

Pensjonisten

NUMMER 8 — OKTOBER 2020 / 70. ÅRGANG

Norges største eldremagasin

Følg oss
på facebook
og twitter

GUNNSTEIN AKSELBERG

«Norsktimane!
Gud, kor kjedelege
dei var!»

14
GAVEIDEER

Reise:
5 UNIKE
OVERNATTINGS-
STEDER I NORGE

Mat:
LAG EN GOD
GRYTE!

Sjakk:
NASJONAL
SATSIING FOR
SENIORER

TEMA:

Er boligen din aldersvennlig?

Nesten alle pensjonister ønsker å bo hjemme så lenge som mulig –
men er boligen din tilpasset og trygg nok til alderdommen?

STARMASTER

NY PARTIVARE ANKOMMET

Kjøp Tysklands mest solgte klippe/barbermaskin

BLI DIN EGEN FRISØR!



"Jeg har anskaffet en slik maskin og kan gi min beste anbefaling. Bruker denne hver dag til barbering, stusse skjegg og bart samt hårklipp. Bra både som tørr og våtbarbering i dusjen. Eneste negative er at hår fjerner for bruk i øre/nese tar for lang tid."
Per Erik Olsen Oslo

Foruten en barbermaskin får du også en perfekt hårklippemaskin

Du barberer deg uten el-ledning. De medfølgende oppladbare litiumbatteriene sørger for mange timers tørr- eller våtbarbering.

Flexibelt barberhode som tilpasser seg ansiktet ditt.

Enkel å rengjøre. Trykk på en knapp og skylt under rennende vann.

På displayet vises all relevant informasjon.

Årets julegave til han og henne. Bestill på nettsiden vår www.villanytt.no Kun kr. 62.- i fraktkostnad.

NY MODELL - Elektrisk fotpleie apparat

Gjør dine føtter fløyelsmyke og fjerner effektivt tørr hud. Ergonomisk utformet.

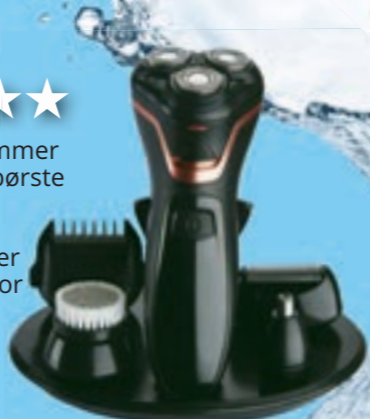
Du får 3 avtakbare slipehoder

Fløyelsmyke føtter fra hæl til tå

Art. 3005.
Elektrisk fotfil
678.-

★★★★★

- Sideskjeggtrimmer
- Ansiktsrensborste
- Hårtrimmer
- Nesetrimmer
- Kropstrimmer
- 2 speeds motor
- Ladestasjon
- Rensborste



Markedets mest komplette barbermaskin

PRISGARANTI
Vi slår enhver pris funnet på andre nettsider, ellers tilbake betaler vi forskjellen.

Kampanjepris
NÅ 695.-
Før kr. 1.455.-

Bruk det barberhode du føler er best for deg



LAGERTØMMING!!
BARNE SCOOTER
GLED DINE BARNEBARN!
Perfekt gave som gleder masse!
Fra kr. 2.140.-
NÅ 998.-

GJELDER SÅ LENGE VAREBEHOLDNINGEN REKKER

E-SCOOTER
STARMASTER

NORGES MEST SOLGTE

BARNE SCOOTER

- Kjørelenge opptil 20 km
- Max hastighet 8-12 km/t
- Norsk bruksanvisning
- Rask levering
- Sammenleggbare – veldig enkelt å frakte, ta med på bussen eller i bilen.

Leveres i sort, rosa og blå.
998.-



Vi anbefaler alltid å bruke hjelm.

Styre med håndbrems og gasspedal.



Enkel å folde.

Leveres i flott gaveeske

Vår mest solgte modell til barn

24 mnd. avbetaling. (Avbetaling, må bestilles på hjemmesiden villanytt.no)

Barne el scooter Sølv
Før 2.490,-
Nå kr. 1.494.-



Alle el scooter kan enkelt foldes sammen. Disse er perfekt å ha med seg i bilen, båten, bobilen eller på hytta. Bruk den når en skal ta deg frem på småveier hvor du ikke kan kjøre med bil. Enkel for å komme seg rundt for å handle eller små turer på dagtid eller kveld.



STARMASTER er en lovlig elektriske sparkesykler som er godkjent for bruk i Norge. Starmaster selges i alle land og er et patentert varemerke i hele Europa.

VOKSEN SCOOTER 8,5 INCH HJUL

- Sterk motor på 350 W nominell motor, 700 watt.
- 36V Li-Ion oppgradert stort kraftig batteri på hele 6000 mAh.
- 10 års garanti på rammen.
- Kraftig LCD lys foran + lys/ bremselys bak.
- Mekanisk skive brems bak og elektrisk brems foran.
- Maksimal bruker vekt 120 kg.
- Opplading av et tomt batteri tar ca. 3 timer. Gir inntull 30 km kjørelenge.
- Rekkevidden vil variere med blant annet vekt av fører, terreng/grus/asfalt og temperatur.
- Starmaster faller under reglene rundt lovlig elektriske sparkesykler i Norge.
- Bruk Starmaster til og fra jobb, skole, butikk, besøk kompisene eller andre ærender.

Voksne. Sort 6,5" store dekk
Før 4.890,- Nå kr. 2.934.-

Avbetaling - se vår hjemmeside



Avbetaling - se vår hjemmeside.

40%

Velg mellom flere modeller

★★★★★

STØRST UTVALG OG LAVESTE PRIS

Så lenge lageret rekker.

Voksne. Hvit 8,5" store dekk
Før 7.990,- Nå kr. 4.795.-

Voksne. Gråsort 8,5" store dekk
Før 7.990,- Nå kr. 4.795.-

PRISGARANTI
Vi slår enhver pris funnet på andre nettsider, ellers tilbake betaler vi forskjellen.

Bestill på www.villanytt.no - kun kr. 62.- i fraktkostnad.

Villa nytt Villanytt Norge as, Gladengvn. 18, 0661 Oslo
Henting av varer kontakt oss på tlf. 22 68 00 01

Åpningstider: mandag til torsdag 10 - 17, fredag til lørdag 10 - 16

ENKEL OG RASK BESTILLING PÅ WWW.VILLANYTT.NO

BESTILL NÅ
tlf. 22 68 00 01

Rask levering



Villa nytt Villanytt Norge as, Gladengvn. 18, 0661 Oslo
Henting av varer kontakt oss på tlf. 22 68 00 01

Åpningstider: mandag til torsdag 10 - 17, fredag til lørdag 10 - 16

ENKEL OG RASK BESTILLING PÅ WWW.VILLANYTT.NO

BESTILL NÅ
tlf. 22 68 00 01

Rask levering





**KUN
1 TIME FRA
OSLO**

**OPPLEV
VÅRT HYGGELIGE
JULEMARKED**

HVER DAG TOM.
23. DESEMBER

**Velkommen til en
tradisjonsrik julegavehandel!**



UNIK JULESTEMNING



BLÅS DIN EGEN JULEKULE



HJEMMELAGET JULEMAT

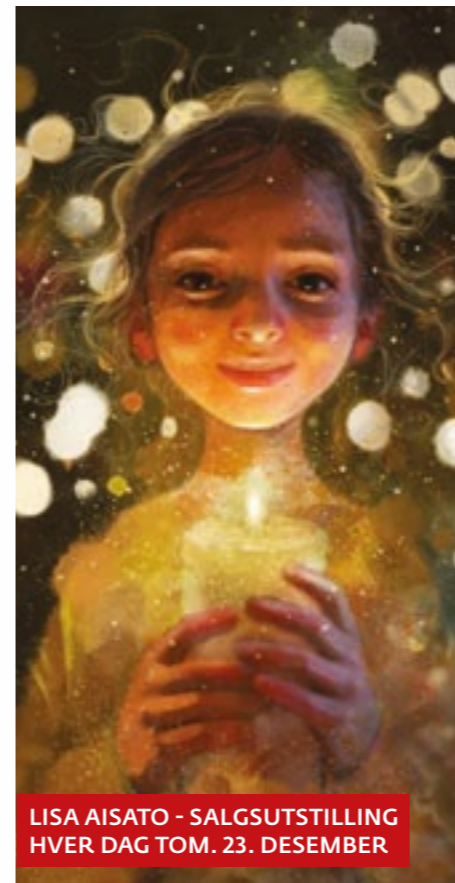
MANDAG - FREDAG 10-16, LØRDAG 10-18, SØNDAG 10-18 • TLF 61 31 64 00 • www.hadeland-glassverk.no

HADELAND  GLASSVERK

JULESTEMNING FOR HELE FAMILIEN



- | | | | | |
|--------------------------|------------------|-----------------|----------------------------|---------------------|
| 1 Glasshytta | 5 Høvdinghallen | 9 Kokkestua | 13 Auditoriet | 17 Interiørhuset |
| 2 Museet/resepsjon | 6 Bakeriet | 10 Kramboden | 14 Lisa Aisato - Galleri 1 | 18 Norgesglasshuset |
| 3 Skøytebane - Galleri 2 | 7 Mesterpizzeria | 11 Vaffelhuset | 15 Hadeland Belysning | 19 Honninghuset |
| 4 Fabrikksalget | 8 Glassbutikken | 12 Lys- og Tinn | 16 Porselenshuset | |



LISA AISATO - SALGSUTSTILLING
HVER DAG TOM. 23. DESEMBER



JULESHOPPING I
VAKRE OMGIVELSER



ENDELIG ER
GODTEGRIS
TILBAKE!



GAVE-
TIPS!

1. SORT
OG 2. SORT
KONJAKK-
PIPE



1 time fra Oslo
45 min fra OSL Gardermoen
Gratis parkering

MANDAG - FREDAG 10-16, LØRDAG 10-18, SØNDAG 10-18 • TLF 61 31 64 00 • www.hadeland-glassverk.no

HADELAND  GLASSVERK

”Å stadig våkne opp om natten gjorde at jeg følte meg trøtt og elendig”

Alice nyter nå en dypere og mer avslappet søvn. Hun våkner uthvilt på morgenen og er full av energi. Hun har begynt å bruke Melissa Dream™.

Jeg var plaget med dårlig søvnmønster. Jeg våknet ofte opp om natten, og da var det vanskelig å sovne igjen: “Jeg lå og vred meg hele natten igjennom. Tanker og bekymringer gikk gjennom hodet mitt, stresset meg og holdt meg våken.”

Det var veldig sjelden at jeg våknet opp og følte meg ordentlig uthvilt. Så jeg gikk rundt og var trøtt om dagen, og om kvelden ble det ofte til at jeg spiste alt for mye, og dyttet i meg sjokolade og snop. Dette bidro til at jeg la på meg. “På legens venteværelse, leste jeg en artikkel om produktet som fikk deg til å slappe av og sove godt. Jeg gikk rett til helsekostbutikken og kjøpte en pakke. Jeg hadde ingenting å tape.”



NYHET! NÅ OGSÅ MED MELATONIN, RESEPTFRITT!

Melissa Dream™ plus Melatonin inneholder melatonin, som bidrar til å redusere innsovningstiden. De bioaktive mikronæringsstoffene og urteekstraktene gir næring til hjerne, nerver og de psykologiske funksjonene. Sitronmelisse bidrar til en normal og rolig søvn. Den gunstige virkningen oppnås ved å innta 1 mg melatonin ved leggetid.



Endelig sover jeg

“Det hjalp meg virkelig! Nå sover jeg som en drøm, og våkner opp uthvilt endelig. Jeg har ikke sovet så godt siden jeg var et barn! Nå er jeg full av energi igjen, og jeg har klart å slutte med den usunne kvelds-spisingen. Jeg føler rett og slett ikke behovet lenger! Etter en uke med Melissa Dream tablettene, forstod jeg hvor viktig en god nattesøvn er for min trivsel og livsglede, avslutter Alice.”



SAMMENHENG MELLOM SØVN OG VEKT

Allerede morgenen etter en natt med dårlig eller for lite søvn, kan suget etter søtt være der. Det er ganske logisk ettersom karbohydrater kortsiktig bidrar til å ‘kickstarte’ våkenheten. Etter en lenger periode med lite søvn, får man nesten et konstant sug etter noe søtt, og man småspiser også mellom måltidene.

HVORFOR ER MELISSA DREAM SÅ POPULÆR?

Melissa Dream™ fremmer en dyp avslapning, demper stress og får deg til å føle deg naturlig trøtt om kvelden. De er ikke sløvende eller vanedannende. Tablettene kan også brukes ved behov på dagtid.

SPAR 20% MED ABONNEMENT

Fri frakt på alle ordre!
Bestill på newnordic.no
eller 69 25 73 00



New Nordic Norge
@newnordicnorge



Hvor får du kjøpt Melissa Dream? Melissa Dream™ kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du handler helsekost.



leder

AV TROND H. NEDREBØ, REDAKTØR

Pensjonister - bare en utgiftspost?

Den samlede, beregnede verdien av frivillig innsats i samfunnet vårt, er enorm. Pensjonistene er viktige bidragsyttere. Uten frivilligheten stopper Norge, og den bidrar derfor i høyeste grad til verdiskapning.

Å rydde søppel, steike vafler, drive besøkstjeneste og skape sosiale sammenkomster er viktige tiltak for å skape trivsel, god helse, fellesskap og samhold. Det er forebyggende tiltak, som reduserer behovet for ressurskrevende samfunnsinnsats.

Forebyggende innsats og arbeid er ikke det som veier tyngst i vektskåla når økonomene vurderer et samfunns samlede verdiskapning. Like fullt har all aktivitet som er med på å skape tilhørighet og stolthet i nærmiljøer en verdi i seg selv, selv om de ikke tallfestes. Hvis all frivillig innsats uteble, ville vi virkelig få øynene opp for verdien av frivillig innsats.

Statsbudsjettet som nettopp er lagt fram, har mange interessante trekk. Ett er betydningen av å gi lettelser i ulike skatter. Begrunnelsen er at dette frigir midler som vil kunne gi arbeidsplasser. La gå med den begrunnelsen, men hva hvis pensjonistene fikk så gode trygdeoppgjør at de kunne henge med i utviklingen av kjøpekraften? Men det kan vi ikke, for da øker kostnadene og budsjettbalansen svekkes.

I fare for å erte på meg eksperter og fagakademia, må det være betimelig å spørre: Hva er forskjellen på å redusere skatter, som reduserer fellesskapets



Et samfunns verdigrunnlag vises i hvordan de eldre blir behandlet og inkludert



inntekter, for om mulig å skape flere arbeidsplasser kontra å øke statsutgiftene for å gi pensjonister økt kjøpekraft som i neste omgang vil stimulere til økt omsetning og verdiskapning i samfunnet?

Pensjonister er forbrukere og bidrar til å holde samfunnet i gang. De har i sitt yrkesaktive liv vært med på å bygge samfunnet, og fortsetter gjennom frivillig, samfunnsgagnlig og verdiskapende arbeid. Vi må slutte å se på pensjonister som kun en utgiftspost – deres kunnskap og kompetanse er en uforløst ressurs. Men den må tas i bruk!

Som gruppe utgjør pensjonistene en femdel av landets befolkning. Det nytter ikke lenger å be om denne gruppens frivillige innsats og valgstemmer uten å ta dem på alvor. Et samfunns verdigrunnlag vises i hvordan de eldre blir behandlet og inkludert. Da er det viktigere å snakke med og involvere de eldre enn bare å snakke om dem.

Ellers er det min mening at Pensjonistforbundet må få tilbake forhandlingsretten på pensjon i folketrygden, slik forbundet hadde fram til 2011.

Innhold

59

REISE

En ferietur i Norge, for eksempel til Nusfjord i Lofoten, kan bli en storartet opplevelse for minneboka!



aktuelt

12 MINNEBOK

En digital minnebok kan gi demente personer bedre kontroll over tilværelsen.

16 ALZHEIMERS

I Trondheim vil hjerneforskere finne løsningen på Alzheimers og annen demenssykdom.

18 STABILT

Eldres alkoholkonsum ser ut til å ha stabilisert seg de siste 10-15 årene.

20 LEGERÅD

Smittevern og styrking av immunforsvaret er viktig for å holde seg vinterfrisk.

artikler

33 TEMA

Nesten alle pensjonister ønsker å bo hjemme lengst mulig, men er boligen tilpasset alderdommen?

48 JULEGAVER

Vanskelig å finne på julegaver til den som har alt? Sjekk våre tips!

52 PORTRETET

Gunnstein Akselberg syntes norsk var et kjedelig fag i unge år, men i tre år har han vært språkkonsulent i beste sendetid i «Eides Språksjov» i statskanalen.

88 NYTT SPOR

Da kreften tok kona, penslet professor Henrik Jakobsen livet inn på et nytt spor.

98 NETTVETT

Vi gir noen gode råd og tips for at du skal føle deg trygg og sikker når du er på nett.

100 SJAKK

Norges Sjakkforbund lanserer nasjonal satsing for å skape bedre og flere seniortilbud.

106 HISTORISK

Den 24 kilometer lange «Driftavegen gjennom Viglesdalen» er åpnet for publikum.

mat&reise

68 GOURMETMAT

Med lang koketid og lav varme kan selv det seigeste kjøtt bli gourmetmat.

71 HØSTSMÅK

Mørke kvelder, innekos og høstmat – vi har flere tips til godt drikkefølge!

62 LYSEFJORDEN

Lysefjorden har masse å by på – siste tilskudd er luftige leiligheter med fantastisk utsikt.

PS!

Ikke ha noe i ditt hjem som du ikke vet er nyttig eller synes er vakkert. William Morris

78

HYTTETUR

Arne Nyborg er DNT-entusiast på sin hals, og går gjerne flere måneder i fjellheimen og besøker noen titalls hytter.



meninger

26 RULETT

Helse-Norge skal ikke styres etter metoden russisk rulett, skriver Harald Olimb Norman.

28 PANDEMI

Erfaringene viser at markedet rett og slett ikke fungerer under en pandemi.

114 SKRÅBLIKK

Kunst er uendelig mange ting, skriver Knut Lystad i sin tankefulle betraktning.

kultur

73 MINIINTERVJUET

Sanger og skuespiller Iren Reppen er i høst aktuell med «Bare Bremnes».

74 SKAM

Liv Hege Nylund byr på smerte, humor og håp i forestillingen «Skam deg, Mayliss».

82 FINN EN VENN

86 SUDOKU OG LØSNINGER

87 KRYSSORD

guide

92 DØDSFALL

Mange oppgaver skal ordnes ved dødsfall – søk hjelp er ekspertens råd.

94 TRENING

Emma Endal Hansen bruker trening som medisin og holder sin bipolare lidelse i sjakk.

96 PROFETER

Over halvparten av befolkningen tror på en eller annen form for klarsyn.

Pensjonisten

ANSVARLIG UTGIVER:

Pensjonistforbundet
Postboks 6714,
St. Olavs plass, 0130 Oslo
Telefon 22 34 87 70
www.pensjonistforbundet.no

FORBUNDSLEDER:

Jan Davidsen

ANSVARLIG REDAKTØR

Trond H. Nedrebø
Tlf. 995 84 790
trond.nedrebo@pensjonistforbundet.no

DESIGN OG PRODUKSJON HYPERREDINK

Redaktør: Sissel Fornes
Design: Marianne Hope
Prosjektleder:
Marie Bjørnskau
www.hyperredink.no

FORSIDEFOTO

Eivind Senneset

ANNONSERING

Britt Fossum
Mobil +47 919 03 297
britt@salgsfabrikken.no
Salgsfabrikken AS, Pakkhuset
2260 Kirkenær

TRYKK

Aller Tryk AS
OPPLAG
221.643

MEDLEMSSERVICE

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

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



Pensjonistforbundet har ikke ansvar for tekstinhold i annonser og bilag.





aktuelt

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

1/2 pris
for første pakke

169,-

+ frakt: 39,-
Pris ved abonnement.
Ingen bindingstid!

Bestill nå

WEB: wellvita.no
SMS: SABALIX 10 til 2210
TLF: 37 08 13 00
man - fre kl. 8 og 16



6 tegn på vannlatingsproblemer

- Du har begynt å tisse oftere
- Du må opp om natten for å tisse
- Det tar litt tid før du kan begynne å tisse
- Du har en svak urinstråle
- Det er vanskelig å "holde seg" i lang tid
- Det føles som om blæren aldri er helt tømt

Tisser du hele tiden?

Vannlatingsproblemer, nattissing, vanskeligheter med å starte å tisse eller en følelse av at blæren aldri er helt tom...? Det kan være tegn på noe som er en helt naturlig del av aldringsprosessen for menn, nemlig at prostatakjertelen forandres. Forskning på naturlige stoffer har vist gode resultater i forhold til å bevare normal vannlatingsfunksjon.

Hver fjerde mann over 50 år og nesten annenhver mann over 60 år har en eller annen utfordring som kan relateres til prostata – f.eks. hyppig vannlating. Problemer med vannlatingen blir ofte betraktet som et litt pinlig tema, derfor er det mange som bare lever med det. Er du ofte oppe om natten for å tisse, forstyrrer det søvnen din. Lite søvn og dårlig søvnkvalitet kan lett påvirke energinivået, følelsen av opplagthet samt ha innvirkning på arbeidskapasitet, konsentrasjon og humør.

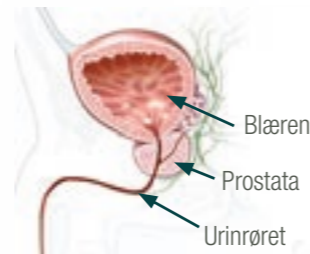


“Jeg fikk orden på vannlatingen

Kåre 69 år, Larvik

“For et par år siden begynte jeg å få problemer med vannlatingen. Jeg jobbet som langtransportsjåfør og det var virkelig irriterende å måtte ta tissepauser i tide og utide. I tillegg måtte jeg ofte opp 3-4 ganger hver natt for å tisse, og det gikk hardt ut over søvnen. For et par år siden kom jeg over en annonse i avisen for

kosttilskuddet Sabalix. Alle de vannlatingsproblemene som ble nevnt, hadde jeg. Så jeg bestemte meg for å prøve kosttilskuddet, og det er jeg glad for i dag. Hverdagen min er blitt mye bedre. Nå sover jeg godt om natten, fordi jeg ikke må opp så mange ganger for å tisse. Urinstrålen er også forbedret”



Bevar en normal vannlatingsfunksjon

Har du problemer med vannlatingen, kan du prøve kosttilskuddet Sabalix med ekstrakt av dvergpalmebær. Disse bærene har vist effekt på å opprettholde en normal vannlatingsfunksjon og støtte en sterk urinstråle. Sabalix inneholder også mineralet sink, som bidrar til et normalt testosteronnivå i kroppen.

wellvita®

SMITTE

Ikke syng ut nå!

Det tigger mot jul, og mange ser kanskje frem til korøvelser og allsang. Men det har kommet flere rapporter om at korsang har ført til spredning av covid-19, og nå har også svenske forskere sett på smittefaren ved synging. I studien deltok 12 friske sangere og to med påvist smitte.

Studien viser at sang – spesielt høyt og med mange konsonanter – sprer mange partikler i luften rundt, i langt større utstrekning enn når vi prater. Å stå tett sammen og syng, kan dermed utgjøre smitterisiko. – Noen dråper er så store at de bare kommer seg noen desimeter fra munnen før de faller ned, mens andre er mindre og kan holde seg svevende i mange minutter, sier Malin Alsved, som tar en doktorgrad i aerosolteknologi ved Lunds universitet til forskning.se.

I Norge er det igjen tillatt med korøvelser, og her anbefaler Norsk musikkråd 1,5 meter til sidemannen og 2 meter mellom sangerne forover og bakover. Korsangere bør også stå på samme plass under hele øvelsen.

(KILDE: FORSKNING.NO)



DEMENS

MINNEBOK PÅ NETTBRETTET

En digital minnebok kan bidra til at personer med demens kan bevare verdighet og få bedre kontroll over tilværelsen.

Tekst og foto: HÅVARD EGGE



Appen JodaBook er en slags forenklet versjon av Facebook, myntet på personer med demens. Men også pårørende til demente vil ha nytte av denne appen ved at de kan følge opp som pårørende når de ikke er eller kan være fysisk tilstede.

Oversiktlig. JodaBook gir muligheter til å legge inn bilder og historier slik at brukeren husker hva som har skjedd. Samtidig kan pårørende holde seg oppdatert om hverdagen til den de er glade i og dele opplevelser med dem.

– For oss har det vært viktig å lage en intuitiv og enkel løsning

tilpasset målgruppen, sier gründer Kristil Erla Håland, som fikk ideen til å utvikle den digitale minneboken da hennes mor fikk demensdiagnosen.

Bedre kontroll. – Alle i en familie ønsker å hjelpe sine nærmeste så godt man kan, enten det er snakk om foreldre eller ektefelle. Min mor er ganske sent i demensløpet, men har stor glede av å se bilder og historier av det som har skjedd i det siste – både fra omsorgsboligen og pårørende. Det bidrar til at hun har bedre kontroll på sitt eget liv og kan bevare verdighet, mener Håland.

OMSORG: Gründer Kristil Erla Håland laget en digital minnebok for personer med demens da hennes egen mor, Asbjørg Håland, fikk diagnosen.

JodaBook kan lastes ned på et nettbrett hjemme hos brukeren. Pårørende og helsepersonell kan koble seg til og samhandle via appen JodaCare.

– Selv om jeg ikke er sammen med henne, kan vi legge inn bilder og historier. Det hjelper henne å skjønne hvem hun er, og hvilken plass som er hennes i livet, sier Håland.

Organisere omsorg. Appen har også en funksjon som gjør at den kan brukes til å organisere omsorgen og hjelpen som trengs. Den har blant annet en kalender hvor det kan skrives inn gjøremål.

PS!

Vi lever lenger. En nyfødt gutt kan i dag forvente å bli 81,2 år, en jente 84,7. Dette er en markant økning siden perioden 1946–1950 da tallene var henholdsvis 69,3 og 72,7 år (SSB)

“
DET HJELPER HENNE Å SKJØNNE HVEM HUN ER, OG HVILKEN PLOSS SOM ER HENNES I LIVET

Kristil Elsa Håland

– Dette er en måte for familien å ta vare på sine. Her kan vi påse at noen følger til lege, sørge for at kjøleskapet har det nødvendige og at sengen blir skiftet på, sier Håland, som mener dette er et verktøy som gjør det mulig for mange å klare seg selv hjemme lengre ut i sykdomsforløpet.

Et kjent problem for personer med demens er at mange ikke klarer å få i seg nok mat og drikke. Derfor har JodaBook en videofunksjon, som gjør det mulig å spise lunsj sammen på video.

God kontroll. – Jeg kan ringe til min mor og ta en samtale mens vi spiser i lunsjpausen min. Det er god omsorg, sier gründeren.

Appen har vært tilgjengelig for personer med demens siden 2018 og har i dag brukere i over 40 kommuner. For å ta vare på sikkerheten til brukeren, er det en funksjon i appen som gjør det mulig å innstille nettbrettet slik at det eneste programmet brukeren får opp er JodaBook.

– Internett er ganske farlig for dem som er langt inne i et demensløp, men hvis nettbrettet kun brukes til kun JodaBook, så unngår brukeren å rote seg bort i farene som eksisterer på verdensveven, sier Håland. ☘



VISSTE DU AT...
Vi spiser generelt mer frukt og grønt enn tidligere, men forbruket av matpoteter er redusert med over 75 prosent siden 1970-tallet.

(SSB)

BOK

«Hvem kan løse klimakrisen?»

Klimautfordringene kan ikke løses med mindre Kina og USA tar et felles ansvar. De to nasjonene står for til sammen 45 prosent av de globale, klimaødeleggende utslippene, hevder Jørgen M. B. Grønneberg, strategisk rådgiver og forfatter.

Han har nettopp lansert boka «Hvem kan løse klimakrisen?», med undertittelen klima og lederskap i en krevende tid.

– Tiden er knapp. Derfor må vi ta debatten om klimaendringene og bærekraftig lederskap, eller rettere sagt mangel på bærekraftig lederskap, nå. Vi må sikre karbonnøytralitet innen 2050 for å kunne stabilisere verdenstemperaturen under +2 grader celsius, sier Grønneberg.

Han stiller spørsmålet «Hvorfor har vi en klimakrise når mulighetsrommet for å unngå det er stort nok?» Svaret er, slik forfatteren ser det: klima er ingen vintersak, den «betaler» seg ikke.

– Statsledere som prioriterer tiltak for å nå langsiktige utslippsmål på bekostning av kortsiktig bedring i livs- og levestan-

dard for sine medborgere, blir ikke gjenvalgt. Foretaksledere blir ikke lenge i jobben ved å vise til betydelig reduksjon i utslipp av klimagasser med dundrende underskudd som konsekvens. Når stats- og foretaksledere ikke prioriterer klima av hensyn til sine posisjoner, ser heller ikke folk flest, velgere og forbrukere, noen grunn til å prioritere klima.

– Proppen som må elimineres, er FNs nåværende klimaregime, som er langt fra å levere på egen klima-ambisjon. Dessverre er det lite som tilsier at dette vil endre seg. FN må opprette en «Green Council» med samme autoritet i klimaspørsmål som «UN Security Council» har for å sikre fred og sikkerhet, sier Grønneberg.

Forfatteren peker på at det ikke er noen «quick fix»-metode for å skape en bærekraftig verdensorden. Han understreker at det ikke finnes noe sted å gjemme seg for statsledere i Kina og USA, deres familier og innbyggere hvis det blir for varmt på jorden. Med det appellerer Grønneberg til samarbeid fremfor tvang i klimaarbeidet fremover.



Politikk

PS!

I 1973 hadde en av fire norske husholdninger verken bad eller WC. I dag har seks av ti nordmenn to eller flere bad i boligen sin. (SSB)

SAMARBEIDSUTVALG

LOKALFORENINGER DELTAR I PILOT

Akershus, Trøndelag og Østfold er piloter i arbeidet med å synliggjøre og styrke Pensjonistforbundet lokalt. I Lillestrøm kommune deltar ni lokale foreninger.

Tekst og foto: TROND H. NEDREBØ

Inger Marie Stokker og Bjørn Egeli sitter i Pensjonistforbundets sentralstyre, og har ansvaret for å få samarbeidsutvalgene på plass i pilotområdene. Hensikten med utvalgene er å styrke og synliggjøre Pensjonistforbundet på lokalt nivå.

– Den nye organiseringen av kommune-Norge med færre fylker og kommuner har aktualisert en slik modell for samarbeid, forteller Inger Marie Stokker. En av de viktigste oppgavene for samarbeidsutvalgene blir å arbeide for best mulige forhold for de eldre og uføre innenfor et distrikt eller kommune.

Ny arena. Samarbeidsutvalget skal være en arena for samarbeid mellom Pensjonistforbundets lokalforeninger, de kollektivt tilsluttede organisasjonene og kommunale myndigheter, herunder elderrådene.

– Gjennom samarbeidsutvalgene har vi tro på at vi skal få til bedret koordinering av saker inn mot kommunene, samtidig som samarbeidsutvalgene kan bli et viktig møteplass med eldrepolitisk innhold, forteller Stokker. Hun understreker at i bunnen for arbeidet ligger kvalitetsreformen «Leve hele livet» med de tilhørende programmene «Et aldersvennlig samfunn» og «Aldersvennlig kommune».



Arbeidet med pilotene startet i juni og fortsetter utover høsten. I Lillestrøm kommune skal ni pensjonistforeninger innlemmes i samarbeidsutvalget. Dette gjelder foreningene i Fet, Frogner, Lillestrøm by, Skedsmo, Skjetten, Sørumsand og Strømmen, samt Lillestrøm Handel og Kontor og Pensjonistforening 1990.

Stort gap. – Vi håper og ønsker at flere fylkesforeninger starter og tar del i dette viktige arbeidet. Slik vi opplever det, er gapet mellom sentral politisk aktivitet og aktivitet på lokalplanet for stort. Samarbeidsutvalget skal være

LEDER AN: Inger Marie Stokker og Bjørn Egeli i sentralstyret har ansvaret for å få på plass samarbeidsutvalgene i pilotområdene.

lokalforeningenes talerør inn mot kommunene. Hensikten og målet er å påvirke folkevalgte politikere og andre beslutningstakere i kommunene på viktige eldrepolitiske områder, sier Stokker.

Lokalforeningene peker ut inntil to personer med interesse og motivasjon for å delta i samarbeidsutvalget. Det anbefales å opprette et arbeidsutvalg som leder og uttaler seg på vegne av samarbeidsutvalget mellom møtene. Samarbeidsutvalget får den viktige rollen med å koordinere saker før de sendes videre til behandling i kommunale organer. ☺

NYHET! LEGGBALSAM

Leggbalsam er en helt ny gel som er spesielt utviklet til bruk for trette, urolige, vonde, tunge, verkende og hovne ben.

Symptomene på ubehag i bena skyldes ofte dårlig blod-sirkulasjon, noe Leggbalsam kan bidra til å forbedre.



TRØTTE?
VONDE?
TUNGE?
UROLIGE?
HOVNE BEN?



NÅ kr 349,- (spar kr 50,-)

GI FØTTENE EN BEDRE HVERDAG

TØRR?
SPRUKKEN?
HARD HUD?
TYKK HUD?



Hælbalsam er en spesial-salve som gir myk og glatt hud på hender, føtter, albuer, knær og ellers der du har behov.

Hælbalsam tilfører hudvennlige ingredienser som smører den tørre huden med oljer.

Egner seg også godt for diabetikere

NÅ kr 349,- (spar kr 50,-)

OPPLEV EFFEKTEN AV AVANSERT HUDPLEIE

Norskutviklet hudpleie i verdensklasse. **Blue Gel Oxygen Serum** og **Liposome Facial Cream** bidrar til maksimal fuktighet og anti-age egenskaper som minsker fine linjer og gir glød til livløs hud. Bruk gjerne sammen for optimalt resultat.



«Er veldig fornøyd med disse produktene. Fungerer bra på min hud, og siden jeg reagerer på de fleste ansiktskrem, så er jeg superfornøyd med disse. Kan brukes helt opp til øynene uten noen form for reaksjon. Veldig bra!»

PAKKE-TILBUD!
kr 495,- (spar kr 195,-)

Torunn Larsen,
Sarpsborg

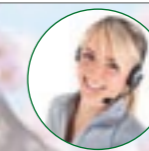
SUPERALLSIDIG UNIVERSALSALVE

Forslag til hva **UTROLIG universalsalve** kan brukes på:

- ✓ Tørr og sprukken hud
- ✓ Lindring av munnsår
- ✓ Ømme muskler og ledd
- ✓ Tørre lepper
- ✓ Lett eksem
- ✓ Lett psoriasis
- ✓ Og mye, mye mer



Forslagene er basert på våre kunders tilbakemeldinger.



Bestill på telefon: **33 04 51 00**

(hverdager 09:00-16:00)

Klipp ut og send inn kupongen i dag! Porto er betalt. **INGEN ABONNEMENT FORPLIKTELSE!** Frakt 69,- (Fraktfritt ved kjøp over kr 800,-)

Antall			
<input type="checkbox"/>	Leggbalsam 250 ml	kr 399,-	kr 349,-
<input type="checkbox"/>	Blue Gel Oxygen Serum 50 ml		kr 395,-
<input type="checkbox"/>	Liposome Facial Cream 30 ml		kr 295,-
<input type="checkbox"/>	SUPERTILBUD (spar kr 195,-)		
<input type="checkbox"/>	Blue Gel Oxygen Serum + Liposome Facial Cream	kr 690,-	kr 495,-
<input type="checkbox"/>	Hælbalsam 100 ml		kr 265,-
<input type="checkbox"/>	Hælbalsam 250 ml	kr 399,-	kr 349,-
<input type="checkbox"/>	UTROLIG universalsalve 50 ml		kr 285,-

Tilbudene varer t.o.m. 25. november 2020, eller så lenge lageret rekker. Med forbehold om trykkfeil og prisendringer i perioden.

Bestill på telefon: **33 04 51 00** (hverdager 09:00-16:00)

SMS-bestilling: Send SMS til 1963. Start melding med 2233 skriv deretter produktnavn – str. – antall – navn – adresse. (Eksempel SMS bestilling: 2233 Hælbalsam – 250ml. – 1 stk. – Ola Nordmann – Vikveien 14, 2021 Oslo til 1963)

Fyll ut kupongen og send inn din bestilling

Navn:

Adresse:

Postnr./sted:

Tlf.:

(Skriv tydelig og bruk BLOKKBOKSTAVER)

INGEN ABONNEMENT FORPLIKTELSE!



Nesco International AS
Avd. Bedre hverdag
Svarsending 3037
0092 OSLO

Pensjonisten nr. 8 - 2020



FOTO: RITA EIMKYST-NILSEN / KAVLI INSTITUTE FOR SYSTEMS NEUROSCIENCE.

FORSKNING

ALZHEIMERS-GÅTEN SKAL LØSES

Hjerneforskerne ved NTNU i Trondheim har målet klart – de vil være i front og finne løsningen på Alzheimers og annen demenssykdom.

Tekst: HÅVARD EGGE

Nesten 80.000 mennesker lever i dag med ulike typer demenssykdom i Norge. Antallet vil trolig doubles innen 2040. De pårørende utgjør en enda større gruppe. Ved Kavli-instituttet hos NTNU i Trondheim arbeider 130 ansatte med å forstå hjernen bedre.

– Det vil komme en løsning på Alzheimers-gåten, men det

kan ta alt fra 5 til 50 år. Hvis vi som samfunn satser på hjerneforskning, vil flere forskere kunne delta i kampen, og svarene vil komme raskere, sier hjerneforsker Edvard Moser, som leder Kavli-instituttet sammen med May-Britt Moser. I 2014 ble disse to forskerne tildelt Nobelprisen for å ha oppdaget hvilke hjerneceller som lar oss bestemme hvor vi er og som hjelper oss å finne veien fra et sted til et annet.

↑ **BESØKTE INSTITUTTET:** Jonas Gahr Støre besøkte Edvard Moser og May-Britt Moser (helt til venstre) ved Kavli-instituttet på NTNU i Trondheim for å sette seg inn i hjerneforskningen deres.

Politisk støtte. Kavli-instituttet får nå politisk drahjelp i sitt langsiktige og målrettede arbeid. Arbeiderpartiet vil i sitt kommende partiprogram styrke hjerneforskningen slik at Norge kan spille en ledende rolle i å forstå Alzheimers og demens, og være i front i jakten på en kur. Dette kom fram under et besøk Arbeiderpartiets leder, Jonas Gahr Støre, og partikolega Ingvild Kjerkholt avla ved

PS!

Røyking på retur. Andelen menn som røyker daglig har siden 1970 sunket fra over 50 til 9 prosent i dag. For kvinner var andelen lenge stabil i overkant av 30 prosent, men er nå nede i 9 prosent. (SSB)

“
Vi vet ennå ikke hvorfor cellene dør, og kommer ikke til å finne ut av dette over natta.

May-Britt Moser, Kavli-instituttet

Kavli-instituttet tidligere i høst.

– Vi kjenner ikke årsaken til demenssykdommer. Derfor har vi heller ikke noen helbredende kur. For å komme dit i fremtiden, må vi ha mer hjerneforskning. Alzheimers og demens er en folkehelseutfordring som vi må ta tak i, sier Jonas Gahr Støre. Han understreker at det er viktig å være tålmodig og tenke langsiktig.

– Vi har fremragende miljøer, særlig innenfor grunnforskning knyttet til hjernens virkemåte, men forskningsmiljøene må ha økonomisk trygghet slik at de kan satse. Dette ønsker vi å prioritere, sier Gahr Støre.

Trenger tid og penger. Edvard Moser forteller at stedsansen er blant det første du mister når du får Alzheimers sykdom.

– For å knekke Alzheimers-gåten, må vi forstå funksjonene som angripes i disse hjerneområdene. Skal vi oppnå dette, er det ikke noe en forsker kan få til alene. Det må gjøres i samarbeid med flere forskningsmiljøer med ulik bakgrunn, slik som her hos oss, sier Moser. Han er klar på at det vil kreve mye penger, langsiktig investering og at de beste talentene oppmun-

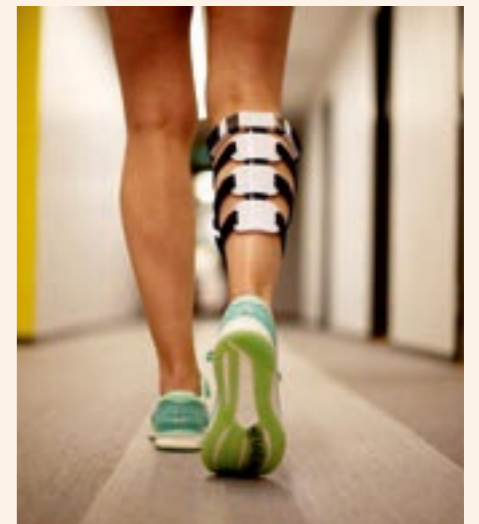
tres til å jobbe med hjerneforskning.

– Selv om vi forstår hvordan sykdommen ser ut, så må vi også forstå hvordan den virker. Vi vet ennå ikke hvorfor cellene dør, og kommer ikke til å finne ut av dette over natta. Det vil komme mange nye svar litt etter litt som gjør at vi stadig kommer nærmere en løsning som endelig kan stoppe disse cellene fra å dø, sier May-Britt Moser.

Trenger grunnforskning.

Forskerne synes det er gledelig at Arbeiderpartiet ønsker å styrke denne forskningen, og håper at også andre politiske partier forstår hvor viktig det er å satse på generell hjerneforskning.

– Det er viktig å forske på den normale hjernen for å forstå hvordan hjernefunksjonene som først rammes og går tapt i Alzheimers sykdom – stedsans, tidssans og hukommelse – normalt sett skal fungere. Det er den eneste måten vi kan skjønne hva som går galt når Alzheimers sykdom angriper disse prosessene, og hvordan vi kan stoppe angrepet. Vi må ha det som kalles grunnforskning i bunnen for å forstå prosessene, sier May Britt Moser. ☺



NYHET

Hjelp mot rastløse bein

Nå kan det være håp i sikte for nordmenn som opplever og plages med symptomer på rastløse bein før og etter leggetid.

John Hornes, daglig leder og grunnlegger av Medzys, lokalisert i Bergen, var plaget med rastløse bein i ti år. Kvelden før et viktig møte begynte beina å riste ukontrollert, og han mistet all nattesøvn. I ekte gründer-spirit valgte han å skape en løsning på sitt eget problem.

Opplevelsen av å ha maur i beina, gir urolige netter og dårlig søvnkvalitet for svært mange. I november i år, etter tre år med eksperimentering og utprøving, kommer «MEDZOOCK», en banebrytende løsning mot rastløse bein.

Produktet har allerede fått bred medieomtale og oppnådd svært positivt forhåndssalg. Ifølge produsenten er 500 000 nordmenn plaget av rastløse bein, mens det globalt er flere hundre millioner som sliter med slike plager.

Les mer om produktet på www.medzys.com/no

ELDRE OG ALKOHOL

VANENE ER STABILISERT

Etter en sterk økning i alkoholinntaket fra 1980- til 2000-tallet ser det nå ut til at alkoholvanene har stabilisert seg.

Tekst og foto: HÅVARD EGGE

I fjor kunne vi på forsiden av VG lese at eldre drikker dobbelt så mye som før. Men påstanden er misvisende. Artikkelen er basert på gamle tall fra HUNT (Helseundersøkelsen i Trøndelag), hentet inn på 1990- og 2000-tallet.

Stabilt konsum. Ferske HUNT-tall, hentet inn i perioden 2017–2019, er nå analysert og kan avkrefte at trenden har fortsatt siden 2000-tallet.

– Det er ingen tvil om at alkoholkonsumet har økt betydelig siden 1980- og 1990-årene. Da så vi en stor økning i befolkningen, tilskrevet velstandsvekst og mer kjøpekraft. Nå viser nye data at eldres alkoholkonsum ser ut til å ha stabilisert seg de siste 10–15 årene, sier medisinprofessor og daglig leder ved HUNT forskningscenter, Steinar Krokstad.

Helseutfordringer. Selv om det økte alkoholkonsumet vi har hatt i Norge de siste 40 årene kan knyttes til velstand og kos, er det en kjensgjerning at det også følger



endel problemer med alkohol. – For de fleste eldre er alkohol knyttet til hygge og trivsel, men det er endel som er sårbare for å bli avhengige. Da får alkoholkonsumet

naturlig nok negative konsekvenser, sier Krokstad. Økt alkoholforbruk fører med seg en rekke helseproblem, som hjerte- og karsykdommer, hjerteflimmer,

høyt blodtrykk og hjerne-slag. Det øker risikoen for kreft i munn, svelg, spiserør, lever, tykk- og endetarm, bryst og magesekk. Høyt alkoholbruk øker også risikoen for ulykker og vold.

“DET ER STORE NASJONALE OMKOSTNINGER KNYTTET TIL ALKOHOLFORBRUK

Omkostninger. I tillegg forsterkes endel helseutfordringer som er vanlig for eldre, slik som ustøhet og fallskader, fordøyelsesproblemer, inkontinens og hukommelsesproblemer.

– Det er store nasjonale omkostninger knyttet til alkoholforbruk, men det er for lite samfunnsdebatt rundt dette fordi det er skambelagt og et betent tema, sier Krokstad.

Den ferske rapporten fra HUNT har sett på hvor ofte vi drikker alkohol nå sammenlignet med midten av 2000-tallet.

– Det er litt vanskelig å sammenligne statistikk. Den gangen spurte vi om det ble drukket mer enn én gang

10 sek.

Å bruke noen sekunder på å si skikkelig «hei» og «hadet» til partneren din og se ham eller henne i øynene, er de viktigste tingene du kan gjøre for forholdet, melder KK.

NY STUDIE

ELDRE BLIR YNGRE

Eldre har blitt «yngre» siden 90-tallet, viser ny studie fra Finland. 75- og 80-åringene gjorde det bedre på nesten alle de fysiske og mentale testene i dag sammenlignet med for 30 år siden. Studien tyder på at dagens eldre ikke bare lever lenger, men at de også har flere år med god funksjon,

skriver University of Jyväskylä.

– Det har skjedd mange gunstige endringer; bedre ernæring og hygiene, forbedret helsevesen og skolesystem, mer tilgjengelig utdanning og forbedret arbeidsliv, forklarer Matti Munukka, en av forskerne bak studien. (forskning.no)

i uka, mens vi nå har undersøkt om befolkningen drikker mer enn to ganger i uka, forklarer Krokstad.

Dette er de nyeste tallene:

- I aldersgruppen 60–69 år drikker 33 prosent mer enn to ganger i uka, mens 38 prosent drakk mer enn en gang i uka i den forrige undersøkelsen.
- I aldersgruppen 70–79 år viser tallene at rundt 30 prosent drikker mer enn to ganger i uka nå.
- I aldersgruppen 80 år og oppover rundt 15 prosent.

På 2000-tallet er de to gruppene slått sammen til 70 år og oppover, og her var det omtrent 25 prosent som drakk mer enn en gang i uka.

Som for 10 år siden. – Sammenligningen halter litt ettersom vi ikke har stilt nøyaktig det samme spørsmålet, men det virker ikke som det er noen spesiell utvikling verken i den ene eller andre veien. Om vi skal gjøre en kvalifisert gjetning, er alkoholkonsumet for eldre i Norge på noenlunde samme nivå som for ti år siden, sier Krokstad. ☺



MATSVINN

Redder god mat

Visste du at en tredjedel av all mat som produseres globalt ender med å bli kastet? Men nå bidrar stadig flere nordmenn til å redusere matsvinn. Gjennom appen To Good To Go har nå 1,1 millioner norske brukere kjøpt såkalte forandringsposer til en rimelig penge fra lokale kafeer, restauranter, dagligvarebutikker, bakerier og hoteller. Slik at disse slipper å kaste mat som er fersk, men som

likevel ikke kan serveres eller selges neste dag. Så langt i år er 3,8 millioner poser med overskuddsmat reddet i Norge, en økning på 13 prosent sammenlignet med samme periode i fjor.

– Da vi startet i Norge i 2016 var ikke matredning så vanlig, men nå er det blitt et begrep, og det lover godt for den videre bekjempelsen av matsvinn. Vi drømmer om at dette skal bli like vanlig

som å pante flasker, sier Ann-Kristin Raknes Pfründer, daglig leder i Too Good To Go Norge.

For øyeblikket hentes det opptil 6000 forandringsposer per dag på landsbasis. Dagsrekorden ble satt torsdag 24. september i år; 6366 poser med mat unngikk å ende opp som svinn den dagen, noe som er det høyeste antallet på én dag noensinne.

👉 toogoodtogo.no

Helse

LEGERÅD

SLIK HOLDER DU DEG FRISK

– Det er enkle tiltak som gjelder, nemlig å ha søkelyset på smittevern og å styrke immunforsvaret, sier allmennlege Grete Hjelmeland.

Tekst og foto: HÅVARD EGGE

Vi står foran en annerledes høst og vinter med covid-19 i tillegg til sykdommer vi kjenner godt fra før, forkjølelse og influensa. Selv om mediene skriver i krigsfonter for tiden, er ikke allmennlege Grete Hjelmeland stresset. Hun ber alle puste med magen og forholde seg til to ting: Smittevern og styrking av immunforsvaret.

Smitteverntiltak. – Det er ingen grunn til panikk. Vi har så gode regler nå. Følger du dem, skal det være liten grunn til å være veldig redd, sier legen. Hun minner om de tre viktigste smitteverntiltakene: Holde avstand, vaske hendene og holde seg hjemme om du har symptomer.

“**HOLD DEG I SÅ GOD FYSISK FORM SOM MULIG, UNNGÅ Å BLI FROSSEN OG IKKE SITT I TREKK.**”

Grete Hjelmeland

– Ikke ta deg til munnen om du har tatt på et dørhåndtak eller gjenstander på steder hvor folk ofte treffes, for eksempel butikker, offentlig transport eller betalingsautomater, legger hun til. Er du i risikozonen, skal du holde deg til de folkene du pleier, og



unngå folkemengder, samt holde deg oppdatert på reglene fra Folkehelseinstituttet.

– Opplever du symptomer som vondt hals, feber eller blir veldig tungpustet, er det viktig å teste deg etter tre til fem dager, sier Hjelmeland.

Søvn er viktig. I tillegg til smittevern er det viktig å styrke immunforsvaret. Her er det mange tiltak som er kjent for de fleste: Hold deg i så god fysisk form som mulig, unngå å bli frosset og ikke sitt i trekk.

– Om du har vært ute og trimmet og blitt svett, så ta på deg noe tørt, kom deg i dusjen så raskt som mulig og finn varmen igjen. Unngå også å være kald på

↑ **BEVAR ROEN:** Allmennlege Grete Hjelmeland ber folk puste med magen i møte med sykdomssesongen. Hennes råd for å unngå sykdom, er å tenke smittevern og styrking av immunforsvaret.

føttene og hodet, sier Hjelmeland. I tillegg er det viktig å få nok søvn, spise regelmessig og sunt, ikke røyke og kun drikke moderate mengder alkohol.

– Hvor mye som er nok søvn, er ulikt fra person til person. Noen er uthvilte etter fem timer, mens andre trenger ni. Kjenn etter når kroppen sier stopp, og hvil deg om du er sliten, er legens råd.

Viktige vaksiner. Det skader heller ikke å følge gamle kjertringråd, som å spise hvitløk og tran, mener Hjelmeland. – Tran sies å styrke slimhinnene. Sammen med hvitløk skal tran kunne gjøre deg mer hardfør mot smitte. Som lege må jeg presisere at dette ikke er dokumenterte påstander, men jeg tror det kan ha noe for seg, sier hun.

Utover dette er det viktig for mange å vaksinere seg. Er du over 65 år, skal du aller helst ta både influensavaksine og en vaksine mot lungebetennelse. Det samme gjelder for dem under 65 år som er i risikozonen.

– Har du hjerte- og karsykdommer, astma, kols, nedsatt immunforsvar, helseskadelig overvekt eller er diabetiker, så skal du i hvert fall ta disse vaksinene. Dette gjelder også dem som står på cellegift, sier Hjelmeland. ☺

I forrige utgave av Pensjonisten skrev Ishavskraft at mange eldre har en dyr strømavtale uten å vite det. – Vi er glade for at flere pensjonister kan se frem til langt billigere strømregninger, sier Idar Ophaug, pensjonistenes egen seniorkonsulent.



Vil gjøre det enkelt å forstå Idar forklarer deg gjerne alt som har med strøm å gjøre.

Flere får halvert strømregningen sin

Ifølge tall fra SSB har altfor mange strømkunder en gammel strømavtale, som gjør at de betaler mye mer enn det strømmen koster. Flesteparten av disse er eldre.

– Det er synd at disse kundene skal bli straffet for å ha hatt samme strømavtale over lengre tid, sier Idar.

Flere skrekkeeksempler

Idar har fått henvendelser fra strømkunder som har hatt en strømpris tilnærmet det dobbelte av det man trenger å betale for strømmen i dag.

Ishavskraft og Pensjonistforbundet har gått sammen for å gi medlemmene i Pensjonistforeningen de beste vilkårene når det kommer til strøm.

– For en kunde som går fra en gammel ”standard variabel” strømavtale og over til medlemsavtalen Seniorstrøm, vil kunne halvere strømregningene sine, sier Idar.

Vil du vite nøyaktig hvor mye du sparer, kan Idar hjelpe deg å regne på det hvis du har forrige måned strømregning tilgjengelig.

Enkelt og billig

Med Seniorstrøm betaler du kun spotpris og 7,44 øre/kWh.

Strømavtalen har 0 kr i månedlig fastbeløp og du får 500 kr i fratrukk på første regning.

Se medlemsavtalen på ishavskraft.no/pensjonistforbundet

Egen kunderådgiver

Idar har jobbet i strømgransjen i 14 år og de siste tre årene med kundeservice i Ishavskraft.

– Jeg elsker å snakke med kundene våre og er glad for å få jobbe dedikert med seniorer. Jeg tror jeg kan gjøre strøm enklere å forstå og vil hjelpe kundene så godt jeg kan, sier Idar Ophaug.



Bestill strømavtalen ved å ringe Idar på 776 66 500 eller send en epost til senior@ishavskraft.no



FNS SIKKERHETSRAAD

Verdens viktigste rom

Da FNs generalforsamling i sommer hadde avstemning, fikk Norge plass i Sikkerhetsrådet for perioden 2021–2022. Det har skjedd fire ganger tidligere, 1949–1950, 1963–1964, 1979–1980 og 2001–2002.

På bildet vises Sikkerhetsrådssalen i FN-bygget i New York. Dette rommet var en gave fra Norge til det nyopprettede FN i 1952. Det store bildet er malt av Per Krogh og viser blant annet Fugl Fønix som reiser seg opp av asken.

24. oktober er FN-dagen, som markeres for å minne oss om hva organisasjonen står for; å bevare fred og sikkerhet i verden.

GI ARVEN TIL ET GODT FORMÅL



DET KAN GI SKOLEGANG OG EN BEDRE FREMTID TIL MANGE BARN



LES MER PÅ:

[REDDBARNA.NO/STOETT-OSS/TESTAMENTARISK-GAVE](https://reddbarne.no/stoett-oss/testamentarisk-gave)

DNS DEN
NATIONALE
SCENE

dns.no
55 60 70 80



ONKEL VANJA

Når teatersjefen på DNS, Stefan Larsson, gir seg i kast med Tsjechov, er det med bankende hjerte og glimt i øyet. Den fascinerende klassikeren ulmer av begjær, og byr på både vemod og trøst.

Av: Anton Tsjechov

 **Spilles nå!**
Les mer på dns.no

Ta turen til Bergen!
DNS samarbeider med De Bergenske, se debergenske.no for hotellpakker.

DNS tar smittevern på alvor.
Velkommen til et trygt teaterbesøk.

MENINGER

/ debatt / kronikk / leserinnlegg /

TRÅKKER FOR KLIMAET

AV ROLF SUNE ALANDER

Dette var overskriften på en artikkel i Pensjonisten utgave 5 i 2020. Normann Netland er intervjuet om sin sykling for klimaet. Greit nok det, engasjement er OK. Men når jeg ser koblingen til Besteforeldreaksjonen blir jeg skeptisk. Denne aksjonen har en vel alarmistisk «slagside».

I hvor stor grad kan vi stole på klimaforskerne? For å slippe å gjenta meg selv for mye, viser jeg til det jeg skrev i Pensjonistens utgave 1 i år. Vi har for lengst passert endel «kan-datoer» hvor Arktis kunne ha vært isfritt. Alle påstander er kanskje ikke fra klimaforskere, Al Gore

var da ikke det.

For noen uker siden kom jeg over en artikkel fra Adresseavisen om Arktis. Artikkelen var publisert 8. desember 2008, sist oppdatert 20. juni fire år senere, med tittelen: «Arktis blir isfritt om sju år». Jeg presiserer at her bruker ikke avisen kan, men blir. Dette er, ifølge Adressa, konklusjonen i det mest omfattende forskningsprosjekt som noen gang er gjort om isforholdene i Arktis.

Nærmere 300 forskere fra 15 land deltok. Prosjektet var kalt «Circum polar Flaw Lead System Study», med en prislapp på to hundre og åtti millioner kroner. Når vi i god tid etter-

på ser fasiten og ressursene som ble brukt, blant annet antall forskere, er det tydelig at det ikke er enkelt å være klimaforsker.

CICERO kom 26. juli i år med en artikkel med overskriften «Mer metan, mer oppvarming». Ifølge CICERO er metan den dominerende klimagassen fra landbruket, forårsaket av utslipp fra drøvtyggerne sau og storfe. Ser vi derimot på enkelttall for utslipp, slippes det ut mye mer metan fra et annet område innenfor landbruk, nemlig dyrking av ris (vokser i vann).

Hvem tar jobben med å omvende asiatene? 🌐



DEBATT *Harald Olimb Norman*

ISOLASJON, PENGER OG PANDEMI

Finansminister Sanner gledet seg og følte seg trygg på at hans første statsbudsjett som finansminister ville etterlate fotavtrykk etter ham, selv om budsjettet var preget av Covid-19.

HARALD OLIMB NORMAN, GENERALSEKRETÆR I PENSJONISTFORBUNDET



Jeg har sans for Sanner og hans innsats i disse Covid-19 tider, hvor jeg synes han har gjort en god jobb. Han har vist sider av seg selv som er både samlende og inkluderende, og med fellesskapsløsninger som plattform for beslutninger for å komme ut av både en helsemessig, men også økonomisk krise i landet. Jeg skulle derfor gjerne ha sett at hans fotavtrykk i neste års budsjett var mer Covid-19 relatert enn hans tradisjonelle Høyre-tanker. For det er det mye av. Jeg sier ikke at Høyre ikke har mye godt i seg. De er gode på utdanningspolitikk, på forsvars- og sikkerhetspolitikk og står seg godt i utenrikspolitikken. Slik jeg ser det, faller de igjennom når det gjelder sosialpolitikk, helsepolitikk og ikke minst pensjonspolitikken.

For generasjonen eldre finnes det ikke oppturer i budsjettet for neste år. Dessverre etableres det ordninger som er dårligere, mindre forutsigbare og mindre inkluderende enn hva som har vært tidligere. Det gjelder innenfor områdene egenandeler, moms, eldreråd og deltakelse i samfunnet.

Egenandelstak 1 og 2 skal slå sammen til en ordning. Dette i

seg selv kan være fornuftig, men det finnes ingen fornuft i at endel av dagens brukere skal finansiere andre brukere av ordningen. Å vedta en ordning som forenkler og hvor ingen taper på å slå sammen, vil ha en prislapp på om lag 350 millioner kroner. Det utgjør, i forhold, om lag en fjerdedel av hva regjeringen ønsker å gi i formueskattelette. Det fornuftige hadde vært å lage nye ordninger uten merkost for brukere før eventuelle skattelettelser kom på tale. Moms på «alle gladsaker» øker fra 6 til 12 prosent. Riktignok ble denne momsen satt ned som et Covid-19 tiltak, men det er alt for tidlig å høyne denne igjen allerede i januar all den tid pandemien fortsatt herjer i landet.

Regjeringen vet godt at kommune-Norge sliter med å komme ajour med folkevalgtopplæring og involvering av eldre i folkevalgtarbeidet. Det skorter på initiativ, vilje og penger i kommunene. Jeg hadde ventet at regjeringen var sitt ansvar bevisst og la penger i potten for å motivere kommunene til å bruke eldre som rådgivere i disse pandemitider hvor isolasjon av eldre er mer dagligdags enn spesielt.

Pensjonspolitikken til regjeringen står til stryk. Å hvile seg på Stolten-

berg-regjeringens pensjonsreform 13 år etter beslutning og 11 år etter iverksettelse, uten å vise vilje til å rette opp det som er åpenbare feil i reformen, viser ikke bare manglende evne til å gjøre endringer. Det viser også en manglende forståelse for at pensjonspolitikken handler om den enkeltes lommebok på linje med lønnspolitikk i arbeidslivet.

Å sitte stille og se på at pensjon reguleres lavere enn prisvekst fem av de seks siste år uten å løfte en finger utover å sette ned et utvalg, viser med all tydelighet hva jeg mener - en manglende forståelse av problemet.

Neste års trygdeoppgjør vil med de prognoser regjeringen selv legger frem i statsbudsjettet, ende på to prosent under prisveksten. Fortsatt løftes det ikke en finger.

Årets trygdeoppgjør ender i minus selv om regjeringen gjør alt den kan for å vise det motsatte. Fjorten dager før fremleggelsen av statsbudsjettet kom SSB med prognoser for prisveksten i inneværende år. SSB konkluderte med en prisvekst på 1,5 prosent. Samme dag kom Norges Bank med sin prognose om en prisvekst på 1,6 prosent.

Med disse tallene bekreftes årets trygdeoppgjør å ende i minus for pensjonistgruppen som helhet.

DEBATT

“
Det viser også en manglende forståelse for at pensjonspolitikken handler om den enkeltes lommebok på linje med lønnspolitikk i arbeidslivet.

Men nå, fugl Phønix, kommer regjeringen selv med anslag som sier en prisvekst på 1,1 prosent. Da ender plutselig oppgjøret i pluss.

Jeg stusser over at SSB og Norges Bank kan ta så feil bare noen få dager før fremleggelsen av statsbudsjettet. Dessuten er det jo en viss trykktid på budsjettdokumentene, så sannsynligvis er tallene fra samme tidsperiode. Kan det være at regjeringen ønsker å pynte på tallene? Det er jo Stortingsvalg neste år, og det ville vel være bekvemt ...

Jeg skal ikke si hva jeg mener om slikt mulig spill.

“
Russisk rulett heter det, og slik skal ikke helse-Norge styres.

Det mest alvorlige i neste års budsjett er den totale mangel på initiativ til å minimere smittefare på sykehjem og omsorgsboliger. Det avsettes mye penger til smittevern på sykehus og i spesialisthelsetjenesten generelt. Det er prisverdig og bra.

Men det er på sykehjem eldre dør av Covid-19. De dør fordi smittefare er stor på de mange, gamle og umoderne sykehjemmene som har både dobbeltrom og felles bad og toalett.

For det første er satsningen på bygging av nye sykehjem- og hel-døgn omsorgsplasser i 2021 redusert med 50 prosent i forhold til i år. På toppen av dette vil regjeringen videreføre ordningen med rabatt om du mot din vilje blir liggende på dobbeltrom.

HALLO! SER DERE IKKE HVOR INKONSEKVENT DETTE ER?

Folk dør på sykehjem fordi de er umoderne med dobbeltrom og felles bad/toalett. Da skal vi vel for pokker ikke gi en rabatt om du tør å legge deg der. Russisk rulett heter det, og slik skal ikke helse-Norge styres. Steng ned umoderne, smittefarlige sykehjem umiddelbart og inngå avtaler med hoteller for etablering av midlertidige institusjonsopphold der.

Først av alt må det gjøres en kartlegging av alle sykehjem med fokus på smittefare. Dernest må vi få en plan for hurtig overføring fra smittefarlige sykehjem til tryggere omgivelser.

Politikk er morsomt og givende for mange, og det er et stort engasje-

ment i medlemsmassen. Mange bruker sin tid på politisk arbeid i det partiet de selv er medlem av. Dette er flott og viser mangfoldet i vårt forbund.

Det nærmer seg Stortingsvalg, og partiene skal etter hvert vedta sine partiprogram. Vi er hele tiden på alerten for å få våre synspunkter inn i de respektive partiers program, samt å få i tale ressurspersoner som har påvirkning i eget parti på lokal-, fylkes- eller riksplan.

Vi etablerer nå en ressursbank bestående av aktive politikere som er medlem av Pensjonistforbundet, og som ønsker å være med og påvirke sitt eget parti til å tenke eldre- og generasjonspolitikken i stort.

Basis er Pensjonistforbundets handlingsprogram og målet er å få på plass en politikk i det enkelte medlems politiske parti, en politikk som favner over det vi står for eldrepolitikk.

Som den partipolitisk uavhengige organisasjon vi er, kan denne ressursbanken bli en smeltedigel for konstruktiv, fremtidig eldrepolitikk.

ØNSKER DU Å BIDRA?

Send meg en mail: harald.norman@pensjonistforbundet.no så tar jeg kontakt for en god prat.

DEBATT trygdeoppgjøret

VELFERD

VIKTIG FOR VERDISKAPNINGEN

Velferdsordningene våre er de viktigste innsatsfaktorene og en grunnleggende forutsetning for verdiskapningen i samfunnet.

TEKST: TROND H. NEDREBØ

Mer enn noen gang har vi fått illustrert at alt annet risikerer å stoppe opp om ikke helse- og omsorgstjenestene er på plass. Et virus har i løpet av noen få måneder vist at omsorg og velferd er et av de viktigste fundamentene for all annen virksomhet i samfunnet – også den økonomiske, sier Steinar Barstad.

Risiko for smitte. Han har på oppdrag fra Pensjonistforbundet utarbeidet rapporten «Den kommunale helse- og omsorgstjenesten etter koronaen». Rapporten kan lastes ned fra Pensjonistforbundet.no eller bestilles i trykt utgave fra Pensjonistforbundet.

– Velferdsordningene våre kan ikke ses på som en belastende utgiftspost i samfunnsregnskapet, slik det ofte skjer når vi behandler statsbudsjettet og kommunebudsjettene om høsten. Det er tvert imot en av de viktigste innsatsfaktorene, og en grunnleggende forutsetning, for verdiskap-



– Små sykehjem og bofellesskap med gode privatareal og utgang til hage er eksempler på hvordan vi kan legge til rette for at pårørende kan besøke beboere når dem trenger det som mest, sier Steinar Barstad.

ningen i samfunnet, sier Barstad, som i rapporten hevder at det er flere enn helse- og sosialarbeidere som driver omsorgsarbeid. – Det ble plutselig synlig at renholdsarbeidere, butikkansatte og de som driver i transportbransjen utfører kritiske samfunnsfunksjoner. De utgjorde sammen med helse- og sosialpersonell selve frontlinjen i møtet

med viruset, med personlig risiko for å bli smittet.

Markedet fungerte ikke.

I Stortinget i mai uttalte helseminister Bent Høie at Norge bare hadde smittevern-utstyr for noen ukers normalt forbruk da koronapandemien traff landet. Pandemien avslørte en alvorlig mangel på kapasitet, utstyr og forbruksvarer for smittevern.

– Vi sto overfor en mangelsituasjon både internasjonalt og i eget land vi ikke hadde forberedt oss godt nok på. I de senere årene har vi i økende grad satset på å kunne kjøpe det vi trenger når vi trenger det. Å ligge med ledig kapasitet for å ha noe i beredskap om det skulle skje noe ekstraordinært, ligger ikke inne i dagens driftsmodeller. Dette



“
Pandemien avslørte en alvorlig mangel på kapasitet, utstyr og forbruksvarer for smittevern.

viser at markedet slett ikke fungerer når en pandemi rammer. Da vil alle sikre seg og sine. Det må vi ta lærdom av, og sørge for å ha noe på lager og i beredskap. Heretter må vi tenke reservekapasitet i alt vi gjør.

«Smittsomme» sykehjem.

Koronapandemien har vist at godt smittevern i helseinstitusjoner også er avhengig av arkitektur og bygg. – Dette står det ikke noe om i smittevernforskriften. Det alvorligste eksemplet finner vi ved Metodisthjemmet i Bergen, hvor 24 av 46 beboere ble smittet. 18 døde i vår. Vanskelige bygningsmessige og organisatoriske forhold gjorde det svært vanskelig å håndtere, begrense og stoppe smitten.

– Vi skal være glade for at en stor andel av landets sykehjem og omsorgsboliger enten er nybygde eller totalrenovert med tilskudd fra Husbanken de siste 25 år. Men det gjenstår fortsatt gamle, store sykehjem hvor beboere deler toalett, har felles dusj og bad i gangen. Smittesikringen i endel nye sykehjem er heller ikke godt nok ivaretatt.

Nødvendig utbedring.

Barstad mener pandemi-rammen viser at vi må finne nye måter å bygge sykehjem på, slik at de effektivt hindrer smittespredning. – Demensplanens mantra om at «smått er godt», gjelder også sett ut fra smittevernhensyn. Helse-tilsyn og kommuner må gjennomføre en full gjennomgang av alle sykehjem og omsorgsboliger. Gamle sykehjem bør saneres og andre utbedres med finansiering fra Husbankens tilskuddsordning til sykehjem og omsorgsboliger.

Det krever at ordningen må utvides med mer enn de 1 000 plasser som ligger inne i budsjettforslaget for 2021.

Viktige pårørende. Under pandemien ble en rekke oppgaver overlatt de de hjemmeboendes pårørende. På sykehjemmene fikk de derimot ikke lov til å stille opp for sine egne, selv om tilbud om dagaktivitet, opp- trening og avlastning ble stengt ned.

– Slik kan vi ikke ha det neste gang det oppstår en pandemi, sier Barstad. 🌟

FRIPOLISER

TILSVAR TIL INNLEGG I PENSJONISTEN

Sindre Farstad tar opp en viktig utfordring med fripoliser i Pensjonisten, utgave 6/2020, skriver Finans Norge i sitt tilsvare.

AV STEFI KIERULF PRYTZ, DIREKTØR LIVSFORSIKRING OG PENSJON, FINANS NORGE

Det er helt riktig som Sindre Farstad hevder at det er krevende for pensjonsleverandørene å forvalte fripolisene på en måte som gjør at pengene vokser i takt med den økonomiske utviklingen i samfunnet.

Dagens regelverk er en tvangstrøye for fripoliseleverandørene og gjør det vanskelig å investere pensjonspengene på en måte som kunne ha gjort at pensjonene vokser i takt med prisveksten. Jo høyere risiko leverandøren tar i kapitalforvaltningen, desto høyere kapitalkrav får leverandøren. Og dette forsterkes i et lavrenteregime som vi er inne i nå.

Farstad tar imidlertid feil når han peker på at årsaken til den svake avkastningen hos leverandørene skyldes at leverandørene er organisert som aksjeselskaper.

Pensjonskassene hadde tidligere andre kapitalkrav enn livsforsikringsselskapene og hadde også betydelig høyere aksjeandeler for fripolisene. En av de største innvendingene mot at pensjonskassene skulle få tilsvarende kapitalkrav som livsforsikringsselskapene, var at dette ville gi lavere aksjeandeler og dermed også utsikter til lavere avkastningsoverskudd.

Våre medlemmer ønsker å forvalte fripolisene bedre for sine kunder. Regelverket sikrer at kundene får 80 prosent av overskuddet - leverandøren 20 prosent. Dette er den eneste fortjenesten leverandøren har for å forvalte fripolisene, og leverandørene har samme interesse som kundene i høyest mulig overskudd.

Det er i dag ingen leverandører som tar imot fripoliser fra andre leverandører. At konkurransen er opphørt og kundene er uten muligheter til å flytte pengene sine til andre leverandører, er svært uheldig for alle parter.

Farstad mener et statlig selskap kan være løsningen. Vi er tilhengere av konkurranse og mener at med et mer fleksibelt regelverk kan konkurransen gjenoppstå og kundene få bedre forvaltning enn i dag.

Vi er enige med Farstad i at det ikke er holdbart når fripolisene ikke holder tritt med prisveksten og at pensjoner for hundrevis av milliarder er plassert på en måte som gir lav avkastning.

Finansdepartementet hadde våren 2020 på høring forslag til endringer i regelverket for fripoliser. Vi håper departementet raskt følger opp denne høringen og foreslår endringer som kan gi kundene bedre forvaltning av fripolisene og utsikter til høyere pensjoner. 🌟 (Innlegget er noe forkortet)

DEBATT *leserbrev*

Mobbing

I gamle dager var ikke mobbing oppfunnet. Ingen ble mobbet i gamle dager. Litt erting i ny og ne derimot, var noe en måtte regne med. Vi lærte tidlig å tåle noen sleivspark, ingen voksne brydde seg før det fløt blod, knapt nok da. Toleransegrensa for den som var annerledes eller innflytter var lav, alle skulle være like og ingen bedre enn andre, ja, bortsett for doktorungene og prestedattera, de sto i en særstilling. En som i mange år var «nyjenta» på forskjellige steder i landet på grunn av familieoverhodets jobbsituasjon, erfarte fort hvor lite et sted skilte seg fra et annet. Men noen steder var det likevel verre. Mønsteret var så



fastlåst, og det hadde vært så liten bevegelse i bosetningen at det skulle svært lite til for å provosere til splid. Ungene var nådeløse, som foreldrene. Alle hadde sin plass og posisjon. Og å skille seg ut, var den største synd. Du kvalifiserte sterkt om du var tjukk eller tynn, om du hadde rødt hår og fregner - eller om du var innflytter.

Det begrensa seg stort sett til

verbal erting, men å bli dynka i snøen eller stengt inne på utedoen, så en kom for seint til timen, ble sett på som dagligdags. Og nåde den som sladra. Sladring var verre enn noe. De voksne ble holdt utenfor, og kom noen unger gråtende hjem, hadde de som regel en god grunn. I enkelte tilfeller førte det likevel til at illsinte fedre tok saken i egne never,

dette var før alle paragrafer om barnemishandling.

Å være innflytter var et sjansespill. Den nye ble møtt med stor interesse, ble veid og vurdert og var heldig om hun ble godtatt. Å snakke bymål var et lite taktisk trekk for å få innpass i bygda. «Å være fin på det» eller tru en var noe, var farlig. Bygdas egne unge måtte også passe seg. Ungjenta som dro til byen på jobb og kom hjem og brøt på dialekten, fikk hard medfart. Knoting var verre enn banning. Og han som kom hjem iført bygdas første anorakk, ble møtt på jernbanestasjonen av hånlirende sambygding i busserull. Bygdas lov var hard, det foregikk mye bak ryggen på de fleste, men dette var i gamle dager - før mobbing ble oppfunnet.

Maria Szacinski.

Elektroniske billetter

Pensjonistforbundet Møre og Romsdal har jobbet med å få i stand billetteringsordning som er tilpasset alle brukere, både på kort og lengre sikt. Underveis har vi dessverre fått meldinger om at flere eldre brukere har opplevd å bli truet med bøter fordi de ikke kan betale digitalt via App eller SMS.

Slik skal vi ikke ha det. Ingen skal føle seg som snyltere i vårt velferdssamfunn når velferdssamfunnet ikke tar hensyn. Realiteten er at det er en stor del av befolkningen som ikke er på digitale plattform, og det må samfunnet ta hensyn til.

Samtaler med fylkeskommunens samferdselsavdeling viser at det er stor vilje til å finne løsninger. Som en foreløpig løsning, vil det nå bli gått ut med bred informasjon om at de som ikke er brukere av digitale løsninger, skal kunne bruke

bussen gratis. På lengre sikt skal det arbeides med å finne ordninger som vil være i tråd med de betalingsordninger som er normale ellers i samfunnet.

“
... de som ikke er brukere av digitale løsninger, skal kunne bruke bussen gratis.

Pensjonistforbundet Møre og Romsdal er godt fornøyd med den holdning vi har møtt på fylkeskommunens samferdselsavdeling. Det er stor enighet om at ingen skal oppleve kollektive transportmiddel som diskriminerende. Alle skal føle seg bekvem med å reise kollektivt.

Mellvin Steinsvoll.

Nytt slag i ansiktet

Styret i Kirkenes Pensjonistforening har i høst diskutert resultatet av årets trygdeoppgjør, og vil uttrykke forbannelse på vegne av oss pensjonister. For femte gang i løpet av de siste seks årene opplever vi pensjonister å få en nedgang i vår kjøpekraft. Et ran- selv om Regjeringen sier at vi må vise solidaritet med barn og unge. Hvorfor skal ikke den solidaritet være et krav for de yrkesaktive også! Det er våre penger staten tar fra oss!

Stortingsvalget 2021 blir et viktig mål – vi vet at det er flertall blant de politiske partiene til å få rettet opp denne urettferdigheten. Det utrettelige arbeidet pensjonistforeningene og forbundet gjør, kan bare lykkes om vi får enda flere til å slutte opp om våre standpunkter. Sammen er vi sterke!

Andre viktige kampsaker er tann- og munhygiene som må inn i egenandelsordningen, flere sykehjemsplasser, bedre kommuneøkonomi, mer digital opplæring av eldre, samt styrke eldrerådene i kommuner og fylker.

Nils-Edvard Olsen, leder Kirkenes Pensjonistforening.

Pensjonistforeningene trenger nye medlemmer – meld deg inn NÅ! Innmeldte fra 5. september i år betaler 410 kroner for perioden ut 2021. Velkommen! Tydelig – sterk – synlig er vår visjon.

DEBATT *Steinar Barstad*

Om å bli som barn

En farfar i livet skulle alle ha, synger Odd Nordstoga. Jeg vil snu på det og syng: En treåring i huset skulle en alltid ha.

TEKST: STEINAR BARSTAD, SENTER FOR OMSORGSFORSKNING



Jeg har hatt besøk av barnebarna mine i sommer. De har fått sine egne koffert og må sjøl pakke det de skal ha med seg både når de kommer og når de drar. Fortsatt er jeg forundret når jeg ser hva de har tatt med seg, og hva de ikke har tenkt på. Ikke minst når jeg får titte ned i kofferten til den minste som er tre år. Hun pakker etter sin helt egne logikk.

Når hun reiser igjen, har hun med seg noen blanke steiner vi fant i en bekk, en pinne, en stor pose med kongler og en hvit «My little pony» som hun fant innerst i skapet i det som en gang hadde vært moras rom i barndommen.

Steinene glinset som gull i eventyret, pinnen var blitt en ny venn og ponnien måtte få ny stall etter å ha vært gjemt bort i skapet i snart 30 år. Og da ble det ikke plass til støvlene og den rosa vannrette parkdressen. Ikke joggebuksa heller. Dessverre.

De litt større søsknene har etter hvert lært seg noe av de voksnes måte å pakke på. Hvis vi skal være borte i tre dager, må

vi ha med så og så mange truser, sokker og t-skjorter. Hvis det blir fint vær, må vi huske bade-tøy og shorts. Og mobilen med ørepropper er minst like viktig som tannbørsten.

I voksenverdenen har tingene sin verdi i den grad de har en avklart funksjon og er nyttige utfra hva som er formålet. Slik er det ikke med treåringen som møter verden med en form for fersk uskyld.

Hun ser fortsatt mange ting for første gang, og kan velge å tillegge dem en helt annen betydning enn vi har gjort. En kongle er ikke bare en kongle, og glinsende steiner får magisk betydning i hennes verden. Det er øyeblikket som gjelder. I morgen kan det være glemt. Da er det nye ting og fenomen som må gis betydning og få navn.

«Å eksistere som menneske, er å gi verden navn, å forandre den», skriver Paulo Freire i boka «De undertryktes pedagogikk».

Da er det fint å ha blitt bestefar. Som besteforeldre kan vi la barnebarna lære og lede oss inn i sin forunderlige verden, der ikke alt er definert på forhånd.

Der det som skjer i øyeblikket, er det som er viktig. Der vi stopper opp, kjenner på smak og lukter og ser fargene slik de er akkurat i dag.

Å være i dialog med treåringer, kan innebære at omgivelsene rundt oss kan få nye navn og ny betydning. Verden blir ikke den samme etterpå.

Det er denne nye generasjonen som nå skal bestemme seg for hva som har verdi. Det er de som må finne ut av de grunnleggende forandringer som må til for at livet på jorden skal fortsette. I historisk tid er det vel ingen annen generasjon som har fått så store utfordringer i fanget som vi har gitt vår barnebarn-generasjon. Samtidig får de også utdanning, kunnskap og teknologi ingen tidligere har hatt. Det ligger håp i det.

Størst håp ligger det likevel i at nye generasjoner ikke tar våre sannheter for gitt, men ser på alt med nye øyne, redefinerer hva som er viktig for den enkelte og for fellesskapet, tar nye grep og skaper noe helt nytt.

Kanskje er det slik som det står i Skriften: Du må bli som barn for å komme inn i himlenes rike! ☘

Som besteforeldre kan vi la barnebarna lære og lede oss inn i sin forunderlige verden.

”

Alle må få delta i samfunnet!

Derfor er det viktig å motvirke det digitale klasseskillet.



Foto: Johan Mathis Gaup

Forskning viser at eldre tar i bruk det de lærer.

Til: _____
Fra: _____



Foto: Johnny Syversen

Kjære

Eg gir deg i gåve den tida det tar deg å bli trygg på bruk av smarttelefon og nettbrett. Internett er fantastisk, og eg vil gjerne vise deg det!

Penjonistforbundet tilbyr kurs, foredrag og opplæring i bruk av nettbrett og smarttelefon, både på bokmål, nynorsk og samisk. Ta kontakt med din fylkesforening eller lokallag for mer informasjon.



tema

Hvordan bo hjemme så lenge som mulig

PLANLEGGING

Aldersvennlig hjem?

KAN DU FORTSETTE å bo i boligen din utover i alderen? Mer enn halvparten av oss har et hjem som er lite egnet å bli gammel i. Flytte eller tilpasse den boligen du har?

En ny studie fra NOVA viser at flere eldre i aldersgruppen 60 til 75 år har flyttet til mer aldersvennlige boliger i løpet av de siste 20 årene.

I tillegg til flyttemønstre har forskerne også sett på i hvilken grad de eldre gjen-

nomfører alderstilpasninger av nåværende bolig. Funnet overrasket dem: Til tross for at mange i aldersgruppen har gjennomført vedlikeholdsprosjekter, har få benyttet muligheten til å gjøre boligen mer aldersvennlig. De venter til det er et konkret behov.

Hva skal egentlig til for å kunne bli boende hjemme lengst mulig?

>> Les mer om aldersvennlige boliger, side 34–46.

”

... få har benyttet muligheten til å gjøre boligen mer aldersvennlig





Nesten alle pensjonister oppgir at de ønsker å bo hjemme så lenge som mulig – men er boligen din tilpasset og trygg nok til alderdommen?

TEKST: BJØRNHILD FJELD



Et hjem er ikke bare et sted du bor – men et sted der minner og kjærlighet bokstavelig talt henger på veggene. Men så blir du jo eldre, og trappen som du før kunne bykse opp på tre-fire steg, er blitt den veggen du helst ikke vil møte. Koppene som står øverst i kjøkkenskapet blir aldri brukt lenger, turen til postkassa blir som en maraton med innlagte snublefeller.

– Nordmenn er «verdensmestere i oppussing», men de færreste pusser opp egen bolig med tanke på alderdommen. De fleste gjør ikke noen tiltak før det oppstår et konkret behov, sier Monica Ketelsen, seniorrådgiver i Husbanken.

Støtteordninger finnes. For Husbanken er det et uttalt mål at alle grupper av befolkningen skal kunne tilbys boliger som er tilpasset deres funksjonsnivå. De prioriterer tiltak som bidrar til at folk kan bo hjemme lenger, i gode tilrettelte boliger. Husbanken gir lån til å oppgradere bolig – i tillegg kan kommunene gi Startlån og behovsprøvede tilskudd til tilpasning av boligen.

– Det mest vanlige tiltaket er å fjerne trapper og terskler, som kommunene kan gi tilskudd til. Du kan også få støtte til å bedre adkomsten til boligen slik at den blir trinnfri. Det kan for eksempel være å heve terrenget, eller lage ny inngang på den andre siden av huset. Det å lage en ny planløsning slik at du får alt på ett plan, vil gjøre boligen mer tilgjengelig, sier Ketelsen.

Varige tiltak. Hun sier at Husbanken prioriterer varige tiltak, som bedrer tilgjengeligheten til boligen betraktelig.

Du kan også søke tilskudd fra NAV Hjelpemiddelsentral, i stedet for å få

tildelt et hjelpemiddel som rampe, trappeheis eller løfteplattform.

– Tilskudd gir ofte bedre og mer varige løsninger enn utlån av hjelpemidler. Ordningen gjelder dem som oppfyller kriterier for å få heis, løfteplattform eller ramme - og som ønsker varig tilrettelegging av boligen. I slike tilfeller kan folketrygden sammen med Husbankens og kommunens ordninger bidra sammen, sier Ketelsen.



“
Det å lage en
ny planløsning
slik at du får alt
på ett plan, vil
gjøre boligen mer
tilgjengelig.

Monica Ketelsen,
seniorrådgiver, Husbanken

Hun råder også til å tenke mer langsiktig enn mange gjør, når du pusser opp bad eller kjøkken.

– Det er ofte ganske små tilpasninger som skal til, for å gjøre for eksempel badet mer tilgjengelig. Hvis du likevel skal pusse opp kan du fjerne terskelen i døråpningen og sørge for at dusjen er

stor nok til at du kan komme inn med rullestol.

Små grep – stor effekt. Det er imidlertid ikke alltid nødvendig å gjøre omfattende ombygging av boligen din, for å gjøre den mer «alderdomsvennlig». I mange tilfeller er det ikke de store tiltakene som trengs – men flere små.

Elin K. Storsletten er avdelingsleder og koordinator for Trygge lokalsamfunn i Harstad kommune, og promoterer slike små tiltak så ofte hun kan. Harstad var forøvrig Norges første kommune som ble sertifisert som «Trygt lokalsamfunn».

– Det er veldig mange små grep hver enkelt kan gjøre for at boligen skal være trygg, også når du blir eldre. Men det er lurt å begynne i god tid, sånn at du klarer å ta hånd om det selv.

Nødvendige sikkerhetstiltak. Storsletten er opptatt av brannikkerhet, som er spesielt viktig for dem som er dårlige til beins og har vanskelig for å komme seg ut av boligen ved brann.

– Du må ha en røykvarsler som du kan høre inn på soverommet, det er det aller viktigste. Gjerne flere røykvarslere som er seriekoblet, slik at du har en varsler inne på selve soverommet. Og så må du sjekke at du faktisk våkner av den ved å ta en test, eller «brannøvelse» om du vil.

Åpne rømningsveier er også svært viktig. Rydd unna alle ting som står i veien for rømningsveier. Har du ikke komfyrvakt fra før, må du skaffe deg dette.

– Jeg anbefaler å kjøpe komfyrvakt mens du ennå er ung, og lær deg å bruke den. Da blir du vant til den. Det gjelder også annen teknologi – lær deg å bruke det så tidlig som mulig, før du får bruk for det, råder Storsletten.

Viktig å unngå fall. Faren for fall er noe av det som kan redusere helsen din mest.

– Å brette lårhalsen kan faktisk ha dårligere prognoser enn mange kreftdiagnoser, sier Storsletten.

Og du trenger slett ikke å drive med voldsomme fysiske aktiviteter for å falle – det kan være farlig nok å gå til toalettet om natten.

– La lyset stå på i gangen, eller bruk et nattlys sånn at du ser hvor du skal gå. Og rydd unna alle ting du kan snuble i.

Godt lys blir forøvrig viktigere desto eldre vi blir. En 80-åring trenger fire ganger så mye lys som en 20-åring for å se godt, og allerede tidlig i 40-årene skjer det noe med synet.

Det å ha nok lys i boligen, handler heller ikke bare om at vi skal se godt nok til å gjøre daglige aktiviteter – det kan påvirke livskvaliteten.

Andre relativt enkle tiltak for å forebygge fall er å sette opp gelender i trappepa, i dusjen og gjerne også andre steder der det er godt å ha litt ekstra støtte. Typiske snublefeller som filleryer og lave settbord, kan du rydde bort.

Piggsko, brodder og trening. Apropos fall; har du for vane å gå til postkassa i tøfler? Ikke gjør det. Selv om du bare skal ut en liten tur, er det fort gjort å ramle – og få skader som gjør at du i verste fall må flytte fra din kjære bolig.

Det er også viktig at de som er rundt deg, ikke tilrettelegger alt for mye, slik at du blir inaktiv.

– Det tiltaket som er aller viktigst for at du skal klare å være i stand til å bo hjemme så lenge som mulig, er faktisk trening. Så du skal ikke slutte å gå til postkassa, men du kan ta på brodder eller piggsko, sier Storsletten.



“
Jeg anbefaler å kjøpe komfyrvakt mens du ennå er ung, og lær deg å bruke den. Da blir du vant til den.

Elin K. Storsletten, Harstad kommune

Gjør din bolig aldersvennlig

Sjekk hvor tilgjengelig din bolig er

Husbanken har i samarbeid med andre partnere utviklet et kartleggingsverktøy for tilgjengelighet i bolig.

• **Test din bolig selv her:**

kunnskapsbanken.net/funksjonsattest-for-tilgjengelig-bolig/

Her kan du søke støtte

➔ Husbankens lån til boligkvalitet kan brukes til tiltak for å bedre tilgjengelighet, men prosjektene som får lån skal som hovedregel omfatte både miljøtiltak og tilgjengelighetstiltak.

• **Mer om dette lånet her:**

husbanken.no/person/lan-fra-husbanken/oppgradering/

➔ Kommunene kan gi både startlån, tilskudd til tilpasning og tilskudd til utredning/prosjektering til innbyggere som ønsker/ trenger å tilpasse bolig, men dette er ordninger som behovsprøves økonomisk.

• **Mer om startlån her:**

husbanken.no/person/startlaan

– Her har vi alt vi trenger

Henny (78) og Georg (80) Harms byttet ut et hus på 300 kvadratmeter med en leilighet på 80 kvadratmeter – og har ikke angret en dag. Nå slipper de å komme hjem fra ferie til gressklipping eller snømåking – og de kan sannsynligvis bo hjemme resten av livet.

Tekst: BJØRNHILD FJELD Foto: TORE FJELD

For ni år siden flyttet Henny og Georg fra en stor enebolig på Tangen, sør i Stange kommune, til en nybygget leilighet midt i Stange sentrum.

– Vi begynte å snakke om det da vi rundt 65 år, at vi ville flytte fra huset før vi ble for gamle til å ha kontroll på prosessen selv, forteller Henny.

Fryktet isolasjon. Da de flyttet, var de fortsatt i jobb. De tenkte at pensjonisttilværelsen kunne bli strevsom i et stort hus som stadig krevde vedlikehold, og det var langt til venner og familie.

– Jeg har jobbet mange år i hjemmesykepleien, og har sett mange eksempler på særlig eldre kvinner som blir isolert

i sitt eget hjem langt ute på bygda. Sånn ville ikke jeg ha det, sier Henny.

Da de begynte å se etter ny bolig, bestemte de seg for at denne skulle være i «rullatoravstand» til alt de trenger i det daglige – butikker, bibliotek, eldre-senter, lege, tannlege etc. For selv om de for tiden begge er spreke innehavere av hvert sitt førerkort for bil, kan dette endre seg med alderen.

Leiligheten midt i Stange sentrum oppfyller alle disse kriteriene. Vil de reise andre steder, er det lett å ta bussen til Hamar eller toget til Oslo.

Nok plass, god standard. Boligen i 3. etasje er på 80 kvadratmeter, med to soverom, stort bad, kjøkken, stue og to balkonger. De har også garasje plass i kjelleren, og godt med bodplass.



“
Jeg er sånn som liker
å bygge og ordne, og
det klør jo litt i fingra.

Georg Harms

←
**MODERNE
OG SENTRALT:**
Henny hadde aldri
bodd i blokk før hun
flyttet hit til Stange
sentrum borettslag
sammen med ekte-
mannen Georg.

“

Jeg har jobbet mange år i hjemmesykepleien, og har sett mange eksempler på særlig eldre kvinner som blir isolert i sitt eget hjem

Henny Harm

At det er er heis, setter de stor pris på – trapper er ett av de største hindrene hvis de skulle bli dårligere til beins. – Her kan vi bo helt til vi eventuelt blir så skrøpelige at Stange kommune må overta ansvaret for oss. Og det vet jeg at de gjør, sier Henny.

Leiligheten var helt ny da de overtok den, og de trenger ikke å tenke på vedlikehold med det første.

– Jeg gjorde mye av det elektriske opplegget selv, for å få det bedre enn det som er «standard». Blant annet har jeg lagt inn varmekabler på badet, og ekstra stikkontakter, sier Georg, som blant annet er faglært elektriker og har jobbet mange år i elektrobransjen.

Paret har tilsammen fire barn, og mange barnebarn og oldebarn. Noen bor i nærheten, andre bor langt unna, men ingen har reagert negativt på at paret ville bytte ut huset med en mindre leilighet.

– Vi fikk full støtte av familien da vi ville flytte, sier Henny.

Beholdt gjelda. Økonomien er ofte en utfordring for dem som ønsker å flytte fra et hus som ligger litt på bygda, til en leilighet i en by eller tettsted. For prisen du får igjen for huset, er ofte langt lavere enn summen du må ut med for å kjøpe en sentral, moderne leilighet.

Dette var også tilfelle for ekteparet Harms – boligprisene i Stange sentrum er langt høyere enn på Tangen.

– Vi har valgt å ha gjeld på leiligheten slik at vi har økonomisk frihet til å gjøre det vi har lyst til. Men vi passer på at vi ikke har mer gjeld enn vi klarer å betale, og naturligvis ikke mer enn det vi har av verdier, sier Henny.

Bridge og bærplukking. Men noe er det naturligvis de savner som de hadde i huset:

– Jeg har et godt utviklet «hamstreggen», så når det er sesong for bærplukking, safting og sylting, da savner jeg bedre plass. Men jeg har barn med hus og hage som bor i nærheten, så det ordner seg likevel, forteller Henny.

– Jeg er sånn som liker å bygge og ordne, og det klør jo litt i fingra, sier Georg. Han er imidlertid en ivrig bridgespiller, og setter stor pris på å treffe kamerater eller gå på kafé så ofte han vil.

Henny er også veldig aktiv, både som leder i Stange pensjonistforening og for Østgård aktivitetssenter, som er et treffsted for eldre fra hele kommunen.

Men til slutt, det «alle» lurer på: Hvordan fikk de plass til alle tingene sine da de flyttet til en mye mindre bolig?

– Vi fikk ikke plass, det sier seg selv. Vi tok med oss noe, men de fleste møblene er nye. Vi lot barna få velge ut det de ville ha, og ga bort veldig mye. Noe gikk på loppemarked, eller til andre gode formål. ☺

1. ET GODT HJEM: Georg og Henny Harms brukte god tid på beslutningen om å flytte, og har ikke angret ett sekund på at de valgte denne flotte leiligheten i Stange sentrum.

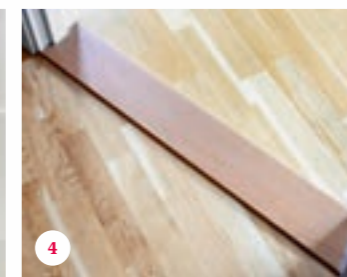
2. I HEISEN: Med leilighet i 3. etasje er det praktisk med heis som går helt ned i parkeringskjelleren. Georg er heismontør av yrke, så ingen fare for at heisen er i ustand heller.

3. BOLTREPLASS: Et stort soverom er veldig praktisk hvis du skal kunne bo hjemme så lenge som mulig. Dette blir særlig aktuelt hvis du en gang får bruk for tjenester fra hjemmesykepleien.

4. LAV TERSKEL: Dørersklene er tilpasset både rullator og rullestol.

5. TRYGGHET: Alle leilighetene har sprinkleranlegg i tilfelle brann.

6. LYST OG PRAKTISK: På det koselige kjøkkenet har paret god plass til å kokkelere, og en hyggelig spisekrok med plass til noen ekstra gjester.





PRAKTISK TILTAK: AssiStep er egnet for dem som fortsatt har gangfunksjon, og som ønsker å bevare den så lenge som mulig. Trappeassistenten fungerer som en slags trapperullator.

TRAPPEASSISTENT

GIR DEG NYE MULIGHETER

Sliter du med å gå opp og ned trappene i huset ditt? Da kan du få montert en trappeassistent.

Tekst: HÅVARD EGGE

Trappeassistenten AssiStep gjør det mulig for mange som får nedsett gangfunksjon å fortsette å bruke trappene i eget hjem.

– Den fungerer som en slags trapperullator, men det er ikke bare rullatorbruker som har nytte av den, understreker gründer og daglig leder i AssiTech, Halvor Wold.

Målgruppen er dem som bruker rullator og gjøstaver når de går tur på flat bakke.

– Enten du er redd for å gå i trapper uten støtte eller trenger hjelp til det, så vil du kunne ha nytte av AssiStep, sier Wold.

Passer alle trapper. Trappeassistenten kan monteres i alle slags trapper, enten de er svingete eller rette, smale eller brede.

– Produktet kommer med et solid rekkverk som vi monterer langs veggen, og som erstatter det gamle. Rekkverket har et skinnesystem hvor vi kobler på et håndtak. Dette flytter du foran deg, og når du legger vekt på håndtaket står det fastlåst. Dette sikrer god støtte og trygghet når du går i trappen, forsikrer Wold.

– Vi har fått veldig gode tilbakemeldinger, sier Wold, og forteller om en mann i slutten av 70-årene som fortalte at han ved hjelp av

AssiStep i løpet av det siste halvåret hadde gått trappa tilsvarende høyden av Galdhøpiggen.

Dekkes av NAV. Er du avhengig av å bruke trappa i hjemmet for å komme til et viktig oppholdsrom i huset ditt, slik som kjøkken, bad eller soverom, så kan du søke NAVs hjelpemiddelsentral om å få AssiStep montert kostnadsfritt, dersom behovet er varig.



– Jo eldre du blir, jo viktigere er det å holde kroppen i gang. Vi blir veldig motivert av å se hvilken forskjell trappeassistenten utgjør for mange i hverdagen, og er stolt av å levere et produkt som stimulerer til økt aktivitet, samtidig som du kan føle deg tryggere og være i stand til å bo lengre i eget hjem, sier Wold.

AssiStep er utviklet og produseres i Trondheim.

assistep.no

UNDERSØKELSE

BARE HALVPARTEN HAR
ALDERSVENNLIG BOLIG

54 prosent bor i en bolig som er lite egnet for å møte alderdommen, viser en NOVA-undersøkelse.

Tekst: INGRID STEPHENSEN



HANS CHRISTIAN SANDLIE er forskningsleder ved NOVA, seksjon for aldersforskning og boligstudier, og forsker på ulike boformer for eldre.

På oppdrag fra Husbanken har NOVA i samarbeid med NIBR nettopp gjennomført en spørreundersøkelse i aldersgruppen 60 til 75 år. 2787 personer ble spurt om boforhold og boligønsker. Forskerne fant at rundt 61 prosent i dag bor i enebolig og 12 prosent i rekkehus.

Lite lettstelt. – Mange eneboliger eller rekkehus eger seg ikke når du blir eldre. Boligen bør være lettstelt, lett å komme inn i og lett å bevege seg i. Den bør være uten trappetrinn og dørstokker. Videre bør du tenke på snø og vinter. En lang og isete oppkjørsel som snør igjen om vinteren, blir vanskelig å håndtere. Om sommeren kan en stor gressplen være vanskelig å vedlikeholde, sier Hans Christian Sandlie, forskningsleder ved NOVA, seksjon for aldersforskning og boligstudier.

Ny flyttetrend. Han har observert en trend om å flytte fra store hus til leiligheter i blokk.

– De siste 20 årene er det blitt

mer vanlig at folk i aldersgruppen 60–75 år flytter. De fleste som flytter, ønsker å bo i en lettstelt leilighet de kan bli gamle i. Den bør være på ett plan, uten terskler og kunne tilrettelegges for rullestol. Videre bør den ha et stort bad og løsninger som gjør det enkelt å bo der i alderdommen. De ønsker også å bo nær butikker og ulike aktiviteter som foregår i sentrum, sier Sandlie, som mener det er enklest å finne lettstelte leiligheter i byer og tettbygde strøk.

Få boliger på landet. – Eldre i spredtbygde strøk flytter mindre enn eldre i andre deler av landet ettersom tilbudet av leiligheter er beskjedent i distriktene. Unntaket er to kommuner, Iveland og Vegusdal i Agder som har satsset på å bygge boliger som passer den eldre befolkningen. Her har de fremmet bygging av leiligheter i sentrum gjennom offentlige strategier. Han mener det betyr mye for eldre å bo sentralt.

Trenger egen boligpolitikk. – Det offentlige bør satse på å byg-

ge lettstelte leiligheter. Ofte er leiligheter dyre, og mange pensjonister har ikke råd til å flytte. Dermed er personlig økonomi en barriere når det gjelder flytting. Det store flertallet i aldersgruppen 50–70 år ønsker ikke å ta opp lån med pant i boligen, understreker Sandlie.

Han savner mer forskning på eldre og bolig og mener det offentlige må legge bedre til rette for at eldre kan planlegge og tilpasse sin egen bolig.

– Dessuten bør det offentlige videreutvikle en boligpolitikk rettet mot eldre, blant annet ved at det legges bedre til rette for og at det bygges egnede boliger sentralt. Dette kan gjøres ved regulering og tilrettelegging av infrastruktur og subsidiering av tomter. I tillegg bør det også utvikles ulike former for offentlig-private partnerskap som kan dempe utbygges risiko. Det kan for eksempel bety at kommunene forplikter seg til å kjøpe noen av boligene. Husbanken kan på sin side gi tilskudd til boligbygging, sier Sandlie.

BELYSNING

LYS VIKTIGERE JO ELDRE DU BLIR

Ni av ti har det for mørkt i stua og i gangen hjemme, viser en ny studie. Det kan øke risikoen for fall og føre til mindre aktivitet.

TEKST: INGRID STEPHENSEN

Undersøkelsen ble gjennomført hjemme hos 114 friske 75-åringer og viste at de fleste hadde for dårlig belysning.

– Færre enn én av ti hadde anbefalt lysnivå i stua og gangen. I gjennomsnitt hadde de eldre 15 ulike lyspunkter i stua. Likevel hadde de det altfor mørkt hjemme. De hadde veggglamper, stålampere og lys over bildene, men bryteren var ofte gjemt under sofaen eller hyller og var upraktiske å nå. Derfor ble mange av lampene ikke slått på, forteller Helle K. Falkenberg, førsteamanuensis ved Nasjonalt senter for optikk, syn og øyehelse ved Universitetet i Sørøst-Norge. Hun er en av forskerne i den tverrfaglige studien.

Belysning viktig. Etter hvert som vi blir eldre, svekkes synet vårt gradvis. Derfor er god belysning svært viktig i alderdommen. Allerede i 40-årsalderen svekkes mørkesynet. Når du er 60 år, ser du mye dårligere i mørket enn du gjorde i 20-årsalderen. En 80-åring trenger fire ganger så mye lys som en 20-åring.

– Vi trenger lys for å se godt og kunne utføre hverdagsaktiviteter som lesing og matlaging. Mange slutter å gjøre lystbetonte aktiviteter fordi det er for mørkt. I mørket er det vanskelig å se mørke gjenstander mot mørke underlag. Evnen til å se kontraster svekkes med alderen, sier Falkenberg og legger til:

– Vi ser at mer lys førte til økt



FOTO: KRIS DECRETON

Evnen til å se kontraster svekkes med alderen.

Helle K. Falkenberg

”

trivsel. De eldre leste mer og gjenoptok aktiviteter de hadde sluttet med, forteller Falkenberg.

Fall og hoftebrudd. – Dårlig lys og syn gir økt risiko for fall, depresjon og ensomhet. Synet er viktig for å holde balansen når vi går ned en trapp. Vi må derfor ha mye lys i trappene. Risikoen for å ende opp på sykehus med hoftebrudd eller andre skader, øker jo mørkere det er i hjemmet. Dessverre vet ikke mange eldre at godt lys er viktig for trivsel og god helse, sier Falkenberg, som etterlyser mer forskning på hvordan lys innendørs påvirker helsen til friske mennesker.

TEKNOLOGI

KLAR FOR
ROBOT I
HEIMEN?

Norske eldre ønsker å bo hjemme så lenge som mulig. Mange samfunnsaktører peker på at teknologi kan være løsningen.

TEKST: MARGRETHE GAASSAND, RÅDGIVER FOR BOLIG OG TILGJENGELIGHET, PENSJONISTFORBUNDET



HUSHJELP: En robotstøvsuger kan være et godt hjelpemiddel, uansett alder, og dette er en type teknologi eldre ikke er fremmed for.

Hele 94 prosent ønsker å bo hjemme så lenge det er mulig. Både politikere og fagfolk er enige i at det er bra at eldre ønsker å bo hjemme så lenge som mulig, ettersom det ikke er mulig å se for seg at alle skal inn i omsorgsboliger eller på sykehjem når de blir gamle.

Dette krever at vi i større grad må tilpasse boligene til alderdommen. Pensjonistforbundet og Huseierne gjennomførte derfor en omfattende undersøkelse for å finne frem til de beste løsningene for at eldre kan bo lengst mulig i eget hjem.

Utprøving viktig. Undersøkelsen viser at eldre er godt kjent med teknologi som treningsapper, innbruddsvarsling eller robotstøvsugere. Det som omhandler velferdsteknologiske hjelpemidler, er mer ukjent.

Pensjonistforbundet er opp-tatt av at teknologien ikke skal være fremmedgjørende, og mener løsningen ligger i utprøving av teknologiske hjelpemidler.

I dagens helsevesen kan eldre oppleve at ny teknologi kommer litt bardust på når det oppstår et helseproblem. Derfor er det viktig at eldre blir kjent med teknologien og får en viss interesse for den tidlig.

– Hvis du får en digital trygghetsalarm på armen når du blir gammel, vil trolig overgangen bli enklere dersom du har hatt en smartklokke fra før av, sier generalsekretær i Pensjonistforbundet, Harald O. Norman.

Dårlige bruksanvisninger. Mange eldre synes det er vanskelig å ta i bruk teknologi, men ikke på grunn av dingser eller apper i seg selv, men fordi det ikke alltid følger med en god bruksanvisning eller brukerstøtte når du kjøper noe nytt. En av fire ønsker seg en robotgressklipper eller en støvsuger som går av seg selv, men mange opplever at det er for vanskelig å sette seg inn i hvordan dette skal brukes.

– Når du leser en manual til et nytt apparat, virker

det som om store deler av teknologibransjen ikke ser på de eldre som en aktuell brukergruppe. De første som kommer på banen med gode, lettfattelige brukerveiledninger, vil kunne skaffe seg store fortrinn, mener Norman.

Ønsker involvering. I undersøkelsen ble medlemmer i Pensjonistforbundet og eldre medlemmer i Huseierne spurt om de ønsker å ta i bruk teknologi for å forenkle hverdagen i egen bolig, om de kjenner til

dagens teknologi og hvordan de bruker teknologi i dag.

9 av 10 mener myndighetene bør satse på å utvikle og innføre tekniske hjelpemidler slik at de kan bo hjemme lenger. De eldre vil bli tatt med på råd, både i utviklingen av ny teknologi og i valget av løsninger.

– Dette understreker tydelig at teknologiske produkter må utvikles på brukernes premisser, sier Pensjonistforbundets generalsekretær.

Dette svarte de eldre i undersøkelsen:

- ➔ Eldre vil tas med på råd, teknologien må være nyttig og den må ha gode, tydelige bruksanvisninger på et forståelig norsk.
- ➔ 1 av 3 er skeptiske til at teknologi kan bistå i hverdagens gjøremål.
- ➔ 6 av 10 er uttrykkelig optimisme til teknologi, mens 1 av 4 er teknologisk selvsikre og anser seg som mer teknologisk kompetente enn andre de kjenner.
- ➔ 9 av 10 eldre er positive til teknologi, men halvparten ønsker ikke å ta den i bruk om den ikke kommer med veiledning.

Undersøkelsen ble gjennomført av analysebyrået IPSOS på oppdrag fra Pensjonistforbundet og Huseierne.

Solgården

Costa Blanca, Spania!

En trygg og god ferie.

Fantastisk beliggenhet.
Eget charterfly.
Unik bagasjeservice.
Norsk helseteam.
Hjelpesjon.
Passer like bra for enslige som for par.

For mer informasjon og bestilling:
solgarden.no • 24 14 66 60
E-post: booking@solgarden.no

Følg oss på   



CONTINYOU AS - Langgata 28, 4306 SANDNES

Klipp ut kupongen og fyll ut svarsendingen

Ny medlemsfordel! Nå kun 3.100,-

HELSEKLOKKEN GO - Mobil trygghetsalarm!

890,- RABATT!

+ Trygghetsabonnement kr 135kr/mnd betales via mobilappen Guardian.
Rabatt kun for PF's medlemmer

Les mer på www.continuous.no/pensjonist



Bestill nå: tlf: 51 66 51 66 eller fyll ut:

Navn _____
Adresse _____
Postnr/sted _____
Telefonnummer _____



Ja, jeg ønsker å bestille en Helseklokke GO kroner 3.100,-
Jeg er inneforstått med at den trenger en smarttelefon for å settes opp og at den ringer til mine utvalgte pårørende ved en alarmhendelse. Jeg er også informert om at trygghetsabonnementet ikke er inklusiv i denne prisen og kommer i tillegg.



CONTINYOU AS
Svarsending 9607
0098 OSLO



Den store GAVEJAKTEN

Synes du det er vanskelig å finne på julegaver? Her er noen ideer - kanskje det er i år den største overraskelsen under treet kommer fra deg!

★★★

SMART

Puss, puss med elektrisk tannbørste

Ekspertene har talt for lenge siden, elektrisk tannbørste rengjør bedre og riktigere og tar bedre vare på tannkjøttet. De kommer fra mange leverandører og i mange prisklasser. Philips Sonicare EasyClean som er en av de forholdsvis rimelige modellene på markedet, fikk høyeste score da teknologimagasinet TEK testet elektriske tannbørster i 2017.



★ Selges hos en rekke forhandlere, lavest pris finner du på nett, fra 650 til 750 kroner.

TEKNOLOGI

Klokkene som får folk opp av sofaen

Verken skritteller eller smartklokke er noen nyhet, men disse dingsene kan være nyttige på flere måter enn man først tror: For ved siden av å motivere til og holde oversikt over fysisk aktivitet, så fungerer de også som tilvenning til teknologi det kan være smart å være kjent med senere i livet. En dag skal

man kanskje ha trygghetsalarm på armen. Både skrittellere og smartklokker kommer i alle prisklasser, fra noen hundrelapper og oppover til mange tusen, så her må du tilpasse gaven til det tekniske nivået til mottakeren og din egen lommebok. Eller er det en gave til deg selv?

★ Disse er fra Fitbit.



FAVORITTER

Matgaver du lager selv

Det finnes mye god mat og drikke du kan kjøpe og gi bort, men det er selvfølgelig minst like stas om det er noe du har laget selv. Kanskje mer! Elsker svigersønnen din akkurat dine spesielle småkaker, vil en krukke med disse garantert være en suksess. Eller multesyttetøy, ripssaft, lefser, rakfisk eller andre ting du lager som du vet mottakeren liker. Det er ikke bare smaken du gir bort, men også arbeidet du har lagt i dette. Personlig og veldig flott å gi bort.

PRAKTISK

Stødig og stilig serveringsbrett

Her får man godt grep på situasjonen når drinkene, middagen eller kaffen skal serveres! Høye kanter og solid bæregrep, men også vakkert og solid eiketre. Brettet, som er fra evasolo, kan brukes både inne og ute.

• Det selges hos en rekke norske forhandlere både på nett og i butikk, der prisene svinger fra 640 til 750 kroner. Se mer: evasolo.com



LYDBOK

Gi bort et abonnement

Å høre på lydbok blir bare mer og mer populært. Ikke så rart kanskje, du kan lytte mens du gjør noe annet, eller før du sovner. Storytel er den største i Norden, og med appen i mobilen kan brukeren strømme norske romaner fra et stort bibliotek. Noen av titlene er både e-bok og lydbok, og en særlig fin funksjon gjør at du kan veksle mellom å lytte og lese på samme sted i boka!

★ Storytel har gavekort på 1 måned (179 kroner), 3 måneder (537 kroner), 6 måneder (1074 kroner) og 12 måneder (2148 kroner).



Tips!

Noe spennende fra ditt hjemsted som kan legges under treet?



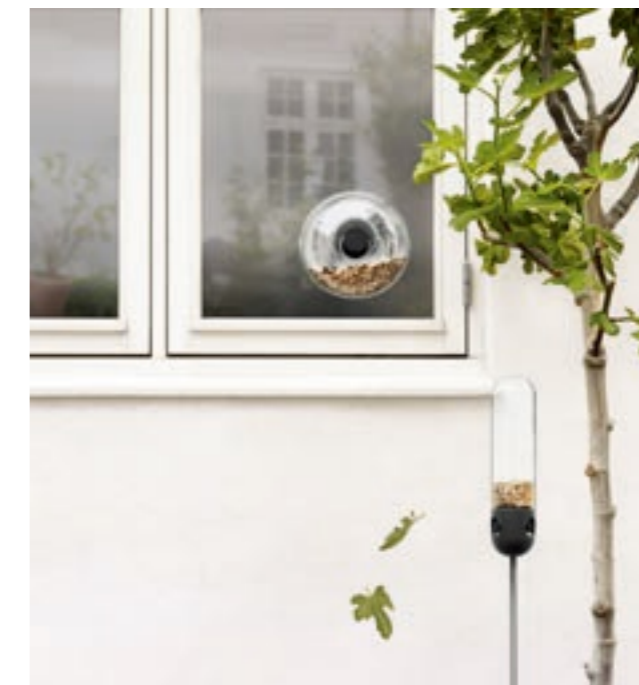
Modnet spekeskinke fra Tind.

LOKALMAT

Spiselige gaver

Hva gir man folk som har alt? Kvalitetsmat fra norske produsenter kan være svaret. Honningglasert fenalår, badsturøkte lammepølser, prisvinnende oster, syltynnt flatbrød eller eplemost laget på gamle eple-sorter? Listen er lang - over hele landet lages det delikatesser og råvarer i verdensklasse. Et stort pluss med spiselige gaver er at de kan nytes med en gang!

★ Mer inspirasjon: norskmat.no



VINTER

Tett på fuglelivet

En førkule som festes rett på vinduet, der fuglene kommer og spiser. En koselig gave til en som er en del hjemme og synes det er hyggelig med litt liv utenfor vinduet.

★ Selges i en rekke forhandlere både på nett og butikk, pris rundt 500 kroner. Se mer: evasolo.com

GJENBRUK

Gi bort noe brukt!

Gjenbruk er skikkelig på moten, og nå er det faktisk helt innafør å pakke inn og gi bort noe som er brukt. Kanskje barnebarnet kan ha glede av et smykke du selv ikke bruker lenger? Eller en genser eller kofte du selv føler deg ferdig med? For mange har det nå en ekstra verdi at klær og ting de omgir seg med har en historie - og den deler de med stolthet. Ta en kikk i skuffer og skap!



BOK

Ekte do-leskyre

I Norge finnes det mer enn en halv million utedoer. Folkloristen Thor Gotaas har sammen med tryslingen Roar Vingelsgaard tatt for seg norsk dokultur, både det seriøse og det kuriøse. De fant stor spennvidde i både størrelse og utforming, og sanket de utroligste historier fra alle kanter av landet.

★ Boka utkom i fjor og selges nå flere steder til halv pris (199 kroner), men med samme høye underholdningsverdi!

TREND

Moteriktige magevesker

Tenker du fortsatt at en mageveske egentlig er en rumpetaske som først og fremst bør brukes på skitur, alternativt på ferietur? Nå er mageveske for lengst blitt mote og det legges like mye omtanke i design av disse som for vanlige vesker. Finnes i alle prisklasser, farger og mønstre, og for begge kjønn. Mange bærer dem også på skrå over brystet eller bak på ryggen. Praktisk og smart gave til en som liker å følge

med på motene, eller som kanskje bruker staver eller stokk utenfor husets fire vegger.

• Kan kjøpes overalt, fra HM til Hugo Boss. Disse er fra Rosenvinge, og koster 499 kroner (mønster) og 849 kroner (skinn). Se mer: Rosenvinge.no



HJEMMELAGET

Selvgjort er velgjort

I noen år hadde kanskje hjemmelagde gaver litt lavere status enn det som var kjøpt. Slik er det ikke nå, tvert imot. I en radioreportasje på P1 nylig, svarte alle de unge menneskene de snakket med at det var spesielt og hyggelig å få for eksempel hjemmestrikkede sokker. Også sofaputetrekk, grytekulter og oppvaskkluter er flotte gaver. Er du mer på å snekre, kan jo et pizzabrett, et ostefat eller en stor fjøl være ideer. Er det laget med kjærlighet, kan det ikke slå feil!



SIKKER VINNER

Ull er gull

Står du fast i gavejakten, kan ull nesten alltid være svaret. Uavhengig av om mottakeren er en baby, en tenåring eller pensjonist. Utvalget er uendelig, til tur og trening, selvsagt, men også til hverdags. Vester, bukser, trøyer, topper, luer, votter, sokker - og i dag også i de deiligste kvalitetene som ikke en gang klør!

★ Disse er fra Wooland, en liten norsk bedrift som satser på merinoull. wooland.no

PRAKTISK

Til en som liker å knekke nøtter

Å knekke nøtter hører jula til, men for noen eldre kan det etter hvert bli tungt å få knekt nøttene på gamlemåten. Denne heter Drosselmeyer og er oppkalt etter en av skikkelsene i Tsjajkovskijs ballett Nøtteknekkeren. Den krever ikke bare mye mindre håndkraft, den samler også opp skallet! Testvinner på dinside.no i 2017.

★ Kjøpes i en rekke nettbutikker, f. eks. smartasaker.no, pris 350 kroner.



KLASSIKER

Frem fra glemselen

Hvem husker disse? I mange år var de borte fra gatebilde og butikker, men nå har de for lengst dukket opp igjen. I dag kan denne klassikeren skaffes i alle prisklasser både på nett og i en rekke butikker. Ruter, blomster, striper eller bare ensfarget - utvalget er stort rommer både nostalgi og praktisk mote. Dagens trillebager koster fra noen hundrelapper og oppover og er en fin gave til noen som går til butikken eller i byen og helst ikke skal ha så tung bør hjem igjen.

5 tips

1. Skriv lister.

Skriv ned det du tenker at du vil gi til de forskjellige. Det gir deg orden og oversikt. Oppdater lista om du skulle endre plan underveis, og behold lista. Den kan være kjekk å kikke på neste år, når du skal i gang igjen.

2. Lag budsjett.

Tenk gjennom hva de økonomiske rammene dine er. Totalen er viktigere enn de enkelte summene du tenker å bruke per person. Husk at dette ikke må være «rettfærdig på millimeteren». Om en gave blir litt dyr et år, så kan det bli en litt rimeligere gave til den personen et annet år, eller til fødselsdagen.

3. Bruk nettet.

Det er lurt å gjøre litt undersøkelser på internett. Kanskje er en vare utsolgt, kanskje går det an å få den rimeligere et annet sted. Dersom du ikke bruker internett selv, vil sikkert barn, barnebarn eller en nabo kunne hjelpe deg.

4. Følg med på tilbud.

Har du begynt å planlegge, er det lettere å slå til når tilbudene dukker opp i avisen eller i postkassa.

5. Start tidlig.

Noen liker å gjøre alt på en dag eller to, og gjerne tett oppunder jul. Er du blant dem som synes det er stressende, kan du lage deg en liten plan, sette opp noen tidsfrister og gjøre unna noen gaver i uka fra nå og frem til jul. Husk at det er langt færre folk i butikkene nå - og mange tilbud også.



I beste sendetid

Med «Språksjov» på NRK er norsk blitt underholdning på laurdagskvelden. 600 000 nordmenn følger med når ein programleiar, ein språkprofessor og ein musikar finn på mykje, både interessant og rart.

Tekst: INGE FOSSELIE *Foto:* EIVIND SENNESET

Språkprofessoren syter for at det held mål reint fagleg, men han bidrar med nokre sprell han òg. Litt ufrivillig av og til. Men ein ting er heilt klart: Utan professor, null «Språksjov»!

– Når gjekk det opp for deg at norsk er blitt underhaldning?

Professor Gunnstein Akselberg synest det er eit interessant, men vanskeleg spørsmål å svare på. Han tenkjer seg litt om før han svarar.

– Du har norskfaget gjennom heile skuleverket. Norskfaget går jo inn som ein del av ein allmennutdanning, i bestemt yrkesfagutdanning òg, det at du har ein bit med norsk i mange fag. Og så spesialiserer du deg i norsk, du tar det som eit eige fag, på ein høgskule eller universitet. Norskfaget er noko som alle har vore borti og som alle kjenner til, noko som alle har følt på kroppen, noko som alle har utført på ein eller annan måte.

– Og hata litt.

– Nettopp, og der er du inne på det viktige. Det er ikkje alle som har så veldig positiv haldning til norskfaget. Eg tenkjer tilbake på skule, og så tenkjer eg, huff, norsktimeane, gud kor kjedelege dei var, ikkje sant. Huff, ja, det er noko der!

Å sjå gleda i faget. Men det at norskfaget blir underhaldning, - han smakar litt på ordet og fortel om møte med folk på gata som har sett «Språksjov» på TV.

– Eg har treft tenåringar på gata her

i Bergen, dei ser på meg og spør: Du, er du han der som er på fjernsynet? Det er grådig godt, altså! Rart å høyre det frå tenåringar. Så har eg opplevd ektepar, der ho seier om mannen sin at han synest norsk er heilt forferdeleg. Så sat dei ein dag før «Språksjov». Mannen sa at det skulle iallfall ikkje han sjå på. Men så hadde han sett seg ned likevel, og så blei han sittande. Og så såg han alt saman, og så sa han at, hm, det var då interessant ...

– Det er noko der.

Og veit du kva eg trur? Eg trur det er noko med gleda ved å formidla, noko med å sjå gleda i norskfaget og ikkje det trauste, det som går på pugg. Eg trur litt av nøkkelen ligg der ein plass. Det at norsk er eit veldig okei fag, noko du kan gle deg med. Eg reiser jo ein del og møter folk rundt om i hele landet. Uansett kor det er, seier folk: – Oi, kjem det fleire program? Heile familien vår sit og ser på dette. Dei ser på programmet fordi dei synest det er kjekt, altså at norskfaget er kjekt, at det er underhaldning.

Meir humor og latter. Og så er det ein viktig ting: Programmet et lite normalt; det er ikkje sånn at dette skal du og dette skal du ikkje. Eg trur nok at grunnen til at mange elevar ikkje er glad i norskfaget, er at det rykker for fort i høgrehanda til læraren med raudpennen. Dei er så van med å bli sanksjonert; rett, galt, rett, galt. Det er farlig å gjere i språk, føler eg. Men det er jo ei enorm utfordring det her, det er søren ikkje lett å undervise i norskfaget i skulen.

Og nynorsk, for eksempel, det er jo heilt dødsens for mange. Eksakt kunnskap er sjølvsagt viktig, men det er noko med måten du formidlar det på.

– Det er noko der.

– Det var eit langt svar ...

Professoren ler hjarteleg og lenge og legg til:

– Eg trur det er noko der. Ja, og så går det an å smila, det går an å le, eg trur tonen mellom oss tre i «Språksjov» betyr mykje. Det skal ikkje vere så grav alvorleg.

Gjekk reallinja. At Gunnstein skulle bli professor i norsk, var ikkje opplagt. Han var nemleg berre måteleg begeistra for faget då han vaks opp.

– Ja, kva skal eg seie, eg har vel alltid vore den typen som har likt å lese bøker. Det gjeld alt muleg, historie, litteratur, ja, faktisk naturvitskap òg. Det kom ein serie då eg gjekk i gymnas, Cappelen's realbøker, om det absolutte nullpunkt, om Einsteins relativitetsteori og forskjellige sanne ting. Mitt forhold til bøker har alltid vore positivt, eg likte veldig godt Ibsen, eg, sjølv om andre synest det var litt kjedeleg. Eg likte ikkje Bondestudentar og Garborg, det må eg berre tilstå, men Dostojevski, det var flotte greier, han var stor.

– Eg gjekk faktisk på reallina, eg ville bli arkitekt. Då eg var ferdig på Voss gymnas, søkte eg opptak på Arkitekt-høgskolen og på NTH saman med ein kompis i klassen, men me kom ikkje inn. Kompisen min drog til Berlin for å studere der.



Eg trur nok at grunnen til at mange elevar ikkje er glad i norskfaget, er at det rykker for fort i høgrehanda til læraren med raudpennen.

Gunnstein Akselberg

Bøker er reiskap. – Året etter kom eg faktisk inn både i Oslo og Trondheim, men då hadde eg begynt å studere her i Bergen. Eg var ikkje heilt sikker på det med arkitekt, forresten. Eg ville meir ha den kulturelle sida enn akkurat det å teikne. Men så fekk eg høyre med reine ord, at om eg blei arkitekt, måtte eg re-kne med at det meste av tida ville gå med til å teikne kjøpesenter og slike ting, og då tenkte eg at nei, det vil eg ikkje!

– Først begynte eg å studere historie, eg er opptatt av historie, særleg middelalderhistorie, det passer bra når du er i Bergen. Og så blei det norskfaget, då, og då eg fyrst hamna der, blei eg verande der.

– Ryktet fordel at du er så glad i bøker at du ikkje greier å kasta nokon.

– Puuuuhh, det er så forferdeleg! Eg har jo så mange bøker, og så kan eg ikkje kasta dei, eg kan jo ikkje det. Kva gjer du da? Du er i slik ein enorm skvis, heilt forferdeleg. Det er eit dilemma.

Eg har opplevd lærarar her i Bergen som seier til meg, at du Gunnstein, nå har du studert så og så lenge og har hovudfag sånn og sånn, skal du ikkje kvitta deg med bøkene dine?

Det er jo omtrent som å seie til ein bonde, at no har du gått på landbruks-skule så og så lenge, skal du ikkje kvitta deg med traktoren din snart? Det

Gunnsteins liv

Gunnstein blei født på Voss 20. juli 1949. Han er lingvist og professor emeritus i nordisk språkvitskap og kjent fra «Eides språksjov».



1953

Stolt i matrosdress, fire år gamal, hos Gjøsteins Foto på Voss.



1964

Konfirmant i Voss kyrkje.



1970

Student. Bilete tatt i samband med immatrikulering ved Universitetet i Oslo (UiO).



1979

Gunnstein Akselberg studerte ved Universitetet i Bergen og ble cand. philol. i 1979. Nokre år seinare vart det doktorgradsavhandling om sosiolingvistiske forhold i Voss kommune.

1995

Doctor artium (dr.art.), Universitetet i Bergen (UiB), disputas hausten 1995. Bilete tatt i samband med doktorpromosjon i Grieghallen våren 1996.



kan han ikkje, det er jo ein viktig reiskap. Bøker er min reiskap, dei treng eg for å kunna fungere i jobben. Det er jo ikkje sånn at fordi om du har lese ei bok ein gong, kan du berre kvitta deg med ho.

Psykologisk fenomen. Gunnstein Akselberg medgir at han er overraska over interessa for norsk.

– Eg må berre seie ein liten ting først. Då me begynte med dette her - tre vossingar og norsk... Korleis kan no det gå? Det har jo ikkje noko særleg framtid, kan du tenka deg det!? Mor til Sjur Hjeltnes sa «Tre vossingar, ikkje snakkar dei austlandsk ein gong. Nei, veit du kva, det er kanskje nokon få i området her som kjem til å sjå på det.» Det stemte jo ikkje, heldigvis.

– Eg trur dette har overraska oss alle saman. Og ein ting til, det er ingen som har kommentert språket vårt. Talespråket vårt, den vestlandske dialekten som er veldig lett å kople med nynorsk, det har ikkje kome ein einaste negativ reaksjon på språket.

– Det som kan hende forbausar meg mest, er at tre personar, frå ei lita bygd på Vestlandet, er på TV med temaet norsk og språk, at det skulle få sånn enorm interesseopplutning, det forbausar meg. Og i beste sendetid! Vi har i gjennomsnitt 600 000 sjåarar, tenk det, hæ!

– Det tenkjer du ikkje på når du sit der med bjøllekransen.

– Nei, veit du, det er interessant òg.

Når eg sit der med Linda Eide, tenkjer eg ikkje eitt sekund på dei 600 000 som ser på oss.

Gunnstein Akselberg

Det er eit interessant psykologisk fenomen. Når eg sit der med Linda Eide, tenkjer eg ikkje eitt sekund på dei 600 000 som ser på oss. Vi har publikum i salen, omlag 100. Men lyset er veldig sterkt, så du kan ikkje sjå publikum, berre dei på første rad, så det blir liksom berre meg og Linda som sit der. Ja, og så Sjur, sjølv sagt.

Vossingar markerer seg. – Men du merker publikum godt, dei gir respons på poenga i samtalan våre.

– Kva er det med vossingar?

– Eg trur det er noko med vossingar! Dei har ein veldig sterk lokal identitet. Det trur eg. Eg trur òg at når vossingar flytter ut, for å seie det sånn, og ikkje bur på Voss lenger, er dei framleis vossingar. Veldig mange av dei snakkar vossamål på eit eller anna vis.

Sjølv sagt kjem det inn litt knot hist og pist, men eg trur det er sjeldan at vossingar skiftar, slik du kan høyre andre gjer. Vossingar har vel òg hatt ein evne til å markera seg når dei er ute,

på den eine eller andre måten.

– Dykk går aldri tome for noko å snakka om i «Språksjov»?

– Å nei, du kan driva på i det uendelege, det blir aldri tomt. Og interessa blant folk, den er veldig stor – heile tida. Linda er eit oppkomme av ville idear, og ho set dei ut i praksis. Ho er ikkje sjølvhøgtideleg i det heile, og det trur eg er kjempeviktig.

Gløden og gnisten. Eg trur dette er ein av faktorane som gjer at så mange synest det er okei, at det ikkje er nokon som sit der og liksom skal vere besserwisser.

Dei første par programma, då gjekk vi gjennom mykje på førehand. Føre opp- tak var vi på scenen og gjennomgjekk det heile. Men det blei det fort slutt på. NRK ville ha det meir levande, det var noko med at gløden og gnisten mangla. Det som skjer no, er at det er mange ting eg ikkje får vite heilt på førehand. Dei sender meg ut, rett og slett. Så sit eg ute og ventar då og tenkjer: Kva blir det i dag, tru? Så får eg kome inn igjen, og så startar opptaka. Og det er nettopp fordi dette, at når du ikkje har gjort det der i detalj og når eg ikkje veit kva som kjem, då blir det meir dynamikk i det. Spontanitet!

Seier professoren og knipsar med fingrane.

– Spontanitet er eit viktig element. Så det er noko der.

– Norsk er gøy, altså?

– Det er akkurat det!

2017

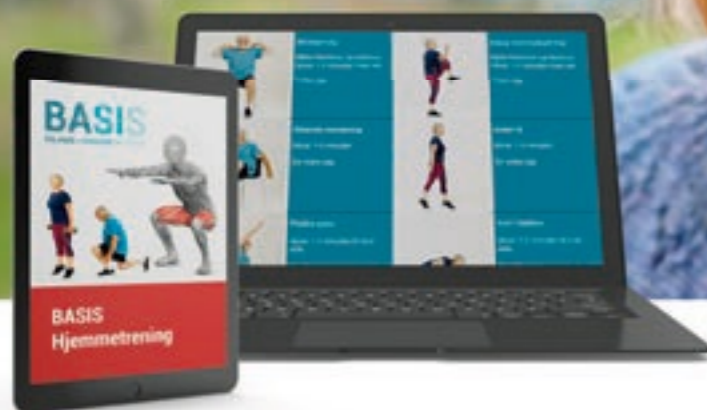
«Eides språksjov» er i TV-ruta fyrste gong 1. februar 2017. Gunnstein Akselberg har sidan då vore med som språkkonsulent i programmet.



2018

Tildeling av Kungliga Adolfs Akademiens pris





Fallforebyggende trening – hjemme i din egen stue

Når du blir eldre øker faren for å falle. Måltrettet trening er effektivt – og det er viktig at du trener riktig.

Gjennom e-læringsprogrammet BASIS lærer du om hvorfor det er så viktig å trene, hvordan du kan trene for å opprettholde god fysisk funksjon på egenhånd, og du får forslag til øvelser du kan gjøre. Styrke- og balanseøvelsene er tilpasset hjemmeboende og er på tre ulike nivå – både til deg som aldri har trent og til deg som har litt erfaring.

Kurset er gratis, og du kan starte allerede i dag ved å gå inn på denne nettsiden:

www.basis-fallforebygging.no/basis-hjemmetrening

BASIS
BALANSE • SIKKERHET • STYRKE



mat&reise

Høst i Norge

OPPLEVELSER

NORGE PÅ NYE MÅTER

Du har kanskje vært Norge på kryss og tvers, men har du bodd i toppen av et tre? På et historisk hotell, eller i et fiskevær som også er museum? Opplevd at arkitektur og natur går opp i en høyere enhet? I fremtiden vil vi igjen kunne

reise til spennende land ute i verden, men ennå er det Norge som gjelder. Tiden er inne for å oppleve Norge på nye måter - mulighetene er mange!

LES MER:
5 UNIKE OVERNATTINGSSTEDER



THE BOLDER: Klar for en spektakulær overnatting med utsikt over Lysefjorden?

5 unike

OVERNATTINGSSTEDER

Går høstens utenlandstur i vasken på grunn av koronaen? En liten ferietur i Norge kan være langt mer enn et plaster på såret - det kan bli opplevelser for minneboka!

Tekst: SISSEL FORNES



THE BOLDER

Luftige leiligheter ved Lysefjorden

THE BOLDER BETYR noe i retning av *den dristige* og henspeiler kanskje på at de kompakte hyttene som er reist på en stolpe egner seg for turister uten alt for mye høydeskrekk.

Hyttene er 22 kvadratmeter og inneholder to soverom med magisk, nesten svimlende utsikt, fullt utstyrt bad, et designkjøkken og en spisestue med utsyn som trolig tar oppmerksomheten bort fra maten!

Så spesielt er faktisk de foreløpig to hyttene, at The Bolder havnet på Forbes liste over de 25 mest overraskende overnattingsstedene i verden. Her framheves kombinasjonen av luksus og villmarksliv. Det understrekes også at utsikten er slående uansett når på døgnet du opplever den.

Gründeren bak The Bolder, Tom Norland, var inspirert av den uberørte naturen da han planla sine Sky Cabin Lodges.

– Bærekraft og lite karbonavtrykk var viktig i design og planlegging. Hyttene har knapt kontakt med bakken, men hviler på en enkelt søyle som er boret 10 fot ned i fjellet. Her får du en følelse av å sveve over landskapet ved Lysefjorden. Vi ville gå enda lenger enn det som har vært gjort tidligere, gjøre noe nytt og annerledes, sier Norland, som forteller at du kan kjøre helt frem og parkere rett utenfor.

Skulle du ønske å se Lysefjorden fra andre vinkler, er både Kjerag og Preikestolen like i nærheten.

Det koster 3700 kroner for en natts leie. Vil du bo der i en helg, må du leie minimum to netter, pris 6900 kroner. Prisen gjelder for to personer, og håndklær, sengetøy og utvask er inkludert.

Spørsmålet er om du tør å bo der?

thebolder.no

^ **MAGISK UTSIKT:** Her gir det seg vel selv hva man vil snakke om under måltidene?

v **NATTRO:** Et spennende sted å sovne, for ikke å snakke om hvordan det blir å våkne!



FOTO: BITMAP/THEBOLDER.NO

^ **THE BOLDER:** Hyttene står altså på én enkelt stykke.



BERGEN BØRS

Designhotell i hjertet av Bergen

DET GÅR KNAPT AN Å BO MER midt i Bergen by enn i den tidligere børsbygningen som ligger rett ved Fisketorget og Torgallmenningen og handlegaten Strandgaten. For da Bergen fikk sin egen børsbygning i 1862, var det selvsagt på en av byens beste tomter!

Børsbygningen regnes som en av Bergens viktigste nyrenessansebygninger, og her kan du altså bo på det eksklusive hotellet i et av byggets øverste etasjer.

Her er spesialdesignede møbler og madrasser som skal tilfredsstille selv de høyeste forventninger.

Restaurantstrøket er like i nærheten, men du trenger faktisk ikke forlate børsen heller. Her finner du nemlig restauranten BARE, som har Bergens første og eneste Michelin-stjerne, og den mer uformelle Bare Vestland som serverer tradisjonell vestlandskost med en vri. Og elegante Handelskammeret

Bar, ja, den finner du nettopp i den gamle handelskammersalen.

– Bergen Børs passer perfekt for dem som krever det lille ekstra, sier Guest Relations Manager Yngve Hansen.

Og i Bergen venter mange kjente attraksjoner, som Bryggen, Fløien, Edvard Griegs hjem Troldhaugen, Akvariet og Fisketorget. Det skal være mer enn 275 kafeer, restauranter og barer å utforske i Bergen sentrum, i tillegg til et stort utvalg butikker.

Ønsker du å toppe oppholdet med en forestilling, så har hotellet teaterpakker både med forestillingen «Alle tiders Bergen» på Den Nationale Scene og Dagfinn Lyngbøs nye show «Kjøregler i forbindelse med koloniseringen av Mars» på Forus. Priser fra 945 til 1145 kroner per person inkluderer dobbeltrom, billetter til forestillingen og frokostbuffet.

bergenbors.no

^ **BYENS SKJULTE PERLE:** Handelskammeret Bar lokker med eksklusivt interiør, gode drinker og hyggelig atmosfære.



^ **BERGEN BØRS:** Tidligere et sentralt møtested for innflytelsesrike bergensere og prominente gjester, nå hotell.



< **KUBER I NATUREN:** Ingen av landskapsrommene er like, men alle har minst en vegg i glass.



ALLE FOTO: KRISTINA SLINNING / JUVET LANDSKAPSHOTELL

^ **RÅ ARKITEKTUR:** Kubene står på stykker og er nøye plassert i landskapet.

JUVET LANDSKAPSHOTELL

Ute når du er inne

I EIN AVKROK AV EI UTKANTBYGD ein stad i utkant-Noreg, altså langt inni hutaheiti ... Slik presenterer Juvet Landskapshotell innledningsvis sin beliggenhet, som mer presist er en grend i Valdalen, rundt 90 minutter med bil fra Ålesund. Hotellet ligger ved den nasjonale turistveien som går mellom verdensarvområdet Geirangerfjorden og den dramatiske Trollstigen.

Her møter moderne, prisvinnende

arkitektur den barske naturen og det gamle kulturlandskapet – og landskapsrommene skal kjennes like store som det du ser utenfor vinduene.

– Et hotellopphold her passer for de som har alt og tror de har sett alt. Og de som er glad i natur og arkitektur. Det må nevne at man bør være noenlunde god til fots, da vi er et landskapshotell og våre hotellkorridorer er stier og trapper ute i skogen, forteller Kristina Slinning.

Rommene er nemlig kuber på stykker, nøye plassert i landskapet. Du har rikelig utsyn, men ingen kan se inn. Landskapsrommene har dobbeltseng, dusj og wifi. En overnatting for to personer, inkludert frokost, koster 3700 kroner.

Matpakke og påfyll på termos er inkludert, og det finnes mange korte fine turer fra hotellet - dersom man da ikke vil benytte anledningen til å oppleve Geiranger eller Trollstigen. Restaurant-

^ **RO I SJELA:** Badehuset som har en 15 meter lang glassfasade mot elva, er åpen hele døgnet.

en finner du i den ombygde driftsbygningen Burtigarden, der du spiser i det som en gang var et fjøs, lokalmat selvsagt, før du slapper av der det tidligere var en høylåve. Ja, Juvet har også en særegen og fredelig spa-avdeling, som er bygd inn i elvebredden. Usynlig fra tunet, men likevel bare noen skritt unna.

Juvet Landskapshotell er åpent frem til slutten av november.

juvet.com



FOTO: NUSFJORD ARCTIC RESORT

NUSFJORD ARCTIC RESORT

Moderne komfort i gamle rorbuer

PÅ BEGYNNELSEN AV 1900-TALLET fisket 1500 loftotfiskere ut fra Nusfjord i Lofoten. I dag er dette godt bevarte fiskeværet et museum, med gammel-dags landhandel, trandamperi, sagbruk og smie. Og her kan du ta inn i autentiske og koselige rorbuer og samtidig nyte moderne komfort.

– Det er nok dette møtet mellom det moderne og det originale som gjør størst inntrykk på våre gjester. Her bor du i historien til fiskeværet. Originalhemsene er intakte og de originale tømmerveggene er eksponert og bærer historier fra mer enn 200 år, forteller driftssjef Christina Sarpong ved Nusfjord Arctic Resort.

Hun forteller at det er flere fotturer å velge blant, som for eksempel ut til fyret der du får flott utsikt over Nusfjord. Det er også bare en kort liten tur til Mellomvannet, der hotellet også har

en bålpanne hvor man kan grille egenfanget fisk eller nyte annet medbrakt med utsikt til mektige Stjernetinden. En populær utflykt er guidet fisketur med Eltor, stedets tradisjonelle fiske-skøyte.

– Da tar kaptein Jan Martin gjestene ut på Vestfjorden på fisketur. Han vet om de beste fiskeplassene og de fleste vil dra både torsk og sei opp av havet. Er du heldig, kan du se en spekkhoggerfamilie svømme forbi, sier hun.

Både frokost og middag serveres i Karoline Restaurant, mens lunsjen – blant annet den velkjente fiskesuppa – serveres i Landhandelen på høsten og vinteren.

Rorbuene er fra 20 til 100 kvadratmeter store og har fra 2 til 6 soveplasser. Wifi og frokost er inkludert.

nusfjordarcticresort.com



FOTO: THOMAS RASMUS SKAUG/VISITNORWAY.COM

^ **LANDHANDEL:** I Nusfjord bor du i et museumsområde, som har butikk med nostalgisk utvalg.



FOTO: ERZSCHEIDERGÅRDEN

GRUVESAMFUNN: Fra hotellet går du rett ut i historien.

ERTZSCHEIDERGÅRDEN

Bo midt i verdensarven på Røros

ERTZSCHEIDERGÅRDEN fra 1600-tallet, har 24 unike rom og Røros kirke som nærmeste nabo. Her sitter Bergstadens sjel bokstavelig talt i veggene, på samme måte som resten av trehusbyggelsen på verdensarvstedet Røros. Det er nok å oppleve, ifølge markedsjef Eivind Biong

– Et besøk på Røros er en vandring i et bebodd folkemuseum. Guidet byvandring, besøk i Røros museet, Olavsgruva, shopping i de mange lokale butikkene, galleribesøk, og fabrikkutsalget til Røros Tweed, utdyper han.

Rett utenfor hotellet starter også en rekke turstier for den som vil kjenne på fjellufta, for her befinner du deg faktisk 628 meter over havet!

Her skal du også kunne spise godt. Hotellet serverer riktignok bare frokost, som til gjengjeld består av lokal hjemmelaget mat.



FOTO: TERJE RAKE/INNOVATION NORWAY

– Frokosten alene er verdt reisen hit, sier Biong.

På kvelden anbefaler de gjerne middag på Kaffestuggu, som er det eldste serveringsstedet som fortsatt er i drift på Røros.

Hotellet har noe ledig i helgene og god kapasitet på ukedagene utover høsten. Priser fra 1550 for standard dobbeltrom.

ertzscheidergaarden.no

FAKTA

Spesielle overnattingssteder

DE HISTORISKE HOTELL OG SPISESTEDER

Besøk et hotell med historie i veggene

- dehistoriske.no

TRETOPPHYTTER

Gjør som nøtteliten og bo i toppen av et tre

- Halden, treetopphyttergrensen.no
- Ringsaker, treetopphytter.no
- Gjerstad i Aust-Agder, trehyttene.no
- Finnskogen, pan.no
- Oslo, treetopphytter-oslofjord.no
- Vassfaret, fosstopp.no/hyttene
- Namdalen, himmelhoy.no

GLAMPING

Har du prøvd glamorøs camping, såkalt glamping? Bo i boble der du sovner med himmelen som tak.

- Trones eye, Verdal trones-eye.no
- Arctic Dome Fjords, Askøy, Bergen, tel. 47 93235140
- Rondane, arcticdomerondane.no/

FYRFERIE

Lei et fyr og finn roen ved en av kystens blunkende kjemper.

- fyr.no

Langtidskoking

KJØTT KOKT MED KJÆRLIGHET

Visste du at selv det seigeste kjøtt kan bli gourmetmat? Med lang koketid og lav varme blir kjøttet mørt, smakfullt og deilig - perfekt i både klassiske og mer moderne gryteretter.

Tekst: SISSEL FORNES

Hovedprinsipp

Gryterett kan lages av alle kjøttslag.

1. Skjær beinfritt kjøtt i terninger, fra 2x2 cm til 4x4, avhengig av oppskriften.
2. Stek kjøttet i små porsjoner for å få fin stekeskorpe. Skal det bli en gryte med en fyldig saus, kan du vende det ustekte kjøttet i hvetemel før det brunes, så jevnes gryta samtidig.
3. Ha det over i vann med salt, kraft, buljong eller saus. La det trekke på ca. 90 °C for å bli mørt. Tiden avhenger av hvor mørt kjøttet er i utgangspunktet, og størrelsen på terningene.
4. Tilsatt grønnsaker mot slutten av trekketiden.
5. Jevn eventuelt retten med hvetemel eller maisenna.

KILDE: MATPRAT.NO/OPPLYSNINGSKONTORET FOR EGG OG KJØTT.

Høsten er grytenes høysesong, enten du skal samle storfamilien til søndagsmiddag, trenger en herlig rett å servere på hyttetur, eller du bare vil lage en stor, god gryte som du kan spise av i mange dager.

Den gode nyheten er at mye av jobben gjør seg selv, for mens kjøttet trekker på lav varme kan du gjøre andre ting; gå en liten tur, lage dessert, dekke bord eller bare slappe av.

Det finnes enormt mange gryteretter, og de fleste land har sine varianter. Sosekjøtt fra Norge, Osso Bucco fra Italia, Boeuf Bourguignon og Coq au vin fra Frankrike, og gulasjsuppe fra Ungarn er gode eksempler. Felles for dem alle er kjøtt som trenger lang koketid, gode råvarer, og at alt kokes i samme gryte.

Lav varme. Å kombinere søndagsturen samtidig med at gryta tilbereder seg ferdig på ovnen krever selvsagt forsiktighet. Det tryggeste er å koke

opp gryta, og sette den i ovnen på ca. 90 grader med lokket på. Skal den stå på plata er det viktig at du kjenner ovnen din godt, og da bør plata stå på den laveste varmen. Husk å sørge for at det er nok væske i gryta, så det ikke koker tørt. Temperaturen holdes på 80–90 grader.

DENNE METODEN HANDLER OM TID OG TÅLMODIGHET. LAR DU DET BOBLEKOKE, FÅR MOTSAIT RESULTAT AV DET DU ØNSKER DEG. DA BLIR NEMLIG KJØTTET TØRT, HARDT OG SEIGT!

”

Velg riktig kjøtt. Til høstgrytene ønsker du kjøtt med mye smak. Da er det faktisk ikke kjøtt av biffer og fileter du skal

lete etter. For det er nettopp her det mindre møre kjøttet kommer til sin rett. Av storfekjøtt er høyrygg, bog, bryst og bibringe bra grytekjøtt, mens bog, nakke, ribbe og svineknokke er det mest egnede svinekjøttet. De magreste stykkene, som kotelettkam, blir fort litt tørt og smakløst i gryta.

Av lammekjøtt er bog ideelt, men også fårrikalkjøtt er fint selv om det er da følger med en del bein. Elgkjøtt er veldig likt storfekjøtt i bruksområde, så velg de samme stykkene som du ville brukt fra storfe.

Lag store porsjoner. Dersom du koker store porsjoner, kan du fryse ned i passende pakninger. Hva er bedre enn å hente en ferdig middag i fryseren om morgenen og bare varme den når du bli sulten?

I prinsippet er tilberedningsmetoden stort sett den samme de fleste kjøttgryter. Lærer du deg fremgangsmåten, slipper du å bruke oppskrift hver gang det skal en god gryte på bordet.

TIPS!

I stedet for beinfritt grytekjøtt av lam kan du bruke beinfritt kjøtt fra fårestek. Beregn lengre koketid for å få kjøttet mørt.

Voilà - en fransk lammegryte

Denne gryten er fra vindistriktet Bourgogne, og hva er da mer naturlig enn å la kjøttet trekke vin?

Dette trenger du 6 porsjoner

1,5 kg beinfritt grytekjøtt av lam
1 dl hvetemel
150 g bacon
1 ts salt
0,5 ts nykvernet pepper
3 ss smør
500 g frisk sjampinjong
500 g stjerneløk (delikatesseløk)
ca. 1 flaske rødvin (burgunder)

Suppekvast (bouquet garni):

1 stilk frisk timian
1 stk laurbærblad
6 stilk frisk kruspersille



TIPS!
Retten kan kokes i stekeovnen eller på platen

Slik gjør du:

1. Skjær kjøttet i terninger og vend det i mel. Rist av løst mel, og brun kjøttet i en varm panne med smør. Legg det over i en kjele etter hvert som det blir ferdig. Krydre med salt og pepper.
2. Tørk ut av stekepannen og stek bacon gyllent. Ha det i gryta og hell på rødvin til det akkurat dekker kjøttet.
3. Bind sammen ingrediensene til suppekvasten og legg den i gryta. Kok opp

og senk deretter varmen. Sett på lokk og la gryta trekke på kokepunktet 30–40 minutter.

4. Skjær sopp i skiver. Stek sopp og løk i litt smør til det har fått litt farge. Ha alt over i gryta og la det hele trekke i en time til.

5. Fisk ut suppekvasten og smak til gryta med salt og pepper. Tilsatt litt vann eller kraft om sausen har blitt for tykk.

Server rykende varm med kokte poteter, ris eller godt, ferskt brød. Dryss hakket persille over ved servering. Voilà!

**FLERE
OPPSKRIFTER
PÅ NESTE SIDE**

Hjortegryte med tørket sopp

En deilig mørk gryte der hjortekjøttet får følge av både kaffe og kakao.

Dette trenger du 4 porsjoner

800 g grytekjøtt av hjort
3 ss hvetemel
1 ts salt
1 ts kvernet pepper
30 g tørket steinsopp
3 stk sjalottløk
2 båter hvitløk
4 dl sterk kaffe
1 ts kakaopulver
4 kvister frisk timian
7 dl viltkraft eller kjøttbuljong

Slik gjør du:

1. Del kjøttet i terninger på ca. 2x2 cm.
2. Bland hvetemel, salt og pepper og vend kjøttbitene i blandingen.
3. Kok opp buljong og hell over den tørkede soppen.
4. Varm en stekepanne med smør og olje. Når det slutter å bruse er det varmt nok til å legge i kjøttet. Stek kjøttbitene

i omganger og legg over i en stor gryte etter hvert. Tilsett med smør/olje om nødvendig.
5. Hakk løk og hvitløk og fres i stekepannen med resten av smøret til den er myk og blank. Ha den i gryten sammen med kjøttet. Hell litt buljong i stekepannen og kok opp. Hell deretter innholdet over i gryten sammen med kaffe, resten av buljongen og sopp. Tilsett kakao og hakket timian.

6. Kok opp, senk varmen og la kjøttet trekke til det er mørt, minst 40 minutter - gjerne lenger. Rør om av og til, og pass på at det ikke brenner seg i bunnen. Tilsett litt mer væske om nødvendig og juster smaken med salt og pepper.

Serveres med for eksempel kokte eller stekte poteter, og grønnsaker som rosenkål, aspargesbønner og gulrot, sammen med rørte tyttebær eller ripselé.



TIPS!

Du kan fint bruke frisk sopp istedenfor tørket. Del soppen i biter og stek den i litt smør eller olje før du har den i gryten.



TIPS!
Vil du ha litt mørkere gryte, kan du justere med noen dråper sukkerkulør.

FOTO MATPRAT/SARA JOHANNESSEN

Sosekjøtt er søndagmat

Visste du at denne norske klassikeren også kalles «kjøtt i mørke»? Denne serverer du med kokte eller saltbakte poteter - og tyttebær, selvfølgelig.

Dette trenger du 4 porsjoner

1 kg bog av storfe uten ben evt. hørygg
2 ss margarin til steking
4 ss margarin
5 ss hvetemel
1 l kjøttkraft (eventuelt 2 stk buljongterninger og 1 l vann)
2 stk løk
1 stk laurbærblad (kan sløyfes)
1 ts salt
0,5 ts pepper

Slik gjør du:

1. Skjær kjøtt i store terninger, ca. 4 x 4 cm. Skrell løk og skjær den i skiver.
2. Brun kjøttterningene i en varm gryte med margarin eller smør. Brun

kjøttet i to omganger, slik at kjøttet får en fin jevn farge rundt det hele og ikke begynner å koke. Ta kjøttet opp av gryten og sett det til side.

3. Smelt margarin i gryten, ha i mel når margarin slutter å bruse. Brun jevningen til du har en nøttebrun farge. Spe med kjøttkraft litt etter litt til du har en klumpfri og jevn saus.
4. Legg det stekte kjøttet i gryten sammen med løk og laurbærblad.
5. Legg over lokk og la kjøttet trekke rett under kokepunktet i ca. 2 1/2 time, eller til kjøttet er mørt. Smak til med salt og pepper.

HØSTSMAK I ET GLASS

Oktober er her med sine flotte farger og mørke kvelder. Ikke at vi skal pakke bort boblene og hvitvinene helt, men det er noe med høstmaten som ber om rødvin - eller en mørk øl, om du vil.

AV SELJE LYNGSET, VINKELNER

RØDVIN

Gál Tibor Titi Egri Bikavér 2015 (13 %)
V.nr 5442701, Kr. 169,90 (BU) Sukker < 3 g/l

Okseblod fra Eger er vin det verdt å fornye bekjentskapet med. Eger ligger nordøst i Ungarn, øst for Mátrafjellene, og det har vært vinproduksjon i landet siden romertiden. Unge Tibor Gál jr. har hatt en flott læremester i sin far og lager viner som viser mangfold i druer og jordsmonn. Vinen er sødmefull med bløte tanniner, en myk, varm og god vin som smaker av solbær, krydder fra fat, skog og toddy.

☞ Drikk den til lam og vilt, sopp og kjøtt supper, eller i godt selskap.



Dom.Pichard Madiran 2012 (14 %)
V.nr 11116301, Kr. 300,- Sukker < 3 g/l

Domaine Pichard lager vin i Madiran, ved foten av Pyreneene sørvest i Frankrike. Vinhuset ble etablert i 1948, og den familieeide bedriften har laget gode, lagringsdyktige viner siden da. I 2012 ble bedriften økosertifisert.

Vinen er dyp rød på farge og dufter skog og stall og mørke bær, tørket frukt og krydder. Den er fast og godt strukturert, med flott munnfølelse og lengde.

☞ Passer til rødt kjøtt, småvilt, og retter med kraftige sauser og sopp.



Guigal Gigondas 2016 (15 %)
V.nr 3203301, Kr. 289,90 Sukker < 3g/l

Guigal er et veletablert og godt kjent navn for mange. Sør i Rhône, i landsbyen Ampuis, ble denne familiebedriften etablert i 1946. Guigal har vinmarker langs Rhône og lager viner som nærmest er inkarnasjonen av høst - de aromatiske, nokså kraftige røde vinene tåler jo kraftig mat. Denne vinen dufter av mørke bær, krydder og lær og er gjenkjennelig Rhône.

☞ En fast og strukturert vin som passer til alt det gode høsten har å by på av rødt kjøtt, sopp og kraft.



RØDVIN

Landerer Kaiserstuhl Spätburgunder 2018 (13,5 %)
V.nr 11963501, Kr. 182,90 Sukker < 3 g/l

Skulle det være slik at de aller kraftigste, mest sødmefulle og krydrete rødvinene ikke er noe for deg, så er dette svaret. Vindruen Spätburgunder, også kjent som Pinot Noir, kan gi alt fra lyse sarte viner til lagringsdyktige kraftbombere. I Baden er mer enn halvparten av drueproduksjonen Spätburgunder. Denne har ungdommelig frukt, frisk syre og smaker røde bær, litt krydder og blomster. Vinen gir en saftig munnfølelse med balansert syre og sødmefull avslutning.

☞ Passer til lam, and, kalv, lyst kjøtt og pasta.

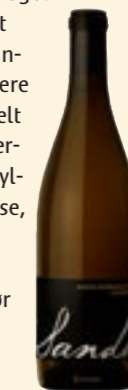


HVITVIN

Sandhi Santa Barbara Chardonnay 2019 (12,5 %)
V.nr 7882701, Kr. 269,90 Sukker <3 g/l

Høst eller ei, en kraftig chardonnay passer til mye og er et godt alternativ til mange av høstens retter. Denne gangen har vi smakt en chardonnay fra California laget av den ikke helt ukjente Rajat Parr, sommelieren som ble vinmaker. Druene kommer fra flere ulike vinmarker som er spesielt valgt ut for å gi viner med særpreg. Dette er en fruktig og fylldig vin med saftig munnfølelse, velintegret fat og frisk syre.

☞ Passer til retter med smør og sopp, fisk, skalldyr og lyst kjøtt.



ALKOHOLFRI

Nøgne Ø Svart/Hvit (Alkoholfri)
Varenr 12058102, Kr. 21,70 Sukker 110 g/l

Nøgne Ø holder stadig stand som en leverandør av kvalitetsbrygg. Bryggeriet i Grimstad har siden 2002 produsert en mengde ulike ølstiler, og i tillegg sake. Dette er en av de første alkoholfrie melkestoutene, og den er både vellaget og velsmakende. Siden det er høst gjelder det å finne en ølstil som tåler de kraftige gryterettene og den langtidsstekte lammeskanken, derfor har vi smakt et alkoholfritt øl med preg av mørk malt, krydder og kaffe.

☞ Ølet har ikke alt for høy humlebitterhet, men nok til å håndtere kraftige, litt fete retter.



Trygg og aktiv med teknologi

Hvilken betydning kan velferdsteknologi ha for at du kan leve et aktivt og selvstendig liv i eldre år?



Ønsker du eller ditt eldreråd å høre mer om hva en velferdsteknologi-ambassadør kan bidra med for at eldre i din kommune skal få en trygg og aktiv alderdom?

Ta kontakt med Tone Bye, Pensjonistforbundets prosjektleder på velferdsteknologi. E-post: tone.bye@pensjonistforbundet.no



kultur

Teater/bokanmeldelse

MINIINTERVJUET

TILBAKE I NORD

I høst er skuespiller og sanger **Iren Reppen** aktuell i forestillingen *Bare Bremnes* på Hålogaland Teater, der hun selv har vært sjef. Det synes hun er et privilegium.

1 Ditt forhold til Bremnes? Jeg har vokst opp med musikken til søsknene Bremnes i den rekkefølge som følger dem i alder: Først Olas musikk, så var perioder i ungdomstida knyttet opp mot Karis musikk, og deretter til Lars som starta omtrent samtidig med meg selv. Jeg er så heldig at jeg har jobbet og fortsatt jobber med mange av de samme musikerne som dem, og føler en slags streng gjennom Bremnes-musikken til meg via dem.

2 Hvilken rolle skulle du gjerne spilt? Jeg har vært så heldig at jeg har spilt mange av de store kjente rollene som man gjerne har på drømmelista. Fra Julie i Romeo og Julie til Hedda Gabler. Nå er jeg mer opptatt av hvem jeg jobber med, og at vi kan utforske og komme frem til nye tanker og ideer sammen.

3 Din siste kulturopplevelse? Det var «Spelet om Trona» på Salt i Oslo. Veldig underholdende oppsummering av første sesong av «Game of Thrones». Jeg elsker denne teaterformen der

skillet mellom publikum og de på scenen er minimal. Det var jo koronaavstand, men likevel kjennes det ut som en fellesopplevelse. Men teaterformen har ikke nådd ut til min generasjon ennå, rundt meg var det ikke mange over 30 år.

4 Boka du aldri glemmer? Det er flere bøker som har satt evige spor. Men Hamsums Pan var mitt bakteppe da jeg skrev «Det e hardt å være mainn». Så har jeg jo jobbet med Peer Gynt på Gålå i fem år, så den har jeg god oversikt over og henter inspirasjon fra både bevisst og ubevisst. Ellers er det Nina Lykkes bøker som sist satte spor i meg.

5 Ditt neste prosjekt? Jeg kan ikke røpe så mye. Jeg forsøker jo hele tiden å kunne si noe fra scenen som gir et perspektiv inn på noe som kan være vanskelig. Da er humor fantastisk som redskap og som hjelpemiddel for å lodde dypt. Jeg forsøker å skrive noe selv for tida, og håper inderlig at jeg klarer denne balansegangen. 🌟



INGEN TID FOR SKAM

Liv Hege Nylund byr på smerte, spenning, humor og håp som lengtende enke i forestillingen «Skam deg, Mayliss». For hva skjer når en yngre håndverker dukker opp?

Tekst: SISSEL FORNES

Monologen Liv Hege Nylund fremfører er basert på den svenske boka «Sin ensamma kropp» av Elsie Johansson. Da hun leste boka første gang, ble hun ikke umiddelbart begeistret for hovedpersonen, den velstående enka.

– Jeg likte henne ikke i det hele tatt, hun sa og gjorde så mye dumt. Det var en skikkelse jeg måtte jobbe meg inn i, lære meg å forstå - og nå elsker jeg henne, sier Liv Hege.

Forestillingen var opprinnelig hennes avskjedsforestilling ved Turnéteatret i Trøndelag, der hun jobbet i 27 år. Nå har hun tilpasset forestillingen litt og reiser rundt alene.

– Jeg stuer et badekar og andre rekvisitter inn min Citroën Berlingo og legger av sted.

Pikant. På scenen gir hun liv til en enke som er like gammel som hun selv, 73 år. Marie Louise, som altså kalles Mayliss, er enke etter en suksessfull forretningsmann. Men hvem er hun nå? Hva har livet å by på? Samtidig som drama i fortiden dukker opp igjen i tankene hennes, vekker også en håndverker en slumrende lidenskap og et ønske om nærhet.

– Det hele blir litt pikant, for han er jo også litt yngre, og det setter i gang fantasier, som hun opplever som skamfullt.



FOTO: HARALD ØREN

VIKTIG TEMA: Hvem er hun, enken etter Palle Johnsen? I rollen som Mayliss løfter skuespiller Liv Hege Nylund opp de store spørsmålene rundt alderdom, seksualitet og livskvalitet.

“
Det handler om
å være et helt
menneske, og det
er ikke skammelig.

Liv Hege Nylund

I tillegg har hun skyldfølelse overfor sin avdøde mann, forklarer skuespilleren.

Hun er tydelig på at også eldre må kunne føle begjær uten å måtte skamme seg.

– Dette er ikke følelser som forsvinner med alderen. Det handler om å være et helt menneske, og det er ikke skammelig.

God mottakelse. «Skam deg, Mayliss» har fått strålende kritikker, både i avisene og direkte fra publikum. «Alle kvinner over en viss alder vil kjenne seg igjen i Mayliss», skrev en på Facebook-siden sin, mens en annen skrev «Med små nyanser fikk du frem alle skiftene som finnes i et menneskesinn, fra stolt forretningskvinne, til utdatert pensjonist, fra usikker ungmø som venter på at han skal ringe, til den frustrerte og sinte enka etter et kjærlighetsløst liv».

– Noe av det jeg liker best med denne forestillingen, er at den ikke ender med døden selv om rollefiguren er en eldre person. Her er også litt håp - for livet kan fortsatt ha mye å by på, poengterer hun.

Intet gravalvor. Forestillingen omfavnes selsagt særlig av modne kvinner. Men også menn har gitt gode tilbakemeldinger.

– Menn blir også ivaretatt, stykket har ikke bare en heltinne, forklarer Liv Hege.



FOTO: SISSEL FORNES

– Det har i tillegg gledet meg å høre hva jenter i 25-årsalderen har fått ut av forestillingen. De var opptatt av dette med å være tro mot seg selv. Dessuten tenkte de på sine mødre og bestemødre, for de hadde ikke tenkt på at de kunne ha slike behov!

Det hun liker aller best når hun spiller Mayliss, er når hun hører publikum humre.

– Da vet jeg at humoren kommer frem og at det ikke blir gravalvorlig.

Lang karriere. Liv Hege Nylund har jobbet på flere teatre, blant annet Svenska Riksteatern, Det Norske Teatret, Hordaland Teater, Trøndelag Teater, og Turnéteatret i Trøndelag hvor hun også har vært sjef. Gjennom karrieren har hun framstilt en rekke kvinneskikkelser - og har også tidlig-

PS!

Glade jul. Også i år reiser en rekke artister rundt med julekonserter til kirker, konserthus og hoteller over hele landet. På grunn av pandemien vil mange av arrangementene ha færre billetter enn normalt. Billetter på ticketmaster.no

ere gjort suksess med en monolog: «Sabina», dramatisert etter en roman av Karsten Alnæs. Stykket ble satt opp 141 ganger på teater over hele landet. Monologen, som hun selv skrev, er blitt oversatt til svensk, dansk, engelsk, fransk, tysk og spansk. For dette vant hun likestillingsprisen i Trøndelag i 2000.

Hun har også et musikalsk kåseri som hun reiser rundt med, «Tidene skifter - stemmer fra Berlin», som er laget med utgangspunkt i hennes far som var krigsfange i Kirkenes.

Akkurat nå ønsker hun å berøre med forestillingen om Mayliss. Pensjonsplaner har hun i alle fall ikke.

– Dette er et viktig tema, og jeg har stadig et uttrykksbehov. Så lenge hode og bein fungerer kan gyngestolen vente. ☺

SOLOSHOW: Liv Hege Nylund synes det lages lite teater for sin egen aldersgruppe. Hennes bidrag er å reise rundt med monologen «Skam deg, Mayliss» og et musikalsk kåseri kalt «Tidene skifter».

FAKTA:

SKAM DEG, MAYLISS

- Monolog med Liv Hege Nylund
- Basert på boka «Sin ensamma kropp» av Elsie Johansson
- Regi ved Marika Lagerkrantz.
- Forestillingen kan vises på store og små scener.

Kontakt Liv Hege Nylund:

E-post: livhegenyl@hotmail.com
Tel: 915 12 479



I Dronning Sonjas KunstStall vises utstillingen Slottet + Munch frem til 17. januar 2021.

BOKOMTALE

KONGE FOR SIN TID

Forfatter og TV-personlighet Christian Borch har ikke skrevet en tradisjonell biografi. Med «Konge for sin tid» serverer han oss en annerledes kongebok.

Tekst: FINN STOVELAND

Christian Borch sitter sammen med gode venner på kafé i Oslo. En av dem hevder at det er skrevet lite om hvordan monarkiet i Norge har utviklet seg i Harald 5s tid. «Synd», sier han, «fordi det er blitt ganske spesielt. Rollen er endret, utvidet og styrket, dels av seg selv, dels på grunn av måten den er tolket på, dels på grunn av den politiske utviklingen; den er blitt viktigere enn folk forstår».

Annerledes kongebok. «Du bør kanskje skrive om dette? Det har vært utgitt mange bøker om kongen før, men ikke med monarkiet som innfallsvinkel», sier en av de andre vennene, henvendt til Christian Borch, som avviser tanken umiddelbart, men ideen ble omfavnet av forlaget.

Forfatter og forlag legger frem en skisse for to av majestetens medarbeidere med tanke på samarbeid og å få kongen selv med på laget. «Kongen sa nei», skriver forfatteren. «Vi har ennå ikke forstått hvorfor, men tror det har dreid seg om en feiltolkning av hovedmålet».

Svaret førte imidlertid til at vi nå har fått en annerledes kongebok enn det nordmenn har vært vant til. Og takk for det! Dette er ikke en tradisjonell biografi. Temaet er kort og godt den norske demokratiske monarkis utvikling. Det eneste av sitt slag i hele verden.

Mange har bidratt. Forfatteren skriver enda mer levende enn han snakker. Han har intervjuet et trettittall eksperter og kvalifiserte tenkere i inn- og utland, samt sett gjennom reportasjer om kongeparets gjøren og laden. Han får overraskende vinklinger, men alle ser ut til å mene at Harald 5s versjon av kongefunksjonen har gitt det norske monarkiet en fornyende og stabiliserende kraft.

Det er naturlig å sitere den britiske nåtidfilosofen, Philip Bond, slik Christian Borch gjør i sitt forord: «Monarkiet bidrar til å understøtte og styrke den demokratiske prosessen ved å føre en annen makt enn demokratiet inn i demokratiet».

På vel 200 sider belyser forfatteren dette filosofiske utsagnet. Han lykkes i å holde leserens interesse på en bemerkelsesver-



© FOTO: TORE SKAAR



«Konge for sin tid»

Av Christian Borch

FORLAG:
Cappelen Damm
216 sider
Utgitt: 2020

dig måte, til tross for at mye av innholdet er kjent fra før. Det er innfallsvinkelen som avgjør dette.

Minste felles multiplum. Oversiktlig og systematisk bygger forfatteren opp om tesen om et monarki som har utviklet seg til å bli noe helt spesielt, også internasjonalt. Borch er kjemisk fri for tabloidisering og unngår å gå dypt inn i de mer private sfærene i de kongelige rekker. Han er likevel ikke servil på noen måte.

I siste hovedkapitlet, Fremtiden, er han noe skarpere i kanten om kronprinsparets sosiale feilvalg av omgangsvenner. «Si meg hvem du omgås, så skal jeg si deg hvem du er». Folket må være enhver monarks minste felles multiplum.

Boch har et ledig og rikt vokabular og mange gode historier. Noen kjente, andre mindre kjente. Det er nesten som å høre hans kjente og behagelige stemme i ordene du leser. Dette er en bok det ikke går an å overse! 📖

Din viktigste arving kan være en du aldri har møtt



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

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

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

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

Skriv testament. Sammen redder vi liv.



Ane Nustad

Testamentansvarlig

Tlf: 23 31 66 12

testament@legerutengrenser.no

www.legerutengrenser.no/testament

Fyll ut svarkupongen og send - porto er betalt:

- Send meg mer informasjon om testamentariske gaver
- Jeg vil snakke med Ane Nustad, ansvarlig for testamentariske gaver
- Jeg ønsker invitasjon til informasjonsmøte med advokat om arv og testament

Navn:.....

Adresse:.....

Postnr./sted:.....

Tlf:.....



Leger Uten Grenser
Svarsing 1011
0090 Oslo



FOTO: TERJE HANSTEEN

UT PÅ TUR: Hittil har Arne Nyborg (72) besøkt 582 hytter. Det er også verdt å nevne at han har gått 26 ganger på ski over Hardangervidda, fra Finse til Haukeli. Her er han fotografert i Fredrikstad-marka, hvor han ofte er på tur.

Har besøkt 582 DNT-hytter

Arne Nyborg (72) nøyer seg ikke med én enkelt fjelltur i løpet av året. Han går gjerne flere måneder i fjellheimen og besøker noen titalls hytter.

Tekst: TERJE HANSTEEN

GUVÅGHYTTA: Bilder fra majestetiske Vesterålen under tredje uken av Monsen minutt for minutt. Den tredje etappen i nord gikk via Breitind og ned til Guvåghytta, Norges flotteste kysthytte.



FOTO: MARIUS DALSGES SÆRE / DNT

KIELLANDBU: Kiellandbu ligger flott til på Løkjedalsnuten med imponerende utsikt mot Botnen, Fykkesund og mot Folgefonna på andre siden av Hardangerfjorden.



FOTO: ANDRÉ MARTON PEDERSEN / DNT



FOTO: LINE HARKAU

TÅKEHEIMEN: Vidt og vakkert utsyn fra Norges mest utilgjengelige turisthytte, Tåkeheimen i Nordland.

Han er hyttentusiast på sin hals og har reist land og strand for å krysse flere av listen. – Det har nok blitt en besettelse å besøke alle disse hyttene, innrømmer en leende Arne Nyborg, der han sitter avslappet i sitt hjem på Lisleby i Fredrikstad. I sommer besøkte han «bare» ti hytter, de fleste i Nord-Norge. Planene for kommende sommer er allerede klare. Han vil tilbake til Nord-Norge.

Tar beina fatt. Besettelsen tok til i 1969. Da ble han med i Den Norske Turistforening (DNT) og begynte å gå i den norske fjellheimen. Siden den gang har han gått på beina til så godt som alle DNTs hytter.

Han var gift noen år og da ble det mest familieturer, men etter skilsmis- sen i 1987 har det blitt turer hvert eneste år. Veldig mange turer. I 2005 var han for eksempel innom 21 hytter på 21 dager.

– Hvert hyttebesøk har vært et kick, og det er veldig gøy å komme tilbake til hytter hvor jeg ikke har vært på mange år, sier Arne.

Med 582 hytter på CV-en stiller han i en ganske så eksklusiv klubb. Det er bare to andre personer som har besøkt så mange hytter.

Noen tøffe turer. Favoritthytta er Storerikvollen i Tydal, nord for Røros.

– Den har en gammel stil, gammel peisestue og er ei hytte med sjarm. Rundt hytta er det en flott skog, og den ligger ved et nydelig vann. Det tar en

“
Hytta er vanskelig tilgjengelig, og det er en tøff tur, men utsikten derfra er bare helt fantastisk.

Arne Nyborg om Tåkeheimen

time å gå til hytta, og jeg har vært der syv – åtte ganger. Egentlig har jo alle hytter sin sjarm. Å komme fram til ei hytte, føles alltid veldig godt, forteller Arne.

Noen turer er mer strabasiose enn andre.

– Den tøffeste var nok i Narvik-traktene for to år siden. Da gikk jeg 57 kilometer på tre dager og besøkte tre hytter, og så var det samme vei tilbake. Jeg gruete meg for den turen, ble kjempeslitent og kommer ikke til å gjenta den turen, smiler Arne og nevner også hytta Tåkeheimen i Glomfjord.

– Der hadde jeg en bomtur i 2014, tåka var for tett. Men året etter dro jeg tilbake. Hytta er vanskelig tilgjengelig, og det er en tøff tur, men utsikten derfra er bare helt fantastisk.

Arne anbefaler alle pensjonister å gå

i fjellheimen, og han deler gjerne tur-tips med andre.

– Har du ikke gått i fjellet før, bør du begynne med Liomseter. Den ligger i Vestre Gausdal og er lett å komme til. Fra parkeringsplassen på Synsgardsetra er det cirka 15 kilometer i lettgått terreng inn til hytta.

Imponert. Dag Terje Klarp Solvang, generalsekretær i DNT, forteller at mange lar seg imponere over innsatsen til Arne Nyborg.

– Han er en særdeles god ambassadør for DNT. Hyttesamling som Arne holder på med, er virkelig noe vi alle heier på. Vår oppgave er jo å legge til rette for friluftsliv til så mange som mulig. At det finnes entusiaster som setter seg som mål å besøke alle, er fantastisk, sier han. 📌



FOTO: TERJE HANSTEN

SORTLAND: Ikke alle hytter har vært like krevende å nå. Turlagshytta er et dagsturmål og et fint utgangspunkt for korte og lengre dagsturer og toppturer i Sortlandsmarka.

FAKTA

DNT-HYTTENE

➔ Den Norske Turistforening har rundt **550** hytter.

➔ Hvert år overtar eller **bygger** DNT mellom fem og ti hytter.

➔ **DNT har tre ulike hyttetyper:** Betjent hytte, selvbetjent hytte, og ubetjent hytte der du tar med alt av mat selv. For å bruke de to sistnevnte må du ha DNTs standardnøkkel for å låse deg inn.

➔ **Alle kan bruke DNTs hytter.** På hytter uten vertskap må minst én i følget være medlem for å få leid den spesielle DNT-nøkkelen.

➔ Noen hytter er tilrettelagt for at du kan ta med **hund**, andre ikke.

👉 Les mer om hyttene på ut.no

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 konvolutt «Finn en venn». Redaksjonen finner et «BM-nummer», som gjør at du er anonym.

Hvor er du?

Søker deg, kjekke, oppegående og friske mann, 72–78 år og 175 høy. Du må ha sunne interesser, ikke alkohol/røyk. Har alt, men savner en god venn. Hvis kjemien stemmer, så kanskje? Er snart 77, men føler meg yngre! Du vil bli godt mottatt.

BM 6622 Mjøsområdet

Etterlysing

Det forundrer meg ikke om du sitter der ute og venter på at jeg skal ta kontakt. Så herved gjør jeg det. Dame, 69, livsglad, nysgjerrig og åpen for å bli kjent med deg som har glimt i øyet og en herlig latter. Gode opplevelser og samtaler er verdifulle ingredienser i livet.

BM 6623 Innlandet kaller

Sporty dame (74)

Har et godt liv med gode venner, barn og barnebarn. Har det meste, men savner en god armkrok. Liker friluftsliv, reiser, turer i naturen og kulturopplevelser. Spiller golf. Høgskoleutdannet. Legg gjerne ved bilde.

BM 6624 Rogaland

Søker dame

Ønsker kontakt med dame, ca. 73 år, gjerne litt lubben, ca. 160 høy. Eg er 73 år, har campingbil, likar å reise i Noreg, Sverige og Finland. Har vert vanskelig i år, men håper det blir bedre. Håper på svar, gjerne frå nord. Likar meg godt i Nordland. **BM 6625**

Kvinne 51-modell

Søker mann i passende alder, en som er ærlig, måteholden med alkohol, helst røykfri og med godt humør og ordnet økonomi. Har mange interesser, som naturen, danse litt, reiser, bilturer og sang og musikk. Send bilde og telefonnummer.

BM 6626 Innlandet

Du som vil svare

Husk navn, adresse og telefonnummer i svarbrevet før du legger det i en konvolutt og påfører «BM-nummeret». Legg konvolutt i en ny konvolutt, som sendes **Pensjonisten, Postboks 6714, St. Olavs plass, 0130 Oslo**. Merk konvolutt «Finn en venn». Legg ved et løst frimerke.



Ålesund kaller!

Dame, 1945-modell, ønsker kontakt med mann i passende alder. Ønsker en venn å prate med, hjemmekos, ferie i inn- og utland. Liker turer i skog og mark, å kjøre bil, glad i musikk. Tar vin i godt selskap. Har godt humør, ærlig og snill. Kanskje vi kan trives i lag?

BM 6627 Venter spent

Søker kjekk mann

Ærlig, utadvendt enke, 43-modell, i bra form, søker deg. Liker friluftsliv og reiser, glad i musikk og dans. Setter pris på et godt måltid med god vin. Deler vi interesser, send et svar med epostadresse, mobilnummer og foto til glad og positiv jente.

BM 6628 Bor i Midt-Norge

Søker dame

Mann, 54-modell, søker dame i alderen 65–73 år, fra Vestfold. Liker både bilturer og hjemmekos. Håper på svar! **BM 6650**

Kvinne 1944-årgang

Søker mann som ennå har en god porsjon livsmot, har stått rimelig av livets påkjenninger og som fortsatt er nysgjerrig på hva som skjer ute og hjemme. Jeg bor utenfor Oslo og har lyst til å bli kjent med deg. **BM 6629**

Ungdommelig

Mann søker nett dame i Lillestrøm-området for turgåing, dans og sosialt samvær. Er 81 år, slank og positiv. Røykfri, tar litt vin. Godt humør, humoristisk, ærlig og allsidig interessert. Stemmer kjemien, kan vi gjøre mørke vinterdager litt lysere og gladere. **BM 6630**

Dame 78 år

Jeg ønsker å treffe akkurat deg, omsorgsfull, ærlig og gjerne med dansesko. Kanskje du er som meg, leter etter en venn. Liker å gå i skog og fjell. Liker å reise litt, spise ute iblant. **BM 6635 Østlandet**

Brevvenner søkes

Jeg er naturmenneske, koser meg masse i naturen og liker dyr, fiske og er samler. Bryr meg om mennesker. Skriv uansett hvor du bor. Er du ensom, kan det være fint å skrive brev eller prate i telefonen. Fint å få nye venner. Håper du skriver. **BM 6631 Kvinne i Nord**

Kontakter søkes

Kvinne ønsker nye venner med godt humør, og som liker å skrive brev. Setter ærlighet høyt. Du kan stole på meg. Du får vite mer om du svarer. **BM 6632 Ut mot havet**

Kristen

Drammensdame, 62, søker kristen, ærlig, trofast, empatisk, renslig, velkledd, velstelt røykfri mann, 58-62 år, med allsidige interesser, spandabel og beskyttende overfor damen i ditt liv. Du er alltid nybarbert, bruker aftershave. Vi er heterofile med konservativ verdinorm. **BM 6633 Oppgi telefon – vi to**

Venn/kjæreste

Mann på 72 år søker dame i passende alder, ærlig og ferdig med tidligere forhold. Jeg ønsker å finne en å dele resten av livet med, savner en å være glad i og søker lykken. Er røykfri, 173 høy, liker å gå tur og å lage god mat. Håper du liker varme og kos. **BM 6634 Jeg bor i Arendal**

Søker kjæreste

Vestfoldjente med kristent livssyn, 55 år, søker kjæreste og god samtalepartner for varig forhold, gjerne litt eldre enn meg. Har godt humør, liker å gå turer, svømme, hytteturer, sjøen, familieliv, musikk og hjemmekos med god mat. Jeg bor ved sjøen, nær Tønsberg. **BM 6636 Vi to sammen**

Nye venner

Oppegående, utadvendt 81-årig dame flytter til Oppegård. Ser frem til spennende opplevelser fremover. Kultur, reiser, naturen, musikk, hjemme- og utekvelder med god mat og drikke. Røykfri. **BM 6637 Nye venner**

Enkemann 78/177

Ærlig, røykfri, renslig, god helse og i god form. Satsar fremover på fortsatt gode år, men helst ikke alene. Søker slank, livsglad venn/kjæreste i passende alder. Glad i god mat og drikke, dans, hagestell, bilturer, vinter delvis i Syden. **BM 6638 Oslo/Lillestrøm**

Søker mann

Du må helst være 52-modell, åpen, humoristisk, positiv og ærlig som meg, for fellesopplevelser. Er lubben, åndelig, samfunnsinteressert naturelsker, liker restaurantbesøk, reiser og dans. Bor på Østlandet. Er flyttbar for særforhold og fellesopplevelser. **BM 6639 Meningsfylte samtaler over et glass vin**

Særboere

Sporty mann i slutten av 60-åra vil gjerne dele livet med kvinne i samme alder. Noen interesser: dans, reiser, kulturelle opplevelser, god mat og vin i romantiske omgivelser. **BM 6654 Oslo – Vestfold**

Vestlandet kaller

Ungdommelig dame, passert 80, ønsker en grei mann i passende alder. Må ha humoristisk sans, være måteholden, men vin i godt lag. Liker å reise. Fint om du har bil. Jeg bor i nye Vestland fylke, finnes du nærheten? Ta sjansen! **BM 6640 Bilde og telefonnummer er svar**

Møre – Trøndelag

Humørfyllt, aktiv mormor, rundet de 80, søker kontakt med frisk, røykfri, oppegående og nevenyttig mann, gjerne 77+ og stødig sjåfør. Har det meste, men savner snill, omtensksom mann. Bilturer, se sol gå ned i havet, TV-sport, god mat og drikke. Skriv da vel! **BM 6643 Husk å legge ved bilde**

Enke 78 år

Ønsker å finne en å dele resten av livet med. Har det meste, men savner en å dele opplevelser og gjøremål med. Liker turer i skog og mark, bilturer i inn- og utland, kos og armkrok. Liker å danse. Holder meg i form. **BM 6641 Bor i Fosen**

HUSK!

> Når du sender brev til spalten «Finn en venn», må du huske å påføre ditt navn og adresse. Dette er like viktig om du skal sette inn annonse eller skal besvare annonser.

> Annonser blir kunngjort bare én gang. Ønsker om flere innrykk av samme annonse, blir ikke akseptert.

> Du må gjerne bruke digitale frimerker når du sender brev til spalten «Finn en venn». Koden du får når du kjøper digitale frimerker, er gyldig i bare sju dager. Vi anbefaler derfor at du ikke bruker digitalt frimerke på svarkonvolutt. Legg ved et vanlig frimerke!

Søker dame

Bergensmann, 67 år, søker dame på samme alder. Er røykfri, snill, grei og 174 høy. Liker å gå tur, liker også hjemmehygge. Ønsker meg ærlig, grei, røykfri dame. Ønsker bilde av nyere dato. **BM 6642 Må være fra Bergen**

Sørlandsdame (63)

Blid, omgjengelig, kristen dame søker likesinnet, snill og omsorgsfull mann, som slår følge på tur i skog og mark og sykkel. Håper du også er glad i de nære, små ting som gir livet mening. Fint om du er glad i båt- og sjølivet om sommeren. Bilde ønskes. **BM 6644 Tro, håp og kjærlighet**

Enke 40-modell

Ønsker å komme i kontakt med alminnelig, ærlig og snill mann, 70-80 år. Er frisk, oppegående med mange interesser. Har hus, bil og ordnede forhold. Håper du kan bli god venn og samtalepartner. Er Vestlending – Bergen er nærmeste by. **BM 6645**

Vennskap

Skilt mann, 83, 170 høy, ønsker forbindelse med en kvinne på omtrent samme alder. Fri for røyk og alkohol. Tenker ikke ekteskap, men vennskap. Ønsker svar med foto av nyere dato og telefonnummer. **BM 6646 Bor i Hedmark**

Enke i 80-åra

Søker etter turvenn. Må være kristen. Ikke skilt, ikke bruke røyk eller alkohol. Du må sende med bilde i første brev. **BM 6647 Rogaland**

Hei mann 60+

Ønsker du å møte ei dame med godt humør og glimt i øyet? Er omtensksom, måteholden og røykfri. Trives i naturen og byen. Har både hus og bil. Er 1958-modell, 164 høy og søker snill, hyggelig mann med ordnet økonomi og god helse. **BM 6648**

Dame 74 år

Søker venn/kjæreste i passende alder. Liker å være i naturen, reise i inn- og utland. Røykfri, men tar vin i ny og ne. Må være ferdig med tidligere forhold. Ønsker foto og håper på svar. Same. **BM 6653**

Hei!

Godt voksen dame, 36-modell fra Østfold, søker snill, koselig mann til felles hygge. Liker å lese, se en god film, turer i skog og mark, reiser i Norge, hyggelige måltider hjemme, men også ute innimellom. Ikke fyll og fest. Send med telefonnummer når du skriver! **BM 6649 Buskerud**

Venninne/venn

Ungdommelig, slank dame, 43-modell, søker venner. Bor i Kristiansand S. Er skilt. Liker reiser, kultur, dans, mosjon, språk, kafésøk og dyr. Ønsker meg hjertevenn, eller venninne for gode samtaler. Er røykfri og måteholden. Snill og ærlig. **BM 6651 Sørlandet**

Søker mann

Singel dame søker mann, med eller uten dansesko. Har det meste på stell, er i god form, måteholden, røykfri, bra økonomi, velstelt og positiv. Lys, 162 høy, passe tynn, 70 år. Du må ha orden på livet, glimt i øyet og godt humør. Gleder meg til å høre fra akkurat deg. **BM 6652 Buskerud**

Ungdommelig

Dame, 46-modell, håper å treffe hyggelig, real, røykfri og måteholden mann, 60–70 år. Liker gode samtaler, naturen og å gå turer. Har godt humør, glimt i øyet. Fint å være to og finne på ting sammen. Jeg bor i Skedsmo. Savner en venn. Håper på svar. **BM 6655**

Brevvenner/venner

Kvinne (61), snill, ærlig, røyker ikke, forsiktig med alkohol, ønsker kontakt med noen på samme alder. Har allsidige interesser, men tenker vi må være forsiktede i denne koronadagen og holde avstand. **BM 6656 Bor i Troms**

Enke 77 år

Ønsker å treffe hyggelig, snill, røykfri, god mann som er måteholden. Ærlighet er viktig. Gode samtaler, opplevelser og gleder. Er ungdommelig, passe slank, blid og snill. Har leilighet og bil. Savner en god armkrok, og ei hand å holde i. Send bilde og telefonnummer. **BM 6657 Moss – Halden**

finn en venn

Dame 48-modell

Ønsker kontakt med mann i passende alder. Er 160 høy og ca. 63 kg. Liker å gå turer i skog og mark, og reiser til varmere strøk. Tar gjerne vin i godt selskap. Røykfri. Bor i Finnmark.
BM 6658

Hvor er du?

Kvinne på 70, frisk, ønsker fellesskap med mann for opplevelser og samtaler.
BM 6663 Sørlandet

Damer søkes

Trives alene, men er ikke redd andre. 72-åring ønsker å treffe damer i passende alder, helst Sør-Vestlandet. Høyde 170, vekt ca. 76 kg, holder meg i god form. Liker camping og festivaler her i landet. Ta pennen fatt og skriv, så får du vite mer om meg!
BM 6659

Dame 46-modell

Livet er her og nå. Søker venner for felles opplevelser som konserter, kino, teater, turer i skog og mark og gode samtaler.
BM 6660 Bor i Oslo

Ungdommelig

Sprek, grei dame, 48-modell med glimt i øyet, håper å treffe en ærlig, hyggelig mann på samme alder. Du er røykfri og måteholden, liker turer i naturen og gode samtaler. Er middels slank og 170 høy.
BM 6661 Østfold

Enke 72 år

Ønsker vennskap med kvinner og menn. Jeg har hatt mye motgang i livet og den vesle slekta mi er borte. Er det andre som trenger en prat, og kanskje etter hvert et besøk av og til, men ikke samborskap.
BM 6662 Østlandet

Turfølge?

Dame, nynnflyttet til Trondheim, 82 år, 170 høy, ønsker følge på turer i omegnen, eventuelt på kafé- og museumsbesøk. Interesser: dyr, blomster, arkitektur, kunsthåndverk og musikk.
BM 6664



Dame 68 år

Positiv, humorfylt med litt sterk i maskineriet, men stort sett veldig bra. Interesser: turer til lands og til vanns, friluftsliv, natur og miljø, mennesker, samfunn, kultur. Savner en kar å dele interesser, opplevelser og samtaler med - om de viktige tingene i livet.
BM 6666 E du Nord

Enke 77 år

Ønsker meg en snill, hyggelig, røykfri venn. Glad i å gå tur, stelle i hagen, musikk og gode samtaler. Har ordnede forhold. Er 163 høy, slank og bor i Mjøsområdet. Fint om du bor i Innlandet, men ikke noe krav. Ønsker foto.
BM 6667

Mann 65 år

Pensjonert offiser, søker dame for felles fremtid. Har leilighet, bil og ordnet økonomi. Er 189 høy. Glad i naturen, historie og alt som gir livet mening. Trives hjemme i godt selskap. Røykfri og meget måteholden. Venter spent på brev fra deg.
BM 6668 Bor ved Arendal

Mann 67 år

Savner dame i passende alder. Må like å gå i skjørt og å pynte seg. Jeg er ca. 187 høy, er glad i å reise og glad i god mat. Bor på strekningen Hamar – Halden.
BM 6665

Søker deg!

Østfolddame (66) lurer på om det er en snill, kjekk mann der ute, gjerne med båt, som kunne tenke seg å bli my friend, turkamerat og støttespiller. Singellivet er ganske ensomt i disse koronatider. Brevvenner ønskes også.
BM 6669 Røykfri

Hei du der ute!

Dame, 65 år, sprek, ungdommelig, blid og positiv, søker mann, 60–67 år, å dele opplevelser og tanker med. Interesser: turer i Norge og gåturer. Tar vin i godt selskap. Har bil og leilighet. Håper på svar fra en i Vestfold. Bilde og telefonnummer gir svar.
BM 6670

Savner deg!

Mann, 47-modell, 190 høy, savner dame jeg kan reise sammen med i inn- og utland, samt bilturer, sang og musikk og alt som gir livet mening. Er røykfri og måteholden. Send telefonnummer.
BM 6671 Jeg bor i Nordland

Søker kjæreste

Danseglad dame, 71/160, søker omsorgsfull mann med god armkrok, 68–74, for hyggelige opplevelser sammen. Er blid, hyggelig, positiv, røykfri og måteholden. Har ordnede forhold. Interesser: reiser, konserter, fjell-sjø. Ønsker foto og telefonnummer.
BM 6672 Nedre Buskerud

Gutt 69 år

Leken, blid, ærlig, handy, musikalsk, uselvvisk, stabil økonomi. Pop-rock framfor opera. Lokale kneipa framfor Michelin. Tursekk framfor Louis Vuitton. Øl – vin framfor sprit. Mye annet framfor TV. Roma, Firenze, Lisboa. Trekkfugl Portugal? Mye av deg i dette, jente? **BM 6673 Flyttbar**

Enkemann 44-modell

Søker kvinne som venninne/kjæreste. Du er blid, ærlig oppgående, omtrent på min alder, kjører gjerne bil. Jeg er sprek, ungdommelig, handy, røykfri og har ordenssans. Har bil.
BM 6674 Bor i Vestland fylke

Mann 73 år

Søker dame for hygge, og en å dele opplevelser med. Er 165 høy, slank, ærlig, blid og glad. Liker å gå tur og å kjøre tur, har ellers allsidige interesser. Er røykfri og nyter lite alkohol. Ønsker brev fra Rogaland.
BM 6675

Etterlysning

Dame (78), 160/66, søker kjæreste og bestevann med mye varme og omsorg å gi. Skal vi vandre sammen og berike hverandre med noen gode år? Fint om du er fra Sørlandet, ingen betingelse. Røyker ikke, tar gjerne et glass vin. Liker meg i naturen.
BM 6676 Bor i Agder

Søker deg

Dame i 70 åra, 164/65 leter etter ungdommelig, snill venn med godt humør, ordnet liv og måtehold, kanskje med dansesko og god armkrok? Er røykfri, måteholden, prøver å holde meg i form, synger i kor og liker å reise. Håper vi kan «slå på tråden».
BM 6677 Møre-kanten

Mann 68 år

Ønsker kontakt med dame. Jeg bor i Nome i Telemark. Har leilighet og bil. Er interessert i litt av hvert, blant annet bilturer. Ta kontakt!
BM 6683

Hallo!

Allsidig jente på 71 søker vennskap med seriøs mann. Alder bestemmer du selv. Røykfri og måteholden med alkohol. Mange interesser, blant annet naturopplevelser. Liker å holde meg i form. Renslig. Telefonnummer ønskes.
BM 6678 Østlandet

Min turvenn?

Kvinnelig, pensjonert lærer søker en mannlig turvenn i Stavangerområdet. Venter spent på svar!
BM 6693

Søker dame

Ønsker ungdommelig, handy dame. Håper du liker å ta turer i naturen, sommer som vinter. Og kan ta en dans. Jeg er i god form. 1950-modell. Handy. Røykfri og måteholden med alkohol. Håper vi kan ringes, send telefonnummer!
BM 6680 Østlandet – Viken nord

Hvor er du?

Sprek dame søker kontakt med sprek mann, 60–70 år, for varig forhold. Er positiv, med godt humør, snill og god. Ærlig, røykfri og måteholden. Håper du svarer! **BM 6681 Nedre Romerike**

Dame 49-modell

Søker snill, seriøs og røykfri venn/kjæreste med en god armkrok, og i passende alder. Savner en å ha gode samtaler med. Liker gåturer, bilturer, kafébesøk, hagearbeid og hjemmehygge. Har leilighet og bil. Håper å høre fra deg!
BM 6682 Hadeland

Gentleman/handyman!

Drammensdame (62) søker deg. Du er renslig, nybarbert & bruker aftershave. Du er 58-65, spandabel og beskyttende av kvinnen i ditt liv. Kanskje vi kan møtes i helgene? Vi er heterofile, røykfrie & edruelige. Du må ha bil. Oppgi telefonnummer. **BM 6684 Oslo - Vestfold - Drammen**

Ta kontakt!

Dame (77) fra Østfold søker mann i passende alder. Er ungdommelig, blid og positiv. Tar gjerne et glass vin og en svingom. Glad i musikk, liker å reise i inn- og utland. Du må være ærlig, ha godt humør og være omsorgsfull. Skriv da vel!
BM 6685

Hei!

Hvor er du, ærlige, snille og humorfylte mann med glimt i øyet? Liker å være i naturen, fiske, plukke bær, reiser i inn- og utland og gode samtaler. Røykfri, men tar vin i ny og ned. Er snill, forståelsesfull og liker ærlige folk. Ønsker bilde og telefonnummer i første brev.
BM 6686 Håper å høre fra kjekk mann

Livsglede

Jeg er enke og søker bekjentskap med snill og aktiv kristen mann, omkring 70 år.
BM 6679 Livsglede

Carpe Diem?

Ønsker nærhet, stor åpenhet og samle gode øyeblikk. Du, kvinne, er også interessert i mye, gjerne kunst, litteratur og samfunnet vårt. Jeg er mann, over 70 og bor i Oslo. Varigheten av eventuelle relasjoner er ikke så avgjørende. Å være særbo er ok.
BM 6687

Hei på deg!

Slank, sporty, ungdommelig og blid jente på 69 søker jordnær, handy, kjekk mann, 70-75 år. Liker konserter, teater, friluft, golf, dans og den gode samtale. Fint om du bor i Telemark. Venter svar fra en koselig mann. Ønsker bilde!
BM 6688 Sommer og sol

Søker deg

Dame, 72/170, slank, søker deg, stabile, snille mann over 180, alder 65-72. Du må like å holde deg i form og like gode samtaler. Er glad i naturen, liker musikk, konserter, fiske, dyr, mennesker og bøker. Samfunnsinteressert. Fra Vestfold - Hardanger.
BM 6689 Stavanger og omegn

Søker deg

Pillefri peppermø og krigsbarn ønsker en god venn med gode verdier. Sammen mot aftensolen. Østlandsområdet.
BM 6690 Danseglede

Hvor er du?

Mann, ungdommelig, 80 år, 173 høy, slank. Er glad i å reise, liker naturen, er røykfri.
BM 6691 Østlandet

Savner deg!

Finnes det ei gladjente som ønsker seg en 1941-modell DNT-fjellkar? Er natur- og fotointeressert, liker musikk, dans og hytte-/bilturer. Savner et turmenneske i Sande – Svelvik å dele fritid med. Ærlighet en selvfølge, ryddig, real, snill og frisk.
BM 6694 Gladjente 70+/-

Savner mann

Jeg er en kvinne på unge 72 år, 169 høy og kurvig, men ikke fet. Savner deg mann som jeg kan dele tanker og følelser med. La oss bli kjent og være der for hverandre. Skriv trygt.
BM 6692 Bor i Innlandet

Enke 75 år

Frisk og sprek, søker kjekk, sprek mann, 68–78 år. Jeg er pensjonert økonom og har ordnede forhold. Søker god venn og kjæreste som liker å reise i inn- og utland. Røykfri og sunn livsstil.
BM 6695 Bor i Vestfold

Dame 68 år

Søker mann 70+. Lederjobb fram til 70 år. Bor i Trondheim, liker kunst, kultur, natur, trygghet. Søker en trygg, herlig mann med god dannelse. **BM 6696**

Hei!

Bor alene i et altfor stort hus! Har jobbet som kunderådgiver, og vært enken i tre år. Ønsker meg dame. Er veldig frisk, uten pillebruk, holder meg i passe form, mest sykling, hvis ønskelig kan jeg også gå turer.
BM 6697 Bor i nærheten av Hamar

Dame 49-modell

Ønsker meg en ærlig, god venninne for gode samtaler og hyggelig samvær. Har godt humør og er en imøtekommende, omgjengelig dame. Flyttet til Sarpsborg-området for ca. tre år siden. Derfor fint om du bor i det området. **BM 6698**

Søker venninne

Fint om du leser min annonse. Søker en ærlig, røykfri og måteholden god venninne, 60–70 år. Glad i naturen, opplevelser og gåturer. Leter etter noen rundt Østlandet. Håper på svar. Skedsmo.
BM 6699 Koselig å få svar

Mann 49-modell

Ønsker kontakt med grei dame. Alder bestemmer du selv! Er fra Sogn og Fjordane. Greit om du også er fra Vestlandet, men ingen betingelse. Har bil og stort hus, men er ingen sydenfarer. Ta pennen fatt! Ønsker bilde og telefonnummer. Kanskje vi snakkes?
BM 6700 Sogn og Fjordane



På jobb for kona

Da kreften tok kona, fant professor Henrik Jakobsen (77) veien tilbake på jobb. Han penslet livet inn på et nytt spor og ny livsglede.

Tekst og foto: HÅVARD SOLERØD

Den nye forskningskarrieren er inspirert av konas død. Minnet etter henne motiverer ham til å ta fatt på et omfattende prosjekt for å hjelpe andre med samme diagnose.

– Visjonen er at fastlegen får et redskap som oppdager vanskelige krefttyper tidligere. Målet er å øke sjansene for overlevelse. Veien frem kan være lang. Det er ikke sikkert at jeg får opp-

leve resultatet, men jeg er med på å bygge kompetanse og legge et fundament som kan bidra til resultatet, sier Jakobsen.

Grensesprengende teknologi. Professorens har vært en nøkkelperson i oppbyggingen av et nasjonalt kompetansemiljø for mikrosystem og nanoteknologi. Gjennom en lang reise i grensesprengende teknologi og utvikling har kona vært en viktig del av fundamentet hans.

De ble kjærester allerede som tenåringer.

I 2012 pensjonerte han seg. Han og kona flyttet inn i ny leilighet ved kanalen i Tønsberg i 2014, nærmere barn og barnebarn. Paret hadde planer om reiser og annet de skulle gjøre som pensjonister. Så kom kreften. Det tok 10 måneder fra kona kjente at noe var galt til diagnosen var klar. Tre år etter det måtte hun gi tapt.

Den første høsten uten Bjørg leste han seg opp på forskningslitteratur

“
... jeg ønsket å dra i gang forskning på mikrosystem for tidlig oppdagelse av kreft.

Henrik Jakobsen

innenfor tidlig oppdagelse av kreft i bukspyttkjertelen mens han sørget.

Tilbake i fagmiljøet. Forskning fra Japan og andre land viser at tidlig diagnose gir mye bedre prognoser for å bli frisk med krefttypen hun hadde.

– Sykehusene i Norge legger store ressurser i kampen mot kreft, men innsatsen for tidligoppdagelse står ikke i forhold. Det trengs mer kompetanse på dette området i Norge, både når det gjelder utvikling av tekniske hjelpemidler og innenfor forskning på markører som kan påvise utvikling av kreft i tidlige stadier. Derfor banket jeg på døren hos Universitetet i Sørøst-Norge (USN) og sa at jeg ønsket å dra i gang forskning på mikrosystem for tidlig oppdagelse av kreft, sier Jakobsen. Han er nå tilbake i fagmiljøet flere år etter at han hadde gått av med pensjon.

Bakgrunnen som realist mener han hjelper ham å komme videre.

Startet i Silicon Valley. Henrik ble den første i familien som tok universitetsutdannelse, og etter endt utdanning reiste han sammen med kone og to barn på et stipendopphold til University of California Berkeley. Flere av dagens globale selskaper var allerede grunnlagt i området, som i dag kalles Silicon Valley.

California åpnet verden for Jakobsen. Yrkeskarrieren startet med industriell forskning som ansatt ved SINTEF. Fokus var såkalte silisium halvleder-komponenter. Han ble med på utviklingen som har krympet datateknologien

vanvittig siden den gang.

– Da jeg begynte som forsker, var det rundt 100 transistorer på en brikke som i dag rommer 20–30 milliarder transistorer, sier Jakobsen.

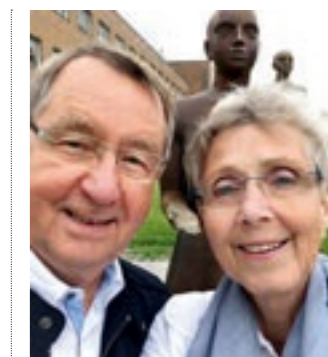
Mens familien bodde i Oslo, sydde ektefellen Bjørg kostymer ved Det norske teateret. Da de flyttet til Horten, startet hun egen klesbutikk, mens Henrik etablerte bedriften «Sensor» som en av tre gründere. De laget verdens første kollisjonssensor som ble produsert i større volum, og solgte over 300 millioner dekktrykksensorer, produsert i Horten.

Etter årtusenskiftet ble Jakobsen ansatt ved Universitetet i Sørøst-Norge for å starte mikro- og nanoaktiviteten der. Denne omfatter i dag utdanning, forskning og doktorgradsprogram.

Bruker fritiden godt. Jakobsen opplever at forskningen er en måte å oppleve en slags fortsettelse av forholdet med kona. For å kunne være kreativ på jobben, har han erfart at det er viktig å være sosial og aktiv på fritiden.

– Jeg har meldt meg inn i det lokale historielaget. Er mye sammen med venner og skaffer meg også nye venner. På lørdager er det jazzkonsert med lokale band på et hotell på brygga. Jeg spiser oftere ute enn før, går ofte på tur og skriver dikt, men kan også finne på å kjøre ut på ei strand for å ta bilder av månen.

På spørsmål om hva han tror kona ville ha sagt om hun visste at han var tilbake på jobben igjen, svarer han: – Jeg vet hun ville ha vært veldig stolt av meg. 🍷



FORSKER FOR KONA: Bjørg og Henrik Jakobsen etter undersøkelse på Rikshospitalet sommeren 2017 med beskjed om at kreften har begynt å spre seg. I dag forsker Henrik på instrument for tidlig oppdagelse og som kan øke sjansene for å bli frisk.

ENKEL HVERDAG

produkter som gjør hverdagen lettere



BOKSÅPNER
39,-
art. 618317



2 PK
TUBEKLEMMER
39,-
art. 618318



STØTTESTRØMPER
99,-
art. 618328



2 PK
STRIKKLØS SOKK
49,-
art. 415236



BRILLETUI
79,-
m/pilleeske, art. 618316



NEGLEKLIPPER
49,-
m/forstørrelseglass
art. 618319



FORSTØRRELSEGLASS
99,-
m/LED-lys art. 618326

GRIPEARM M/KLYPE
59,-
art. 618322



SKOHORN
49,-
m/teleskophåndtak
art. 68321



KLØSTANG
59,-
uttrekbar max 56 cm
art. 618324



MAGNETSTANG
59,-
teleskopskaft og LED-lys
art. 618323



SPASERSTOKK
179,-
foldbar, lengde 85-95 cm
art. 618320

DREIESETE
99,-
til bil og stol, art.618327



guide

økonomi / helse / nettvett

SOSIALE MEDIER

Snapper du?

Eller er du kanskje ikke sikker på hva man egentlig gjør hvis man snapper? Det betyr å sende en snap, altså en bilde- eller videomelding fra det sosiale mediet Snapchat med smarttelefon. Det er norsk slang for det engelske ordet og uttales *snæppe*.

Det blir faktisk stadig flere eldre Snapchat-brukere i Norge. Ifølge nye målinger fra IPSOS er andelen som har profil på Snapchat nå 40 prosent i aldersgruppen 60 + år.

Snapchat er det nest største sosiale mediet i Norge, etter Facebook. Sistnevnte har nå over 3,5 millioner brukere i Norge og er også blitt veldig populært blant eldre. Hele 70 prosent av alle menn og 83 prosent av alle kvinner over 60 år bruker i dag Facebook.

>> Slik blir du en sikker bruker på sosiale medier s 100.



Besøk en av våre 24 butikker eller på sparkjop.no

ARVEOPPGJØRET

FORNUFTIG Å BRUKE ADVOKAT

Ved et dødsfall er det svært mange oppgaver som skal ordnes.

Det kan derfor være fornuftig å bruke advokat for å sikre at alt blir riktig.

TEKST: RUNE PEDERSEN, SMARTE PENGER

Et arveoppgjør kan være omfattende og kreve mye arbeid. Da kan det være fornuftig å søke hjelp hos noen som har gjort dette før. Selv i et uskiftet bo er det mye som må ordnes.

Arvefordelingen er enkel når du skal sitte i uskifte, eller er enearving. I et bo med flere arvinger som tas til privat skifte, kan det variere fra det helt enkle til mer kompliserte bo. I enkle bo kan du fint klare skiftet selv, men i de mer komplekse boene er det fort gjort å gjøre feil. Da kan det være smart å bruke advokat for å sikre at alt blir riktig.

Eiendeler og gjeld. Skaff deg oversikt over avdødes eiendeler og gjeld, som for eksempel å se på siste års skattemelding. Der står de fleste eiendeler og gjeldsposter. Tingretten kan utstede en formuesfullmakt, slik at du kan få innsyn i avdødes formue og gjeld.

Hvis avdøde har ektefelle eller samboer, må det bestemmes om gjenlevende skal sitte i uskiftet bo. I få fall må skjemaet for å sitte i uskiftet bo sendes inn til

skifteretten innen 60 dager etter dødsfallet. I meldingen må det legges ved navn, adresse og alder på arvingene. Det må også legges ved en oppstilling over eiendeler og gjeld for seg selv, og for den avdøde ektefellen.

Deretter mottas det en uskifteattest fra skifteretten. Denne attesten gir gjenlevende rett til å råde over uskifteboet.

Skifteerklæring. Hvis boet skal skiftes privat (ikke uskifte), skal det sendes en skifteerklæring, «Erklæring om privat skifte av dødsbo», til tingretten (Byfogden i Oslo) innen 60 dager etter dødsfallet.

Tingretten skal ha en fortegnelse over hvem som er arvinger og slektskapsforholdet, samt om det foreligger et testament.

Opplysningene må komme fra de pårørende, tingretten har ikke et eget register over mulige arvinger. Når vilkårene for privat skifte foreligger, utsteder skifteretten en skifteattest. Skifteattesten utstedes til den eller de som har overtatt avdødes gjeld.

En skifteattest er et dokument som opplyser hvem som er arv-

VIKTIGE OPPGAVER VED DØDSFALL

1. Lege må skrive ut «Legeerklæring om dødsfall», begravelsesbyrået vil kunne sørge for innsending.
2. Velge begravelsesbyrå så raskt som mulig - de kan også gi deg praktisk hjelp i forbindelse med dødsfallet.
3. Ta vare på alle kvitteringer og fakturaer knyttet til begravelsen. Dette er utgifter som trekkes fra før arven fordeles.

inger i boet. Skifteattesten gir rett til å disponere over boet.

Skifteattesten kan benyttes i alle forhold hvor det må legitimeres at det er skjedd et arvefall.

Fullmakt arveoppgjøret. Hvis noen skal ha fullmakt til å stå for arveoppgjøret, må den skrives under av alle. En fullmektig kan for eksempel være en advokat eller en av arvingene. Av de mer praktiske gjøremålene nevnes

- Avslutte avdødes løpende forpliktelser som abonnement og medlemskap.
- Omadressere avdødes post.
- Kontakte avdødes bankforbindelse, og avslutte avdødes bankkonto.
- Sjekk om avdøde hadde en bankboks.
- Betale avdødes gjeld.
- Betale avdødes regninger.
- Betale regninger påløpt etter dødsfallet.
- Avklare om arvinger ønsker å overta eiendeler eller om de skal selges.
- Selge eiendeler i tråd med arvingenes beslutninger eller som følge av testament.

RÅD

1. Skaff deg hjelp hvis du ikke har ordnet et arveoppgjør tidligere
2. Hvis boet er komplisert, bør du få inn en advokat for å sikre at alt blir riktig
3. Er det flere arvinger, bli på forhånd enige om metode for hvordan eiendeler, spesielt løsøre, skal fordeles

Overføring av eierskap. Skal bolig, hytte eller leilighet overtas av en av arvingene, bør dette registreres i Grunnboken eller borettsregisteret. Skal bil overtas av en av arvingene, bør dette registreres i Motorvognregisteret.

Hvis dødsfallet skjer før 30. april, skal skattemelding kontrolleres og eventuelt sendes inn.

Hvis boet overtas i uskifte, eller er enearving, kan det ikke kreves forhåndsfastsetting av skatten for dødsåret. Det skal i stedet sendes inn en vanlig skattemelding for dødsåret.

Hvis det ikke er et uskifte eller enearving, skal man be om forhåndsfastsetting. Da blir skattemeldingen behandlet med det

HVIS DØDSFALLET SKJER FØR 30. APRIL, SKAL SKATTEMELDING KONTROLLERES OG EVENTUELT SENDES INN.



samme. I dødsåret skattlegges boet for avdødes inntekt og for boets inntekt. Hvis skiftet ikke er ferdig før årsskiftet, skal det også sendes skattemelding for det året.

Livsforsikringer og pensjoner. På Norsk Pensjon kan det sjekkes om avdøde hadde livsforsikringer eller pensjoner. Forsikringer kan komme fra tre hold:

- Private forsikringer
- Forsikringer gjennom arbeidsgiver
- Forsikringer gjennom avtaler i yrkesorganisasjoner

Hvis avdøde var på sykehjem, skal det betales for plassen til og med den dagen oppholdet opphører. Ved opphør av oppholdet, blir det foretatt et sluttoppgjør. Saksbehandlingen for denne type oppgjør kan ta lang tid, opptil ett og et halvt år.

NAV - Trygdeytelser. For gjenlevende er det flere mulige trygdeytelser som kan gis fra NAV, som må avklares.

Hvis avdøde har etterlatt seg ektefelle/samboer og/eller barn

under 21 år, vil disse kunne ha krav på gjenlevendepensjon eller barnepensjon.

Gravferdsstønad gis bare hvis avdøde hadde svært liten formue.

Gjøre opp boet. Når boet skal gjøres opp, settes det opp et forslag til fordeling av boets eiendeler. Dette faller bort ved uskiftet bo. En skifteavtale er en skriftlig avtale om fordelingen av boet. Grunnlaget for fordelingen av boet er boregnskapet, som viser hvor mye som skal fordeles på arvingene. I avtalen settes det opp hvor mye hver enkelt arving skal motta. Alle arvingene bør underskrive skifteavtalen.

Søk hjelp. Du kan få hjelp fra flere hold med enkle spørsmål og praktiske gjøremål. Begravelsesbyrået gir deg en god del hjelp rundt det praktiske. Tingretten/byfogdens saksbehandler kan svare på regler rundt arverettigheter, og spørsmål rundt skiftet. Skatteetaten svarer på alt om skatt. Kartverket gir svar om eiendoms-overføringer, mens kirkevergen håndterer alt om gravsted. ☺

Guide Trening

TRENING SOM MEDISIN

Da Emma fikk medisiner for bipolar lidelse, ble følelseslivet hennes sterkt redusert. Nå trener hun seg frisk i stedet.

Tekst og foto: HEIDI LØKKEN

Den varmende te-koppen er god å holde i når Emma Endal Hansen skal fortelle sin historie om opp- og nedturen med diagnosen bipolar lidelse.

– Følelser er jo ikke farlige! Det er naturlig å ha følelser. Det skal vi ikke være redd for, understreker hun.

Sykdommen har preget år av livet hennes, og gjør det fortsatt. Men nå er det hun som har styringen, ikke sykdommen.

Ville trene. Nå jobber Emma som personlig trener og instruktør ved Bjørgen treningssenter på Støren. At treningen hjalp på sykdommen, oppdaget hun nærmest ved en tilfeldighet.

–Jeg tenkte ikke at jeg skulle bruke trening som medisin, jeg ville bare trene. Og så oppdaget jeg at det fungerte for meg, forklarer hun. Den siste maniske perioden hun hadde, var for 13 år siden. Det er en periode hun ikke husker mye av.



INSPIRERER ANDRE: Emma gir treningsglede videre til andre gjennom sin rolle som personlig trener. Her med Målfrid Røe.

– Det var da jeg virkelig forsto at det var alvor. Da skjønte jeg at jeg måtte gjøre noe.

Hun startet med å sette seg små mål. Da hun gjennomførte dem, satte hun seg nye.

– Det har blitt viktig for meg hvem jeg omgir meg med. Jeg har få nære venner som jeg vet jeg kan stole på. Emma har ikke vært på faste medisiner siden 2009. Noen ganger hender det at hun har behov for sovemedisiner, men det er sjelden. Nøkkelen er struktur og faste rammer, og trening hjelper på dette.

Gode rutiner. Den faste løperunden om morgenen har blitt en viktig rutine. Mange morgener ville hun ikke ha stått opp i det hele tatt hvis det ikke var for den.

– Det er viktig å ha en fast runde eller et fast mål. Det trenger ikke være langt. Når du først er ute, får du kanskje plutselig lyst til å løpe litt lenger. Kroppen begynner å produsere endorfiner og andre stoffer som er viktige for oss for at vi skal ha det bra. Når du har hatt en skikkelig treningsøkt, sover du også

DET HANDLER OM Å VÆRE FYSISK AKTIV, KJENNE AT HJERTET SLÅR LITT RASKERE OG AT DU BLIR LITT ANDPUSTEN.

Trude Carlsen

bedre, sier Emma.

Hun mener første bud på veien for et bedre liv, er selv-innsikt.

– Uten at du selv er klar over at du trenger hjelp, vil det bli vanskelig for deg. Da er det ingenting som hjelper. For meg ble det i alle fall nøkkelen til et bedre liv, sier hun.

– Fastlegen er min beste venn, han kjenner meg, og jeg vet at han kan hjelpe meg raskt.

I en periode på noen år kartla Emma alt hun gjorde i en egen dagbok.

BEDRE HVERDAG: Emma Endal Hansen kan takket være gode treningsrutiner håndtere sykdommen uten å bruke medikamenter. Som instruktør ved Bjørgen treningssenter på Støren motiverer hun også andre til trene.



Treningsmengde, spising, søvn, stemningsleie. Alt sendte hun inn til NTNUs forskere ved St. Olavs i Trondheim.

Viktig supplement. Trude Carlsen er stipendiat hos Cardiac Exercise Research Group (CERG) ved Institutt for sirkulasjon og bildediagnostikk ved NTNU. Hun forsker på fysisk form og mental helse.

– En kombinasjon av ulike behandlingsformer kan ha god virkning på psykiske lidelser. Trening kan også

være et godt supplement til annen behandling, men det handler ikke om knallhard aktivitet som sliter deg ut. Det handler om å være fysisk aktiv, kjenne at hjertet slår litt raskere og at du blir litt andpusten. Litt er bedre enn ingenting. Trening er ferskvare, understreker Trude. Hun trekker også fram at sosial støtte er viktig.

– Noen kan ha effekt av trening, noen av samtalerterapi, noen av medikamentell behandling. Ofte vil en kombinasjon av flere tiltak

være nødvendig. Utfordringen for mange er motivasjonen til å være fysisk aktiv, mener Trude.

– Tett oppfølging er viktig for å få dette til. Når man tar medisin, får man jevnlig oppfølging. Hvis ikke en type medisin fungerer, prøver man en annen, og man må prøve seg frem i forhold til dosering. Trening er tilsvarende. Man må finne en type fysisk aktivitet som passer den enkelte, og dosere i forhold til utgangspunktet til personen og i tillegg gi tett oppfølging. 🧠

JEG VILLE BARE TRENE. OG SÅ OPP- DAGET JEG AT DET FUNGERTE FOR MEG.

Emma Endal Hansen

Guide Tanker om livet

VÆRPROFETER OG SPÅKVINNER

Gjennom historien har det stått fram både menn og kvinner som mener at de kan spå om fremtiden. Dette kalles i psykologien *prekognisjon*.

TEKST ROLF OLSEN



Disse menn og kvinner mener å kunne ta inn informasjon om andre menneskers livsskjebne, om været eller om den politisk utvikling i verden. Enkelte kjente historiske statsmenn har gjennom tidene omgitt seg med slike mennesker. De har foran viktige slag søkt deres klarsyn på utfallet av en forestående krig.

«Anna» annonserer i VG og mener også at hun har evnen til slik prekognisjon. Hvem av oss har ikke drømt om, eller tenkt spesielt på et menneske og dets livssituasjon, og nettopp noen timer senere vedkommende opp og bekrefter dine anelser. Det finnes utallige anekdoter om «meldinger» om noe som vil skje, oftest om noe dramatisk. Det kalles de uforklarlige varslinger. Den mest kjente anekdoten kjenner vi fra bybrannen i Ålesund i 1904. Den kristne mannen, Anders Nord, ble værende i sitt hus fordi han i bønn fikk et klarsyn om at huset hans ikke skulle brenne ned. Kona var ikke sikker og bar ut innboet.

Huset ble stående som det eneste huset i området som ikke ble antent. Valfarten til dette huset er den dag i dag fortsatt stor.

Hvis Pensjonisten laget en åpen kanal og spurte sine lesere om de gjennom livet en eller annen gang har fått slike uforklarlige varslinger, er jeg sikker på at det er mange som ville melde seg med sin historie.

Mange bærer imidlertid slike historier for seg selv i vårt sekulariserte samfunn. Ofte vet personene ikke hvilken tolkning de skal gi dem. Spørreundersøkelser i vestlige land viser fortsatt at over halvparten av befolkningen tror på en eller annen form for klarsyn, telepati eller prekognisjon. Forskere har naturligvis kastet seg over fenomenet, og de har ikke funnet støtte for at verken værprofeter eller spåkvinner vet noe mer enn hva vi alle av ulike signaler kan gjette oss til.

Likevel lever troen på innholdet i for eksempel anekdoter om uforklarlige varslinger videre. Kan det være at denne holdningen

OVER HALVPARTEN AV BEFOLKNINGEN TROR PÅ EN ELLER ANNEN FORM FOR KLARSYN, TELEPATI ELLER PREKOGNISJON.



vedlikeholdes gjennom at media formidler slike opplevelser? Kan det være at dette er blitt stor butikk i verden, eller at selvhjelpsbøker presenterer teknikker for hvordan du kan utvikle slike spådomskunster? Du trekker til deg stor oppmerksomhet hvis du går rundt og mener at du har slike evner.

Eller blir vi lurt av vår ukommelse? Eller styrkes troen på det paranormale av et sterkt allment behov for å tro på noe mer enn oss selv, «på noe mer», «noe på den andre siden»? Det virker i hvert fall tiltalende at vi alle har en eksepsjonell intuisjon som vi ennå ikke har utviklet, eller som er gått tapt i vårt sekulariserte samfunn.

Alle de mislykkede vitenskapelige forsøkene på å dokumentere eksistensen av det overnaturlig, har hatt lite gjennomslag blant dem som tror på slike fenomen. Å gjennta for eksempel innholdet i en anekdote av typen prekognisjon, det vil si et varsel om en framtidig hendelse, lar seg ikke gjøre.

Værprofeter og spåkvinner mener også at «negative vibrasjoner» fra skeptiske forskere er årsaken til at de ikke finner ut av disse fenomenene. Når auraen fra den skeptiske forsker er ute av rommet, kommer bevissheten og spådomskunsten tilbake, sier værprofeten eller spåkvinnen.

Vår bevissthet er etter mitt skjønn et stort utforsket område. Det er svært begrenset hva vi vet om vår bevissthet, langt mindre hva vi er i stand til å måle når det gjelder tanker og de energinivåer som er knyttet til vår tankevirksomhet og vår bevissthet. Det bør fylle oss med stor ydmykhet.

Kanskje vi derfor fortsatt er mest redelige når vi holder oss til det gamle ordtaket: «Det er mer mellom himmel og jord enn det vi forstår?»

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Urolig hjerte?
Snakk med våre fagfolk om hjerte- og karsykdommer

23 12 00 50
HJERTELINJEN

Chat med oss på nasjonalforeningen.no/hjerte

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Demens i familien?
Snakk med våre fagfolk om demenssykdom

23 12 00 40
DEMENSLINJEN

Chat med oss på nasjonalforeningen.no/demens

medemagruppen

Førerkort ikke påkrevd
Med vår scooter kommer du deg ut for å treffe venner og på butikken for å handle. Samtidig som du trygt og godt i allslags vær.
For mer informasjon ta kontakt på tlf 67 06 49 00 eller gå inn på www.medema.no

Kjøp sokker som ikke strammer

- Svært slitesterke
- Kvalitetssokker i mer enn 20 år

Ull Flex

- Tynn og svært elastisk. Uten søm over tærne, viktig for deg med diabetes
- 80% kløfri merinoull
- Sitter godt uten å stramme

Naturhvit, sort
Str. 33-35, 36-39, 40-44, 45-48

249,- For 2 like par

Ullfrotte 600

- Tykk og varm
- 65% kløfri merinoull
- Sitter godt uten å stramme
- Gode som nattsokker

Lilla, grå, rød, blå, turkis, sort
Str. 36-39, 40-44, 45-48

2 par grå ullfrotte med antiskli kr 498,-

Bestill på ametrine.no
eller tlf 72 48 16 67. Små pakker leveres i postkassen

Guide Nettvett

SOSIALE MEDIER BLI EN SIKKER BRUKER

Sosiale medier, slik som Facebook, er både underholdende og nyttige kanaler, men du kan bli lurt. Her er noen tips for trygg og sikker bruk.

TEKST: OLAV SØNSTEBY, NORSK SENTER FOR INFORMASJONSSIKRING



“
Får noen tak i passordet ditt, vil de kunne gi seg ut for å være deg, i verste fall svindle deg og dine venner.

1 SIKRE DIN KONTO. Når du registrer deg som bruker, blir som regel e-postadressen din brukerkonto, sammen med et passord. Det er viktig at du aldri oppgir passordet ditt til noen. Får noen tak i passordet ditt, vil de kunne gi seg ut for å være deg, i verste fall svindle deg og dine venner. Den beste måten å hindre at noen bruker kontoen din, er å sette opp det vi kaller totrinnsbekreftelse. Dette definerer du på ditt oppsett i tjenesten, og det legger du inn en gang for hver enhet du bruker. Ved senere pålogginger fra samme mobil, nettbrett eller PC logger du deg inn som vanlig, koden for totrinnsbekreftelse er lagret på din enhet.

Noen tjenester har dessverre ikke mulighet for totrinnsbekreftelse. Da må du ha lange passord som inkluderer noen spesialtegn. Skift passord to-tre ganger i året. Skriv ned passordene dine og oppbevar dem på et trygt sted. **Les mer på nettrett.no/veiledninger/**

2 VÆR KRITISK. Mesteparten av det du finner på sosiale medier, kan være nyttig og underholdende. Men hvem som helst kan legge ut hva som helst. Svindel fra en som opptrer som din «venn» kan forekomme. Får du forespørsel fra en «venn» som virker pussig, du blir bedt om å betale penger, gi din sympati til noe eller følge andre pussige oppfordringer, så vær kri-

tisk. Synes du «vennens» oppførsel ikke stemmer med bildet du har av vedkommende, bør du ringe vedkommende for å få klarhet i det. Det er dessuten greit for din venn å få vite om det.

Personlig informasjon du legger ut på sosiale medier, kan bli utnyttet for å lure deg og dine venner. Gå gjennom oppsettet ditt. Du kan med fordel sette at det kun er dine venner som kan se din personlig informasjon. Tenk grundig gjennom hva du legger ut om deg selv og dine venner.

3 SJEKK GRUNDIG. Falske annonser og konkurranser blir satt opp for å skaffe informasjon. Den som biter på, havner som regel på en side hvor du enten skal betale inn penger eller oppgi personlig informasjon. Tenk deg om! Virker annonsen eller konkurransen riktig? Er det noe pussig med logoer eller teksten? Et søk med google på firmaet som har annonsen eller konkurransen, kan avsløre om den er falsk. Den originale hjemmesiden til firmaet vil kunne gi tilleggsinformasjon.

4 IKKE FORHAST DEG. Er du på leting etter en partner, ikke forhast deg. Bruk tid og om mulig skaff informasjon om vedkommende på annet vis. Vær sparsom med å gi fra deg personlig informasjon – ikke overfør penger til noen du

kun har møtt på nettet.

Falske profiler brukes for å komme i kontakt med folk med formål om å svindle. Tenk deg om før du aksepterer en venneforespørsel, og sjekk vennelisten til vedkommende. Inneholder den venner du ikke kjenner, så tenk deg om før du aksepterer.

5 FALSKE NYHETER. Nettet kan bli brukt for å påvirke andre til kontroversielle eller feil holdninger. En vanlig måte å spre holdninger og synspunkter på, er via grupper og diskusjonsfora hvor ordkløveriet har fritt spillerom. Diskusjonsfora du er med i, kan endre innhold og karakter underveis, men du vil likevel stå som aktiv der inntil det legges ned.

6 SLETTE INFORMASJON. Vær varsom med å legge ut videoer og bilder av andre. Innhent tillatelse fra den omtalte eller dem som er med på bilder og videoer før du publiserer det. Samme regel gjelder for barn og voksne.

Det er mulig å slette informasjon på nett om deg selv. Som regel må du kontakte leverandøren av tjenesten. Normalt kan de kontaktes via en oppgitt e-post adresse eller et telefonnummer. I mange tilfeller er det likevel ikke rett fram å få slettet informasjon. Da kan veiledningene i tjenesten slettmeg.no være til stor hjelp. ☎

Aldri for sent for sjakk

Norges Sjakkforbund lanserer nasjonal satsing for å skape bedre og flere sjakktilbud for seniorer i hele landet.

Tekst: HARALD CHRISTIAN SAGEVIK, KOMMUNIKASJONSANSVARLIG I NORGES SJAKKFORBUND

Det finnes flere eksempler på gode sjakkspillere som har klart å hevde seg i verdens toppen til tross for høy alder, sier Aryan Tari. Han er tidligere juniorverdensmester i sjakk og rangert som den nest beste sjakkspilleren i Norge, bare slått av verdensmester Magnus Carlsen. I september besøkte han Haugerud seniorsenter i Oslo for å lære bort sine beste triks i sjakk til en gjeng ivrige pensjonister.

Nasjonal satsing. Arrangementet på Haugerud er del av en nasjonal satsing for å skape flere og bedre sjakktilbud for seniorer i hele landet. Prosjektet Sjakk & Samfunn jobber for å gjøre sjakk tilgjengelig for flere, og høsten 2020 satses det på eldresektoren.

– Siden oppstarten i 2019 har vi sett at sjakk er en flott måte å skape gode møter mellom mennesker. Mye forskning på inkluderende aktiviteter som sjakk, viser at mange får økt livsglede. I tillegg er sjakk knallgod hjernetrim! Vi tror



EKSPERTRÅD: Aryan Tari, landets nestbeste sjakkspiller, lærte bort sjakktriks under et besøk på Haugerud seniorsenter.



ENGASJERER: Sjakk er en populær aktivitet ved Haugerud seniorsenter.

mange seniorer vil få glede av tilbudet, sier Martin T. Johannessen, prosjektleder for Sjakk & Samfunn.

Gode generasjonsmøter. Haugerud seniorsenter og Nesttun eldresenter i Bergen har vært piloter for prosjektet, og begge har fått opplæring i sjakk av dyktige sjakkspillere. I Bergen er det 15 år gamle Ariza Hina Mansoor som har holdt kursene.

– Sjakk er et spill der barn kan spille på samme nivå som voksne. At jeg kan holde foredrag og kurs for andre, synes jeg er veldig gøy, sier Ariza, som begynte å holde sjakkurs allerede som niåring, da på SFO.

Johannessen forteller at ett av Sjakk & Samfunns fremste mål er å bidra til flere møter mellom unge og eldre.

– Sjakk er et spill der du enkelt kan komme i kontakt med andre mennesker, uavhengig av bakgrunn, språk og alder. Det starter med et parti sjakk, og fortsetter med at spillerne ofte snakker sammen etterpå, sier Johannessen.



UNG INSTRUKTØR: 15 år gamle Ariza Hina Mansoor har holdt kurs på Nesttun eldresenter i Bergen.

Lagkamp på internett. I oktober skal det kåres en seierherre når Haugerud seniorsenter og Nesttun eldresenter skal møtes til sjakkduell. Av smittevern hensyn vil kampen foregå på internett, sier Johannessen.

– Sjakk på internett er veldig populært, men det er som regel basert på

individuelle prestasjoner. For oss er det lagfølelsen og samholdet som er viktigst, og vi legger derfor opp til en lagmatch der laget med flest poeng vinner kampen. Vi ønsker å synliggjøre at sjakk er en sosial aktivitet, og at du kan ha glede av sjakk selv om du ikke er best, sier Johannessen. 🎯

MENTALTRENING: Økt livsglede og hjernetrim er bare noen av fordelene sjakkentusiastene på Nesttun i Bergen drar nytte av.

FAKTA SJAKK & SAMFUNN

📍 Sjakk & Samfunn er et prosjekt i regi av Norges Sjakkforbund og ble startet 5. oktober 2019. Prosjektet har tidligere satt inn mot biblioteker, fengsler og frivilligsentraler.

📍 Prosjektet støttes av Kulturdepartementet og Sparebankstiftelsen DNB.

📍 I 2020 satses Sjakk & Samfunn på å skape bedre og flere sjakktilbud for seniorer rundt om i hele landet.

📍 Sjakk & Samfunn tilbyr en gratis sjakkepakke til seniorsentre, lokalforeninger og andre treffsted for pensjonister.

📍 sjakkogsamfunn.no/senior

Norge rundt

Tertitten er populær

30. juni 1960 ble Tertitten, en smalsporet jernbane med damplokomotiv på «Urskog-Hølandsbanen», nedlagt. Toget gikk fra Sørumsand, samme stasjon som ble brukt av NSB på Kongsvingerbanen, og kjørte 57 kilometer til Skulerud syd i Aurskog-Høland. Frem til 1. januar 1945 var banen et privat aksjeselskap. NSB drev banen de siste 13 årene under navnet Aurskog-Hølandsbanen. Allerede 1961 ble en venneforening etablert for å bevare restene av Urskog-Hølandsbanen. I dag er banen en avdeling i Museene i Akershus (MiA) med fem faste ansatte for det daglige vedlikeholdet av materiell og infrastruktur. De frivillige står for togkjøringen på søndager. Østfoldmuseene



TEKST OG FOTO: BODIL STIGEN DAMMERUD

ved Haldenvassdragets Kanalselskap har et stort ønske om å utvide museumsbanen i kombinasjon med Haldenvassdraget. De er nær målet med restaurering av

lokstallen fra 1950-tallet. En søndagstur med Tertitten står på ønskelista hos mange sommertid. Utenom sesongen er av- gangen i adventstida populært.



AKTIV 80-ÅRING

Tanum Pensjonistforenings kasserer, Jan Inge Melsæter, spiller ofte trombone med Harald Skogli og Børge Tronerud på konserter og jazz-festivaler, både i Norge og i utlandet. 14. oktober fylte Jan Inge 80 år, og dagen ble feiret i hans hjemby, Molde. Han er fortsatt meget aktiv, og har i mange år spilt i Ytre Suløen, men har også hatt eget band, både trio og sekstett. Bildet er fra egen forening, hvor Jan Erik underholder, her med Per-Erik på vokal og Barbara på piano.

ANNBJØRG BLE HEDRET

Kirkenes Pensjonistforening

gjorde stor stas på Annbjörg Myrvold under sitt årsmøte i august. Årsmøtet tildelte Annbjörg hederstegnet med diplom og hedersmerke for hennes mange-årig innsats i foreningen. Annbjörg har vært en av de trofaste på kjøkkenet over år, samt deltaker i utallige komiteer. Videre har hun vært medlem av husstyret. Hun har vært pertentlig i sitt arbeid, noe pensjonistforeningens styre og husstyret har hatt glede av.

På bildet mottar Annbjörg Myrvold hedersdiplom, gullmerke og blomstersjekk av leder i Kirkenes pensjonistforening, Nils-Edvard Olsen.



FOTO: KARSTEIN KRISTIANSEN

Digitale ferdigheter

En av Pensjonistforbundets kursholdere i databruk, **Fredd G. Runde**, er opptatt av at samfunnet og den enkelte må ta digitale trusler mer på alvor. Alle nordmenn, spesielt de eldre, må få grunnleggende digitale ferdigheter for å kunne ta del i dagens og morgendagens samfunn.

– Når jeg holder kurs, er jeg opptatt av å gi innføring i informasjonssikkerhet, orientere om kurstilbudet for seniorer fra NOR-SIS, starte arbeidet med å skape holdninger og endre informasjonssikkerhetskulturen i fylker og lokallag, samt gi konkrete tips for videre opplæring. En rød tråd i min formidling er å understreke viktigheten av å utvikle en digital sikkerhetskultur, for å kunne



ta del i et digitalisert samfunn på en trygg måte, sier Fredd G. Runde.

For målgruppen de eldre mener Runde at det er viktig å finne en balanse mellom digitale og analoge tjenester, slik at vi ikke skaper utenforskap. Han viser til aksjonen Pensjonistforbundet satte i gang for å få NAV-slippen tilbake i postkassa.

– Med digitale ferdigheter følger også behovet for kunnskap og kompetanse om informasjonssikkerhet, mener Fredd G. Runde, til venstre på bildet, her sammen med deltakere på et informasjonsmøte..



TEKST OG FOTO: JAN-CHRISTIAN NORDBÅH

KONGEN AV VIKINGSKIPET

Johann Olav Koss er Kongen av Vikingskipet og hedersgjest hver gang han er på visitt. Under vinter-OL i 1994 erobret Koss tre OL-gull og satte tre verdensrekorder i Vikingskipet. Det resulterte blant annet i at skøytelegenden fikk et auditorium oppkalt etter seg; «Auditorium Johann Olav Koss».

OL-suksessen i 1994 ga ham en unik posisjon i idretten. Han ga bonusen for OL-seieren på 1500 meter til Olympic Aid, hvor han senere ble ambassadør. Koss ble invitert med til Eritrea for å besøke barn i krig. Det endret skøytekongens liv, og han fikk visshet om hva han skulle bruke livet sitt på. I år 2000 startet han «Right to Play», som er basert på barnas rett til lek og idrett i den fattige og vanskeligstilte delen av verden. Organisasjonen er til stede i 20 land, har 2,3 millioner barn i aktivitet hver uke, besøker flyktningeleirer og lokalsamfunn, gir utdanning, opplæring og bidrar til konfliktløsning.

Koss ble i 2011 slått til ridder av første klasse for sitt mange-årige humanitære arbeid. I fjor ble han valgt til andre visepresident i Norges Idrettsforbund.

GROMONKEL ER FAST SJÅFØR

Bilmekaniker Bjørn Walter Skjæringsrud (26) vokste opp i en bilgal familie! Han var i mars 2013 utsatt for en alvorlig arbeidsulykke som slo ham ut helsemessig. Etter det har biler blitt den beste terapien. Onkelen, Tron Wiggo Skjæringsrud (45), stiller alltid opp og er fast sjåfør for sin nevø. De har sammen gitt seg i kast med omfattende bil-restaurering som en viktig del av rehabiliteringen for Bjørn Walter, som sliter med balanse og finmotorikk.

– Vi er ofte på biltreff, og er medlem av Norsk transporthistorisk museum på Trøgstad, hvor vi



TEKST OG FOTO: BODIL STIGEN DAMMERUD

leier lager og har tilgang til verkstedet. Der kan vi jobbe på klubbens veteran-lastebiler, også på vinterstid, forteller Trond Wiggo. Bjørn Walter har utallige timer sammen med gromonkelen, og de utgjør et bra team med prosjekt veteranbiler.

Bjørn Walter Skjæringsrud og onkelen Tron Wiggo Skjæringsrud viser stolt fram en 1987-modell Chevrolet Van.

Norge rundt

VESTFOLD «MENNTAL» HELSE ER VIKTIG

Møter mellom menn er sjeldnere enn for kvinner, til tross for at gevinsten er styrket mental og fysisk helse.

TEKST OG FOTO:
HÅVARD SOLERØD



En mørk vinterkveld, før koronapandemien satte inn, satte 21 voksne karer seg til bords i Stokke i Vestfold. Dette skjer en gang i året. Uten ektefeller. På 1960-tallet var de tenåringer og konkurrerte på to hjul for Tønsberg Cykkelklubb.

Fast quiz. Siden starten for 27 år siden har det årlige møtet blitt innledet med spørsmålskonkurranse. Bestemann og sistemann blir annonsert etter middagen og premieres med marsipan-griser. Vinneren må lage spørsmålene til neste gang.

Et par av stolene står tomme etter to som har gått bort. En av dem var Fred Anton Maier (1938–2015). Flere i selskapet kan skilte med topp-plasseringer i internasjonale mesterskap, men ingen kunne matche Maier som konkurrerte på sykkel mellom skøytesesongene. Det er kamerateam som ligger i bunnen mer enn resultater.

Godt voksne menn får gutteaktige blikk. Under middagen reiser flere seg og forteller historier fra tiden med startnummer på ryggen.

Gode samtaler. I dag kan praten dreie seg om alt mulig. Om barn og barnebarn, liv og helse.

– Jeg og kona lever så godt som pensjonister med frihet til å styre dagene selv. Utfordringen er å



Summing av stemmer og latter var den røde tråden i selskapet

holde helsa vedlike, sier en av deltakerne, og flere rundt bordet nikker. Ingen mobiltelefoner på bordet. Summing av stemmer og latter var den røde tråden i selskapet som varte inn i de små timer.

Møter mellom menn er faktisk

Første rekke fra venstre: Jan Robert Andersen, Tom Martin Biseth, Even Grinvoll, Idrar Vestby og Torbjørn Andersen. Bak fra venstre; Stig Lundsør, Tore Skalleberg, Dag Linnestad, Magne Orre, Carl Erik Dahl, Bjørn Erik Tuv, Tor Harald Hansen, Roar Henden, Reidar Vestby, Dag Bjørnsen, Stein Hansen, Øyvind Brekke, Per Ragnar Årdal og Kjell Kruge.

sykdomsforebyggende. I gjennomsnitt har menn færre nære relasjoner enn kvinner. Typisk vil menn prate om jobb og fritidsaktiviteter, men unngå samtaler om privatliv.

– Jevnlige vennetreff gjør relasjonene gode og trygge. Det innbyr til prat om personlige opplevelser og nære ting, som igjen styrker mental helse, sier psykolog Frode Thuen og viser til forskning som konkluderer med at nære relasjoner er helsebringende og gir økt levealder.

Senker stressnivået. Forskere ved universitetet Göttingen i Tyskland konkluderte nylig med at menn senker stressnivåer i kroppen etter en kveld med kamerater, uten ektefeller og familie.

Nivået for mannlige stresshormoner steg markant i selskap med partner eller andre familied medlemmer, mens de var mer avslappet i selskap med andre menn. ☺

Valdres HØYFJELLSHOTELL

Hyggetur til Valdres

Unn deg noen hyggelige dager hos oss i førjulstiden, i julen eller i nyttår. Vi har bussturer fra Oslo, Akershus og Østfold direkte til hotellet i hele november og desember.

Midtuke julebord To døgn med stort julebord og setertur: kr 2.990,-	Nyttår Fire døgn med helpensjon, setertur og hyggelig program: kr 4.990,-
Julen Fem døgn med helpensjon, setertur, kanefart, og hyggelig program: kr 4990,-	Prisene inkluderer full pensjon i dobbeltrom og transport tur/retur.

Kontakt oss på tlf 611 21 960 eller post@vhh.no for mer informasjon. www.vhh.no

Rullatorer for bedre livskvalitet

Bestill i vår nettbutikk!



Eurovema

evmprivat.no

Vi kan kompresjon og hjelper deg å finne riktig kompresjonsstrømpe / støttestrømpe. medi sine strømper har høy kvalitet og gir deg effektiv behandling. For å bestille - ring oss eller besøk vår nettbutikk.

Vi har også stort utvalg av hjelpemidler, ortoser, sko m.m.

rdh HELSEBUTIKKEN
Tlf: 45 960 960
www.rdh.as

OPPLEV EN FANTASTISK RUNDREISE I THAILAND!

PRIS FRA KR. 7900,-

- 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!

Turer fra 8 til 22 dager. Norsk reiseleder på turene 4. og 18. februar, 4. mars 2021.

Bestill nå, og få gratis avbestilling til 1. des. 2020. Ingen innbetaling av depositum før 1. des. 2020. Les mer på www.thaiplus.no eller kontakt oss på telefon 917 80 080, eller mail: post@thaiplus.no

THAIPLUS
YOUR TRAVEL PROFESSIONAL

Norge rundt

IDYLL: Den historiske vandre-
ruta gjennom Viglesdalen
går forbi Stakken turisthytte.



TUR OG KULTUR

TUR MED MENING

I september åpnet den historiske vandrerruta «Driftavegen gjennom Viglesdalen» i Hjelmeland. En 24 kilometer lang sti som ble brukt allerede for 9000 år siden.

TEKST: SISSEL FORNES

FOTO: JOHN PETER NORDBØ/STAVANGER TURISTFORENING

DUGNADSGJENG:

Fra Venstre Jo
Hatlemark, Per
Martin Jøssang og
Agnar Toft.

Dugnadsgruppa i Stavanger Turistforening som har merket, skiltet og gjort vedlikehold på ruta. Det er montert sju store infoplakater som står på startsted og inne på de tre hyttene du passerer. I tillegg er det satt opp 16 mindre informasjonsplakater og 60 turskilt langs stien.

– Turen ble gått flere ganger for å fullføre prosjektet - alle gangene med tung sekk. Heldigvis ble sekken lettere og lettere jo lenger inn på fjellet vi kom, sier driftssjef Per Henriksen i Stavanger Turistforening.

Gamle ferdsselsveier. Historiske vandrerruter er et samarbeid mellom DNT og Riksantikvaren med mål om å gjøre gamle ferdsselsveier bedre kjent og mer brukt.

Det er i dag totalt 13 slike ruter, og sist ut er altså strekningen fra Nes i Årdal og østover til DNT-hytta Nilsebu.

– De historiske rutene passer for alle som ønsker å oppleve noe mer på tur, her kan du oppdage kulturminner og bli kjent med spennende historie underveis, sier Louise Brunborg-Næss, kontaktperson for Historiske vandrerruter i DNT. Hun tilføyer at turen i Viglesdalen passer like godt for barnefamilier som for



FOTO PER HENRIKSEN/STAVANGER TURISTFORENING



spreke pensjonister da dagsetappene ikke er så lange.

Flere bidragsytere. Mens Riksantikvaren bidro med støtte til prosjektet, bidro Rogaland Fylkeskommune med kartlegging og formidling av kulturminner i Viglesdalen. Disse er nå lagt inn i kulturminnesøk.no.

↑ **MANGE TURER:** Stor dugnadsinnsats og mange turer med sekk og skilter før ruta var ferdig merket. Her ved den nye hytta i Viglesdalen.

Prosjektet fortsetter med åpning av nye historiske vandrerruter neste år:

– I 2021 åpner vi Malmveien fra Røros til Femundsmarka, og på sikt blir det historiske vandrerruter i alle landets fylker, sier Louise Brunborg-Næss. 📍

👉 historiskevandreruter.no

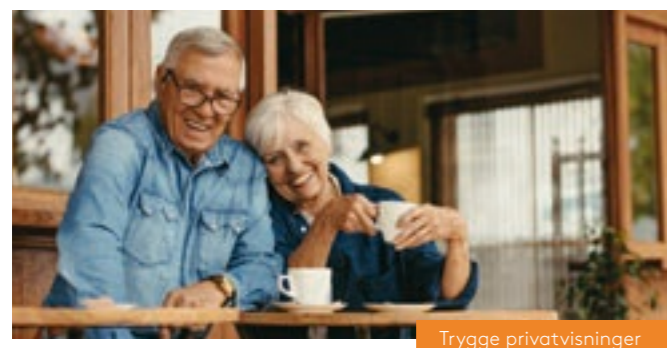


HIP
High Impact Protection
Hoftebeskytter

FRIG OG AKTIV HVER DAG

HIP er en tynn og fleksibel hoftebeskytter som beskytter hoftebenet ved fall. Den er enkel å ta på, komfortabel i bruk og kan benyttes både utendørs og under klær.

Protex AS
Tlf. 72405100
e-post: order@protex.no
nettbutikk: www.protexshop.no
web: www.hip.as



Trygge privatvisninger

Oslos hyggeligste seniorleiligheter

I Gabels Park kan du oppleve frihet, trygghet og fellesskap. Vi tilbyr et unikt seniorkonsept, med markedets beste helse- og trygghetspakke, godt sosialt samvær og helsebringende aktiviteter.

Bestill privatvisning eller prospekt på 941 64 633.

Gabels Park

Gabels gate 38, Oslo // gabelspark.no

Pålitelig service:
Husvert som kan tilrettelegge gode hverdager.

Trygghet og helse:
Helsepersonell på huset og trygghetsalarm med GPS.

Aktivt liv:
Trening med fysioterapeut to ganger i uken.

Rengjøring:
Din leilighet blir vasket hver uke.



Julegavetips

Optima pH 4
- hudvenleg og pleiande

Førebygger hudplager og bevarer den gode bakterieflora.

Optima Produkter AS
5600 Norheimsund, Tlf. 56 56 46 10
www.optima-ph.no

N 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

VIL DU ANNONSERE HER? Vivian Karlsen
tlf: +47 919 03 397, e-post: vivian@salgsfabrikken.no

ØNSKER DU EN SAMTALE MED EN AV LHLs LIKEPERSONER?

Har du behov for å snakke med andre som har vært i eller er i samme situasjon som deg? Lurer du på hvordan andre taklet den første tiden med sykdom?



På LHL sin likepersonlinje sitter personer som har egen erfaring med hjerte-, lungesykdom eller hjerneslag. Dette er også et tilbud til pårørende. Alle LHLs likepersoner har gjennomgått opplæring og har taushetsplikt.

Åpen hverdager mellom kl. 12-18

 Ring oss: 22 79 90 90

Les mer om oss her: www.lhl.no

Meld deg gjerne inn i LHL.
Send «Medlem» til 2007



Nytt fra Statens vegvesens pensjonistforbund



KRUMKAKEKURSET

Denne sanne historia fortel om ein etat og eit mannskap som kom velberga frå ein svært vanskeleg situasjon.

TEKST: ARNFINN ANSOK
ILLUSTRASJON: BERIT SØMME



Hausten 1971 arrangerte Vegdirektoratet kurs i kvalitetssikring landet rundt, også i Hordaland. Kurset gjekk over to dagar, fredag og laurdag, på Gullbotn Turistheim i utkanten av Bergen, for 25-30 deltakar frå dei tekniske avdelinga ved vegkontoret. Tidleg på 70-talet var Statens vegvesen på teknisk side ein rein mannsbastion. Kvinnene kom heldigvis på plass etter kvart. Sjølv var eg relativt fersk i etaten, og dette kurset såg eg fram til.

Kakeboksane. For å vera ærleg, fyrste dag av kurset hugsar eg ikkje så mykje att av, men det vart avslutta av eit godt middagsmåltid. Fredagskvelden stod for døra.

Ein av kursdeltakarane, ein kar frå indre stork av fylket, hadde skaffa til veie noko Hardangersider, laga av eple, som via gjæringsprosessen vert til ein vel-smakande alkoholhaldig drikk. Og slik

eg hugsar det, fall den godt i smak. Men utpå kvelden/natta seig også svolten på hos kursdeltakarane.

Til all lukke hadde ikkje beteninga låst av kjøkenet. Der vart det oppdaga mange kakeboksar oppe på ei hylle, brorparten med krumkaker. Kakeboksane vart henta inn, sendt rundt langbordet, og tømt ein etter ein. Alle var samde om at dette var bakst av beste sort. Kvelden og natta gjekk slik sett inn i historia som ei minnerik og god oppleving.

Skikkeleg kattepine. Men neste dag vart alt anna enn god. Det viste seg at krumkakene vi hadde ete opp, var laga til eit bryllup som skulle vere på Gullbotn Turistheim denne laurdagen.

Og ikkje nok med det, dette var ikkje vanleg handelsvare, men laga i kjærleik av den næraste familien til brudeparet.

Beteninga gav naturleg nok uttrykk for vrede, og det var ei heller dyster stem-

ning på Gullbotn denne morgonen. Både beteninga, kursdeltakarane, men også vi som etat var i ei skikkeleg kattepine. Gode råd var dyre, ein krisekomité vart sett ned, og konklusjonen kom raskt på bordet: Det vart sendt ilbod til koner og kjærastar i Bergen, med bøn om straks å starte bakst av masse gode krumkaker.

Enkelte sa beint fram nei, og meinte at no kunne vi få steike i vårt eige feitt! Men fleire sa ja og produksjonen kom i gang. Ein betrudd sjåfør, i sivil bil, oppsøkte bakstekonene og transporter te baksten, nesten det doble av det som vart oppete den historiske natta, med stor varsemnd til bryllupsgarden. Det var prøvesmaking, og kvaliteten vart godkjend av både beteninga og familien til brudeparet.

Med litt glimt i auge kan ein etterpå seie at kursdeltakarane og Statens vegvesen si ære vart ivareteken, om enn med knappast moglege margin! ☺

Nytt fra Postens Pensjonistforbund



HISTORIEN OM DA SKRAUTVÅL POSTÅPNERI BLE RANET

Etter 17 uker på frifot ble ransmannen omsider arrestert i Sverige. Jakten på den mistenkte mannen foregikk i ren detektive-stil.

TEKST: JOHAN OLSEN FOTO: AVISA VALDRES

Natt til 12. juli 1985 ble Skrautvål poståpneri brutalt ranet. Den 63 år gamle poståpneren, Erling Skrautvål, ble vekket og truet med kniv og gevær til å åpne pengeskabet, før han ble kneblet og bakbundet. Ransutbyttet var på 200.000 kroner.

Falsk identitet. Etter hvert ble en 25-åring mistenkt for ranet. Men det viste seg vanskelig å finne ham. Ukene etter ranet reiste mannen rundt og opptrådte som lensmannsbetjent. Han hadde klart å stjele førerkortet til en lensmannsbetjent i Saltdal. Han hadde også klart å få byttet ut det gamle grønne førerkortet med et nytt sertifikat hos Biltilsynet på Lillehammer. På dette førerkortet sto lensmannsbetjentens navn, men med foto av 25-åringen.

Å opptre under falske navn ble en spesialitet for mannen. Og mange gikk på limpinnen. Første og fremst gjaldt det bilutleie-firmaer som leide ham biler, som senere antas å ha blitt slaktet.

Flere lovbrudd. Ved en tilfældighet ble mannen stanset i en tollkontroll like over grensa ved Ørje. Da var han i besittelse av 10-12 gram amfetamin.



En «ansiktsløfting» og bruk av falske navn gjorde det vanskelig for politiet i Karlstad å fastslå mannens rette identitet. Først da politiet hadde fått tak i hans riktige fingeravtrykk og et foto fra norsk politi, ble det klart

↑ Postbestyrer Erling Skrautvål, ble vekket midt på natta og tvunget til å gi fra seg pengene på postkontoret i Skrautvål.

UKENE ETTER RANET REISTE MANNEN RUNDT OG OPP- TRÅDTE SOM LENSMANNSBETJENT.



hvem som var fakkert.

25-åringen ble avhørt om en lang rekke straffbare forhold. Det var blant annet innbruddsraids, pengeskapåpninger, biltyverier og bilslakting. Men den alvorligste siktelsen var ranet av Skrautvål poståpneri.

Tok betenkning. 25-åringen ble dømt til fire og et halvt års fengsel for alle lovbruddene. I tillegg ble han dømt til å betale erstatning til Postverket for ransutbyttet på 200.000 kroner.

Lagretten mente det ikke fantes noen formildende omstendigheter. 25-åringen mente dette var en hårreisende dom, og vedtok ikke dommen på stedet, men ville benytte seg av 14-dagers betenkningstid. ☺



Uten **gode svar**
blir det **farlig**
varmt for deg
og dine



www.kolofon.no/klima

Oppdraget: stabilisering av verdenstemperaturen under + 2 °C (ift. førindustriell tid) ved å sikre karbonnøytralitet i 2050
«Klienten»: Greta Thunbergs generasjon Konsulenten: Jørgen M. B. Grønneberg Rapporten: boken
Bestill direkte fra bokens egen nettbutikk www.kolofon.no/klima for kun 349,- inkludert frakt!

NYHET ELOFLEX L

Den perfekte bystolen

Sammenleggbar

Veier kun 28 kg

30 km rekkevidde

NÅ KUN
39 990 KR
ink. frakt



www.h-e.no

Tlf: 906 86 881

post@h-e.no

Ønsker du å prøve selv?
Ta kontakt



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.

BAVARIA

Ved kjøp av BMW eller MINI får du **5 års fri service**. NB! Gjelder ikke for BMWi3.

Bavaria

EL-SYKKEL - RISØR

Pensjonistforbundet har inngått avtale med Sport 1 i Risør om el-sykler. PFs medlemmer oppnår **15-20 prosent** rabatt på kjøp av bestemte typer el-sykler, og Risør-forretningen sender gratis over hele landet!

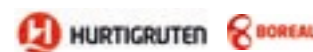
sport1.no/butikker/sport-1-risor/



MEDLEMSREISER

I samarbeid med Pensjonistforbundet tilbyr vi reiser med **Hurtigruten** til medlemspris.

Boreal Reiser tlf: 51 82 02 10
Mail: reiser@boreal.no



DATAMASKINEN ALLE KAN MESTRE

Med en dukaPC (bordmodell, bærbar og nettbrett) vil du oppleve gleden av datamaskinen, og Internets mange muligheter, uten krav om tekniske forkunnskaper.

Du får **2 måneders gratis duka PC-abonnement**.

For bestilling, ring på 22 72 26 00. Les mer på: www.dukaPC.no på Facebook: dukaPC Norge.



AIRCONDITION & VARMEPUMPER

Du oppnår **10% rabatt** på lokale forhandleres prisliste. Ring Pingvin Klima AS, tlf. 22 65 04 15. Epost: post@pingvinklima.no. Les mer på www.general.no.



HELSEKLOKKEN GO

Ta med helseklokken GO fra norske ContinYou over alt. Ett trykk, snakk og få hjelp. Varsler også ved fall.

Medlemmer får avslag på **890 kroner**. Les mer og bestill på www.continuous.no/pensjonist Bruk rabattkode PFM22CY i nettbutikken eller ring 51 66 51 66



HERTESTARTER?

Du og foreningen får gode priser på hertestarter, kurs og førstehjelpsutstyr. Bestill på trygg-partner.no med rabattkode Pensjonisten2017, e-post: post@trygg-partner.no eller telefon 22 55 01 00.



OPPLEV NORDEN MED SCANDIC

Avtalen mellom Scandic Hotels og Pensjonistforbundet gir **bedre priser** og vilkår til medlemmene. scandichotels.no – garantert best pris. Tlf: 23 15 50 00
Følgende avtalenummer: D000039364

Scandic

MALERARBEID

Mesterfarge er Norges største gruppering av malermestere. Vi dekker hele landet med våre 190 medlemmer. Kontakt oss for en **gratis befaring**. Tlf. 800 33 055
www.mesterfarge.no



DAG AASBØ TRAVEL

Telefon: 37 15 70 31
Hjemmeside: www.dagaasbo.no/pf
Ta kontakt for tilbud!



TRAVELMAKER

Vi skreddersyr turen din. Kontakt oss: post@travelmaker.no eller telefon +47 957 69 000. www.travelmaker.no



ADVOKATFELLEŠKAP

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 kontaktelefon: 66 81 10 80
E-post: post@k-advokat.no



SOLSKJERMING

Fasadeprodukter gir **30 % rabatt** på hele produktspekteret av sol- og innsynsskjerming og garasjeporter. Ring 911 50 200 eller Fasadeprodukter.no. **Unntak:** Ikke rabatt på montering, pergola og andre spesialprodukter. Ikke rabatt på rabatt (ved kampanje).



STRØMAVTALE FRA ISHAVSKRAFT

Få Seniorstrømvavtale fra en av Norges største strømlieferandører. Ekstra gode medlemsbetingelser: billig strøm, fornybar energi, null fastbeløp og personlig kundeservice. Bestill avtalen ved å ringe 776 66 500 eller sende mail til senior@ishavskraft.no



LEXUS-AVTALEN

Du får **6% rabatt** ved kjøp av Lexus hybridmodeller uten ledning, i hele landet. www.lexus.no



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 (08:30-21:00)
E-post: kantor@solgarden.no
www.solgarden.no



TOYOTA-AVTALEN

Du får **6% rabatt** ved kjøp av Toyota hybridmodeller uten ledning, i hele landet www.toyota.no



FLY DIREKTE

Apollo, en av Norges største turoperatører, direkte 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 for vilkår.



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
Bjørn Hageløkken
Tørres Sande
Vara: Bjørn Egeli

Generalsekretær:

Harald Olimb Norman

Kommunikasjonssjef:

Bjørn Karin Buttedahl

Web-redaktør:

Anders Engen Rasch

Verving/organisasjon:

Arne Halaas

Redaktør Pensjonisten:

Trond H. Nedrebø

Seniorrådgiver:

Eyvind Frilseth

Regnskapssjef:

Rolf Indseth

Prosjekt Morgendagens aktivitetssenter:

Tone Bye

Prosjekt Digitale verktøy:

Unn Johansen

Rådgivere:

Ragnhild N. Dahl, områdeleder
Anne Hanshus, helsesaker
Sindre Farstad, pensjon
Margrethe Gaassand, bolig og tilgjengelighet
Lars Nestaas, skatt og avgifter
Kontorkoordinator:
Nina Persson

Medlemsservice:

Mette Henriksen, områdeleder
Hilde Bergan, teamleder
Erika Strøm Olsen, sekretær
Tlf.: 22 34 87 70 (tast 1)
E-post: 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

Industri Energi:

Tlf.: 22 03 22 00
E-post: post@industrienergi.no

Gaver til Pensjonisten:

9001.05.50202

Kontakt oss på:

pf@pensjonistforbundet.no
www.pensjonistforbundet.no

FYLKESFORENINGER PENSJONISTFORBUNDET

per oktober 2020

AGDER

Leder: Ivar Netland
Odderøyveien 25
4610 Kristiansand S
Tlf.: 38 02 61 50
vest-agder@pensjonistforbundet.no

AKERSHUS

Leder: Sigmund Kristoffersen
Boks 52, 1924 Sørums, Tlf.: 456 37 999
akershus@pensjonistforbundet.no

BUSKERUD

Leder: Rune Bugge Persson
Privat: 920 38 027
Kontor: Stasjonsgt.1, 3050 Mjøndalen
Postboks 14, 3051 Mjøndalen
Tlf. kontor: 977 00 623
buskerud@pensjonistforbundet.no

FINNMARK

Leder: Jan Samuelsen, tlf.: 959 73 315
Fylkeskontor: Postboks 111, 9846 Tana
Tlf.: 948 90 412
finnmark@pensjonistforbundet.no

HEDMARK

Leder: Jan Tyriberget
Torggt. 71, 2317 Hamar
Tlf.: 465 23 083
hedmark@pensjonistforbundet.no

HORDALAND

Leder: Vigdis Ravnøy
Rasmus Meyers Allé 5, 5015 Bergen
Tlf.: 463 21 535
hordaland@pensjonistforbundet.no

MØRE OG ROMSDAL

Leder: Mellvin Steinsvoll
Myrabakken 2, 6413 Molde
Tlf.: 71 21 51 12
moreogromsdal@pensjonistforbundet.no

NORDLAND

Leder: Dagfinn Pettersen
Prinsensgt. 115, 8005 Bodø
Tlf.: 955 23 615
nordland@pensjonistforbundet.no

OPPLAND

Leder: Per E. Furseth
Postboks 153, 2601 Lillehammer
Tlf.: 401 78 878
oppland@pensjonistforbundet.no

OSLO

Leder: Hans Olav Felix
Brugata 1, 0186 Oslo
Tlf.: 466 10 030
oslo@pensjonistforbundet.no

ROGALAND

Leder: Kjell Erfjord
Kongsgaten 43, 4005 Stavanger
Tlf.: 51 53 62 00
rogaland@pensjonistforbundet.no

SOGN OG FJORDANE

Leder: Nils Gjerland
Postboks 140, 6801 Førde
Tlf.: 47 70 04 07
sognogfjordane@pensjonistforbundet.no

TELEMARK

Leder: Eva Lise Rosenvold
Postboks 387, 3701 Skien
Besøk: Holbergsgate 5, 3717 Skien
Tirsdag og torsdag: kl. 10.00-14.00
Tlf.: 35 52 77 80
telemark@pensjonistforbundet.no

TROMS

Leder: Werner Kiil
Sjøgata 31/33, 9008 Tromsø
Tlf.: 77 68 71 12
troms@pensjonistforbundet.no

TRØNDELAG

Leder: Liv Thun
Postboks 3017 Sørsia, 7709 Steinkjer
Besøksadr.: Strandveien 22 C, Steinkjer
Tlf.: 991 55 566
trondelag@pensjonistforbundet.no

VESTFOLD

Leder: Else Bjørn Thorbjørnsen
Bokelundveien 27, 3160 Stokke
Tlf.: 958 51 772
vestfold@pensjonistforbundet.no

ØSTFOLD

Leder: Bjørn Eriksen
St. Maries gate 47, 1700 Sarpsborg
Tlf.: 69 00 14 44
ostfold@pensjonistforbundet.no



Økonomitelefonen
22 42 73 00

Bekymringstelefonen
94 85 60 04

Åpen alle hverdager fra 09.00 til 14.00



Skråblikk

Hva er kunst?

AV KNUT LYSTAD

Når vi snakker om kunst, mener vi ofte bildekunst: malerier og skulpturer. Men det er mye mer enn det. For mange år siden var jeg på Høstutstillingen for å få en ide om hva som rørte seg i dagens kunstverden. På vei opp til 2. etasje så jeg en masse ransler som lå slengt rundt i trappa og tenkte: «Nei, nå er det fullt av skoleunger der oppe.» Men da jeg kom opp, var det ingen der. Det viste seg at ranslene var et kunstverk. Etter det har jeg sluttet å rydde opp hjemme. Jeg bare signerer rotet mitt, tar bilde av det og selger det på internett.

Vi snakker om kunst som om det var én ting, men det er uendelig mange ting. Ja, ikke bare ting. Det er også konsepter og ideer, installasjoner og performance. Bare kreativiteten setter grenser.

Kunsten var nok lettere tilgjengelig før, til og med bokstavelig talt.

Harald Heide-Steen jr. var i fjernsynets barndom innspillingsleder for et program som het «Ukens Bilde», der de hver uke presenterte et kjent kunstverk. En uke lånte Harald, som for øvrig ikke hadde «lappen», en NRK-bil, kjørte ned til Munch-museet og sa til konservatoren: «Det er fra NRK, jeg skulle låne «Syk Pike». Konservatoren, svarte: «Javel» og tuslet av sted for å hente det ikoniske maleriet. Harald satte det i baksetet og kjørte tilbake til NRK. Jeg tror ikke engang han signerte for bildet.

Selv i 1994 var Munchs kunst så tilgjengelig at en mann bare kunne sette en stige opp til et vindu i 2. etasje på Nasjonalgalleriet, klatre inn og forsyne seg med maleriet «Skrik».

I 2012 ble, for øvrig, Munchs «Skrik» solgt for over 600 millioner kroner. Van Gogh solgte kun ett bilde i hele sitt liv og døde lutfattig. Snakk om dårlig timing!

Men Munchs kunst har ikke alltid blitt like godt mottatt. De første kritikere omtalte «Skrik» som: «En smørje av utsmurt ekskrement».

“
Hadde
Vigelandsparken
vært i USA, hadde det
sannsynligvis vært
18-års grense der.

Da er det jo bare passende at det nye Munchmuseet «Lambda» også blir utskjelt.

Kunst skal provosere, men hvor går grensen? Hadde Vigelandsparken vært i USA, hadde det sannsynligvis vært 18-års grense der.

Kunst skal både glede og forarge - gjerne samtidig. Så er vi ute etter kunst, eller noe som passer til sofaen? Vi kan



jo alltid se kunst i det offentlige rom, i den grad vi skjønner at det er kunst.

Én ting er å bli provosert av kunstverk, noe annet er å bli provosert av offentlige støtteordninger. Oslo-biennalen har støttet offentlig kunst med mange millioner kroner, blant annet over en million til kunstprosjektet: «Postkort og renovering av offentlige toaletter» og samme beløp til prosjektet: «The Viewers» som er en liten gruppe mennesker som står og ser på forbipasserende.

Da har jeg mer sans for Stange kommune som har bestilt en skulptur av en 11,5 meter høy skinnende blank sædcelle, som skal stå langs E6 som et symbol på... som et symbol.

Kunstneren får betalt 800.000 kroner, noe som må være Norges-historiens best betalte sæddonasjon.

Dagens kunstnere prøver etter alle kunstens regler å leve av sin kunst, men hva er egentlig kunstens regler? Én definisjon på kunst, er at den skal være laget av en kunstner, med intensjon om å være kunst. Så hvis du skal pusse opp og får Odd Nerdrum til å hjelpe deg med å male huset, er det ikke kunst av den grunn. Ikke engang om han signerer det nederst ved takrenna.

Siden tidenes morgen har eksperter kranglet om hva kunst er, uten å bli enige. Så hvis du skal kjøpe kunst, foreslår jeg at du lager din egen definisjon. Så kan du kjøpe noe du har råd til og som kanskje til og med passer til sofaen. ☺

HÅRKRISE: Eva opplevde alle kvinners mareritt – hårtap og hårløs flekk på hodet. Heldigvis fikk hun hjelp av innholdsstoffene i Siff Hair Grow, som ga håret mer fylde, glans og styrke innenfra.

Fra hårløs flekk til fyldigere hår

Eva Stenström er nøye med å ta vare på utseende sitt. Men hun syntes det var vanskelig å få orden på håret etter at hun passerte noenogfemti 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, men de virket ikke.

Et godt tips

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

“
Det var ikke gøy å oppdage en hårløs flekk, men takket være næringsstoffene i Siff Hair Grow er håret tilbake.

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 Siff 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 også innrømme at håret var blitt lettere å stelle etter vask.

“
Det beste er at andre begynner å legge merke til resultatet.

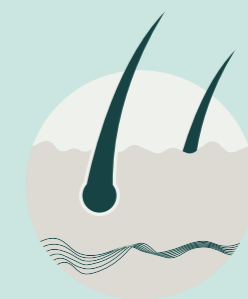
Tre måneder skulle det gå før hun så forandringen: Håret var blitt styrket av kosttilskuddets aktive ingredienser.

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 venninner på hva jeg hadde gjort. Hun syntes håret mitt var blitt så tykt og fyldig, smiler Eva fornøyd.

Les mer om Siff Hair Grow på www.wellvita.no



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 som sol, hårfarge, hårvask og stylingprodukter. Men disse påvirker ikke hårrøttene. Med Siff Hair Grow tilfører du næringsstoffer direkte til hodebunnen din via blodet. De aktive stoffene blir tilgjengelige der håret dannes, direkte i hårssekken.

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

Prøv Siff Hair Grow

Produktet kan prøves til halv pris for første pakke på abonnement

Kun kr 149,-

for 2 mnd. forbruk + frakt kr 39,-

📞 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®



BMW X1 25e LADBAR HYBRID.



KJØR TRYGT MED HYBRID OG FIREHJULSTREKK FRA BAVARIA.

BMW X1 25e Ladbar hybrid med firehjulstrekk. Godt utstyrt kampanjemodell.
Leasing kr 5.700,-* UTEN INNSKUDD hos Bavaria.

BMW X1 25e med firehjulstrekk er en kompakt SUV som egner seg like godt til langkjøring som til bykjøring. Nye BMW X1 Ladbar hybrid kommer med hengerfeste.

Den elektriske rekkevidden er opptil 52 km (WLTP) og bilen byr på hele 220 hestekrefter.

GOD OVERSIKT.

BMW X1 25e er full av energi, det gjenspeiler det innvendige designet. I tillegg har den høy sittestilling og store vindusflater som bidrar til god oversikt.



GOD PLASS.

Med et bagasjeromsvolum (seteryggene slått opp eller lukket tak) på minimum 450 liter, får man plass til rikelig med bagasje. Ønsker man ytterligere med plass kan man slå ned den bakerste seteradene og få hele 1470 liter.



KAMPANJE PÅ HJEMMELADER.

Original hjemmelader fra BMW til kr 17.995,- inkl. montering.

Monteringen inkluderer blant annet:

- Oppmøte fra elektriker og inntil 4 timer arbeid
- Reise for elektrikeren inntil 50 km tur/retur
- Strekk av inntil 15 meter kabel fra sikringsskap
- Installasjon og dokumentasjon
- NB! Standard installasjon forutsetter plass i sikringsskap



Bavaria er samarbeidspartner med Pensjonistforbundet.
I 2020 får alle medlemmer 5 år fri service ved kjøp av BMW og MINI*

Startleie/etableringsgebyr: kr 5488,- inkl. MVA. Totalpris kr 210.688,- vil variere med rentenivået. 30.000km og 36 måneders bindingstid. Forutsetter kredittgodkjenning. Gjelder privatleie/leasing. Bavaria tar forbehold om trykkfeil. Kampanjen varer i en begrenset periode. Serviceavtale gjelder ikke for BMW i3.

Arendal
T: 37 00 69 00

Bryne
T: 51 77 66 50

Gardermoen
T: 63 94 24 80

Haugesund
T: 52 85 91 00

Kristiansand
T: 38 14 54 30

Kristiansund
T: 70 33 45 60

Lillestrøm
T: 64 84 73 00

Molde
T: 71 20 14 00

Oslo
T: 23 37 72 20

Stavanger
T: 51 96 50 00

Ålesund
T: 70 17 82 10

Bavaria ▶ bavaria.no



Pensjonistforbundet