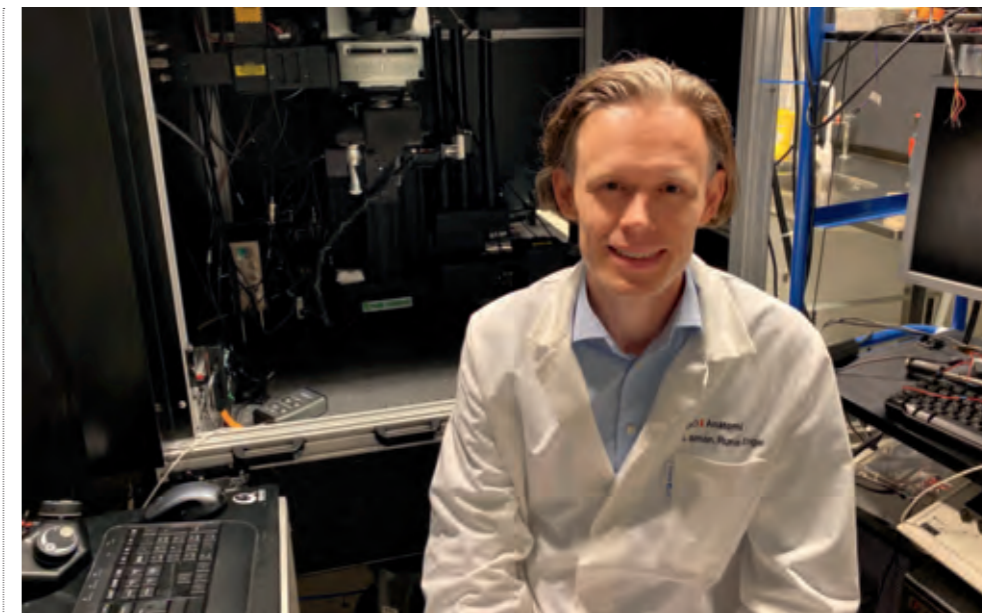


FOTO: CECILIE BÅKKEN HØSTMARK, UNIVERSITETET I OSLO

mer som settes i sammenheng med søvnforstyrrelser. Vi ser en klar sammenheng mellom søvnforstyrrelser og sykdommer som Alzheimers sykdom. Er Alzheimers sykdom et resultat av dårlig søvnkvalitet, eller er det omvendt? Oppdagelsen av hvordan hjernens rensesystem fungerer, har gitt oss mulighet til bedre å forstå sammenhengen mellom nevrologiske sykdommer og søvnforstyrrelser. Håpet er at man skal kunne utvikle medisiner som kan behandle nevrodegenerative tilstander, slik som demens og Parkinsons sykdom, sier Enger.

**Fortsatt er det flere** spørsmål enn svar. Forskerne har bare begynt å se konturene av de kompliserte prosessene som iverksettes når vi sovner. De fleste studiene på dette området er dessuten gjort på mus, og lar seg ikke uten videre overføre til mennesker.

Væskestrømmen gjennom

**STILLER SPØRSMÅL:** Er Alzheimers sykdom et resultat av dårlig søvnkvalitet, eller er det omvendt?, spør Rune Enger.

hjernen ble for første gang påvist av amerikanske forskere i 2012, i samarbeid med GliaLab og daværende gruppeleder, professor Erlend Nagelhus. Året etter kom den banebrytende oppdagelsen at strømmen av væske først og fremst er aktiv mens vi sover. Men hvorfor må det skje mens vi sover? Forskerne tror at jobben hjernen gjør i løpet av dagen er så krevende at det ikke er rom for denne jobben mens hjernen er våken. Det kan på en god måte forklare hvorfor søvn er livsviktig, og hvorfor vi opplever svekkelse i de kognitive funksjonene våre allerede etter kort tid med lite søvn.

**GliaLab er de første** som har klart å studere astrocyttens aktivitet hos naturlig sovende mus, takket være ny, avansert lasermikroskopi kalt tofotonmikroskopi.

– Noe av det mest spennende vi fant, var at aktiviteten i astrocyttene varierer i de ulike

## helse

## Hjernevasken er et eksempel på en grunnleggende funksjon, som trolig må foregå mens vi sover.

Rune Enger

søvnfasene. De er mest aktive i den dypeste søvnen. Men vi antar at alle fasene har sine ulike funksjoner, sier Rune Enger. Han mener det er grunn til å tro at flere former for vedlikehold gjennomføres i disse fasene. Kanskje tilføres hjernen byggesteiner og næringsstoffer den trenger mens vi sover, og dermed bidrar til gjenoppbyggingen av hjernevevet.

– Noe av det mest spennende som har skjedd på dette området de siste årene, er at forskere ved Rikshospitalet, ved hjelp av MR-teknologi, har kunnet påvise strømmen av cerebrospinalvæske hos mennesker. Ny teknologi vil gi stadig

nye muligheter til å finne svarene forskerne leter etter, sier Rune Enger.

– **Det er en hårfin balanse** mellom opplysning, og det å gjøre folk mer stresset. Likevel, det finnes tydelige sammenhenger mellom lite søvn og hjerte- og karsykdommer, demens, kreft og diabetes, understreker Rune Enger.

– Hvis vi over tid sover færre timer enn vi egentlig trenger, kan det ha innvirkning på vår psykiske helse og evne til å bearbeide følelser. Det er først og fremst REM-søvnen, som det er mest av sent på natten og tidlig morgen, vi kutter. Det er her vi bearbeider følelsene våre. Vi ser også en klar sammenheng mellom psykiatrisk sykdom og søvnproblemer, forklarer Rune Enger.

– Foreløpig antar vi at måten rensevæskene passerer gjennom hjernevevet er via pulseringer i blodårene. Sunne blodårer er mer fleksible, og vil kanskje gjøre denne prosessen mer effektiv. Og fleksible blodårer er knyttet til fysisk aktivitet.

– Mye tyder på at de generelle helse rådene om jevnlig fysisk aktivitet og sunne livsvalg, er viktige for hjernehelsen vår. I alle fall tar det oss et skritt nærmere en god natts søvn, sier Rune Enger. 🧠



**JAKTER:** Intens forskning med bruk av ny teknologi skal gi forskerne mer kunnskap om vår hjerne.

## TIPS FOR BEDRE SØVN



➔ **Hvis du må ha mobilen** med på soverommet, endre lyset som kommer fra mobiltelefonen fra blått til rødt. Rødt lys tolker steinalderhjernen vår som lys fra et bål og at det er kveld, som i mindre grad enn blått lys, hindrer hjernen fra å bli trøtt. Dette er en enkel innstilling på de aller fleste smarttelefoner.



➔ **Temperaturen på soverommet** bør være et par grader lavere enn romtemperaturen ellers i huset, det vil si 18-19 grader celsius.



➔ **Fysisk aktivitet** er en annen faktor som kan bidra til mer søvn. Det er dokumentert at regelmessig trening gir oss lengre og dypere søvn enn et stillestående liv. Dette skyldes sannsynligvis at vi skiller ut en rekke kjemiske stoffer som senker aktivitetsnivået i hjernen (blant annet i søvnsenteret) etter at vi har trent.



➔ **Dagslys** er en annen viktig faktor for god søvn. Sørg for å få noen minutter med dagslys i løpet av dagen.

**Sliter du med nattesøvnen**, så kan du prøve å følge søvnrådene våre i tre uker. Hvis du ikke opplever bedring, kan det være lurt å søke hjelp.

## FÅ EN BEDRE HVERDAG

URMAGNESIUM™

**Magnesium fra Zechsteinhavet.** Et forhistorisk hav som er over 250 millioner år gammelt, gjemt dypt under jordkorpene. Beliggenheten har beskyttet kilden mot negative miljøpåvirkninger, fra vårt moderne samfunn, noe som gjør den til den reneste kilden til magnesiumklorid som finnes.

Til bruk etter aktivitet

**NYHET!**

- ✓ Perfekt for ubehag
- ✓ Perfekt for hverdagsstress
- ✓ Perfekt for avslapping

Når du skal slappe av

Før du skal legge deg

Magnesium er kjent for å kunne redusere kramper og kan bidra til lindring av muskler samtidig som det hjelper kroppen å lade opp igjen etter aktivitet.

Smør **UrMagnesium** på huden, der du trenger det. Når mineralene slipper å passere tarmene og leveren når de raskere frem der det behøves. Uten å forstyrre magen.

**NY START** - Fuktighetsgivende krem med CBD. Kan bidra til å lindre smertereaksjoner i musklene. Uten parfyme.

**RO NED** - Magnesiumolje. Løs opp i spenninger, spray rett på huden og masser inn. Uten parfyme.

**GOD NATT** - Fuktighetskrem med melatonin. Brukes 30 min før du legger deg. Behagelig duft av sitrongress.

Supert introduksjonstilbud se kupong!

## SUPERALLSIDIG UNIVERSALSALVE

Våre kunder har igjennom 35 år opplevd at salven kan virke lindrende på et bredt spekter av hverdagsproblemer. Vi har samlet noen her:

- ✓ Ømme muskler og ledd
- ✓ Lette forbrenninger
- ✓ Tørr hud og lepper
- ✓ Skrubbsår og gnagsår
- ✓ Lett eksem
- ✓ Og mye, mye mer...



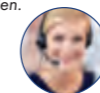
Klipp ut og send inn kupongen i dag! Porto er betalt. **INGEN ABONNEMENT FORPLIKTELSER!** Frakt 79,- (Fraktfritt ved kjøp over kr 800,-)

Antall

- |                          |  |                    |                              |
|--------------------------|--|--------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | UrMagnesium NY START 100 ml                | <b>SPAR 100 KR</b> | <del>kr 429,-</del> kr 329,- |
| <input type="checkbox"/> | UrMagnesium GOD NATT 200 ml                | <b>SPAR 100 KR</b> | <del>kr 399,-</del> kr 299,- |
| <input type="checkbox"/> | UrMagnesium RO NED 100 ml                  | <b>SPAR 100 KR</b> | <del>kr 298,-</del> kr 198,- |
| <input type="checkbox"/> | 1-2-3-pakken: UTROLIG 50 ml + 15 ml + 5 ml | <b>SPAR 107 KR</b> | <del>kr 536,-</del> kr 429,- |
| <input type="checkbox"/> | UTROLIG universalsalve 50 ml               |                    | kr 298,-                     |
| <input type="checkbox"/> | UTROLIG universalsalve 15 ml               |                    | kr 169,-                     |
| <input type="checkbox"/> | UTROLIG universalsalve 5 ml                |                    | kr 69,-                      |

Pensjonisten nr. 8 – 2022: Prisene er gyldige t.o.m. 28. november 2022, eller så lenge lageret rekker. Med forbehold om trykfeil og prisendringer i perioden.

Kontakt gjerne vår kundeservice for spørsmål og bestilling



Telefon: 33 04 51 00 (hverdager kl. 09:00-15:00)

**SMS-bestilling:** Send SMS til 1963. Start melding med 2233 skriv deretter P8 produktnavn – str. – antall – navn – adresse.

Fyll ut kupongen og send inn din bestilling (Skriv tydelig og bruk BLOKKBOKSTAVER)

Fornavn

Efternavn

Adresse

Husnummer  Postnr.

Sted

Telefonnummer



Nesco International AS  
 Avd. bedre hverdag  
 Svaresending 3037  
 0092 OSLO

**nesco**  
 www.nesco.no

# arrangement



KNARVIK

## INNERTIAR FOR SEMINAR

Meir enn 500 personar deltok i pensjonistseminaret som Knarvikmila og Pensjonistforbundet inviterte til i Knarvik kyrkje i slutten av august.

TEKST OG FOTO: TROND H. NEDREBØ

**K**narvik er administrasjonssenter i Alver kommune i Vestland, på nordsida av Salhusfjorden, lengst sørvest på Lindåshalvøya. Staden er regionsenter for ytre Nordhordland, og ligg ein halvtimes køyretur nord om Bergen. I over 40 år har folk frå store delar av verda farta hit for å ta del i eit eller anna idrettsstemma. Med eit pågangsmot utan sidestykke har Helge Brekke

vore primus motor for mykje av utviklinga på idrettsfronten i Knarvik.

**KnarvikMila er eit** av dei største kultur- og idrettsarrangementa i Noreg, og har som mål å leggja til rette for gode folkehelse-tilbod, skape betre trivsel, tilhørighet og gode relasjonar mellom folk. KnarvikMila er blitt ei sterk merkevare, som no famnar langt meir enn berre idrett. Sidan oppstarten av

◉ **SEMINAR:** Meir enn 500 personar var samla til pensjonistseminar i Knarvik kyrkje i slutten av august.

KnarvikMila for over 40 år sida, har heile overskotet frå arrangementet gått attende til lokalmiljøet i Knarvik. Rekna i 2021-kroner utgjør dette ca. 25 millionar kroner.

Under paraplyen KnarvikMila ligg no mellom anna eit godt kjent og mykje omtala pensjonistseminar, som får stor oppslutnad og merksemd frå heile landet. Det Knarvik har fått til, kan tene som eit godt døme på positiv samhandling mellom

PS!

«Mennesket er grunnleggende sosialt. Psykologisk vokser vi vel så mye utenfra og inn, som innenfra og ut.» PSYKIATER FINN SKÅRDERUD



“

Det Knarvik har fått til, kan tene som eit godt døme på positiv samhandling mellom lokale aktørar.

lokale aktørar. Fleire stader i kongeriket burde gjere som Knarvik. Så oppmodinga er: Sjå til Knarvik!

Årets utgåve av pensjonistseminaret samla eit godt knippe av framifrå og eminente norske foredragshaldarar. Dei heldt opplysnings- og informative innlegg, som fekk varm og hjarteleg applaus fra eit lydhøyr publikum.

**Det er særst vanskeleg** å gje spalteplass til all informasjonen som kom fram i seminaret, men vi tek med nokre hovudpoeng frå dei einstilte foredraga.

Pensjonistforbundet sin leiar, Jan Davidsen, ga ei grundig innføring i levekåra for over ein million alderspensjonistar i landet. Han mana politikarane til å gjere privatøkonomien for denne store gruppa føreseieleg.

Professor i immunologi ved Universitetet i Oslo (UiO), Anne Spurkland, med anar frå Seim, klarte på glitrande vis å gjere eit krevjande tema om immunforsvaret, forståeleg med si populærvitskapelege tilnærming. Hennar råd var å leva balansert, ete essensiell mat, vere fysisk aktiv og ha ein god døgnrytme for å oppretthalde eit godt immunforsvar.

**Også generalsekretær** Stian Slotterøy Johnsen i «Frivillighet Norge» snakka om immunforsvar. Han peika i sitt foredrag på at frivilligheita er vårt samfunns sitt immunforsvar nettopp fordi den opprettheld beredskap, samhald og tar seg av viktige oppgåver som mange i samfunnet har glede og nytte av.

Trond Viggo Torgersen har nyleg gjeve ut boka «Kroppen for

◉ **EIT KNIPPE FOREDRAGSHALDARAR** saman med primus motor for Knarvikmila og pensjonistseminaret, Helge Brekke. Fra venstre Victor Norman, Harald Olimb Normann, Helge Brekke og Henrik Syse.

voksne», som også var overskrifta på foredraget. Med humor og snert oppfordra han folk til å kutte ut røyk, forgifte seg mindre, kvitte seg med gammalt hjernerask i godt vaksen alder og unngå å leggje på seg for mykje. Vær aktiv, nysgjerrig og oppfinnsam også på dine eldre dagar, var oppmodinga han kom med.

**Filosof Henrik Syse** var invitert til å svare på korleis vi i vanskelege tider kan verne om dei aller viktigaste verdiane våre. Med humor, anekdotar og ved å by på seg sjølv, sette han søkjelyset på vårt og nasjonen sitt verdigrunnlag.

– Våre verdiar er grunnmuren vår, det som styrar oss og fortel andre kven vi er og ønskjer å vera. Denne grunnmuren må vi halde ved like heile tida, meinte Syse, som understreka at det

# arrangement



**DELTA** KARANE på pensjonistseminaret i Knarvik kyrkje vart møtt av fengjande tonar frå juniorgruppa til Knarvik Skulemusikkorps.

i utfordrande tider er viktig å vera og komme saman, vere venlege, vise godheit og gje kvarandre omsorg.

**Brørne Victor og Harald**, med etternamnet Norman, sette kvarandre i stemne med ei spanande samtale om korleis vi best kan nytta den verdifulle ressursen som eldre er, samstundes som vi syter for at unge menneskjer tas på alvor og lar dei realisere seg sjølv og sine drøymar.

Begge var skjønt einige om at alle må ha ein pensjon til å leve av, men også ha rett til å kunne halde fram med å jobbe også etter at du har byrja å ta ut pensjon.

Dei samanlikna mellom anna det digitale utanforskapet i samfunnet med analfabetismen på 1700-tallet. Den vart avskaffa med vedtak om at alle fekk rett til lese- og skriveopplæring. Ei tilsvarande lovfesta rett burde innførast også for digital opplæring, for det er viktig å gjere alle digitale, meinte Norman-brørne.



I et elles **tettpakka** program vart det rom for suveren jazzunderhaldning i fleire bolkar med ekteparet Solveig og Andreas Westermoen. Sparebanken Vest og ATEA var viktige sponsorar for seminaret, og orienterte om sine verksemdar. Seminaret vart leia av den dyktige konferansieren Einar Vatne, som batt programmet saman på glitrande vis. Leiaren i Pensjonistforbundet

Hordaland, Vigdis Ravnøy, sette i sitt innlegg medlemsverving i fokus. Ho ville ha fleire medlemmar for å bli størst mogeleg og sterkare i debatten om dei eldre sine levekår.

Arrangøren kvitterte med gratis middag for deltakarane i Nordhordlandshallen og tur i Brekkeløypa. Alle på seminaret var med i trekninga av ti reiser i regi av Fjordline. 🍷

**TROND VIGGO TORGERSEN** har nett gjeve ut boka «Kroppen for voksne» - her i samtale med sjefsredaktør Malene Vilnes-Bakke i Frisk forlag under pensjonistseminaret i Knarvik.

## Vinterens langtidsferie



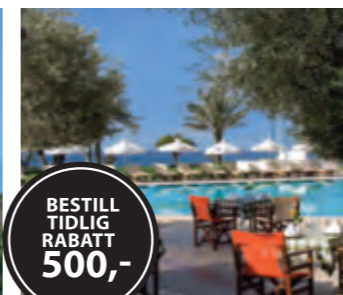
BESTILL  
TIDLIG  
RABATT  
500,-

### Langtidsferie Spania

28/1, 18/2 & 11/3 – 3 uker  
Fly fra Oslo, Bergen, Stavanger, Torp, Trondheim

Hotel Melia Costa del Sol (4\*) i Torremolinos – vårt beste alternativ på Solkysten. Her trives våre gjester. Beliggenheten er perfekt, rett på stranden og promenaden. Gode rom der alle har delvis havutsikt. Utendørs basseng, SPA og flott

Pris fra kr. 16.490,- p.p.



BESTILL  
TIDLIG  
RABATT  
500,-

### Langtidsferie på Kypros

11/3 – 3 uker  
Fly fra Oslo Lufthavn

Middelhavsidyll med over 300 soldager i året. Vi bor rett på stranden på flotte Athena Royal Beach Hotel (4\*) - ved den lille havnebyen Pafos på sørvestkysten. Velværeavdeling og stort uteområde med bassenger. Det blir også utflukter på vakre Kypros. Halvpensjon.

Pris fra kr. 22.990,- p.p.



BESTILL  
TIDLIG  
RABATT  
500,-

### Langtidsferie Madeira

10/1 – 3 uker  
Fly fra Oslo Lufthavn

Madeira har mildt klima for deilige dager hele året. Hotel Alto Lido (4\*) ligger i et hyggelig område med strandpromenade og gangstier. Utendørs og innendørs svømmebasseng, underholdning, treningsrom, og gratis shuttlebus til Funchal. Øyutflukter. Halvpensjon.

Pris fra kr. 22.990,- p.p.



BESTILL  
TIDLIG  
RABATT  
500,-

### Langtidsferie i Italia

2/3 – 3 uker  
Fly fra Oslo Lufthavn

Sorrento ligger idyllisk til i Napoli-bukten. Vi bor på Grand Hotel Parco del Sole – et fint utgangspunkt for å nyte det gode livet og rusle i de trange brosteinsgatene, spise lange lunsjer og bare nyte utsiktene. Mange flotte utflukter. Halvpensjon og reiseleder.

Pris fra kr. 21.990,- p.p.

Les turprogram, se bilder og kart på vår nettside. Ta kontakt for tilslutningsbilletter til Oslo! Fra-pris gjelder rimeligste periode. Bestill tidlig rabatt gjelder ved bestilling min. 95 dager før avreise. (gjelder ikke Langtidsferie Spania).

Se også resten av vårt store turprogram i Norge og Europa.

WWW.PEERGYNT.COM

## miljø

PS!

**Norsk elbilpolitikk** har ført til en kraftig vridning mot elbiler. For fem år siden var under en av fem biler som ble solgt i Norge en elbil. I 2020 var mer enn annenhver nye bil en elbil. Norge har den høyeste elbilandelen i verden. KILDE: KLIMA- OG MILJØDEPARTEMENTET

## NTNU-UNDERSØKELSE

## FOLK OVER 60 ER KLIMAVERSTINGER

Trenden er klar. Den nye generasjonen eldre etterlater seg et kraftig klimafotavtrykk.

TEKST OG FOTO: HÅVARD EGGE

**E**t forskningsprosjekt ved NTNU har samlet inn forbruksdata fra 27 EU-land, Norge, Storbritannia, USA, Australia og Japan.

– Eldre pleide å være sparsommelige. Generasjonen som opplevde andre verdenskrig var forsiktige med hvordan de brukte ressursene. Sånn er ikke de «nye eldre», sier professor Edgar Hertwich ved NTNU.

**I 2005 sto aldersgruppen** over 60 år for 25 prosent av klimagassutslippene. I 2015 var andelen nær 33 prosent, viser forskningen.

At de eldre er ansvarlig for en økende andel av klimautslippene, skjer i alle de 32 landene som ble undersøkt, til tross for at det ikke er gruppen med høyest inntekt. Seniorene i USA og Australia har høyest utslipp per person.

– Nordmenn over 60 år er ikke like ille, men har et klart

større utslipp enn svensker og dansker, forteller Hertwich. Dataene som er benyttet i forskningen, bygger på forbruksundersøkelser samlet inn av Verdensbanken.

**Hertwich vil unngå** å spekulere for mye rundt hvorfor eldre kommer ut som klimaverstinger i undersøkelsen, men tror en grunn kan være at eldre er litt mindre bekymret for framtiden.

– Samtidig er det litt overraskende ettersom de vanligvis har bedre vaner. De er flinkere til å ta vare på ting. Den underliggende mekanismen er trolig økonomisk. Gruppen på 60 pluss er den som i gjennomsnitt har best råd, sier han.

**Dagens eldre har tid** og råd til å reise mye, og de bruker mye penger på hus, energiforbruk og mat. Hertwich mener seniorene både kan og bør endre på dette.



**GENERALSEKRETÆR:** Andrew Krogglund i Besteforeldrenes klimaaksjon (BKA), håper forskningsresultatene kan bidra til en bevisstgjøring.

– Man trenger ikke nødvendigvis reise mindre, men heller dra på lengre turer. På den måten vil man kunne få ned klimautslippene, sier Hertwich – og fortsetter:

– Tallene knyttet til bolig, handler nok i stor grad om at mange bor i store hus. Det hadde vært bedre om eldre flyttet til mindre boenheter. Noe som også vil være mer bærekraftig for samfunnet som helhet, ettersom det er andre aldersgrupper som har behov for store boliger. Jeg mener også at det vil være en fordel for seniorene selv å finne seg til rette i en bolig som er mer tilpasset siste fase i livet.

**Funnene fra forskningen** skal brukes til å lage scenarier for forbruk i framtiden.

– Dette vil hjelpe oss å gi



**PROFESSOR** ved NTNU, Edgar Hertwich, forteller at eldre ikke lenger kan anses å være sparsommelige.

råd til regjeringer om hvordan man kan få ned utslippene. Ved å få en bedre oversikt over hvor ulike grupper er i livet, kan man finne endringer på hva som kan gjøres for å få til en utslippsreduksjon.

Generalsekretær i Besteforeldrenes klimaaksjon (BKA), Andrew Krogglund, vil ikke rette pekefinger, men mener undersøkelsen kan brukes til en bevisstgjøring. Han understreker at mange besteforeldre virkelig bryr seg om barnebarnas framtid, og mange av disse er medlemmer i BKA.

– Det er litt forstemmende at det er den eldre garde som kommer dårligst ut på en slik undersøkelse. Eldre både bør og kan kutte ned på helgereiser, sier han, og slår et slag for interrail. ☺

Evas hårkrise ble løst

## Fra hårløs flekk til fyldigere hår

”Hva har du gjort med håret ditt ... det ser så fyldig ut.

Eva opplevde alle kvinners mareritt - hårtap og hårløse flekker på hodet. Heldigvis fikk hun hjelp av de naturlige ingrediensene i Hair Grow, som ga håret hennes mer fylde, glans og styrke innenfra.

**E**va Stenström er som andre travle arbeidskvinner og tar nøye vare på utseende sitt. Men hun syntes det var vanskelig å få orden på håret etter at hun passerte noen og femti år.

– Da jeg var yngre hadde jeg tykt og fyldig hår, men etter overgangsalderen mistet jeg masse hår og det ble mye tynnere, forteller Eva.

## Fikk sjokk

En dag hun ville sjekke frisyren sin ved hjelp av mobilkameraet, oppdaget hun sitt verste «mareritt».

– Tenk deg forskrekkelsen, da jeg merket at jeg hadde fått en hårløs flekk på toppen. Det er ikke akkurat noe man forbinder med damer – så jeg ble skikkelig redd, forteller den spreke kvinnen som jobber i det offentlige.

Tynt hår er ikke uvanlig for kvinner, så Eva forsøkte å leve med det og testet ut ulike produkter, som ikke virket.

”Det var ikke gøy å oppdage en hårløs flekk, men takket være Hair Grow er håret tilbake.”  
- Eva

## Et godt tips

– Tynt og pistrete hår var overhode ikke morsomt, forteller hun og minnes tiden med det nitraste håret.

Tilstanden satte heldigvis ikke stopper for Evas sosiale aktiviteter. Under en felles gåtur med venninnene fikk hun et godt tips

– En av dem foreslo at jeg skulle forsøke Hair Grow fra Wellvita. Jeg hadde jo prøvd så mye annet – så hvorfor ikke, tenkte hun håpefullt.

## – Nå ser andre effekten

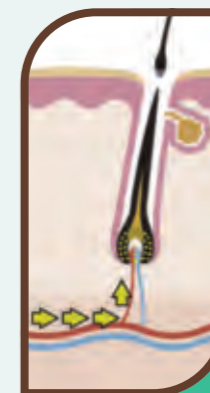
Eva ble overrasket da en av hennes to døtre var på besøk en stund senere. Datteren mente at øyevippe-ene hennes var blitt fyldigere. Eva måtte i tillegg innrømme at håret var blitt lettere å stelle og frisere etter vask.

Tre måneder skulle det gå før hun så forandringen: Håret var blitt styrket av kosttilskuddets aktive ingredienser.

– Det beste er at andre begynner å legge merke til resultatet. Da jeg hadde vært hos frisøren min siste gang, lurte en av mine nære venner på hva jeg hadde gjort. Hun syntes håret mitt var blitt «så tykt og fyldig», smiler Eva fornøyd.



**OVERRASKET:** Eva merket at håret var blitt fyldigere igjen etter kun 3 måneders bruk av Hair Grow.



## VIRKESTOFFER SOM BEVARER ET NORMALT HÅR – INNENFRA!

Tynt hår oppstår når gammelt hår støtes bort og faller av så raskt at produksjonen av nytt hår ikke henger med. Du kan få hårprodukter som forsøker å beskytte håret mot utvendig slitasje slik som sol, hårfarge, hårvask og stylingprodukter. Men disse påvirker ikke hårrøttene.

Med Hair Grow tilfører du næringsstoffer direkte til hodebunnen din via blodet. De aktive stoffene blir tilgjengelige der håret dannes, direkte i hårsekken.

**NÆRINGSSTOFFER:** Åkersnelle kan fremme og styrke hårvæksten. **Biotin** (B7/B8) bidrar til å bevare et normalt hår, **pantothensyre** (B5). **Vitamin C** bidrar til en normal energiomsetning. **Jern** bidrar til en normal oksygentransport i kroppen. **Sink** bidrar til å vedlikeholde normal hud og hår. **Kobber** hjelper med normal pigmentering av håret.

**INNEHOLDER OGSÅ:** Taurin og L-Cystin, samt kvalitetsekstrakt av Hirse som er spesielt rik på silisiumforbindelser.

## Prøv Hair Grow til halv pris

Produktet kan prøves på abonnement til halv pris for første pakke

**Kun kr 169,-** for 2 måneders forbruk

📞 RING: 37 08 13 00 (man-fre kl 8-16)

📧 SMS: HÅR 10 til 2210

🌐 WEB: wellvita.no

Ingen bindingstid. Betal etter at varen er mottatt.



**wellvita**  
Engenes 15 - 4865 Åmli

VALLE 17. AUGUST: Lav vannstand i Rosskreppfjorden, som er en innsjø i Sirdal og Valle kommune i Agder.



#### HØSTEN

## BÅDE VAKKER OG VANSKELIG

Høsten representerer for noen kulde og mørke, en sommer som er over. For andre betyr den høy himmel, vakre farger og behagelig turvær.

**Uansett hvilket forhold du** har til denne årstiden, er det nok mange i år som kunne tenke seg et annet høstvær enn de egentlig liker. I deler av Sør-Norge trenger vi regn, og vi blir gladere enn normalt når meteorologene varslar mye nedbør, for vannmagasinene er fortsatt slunkne. På den annen side kan altfor mye regn på en gang, skape både jordskred

og oversvømmelser. Vær er ikke lenger bare noe vi småprater om når vi treffes. Det er alvor, og det gjør mange av oss engstelige. Vi kan bare håpe at vi får det været vannmagasinene trenger, i passe doser. Og at høstsol og stjernehimel også får kaste lys over oss, og gi håp om en verden med færre bekymringer enn mange kjenner på akkurat nå. ☀

# Reis med oss i jubileumsåret 2023

Neste år har vi seilt i kystfolkets tjeneste i hele 130 år, og det skal naturligvis feires. Bli med på jubileumssailinger gjennom hele sesongen, med egne festmenyer i restaurantene, spesielle suvenirer i butikken, og samlinger om bord. Selve jubileumsdagen, 2. juli, skal markeres ekstra på alle skipene våre. Bestill nå og bli med på feiringen!

## Få flyreisen inkludert

Nå er flyreisen tur/retur Oslo, Trondheim, Stavanger, Bergen og Kristiansand inkludert på de klassiske reisene våre langs norskekysten.

Pris fra **13 144 kr**

**Bestill nå**



Skan QR-koden for å lese mer

Tilbudet gjelder nye bestillinger gjort mellom 3. oktober 2022 og 31. oktober 2022, med avreise fra 1. april 2023 og 30. september 2023. Prissempel gjelder på reiser fra Kirkenes til Bergen med fly fra Oslo og avreise i april 2023. Kan ikke kombineres med andre kampanjer/tilbud, men kan kombineres med Ambassadør-rabatt. Flyreise på økonomiklasse er inkludert fra Oslo, Stavanger, Trondheim, Kristiansand eller Bergen. Gjelder ikke gruppereiser. Begrenset antall plasser. Les mer på [hurtigruten.no](http://hurtigruten.no)

# MENINGER

/ debatt / kronikk / leserinnlegg /

## Tørk av deg gliset

«Tørk av deg gliset, gut», sa ein irritert lærar til ein gut i klassen min på barneskolen. Guten skulle refsast, og hadde ikkje det rette angrande uttrykket.

TEKST: MARIA SZACINSKI



ILLUSTRASJON: BERT SOMME

Elles gliser ikkje gutar i tide og utide. Gutar tyr til glising og fliring i situasjonar der dei føler seg usikre. Smiling derimot er dei lite komfortable med.

Menn er fødte alvorlege. Dersom ein mann ler, er det ein grunn til det. Ein frydast ved lyden av slike maskuline kjensleutbrot som kan variere frå korte knurr til brøl av lengre varigheit.

Kvinner derimot er fødte med eit smil om munnen, og dei smiler og fniser og ler så lenge dei lever. Vi ser dei dårande småjentene som tidleg skjønner at ein smil er vegen til måloppnåing anten det gjeld konkrete trofear eller tenester.

Ungdomstida er elles oftast ein

mutt periode utan smil i utrengsmål når det gjeld jenter. Men så: Vi ser dei på TV, i diskusjonar og debattar om seriøse saker. Dei skakkar på hovudet, viftar med vippene og framseier argumenta sine med kokett ynde.

Menn ytrar seg om vegutbygging, oljeboring og skattereformer med alvorlege andlet. Kvinner blafrar fram budskapet sin med tunge mascaravipper og strålende smil. – «Eg veit eigentleg ikkje så mykje om denne saka, men er da søt, ikkje sant?»

Det gjeld til og med nyhendeopplesarar. «Politiet i Oslo tredoblar bota for sexkjøp», sa den kvinnelege reportaren smilande. Ja, ja, dette var kanskje ei gladsak.

Det finst heiderlege unntak. Mange seriøse, dyktige kvinner som ikkje treng å skjule seg bak affekterte gestar og som veit å kle seg etter veret, også når det gjeld andletsuttrykk.

Men hovudinntrykket er at kvinner øydelegg for seg sjølve med dei doble budskapa sine. Det er lov å vere blid, men ikkje alltid. 🌸

“**Kvinner derimot er fødte med eit smil om munnen, og dei smiler og fniser og ler så lenge dei lever.**”

## DEBATT Arne Halaas

# Pensjonistforbundet er i god form

Vi har den klare oppfatninga at på våre møter, lokalt og på fylkesnivå, er folk tilbake – og med godt mot!

AV ARNE HALAAS, GENERALSEKRETÆR I PENSJONISTFORBUNDET



**D**ei siste månedene har eg vore så heldig å få vitje ei rad med lokal- og fylkesforeingar. Det er alltid inspirerende og hyggeleg å vitje foreiningsapparatet vårt. Det å kome i kontakt med og å snakke med medlemmar i forbundet vårt er viktig. Som ny generalsekretær får eg førstehandskjennskap til korleis møtene vert avvikla, men viktigast er at eg får snakke med medlemmar. Det kjem alltid tydelege tilbakemeldingar, og så godt som alle er konstruktive, og som eg tek med meg heim att. Dei blir ei rettesnor i det vidare arbeidet.

**Det er viktig** at vi frå hovudkontoret i Oslo møter medlemmar i lokal- og fylkesforeingar. Vi er til for medlemmane og vi arbeider kvar dag for medlemmane sine interesser. Vi må heile tida vite kva medlemmane er opptekne av.

Medlemsmøtene til lokalforeiningane er ein særskilt viktig sosial møtestad. Mange lokallag har møter ein gong i månaden. Ein del foreingar har oftare møter, nokre har sjeldnare. Pensjonistforbundet har 750 lokallag spreidd over



**FULLT:** Frå Pensjonistforbundet Sandefjord sitt medlemsmøte i slutten av september. Lokalet er fullt, og leiar Arild B. Nome må stå. Nestleiar Liv Krossøy og kasserar Per Nilsen lyttar merksam.

heile vårt langstrakte land. I fleire kommunar har vi opp til fire-fem lokallag. I mange bygder er møtene i våre lokallag det einaste sosiale tilbodet for pensjonistar.

**Våre lokalforeingar** gjer ein svært viktig innsats for å bringe folk saman til hyggelege sosiale møter. I tillegg er det også fagleg innhald på mange av møtene, med tema som til dømes politikk, historie, helse, framtidfull-

makt og liknande.

På mange av møtene er det no etter kvart blitt godt med medlemmar til stades. No utover hausten er det fleire som melder om at medlemsmøtene er godt besøkt. Det er bra. Vi har den klare oppfatninga om at på våre møter, lokalt og på fylkesnivå, er folk tilbake – og med godt mot! Medlemstalet vårt er stigande og eg meiner at vi kan seie at vi er i god form.

Forbundet sentralt arbeider systematisk for å få gjennomslag for politikken vår ovanfor våre sentrale politiske styresmakter. Her gjer den politisk valde forbundsleiinga, med Jan Davidsen som spydspiss,

## I mange bygder er møtene i våre lokallag det einaste sosiale tilbodet for pensjonistar.

”

ein innsats det står respekt av.

I administrasjonen arbeider vi tilsette med ei rekkje oppgaver, her er nokre dømer:

**Vi har rydda** i nettbutikken vår. Produkta er delt inn i fleire kategoriar.

Produkta er vald ut etter innspel frå organisasjonen vår, og prisane freistar vi å halde så låge vi kan.

Vi har nyleg fått gjort ferdig ei ny songbok, og er freidige nok til å kalle den «Pensjonistforbundets Jukeboks». Den førre songboka er frå 1992, så det er på tide at vi får ei ny.

Å synge saman er helsebringande, i kvar ei strofe,

## DEBATT

# Medlemstalet vårt er stigande og eg meiner at vi kan seie at vi er i god form.

vil eg hevde. I lys av dette har forbundet fått midlar frå Helsedirektoratet for å teste ut songgrupper i nokre fylker. Kan hende at dette arbeidet vert utvida til alle fylker til neste år?

**Pensjonistforbundet har nyleg** sendt inn forslag til forbetringar av samhandlingsreforma. Vi meiner at før eldre pasientar skal overført frå sjukehus, der det er behov for oppfølging på kommunalt nivå, må det ordnast ei funksjonsvurdering, og det av eit tverrfagleg team der fagfolk frå både sjukehuset og kommunen er med. Tryggerammar omkring ferdigbehandla, eldre pasientar vil vere bra for sjukehuset, kommunen og ikkje minst det aller viktigaste, pasienten sjølv.

**Alle kommunar og fylker** skal ha eldreråd. Rett etter kommune- og fylkestingsvalet om eitt knapt år, skal det oppnemnast nye eldreråd over heile landet. Dei nye medlemmane i desse råda har krav på opplæring. Difor har vi teke initiativ overfor staten, representert ved Senteret for eit aldersvenleg Noreg

og KS for å samarbeide om nye eldrerådskurs. No i haust skal vi teste ut desse kursa i Vestfold og Telemark. Vårt mål er at alle eldreråd skal få opplæring etter kommune- og fylkestingsvalet hausten 2023.

Forbundet har i mange år drevet med digital opplæring av pensjonistar. Pedagogikken i vår digitale opplæring er alltid: Låge skuldrar, godt humør, ingen spørsmål er for dumme, god tid og enkelt språk. Dette skal vi fortsetje med, fordi behovet er stort.

**Vi har så langt utdanna** nesten 300 teknologiambassadører. Desse personane skal vere ressurspersonar for lokalforeiningane, eldreråd og kommunane. Eldreperspektivet er viktig for oss der til dømes kommunane brukar teknologi i arbeidet med dei eldre. Eldreperspektivet er heilt sentralt å ha med, dersom kommunen skal innføre ny teknologi eller skaffe seg nye hjelpemidlar. Her har vi frå Pensjonistforbundet ein viktig jobb å gjere – og vi er på ballen også her. 🌐

## LESERBREV

# Tanker om klima

Av Kjell Tandberg, Tjørvåg

I Pensjonisten 6-2022 uttrykker Wenche Cumming bekymring for klimaet og fremtiden. Jeg har noen kommentarer til hennes innlegg.

Vi utsettes i dag for et ekstremt propagandatrykk fra media som har som mål å skremme oss. I tillegg får vi som lever nå, skylden for de naturutfordringer vi møter. Gassen karbondioksid (CO<sub>2</sub>) blir fremstilt som giftig og vil utløse jordas undergang, men den er helt nødvendig for alt grønt liv. I atmosfæren er det kun 0,04 prosent CO<sub>2</sub>. På slutten av siste istid var det så lite som 0,0185 prosent CO<sub>2</sub>, og plantene dør ved 0,015 prosent. Egentlig er det for lite CO<sub>2</sub> i atmosfæren. Ved en konsentrasjon på 0,16 prosent, fire ganger mer enn dagens nivå, trives plantene best.

Jeg vil anbefale den letteste boken «Vårt alltid skiftende klima» av Eva Maria Bekkestø. Den tar spesielt for seg tiden under den lille istid, 1350 til 1850. På baksiden av boken er det noen beskrivelser av det skiftende klimaet på jorden. For 4000-5000 år siden var Hardangervidda

skogkledd. Alle isbreene i Norge var smeltet bort. Isbreene på Svalbard var langt mindre enn i dag og Sahara var dekket av savanne. For 1500 år siden falt temperaturen globalt med to-tre grader, etterfulgt av hundre år med ekstremvær, tørke og avlingssvikt. For 1000 år siden var den globale temperaturen en grad høyere enn i dag. Det var korndyrking på Grønland, vindyrking opp til 800 meter over havet i Tyskland og rikelig og stabil monsun i Asia. For 400 år siden kunne de i Istanbul krysse Bosporos på sjøisen, og folk gikk på skøyter på Venezias kanaler. For 100 år siden minket breene på Svalbard sterkt, og brearmene på Grønland var mindre enn i dag. For 50 år siden sank temperaturen globalt, og det var alvorlig tørke i Nord-Afrika. Når en trekker en kurve for middeltemperaturen fra siste istids slutt og fram til i dag, vil en se en nedadgående kurve, som stadig bøyer fortere nedover og peker i retning av at neste istid vil komme innen 2000 år. (Innlegget er forkortet av redaksjonen)

# Wasim's hjertesko



## Visste du at i løpet av livet utvikler 1 av 4 hjerteflimmer og forekomsten øker med alder? <sup>1,2</sup>

Hjerteflimmer er en hjertesykdom der hjertet (atriene) trekker seg uregelmessig og raskere sammen enn normalt.

Typiske symptomer en kan oppleve er:

- ujevn puls/ekstraslag
- hjertebank
- brystmerter
- pustevansker
- svimmelhet
- utmattelse

Slike symptomer trenger ikke være tegn på hjerteflimmer, men snakk med legen din om hjertet ditt, for sikkerhets skyld.

Lær mer om hjerte og hjerteflimmer på Wasim's hjertesko på [www.pfizer.no/hjertesko](http://www.pfizer.no/hjertesko)



FLI-ER  
MÅNEDEN



## DEBATT *Asbjørn Kristoffersen*

### BORTKASTA PENSJONISTENERGI

TEKST: ASBJØRN KRISTOFFERSEN



FOTO: BJØRN ERIK LARSEN

**A**ldri gjer eg så mykje dumt som når eg er i selfie-land. Alltid er det nokon som skal heilt fram til fossen. Helst heilt inn i fossen. Det er alltid nokon som ikkje gjev seg før dei er gjennombløytt av bortkasta kilowatt og har utløyst eit skred av selfiar.

Alltid er det nokon som har mest lyst til å bli att på parkeringsplassen. Hadde det berre ikkje vore for at det er altfor fornedrande å bli etterleten på ekspedisjonens nullpunkt, saman med eldre danskar som aldri har slite seg høgare opp i terrenget enn til fjerde etasje dersom det ikkje er tilgang til heis og nitroglyserin under oppstiginga.

Når eldre norske kvinner hoppar og spring som fjellgeiter til stemnemøte med fossegrimen, er det klin umogleg for eldre, norske menn å tilby seg å passa bilen og skulka seg til plass på ein benk i sola, smugrøykja ekstra mild eventyrblending og ikkje ofra ein kalori på den frittspjutande, CO<sub>2</sub>-fri vasskraftenergien i Indre Sogn.

Norske menn er genetisk forplikta til å springa til fjells i allslags vêr og føre kvar einaste laurdag, og koma heimatt til kvinner og barn med ein halv reinsdyrskrott på akslene til søndagssteika.

Ettersom genetikken sviktar meg, jaktinstinktet er digitalisert og joikakaker er å få kjøpt på boks, set eg mi lit til overmot og bere-

kraft i reservedelane. Eg trassar meg opp i steinrøysene, med hivande pust og skjelvande musklar. Når eg endeleg ser fossen i kvitauget, er mine medreisande på veg ned att. Kvikk-lunsj og appelsinar er sporlaust fortærte. Men eg gjev ikkje opp. Eg kan ikkje la kvinner og barn bli vitne til at eg gjev meg på tap.

#### Ettersom genetikken sviktar meg, jaktinstinktet er digitalisert og joikakaker er å få kjøpt på boks, set eg mi lit til overmot og berekraft i reservedelane.

Barnevitne er verst. Barn skulle vore beskytta mot fosseferder. Barne-hagen skulle ha plukka av krapylet alle tendensar til å oppsøkje skog og mark utan redningsvestar og pedagogisk overoppsyn. Er det ikkje difor vi har barnehagar? Er barnehage-løyvingane til fånyttas? Eg burde blitt forskåna for å setja verdigheita på spel midt i synet på framtidig pleiepersonell.

Mannsrolleutfordringane i fjellgeit-

kvinner nærver er meir enn nok å handskast med for min del. Om det er det siste eg gjer, lyt eg oppunder den fordømde fossen og bli våt til skinnen, eg òg. Utan utsikter til kvikk-lunsj og appelsinar, om eg overlever.

Eg er bondefanga i nasjonalromantikken. Ikkje i min villaste fantasi ville eg friviljug meldt meg på eit krinsmeisterskap i villmarksprestasjonar i Indre Sogn. Eg er pensjonist, for svingande! Eg treng ikkje konkurrera på det arbeidande folks premisar. Deira hang til å proppa feriane sine med selfiar på kanten av alle stup, er bortkasta pensjonistenergi.

Pensjonistar treng ikkje ta del i feriestresset. Om eg skulle føla overveldande trong til å koma i nærkontakt med ein foss, har Statens Vegvesen fiksa pensjonistbiffen med lett framkommelege gangbruer på kryss og tvers over Vøringsfossen i Hardanger. Appelsinar og kvikk-lunsj? Kaffi og kaker på fossehotellet, takk!

Deretter kan eg stå i bybunad og sjå ned på ei formidabel opphoping av ubrukne kilowatt i turistsesongen, i trygg forvissing om at fossen kan skruast av når det blir kaldt i vèret og behov for vasskraft i baderomsgolvet.

Men eg må tilstå at det er greitt ein gong å ha vore nesten inni Feigefossen. Og kunna slå i bordet med at det er landets nest høgast ikkje-regulerte fossefall.

Eg burde ha teke ein selfie eller ti. ☺

DEBATT *leserbrev*

## Digitalisering til besvær

Av Asbjørn Lauvstad

Så vidt jeg vet, har Staten en betydelig eierinteresse i Telenor. Dette selskapet gjennomførte for noen tid siden en overgang fra kvartalsvis til månedlig fakturering. Telenor skal ha 79 kroner for å sende ut disse fakturaene. En mulighet for oss som er digitale, er at vi inngår avtale om avtalegiro med vår bank. Det har jeg gjort med DNB, som delvis også er statseid. Finans Norge har bestemt at vi kunder har valget mellom å få alle aktuelle fakturaer i posten eller alle som e-faktura. Tidligere kunne vi velge å få noen som e-faktura og andre i posten. Jeg valgte det siste, men det går ikke lenger. Dette er

ganske komisk. 1. november i år vil Finans Norge nemlig innføre normer som skal ivareta ikke-digitale kontakt med bankene, for eksempel i forhold til bruk av nettbank.

Hvorfor velger jeg ikke forhåndsvarslar om kommende trekk gjennom e-faktura? For meg er grunnen opplagt, jeg er forberedt på å få hjerneinfarkt når som helst. Når det kommer, er det uklart hvor sterkt mentalt redusert jeg blir. Ved mental reduksjon er det mye greiere å få ting i posten enn via en datamaskin. En vet heller ikke når en datamaskin går i svart. Når jeg likevel ønsker avtalegiro med Telenor, er det fordi dette dreier seg

om samme beløp hver måned, så jeg har ikke noe behov for forhåndsvarslar om trekk. Jeg har oppfattet det slik at myndighetene pålegger Telenor å sende forhåndsvarslar om kommende trekk. Det burde være mulig å slippe dette når det er så urimelig dyrt!

Ovenstående viser at det er en molboaktig praksis på disse områdene som myndighetene har et ansvar for. Hva kan gjøres for å endre denne praksisen?

“ Ved mental reduksjon er det mye greiere å få ting i posten enn via en datamaskin.

## Vi blir mobba

Jeg føler at eldre blir mobba. Ikke av enkeltpersoner, men av det offentlige.

«Gå inn på Helse Norge, der ligger ditt Covid19- sertifikat.»

«Du må åpne digital postkasse.»

«Banken tar ikke imot penger, de gir ikke ut penger. Det kreves Bank-ID.»

«Slik får du Bank-ID skrives det, men er du i stand til det?»

Takket være Pensjonistforbundet fikk vi bankutskrift og trygdeutbetalingen på papir.

Hvis ikke Pensjonistforbundet hadde fått til det, ville mange

bankkunder ikke visst hvor mye de hadde på sin bankkonto.

Systemene ser seg blind på kostnader, de glemmer at de har ansvar. Der gjøres altfor lite for å oppdatere eldre på bruk av datautstyr. Hvorfor skal dette gjøres gjennom frivillighet. Dette er da viktigere enn som så. Å satse på eldre som teknologiambasadører, er i og for seg greit nok. Dette burde samfunnet ha gjennomført før de la ned alle muligheter for alternativer.

Frivillighet er greit nok, men må ikke lirkes inn gjennom fore-

ninger og organisasjoner. Da vil foreningslivet dø ut. Hvem vil være med hvis det blir mer eller mindre tvungen dugnad?

Ære være de som klarer å oppdatere eldre på teknologien, det er viktig, men det er en offentlig oppgave. Dessverre må vi i foreninger ta tak og hjelpe til. Holt Pensjonistforening har hatt kurs i bruk av smarttelefon. Vi går på kurs for å lære om hva vi kan hjelpe til med.

Men, er dette vårt ansvar, vår oppgave?

Tore Moen

## Frem fra glemselen

TV-en virker ikke, så her sitter vi og søndagsblar i ukebladet Hjemmet (2019). Psykolog Sissel Gran (67) har tatt imot journalist Eva Glorvigen hjemme i stua si. Sissel ønsker seg flere rynker på TV, hun har slutta å farge håret og misliker at noen sier: «Du holder deg godt. Det er hyggelig å høre, men det er tvetydig.»

Tvetydig? Ja, det er sikkert og visst. Her i vår stue tenkte vi straks på Arne og Birger Jacobsens gamle schlager (1950): «Du holder deg, Solveig». Låta holdt seg godt, 15 år seinere, i vår egen barndom midt på 60-tallet, ble den stadig vekk spilt på NRK Radio. Teksten handler om en litt tafatt kar som ikke finner på så mye å si når han endelig er ute på date med Solveig, annet enn: Du holder deg fantastisk godt! Og det kom mer øl på bordet.

Solveig blir til slutt lettere irritert over denne mangelen på verbal variasjon hos kavaleren og spør hva han egentlig mener? Og han svarer at jo du holder deg godt, etter åtte pils har du ennå ikke vært på didelido ...

Ola Bog

## ANNONSE

## DISSE KLARER IKKE Å BETALE STRØMREGNINGEN SIN

*De som sliter mest, er de som leier bolig der utleier har ingen planer med å pusse opp.*

TEKST OG FOTO: FREDDY VITH (ISHAVSKRAFT)

De er ikke fattige, men de er gamle og bor i en iskald bolig uten mulighet for å etterisolere eller installere varmepumpe. Dette oppdaget forskere ved Universitetet i Oslo rett før strømkrisen kom. De så at det var en særlig utsatt gruppe som hadde en livsstil som var mye preget av strømregningen deres. Intervjupersonene deres kuttet kostnader på mange områder, noe som gikk ut over helsa og sosiale relasjoner.

Beskriver det som «energifattigdom». Intervjupersonene var ikke direkte fattige, men var i så stor grad sparsommelige at det gikk ut over livskvalitet deres. Siden de hadde en kald bolig, forsøkte de desperat å unngå og bruke strøm. Dette førte til at de også spiste mindre, sluttet å gå til frisøren og møtte ikke venner lenger.

I et av de verste tilfellene var det en mann som skrudde av all

*“De eldre burde ringe Idar og høre om fordelsavtalen de har for pensjonister.”*



**Lever av å hjelpe andre: Idar Ophaug jobber ved Ishavskraft som seniorrådgiver. Han er senior selv og snakker hver dag med kunder som trenger råd om strømvtales.**

oppvarming og lys i leiligheten sin, og flyttet inn på soverommet hvor han lå under dyna og varmeteppe gjennom hele vinteren. Dette var av de mer uvanlige tilfellene. Forskerne så derimot andre gjennomgående kjennetegn.

De fleste lever på minstepensjon eller trygdeytelser. Mange er sårbare for kulde av helsemessige årsaker knyttet til alderdom eller kronisk sykdom og trenger stabil temperatur for å ikke bli syke. Det uheldige er at flere ikke vet at det finnes fordelsavtaler på strøm for pensjonister.

**Pensjonistforbundet samarbeider med Ishavskraft** om en tilpasset avtale for pensjonister. Medlemmer i Pensjonistforbundet vil få en strømvtales med flere fordeler.

*“Fordelsavtalen hos Ishavskraft har ingen tilleggsavtaler.”*

## Fordelene:

- ✓ 370 kroner i velkomstbonus
- ✓ 370 kroner i bonus hvert år
- ✓ Bonuser trekkes automatisk fra på strømvtales
- ✓ 0 kroner i månedlig fastbeløp
- ✓ Spotpris med 7,44 øre i påslag
- ✓ Egen strømrådgiver

## Ta kontakt

- ✓ Gjør klar din siste strømvtales
- ✓ Ring Idar på tlf 77 66 65 00
- ✓ eller skriv til han på [senior@ishavskraft.no](mailto:senior@ishavskraft.no)



# Har du problemer med synet?

**Vi vet hvordan du har det, og vi kan hjelpe deg.**

Blindeforbundet kjemper for en bedre hverdag for alle som har en øyesykdom eller synsutfordring. Vi tilbyr samtaler, kurs, hjelpemidler, møteplasser, gode medlemsfordeler og forsker for at færre skal miste synet.

☎ 21 97 70 00 | Ring gjerne vår synstelefon hvis du trenger råd og hjelp.

 **Norges Blindforbund**  
Synshemmedes organisasjon



## tema

*På flyttefot*



FOTO: ANDREAS WINTER

### SISTEGANGSKJØPERNE

Norske eldre flytter oftere enn før, og de fleste planlegger for alderdommen når de velger sitt nye hjem.

**Målet for både myndigheter** og eldre selv er at norske seniorer kan bo hjemme lengst mulig. Mange velger derfor å reinvestere egen boligformue i en alderstilpasset bolig.

Ekteparet Harry og Kari Hestad i Molde byttet ut en romslig enebolig med en praktisk og splitter ny leilighet i Molde sentrum.  
– Vi har funnet drømmestedet, og har aldri angret. Leiligheten

er tilrettelagt slik at når en av oss blir alene, er det likevel mulig å bli boende hjemme så lenge som mulig, sier Kari.

TEMA FORTSETTER PÅ NESTE SIDE

---

# En ny start

Etter 30 år i en selvbygd enebolig valgte ekteparet Kari (78) og Harry Hestad (78) å flytte til en mindre leilighet med alle fasiliteter for en lettvinthverdag. Det har de aldri angret på.

TEKST: SISSEL FANTOFT FOTO: ANDREAS WINTER



**K**ari og Harry stortrives i leiligheten i Molde sentrum. Barna Karianne, Andrine og Harriet bor i henholdsvis Oppdal, Bergen

og Trondheim med sine familier – til sammen har ekteparet sju barnebarn.

– Vi giftet oss i 1968 og flyttet inn i en liten leilighet i Molde. Året etter ble Karianne født, forteller Harry.

Mellom 1970 og 1972 bodde familien i Haag i Nederland, der Harry som en av Norges første utenlandsproffer spilte i FC Den Haag. Etter en lang karriere som fotballspiller og -trener begynte han å jobbe som kultursjef i Fræna kommune, mens Kari var ansatt i et reisebyrå.

– Da vi kom hjem fra Holland, kjøpte vi en leilighet i et helt nytt borettslag i Molde, før vi bygde vår første enebolig. I 1988 bygde vi et hus til på den andre siden av byen hvor vi bodde i 30 år. Etter at barna flyttet ut, snakket jeg lenge om å flytte til noe mindre, men Harry var skeptisk. Da vi så annonsen for et helt nytt boligkvarter i Molde sentrum, lot han seg til slutt overtale, forteller Kari.

Da hadde paret bodd alene i det store huset i mange år.

– Vi fikk akkurat den leiligheten vi ville ha, og selv om det var ett år til den sto ferdig, bestemte vi oss for å selge huset raskt, sier hun.

**Plass til storfamilien.** Paret eier også en romslig hytte i Eresfjord, en drøy times kjøretur fra Molde.

– Vi bodde på hytta mens vi ventet på leiligheten. Alt innbo fra huset ble enten kastet eller tatt med til hytta, og til leiligheten kjøpte vi det aller meste nytt. Derfor ble det som en ny start for oss da vi flyttet inn her, forteller Kari.

Hytta har blitt familiens samlingspunkt når barn og barnebarn kommer på besøk.

– Der kan vi feire jul og samles i sommerferien. Vi er godt fornøyd med



**PÅ BEGYNNELSEN AV 1970-TALLET** bodde Harry og Kari Hestad i Kijdauin i Den Haag i Nederland, mens Harry spile fotball i FC Den Haag. Eldstedatter Karianne sitter på pappas skuldre. Til høyre eneboligen i Nerlandsveien i Molde, som Kari og Harry bygde i 1988.



**GARASJE:** Den underjordiske garasjen er en av mange gode grunner til at Harry og Kari aldri har angret på at de flyttet.

**ENKELT:** Heisen går rett fra garasjen og opp til parets leilighet.

**NYTER:** Utsikten utover Moldefjorden er noe av det Harry og Kari setter aller mest pris på i sitt nye hjem.



**NYKJØP:** Før flyttingen kvittet paret seg med alle eiendeler – de ble enten kastet eller kjørt til hytta. Til leiligheten ble det aller meste kjøpt nytt.

valget vi tok, det er så deilig å bo i en leilighet hvor alt er tilrettelagt. Vi kan kjøre bilen rett inn i garasjen og ta heisen opp til leiligheten, vi har alt på ett plan og en fantastisk utsikt over sjøen. Jeg har alltid vært glad i hagearbeid, men det får jeg nok av på hytta. Her i Molde sentrum finnes alt vi trenger like i nærheten, sier Harry.

Siden barn og barnebarn lever travle liv med jobb og skole, synes Kari og Harry det er enklere at de reiser på besøk til dem.

– Vi har jo god tid, og tar gjerne turen for å feire barnebarnas bursdager eller bare hilse på, sier han.

**Tenk langsiktig.** Siden 1990-tallet har det vært et uttalt politisk mål at eldre skal kunne bli boende hjemme lengst mulig. Det samme ønsker de eldre selv: I en spørreundersøkelse som Huseierne og Pensjonistforbundet sto bak i 2018, svarte ni av ti at de ønsker å bo hjemme så lenge som mulig. Mer enn halvparten trodde at de kunne bo i sin daværende bolig resten av livet. Det bør de kan-

**NÆRHET:** Wenche Halsen leder Senter for et aldersvennlig Norge, som er en del av Helsedirektoratet. – Seniorer ønsker å være en del av samfunnet, og vil gjerne bo i nærheten av knutepunkter, sier hun.



“  
Når målet er at vi skal greie oss selv hjemme så lenge som mulig, er det ikke sikkert at «hjemme» er den boligen du flyttet inn i da du giftet deg.

Wenche Halsen, Senter for et aldersvennlig Norge

skje tenke gjennom på nytt.

– Når målet er at vi skal greie oss selv hjemme så lenge som mulig, er det ikke sikkert at «hjemme» er den boligen du flyttet inn i da du giftet deg og hvor barna dine har vokst opp. Vi planlegger for alt annet, og bør absolutt sørge for å planlegge for hvordan vi vil bo de siste 30 årene av livet også, fastslår Wenche Halsen, som leder Senteret for et aldersvennlig Norge. Det er et nasjonalt kompetansemiljø som er en del av Helsedirektoratet. De står bak kampanjen «planlegglitt», som retter seg mot nordmenn fra 55 år, og ønsker å få dem til å reflektere over fem spørsmål:

1. Hvor vil jeg bo?
2. Hvordan vil jeg bo?
3. Hvordan vil jeg føle meg?
4. Hva vil jeg fylle tiden med?
5. Hvem vil jeg omgås?

– Vi jobber mot hele storsamfunnet og kommunene for at de skal greie å ta imot den endringen i demografien som kommer. Vi legger til rette for kunnskapsutveksling mellom organisasjonsliv, forskning og enkeltindivider for å få bedre innsikt i behovene, sier hun.

**Ikke vent for lenge.** Det høres kanskje ungt ut å begynne å tenke på alderdommens bosituasjon i en alder av 55 år, men ifølge Halsen er det viktig å være bevisst hva du ønsker såpass tidlig.

– Du bør tenke gjennom hvordan du ønsker å bo som pensjonist, hva slags sosialt liv som er viktig for deg og hvordan du skal holde deg i form. Kanskje kan du bli boende på samme sted med noen tilpasninger, ellers må du planlegge for å flytte, sier hun.

I så fall må du tenke gjennom hva slags nærmiljø du ønsker deg og hva som er viktig for deg i det som sannsynligvis blir den siste boligen du kjøper.

– Noen velger å flytte etter barna, men det er ikke alltid like vellykket. Da reiser de fra alt annet, slik at den eneste tilknytningen de har til sitt nye hjemsted er familien, sier hun.

Det er viktig å begynne å tenke gjennom hvordan du skal bo som pensjonist mens du fremdeles jobber, mener Halsen.

– Mange, og kanskje spesielt menn, har hele sitt sosiale liv knyttet til jobben og arbeidskollegene. Da kan dagene fort bli lange når de blir

pensjonister. Kvinner har ofte litt større sosiale nettverk, men de ønsker nok heller ikke å fylle all tiden med rødvinsslaberas med venninner når de blir pensjonister, sier hun.

Derfor bør du se for deg hvordan du ønsker at din seniortilværelse skal bli før du blir pensjonist, og i en slik visualisering er bosituasjon en helt sentral faktor.

– Kanskje vil du engasjere deg i frivillig arbeid, lære noe nytt eller skaffe deg en hobby – uansett er det avgjørende at du ikke venter med å flytte til du blir så gammel at du ikke orker, poengterer hun.

**Gode møteplasser.** Boligen er basen for det livet du skal leve som senior, og gjennom å holde deg fysisk og psykisk aktiv, ha et sosialt liv og meningsfulle dager øker sjansen for at du kan bli boende der lenger.

– Samfunnet må derfor legge til rette for at det finnes egnede boliger. I byene er det som oftest et tilbud som egner seg, men i distriktene må kommunene og lokalsamfunnet i større grad ta ansvar, kanskje sammen med private utbyggere, for å sikre at det finnes nok

aldersvennlige boliger, sier Halsen.

Gode møteplasser er også viktige. – Mange lever nærmere 30 år som friske og raske pensjonister, og selv om mange gleder seg til å gjøre det de har lyst til, og noen har lyst til å reise verden rundt, er det mange år å fylle med reiser. Seniorsenter kan ikke være det eneste tilbudet – det må finnes noe mer å fylle tiden med mellom arbeidsliv og sykehjem, sier hun.

Frivilligheten har for eksempel stort behov, og friske eldre med masse kunnskap og erfaring er ettertraktet.

Halsen presiserer at ansvaret hviler på både kommunene og enkeltindividene.

– Jeg tror ikke at «eldreghettoer» er noen løsning. Seniorer ønsker å være en del av samfunnet, og vil gjerne bo i nærheten av knutepunkter, understreker hun.

**Som plommen i egget.** En annen grunn til å komme i gang med flytteprosessen mens du fortsatt har ork til det, er at du ikke overlater til barn og barnebarn å rydde i dine ting.

– Opprydningen må uansett gjøres, og det er best å gjøre det selv. Derfor er det

viktig at du ikke venter for lenge med å flytte, men gjøre det mens du fortsatt er rimelig frisk og kan nyte livet i ditt nye hjem. Selv om du tenker at trapper holder deg i form, er det ikke så mange andre alternativer enn sykehjem hvis du først bryter lårhalsen, sier Halsen.

Planlegg for en bolig som passer for den alderdommen du drømmer om – og ikke basert på andres forventninger. – Kanskje trenger du ikke å ha plass til at hele storfamilien kommer på juleferie – det blir som å planlegge veiutbygging etter påsketraffikken, poengterer hun.

Kari og Harry Hestad gikk kraftig ned i bostørrelse da de flyttet inn i leiligheten i Molde sentrum.

– Leiligheten er på 92 kvadratmeter og med to soverom, så vi har fortsatt plass til besøk. Her skal vi bli boende, og det er en trygghet å vite at når en av oss faller fra, vil den andre greie seg her alene, sier Kari.

Paret anbefaler alle som sitter på gjerdet og lurert på om de skal flytte eller ikke, å ta steget fra tanke til handling.

– Det er bare å sette i gang, det er deilig å få det overstått. Vi har i hvert fall fått det som plommen i egget, sier Harry. 🍷

## Hvor vil jeg bo?

Hva er viktig for å trives i hverdagen, og hvilke tjenester og servicetilbud mener du er viktige for deg i årene som kommer?

- ➔ Hvordan er gangavstanden til dine daglige gjøremål som:
  - Nærmeste butikk
  - Servicesenter og tjenestetilbud
  - Offentlig kollektivtransport
  - Kulturtilbud

- ➔ Hvor langt er det å gå til nærmeste friluft- eller rekreasjonsområde som park, grøntområde eller skog og mark?

- ➔ Hjemmet ditt er mer enn praktiske løsninger. Hvor sterkt knyttet er du til stedet du bor? Har du gode sosiale relasjoner som er viktige for deg? Nærhet til familie, naboer eller nettverk som kan bistå med ulike typer støtte og hjelp?

Les mer her:

- 👉 [planlegglitt.no](https://planlegglitt.no)
- 👉 [aldersvennlig.no](https://aldersvennlig.no)

KILDE: PLANLEGGELITT.NO

# Hjem for livet

De siste 20 årene har det blitt mer vanlig for nordmenn å flytte til en alderstilpasset bolig etter fylte 60 år. Det er særlig eldre i byer og tettbygde strøk som flytter.

Det er blant hovedkonklusjonene i forskningsprosjektet «Mobilitet blant eldre på boligmarkedet – holdninger, drivere og barrierer» som ble gjennomført av velferdsforskningsinstituttet NOVA på oppdrag fra Husbanken i 2020. NOVA er et institutt ved Senter for velferds- og arbeidslivsforskning på OsloMet.

– Eldres beslutning om hvor og hvordan de vil bo i alderdommen, har stor betydning for de eldre selv, og for bolig- og velferdspolitikken. Eldre som flytter seint i livsløpet, planlegger til en viss grad for en alderdom med nedsatt funksjonsevne. Rapporten konkluderer derfor med at en god del av framtidens eldre vil foreta strategiske boligtilpasninger gjennom flytting, sier forskningsleder Hans Christian Sandlie.

Forskerne lanserer begrepet «sistegangskjøpere», og gjennom en spørreundersøkelse kom de fram til at blant dem i alderen 70 til 75 år har omkring én tredjedel flyttet inn i boligen de nå



bor i, etter at de fylte 60 år. Majoriteten av disse har flyttet inn i det som kan defineres som en aldersvennlig bolig, og befolknings- og flyttestatistikk viser at trenden er økende.

– Mange har planlagt flyttingen, og sett etter en bolig som er mer egnet for alderdommen. 95 prosent av norske eldre eier egen bolig, og reinvesterer sin boligformue i nytt hjem. En tydelig tendens er at de som har flyttet etter fylte 60 år, bor i dyrere boliger enn dem som ikke har flyttet, sier han.

**Utsetter hjelpebehov.** Gjennom å bruke egen boligformue for å tilpasse sin boligsituasjon, bidrar eldre til velferdsstatens bærekraft.

– De bruker sin private boligformue på ny bolig tilpasset egen situasjon, noe som kan utsette bruken av hjemmetjenester og muligens reduserer behovet for institusjonsplass. Det kan spare samfunnet for store summer. Utfordringen er at det kreves god nok økonomi for å flytte, og dermed står vi

“  
Utfordringen er at det kreves god nok økonomi for å flytte, og dermed står vi i fare for økt sosial ulikhet i eldreomsorgen på sikt.

Hans Christian Sandlie

i fare for økt sosial ulikhet i eldreomsorgen på sikt, sier Sandlie.

Eldre som flytter, ønsker seg ofte en bolig hvor de kan være selvhjulpne i størst mulig grad.

– De ønsker sosiale møtearenaer, redusert vedlikehold og enkel tilgang til transport og kommunale tjenester. Jeg pleier å si at eldre er ikke på jakt etter en bolig, men et bomiljø, påpeker han.

**Kan skape ulikhet.** Det er særlig eldre i byer og tettbygde strøk som flytter, og ikke de som bor i spredtbygde strøk. De aller fleste flytter innenfor samme kommune.

– Tilbudet av aldersvennlige boliger er gjerne mindre på små steder, og samtidig kan det være vanskelig å få solgt eksisterende bolig fordi markedet er begrenset. Dette kan også bidra til å skape geografisk og sosial ulikhet i framtidens eldreomsorg, sier Sandlie.

I byer og tettbygde strøk har andelen eldre som flytter, etter hvert blitt så stor at segmentet av alderstilpassede bolig-

er kanskje vil gå fra å være tilbudsstyrt til etterspørselsstyrt.

– Hvis etterspørselen blir stor nok, vil det være markedsaktører som er villige til å bygge slike boliger, sier Sandlie.

I slutten av rapporten kommer forskerne med sine politikkbefalinger for hvordan det offentlige kan legge bedre til rette for at eldre kan planlegge og tilpasse sin egen boligsituasjon over hele landet:

- ➔ **Boligrådgivning** og informasjon om utbedringsmuligheter
- ➔ Prioriter politikkutvikling i og for distriktskommuner
- ➔ Prioriter politikkutvikling med tanke på eldre med svak økonomi
- ➔ **Tenk helhetlig:** bolig- og stedsutvikling
- ➔ **Offentlige boligsatsinger:** Informasjons- og erfaringsspredning.

KILDE: «MOBILITET BLANT ELDERE PÅ BOLIGMARKEDET – HOLDNINGER, DRIVERE OG BARRIERER»/NOVA 2020.

# Katastrofetenkeren

Det lå ikke akkurat i kortene at hun skulle bli en av Norges mestselgende forfattere. Reisen opp og fram har mildt sagt vært kronglete. **Unni Lindell** glemmer ikke historien sin, og kan med god samvittighet nyte livet og gi seg selv en klapp på skulderen. Med «Fremmedlegeme» har hun lykket enda en gang.

TEKST: ANNE WENBERG FOTO: FARTEIN RUDJORD

**D**enne litt pikeaktige 65-åringen, som ser mer fransk enn norsk ut, har ikke alltid like lett for å nyte livet og slappe av. Det er jo så mye som skjer. Intense skriveperioder, når alt bare handler om boka som skal bli ferdig, intervjuer i inn- og utland, ideer som bobler i hodet, og familieliv, der de fire barnebarna krever og får mye oppmerksomhet fra Nunne. Det betyr altså farmor, eller kanskje helst Unni. Barnebarna er de eneste som også får en del av henne i de mest hektiske månedene før et nytt manus skal leveres til forlaget. Små detaljer i det trivelige huset røper at det stadig er småtasser innom: leker og noen store lapper med åpningstidene til den lekebutikken som med ujevne mellomrom befinner seg i den fargerike stua.

– Jeg kan jo ikke bare bli borte fra dem i tre måneder, slår hun fast, og byr på kaffe og sjokoladecake.

**Ikke akkurat ferie.** De er heldige som har Nunne, med åpen dør både hjemme og på to hytter. I sommer var det fullt trøkk i fem uker med ti mennesker på hytta på Sørlandet.

– Vi kom ikke akkurat uthvilte hjem, men lykkelige. Full fart med sjørøver-sverd og vannpistoler er ikke akkurat ferie, men jeg vil ikke gå glipp av disse årene, sier Unni, som vet at barndom og oppvekst kan være noe helt annet enn det hun tilbyr.

Hun vokste opp som passiv røyker i en liten leilighet på Løkeberg i Bærum. Moren døde av lungekreft da Unni var 25, hadde to små barn og strevde med å skape seg et liv sammen med familien sin i Asker. Faren var ingeniør, døde ti år senere, og Unni forteller at han ikke

fikk til så mye jobbmessig, det var alltid lite penger, men søylene under Oslo Konserthus er det faktisk han som har konstruert. Moren var drivende dyktig på skrivemaskin, men ble altså bare 50.

– Familien min var nok litt dysfunksjonell. Jeg hater røyk, kommenterer hun.

Unni er stolt av å være ekte bærumsjente, selv om hun ikke akkurat tilhørte fiffen. For 17 år siden kom hun tilbake etter mange år i Slemmestad, nå til et romslig hus i «beste» Bærum og med råd til det hun vil.

**Svenske aner.** – Det var oldefaren min, Carl Wilhelm Theodor Lindell, som på slutten av 1800-tallet kom gående til Skui fra gruveøya Fångø på Sveriges østkyst. Der var det tøffe kår, folk bodde til dels i jordhytter, og moren døde da han var fem måneder. I Norge ble han hjulmaker, traff oldemor Hilda og



“

Du kan dykke dypt ned i menneskesinnet, skrive litterært, ta opp samfunnsproblemer og så har du spenningen, det at leseren vil vite mer ...

Unni Lindell

☛ fikk sju barn med henne. Oldefar var politisk aktiv, og satt i kommunestyret for Arbeiderpartiet i Sandvika rådhus. Men da hans datter, min farmor, ble gravid uten å være gift i 1928, kjempet han for å heve den månedlige utbetalingen til enslige mødre til fire kroner. Da hans eget parti gikk imot forslaget meldte han seg inn i kommunistpartiet. Han bar nok også på dårlig samvittighet som han ville bøte på med dette forslaget, for han hadde et barn hjemme i Sverige, som han neppe fortalte noen i Norge om, en datter han forlot, forteller Unni.

Hun ble selv gravid som 20-åring, og måtte flytte hjemmefra sammen med mannen hun like etterpå giftet seg med, den samme mannen hun fortsatt er lykkelig gift med. Unni hadde begynt å studere fransk, men måtte gi opp det. Hun var veldig kvalm og måtte gå av toget flere ganger for å kaste opp på vei inn til Oslo, og innså at det ikke gikk. Så hun begynte å skrive for blant annet Allers, og fikk ting på trykk.

– Hadde jeg ikke vært så kvalm under svangerskapet, ville jeg nok ha vært lærer i dag.

Kanskje greit da at det gikk som det gikk. Både for oss og henne, selv om det ble en lang og svingete vei fram til et atskillig bedre liv.

**Litt kongelig.** – Oldefar Carl hadde det enda tøffere. Å være hjulmaker i en tid hvor bilen etter hvert ble mer og mer vanlig var det ingen framtid i, og han jobbet etter hvert på gårder rundt i distriktet, før han på eldre dager var på legd hos barna sine til han døde 90 år gammel. Og oldemor ble «mor» igjen som 57-åring, da min ugifte farmor åtte jobbe og oldemor måtte ta seg av faren min. Hun hadde også et annet barnebarn hos seg, fordi moren hennes døde, forteller Unni, som fant ut litt av hvert om slekta da hun for noen år siden var med i NRK-serien «Hvem tror du at du er?».

Der ble det blant annet funnet en forbindelse til det nederlandske kongehuset.

– Så jeg er en ekte krimdronning. Og her sitter jeg, og har vært på gallamidag hos den norske kongen. Det har gått veldig fint med meg, sier hun og ler mens hun drar litt i de svarte krøllene.

Det er lett å bli fylt av respekt for hvor strevsomt livet var for mange men-

nesker 100 år tilbake i tid. Suksessforfatteren har bestemt seg for å skrive en trilogi basert på egen slektshistorie. Det er ikke bare krimromaner som kan by på spenning. Men akkurat når hun skal begynne på den vet hun ikke. Køen av ideer krever noen valg.

– Uansett kommer jeg til å bruke krimgrep. For meg er det den ultimate sjangeren. Du kan dykke dypt ned i menneskesinnet, skrive litterært, ta opp samfunnsproblemer og så har du spenningen, det at leseren vil vite mer, finne svar, sier hun, og tilbyr påfyll av både kaffe og kake. Vi skal ikke sulte i kjøkkenet til Nunne.

**Endelig hjemme.** Rundt 1980 var mannen blitt optiker, hun skrev og hadde dagbarn ved siden av to egne. Krabbingen ut av en trang økonomisk hverdag begynte i det små, og de fikk kjøpt seg sin første leilighet i Asker, før de etter hvert flyttet til Slemmestad. I 1996 kom vendepunktet da den første krimromanen, «Slangebæreren», solgte så godt at de kunne begynne å tenke på å flytte tilbake til Bærum. Men først måtte gutta få vokse opp der de var. Nå har ☛



“

Hadde jeg ikke vært så kvalm under svangerskapet, ville jeg nok ha vært lærer i dag.

Unni Lindell

1957

Med krøller på toppen og skjevt smil.



1973

På campingtur med venninne Nina. 16 år.



1981

I bryllup 5 dager etter å ha født sønn nr 2. Her er jeg 24 år og nybakt tobarnsmor. Stolt av at magen forsvant strax gutten var ute. Og håret, ja jeg brukte rettetang for å ligne dronning Sonja.



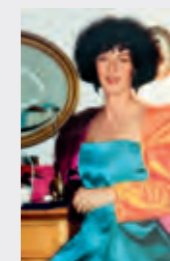
1986

Første bokutgivelse var i 1986, en ungdomsroman. Her er guttene mine 5 og 8 år.



1992

Elsker farger og rare klær. Her på 35-årsdagen min



2017

Oss to. Her i sportsklær. Noe jeg sjelden bruker, he, he. Er usporty innegris. Men på båttur må man kle seg.





“  
Jeg er også redd for hunder, og er litt av en katastrofetenker. På toget setter jeg meg alltid bakerst i tilfelle det krasjer.

Unni Lindell

huset i den fredelige blindveien vært hjemmet til Unni og mannen i 17 år.

– Jeg hadde en skriveleilighet i Oslo, men det ble for vanskelig å parkere der, så «Fremmedlegeme» er skrevet her på kjøkkenet. De tre siste månedene før levering til forlaget så det ikke sånn ut her. Det var rot og papirer over alt. Og jeg så heller ikke sånn ut. I den fasen går jeg rundt i svære bukser, uten sminke og er veldig usosial, forteller hun.

**Morsarven.** Det er litt vanskelig å se for seg. Hun er så nett i rød kjole, riktig nok med langbukse under for hun er en frysepinn, velsminket, med negler som matcher kjolen – aldersløs kan man si. Det er også litt rart at denne lille damen kan skape så mye spenning for andre med krimbøkene sine, for hun er jo berømt for å være redd. Hvor kommer all denne frykten fra?

– Jeg har alltid vært redd. Mor var engstelig for mye. Hun turte ikke fly eller ta lappen, og hun var redd for hunder. Jeg fikk bestandig høre at jeg måtte passe meg, så det har jeg nok arvet. Jeg er også redd for hunder, og er litt av en katastrofetenker. På toget

setter jeg meg alltid bakerst i tilfelle det krasjer. Det er en innarbeidet taktikk. Og jeg synes jo ofte jeg får rett. Det skjer mye fælt, men jeg lar ikke frykten stoppe meg. Jeg flyr selv om jeg er redd, og har til og med en sønn som er flykaptein. Jeg har ikke «smittet» sønnene mine, men kan nok bli litt masete.

Unni Lindell er mest kjent for de 15 kriminalromanene sine, men hun har også skrevet krimnoveller, dikt, både barne- og ungdomsbøker og gitt ut samlinger med Gullkorn fra barnemunn. Hun har mottatt flere priser, deriblant Riverton både for «Drømmefangeren» i 1999 og for «Dronen» i 2018.

**Nådeløs.** Høstens krim, utgitt på forlaget Bonnier, har blitt svært godt mottatt, og denne gangen viser hun ingen nåde:

– I denne boka er bad guys bare bad guys. Noen ganger har jeg unnskyldt forbryterne i bøkene mine med en vond barndom, men ikke her. Man skal kunne anklage onde mennesker. De finnes, og hat er undervurdert.

I «Fremmedlegeme» er vold mot kvinner samfunnsproblemet som tas opp. Men hvordan historien utvikler

seg, er ikke så lett å forestille seg. Det som ser vakkert ut er ikke alltid det, og en jordbæråker kan være en fasade. For så si det passe kryptisk.

– Man må jo dra på litt, men for meg er denne boka slett ikke bare fæl, det er også mye «feel good». Det går bra med mange av personene, mener Unni.

Det har hun rett i, men det er nok ikke alle som vil være helt enig med henne i karakteristikken «feel good».

Det er ikke mye Unni Lindell får lest selv, og barnebøker som Pippi og Gutta i trehuset blir det mest av, men en av de største favorittene er Kerstin Ekman, og nå gleder hun seg til å lese hennes siste, «Løpe ulv».

– Hun er altså snart 90 år! Det er ingen pensjonsalder for oss forfattere.

Etter timer med prat og fotografering, og forsikring om at hun har flere skumle planer, er det på tide å dra. Unni kommer på at fotografen bare har drukket kaffe, og løper etter ham med et glass.

– Du må drikke vann, du må ikke be-  
svime ved rattet!

Og dermed er katastrofen avverget også denne gangen. ☺

## 2020

To sønner, tre gutte-barnebarn. Og hun her, Tiril 7 år. Min eneste jente.



## 2022

Mannen i mitt liv. Han jeg traff da jeg var 17 og han 18. We are still going strong.



## 2022

Sommer på hytta i Grimstad, med ektemann gjennom snart 45 år, Per Christian Garnæs.



# For alle borettslag og sameier

Sitter du i styret der du bor? Med digitale verktøy og en-til-en rådgivning forenkler vi hverdagen for mer enn 20.000 styremedlemmer i borettslag og sameier over hele landet – og ikke bare de OBOS har vært med på å bygge. Gjør styrearbeidet lekende lett med boligforvaltning fra OBOS.



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



## mat&reise

*Vest-Finnmark / kokkejævel / ol*

ALTA: Vibeke har arvet fluefiskeinteressen og fiskefluene fra sin far, men det er først de siste par årene hun har blitt bitt av basillen. – Her finner jeg roen, sier hun.

### VELKOMMEN!

For oss «søringer» er Finnmark fryktelig langt unna. Norge er som kjent et langstrakt land, og det meste er nordpå. Men takket være et godt utbygd flyrutenett, er det ingen «amerikareise» å komme til Alta, Hammerfest eller Nordkapp.

Flyturen fra Oslo til Alta tar et par timer, og med dette som utgangspunkt kan du oppleve store deler av Vest-Finnmark med leiebil eller hurtigbåt.

Klimaet er ikke så varmt her oppe mot Barentshavet, men vennligheten du møter fra folket i Finnmark gjør at det er verdt å pakke ned både allværsjakke og stillongs i sommerbagasjen.

FOTO: TORE FJELD



# Ta turen til Vest-Finnmark!

Hvis du ikke har opplevd Finnmark før, er det på tide! Vårt nordligste fylke byr på gjestfrihet, dramatisk historie og et landskap som tar pusten fra selv de mest bereiste. Og reinsdyr i gatene!

TEKST:  
BJØRNHILD FJELD

FOTO:  
TORE FJELD

REISEMÅLET: Globusen ytterst på Nordkapp-platået er trolig ett av Norges mest fotograferte steder – og reisemålet til et utall buss- og bobil-turister.



KING OF THE ROAD: Skal du forbi? Nja, det får vi se på. Reinsdyrene i Hammerfest er av den tamme typen og ikke spesielt redd for verken folk eller biler.

# Hammerfest

## Kommunevåpenet viser en isbjørn

– den vil du neppe møte vandrende rundt i gatene i Hammerfest. Reinsdyr, derimot, kan du se overalt.

Hammerfest har siden 2009 hatt varemerkebeskyttelse som verdens nordligste by, selv om Honningsvåg også har bystatus og ligger lenger nord. Uansett status, Hammerfest er definitivt en by, med tettbebygde gater og en hyggelig havnepromenade.

Alle som besøker byen, kan også melde seg inn i Isbjørnklubben, som ble stiftet i 1963 og er en eksklusiv klubb for de som har besøkt byen. Visstnok skal selveste Elvis Presley ha søkt om medlemskap, men fått avslag.

**Gass-smurt økonomi.** Tidligere var fiskeindustrien bærebjelken i byen, med blant annet Findus-fabrikken. Det er fortsatt litt fiskerivirksomhet igjen, men det er naturgassanlegget på Melkøya som i dag bidrar til å smøre kommuneøkonomien.

– Tidligere var det ingen som pusset opp husene, eller bygde nytt. Etter Melkøya har alle skolene blitt pusset opp, og det popper opp nye hus overalt, sier Vibeke Nilsen, som har bodd i Hammerfest kommune hele livet.

Den originale bebyggelsen med standardiserte gjenreisningshus har fått selskap av funkishus og boligblokker. Til tross for et værhardt klima både sommer

og vinter, finner vi også velstelte hager – vel å merke hvis eierne har satt opp gjerde mot reinsdyrene. Uten gjerde spiser reinen opp det meste...

Egentlig er det et reingjerde rundt hele Hammerfest by, men en god del av de 2500 reinsdyrene som beiter på Kvaløya, har lært seg hvordan de kommer over og inn i byen. I starten føles det unektelig ganske eksotisk, men etter å ha sett reinsdyr beite på kirkegården kan vi godt forstå at befolkningen blir litt frustrerte.

**Elleve innbyggere.** En 40 minutter hurtigbåttur fra Hammerfest ligger det nedlagte fiskeværet Kårhamn, på øya Seiland. I sine glansdager hadde Kårhamn et par hundre innbyggere, skole, butikk og mange arbeidsplasser. Nå bor bare elleve igjen, pluss feriegjester.

Ekteparet Randi Ree og Kjell Reidar Pedersen driver fisketurisme og tar hver sommer imot gjester fra hele verden. De synes de bor i et paradisi.

– Jeg synes det er utrolig artig å fiske. Her kan jeg få både torsk, laks og kveite, sier Kjell Reidar.

I heiene over bygda ligger fint turterreng, og gode multemyrer. Selv i Finnmark er det stas å spise multe til dessert.

Mer info:  
[www.visithammerfest.net](http://www.visithammerfest.net)  
[www.isbjornklubben.no](http://www.isbjornklubben.no)



**TETTBYGD:** Det er tett mellom husene i Hammerfest sentrum, og stort mangfold i byggeskikken.

## FAKTA OM HAMMERFEST

- Fikk byrettigheter i 1789, og er sammen med Vardø den eldste byen i Nord-Norge. I dag er det 11 000 innbyggere i kommunen, de fleste bor i og rundt Hammerfest by.
- Hammerfest har en lang historie med pomorhandel, ishavsfangst og fiskeindustri. Byen har brent flere ganger, men blitt bygget på nytt hver gang.
- Står på UNESCOs verdensarvliste, med en egen meridianstøtte som markerer det nordligste punktet i Struves meridianbue.



**BÅTTUR:** Vi fikk bli med Randi på båttur i nydelig sommervær. For en natur!



**VANLIG SYN:** De første 20 gangene stoppet vi for å ta bilder av reinsdyr...



**FINNMARKS GULL:** Multene var spesielt fine i år, etter at finnmarkingene velfortjent hadde hatt en flott sommer.



# Nordkapp

## Veldig mange utenlandske turister

kjører gjennom Norge med ett mål for øye: Nordkapp. Så spektakulært er det ikke å stå ute på platået, at det er verdt å kjøre i ukesvis for å komme dit. Men hvis du først er i Finnmark, er det klart du skal til Nordkapp!

Honningsvåg har de siste årene «kran-glet» med Hammerfest om å være verdens nordligste by, og vedtok i 1996 at de har bystatus. Senere har det kommet en lov som sier at kommunen må ha minst 5000 innbyggere for å kunne kalle seg by, men den loven har ikke tilbakevirkende kraft.

Byen som ligger på 71 grader nord, er også kåret til «Norges sommerby» av NRK Reiseradioen – og det er jo friskt for et sted som ifølge «søringmålestokken» egentlig ikke har sommervær. I hvert fall ikke hvert år.

Selve Nordkapp-platået ligger drøye

tre mil kjøring nord for Honningsvåg. Etter en rettsak er det nå bestemt at alle kan kjøre ut på platået uten å betale inngangsbillett og parkering, fordi det regnes som en del av allemannsretten. Det liker vi!

Pengene du sparer kan du heller bruke på å bo en natt på hotell i Honningsvåg og gå ut og spise en bedre middag. Vi tok turen innom NOR Mat & Drikke, som bød på flotte lokaler og dagens fisk, anrettet på en lekker og smakfull måte.

By eller ikke by – Honningsvåg er et levende fiskevær der det blant annet er mulig å bli med ut på kongekrabbesafari eller havrafting.

Kjør også innom Skarsvåg, som ligger på veien mot Nordkapp. Dette er faktisk verdens eldste fiskevær som fortsatt er i drift.

[www.visitnordkapp.net](http://www.visitnordkapp.net)

[www.71-nord.no](http://www.71-nord.no)

**GJENREISNINGSHUS:** Veldig mange hus i Finnmark ser omtrent sånn ut. Dette var typehus som ble satt opp etter 2. verdenskrig – som var billige og raske å bygge. Dette står i Skarsvåg.



**GRATIS PARKERING:** Mange bobileiere nyter godt av at det nå er blitt gratis å parkere på Nordkapp.

**FISKEKROK:** Betydningen av fisket for Honningsvåg vises både i form av denne installasjonen og de aktive fiskebåtene i bakgrunnen.



**SOMMERBY:** Tro det eller ei – Honningsvåg er kåret til «Norges Sommerby» av NRK Reiseradioen. Det er fint der når sola skinner!

## FAKTA OM NORDKAPP

- Det er ikke mer enn drøyt 3000 fastboende i Nordkapp kommune, men hver gang det anløper et cruiseskip, blir det folksomt i den lille byen Honningsvåg. Og det skjer ofte, gjerne over 100 anløp i løpet av en sesong.
- Fiske er fortsatt en viktig næring, i tillegg til den store turisttrafikken.

VIDDA: Veistandarden er stort sett veldig god i Vest-Finnmark – det er jo ikke så vanskelig å lage fin vei over vidda. Dette er veien mellom Alta og Hammerfest, over Sennalandet.

# Alta

**Finmarks største bykommune** har 21 000 innbyggere og har hatt bystatus siden år 2000, men kalles av mange fortsatt for «bygda».

Alta sentrum vil nok aldri bli tildelt noen arkitekturpris, og hva som faktisk er bysentrum er ikke helt lett å se. Men så må vi også huske at hele Finnmark ble brent ned av tyskerne høsten 1944 – ikke så mye som et naust skulle stå igjen til russerne kom.

Gjenreisningsarkitekturens formål var ikke å være vakker, men å gi hus til folk og forretninger så raskt og rimelig som mulig. Og da var det ikke tid til nøye gjennomtenkt byplanlegging.


**Unik verdensarv.** Det har bodd folk ved Altafjorden i minst 6000 år, og noen kilometer fra kommunesenteret ligger Alta Museum med bergkunsten som står på UNESCOs verdensarvliste.

Verdensarven omfatter cirka 6000 helleristninger og 50 hellemalier – og er Nord-Europas største samling av helleristninger laget av jeger-fangstfolk.

En god del av helleristningene er avdekket og malt for å gjøres mer synlige, og ligger lett tilgjengelig langs en gangsti på museumsområdet. Motivene viser ulike aktiviteter – som bjørnejakt, villreinfangst, mennesker på truger og fiske fra båter.

Inne på museet kan du lære mer om alt fra samisk historie til sportsprestasjonene til Alta-væringen Bjørn Wirkola.

Som nevnt ligger minnene fra andre verdenskrig godt synlige både i Alta og resten av Finnmark, og vil du dykke lenger ned i denne historien anbefales et besøk på Tirpitz-museet i Kåfjord, et par mil fra Alta sentrum.

Det gigantiske tyske krigsskipet 

**STEINALDERGRAFITI:** Helleristningene ved Alta Museum på Hjemmeluft, byr på et mangfoldig uttrykk som sannsynligvis viste hverdagslivet i yngre steinalder. De eldste er 6000 år gamle, de nyeste cirka 2000.



Tirpitz lå fortøyd i Kåfjord fordi dette var et perfekt utgangspunkt for å true handelsskip på vei til Murmansk. Faktisk var Altafjorden Nazi-Tysklands største marinebase utenfor Tyskland.

Britene klarte etter flere forsøk å bombe skipet slik at det sank med tap av over 1000 mann 12. november 1944.

Hele denne spennende historien kan du altså lære mer om på Tirpitz-museet, som ligger i en laftet tømmerbygning som ble flyttet til Kåfjord fra Lillehammer for å være sykehjem rett etter krigen. Nå huser bygningen en rekke historiske gjenstander, flere modellskip og ikke minst autentiske bilder av Tirpitz.

**Bålkaffe ved elva.** Naturen og landskapet er egentlig grunn god nok til å besøke Finnmark. Veldig mange av dem som kommer med fly, har pakket ba-

gasjen i store tursekker og har med både fiskestang og telt.

Den 240 kilometer lange Altaelva er viden kjent for å være der du kan fiske storlaksen – og er regnet som en av verdens beste lakseelver. Den mindre elva Repparfjordelva som du kan se fra bilvinduet hvis du kjører mellom Skaidi og Alta, er også en god lakseelv.

Selv om du ikke fisker selv, parker gjerne bilen og ta turen ned til elvebredden. Det kan hende du blir bedt på bålcaffe av laksefiskere som venter på sin tur i elva.

Mer info:  
[www.altamuseum.no](http://www.altamuseum.no)  
[www.tirpitz-museum.no](http://www.tirpitz-museum.no)  
[www.lakseelver.no](http://www.lakseelver.no)



**FRA KRIGENS DAGER:** Tirpitz-museet inneholder en stor samling av gjenstander og bilder fra 2. verdenskrig.



**MYGGMIDDEL:** Lurer du på om det er mye mygg i Finnmark? Ja, det er det. Heldigvis finnes det effektive remedier, både før og etter stikk.

## FAKTA OM ALTA

- Den mest folkerike kommunen i tidligere Finnmark fylke – med 21 000 i kommunen og 15 000 i kommunesentret.
- Tradisjonelt har folk i Alta levd av jordbruk og skiferdrift. I dag er Alta handelssenter i Vest-Finnmark.
- Også kjent for Alta-aksjonen, da flere tusen demonstranter lenket seg fast i protest mot vannkraftutbygging av Alta-Kautokeinovassdraget.
- Hundeløpet Finnmarksløpet arrangeres her, og mange turister kommer for å se helleristningene i Hjemmeluft eller for å bo på ishotellet i Sorrisniva.

# Djevelsk godt fra Finnmark

Kjøkkensjef Asbjørn Sandøy fra Alta ble Norges mest leste blogger ved å skrive om livet mellom måltidene. Nå har «Kokkejævel» og kona Christine Emilie skrevet dessertbok sammen.

TEKST: BJØRNHILD FJELD FOTO: TORE FJELD

Asbjørn Sandøy har jobbet som kokk og kjøkkensjef det meste av sitt voksne liv, men det var på ingen måte selvsagt at det skulle bli den yrkesveien:

– Jeg hadde egentlig lyst til å bli skuespiller, men fikk ikke lov av mamma. Hun mente jeg måtte gå allmennfag på videregående. Men så strøk jeg i tysk. Og da ble det til at jeg etter hvert begynte på kokkelinja. Det opplevdes som å komme hjem, sier Asbjørn (45).

**En butikk for...kakepynt!** I dag lever han en hektisk småbarnsfamilieliv sammen med kona Christine Emilie Pedersen Sandøy. Kokken Asbjørn har også startet Nord-Norges største butikk for, av alle ting, kakepynt. Paret er som nevnt også aktuelle med boken «Hva skal vi ha til dessert?», som inneholder 60 fristende oppskrifter på både tradisjonelle og mer ukjente kaker og desserter.

Men la oss rykke tilbake til start: I en verden av rosabloggere, klarte den røslige kokken fra Finnmark i 2019 å innta den norske bloggtoppen med skildringer fra hverdagslivet i Alta. På det meste hadde «Kokkejævel» 175 000 daglige lesere og var med det Norges mest populære blogger.



**SITT EGET MERKE:** Gjennom bloggen og bøkene har Asbjørn Sandøy blitt kjent som Kokkejævel. Det bruker han aktivt på egne merkevarer.

– Navnet «Kokkejævel» har en lang historie. Jeg leste boka «Kokkejævler» av Anthony Bourdain, og ble veldig fascinert av den. Så en gang da jeg skulle annonsere etter en kokk på et spisested jeg drev her i Alta, skrev jeg i annonsen at jeg søkte etter en «kokkejævel». Det ble det masse oppstyr rundt, forteller Asbjørn.

**Blogget om krybbedød.** Kokkejævel-bloggen startet etter en tragisk hendelse, da Asbjørn og Christine Emilie

**FORFATTERPAR:** I et enkelt lokale i Alta sentrum har Asbjørn Sandøy startet det han selv kaller en eventyrbutikk, med blant annet kakepynt og lokalproduserte spesialiteter. Christine Emilie Pedersen Sandøy har barselspermisjon og tilbringer dagene sammen med parets yngste barn, men paret samarbeider mye om ulike prosjekter.



**TURISTMÅL:** Alta er ingen storby, men det kommer stadig innom folk som har reist langt for å besøke Kokkejævel-butikken.

opplevde å miste et barn i krybbedød.

I stedet for å stenge seg inne med sorgen, valgte Asbjørn å fortelle om det han hadde opplevd, først på Facebook og deretter i blogg. De ærlige skildringene traff rett i hjertet – og han fikk stadig flere lesere.

– For meg var det terapi å skrive om hvordan jeg hadde det, sier han.

Kona Christine Emilie var naturlig nok en del av historien, i begynnelsen omtalt som «Kjærest», senere «Konemor».



## “ Alle oppskriftene mine har 13 års aldersgrense. Det vil si at alle som er eldre enn 13 år, skal klare å lage rettene ved å følge oppskriften.

Asbjørn Sandøy

– Til å begynne synes jeg det var helt grusomt. Jeg er en veldig privat person, som ikke har behov for å fortelle til alle om hvordan jeg har det. Men Asbjørn har alltid spurt meg før han har publisert noe som handler om meg, forteller Christine Emilie.

**Kulinarisk rakkerunge.** Nå har Asbjørn sluttet å blogge, men han er fortsatt veldig aktiv og populær i sosiale medier. Men det er kanskje ikke like mye om «livet mellom måltidene» – derimot om selve måltidene og faget han brenner for.

– Jeg har alltid betraktet meg selv som en «kulinarisk rakkerunge», som gjerne utfordrer vedtatte sannheter om hvordan matretter skal komponeres. Jeg var sikkert den første i Finnmark som brukte hvitløk til rein, det skal man jo ikke gjøre!

Asbjørn er derimot ikke glad i snoberi. Da han skrev sin forrige bok, «Hva skal vi ha til middag?», laget han alle rettene på en hybelkomfyr. Hans motto er at maten skal være god og hjemmelaget, og du skal få tak i råvarene over hele landet.

– Alle oppskriftene mine har 13 års aldersgrense. Det vil si at alle som er eldre enn 13 år, skal klare å lage rettene ved å følge oppskriften. Egentlig skriver jeg for barna mine, sier Asbjørn.

**Kos deg på kjøkkenet.** Christine Emilie har ikke matfaglig yrkesbakgrunn, men har alltid vært glad i å bake og lage mat. Hennes viktigste råd er at folk skal kose seg mer på kjøkkenet.

– Det viktigste er at du lager noe du liker, og koser deg mens du holder på. Det er ikke så farlig om det blir perfekt.

– Det er synd at sosiale medier dreper 80 prosent av matgleden, skyter Asbjørn inn.

Da Christine Emilie var barn, fikk hun lov av foreldrene til å bake så mye hun ville, under forutsetning at hun ryddet opp etter seg.

– Jeg inviterte tante og onkel på kaffe og kaker, og det var nok ikke alltid like godt, men de sa ingen ting, forteller hun.

**Kjente og kjære desserter.** I boken har paret samlet oppskrifter på mange kjente og kjære kaker og desserter som det finnes et utall varianter av. Alt fra Kvæfjordkake, Suksesserte og Tropisk aroma – til Sachertorte og pannacotta.

– Hvis du googler «kaker og desserter», får du 18,3 millioner treff. Da sier det seg selv at det kan være vanskelig for en menig kakebaker og dessertlager å velge ut en oppskrift som er virkelig god, sier Asbjørn, som mener at du ved å følge hans oppskrifter er garantert suksess:

– Du kan være helt trygg på at gjestene dine kommer til å stønne så høyløst av vellyst at du rødme blir nødt til å lukke øynene og holde for ørene på ungene mens du synger nasjonalsangen av full hals!

Han skal ikke ha det på seg at han er beskjedent, kokkejævelen. 🍪

OPPSKRIFTER FRA KOKKEJÆVEL - BLA OM

### GODE BAKETIPS

- Kjøp deg en elektronisk vekt – når du baker er det viktig å følge oppskriften nøye, ned på grammet.

- Les oppskriften nøye før du setter i gang.

- Bak gjerne kaken dagen før servering, slik at kaken får satt seg ordentlig og smakene virkelig kommer fram.

**En kake =**  
12–14 kakestykker.

10 gjester = 2 kaker.  
20 gjester = 3 kaker.  
30 gjester = 5 kaker.  
40 gjester = 7 kaker.  
50 gjester = 8 kaker.

**Følg Asbjørn og Christine Emilie**

Nettside: [kokkejavel.no](http://kokkejavel.no) og [christineemilie.blogg.no](http://christineemilie.blogg.no)

Facebook: [@Kokkedjavel](https://www.facebook.com/Kokkedjavel)  
Instagram: [@kokkejavel](https://www.instagram.com/kokkejavel)

# Tisser du hele tiden?

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

### Prostata forandrer seg med alderen

Nattissing, problemer med å urinere eller en følelse av at blæren aldri er helt tom ...? Dette kan være tegn på det som er en naturlig del av aldringsprosessen for menn, nemlig at prostatakjertelen forandres. Det kan påvirke urinstrømmen og presse på urinblæren.

Problemer med å tisse blir ofte betraktet som et litt pinlig tema, og det gjør at mange menn går rundt med oppfattelsen: "Det må jeg bare lære å leve med."

Er du ofte oppe om natten for å tisse forstyrrer det nattesøvnen din, og du kan få et uregelmessig søvnmønster. Lite søvn og dårlig søvnkvalitet kan lett påvirke energinivået, følelsen av opplagthet samt ha innvirkning på arbeidskapasitet, konsentrasjon og humør.

Det er med andre ord mange gode grunner til å ikke "bare la det stå til".

### Naturen kan bidra

Forskning på naturstoffer har vist gode resultater i forhold til vannlatingsfunksjonen. De best dokumenterte forsøkene peker på at ekstrakter fra dvergpalmebær, kan hjelpe med å bevare normal vannlatingsfunksjon og støtte en sterk urinstråle.

### Vedlikehold normal vannlatingsfunksjon

I Norge har firmaet Wellvita introdusert produktet Sabalix, som nettopp er basert på de spesielle dvergpalmebærene. Sabalix inneholder i tillegg mineralet sink, som bidrar til et normalt testosteronnivå i kroppen.

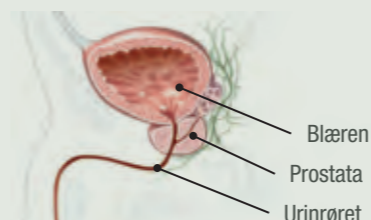
### Sov om natten - ikke bruk tiden på toalettet

Opplever du å få forstyrret nattesøvnen din fordi du ofte må på toalettet? Prøv Sabalix med ekstrakt fra dvergpalm. Det kan bidra til å vedlikeholde normal vannlatingsfunksjon og støtte en sterk urinstråle.

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

### Slik virker det

Prostatakjertelen forandres med alderen og kan påvirke urinstrømmen og presse på urinblæren. Forsøk med ekstrakt av dvergpalmebær, har vist gode resultater på vannlatingsfunksjonen. De kan bidra til å bevare en normal vannlatingsfunksjon og støtte en sterk urinstråle.



Har du store plager bør du oppsøke lege for å utelukke sykdom.

### Bestill Sabalix nå

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

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

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

Nå kan du prøve første pakke på abonnement til **1/2 pris:**

**Kun kr 199,-**  
60 dagers forbruk

Ingen bindingstid. Betal etter at varen er mottatt.

**wellvita®** Engenes 15  
4865 Åmli



### BRUKERUNDERSØKELSE:

## FORNØYDE BRUKERE

Sabalix er et populært produkt i Norden blant menn i alderen 50+. Eneforhandleren Wellvita gjennomførte en undersøkelse blant brukerne av produktet. 77% oppga at de enten er "meget fornøyd" eller "ganske fornøyd" med Sabalix.

### 3 fornøyde brukere sier:



#### ” Mye bedre hverdag

Jeg trenger ikke lenger opp 3-4 ganger om natten. Det gjør at jeg sover bedre og får en mye bedre hverdag. Ja og strålen er også blitt bedre.

Kåre



#### ” Etter få uker

merket jeg en markant bedring, og nå er jeg helt kvitt plagene. Sabalix fungerer veldig godt for meg, så jeg fortsetter å holde meg til det naturlige.

Bjørn



#### ” Veldig fornøyd

Å ta naturtabletter et et greit nivå av tiltak vi menn kan velge mot vannlatingsproblemer. Sabalix har fungert veldig bra for meg i de siste 2 årene.

Per Erik

## Flotte finnmarksjenter

Hva er vel en dessertbok fra Finnmark uten en multevariant av tradisjonelle tilsørte bondepiker?

Start med å lage multekrem.

### Du trenger:

(4 glass)

150 g friske eller fryste multebær

75 g sukker

1 ts finhakket frisk rosmarin (kan sløyfes)

3 dl kremfløte

1 ts vaniljepasta eller vaniljesukker

1 ss multelikør eller 1 ts whisky (kan sløyfes)

Lag deretter rørte multebær.

Lag deretter rørte multebær.

### Du trenger:

250 g sukker

1 ss frysepulver

500 g friske eller fryste multebær

### Slik gjør du:

1. Bland sukkeret og frysepulveret i en bolle.

2. Ha bærene i en annen bolle, og vend inn sukkerblandingen.

Til slutt skal du anrette desserten.

### Du trenger:

250 g usøtet havrekjeks

3 dl kremfløte

1 ts vaniljesukker

### Slik gjør du:

1. Ha kjeksene i en foodprosessor, og knus den. Du kan også ha den i en pose og knuse den med et kjevle.

2. Ha fløten og vaniljesukkeret i en bolle, og pisk til en luftig og fløyelsmyk krem.

### Slik gjør du:

1. Ha multene, sukkeret og eventuelt den friske rosmarinen i en kjele, og la det koke opp. La det hele avkjøles.

2. Ha fløten og vaniljepastaen eller vaniljesukkeret i en bolle, og pisk til en stiv, men likevel silkemyk krem.

3. Vend kremen forsiktig inn i de avkjølte multene med en slikkepott.

4. Smak til multekremen med polvarer hvis du ønsker det.

5. La helst multekremen stå en time eller to i kjøleskapet før servering.



3. Anrett desserten ved å legge den knuste kjeksene, kremen, multekremen og de rørte multene lagvis i fire flotte serveringsglass. Sett gjerne desserten minst en time i kjøleskapet før servering.



## Trollkrem

Denne kjekke desserten husker jeg godt at vi fikk servert innimellom da jeg vokste opp. Oppskriften er perfekt når du har eggehviter til overs.

### Du trenger:

(4-6 porsjoner)

300 g friske tyttebær

150 g sukker

1 ts vaniljepasta

2 eggehviter

### Slik gjør du:

1. Ha alle ingrediensene i en bolle og pisk sammen med en miksmaster til en stiv og kremaktig konsistens. Som alltid når vi pisker eggehviter, starter vi på lav hastighet og øker farten litt etter litt.

2. Server trollkremen sammen med sprøtt bakverk, som fyll i vannbakkels, eller til litt vaniljesaus.

### KOKKEJÆVELTIPS!

Bytt ut tyttebærene med andre bær som friske blåbær, jordbær eller bringebær. Fantastisk smak og knalle farger!

## Verdens deiligste oreokake

De fleste er for mektige, men denne er passe søt, passe mektig, passe luftig og fantastisk deilig. Jeg bruker sjokolademousse på pose. Ja, det er flaut, men det funker!

### Du trenger:

(Rund kake, 24 cm springform)

1 pose sjokolademousse à 100 g

Melk til sjokolademoussen

(se henvisning på posen)

3 pk mørk oreokjeks original

(uten sjokoladetrekk) à 154 g

– ikke fjern fyllet

100 g smeltet smør

3 dl kremfløte

1 ts ekte vaniljesukker eller

vaniljepasta

300 g naturell Philadelphia

kremost

150 g melis

### Slik gjør du:

1. Lag først sjokolademoussen ifølge anvisningen på posen, og sett den i kjøleskapet til den har stivnet.

2. Knus 2 pk oreokjeks i en bolle, og bland sammen med det smeltede smøret.

3. Sett springformen rett på et egnet kakefat, så slipper du å bale og styre når kaka er ferdig. Fordel kjeksbunnen i bunnen av formen – den skal ikke stekes.

4. Pisk fløten til en luftig krem sammen med vaniljesukkeret eller vaniljepastaen.

5. Ha kremosten og melisen i en bolle, og rør sammen for hånd.

6. Vend ostemassen forsiktig inn i kremen.

7. Fordel den deilige blandingen over kjeksbunnen.

8. Knus resten av oreokjeksene, og ha nesten alt over.

9. Fordel så sjokolademoussen på toppen, og dryss resten av den knuste kjeksene på toppen.



# Øl til så mangt

**Øl, bjør, beer, birra, bier, cerveza** - uansett opprinnelsesland er øl alltid laget av malt, humle, gjær og vann. Ølentusiaster verden over vil hevde at med et så stort mangfold av sorter og stiler, vil en alltid finne et perfekt følge til saltmat og søtmat og kos.

Utvalget både på Vinmonopolet og i dagligvarebutikkene er stort, og for mange kanskje

litt overveldende, i tillegg til mangfoldet av relativt nye mikrobryggerier. Uansett er det masse godt å velge i, og det er verdt å ta sjansen på å smake nye stiler og øl fra bryggerier en ikke kjenner til. Vi har smakt øl som passer til ulike retter og situasjoner hovedsakelig fra norske bryggerier denne gangen.

AV SELJE LYNGET, VNKELNER



## Nøgne Ø Svart/Hvit

V.nr. 12058102,  
Pris: 20,40  
Sukker: 110 g/l  
Alkoholfritt

Nøgne Ø - det kompromissløse bryggeri- har levert prisvinnende håndverksøl siden 2003. Alt ølet er flaskegjæret (ikke tilsatt kullsyre) og vil alltid ha litt bunnfall i flasken. Med de beste råvarer, og smak og kvalitet i fokus, er de rangert blant de 100 beste bryggeriene i verden. Denne alkoholfrie stouten har lekker gyllenbrun farge og pen om enn litt kort skumtopp. Det dufter alt mørk malt skal ha som kaffe, karamell, røstet malt og krydder. Smaken følger opp med lett karbonering, litt tørket frukt, lett sødme og akkurat passe bitterhet.

☛ En flott melkestout som passer til blant annet til høstgryter, grillmat, sjokolade og peiskos.



## Vedett Extra Blond

V.nr: 4265302  
Pris: 49,90  
Alkohol: 5,2%  
Sukker: Ikke oppgitt  
Bestillingsutvalg

Noe fra Belgia måtte jo med! Duvel Moortgat har brygget øl siden 1871. Nå er det fjerde generasjon Moortgat som står ved roret og lager øl på tradisjonelt vis og med stor omsorg for planeten. Vedett Extra Blond er bryggeriets pilsner og har vært produsert siden 1945. En lys lager passer til det meste. Denne er lys strågul på farge med myk hvit skumtopp. Aromatisk duft med pent humlepreg, hint av sitrus, blomster og litt vanilje. Frisk og fruktig på smak med en lett bitter avslutning.

☛ Dette er leskende og friskt og passer til enkle fiskeretter, lett grillmat, buffeter og kos.



## Balder Grabokk

V.nr: 3994702  
Pris: 65  
Alkohol: 6%  
Sukker: Ikke oppgitt  
Bestillingsutvalg

Da bærer det vestover til Leikanger hvor Balder Brygg så dagens lys i 2012. De sier selv at produksjonen er tufta på en stor dose entusiasme og tusenårig hjemmebryggtradisjon. Selveste Harald Hårfagre tilbrakte barndommen i Balders hage og allerede da visste man å nyttiggjøre seg korn, einer, krydder og urter i maltølet. Bokkøl er et mørkt og sterkt undergjæra øl som har sin opprinnelse fra Einbeck i Tyskland. Dette er et maltrevet øl, fyldig og smaksrikt. De mørke tonene, krydderaromaene og karamellpreget, sammen med litt sødme og bitterhet, gir et balansert og godt øl. Bokkøl og kremkaker er en kjent og kjær kombinasjon.

☛ Bokkøl passer godt til retter med sødmepreg eller til smaksrike retter og gode oster.



## Voss Vossaøl

V.nr: 6923402  
Pris: 62,50  
Alkohol: 7,5 %  
Sukker: Ikke oppgitt  
Bestillingsutvalg

Vi holder oss på Vestlandet men tar for oss en ny stil. Saison - eller Farmhouse ale har vært populært i noen år nå med sin distinkte smak fra lokal gjær og ofte med ulike maltsorter. Voss Bryggeri så sin spede begynnelse da tre gode venner og hjemmebryggere i 2012 bestemte seg for å hoppe høyt - med de gamle bryggetradisjonene fra regionen i genene! Vossaøl er gyllent på farge med middels skumtopp. Det er smakt til med einerlog og den lokale kveiken gir ølet en litt syrlig og fruktig karakter. Moderat karbonering, slik tradisjonen tilsier, gir bedre rom for aromaene av urter, sitrus og deilig maltsødme.

☛ Dette egner seg godt til retter med lyst kjøtt, färikål, buffeter og alene.



## Oud Beersel Oude Kriek

V.nr: 911102  
Pris: 107,90  
Alkohol: 6%  
Sukker: Ikke oppgitt  
Bestillingsutvalg

Tilbake til Belgia, til Pajottenland vest for Brussel, og surøl smakt til med kirsebær! Oud Beersel ble startet i 1882 og er et av de få gjenværende lambic-bryggeriene i Belgia. Lambic produseres på en særegen måte, i hvert fall etter at vørteren er kokt. Vørteren avkjøles i store åpne kar og kommer i kontakt med villgjær som starter gjæringsprosessen for så å lagres på eikefat. Lambic, ofte kalt surøl, brygges fra oktober til mai. Dette er nesten for friskt og godt. Syrlige kirsebær, lys malt og krydder fra fat i skjønn forening. Lys rosa på farge med kremet skum, duft av kirsebær, urter, sitrus og malt. Smaken er syrlig og fruktig med lite humlepreg. Kompleks og lang ettersmak.

☛ Dette er perfekt som aperitif og til et stort utvalg desserter og oster.



## Cervisiam Razorback Hollar Triple US Dry Hopped Hazy Double IPA

V.nr: 12332502  
Pris: 89,90  
Alkohol: 8%  
Sukker: Ikke oppgitt  
Bestillingsutvalg

Da er et øl fra hovedstaden siste i rekka. De nokså uortodokse bryggerne, ofte omtalt som litt koko brygger, startet opp i 2015 i en garasje i utkanten av Oslo. De streifer omkring og brygger i lånte lokaler uortodokst sammensatte brygg. Ja, det er selvsagt malt, humle, gjær og vann, men så mye mer av alt mulig. Bare navnet og utseendet på boksen sier noe om f.eks. mengden humle. I tillegg streber de etter en helt spesiell tekstur og struktur i ølet sitt. Det betyr at dette er en IPA litt utenom det vanlige - skikkelig godt! Dette lukter og smaker tropisk frukt, sitrus og malt, men er likevel ikke for bittert.

☛ Drikk det som aperitif eller til noen gode oster.



HS-520



HS-828

ELEKTRISKE  
SCOOTERE  
FRA HEPRO



HS-828 med kabin



S19V

## Frihet til å dra hvor du vil – når du vil

Hebro har siden 1987 bidratt til å mestre hverdagen med spesialtilpassede produkter. Våre kvalitetsscootere med høy kjørekomfort gir deg mulighet til å komme deg trygt ut av huset for å handle, kjøre deg en tur, eller for å treffe venner og familie.

- Sammenleggbare modeller – tas enkelt med på reise
- Innebygde scootere med tak og varmeapparat
- For både innendørs og utendørs bruk
- Lokale representanter i hele landet
- Servicepartnere i Norge
- Med 10 og 15 km/t hastighet

Ring oss på **46 74 55 55** og få en brosjyre i posten!

Besøk nettbutikken vår **shop.hepro.no**

HEPRO

Aktiv og trygg i alle livets faser



# kultur

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

## MINIINTERVJUET

### IKKE BORTE

Du savner kanskje denne mannen, Magnus Takvam (70), som i nesten 40 år har jobbet i NRK, og i mange år har vært en klippe som politisk kommentator i Dagsrevyen. Men selv om det ikke er mulig å jobbe i NRK etter fylte 70, vil han fortsette å analysere politikk.

**1** Hva blir fint med å få nye utfordringer i den politiske nettavisen *Altinget*? Dette er jo noe helt nytt i norsk sammenheng, og selv om jeg skal stå fritt, er det fint å få være med på å forme noe nytt, og gjøre ting på litt andre måter.

**3** Du sa til *Dagbladet* etter utgivelsen av boken om moren din, lyrikeren Marie Takvam, at du også hadde en bohemstreng i deg. Hvordan kommer den til syne? Det har med personlighet å gjøre. Jeg har også en dragningskraft mot å leve i øyeblikket, treffe folk, men for meg er familien en god ramme som regulerer livet. I boka om Marie ville jeg gjerne vise at det kan være vanskelig for noen å finne den balansen, det kan gå galt, uten at det må fordømmes.

**4** Har du noen gang vurdert å skrive skjønnlitterært, eller lyrikk? Ikke noe alvorlig. Moren min ville gjerne jeg skulle skrive dikt, og sørget for at jeg fikk noe på trykk på side 3 i *Dagbladet* da jeg var ung mann, men det var ganske platte greier. Jeg har valgt det bort, men jeg liker å jobbe med språk, og kunne nok ha skrevet i grenselandet mellom skjønnlitteratur og sakprosa. Det er jo også noe av det i boka om Marie.

**5** Hva slags kultur har størst plass i livet ditt? Jeg lytter til dem som er store i min generasjon, som Dylan, Cohen og Mitchell. Men også norske som Bjella, Tønes og Kornstad. Det som forbinder musikken jeg liker, er at den rører ved en sentimental streng hos meg.



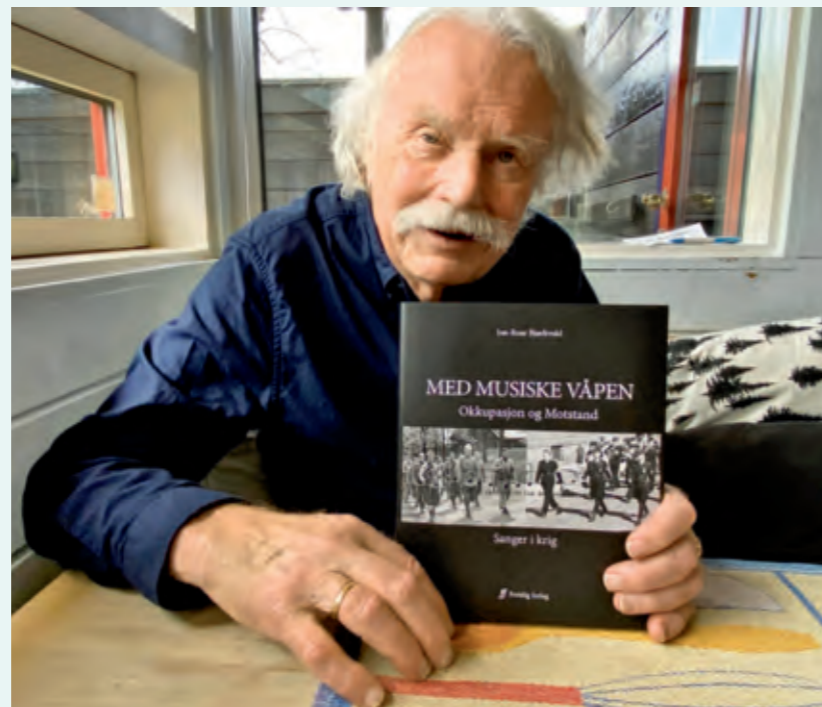
FOTO: ANNE ELISABETH Næss, ALTINGET / NTB

## MED MUSIKK SOM VÅPEN

Veien inn i språk og kultur går gjennom sang i tidlig barndom. De første sangene lagres livet ut.

TEKST OG FOTO: TROND H. NEDREBØ

*«Barn synger ikke for å treffe tonearten. De synger for å treffe livet, tuftet på en iboende bærekraft og værekraft i mennesket. Deres spontansang er en del av gråt og latter, ensomhet og fellesskap, identitetserobring og tilhørighet. Fra barndommens sanger i lek går det en linje til okkupasjonsårenes sanger i krig. Det universelt musiske i oss alle.»*



**D**ette sitatet er hentet fra Jon-Roar Bjørkvolds siste bok «Med musiske våpen – okkupasjon og motstand. Sanger i krig.» I forordet til boka skriver Bjørkvold blant annet: «Jeg trodde jeg hadde skrevet min siste bok med Grunntonen. Små sanger, mektige spor. Jeg tok feil. To viktige sangbøker har siden da uventet tatt plass i bokhylla mi. Jeg søkte dem ikke, de søkte meg».

– Den ene boka er fra en auksjon på et korpsloppe-marked på Haslum skole i Bærum. Jeg bød blindt og vant en gevinst: «Det Nye Norges Sangbok, Hird-sangboka under krigen. Jeg hadde aldri sett den før, og visste ikke at den fantes. Den andre fikk

jeg hos gammel-ordføreren i Våga. Han spurte meg hvilken sangbok jeg mente hadde vært den viktigste i Norge. Han ga meg en bunke sangbøker. Nysgjerrig som jeg var, begynte jeg å bla. Og mitt i bunken – jeg skvatt til – der lå «Jøssing-sanger» og viser med motstandssanger fra krigen, alt samlet straks freden kom. Heller ikke den hadde jeg sett før, forteller Bjørkvold.

**Han forteller med intensitet** og sterk innlevelse da Pensjonisten møter ham ved kjøkkenbordet i hans hjem i Kristianiasvingen i Oslo.

– Det var som om de to krigssangbøkene i sum utfordret meg. Sangens kraft har gjennom hele mitt forsker-

liv vært hovedtema, og her hadde jeg fått norsk krigshistorie servert rett i fanget. Det måtte bli enda en bok: Med musiske våpen.

– Hvordan får vi et språk? spør Bjørkvold. Før vi rekker å svare, er han i gang med interessante betraktninger.

– Små barn har ikke språk, men de hører sanger, lyder – lyd språket formidles fra hjerte til hjerte, det er bare oss og barnet. Tonene er universelle, og bygger opp under nye tekster.

– **Sanger vi aldri mister**, går fra generasjon til generasjon. Dette er nasjonsbygging på sitt beste. Sangen jeg fikk som liten, sitter fortsatt. Det er glede, fellesskap, nærvar, ro og kraft i den første

grunntonen, sier Jon-Roar Bjørkvold med entusiasme. Og han fortsetter: – Nettopp dette skjønte Hitler og tyskerne. Nordmenns hjerter skulle vinnes ved hjelp av sang, helst gjennom tyske tekster til kjente og kjære norske folketoner. Jøssingene på sin side brukte de samme folketonene på sine sanger i motstandskampen. Det var de samme tonene, men budskapet og innholdet var vidt forskjellig. Dette er sterke opplevelser.

**Boken «Med musiske våpen»** tar en grundig gjennomgang av norsk og tysk musikkhistorie før og under krigen. Bjørkvold går grundig til verks, og gir innsiktsfulle betraktninger om

PS!

**Musikk kommer inn i oss som lydbølger.** I det indre øret gjøres bølgene om til elektriske impulser som føres inn i hjernen. Når de ulike delene i hjernen gjør jobben sin får vi kroppslige reaksjoner. Det er disse reaksjonene som gir oss ulike følelser. OSLO FILHARMONIEN

☺

**FORFATTER:** – Jeg trodde jeg hadde skrevet min siste bok med «Grunntonen. Små sanger, mektige spor.» Jeg tok feil. To viktige sangbøker har siden da uventet tatt plass i bokhylla mi. Jeg søkte dem ikke, de søkte meg, sier Jon-Roar Bjørkvold om hvordan boka «Med musiske våpen» ble unnfanget.

**Sangens kraft har gjennom hele mitt forskerliv vært hovedtema.**

Jon-Roar Bjørkvold

”

hvordan sang og musikk påvirket og stålsatte tyske okkupasjonsoldater, men også hvordan norsk motstandsbevegelse ble motivert til å motarbeide nazistenes hærtog i Norge.

Når du leser boka, kan du få sterke, følelsesmessige reaksjoner når kjente, norske folketoner brukes for å formidle propaganda fra okkupasjonsmakten i den hensikt å vinne nordmenns hjerter.

– Tekster og toner er musisk beredskap, tonene ligger og venter. Det synes i bombereommene i Ukraina i dag. Ukrainerne synger for livet, de synger for å få ut følelser med et fellesspråk som trefter dypere enn ord. De synger sant, for tonespråket er ekte og dypfølt, sier Bjørkvold. ☺



**DEBUTANT:** Björg Halle har gitt ut slektsboka «Slekters gang».

BOOK

## DEBUTERTE MED SLEKTSBOK

Björg Halle (69) har i mange år samlet slekthistorie, som nå er blitt til boka «Slekters gang» - til stor glede for mange i familien Fjeld i Eidskog og Høland.

TEKST OG FOTO: BODIL STIGEN DAMMERUD

– Jeg begynte å skrive slektsboka i 2009, da min far, Arne, nest yngst av 12 søsken, var svært syk. Hans utrettelige fortellinger fra oppveksten sin, satte spor i oss unga, og han håpet at etterkommerne ikke skulle glemme hva han fortalte om sin familie i Eidskog og Høland, forteller Björg Halle på klingende eidskogsdialekt, og smiler fornøyd.

Hun har fått påfyll fra mange hold, og i siste runde fikk hun vite om slekt i Tyskland. Fjeld-slekta har også forgreininger til Värmland i Sverige.

**Mange.** Björg Halles farmor Anna og farfar Emil fikk tolv barn, tolv svigerbarn, 29 barnebarn og ett oldebarn. Emil hadde etter hvert svært mange på lønnslista i trelastbransjen. Han startet med tolv mann og endte med cirka 180 ansatte. Da «Emil Fjeld AS» ble solgt i 2005 var antallet ansatte på samme nivå.

Anna og Emil møtte alle med venn-

lighet, stor omsorg, et smittende humør. Styrken hentet de i sin kristne tro. Emil var viden kjent som en fremragende driftsherre, med usedvanlig arbeidskraft. De døde henholdsvis 63 og 69 år gamle.

Foreldrene til Emil, Karen og Jan Magnus Fjeld tok med seg fem av sine sju barn da de flyttet fra Eidskog til gården Garsvik i Høland i 1915. Faren startet med tømmerdrift og sagbruk, og Emils bror, Albert, tok over og utvidet til sagbruket «Albert Fjeld» på Løken i Høland.

Slekta ble stor, både i Eidskog og Høland.

**Omsorg.** I 1990 flyttet Björg med mann og barn til Tobøl i Eidskog. Hun drømte om å bli lærer, men endte som hjelpepleier, og jobbet i over 22 år i Kongsvinger kommune. Björg er enke, bor nå på Skotterud i Eidskog, hvor hun ofte får besøk av familie og andre som ønsker å vite mer om slekta.

## NORSK JAZZ SLÅR AN TONEN

Jazzen i Norge har befestet posisjonen som en av landets best organiserte og vellykkede musikksjangere. Flere jazzlinjer i byene forynger og fornyer jazzen.

TEKST: JAN-CHRISTIAN NORDAHL

Jazzen er mangfoldig. Her er levende rytmisk puls, sterke innslag av improvisasjon og stor frihet for utøver når det gjelder instrumenttone og spillemåte. Jazzen har utviklet seg fra røtter i blues og ragtime.

**Jazzfestivalene** er en viktig del av fundamentet for utviklingen av norsk jazz og dens identitet. Molde Jazzfestival, etablert i 1961, er Europas eldste jazzfestival, startet av Storyville jazzklubb. Festivalen er like mye internasjonal som nasjonal, og har blitt gjestet av storheter som Miles Davis, John Coltrane og Duke Ellington. Molde Jazzfestival har hatt store navn på reppertoaret innenfor blues/soul som Muddy Waters, BB King og Etta James. I en periode med røde tall i regnskapet engasjerte de artister som Bob Dylan, Van Morrison og Eric Clapton og regnskapet kom i balanse.

I 1965 startet Kongsberg Jazzfestival. I likhet med Molde er også denne festivalen viktig for byen. Mediefokus, treffe festivalvenner, nyte kvalitetsmusikk og ta del i folkefesten har bidratt til å øke publikumsinteressen og besøket.



FOTO: NTB/VIDAR RUUD

📍 **HÅKON KORNSTAD** kombinerer jazz og opera.

I over 20 år har Kongsberg Jazzfestival hatt Kongsberg Våpen (Kongsberggruppen) som betydningfull sponsor. Bedriften har mange ansatte i byen, blant de frivillige på festivalen og blant publikum. Jazzfestival og våpensalg ble et problem for musikkbransjen, og festivalens ledelse sa opp sponsoravtalen. Dette førte til heftige protester fra lokalbefolkningen, og festivalen tok opp samarbeidet med Kongsberggruppen igjen.

Molde- og Kongsberg Jazzfestival, Vossajazz, Sildajazz, Nattjazz, Dølajazz, Oslo Jazzfestival og andre arrangement hadde vært umulig uten et stort antall frivillige medarbeidere. Dette forsterker båndene mellom lokalsamfunnet og festivalen. Kongsberg Jazzfestival har også hatt flere store navn på plakaten som Sting, Stevie Wonder, Mari Boine og Kygo, som ikke forbindes med jazz, men trekker publikum, ikke minst de yngre.

**Jazzhistoriker** Bjørn Stendahl (79) har fulgt norsk jazz i 60 år. Han har gitt ut en bok på over 400 sider på Norsk Musikkforlag om norsk jazz på 70-tallet. I 2021 feiret jazzen 100 år i Norge. Knappt noen vet mer om norsk

jazz og årsakene til dens posisjon i Norge enn Stendahl.

– Jazz er et levende kulturbidrag. Hele tiden stimuleres hjerte og hjerne. Kontakten med utenlandske jazzmiljøer, og ikke minst våre naboland Sverige og Danmark, betyr mye og er med å gjøre jazzen allsidig. Samtidig binder musikken generasjonene sammen. Det er derfor ikke rart om en 80-åring sitter sammen med en åtteåring og lytter på jazz.

Nasjonale Jazzscene i Oslo har startet prosjektet «Barnas Jazzscene», hvor barn fra åtte år og oppover spiller saksofon, trommer, bass og trompet sammen med en voksen musiker. Dette har blitt så populært at du må kjøpe billett for å komme inn.

**Det finnes flere** høgskoler og universitet med jazzlinjer, som utdanner jazzartister. Norges musikkhøgskole og jazzlinja ved NTNU er blant de meste kjente. Tilbudet har økt betraktelig. Flere stemmer i jazzmiljøet hevder at det ikke på langt nær er jobb til ferdig utdannede jazzakademikere og jazzmusikere.

Det er ønske om færre studenter på et høyere nivå, uten at dette skal redusere det totale

tilbudet om jazzutdanning, som er kult, spennende og interessant for ungdommen. Det er et tegn i tiden at komponister i større grad kombinerer flere musikksjangere. Innenfor jazz, som regnes om en åpen sjanger, er dette merkbart.

**Den unge og etablerte** jazzmusikeren Ellen Andrea Wang, årets artist på Molde Jazzfestival i 2021, vokste opp i en musikerfamilie, hvor hun spilte piano, men gikk senere over til kontrabass. Sammen med vakker sang kombinerer hun jazz og pop. Hedvig Moldestad blander jazz og hardrock, og kan kalles en jazzrocker.

Jazz er improvisasjon, bredde, oppfinnsomhet og galskap. En konsert med Håkon Kornstad blir aldri lik noe annet. Han er prototypen på jazzens natur, alltid på jakt etter nye musikkalske grensesprengende opplevelser. Utdannet ved jazzlinja på NTNU som mange andre, men der stanser likhetene. Kornstad gjorde i en alder av 34 år et uvanlig valg for en jazzmusiker. Han startet studier ved Operahøgskolen i Oslo, og kombinerer nå jazz og opera på sine konserter. 🎷



All musikk er folkemusikk. Jeg har aldri hørt en hest synge! **Louis Armstrong**



Jazz er et levende kulturbidrag. Hele tiden stimuleres hjerte og hjerne.

Bjørn Stendahl

# Kremmer og kulturarbeider

**Bjørn Vidar Sletten (64) i Hof i Solør mener det er bedre at gamle gjenstander får nye eiere enn at de blir liggende nedstøvet og gjenglemt, og i verste fall blir skrotet.**

TEKST: MERETE SILLESEN FOTO: MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN

– Auksjoner og markeder dør nok ut med min generasjon, sier Bjørn Vidar Sletten litt trist, da Pensjonisten besøker ham hjemme i Hof i Solør. Han er ihuga lokalpatriot, og kan ikke tenke seg å bo i en annen bygd. Vi blir tatt imot i en stue proppfull av interessante, vakre, gamle gjenstander. Det knitrer lystig i peisen, og Bjørn Vidar forteller villig om sin lidenskap, som er både jobb og hobby.

– Internett tar bort mye av det sosiale, folk møter ikke hverandre på samme måte som før. De to siste årene med pandemi gjorde det vanskelig å treffes, sier Bjørn Vidar, og sukker litt. Han klarte likevel å gjennomføre noen tilstelninger under pandemien, men med færre deltakere. Det meste foregikk utendørs.

**Bevare lokalhistorie.** Bjørn Vidar hadde sin første jobb som 13-åring i Meierigården i Hof. Som en av få i Norge har han sertifikat for sekketralle. Han har vært innom flere bransjer, blant annet journalistikk og han har drevet kles-

AUKSJONER: Glanstiden var i perioden 1997–2010. Auksjoner var populært, og Bjørn Vidar var en ettertraktet auksjonarius.



butikker. Kremmerånden, med kjøp og salg, ligger i blodet. Han var med på oppgangstiden, men også på jappekraket på 1980-tallet. Et tidligere ekteskap førte til tre barn og også barnebarn.

– De siste årene har jeg prøvd å trappe litt ned, for å få mer tid til familien.

Men det er så mange som ringer meg og ønsker hjelp, og jeg er ikke vond å be, sier en humrende Bjørn Vidar.

– Å drive med antikke gjenstander, auksjoner og markeder har blitt en livsstil, og det er umulig å slutte brått. Dessuten synes jeg det er viktig å bevare og formidle lokalhistorien i bygda.

**Kongen på haugen.** Da Bjørn Vidar ble skilt i 1992, sjokkerte han lokal-samfunnet med å kjøpe den ærverdige Meierigården, uten å ha en reell plan om hva han skulle bruke den til. Her fikk han imidlertid sin storhetstid, med sin første auksjon allerede i 1993. I tillegg til å klubbe gjennom sine egne auksjoner, ble han snart headhunted til arrangementer over hele landet.

– Jeg har alltid vært en rastløs sjel, som har samlet på alt mulig skrot. Jeg har nok slått over 300 auksjoner, i tillegg til å arrangere et 20-talls markeder, pluss drevet brukbutikk, sier 64-åringen, ikke uten stolthet i stemmen.

– Folk kom igjen og igjen, så de må ha vært fornøyde. Det skjedde heller ikke så mye annet for voksne folk i bygda, så det sosiale var vel så viktig som å investere i bortgjemte skatter. Underholdningsverdien var stor.

Bjørn Vidar forteller at glanstiden var i perioden 1997-2010. Etter det stupte omsetningen av bondeantikviteter og alt det Bjørn Vidar er så glad i. Det var da han bestemte seg for å trappe ned, i hvert fall ikke reise rundt og kjøpe opp dødsbo lenger. Lagrene var uansett fulle nok som de var.

**Fortsatt etterspurt.** Bjørn Vidar var «overalt» i inn- og utland, kjøpte og



solgte og gjorde det svært bra. Med de kunnskapene han etter hvert opparbeidet seg, ble han en etterspurt kar i mange sammenhenger. Slik er det fremdeles.

– Jeg samarbeider blant annet med forsikringsselskap og advokater angående taksering og deling av dødsbo, forteller han.

Bjørn Vidar synes ikke det er det samme å selge med internett som plattform, selv om han da lettere når ut til folk i hele landet. Han forteller at det har skjedd endringer med markedet, og mener folk har blitt kresne.

– På det meste hadde jeg over 25 auksjoner i året, i fjor hadde jeg bare én. Trenden har også endret seg når det gjelder hva folk vil ha, sier antikvitets-

**MYE FORSKJELLIG:** Tutgrammofonen er bare ett av klenodiene Bjørn Vidar har fått tak i. Han kjøpte opp mange dødsbo og hadde velfylte lagre.

**KJENNER:** Bjørn Vidar er selvlært fra bunnen av. Han er svært kunnskapsrik på sitt felt, og brukes blant annet av forsikringsselskap til teksering av dødsbo.

handleren. Retro, teakmøbler og reklame er i tiden, og går lett unna.

Bjørn Vidar forteller at gjenstander fra 1950- og 1960-tallet er svært populært. De unge vil gjerne ha serviser fra den tiden. Han synes det er hyggelig at det ikke er bare godt voksne som handler brukt og antikt, men at gjenbruk er i vinden som aldri før hos de yngre.

– Det har vært bruk og kast-mentalitet altfor lenge. Det er bra denne trenden snur, og vi lærer oss å ta vare på tingene våre igjen. Storhetstiden for auksjoner med kjennerne på bakerste benk, er nok forbi for godt. Jeg har ikke lagt klubba helt på hylla, men den vil nok ikke bli brukt så flittig i framtiden, sier Bjørn Vidar Sletten. ☘

# FLEXISOKKEN SOM ALLE BØR PRØVE! Strammer ikke rundt leggene. NÅ helt GRATIS!\*

Setter ingen merker

Ingen generende sømmer

**NYHET!**  
Nytt design uten stram topp!  
Prøv for 0,-

Betal kun porto/ekspedisjon kr. 49,-

**Soft Flexi®**  
100 % fornøyd garanti

**Fordeler med Flexisokken**

- ✓ Meget elastisk
- ✓ Holder seg på plass
- ✓ Fleksibilitet
- ✓ Helt ny strikketeknikk
- ✓ Fås ingen andre steder
- ✓ Ingen merker rundt leggen
- ✓ Myk og behagelig å gå med
- ✓ Hindrer ikke blodsirkulasjonen
- ✓ Et mønster til størrelsene 36 – 41 og et mønster til størrelsene 42 – 47

**Vi gir bort 10.000 par dame- og herresokker av en helt ny type!**

Sokkene strammer ikke rundt leggene og du har nå sjansen til å sikre deg **TO PAR HELT GRATIS!**

Mange sokker strammer alt for mye og gir ofte dype merker. Test leggene om kvelden. For mange av oss er klemming rundt leggene plagsomt og kan i en del tilfeller være direkte skadelig. Sokkene er av beste kvalitet – myk og behagelig å gå med!

**Gummitråden er erstattet med elastiske tekstiltråder!**

En helt ny strikketeknikk med en elastisk tekstiltråd erstatter den stamme stikken i øverste del av sokken.

Dette gjør at den nye Flexisokken ikke strammer! Det blir ingen merker rundt leggene og sokkene sitter der de skal!

Flexistørrelse 42-47

**Flexisokken Bomull består av 80% bomull, 15% polyester og 5% elastan/spandex**

Flexistørrelse 36-41

**Bestill nå!** Se hele vårt utvalg på [www.softflexi.no/k](http://www.softflexi.no/k)  
– Flexisokk Bomull – Flexisokk Ull – Flexisokk Bambus  
– Flexi Festsokk – Flexi Ankelsokk  
Alle uten stramme generende strikk

**Benytt deg av abonnementsstilbudet – Bestill i dag! Få to par sokker GRATIS! Kun kr. 49,- i porto/ekspedisjon. Se [www.flexisokken.no/k](http://www.flexisokken.no/k) for sikker og hurtig levering. Du kan også sende inn kupongen, men husk å skrive tydelig!**

## VERDIKUPONG

**JA TAKK** – jeg ønsker å prøve to par Flexisokker GRATIS\*. Jeg betaler kun kr 49,- i porto/ekspedisjon. Deretter mottar jeg faste forsendelser av 4 par Flexisokker hver 4. måned for kun kr 46,- per par. (totalt kr 233,- inklusiv porto/ekspedisjon) Første gang ca. en måned etter velkomstpakken. Jeg kan når som helst endre abonnementet. Ønsker jeg ikke abonnement etter velkomstpakken gir jeg bare beskjed innen 2 uker etter mottagelsen. Jeg bekrefter at jeg er over 18 år.

**To par Flexisokker bomull.** Kryss av. Kun én størrelse  Str. 36-41  Str. 42-47

**Farger.** Kryss av. Kun én farge.

Sort  Marine  Hvid  Brun  Lysegrå  Mørkegrå  Bordeaux  Beige

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnummer: \_\_\_\_\_

Sted: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_



**Soft Flexi®**

Soft Flexi AS  
Svarsending 7075  
0096 OSLO

# Til jord skal vi helst bli

Både naturforhold, religiøs overbevisning, smittevern, plasshensyn – og faktisk trender, har påvirket hvordan vi har gravlagt våre døde gjennom tidene. Tidligere i høst kunne NRK Vestland melde at veien tilbake til jord ofte er i drøyeste laget.

TEKST: ANNE WENNBERG FOTO: ELLEN JOHANNE JARLI

**NRK-SAKEN** satte oss på ideen om å skrive noe om gravleggingens historie, uten for mye dødsalvor, for når det kan være problematisk i våre dager, er det lett å tenke seg at historien kan by på flere overraskelser.

Problemet som ble løftet fram i august er at likene ikke blir til jord så fort som man skulle ønske, det vil si innen det som ifølge norsk lov er fredningstiden for en kistegrav, nemlig minimum 20 år. Når gravleggingen foregår i leirjord eller veldig komprimert jord, i stedet for i luftig sandjord, slipper ikke oksygenet som skal gjøre jobben til. Da kan man etter 60 år og enda lenger, risikere å finne gjennkjennelige kropp, der man skulle hatt plass til en ny grav. Det er så man grøsser litt, og tenker at det er enda en god grunn til å bli kremert når den tid kommer.

Det var i 1898 at kremasjon ble tillatt i Norge, og det var Bergen som først kunne tilby dette alternativet til kistebegravelse. Fortsatt er det store forskjeller på by og land, og mange steder i distriktene er kremasjon fremdeles lite brukt, blant annet på grunn av lang vei til nærmeste krematorium.

**Møtte motstand.** – Kremasjon var, og er til dels fortsatt, et livssynsspørsmål. Det var franske fritenkere, med et mer naturvitenskapelig forhold til skaperverket, som kjempet for retten til å bli brent, da Paris begynte å merke plassmangel på sine gravlunder. Urner i katakomber ble en løsning der, men mange så på kremasjon som en hedensk skikk, så veien fram til aksept var vanskelig, forteller teolog og professor i kulturhistorie, Arne Bugge Amundsen.

Han har en litt artig historie om tiden før kremasjon ble et alternativ i Oslo: – På Gamle Aker kirkegård er det en

grav der det står «Brent i Stockholm». Det var en måte å «gi finger'n» til prestskapet på, før det ble tillatt med kremasjon i Norge.

Plassmangel har også ført til andre endringer på norske gravlunder. Å grave alle med føttene mot øst og ansiktet mot vest, ble etter hvert praktisk umulig.

– Troen på Jesu oppstandelse, som skikken var knyttet til ved at man skulle kunne stå opp og gå frelseren i møte, har etter hvert blitt svekket, kommenterer Amundsen.

“  
... skriftlige kilder  
beskriver hvor  
grusomt det var å  
miste. Likevel holdt  
man maska. Det var  
skambelagt å vise  
følelser utad.

Arne Bugge Amundsen

**Massegraver.** Også store sykdomsutbrudd kunne føre til store, praktiske endringer:

– Kolerakirkegårder er eksempler på at epidemier kunne endre gravskikkene. Da var det om å gjøre å få de døde i jorda raskt, og det ble opprettet massegraver, der man kastet kalk oppi for å unngå smittespredning.

Kolerakirkegårder ble anlagt mange steder i Norge i perioden fra 1832 til 1873. Allerede det første året kolera opptrådte i Norge, ble det bestemt at man helst skulle gravlegge ofre for sykdom-

men på egne gravplasser. Noen steder ble de anlagt nær den vanlige kirkegården, mens man andre steder la dem et stykke unna. En del av kolerakirkegårdene ble senere tatt i bruk som vanlige gravlunder, noen har forsvunnet og noen står igjen som minnesmerker.

Massegraver forbinder vi i dag mest med krig, men i enkelte land ble det også brukt under koronapandemien.

**Ikke for alle.** Går man rundt på en kirkegård som også har eldre graver, legger man fort merke til at det var forskjell på folk også i døden. Titler, flotte monumenter og plassering i forhold til kirken, kunne fortelle hvem avdøde var. Dette er også en del av kulturhistorien vår.

– Gravene har blitt mer like dessverre. Det var jo til dels en markering av god råd. I innlandet var kirkegårdene delt inn etter gårdenes matrikelnummer, men husmennene ble plassert utenom det systemet, som brøt sammen så sent som på 80- 90-tallet. Det var altså regler for det. Fortsatt kan nok noen få en mer ærefull plassering på kirkegården, men det er ikke regler for at det skal være sånn, forteller Amundsen.

Det mobile samfunnet vi lever i nå har også ført til endringer:

– Det har oppstått et alternativ med minnesteder, uten navn, der urnen blir plassert sammen med mange andres. Det kan for eksempel være for familier som ikke lenger bor der et familiemedlem blir gravlagt. Vi er mer mobile, og nye familiestrukturer gjør det vanskeligere å ta vare på familiegraver.

**Jordisk gods.** Man kan jo lure på hvorfor man i tidligere tider, for eksempel i vikingtiden her i landet, var så opptatt av å få med seg klær, smykker, våpen og andre gjenstander i graven. Hva skulle det være godt for?

– Det var nok en forestilling om hva som ventet etter døden. De forestilte seg jo å fortsette livet i det hinsidige. Men det kan også ha hatt en symbolsk verdi. Det praktiseres jo den dag i dag, at man legger ting i kisten, eller kler avdøde i egne klær. Det kan være viktig symbolikk knyttet til vedkommende, sier kulturhistorikeren.

Det sies ofte at vi i dag har et distansert og vanskelig forhold til døden, og at man tidligere hadde et mer naturlig forhold til den, fordi dødeligheten var atskilling høyere og folk døde oftest hjemme.

– Ja, det er en forestilling som er ganske vanlig, om at man før, da mange mistet et eller flere barn for eksempel, hadde et mer naturlig forhold til døden og i større grad aksepterte den. Men følgene av et dødsfall var større enn i dag. De hadde ikke det sikkerhetsnettet vi har, og sorg var en dyp og endeløs ting også i gamle dager. Men vi hadde ikke kultur for å vise det, på samme måte som i dag. Man var ikke så åpen

med følelser, men mange skriftlige kilder beskriver hvor grusomt det var å miste. Likevel holdt man maska. Det var skambelagt å vise følelser utad, forteller Amundsen.

Men han mener at det som et fysisk nærvær var tettere på fordi folk døde, og det ble holdt likvaker, hjemme.

– Men også i tidligere tider var det gjerne egne folk, ikke familien, som stelte likene. Og man hadde et annet språk for døden, som evigheten og dommen. Bibelen, og prestene snakket om døden med helt andre ord enn i dag. Det var forbundet med frykt eller håp.

**Skrekkehistorier.** Et fenomen som virker helt utrolig i dag er skinndøde som våkner til live. Men Amundsen kan bekræfte at det skjedde:

– I tidligere tider gikk det mange skrekkehistorier om at skinndøde hadde våknet opp. De hadde jo ikke så sikre metoder for å fastslå at en person faktisk var død. På 17- og 1800-tallet kunne man gravlegges med en klokkestreng



FOTO: UIO

**PROFESSOR** i kulturhistorie Arne Bugge Amundsen er også utdannet teolog.



— som gjorde at det var mulig å bli hørt over bakken, om man skulle komme til å våkne. De var også veldig opptatt av hva de skinnøde hadde sett. Det var en periode der de gamle forestillingene om døden begynte å bli utfordret.

I dag er det ingen klokkestrenger å se på kirkegårdene, men de er ofte vakre og parkmessig opparbeidet. Det gjelder riktig nok ikke alle. Noen er både rotete og mindre velstelte, ifølge Arne Bugge Amundsen.

— Mange norske kirkegårder har gått gjennom brutale endringer for at de skal kunne vedlikeholdes med motoriserte kjøretøy. Det er kanskje ikke til å unngå, men trist likevel, mener han.

Det var på 1700-tallet det romantiske hageanlegget også nådde kirkegårdene. Utenfor bymuren i København fikk de i 1760 Assistens Kirkegård. Den ble en motekirkegård, som nå ligger midt i byen, og er fredet. Den fungerer i dag som park, men rundt en fjerdedel er fortsatt gravplass.

— Arkitektene boltret seg og anla alléer og grusganger. Det skulle være meditativt, og hengepil ble vanlig. Det

“  
I dag er det ingen klokkestrenger å se på kirkegårdene, men de er ofte vakre og parkmessig opparbeidet.

Arne Bugge Amundsen

var en mote som også ble kopiert i Norge. Trekorsene, som jo råtnet, ble erstattet med jernkors og jernplater, forteller Amundsen.

**Fæl lukt.** I tidligere tider var det vanlig å gravlegge under kirkegulvet, og det stinket forferdelig mange steder. Folk satt med luktekluter for å holde ut under gudstjenestene, og det ble i 1805 forbudt å gravlegge under kirken og over jorden i mausoleer i byene. Datidens medisinerere hadde en fore-

stilling om at lukt i seg selv kunne føre smitte.

— Der Kirkeristen er nå, ved Domkirken i Oslo, var det mausoleer rundt kirken. Men de måtte fjernes som følge av den nye loven. Det var i den forbindelse at Vår frelsers gravlund ble opprettet som Domkirkens kirkegård, sier Amundsen.

Det finnes fortsatt gamle mausoleer på flere kirkegårder også i byene, men de lå utenfor selve byen da de ble reist.

**Klimavennlig kremasjon.** Vi er heldige i dag som slipper både klokkestrenger og vond lukt, men det er stadig noe å ta stilling til. Tidligere fredsprisvinner og kirkeleder Desmond Tutu ble vannkremert i desember 2021. Begrunnelsen var mindre klimaavtrykk. I juni i år ble det vedtatt en endring i gravferdsloven, som åpner for vannkremasjon eller flammeløs kremasjon også i Norge. Med denne metoden er det vann og lut som erstatter flammene. Det er et alternativ som krever mye mindre energi enn vanlig kremasjon, og reduserer CO<sub>2</sub>-avtrykket betydelig. 🌱

# ELVECRUISE

med Vista Travel



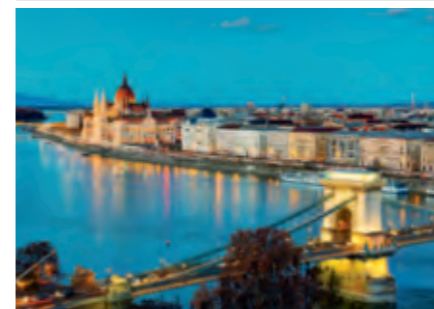
## ELVECRUISE PÅ EUROPAS VAKRESTE VANNVEIER

Det finnes neppe en reiseopplevelse som er så vidunderlig avslappende og samtidig byr på så mye innhold som et elvecruise. Vi har flere års erfaring med elvecruise, og tilbyr cruise med norsk reiseleder på alle de store europeiske elvene.

### Et lite utvalg av våre elvecruise i 2023:

- **Praktfulle Mosel og Rhinen med 5\* skip**  
8 dager/7 netter, fem avreisedatoer | fra kr 17 980
- **Magiske Rhinen – fra Amsterdam til Basel**  
8 dager/7 netter, tre avreisedatoer | fra kr 14 980

- **Donau: Fem land – fire hovedsteder**  
8 dager/7 netter, tre avreisedatoer | fra kr 14 980
- **Klassiske Donau med nytt 5\* skip all-inclusive**  
8 dager/7 netter, tre avreisedatoer | fra kr 18 980
- **Rhône og Saône i Frankrike – fra Lyon til Avignon**  
8 dager/7 netter, to avreisedatoer | fra kr 19 550
- **Sykkelcruise på Donau**  
8 dager/7 netter, to avreisedatoer | fra kr 16 980
- **Sykkelcruise på Mosel**  
8 dager/7 netter, to avreisedatoer | fra kr 16 980



Bestill hos oss eller ditt lokale reisebyrå  
T: 21 99 56 00 | [info@vistatravel.no](mailto:info@vistatravel.no)  
[www.vistatravel.no](http://www.vistatravel.no)

Vista Travel har stilt lovpålagt reisegaranti

# VISTATRAVEL



# Få 8 % årlig avkastning på sparepengene dine!

For deg som ønsker høy og trygg avkastning, men som ikke vil gå inn i aksjer eller fond.

## OM OSS

Vi er et seriøst eiendomsselskap i Oslo som utvikler boliger i samarbeid med solide samarbeidspartnere. I tillegg til vanlig bankfinansiering, benytter vi oss også av såkalt folkefinansiering som gir rask og kostnadseffektiv finansiering av våre prosjekter. Dette gir oss bedre betingelser enn om vi bare skulle låne pengene i banken, og det er grunnen til at vi kan tilby deg en årlig rente på åtte prosent, som utbetales hver måned. Våre ansatte er økonomer og jurister med lang og god erfaring innen tilrettelegging og strukturering av eiendomsprosjekter.



Daglig leder:  
Joachim Anker-Dahl Kristiansen

## SAMARBEIDSPARTNERE

For å begrense risikoen for långiver har vi valgt å samarbeide med selskaper med lang erfaring, sunn økonomi og masse kompetanse. Vi samarbeider med Solid Gruppen og Villa Utvikling som har svært god økonomi og er velrenommerte. Dette skal bidra til at du som långiver sover godt om natten.

Solid Gruppen har røtter tilbake til 1975 og har ca. 350 ansatte og en omsetning på over en milliard. De setter langsiktig fortjeneste over kortsiktig profitt, dette er nok mye av forklaringen på deres suksess og renommé.

Villa Utvikling ble stiftet i år 2000 og har hatt ca. en milliard i driftsinntekter de ti siste årene. I tillegg til svært solid økonomi har selskapet utviklet boliger som kjøperne har vært fornøyde med.

## SLIK FUNGERER DET

Vi håper å være det trygge og mellommenneskelige alternativet for deg som ønsker en høyere og trygg rente, men som ikke ønsker å være eksponert mot aksjer eller fond.

Våre långivere får en fastrente på åtte prosent årlig, med månedlig utbetaling gjennom hele lånets løpetid. Ved lånebeløp på en million kroner utbetales 6.667 kroner månedlig. Låneavtalen er bindende i to år. Når lånet opphører vil du som långiver få tilbakebetalt alt, samtidig som du naturligvis beholder de rentene du allerede har mottatt. Minste lånebeløp er på 500.000 kroner.

Vi merker godt at mange synes bankrenten er lav, og vi får mye skryt fra fornøyde långivere. Flere bemerker at den forutsigbarheten det gir å få rentene inn på konto hver måned, muliggjør at de kan bruke penger på lystbetonte ting.

Våre långivere har selskapsgaranti fra Glittertind Eiendom AS. Selskapets eiendeler og eiendommer vil tjene som dekningsobjekter ved et eventuelt mislighold.

Les mer på vår hjemmeside:  
[www.glittertindeiendom.no](http://www.glittertindeiendom.no)  
Eller ring oss: Tlf. 22 23 23 22



# 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

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

## VANSKELIG

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

Å	KAR	U	HYL	UTROP	SPØR	B	RYDDE	G	HOLDE	STRAN	L	YTRET
S	IL	BY	P	U	R	I	L	DES	ERT	I	S	
FISK	N	ØN	T	Ø	R	R	E	KOMP	STATER	IDET	D	A
NORD	SON	LET	AN	TAL	SJEL	NAVN	G	UR	O	GRUN	NLA	OSLO
TRAVER	G	Å	R	TYDE	ORD	SJEL	NAVN	G	UR	O	GRUN	NLA
S	E	T	E	S	D	A	L	E	N	FARGE	BY	H
DAL	N	FE	L	I	E	N	BILLE	O	BOD	B	R	A
FØRE	ALP	L	MERK	NAPPER	T	A	R	BLUND	L	U	R	
ELV	Å	L	MERK	NAPPER	T	A	R	BLUND	L	U	R	
I	Å	L	MERK	NAPPER	T	A	R	BLUND	L	U	R	
SIBER	Å	L	MERK	NAPPER	T	A	R	BLUND	L	U	R	
O	B	E	O	BEH	H	A	G	NAVN	Å	S	A	
STIL	J	O	B	DAMPE	O	S	E	INTIM	STAB	E	L	
LING	J	O	B	LEVER	O	S	E	PLAGG	E	L		
TID	J	O	B	LEVER	O	S	E	PLAGG	E	L		
T	Ø	KOM	O	S	E	N	GAR	B	H	SPANSK	D	
MERKE	R	A	R	ÅS	R	Y	G	OPUS	O	P	J	
LIG	R	A	R	ÅS	R	Y	G	OPUS	O	P	J	
PINE	N	A	G	E	FOR	L	E	I	F	PADLE	H	
O	B	S	OFF	D	IT	Q	NAVN	R	PREP	F	R	A
MERK	A	MO	J	PEK	P	U	S	S	TRE	O	R	
ANNO	A	MO	J	PEK	P	U	S	S	TRE	O	R	
FUGLE	K	R	A	LAG	O	I	HOL	H	O	F	HAV	D
LÅT	K	R	A	DNET	O	I	MEST	H	O	F	ARM	
ÅS	K	A	M	NAV	NY	N	E	W	PATTER	J	U	R
L	E	Å	E	S	KJEM	N	HOLPE	I	D	O	DRETT	Å
È	N	PRON	S	I	N	ART	EN	REKKE	R	A	D	
CIRKA	W	A	T	T	NOBLE	E	D	L	E			

## Løsning x-ord 6 2022

Vinnere av x-ord i utgave 6/2022: Synnøve Fosen, Oslo, Klemet Vinterstø, Brattholmen, og Inger Haugen, Oppegård

## Sudokuløsninger Pensjonisten nummer 7 – 2022

### MIDDELS

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

### VANSKELIG

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

# kryssord

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

TENNER	BRIT. HINDELØP	BRENSELNETT	KAMHAVN	ÅND	LUSE	SKOGGUDURO	BOKSER	TRE
→					MUS.-INSTR.			
FJERNE				FRANSK ELV	SETER ELV			
KJEM. SYMB. HJEMME		TØYSER				POSE	BILKJ. TEGN	LAND
→			ELV I SPANIA	DANS STENGE				
SAMTYKKE		TYSK BY			MAKELØS NAVN			
	↓	ANTAR	VRIMLER	MOTIV			SØNN	
→			SPEIDE		KOMITE		BY ORG.	
MENTE MÅL		☆	INTERJ.	OM SLAPP		FORMIDDAGSTOFF		BE-SITTER
BY I JAPAN				TRE	JEKSEL	MISTE STUND		
→		RETT					ALDRI KUNST-ART	
SENDER	MAN		UPAR ☆	UTROP ELV		GLET-SJER		
LAND						NORDKVINNE		ASTAT
FUGL			HERJER	SJØMANN HOLD		FUKTIG STRØMEL PÅ		
→		KULER ALIAS			REPU-BLIKK ODDEN			
FISK	TRE		AD ACTA KONJ.		MESTERE NAVN			MEKKA
BEHOLDER					TETEN			
PEP			SNABEL SKORPE			DENIER-TITER		VEDER-BUK
GYMNASTIKK		ELV		☆	FISK		NEKTELSE	
→			LAND					

FYLL UT!

Navn \_\_\_\_\_  
 Adresse \_\_\_\_\_  
 Postnummer og sted \_\_\_\_\_

LØSNINGEN SENDES TIL:  
 Pensjonisten, Postboks 6714  
 St. Olavs plass, 0130 OSLO eller  
 epost [kryssord@pensjonistforbundet.no](mailto:kryssord@pensjonistforbundet.no)  
 >> Merk konvolutt «Kryssord»  
 Innleveringsfrist: 28. november 2022

NYHET

Somnia Plus®

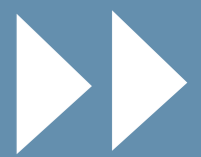
# Lei av å ikke få sove?



PRØV GRATIS\*  
i 60 dager



Nyhet med naturlige ingredienser for god søvn - prøv GRATIS\*



# Somnia Plus - naturlige og vel dokumenterte urter for god søvn



Omtrent en tredjedel av livet vårt brukes til søvn, og når vi sover skjer det mange ting i kroppen som sørger for å holde oss sunne og friske. Det er derfor ekstra frustrerende når man ikke får sove, eller sover så dårlig at man våkner like sliten dagen etter. Undersøkelser viser at så mange som 1 av 3 nordmenn sliter med søvnen ukentlig. Netter med dårlig søvn kan ha negativ innvirkning på både konsentrasjon, humør, hukommelse og yteevne.

## Naturlig kraftpakke for god søvn

Derfor har vi utviklet det naturlige søvnproduktet Somnia Plus. Det består av fire av de mest brukte naturlige ingrediensene for god søvn, og kan i motsetning til vanedannende alternativer tas regelmessig med god samvittighet. Med sine naturlige og veldokumenterte urter kan Somnia Plus hjelpe deg på veien til naturlig god søvn.

## Er du lei av å ikke få sove?

Da kan vi på det varmeste anbefale deg å prøve Somnia Plus

## Hovedingrediensen er Legevendelrot

Hovedingrediensen i kosttilskuddet Somnia Plus er Legevendelrot. Den brukes for sine beroligende og søvnfremmende egenskaper, og har i lang tid blitt brukt for å lette søvnløse netter.

## Kombinert med 3 potente urtepartnere

For å optimalisere Legevendelrotens fordeler, har vi kombinert den med tre kraftfulle urtepartnere. Disse er Pasjonsblomst, Sitronmelisse og Kaliforniavalmue, som alle er synergiskapende urter og bidrar til å gi deg god søvn-helt naturlig. Vi har også tilsatt de viktige vitaminene B6 og B12, som begge bidrar til å redusere utmattelse.



Legevendelrot



Pasjonsblomst



Sitronmelisse



Kaliforniavalmue

**Prøv selv - 60 dager GRATIS\***



Produktet er satt sammen av naturlige ingredienser, kjent for sine beroligende og søvnfremmende egenskaper.



Somnia Plus er en norskprodusert oppskrift laget spesielt for å bidra til avslapning og god søvn.

Tilbud til deg:

# Prøv Somnia Plus GRATIS\* i hele 60 dager!

Ligger du våken natt etter natt og ser i taket. Sover du urolig, eller våkner mange ganger i løpet av natten og sliter med å få sove igjen? Da kan nyheten Somnia Plus være løsningen for deg.

Med sine naturlige og veldokumenterte urter kan Somnia Plus hjelpe deg på veien til naturlig god søvn, slik at du kan møte dagen våken og uthvilt med mer energi og balanse

Vi i Pharma Norge er så sikre på at du blir fornøyd med Somnia Plus at vi akkurat nå gir deg hele 60 dagers forbruk GRATIS\*.

Ikke nøl – ta kontakt med oss i dag og opplev hva Somnia Plus kan gjøre for deg.

\* Du betaler kun porto på 79 kroner



## 1 tablett inneholder:

Legevendelrot 250 mg  
Pasjonsblomst 75 mg  
Sitronmelisseblad 75 mg

Kaliforniavalmue 10 mg  
Vitamin B6 0,70 mg (50\*)  
Vitamin B12 0,50 mg (20,000\*)

\*% av referanseinntak

## Forsiktighetsregel:

All bruk av mat og kosttilskudd i kombinasjon med livsviktige medisiner bør konsulteres med fastlegen. Skal ikke brukes av gravide og ammende.

## Så lett kan du skaffe deg Somnia Plus GRATIS\* i 60 dager:

### Bestilling via SMS:

Send kodeord SOVE PA samt navn og adresse til 1963

### Bestilling via internett:

Gå inn på vår nettside [www.SOMNIAPLUS.no](http://www.SOMNIAPLUS.no)

### Bestilling via telefon:

**772 83 547**



KLIPP HER

## JA TAKK!

Jeg vil gjerne prøve Somnia Plus®. Vennligst send meg 60 dagers forbruk GRATIS (+ kr 79 i porto/eksp.) Som abonnent får jeg faste forsendelser med Somnia Plus hver fjerde måned til kun kr 199 per måned, portofritt tilsendt (totalt for fire måneder kr 796).

Abonnementet er uten bindingstid og kjøpsforpliktelser, og jeg kan stoppe eller pause abonnementet akkurat som jeg ønsker ved å gi beskjed til kundeservice. Med bestillingen får jeg automatisk et gratis og uforpliktende medlemskap i kundeklubben SOVE, og mottar VIP-tilbud på post, SMS, telefon og e-post. Jeg bekrefter at jeg er over 18 år.

### BRUK BLOKKBOKSTAVER

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr: ..... Poststed: .....

Telefon (frivillig): ..... E-mail (frivillig): .....

For å kunne tilby deg den beste leveranseservicen, lagrer vi dine personopplysninger iht Personvernloven § 8-17.

SOMNIA PLUS\_PENSIJONISTEN 202210 PA



**Pharma Norge**

Svarsending 4009  
0093 Oslo

# finn en venn

## Du som vil sette inn annonse

Skriv maksimalt 300 bokstaver inklusiv mellomrom. Bruk BLOKK-BOKSTAVER på navn og adresse. Brevet sendes **Pensjonisten, Postboks 6714, St. Olavs plass, 0130 Oslo. Merk konvolutten «Finn en venn».** Redaksjonen finner et «BM-nummer», som gjør at du er anonym.

### Turvenner søkes

Vi er to gode venninner som søker kontakt med to kamerater, venner, på samme alder. Vi er enker, 66 år og 72 år. Begge liker reiser, gåturer, plukke bær, hytteliv og det som gir livet mening. Vi har godt humør, er røykfrie, måteholdene og har ordnet økonomi.  
**BM 7763**

### Reisevenner

Dame fra Møre, 53-modell søker tur- og reisevenner, helst damer. Storby, rundreiser, cruise og Syden. Må bo i rimelig nærhet til Bergen så vi kan treffes og bli kjent.  
**BM 7759**

### Telefonvenner

Oppgående dame, født i 1937, søker telefonvenner. Har mange interesser. Helst Bergen, Hordaland, eller omegn.  
**BM 7784**

### Gode venner

Ønsker meg gode venner i Oslo, her jeg bor ved skogen. Går turer, vise godhet og forståelse og ha indre verdier er viktig. Jeg er 79 år, sprek, blid og omgjengelig. Venner kan også være bedre enn kjæresten eller omvendt. Utgangspunktet er, ut på tur aldri sur.  
**BM 7793**

### Venner for livet

Kjempesosial dame, 73 år, søker venninner på strekningen Hamar – Elverum og omegn. Er glad i bilturer, kafébesøk, strikking og den gode samtalen. Koselig om du tar kontakt.  
**BM 7794**

## KVINNE SØKER MANN

### Særboere

Kristen dame, 64 år, søker deg som er trofast, heterofil, røykfri, ikke alkohol, snus eller skjegg. Du må være renslig og alltid være nybarbert. Du må kunne kjøre bil overalt til alle årstider. Jeg er brunette og litt lubben, men flott. Stemmer alt dette, kan vi bli kjæresten.  
**BM 7746**

### Venter i spenning

Dame, 75 år, 170 høy, ærlig og snill, håper å finne en snill, god venn. Har bodd alene i mange år, har voksne barn. Liker kjøreturer og håndarbeid. Du må helst ikke røyke eller nyte alkohol. Venter i spenning, og håper på mange svar, helst fra Troms.  
**BM 7747**

### Venter på deg

Ungdommelig, glad, snill, dame, 51-modell, søker en mann med hjertet på rette stedet. Stiller ingen spesielle krav, bare du er ærlig. Jeg er 165 høy og litt lubben, blå øyne og lyst langt hår. Handicap eller sykdom er ingen hindring. Bor selv i Midt-Norge.  
**BM 7748**

### Gode år videre

Enke, 75 år, søker mannlig venn for nærhet, fellesskap, reiser og gode samtaler. Er selv aktiv og glad i friluftsliv av alle slag.  
**BM 7750 Sørlandet**

### Håper på svar

Dame, 73 år, ønsker kontakt med mann i passende alder. Liker turer, dans og sosialt samvær, drikker lite. Har familie og mange venner, men det kan bli ensomt å være alene. Håper på svar fra en grei kar. Selv bor jeg sørpå, og håper du også gjør det.  
**BM 7751**

## Du som vil svare

Husk navn, adresse og telefonnummer i svarbrevet for du legger det i en konvolutt og påfører «BM-nummeret». Legg konvolutten i en ny konvolutt, som sendes **Pensjonisten, Postboks 6714, St. Olavs plass, 0130 Oslo. Merk konvolutten «Finn en venn».** LEGG VED FRIMERKE!

### Søker en venn

Spontan, livsglad, røykfri enke, 1950-modell, søker venn for felles opplevelser. Har alt på stell, men savner å være to. Liker fjellturer, turer i inn- og utland, camping, ut å danse, god middag med vin, ute eller hjemme. Fint om du er røykfri og fra Sogn, Sunnfjord-distriktet.  
**BM 7756**

### Venter spent

Dame fra Møre, 45-modell, ønsker kontakt med mann i passende alder. Har godt humør, er positiv til det meste. Liker reiser i inn- og utland og glad i bilturer i Norge, en god prat, spise god mat, kanskje med vin. Kanskje det kan bli «røre på Møre»?  
**BM 7757**

### Skriv da vel

Nordlandsdame, 69 år, ønsker kontakt med mann i passende alder. Har godt humør og er positiv til det meste. Savner varme og kjærlighet, hjemmekvelder med god mat og vin. Ellers er jeg glad i musikk, bilturer, naturen og reiser i inn- og utland.  
**BM 7758**

### Venter på deg

Enke, 69 år, fra Nord-Norge, søker kontakt med mann, 66–78 år. Bedre å være to enn alene. Savner en å være sammen med, prate med og dele livet med. Trives med alt som gir livet mening. Oppgi gjerne telefonnummer, så prates vi. Håper du svarer.  
**BM 7760**

### Hei du, ja du ja

Jeg er ei 70 år gammel dame, enke, ung til sinns, leken og glad, frisk og sterk. Liker meg ute i naturen, går turer og sykler. Ønsker meg en frisk, glad og sterk venn som liker å være ute, kjøre turer, reise kort eller langt og har godt humør. Jeg bor i Østfold.  
**BM 7761**

### Mjøsa kaller

Enke, 79 år, ønsker kontakt med snill, hyggelig mann. Er glad i musikk og naturen, liker sykling, turer innenlands, gå tur og hagearbeid. Hjelper deg gjerne i hagen. Er selv pålitelig og røykfri, 162 høy og slank. Blir glad hvis jeg hører fra deg.  
**BM 7764**

### Hvor er du?

Kvinne, 71 år, positiv og med sunne interesser, søker venn i det sentrale Østlandsområdet. Du må være omsorgsfull, med sunne interesser.  
**BM 7765**



### Trondheim – Ålesund kaller

Dame, 168 høy, slank, søker venn/kjæreste, alder rundt 70 år. Er oppgående, har noen fysiske plager, humor og godt humør. Like barn leker best, sies det, håper du er likeens. Ønsker den gode samtalen. Røyk- og rusfri. Gjerne bilde og telefonnummer.  
**BM 7766**

### Godt humør

Dame, 69 år, røykfri, alkohol med måte, leter etter snill, oppgående mann å dele opplevelser med. Har tursko, dansesko og mye reiselyst. Jul i Spania? Helst strekningen Hvaler – Moss, ingen betingelse.  
**BM 7768**

### På ski i vinter?

Sprek, aktiv, humorfylt enke, 73 år, ønsker å bli kjent med grei kar for felles opplevelser. Alt fra nærmeste pub, fot- eller skitur i fjellet til sydenferie. Du må ha orden på livet, glimt i øyet, være ærlig, positiv og røykfri, men gjerne ta vin/øl til god mat. Sees vi på ski i vinter?  
**BM 7769 Hedmark**

FLERE ANNONSER PÅ NESTE SIDE

# finn en venn

## Positiv aktivitet

Rolig, trivelig dame, 75 år, søker ditto mann, 70-80 år. Føler på ensomheten etter å ha blitt alene, og søker mann med interesse for naturopplevelser, kino, ut å spise og annen daglig, positive aktivitet. Svarebrev med foto er garantert svar. **BM 7771 Viken**

## Søker robust venn

Pen er du ikke, men spesiell! Kommentaren kom fra en fyr, litt i farta, på et utested jeg og to venninner stakk innom. Jeg er Oslo-jente, 46-modell, skilt, to voksne sønner. Gode, snille venner har jeg, men ønsker meg en klok, humorfylt og robust venn. **BM 7772 Tyren**

## Gode samtaler og nærhet

Dame, 62 år, høy og slank, nylig pensjonert fra jobb i helsevesenet, ønsker kontakt med trivelig mann. Bosatt i Buskerud, fint hvis du bor i nærheten. Glad i friluftsliv, skogen, fjellturer, sykling og den gode samtalen. Ønsker meg en bestevann og kjæreste. **BM 7774**

## Finnes du?

Ungdommelig enke, 70 år, ordnet økonomi, ønsker å treffe snill, hyggelig, ærlig mann, med god armkrok, 65-75 år. Liker turer i skog og mark, reiser, bilturer, bobilturer i inn- og utland, god mat og drikke. Er fra Finnmark, og reiser en del i Oslo-området og i Trøndelag. **BM 7775**

## Vestlandet kaller

Kvinne, 76 år, ønsker kontakt med trivelig mann i passende alder. Er oppgående, frisk og rask, røykfri, tar et glass vin, ordnet økonomi. Er 170 høy, og foretrekker at menn er høyere enn meg. Liker fysisk aktivitet, turer i skog og mark, dans og konserter. **BM 7778**

## Ingen fjellgeit

Enke, 165 høy, 45-modell, håper å høre fra snill, ærlig enkemann i 70-åra. Har ikke bil lenger, har du? Er ingen fjellgeit, men liker bilturer og ut på kafé av og til. Jeg er ellers en rolig dame. **BM 7779**

## Bo ved havet

Ung, empatisk dame, 70+, med pågangsmot, ok utseende, ønsker å møte deg som bor i ytre Østfold, med god bakgrunn, født i Harens år eller i et jordtegn, er trygg, kreativ og sosial. Håper du vil bo ved havet om sommeren på min lille gård i Sverige. Ensom nå, ny start? **BM 7780**

## Fredrikstad kaller

«Ung Dame», 46-årgang, søker en snill, hyggelig, ærlig og omtentksom mann med orden på livet. Liker å reise, kino og gode samtaler. God mat og vin, men ikke fyll. Finnes du? Kanskje du blir min gode venn/kjæreste? **BM 7783**

## Du og jeg?

Hei du, seriøse, ærlige, røykfrie mann. Kvinne, 43-modell, søker deg som reisevenn, kjæreste og eventuelt for seriøst forhold hvis kjemien passer. **BM 7785**



## Hvor er du?

Dame, 73 år, ønsker kontakt med ærlig, snill og omgjengelig mann rundt min alder, med et vanlig bra utseende. Du må like å gå turer i skog og mark, dans, god musikk og ting som gir livet mening. **BM 7786**

## Er det deg?

Du er kanskje min venn/kjæreste i tiden som kommer. Rimelig sprek 77-åring, humorfylt og empatisk, leter etter deg for gode, felles opplevelser og samtaler. Allsidige interesser, glad i naturen. Alt blir mye hyggeligere når man er to. **BM 7787 Nedre Romerike/Oslo**

## Venter på svar

Røykfri, oppgående, frisk enke i slutten av 70-årene håper å treffe en ærlig, snill og sosial venn/kjæreste. Du må ha orden på livet. Liker turer, reiser i inn- og utland, kafébesøk eller hjemme med en god bok. Bor i nedre Buskerud og venter på svar fra deg. **BM 7789**

## Lofoten kaller

Dame, 70 år, 163 høy, 55 kilo, bosatt i Lofoten, søker tur- og reisevenn, gjerne fra Nordland. Liker meg ute på tur i vår fine landsdel og trenger sjåfør til min fine bil. Bruker ikke alkohol, men tåler at andre tar et glass. Har humor og godt humør. **BM 7790**

## Vennskap og hygge

Dame, 72 år, sosial, sprek og oppgående, søker handy mann med godt humør og glimt i øyet, for vennskap og hygge. Du må være røykfri og måteholden, og helst være fra Nord-Helgeland. **BM 7791**

## Bli min venn

Enke, i slutten av 70-årene, savner en å dele tiden med. Du må være trivelig, åpen, ærlig, omtentksom og snill. Liker sjøliv, stricking og gammeldans, men hofteplager gjør at jeg ikke kan danse. Føler meg i bra form, til tross for hofte- og ryggplager, sutrer ikke. **BM 7796**

## Midt Norge kaller

Nordlandsjente, 48-modell, bosatt i Trondheim, ønsker kontakt med seriøs gutt i samme alder, med godt humør og glimt i øyet. Har selv noen skavanker, men hodet og humøret er på plass. Jeg er aktiv i pensjonistforeningen, spennende reiser, dans, tar et glass vin eller to i godt selskap. **BM 7797**

## Trekkspilltreff

Hei, blir du med? Godt voksen dame, frisk, humorfylt og glad i livet søker en venn som er glad i trekkspillmusikk, kanskje spiller du selv? Alder er uvesentlig, men vi må kunne le sammen. Brukte telt i sommer, men vurderer campingvogn. Gleder meg til våren. **BM 7799 Østlandet**

## Vi to

Oppgående dame, 74 år, savner en frisk, god mann ved min side. Jeg liker kunst, kultur og mye annet, men størst av alt er kjærligheten. Jeg gir ikke opp og synes alderdom alene er trist. Håper du bor i Buskerud og ønsker meg bilde. **BM 7800**

## Mjøsområdet kaller

Enke, 43-modell, ønsker meg en snill, hyggelig mann, som kan bli min bestevann. Jeg er rolig, har orden på livet, røyker ikke, bruker ikke alkohol. Glad i naturen, gå tur, sykler, plukker bær og liker hagearbeid. Liker musikk og ønsker å lære gammeldans. Ønsker foto. **BM 7803**

## MANN SØKER KVINNE

## Savner en kvinne

Pensjonist, 72 år, aktiv i DNT og elsker friluftsliv ved hav og hei. Bor i Arendal og har et stort hus ved sjøen som jeg gjerne deler, men det er ingen forutsetning. Besøker mine barn i Oslo og Moss ganske ofte, men savner en kvinne å dele livet med. **BM 7749**

## Venter på svar

Snill mann med godt humør, 72 år, ønsker kontakt med dame i passende alder som jeg kan ha i armkroken min. Er 184 høy, brunt hår og bart. Liker å lage mat, høre på god musikk, helst blues, men røyker da. Venter på svar med bilde, telefonnummer og adresse. **BM 7752 Innlandet**

## Dame søker

Enkemann, 78 år, 182 høy, slank, livsglad og oppgående søker venninne/kjæreste. Er røykfri, men tar gjerne vin til god mat. Går gjerne i teater, konserter, turer i naturen og liker å reise. Har hus, hytte, båt og bil, men savner en å dele opplevelser med. Svar med bilde. **BM 7753 Rogaland**

## Arendal kaller

Snill mann, 48-modell, søker dame som kan gi dagen mer innhold. Liker å gå tur og lage god mat. Fint om du bor på Sørlandet, eller vil bo på Sørlandet. Ønsker brev med telefonnummer. **BM 7754**

## Felles kos

Mann, 68 år, søker dame for felles kos og hygge. Alder bestemmer du selv. **BM 7755 Drammen**

FLERE ANNONSER PÅ NESTE SIDE

# SELECT

SMART OG BILLIG

## OPPHØRSSALG!

SPESIALTILBUD TIL PENSJONISTENS LESERE!

FRI FRAKT PÅ ORDRE OVER 699,-  
VARER PÅ LAGER - RASK LEVERING!



- ✓ Lindrer smerte
- ✓ Forebygger og rehabiliterer
- ✓ Gir støtte og varme

**29,-**  
Best.nr. 12124

**49,-**  
Best.nr. 16179

- ✓ Komfortable og feminine
- ✓ Elegant blonde
- ✓ Deilig stretch
- ✓ God vidde bak

**ELEGANTE OG KOMFORTABLE BH**  
Blonde-BH som er laget av et ekstremt komfortabelt og holdbart stretchmateriale. Brede skulderstropper og bred bakside gjør dem deilige å ha på. Bh'ene er ikke stoppet og er pustende. Perfekte for daglig bruk. Bysten din vil se ekstra flott ut. Settet inneholder 3 stk: hvit, sort og beige. Materiale er av 92% polyamid og 8% elastan. Vask på 40°. Str.: S/M (75-80 B), L/XL (80-85 B/C), 2XL/3XL (85-95 C), 4XL/5XL (95-105 D).

## EFFEKTIVE OG BEHAGELIGE STØTTER

Meget gode og prisgunstige støtter for deg som sliter med smerter og slitasjer i ankelen og/eller kneet. De både lindrer smerte og kan hjelpe til med helingen. Passer også utmerket ved midlertidige skader. Støtter øker blodsirkulasjonen i de utsatte områder, som gir mindre smerte og hjelper kroppens egne funksjoner. Støtter holder på varmen som også bidrar til lindring av smerter. Bruk støtter som et forebyggende tiltak så blir det lettere å unngå fremtidige skader og smerter. Ankelstøtten av nylon/spandex. Str.: M og XL. Kneestøtten av slitesterk, 4-veis stretchmateriale som enkelt tilpasses ved hjelp av brede striper av borrelås. Passer til bruk både på venstre og høyre kne. Str.: S/M og L/XL (kneestøtte). Selges enkeltvis.

**79,-**  
Best.nr. 61770

- ✓ Utrolig lette og varme
- ✓ Tåler søle og vann
- ✓ Våre mest populære boots

**149,-**  
Best.nr. 45641

**SØTE HÅNDKLÆR MED KATTEMOTIV**  
Tre frottehåndklær med kattermotiv som gir en fin stemning på kjøkkenet eller badet. Praktisk og samtidig en flott dekorasjon - noe for alle som er glad i katter. Størrelse: ca. 30 x 30 cm. Laget av 100% bomull. Vaskes på 40°.

**SAKS FOR DE HARDE NEGLENE**  
Denne spesialaksen er spesielt utviklet for inngrodde tånegler. Den klipper enkelt av neglen på en skånsom måte. Klarer selv den tykkeste negl. Videreutviklet modell, nå med enda bedre grep!

**HERLIGE BOOTS FOR KVINNER OG MENN**  
City Boots er så lette at du nesten ikke merker at du har dem på! Lette og fleksible, og tåler vann og søle - skyll bare av under springen! Med deilig, tykt pelsfor i 100% poly-acryl, er du sikker på ikke å fryse på bena. Dette er støvler for nordisk klima med elegant, sporty design. Praktisk, dobbel glidelåslukking gjør det enkelt å ta støvlene av og på. Finnes i str. 36-45.

**89,-**  
Best.nr. 16337

**149,-**  
Best.nr. 16382

- ✓ Holder på varmen
- ✓ Sklisikker såle
- ✓ Flott julegave

**49,-**  
Best.nr. 16800

**VARME KOMPRESJONSSOKKER**  
Skikkelige kompresjonsstrømper som øker blodsirkulasjonen, minsker hevelser og reduserer risikoen for åreknuter. Av 65% polyamid / 25% polyester / 10% kobberfibre. Kobber reflekterer kroppsvarmen og forsterker effekten. Vask: 30°. Kompresjonsgrad 2 (20-30 mmHg). Størrelse S passer legg-omkrets opp til 40 cm. Størrelse L passer omkrets opp til 44 cm. Str.: S (36-41), L (42-46).

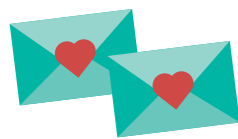
**VARME INNESKO**  
Føl deg varm og komfortabel hjemme selv når gulvene er kalde. Hva er vel bedre enn et par deilige og fine innesko for føttene dine? Med lukket hæl sitter de godt på, og med en vid åpning er det enkelt å ta dem på. Skandinavisk stil, skikkelig gode innesko du vil ha glede av i årevis. Polyester på oversiden, sålene av TPR. Str.: 36/37, 38/39, 40/41.

**PLEDD MED VINTERMØNSTER**  
Et varmt og deilig pledd med vintermønster som er deilig å trekke over seg på de kalde kveldene eller bare bruke som en flott dekorasjon i sofaen. Kjøp den til deg selv eller som en varmende gave til noen du er glad i. 100% polyester. Str.: ca. 130 x 170 cm. Vask på 30°.

# finn en venn

## Gode opplevelser

Mann, 47-modell, ønsker å treffe ei dame for fine turer og gode opplevelser. Ut å spise, kino, bilturer og turer med bobilen. Ha gode samtaler og gjensidig tillit. Håper du ikke er lengre unna enn at vi kan ha mye tid sammen. Bor ved nordre del av Mjøsa. Håper å høre fra deg.  
BM 7762



## Vi to

Savner en slank, frisk, helst røykfri, dame, 70-76 år. Er enkemann, 178 høy, 78 kilo, ærlig, snill, kjærlig, ryddig og røykfri. Liker god musikk, tar gjerne en øl, drink eller to. Bobilturer på sommeren og Syden om vinteren. Bor ca. 3 mil fra Svinesund. Bilde ønskes.  
BM 7767

## Kjærester

Mann, 73 år, søker kvinne som vil bli min kjæreste. Jeg er 180 høy, frisk, i god form. Liker turer, dans, hjemmehygge og den gode samtalen. Venter på deg, ta kontakt så kan vi snakke sammen. Spent på svar.  
BM 7770 Oslo

## Naturmenneske

Enkemann på 68 år søker venninne å dele livet med. Er glad i naturen, spesielt det maritime. Er fornøyd og synes det er viktig å fylle dagene med noe positivt, og skape kvalitetstid sammen. Livet er en gave, og hver dag er en skinnende mulighet.  
BM 7773

## Kanskje du?

Kanskje du blir min venn? Oppegående enkemann, 72 år, fra Bergen. Mange seier eg er ein grei og likandes kar. Saman kan vi nytte både ro og gode samtaler, turer på asfalt eller langs stier. Send gjerne bilde og e-postadresse.  
BM 7776

## Hvor er du?

Mann, 76 år, 174 høy, bor alene og savner deg. Er ikke så flink til å skrive, men hvis du gir meg et telefonnummer så ringer jeg.  
BM 7777

## Fast forhold

Slank, røykfri mann, 50-modell, fra Sørlandet, ønsker kontakt med ei ærlig slank dame for fast forhold. Liker fjellture, fisketurer og alt av friluftsliv året rundt. Savner ei sporty dame å dele hverdagen med.  
BM 7781 Ærlig og grei

## Søker dame

Enkemann, 70 år, 188 høy, 90 kilo, aktiv og oppegående, søker trivelig, litt sporty dame, 60-70 år. Fint hvis du trives bak rattet på en bil. Jeg liker bil, hytte, sykkel, dans, segalla og god musikk. Røykfri, måteholden, ordnet økonomi.  
BM 7782 Nord i Vestlandsfylke

## Alle får svar

Snill, omsorgsfull mann, midt i 60-årene, frisk, i god form, søker ditto kvinne. Ved å skrive denne annonsen tar jeg en aldri så liten sjanse. Å treffe en kvinne og satse på ærlighet, trofasthet og toleranse. Der vi ender opp og går hånd i hånd, og knytter oss sammen i kjærlighetsbånd.  
BM 7788 Oslo

## Innlandet kaller

Ungdommelig, 70-åring, søker glad og livlig dame med sans for godt humør. Liker sving, bilturer, bridge, god mat og naturen. Bor i innlandet og har en god armkrok.  
BM 7792

## 57-modell

Oppegående mann, slank, 190 høy, god form, glad i naturen, ikke lenger ski, men truger, handy, snill, glad i å lage mat, jobber frivillig. Har noen arr på kropp og sjel. Har ellers to barnebarn, hund, katt, nytt hus og bil. Ønsker ei som liker mer enn hjemmesitting, gjerne reise, kultur o.l.  
BM 7795

## Aktivt liv

Mann, 84 år, søker venninne i passende alder, for et aktivt liv, røykfri, med eget hus, bil og ordnet økonomi. Vi bor begge i Drammensområdet, da blir det lettere å treffes.  
BM 7798

## Finnes du

Pålitelig, reflektert, allsidig mann, med godt humør, glød og initiativ, søker klok, jordnær kvinne. Er 75 år, 180 høy, slank, god fysikk og røykfri. Solid etablert. Liker friluftsliv, givende samtaler, kulturopplevelser og historie. Kanskje finner vi tonen og gjensidig berikelse. Bilde? **BM 7801**

## Håper på svar

Enkemann, 78 år, bor i Trøndelag, søker etter dame i passende alder. Er i god form og liker turer i skog og mark. Er en fordel om du liker sport på TV.  
BM 7802

## Reiseglad

Enkemann, 75 år, 190 høy, handy, ønsker kontakt med damer. Mine interesser er reise i inn- og utland, sang, musikk og alt som gir livet mening. Jeg er røykfri og måteholden. Send bilde og telefonnummer.  
BM 7804 Nordlending

# AMNESTY INTERNATIONAL



Du kan redde liv - kun med en penn!

Bli med på Amnestys globale brevskrivingsdugnad, **Skriv for liv**. Sammen skriver vi millioner av solidaritetsbrev hvert år til personer som har blitt utsatt for grove menneskerettighetsbrudd. Den enorme mengden brev legger press på myndigheter og beslutningstakere, og viser de at verden følger med.

Vi oppfordrer dere til å invitere venner og bekjente til et skriveverksted hvor dere skriver brev sammen. Dette er en hyggelig aktivitet som bidrar til endring. Du kan lese mer om årets **Skriv for liv**- kandidater på [www.amnesty.no/skrivforliv2022](http://www.amnesty.no/skrivforliv2022). Send brevene til Amnestys hovedkontor i Grensens 3, 0159 Oslo.

TILBRING NOEN  
UKER PÅ  
**Solgården i  
Spania**  
TIL VINTEREN!

MEMLEMS-  
TURER  
I JANUAR



03.01.2023 2 uker fra Oslo\*  
17.01.2023 2 uker fra Oslo\*  
31.01.2023 3 uker fra Oslo\*  
21.02.2023 2 uker fra Oslo  
07.03.2023 2 uker fra Oslo

\* kr 1000,- i rabatt for medlemmer  
av Pensjonistforbundet

Dette er inkludert i reisen til Solgården:

- Trygg og tilrettelagt ferieopplevelse fra avreise til hjemkomst.
- Unik bagasjeservice. Direkte fra avreiseflyplass til ditt rom.
- Eget charterfly med reiseledere ombord.
- Vakt med norsk helsepersonell.
- Uten enkeltromstillegg.
- Priser fra kr 12.595,- Medlemsrabatt fratrukket.
- Reise, opphold og helpensjon.

For mer informasjon og bestilling:  
[solgarden.no](http://solgarden.no)  
E-post: [booking@solgarden.no](mailto:booking@solgarden.no)  
Tlf: 24 14 66 60

50

SOLGÅRDEN  
trygghet, trivsel og glede  
1972 - 2022

Følg oss på   

TEATER  
INN-  
LANDET

teaterinnlandet.no



av PIP UTTON ✨ med JOHN NYUTSTUMO

*Før jeg glemmer  
at jeg elsker deg:  
Jeg elsker deg*

Regissør: **Lars Erik Holter** ✨ Komponist: **Bugge Wesseltuft**  
Scenograf/videodesigner: **Sabina Jacobsson**  
Kostymedesigner: **Kristin Bengtson** ✨ Lysdesigner: **Olav Nordhagen**



*Før jeg glemmer at jeg elsker deg: Jeg elsker deg*  
er en sår, rørende og varm forestilling som våger  
å se demens i hvitøyet.

Pip Uttons kritikerroste skildring er John Nyutstumos  
avskjedsforestilling på Teater Innlandet.

Norgespremiere 17. november Hamar kulturhus  
Spilles i Innlandet 17. november til 15. desember  
Gjestespill på Vega Scene, Oslo søndag 11. desember



## Hvitløk er bra - Kyolic er bedre!

Bidrar til å bevare normal funksjon av hjertet, kar og immunforsvaret.

**Dokumentert effekt**  
**Luktfri**  
**Skånsom for magen**

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



### Er du på skattejakt?

Hos Skattekisten selger vi pent brukte og unike smykker til enhver stil, pusset og restaurert. Vi selger alle våre smykker til halv pris av ny pris.



[Skattekisten.no](http://Skattekisten.no)

Gi en gave i ditt testament for å **sikre menneskerettighetene** - også i fremtiden.

### Vil du vite mer?

Ta kontakt med Sidsel Stanmore Andersen på telefon: 93 42 36 32 eller e-post: [sandersen@amnesty.no](mailto:sandersen@amnesty.no)



[www.amnesty.no/testament](http://www.amnesty.no/testament)



**La morgendagens kamp for rettferdighet bli din arv til verden**



# guide

Økonomi

## SPAREBLUSS

Med galopperende priser den siste tida, kan det være lurt å sjå på eige forbruk. Det er fleire grep ein kan ta utan at det forringar livskvaliteten.

TEKST: MARIANNE HOPE



**1 Hald det ryddig.** Veit du kva som ligg bakerst i skapet? Få tinga ut i lyset, sorter og organiser. Dersom du samlar det som er i same kategori på ein stad, er det enklare å ha oversikt over det du har. Bruk tomme esker til å dela opp innhald i skuffer og skap.

Når du sorterer tinga dine, ta ein vurdering på kvar gjenstand. Er det fortsatt til nytte eller glede?

☛ **Sel ting du ikkje har bruk for.** Gjenbruk og ombruk vinn stadig terreng, og miljøbevisste forbrukarar likar å kjøpa brukt. På [www.finn.no](http://www.finn.no) kan du posta ein annonse gratis i 60 dagar.



**2 Kva med å innføra restetysdag?** Eller ein annan dag. Meininga er at du ein dag i veka lagar middag av det du har att i kjøleskåpet, enten det passar saman eller ikkje.

☛ Planlegg kva du skal ha til middag og lag handleliste. Velg ein eller to dagar til innkjøp. Brukar du bil, sørg for at du ordnar fleire ting på ein gong. Godt for miljøet, godt for lommeboka.

**3 Lag budsjett og før rekneskap.** På bakgrunn av konto-utskift frå banken kan du lage eit budsjett. Del gjerne inn i ulike hovudkategoriar, som bolig, hushaldning, bilutgifter, reiser, sosialt og så vidare. Deretter fører du rekneskap kvar månad slik at du ser dei faktiske forholda.

Dersom du ikkje orkar eit heilt budsjett, velg eit par kategoriar, og noter beløp kontinuerlig på ein lapp du har på kjøleskåpet. Korleis ser det ut i veke fire?



**4 Snart er det faktisk jul igjen** og det vert vel gaver i år og. Har du middagservice til pynt? Kjem du til å lesa den bokserien på nytt? Kva med turjakken som ikkje passar lenger?

☛ I dag er det heilt innafor med gjenbruk. Det som har mista glansen for deg, kan vera gull for andre. Dersom du er usikker på om det du ikkje lengre treng kan vera interessant for barna, spør neste gong dei er heime.



**5 Lufttørring.** Det er lett å stappa heile vaska i tørketrommelen. Kva med å lufttørka handdukane? Det tar tross alt mindre tid å tørka undertøyet i tørketrommel enn store handdukar. Dessutan sparar du kledda. Berre sjekk lofilteret. Om du i tillegg droppar skyljemiddelet ...



På dei neste neste sidene:  
**TIPS TIL STRØMSPARING**  
frå Rune Pedersen

## STRØMPROBLEMATIKK

Nivået på strømprisen gjør et betydelig innhogg i økonomien til mange. Dette kommer i tillegg til kraftig økning i inflasjonen, og i drivstoffkostnader.

TEKST: RUNE PEDERSEN, SMARTE PENGER

For mange blir det for dyrt å bruke hytta på samme måte som tidligere fordi det ikke gis strømstøtte til hytter. Mange har sett på muligheten til å gjøre hytta til helårsbolig, men det er noen skjær i sjøen der.

### STRØMSTØTTE I 2023

For boliger er strømstøtten på 90 prosent av prisen ut over 87,5 øre per kilowatttime (kWh). Nivået på 80 til 90 prosent vil nok gjelde også i hele 2023. Dette sikrer at strømregningen ikke blir helt uoverkommelig for de fleste. I tillegg til den vanlige strømstøtten finnes det et par andre støtteordninger som blir individuelt bestemt, rettet inn mot dem med svært lave inntekter.

### SJEKK HUSBANKEN

Ekstra strømstøtte i Husbanken gis i perioden oktober-desember. Det er grunn til å tro at denne vil bli



videreført, i hvert fall for første kvartal 2023. I november og desember er støtten på 1500 kroner. I tillegg gis 150 kroner for hver ekstra person du bor sammen med i månedene med ekstra strømstøtte. Beløpet er uavhengig av dine faktiske utgifter til strøm. Strømstøtten utbetales måneden etter at søknaden er innvilget.

### ØKONOMISK SOSIALHJELP

Den vanlige bostøtten er også utvidet, slik at hvis du har lav inntekt bør du sjekke om du kan få dette. Økonomisk sosialhjelp er rettet inn mot personer som ikke er i stand til å sørge for eget livsopphold. Støtten er individuelt vurdert, og blir bestemt av en individuell gjennomgang med NAV. Det

finnes veiledende satser for hva man skal sitte igjen med. Men dette er satser som kommunene ikke er forpliktet til å følge, derfor er det forskjellig praksis i kommunene.

### HYTTA SOM HELÅRSBOLIG

Siden det ikke er strømstøtte til hytter og fritidsboliger, blir strømkostnadene høye. En mulighet er å gjøre hytta om til helårsbolig for å få strømstøtte. Sjekk med kommunen hvor du har hytta, om dette blir akseptert.

I en del kommuner godtas det at du gjør om hytta til helårsbolig. Dermed får du strømstøtte også på hytta. Men regelen er at du da skal bo på hytta lenger enn du bor i boligen du har.

### SKATTEFELLE?

Formuesskatten kan ta bort deler, eller alt av besparelsen. Hvor mye den skattemessige verdien av hytta endrer seg, vil variere. Den

PS!

Når noen sier det ikke handler om penger, så handler det om penger. H.L. MENCKEN

## TRE RÅD

1. Sjekk om du kan ha rett på bostøtte, og ekstra strømstøtte.
2. Hvis du ikke allerede har gjennomført strømsparetiltak, sjekk de enkle tiltakene du kan gjøre.
3. Hvis du vurderer å gjøre om hytta til helårsbolig – sjekk at du har rett til det, og at en eventuell økning i formuesskatten ikke ødelegger regnestykket.

skattemessige verdien av boligen du har, vil endre seg fra å være på omtrent 25 prosent av markedsverdien, til 90 prosent av markedsverdien.

Hvis boligen din er verdt 6 millioner kroner, vil den skattemessige verdien være

1,5 millioner kroner. Den vil øke til 5,4 millioner kroner, en økning på 3,9 millioner kroner. Hvis du fra før av er i formuesposisjon - 1,7 millioner for single og 3,4 millioner for ektefeller - vil formuesskatten øke med 37 050 kroner.

### HYTTE KONTRA BOLIG

Beløp inkludert mva

Tabellen viser tre forskjellige strømkostnader, inklusiv nettleie og merverdiavgift, med fire forskjellige forbruksnivåer. Hvis prisen per kWh er 2,50 kroner, og du har et forbruk på 10 000 kWh per år, vil den årlige strømkostnaden være 14.625 kroner høyere på hytta enn for en bolig med strømstøtte.

FORBRUK	Pris per kilowatttime (kWh)		
	1,5 kr	2,5 kr	4,0 kr
3 000 kWh	1 688	4 388	8 438
6 000 kWh	3 375	8 775	16 875
10 000 kWh	5 625	14 625	28 125
15 000 kWh	8 438	21 938	42 188

Hvis du har muligheten og viljen til å gjøre hytta til helårsbolig, kan altså økt formuesskatt gjøre det mindre lønnsomt, eller fjerne lønnsomheten fullstendig.

## NOEN SPARETILTAK

Her er noen enkle tiltak du kan gjennomføre for å redusere strømforbruket, og derved senke kostnadene.

- ➔ Senking av inne-temperaturen med én grad gir omtrent 5 prosent lavere kostnad til oppvarmingen.
- ➔ Installerer du sparesj, kan vannforbruket reduseres kraftig uten at det reduserer dusjkomforten.
- ➔ Å dusje kortere, reduserer forbruket tilsvarende hvor mye kortere tid du dusjer.
- ➔ Har du har vannmåler, vil du ved å følge de to foregående kulepunktene, redusere kostnadene til vann og avløp som du betaler til kommunen.
- ➔ På nettleien har mange nettleiere gått over til å prise den faste delen av nettleien til å måle det maksimale strømforbruket (de tre timene på tre forskjellige dager). I Elvia betaler du 75 kroner mer (per måned) hvis toppforbruket går over 5 kWh. Passerer du 10 kWh går prisen ytterligere opp med 125 kroner.
- ➔ Har du elbil, vil det lønne seg å lade om natten. Lønnsomt med smart batterilader, som lader når strømmen er billigst. Det holder å lade batteriet opp til 80 prosent.

# Norge rundt

## SPREKINGENE I RÅDE

På mandager og torsdager samler Pensjonistforbundet Råde en hel gjeng entusiastiske pensjonister til trim – med helsebot i hver bevegelse.

TEKST OG FOTO: TERJE HANSTEEN

**D**e ivrige pensjonistene møtes i Rådehallen to ettermiddager i uka, like utenfor sentrum av tettstedet Karlshus. Gerd Skovdahl (85), leder i Pensjonistforbundet Råde, er selv en av deltakerne. Hun roser tilbudet, som så langt er helt gratis å være med på.

**Mye velvilje.** - Vi har jobbet lenge med prosjektet for å få det til. Det har vært vanskelig å finne ledige lokaler. Men i fjor høst kunne vi starte, takket være mye velvilje fra Råde Idrettslag og Råde kommune, spesielt fra kultur-etaten. Nå har vi faste timer to ganger i uka. Så langt har vi registrert 35 personer som er interessert i å være med på trimmen, og det er rundt 15–20 som møter opp hver gang, forteller Skovdahl.

Hun får stadig telefoner fra nye pensjonister som vil være med, for jungeltelegrafene er svært aktiv i Råde.

- Det er jo plass til mange flere her, dessuten må du ikke være medlem i Pensjonistforbundet for å være med.

**Ren glede.** - Folk blir bedre i skuldrene og beina, de merker progresjonen. Og så er



det mye latter her. Det gir meg mye å være her, sier instruktør Kenneth Marjavara med et stort smil. Han har akkurat tatt en liten pause. Miljøterapeuten ved Råde ungdomsskole gleder seg hver gang til å møte pensjonistene.

- Vi driver med intervalltrening, også kalt tabata-trening. I alt bruker vi en time på treningen. Først er det oppvarming, deretter holder vi på i 20 sekunder med ulike øvelser, så er det pause i ti sekunder. Dette gjør vi seks ganger og med tolv ulike øvelser. Til slutt strekker vi ut.

- Alle yter det de klarer. Dette skal være et tilbud til

alle. Snittalderen er på 70 pluss, den eldste er 92. De fleste som startet i fjor, er fortsatt med, forteller Arnold Johnsen (71), nestleder i Pensjonistforbundet Råde.

**Veldig sosialt.** Lokalavdelingen har også en sykkelgruppe, som Johnsen håper vil trekke flere. Tilbudet passer alle, men foreløpig er det bare åtte syklistene med. Hvis man vil, kan man bruke el-sykel. Trimmen er det aller viktigste, men det blir jo også veldig sosialt.

- Hadde vi ikke lenger hatt dette tilbudet, så ville jeg ha savnet det. Og så er det jo i Råde sentrum, sier Nora Weel (74).

**At instruktør Kenneth Marjavara er en populær kar, er lett å se. Her med alle sprekingene i Pensjonistforbundet Råde i ryggen.**

Sunnmøringen Thor Marthinussen (78), sekretær i lokalavdelingen, istemmer: - Dette blir vi i bedre form av. Og i fellesskap gir man mer.

- De fleste av våre deltakere har ikke trimmet fast på mange år, mens enkelte er flinke til å trimme alene. Jeg synes det er en fordel å være med i en gruppe, for vi har jo flokkmentalitet. Og så vil vi jo slippe å reise tidlig på sykehjemmet, ler den spreke lederen i Pensjonistforbundet Råde, Gerd Skovdahl.

# Trenger du EN GOD NATTS SØVN?

Søvnvansker er blant de vanligste helseplagene i befolkningen og rundt **1 av 3 voksne** sliter ukentlig med søvnen.

**Melissa Dream™ plus Melatonin** hjelper deg med en god søvn, den inneholder **naturlige ingredienser** som melatonin som bidrar med å redusere innsovningstiden og sitronmelisse som bidrar til en normal og rolig søvn. Den gunstige virkningen oppnås ved å innta 1mg melatonin ved leggetid.



**Ann-Kristin (52) har i flere år slitt med søvnen. Hverdagen har dessverre gjort nattesøvnen min veldig uregelmessig og vært preget av både vanskeligheter med å sovne og at jeg har våknet flere ganger i løpet av natten.**



Etter å ha fått prøve Melissa Dream plus Melatonin har hverdagen min blitt helt snudd på hodet. Jeg har brukt produktet jevnlig nå i

en periode på over 2 måneder, og resultatet er så bra at jeg føler jeg må dele det med andre som sliter med søvn.

## SAMMENHENG MELLOM SØVN OG VEKT

Allerede morgenen etter en natt med dårlig eller for lite søvn, kan suget etter søtt være der. For lite søvn påvirker hormoner som stimulerer til overspising og gir en opplevelse av å være sulten. Søvnmangel bidrar også til økt sug på mat som er rik på karbohydrater. Det er derfor viktig med nok søvn hvis man ønsker å gå ned eller holde vekten.

Fra første tablett har jeg innen en time etter inntak blitt søvngig og gått til sengs, har sovnet relativt fort og sover godt gjennom hele natten. Ann-Kristin forteller at hun føler at kroppen nå spiller mer på lag og at energi og glede i hverdagen er kommet tilbake. Mere overskudd til seg selv og også enklere å få gjennomført ting på dagtid.

Jeg føler jeg har alt å takke Melissa Dream plus Melatonin for og vil fortsette ta produktet. Det er også godt å vite at dette er et trygt produkt, og at det er et naturlig hormon man tilsetter kroppen som kroppen trenger og kan få for lite av.

**Melissa Dream™ Plus Melatonin** Kan kjøpes direkte på [newnordic.no](http://newnordic.no) og der du kjøper helsekost.



Bestill Melissa Dream™ plus Melatonin i dag å få den hjem i postkassen!

Få 20% rabatt hver gang! Bestill abonnement på [www.newnordic.no](http://www.newnordic.no)

Fås også der du kjøper helsekost. Kundeservice: 69 25 73 00





## Kombiner rimelig tannbehandling med spaophold i Budapest!

Vår samarbeidsklinikk i Budapest er en av Europas mest moderne tannklinikker med lokaler i et flott firestjerners spahotell. Dermed er både tannlegen, hotellets flotte spa-anlegg og basseng kun en heistur unna hotellrommet.

Vi har i mange år hatt svært fornøyde kunder og takket være norske tolker og førsteklasses personale med høy kompetanse, kan du føle deg trygg på at du får super behandling og oppfølging.

**Kontakt oss i dag for et godt tilbud!**

**BUDAPEST KLINIKKEN®**  
Trygg tannbehandling til lavpris

Tlf. 41 38 10 00 - [kontakt@budapestklinikken.no](mailto:kontakt@budapestklinikken.no)  
[www.budapestklinikken.no](http://www.budapestklinikken.no)



**GULLHØNA**

Vi kjøper gull og sølv, smykker, bestikk, mynter, postkort, frimerker, kunst, antikviteter.

**Betaler dagens høyeste gullpris!**  
Vår maskin analyserer ditt gull, slik at du er sikker på å få den rette prisen.

Åpningstider:  
Tirsdag - Onsdag - Torsdag 10.00-17.00  
Fredag 10.00-18.00 - Lørdag 10.00-14.00

Kongens gate 21 / inngang Repslagerveita  
7012 Trondheim | Tel. 405 04 500  
[www.gullhona.no](http://www.gullhona.no)

BLI MED PÅ TUR TIL  
**Island eller Færøyene**

Bli med på en av våre rundreiser:

**Land og Saga 3. - 8. mai 2022**  
Reise med norsktalende guide på Island inkl. fly, overnatting, utflukter og måltider  
Pris fra kr 16.850,-

**Nord-Islands Perler 12. - 18. juni 2022**  
Rundreise med norsktalende guide inkl. fly, overnatting og måltider  
Pris fra kr 21.350,-

**Opplevelser på Færøyene**  
**19. - 22. juni 2022 og 21. - 24. august 2022**  
Reise med norsktalende guide på Færøyene inkl. fly, overnatting, utflukter og måltider  
Pris fra kr 15.890,-

**Island spesialisten** ...med hjerte for Island!  
[www.islandspesialisten.no](http://www.islandspesialisten.no)  
E-post: [reise@islandspesialisten.no](mailto:reise@islandspesialisten.no) · Tlf: 69 01 78 80

## Norge rundt



### SOMMER-UTFLUKT

40 medlemmer fra **Vestsiden** Pensjonistforening og **Nesodden** Pensjonistforening besøkte i sommer Midgard Vikingsenter i Råde. Gruppen fikk omvisning i museet, i gildehallen og utforsket gravhaugene i Rådeparken.



### ANDØYA RUNDT

42 medlemmer av **Harstad** Pensjonistforening deltok i sommer på busstur fra Harstad og rundt Andøya. Reiseleder og guide var Roald V. Skoglund, som for øvrig er fra Andøya.



FOTO: ODD INGE MATRE

**Bergen Pensjonistforening** hadde i august stand på Torgalmenningen i Bergen. Tross litt ruskete vær, kom flere innom for en prat, og det ble vervet nye medlemmer. På bildet er styremedlem Jette L. Hansen (til venstre) i ferd med å verve Bjørg Stigen fra Fyllingsdalen.



**Kolbotn Pensjonistforening** var i april på dagstur til Kongsvinger, som kan by på mange perler, blant annet Kvinnemuseet. Dagen ble avsluttet med en god middag, og medlemmene var kjempefornøyde med turen og besøket.

# Norge rundt

## MARIANNE OG GUTTA

Lederen av pensjonistforeningen i **Fauske**, Marianne Sakariassen, har mange jern i ilden. Ved siden av å være leder for 180 godt voksne pensjonister, engasjerer hun seg også i det meste av annen lokal aktivitet. Hun har i sju år vært leder og hatt med seg det samme styret i pensjonistforeningen. I koronapandemien var det vanskelig å holde aktivitetsnivået oppe. På sitt beste hadde Fauske-foreningen 300 medlemmer. Marianne planlegger verving og turvirk-

somheten igjen. Hun er også leder av eldrerådet, og brenner for å få inn saker fra publikum. På medlemsmøtene i Fauske Pensjonistforening er det foredrag, sosialt samvær og sang- og musikkgrupper kommer på besøk. Marianne er også aktiv i «Marianne og gutta», som ofte er på institusjonsbesøk. I tillegg har hun vært med som vokalist i guttebandet «The Fantomes». Det er styremøte første tirsdag i måneden og medlemsmøte hver andre tirsdag i måneden.



«Marianne og gutta» underholder på institusjoner, fra venstre Marianne Sakariassen, Einar Boberg, Kjell Hansen, Bård Skog og Odd Birkelund. Bjørnar Lehne er også med, men var ikke til stede da bildet ble tatt.

## GODT BESØKTE MØTER

Levanger og Frol Pensjonistlag hadde over 70 deltakere på medlemsmøtet i mai og over 80 på junimøtet. Lege Christian Myrstad hadde et lærerikt foredrag i mai-møtet om «Nedsatt hørsel og demens». Heidi Jørgensen og Alv Noem orienterte om Hørselslaget

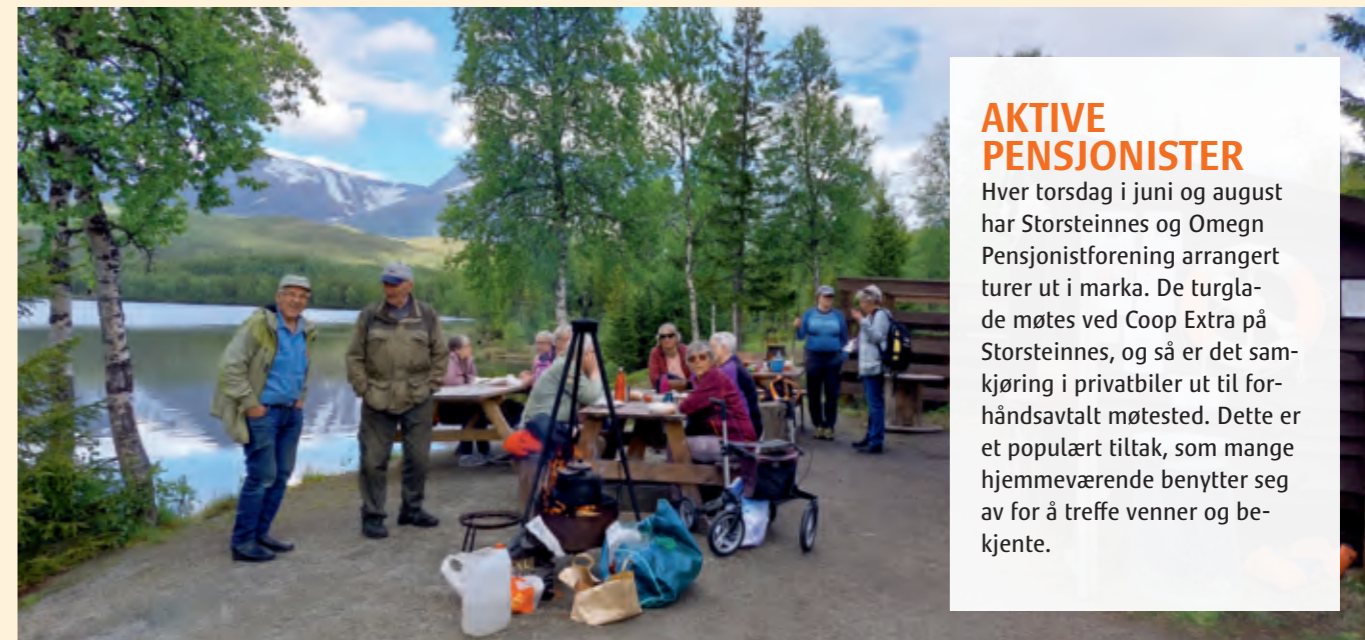
i Levanger og Hørselshemmedes Landsforbund (HLF). Pensjonistforbundets leder, Jan Davidsen, snakket i juni-møtet om trygdeoppgjøret og regjeringen som holder tilbake to milliarder kroner av etterslepet som pensjonistene skulle ha hatt.



TEKST OG FOTO: BENGT SIMONSEN

## HAR SLÅTT SEG SAMMEN

Kasfjord og Ervik pensjonistforeninger i Harstad har slått seg sammen under navnet Ervik og Omegn Pensjonistforening. Foreningen dekker et stort område, og jobber for pensjonistene fra Kasfjord i nord til Bergseng i sør. Medlemmene møtes på aktivitetssentret i Harstad hver fredag til sang, quiz og foredrag om ulike temaer. 1. oktober, pensjonistenes dag, skal markeres sammen med Harstad Helseportslag. I år har pensjonistforeningene Ervik og omegn, Harstad og UNN Harstad gjennom et samarbeidsutvalg tatt opp og drøftet saker som gjelder de eldre i kommunen. Bildet viser de fleste medlemmene i Ervik og Omegn pensjonistforening like før de legger ut på en av sine turer.



## AKTIVE PENSJONISTER

Hver torsdag i juni og august har Storsteinnes og Omegn Pensjonistforening arrangert turer ut i marka. De turglade møtes ved Coop Extra på Storsteinnes, og så er det samkjøring i privatbiler ut til forhåndsavtalt møtested. Dette er et populært tiltak, som mange hjemmевærende benytter seg av for å treffe venner og bekjente.

TEKST OG FOTO: CHARLES ERIKSEN



TEKST OG FOTO: BENGT SIMONSEN

## 30 ÅR MED UNN HARSTAD

Pensjonistforeningen UNN Harstad var nær ved å bli lagt ned for tre år siden, men kunne i oktober markere sitt 30-årsjubileum. Anita Bergstad er leder i foreningen, og forteller at foreningen har 180 medlemmer. Det holdes medlemsmøte en gang i måneden. På bildet ses styret i foreningen, fra venstre Torhild Bendiksen, styremedlem, Randi Steinli Pedersen, sekretær, Anita Bergstad, leder, Bente Perander, kasserer, Evelyn Laupstad, 1.varamedlem, og Turid Bjørklund, nestleder.

## VERVET PÅ LANDBRUKSMESSE

De lokale Pensjonistforeningene på Storsteinnes og Malangseidet hadde stand sammen med Seniornett Balsfjord på Landbruksmessa på Storsteinnes. De aktive foreningene og Seniornett i Balsfjord ser behovet for sosialt samhold, men har også fokus på kurs i bruk av digitale verktøy. På den godt besøkte standen fikk foreningene åtte nye medlemmer.



TEKST OG FOTO: CHARLES ERIKSEN

# Norge rundt

## GRØNN SKREKK

**Apenes skrekk** (Araukariaceae) tilhører skjellgranfamilien eller kransgranfamilien, og vokser over mesteparten av jorda, mest på den sørlige halvkule. I Norge er den mest utbredt på Sør-Vestlandet. I Store Norske leksikon står Kristiansund som den nordligste kjente forekomsten. Vår kjente piggnabo (bildet) vokser litt lenger nord, på Hindrem i gamle Leksvik kommune ved Trondheimsfjorden. Vår gamle nabo, Torbjørn Rønning, var veldig glad i alt som spirte og grodde. Han hadde sett bilde av en apeskrekk, og satte mye inn på å få tak i planter og frø. Omsider fikk han napp i Sandnes, og «kjærlighetsbarnet» kom til Trøndelag i begynnelsen av 1970-tallet. Da ble den plassert ved ektesenga, men ble etter et par år plantet ute, i en skråning ved husets inn-



TEKST OG FOTO: ANNE-MARIE SÆTHERTRØ

gangsparti. Den ble flyttet flere ganger, hadde god vekst og ble etter hvert satt nær flaggstanga. Etter noen år oppsto en ny utfordring. Ved flagging på halv stang, dekket apeskrekken flagget. Eieren søkte faglig hjelp, og fikk klar beskjed: Flytt flaggstanga. Så ble gjort, og apeskrekken lever i beste velgående og er betydelig høyere enn flaggstanga på ni meter.



**Rana kommunale Pensjonistforening** Mo i Rana har arrangert tur for 41 pensjonister. Turen gikk via Mosjøen, Hattfjelldal til broderlandet Sverige og Hemavan. En vellykket tur til stor glede for alle deltakerne.

## VERVET 20 MEDLEMMER

Under Evenskjerdagan hadde **Skånland Pensjonistforening** vervekampanje (bildet). Leder Rolf Pettersen og øvrige styremedlemmer kunne telle 20 nye medlemmer. Laget er takknemlige over at så mange bestemte seg for å bli med, og dermed arbeide sammen med og støtte styret i arbeidet for en verdig alderdom, for hverdagsglede og livskvalitet.

– Styret og laget innser at det er en stor jobb å få trygge levekår, en trygg økonomi, gode helsetilbud og en tannhelsereform for alle pensjonister. Oppgavene er mange, og vi er synlig i lokalsamfunnet på flere plan, forteller sekretær Inger Andersen. Foreningen har medlemsmøter tredje onsdag i hver måned i Frivillighetsentralen, og byr på sosialt fellesskap, eget husorkester som sørger for musikk, sang og allsang, kjøkkenkomiteen varter opp med kaffe og vafler, det er lotteri og selvfølgelig aktuelle møtesaker. Det er stor glede over nye medlemmer, men fortsatt plass til enda flere.



ARV OG TESTAMENTARISKE GAVER

## La ditt hjerte banke videre for din hjertesak

Mange har en hjertesak de ønsker å støtte etter at de har gått bort. Har du et formål eller en sak du brenner litt ekstra for?

LHL jobber for å bedre behandlingstilbudet og styrke rettighetene til våre pasientgrupper. LHL er ydmyke og takknemlige overfor alle som tilgodeser LHL med en testamentarisk gave. Enten du testamenterer et kronebeløp, hele eller deler av formuen, bidrar du til å øke livskvaliteten til mennesker som sliter med kroniske sykdommer og plager.



Har du spørsmål om testamentariske gaver, ta kontakt med

Ragnhild Eidsgaard Akre-Aas  
Ansvarlig testamentariske gaver  
testament@lhl.no



LHL

www.lhl.no

## Husker du Brynjes helsetrøye?

Brynje er en liten familiebedrift fra Larvik som har laget kvalitetsklær siden 1887. I dag leverer Brynje fremdeles gode, varme klær til både store og små. Stikk innom, du er velkommen!

### Brynjes butikker:

- [www.brynje.no](http://www.brynje.no)
- Oslo: Kongens gt. 16
- Larvik: Øya 41



Instagram:  
@brynjeofnorway

BRYNJE  
OF NORWAY

## La ditt farvel bli nettopp det. Ditt farvel.

Mitt farvel er en digital tjeneste som lar deg veilede dem som står igjen etter at du har gått bort. Del dine ønsker for avskjedsseremonien slik at den får din signatur – og du blir husket for den du var. Har du noe som betyr mye for deg? Musikk, blomster eller noe annet du setter ekstra pris på? Noe som uttrykker din personlighet? Noter det i Mitt farvel.

I Mitt farvel kan du også dele praktisk informasjon om avtaler, kontrakter og passord – i tillegg til familieoppskriften eller en siste hilsen. Til nytte og glede for dem som skal leve videre.

Les mer på [fonus.no/mitt-farvel](https://fonus.no/mitt-farvel)



## Norge rundt

### BRODERI SOM REKREASJON

**Mikal Spjelkavik** (85) på Dverberg i Andøy kommune har brodering som hobby. Da kona døde for noen år siden, ble det ensomt og han måtte finne på noe å gjøre for å få tiden til å gå. Da begynte han å brodere puter med store korssting.

– Etter hvert ble det for lite utfordringer i det, så da satte jeg i gang med å brodere bilder med så små sting at du nesten må bruke lupe for å se dem, sier han og ler godt.

I ti år har han vært plaget med benmargskreft. Behandlingen har resultert i at han er blitt litt dårlig til bens, og da er hobbyen god å ha.

– Jeg er nok blitt avhengig av hobbyen, den er nesten som en mani, sier han, og ler nok en gang.



TEKST OG FOTO: BENGT SIMONSEN

### TRIVES SOM FASTLEGE

Forventninger fra pasienter, NAV, skoler og forsikrings-selskap, samt en eldre befolkning, gir fastlegene i snitt en arbeidstid på 55,6 timer i uka. Den største enkeltfaktoren er likevel samhandlingsreformen i 2012. Da veltet sykehusene masse ansvar over på kommunene.

– Fastlegene fikk betydelig mer å gjøre, uten at antallet fastleger økte, sier Brynjulf Dag Johnsen i Harstad, allmennmedisiner i 33 år. Fastlegenes inntekt per arbeidstime har gått betydelig tilbake. Sykehuslegene har i snitt færre arbeidstimer per uke, turnus med regelmessig avspasering, lønnet fri etter vakt, gode pensjonsordninger og sosiale rettigheter, samt videreutdanning med lønn. De fleste fastleger er selv-



Brynjulf Dag Johnsen trives som fastlege, og skal gjøre sitt ytterste for at nye medisinstudenter velger fastlegeyrket.

“  
**I Harstad har kommunen overtatt det administrative arbeidet for legesentrene, og gitt legene mer tid til opplæring av nye leger**

stendig næringsdrivende med ansvar for egen økonomi og faglig påfyll.

Fastlegeordningen, innført i 2001, skulle gi befolkningen større trygghet i et stabilt lege-pasientforhold. Etter 2007 har ikke staten deltatt i møtene med Legeforeningen og kommunene, og pengeoverføringene til kommunene

er for dårlige i forhold til utgiftene.

– I Harstad har kommunen overtatt det administrative arbeidet for legesentrene, og gitt legene mer tid til opplæring av nye leger. Kanskje en idé til flere kommuner i landet, spør Brynjulf Dag Johnsen.

**seniorscootere HØSTTILBUD!**

**SPAR hele 20% på alle modeller!**

Vi sender ut alle modeller ferdig oppsatt klar til bruk etter nye norske regler 15 km/t.

Nå **34.296,-**  
før 42.995,-

**ELise**

Nå **22.396,-**  
før 27.995,-

**ELbjørg**

Nå **33.996,-**  
før 42.495,-

**ELdar**

Hovedkontor, Glenn Larsen: **982 18 123**

Les om produkter og tilbehør på [www.weecar.no](https://www.weecar.no)

05–08.12.2022  
**Førjulsdans**  
på Storefjell

Jul og nyttår på Storefjell.

Her blir det som før god førjulsstemning med mye dans, julebord og underholdning. Gammeldansmusikk med familien Nibstad og Hallingdansoppvisning.

23.12.2022–01.11.2023  
**Julefeiring**

- Julefeiring med mange aktiviteter og underholdning.
- Julebord, Familie show med trylling, Dans til Husorkester, pianobar, Badeanlegg, juleverksted for barne, kanefart, badeanlegg, skiheis, langrennsloyper.
- Fyrverkeri på nyttårsaften.

Flerdøgns rabatt og gode tilbud. Vi har hotellrom og leiligheter. Referer til annonse i pensjonisten og få 10% rabatt på gjeldene priser.

\*\*\*\*\* RESORT HOTEL \*\*\*\*\*

Vi henter også på Gol Jernbanestasjon. All transport må bestilles på forhånd. For bestilling og mer informasjon om opphold og transport:

Tel: +47 3207 8000 | [booking@storefjell.no](mailto:booking@storefjell.no) | Einarsetvegen 401, 3550 Gol

# Norge rundt



## SMIEKUNST GJENOPPSTÅR

Dugnadsarbeidet på Klokkegården bygdetun i Svarstad har fortsatt uførtrodd siden vår reportasje derfra for fire år siden. Nå er bryggerhuset med festsal, kjøkken og handicap-toalett ferdig, hovedhuset har fått ny kledning på østre vegg, uthuset er restaurert med ny kledning og tak, vinduer og dører er oppgradert. Et skille mel-

lom låve og underlåve gir mer utstillingsplass, og det er ny inngang og utedo. Det nyeste er en smie som dugnads-gjengen har fått opp reisverket til. Den er bygget etter tegning fra en gammel smie i Hvarnes. Essa er allerede på plass, og er testet og i orden. På bildet ses fra venstre: Alver Kviberg, Per Nakjem og Hans Willy Lunde.



TEKST OG FOTO: BENGT SIMONSEN

**Tirsdag 21. juni** spanderte Grappa 60 +/- og Kvæfjord Røde Kors sommerfest på om lag 50 av bygdas eldre, i samarbeid med Frivilligsentralen og hjemmetjenesten i kommune. Det ble servert rømmegrøt og spekemat, og et femmanns orkester sørget for musikken. Arrangementet ble holdt i Røde Kors-kafeen og var gratis.



**Arendal og Omegn Pensjonistlags** dagstur til Farsund og Lista samlet 49 pensjonister. Under turen besøkte pensjonistene blant annet Lista Fyr, Norberg Fort og Trunken, en butikk utelukkende fylt med amerikanskinspirert Interiør og klær.



## SUKSESS FOR FANTOMES

Fauske-grappa «The Fantomes» fikk velfortjent oppmerksomhet da 60-årsmarkeringen fant sted i kinosalen i Fauske i slutten av juni. Foran et lydhørt publikum fremførte bandet, som så dagens lys tidlig på 1960-tallet feiende flott shadows-musikk. Ferdighetene var i behold, likens spille-gleden og samspillet på scenen. Det ble på alle måter en minnerik kveld for de mange som hadde funnet veien til konserten. På bildet ses fra venstre Vidar Steigen, Nils Ole Steinbakk, Willy Nilsen og Svein Erik Olsen.



## Prøv nyheten Neuro Balance

Neuro Balance er en serie med produkter som kan bidra til å gjenopprette og bevare indre balanse. Produktene inneholder ashwagandha, en plante også kjent som indisk ginseng. Studier viser at ashwagandha slår positivt ut for anspenning og nervøs art og gjør det mulig å roe ned uten å bli trett. Neuro Balance kan ganske enkelt støtte kroppen slik at den bedre tilpasser seg hverdagens krav.

**Pasjonsblomst • Lavendel • Sitronmelisse • Rosmarin  
Peppermynte • Ashwagandha**

Inneholder vitamin C og B12. Bidrar til nervesystemets normale funksjon.



Bruk QR-koden for å bestille på [naturimport.no](http://naturimport.no)

## Kjøp sokker som ikke strammer

Norsk nettbutikk med god service  
Slitesterke kvalitetssocker i 25 år

A  
AMETRINE

### Tynne ullsokker

- Ekstrem slitestyrke
- 60% kløfri merinoull
- Vår bestselger i ull
- Sitter godt på foten

499,-  
For 5 like par

Naturvit, beige, grå, sort  
Str. 33-35, 36-39, 40-44, 45-48

For 2 like par: 249,-

### Ullfrotte 200

- Mellomtykk og svært elastisk
- Sitter godt uten å stramme
- Frottert i hele foten
- 75% kløfri merinoull

269,-  
For 2 like par

Naturvit, blå, sort  
Str. 36-39, 40-44, 45-48

Art.303

## Bestill på [ametrine.no](http://ametrine.no)

eller tlf 72 48 16 67. Små pakker leveres i postkassen

## Vi trenger deg!

Har du tid og lyst til å jobbe som frivillig i en av våre gjenbruksbutikker?

Ring/mail oss på tlf. 40 40 60 00  
[post@gjenbruk.no](mailto:post@gjenbruk.no)

Få meningsfulle oppgaver og bli del av et flott miljø!



[nmsgjenbruk.no](http://nmsgjenbruk.no)

# Norge rundt



TEKST OG FOTO: TROND H. NEDREBØ

## FELLESMØTE I STANGE

- Pensjonistforbundets politiske nøytralitet er vår styrke når forbundet arbeider for å få størst mulig oppslutning om vår eldrepolitikk, sa Harald Olimb Norman, tidligere generalsekretær i Pensjonistforbundet, da han møtte medlemmer fra Pensjonistpartiet Innlandet og medlemmer fra Stange Pensjonistforening i samfunns- huset på Ilseng. Norman understreket at rettferdige trygdeoppgjør er den beste garanti for fremtidige generasjoner, og at Pensjonistforbundets mål er å få politiske gjennomslag for forbundets saker.

– Da Folketrygden ble innført i 1967, skulle den være bærel-

bjelken og sikkerhetsnettet for vanlige mennesker etter endt arbeidsliv. Vi er nødt til å hegne om folketrygden, og vi må snakke med en stemme.

– For Pensjonistpartiet er slike møter svært viktig. Det gir faglig påfyll og inspirasjon i tillegg til at vi også kan komme med våre innspill. Styrket kommuneøkonomi og bedre og billigere tannhelse for godt voksne, er viktig kampsaker også for Pensjonistpartiet Innlandet, understreket Helge Thomassen. På bildet fra venstre Harald Olimb Norman og Jan Tyriberget fra Pensjonistforbundet, Bernhard Høiberget og Helge Thomassen fra Pensjonistpartiet.



**Konnerud Pensjonistforenings** tur til Syd-Koster for 44 medlemmer ble en særdeles hyggelig opplevelse. I Nasjonalparkens informasjonssenter ble det vist film om livet i havet, og på Furuholmen vanket det nydelig laksemiddag mens en trubadur spilte og sang.



**Dal Pensjonistforening** i Nord-Torpa i Nordre Land arrangerte det tradisjonsrike «Vårsleppet» i grendehuset i Dal. 100 deltakere var påmeldt, mange fra eget lag og i tillegg mange inviterte gjester fra Torpa og Snertingdal pensjonistforeninger. Fredheim Sanglag gledet med mye fin sang og musikk.



TEKST OG FOTO: GUNNAR AFRET

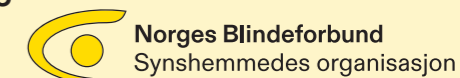
## GLADE BOWLERE

**Steinkjer Pensjonistlags** tilbud til medlemmene om bowling annenhver torsdag på Lekeland er blitt en suksess. Det spilles to omganger, og laget spanderer kaffe og vafler mellom omgangene. Bowlingtilbudet har hittil resultert i fem nye medlemmer. Laget arrangerer fra før bridge-spill hver uke, og hver mandag møtes mange til allsang på aktivitetssenteret. Der gis det også personlig hjelp med bruk av smarttelefon, og medlemmene får også snart tilbud om sjakkopp- læring og faste spilledager.

## Tryggheten du kjenner når valget er tatt

Roen du føler når du vet at noen kommer til å ha glede av det som en gang var ditt. Tilfredsheten ved å vite at du lever videre i andres liv. Takknemligheten ved å kunne glede et menneske du aldri kommer til å møte.

Vil du vite mer om arv og testament, kan du kontakte **Knut Kjær Berntsen** i **Blindeforbundet** på telefon **416 61 036** eller e-post [knut.berntsen@blindeforbundet.no](mailto:knut.berntsen@blindeforbundet.no).



Norges Blindforbund  
Synshemmedes organisasjon



Strammer ikke  
Skli ikke ned  
Meget komfortable

Se vår nettbutikk [www.rdh.as](http://www.rdh.as) for ulike modeller og farger.



BYGNES Tlf. 45 960 960 [www.rdh.as](http://www.rdh.as)



OPPLEV 3 UKERS  
FANTASTISK RUNDREISE  
I THAILAND! PRIS FRA KR. 27 400,-

- Opplev Bangkok's pulserende liv
- Møt elefanter og dra på elverafting
- Dødens jernbane og broen over Kwai
- Gylne Triangel, flytende marked
- Strandliv i Hua Hin
- Det hvite og det blå tempel
- Og mye mer!

## KAMPANJE:

Norsk reiseleder i Thailand 10. november 2022, 5. og 19. januar, 2. og 16. februar, og 2. og 16. mars 2023. Tur fullt av opplevelser kombinert med en uke på stranden inkluderer alle fly, transport, utflukter med guide, gode hoteller, 12 lunsj/2 middag. Fra Nok 27400,- gjelder når 2 bor sammen med utreise Gardemoen på utvalgte avganger.

Enkeltromstilbud: Få kr. 3000,- i rabatt på enkeltrom hele turen. Gjelder turen 2. mars. Vi har også kortere turer, og er fleksible for å tilpasse oss deres reiseplaner.



Les mer på [www.thaiplus.no](http://www.thaiplus.no) eller kontakt oss på telefon 917 80 080, eller mail: [post@thaiplus.no](mailto:post@thaiplus.no)



**Attends**  
Incontinence protection for you

## LE UTEN BEKYMRINGER

Opplever du at det lekker når du ler, trener, hoster eller anstrender deg? Eller kanskje etter toalettbesøket? Det er du ikke alene om! Mange opplever urinlekkasje i løpet av livet.

Attends har produkter for alle typer urinlekkasje - både for kvinner og menn. Prøv myke og diskrete **Attends Soft** truseinnlegg og bind eller **Attends for Men** dråpesamlere og innlegg.



Produktene finnes på apotek og bandagist.  
For gratis vareprøve, besøk [attends.no](http://attends.no) eller ring oss på 800 32 090.

## Lavprisbatterier



Bestill kvalitetsbatterier til høreapparat i dag!

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

Tlf. 900 97 520 (kl. 10-16) [perara@online.no](mailto:perara@online.no)

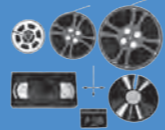


Rask levering - Faste lave priser  
Best før dato - Fornøydgaranti  
Sendes kostnadsfritt, rett hjem  
i postkassa.

Eksempel:  
30 stk. 199,-  
60 stk. 358,-  
(spar 10%)

Andersen Trading, PB 98, 3071 Sande i Vestfold

## Få dine smalfilmer og videokassetter overført til DVD eller minnepinne



Filmene forringes over tid, så ved å få disse overført berges filmene for fremtiden. Det blir enkelt og ta dem frem og se på dem og de er også flotte gaveideer til andre familiemedlemmer.

Priseksempel: 8-9 småspoler smalfilm (30 min), inkludert redigering og 2 kopier på DVD, kr. 900,- inkl. mva.

Videokassetten inntil 2 timer, 1 kopi på DVD, kr. 200,- inkl. mva.

Ta kontakt for nærmere informasjon og priser, eller be om å få tilsendt vår pris- og informasjonsbrosjyre.

Mikalsen Film og Video  
Tlf. 900 80 092

[www.filmogvideo.no](http://www.filmogvideo.no)  
E-post: [jipost@online.no](mailto:jipost@online.no)



Tenk langsiktig.  
**Optima pH4**  
tek vare på huden di!

- gjer at huden tåler hyppig vask utan å tørke ut
- inneheld mjukgjerdande ingrediensar

Kombiner pH4 Hudvask med pH4 Hudpleie pluss/Hudbalsam  
Ut看 parfyme. Låg pH.



Optima Produkter AS  
5600 Norheimsund, Tlf. 56 56 46 10 [www.optima-ph.no](http://www.optima-ph.no)

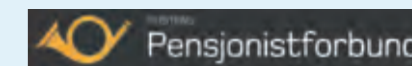
### ØNSKER DU Å ANNONSERE HER?

Ta kontakt med Vivian Karlsen  
e-post: [vivian@salgsfabrikken.no](mailto:vivian@salgsfabrikken.no)  
tlf: 919 03 397

## ADVOKATFIRMAET NICOLAISEN

Arv-skitte-testament-samboeravtaler-bolig-fast eiendom m.m. Pensjonister får inntil 30 min. gratis førstegangskonsultasjon og 20 % på våre timepriser. Våre kontorer: Skedsmo - Jessheim - Bekkestua - Oslo - Råholt  
Tlf 64 83 00 00 - [www.advonico.no](http://www.advonico.no)

## Nytt fra Postens Pensjonistforbund



SOMMERTUR: Mange medlemmer av postpensjonistenes forening i Harstad var i sommer på tur til Stavanger.

## SLITER TROSS GOD AKTIVITET

Det er masse aktiviteter, men som ellers i landet sliter også postpensjonistene i Harstad med å få besatt styreverv.

TEKST OG FOTO: BENGT SIMONSEN

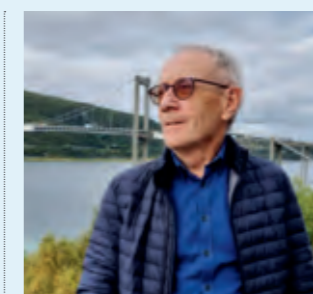
Det kan se ut som om flere av lokalagene i Posten Pensjonistforbund har hatt problemer med rekrutteringen og er vurdert nedlagt. I Harstad derimot har de stor aktivitet, men har også tidvis hatt noen problemer med å få folk til å sitte i styret.

**Utfordringer.** – Vi som er i ledelsen, har sittet en god stund og begynner å se etter avløsning. Men vi har pro-

blemer med å rekruttere yngre postfolk som trer inn i pensjonistenes rekke, sier Svein Berg i Harstad. Han er leder av en geografisk stor forening som strekker seg fra nordre deler av Nordland til Sør-Troms.

– Ett av problemene vi sliter med, er at det meste av informasjon utenfra er på digitale plattformer. Mange av våre medlemmer behersker ikke det. Derfor hadde det vært fint å få rekruttert inn nye, yngre medlemmer med bedre datakunnskap enn oss eldre tillitsvalgte, sier Berg.

**Aktiviteter.** Medlemsmøtene en gang i måneden i Harstad har relativt grei oppslutning. Å komme sammen og sludre og prate om dette og hint er



**LEDER** Svein Berg i den geografisk store Harstad-foreningen i Postens Pensjonistforbund. Her er han fotografert i Tjeldsund.

populært. Dessuten er lodd-salg en vinner. I tillegg har foreningen ofte foredrag med temaer som opptar medlemmene, som hørsel, trafikkopp-læring for eldre og generelt om helse, forteller Berg.

Postpensjonistene i Harstad gir ut avisa «Brevdua», som blir sendt til medlemmene

tre ganger i året. I «Brevdua» blir det orientert om det som rører seg i foreningen og planene framover.

**Turer.** – Som de fleste pensjonistforeninger har også vi turer, totalt tre i året. En lokal tur og en regional tur. Så har vi hvert år satset på en tur til utlandet, men i år valgte vi å sløyfe utlandet på grunn av korona. Da reiste vi i stedet til Stavanger, og det var alle fornøyd med, forteller Berg.

Styret i Pensjonistforbundet Posten Harstad består av leder Svein Erling Berg, Arnold Dalheim, Irene Heggebakk, Trond Bang Johansen, Gerd Johansen, Eli Stokkenes og May Britt Hågensen. I valgkomiteen sitter Sidsel Solli og Helga Hanssen. ☺

## Nytt fra Statens vegvesens pensjonistforbund



FOTO: BJØRN SKOGUND

## VELLYKKET HYGGEDAG I OPPLAND

Statens vegvesens pensjonistforening i Oppland arrangerte hyggedag for medlemmer og ledsagere torsdag 11. august på Norsk vegmuseum på Lillehammer. Omtrent 40 deltakere møtte fram. Det var full klaff med været, lettskyet, 25 grader og helt regnfritt.

Ole Gunnar Nagelsett, trubadur, bosatt på Lillehammer, underholdt med kjente viser og pophistorie fra deltakernes yngre dager. Han traff målgruppa godt, og foreningens medlemmer vartet opp med utmerket grillmat, som falt i smak hos de frammøtte.



FOTO: BJØRN SKOGUND

MUSIKK: Trubadur Ole Gunnar Nagelsett traff sitt publikum med kjente viser og pophistorie fra en fordums tid.

MAT: Statens vegvesens pensjonister i Oppland vartet opp med utmerket grillmat under hyggetreff på Vegmuseet i august. Fra venstre ses Tone P. Larsen, Espen Ryager, Kari Kristiane Høistad, Kjerstin Bjurgren Aaseth, Thor Fredrik Fjerdumsmoen og Ole Jørgen Lind.

# DAG AASBØ TRAVEL

## Reiser EKSKLUSIVT for medlemmer i Pensjonistforbundet

Dag Aasbø Travel er et familieeid reiseselskap. Vi arrangerer turer i Norge, Europa og ellers i verden. Selskapet ble etablert i 1983, men vi har drevet turvirksomhet i 3 generasjoner siden 1930-tallet. På våre turer i samarbeid med Pensjonistforbundet har vi inkludert transport, mat, opphold, opplevelser og reiseleder. Velkommen på tur!

### EVENTYRLIG SOMMERCUISE TIL GRØNLAND OG ISLAND

Medlemstur avreise 2. juli 2023 - 12 dager

MEMLEMS-  
PRIS  
23190,-  
PER PERSON

Bli med oss på et unikt og utrolig spennende cruise. Vi flyr til Island hvor vi blir med NCL og Norwegian Star som tar oss med til Djupivogur, Akureiri og Isaffjordur, før vi setter kursen over havet til Grønland. Her skal vi besøke Nanortalik, Paamiut og Nuuk før vi igjen er tilbake i Reykjavik. Vi får oppleve Island med vulkaner, geysirer og vakkert landskap, samt Grønland med hvaler og isbjørner som høydepunkt.

Prisen inkluderer: \*All fly- og busstransport \*1 overnatting før cruiset i delt dobbeltrom \*1 frokost og 1 middag før cruiset \*10 netters cruise med alle måltider i delt dobbeltlugar \*Reiseleder med på hele turen **Tillegg som blir belastet alle om bord:** Service Charge \$ 160 **Tillegg:** \*Enkeltrom kr. 13 200,- (utover 20% av alle rom) \*Utvendig lugar kr. 6 990,- \*Balkonglugar kr. 21 990,- \*Drikkepakke kr. 1 650,- **\*Det er dessverre ikke flere enkeltlugarer uten tillegg**

### VÅRCUISE MED TULIPANBLOMSTRING

Medlemstur avreise 22. mars 2023 - 8 dager

SUPERPRIS  
8590,-  
PER PERSON

Bli med på et spennende cruise når vi setter kursen ut fra Rotterdam mot spennende havner like før påske. Vi skal besøke spennende havner i Belgia, Frankrike og Storbritannia, og avslutter turen med besøk i den fantastiske blomsterparken Keukenhof med uendelige av tulipaner og andre løkblomster så langt øye kan se. Vi får også fine dager hvor vi kan nyte vårsolen mens vi ser ut over havet.

Prisen inkluderer: \*All fly- og busstransport \*7 netters cruise i delt dobbeltlugar med alle måltider \*Inngang til Keukenhof \*Reiseleder med på hele turen **Tillegg som må betales om bord av alle:** €70 i service charge **Tillegg:** \*Enkeltrom kr. 0,- (20% av alle rom) \*Enkeltrom kr. 2 100,- (utover 20%) \*Utvendig lugar kr. 2 890,- \*Balkonglugar kr. 5 690,- \*Utflykt til Salisbury og Stonehenge kr. 700,- \*Easy drikkepakke kr. 2380,- (Ubegrenset med øl/vin/mineralvann og enkle drikker i glass i barer og restauranter) **\*Det er dessverre ikke flere ledige enkeltlugarer uten tillegg**

Oppmøte på Oslo Lufthavn Gardermoen kl.06,30. Tilslutning mulig fra andre byer i Norge hvor SAS flyr (mot tillegg)

### GØTEBERG -JULEMARKED & LUCIA

Medlemstur avreise 11. desember 2022 - 3 dager

MEMLEMS-  
PRIS  
3790,-  
PER PERSON

Bli med oss og kom i ordentlig førjulstemning på tur til Gøteborg. Vi starter med besøk på Liseberg som er pyntet med flere millioner julelys, og besøk noen av de mange bodene med utsalg av håndverk og jule godter. Vi skal på Lucia- og julekonsert i Vasakyrkan, og får være med på den tradisjonelle Luciafeiringen på Drottningtorget før turen avsluttes med julebord, og en hyggelig handel.

Prisen inkluderer: \*All buss- og fergetransport \*2 overnattinger i delt dobbeltrom \*2 frokoster \*1 julebord \*1 middag \*Flere spennende opplevelser inkl. inngangsbilletter \*Reiseleder med på hele turen **Tillegg:** \*Enkeltrom kr. 0,- (20% av alle rom) \*Enkeltrom kr. 700,- (enkeltrom utover 20%) **\*Det er dessverre ikke flere ledige enkeltrom uten tillegg**

På denne turen er det avreise fra Oslo Lufthavn Gardermoen kl.10,00 & Oslo S kl. 10,45

Vi tar forbehold om trykkfeil og justeringer som følge av uforutsette forhold som endringer av flytider osv.

Medlemmer i Pensjonistforbundet får prisavslag på en rekke produkter og tjenester. Husk å vise medlemskap når du bestiller! Pensjonistforbundet har ikke økonomisk ansvar for annonsene.

## EL-SYKKEL - RISØR

PFs medlemmer oppnår **15-20 prosent** rabatt på kjøp av bestemte typer el-sykler, og Risør-forretningen sender gratis over hele landet!

[sport1.no/butikker/sport-1-risor/](http://sport1.no/butikker/sport-1-risor/)



## MEDLEMSREISER

I samarbeid med Pensjonistforbundet tilbyr vi reiser med **Hurtigruten** til medlemspris.

Boreal Reiser tlf: 51 82 02 10  
Mail: [reiser@boreal.no](mailto:reiser@boreal.no)



## AIRCONDITION & VARMEPUMPER

Du oppnår **10% rabatt** på lokale forhandleres prisliste.

Ring Pingvin Klima AS, tlf. 22 65 04 15. Epost: [post@pingvinklima.no](mailto:post@pingvinklima.no).  
Les mer på [www.general.no](http://www.general.no).



## DAG AASBØ TRAVEL

Telefon: 37 15 70 31  
hjemmeside: [www.dagaasbo.no/pf](http://www.dagaasbo.no/pf)  
**Ta kontakt for tilbud!**



## ADVOKATFELLESSKAP

Vi tilbyr en gratis samtale for medlemmer av Pensjonistforbundet på inntil 30 minutter og **redusert timepris** etter avtale med forbundet.

Juridiske tjenester av høy kvalitet.  
Felles kontakttelefon: 66 81 10 80  
E-post: [post@k-advokat.no](mailto:post@k-advokat.no)



## SOLSKJERMING

Fasadeprodukter gir **30 % rabatt** på hele produktspesikteret av sol- og innsynsskjerming og garasjeporter. Ring 911 50 200 eller [Fasadeprodukter.no](http://Fasadeprodukter.no).

**Unntak:** Ikke rabatt på montering, pergola og andre spesialprodukter. Ikke rabatt på rabatt (ved kampanje).



## FLY DIREKTE

Apollo, fra 14 flyplasser i Norge. **500 kroner i rabatt per person** på våre sol- og badeferier, samt temareiser på våre charterfly.

Ring 21 01 75 40 eller se [www.apollo.no/pf](http://www.apollo.no/pf) for vilkår.



## STRØMAVTALE FRA ISHAVSKRAFT

Få Seniorstrømvavtale fra en av Norges største strømleverandører. Ekstra gode medlemsbetingelser: Null fastbeløp og personlig kundeservice.

Bestill avtalen ved å ringe 776 66 500 eller sende mail til [senior@ishavskraft.no](mailto:senior@ishavskraft.no)



## HJELPEMIDLER

Fremoverlent samarbeidspartner tilbyr unike produkter. Oppgi medlemsnummer og kode **pf2020** og få 15 prosent rabatt når du handler i velferdsbutikken.no



## BAVARIA

Serviceavtale i 5 år/60 000 km. Gjelder ikke for elbiler, eller ved innvilget storkunde-avtale.

Det må dokumenteres medlemskap i Pensjonistforbundet, med varighet på minimum ett år, før bestilling av bil.



## HJERTESTARTER?

Bestill på [trygg-partner.no](http://trygg-partner.no) med rabattkode Pensjonisten2017, e-post: [post@trygg-partner.no](mailto:post@trygg-partner.no) eller telefon 22 55 01 00.



## FEELGOOD-TRENING

Pensjonistforbundets samarbeidsavtale med Shapemaster Scandinavia gir våre medlemmer gunstig månedspis hos mer enn 40 Feelgood treningscentre i Norge. [www.feelgoodsenter.no](http://www.feelgoodsenter.no)



## LEXUS-AVTALEN

Du får **6% rabatt** ved kjøp av Lexus hybridmodeller uten ledning. [www.lexus.no](http://www.lexus.no)



## HADELAND GLASSVERK

Pensjonistforbundets medlemmer oppnår:

- 10 % nettbutikk, benytt rabatt kode **9367e6wivo**
- Gratis inngang på utstillinger og museet på Hadeland glassverk i 2022.



## SOLGÅRDEN

Trygghet, trivsel og glede satt i system. Vi har bagasjeservice, god mat, aktiviteter, underholdning og helse- og velværetilbud.

På enkelte av våre turer får du **medlemsrabatt på kr. 1000**. Tlf.: 24 14 66 60

E-post: [marked@solgarden.no](mailto:marked@solgarden.no)  
[www.solgarden.no](http://www.solgarden.no)



## TOYOTA-AVTALEN

Du får **6% rabatt** ved kjøp av Toyota hybridmodeller uten ledning. [www.toyota.no](http://www.toyota.no)



## FONUS BEGRAVELSESBYRÅ

Pensjonistforbundets samarbeidsavtale gir våre medlemmer

- 3000 kroner i rabatt på nye gravstener
- 1000 kroner i rabatt ved nytt navn på gravstener
- 10 % rabatt på kister, kisteutstyr og urner
- 1 times veiledning

[fonus.no](http://fonus.no) – tlf. 03024



# DU KAN HA UANTE VERDIER LIGGENDE I SKUFFER OG SKAP

ANNONSE

Aladdin kjøper Gull, Sølv, Mynter, Sedler, Medaljer og Postkort  
**GRATIS VURDERING GODE PRISER RASKT OPPGJØR**



Eiere Thomas Fehn og Ryan Nichols sier folk blir ofte veldig overrasket over verdien på ting de har hatt liggende lenge

Tjen penger på å rydde gamle smykker, mynter og andre potensielle verdisaker. Ta turen innom en av Aladdins butikker på i Strømmen, Drammen eller Hamar for en gratis verdivurdering. Du kan også sende en forsikret pakke og få raskt oppgjør.

### Fikk 38.000 for "skrotet"

En dame fra Stavanger hadde ryddet opp i gammelt skrot og gjorde seg klar til å kaste en mengde esker. Tilfeldigvis fikk hun se en annonse om Aladdin Gull, Sølv og Mynter. Hun sendte bilder av myntene og smykkene på epost til Aladdin og det viste seg å være en del gull og eldre norske sølvmynter i god kvalitet blant "skrotet"

Hun sendte alt i en forsikret pakke til Aladdin og fikk utbetalt 38.000 på kontoen noen dager senere.

"Skulle kaste gamle smykker og mynter, sendte til Aladdin og fikk 38.000 i stedet"



**Aladdin Strømmen**  
Strømmen Storsenter  
Stasjonsveien 8  
2010 Strømmen  
Tlf. 94 06 80 70  
[mail@aladdingull.no](mailto:mail@aladdingull.no)  
Man-Fre 10 - 17 Lør 10 - 14

**Aladdin Drammen**  
Globusgården  
Torgeir Vraas Plass 1  
3040 Drammen  
Tlf. 92 99 80 70  
[drammen@aladdingull.no](mailto:drammen@aladdingull.no)  
Man - Fre 10.30 - 17 Lør 10 - 14

**Aladdin Hamar**  
Torggata 1, Grandsenteret  
2317 Hamar  
[hamar@aladdingull.no](mailto:hamar@aladdingull.no)  
97 34 80 70  
Man - Fre 10 - 17 Lør 10 - 14  
**Alle verdipakker sendes til vår butikk i Hamar**

Du kan sende opptil 10kg med sporing for 129,- på Posten. Aladdin forsikrer pakken for opptil 30.000,-

Usikker på om du har noe verdifullt?

Du kan nå få verdivurdert gull, sølv, mynter, sedler medaljer og andre samleeffekter. Bor du langt unna kan du kontakte oss via telefon eller e-post. Det er enklere enn du tror.

Når det gjelder mynter, sedler, medaljer og postkort så bør man ta kontakt FØR man sender. Det er mye i disse kategoriene som har liten eller ingen verdi. Ofte kan fraktkostnaden være større enn verdien på det du sender.

Et økende antall kunder fra hele Norge sender gull, sølv, mynter og andre verdisaker til Aladdin.



Nasjonalforeningen for folkehelsen

## Urolig hjerte?

Snakk med våre fagfolk om hjerte- og karsykdommer

# 23 12 00 50

### HJERTELINJEN

Send oss en mail på [hjertelinjen@nasjonalforeningen.no](mailto:hjertelinjen@nasjonalforeningen.no)



Nasjonalforeningen for folkehelsen

## Demens i familien?

Snakk med våre fagfolk om demenssykdom

# 23 12 00 40

### DEMENSLINJEN

Send oss en mail på [demenslinjen@nasjonalforeningen.no](mailto:demenslinjen@nasjonalforeningen.no)

## 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.



Ta kontakt med testamentansvarlig Ane Nustad på telefon: 94 12 29 52 eller epost: [testament@legerutengrensers.no](mailto:testament@legerutengrensers.no).

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

Skriv testament - sammen redder vi liv



upartisk // nøytral // uavhengig

## KONTAKTOPPLYSNINGER PENSJONISTFORBUNDET

### Pensjonistforbundet

**Postadresse:** Postboks 6714, St. Olavs plass, 0130 Oslo  
**Besøksadresse:** Torggata 15, 0181 Oslo  
**Telefon** 22 34 87 70

### SENTRALSTYRET:

Forbundsleder Jan Davidsen  
Nils-Edvard Olsen, 1. nestleder  
Ragnhild Marie Hagen, 2. nestleder  
Inger-Marie Stokker  
Helga Hjetland  
Else Ormaasen  
Mellvin Steinsvoll  
Björg Hageløkken  
Tørres Sande  
Vara: Bjørn Egeli

### Generalsekretær:

Arne Halaas

### Kommunikasjonssjef:

Björg Karin Buttedahl

### Web-redaktør:

Anders Engen Rasch

### Redaktør Pensjonisten:

Trond H. Nedrebø

### Spesialrådgiver:

Harald Olimb Norman

### Økonomisjef:

Jørn Karlsen

### FAG OG POLITIKK

Ragnhild N. Dahl - områdeleder

Anne Hanshus, rådgiver helsesaker

Sindre Farstad, rådgiver pensjon

Margrethe Gaassand, rådgiver bolig og tilgjengelighet

Lars Nestaas, rådgiver skatt og avgifter

Eyvind Frilseth, seniorrådgiver

Anne-Kari Minsaas, prosjektleder velferdsteknologi og morgendagens aktivitetssenter  
Unn Johansen, prosjektleder digital opplæring  
Unni Olimb Normann, prosjektleder teknologiambassadører  
Grethe Fladmark, rådgiver

### Kontorkoordinator:

Nina Persson

### Medlemsservice:

Mette Henriksen – områdeleder  
Hilde Bergan, teamleder  
Rolf Indseth, rådgiver  
Nina Persson, kontorkoordinator  
Tlf.: 22 34 87 70 (tast 1)  
E-post: [medlem@pensjonistforbundet.no](mailto:medlem@pensjonistforbundet.no)

### Åpningstider

16/9–14/5: 09:00–15:00  
15/5–15/9: 09:00–14:30 (alle hverdager)

### Fagforbundets medlemsregister:

Tlf.: 23 06 40 00  
E-post: [medlemshjelpen@fagforbundet.no](mailto:medlemshjelpen@fagforbundet.no)

### Industri Energi:

Tlf.: 22 03 22 00  
E-post: [post@industrienergi.no](mailto:post@industrienergi.no)

### Gaver til Pensjonisten:

9001.05.50202

### Kontakt oss på:

[pf@pensjonistforbundet.no](mailto:pf@pensjonistforbundet.no)  
[www.pensjonistforbundet.no](http://www.pensjonistforbundet.no)

## FYLKESFORENINGER PENSJONISTFORBUNDET

per september 2022

### AGDER

Leder: Ingrid Wisløff Jæger  
Odderøyveien 25  
4610 Kristiansand S  
Tlf.: 947 88 531  
[agder@pensjonistforbundet.no](mailto:agder@pensjonistforbundet.no)

### AKERSHUS

Leder: Sigmund Kristoffersen  
Boks 52, 1924 Sørums, Tlf.: 63 82 15 70  
[akershus@pensjonistforbundet.no](mailto:akershus@pensjonistforbundet.no)

### BUSKERUD

Leder: Oddbjørn Hoem  
Privat: 911 24 849  
Kontor: Stasjonsgt.1, 3050 Mjøndalen  
Postboks 14, 3051 Mjøndalen  
Tlf. kontor: 977 00 623  
[buskerud@pensjonistforbundet.no](mailto:buskerud@pensjonistforbundet.no)

### FINNMARK

Leder: Per Hindenes  
Fylkeskontor:  
Postboks 111, 9846 Tana  
Tlf.: 948 90 412  
[finnmark@pensjonistforbundet.no](mailto:finnmark@pensjonistforbundet.no)

### HEDMARK

Leder: Jan Tyriberget  
Torggt. 71, 2317 Hamar  
Tlf.: 465 23 083  
[hedmark@pensjonistforbundet.no](mailto:hedmark@pensjonistforbundet.no)

### HORDALAND

Leder: Vigdis Ravnøy  
Lille Markeveien 18, 5005 Bergen  
Tlf.: 463 21 535  
[hordaland@pensjonistforbundet.no](mailto:hordaland@pensjonistforbundet.no)

### MØRE OG ROMSDAL

Leder: Anne Lise Hessen Følsvik  
Myrabakken 2, 6413 Molde  
Tlf.: 915 62 978  
[moreogromsdal@pensjonistforbundet.no](mailto:moreogromsdal@pensjonistforbundet.no)

### NORDLAND

Leder: Dagfinn Pettersen  
Prinsensgt. 115, 8005 Bodø  
Tlf.: 955 23 615  
[nordland@pensjonistforbundet.no](mailto:nordland@pensjonistforbundet.no)

### OPPLAND

Leder: Per E. Furseth  
Postboks 153, 2601 Lillehammer  
Tlf.: 401 78 878  
[oppland@pensjonistforbundet.no](mailto:oppland@pensjonistforbundet.no)

### OSLO

Leder: Hans Olav Felix  
[felix.h@online.no](mailto:felix.h@online.no)  
Kolstadgata 1, 0652 Oslo  
Tlf.: 466 10 030  
[oslo@pensjonistforbundet.no](mailto:oslo@pensjonistforbundet.no)

### ROGALAND

Leder: Hallfrid Kristoffersen  
Kongsgaten 43, 4005 Stavanger  
Tlf.: 474 45 363  
[rogaland@pensjonistforbundet.no](mailto:rogaland@pensjonistforbundet.no)

### SOGN OG FJORDANE

Leder: Nils Gjerland  
Postboks 140, 6801 Førde  
Tlf.: 47 70 04 07  
[sognogfjordane@pensjonistforbundet.no](mailto:sognogfjordane@pensjonistforbundet.no)

### TELEMARK

Leder: Lise Wiik  
Holbergsgate 5, 3717 Skien  
Tirsdag og torsdag: kl. 10.00–14.00  
Tlf.: 35 52 77 80  
[telemark@pensjonistforbundet.no](mailto:telemark@pensjonistforbundet.no)

### TROMS

Leder: Werner Kiil  
Sjøgata 31/33, 9008 Tromsø  
Tlf.: 480 51 379  
[troms@pensjonistforbundet.no](mailto:troms@pensjonistforbundet.no)

### TRØNDELAG

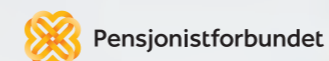
Leder: Kjell Gylland  
Postboks 3017 Sørsia, 7709 Steinkjer  
Besøksadr.: Strandveien 22 C, Steinkjer  
Tlf.: 991 55 566  
[trondelag@pensjonistforbundet.no](mailto:trondelag@pensjonistforbundet.no)

### VESTFOLD

Leder: Else Björg Thorbjørnsen  
Postboks 31, 3161 Stokke  
Tlf.: 958 51 772  
[vestfold@pensjonistforbundet.no](mailto:vestfold@pensjonistforbundet.no)

### ØSTFOLD

Leder: Bjørn Eriksen  
St. Maries gate 47, 1700 Sarpsborg  
Tlf.: 69 00 14 44  
[ostfold@pensjonistforbundet.no](mailto:ostfold@pensjonistforbundet.no)



Økonomitelefonen

**22 42 73 00**

Bekymringstelefonen

**94 85 60 04**

Åpen alle hverdager fra 09.00 til 14.00



## Skråblikk

## Hvem oppdaget hvem?

AV KNUT LYSTAD



Italienerne mener at det var Christofer Columbus som oppdaget Amerika. Vi nordmenn hevder at det var Leiv Eiriksson. Urbefolkningen i Amerika mener at det var de som oppdaget både Columbus og Eiriksson.

Selv har jeg oppdaget Amerika to ganger. Den første var den mest spektakulære. Sommeren 1963 seilte jeg og 800 jevngamle utvekslingsstudenter med MS Seven Seas fra Rotterdam til New York. Etter ti dager uten å ha sett land, oppdaget vi Amerika tidlig en morgen til en fantastisk soloppgang over en tynn landstripe. Etter hvert så vi også lys fra noen biler. Så kom den store opplevelsen: Vi passerte Frihetsstatuen etterfulgt av det fantastiske synet av New Yorks skyline. Vi følte oss litt som de første utvandrerne må ha gjort. Da snakker jeg, selvfølgelig, ikke om oppdagerne Columbus og Eiriksson.

For var det egentlig noen av dem som oppdaget Amerika først? Jeg vil påstå at, hvis det bor mennesker på et sted man oppdager, så burde det være nokså innlysende at stedet allerede er oppdaget.

Men urbefolkningen i Amerika har også innvandret fra andre steder, selv om det var mange tusen år siden. Så hvem var det de oppdaget, eller hvem oppdaget dem?

Kan det ha vært den nå utdødde Genyornis newtoni, en over 200 kilo tung andefugl, en slags Donald Duck på

steroider? I så fall er det lettere å forstå humoristen Gary Larsons påstand om at Anatidaephobia er sykkelig angst for at en and holder øye med deg. Riktignok holdt disse kjempefuglene visstnok til i Australia, men hvem vet, kanskje de også utvandret og oppdaget Amerika. Det ville, i så fall, bevise at ting kan oppdages flere ganger.

“  
Der oppdaget jeg urbefolkningen, og de oppdaget meg.

Året 1963 tilbragte jeg i Oklahoma. Der oppdaget jeg urbefolkningen, eller indianerne, som både de og vi fikk lov til å si den gangen, og de oppdaget meg. Jeg gikk på high school sammen med mange av dem, og ble til og med æresmedlem av Osage-stammen etter en hel der jeg blant annet ble introdusert til litt uvante delikatesser som bisonmelk og klapperslange på spidd.

Oklahoma var den staten i USA som hadde flest indianerstammer.

Jeg oppdaget også at det ikke var lenge siden vesten var vill.

Oklahoma ble nemlig først kalt Indian Territory, senere Oklahoma Territory, etter det indianske uttrykket Okla Humma,

som betyr rød hud. Og først i 1907 ble det amerikansk stat.

Nok et bevis på at westerntiden ikke var fjern, var at jeg oppdaget at min første «date» i Oklahoma viste seg å være tippoldebarnet til selveste Buffalo Bill.

I 1889 var området hovedsakelig reservert til en rekke urbefolkningsstammer. Allikevel bestemte den amerikanske regjering seg for at det nå skulle åpnes for nybyggere. Den 22. april stilte derfor tusenvis av nybyggere opp langs hele grensen, og nøyaktig klokka 12:00, gikk startskuddet og folk stormet inn og staket seg ut tomter.

De som tjuvstartet ville bli fratatt eiendommene, men kvelden før var det allikevel hundrevis av nybyggere som snek seg inn og gjemte seg, og da startskuddet gikk hadde de allerede sikret seg solide eiendommer. De ble kalt «Sooners» og ble, selvfølgelig oppdaget, men fikk allikevel beholde sine «claims», da myndighetene mente de hadde utvist mot og initiativ, og det var slike mennesker USA ville ha. «Sooners» ble senere en hedersbetegnelse på folk fra Oklahoma, som nå er kjent som The Sooner state.

Idag har Oklahoma, heldigvis, mer respekt for sin urbefolkning. Staten har blant annet to offisielle språk: Engelsk og Choctaw.

En oppdager er en som for første gang avdekker noe som allerede eksisterer.

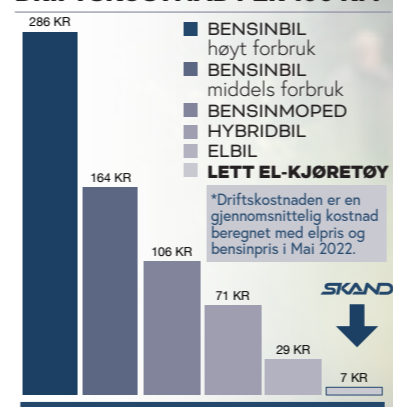
Så hvis noen tror de har oppdaget feil i denne artikkelen, er de i tilfelle de første.

**SKAND**  
ELEKTRISK FRIHET

**KJØR RIMELIG MED STRØM! RING NÅ OG SIKRE DIN SCOOTER 67 20 87 03**  
**TELEFONSALG ÅPEN MED HJEMLEVERING OVER HELE NORGE**

En fullstendig følelse av sikkerhet på fire hjul, se bare hvor stilig den er! Stillestående, kraftigste motoren i sin klasse, energisparende og klare LED-lys. I motsetning til andre firehjulinger, har alle dekkene nok fjæring og avstand fra bakken til å kjøres komfortabelt med på norskeveier. Ingen klossete gir, velg kun forover eller revers. Den kommer også med USB-lading for telefon eller GPS! Jeg er meget fornøyd med utstyret fra Skand. Det ble en helt ny frihet! Før gikk tiden til å vente på bussen, nå kan jeg bare sitte på scooteren og kjøre i vei hvor jeg vil. - Rolf Skoglund, Ludvika  
Farger: ●

## DRIFTSKOSTNAD PER 100 KM\*


**DISSE LEIJONA MODELLENE FINNER DU OGSÅ PÅ HJELPEMIDDELDATABASEN.NO**
**LEIJONA**  
1400

**2**  
ÅR  
SKAND  
GARANTI

**fra 32 900 kr.**

## GJØR SLIK:

Ring og bestill på 67 20 87 03 eller på salg@skand.no Vi leverer ditt elektriske kjøretøy på døren, over hele Norge og tilbyr deg to års full garanti - uten begrensning på kjørelengde. Alle våre produkter er perfekte for nordiske vei forhold. Vi har tatt hånd om alt sammen, slik at du kan reise trygt og uavhengig. Vi har også et omfattende service nettverk og fleksible betalingsløsninger.

**RING OSS PÅ**  
**67 20 87 03**  
**VI GARANTERER**  
**UMIDDELBAR**  
**LEVERING**
**MED**  
**VINTERUTSTYR**  
**KAN DU KJØRE**  
**ÅRET RUNDT!**

★ Trustpilot ★★★★★


**fra 25 900 kr.**

**GO MOTO 3.3**
**fra 49 900 kr.**

**GO MOTO 4.3**
**fra 69 900 kr.**

\*15km/t Leijona modeller er klassifisert som rullestoler og trenger derfor ikke et førerkort for å kunne bli brukt. Modeller med en toppfart på 25 km/t krever minst et AM 145-førerkort.  
 \*\*Minimum førerkort: krav AM147 | x Faktisk kjøring målt i henhold til WMTC-testsyklus.

**YTTERLIGERE INFORMASJON OG KUNDESERVICE: 67 20 87 03 | KUNDESERVICE@SKAND.NO | WWW.SKAND.NO**  
**SKAND AS, BISKOP GUNNERUS GATE 14, 0185 OSLO**



## KJØR TRYGT MED HYBRID OG FIREHJULSTREKK FRA BAVARIA. BMW X1 xDRIVE30e Plug-in Hybrid med firehjulstrekk. Klar for bestilling hos Bavaria.

En kompakt SUV med firehjulstrekk som egner seg like godt til langkjøring som til bykjøring. Nye BMW X1 kommer med hengerfeste og har en rekkevidde opptil 88 km og byr på 326 hestekrefter.



### GOD KOMFORT I KUPÉEN.

BMW X1 kommer med nytt intuitivt design. Den buede skjermen gir en følelse av innovasjon. Nok en gang kommer denne modellen med god komfort. Denne gang takket være aktive seter med massasje- og korsryggstøttefunksjon for komfortabel sittestilling.

### GOD Plass.

Med et bagasjeromsvolum på 490 liter, får man plass til rikelig



### FØRERASSISTANSESYSTEMER OG KJØREDYNAMIKK.

Opplev enda mer sikkerhet og komfort, takket være de innovative førerassistansesystemene. Intelligent kjørestøtte gjør at du kan kjøre mer sikkert. Bilen holder automatisk kjørefelt, hastighet og avstand.

Med rygge- og parkeringsassistent blir det enklere å manøvrere og parkere din bil.

### Din medlemsfordel!

Bavaria er samarbeidspartner med Pensjonistforbundet. I 2022 får alle medlemmer fri serviceavtale i 5 år / 60.000 km ved kjøp av BMW og MINI\*.

### Serviceavtalen inkluderer:

- Motoroljeservice
- Kjøretøykontroll i henhold til BMWs retningslinjer.
- Service på / bytte av luftfilter.
- Service på / bytte av drivstoffilter.
- Service / bytte av mikrofilter.
- Service / bytte av tennplugger (for bensinmotorer).
- Service på / bytte av bremseveske.

\*Gjelder ikke for elbiler, eller ved innvilget storkundeavtale. Det må dokumenteres et medlemskap i Pensjonistforbundet, med varighet på min. ett år, før bestilling av bil. Kjøpspris er inkludert frakt og levering.

Arendal  
T: 37 00 69 00

Bryne  
T: 51 77 66 50

Gardermoen  
T: 63 94 24 80

Kristiansand  
T: 38 14 54 30

Lillestrøm  
T: 64 84 73 00

Oslo  
T: 23 37 72 20

Stavanger  
T: 51 96 50 00

Ålesund  
T: 70 17 85 85

Haugesund  
T: 52 85 91 00

Kristiansund  
T: 70 33 45 60

Molde  
T: 71 20 14 00