

Pensjonisten

NUMMER 1 — JANUAR 2022 / 72. ÅRGANG — KR. 99,-

Norges største eldremagasin

TEMA:

BEDRE LYS FOR HELSA

Visste du at eldre flest har
det for mørkt hjemme?
Se rådene som gir en
lysere tilværelse!

Følg oss
på facebook
og twitter

Reise

SKI, SYKKEL,
SYDEN ELLER
LANDSBYIDYLL?

Matglede

TIPS TIL
ALENE-
BOENDE

Guide

BRUK
STRØM
SMART

Kultur

BACK TO
THE 60'S!

PORTRETT:

«Det som frustrerer meg,
er å ikke bli hørt eller prioritert.»

BENTE LUND JACOBSEN, NORGES FØRSTE ELDREOMBUD

UKEBLADER BC 2647 001 kr. 99,00





Vinteren står for tur, noe mange kan merke på strømrregninga. Sikre deg den rimeligste strømvartalen slik at du slipper å bekymre deg for vinterens strømrregninger.

Hva er smart å gjøre når strømprisen er høy?

De siste to månedene har strømprisene i Norge vært rekordhøye. - Vi opplever at flere er redde for å bruke strøm og slik skal det ikke være, sier Idar, strømrådgiver hos Ishavskraft. Her kommer noen råd som kan hjelpe på sparingen.

Viktig med en god strømvartale

Det finnes dessverre altfor mange strømselskaper som har dyre og dårlige strømvartaler. Vårt tips er å se på strømrregningen hvilken avtale du har.

I de aller fleste tilfeller lønner det seg å ha en "spotpris-avtale", som følger markedsprisen på strøm.

Lurer du på hvor mye du kan spare på å bytte strømvartale?

Ring Idar på 776 66 500, så sammenligner han din nåværende strømvartale med spotpris-avtalen Seniorstrøm.

Spar mest på oppvarming

Det skal ikke være nødvendig å koke kaffe på natten for å spare

strøm. Kaffekoking bruker så lite strøm at man kan sette på kanna når det måtte passe, uten å bekymre seg for regningen.

Det er mest penger å spare på oppvarmingen. Skru ned varmen i rom du ikke bruker eller på natten. Et annet tips er å lukke dører mellom kalde og varme rom.

Flere fordeler med Seniorstrøm

Med Seniorstrøm betaler du kun spotpris med 7,44 øre/kWh i påslag. Strømvartalen har 0 kr i månedlig fastbeløp.

Som velkomstbonus trekker vi 370 kr fra første strømrregning og du får en årlig bonus på 370 kr (gjelder hver 12. måned fra 01.01.2022).

I tillegg får du Idar som din faste kunderådgiver, som gir deg den aller beste hjelpen.

Se medlemsavtalen på ishavskraft.no/pensjonistforbundet

For mer informasjon kan du ringe Idar på 776 66 500 eller sende han en epost til senior@ishavskraft.no



Din egen strømrådgiver Idar har jobbet i strømrbransjen i over 15 år. Han hjelper deg med strømrregningen, logge inn på min side, og med andre spørsmål og henvendelser.

leder

AV TROND H. NEDREBØ, REDAKTØR



FRIVILLIGHETENS (K)ÅR

Koronapandemi og høye strømpriser har preget nyhetsbildet i starten av 2022. Det har ikke stoppet trakkemaskinene som holder skiløypene åpne i kommunen hvor jeg bor. Løypene er velpreparerte, innbydende og opplyste, mye takket være en formidabel innsats fra frivillige. I hele høst har de satt opp stolper, montert lysarmatur, ryddet traséer og kjørt på stein, bark og grus for å legge forholdene til rette for aktivitet og god folkehelse.

Godt over 60 prosent av den norske befolkningen deltar i frivillig arbeid, og utfører årlig 142 tusen årsverk til den svimlende verdi av 78 milliarder kroner. Tallene kan være enda høyere, spesielt når vi tar i betraktning at 800 tusen pårørende i dette landet hver eneste dag året rundt står på for sine nærmeste. I tillegg stiller mange opp for naboer og venner av godhet, uten tanke på hvor mye tid som brukes.

Frivillige i hele landet har all grunn til å sette et stort kryss i taket. I 2021 dekket for første gang Lotteri- og stiftelsestilsynet alle momsutgifter på varer og tjenester for de frivillige organisasjonene. I mange år har frivilligheten jobbet for full momskompensasjon på varer og tjenester. På slutten av fjoråret ble dette en realitet, til stor jubel i Frivil-

I tillegg stiller mange opp for naboer og venner av godhet, uten tanke på hvor mye tid som brukes

”

lighet Norge. Generalsekretær Stian Slotterøy Johnsen kalte det sågar en historisk milepæl.

«Julegaven» kom veldig beleilig, og er en gedigen honnør til landets frivillige. Regjeringen jobber nå for å få på plass full og regelstyrt momskompensasjon for frivillige organisasjoner. Det er det flertall for på Stortinget. Det er gode nyheter ved inngangen til frivillighetens år 2022, men også en kjærkommen påskjønnelse i en krevende koronatid hvor frivilligheten er blitt satt skikkelig på prøve.

Det koster å planlegge og drifte frivillig arbeid. Derfor er det viktig at det skapes økonomisk forutsigbarhet. Hver krone som settes inn i frivillig arbeid, resulterer i verdier mange ganger innsatsen. Frivillig arbeid har også et viktig forebyggende aspekt, blant annet motvirke ensomhet og isolasjon. Baker vi slike faktorer inn i vurderingen av hva frivillig arbeid betyr for landet vårt, kan det være snakk om verdier i 100 milliarder kronersklassen.

Frivillighetens år 2022 er en ypperlig anledning til å gi frivilligheten over hele landet et ansikt utad. Derfor oppfordres hver eneste organisasjon og forening i Norge til å velge seg en dag for å være med å feire og vise fram alle sider ved landets mangfoldige frivillighet! 🌟

Innhold



86

KULTUR: I Lillehammer og Øyer Seniorteater har de humor og omsorg for hverandre. Høreapparat er vanlig, men alder er absolutt ingen hindring for å spille roller i alle aldre.

FOTO: MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN

aktuelt

8 LEVEKÅR

Blant kravene som Pensjonistforbundet og SAKO-organisasjonene har fremmet på vegne av 250 tusen medlemmer i statsbudsjettet 2023, finner du økt minstepensjon.

10 OPPLÆRING

600 tusen nordmenn er rammet av digitalt utenforskap. Pensjonistforbundet satser på opplæring over hele landet.

12 FRIPOLISER

Coop-pensjonistene i Oslo hadde i november besøk av en av landets fremste eksperter på fripoliser.

artikler

23 TEMA

Behovet for lys øker med alderen, men svært mange eldre har det for mørkt, i alle rom i hjemmet, viser en undersøkelse fra Drammen.

34 PORTRETET

Landets første eldreombud, Bente Lund Jacobsen, har aldri latt seg stoppe av at hun har manglet kunnskaper eller erfaringer. Hun bare kaster seg ut i det ukjente.

72 NANSEN

Fridtjof Nansen drev banebrytende forskning, reddet livet til titusener av

flyktninger og sultrammede, men ble også kjent for sine kvinnehistorier.

106 NATURFOTOGRAF

Tommy Olafsen fra Råde har vært interessert i fugler helt fra han var liten. Interessen tok virkelig av da han siden kjøpte seg et proff kamera.

111 SPRER GLEDE

Pensjonist og bestefar Arvid Eliseussen (84) har med seg tre barnebarn når han turnerer på institusjoner og sprer glede med sang og musikk..

mat&reise

44 SYLANE

Våren kan være perfekt for skiturer fra hytte til hytte i fjellet. Når sola skinner, vinden stilner og fjellrypa kaller, skapes stemningsfull idyll.

58 RUNDREISE

Er du på jakt etter historiske perler, kan en rundreise gjennom Albania, Nord-Makedonia, Kosovo og Montenegro anbefales.

62 MATBLOGGER

Anne Cathrine Gulbrandsen fant tilbake til matgleden da hun startet bloggen «ENEstående» - rettet mot en-persons husholdninger.



«Den som går med løkt i mørket, han ser ikke stjernene.»

Hans Børli

50

REISE: Det unike Sogndalstrand kulturhotell er blant de mest besøkte steder i Rogaland. Hotellet består av 11 gamle trehus, og gata brukes som lobby. Ekteparet Eli og Jan Oddvar Omdal har gjort hotellet til et trekkplaster.

FOTO: SOLFRID SANDE



meninger

17 LIDELSER

Til tross for at eldre får bedre helse, vil antallet eldre med psykiske lidelser øke betydelig.

18 LANDSMØTE

Pensjonistforbundet er i gang med forberedelsene til landsmøtet 2023. Forbundsleder Jan Davidsen inviterer flere til å engasjere seg for sine rettigheter som pensjonister.

122 SKRÅBLIKK

Korrektur, trykkfeil og korrekturfeil opptar Knut Lystad. Les hans muntre funderinger!

kultur

81 MINIINTERVJUET

Erik Hillestad, leder Kirkelig kulturverksted og Kulturkirken Jakob, er kjent for å bygge bro mellom kirke og kunst.

82 FANTOMENE

En guttegjeng fra Fauske lot seg inspirere av Radio Lux, Cliff Richard og The Shadows på 1960-tallet. Bandet de startet, holder kolken 60 år etter.

89 Sudoku og løsninger

91 KRYSSORD

92 FINN EN VENN

guide

97 STRØMBRUK

Den nye nettleien som skulle ha vært innført fra 1. januar, er midlertidig utsatt. Lær triksene for hvordan du allerede nå kan bruke strøm smartere.

101 TRENING

Du kan trene hele kroppen ved bruk av strikk, uavhengig av form. Treningen kan utføres over alt.

103 LIVSTANKER

Rolf Olsen og Steinar Barstad skriver om livsglede og nære opplevelser i «Tanker om livet».

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. 22 34 87 70
trond.nedrebo@pensjonistforbundet.no

DESIGN OG PRODUKSJON

HYPERREDINK

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

FORSIDEFOTO

Viktor Mauren

ANNONSERING

Wenche Huser Sund
Mobil: +47 906 16 307
huser@salgsfabrikken.no

Vivian Karlsen
Mobil: +47 919 03 397
vivian@salgsfabrikken.no

TRYKK

Aller Tryk AS

OPPLAG

220 206

MEDLEMSSERVICE/ PENSJONISTEN

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

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

Fagpressen

Pensjonistforbundet har ikke ansvar for tekstinhold i annonser og bilag.

 Pensjonistforbundet

Hos oss kan du spørre om alt – uten å føle deg dum!

Er du usikker på internett og digitale duppeditter?

Vil du lære mer og øke din digitale kompetanse?

- Lurer du på hvordan du kobler telefonen din til internett?
- Vil du vite hvordan du kan bruke Facebook?
- Har du spørsmål om hvordan du kan ha en gratis videosamtale med familien, betale parkering eller bussbillett med telefonen – eller finne musikk og filmklipp fra ungdomstiden?

Som medlem i Pensjonistforbundet kan du gratis få lære mer om bruk av digitale tjenester. Ta kontakt med din lokalforening eller fylkesforeningen.



Pensjonistforbundet



aktuelt

levetår / dataopplæring / pensjon

68-ERNE

BEDRE ENN SITT RYKTE!

Forskere har nå sett på om bildet av 68-ere som egoistiske, nytelsesorientert og kravstore stemmer med virkeligheten. De har brukt data fra den store norske studien av livsløp, aldring og generasjon, og sammenlignet informasjon om ulike generasjoners verdier og forventninger.

Resultatene viser klare forskjeller mellom 68-erne og førkrigsgenerasjonen, som for eksempel at 68-erne er mer nyttesorientert enn sine foreldre. Men når det gjelder forskjeller mellom 68-erne og yngre generasjoner, får ingen av antakelsene støtte – 68-erne skiller seg lite fra yngre generasjoner når det gjelder egosentriske verdier, og de er noe mindre, ikke mer, nyttesorientert, sier forsker Britt Slagsvold ved Velferdsforskningsinstituttet NOVA ved OsloMet.

Hun forklarer at bildet man får, snarere trekker i retning av at yngre generasjoner er mer 68-er-aktige enn 68-erne selv.

– Det kan med andre ord synes som den nye typen mer kravstore gamle vi har fått med 68-erne, vil være den typen gamle vi kommer til å ha også i fremtiden. 🍷

TEKST: SISSEL FORNES FOTO: GETTY IMAGES



Levekår

STATSBUDSJETTET 2023

KREVER ØKT MINSTEPENSJON

Pensjonistforbundet og SAKO-organisasjonene har på vegne av over 250 000 eldre fremmet krav til statsbudsjettet for 2023.

TEKST OG FOTO: TROND H. NEDREBØ

Vi er opptatt av å forbedre eldres levekår og bidra til at Norge blir et aldersvennlig samfunn. Derfor arbeider vi for at eldre skal ha god økonomi, god tilgang på nødvendige helsetjenester og kunne delta i samfunnet på lik linje med andre. Det fastslo forbundsleder Jan Davidsen da landsstyremøtet i Pensjonistforbundet i desember vedtok kravene Pensjonistforbundet og SAKO-organisasjonene fremmer til statsbudsjettet for 2023. Han trakk også fram at sosial og økonomisk utrygghet, manglende medinnflytelse, utenforskap og ensomhet dessverre er økende utfordringer blant eldre.

Kravet om forhandlingsrett på løpende pensjoner fra folketrygden fremmes på nytt. Den årlige oppreguleringen av alderspensjon under utbetaling skal være gjenstand for forhandlinger mellom partene i trygdeoppjøret, mener landsstyremøtet. Oppjøret skal være innenfor en ramme gitt av frontfaget, slik at pensjonistene får en inntektsutvikling omtrent på linje med lønnsinntakene.

– At pensjonister hvert år får dårligere oppgjør enn lønnsinntakere, bidrar til å opp-



FOTO: JOHNNY SVENSEN

rettholde og forsterke sosiale forskjeller. Forhandlinger gir muligheten til omfordeling innenfor rammen, eksempelvis gjennom generelle kronetillegg og lavlønns tillegg, heter det i begrunnelsen for kravet.

Ingen part representerer landets en million alderspensjonister i Teknisk beregningsutvalg (TBU), et partssammensatt utvalg som beregner pris- og lønnsvekst før forhandlinger mellom partene. Landets pensjonister og trygdere kan forhandle om egen inntekt eller være med på be-

REPRESENTANTER: Dagfinn Pettersen og Else Bjørg Thorbjørnsen, Pensjonistforbundsledere i henholdsvis Nordland og Vestfold, er begge med i landsstyret i Pensjonistforbundet.

stemme grunnlaget for oppjøret. Derfor opprettholdes også kravet om at Pensjonistforbundet/SAKO skal ha fast plass til i TBU.

Stortinget ga i 2021 organisasjonene i trygdeoppjøret en begrenset forhandlingsrett og mulighet til å forhandle om «andre spørsmål med betydning for pensjonistene». Pensjonistforbundet og SAKO krever at det settes av en årlig sum på om lag 100 millioner kroner til slike forhandlinger i forbindelse med trygdeoppjøret. ☘

PS!

Forskere mener å ha funnet en sammenheng mellom økonomi og moral. Funn fra en internasjonal studie med tall fra 46 000 deltakere fra 67 land tyder nemlig på at de fattige er snillere enn de rike, skriver forskning.no

Dette er de konkrete kravene fra Pensjonistforbundet og SAKO-organisasjonene:

En forutsigbar og god kommuneøkonomi er en viktig forutsetning for å kunne opprettholde og gi innbyggerne gode tjenester.

1 Økt minstepensjon. Satsene for minste pensjonsnivå må økes gjennom en opptrappingsplan hvor målet er å overstige fattigdomsgrensen etter EU-definisjonen (EU60). Det vil bidra til at minstepensjonister får bedre levestandard, og i større grad kan ta del i goder og aktiviteter som øvrige medlemmer av samfunnet har tilgang til.

Fattigdomsgrensen etter EU60 anslås til 259 380 kroner for enslige, og 194 535 kroner for samboende i 2023. Per 1. juli 2021 ligger minste pensjonsnivå på 224 878 kroner for enslige, og 167 125 kroner for samboende med lav sats.

4 Tannhelse. Regjeringen må i statsbudsjettet for 2023 prioritere billigere tannhelsetjenester for utsatte grupper, med sikte på at tannhelse blir en del av egenandelsordningen innen 2025. God munn- og tannhelse har stor betydning for den generelle helsen. Tannhelse må derfor sidestilles med helsetjenester for resten av kroppen.

2 Kommuneøkonomien. En vesentlig styrking av kommuneøkonomien i statsbudsjettet for 2023. Svak kommuneøkonomi går ut over de svakeste eldre. Statsbudsjettet for 2023 må sette kom-

munene i stand til å møte det voksende antall eldre med behov for helse- og omsorgstjenester. Eldres tilgang på nødvendige tjenester skal ikke være avhengig av hvor gamle de er eller hvor de bor, mener Pensjonistforbundet og SAKO.

3 Ensomhet blant eldre. Regjeringen må sette av 100 millioner kroner i statsbudsjettet for 2023 til å bekjempe ensomhet blant eldre. Dette utgjør en stor folkehelseutfordring. Tiltakene som ble iverksatt i forbindelse med pandemien, var treffsikre og hadde god effekt. De bør derfor videreføres som faste poster i Helse- og omsorgsdepartementets budsjett, mener landsstyret i Pensjonistforbundet.

5 Digital opplæring. Midler til digital opplæring av eldre må økes og bli en årlig post i statsbudsjettet. Det er viktig for alle aldersgrupper å kunne delta i samfunnet på like vilkår, være sjef i eget liv og kunne bestemme over egen hverdag. En økende og for rask digitalisering av samfunnet fører til utenforskap og mindre kontroll over eget liv. Om lag halvparten av de 600 000 voksne som har liten eller ingen digital kompetanse, er eldre. Behovet for opplæring er stort. ☘

HEDRET POST MORTEM

I desember fikk de norske internett-pionerene Pål Spilling og Yngvar Lund plass i Internet Hall of Fame. Bare én nordmann har tidligere fått plass i det eksklusive æresgalleriet, som gis til personer som har gitt betydelige bidrag til utviklingen og til forbedringer av det globale internettet.

1 AV 10 TRENER ALDRI

I Norge trener 3 av 4 over 16 år jevnlig og minst en gang i uka, viser Levekårundersøkelsen om idrett og friluftsliv 2021. Til gjengjeld melder 1 av 10 at de aldri mosjonerer.

Mangel på tid og helsebegrensninger er de vanligste hindringene for trening, mens de viktigste motivasjonsfaktorene er bedre helse og naturopplevelser. (SSB)

FACEBOOK DET STØRSTE MEDIET I NORGE

Ifølge Ipsos har 3,7 millioner nordmenn over 18 år nå en profil på Facebook, og 3,1 millioner bruker plattformen daglig. Dette gjør Facebook til landets største medium, melder Nrk. Blant de eldre har nå åtte av ti egen profil i dette sosiale nettverket.

VIL KASTE MINDRE MAT

I en lokal innbyggerundersøkelse gjennomført av Miljøenheten i Trondheim kommune svarer ni av ti at det er viktig å kaste mindre mat. Svarene fra de mer enn tusen spurte vitner om at stadig flere ser for seg å legge om mer klimavennlig atferd. Tiltakene flest sier det er størst sannsynlighet for at de vil gjennomføre de neste to årene, er reparere fremfor å kjøpe nytt (58%), ordne energisparende tiltak hjemme (54%) og kjøpe brukt fremfor nytt (54%). (trondheim2030.no)

OPPLÆRING FOR TILLITSVALGTE

– Vi har nesten 11 000 medlemmer, men ser bare tyve prosent av dem. Den eneste måten vi kan nå dem på, er å bli bedre digitalt.

Vidar Løvik er dataansvarlig og har invitert tillitsvalgte i Pensjonistforbundet Oslo til dataskolering. De skal bli avdelingens fremtidige kursholdere, og Løvik er genuint opptatt av å bedre de digitale ferdighetene hos styremedlemmene i de 64 lokalforeningene.

Yngve Thommesen leder gruppen stødig gjennom ulike temaer, som datasikkerhet. Her har

mange egne historier om oppringninger og svindelforsøk. Den gode nyheten er at mye lar seg løse med sunn skepsis og gode passord.

– De tillitsvalgte skal være de første til å ta i bruk nye digitale verktøy, og derfor starter vi med dem. Verden går ikke videre hvis ikke de tillitsvalgte går videre. Målet med opplæringen er å bli bedre til å kommunisere med medlemmer som aldri dukker

Når vi først har krysset den digitale broen, ser vi oss ikke tilbake!

”

opp på arrangementene våre, sier Vidar Løvik, og legger til: – Når vi først har krysset den digitale broen, og ender opp på den andre siden, ser vi oss ikke tilbake!

Prosjektleder Unn Johansen i Pensjonistforbundet sentralt er glad de har fått med seg en så engasjert og entusiastisk gjeng.

– Noen av våre beste kursholdere for pensjonister er også de eldre vi har. Åtti år er ingen hindring for å være en god formidler! ☺



PÅ KURS: Denne gjengen blir kursholdere, fra venstre: Vidar Løvik, Aasta Richter Eriksen, Sven Crosby, Lasse Ramdahl, Bente Vollan, Klara Pedersen, Brit Kerr Eckbo, Jan Tore Dahl, Per Sætre, Hans Lund, Odd Falch, Johan Irgens og Geir Arne Midtgaard. Foran Unn Johnsen og Yngve Thommesen.

TEKST OG FOTO: JOHANN SVENSEN

3,7 mill.

Antall medlemmer i Den norske kirke har sunket hvert år siden 2011. De nyeste tallene viser rundt 3,7 millioner medlemmer, over 280 000 færre enn i 2005. (SSB)

1-TIL-1 PÅ GRØNLAND

De siste årene før Hilda Lauareid ble pensjonist, jobbet hun på helsestasjonen på Grønland. Nå er hun tilbake for å få installert VIPPS og bruke Facebook på telefonen. Koret Hilda er med i, Oslo Seniorkor, skal snart ha konsert på et eldre-senter.

– Noen i koret har lagt ut informasjon om konserten dere skal holde. Nå kan du dele dette på Facebook, og det blir sett av vennene dine, også dem på Vestlandet, sier Marthe Landsem, og peker på «dele»-knappen. Hun er engasjert av Pensjonistforbundet og jobber med å hjelpe eldre med bruk av mobiltelefon og nettbrett. Noen ganger

foregår opplæringen i grupper i Grønland flerkulturelle seniorsenter, andre ganger er det 1-til-1-opplæring. Marthe setter alltid søkelyset på noe som er gøy, for det er et godt utgangspunkt for læring.

– Det kan bli vanskelig å pleie ditt sosiale liv om du stoppes av teknologien. Da oppleves det enklere og tryggere å bli hjemme og se på TV, sier Marthe Landsem.

– Jeg synes det er koselig å få bilder på telefonen, sier Hilda. Etter å ha fått forklart «liker»-knappen, er det lettere å gi respons og «vinke» til hverandre. Nå gleder hun seg til å sende bilder av Munch-museet til venner og kjente. ☺



DATAHJELP: Marthe Landsem holder kurs for eldre, her i 1-1-opplæring med Hilda Lauareid i Grønland flerkulturelle seniorsenter.

KIRKENESVÆRINGENE TOK OPP UTENFORSKAP



«En million pensjonister – får vi vår rettmessige del av kaka»? Vel 70 personer deltok på det åpne møtet i regi av Kirkenes Pensjonistforening like oppunder jul. En strålende opplagt leder i Pensjonistforbundet, Jan Davidsen, tok forsamlingen med storm.

Han tok for seg sakene som Pensjonistforbundet sentralt og lokal- og fylkeslagene i forbundet er opptatt av: krav om forhandlingsrett, økt minstepensjon, flere og bedre sykehjemsplasser, tannhelse, pensjonistenes rettvise del av kjøpekraftsøkningen, mer respekt for elderrådene på lokal- og fylkes-/regionnivå, digitaliseringen og utfordringen for vel 600 000 nordmenn som står utenfor det digitale fellesskapet.

Jan Davidsen understreket at velferdsteknologi ikke skal erstatte varme hender i eldreomsorgen, og tok i tillegg opp utfordringene med heltid- og deltidsstillinger i omsorgssektoren. Tilhørerne fikk dessuten ta del i det eksemplere på aldersdiskrimineringen i samfunnet, samt det politiske spillet som ga oss et meget godt pensjonsoppgjør i 2021.

Spørsmålene fra salen gjaldt: Utenforskap og digitaliseringen i samfunnet, el-biler og manglende lade-stasjoner, prisen på bensin og diesel og egenandel-søkningen for medisiner, og legebesøk. Den lydhøre forsamlingen (bildet) viste sin tilfredshet med unison applaus! ☺

Pensjon

PS!

Et samlet storting støtter Pensjonistforbundets syn i fripolisesaken. De som ønsker å beholde den livsvarige pensjonsutbetalingen fra fripolisen sin, får det.

FRIPOLISER - ER EUROPEISK VERSTING

Torstein Øverland er en av landets fremste eksperter på fripoliser. Forleden fikk Coop-pensjonistene i Oslo nyte godt av hans kunnskaper og brede innsikt.

TEKST OG FOTO: TROND H. NEDREBØ



Hvem får overskuddet av fripolise-milliardene? Et vanskelig tema, men 50 Coop-pensjonister i Oslo ville vite. Torstein Øverland tok dem med inn i en brokete verden hvor titusener av fripolise-eiere ser at deres milliarder er i spill med til dels lav avkastning og en svært lav, til dels gjerrig utbetalingspolitikk. Konsekvensen for eierne er at fripolisene taper seg i verdi.

Pensjonen fra en gjennomsnittlig fripolise i norske livselskaper har mistet 10 prosent kjøpekraft i løpet av de siste fem årene. På 20 år er verdien redusert med en tredel. – Vi er en versting i europeisk sammenheng, fastslo Torstein Øverland, som gjennom mange år har utfordret livselskapene. Ifølge Øverland tar livselskapene mer hensyn til aksjeeierne enn kundene når de forvalter fripolisene.

Han har ofte pekt på dette misforholdet, som rammer fripolise-eierne. Øverland trakk fram Statens Pensjonsfond, Folketrygdfondet (Norden) og Norsk Hydros pensjonskasse som gode eksempler på aktiv forvaltning av fripoliser til beste for kundene. I budskapet Øverland serverte Coop-pensjonistene, var det tydelig at han ønsket tilsvarende forvaltning fra de norske livselskapene, men også en noe raskere utbetaling til kundene.

Etter Øverlands mening er mer investering i aksjer nøkkelen til økt utbytte for fripolise-eierne. – Årsaken til den lave avkastningen for kundene, er en politisk beslutning. Politikerne har lagt til rette for at livselskapenes eiere kan tjene mest mulig til lavest mulig risiko. I tillegg har Finansdepartementet fastsatt forskrifter som fratar kundene

LYDHØRT PUBLIKUM: Torstein Øverland (til venstre) trollbandt sitt publikum da han besøkte Coop-pensjonistene i Oslo. Her sammen med Odd Falch, leder av foreningen.

nesten hele overskuddet, som i stedet settes i tilleggsavsetninger. Embetsverket har de siste tiårene fått bestemme alt innenfor livsforsikring, og vil nok fortsette å bestemme, uavhengig av politiske innspill. Jeg er sur på livselskapene, men mest sur på departementet, sa Torstein Øverland.

Forbrukerrådet, Landsorganisasjonen og Pensjonistforbundet har et pågående samarbeid for å få til politiske beslutninger som vil kunne styrke kundenes posisjon.

Politikerne har lagt til rette for at livselskapenes eiere kan tjene mest mulig til lavest mulig risiko.

”

PRODUKTER FOR EN BEDRE HVERDAG

TRETTE, UROLIGE, HOVNE BEN?



Leggbalsam

Leggbalsam er spesielt utviklet til bruk for **trette, urolige/rastløse, vonde, tunge, verkende og hovne** ben.

Leggbalsam har en gel konsistens, som trekker lett inn etter påføring og etterlater bena kjølige og med en frisk duft av sitrus.

“

Mine urolige bein er blitt roligere med denne kremen, smører hver kveld før æ legger meg. Har begynt på min andre boks no, er veldig fornøyd.

– Inger Mari Lund Häven

SUPER-KAMPANJE!

Kjøp samlet, spar kr 169,-



250 ml 100 ml

KLØE I HODEBUNNEN?



Soritex sjampo er en dermatologisk testet spsjampo til behandling av **tørr** og ømfintlig **hodebunn, kløe**, lett psoriasis og lett **eksem**.



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

SUPERALLSIDIG UNIVERSALSALVE

UTROLIG universalsalve



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

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

Forslagene er basert på våre kunders tilbakemeldinger.



NYHET! UNNGÅ TØRRE HENDER HELE ÅRET

SnO Håndkrem er en banebrytende håndkrem for deg som vet hva det vil si å ha tørre, sprukne og såre hender. Trenger du en håndkrem som funker, da bør du prøve SnO Håndkrem. **Uten parfyme og fargestoffer**



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

Antall

- | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | KAMPANJETILBUD: | |
| <input type="checkbox"/> | Leggbalsam 250 ml + Leggbalsam 100 ml | kr 668,- kr 499,- |
| <input type="checkbox"/> | Leggbalsam 250 ml | kr 399,- |
| <input type="checkbox"/> | Leggbalsam 100 ml | kr 269,- |
| <input type="checkbox"/> | PAKKETILBUD: ANBEFALT | |
| <input type="checkbox"/> | UTROLIG 50 ml + UTROLIG 15 ml | kr 467,- kr 389,- |
| <input type="checkbox"/> | UTROLIG universalsalve 50 ml | kr 298,- |
| <input type="checkbox"/> | UTROLIG universalsalve 15 ml | kr 169,- |
| <input type="checkbox"/> | Soritex Sjampo 100 ml | kr 298,- |
| <input type="checkbox"/> | SnO Håndkrem 100 ml | kr 239,- kr 139,- |

Tilbudene varer t.o.m. 20. februar 2022, eller så lenge lageret rekker. Med forbehold om trykkfeil og prisendringer i perioden.

Kontakt kundeservice for spørsmål og bestilling

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

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

Fyll ut kupongen og send inn din bestilling

Navn:

Adresse:

Postnr./sted:

Tlf.:

(Skriv tydelig og bruk BLOKKBOKSTAVER)

INGEN ABONNEMENT FORPLIKTELSER!



Nesco International AS
Avd. Bedre hverdag
Svarsending 3037
0092 OSLO

Pensjonisten nr. 1 – 2022



BLINKSKUDET

Tyven, tyven skal du hete

Se nøye på bildet - for her har naturfotograf Tommy Olafsen (63) klart det ingen andre har klart før ham. Å ta bilde av en vepsevåk - med et vepsebol i klørne!

Vepsevåken er en rovfugl i haukefamilien, med status som nær truet i Norge. Den lever hovedsakelig av vepselarver og veps fra bol og setter i tillegg frosk og andre smådyr på menyen. Det antas at vepsevåken

har et kjemisk avskrekkende stoff i fjærene som verner mot angrep fra illsinte veps.

Naturfotografen så rovfuglen med fangsten utenfor vinduet hjemme i Råde, og fikk frem kameraet i en fart. Bildet har fått enorm respons, også fra ornitologer som aldri har sett lignende.

👉 Les mer om fotografen på side 108.



50
SOLGÅRDEN
trygghet, trivsel og glede

FANTASTISKE Solgården i Spania

Trygg ferie i varme omgivelser

Bestill nå!

22.02. - 08.03. 2 uker fra Oslo	05.04. - 26.04. 3 uker fra Oslo via Sola	Dette er inkludert i reisen til Solgården: <ul style="list-style-type: none"> • Trygg ferieopplevelse fra avreise til hjemkomst • Unik bagasjeservice. Direkte fra avreiseflyplass til ditt rom • Eget charterfly med helsepersonell som reiseledere • Helpensjon • Vakt med norsk helsepersonell • Flotte turmuligheter tilrettelagt for alle • Uten enkeltromstillegg
08.03. - 22.03. 2 uker fra Oslo	26.04. - 10.05. 2 uker fra Værnes	
22.03. - 05.04. 2 uker fra Oslo	10.05. - 24.05. 2 uker fra Årø	

Solgården tilrettelegger for en trygg feriel!
For å kunne gjennomføre gode og trygge turer til Solgården, ber vi alle våre gjester om å være fullvaksinert mot Covid-19. Vi følger alltid gjeldende retningslinjer for smittevern fra helsemyndighetene.

For mer informasjon og bestilling: solgarden.no • E-post: booking@solgarden.no Følg oss på   



Plutselig er stolen tom...

FONUS

BEGRAVELSESBYRÅ

Vi som er igjen lærer oss å leve med minnene,
men først kan det være godt å ta farvel.

Telefon 03024 • fonus.no

Alltid tilgjengelig

MENINGER

/ debatt / kronikk / leserinnlegg /

De eldres psykiske helse

TEKST: KENNETH LEDANG, SENIORRÅDGIVER HOS STATSFORVALTEREN I TRØNDELAG



ILLUSTRASJON: BERIT SOMME

Til tross for at eldre får bedre helse, vil antallet eldre med psykiske lidelser øke betydelig.

Økningen i psykiske lidelser vil kunne overstige økningen i antall eldre, ettersom det er mer oppmerksomhet rundt psykisk lidelse, mindre stigma, bedre kartlegging og større forventninger til behandling i helsevesenet.

Det er anslått at 15–20 prosent av eldre har behandlingstrende psykiske lidelser. Fremskritt i medisinsk behandling gjør at flere eldre lever lengre med alvorlige fysiske og psykiske sykdommer, som igjen vil føre til økt etterspørsel etter blant annet psykiske helsetjenester i kommunene fremover.

Alvorlig rusproblematikk og psykiske konsekvenser av dette vil antakelig også ses hyppigere hos eldre.

De vanligste psykiske lidelsene hos eldre er depresjon og demens. En ny forskningsbasert undersøkelse viser at 101 000 personer har demens i Norge, et tall som vil kunne øke til 235 000 i år 2050.


Til tross for mange års kontinuerlig styrking av det psykiske helsearbeidet i kommunene, har eldre med psykiske lidelser fått tilnærmet null oppmerksomhet. Dette til tross for mange år med statlig finansiert opptrappingsplan for psykisk helse har resultert i et meget velfungerende psykisk helsearbeid i de aller fleste kommuner.

Landets statsforvaltere har i

...eldre med psykiske lidelser har fått tilnærmet null oppmerksomhet.

”

oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet ansvar for å bidra til en forbedret og samordnet innsats på psykisk helse og rus- og voldsfeltet i kommunene. Gjennom statsforvalterens dialog med tjenesteapparatet i kommunene ser vi at eldre med psykiske lidelser i svært liten grad er definert og innlemmet i det kommunale psykiske helsearbeidet.

Eldre med psykiske lidelser må nå tas på langt større alvor! Vi trenger et krafttak for å kunne rette opp mange års forsømmelser. Én ting er å rette opp manglene i tjenestetilbudet til denne pasientgruppa, en annen ting er å forberede seg på de betydelige faglige og økonomiske utfordringer som vil komme på dette området fremover. 

Forutsigbar økonomi for alle

Riktig godt nytt år, og tusen takk for krevende innsats som ga gode resultater i året vi har lagt bak oss.

JAN DAVIDSEN, PENSJONISTFORBUNDETS LEDER



Det nye året betyr også starten på forberedelsene til vårt neste landsmøte. Vi har det travelt, for covid-19 fortsetter å sette strenge begrensninger på de fysiske møteplassene våre. Vi har blitt vant med digitale møter, og fikk på høsten i fjor bare noen få muligheter til å møtes fysisk og til å markere Pensjonistforbundets 70-årsjubileum.

Viktige medlemmer. Jubileet ga oss muligheten til å minne hverandre om den betydningen Pensjonistforbundet har hatt for landets pensjonister og uføretrygdede opp gjennom alle år.

Når resultatene og forbedringene har kommet, er det som om folk flest tror at alt har ordnet seg selv. Men det er alle dere som er medlemmer og betaler kontingent som har gitt oss styrke, representativitet og økonomi til å fremme og ivareta vår generasjons rettigheter.

Det er jo dere som gjennom medlemskapet ga oss muligheter til å bryte ut av det reguleringsregimet som ga nedgang i kjøpekraften år

etter år. Det er dere som gir oss muligheten til å delta i valgkampen, fremme krav til statsbudsjettet som gjelder kommuneøkonomi, tannhelsereform, opplæring i digitale verktøy og ikke minst ivareta interessene til de analoge brukerne blant oss. Ute i fylkene kan våre tillitsvalgte fremme krav om bedring av kollektivtilbudet og rabatterte billetter, og ute i forningene gjøres mye godt arbeid i lokalsamfunnet. Alt dette takket være dere, våre aktive medlemmer på alle plan.

Så lenge vi regulerer pensjonene med samme prosent, øker forskjellene.

Jan Davidsen



Forutsigbar økonomi. Da statsbudsjettet ble fremlagt, skjedde det samtidig med at Norge passerte en million alderstrygdede. Regjeringen Solberg skal ha ros for å ha startet arbeidet med «Et aldersvennlig Norge» og «Leve hele livet».

Dette er helt i tråd med det Pensjonistforbundet har arbeidet med i 70 år. Nå er det opp til oss å sikre at arbeidet fremover skaper en pensjonisttilværelse med en akseptabel og forutsigbar økonomi, og at det blir en realitet for alle.

Det er i tiden å stille krav til enkeltmennesker uten at vi tar inn over oss at mennesker har ulike forutsetninger for å ta eget ansvar. Pensjonistenes økonomi utligner seg ikke over tid. Så lenge vi regulerer pensjonene med samme prosent, øker forskjellene. Derved reduseres mulighetene for alle til å ta ansvar.

Organisert pensjonist? Den gangen vi gikk ut i arbeid, var levetiden som pensjonist mye kortere enn det våre etterkommere kommer til å få. Vår levetid, vårt levesett og vårt forbruk er også endret.

“**Det er dere som gjennom medlemskapet ga oss muligheter til å bryte ut av det reguleringsregimet som ga nedgang i kjøpekraften år etter år.**”

Vi må gjennom forhandlinger få muligheter til fordeling, økning av de laveste pensjonene og regulering av de løpende pensjonene omtrent tilsvarende lønnsveksten. Spesielt er boutgiftene, og som vi blir minnet om i disse tider, strøm-utgiftene, overlatt til prissetting i markedet - med store negative konsekvenser for mange.

Hva slags helse vi har som pensjonister, varierer og er påvirket av de sosiale forholdene og arbeidsvilkårene vi har hatt.

Levekårene våre har vi påvirket gjennom et langt liv ved å være organiserte. Vi ble tidlig innmeldt i idrettslaget, deltok i ulike religiøse samfunn, kor og musikkorps, fagbevegelse og politiske partier. Men mange har ikke vent seg til å være organisert for å ivareta sine rettigheter som pensjonister. Det trodde mange at de gjorde seg ferdig med som yrkesaktive. Slik er det ikke. Det har medlemmene av Pensjonistforbundet vist og visst.

Utnytte vår styrke. Et aldersvennlig samfunn krever en aktiv politikk på alle områder som berører våre levekår; inntekt, helse, bolig,

samferdsel og digitalisering for å nevne noen. Mange av disse sakene er også generasjonsover-gripende.

Vi lever i en tid hvor klima, forbruk og økende uro mellom stormaktene skaper usikkerhet og uro i våre liv.

Vår generasjon vokste opp i en tid med framtidstro. Vi må bidra med vår kunnskap og erfaring for å ivareta våre interesser, men også bidra med løsninger som gir de kommende generasjoner muligheter til den samme framtidstro og samme optimisme som vi erfarte.

Vi er heldige å bo i et samfunn med et reelt folkestyre hvor vi også kan påvirke gjennom organisasjoner og partier, og vi skal utnytte vår styrke som en partipolitisk uavhengig organisasjon.

Bli med på laget! Derfor er det nødvendig å få stadig flere til å bli oppmerksom på det arbeidet dere medlemmer gjør og bidrar med gjennom medlemskapet. Vi trenger flere som vil melde seg inn og delta i vårt samfunnsbyggende arbeid til beste for landets pensjonister.

Vi skal styrke vårt faglige og organisatoriske arbeid ved opplæring, møter og webinarer.

Forberedelsene til et nytt landsmøte krever en bred deltakelse for å fange opp hverdagen til vår generasjon. Slik kan et nytt landsmøte fatte vedtak om hvilken politikk vi skal føre, hvordan vi skal arbeide og hvordan vi skal finansiere virksomheten vår.

Da trenger vi et bredt engasjement, stolthet for arbeidet vårt og vilje og evne til å spørre om flere vil være med.

Lykke til!

vi skal utnytte vår styrke som en partipolitisk uavhengig organisasjon.

Jan Davidsen



DEBATT *leserbrev*

Leserbrev

Melkeproduksjon

Norsk melkeproduksjon er ryggraden i det norske distriktsjordbruket. Dagros og Litago holder liv i distriktene våre gjennom å omdanne gras fra innmark og utmark til produkter helt i verdensklasse. Nå er denne livsnerven i norsk matproduksjon i spill. Økonomien i melkeproduksjonen er elendig, arbeidspresst stort, investeringsbehovet på den enkelte gård enormt og framtidsutsiktene dystre.

TINE industri som bearbeider verdens reneste melk, hevder at prisen ikke kan økes, og dytter ansvaret over på staten, regjeringa og landbruksdepartementet. Staten prøver halvhjertet å bidra med investeringsmidler, slik at de 7 000 gjenværende melkeprodusentene ikke skal kaste kortene.

TINE industri har åpenbart ikke noe imot at det skjer. Hadde de det, hadde de ikke dyttet ansvaret videre. Hva staten vil gjøre, er i det blå.

Hvem skal redde norsk melkeproduksjon på norske grasressurser? Hvem skal sørge for lys i husan når Dagros og Litago er sendt til Målselv? Skal verdens reneste melk bli utkonkurrert av utenlandsk, billig melk fra kyr av annen standard enn fra NRF-kuar vår? Skjer det, er det en fallitterklæring i verdens rikeste land. Ikke sett norsk melkeproduksjon i et uverdigg spill hvor alle er tapere!

Ole-Anton Teigen, tidligere melkebonde

Gladmelding

Samferdselsutvalget i Møre og Romsdal vedtok 1. desember 2021 å fjerne ombordtillegget i kollektivtransporten. Pensjonistforbundet Møre og Romsdal har i lang tid jobbet for å få bort «straffen» for å bruke lovlige betalingsmiddel ved kjøp av billetter. Det har endelig gitt resultater. På nytt viser det seg at hvis en vil, får en det til. Takk til politikerne for julegaven til fylkets pensjonister.

Mellvin Steinsvoll, leder Pensjonistforbundet Møre og Romsdal

Gi kronetillegg

Vi opplever at enslige minstepensjonister kommer uheldig ut i trygdeoppkjørene. Skal vi få stoppet avstanden mellom minstepensjonister og pensjonister med full uttelling på pensjon, må vi ha kronetillegg og ikke prosentvis oppgjør. Avstanden er stor nok som den er.

Vi håper alle pensjonistforeninger er enige om dette. Fylkesforeningene bør også ta signalene om den skjevheten som oppstår, på alvor. Vi hører at stortingsmedlemmer har lagt frem forslag om kronetillegg for sin lønn, ikke prosentvis regulering.

Vi håper regjeringen tar grep siden den har lovet å utjevne forskjellene. Nå har den en gyllen mulighet.

Tahar Haddad, Dalen pensjonistlag og Sturle Oterhals, Sandøya pensjonistforening.



Valpen Truls

Jeg må stadig le når jeg tenker på en hendelse som skjedde for endel år siden, til tross for at den var en smule dramatisk med meg som stum observatør. Vi hadde elghundvalpen Truls, som vi tok med til min mor for å feire litt jul på forhånd. Historien fortelles her av valpen, som opplevde besøket traumatisk.

«Det nærmet seg julaften. Jeg skulle aller nådigst få være med å besøke en gammel dame på Hønefoss. Gubben hadde fått streng beskjed fra damen om at hun var livredd for hunder, men han hadde forsikret henne at jeg var kjempesnill og rolig. Han ringte på døren hennes. Hjelp, nå skvatt jeg, hylte den gamle damen idet hun åpnet døren. Jeg ble livredd, bykset ut av armene til Gubben og sprang inn i stua i full fart. Det første jeg gjorde var å tisse på juletreet hennes, så skvettet jeg litt på noen pakker som lå under treet. Da den gamle damen hylte «få vekk den gærne bikkja», ble jeg enda mer redd og vill, og fortsatte rundt i stua hennes som en virvelvind. I en av stolene i stua satt en stor, gul bamse, som jeg hoppet opp på og dro med meg rundt, samtidig som jeg filleristet den slik at fjær og innmat føyk rundt i hele stua. Den gamle damen hylte enda mer. Gubben løp etter meg i full fart. Alt skjedde veldig fort. Jeg syntes det var både skummelt og litt morsomt, egentlig. Senere har jeg hørt Gubben fortelle denne historien mange ganger. Alle ler så de rister. Jeg har også fått høre at den gamle damen døde en stund etterpå, men jeg tror ikke det var min skyld. For hun var jo gammel.»
Björg Jovall

EVAS HÅRKRISE BLE LØST

Fra hårløs flekk til fyldigere hår



Eva ville sjekke frisyren sin med mobilkameraet, da hun oppdaget hun sitt verste «mareritt».

– Tenk deg forskrekkelsen, da jeg merket at jeg hadde fått en hårløs flekk på toppen. Heldigvis fikk hun et godt tips fra en venninne.

Tre måneder skulle det gå før hun så forandringen:

– Det beste er at andre legger merke til resultatet. Da jeg hadde vært hos frisøren sist gang, lurte en av mine nære venninner på hva jeg hadde gjort. Hun syntes håret mitt var blitt «så fyldig og flott», smiler Eva fornøyd.

Virkestoffer som bevarer et normalt hår – innenfra!

Tynt hår oppstår når gammelt hår støtes bort og faller av så raskt at produksjonen av nytt hår ikke henger med. Med Hair Grow tilfører du næringsstoffer direkte til hodebunnen via blodet. De aktive stoffene blir tilgjengelige der håret dannes, direkte i hårsekken.

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

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

Redusert opplevelse ved samleie?

Vaginal tørrhet?

Redusert livskvalitet?

Tørr nese?

Tørr øyne?

Tørr hals?

TØRRE SLIMHINNER?

Ta vare på slimhinnene dine
MUCOFORTE INNEHOLDER



Linfrøolje

Linfrøolje i Mucoforte har et høyt innhold av alfa-linolenolensyre (ALA), som er en flerumettet omega-3 fettsyre.



A-vitamin

Mucoforte inneholder A-vitamin, som hjelper med å vedlikeholde normale slimhinner.

Bestill Mucoforte i dag

Få **50%** på første pakke

Nå kr 169,-

2 mnd forbruk
Ingen bindingstid

SMS: MENO 10 til 2210

Vanlig mobiltakst

WEB: wellvita.no

RING: 37 08 13 00

Hverdager kl. 8-16

wellvita



Engenes 15
4865 Åmli

Prøv Hair Grow til halv pris for 1. pakke

Kun kr 169,-

2 mnd. forbruk - Ingen bindingstid

RING: 37 08 13 00 (man-fre kl 8-16)

SMS: HÅR 10 til 2210

WEB: wellvita.no



wellvita
Engenes 15 - 4865 Åmli

Mangel på østrogen gjør slimhinnene tynnere, mindre elastiske og dermed mer sarte. Slimhinnene kan ha behov for «vedlikeholdelse» - spesielt under og etter overgangsalderen, fordi da faller østrogennivået.

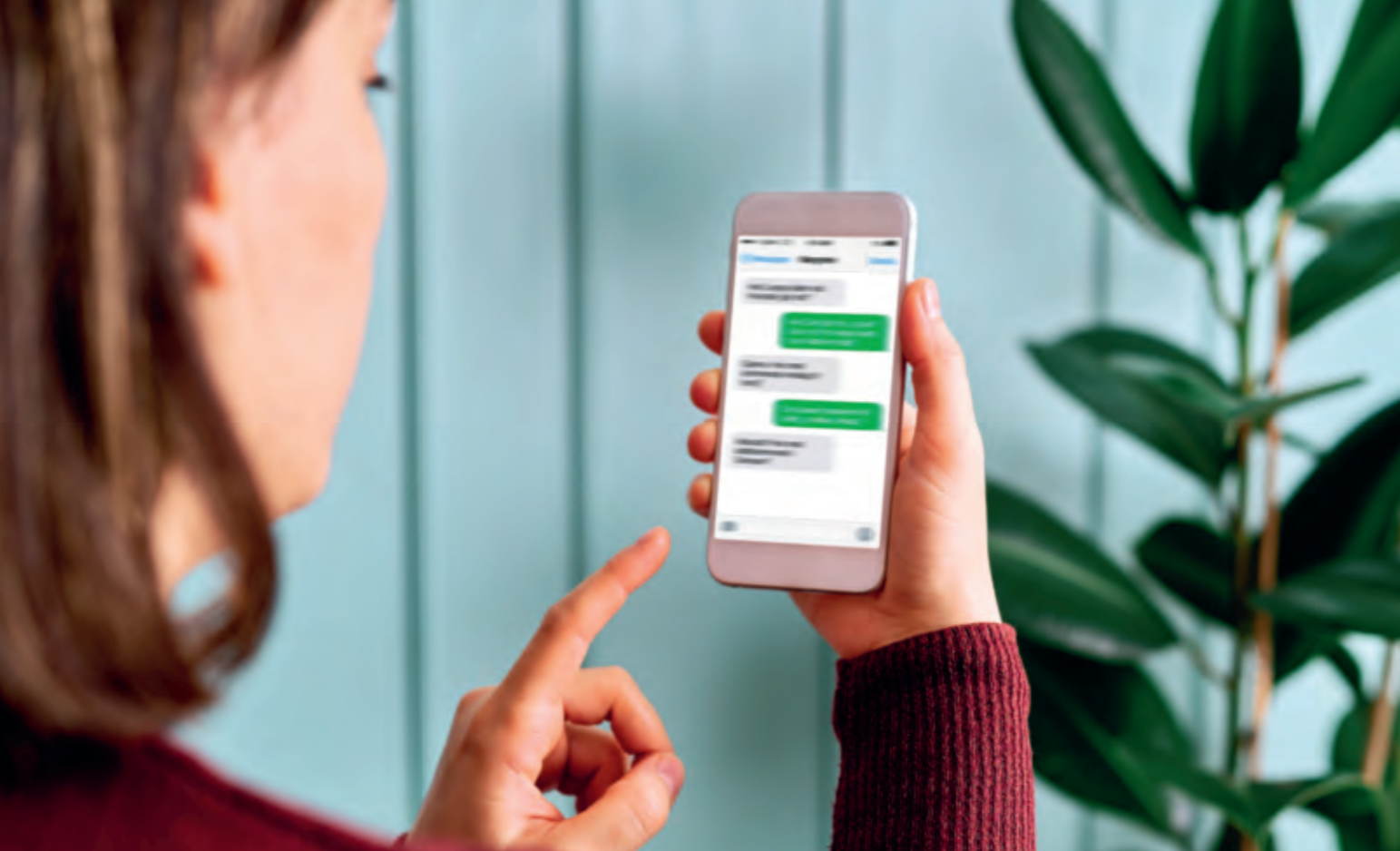
Over 50% av kvinner i overgangsalderen sliter med vaginal tørrhet.

Det kan også forekomme hos kvinner som nylig har født, ammer, har fjernet eggstokker eller går på hormonpre-

parater. Tegn på vaginal tørrhet er sårhet, kløe og smerter ved samleie.

Mucoforte er produkt spesielt mot tørre slimhinner fordi det inneholder A-vitamin, som hjelper med å vedlikeholde normale slimhinner og linfrøolje, som har et høyt innhold av alfa-linolenolensyre (ALA). Alfa-linolenolensyre er en flerumettet omega-3 fettsyre.

Det er viktig å vite at slimhinnene ikke blir normale i løpet av et par uker. Det går noe tid før de begynner å fungere normalt igjen.



Har du problemer med synet?

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

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

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



Norges Blindforbund
Synshemmedes organisasjon



tema

Belysning



EN LYSERE TILVÆRELSE

Kan du huske tilbake til da du var ung, og «så som en ørn» – uten briller? Det er helt naturlig at synet forandrer seg i løpet av livet, og en av konsekvensene er at vi trenger mer lys for å kunne se godt.

Mange eldre har for lite lys hjemme, viser studie blant 114 eldre. Da lysstyrken ble skrudd opp, økte aktivitetsnivået og livskvaliteten.

Dette er det lett å gjøre noe med - kanskje flere vil gjøre som Torunn Beate og Håkon Hogstad i Kongsberg? ➡



BEDRE LYS ER BRA FOR HELSA

Ekteparet **Torunn Beate og Håkon Hogstad** har bodd i den samme eneboligen på Kongsberg siden 1983. De merker at behovet for lys øker med alderen - og har tatt konsekvensene av det. [👉](#)

TEKST: BJØRNHILD FJELD FOTO: TORE FJELD

For noen år siden satte forskere ved Universitetet i Sørøst-Norge (USN) i gang en studie blant 114 friske 75-åringer i Drammen. Forskerne ville finne ut hvordan det sto til med belysningen i hjemmene deres. Deltakerne hadde normalt syn alderen tatt i betraktning – det vil si at de kunne se godt med briller.

– Alle hadde det mye mørkere hjemme enn det som er anbefalt. Det gjaldt i alle rom, og de hadde også for dårlig leselys, sier Helle K. Falkenberg, professor ved Nasjonalt senter for optikk, syn og øyehelse, og en av forskerne bak studien.

– Det er sikkert for mørkt hos oss også, men vi prøver å være litt obs på at vi skal skru opp lyset slik at vi ser godt for eksempel når vi skal lage mat, sier Håkon Hogstad. I en alder av 75 år bruker han fortsatt ikke briller i det daglige, kun lesebriller.

Skiftet til LED. Ekteparet har en sønn som er optiker, og han passer naturligvis på at foreldrene har riktige briller og nok lys hjemme. En synstest med jevne mellomrom er smart å gjøre.

De har også skiftet til LED-pærer i nesten alle lamper. Den store fordelene med LED er at den er veldig energieffektiv i forhold til andre lyskilder, og den har veldig lang levetid.

– Det er viktig å ha godt lys, for eksempel når vi skal lage mat. På kjøkkenet har vi fått satt opp en ekstra LED-stripe om gjør at det er bedre å jobbe der, forteller Håkon.

Håkon har blant annet fått skiftet ut gammel-dagse halogen-pærer med moderne LED-spotter, dette er mindre brannfarlig og gir bedre lys.

Synet svekkes gradvis. Falkenberg forklarer at synet vårt svekkes gradvis, og at mange derfor ikke legger merke til hvor dårlig de egentlig ser. En 80-åring trenger omtrent fire ganger så mye lys som en 20-åring for å kunne se godt. Likevel er det ofte de eldste som har dårligst belysning hjemme. – De fleste tenker ikke over at de har det så mørkt. De har kanskje bodd i den samme boligen siden de var unge – uten at de har økt lysmengden i takt med alderen, forklarer Falkenberg.

Forskerne målte lyset i alle rom, og i gjennomsnitt hadde deltakerne for dårlig lys overalt. Ofte skyldtes det praktiske årsaker. For eksempel hadde deltakerne i gjennomsnitt 15 lamper i stua. Men når bryteren henger bak sofaen, er det sjelden alle disse lampene blir slått på. Andre hadde problemer for eksempel med å få skiftet lyspære i trappeoppgangen. – En konsekvens av å ha for dårlig lys, er at du kan snuble og falle. Dette kan ha dramatiske konsekvenser for helsa. For eksempel påvirker lys og syn matlysten, siden mat som ser god ut blir spist, så bedre lys kan bidra til bedre ernæring. Andre ting som påvirker livskvaliteten er hvis du unngår å gjøre aktiviteter som lesing, skrive, puslespill eller håndarbeid på kveldstid, fordi det er for mørkt. Belysningen og synet kan også begrense sosial omgang med venner, sier Falkenberg.

Skrudd opp lyset. Etter at lysdesignere hadde vært inne i alle de 114 boligene for å måle lyset, dro de tilbake til 30 av disse hjemmene og endret lysforholdene. Lysmengden ble regulert opp til anbefalt nivå, enten ved sterkere lyspærer eller nye lamper. Alle lampene ble også koblet til et enkelt styringssystem med av-og-på-knapp og tre lysstyrker. Det er veldig bra å kunne variere belysningen, siden ulike aktiviteter trenger ulik belysning.

– Det ble en aha-opplevelse for mange. «Har det virkelig vært så mørkt her», spurte de fleste, forteller Falkenberg.

Styringssystemer for lamper finnes i dag å få kjøpt til en relativt rimelig pris, og er ikke komplisert å få installert. Dette er noe forskeren varmt



FORSKER: Helle K. Falkenberg er professor ved Nasjonalt senter for optikk, syn og øyehelse ved Universitetet i Sørøst-Norge.



LESELYS: Når Torunn Beate skal sitte i godstolen og lese, er det veldig fint med et godt leselys.

“ SKAL DU FÅ EN LAVERE STRØMREGNING, ER DET ANDRE TING SOM MONNER LANGT MER ENN DET Å SLÅ AV LYSET.

HELLE K. FALKENBERG

☛ anbefaler alle eldre som vil ha en lysere hverdag. Det å ha godt nok lys kan være et godt forebyggende tiltak.

Da forskerne fulgte opp studien, viste det seg at de som hadde fått bedre belysning, opplevde at det var langt lettere å gjøre hverdagsaktiviteter, lesing og skriving i stua.

Glad for dimmere. I Kongsberg forteller ekteparet Hogstad at de ikke har gjort spesielle endringer med belysningen i stua, men de har en kraftig stålampe som lyser godt opp for eksempel når de skal gjøre rent.

– Det er veldig fint å kunne dimme lampene slik at man kan ha ulik styrke etter hva man skal gjøre. Det er jo ikke noe koselig med fullt lys hele tiden. Det er utrolig enkelt å få satt opp en dimmebryter som styrer lyset, sier Håkon.

Trappeoppgangen er et annet sted det er lurt å ha god belysning, for å unngå ulykker.

– Det er ikke så enkelt å skifte lyspære siden det er tre meter opp, men dagens lyspærer varer jo veldig lenge, så det er ikke noe problem at de går ofte, sier han.

Glem strømmen. Det kan tenkes at noen slår av lyset for å spare strøm, men dette advarer Falkenberg mot.

– Skal du få en lavere strømregning, er det andre ting som monner langt mer enn det å slå av lyset. Dagens lyspærer bruker svært lite strøm, så det vil nesten ikke ha noen effekt. Konsekvensen av å ha for dårlig lys kan være langt større, for eksempel hvis du faller slik at du skader deg.

I vinter har strømprisen vært høyere enn normalt, men det bekymrer ikke paret i Kongsberg.

– Led-pærer bruker jo nesten ikke strøm, sammenlignet med de gamle pærene. Vi har for eksempel et «koselys» i et vindu, der er det pærer på 1,5 watt. Skal du spare strøm er det andre ting du må gjøre enn å skru av lyset sier Håkon Hogstad.



UNNGÅ SKYGGER: Det er viktig med godt lys på kjøkkenet, og det er en fordel at arbeidsbenken er ved et stort vindu, mener Håkon. Ved å bruke spotlys i taket blir det ingen skygger slik det ville ha blitt med en vegglampe.



PEIS-TIPS: Har du en gammel, åpen peis som ikke fungerer noe særlig? Med en slik lampe får du peiskos uten at det ryker inn.



☛ **JUSTERING:** Spot-lamper i taket bør kunne justeres slik at de lyser der du trenger det.

HUSK!

☛ Alle skal kunne se TV og lese avis med riktige briller – uansett alder. Kan du ikke dette lenger, er det noe galt med brillene eller synet.

☛ Undersøk synet jevnlig, spesielt hvis du merker endringer eller trenger mer lys enn før. Er du over 70 år, be om en dilatert synsundersøkelse neste gang. Dette betyr at optikeren bruker øyedråper for å utvide pupillen.

☛ En plutselig merkbar endring av synet på ett eller begge øyne må tas på alvor, det kan være tegn på alvorlig sykdom.

UNNGÅ UHELL

• Med riktig utforming og belysning kunne mer enn 300.000 uhell i trapper og ved kanter vært unngått. Tall fra Ipsos viser at risikoen for å skade seg øker ved økende alder.

• **Sørg derfor for:** God generell belysning og sterkere punktbelysning.

• Fjern også unødvendige snublefeller, tepper, ledninger, blomsterpotter og settbord fra gulvet.

KILDE: RAPPORTEN «LEVE HELE LIVET – I ET SYNSVENNLIG HJEM»

SLIK KAN DU FÅ DET LYSERE HJEMME

En god belysning skal gi deg en god synskomfort, uten at du blir blendet. Her er noen råd fra en profesjonell lysdesigner om hvordan du kan forbedre belysning i hjemmet ditt.

Marie Anisdahl har jobbet med belysning og lysdesign for bygg siden 2008, og driver firmaet Lys til ditt hus.

– Nok lys betyr ikke at hele rommet skal være kjempelyst, hele tiden. En god belysning hjelper oss til å beskrive rommet, uten at det blander. Lysstyrken bør også kunne justeres, slik at du kan ha mer lys hvis du for eksempel skal vaske gulvet, men mindre lys når du skal kose deg og se på TV, forklarer hun.

Skift til spot-pære. Ta for eksempel en stor, rund hvit pendel-lampe som mange har over spisebordet. En slik lampe vil kaste lys i alle retninger og spre lyset ut over store deler av rommet, uten at den nødvendigvis gir nok lys på selve bordet. Den gjør også at alt ser ganske likt ut, noe som gir dårlig kontrast.

– Et enkelt tiltak du kan gjøre, er å skifte fra en vanlig lyspære, til en spot-lyspære som samler lyset slik at den bare belyser spisebordet og ikke alt rundt. Det å ha godt lys når du spiser, har stor betydning for opplevelsen av måltidet, sier Anisdahl.

Det med å konsentrere lyset der du trenger det, gjelder også andre steder i huset. For eksempel i trappen er det mange som har det mørkt, og det kan være direkte farlig.

– Det må ikke nødvendigvis være mye lys, det handler mer om retningen på lyset. Ved å bruke et spotlys som belyser trinnene, blir trappen tryggere. Dette kan kombineres med stripetape på trinnene, og kanskje også en led-stripe under håndløperen. Det som er viktig er at du ser hvor du skal gå, forklarer hun.

Lysbryter ved sengen. Et annet smart tiltak du kan gjøre, er å installere en bryter ved sengen der du kan slå av og på alt lys i huset på én gang. Det finnes smart-brytere som kan styre all belysningen trådløst – eller for eksempel slå av kaffetrakteren eller komfyren hvis du har glemt det. Mange av



LYSDESIGNER:
Marie Anisdahl
driver firmaet Lys
til ditt hus.

disse løsningene kan også kobles til en app, slik at for eksempel pårørende kan sjekke at alle elektriske apparater er slått av.

– Slike løsninger kan programmeres med en nattmodus, der for eksempel kun lyset i gangen står på, i tilfelle du må på toalettet om natten, tipser Anisdahl.

Hvis selve lampen ikke kan kobles til et styrings-system, finnes det egne smart-pærer som kan styres med en trådløs bryter.

– Nye lyspærer er et enkelt og rimelig tiltak for å øke lysmengden i en eldre bolig, sier hun.

Lysdesigneren sier at forskning viser at lys på vertikale flater er det som fungerer best for å beskrive rommet.

– Det å belyse veggen vil være mer effektivt enn å ha et armatur i taket som skal lyse opp hele rommet. Skjulte lyskilder er også bedre med tanke på blending.

Bevegelsessensor. I rom vi bruker sjelden, som vaskerommet eller boden, anbefaler Anisdahl å installere en bevegelsessensor.

– Ofte bærer vi noe i hendene, og det er vanskelig å bruke lysbryteren. Med en bevegelsessensor vil lyset slå seg på akkurat når du trenger det, sier hun. 📶

OPPHOLDSROM OG
STUE: Lyse vinduskarmer
og lyse gardiner reflek-
terer dagslyset best.



TIPS TIL BELYSNING

Farger kan sammen med lys brukes for å skape romsfølelse, kontraster og stemning.

STUEN

📶 Lyse farger på vinduskarmer og vegger reflekterer dagslyset best. Velg også lyse gardiner eller persienner som kan trekkes helt fra eller opp.

📶 Skap forskjellige soner ved hjelp av lyssetting, for eksempel arbeidslys over PCen, lesestol i sofaen og taklampe med skjerm over salongbordet.

📶 Til lesing og håndarbeid er det best med direkte rettet lys, for eksempel en gulvlampe med led-pære.

📶 Lys på kunst, planter eller bokhyllen gir liv i stuen.

KJØKKEN

📶 Spiseplassen bør være i nærheten av vinduet, da all mat ser mest naturlig og appetittlig ut i dagslys, i tillegg til at det er hyggelig å ha utsikt.

📶 Riktig plasserte spotter kan lyse godt inn i skap, som gjør det lettere å gjøre rent. Det er viktig at gulvet er i en lys farge, altså ikke mørkebrunt eller mørk grått.

📶 I ventilatoren over komfyren og over kjøkkenbenkene bør det være innebygd belysning med god fargegjengivelse.

TEMA FORTSETTER PÅ NESTE SIDE

BADET

➔ De fleste ønsker downlights på badet, det blir bedre enn en taklampe. Bruk så mange spotter at lyset på gulvet blir forholdsvis jevnt, 4 eller 6 hvis baderommet er stort.

➔ Det er viktig at lyset ved speilet har god fargegjengivelse og at synlig lyskilder lyser rett ut i rommet (altså mot ansiktet) og ikke først og fremst ned på servanten.

➔ Et ekstra lyspunkt i dusjen er nyttig når dusjforhenget er trukket for.



JEVNT LYS: Spotlights i taket gir god belysning på badet.

ENTREEN

➔ Gangen er boligens «velkomstkomité». Lyset i ganger og trapper skal sørge for at det er trygt å bevege seg der, i tillegg til at det skal føles hyggelig å komme inn i boligen.

➔ Klarer du å få inn dagslys, virker gangen større. Hvis det ikke er vindu i rommet, kan du få inn dagslys fra glassdører eller glassvegg mot naborom.

➔ Belysningen bør kunne tennes ved alle inn- og utganger eller av en bevegelsessensor montert i taket. Trådløse brytere er veldig smart å bruke.



SONER: Det er lurt å bruke litt ulike typer belysning i stua. Direkte rettet lys for lesing eller håndarbeid.

SOVEROMMET

➔ Det bør være en eller flere lamper som dekker hele rommet med lys, inkludert inn i klesskapet. Taklampen gir som regel flatt lys som ikke beskriver rommet, og lyser ikke godt inn i skapet. Ved å installere skinner med spotter som lyser på skapfrontene, får du kjempegodt lys inn i skapene, samtidig som det gir mye lys ut i rommet ved refleksjon.

➔ I dobbeltseng bør det være to separate leselys, som er plassert slik at de ikke forstyrrer den andre personen i sengen. Det anbefales varm fargetemperatur fremfor blålig lys som kan forstyrre nattesøvn.

➔ Dagslys og utsikt gjør det hyggeligere å våkne opp. Er du avhengig av helt mørkt rom for å klare å sove, er det lurt å bruke lystette rullegardiner.



NOK LYS: Godt taklys og leselys på begge sider av dobbeltsengen.



NYE LEXUS NX PLUG-IN HYBRID

FØL MER I HVERT ØYEBLIKK

I Lexus snakker vi gjerne om følelser. Følelsen av selvtillit på vinterføre med intelligent firehjulstrekk. Følelsen av kraft fra 309 hestekrefter. Følelsen av stillhet i EV-modus. Følelsen av trygghet med Lexus' mest avanserte sikkerhetssystem noensinne. Det er noen av følelsene du kommer til å kjenne på i nye Lexus NX 450h+ Plug-in Hybrid.

Vi ser frem til å høre fra deg.

LEXUS
EXPERIENCE AMAZING

Den nye vaktbikkja

At hun mangler kunnskap eller erfaring har aldri stanset **Bente Lund Jacobsen**. Hun kaster seg ut i det ukjente likevel. Slik hun gjorde da hun ble landets første eldreombud.

TEKST: GRY THUNE FOTO: VIKTOR MAUREN

Det var rett før jul i 2019, Bente Lund Jacobsen fikk telefonen hun på ingen som helst måte hadde regnet med å få.

Det var en dame fra et hodejegerfirma som ringte. Kunne hun tenke seg stillingen som Norges første eldreombud?

Sittende foran skjermen på hjemmekontoret i Ålesund demonstrerer Bente Lund Jacobsen nå med sitt blotte ansiktsuttrykk, den store forfjamselsen.

Øyenbrynene er skutt i været, munnen er halvt åpen, i den høyre hånda holder hun den imaginære telefonen til øret.

Hele livet hadde hun jobbet i det private næringslivet, men var ikke ukjent med å hoppe fra den ene bransjen til den andre. «Skal du søke den jobben der? Du kan jo ingenting om den bransjen?» sa mannen hennes som sant var, da hun, som hadde etablert Manpower i både Ålesund og Kristiansund, ville søke jobb i et oljeselskap.

Nå ser hun rett på oss med det brunspettede blikket, som om hun ikke skjøn-

ner et døyt av husbondens tankegang.

– Hvorfor ikke? Det er jo nettopp da det er veldig spennende! Jeg sa til hodejegeren at hun måtte gi meg romjula til å lese meg opp.

Ikke imponert. 28. februar 2020, hos Kongen i statsråd, ble Bente Lund Jacobsen utnevnt til landets første eldreombud. På tide, mener hun.

– Det er Stortinget som har vedtatt det. De har laget en egen lov om eldreombud. Det forplikter dem ganske mye.

Hun tar en liten pause, ser betenkt og bestemt ut.

– Og det pleier jeg faktisk å fortelle til politikerne når jeg snakker med dem. Når de oppretter et eldreombud, må de også fokusere på eldres interesser i sitt politiske virke fremover. Du kan ikke opprette et eldreombud og ikke følge det opp.

Da hun leste seg opp den romjula, fant hun ut at det er i ytterst få saker det tas hensyn til eldre og eldres rettigheter. Å få tale på eldres vegne, ser hun derfor på som svært meningsfylt.

Foreløpig er hun ikke spesielt imponert over politikerne, fortsetter hun, og nevner blant annet rapporten fra NTNU, den som kom sist vinter og viste alarmerende høy bruk av vold på norske sykehjem.

– Det var sjokkerende. Men politikerne har ikke fokusert på det heller. Det måtte en rapport til.

Diskriminering en utfordring. Å arbeide for å fremme eldres interesser på alle samfunnsområder, er den brede stillingsbeskrivelsen. På spørsmålet om hva hun mener er de viktigste sakene, begir eldreombudet seg inn i en engasjert utgreiing om det ene temaet etter det andre.

Ofta gjør ikke kommunene jobben sin, mener hun. Når sykehjem legges ned, må de ha en plan for hvordan de skal oppbemanne hjemmetjenesten. Det digitale utenforskapet er et annet stort tema.

– Over 480.000 personer over 60 år er ikke digitale. Vi må få på plass et system for alle som trenger å få informasjon- ➔



en på andre måter enn digitalt.

Dernest er det arbeidssalderen som må økes for alle som kan og vil stå i arbeid, også etter normal pensjonsalder. Nå ligger den i gjennomsnitt på 64,4 år - og det kommer vi ikke til å ha råd til i fremtiden, fastslår hun. Alderismen er også en kjempeutfordring, den bevisste og ubevisste diskrimineringen av eldre personer.

Det er når hun fortsetter å ramse opp utfordringer, hun stopper opp og bryter ut i en liten latter.

– Vet du hva, det er så mye ... Snart er det et nytt strategimøte i Eldreombudet. Jeg har bedt alle prioritere de tre sakene som er viktigst, men jeg klarer det nesten ikke selv.

Til topps i trærne. Som liten jente var hun ofte nede ved sjøen sammen med venninnene. Der rodde de utover på isoporflak, med en treplanke som åre. Ålesund hadde egen sjøflyhavn da hun vokste opp. Når sjøflyene fløy lavt inn for landing, så lavt at det føltes som om de skulle lande på dem, la de seg bare ned på de hvite små flakene og ventet på at flyene skulle passere. Så padlet de videre utover til Tyskholmen, for å leke politi og røver.

– Jeg var nok ganske uredd. Ifølge moren min var jeg alltid i de høyeste tretoppene.

Når eldreombudet ikke drev rundt på isopor ute i havgapet, var det mer ordinære aktiviteter det gikk i. Ganske mange av dem. Det var pianotimer, korps, kor og friidrett.

Mye energi som måtte få utløp?

Hun ler litt.

– Mannen min spøker ofte med at jeg er hyperaktiv. Men jeg tror ikke det altså. Jeg har bare mye energi.

Tidlig mamma. I friidretten ble hun såpass god at hun også relativt hyppig deltok på stevner i både inn- og utland. Foreldrene stilte opp 110 prosent.

– De sto på alle mulige idrettsbaner og heiet. Hvis de ikke kunne være med, kom de alltid ut på trappa hver gang vi kom hjem, og spurte hvordan det hadde gått.

At hun helt uplanlagt ble mamma veldig tidlig, er noe hun nevner i en bisetning, synes heller ikke det er så mye å snakke om. Hun var seksten da det skjedde.

Var det krise å få barn så tidlig?

Vurderte du abort?

Blikket er fast når hun svarer, etter noen få sekunders betenkningstid.

– Nei, aldri.

Kanskje fordi foreldrene støttet henne slik de gjorde på friidrettsbanen. 110 prosent.

– De var helt fantastiske. Det krevde en del, det var ingen dans på roser. Men jeg tror også det ga meg mye guts. Jeg ville aldri ha vært det foruten. Jeg tok videregående sammen med datteren min, som en fantastisk co-pilot. Jeg tenkte at dette skal jeg klare. Og på hvordan jeg kunne storme fram videre.

Halvstudert røver. 23 år gammel møtte hun sin nåværende mann. Han hadde allerede to barn, sammen fikk de enda ett. «Det eneste du ikke kan bli her i livet, er amerikansk president. Da måtte du ha vært født der», har hun



sagt til alle de fire barna.

Selv har hun stormet fram på sin egen, praktiske måte, studert det hun har interessert seg for, innimellom hektisk hverdag med jobb og hjemmeliv.

Litt økonomi, litt psykologi og litt markedsføring, oppsummerer hun, som kaller seg en halvstudert røver. Jobbmulighetene har det likevel aldri stått på.

Å høre Bente Lund Jakobsen fortelle om de ulike jobbene hun har hatt, kjennes litt som øyhopping. Hun som hoppet fra rekrutteringsbransjen til oljebransjen, der hun ble ansvarlig for bensinstasjoner i Shell, endte som direktør for drivstoffkort og kredittkort i både Norge og Sverige.

Da hun ble lei av å pendle Ålesund, Oslo og Stockholm, så hun seg rundt

i hjemtraktene og oppdaget at Møre-not, som utviklet løsninger for offshore, fiskeri og oppdrett, var inne i en spennende periode. «Kan dere ha bruk for meg?», spurte hun. Slik startet det hun kaller et ti år langt eventyr, med et selskap i stor vekst.

Elsker endring. Det er sjelden man hører noen si det, men landets første eldreombud sier det rett ut.

– Jeg elsker endring.

Hva er det som gjør at du liker endring?

– Jeg har alltid vært et konkurransemenneske, konstaterer hun, og tyr til sin favorittidrett volleyball, for å forklare det litt nærmere.

– Selv om vi ikke konkurrerer lenger, så er hver trening likevel en konkurranse. Jeg konkurrerer alltid med meg selv.

Det er sånne ting som driver meg. Jeg har alltid satt krav til meg selv.

– Jeg er ingen advokat, men har ofte hatt ansvar for store forhandlinger alene.

«Dette kan du ikke så mye om, men du klarer det sikkert, har jeg tenkt». Du gjør ikke så mange feil da, når du ikke kan noe veldig godt. Da blir du grundig.

Hun blir tenksom, og virker nærmest litt overrasket selv, når hun konstaterer det følgende.

– Jeg var sjenert da jeg var ung, men jeg har blitt veldig uredde.

Relasjonsbygger. Før møtene med Helse- og omsorgsdepartementet i januar 2020, om hvorvidt hun skulle bli Norges første eldreombud, satte hun seg ned på konditoriet der moren hennes fortsatt møtes med sine venner, og bad dem

“
Du gjør ikke så mange feil da, når du ikke kan noe veldig godt. Da blir du grundig.

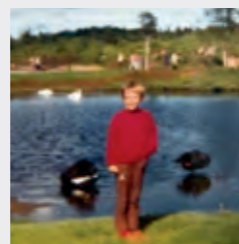
Bente Lund Jakobsen

BENTES LIV

Norges første eldreombud er født i 1963 og bor i Ålesund med mannen Kjell. De har totalt fire barn og ni barnebarn. Utdannet i økonomi og ledelse, og har studert litt psykologi og markedsføring. Bakgrunn fra næringslivet og har hatt en rekke styreverv.

1967

Fire-fem år gammel, på vei til sommerferie i Kristiansand med familien.



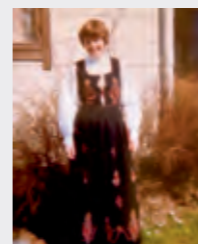
1970

Første skoledag. Litt mer forsiktig og sjenert den gangen enn i dag.



1978

Konfirmant- og veldig voksen, tenkte Bente den gangen.



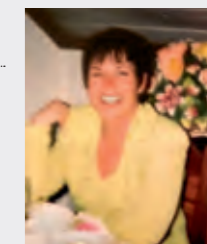
1983

På ferie i Venezia, cirka 20 år. Den lille datteren var med og matet duene på Markusplassen.



2000

Fra 37-årsfeiring. - En fantastisk periode av livet - med både barn og ungdom i huset.



om innspill. Det fikk hun i rikelig monn.

Å bygge relasjoner og nettverk, er en av hennes store fordeler, mener hun selv. Det har hun også gjort gjennom en rekke styreverv. På det meste hadde hun både femten og seksten av dem. Dette var samtidig som hun satt som leder for Mørenots tolv selskaper.

Nå peker hun pedagogisk med en finger mot munnen, så mot det ene øret.

– Vi har en munn, men to ører. Jeg er opptatt av å lytte og er veldig vitebegjærlig. Jeg har fått mye kunnskap på den måten, bare gjennom å snakke og lytte til forskjellige mennesker.

Seig pandemi. Da hun startet i jobben i fjor sommer, hadde pandemien stengt Norge ned i flere måneder allerede. Siden har hun sittet på hjemmekontoret, der hun og mannen har hvert sitt kunstverk hengende på veggen.

Nå vrir hun skjermen mot sin favoritt, der et gyllent og et mørkt parti fyller rammen. Godt å feste blikket på, men Bente Lund Jacobsen er ikke skapt for å sitte stille på et hjemmekontor.

Men hun savner å være ute blant folk. Det er der hun henter energien.

–Jeg merker at pandemien gjorde noe med meg. Jeg synes den siste vinteren var tung. Jeg kom meg mye mindre ut enn jeg ville. Da våren kom, måtte jeg ta meg selv i nakken.

Er ikke overmenneske. Det var da hun satte seg som mål å starte arbeidsdagen med en fjelltur. Og for den som synes det høres i overkant ambisiøst ut, kan det nevnes at hun bor rett ved byfjellet i Ålesund, som det tar henne femten

minutter å komme godt opp i høyden på.

– Jeg er ikke noe overmenneske heller, minner hun om.

Du som har så lett for å engasjere deg - har du noen gang vært utbrent?

Eldreombudet stirrer ut i lufta foran seg, må tenke seg om.

– Nei. Jeg kan være sliten og lei, men da har jeg gjerne ofte byttet jobb og utfordringer.

“

Jeg er opptatt av å lytte og er veldig vitebegjærlig. Jeg har fått mye kunnskap på den måten, bare gjennom å snakke og lytte til forskjellige mennesker.

Bente Lund Jakobsen

Hun smiler, blir tenksom.

– Det som frustrerer meg, er når jeg ikke blir hørt eller prioritert.

Hva gjør du da, når du blir frustrert?

– Det er da jeg går litt i kjelleren. Da trenger jeg å gjøre noe positivt, å løfte meg selv litt.

Det kan være noe så enkelt som å snakke med en kollega, eller å leke med barnebarna, forteller hun - da spretter turtallet til topps igjen. Også er det én

ting til som gir energi, og som hun sier hun har savnet «ekstremt mye» gjennom pandemien. De ukentlige volleyballtreningene.

Har senket kravet. I over tredve år har de vært en god gjeng damer som har møttes hver onsdag i - ja, det har blitt noen gymsaler på forskjellige skoler gjennom årenes løp. En gang i året arrangerer de turnering også for ekte-mennene.

– Vi trener ikke bare på volleyballen, men også snakketøyet og lattermuskulene når vi holder på.

Å erkjenne at hun er tyngre i rompa, og at hun ikke lenger er like god på å hoppe opp og smashe ballen over nettet, har vært en prosess, forteller hun.

– Jeg blir fortsatt irritert over å brenne en sørv. Men vi blir eldre. Vi er ikke like gode lengre. Det var utfordrende å senke kravet, men nå har jeg klart det!

Eldreombudet ser godt fornøyd ut der hun sitter i kontorstolen. Så lener hun seg fram mot skjermen, smiler og lager hermetegn med to fingre på hver hånd.

– Men å være «den gode» er fortsatt viktig.

Full kalender. Som eldreombud kommer hun ikke til å fire på kravene. Hun er ansatt på åremål i seks år, og kalenderen er full. Bente Lund Jacobsen ser ut som om hun kan lette fra kontorstolen når som helst. Smilet er bredt, hun gleder seg.

– Vi skal være vaktbikkja som sier ifra og trekkhunden som kan trekke mot de gode løsningene. 🐾

2014

«Greetings from Vigra». Kjell og Bente



2018

Hun elsker å gå i fjellet. Her med ekte-mannen på toppen av Loen, etter å ha tatt skylift opp, en iskald januardag.



2021

På fjelltur i Rondane, fra det Bente kaller «rett og slett en vakker høsthelg».





Feriefavoritter 2022

**BESTILL
TIDLIG
RABATT
500,-**

**BESTILL
TIDLIG
RABATT
500,-**
Seniorfavoritt Loen

 8/5, 14/8 & 11/9 – 6 dager
 Busstur fra Oslo

Opphold på flotte Hotel Alexandra. Loen i indre Nordfjord byr på noe av det mest storslagne landskap i Europa; vakre fjordarmer, glitrende fjellvann, brusende fosser, grønne brearmer og mektige tinder. Utflukter, hygge og sosialt samvær!

Pris fra kr. 13.990,- p.p.
Stavanger m/Flor & Fjære

 15/6 & 24/8 – 5 dager
 Busstur fra Oslo

Bli med til Sør-Vestlandet og opplev fantastiske Flor & Fjære på Sør-Hidle, båtturn på Lysefjorden og den sjarmerende bydelen "Gamle Stavanger" med sine mange, fine trehus. Det blir også tur over Jæren langs Nordsjøveien og utflukt til Utstein Kloster.

Pris fra kr. 10.990,- p.p.
Seniorfavoritt Malta

 3/8 - 8 dager
 Fly fra Oslo Lufthavn

Malta ligger i hjertet av Middelhavet, sør for Italia. Øya har en lang historie, små fiskelandsbyer, fargerike båter og grotter. Vi bor ved populære St. Paul's Bay, og skal selvfølgelig til vakre Valletta med sine bymurer, flotte arkitektur og smug, og til Gozo.

Pris fra kr. 14.990,- p.p.
Seniorfavoritt Rota

 20/9 – 10 dager
 Fly fra Oslo Lufthavn

Vakre Rota i Spania er ikke nevnt på de store kartene, men det hindrer ikke Rota i å være en by med lokal stolthet og sjarm. Byen ligger i Cádizbukta, på Costa de la Luz. Vi bor rett på stranden, og skal på utflukter til Cádiz og Jerez de la Frontera. Gibraltar mot tillegg.

Pris fra kr. 13.990,- p.p.
**BESTILL
TIDLIG
RABATT
500,-**

**BESTILL
TIDLIG
RABATT
500,-**

**BESTILL
TIDLIG
RABATT
500,-**
Seniorfavoritt Toscana

 7/6 & 20/9 – 8 dager
 Fly fra Oslo Lufthavn

Vi nyter deilige dager og idyll på Toscanas riviera i Italia. Toscana byr også på et bølgende kulturlandskap, små landsbyer, vingårder, syprusser og olivenlunder. Vi besøker en av vingårdene, historiske Lucca, det skjeve tårnet i Pisa og naturskjønne Cinque Terre

Pris fra kr. 14.990,- p.p.
Seniorfavoritt Costa Brava

 19/9 & 16/10 – 10 dager
 Fly fra Oslo Lufthavn

På den vakre kysten i Spania mellom Barcelona og Frankrike, blir vi møtt av middelalderarkitektur og koselige fortausrestauranter med klatteroser rundt vinduene. Stemningen er god og avslappet. Vi bor på flotte spa-hotell. Utflukter til Barcelona, Girona og Figueres.

Pris fra kr. 13.990,- p.p.
Blomsterfestival på Madeira

 3/5 – 8 dager
 Fly fra Oslo Lufthavn

Madeira ønsker våren velkommen med en stor blomsterfestival. Dette er årets høydepunkt på den portugisiske Atlanterhavspærl. Funchals gater blir fortryllet med blomstertog og musikk. Vi kombinerer festivalen med sightseeing og utflukter på den vakre øya.

Pris fra kr. 15.990,- p.p.
Elvecruise på Donau

 25/5, 12/7 & 22/9 – 6 dager
 Fly fra Oslo Lufthavn

I løpet av et femdøgns cruise med elvebåten MS «Amethyst», flyter vi sakte forbi vakre landskaper og har god tid til å nyte ferien. Vi besøker de vakre hovedstedene Wien, Budapest og Bratislava med norskspråklige guider. Utvendige lugarer og fullpensjon.

Pris fra kr. 14.990,- p.p.

mat&reise

Reiser i inn- og utland / matbloggerens tips / hverdagsvin

REISELYSTEN?

Det ligger mye lykke i planleggingen og ventetiden. Etter en lang pandemi, som fortsatt ikke er over, gjelder det å finne gleder og muligheter der vi kan. Vi skal jo ut og reise igjen, og det er aldri for tidlig å tenke på reisemålene og aktivitetene du har lyst til å oppleve.

👉 Les om varierte opplevelser og ulike reisemål i inn- og utland.



XXX

REISEEKSPERTEN

Klar for nye reiser

Helge Baardseth har reist siden han var barn. Over hele verden, ofte alene. Han har levd av pennen og solide sko. For syv år siden flyttet han inn i et antikvariat i Bokbyen Tvedestrand. Nå drømmer 77-åringen seg tilbake til India.

TEKST OG FOTO: ANNE-LINE HENRIKSEN

Helge Baardseth var den reisende. Redaktøren, eventyreren, forfatteren. I den trange «Skomakergata» som snor seg nedover mot havna i sørlandsbyen, står hvitmalt trehus tett. Ved inngangsdøren foran ett av husene henger det norske flagget. Signalet på at antikvariatet er åpent. Rett innenfor sitter Helge Baardseth ved skrivebordet, og klargjør bøker som skal sendes ut over det ganske land.

- Kom inn, kom inn. Vil du ha kaffe?

Livslang lidenskap. Han viser vei mellom hyller fulle av bøker om arkitektur, natur, polarekspedisjoner og historier fra hele verden. Smyger seg forbi nye bokstabler og inn i et rom med enda flere bøker. Et rom som også er en del av bokhandelen. Men der er det sofa, stoler og et lite bord. Med et stearinlys som er tent.

- Stua mi, smiler mannen, som bor og arbeider i antikvariatet. Han har vært pensjonist i 10 år, men jobbe og reise vil han fortsette med så lenge helsa holder.

For en som har vært sammen med tuaregene i Sahara, kjørt motorsykkel i India, levd med eremitter i Etiopia, ridd på Island og Bermuda,

og møtt munk i Laos, ligger mye av lidenskapen med å reise, i det å møte mennesker. Nå som han ikke har fått reist på grunn av pandemien, er det her mange av de gode samtaleene finner sted.

- Locus antikvariat er et møtested, her treffes vi for en prat, det er alltid noen hyggelige kunder å snakke reise, kunst eller livets underfundigheter med. Selv om det kan bli stille vinterstid.

Minnerike møter. «Det er omveiene, forsinkelsene og sidesporene som beriker våre liv», skrev poeten Nils Kjær. Men det kunne like gjerne ha vært Helge Baardseth. I årevis har han forsynt oss med reiseskildringer, i Arbeiderbladet/Dagsavisen, gjennom reisehåndbøker og senere i reisemagasinet Vagabond, hvor han var redaktør.

- Snakk med folk, oppfordrer han. Min erfaring er at mennesker stort sett er vennlige. Et smil er universelt. Det hjelper å ha sosiale antenner, og du får erfaring etter hvert. Men for noen minnerike møter jeg har hatt, sier han, og drar et par historier om hvordan tilfeldige møter har beriket livet hans.

Han vokste opp på Adamstuen i Oslo og havnet i sørlandsbyen ved en tilfeldighet. På vei fra Stavanger svingte han av fra E18 for å se på en seilbåt som var til salgs. Snart hadde han et fly-

tende hjem på 27 fot i Tvedestrand. Og en dag pensjonisten ruslet oppover i byen, kom han forbi antikvariatet, som viste seg å være til salgs.

Begynte i bokhylla. En av de første reisene hans, var en telttur i Nordmarka.

- Du vet, verdien av en reise øker ikke proporsjonalt med avstanden, sier Helge Baardseth. Nysgjerrigheten ble vakt da han begynte å gå i foreldrenes bokhyller.

- Bøker skaper drømmer. Der sto historiene om polarforskerne Amundsen, Nansen, Shackleton og Knud Rasmussen. Så var det bøker om Afrika, Stanley og Livingstone.

Han var femten da han gikk ombord på et tog på Østbanen i Oslo. Alene reiste han gjennom Europa og gikk av toget helt sør i Spania. Der tok han fergen over til Tanger, og satte snart føttene på det afrikanske kontinent for første gang.

- I dag ville foreldrene blitt meldt til barnevernet om de hadde sendt barna ut på en slik reise. Da naboen spurte mor om hun hadde hørt noe fra meg, svarte hun: «Nå har han vært borte i tre uker, så vi får vel snart et kort.»

Han «begrunner» motivet for reisen: Året var 1958, jeg hadde lest Aksel Jensens «Ikaros» og var

BEREIST: Reiseguruen Helge Baardseth har etablert seg i et antikvariat i Tvedestrand. Der bor han blant bøker, reise-minner, gamle skrivemaskiner og en sofa hvor det er plass til å slå av en prat.

dypt fascinert av historien om den unge mannens reise gjennom Sahara. Romanen skildrer en livs-sult, en higen etter det fantastiske. Jeg kjente meg igjen i den unge mannens søken etter opplevelse og orientering i verden. Helge Baardseth toget gjennom Marokko til han kom til Marrakech. Senere dro han alene til Sahara.

Nye reisedrømmer. Hvor han vil reise når verden åpner ordentlig opp igjen? Calcutta! Eller Kolkata som det heter nå. Da vil han spasere i vidunderlige College Street der de har hus med trykkeri i kjelleren, bokhandlere i første etasje og bokkafeer i den andre. Verden fortøner seg så rik når han forteller. Han reiser lett, men har alltid nypussede sko.

- Jeg sover gjerne rimelig for heller å unne meg et bedre måltid. Her en beskrivelse fra et hotellrom i Dehli. Solgt som Grand Luxe... «Rommet var ikke grand og det var ikke luxe, men det var godt leselys, vask på rommet, do på gangen og lopper i sengen.»

Har du en favoritt blant reiseskildringer?

- Ja! «Det lykkelige Arabia» av Thorkild Hansen. Favorittsted på jord? - India Favorittby? - Paris. Og for den som har lyst til å høre mer om reisene rundt kloden, anbefaler jeg «Mannen fra Taman-rasset». På det varmeste! ☺



VINTERFJELLET

Skitur i Sylane

Våren kan være perfekt for skitur fra hytte til hytte i fjellet. Når sola skinner, vinden stilner og fjellrypa kaller, skal man lete lenge etter mer stemningsfull idyll.

TEKST OG FOTO: HEIDI LØKKEN



Vinterruta over fjellet mellom Bjørneggen og Schulzhytta er godt merket. Likevel er det viktig å ha med kart og kompass, og innimellom sjekke at man er på rett vei.



IDYLL: Godt å komme frem til hytta etter en lang dag i fjellet med sola i ansiktet. Her på Schulzhytta bor man i hovedhytta også når den er ubetjent på vinterstid.



NATUROPPLEVELSER: Jerven har gode forhold i fjellområdene i Sylane. Her er det rikelig med rype å jakte på, men den utgjør også en trussel for tamreinen i området.

Vi starter ved Bjørneggen i Meråker, et populært utgangspunkt for turer i fjell-eldoradoet rundt Sylane. Den gamle Bjørneggen-hytta er stengt, og er erstattet av den nybygde Stordalenhytta med 39 sengeplasser. Herfra kommer du deg videre til områdene rundt Schulzhytta, Ramsjøhytta og Storerikvollen. Og så videre til Nedalshytta, eller gjennom spektakulære Ekkordørren til Sverige. Eller kanskje Sylstasjonen?

Avgangen vår er utsatt med ett døgn på grunn av mye snø og vind. Det som skulle være en trekant-tur mellom turisthyttene Bjørneggen - Ramsjøhytta - Schulzhytta - Bjørneggen er forkortet til en todagers tur.

Dobbel-flaks. Ruta over fjellet til Schulzhytta går i slakt og behagelig terreng. Vi følger skisporene oppover dalsiden. Vi bytter på å dra pulken, tar den 30 minutter hver. Fordelt på fire stykker utgjør det ikke store byrden.

Og når vi kommer lenger opp, ser vi at vind har blåst bort snøen som har falt den siste tiden. Det gjør det mer fremkommelig for oss. Og vi har ekstra flaks. Det viser seg å være skuterspor store deler av ruta. Her drives det reindrift, og kanskje har også turistforeningen vært ute for å se til hyttene.

En reinflokk passerer oss, akkurat litt for rask til å foreviges. Verden er som et postkort.

Hvilepuls. Å få oppleve vindstille forhold i Sylane-området, er ikke alle forunt. Vi føler oss heldige, og kan ta det med ro. Under slike forhold kan vi trygt ta lange matpauser og nyte kvikkklunsjen. Den eneste bekymringen er: har vi tatt på nok solkrem?

Vi har pakket med et par lette, sammenleggbare spader, som ikke bare kan brukes til å grave oss ned i uvær, men også grave ut en fin sofa i den tett-pakkede snøen. Hvilepuls er på plass og kaffen på termos er fortsatt varm.

Spektakulært. Når vi kommer på det høyeste punktet, får vi flott panoramautsikt over området mot Sylmassivet, hvor Storsylen troner. ➔



DET GODE UTELIV: Sjeldent gode forhold over fjellet i Sylane, vindstille og sol. Pulk er kjekt å ha med i vinterfjellet, spesielt når man er flere og kan bytte på å dra den.

Storsylen er Trøndelags høyeste topp nord for Oppdal, ligger på 1763 meter, bare 70 meter unna grensen til Sverige, og er et spektakulært syn.

Ved nedstigningen til Schulzhytta merkes det på snøen at solen har varmet den opp i flere timer, men oppkjørte skuterspor gjør det enklere å gå. Den oppvarmede snøen gir ypperlig sporsnø og innblikk i stedets dyreliv. Jerven har gode forhold. Også rypa. Vi møter rikelig med fjellrype og lirype.

Selvetjent og selvgjort. Været blir stadig varmere jo lenger ned vi kommer, og vi angrer faktisk på at vi ikke tok med shorts. Skogen tetner rundt oss, og der dukker den lille, sjarmerende Schulzhytta opp. Den er betjent på sommeren, men ubetjent på vinterstid, slik som de andre turisthyttene. Her bor du i hovedhytta, også i den selvetjente perioden.

Vi har flaks igjen, og nyter luksusen av rennende vann. Og hvis du har gått i timer fra hytte til hytte, enten det er sommer eller vinter, kjenner du god-

fakta

Hva: Skitur til Schulzhytta, 19 km én vei.

Hvor: Starter ved Bjørneggen, adkomst fra E14 i Meråker.

Overnatting: DNT-hytte, selvetjent utenom sesong

Pris: kr 290 / 450 (medL./ikke-medL.)

Sesong: Februar - april

Ha med: egen mat, sovepose, samt sikkerhetsutstyr som liggeunderlag, vindsekk, søkestang og spade. Husk DNT-nøkkel

Mer info: ut.no og dnt.no

følelsen av å ha vasket deg og skiftet til rene klær når du setter deg ned ved middagsbordet på turisthytta. Det finnes ingenting bedre.

Riktignok er vi selv kokker, og har fraktet middagen vår med over fjellet. Men selvgjort er velgjort, og hva kan vel passe bedre enn jegergryte med ytrefilet av egen elg denne kvelden?

Gull i munn. Ingenting smaker så godt som kokekaffen på en turisthytte mens morgensola skinner på fjellene i horisonten. Det er meldt snø, men det er høyst usikkert, og heldigvis slår ikke varslet til. Og når sola gjemmer seg bak et skydekke, blir det også lettere å gå. Ingen kladding under skiene, og vi kan dessuten gå i våre egne skispor i de partiene hvor vi dagen før måtte gå opp nye spor.

Et par gnagsårplastre senere hos dem av oss med nyinnkjøpt utstyr, nærmer vi oss parkeringsplassen på Bjørneggen. Det er mandag, og vi har vært de eneste i fjellet, et sjeldent privilegium. ☺

VI HAR EKSPERTISEN, RING OSS I DAG TLF.: 51 82 02 10 OG BESTILL DIN DRØMMEREISE!

H HURTIGRUTEN



VELG NORGESFERIE – NÅ KAMPANJEPRISER PÅ UTVALGTE AVGANGER

HURTIGRUTEN:

MARSCRUISE MED MS NORDKAPP
26. MARS..... **FRA KR 14 490,-**
(Hurtigruten, opprinnelig 18 490,-)

PÅSKECRUISE MED MS POLARLYS
8. APRIL..... **FRA KR 14 490,-**

PÅSKECRUISE MED TEMA HELSE & LIVSTIL, MS TROLLFJORD
10. APRIL..... **FRA KR 15 490,-**

VÅRTUR MED MS NORDKAPP
17. APRIL..... **FRA KR 14 490,-**

VÅRTUR MED MS TROLLFJORD
21. APRIL..... **FRA KR 14 490,-**

OPPLEV MIDNATTSOLEN MED MS NORDKAPP
31. MAI..... **FRA KR 17 990,-**

OPPLEV MIDNATTSOLEN MED MS POLARLYS
2. JUNI..... **FRA KR 18 990,-**

Fra-priser gjelder pr. person i innvendig dobbel lugar inkl. full pensjon 12 dager, Bergen-Kirkenes-Bergen. Kontakt oss for lugaralternativer, eller tilbud på andre datoer og/eller Hurtigruten Expeditions reiser.

BOOKING: 51 82 02 10
BOREALREISER.NO
reiser@boreal.no

BOREAL ADVENTURE



VI HAR EKSPERTISEN, RING OSS I DAG TLF.: 51 82 02 10 OG BESTILL DIN DRØMMEREISE!

H HAVILA KYSTRUTEN



VELG NORGESFERIE – NÅ KAMPANJEPRISER PÅ UTVALGTE AVGANGER

HAVILA:

STRIKKETUR MED HAVILA CAPELLA
1. APRIL..... **FRA KR 16 490,-**

VÅRTUR MED MS HAVILA CASTOR
29 APRIL..... **FRA KR 14 990,-**

VÅRTUR MED MS HAVILA CASTOR
10. MAI..... **FRA KR 14 490,-**

Fra-priser gjelder pr. person i innvendig dobbel lugar inkl. full pensjon 12 dager, Bergen-Kirkenes-Bergen. Kontakt oss for lugaralternativer og tilbud på andre datoer

Mer info på vår hjemmeside www.borealadventure.no

BOOKING: 51 82 02 10
BOREALREISER.NO
reiser@boreal.no

BOREAL ADVENTURE



Kjøp sokker som ikke strammer

A AMETRINE

- Svært slitesterk
- Kvalitetssokker i 20 år
- Små pakker leveres i postkassen

Ull Flex

Art. 115

249,-

for 2 like par
Sort, naturhvit



- Uten søm over tærne - viktig for diabetikere
- 80% myk kløfri merinoull
- Tynn og svært elastisk

Tynn ullsokk

Art. 113

449,-

for 5 like par
Hvit, grå, beige, sort



- Vår bestselger i ull
- 60% myk kløfri merinoull
- Sitter godt på foten
- Ekstrem slitestyrke

For 2 like par: 219,-

Ullfrotte 600

Art. 330

359,-

for 2 like par



- Tykk og varm
- 65% merinoull
- Klør ikke
- Frottert innvendig

Ullfrotte grå med antiskli, perfekt nattsokk, 2 par 498,- Art. 335

Arcopedico-sko

799,-

Modell New Sec



- "Strikkasko"
- Svært elastisk
- Lett og behagelig
- Str. 35-45
- Sort, blå, rød, beige

Bestill på ametrine.no

eller ring 72 48 16 67

Små pakker leveres i postkassen

SYDENFERIE

På tur med barnebarn

Har du nødvendige dokumenter i orden og følger lokale regler dit du drar, kan du få fantastiske opplevelser utenlands – også med barnebarn.

TEKST OG FOTO: TROND H. NEDREBØ

Kanariøyene oppleves i skrivende stund som ett av de mest sikre feriemålene. Øygruppa er prisgitt turistene, og gjør sitt ytterste for å unngå smitte.

Fire voksne og to mindreårige barn dro i slutten av november fra Gardermoen på all-inklusive chartertur til Lanzarote. Det ble en fantastisk opplevelse med mye god mat, sol, varme, bading og gjestmild velkomst. Vertskapet passet vaksomt på at vi brukte munnbind i matsalen og engangs plasthansker hver gang vi skulle forsyne oss fra velfylte fat med smakfulle retter til frokost, lunsj og kvelds.

Skjemaer og pass. Alle innreisende til Spania må fylle ut innreiseskjema, såkalt FCS-skjema (Sanitary Control Form), før ankomst til landet. Dette gjelder også for barn. Skjemaet fylles ut tidligst to dager, 48 timer, før innreise. Når skjemaet er fylt ut, får du ut et kontrollskjema med en QR-kode, som vises fram når du ankommer destinasjonen.

Alle reisende, også barn, skal ha pass. Ta også med deg det norske koronasertifikatet. Du kan oppleve at kontrollen sjekker deg for feber ved ankomst.

Underveis på den drøye fem timer lange fly-

fakta

Hva: Chartertur til Lanzarote, all inklusive, fire voksne og to mindreårige barn. Varighet: 8 dager

Reise: Drøye fem timers flytur, fra Gardermoen til Lanzarote flyhavn, like utenfor administrasjonssenteret Arrecife.

Pris: Flyreise, to leiligheter, transfer, all mat/drikke inkludert, totalpris ca. 50 000 kroner.

Sesong: Varmest og flest regnfrie dager i perioden mai-september. Behagelig temperatur i året ellers. Har minst 320 regnfrie dager i året.

Mer info: Sjekk med reiseoperatørene Ving og TUI

turen, ble barna engasjert med ulike spill på medbrakte iPad, klargjort i god tid før avreise. På en såpass lang flytur kan film på medbrakt bærbar PC eller lesestoff være tidtrøyte for voksne.

Familievennlig anlegg. Feriedagene ble tilbrakt på Playa Flamingo, et barne- og familievennlig anlegg på sørsiden av Lanzarote. Her disponerte vi to leiligheter vegg-i-vegg. Praktisk for barnebarna, som fritt og trygt kunne gå mellom foreldre og beste-foreldre.

Oppvarmede basseng sto til disposisjon dagen lang, mens sandstrand og saltvann var bare et par hundre meters gange unna.

Playa Flamingo ligger bare et par kilometer fra tettstedet Playa Blanca, som byr på yrende gateliv med forretninger og serveringssteder, med flott utsikt ut mot Atlanteren.

Langs hele kysten i området hvor vi bodde, var det anlagt gangveier, som ble brukt flittig av gående, joggende og syklende. Var du tidlig ute om morgenen, kunne du få med deg soloppgangen i horisonten med tilhørende vakkert lysspill på himmelen.

Opplev øya i leiebil. Leier du bil, får du en ekstra mulighet til å gjøre spennende oppdagelser i litt avstand fra oppholdssted. Lanzarote har i så måte

flere gode utfartsmål, blant annet grottene ved Los Hervideros på østkysten. Bølgene har gravd ut spektakulære grotter i vulkanmassene, og det er bygget godt sikrede gangstier slik at du kommer tett på bølger og grotter.

Det særegne vulkanske landskapet du kan oppleve flere steder på Lanzarote, er i seg selv verdt en biltur. Hvis du ønsker det, kan du med noen hundre meters gåtur ta et vulkankrater i nærmere øyesyn.

Hvis du kjører mer på måfå og av nysgjerrighet enn etter en klart definert reiserute, vil du helt sikkert underveis undre deg over hvor mennesker har valgt å bosette seg og hvordan de har klart å livnære seg. Ta deg tid til å stoppe ved koselige, små serveringssteder som måtte dukke opp, og kanskje det frister med kamelridning eller fjellsafari på motoriserte firehjulstrekkere.

Sol og bad! I byer og tettsteder på sør- og østsiden av Lanzarote er det lagt godt til rette for badeliv. Flotte sandstrender ut mot store havnebasseng skaper ro og stemning, og er vakre innslag i et ellers travelt bysentrum.

Blant perlene vi fant på vår rundtur, var Lanzarote Aquarium i Tegui. Det skapte stor begeistring hos de minste i reisefølget, men fascinerte også de voksne.

Vi nordmenn har etter hvert fått kontinentale vaner og blitt veldig internasjonale i matveien. Det spanske kjøkken er vi fortrolige med, og du er temmelig kresen i matveien om du ikke finner noe å meske deg med. Fra vår egen reiseblogg kan vi nevne den eksklusive fiskerestauranten i Marina Rubicon, hvor du hører og kjenner bølgene slå opp mot golvet mens du nyter god mat idet solen forsvinner i Atlanterhavets horisont. 🌅

🌃 **KVELDSSTEMNING:** Kveldsstemming i havnebyen Rubicon på sørkysten av Lanzarote.

🏊 **VARMT VANN:** Et stort basseng på hotellområdet i Playa Flamingo skapte idyll og glede for små og store.



KULTURHOTELL

Landsbyliv ved havet

Et av Rogalands mest besøkte steder er det unike hotellet i Sogndalstrand. Det består av elleve gamle trehus - og her brukes gata som lobby.

TEKST OG FOTO: SOLFRID SANDE

LADESTEDET: Rett utenfor ligger storhavet. Moloen tar av for bølgene som kommer innover. Mangel på skjærgård gjør det værhardt.





DET GODE LIV: – Luksus for oss er å ta vare på disse gamle byggene, stille og rolig, og skape en estetikk som er bra, sier Jan Oddvar og Eli som sammen har skapt et hotell utenom det vanlige.

Et unikt trehusmiljø i havgapet omringet av vakker natur, fiske, lokalhistorie og kunst møter besøkende på Sogndalstrand Kulturhotell, helt sør i Rogaland. Ekteparet Eli Laupstad Omdal og Jan Oddvar Omdal har gjort dette til et trekkplaster i regionen. De er ofte å se på jobb i gata, som er hotellets lobby.

– Vi ønsker gjestene velkommen med åpne armer, og de skal dra herfra med et smil om munnen, forteller Eli.

– Vi er blitt pensjonister, men skal ikke bli det. Vi skal heller gire opp, sier Jan Oddvar, som ikke har tenkt å hvile på laurbær, men gjøre som de alltid har gjort: Lage plass til flere gjester og nye opplevelser.

Idé fra Frankrike. Sogndalstrand har opplevd en enorm forvandling siden Eli og Jan Oddvar startet sin reise for over 25 år siden. Den gang var «Stranda» - på folkemunne - preget av forfall og den siste butikken lagt ned. Sammen med venner laget de sommerkafé i Krambua, en suksess som Eli ville fortsette. Vaffelmenyen ble utvidet med fiskesuppe, og siden er et hus blitt til elleve. Alt dette ble så til Sogndalstrand Kulturhotell.

– Eli er frankofil og lokket meg med på tur. Der fikk vi ideen, men jeg trodde ikke det ville kunne bli så stort som det har blitt, sier Jan Oddvar fornøyd.

– I Frankrike så vi at ting ikke trengte å være stort, ikke materiell luksus, men god mat i små landsbyer hvor de brukte de gamle husene, forteller Eli, som så muligheten til fransk landsbyliv på «Stranda».

Pittoreske trehus i en rolig og avslappende atmosfære, landsbyliv ved havet, ett av stedene i bevegelsen Cittaslow, hvor tanken er å skru ned tempoet og prioritere det gode liv.

Kulturmiljø tiltrekker. Det gamle ladestedet var et livlig samfunn fra seilskutetiden rundt 1660, og hadde sin storhetstid utover 1800-tallet med over 500 innbyggere. Da silda forsvant og industrialiseringen tok over, flyttet folk, og «Stranda» forfalt mer og mer.

Like etter at Eli og Jan Oddvar tok sats på sitt første hus, ble Sogndalstrand som landets første kulturmiljø fredet av Riksantikvaren. Der så de den kulturhistoriske verdien av det som er blitt kalt kystens Røros. Fredning var ikke med i planene til ekteparet, men de valgte å bruke den til sin fordel.

– Vi må bruke husene, ellers står de bare og

SKAPTE NYTT LIV: Etter at ekteparet satte fart på stedet, er det blitt 40 fastboende. Flere gallerier og suvenirbutikker er kommet til, og iveren etter å restaurere de gamle husene har økt betraktelig.





FIKSER: – Vi synes det er fint å rekruttere fra nabolaget, sier Jan Oddvar, her i samtale med Emil Sigurdson, som kommer fra Stranda og læres opp gjennom sommeren.



GATELIV: I det smale gateløpet møtes mange over en prat. Her var det en gang både tollstasjon, jordmor, lensmann og til og med et eget fengsel, som gir navn til hotellets pub samme sted.



NYDELIG: Krambua, kommunehuset, Folkvikhuset, Skredderhuset, Sjøbua er alle en del av hotellet.



KULTURHOTELL: Med kunstutstillinger og konserter året rundt er de en viktig del av kulturtilbudet lokalt.

forfaller, sier Jan Oddvar. Fredningen gir begrensninger, men ekteparet har klart å beholde ektetheten. Folk kommer langveisfra for å oppleve den særegne plassen, som har rundt 60 000 tusen besøkende årlig.

Et godt tospann. Da Jan Oddvar vokste opp litt lenger inne i bygda Hauge, var «Stranda» forbudt området for ham, farlig, rett ved havet og elva. Nå bor han og Eli selv i ett av de første husene i gata, og kan enkelt følge med når gjester er på vei.

Arbeidsdelingen er klar. Eli er i front og jobber i driften 24/7. Jan Oddvar har i nesten alle år pendlet ut i Nordsjøen. De lange friperiodene og pengene er blitt brukt på hotellet.

Eli som opprinnelig er fra Volda, møtte Jan Oddvar, en kjekk kar med cowboyboots på en dykkerfest på den tiden hun jobbet i Egersund. Hun er flasket opp med å jobbe mye, i en familie som drev forretninger, så det var naturlig at det første kaféprosjektet vokste videre.

– Å skape ligger i blodet mitt, men Jan Oddvar har de fleste ideene, sier Eli.

– Jeg har mange ideer, men de blir ikke til noe uten Eli og hennes arbeidskapasitet. Hun blåste liv i stedet, sier Jan Oddvar og smiler til kona.

– Vi er et godt tospann, svarer Eli.

Alle krefter i sving. Hele familien på begge sider har alltid stilt opp, og nå er datteren Anne Marthe i full drift på hotellet, mens sønnen har bosatt seg på Østlandet.

Paret har skapt 14 faste årsverk, og om sommeren tar de inn en gjeng ungdommer til høysesongen.

Med så mange gamle trehus følger det mye vedlikehold, som må gjøres om sommeren. Da tar Jan Oddvar med seg lokal skoleungdom for å male hus, luke og vanne planter eller koste i gata. Selv er han også ofte å finne i oppvasken på hotellet.

Personlig og ekte. Ekteparet er glad for at enda flere norske turister har funnet veien til Sogndalsstrand under pandemien, og håper den vanskelige tiden for næringen er forbi. Eli forteller om gjester som kjører landet rundt for å overnatte på de Historiske hotellene som Sogndalstrand Kulturhotell er en del av.

Middagsgjester får gjerne høre historien om hotellet, og om hvordan hun og Jan Oddvar møttes. Men da Eli en gang hoppet over den historien, fikk hun høre det. Den personlige historien har satt varige spor etter seg langt utover bygda. Nå planlegger paret et nytt bygg med flere rom på en tomt lenger oppe ved elva Sokna, som skal skape rom for enda flere gjester i gata på Stranda. ☘

fakta

Hva: Bo på unikt hotell på ladested fra seilskutetiden.

Sesong: Hotellet åpent hele året.

Pris: Ca. 1400 kroner for rom.

Opplevelser: Mange flotte muligheter for fot- og sykkelturner i nærområdet. Opplev storslått natur i Jøssingfjord, de gamle husene under fjellsiden Hellenen, laksefiske i Sokna, kystsafari og kulturhistorisk vandring i Sogndalstrand.

Reise: 3 mil sør for Egersund. Nærmeste flyplass, Stavanger lufthavn 10 mil.

Mer info: Sogndalstrand-kulturhotell.no og Magmageopark.no

AKTIV FERIE

Helt vannrett sykkelturn

Foretrekker du å trække avsted i et landskap uten demotiverende motbakker, er Nord-Europas flateste sykkelvei et artig alternativ.

TEKST OG FOTO: MAGNE REIGSTAD

Alle som har kjørt A7 sørover fra danskergrensen til feriemål nedover i Europa, har passert Kielkanalen. En smale stripe av vann skimtes i det du jager i hundre over Rader Hochbrücke i Schleswig-Holstein, men flere bør ta sjansen på å svinge av mot Rendsburg. Langs kanalen venter kjekke opplevelser for dem som liker ferie på to hjul.

Gammel snarvei. Kielkanalen er en europeisk hovedpulsåre i verdenshandelen, men vikingene - som var både krigere og kremmere, var de første som oppdaget denne snarveien fra Østersjøen til Nordsjøen. De slepte og seilte sine langskip med handelsvarer og krigsbytte tvers over det nordtyske flatlandet langs etter elvene Eider og Treene. Det kunne være farefullt å ta seg nord forbi danske Skagen.

Verdens lengste kanal for farkoster i størrelse XXL er også verdens mest trafikkerte. Nord-Ostsee - Kanal (NOK) er ikke så berømt som Panamakanalen og Suezkanalen, men er langt fredeligere. For en feriesyklister vil toppen av dramatikken antakelig være en punktering.

Ti smale mil. Du sykler sjelden alene langs kanalen, men det er god plass på begge sider. Vi trækker og rister unna kilometerne på grus- eller betong-

fakta

Hva: Sommerferie med egen bil og sykler på taket.

Reise: Sørover på motorvei fra Hirtshals/Frederikshavn ca. 5 timer med nødvendige stopp. Ferieleilighet én uke like utenfor Rendsburg sentrum. God og trygg sykkelparkering. Nordover via Seebüll og stopp på Emil Nolde Museum.

Pris: 1 uke på forsommeren fra NOK 3000 til NOK 5000.

Mer info:
Sykkelturer:
www.rendsburg.de,
www.mittelholstein.de/aktiv/radfahren/tagestouren.

Ferieleilighet:
hometogo.de, fewwo-direkt.de, tourist-paradise.com, vacation-apartments.com.

dekke, langs en smal uendelighet med vann på styrbord side og høyt gras på den andre. Du ruller forbi seilingsmerker og fyrlykter. Med jevne mellomrom finnes benker beregnet på skips-spottere og annet turfolk. Nyt medbrakt niste og en mangfoldig flåte av høyreiste containerskip, lave lektere og elegante seilbåter som har bekvemmelighetsflagg på hekken og verdenshavene som boltreplass.

Kanalen, som først kaltes keiser Wilhelm Kanal, begynner i vest i Brunsbüttel på nordsiden av Elbens munning og ender i øst i Holtenau like før Kiel. Derfor kalles den travle farleia også Kielkanalen, langt barn har mange navn. Vannveien måler 98,3 eller 98,6 kilometer, alt etter hvem som holder i målbåndet. Trafikken reguleres med sluser i begge ender.

En rekke broer gjør det enkelt å krysse kanalen for den som vil utforske begge sider av vannveien. I tillegg piler et dusin pendelferger mellom bredene.

Enorme fraktskip. I et normalår seiler rundt 30.000 skip gjennom NOK. Vestgående og østgående fartøy siger døgnet rundt forbi Brunsbüttel, en koselig og søvngig sluseby på vestsiden. Inntar du din sjømatlunsj på kaien, kan det fort skje at et svært fjell reiser seg bak stolryggen, for eksempel «Munich Maersk», 399,2 meter lang med plass til 20 568 fargeglade stålkasser.



De flytende kolossene har vokst til uvirkelige dimensjoner, et bilde på økende handel mellom land og kontinenter.

Tysk småbysjarm. Det er godt om overnatting i alle kategorier i dette området av det nordlige Tyskland. Let litt på nettet, det finnes flere alternativ enn de mest kjente utleiegigantene. Vi leide ene halvparten av et privat hus med sikker parkering utenfor i en rolig landsby. Det søndagsåpne bakeriet lå i gangavstand.

Rendsburg lå bare en behagelig sykkelturn unna. I sentrum av byen ligger en idyllisk park rikelig forsynt med skulpturer, et lærerikt jødisk museum og synagoge, mange nok småbutikker og spisesteder, et ukentlig marked på det store torget, operahus, parkeringshus og vel tilrettelagte plasser for bobiler. Og ikke minst uteserveringer med front mot verdens travleste kanal.

Byens undersjøiske sykkelturn med heis og rulletrapp er i seg selv en artig erfaring. Takket være denne tunnelen og småfergene er det enkelt for sykkelglade å lage seg en rundløype med og mot solen på begge sider av kanalen.

Følg skipene. Kanalen er yndet jaktmark for dem som er genuint interessert i skipsfart og skip. Smarte telefoner med en høvelig maritim app gjør det enkelt å følge bevegelsene til det eller de fartøy

du vil spotte. Tyskerne har dilla på det de kaller Traumschiff, Drømmenes skip – frekt oversatt, de digreste blant de flytende hotellene som i mange norske cruisehavner er nedgradert til både mareritt og miljøverstinger.

Det er lett å lage seg sin egen sykkelturn i dette området med egne eller leide sykler. Tyskerne merker løypene med tysk presisjon også langs den gamle Eiderkanal. Oppdaterte sykkelkart, vannflaske, pumpe og lappesaker er avgjørende for godt utbytte. ☺



☺ **LETTE TRÅKK:** Flatere tofelts sykkelvei enn dette er det vanskelig å forestille seg.

☺ **UNDERGANG:** Heis og rulletrapper tar unna syklende som krysser kanalen under vann, i seg selv en artig opplevelse.

BUSSTUR

Rundreise på historisk grunn

Balkanhalvøya med sine 550 000 kvadratkilometer og 53 millioner innbyggere er en stor region, og har mange historiske perler å by på. Bli med på en reise i Albania, Nord-Makedonia, Kosovo og Montenegro.

TEKST OG FOTO: ROLF BANGSEID

Flyplassen i Albanias hovedstad, Tirana, er oppkalt etter Nobelprisvinner Anjeze Gonxhe Bojaxhiu, bedre kjent som Mor Teresa. Hun var nonne av albansk herkomst, født i Skopje, i dagens Nord-Makedonia. Martyrenes gravplass ligger på en høyde ved hovedstaden. Her er 28 000 graver med falne fra andre verdenskrig. Enhver Hoxa, diktatoren som døde i 1985, lå begravet her, men ble flyttet i 1992. En 12 meter høy statue av en kvinneskikkelse symboliserer Albanias mor. Sali Shijaku, en kjent albansk kunstner, har laget en rekke utsmykninger i byen. Arbeidene hans kan ses i et galleri som betegnes som Balkans eldste hus, samt i Nasjonal-museet.

Krigsherjet. Albania var preget av kriger og utenlandsk herredømme i mange år. Det var illyriske stammer, romerne, osmanene og til slutt Hoxas regime. Han proklamerte Albania som den første ateistiske stat.

Georg Kastrioti Skanderbeg var leder for det albanske forsvaret mot det osmanske riket, rundt 1450. Det er reist et monument av ham på plassen

foran Nasjonalmuseet ved Skanderbegplassen.

Albania er blant de fattigste land i Europa. Med en gjennomsnittsinntekt på tre tusen norske kroner i måneden, er det lett å forstå at det er vanskelig å klare seg. De unge som studerer, reiser ofte utenlands. Etter endt utdanning får de jobber ute i Europa, og ofte sender de penger hjem til sine familier.

Verdensarv. Den historiske byen Berat kom med på Unescos verdensarvliste i 2008. Byen ligger flott til, omkranset av fjell, blant annet det 2400 meter høye Tomorrijellet. Bratte brosteinsgater fører oss opp til festningen som byr på glimrende utsikt. Den eldste festningsdelen er fra 300 år før Kristus. Byen er også kalt «Byen med de tusen vinduer». Elven Osum deler byen, hvor bydelene Mangalem og Gorica representerer hva slags religion som ble utøvet.

Fra Tirana gikk turen til Nord-Makedonia, på en over 2000 år gammel romersk hær- og handelsvei. Nord-Makedonia er noe mindre enn Albania og har rundt 2,2 millioner innbyggere, med Skopje som hovedstad. Der bor det ca. 700 000 innbyggere.



Underveis passerte vi Ohridsjøen, den sjuende største i Europa. I Galicica National Park besøkte vi klosteret St. Naum, bygget i år 905. Herfra kom det kyrilliske alfabetet. Naum var en bulgarsk forfatter og grunnlegger av en litterær skole. Han ble senere helgen i den ortodokse kirken.

By på påler. Det meget historiske området Beinbukten ligger på halvøya Gradiste. Allerede cirka 1200 år før Kristi fødsel fantes det et neolittisk samfunn (jordbruksfolk) her. De bygde husene på påler. Halvparten av de antatt 10 000 pålene er funnet.

I byen Ohrid med rundt 56 000 innbyggere finnes markeds plasser, kulturelle monumenter og en borg som kneiser over byen. Romerne bygget i det andre århundre det gamle amfiteatret med plass til 6000 tilskuere. Det er 365 kirker i denne byen med omegn. St. Sophia fra det 11. århundre er en basilika med interessante mosaikkmalier.

Kasteball. Nord-Makedonia har vært en kasteball mellom mange land. Josip Broz Tito klarte å binde de mange etniske grupperingene sammen i daværende Jugoslavia. Han ble født i byen



HOVEDSTADEN: Utsikt fra Martyrenes gravplass over Tirana, Albanias hovedstad.

KIRKEGANG: Det er 365 kirker i byen Ohrid med omegn - en for hver av årets dager.

📍 **VEL BEVART:** St. Naum kloster i Nord-Nord-Makedonia, opprinnelig bygget i 905.



📍 **BAK RATTET:** Artikkelforfatteren kjører traktor i vinfabrikken i Kallmet.



📍 Karlovac i Kroatia i 1892, og erklærte seg som statsjef på livstid fram til sin død i 1980.

På veien mot hovedstaden Skopje, stoppet vi ved nasjonalparken Mavrovo, som ligger på 1100 meter. Herfra kan du se landets høyeste fjell, Mt. Korab, som rager 2764 meter og er et Eldorado for skisport. Her er museet som viser glimt fra Mor Teresas liv. Utenfor er det reist en stor statue av henne. Motorveien til Skopje er oppkalt etter henne.

Byen har en variabel arkitektur der den ligger ved elven Vardar, som begynner helt nord i landet, er nesten 40 mil lang og renner ut i Egeerhavet i Hellas. Skopje ble utsatt for et voldsomt jordskjelv i 1963, klokka 17.17. Da stoppet klokka på den tidligere jernbanestasjonen. Skopje har vært bebodd siden 4000 år før vår tidsregning.

Åndelig sverd. Kosovo fikk sin selvstendighet i 2008, og er den yngste staten i Europa. Av landets nærmere to millioner innbyggere bor 325 000 av dem i hovedstaden Pristina. Både landet og hovedstaden har vært gjenstand for store politiske konflikter.

Det var gripende å gå i en gate hvor det var preget fotavtrykk med betegnelsen Ku jane og 1648. Hvert år arrangeres en marsj til minne om de 1648

som aldri vendte hjem. Serberen Slobodan Milošević førte en blodig krig og ble tiltalt for forbrytelser mot menneskeheten i Kosovo.

Det største klosteret på Balkan, Visoki Decani, ble grunnlagt i 1327. Her finner du 365 fresker, som er blant de mest bevarte i hele verden. Kjent motiv er Jesus med sverd, «det åndelige sverd», som er 28 meter fra gulv til tak.

Montenegro ble selvstendig i 2006, et ungt land med en brokete historie. Det er litt større enn Kosovo, men har bare ca. 650 000 innbyggere. Hovedstaden Podgorica har 150 000 innbyggere.

Ferieperle. Etter å ha passert fjellovergangen, kom vi til området hvor Montenegros lengste elv, den 78 kilometer lange Tara, renner. Den har Europas dypeste kløft, 1300 meter. Den lille byen Kolasin på 936 meter og med 3 000 innbyggere er et typisk rekreasjonssted og omsluttet av en større nasjonalpark, Biogradska Gora.

Den vakre Shkodersjøen er Balkans største innsjø, med grenser til Montenegro og Albania. Her er det ca. 270 fuglearter, og regnes som Europas største fuglereservat.

På vei sørover mot Tirana ser vi noen av de mest fruktbare områdene i Albania, godt egnet for olivendyrking og vinproduksjon. 🍷

fakta

Hva: Fra Tirana til Tito, en 1000 km lang bussreise gjennom Albania, Makedonia, Kosovo, og Montenegro.

Transport: Fra Norge med Austrian Airlines via Wien til Tirana, Albanias hovedstad.

Sesong: Fra april til oktober

Opplevelser: En kulturell og historisk reise gjennom et geografisk område som har vært preget av store omveltninger i tusen år. Tematikken er krig, historie og legender, men også verdensarv og slående landskap.

Pris: ca. 15 000 kroner for åtte dagers tur.

Mer info: tema-reiser.no

STORT REISEFØLGE: Monumentet «Lenge leve martyrene» i Tirana, med reisedeltakerne foran.



PÅ GAMLE PÅLER: Beninbukten på halvøya Gradiste i Nord-Nord-Makedonia. Husene ble bygd på 10 000 påler og bygget flere hundre år f.Kr.



Lager ENEstående god mat – til seg selv

Hvordan lage spennende, sunn og velsmakende mat når man bor alene? Anne Cathrine gikk selv i «ferdigmat-fella», men fant tilbake til matgleden da hun startet matblogg rettet mot en-persons husholdninger.

TEKST: BJØRNHILD FJELD FOTO: TORE FJELD

Etter et samlivsbrudd gikk Anne Cathrine Gulbrandsen i den samme «fella» som mange andre: Det ble mye ferdigmat og frossenpizza i den nybakte singel-tilværelsen. For hvorfor skulle hun bruke timesvis på kjøkkenet, for så å sluke resultatet på 5 minutter foran tv-en?

– Jeg har alltid vært glad i mat, og interessert i matlaging. Jeg bodde tidligere i Kristiansand, og jobbet som grafisk designer for en turoperatør. Jeg snakket mye om mat – så mye at kollegaen min foreslo at jeg måtte lage en matblogg, forteller hun.

Oppskrifter for én porsjon. Anne Cathrine bestemte seg derfor for å starte en blogg som tilbød oppskrifter og tips til de som bor alene og følgelig ofte må lage mat bare til seg selv.

– En venninne fortalte meg en gang at hun var «enestående», ikke singel. Som

medsøster med samme sivilstatus likte jeg uttrykket svært godt. Derav tittelen på bloggen.

Du skal ikke ha lest mange kokebøker og matblogger for å legge merke til at de aller fleste oppskriftene er beregnet på 4 porsjoner. Naturligvis kan man dele mengden ingredienser på fire – men ofte vil man da sitte igjen med ¾ av en ingrediens man ikke nødvendigvis får brukt til noe annet.

Alle oppskriftene på bloggen til Anne Cathrine er derfor beregnet på de som skal lage mat til kun 1 person.

– Da jeg startet bloggen for 11 år siden, var det et veldig givende prosjekt ved siden av jobben. Jeg er også interessert i fotografering, og det å ta bilder til bloggen ble en fin måte å få være kreativ, sier hun.

For fire år siden flyttet hun til Oslo, der hun fikk en jobb der hun blant annet jobber med mat og oppskrifter. Bloggen lever fortsatt – og hittil har


hun samlet over 700 oppskrifter og mattips for aleneboere.

– Jeg har laget alle rettene, tatt bilder av dem og spist dem. Noen oppskrifter er hentet fra andre, men tilpasset én porsjon – mens andre har jeg utviklet selv.

Det er mange ulike retter, fra middager til kaker, med det til felles at det er ting Anne Cathrine liker godt.

– Jeg er veldig glad i asiatiske og thai-inspirert mat, og så lager jeg mye marokkansk mat der det blant annet brukes kanel som krydder, forteller hun.

Flink til å planlegge. En ting mange synes er en utfordring med å lage mat til kun seg selv, er at de fleste råvarene kommer i store forpakninger. Dermed kan det lett bli mye matsvinn, fordi du ikke får brukt opp alt.

Anne Cathrine har lært seg å bli god til å planlegge både matinnkjøp og ikke minst oppbevaring av mat. 





“

Du trenger ikke å kjøpe dyre småpakninger selv om du bor alene.

Anne Cathrine Gulbrandsen

– Du trenger ikke å kjøpe dyre småpakninger selv om du bor alene. Trikket er at du fryser ned alt i enkeltporsjoner. Hvis jeg for eksempel kjøper en pakke med fem kyllingfileter, fryser jeg ned fire av dem pakket i hver sin pose. Sånn kan man gjøre med det meste av råvarer, tipser hun.

Det samme gjelder hvis hun lager flere porsjoner middag på én gang: Enten spiser hun restene til lunsj neste dag, eller så fryser hun det ned slik at hun har middag en annen dag.

– Folk trenger ikke å være så redd for rester. Det er mye mat som er like god dagen etter – eller som godt tåler å fryses.

For å få brukt opp alle råvarene, er det smart å ha en ukeplan over hva du skal lage til middag.

– Hvis jeg for eksempel har igjen en halv boks kokosmelk, lager jeg en annen rett der jeg kan bruke resten et par dager senere. Det er også viktig å lære seg litt om oppbevaring. Jeg drikker for eksempel ikke melk, men bruker melk

i kaffen. Tidligere kastet jeg mye melk fordi jeg satte den i kjøleskapsdøra, og den ble sur. Etter at jeg i stedet begynte å oppbevare melken på en hylle inne i selve kjøleskapet, holder den seg utrolig lenge, forteller Anne Cathrine, som oppfordrer til å bruke sansene i stedet for å se seg blind på «best før»-datoen.

Fortsatt like kjedelig... Én ting er matlagingen – har Anne Cathrine noen triks for å gjøre det mindre kjedelig å spise alene?

– Jeg har ikke det, dessverre. Det er ikke til å komme bort fra at det er ganske kjedelig å spise alene. Men jeg koser meg veldig med matlagingen, og det at jeg deler bilder og oppskrifter på bloggen gjør at jeg får delt matgleden med andre, sier hun.

En annen måte å dele matgleden på er at hun sammen med en venninne har en slags middagsklubb der de lager middag til hverandre annenhver gang. 🍷

👉 **MATGLEDE:** Anne Cathrine Gulbrandsen koser seg med selve matlagingen. Hun passer ofte på å lage så mye at hun kan fryse ned og ha til middag flere dager.

Tips til ENEstående matlaging

👉 Planlegg ukemeny og ukehandling slik at du får brukt opp alle råvarene.

👉 Ikke vær redd for rester – mange retter smaker like godt dagen etter.

👉 Lær deg riktig oppbevaring av ulike matvarer. Oppbevart riktig kan de holde seg mange dager ekstra.

👉 Bruk fryseren aktivt og frys ned i passe små porsjoner.

👉 Skaff deg et sett små kasseroller og former, tilpasset mindre porsjoner.

👉 Lag mat etter oppskrift der du måler opp mengdene slik at du unngår å lage altfor mye.

👉 Hvis du lager veldig store porsjoner, ikke baser deg på å spise rester hver dag i en uke. Frys heller ned så du har til middag senere. Det er viktig med et variert kosthold også for aleneboere!

👉 Ikke føl deg mislykket selv om du ikke lager full middag hver dag – knekkebrød er lov hvis det er det du orker den dagen.

Normal vannlatingsfunksjon

👉 Du trenger ikke fly på toalettet så ofte om natten

👉 5 til 7 toalettbesøk i døgnet er normalt for voksne

👉 Du har normalt trykk på urinstrålen

👉 Det drypper ikke etter at du er ferdig



MENNS VANNLATING FORANDRES MED ALDEREN

Tisser du hele tiden?

Hver fjerde mann over 50 år og nesten annenhver mann over 60 år, har en eller annen utfordring knyttet til prostata.

Nattissing, problemer med å urinere eller en følelse av at blæren aldri er helt tom dette er en naturlig del av aldringsprosessen for menn. Prostatakjertelen forandres og det kan påvirke urinstrømmen og presse på urinblæren.

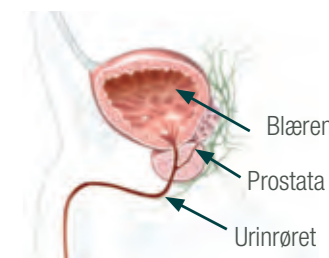
Er du ofte oppe om natten for å tisse, forstyrrer det nattesøvnen og du kan få et uregelmessig søvnmønster. Lite eller dårlig søvn kan lett påvirke energinivået, følelsen av opplagthet, ha innvirkning på arbeidskapasitet, konsentrasjon og humor.

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

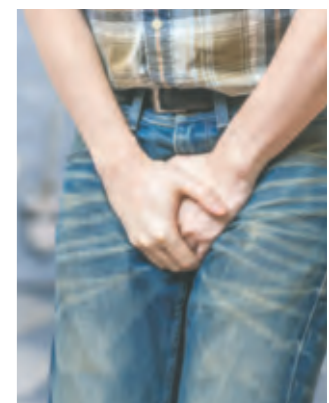
Sov om natten

- ikke bruk tiden på toalettet

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



Ved vannlatingsplager bør du oppsøke lege for å utelukke sykdom.



Prøv til halv pris

Nå får du 50% på første pakke på abonnement.

kr 199,-
(spar kr 200,-)
+ frakt kr 39,-



SMS:
SABALIX 10 TIL 2210
normal mobiltakst

WEB:
WWW.WELLVITA.NO

RING:
37 08 13 00
hverdager kl 8-16



wellvita®

Godt sexliv med hjelp fra naturen

Virizil er et produkt til menn, basert på planten ginseng. Ginseng fremmer potensen og gir mer energi og bedre utholdenhet.

Problemer med sexlivet er ikke uvanlig blant menn. Allerede fra 40 årene kan noen merke at det ikke lenger er som det pleide å være. Årsaken kan være synkende

testosteronnivå i blodet. Manglende sexlyst kan oppleves som et statustap og svekkelse av maskuliniteten. Menn vil gjerne leve et aktivt liv, også i sengen. Det handler om å beholde identiteten som MANN.

Virizil er inneholder bl.a. GINSENG, som kan fremme og forbedre ereksjon og bidra til å opprettholde energi og utholdenhet samt SINK som vedlikeholder et normalt testosteronnivå i blodet.



Kona merker at energien min er tilbake

– Min fysiske evne var ikke lenger slik den hadde vært. Jeg manglet ganske enkelt utholdenhet i forhold til det ekteskapelige "samlivet", forteller Finn Jorsal. – En annonse fra Wellvita fanget

oppmerksomheten min – spesielt dette med utholdenhet. Jeg bestilte en pakke umiddelbart, og det har jeg absolutt ikke angret på. Les mer på wellvita.no

Bestill nå!
50% RABATT på 1. pakke

kr 199,- + frakt kr 39,-
spar kr 200,-

TELEFON:
37 08 13 00
man-fre kl 8-16

SMS:
VIRIZIL 10 til 2210

WEB:
www.wellvita.no

wellvita®
Engenes 15, 4865 Åmli





FOTO: ANNE CATHRINE GULBRANDSEN

Pasta all'arrabiata

1 porsjon

Ingredienser:

1 fedd hvitløk, finhakket
0,5 rød chili, finhakket
1 ss extra virgin olivenolje
200 g tomat passata eller knuste tomater
0,25 ts salt
80-100 gram fullkornspasta (jerne Penne)
0,5 ss fersk bladpersille, finhakket
ca. 40 gram revet pecorino romano eller parmesanost

Slik gjør du:

1. Finhakk hvitløk og chili og surr forsiktig i olivenolje i noen minutter. Hvitløken skal så vidt begynne å få litt farge, men den må ikke bli svidd – det smaker ikke godt.
2. Hell over tomatene, rør om og kok opp. Smak til med salt og la sausen småkoke i ca. 20 minutter.
3. Kok pastaen i lettsaltet vann, til den er myk og god.

4. Rør halvparten av osten og finhakket bladpersille inn i tomatsoosen.

5. Hell av kokevannet på pastaen og bland sammen saus og pasta.

6. Topp med resten av osten og bladpersillen. Litt godt brød som tilbehør sørger for at ikke noe saus blir igjen.

Gresskarsuppe med rød curry

1 stor porsjon

Ingredienser:

Ca. 450 g gresskar med skall, delt i båter (350 g uten skall)
60 g gul løk, delt i båter (1 liten løk)
2 fedd hvitløk, delt i to
Rapsolje
1-1,5 ts rød curry paste (jeg bruker Santa Maria)
10 g fersk ingefær, revet
0,5 terning grønnsaksbuljong og 3 dl vann (eller grønnsakkraft)
1 dl kokosmelk
1 krml malt kanel (0,5-1 ml)
Salt og pepper
Ristede gresskarkjerner
Limeskall + limesaft (hvis ønskelig)
Frisk koriander eller bladpersille, finhakket

Slik gjør du:

Start med å bakte gresskar og løk i ovnen. Det gir en fin dybde i smaken på suppa, men det er ikke nødvendig. MEN: Dersom du ikke har tid eller ork kan grønnsakene kokes møre i gryta. Da er det viktig å huske å skrelle gresskaret først.

1. Sett ovnen på 200 grader. Del gresskaret i båter eller mindre biter. Jeg beholder gjerne skallet på fordi jeg synes det er enklere å få av når gresskaret er ferdig bakt. Det gjør også at det blir noe mindre svinn. Skrell løk og del i båter. Fjern skall og stilkfestet på hvitløksfeddene og del i to på langs. Gni gresskar, løk og hvitløk med solsikkeolje, og krydre lett med salt og pepper. Bak midt i ovnen til gresskaret er helt mørt (ca. 30-40 minutter).

2. Varm opp litt olje i en kasserolle på middels sterk varme. La curry paste og revet ingefær surre forsiktig i varmen noen minutter, til du kjenner de gode krydderduftene komme opp av gryta.

Mos gresskarkjøttet (ca. 350 g) med en gaffel før det has over i kasserollen sammen med den bakte løken og hvitløken. Hell over vann og ha i buljongterningen (eller bruk annen grønnsakkraft) og kok opp. Senk temperaturen og la alt koke i ca. 5 minutter.

3. Mens suppa koker, rist gresskarkjerner i en tørr stekepanne på relativt høy varme. Når frøene begynner å poppe er de ferdige. Avkjøl og sett til side. Bruk et zest-jern til å skrape tynne strimler limeskall. Finhakk koriander (eller bladpersille, om du liker det bedre).

4. Bruk stavmikser/blender til å kjøre suppa til en jevn og tykk puré. Rør inn kokosmelk og kok forsiktig opp på ny. Smak til med kanel, salt og pepper.

5. Server gresskarsuppen toppet med gresskarkjerner limeskall og friske urter, og gjerne med godt fersk brød til. Så er det bare å nyte hver eneste skje med den tykke, gode suppa!



tips:

Hvis du savner litt syrlig friskhet i smaken kan du tilsette en liten skvis med limesaft.



FOTO: ANNE CATHERINE CULBRANDSEN

Kremet kylling med estragon

1 porsjon

Ingredienser:

1 kyllingfilet eller 2-3 kyllinglårfileter
Salt og pepper
1 ts olivenolje + 1 ts smør
2 små sjalottløk, delt i 2
2 fedd hvitløk
0,5 dl kyllingbuljong
ca. 30 g kremost naturell, romtemperert
2 stilker fersk estragon
120 g småpoteter
100 g rosenkål
1 ts smør
0,25 sitron, saften av

Slik gjør du:

1. Forvarm ovnen til 200 grader og ta frem en ildfast form som du smører med litt olje. Eller du kan bruke en stekepanne som kan settes i ovnen.

2. Tørk kyllingfileten godt og skjær i to på midten slik at brystfileten blir jevnere i tykkelsen. Krydre med salt og pepper på begge sider.

3. Varm opp olje og smør i en stekepanne på middels sterk varme og brun kyllingen godt på begge sider, ca. 3-4 minutter totalt.

4. Rens sjalottløk og hvitløk og del i to. Brun sjalottløken et par minutter sammen med kyllingfileten i stekepannen.

5. Ha utblandet buljong, kremost og halvparten av estragonbladene i en høy, smal beholder. Bruk stavmikser til å kjøre det til en jevn blanding.

6. Hell sausen over i stekepannen og tilsett hvitløksfeddene. La sausen koke raskt opp under omrøring og smak til med salt og pepper. Synes du sausen er for tynn kan den tyknes med litt maisennajevning (bland sammen like deler kaldt vann og maisenna og rør inn i sausen).

7. Ha alt over i den ildfaste formen og dekk den med folie (eller dekk stekepannen med folie hvis du bruker det).

8. Sett formen på rist midt i ovnen i 20-30 minutter, til kyllingen er gjennomstekt. Tiden varierer etter hvor tykke filetene er.

9. I mellomtiden kan du koke poteter og rosenkål. Rosenkål er aller best når de så vidt er møre, så ikke kok disse for lenge. 3-4 minutter pleier være nok. Hell av kokevannet på potetene og rosenkålen og tilsett litt smør rett før servering. La det smelte og smør grønnsakene.

10. Sjekk om kyllingen er gjennomstekt ved å stikke den med en tynn pinne eller lignende. Når det pipler ut klar kraft, er maten klar. Skvis over litt sitronsaft, pynt med resten av estragonstilkene og nyyyyy!

Trenger du noen å snakke med?

Har du bekymringer? Noe du går og tenker på? Problemer du har lyst til å drøfte med andre? Kanskje du trenger noen som vil lytte til deg?

Ring Bekymringstelefonen – 94 85 60 04

Åpen alle hverdager klokken 09.00-17.00

Bekymringstelefonen driftes av Pensjonistforbundet. På telefonlinjen treffer du noen du kan snakke med, og som først og fremst kan lytte til dine bekymringer og spørsmål. Det er gratis å ringe, og telefonen er ikke bare for eldre, men også deres venner og familie. De som betjener telefonen er profesjonelle fagpersoner, som har full taushetsplikt.



Pensjonistforbundet



RIMELIG & GODT TIL HVERDAGS

De store selskapene må vi vente med, men det er fortsatt innafor å invitere noen middagsgjester. Kjøttkaker eller fiskegrateng på en onsdag er uansett hyggelig og et kjærkomment avbrekk.

Her er noen enkle og gode viner til hverdagsmaten:

AV SELJE LYNGSET, VINKELNER

HVITVIN	SIDER	RØDVIN	ALKOHOLFRI	
<p>Castigano Montemiso Offida Pecorino 2020 V.nr 10125901 Pris: 136,90 13%, Sukker: 5,6 g/l</p> <p>Regionen Marche i Italia er vakker med fjell, åslandskap og fruktbare daler. Kooperativet Cantina di Castigano har siden 1960-tallet laget vin på lokale druer, blant annet pecorino, som man tror har sin opprinnelse i området. Dette er en lett og frisk vin, med aromaer av moden frukt, epler, blomster og krydder. Den er saftig og aromatisk med fin syre, litt urter, epler og god lengde.</p> <p>👉 En rimelig og anvendelig vin som passer til alt fra fiskegrateng og pastasalater til pizza.</p> 	<p>Foucher Chardonnay 2020 V.nr 2096001 Pris: 122 12% Sukker: 4,2 g/l</p> <p>Loiredalen, med rette kalt Frankrikes hage, er kjent for sine mange slott, sitt fruktbare landskap og selvfølgelig for vin. Fra sånn omtrent midt i landet og helt ut til Atlanterhavskysten har det blitt laget vin langs Frankrikes lengste elv siden romertiden. Vinen er lys, gyllengul i fargen og lukter gjenkjennelig chardonnay med tydelig preg av epler, sitrus og litt fersken. Saftig og tiltalende munnfølelse og ok lengde.</p> <p>👉 Dette er en lett tilgjengelig vin - rett og slett en utmerket allrounder.</p> 	<p>Sprudlande Harding V.nr 12060201 Pris 175 7,5% Sukker 17 g/l</p> <p>Norsk sider har blitt veldig populært og utvalget i polhyllene er større enn noensinne. Med det kjølige klimaet og den lange vekstsesongen i Hardanger er det perfekte forhold for epletrærne. Unge Jan Ove Nes tok over etter bestefaren sin, som lærte ham å lage sider allerede da han var barn. I 2020 lanserte han sin første sider, en drikk med lekker, ravgul farge og duft av modne, sunne epler, krydder og epleskal. Sideren smaker forfriskende, har deilig struktur og er lett perlende.</p> <p>👉 Godt alene og selvsagt til fisk og skalldyr, men prøv den gjerne til grove pølser eller lyst kjøtt.</p> 	<p>Domaine de la Janasse 2020 V.nr 3241501 Pris: 159,90 13,5% Sukker < 3 g/l</p> <p>Elva Rhône har sitt utspring i Sveits og renner gjennom Frankrike og ut i Middelhavet og har gitt navn til en svært viktig vinregion. Regionen er delt i to og har store klimatiske forskjeller. Domaine de Janasse ligger i sør hvor det dyrkes et mangfold av druesorter og vinene stort sett er laget på drueblandinger. Denne krydrede og aromatiske rødvinen lukter modne mørke bær, urter og røde epler. Fyldig og fruktig på smak med fast frukt og fin lengde.</p> <p>👉 Vinen passer til alt fra kjøttkaker til kveldskos i vintermørket.</p> 	<p>Kjørbar Harding V.nr 13852702 Pris 76,40 Alkoholfri Sukker: 56,4 g/l</p> <p>Alkoholfri epleider med friske bobler gir den lille ekstra følelsen av hverdagsluksus. Sideren er laga på eple-sortene Aroma, Discovery og Karin Schneider (dansk eple-sort) og smaker deilig av sunne epler, urter og krydder. Kjørbar Harding har et mer komplekst aromabilde enn vanlig eplemost noe som gjør den så velegnet som matfølge.</p> <p>👉 Sideren er forfriskende alene, men passer ypperlig til alt fra tapas til blåskjell.</p> 



Du kan bli en digital senior

Vet du at det er enkelt å lære deg å bestille billetter på nett, betale regninger i banken og sette opp en videosamtale med barnebarna dine? Vil du lære mer om hvilke fantastiske muligheter det digitale samfunnet kan gi deg? Meld deg på kurs på en av våre datastuer.

Synes du ett eller flere av disse punktene er vanskelige å beherske? Kunne du tenke deg å lære mer? Føler du deg noen ganger utenfor i den teknologiske hverdagen?

På datastuene kan du lære mer om dette. Det finnes datastuer i hele landet. Der kan du få undervisning av seniorer som vet hva du trenger å lære deg. Du vil i et rolig tempo lære å bruke nettbrett, PC eller smarttelefon. Det koster bare 100 kroner å delta på datastuekurs.

Du kan delta på kurs på datastuen sammen med seks til tolv andre deltagere. Det avhenger av smittesituasjonen i kommunen og hvilke regler som gjelder for avstand.

Kurset er på 12 timer fordelt på 4 dager i 2 uker. Du kan lære å bruke smarttelefon, nettbrett eller PC.

Meld deg på nå!

Seniornett og Pensjonistforbundet har også mange andre datakurs der du kan lære mer i dybden om ulike temaer. Se mer på <https://seniornett.no> og <https://pensjonistforbundet.no>



Har du spørsmål om datastuekurs, ring Seniornett på telefon 22 42 96 26.



Pensjonistforbundet

Følgende datastuer starter med kurs i februar/mars og utover våren:

Datastue Drammen, påmelding telefon 973 23 420

Datastove Sandane, påmelding til telefon 917 61 962/921 20 505

Datastue Kristiansand, påmelding telefon 941 96 572

Datastue Arendal, påmelding telefon 900 16 105

Datastue Smøla, påmelding på telefon 482 42 792

Datastue Trondheim, påmelding på telefon 930 00 648/ 934 68 506

Datastue Balsfjord, påmelding på telefon 911 74 905/ 918 66 149

Datastue Røros, påmelding på telefon 928 43 261

Datastue Indre Østfold, påmelding på telefon 907 54 672

Datastove Sunnfjord, påmelding på telefon 908 46 244

Datastue Eid, påmelding på telefon 905 84 220

Datastue Hamar, påmelding på telefon 951 41 596

Datastue Larvik, påmelding på telefon 909 66 551

Datastue Sandnes, påmelding på telefon 916 19 338

Datastue Balestrand, påmelding på telefon 915 17 545

Datastue Leikanger, påmelding på telefon 915 17 545

Datastue Sogndal, påmelding på telefon 915 17 545

Fridtjof Nansen

TEKST:
TINE FALTIN
FOTO:
WIKIMEDIA COMMONS,
OSLO MUSEUM

privat

Han kunne slåss mot isbjørn og svømme mellom isflak, gjorde banebrytende forskning og reddet livet til titusener av flyktninger og sultrammede. Han ble også kjent for sine kvinnehistorier. Hvem var Fridtjof Nansen egentlig? Hvordan levde han sitt liv?

BERØMT: Fridtjof Nansen er en av Norges mest berømte personer gjennom tidene. Han var naturforsker, kunstner, diplomat, polarhelt og berømt for sitt internasjonale hjelpearbeid. På hjemmebane var helten ofte mer hjelpeløs.



Fridtjof Nansen er beskrevet som en slags eventyrskikkelse med alle de beste egenskapene et menneske kan ha. Samtidig var han en mann med en familie og et privatliv.

«Far hadde skarpe hjørner, og tiden gjorde dem ikke rundere.

Det lå nå en gang ikke for far å være rund», skrev datteren Liv Nansen Høyer i sin biografi om faren, publisert på 1950-tallet. I de nesten 20 biografiene som har kommet ut etterpå, er hun ikke blitt mot-sagt. «Han er rar og søt, når han vil», skrev barn-domsvenninnen, forfatter Nini Roll Anker.

Nesten adelig. Nansen ble født inn i eliten. Faren var advokat og drev med eiendoms- og formuesforvaltning. Moren var datter av major og baron Christian Frederik Vilhelm Wedel-Jarlsberg til Fornebo i Bærum. Å være en Nansen var nesten en sosial klasse i seg selv. Fra han kom til verden i 1861 på Store Frøen gård, der Frognerparken ligger i dag, lå det forventninger i luften. En Nansen viste ambisjoner, selvdisiplin, ubestikkelighet og viljestyrke. Broren ble advokat, som far. Fridtjof ble zoolog fordi det lot seg forene med friluftslivet. Det var i naturen han følte seg hjemme, aller helst med ski på beina.

Skigal doktor. Da han tok doktorgrad på slimålens nervesystem, 27 år gammel, var det nok skrivebordsarbeid. Fire dager etter disputasen i 1888 pakket han skiene og dro til sjøs for å bli den første til å krysse Grønland på ski. Ingen ville støtte den vågale zoologen i Norge, men da han i 1889 kom tilbake, var det ingen ende på jubelen. Nå mente de norske politikerne at det var «en æressag for vor nation» å utforske polarområdene. En hel nasjon begynte å se på snø og kulde som en venn i stedet for en fiende. Etter Grønland lå verden åpen.

Kjærlighet i skisporet. For Nansen var en skitur i Nordmarka året før vel så viktig. Da traff han Eva Sars. Den tre år eldre mezzosopranen var vakker, intelligent, litt rampete og like god på ski som ham. Få andre kvinner i Christiania kunne sette utfor fra Frognerseteren på ski med Fridtjof Nansen foran seg. Da han kom hjem fra Grønland gikk han rett på sak: «Vil du gifte deg med meg? Jeg må bare en tur oppom Nordpolen først». Slik fridde

han. Etter en smertefull start med en spontan-abort og en dødfødsel kom endelig datteren Liv. Da fikk han lov til å dra til Nordpolen. På vei mot ishavet gikk han på dekk og nynnet på sangene Eva pleide å synge. Inne i brevet fra den siste havnen i Russland la han en hel liten samling pressede blomster som han hadde plukket til henne fra den sibirske tundra.

Pregt av isen. Eva støttet Fram-ekspedisjonen helhjertet. Selv etter tre år uten livstegn, holdt hun fast ved at Fridtjof ville vende tilbake. Da han endelig dukket opp, ble ingenting som før. Hun fikk hjem en mann som var høyt oppe og langt nede, uforutsigbar, mutt, i sin egen verden. Årene i isødet hadde satt dypere spor enn noen utenfor hjemmets fire vegger kunne ane. Fridtjof forlangte dessuten å være «husgud», skriver Per Egil Hegge i sin Nansen-biografi «Bare én vilje». Det passet ikke Eva. Men forelskelsen fra skisporet holdt seg sterk. Hun satte ikke hardt mot hardt.

Kvinneglad. Det var ikke bare Eva som fant ekte-mannen attraktiv. Alle kvinner i Europa var forelsket i Fridtjof Nansen, mener forfatter og biograf Tor Bomann-Larsen. «Kvinnekjær» ble et ord man forbandt med polfareren. Eva kunne tåle å være hjemme med barn i årevis mens han var i isen, men sidesprangene hans tålte hun ikke. Da hun etter å ha født sønnen Kåre, fikk høre at ektemannen hadde vært på stevnemøte med gamlekjæresten Eva Engelhardt, toppet det seg.

I 1897 ble det offentlig kjent at paret var i krise. Nansen forsikret at det var Eva han elsket, og ble tilgitt: «10 ganger heller livet med deg, selv om det blir sorger, enn med noen av alle de andre hverdagsmennesker», skrev hun. I 1902 flyttet de inn på nybygde Polhøgda, en 55 mål stor eiendom i britisk godseierstil på Lysaker. Her skulle etter hvert fem barn vokse opp. Fra tårnet sitt, der kontoret lå, kunne Fridtjof se utover Oslofjorden. Noen kvelder ba han Eva på båttur. Han rodde, hun sang. Barna satt på land og nøt det.

Diplomat og kongevenn. I 1905 ble Nansen bedt om å forhandle med danske prins Carl om å ta over den norske tronen. Slik ble Nansen og den kommende kong Haakon nære venner. Da Norge året etter skulle sende ut sin første diplomat, falt igjen valget på Nansen. Fridtjof dro til London, mens



I TÅRNET: Nansen stengte seg ofte inn på kontoret i tårnet på Lysaker. Her skrev han bøker og herfra appellerte han til verden om å hjelpe flyktninger og sultrammede. I 1922 ble han tildelt Nobels fredspris.



FEMBARNSFAR: Nansen var lite hjemme. Da kona Eva døde, bare 48 år gammel, måtte eldstedatteren Liv være reservemor for søsknene.



NABOKVINNEN: Sigrun Munthe klarte å erobre polarheltens hjerte.

➔ Eva og barna ble igjen hjemme. I mai 1906 kom det brev fra Eva. Det var noe som hadde plaget henne gjennom lange tider. «Var du begyndt at bli lidt glad i fru Munthe?» Sigrun Munthe var naboen deres, gift med den 20 år eldre maleren Gerhard Munthe. Fridtjof og Sigrun hadde blitt sett sammen på ridetur og i byen da han var i Norge. Ryktene talte sant. Det ble nok et oppgjør.

Sorg på Polhøgda. Planen ble nå å samle familien i London. Slik skulle det ikke gå. En tilsynelatende ukomplisert lungebetennelse fikk fatal utgang for Eva. Fridtjof ilte hjem, men kom for sent. Da han åpnet døra til Polhøgda, lå sorgen over huset. Rundt ham sto barna i sjokk. Liv var 14 år, Kåre var ti, Immi (Irmelin) syv, Odd seks og Åsmund fire år. Moren deres var død, 48 år gammel. Hvordan trøster man barn som har det fryktelig vondt? Nansen visste ikke. Han ba 14 år gamle Liv være mor for sine søsken. Selv gikk han opp i tårnet.

Nedbrutt og humørsyk. Mens faren deres sørget i tårnværelset, trådte hushjelper, barnepiker, familie og venner til. Fridtjof mistet selv moren som 16-åring, og følte seg hjelpeløs. Han skulle senere selv kalle seg «en innesluttet egoist», og kritisere sin egen innsats som far. Nå var han satt ut av spill. Ingen hadde kommet så nær ham som Eva. Ifølge Liv endret faren seg til «en evig tordensky», innesluttet, humørsyk, gretten og glad om hverandre. Han var knapt sammen med dem, men hadde stor innflytelse over dem. «Mitt humør var avhengig av fars», skriver hun i biografien.

Barnas naturguide. Bare da de dro på fjellet eller var sammen med nærmeste familie, var han seg selv. I naturen ble Fridtjof Nansen sitt beste jeg. Han spikket seljefløyter til barna, hermet etter fuglene og kunne fortelle hva hver av dem het. Aller best hadde de det på gården Sørkjø, som han kjøpte sammen med Eva. Der kunne de gå på tur med smørbrød i kurven, fiske og jakte. Ved bålet siterte han gjerne Ibsen mens han rørte i kaffen med smør istedenfor fløte.

Hver høst kom barna seks-sju uker for seint på skolen fordi de hadde vært på jakt. De fikk likevel gode karakterer, inntil faren begynte å sjekke kunnskapene. Da ble han rasende. Lærerne forsvarte seg med at de ikke kunne gi Nansens barn

dårlige karakterer. Det endte med privatundervisning for å ta igjen det tapte.

Uhøflig i diskusjoner. På Polhøgda vanket landets fremste vitenskapsfolk og kunstnere. Liv lyttet til diskusjonene, men opplevde at faren ikke alltid holdt seg innenfor høflighetens grenser. «Da var det ikke fritt for at jeg tok parti for motparten», skriver hun. Hun mente at faren var slik når det gjaldt sak. Medmenneskelig var han annerledes. «Ikke alle forstod at han hadde et varmt hjerte».

Selv om de ofte var i konflikt, ble Liv sterkt knyttet til faren. Etter at Nansen hadde lest Shakespeare høyt for henne, tenkte hun: «Slik er jo far selv. Akkurat like sammensatt og underlig som Hamlet».

Spare, spare. Nansen kunne gjerne hjelpe slektninger, fattige kunstnere og andre som hadde det vanskelig. Hjemme skulle det spares. Nøysomheten hadde han med seg fra egen oppvekst. Avskyen for «luksus» ble et tilbakevendende tema. Utskeielser var det lite rom for, og teater var utelukket. Teaterluften var usunn for barn, mente Nansen. Bare da de ble større gikk det an. Barn måtte heller ikke lese Ibsen, særlig ikke «Gjengangere». Da kunne de ta skade på sin sjel.

Skulle en mann bli helstøpt, måtte han ikke sky tunge løft, og lære å gi avkall. Det nyttet ikke å komme hjem med middelmådige karakterer eller hengi seg til overflatisk selskapelighet. Slikt kunne man gå til grunne av. «Jeg hadde alltid dårlig samvittighet», sa Odd siden. Døtrene var det ikke så farlig med. Så lenge de fikk barn, var alt vel. Alle kvinner burde ha barn. Alt annet, kvinnesak, stemmerett og likestilling med mannen, var surrogater og narrestreker.

Sigrun på nytt. Etter 1910 ble stemningen lettere på Polhøgda. En av grunnene var at Nansen i det skjulte hadde gjenopptatt forholdet til Sigrun Munthe, forteller Harald Dag Jølle i sin ferske Nansen-biografi «Utfordreren». Jølle gir et usminnet bilde av polarhelten, og forteller at Nansen på denne tiden også hadde et forhold til kona til den britiske polfaren Robert F. Scott, som forulykket i kappløpet med Amundsen mot Sørpolen. Hjemme røpet Nansen ingen ting om sitt intime liv. «På dette området var denne modige mann sky og unnavikende - ikke minst overfor sine barn» skriver Liv. At faren var utro mot moren og holdt forholdet

ENKEMANN: Fridtjof Nansen sørget tungt da kona Eva døde. Han hadde selv mistet moren i ungdommen, men klarte ikke å trøste barna da deres mor døde. Senere kritiserte han sin egen innsats som far.



til Sigrun hemmelig når «alle andre visste», skapte bitterhet, særlig hos Odd. Han var også «sjalu på verden» i oppveksten. Det var urettferdig at verdens problemer skulle ta farens oppmerksomhet vekk fra barna.

Nytt dødsfall. Yngstemann Åsmund var født med cerebral parese. Hele familien forgudet den lille gutten, den snilleste av dem alle. Før jul 1912 fikk Åsmund høy feber og våren 1913 døde han av tuberkuløs hjernebetennelse, bare ni år gammel. «Nansen ble liggende over bordet på barnerommet. Han gråt og var utrøstelig», skriver Jølle i sin biografi. Sorgen slapp ikke tak. To år etter dødsfallet skrev Nansen i dagboka: «Hadde det bare vært meg». Da kunne «du ha levet og vist verden hva et godt menneske er. Men du og Eva skulle gå, og jeg som var minst skapt for livet blir igjen enda».

Gift igjen. Jølle antyder at Nansen delvis påtok seg oppdraget som diplomat i 1905 for å komme vekk fra trekantdramaet på Lysaker. Kanskje var det slik. Sigrun skal ha truet med selvmord dersom ikke Fridtjof forlot kona, en skandale var under oppseiling. Jølle kaller forholdet mellom Fridtjof og Sigrun «intest og komplisert». I 1911 ble de elskere på nytt, i det skjulte. Sju år senere ble Sigrun skilt fra Munthe. Året etter, rett før jul 1919, giftet de seg. Barna fikk nyheten samme dag.

Nygift og frustrert. Fridtjof var 58 år, Sigrun 50. Hun så fram til roligere år og gledet seg til å bli frue på Polhøgda, men ble skuffet. «Overalt var det bøker, alle rom var preget hans arbeider. Selv den minste stua som skulle vært Sigruns, var i bruk», skrev forfatter Ninni Roll Anker i sin dagbok. «Ingen turte å flytte på en eneste bok i kaoset. Nansen visste hvor alt var, og det kunne jo stå et telefonnummer notert på den».

Sigruns trøst ble hunden og hagen. Liv mente problemet var at faren aldri ble sagt imot, at han egentlig var snill, men «bare i de store spørsmålene, ikke de små». Nini Roll Anker mente at Sigrun led. Etter en middag skrev hun: «Han så bunnløst trist ut; hun hard, på vakt, nesten ond i øynene når hun så på han». Det kan ha vært en vanskelig kveld. Nansens brev til Sigrun fra reisene sine på samme tid gir et mer nyansert bilde. De starter med «kjære elskede Sigrun», og er fulle av lengsel etter å komme hjem.

Verdens hjelper. Også Sigrun så lite til ektemannen. Fra våren 1921 var Nansen opptatt med verdensomspennende hjelpeaksjoner til krigsfanger, flyktninger og sultrammede. Han jobbet uten lønn, reiste på tredje klasse på toget, bodde på billige kvistværelser, men ble likevel beskyldt for å sko seg på jobben. Han besøkte russiske landsbyer der lik lå halvspist av hunder, og barna var så utsultede at de ikke kunne røre seg. Likevel nektet politikere i vest å hjelpe. Nansen var rystet. «Vil dere tillate at 20 millioner mennesker lider hungersnøden?», appellerte han, før døve ører. Mange ville heller se folk dø enn å støtte det kommuniststyrte Sovjetunionen. «Nestekjærligheten synes å være flyktet fra jordens overflate», skrev han. I 1922 ble han belønnet med Nobels fredspris.

Brennhet kjærlighet. Senvinteren 1929 skrev Fridtjof til Sigrun at han lengtet etter å ligge i sengen hennes. Snart var han hjemme igjen i Norge. Før avreisen til Norge ble Nansen intervjuet av journalisten Brenda Ueland, en 37 år gammel norskættet skilt småbarnsmor - og Nansenbeundrer. Forelskelsen traff dem begge med voldsom kraft. I noen få dager dyrket de hverandre før han reiste hjem. Så startet en intens korrespondanse. Til den 30 år yngre kvinnen brettet Nansen ut livet sitt. Han fortalte om prestefrua han bodde hos som student i Bergen og debuterte seksuelt med, bak prestens rygg. Han fortalt om polhavet, barna, Eva og hvordan han hadde ødelagt ekteskapet. Sidesprangene, forklarte han, skjedde fordi han var drevet av den samme erobringstrang overfor kvinner og nytt land. Han bare måtte utforske.

Drømmen om ny start. Med Brenda klaffet alt. Han ville gifte seg og ha barn med henne, han sendte nakenbilder av seg selv og ba om bilder i retur. Uten dårlig samvittighet overfor Sigrun. Han mente det kunne være moralsk akseptabelt å ha forhold parallelt. Et ulykkelig ekteskap kunne være en grunn, manglende libido en annen. Brevene undertegnet han med «din ensomme viking Fridtjof».

Men han var blitt 68 år gammel. Våren 1930 fikk han et mindre hjerteinfarkt og ble sengeliggende. 13. mai var han så bra at han ville sitte på terrassen. Plutselig falt hodet hans framover og han sank sammen i stolen. Fridtjof Nansen var død. ❄



DRØMMEKVINNEN. Eva var ikke bare en dyktig sangerinne. Hun var kjapp i replikken, intelligent og like god på ski som han. Fridtjof falt pladask. Her i tidsriktige skiantrekk.

Fakta

Fritjof Nansen
(1861–1930)

➤ Naturforsker, polar-ekspedisjonsleder, forfatter og kunstner, diplomat og filantrop. Professor i zoologi og i oceanografi.

➤ En av Norges mest allsidige, internasjonalt berømte og mest dekorerte nordmenn gjennom tidene.

➤ Gift med Eva Sars i 1889–1907. De fikk fem barn. Gift med Sigrun Munthe fra 1919.

➤ Gjennombrudd i 1889 som verdens første på ski over Grønland. Ledet Fram-ekspedisjonen fra 1893–1896. Nansens lengste ekspedisjon. Fikk stor nasjonal og internasjonal oppmerksomhet.

➤ Norges første diplomat i London. Senere norsk forhandlingsleder en rekke ganger.

➤ Fra 1920 medlem av den norske delegasjon til Folkeforbundet. Kjent for sin innsats for krigsfanger, sultrammede og flyktninger. Sto bak Nansen-pakkene og det såkalte Nansen-passet, godkjent i over 50 land.

➤ Tildelt Nobels fredspris i 1922.

KILDER: STORE NORSKE LEKSIKON, WIKIPEDIA, NANSEN-BIOGRAFIER

Dag Aasbø Travel er et familieeid reiseselskap. Vi arrangerer turer i Norge, Europa og ellers i verden. Selskapet ble etablert i 1983, men vi har drevet turvirksomhet i 3 generasjoner siden 1930-tallet. På våre turer i samarbeid med Pensjonistforbundet har vi inkludert transport, mat, opphold, opplevelser og reiseleder. Velkommen på tur!

VÅRSTEMNING PÅ CRUISE

Medlemstur avreise 1. april 2022 - 8 dager

MEMLEMS-
PRIS
7 990,-
PER PERSON

Bli med og få litt vårstemning på et deilig Middelhavscruise.

La deg imponere av det flotte cruiseskipet, nyt levende musikk, kos deg med god mat i restaurantene og nyt utsikten over havet når vi seiler fra by til by. Vi besøker spennende havner og starter med Marseille i Frankrike, før vi fortsetter til Syracuse på Sicilia, og Taranto i Puglia før vi seiler gjennom Messinastredet og ender opp i Civitavecchia ved Roma.

Prisen inkluderer: *All fly- og busstransport *1 overnatting før cruiset med frokost *6 netters cruise i innvendig lugar med alle måltider *Reiseleder med på hele turen **Tillegg som må betales om bord av alle:** €60 i service charge **Tillegg:** *Enkeltrom kr. 2 800,- *Andre lugartyper, utflukter og drikke På denne turen er det oppmøte senest kl. 10,00 på Oslo Lufthavn Gardermoen.

VÅRDAGER PÅ GOTLAND

Medlemstur avreise 29. april 2022 - 5 dager

MEMLEMS-
PRIS
6 290,-
PER PERSON

Bli med på busstur til Gotland som vi finner halvveis mellom Sverige og Finland.

Med sin strategiske beliggenhet har dansker, tyskere og russere slåss for å innta øya og fremfor alt hovedstaden Visby. Derfor bygde innbyggerne i sin tid en mur rundt middelalderbyen som gjør det til en opplevelse for besøkende. Gotland ble svensk i 1679, men har et eget språk og en egen kultur. Naturen, lyset og byene er annerledes enn på fastlandet. Alt er i nærheten på Gotland; havet, strendene, kroene og hotellene.

Prisen inkluderer: *All buss- & fergetransport *4 overnattinger i delt dobbeltrom *4 frokoster *2 enkle busslunsjer *2 middager *Flere spennende utflukter *Reiseleder med på hele turen **Tillegg:** *Enkeltrom kr. 0,- (20% av alle rom) *Enkeltrom kr. 1 600,- (enkeltrom utover 20%) På denne turen er det avreise fra Oslo Lufthavn Gardermoen kl.09,45 & Oslo S 10:40.

LOFOTEN -ENESTÅENDE NATUR!

Medlemstur avreise 26. mai 2022 - 5 dager

MEMLEMS-
PRIS
8 490,-
PER PERSON

Bli med til Lofoten - kanskje Norges vakreste landsdel?

Denne fantastiske destinasjonen gir oss assosiasjoner til det barske og værharde. I år gir vi dere en mulighet til å oppleve denne delen av landet, som kanskje er ukjent for mange. Turen går fra åpne landskap med skogkledde lier til ramsalt sjøsprøyt, bratte fjell som stuper ned i havet, og vakre fiskevær i idylliske Lofoten. Denne naturopplevelsen bør alle kunne seg minst en gang i livet!

Prisen inkluderer: *All fly- og busstransport *4 overnattinger i delt dobbeltrom *4 frokoster *1 lunsj *2 middager *Alle utflukter som beskrevet *Reiseleder med på hele turen **Tillegg:** *Enkeltrom kr. 0,- (20% av alle rom) *Enkeltrom kr. 2 180,- (enkeltrom utover 20%) **Rabatt:** *Reise uten fly kr. 1 100,- På denne turen er det oppmøte senest kl. 11,30 på Oslo Lufthavn Gardermoen.

STOCKHOLM & ALLSANG PÅ SKANSEN

Medlemstur avreise 18. juli 2022 - 5 dager

MEMLEMS-
PRIS
5 590,-
PER PERSON

Stockholm er virkelig en av verdens vakreste hovedsteder!

Byen ligger fordelt på 14 øyer og bindes sammen av 57 broer. Arkitekturen, moderne design, frisk luft og nærheten til havet setter alt sitt preg på byen. Med sin 750 år lange historie og rike kulturliv, tilbyr Stockholm et rikt utvalg av museer og attraksjoner. Opplev de koselige smågatene i Gamla stan, gå opp i tårnet på rådhuset og nyt utsikten over byen - og ikke minst - bli med oss på en båttur i den vakre skjærgården.

Prisen inkluderer: *All busstransport *4 overnattinger i delt dobbeltrom *4 frokoster *2 middager *Alle utflukter og innganger som beskrevet *Reiseleder med på hele turen **Tillegg:** *Enkeltrom kr. 0,- (20% av alle rom) *Enkeltrom kr. 1 240,- (enkeltrom utover 20%) På denne turen er det avreise fra Oslo Lufthavn Gardermoen kl.09,30 & Oslo S 10:15.

Overnatting, transport, mat, reiseleder, opplevelser & nye reisefølle inkludert!

WWW.DAGAASBO.NO/PF ☎ 37 15 70 31



kultur

Teater / musikk / finn en venn / kryssord / sudoku

MINIINTERVJUET

BROBYGGEREN

Erik Hillestad (70), leder i Kirkelig Kulturverksted og Kulturkirken Jakob, er slått til ridder av 1. klasse av Den Kongelige Norske St. Olavs Orden for sitt arbeid med å bygge bro mellom kirke og kunst.

1 Hva er det du vil? – Jeg vil sørge for at kirken er sånn at jeg kan overleve i den selv. Da tror jeg flere kan det. Hver generasjon må gjenerobre tilhørigheten og troen på kirken. I mitt liv omfatter dette også internasjonalt arbeid for solidaritet. Jeg prøver å se og støtte kunstnere fra land som har store utfordringer med ytringsfrihet, korrupsjon og fattigdom.

2 Hva drømmer du om for fremtiden? At folk i hverdagen kan oppleve en himmel over livet, og at det skal bli lettere for oss alle å gi større rom til de vakre fortellingene i Bibelen, spesielt i de fire evangeliene. Så har jeg en stor drøm om at rettferdighet skal styrkes flere steder på jorden. Konkret dreier det seg om at to iranske søstre, som jeg har produsert musikk for i snart 20 år, skal få synge solo i Iran.

3 Hva er du mest takknemlig for? Tillit. Som har blitt vist meg fra alle de flotte artistene jeg har jobbet med, og musikerne, og kunstnere av forskjellig slag. Og jeg er takknemlig for de ansatte, som har sluttet varmt og helhjertet opp om alt dette arbeidet. Jeg er også takknemlig til de fire barna våre og særlig til min kone, som har skjært prosjektet mitt og stilt opp masse.

4 Hvor finner du inspirasjon til å skrive? Først og fremst i møte med mennesker og deres fortellinger. Og i musikken jeg skriver tekster til. Men også i bøker, artikler, på reiser og i naturopplevelser. Det bør mye inspirasjon i gnisningsflaten mellom den livsanskuelsen jeg gjennom et langt liv har utviklet, og overraskende møter med folk som utfordrer fordommene mine.



jubileum

THE FANTOMES I FARTA

En guttegjeng fra Fauske lot seg inspirere av Radio Lux, Cliff Richard og The Shadows på 1960-tallet. Bandet de dannet, holder fortsatt koken, 60 år etter!

TEKST: TROND HALVARD NEDREBØ

Lørdag 5. februar byr «gutta» i The Fantomes på konsert i Fauske kino. Shadows-musikken vil dominere også denne gangen, slik det var i starten for snart 60 år siden. Temaet er «Back to the sixties», og det er lagt opp til en skikkelig mimrekveld. Rykter forteller om andre

grupper som vil hilse og hylle jublanten. Ønsket om et rent dansearrangement måtte dessverre skrinlegges denne gangen. – De som følger oss trofast, har i likhet med «gutta i bandet» blitt eldre, og konsumerer ikke like store mengder alkohol nå som i yngre år. Dermed går det ut over fortjenesten til aktuelle



FANTOMENE: Ett av de siste offisielle bildene som er tatt av «The Fantomes», fra venstre Vidar Steigen, Svein Erik Olsen, Nils Ole Steinbakk og Willy Nilsen.

etablissement. Vi «drekke» nu rett og slett for lite, sier en lattermild Marianne Sakariassen, som trår til som vokalist når The Fantomes opptrer.

Skiftet navn. Det var hard konkurranse med andre band da forløperen til «The Fantomes» så dagens lys. Gutta brukte alle oppsparte midler og konfirmasjonspenger for å fremskaffe Shadows-lyden.

Under navnet «Weavers» hadde Vidar Steigen, Willy Nilsen, Svein Erik Olsen og Nils Ole Steinbakk sin første offisielle opptreden i Åndsvika grendehus i Sørfold - nabokommunen til Fauske.

Bandet endret raskt navn til «The Fantomes». Gruppen hadde opptredener fra Mo i Rana til Hamarøy, men for det meste i Indre Salten. Med egen bandbil, en Bedford varevogn med skyvedører, turnerte gutta selv om ingen av dem hadde sertifikat. En brakke fra krigen ble omgjort til klubblokale, fikk det eksotiske



navnet Flamingo og ble fast tilholds- og spillested for bandet.

29 års opphold. Da medlemmer av gruppa ble involvert i ei alvorlig trafikkulykke i 1965, ble det bråstopp. Det skulle ta 29 år før de ble gjenforent. I denne perioden hadde medlemmene flyttet hvert til sitt, bodde langt fra hverandre, gamle Shadows-plater var borte og gitarer og annet bandutstyr solgt unna.

– Tilfeldig hørte jeg et radiointervju med en kar som hadde Norges største private plate-samling. Jeg tok kontakt og fikk kopier av de melodiene vi tidligere hadde spilt. De andre bandmedlemmene ble kontaktet, og

det viste seg å være interesse for et comeback. Under utflytterfesten i Fauske i juli 1994 hadde vi vår første opptreden på nærmere 30 år. Det ble suksess og en stor opplevelse. I de siste årene har vi hatt jevnlig opptredener, forteller Vidar Steigen.

Appellerer. Det er flere gode grunner til at vi fortsatt holder sammen, ifølge Steigen. Shadows-musikken har fortsatt appell hos et publikum i alle aldre, men viktigst av alt er kameratskapet som blir ivaretatt gjennom felles musikkinteresse.

– Flere av oss var engasjert i gutte- og hornmusikk, men

COMEBACK: Stor stemning da «The Fantomes» opptrådte i lokalet Fagers i Fauske i februar 2014. Fra venstre Svein Erik Olsen, Nils Ole Steinbakk, Vidar Steigen og Willy Nilsen. Helt ti som for anledningen supplerte bandet på kompgitar.

“
Nils Ole var så ung da han ble med i bandet at han måtte lures inn for å kunne spille på festene.

Vidar Steigen

Jubileum



FOTO: FOTOGRAF HOLST, FAUSKE

UNGE OG LOVENDE: Her er 1964-utgaven av «The Fantomes», fra venstre Vidar Steigen (bassgitar), Nils Ole Steinbakk (slagverk), Svein Erik Olsen (sologitar) og Willy Nilsen (rytmegitar).

ble veldig nysgjerrig på Radio Lux, Cliff Richard og Shadows-musikken. Jeg og Willy spilte litt gitar og fant ut at vi skulle starte band, men trengte en sologitarist. Etter litt dukket Svein Erik Olsen opp og deretter fikk vi med Nils Ole Steinbakk, som hadde eget slagverk, forteller Steigen.

«**Huset får på havet**». En gang bandet spilte til dans ytterst i sjøkanten i Breivika, ble det avbrutt midt i spillinga. Ansvarlig for danselokalet stormet opp på scenen og ropte at bandet måtte slutte straks «for elles får huset på havet».

– Jenka-takten var nemlig nær ved å knekke pilarene under

lokalet, forteller Vidar Steigen, som også har en historie om Nils Ole Steinbakk, som en gang skulle være med sin mor til Bodø. Hun skulle dit for å kjøpe kåpe.

– Da de kom hjem, hadde Nils Ole fått slagverk, men moren var fortsatt uten kåpe. Nils Ole var dessuten så ung da han ble med i bandet at han måtte lures inn for å kunne spille på festene.

– Det er unikt og godt gjort at vi etter 60 år er samme besetningen. Vi va no' litt småtullat, men hadde det gøy sammen, sier Willy og Vidar. De minnes flere fester hvor pausene ble særdeles korte fordi musikken måtte i gang igjen for å stagge slåsskjemper. 🎸

“
Jenka-takten var nemlig nær ved å knekke pilarene under lokalet.

Vidar Steigen



SYNSUNDERSØKELSE

395 kr

WWW.SYNSAM.NO

VELKOMMEN TIL ET TRYGT BESØK

Optikeren har en viktig samfunnsfunksjon og hjelper folk med sitt syn og øyehelse. Etter råd fra helsmyndighetene tar Synsam kontinuerlig tiltak for å hindre spredning av koronaviruset Covid-19. Vi gjør dette for deg som kunde, og for våre medarbeideres trygghet.



Scan QR koden med mobilkamera eller besøk [synsam.no](https://www.synsam.no) for å bestille.

teater



HUMOR OG OMSORG

I Lillehammer og Øyer Seniorteater har de humor og omsorg for hverandre. Høreapparat er mer vanlig enn uvanlig, og replikkene sitter ikke med en gang.

TEKST: MERETE SILLESEN FOTO: MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN

Jeg kjente gleden våkne til liv igjen da vi endelig kunne samles til teaterøvelser etter koronarestriksjonene, sier Anne Gunn Neremo (80). Hun begynte i Lillehammer og Øyer seniorteater for ti år siden, og fullroser den flotte gjengen. De andre skuespillerne er enige. Den ukentlige

øvelsen er ukas høydepunkt for mange.

Mellom øvelsene trener de på replikkene hjemme. Anne Gunn har bakgrunn fra reiseliv og fikk vite om seniorteateret gjennom en lapp på biblioteket.

– Jeg synes det har begynt å gå litt tregere de siste to årene, jeg har begynt å glemme litt

mer, sier Anne Gunn, nesten litt undrende.

– Du klarer deg veldig godt, og får jo ofte ungpikeroller, roser Berit Louise Eskerud (75).

– Alder er ingen hindring for å spille roller i alle aldersgrupper.

Primus motor. Berit er Seniorteaterets leder og beskrives

som en krumtapp, et unikum som gjør alt, bortsett fra å stå på scenen. Likevel må hun kunne flyten i alle replikkene. Alt er skrevet ned, og Berit følger skuespillerne fra en stol under scenen. Hun er sufflør, og forteller smilende at hun ikke er en hviskende sufflør, det nytter ikke i et seniorteater.

PS!

Historiker og forfatter Arvid Petterson fikk i desember Kongens fortjenstmedalje. Han får prisen blant annet for sitt mangeårige kulturarbeid og for sin innsats med å formidle glemt historie fra Finnmark.

TIDSTYPISK: En scene fra «Huskestue på Busmoen». De 17 aktive medlemmene i seniorteateret har det gøy på scenen, men spiller likevel seriøst. Det går med mange timer hjemme til å øve inn replikker.

Berit er lærer og tidligere rektor, og var dermed godt vant med å organisere og holde i mange tråder da hun begynte i teateret i 2014. Hun forteller at det nå er 17 aktive medlemmer, litt flere kvinner enn menn. Det kreves ingen teatererfaring for å delta, her er det folk med helt ulike bakgrunn.

Seniorteateret ble opprettet i 2008 som et direkte resultat av at kommunene fikk tildelt midler fra «Den kulturelle spaserstokken» og mulighet til å lønne profesjonell instruktør.

– Intensjonen er å fremføre et stykke hvert år, og vi er svært takknemlige for at Henrik Slåen er vår faste instruktør. Han er den eneste som er ansatt og får utbetalt lønn, sier Berit. Hun forteller at forestillingen røyk i fjor, på grunn av pandemien, og at forestillingene i år ble noe utsatt.

Pensjonisten får være til stede i kommunehuset på Tingberg i Øyer kommune under en av de siste øvelsene før premieren på «Huskestue på Busmoen». Vi blir mektig imponerte både over innsatsen, dyktigheten og kvaliteten hos seniorskuespillerne. Stemningen er munter og lett, selv om alle jobber hardt.



Spesielle utfordringer. – Forestillingene våre har blitt svært godt mottatt og trukket tilnærmet fulle hus i Øyer, Lillehammer og Gausdal, sier Berit.

– Det er her vi skal spille i år også, seks forestillinger på rad. Vi er avhengige av solide billettinntekter, men beboere på eldreinstitusjoner får invitasjon til gratisforestilling. Det setter mange pris på.

Berit forklarer at alle i tea-

teret er på utkikk etter stykker som kan passe med antall skuespillere og tidsepoke. Handlingen legges ofte til 30-, 40- eller 50-tallet, slik at både skuespillere og publikum kan kjenne seg igjen. Hun legger til at den spesielle utfordringen med seniorteater, er frafall på grunn av sykdom. Det er ikke så lett å finne reserver som kan steppe inn på kort varsel, dessuten bryr de seg om hverandre i gruppa.

FELLESSKAP: Her er Borghild Nysveen, Tormod Lunde, Reidar Bostad, Jon Vegard Lunde og Kolbjørn Johnsen, regnet fra venstre, i aksjon.

UNGJENTA PÅ 80: Anne Gunn Neremo (80) får ofte ungpikeroller. Hun sier hun har begynt å glemme litt mer i det siste, men hun mestrer rollen som tjenestepike på en glimrende måte.

Anne Gunn forteller smilende om julebord og om teaterturné til Oslo eller andre byer én gang i året. De kaller det for «studietur».

– I 2018 representerte vi Norge på Nordisk Teaterfestival i Danmark. Det arbeidet vi driver, er ganske enestående i amatørteaterverdenen, og betyr mye for å aktivisere eldre. Både for oss i gruppa, og for et publikum som ellers ikke får så mange tilsvarende kulturtilbud, avslutter Berit. ☺



ANNONSE

“
Nå føler jeg meg trygg og går mye i trappa, fordi jeg har støtte
Svein Ove Vestøl



Andreas, ergoterapeut, er svært fornøyd med løsningen.

Svein Ove får god støtte fra AssiStep til å gå trappen selv.

Nå er jeg trygg i trappen

Etter flere prolaps og brudd i ryggen ble trappegange med håndlist en stor belastning for Svein Ove. Med AssiStep var utfordringene løst og ga trygget til både han og kona.

- AssiStep gjør hverdagen min utrolig mye lettere, sier Svein Ove Vestøl som bor i Bygland kommune i Agder.

Svein Ove har hatt fem prolaps og tre brudd i ryggen. Etter prolaps nummer to endte han i rullestol. Han klarte å trene seg opp igjen og komme seg ut av rullestolen, men når Svein Ove gikk i trappen hjemme belastet han armene enormt. De har dusj i andre etasje og han ønsket å komme seg dit på egenhånd, men det var også risikofyllt. Etter å ha falt tre ganger på vei ned ba legen ham å kontakte kommunens ergoterapeut.

Ergoterapeut Andreas Isaksen så at Svein Ove ville ha stort utbytte av AssiStep og satte i gang søknadsprosessen. Dette var på sensommeren 2021, og omkring to måneder senere hadde NAV innvilget søknaden og AssiStep ble etter kort tid montert helt kostnadsfritt.

- Dette er et av de beste hjelpemidlene på markedet, sier Andreas.

“
Tilbakemeldingene fra de som har fått AssiStep er utelukkende positive
Andreas Isaksen, Ergoterapeut

- Her får man trygghet i trappa og man går mer i trappa. Tilbakemeldingene fra de som har fått dette hjelpemiddelet er utelukkende positive.

Før Svein Ove fikk AssiStep montert var han redd for å gå i trappen.
- Nå føler jeg meg trygg og går mye i trappen, fordi jeg har støtte. Bøylene på AssiStep løser alt. Mister jeg grepet så er bøylene der. Jeg kan ikke grepet så er bøylene der. Jeg kan ikke dette ned. Den er solid og tåler mye, for jeg er en stor mann, sier Svein Ove.

Han forteller også at kona føler seg tryggere.
- Nå kan hun gå ut og føle seg helt trygg på at det går bra med meg, sier han. At jeg har bedre humør og mer initiativ bemerkter hun også. Jeg mestrer mer enn før, og kan gå opp til guttungen i andre etasje og være mer med han.

AssiStep forhandles av:
HEPRO

www.assistep.no

Ring oss på:
46 74 55 55

sudoku

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

BRUNN- TREKK	FORF.	OM LAG	BULGE	S	TRE	BOLIG	E	LØFTE BY	A	ALT	GÅ DUE- KEN	B	HVEL- ER
A	B	C	PLANE- TEN	J	O	R	D	K	L	O	D	E	N
SAN- TYE- KE	J	A	ORGAN	Ø	R	E	LEKER KOM- MUNE	O	L	SUSET SPES- ER	Ø	R	TITTEL
Ø	KRAN- GLER	E	ORI- ENTEN	TOPP- EN	I	S	S	E	N	GRETT	O	K	
F	R	I	G	J	Ø	R	E	HAR- MONI	R	O	HAR- LE	R	O
EMAN- SPERE	SWER- TER	L	YNDE	S	FLAM- MENE	L	U	E	N	E	E	N	
LAND	S	V	E	I	T	S	NAVN	PRON- OMEN LURE	D	E	FLUSS	O	G
KAKE	T	E	R	T	E	FØLER VIA	A	N	E	R	GLO HEFTE	S	E
SØNN	J	R	FJELL	IBSEN- KVIN- NE	N	O	R	A	SNAB- ELEN	ARTE	T	E	↓
M	E	K	K	A	BE- SKYT- TER	V	E	R	N	E	R	E	A
HELLIG BY	R	E	VÆS- KE	IR- LAND	E	R	YDDE	R	E	ARE	E	L	V
A	N	R	O	P	E	R	RIPE KJØLE	E	S	I	N	G	↓
PRAL- ER	E	R	BYK	L	I	NORSK STAND- DARD	I	KOMP- ONKST	E	S	E	A	N
Ø	L	B	J	Ø	R	N	S	O	N	ELV SP- BY	R	I	O
K	U	L	E	D	YR	E	S	E	L	OM- SLAG	P	E	R
OM- GANG SLAP- PET	L	Å	AP- NING	F	ORA	ABRA- HAM'S BAKE	DUK- KER	E	VIND	A	BEVU- AKK	A	
ELV I SIBER	S	P	R	A	K	S	P	A	N	S	K	B	U
OB	B	TSE	OR	UTROP	A	U	MIL- POLITI	R	FOR- BUND	KJEM- SYM- BOL	E	S	
SNÅLE TYNG- DE	R	A	R	E	NAVN	R	E	M	I	FOR- FATTER	L	I	E
V	E	K	T	BY	S	A	R	P	S	B	O	R	G

Løsning x-ord 9 2021.

Vinnere av x-ord i utgave 9/2021: Oddny Orten Magnussen, Kråkerøy, Torill Lindseth, Fyllingsdalen, Alice Hagen, Verdal
Vinnerne av x-ordet i utgave 8/2021: Torill Moen, Bergen. Else Winnem, Sarpsborg. Gunnar Aftret, Steinkjer

Sudokuløsninger Pensjonisten nummer 9 – 2021

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

Andrea Bocelli Toscana
26.-30.7.2022

Opera i Verona
17.-20.8.2022
26.-29.8.2022

Bli med oss til Italia!

Påmelding: post@travelmaker.no
www.travelmaker.no
Tlf. 959 26 643

Gled deg til nye eventyr!

Nyt en tidlig vår og sommer på herlige Kreta – deilige strender, koselige små byer og fantastiske naturopplevelser.

Medlemsrabatt

- ☑ Få 500,- i rabatt per person på charterreiser.
- ☑ Bruk kampanjekode PEN2022 i steg 3 i bestillingen.
- ☑ Reisen må bestilles mer enn 30 dager før avreise.
- ☑ Apollo – det trygge valget.

For mer info og bestilling se www.apollo.no/pf eller ring oss på 21 01 75 40

Pensjonistforbundet

kryssord

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

AR-TIST	GRUNN-LOVENS FAR	FØ-RE	ØVER	MERK TRE	HAR-MONI	PAVE-NAV N	BE-LEGG	FRYKT NIKKEL
UTROP				SPORT				
↳		LIK LUFT			RED	AM. BY OSS		
SKAKER	ART. YTRE			☆ QUO VADIS			FRYKT NIKKEL	↳
↳				UTROP GULL		KRIGS-GUD	LEG-DEL	
FOR-KYN-NER				PREP. M.-NAV N		DYR		
ÅS-SIDEN	GL. LENGDE-MÅL		FJÆR SPRÅK I INDIA			MONA-RKI	☆	↓
↳		EIE		LEVNE	STRAND			
SOM ANGÅR FJELL					ØK		TONE	ÅRE
↳		FART		KOM-MUNE		MATT SPINN		LAND
BØY	↓ H Å N			TEGNE-SERIE-FIGUR		FUGL		
FOR-LIS	P A R	KOST				GUD-INNE VEKT-ENHET	GEMEN	ØY-BOER
↳		ØY	UTROP	LAND I ANTIK-KEN				
↳		BRUSER				NAV N EKS-TASE		
PLUSS	FYLDIG BAK-VERK			FLATE-MÅL		KURS		
↳			SPANSK ART.	↳			SPÅ-MANN	BIL-FOR-BUND
ERT				RIKKE HELLIG	ANO-NYM		TALL-ORD	SKI-KKE
SVER-TE	↳					GLO VESEN		
DIKT			DEN STØRSTE AV KANARI-ØYENE					

FYLL UT!

Navn _____

Adresse _____

Postnummer og sted _____

LØSNINGEN SENDES TIL:
Pensjonisten, Postboks 6714
St. Olavs plass, 0130 OSLO eller
e-post kryssord@pensjonistforbundet.no
> Merk konvoluttene «Kryssord»
Innløsningsfrist: 21. februar 2022

finn en venn

Du som vil sette inn annonse

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

Turvenner søkes

Dame søker turvenner i Fredrikstad-området. Liker å gå turer, gjerne kafé-besøk, gå på kino, utstillinger og gjerne dra på noen bilturer.

BM 7323 Ta kontakt

Søker venninne

Ble enke i 2017, og ønsker nå kontakt med venninne i samme situasjon (eller skilt) for gode samtaler. Er svært sosial anlagt, og har en liten hund som holder meg i form. Spiller volleyball og svært glad i idrett. Renslighet, dannelse og empati setter jeg svært høyt.

BM 7324 Er selv 49-modell

Søker venninner!

Enke, ungdommelig 39-modell, savner noen å gå sammen med på kafébesøk, turer, reiser i inn- og utland, kino og konserter. Er røykfri og måteholden, blid og ærlig. Du må bo Nedre Romerike/Oslo.

BM 7350

Felles hygge

Mann søker mann, fra 50 til 80 år. For felles hygge! **BM 7359 Drammen**

Reisefølge

Sprek mann, 49-modell, søker noen å reise sammen med, av begge kjønn og legning. Turer i skog og fjell, reiser i inn- og utland og gode samtaler er det jeg ønsker meg med en ny venn. Er fortsatt nysgjerrig på alt livet kan by på. Har godt humør, er ærlig og røykfri. **BM 7369 Bor på Østlandet**

KVINNE SØKER MANN

Kristen

Drammensdame (63) søker kristen «handymann», 60–67, for et seriøst forhold. Du er ærlig, trofast, har konservative verdinormer, har bil og eget sted å bo. Ikke snus og røyk. Moderat alkoholbruk. Du må ikke ha skjegg/bart, men er gjerne spandabel og beskyttende. **BM 7325 Særboere**

Du som vil svare

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

Reiselyst?

Bok- og skriveglade dame på 70 ønsker kontakt med reiselysten, livsglad mann i 60–70-åra. Å dela glede og sorg gjer livet rikare og fører til ny innsikt. Busett i Oslo, men på veg vestover. **BM 7327**

Hvor er du?

Fylte 78 i september, bor alene i egen leilighet i Lillestrøm. Er ganske sprek, trener to ganger i uka, er røykfri og tar meg litt rødvin, til kos. Har vært alene i 17 år. **BM 7329 Er kvinne**

Vi to – sammen?

Søker en god (tur)venn. Kvinne, 49-modell, 172 høy, røykfri søker en god (tur)venn. Savner en hyggelig, ærlig mann, 66–76 år, å dele fine opplevelser med. Liker turer i skog og fjell, sjø- og badeliv, konserter og koselige måltider med god vin.

BM 7330 Bor i Nord-Trøndelag

Søker deg

Trivelig dame i 70-årene ønsker kontakt med trivelig mann i passende alder. Liker turer i skog og mark, men også i inn- og utland. Ser positivt på det meste, og det må du også gjøre. Liker hjemmekos med levende lys, god mat og en hånd å holde i. **BM 7331 Kanskje lykken venter på oss**

Kjære mann!

Skal vi sakte nærme oss hverandre og se hvor vi ender? Enke savner en å involveres med. Glad i folk og dyr. Leser masse, aviser og bøker. En vanlig dame på alle måter. Lover diskresjon, og ønsker det samme. Skriv alt om deg selv, og send trygt til trønderdame på 75. **BM 7332**

Savner deg

Jordnær dame, 62 år, 170 høy, søker god venn/kjæreste med glimt i øyet. Bor i Porsgrunn, glad i reiser, friluftsliv, musikk og hjemmekos. Har godt humør og ser positivt på livet. Savner en å dele opplevelser og kanskje hverdagen med. Ønsker bilde og telefonnummer. **BM 7333 veien blir til mens vi går**

Finnes du?

Russisk dame, pensjonist, 1950-modell, bor i Askim, er åpen, røykfri, godt utdannet. Liker å være ute, hagearbeid, svømming, reising, god mat og god vin. Søker ærlig kar med varmt hjerte. Lite alkohol. Du liker å reise og gåturer. Ungdommelige og blide er vi begge. **BM 7334**

Enke 45-modell

Ønsker å bli kjent med en trivelig, snill mann i passende alder. Mine interesser er natur, kryssord, sang, musikk, god mat og drikke. Elsker å være på hytta, ute ved havet, men også turer i varmere strøk. Interessant? Da håper jeg du har en ledig armkrok og tar kontakt.

BM 7336 Nordland

Bedre to enn en

Enke i slutten av 70-åra, slank, ca. 165 høy, gammel pedagog, søker kontakt med mann i 70-åra, gjerne enkenmann. Har bil og liker å være aktiv. Liker fotturer, uteliv, kino, teater og konserter. Ikke glad i store mager. **BM 7337 Røykfri**

Hvor er du?

Enda en helg ble bom, ingen frier på døren kom. Bergen-dame på 84 søker positiv mann, ikke røykskadet er, men lette turer og reiser rundt i verden kan ta, og kanskje en dans kan trø. Har et sted å bo, en bil å kjøre, driver litt i malerkunsten, savner deg. Skriv! **BM 7339 Jeg kommer til å svare**

Hei!

Hvor er du sosiale mann 70+, som liker å gjøre alt vi kan sammen, både inne og ute? Fint om du også har dansesko. Selv er jeg 77, men det tallet føler jeg ikke. Røykfri, men ikke avhold. **BM 7342**

Søker venn/mann

Kvinne 80 år søker mann/venn som kan være omgjengelig, sympatisk og hyggelig. Du kan være mellom 70 og 85 år. Jeg er 163 høy og veier 52 kilo. Hjemmekjær, har mange interesser og bor i Trøndelag. **BM 7343**

Jordnær og ærlig

Jente, 55-modell, liker meg best ute i naturen. Kristent livssyn, sosial, kreativ, reflektert, familiemenneske. Ikke bydame, men venner, hjemme, på hytta på fjellet. Søker energisk, pålitelig, omsorgsfull, positiv, empatisk mann. Ser frem til å møte deg. **BM 7344 Vestland**

Kanskje kjæreste?

Dame, 50-modell, 165 høy, glad i musikk og sang, søker enslig mann med godt humør, tro på seg selv og som tar livet på alvor. Du må gjerne være musikalsk. Du liker turer i skog og mark, hjemmekos og måteholden med alkohol. Må helst bo i nærheten av Trondheim. **BM 7345 Håper du svarer hvis du synes dette virker greit.**

Søker deg!

Dame, 44 modell, søker oppgående og måteholden venn, 75–79 år. Jeg er 156/48. Av interesser kan jeg nevne reising og hjemmekos. Send telefonnummer og bilde. Bor 5 mil fra Oslo. **BM 7341**

Mannlig venn søkes

Dame (73) bosatt i Østfold, 170 høy, ok utseende. Ærlig og snill og godt humør. Reiser i inn- og utland, tar en dans og vin med måte. Røykfri. Mann med samme interesser hadde vært fint. Du kan være fra 65 til 73 år, og med glimt i øyet. **BM 7346 Ønsker foto**

Enke 75 år

Søker kontakt med en snill, hyggelig mann. Fint hvis du liker campinglivet. Reiser innenlands og til varmere strøk. Bor i nærheten av Larvik. Håper å høre fra deg! **BM 7347**

Ta kontakt

Enke 75 år, 179 høy, 72 slanke kilo, røykfri og måteholden. Opprinnelig rendøl, men har bodd i Asker i over 45 år. Kjører bil og har familiehytte i Trysil/Engerdal ved Femundselva. Er glad i naturen. Finner du dette av interesse, så kontakt meg. **BM 7348 Er sprek for alderen**

Vær deg sjøl

Kvinnelig kreps på 74, 173 høy, føler seg ensom i mørketiden. Søker oppgående mann med godt humør, positiv til det meste, glad i musikk og dans. Tar vin i godt lag, er sosial, omsorgsfull, ærlig og trener. Det indre teller mest – så vær deg sjøl. **BM 7349 Savner en god armkrok – Innlandet**

Hei Trøndelag!

Dame, 177 høy, slank, blond, normalt utseende, søker seriøs mann, 75+-. Jeg er rus- og røykfri. Liker sydenturer, dans og å lage god mat og spise med levende lys. Savner en armkrok. Er du litt ensom og trenger en venn, så send noen ord. Vet at du finnes der ute. **BM 7351 Alle får svar**

Venter på deg!

Jeg vet du finnes, men hvor? Enke, 77 år, 168 høy, søker deg, du pålitelige, hyggelige mann som vil gå en tur med meg, eller ta en dans. Kan også ta vin, men ikke røyk. Bor mellom Oslo og Drammen. **BM 7352 Spent på svar**

Ukjente enkenmann!

Kan du tenke deg å bli kjent med meg, enke, 76 år og 167 høy? Du må være ærlig og snill. Håper du har bil så vi kan kjøre noen småturer. Liker også å gå ut og spise. Det er ok om du røker, men lite alkohol. Jeg bor i Nord-Rogaland. Venter spent! **BM 7353 Telefonnummer = svar**

Søker deg

Dame, 44 år, opprinnelig fra Sri Lanka, ønsker å bli kjent med snill, norsk mann. Har bodd i Norge i 22 år, er skilt, har to som har flyttet ut. Jeg har godt humør, røykfri, snill og bor i Oslo. Har egen leilighet, fast arbeid, alt er bra, men... **BM 7361 Søker en mann**

Tromsø kaller

Kvinne, 63 år, snill og ærlig, alminnelig utseende, forsiktig med alkohol, røykfri, allsidige interesser, ønsker kontakt med snill, ærlig mann, 64–66 år, røykfri og forsiktig med alkohol. Håper du skriver, og vi blir kjent med hverandre. Føler meg litt ensom i disse koronatider. **BM 7363 Bor i Troms**

Til en god mann

Aktiv dame på 75 søker god venn, med empati og gjensidighet. Er snill, blid, livsglad, har gode venner, mange interesser og et godt og trygt liv. Røykfri, ok utseende, optimist. Liker bøker, gode samtaler og opplevelser. Trener. Mye i naturen. God utdanning. Dans er fint. **BM 7366 Tønsberg**

Søker venn

Dame, 60 år, søker en rolig, ærlig venn, 62–72 år, fra Nord- eller Sør-Trøndelag. Du har godt humør, liker bøker, historie, mat, vin, 50- og 60-talls musikk og turer med bil. **BM 7367 Håper på svar**

Hvor er du?

Kvinne, ungdommelig, 77 år, søker venn. Har alt jeg behøver, men savner en venn. Liker å reise litt. Glad i Norden. Har kjørt bobil i mange år. Er blitt alene og savner selskap. **BM 7368**

Ta kontakt!

Søker kontakt med en godt voksent mann, 75–80 år. Jeg er enke. Min mann er død. Nå ønsker jeg å bli kjent med en snill og grei mann, fra nord her i landet. Alle får svar. **BM 7370**

God armkrok

Oppgående enke, 71 år, liker reiser i inn- og utland, gåturer, gode samtaler og en god, trygg armkrok å sitte i. Er åpen og ærlig, og det ønsker jeg at du også er. Bor på Sørlandet og fint om du ikke bor så langt unna. Oppgi telefonnummer. **BM 7374 Spennende...**

Skriv da vel!

Jeg søker deg, som kan like en forholdsvis kunnskapsrik «frodig» kvinne på 67 år. Naturen gjorde meg varm, intens og selvstendig. Har mange interesser, så noen passer sikkert med dine. Håper du vil sende noen ord og dele ditt speilbilde og telefonnummer. **BM 7375 Østlandet**

Skal vi treffast?

Enke, 1951-modell, søker ein god ven, gjerne ein enkenmann i passende alder, til felles hygge. Liker turer i skog og mark, og opplevelsesturer i inn- og utland. Eg er ei dame med godt humør, liker eit glas vin i godt selskap og er røykfri. Hadde vore kjekt om vi kunne treffast. **BM 7377 Vestland**

Trondheim kaller

Dame søker venn, 77–80 år. Jeg er sosial, optimist, selvstendig, passe slank, har godt humør og holder meg i form. Kino, konserter, rusle i byen og reiser. Har du samme interesser, er røykfri, tar vin til god mat, er snill og omsorgsfull - skriv til meg! Du må bo i byen. **BM 7378 «Byen er Trondheim»**



finn en venn

MANN SØKER KVINNE

Mann 83 år

Ønsker å treffe kvinne mellom 70 og 80 år. Bor i utkanten av Oslo, er sprek, 182 høy og veier 77 kilo. Røykfri og måteholden. Liker å reise i inn- og utland. Liker turer i naturen og tar gjerne en dans. Ønsker svar med telefonnummer fra deg!
BM 7326 Du får mer informasjon etter hvert

Mann 69

Søker dame. Alderen bestemmer du selv. Liker turer i skog og mark, musikk og bilturer, dans og hjemmekos. Send med bilde og telefonnummer.
BM 7328

Søker en venn

Enkemann, 37-modell, 167 høy, 73 kilo, savner ei kvinne ved mi side og i armkroken. Eg bor aleine i eget hus. Eg har egen bil og liker bilturer. Eg er sunnmøring og lett å prate med. **BM 7335**

Venn/kjæreste

Ungdommelig, høy, slank mann, 69 år, søker kontakt med trivelig dame i passende alder. Bor i Trondheim, glad i å gå tur og danse. Reiser gjerne i inn- og utland. Fint med en sydentur på vinteren. Liker gode samtaler og åpenhet. Røykfri og måteholden. Har hus, hytte, og bil.
BM 7338 Send gjerne et bilde

Venninne/kjæreste

Enkemann, 43-modell, bor i Oppland, opprinnelig østerdøl. Søker dame med godt humør og orden på liver. Savner ei å holde i handa, turer, kulturarrangement, god mat og sosialt samvær. Send noen ord om deg selv og telefonnummer. Så ringes vi. Skriv da vel.
BM 7340

Savner deg!

Finnes det en hyggelig dame som kunne tenke seg å treffe meg? Avholdsmann, ikke røyk og ikke dans. Jeg er 174, i 80-årene, har hus og bil. Etter å ha seilt som maskinist i mange år, setter jeg pris på hjemmehygge. Telefonnummer ønskes. **BM 7354**



Mann 68 år

Ønsker kontakt med motsatte kjønn for felles samvær. Ting er hyggeligere å gjøre når man er to. Jeg er en åpen, positiv og fleksibel mann med allsidige interesser. Åpen for innspill. Hilsen optimisten, kanskje du også er det?
BM 7356

Søker dame

Ungdommelig mann på 65, 176 høy, slank, røykfri og måteholden. Interesser: å gå turer, sykle, skiturer, konserter, kino, spise ute, hjemmekos og bilturer. Fint om du har førerkort så kan vi bytte på å kjøre. Er rolig og til å stole på. Er kjærlig og liker nærhet.
BM 7357 Bor i Eidsvoll, fint om du bor i nærheten

Hvor er du?

Mann, 50-modell, søker kvinne/kjæreste, helst fra Vestfold eller Telemark. Røykfri og ydmyk for livets alvor. Frisk og livlig, musikk, teater, togturer og felles opplevelser på alle plan. Håper på snarlig svar – felles gleder. Velkommen! Savner akkurat deg! Kanskje lita og rolig?
BM 7358

Venter på deg

Hei, du som ønsker en tilværelse med en venn/kjæreste! Jeg venter spent på svar fra deg! Er 185 høy, slank, har godt humør, liker turer og dansing! Send telefonnummer, så kan vi ringes og utveksle flere fakta, venter på deg! **BM 7365**

Til trivelig dame

Ung, slank pensjonist, sunn livsstil. Interesser: musikk, litt dans, natur, lesing, samfunnsspørsmål, hjemmekos, bilturer og personlig utvikling. Bor i by, landliv om sommeren.
BM 7371 Sør-Norge

Finnes du?

Enkemann, 85 år, føler meg som 60, søker dame, 60–85 år, rundt 160 høy. Liker å lage mat, har hytte på Ringerike, bruker Lillomarka mye, maler bilder og går på treningsstudio. Du må like å gå tur i skog og fjell, ut for å spise, men også kosestund i sofaen.
BM 7372 Finnes du der ute...

Spreke kvinne!

Mann, 182 høy, nylig fylt 80, slank, sprek, trener jevnlig og er i god fysisk form. Søker ungdommelig, sprek kvinne, helst under 75, som setter pris på reiser. Er ærlig, godt humør og varm. Opptatt av sol og varme, men trives også hjemme.
BM 7373 Bor på Østlandet

Kanskje oss to?

Mann, 74 år, separert, søker i første omgang en venn å prate med, besøke og ha med på turer. Så får tiden vise. Glad i musikk, røykfri, avholdsmann, kristen. Har hus, bil og hund + symaskin. Setter stor pris på åpenhet. Kanskje blir det oss to?
BM 7376 Vest-Telemark

Søker deg

Lei av å være alene og ikke ha noen å dele tanker og prate med? Går gjerne på restaurant, men trives også å være heime sammen gode venner (som du). Enkemann og pensjonist (70) søker en venninne jeg kan bli bedre kjent med. Er røykfri og meget forsiktig med alkohol.
BM 7379 Bor på Vestlandet

Interessert?

Mann 76 år, 173 høy og passe sporty. Liker natur, tursko, sykkel, ski, hjemmehygge, ærlighet, men ikke røyk.
BM 7355 Oslo – Østlandet

Tror du finnes?

48-modell søker dame +/- 70 med godt humør. Liker «det gode liv», «tosomheten» med hjemmekos, god mat, noe godt i glasset og den gode samtalen. Har også sans for kafé- og restaurantbesøk og turer til utlandet. Liker å gå tur, lage mat. Bor i Grenland/Telemark.
BM 7360 Håper du bor i nærheten

Fellesskap

Mann i 60-årene, søker dame, 50–75 år. Er glad i hjemmehygge, men det er hyggeligere å dele kos og hygge med noen, i et fellesskap!
BM 7362 Drammen

Savner deg

Mann fra Nordland, midt i åttiåra, med godt humør, ønsker kontakt med dame, ikke røyker. Jeg har lei- lighet og bil, men savner deg! Send telefonnummer og gjerne bilde, så kan jeg ringe deg!
BM 7364

SELECT

SMART OG BILLIG

SPESIALTILBUD TIL PENSJONISTENS LESERE!

FÅ FRI FRAKT MED RABATTKODE PENJAN – GYLDIG TIL 28.02. VARER PÅ LAGER – RASK LEVERING!

BEHAGELIGE STØTTER FOR KNÆR, ALBUER, FOTLEDD OG HÅNDEDD

- 149,- Best.nr. 12122
- 99,- Best.nr. 12125 Kun str. XL
- 89,- Best.nr. 12123
- 99,- Best.nr. 12124

- ✓ Lindrer smerte ved slitasje og andre skader
- ✓ Hjelper til med helingen
- ✓ Gir støtte og varme

Meget gode og prisgunstige støtter for deg som sliter med smerter og slitasjer i forskjellige ledd. Kraftig elastikk som både lindrer smerte og kan hjelpe til med helingen. De passer også utmerket ved midlertidige skader slik som forstuinger og vriddninger. Støtten øker blodsirkulasjonen i det utsatte området, som gir mindre smerte og hjelper kroppens egne funksjoner. Støtten holder på varmen og dette bidrar også til lindring av smerter. Bruk støtten som et forebyggende tiltak så blir det lettere å unngå fremtidige skader og smerter. Av nylon/spandex. Håndvaskes. Str: M og XL. Selges enkeltvis.

SMART FORSTØRRER

199,- Best.nr. 44347

NEGLESAKS

- ✓ God rekkevidde
- ✓ Vinklede klippere
- ✓ Lett å bruke

79,- Best.nr. 93146

Om du har en hobby der du trenger begge hender fri, er denne forstørrelsen akkurat det du trenger. Velg mellom å henge den rundt halsen med den medfølgende snoren, eller fell ut de 10 cm høye bena og sett den på bordet. I begge tilfeller har du hendene fri til det du vil gjøre. Forstørrelse: 3x. Str: 27,5 x 19,5 cm. Av plast.

En neglesaks med vinklede klippere, og lange skaft som gjør det enkelt å stille tåneglene selv om du har vondt i ryggen og/eller er svak i hendene. Det lange håndtaket gir også ekstra kraft. Lengde 20 cm. Av plast og rustfritt stål.

EKTE SKINNTØFLER MED PELSFOR HOLDER FØTTENE DINE VARME

- ✓ Ekte skinn
- ✓ Lav vekt
- ✓ Lav pris
- ✓ Varmt for
- ✓ Fin passform

399,- Best.nr. 41111

Nå slipper du å fryse på bena mer – uansett hvor gulvkaldt det er inne. Med disse flotte skinn-tøflene holder du deg varm selv på de kaldeste dagene. De varme skinn-tøflene passer like godt for ham som for henne! Tøflene har en fin passform som passer alle typer føtter, de er enkle å ta av og på, og de tåler mye slitasje. Du kommer til å glede deg til å komme hjem etter en lang dag og la føttene gli ned i disse skinn-tøflene! De har deilig mykfløset for innvendig og er virkelig behagelige på. Glem dine gamle, slitte tøfler – nå kan du kjøpe deg et par nye favoritt-tøfler! Str. 37–47.

LUE MED INTEGRERT LYKT

- ✓ Med 4 sterke LED-pærer
- ✓ Se og bli sett
- ✓ Unisex

149,- Best.nr. 93120

Når du beveger deg ute i mørket er det viktig at du blir sett, men like viktig at du også ser godt. I kanten av denne luen er det en lykt med 4 LED-pærer som gir godt lys og har en meget lav vekt som sikrer at det aldri føles tungt å bruke luen – du vil nesten ikke merke at lykten er der. Men du vil merke godt hvordan omgivelsene lyses opp og du vil selv være synlig på lang avstand. Laget av 35% akryl, 65% polyester. Vaskes på 30°. Farge: sort. Lykten er meget enkel å få løs ved vask og når du bruker luen på dagtid. Drives med 2 knappebatterier som medfølger. Passer til både menn og kvinner.

EKSTRA ELASTISKE DIABETIKERSOKKER

- ✓ Uten sømmer
- ✓ Unngå svette føtter
- ✓ Pustende

199,- Svarte 16305 Hvide 16306

Sliter du med at føttene hovner opp? Mange helseproblemer kan gi seg uttrykk i problemer med føttene, og du vil kunne trenge spesielle sokker. Vi tilbyr sømløse, ekstremt elastiske sokker som tar vare på føttene dine. De reduserer risikoen for friksjon og sår, og er av et materiale som gjør for at svette kan fordampe og holde føttene tørre og fri for infeksjoner. Sokkene kan selvsagt også brukes av deg som ikke har fotproblemer. Laget av 83% bomull og 17% polyester. Vask på 40°. Hvide sokker (16306) i størrelse L (42–46). Svarte sokker (16305) fås i størrelser M (38–42) og L (42–46).

BOOTS SOM HOLDER SNØEN OG KULDEN UNNA

- ✓ Kraftige
- ✓ To glidelåser
- ✓ Antiskli såler

549,- Best.nr. 16407

Hold føttene tørre og varme uansett vær med disse helt spesielle vinterbootsene for menn. Nylon overside og en solid beskyttelse langs sålen holder sludd, søle og snø unna. Varmforet med heldekkende fleece på innsiden, såler av TPR. Farge: sort. Str: 42–46.



Velferdsteknologi er viktig for alle!

Gjennom prosjektet *Morgendagens Aktivitetssenter* sprer Pensjonistforbundet informasjon og kunnskap om velferdsteknologi.

Velferdsteknologi handler om alt fra syn og hørsel til hjelpemidler for å kunne bo hjemme og leve et aktivt, trygt liv. Manglende informasjon kan føre til stor forskjellsbehandling av eldre i Norge, derfor er det viktig å sette seg inn i hvilke muligheter som finnes, før man trenger det.

Ta kontakt med prosjektleder Anne-Kari Minsaas for å få mer informasjon og bestille gratis foredrag til din pensjonistforening: anne-kari.minsaas@pensjonistforbundet.no

Ta gjerne en titt på informasjon og filmer på Pensjonistforbundets hjemmeside: <https://www.pensjonistforbundet.no/velferdsteknologi>



guide


Økonomi / trening / filosofen / forskeren

SMARTERE STRØMBRUK

Den nye nettleien som skulle trådt i kraft fra nyttår, ble utsatt. Men formålet om å få oss til å bruke strøm smartere, kan vi ta inn over oss allerede nå.

Når endringen settes ut i live, vil nemlig halve nettleien regnes utfra hvor mange kilowatt timer du har brukt, mens resten går på effektbehovet - basert på den timen du brukte mest strøm sist måned.

Smart forbruk vil dermed innebære å ikke bruke for mye strøm samtidig, men heller jevne ut strømbruken sin utover dagen.

Dermed vil du kanskje se litt på når og hvordan du bruker strøm hjemme? 

Les mer om nettleie på neste side! 

NY NETTLEIE ER UTSATT

Fra 1. januar i år skulle nettleien legges om. Alle netteiere har etterkommet Stortingets ønske om utsettelse, men er innstilt på å gjennomføre tiltaket, sannsynligvis til sommeren.

TEKST: RUNE PEDERSEN, SMARTE PENGER

Nettleien besto tidligere av et fast kronebeløp, og et visst antall øre for forbruket av strøm i kilowattimer (kWh). Den nye nettleien vil mest sannsynlig bli innført til sommeren. Da vil prisen på nettleien avhenge av hvor høyt toppforbruket du har på strøm. Det er den timen i måneden du bruker mest strøm som vil bestemme hva den månedlige kostnaden vil være for fastleddet, som også kalles effektledd og kapasitetsledd.

Den nye nettleien. Selve omleggingen skal ikke medføre økte priser i gjennomsnitt for kundene. Men prisen på nettleien har fått en ganske stor generell økning. Dette er bestemt av staten på grunn av et stort behov for oppgraderinger av nettet.

Nå vil det ha stor betydning hvor mye strøm du bruker på en gang, det vil altså lønne seg å jevne ut forbruket i en viss grad. Strømforbruket (effektleddet) vil også endres. Prisen for denne vil nå skille mellom forbruket sommer og vinter. I tillegg vil det også skille mellom dag, og natt/helg.

Omleggingen skjer for å jevne ut forbruket, slik at det ikke er nødvendig å bygge ut kapasiteten ut fra forbruket morgen og middagstider.

DET ER DEN TIMEN I MÅNEDEN DU BRUKER MEST STRØM SOM BESTEMMER HVA DEN MÅNEDLIGE KOSTNADEN VIL VÆRE FOR FASTLEDDET.



Avgifter i nettleien. I nettleien er det også flere statlige avgifter. Forbruksavgiften til staten er 15,41 øre per kWh i 2022. I de tre første månedene skal den være på 8,91 øre per kWh. Du belastes også for 1 øre per kWh til Enova. Til slutt skal det også legges på mva på prisen.

I Nord-Troms og Finnmark er det ikke merverdiavgift eller forbruksavgift på energileddet i fastleddet. I Nordland og Sør-Troms er det ikke merverdiavgift, men forbruksavgift.

Fastleddet. Nå blir altså fastleddet (også kalt effektleddet) bestemt av hvor

mye strøm du bruker i den timen du bruker mest. Forbruk som du bruker i en kort stund, for eksempel en vannkoker, blir regnet på timesbasis. Et forbruk som varer i 5 minutter er altså bare 1/12-dels time.

Nettselskapene vil for en stor del ha en felles prisstruktur, men ikke samme priser. Prisen på fastleddet vil ha mange trinn på skalaen hos alle netteierne.

I vårt regneeksempel er det brukt priser fra Elvia, som er det største netteierselskapet i Norge.

Her ser du hvordan de månedlige prisene øker med toppforbruket av strøm.

Hvis du en måned bruker 10,1 kilowatt (kW), vil det koste 375 kroner. Hadde i stedet toppforbruket vært 9,9 kW vil kostnaden ha vært 280 kroner.

Regneeksempel Elvia - fastleddet

Trinn	Kr/Mnd	eks avgifter
0–2 kW	130	104
2–5 kW	190	152
5–10 kW	280	224
10–15 kW	375	300
15–20 kW	470	376
20–25 kW	565	452
25–50 kW	1250	1000

RÅD

1. Prøv allerede nå å jevne ut strømforbruket ditt.
2. Har du elbil, lad den på natten.
3. Sett deg inn i prisstrukturen til netteieren, og tilpass deg den.



FOTO: JOHNER

Strømmen. Når det gjelder strømmen (energileddet) vil prisene være forskjellig mellom sommer og vinter. Det vil også være forskjell mellom dag og natt. Natt er mellom kl. 22 og 06. Normalt vil også helgen ha nattpriser, men det gjelder ikke for alle.

Det er på dette leddet de statlige avgiftene legges til. I pristabellen under kan du se prisene inklusive alle avgifter, og uten avgifter.

Også her er prisene fra Elvia brukt. Prisen som er oppgitt her, er for vin-

teren og inkluderer bare den lavere forbruksavgiften på 8,91 øre per kWh. Neste vinter vil den være inkludert forbruksavgiften på 15,41 øre per kWh.

Regneeksempel Elvia - strøm

Periode	Øre per kWh	ex avgifter
Vinter dag	41,70	23,45
Vinter kveld/helg	29,20	13,45
Sommer dag	37,35	19,97
Sommer kveld/helg	31,10	14,97

Hvordan tilpasse seg? Det gjelder å gjøre forbrukstoppene så lave som mulig, for å komme så lavt ned som mulig på de månedlige pristrinnene. Det lønner seg altså ikke å sette på alt av strøm på en gang. For eksempel å bruke komfyr, sette på oppvaskmaskin og lade bilen samtidig.

Mye av strømforbruket er vanskelig å flytte, men det er noe som er enkelt. Her tar vi ikke med strømsparing som sådan. Men det er klart at alt som senker strømforbruket, også har betydning for

nettleien, blant annet ved at det er et energiledd der.

For de som har elbil, er det aller viktigste å sørge for at bilen ikke begynner å lades opp når middagen skal tilberedes. Her vil det lønne seg å lade bilen om natten, mellom klokka 22 og 06. I tillegg til lavere pris på energileddet i nettleien, er det i gjennomsnitt også lavere strømpriser på natten.

Natt og helg. Det kan også lønne seg å skru ned ladeeffekten, slik at du kommer inn under en effektgrense hos netteieren din. Dette må du beregne ut fra det antallet kWh du ellers bruker i denne perioden.

Siden energileddet er billigere på natt og i helg, vil det lønne seg å bruke oppvaskmaskin, vaskemaskin og tørketrommel på kveld etter klokka 22:00 og så lenge du er oppe, eller i helgen. Det vil være 12,50 øre per kWh billigere å bruke strøm etter kl. 22.00, eller i helgen denne vinteren.

Det minst lønnsomme du kan gjøre, er å komme hjem og sette bilen til lading, ta en dusj, sette på varmeovnene og lage middag. Da får du en kraftig topp i strømforbruket, noe som vil gi deg dyrere nettleie. 🌐



ANNONSE

Nå sover jeg godt hele natten

Borghild, som så mange andre, hadde problemer med å balansere mellom sitt høye energinivå og den dype, gode søvnen, som er alfa omega for å restituere seg. Nå har hun fått naturlig hjelp til å komme inn et et sunt og fast søvnmønster.

For noen år siden flyttet jeg og min mann til Collioure i Sør-Frankrike. Jeg har fortsatt en travel agenda, men arbeidsoppgavene er byttet ut med golf, bridge, maling og liknende aktiviteter.

- Til tross for at jeg ikke lenger trengte å spekulere over arbeidsrelaterede oppgaver, fikk jeg problemer med å slappe av. Ved sengetid lå jeg og lurte på alt mellom himmel og jord, men å sove - det klarte jeg ikke.

Jeg fikk besøk av en god venn, og over lunsj fortalte jeg om søvnproblemene mine. Vi diskuterte viktigheten av god søvn for å fungere i hverdagen. Han anbefalte meg å prøve noen tabletter som han selv brukte for å sove. Jeg startet neste dag, og det varte ikke lenge før jeg merket den samme positive effekten.

- Nå sovner jeg så snart jeg legger fra meg boka på nattbordet. Jeg har prøvd flere liknende produkter gjennom årene, men

det er først med Melissa Dream at jeg opplever at jeg virkelig kan slappe av og sove godt, sier hun.

Det aktive livet kan fortsette for Borghild, og den store forskjellen er at hun nå føler seg frisk når hun står opp, og ikke minst trøtt om kvelden når hun skal sove. - Dette gir meg faktisk ytterligere energi, sier hun.

Melissa Dream™ kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du handler helsekost.



NYHET! NÅ OGSÅ MED MELATONIN, RESEPTFRITT!

Melissa Dream™ plus Melatonin inneholder melatonin, som bidrar til å redusere innsøvningstiden. De bioaktive mikro-næringsstoffene 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.



Bestill Melissa Dream™ i dag og få den hjem i postkassen

Bestill på newnordic.no eller 69 25 73 00 Spar 20% på abonnement

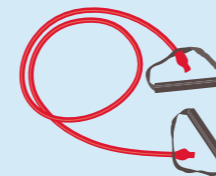
Fås også der du kjøper helsekost. Kundeservice: 69 25 73 00



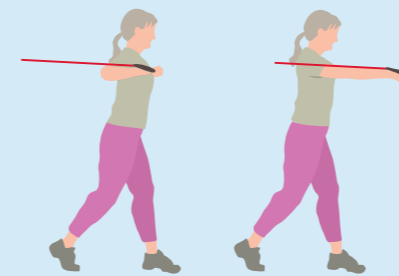
Guide Trening

TREN MED STRIKK

Med strikk kan du trene hele kroppen, uavhengig av form. Treningen kan du gjøre hjemme i stua, i hagen eller på treningssenteret. Flere av øvelsene kan gjerne gjøres sitende dersom du er dårlig til bens eller har dårlig balanse.

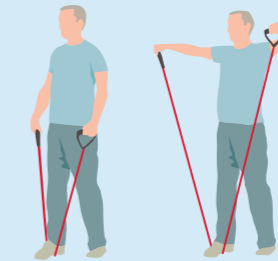


Tips! Det finnes forskjellige treningsstrikker med ulik motstand. Spør i butikken etter hvilken strikk som passer deg.



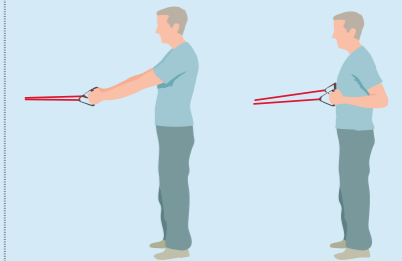
Brystpress med strikk

Fest strikken i høyde med skuldrene dine, still deg med ryggen til med et håndtak i hver hånd. Begynn med armene bøyd og press dem fremover i høyde med skuldrene. Stopp like før armene er strukket helt ut. Brems rolig på vei tilbake og gjenta bevegelsen når albuen er rett bak skuldrene. Stram magen og hold ryggen rett gjennom hele øvelsen.



Sidehev arm med strikk

Plasser beina med hoftebreddes avstand. Stå midt på strikken. Hold armene strake og løft dem inntil de er i skulderhøyde. Tommelen skal peke ned til der du står på strikken. Armen skal ikke bevege seg rett ut til siden, men cirka 45 grader foran kroppen.

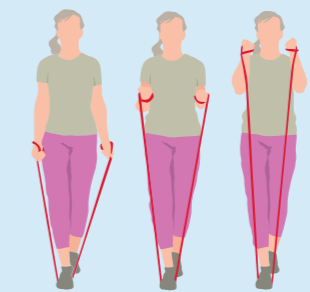
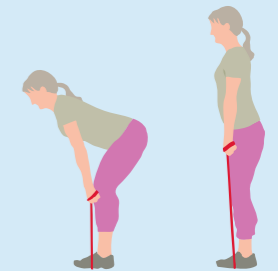


Stående roing

Fest strikken for eksempel i et dørhåndtak. Stå med beina fra hverandre i hoftebreddes avstand og ha et håndtak i hver hånd. Trekk bakover til håndtakene er på høyde med hofte. Hold igjen på vei tilbake. Press brystet opp og frem og skulderbladene sammen.

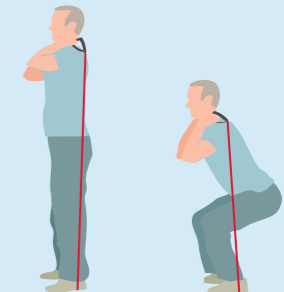
Markløft

Stå midt på strikken med begge beina i hoftebreddes avstand. Juster strikken slik at den gir motstand ved knehøyde. Lett bøyde knær og hendene foran lårene. Forsøk å holde beina i samme posisjon under hele øvelsen. Ut og bak med rumpa, slik at overkroppen senker seg og hendene ender over tærne. Rett rygg, hodet er en forlengelse av ryggen. Press brystet frem og skvis skulderbladene sammen.



Biceps

Sett den ene foten foran den andre og legg strikken under fotbladet. Ha ett håndtak i hver hånd. Hold armene inntil siden av kroppen. Det er kun underarmen som beveger seg rett opp. Hold igjen på vei ned. Press brystet opp og frem og press skulderbladene sammen.



Knebøy

Plasser beina med hoftebreddes avstand. Stå midt på strikken. Legg strikken bak hendene og hold hendene litt høyere enn skuldrene slik at du kjenner den gir god motstand. Gjør en knebøy der du presser baken godt bakover, slik at lårene er parallelle med gulvet. Hold overkroppen så rett du klarer.



ELOFLEX

SAMMENLEGGBAR
ELEKTRISK
RULLESTOL

TA KONTAKT MED OSS FOR MER INFORMASJON ELLER FOR
Å AVTALE UTPRØVING AV ELOFLEX!

POST@H-E.NO 906 86 881 WWW.H-E.NO

HE HJELPEMIDDEL
EKSPERTEN AS



DIN VIKTIGSTE ARVING KAN VÆRE EN DU ALDRI HAR MØTT

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

Du får mulighet til å gi fremtidige gaver til mennesker som står deg nær - eller mennesker du aldri har møtt. Vi jobber hver dag for å sikre at hjelpen når frem og at gavene er i trygge hender.

Ta kontakt med testamentansvarlig Ane Nustad på telefon: 94 12 29 52 eller epost: testament@legerutengrensers.no.

Les mer på legerutengrensers.no/testament

Skriv testament - sammen redder vi liv

**MEDECINS SANS FRONTIERES
LEGER UTEN GRENSER**

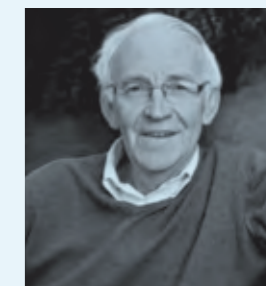
upartisk // nøytral // uavhengig

Foto: Omar Havana

Guide Tanker om livet

Gode venner er billigere enn terapi...

TEKST: ROLF OLSEN



Jeg vokste opp blant flere gamle tanter og onkler. En av dem, Olivia, fortalte meg en vårdag: Du skjønner det Rolf, «utapå» ser jeg gammel ut, men inne i meg er opplevelsen av denne vårdagen ganske lik den jeg hadde som barn».

Ikke alle eldre har det slik som Olivia. De fleste eldre opplever for eksempel at den indre membran mellom tanker, inntrykk og følelser blir mer porøs. Det kommer til uttrykk i at man blir mer lett-rørt. Mens andre synes øyeblikkene fylt med glede blir færre med årene. Sammenlignet med den øvrige befolkningen viser statistikken at forekomsten av tungsinn er dobbelt så høy i aldersgruppen 70–85 år.

Heldigvis er det mye vi kan gjøre med det å skape livsglede, uten å oppsøke psykolog eller bestille lykkepiller! Jeg har søkt i eldre litteratur fra reformasjonstiden, det vil si i tiden før psykologer fantes og lykkepiller var oppfunnet. Der fant jeg til sammen 10 erfaringsbaserte, og derfor trolig ganske slitesterke råd. Et gjennomgående råd lød: Sky ensomhet! I stedet søk omgang med noe og noen som gleder deg! Nære og nærende relasjoner er det beste middel til å utvikle livsmot og livsglede. Hjemme hos oss har vi et lite bilde med en tekst som har dobbel bunn: Good friends are CHEEPER than Therapy! «Cheeper» betyr både billig og gledelig.

Et annet råd som går igjen i eldre litteratur, er å lytte til musikk. Tilgangen til musikk er trolig enklere i våre dager enn for 500 år siden. Har du et tungsindig øyeblikk, så sett i gang og lytt til din favorittmusikk! Med årene møter alle mennesker ulike kriser og prøvelser. «Det går alltid en motbakke til gards i Trøndelag», er et uttrykk på de trakter. Sant nok! Dette uttrykker en realisme om livet som gjør oss mer motstandsdyktige

“
Heldigvis er det mye vi kan gjøre med det å skape livsglede, uten å oppsøke psykolog eller bestille lykkepiller!

til å takle prøvelser, ulykker og sykdom. Et råd gitt til mennesker i slike situasjoner lød: Minn dem om andre som har hatt store livskriser og utfordringer. Du er ikke alene i slike situasjoner. Ingen situasjon er fortvilet, det er bare vi mennesker som til tider fortviles. Problemer og anfølelser kan endog bli til velsignelser. Noen av rådene jeg fant, fra for eksem-

pel reformasjonstiden, var som å lese kapitler i moderne kognitiv psykologi. Dette sier noe om at mennesker i tidligere tider også hadde erfaringer med at våre tanker og vår indre tankekultur kan påvirke vår sinnsstemning og våre følelser, både i positiv og negativ retning. I en setning kan denne innsikten uttrykkes slik: Hva du gir bevissthet, gir du kraft! Slå fra deg vanskelige tanker, utvikle din tankekultur ved å lese positive ord til trøst og oppmuntring!

I en jødisk fortelling finner vi et praktisk symbolsk råd om å kvitte oss med bebreidelser og feil vi har gjort i fortiden: Gå til havet og kast ut en stein! Når den har sunket, er den borte. Slik blir en handling hjelp til å legge selvbekreidende tunge tanker fra seg.

Flere av de rådene jeg fant fra reformasjonstiden, ble selvsagt gitt innenfor en religiøs, kristen referanseramme. Disiplin i bønn om tilgivelse, takk og lovprisning nevnes derfor ofte. Vi har en lang tradisjon i vår kristne kulturkrets som heter: Tell dine velsignelser! Den tradisjonen kan vi øse av, innøve daglig praksis for å stimulere sinnsstemning og livsglede, uavhengig av om vi har en religiøs tro eller ikke. Min gode venn som er psykiater, uttrykte det slik i en telefonsamtale forrige uke: Det gjør meg godt å minne meg selv om de gode livsøyeblikk jeg kan hente fram hver eneste dag, selv når jeg nå er alvorlig syk! ☺

Guide Tanker om livet

Duften av ved

TEKST: STEINAR BARSTAD, SENTER FOR OMSORGSFORSKNING

«Duften av fersk ved er noe av det du seinst vil glemme når slørene trekkes for», skriver Hans Børli i et av sine vakreste dikt. I høst og vinter har denne duften vært sterkere enn på lenge.

Den gode duften av fersk bjørk, or, gran og furu som legges opp til tork, har lenge blandet seg med duren fra alle motorsagene som de siste månedene er hentet fram, filt eller satt opp med nytt kjede. Enkelte har skaffet seg små vedkløyvere, andre stiller med traktor - og kappsag med kløyver i ett. Det er bare å legge tømmerstokken inn i ene enden, og ta ut ferdig kløyvd ved i den andre.

Selv ga jeg opp øksa og kjøpte meg en liten elektrisk kløyver for noen år siden etter en opplevelse med min 90-årige nabo. Jeg hadde kappet en stor haug med bjørkeved og sto med øks og hoggestabbe og dæljet og slo. Så kom naboen, som hadde vært skogsarbeider. Med ei lita øks sto han på toppen av haugen og ga kubbene et lite kakk. Og bjørkekubbene jeg hadde slitt med, delte seg i to, uten å gjøre motstand. Det var teknikk. Det gjaldt å treffe på rett punkt.

Hva er det så som har fått så mange ut i småskauen? Det er strømprisene selvfølgelig. Vi fyrer med ved. Alle som har en vedovn, tømmer skålen. Og de som selger, er utsolgte for ved. Vedlagrene må fylles opp, om denne situasjonen varer lenge.

“
Tilgangen til strøm og variasjonene i strømpris handler derfor ikke lenger bare om regn og vind, vinter og sommer.

Det er det all grunn til å tro at den gjør. I Sør-Norge har vi lagt kabler, og selger strømmen vår til Europa - og får europeiske markedspriser i retur. Etter spørsele etter strøm ser ut til å stige raskt i det grønne skiftet vi må gjennom. Store og små batterier må fylles, og vi skal erstatte olje og kull med andre energikilder. Tilgangen til strøm og variasjonene i strømpris handler derfor ikke lenger bare om regn og vind, vinter og sommer.

Tidligere var strømtilførselen i stor grad en del av fellesskapsløsningene samfunnet tok ansvar for gjennom kommunalt og statlig eierskap. Nå overlater vi mer og mer til private selskap og store internasjonale aktører og markeder.

Dette blir et problem for mange, selv i Norge som har så god tilgang på energi

fra naturens side. Ikke alle kan heller skaffe seg ved fra egen skog eller finne andre gode energikilder til privat forbruk. Ikke alle bor i bolig med pipe og har mulighet til å bruke vedovn. Når strømprisen øker slik den har gjort de siste månedene, er det mange som får seg en økonomisk overraskelse.

Dette krever derfor politiske løsninger. På kort sikt må vi sørge for at barnefamilier og folk som lever på studielån eller minstepensjon, settes i økonomisk stand til å klare regningene. Men på lengre sikt må samfunnet ta tilbake eierskap og styring på et så viktig område, og ikke slippe internasjonale vindkraftbyggere og markedskrefter fri på bekostning av landets innbyggere.

Inntil videre lar jeg motorsaga gå, og legger opp mer ved på jorden, slik at jeg er forberedt på det som kommer de nærmeste par år. Strømmerket er flyktig, men vedskogen trygg. Slik avslutter også Hans Børli sitt dikt om duften av fersk ved:

«Og du veit, mildt som sønnavind gjennom sinnet, at ennå finnes det ting å stole på i verden.»



BLI MED PÅ TUR TIL
Island eller Færøyene

Bli med på en av våre rundreiser:

Land og Saga 3. - 8. mai 2022
Reise med norsktalende guide på Island inkl. fly, overnatting, utflukter og måltider
Pris fra kr 16.850,-

Nord-Islands Perler 12. - 18. juni 2022
Rundreise med norsktalende guide inkl. fly, overnatting og måltider
Pris fra kr 21.350,-

Opplevelser på Færøyene 19. - 22. juni 2022 og 21. - 24. august 2022
Reise med norsktalende guide på Færøyene inkl. fly, overnatting, utflukter og måltider
Pris fra kr 15.890,-

Island spesialisten ...med hjerte for Island!
www.islandspesialisten.no
E-post: reise@islandspesialisten.no · Tlf: 69 01 78 80

Har du veldig tørre øyne?

Bruk HYLO-GEL® om dagen og VitA-Pos® på natten!

Helt uten konserveringsmidler og holdbare i 6 måneder etter åpning!

Finnes hos optiker og på apotek

E-post: info@medilensnordic.com | hyloeyecare.no
Produsent: Ursapharm, Tyskland

Vi monterte en smartlås på denne døren



Nei, du trenger ikke forandre utseendet på døren din for å gjøre hverdagen din enklere.

- Døren låser seg automatisk
- Enkelt å gi andre en «nøkkel»
- Du kan bruke kode
- Du kan bruke din gamle nøkkel som reserveløsning
- Enkel å montere



Yale

yalehome.no

Scan QR-koden for informasjon

En hauk etter hauk

Tommy Olafsen (63) fra Råde har vært interessert i fugler helt fra han var liten gutt. Men først for to år siden kjøpte han proft kamera. Da tok det av, bokstavelig talt.

TEKST: TERJE HANSTEEN FOTO: TERJE HANSTEEN/TOMMY OLAFSEN



NATURFOTOGRAF: Det var først da han ble pensjonist at Tommy Olafsen (63) i Råde kjøpte seg et kamera og begynte å ta bilder av rovfugler. Det har blitt en lidenskap, han må ut hver dag.



“

Drømmen er å få tatt et bilde av en kongeørn og havørn som slåss.

Tommy Olafsen

Han samlet tidlig på egg, bygde fuglekasser og dokumenterte mye av det han observerte. I alle år har han fulgt med på fugler i kikkerten, men det var først da han ble pensjonist han gikk til innkjøp av et proft kamera. Et Nikon D500 med en 500-linse, beregnet på raske bevegelser.

Unikt bilde. Det skulle han få overraskende god bruk for en dag han satt i stua og leste nyheter i begynnelsen av august i fjor.

– Plutselig så jeg en rovfugl utenfor, og trodde først det var en musvåk, som det er mye av på mine kanter. Jeg sprang ut med kameraet klart, og oppdaget at det var en vepsevåk, forteller Tommy.

Vepsevåken snudde og kom mot ham, og han fikk tatt flere bilder.

– Da jeg etterpå så på bildene, skjønte jeg ikke hva den hadde i klørne, men forsto så at det var en del av et vepsebol. Bildet ble lagt ut på Facebook og det fikk mange kommentarer. De fleste skriver at det er utrolig, fantastisk og unikt. Så ble det intervju både i NRK Østfold og i Fredrikstad Blad. Jeg har googlet, men ikke klart å finne noe tilsvarende i Norge, forteller Tommy.

Bildet ser du på side 14.

Kjerneområde. Skinnerflo er en innsjø ikke langt fra Kihl i Råde, hvor Tommy bor. Hit drar han hver dag for å observere og ta bilder av rovfugler. Og dem er det mange av i dette området, kan han fortelle. Både ørner, hauker og falke.

– Skinnerflo er et kjerneområde for rov-

fugler med god mattilgang. Her har jeg sett havørna stjele mat fra fiskeørna, og har til min store overraskelse sett vandrefalk angripe de mye større kanadagjessene. Mange ganger må du sitte og vente i flere timer på det rette øyeblikket, så det krever tålmodighet. Det viktigste for meg er imidlertid å være ute, og det er jeg hver dag året rundt.

The bald eagle. Det er stor interesse for fugler i tidligere Østfold. I Facebook-gruppa «Fugler i Østfold» er det med rundt 2500 personer. En annen gruppe Tommy er med i, er «Norske rovfuglfotografer». Medlemmene er av begge kjønn og i alle aldersgrupper og deler tips og kommer med tilbakemeldinger til hverandre.

– Drømmen er å få tatt et bilde av en kongeørn og havørn som slåss. Og jeg drømmer om å få tatt bilder av både snøugle, puma og bjørner i Rocky Mountains i Canada, og The Bald Eagle i Alaska. Vi planlegger nå en tur til Antarktis for å se på keiserpingvinene.

Bratt læringskurve. Tommy innrømmer at han visste nærmest ingenting om fotografering da han startet for halvannet år siden. Hva var ISO og hvordan brukte man blenden? Han brukte derfor mye tid på YouTube for å lære seg knepene.

– Det ble en bratt læringskurve, men synes jeg lærte veldig mye på kort tid. Jeg tror nok jeg er den fotografen i Østfold som tar flest bilder av rovfugler. Men jeg tar også bilder av andre fugler. Å ta gode bilder, handler også litt om flaks og å lese om habitaten, sier Tommy, som både titulerer seg som hobbyfotograf og naturfotograf. Han synes sistnevnte er mest dekkende. 📸



Norge rundt



70-ÅRSJUBILEUM

Laksevåg Pensjonistforbund markerte sitt 70-årsjubileum 16. oktober med nærmere 70 gjester til stede i Kommandantboligen i Gravda. Foreningen er en av de eldste i landet, og trolig den aller første som ble stiftet på Vestlandet. Festkomiteens leder ønsket de fremmøtte velkommen og ga ordet videre til toastmaster Svein Stendal. En velformulert prolog, forfattet av Arne Jakobsen ble fremført nydelig av Vigdis Lygren.

Pensjonistforbundets leder, Jan Davidsen, holdt en inspirerende tale, godt fulgt opp av fylkesleder Vigdis Helene Ravnøy. Festtalen ble holdt av foreningens leder, Arne Jakobsen. Gullborg Strømsnes og Liv og Thorleiv Myking ble utnevnt til æresmedlemmer. Følgende 10 medlemmer fikk forbundets hedersmerke: Gunnvor Andersen, Rigmor Engelsen, Leo Frøysland, Arne Jakobsen, Edvard Johansen, Oddlaug Vedvik Moe, Kari Solberg, Roald Sætre, samt Karen og Terje Villanger.



ELDREDAGEN I GAUSDAL

120 hadde møtt fram i Forset Grendahus for å delta i markeringen av eldredagen som eldrådet og pensjonistforeningene i **Østre og Vestre Gausdal** arrangerte 1. oktober. Lederen i eldrådet, Arve Bergum, sto for den offisielle åpningen, mens Helge Kleiven var konferansier. Merete og Dag fra Værskai-kafeen sto for serveringen, underholdning ved Håkon Sveen som Jalmar, som serverte historier fra Kvam, Skåbu og fotballkamp på Kapp. Laila Engjom, leder i Østre Gausdal Pensjonistforening, overrakte blomster til dem som underholdt. Hanne Gudiksen Lingjærde, leder for Vestre Gausdal Pensjonistforening, takket av for kvelden. Bildet viser Helge Staum og Anders Hjelmstad – de sørget for sang og musikk.

TREDAGERSKURS

Konnerud Pensjonistforening har hatt tredagerskurs i bruk av smarttelefon og nettbrett. På programmet sto grunnleggende opplæring, og målet var at de ni deltakerne skulle kjenne seg trygge, våge å stille spørsmål, bli nysgjerrige for så å ta i bruk ny spennende kunnskap. Yngve Thommesen var kursleder, og klarte å løfte deltakerne.



Fra venstre Lars Eliseussen, Arvid Eliseussen, Jørgen Eliseussen og Øyvind Eliseussen.

HARSTADKARAN SPREER GLEDE

Han er et muntrasjonsråd og har tatt med seg tre barnebarn for å spre glede på institusjoner. Vi snakker om pensjonist og bestefar Arvid Eliseussen på 84.

De siste årene har han farten rundt i kommunene i Sør-Troms med viser, gamle slagere og medbragt gitar, munnspeil og gode tidsriktige historier. Det skaper livsglede på sykehjem og bosenter.

– I starten var jeg alene. Etter hvert tok jeg først ned et barnebarn, som nå tar master i musikk, så nok ett og så det tredje. Altså var vi fire i bandet, og vi kalte oss Harstadkaran, sier Eliseussen.

I sommer og høst samarbeidet de med Troms Røde Kors, med støtte av stiftelsen Dam. Det ble besøk i kommunene Harstad, Tjeldsund, Gratangen og Ibestad.

– På forespørsel til Røde Kors om å få ta en «rundtur» til min barndoms øy, Senja, fikk vi tilslutning, sier han.

Enkelte sykehjem fikk sitt første besøk med sang og musikk på nesten to år, og det ble behørig satt pris på. Det var en sliten men tilfreds bestefar som sammen med

sine tre barnebarn på 17, 21 og 24 år satte seg på båt hjem til Harstad sent den søndagskvelden!

– Som senjaværing var dette ekstra flott å komme til min barndoms øy, hvor jeg vokste opp, hadde sommerjobb på fiskebruk i Gryllefjord og var vikarlærer i ei av de veiløse bygdene på Ytre Senja, sier Eliseussen.

Arvid Eliseussen har alltid hatt godt øre for musikk, men oppveksten på Senja ga ingen

muligheter for musikkopplæring. Men han slet ut mange munnspeil i ungdomstiden på Senja.

– Da jeg fikk en invitasjon til å ta med gitaren på ett av sykehjemmene i Harstad, begynte det å ta av, til min store glede. Når vi kommer inn for å spille, sitter de fleste og ser ned og ser ut til å vantrives, men det går ikke lang tid før de synger med, sier den glade trubaduren, som ser fram til mange oppdrag for ham og de tre barnebarna.

Norge rundt

IVRIGE KURSHOLDERE

Kursholdere som driver med digital opplæring møttes til sin andre samling med erfaringsutveksling og gjensidig påfyll i Bodø sent på høsten i fjor. Primus motor bak møtene har vært fylkessekretær i **Pensjonistforbundet Nordland**, Paul S. Amundsen, som selv også er kursholder. Med et interessert fylkesstyre i ryggen har han tatt initiativ til å dele opp det langstrakte fylket i 7-8 soner og gi hver sone en kursholder. Disse er nå godt i gang med kartlegging og digital opplæring av fylkets 57 foreningsstyrer. Det er mange gode grunner til å heve den digitale kompetansen i lokalforeningenes styrer. En av dem er at styrene selv vil bli mer interessert i å arrangere digital opplæring i en eller annen form. Så i neste omgang er det medlemmer og andre som står for tur. Teknisk svært kompetente Yngve Thommesen og prosjektleder Unn Johansen deltok også i denne samlingen.



FOTO: ODDLAUG MOEN KRAG

FEIRET MED STIL

Løkken Pensjonistforening gjennomførte en trivelig og verdig feiring av sitt 50-årsjubileum i Bergmannskroa 28. november 2021. Mildrid Nesheim var konferansier og ledet deltakerne gjennom arrangementet. Ordfører Oddbjørn Bang var også tilstede, og hilste og gratulerte jubilenten. Det ble servert norsk tradisjonsmat, saltkjøtt, pølse og rotmos. Etter at alle var vel forsynte, fremførte varaordfører Are Hilstad (på gitar) og fru Liv Marit (vokal) en sang fra forestillingen «Løkkenbusen 2007» og selvfølgelig «I skyggen av et tårn». Jens P. Heyerdal d.y var invitert til jubileet, og han fortalte både om sitt liv i Orklakonsernet og tiden på Løkken da gruvevirksomheten ble nedlagt. Mellom taler, middag og andre innslag var det satt av tid til allsang, akkompagnert av Erik Hoel. På bildet ses fra venstre æresmedlemmene Marie Gørset (101) og Birgit Strand (93), som ble gjort stas og fikk overrakt jubileumsboka som Mildrid Nesheim har skrevet og presenterte.



Bakre rekke fra venstre Paul S. Amundsen, Anne-Grethe Tømmervik, Knut Nilsen og Gjermund Magne Molund. Foran fra venstre Anton B. Jensen, Trond Ståle Mathisen og Rune Johnsen.

50 ÅR I HEMNES

Hemnes Pensjonistforening feiret fredag 22. oktober sitt 50-årsjubileum med nesten 50 medlemmer tilstede. Leder i Pensjonistforbundet Nordland, Dagfinn Pettersen, deltok i markeringen, og ser tilbake på begynnelsen som minneverdig. Ett

av de musikalske høydepunktene var en oktett på torader med bassgitar og gitar som komp. Ordfører Paul Asphaug var tilstede, og delte blant annet ut en sjekk til jubilenten. Håkon Kvitnes er leder av foreningen, som nå har 131 medlemmer.



FOTO: PETER KVERNSTRØM

Fra venstre på bildet ses ordfører Andreas Vollsund, Solbjørg Kvernstrøm, Karina Arntzen Haugland, Kjell Sund og Øivind Ravn Hagen.

ELDREDAGEN I TIME

30. oktober 2021 arrangerte **Time kommune** eldrefest i forbindelse med den internasjonale eldredagen. Arrangementet var denne gang lagt til Hotell Jæren, med god servering. 65 personer deltok. Øivind Ravn Hagen ønsket på vegne av Time kommune velkommen.

Ordfører Andreas Vollsund orienterte om dagen, og hilste fra kommunen. Det var også flere innslag fra Time kulturskule. Kommunalsjef Britt Ellinor Scott, med to medarbeidere, orienterte om «Leve hele livet». Som underholder og musiker var Svein Frøylund engasjert, og allsangen skapte stor stemning.

UNDERHOLDENDE VERVING I LØTEN

Løten Pensjonistforening arrangerte underholdningskveld i kinoen 22. september, i samarbeid med kommunen. Takket være penger fra Statsforvalteren fikk 122 personer ta del i fire forskjellige halvtimes underholdningsinnslag. Tilbudet var

gitt til alle eldre i Løten kommune. Den første som underholdt, var Tor Karseth med fem ungdommer. Han er visesanger og forfatter av over 30 teaterforestillinger. Etter Karseth kom en trubadur fra Braskereidfoss. Han spilte gitar og sang Prøysen

og Sandbeck. Etter ham var det Tommy Mikalsen, en svært dyktig musiker som spiller gitar og synger. Hadde blant annet med gamle skillingsviser og viser av Håkon Banken. Gruppen Ole Jonnys fra Løten består av Ole Jonny Sandmoen, Kåre Fjeld-

stad, Bård Oppegård og Frank Nysveen (+Susann Nysveen). De hadde et feiende repertoar med melodier av Sven Ingvars og Ingmars. Etter denne kvelden har Løten Pensjonistforening fått 10 nye medlemmer.



GODE RESULTATER

Grong og Harran Pensjonistlag nord i Trøndelag har det siste halve året vervet nesten 50 nye medlemmer. Foreningen hadde tidlig i høst 165 medlemmer. Pensjonistforeningen har vært flink til å søke om DAM-midler til aktiviteter for eldre i lokalsamfunnet. I tillegg har foreningen fått formidlet penger fra Statsforvalteren via Pensjonistforbundet Trøndelag. Noen av midlene ble benyttet til et arrangement 1. oktober, hvor det var 100 påmeldte og et variert underholdningsprogram. Leder Helge Formo forteller at noe av de tildelte pengene ble brukt til å opprette et seniorkor, som underholdt på arrangementet 1. oktober. Foreningen har også satt opp en «badebuss», som går til Oasen i Namsos, i vente på at deres eget basseng skal åpnes i 2022.

Norge rundt



GODT ARBEID I SIGGERUD

Siggerud Pensjonistforening har 90 medlemmer og jobber for å verve enda flere til foreningen. Styret består av ni personer med varamedlemmer. Niels Christian Pedersen er leder. Det holdes medlemsmøter en gang i måneden, ofte med tema og godt fremmøte. I høst reflekterte Georg Stubb over årets stortingsvalg, mens Torgunn Lippestad Dahl og Tove Embretsen fra Nordre Follo kommune har informert

om seniortilbudene i kommunen. Bokkafé holdes på Siggerud gård de tirsdagene det ikke er medlemsmøter. Kaféen er åpen for alle, ikke bare pensjonister. Foreningen legger også vekt på turer med opplevelser. På bildet ses styret i foreningen, fra venstre Knut Erling Semb, Terje Martinsen, Britt Haneng, Randi Rossnes, Gerd Pettersen, Niels Christian Pedersen, Gudmund Nyrud, Mette Borgen og Oddbjørn Jæger.

HAMMERFEST-MARKERING

Leder Tor Magne Olsen ønsket 120 pensjonister velkommen da **Hammerfest Pensjonistforening** i samarbeid med kultursenteret arrangerte eldredagen i 2021. Byens varaordfører, Elisabeth Rønning, holdt tale og orienterte om byens ve og vel. Barna fra Hammerfest kulturskole bidro med sang og felespill, og den lokale revygruppa «Isbjørnmafian» fremførte sketsjer. Det ble servert buffet fra Finnmark kjøtt, deilig finnbiff med tilbehør, samt kaffe og kaker. Toralf og Kåre spilte opp til dans.



På bildet de som var nøkkelpersoner i arrangementet, fra venstre Linda Hassfjord (kulturhusleder), Tor Magne Olsen (Pensjonistforeningen) og Turid Karlsen (Arktisk kultursenter).



TUR TIL LOFOTEN

Mandag 4. oktober dro 30 forventningsfulle personer fra Lyn-gen med Lofoten og Svolveær som mål. Underveis var det besøk på hurtigrutemuseet i Stokmarknes, Henningsvær og Unstad strand. Derfra bar det videre til Leknes og Borg vikinggård. I Svolveær var det besøk i det flotte krigsmuseet. Mens kvinnene gikk på shop-

ping, fikk mannfolka en minnerik stund med museets høye beskytter, William Hakvaag, som i samarbeid med gode venner har laget et unikt museum med en omfattende samling av uniformer og mindre gjenstander fra 2. verdenskrig. Turen videre gikk til Lødingen, Bognes, Tranøy fyr Hamsunsentret. På veien hjem-

over ble det en avstikker til Tennevoll og Fjellkysten. **Lyngen Pensjonistforening** takker Sparebankens samfunnsløfte og Helsedirektoratet for stor støtte til turen. Lyngen Pensjonistforening har planer om dags- og overnattingsturer i 2022, men er avhengig av å få finansieringen på plass.

SMARTTELEFON-KURS

11 deltakere har i høst gjennomført et tredagerskurs i bruk av mobiltelefon, i regi av Holt Pensjonistforening og Arendal Seniornett. Tore Vimme var hovedlærer og hadde med seg tre hjelpelærere.



DRO PÅ TUR

Etter snart to år utan turaktivitet kunne 28 deltakarar frå Seljord og Vinje og Skien/Porsgrunn dra i veg på ein femdagarstur til Haugesund med vitjing i Karmøy, Flor og Fjære og Utsira. Turen var i samarbeid med Magnus Reiser. Vinje Pensjonistlag takkar for ein hyggeleg tur og godt selskap, og ser fram til nye turar.



TEKST OG FOTO: TOR STRØMME

OPPLEV 3 UKERS FANTASTISK RUNDREISE I THAILAND! PRIS FRA KR. 15 900,-

- 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!

VINTERKAMPANJE
23 dagers tur til Thailand fullt av opplevelser kombinert med en uke på stranden.
Pris fra Nok 24 900,-/pers inkluderer fly, all transport, utflukter, gode hoteller, karantenehotell osv. (Pris når to bor sammen med utreise Oslo).

Turer fra 8 til 22 dager.
Pris fra 7900,- (8 dager). Norsk reiseleder på turene: 3. Februar og 17. Februar 2022, 3. Mars 2022.

THAIPLUS
YOUR TRAVEL PROFESSIONAL

Les mer på www.thaiplus.no eller kontakt oss på telefon 917 80 080, eller mail: post@thaiplus.no

RAYOVAC høreapparatbatterier

Kr. 199,- pr. 30 stk. 60 stk, Kr. 358,- spar 10%
Eks: 60 stk. Kun kr. 358,- Spar 10%

Alle batteriene er av høyeste kvalitet og har "best før dato". Vi sender batteriene hjem til din postkasse helt kostnadsfritt.
Rask levering! Bet. frist 10 dager.
Send inn din bestilling i dag!
lavprisbatterier.no
E-post: perara@online.no
Tlf: 900 97 520 – Kl. 10.00 – 16.00
Andersen Trading, pb 98, 3071 Sande Vestfold

Få dine småfilmer og videokassetter overført til DVD eller minnepinne

Filmene forringes over tid, så ved å få disse overført berges filmene for fremtiden. Det blir enkelt og ta dem frem og se på dem og de er også flotte gaveideer til andre familie-medlemmer.

Priseksempel: 8-9 småspoler småfilm (30 min), inkludert redigering og 2 kopier på DVD, kr. 900,- inkl. mva.
Videokassett inntil 2 timer, 1 kopi på DVD, kr. 200,- inkl. mva.

Ta kontakt for nærmere informasjon og priser, eller be om å få tilsendt vår pris- og informasjonsbrosjyre.

Mikalsen Film og Video
Tlf. 900 80 092

www.filmogvideo.no
E-post: jipost@online.no

Vi trenger deg!

Har du tid og lyst til å jobbe som frivillig i en av våre gjenbruksbutikker?

Kom innom eller ring oss på tlf. 40 60 76 57

Få meningsfulle oppgaver og bli del av et herlig miljø!

NMS GJENBRUK
nmsgjenbruk.no

Tørre hender etter hyppig vask?

Bruk **Optima pH 4 Hudvask** - hudvenleg og pleiande

Forebygger hudplager og bevarer den gode bakterieflora.
Kombiner med pH 4 Hudpleie pluss/Hudbalsam.
Utan parfyme. Låg pH.

Optima Produkter AS
5600 Norheimsund, Tlf. 56 56 46 10
www.optima-ph.no

ØNSKER DU Å ANNONSERE HER?
Ta kontakt med Vivian Karlsen
e-post: vivian@salgsfabrikken.no
tlf: 919 03 397

ADVOKATFIRMAET NICOLAISEN

Arv-skifte-testament-samboeravtaler-bolig-fast eiendom m.m. Pensjonister får inntil 30 min. gratis førstegangskonsultasjon og 20 % på våre timepriser.
Våre kontorer: Skedsmo - Jessheim - Bekkestua - Oslo - Råholt
Tlf 64 83 00 00 - www.advonico.no

Nytt fra Statens vegvesens pensjonistforbund



Endelig samlet etter 20 måneder

35 personer deltok på medlemsmøtet som vegpensjonistene i Telemark holdt i Skagerak Arena i Skien i oktober.

Styreleder Hans Sandland ønsket velkommen til medlemsmøtet etter 20 måneders koronaavbrudd. Han orienterte om saker fra Statens Vegpensjonister (SVP) Telemark. Selv om det ikke var mulig å holde medlemsmøter i koronapandemien, så har styret hatt jevnlig møter og sendt ut informasjon til medlemmene gjennom posten.

Ved utsendelsen av innkallingen til medlemsmøtet i oktober ble det for første gang sendt elektronisk innkallinger til dem som ikke har elektronisk tilgang.

Foreningens styre er i tvil om alle er like flinke til å sjekke e-posten sin hver dag. Hvis ikke det skjer, kan medlemmene gå glipp av viktige meldinger fra pensjonistforeningen. Medlemmene blir nå oppfordret til å komme med tilbakemelding om hvordan de ønsker å bli innkalt til medlemsmøtene, enten gjennom brev eller e-post.

Kjell Solheim er nestleder både i SVP og i Pensjonistforbundet Telemark. Kjell orienterte om saker fra begge organisasjonene, med særlig vekt på det som



skjedde på SVPs landsmøte i Tromsø i september. Telemarks plakater på landsmøtet med oppfordring til å melde seg inn i foreningen, fikk god oppmerksomhet.

Dagens gjest var Hans Martin Gullhaug fra Eldrerådet i Porsgrunn. Han fortalte at elderråd er lovpålagt i alle kommuner, og representantene velges av kommunestyret. Det er stor forskjell på hvor godt elderrådet fungerer i de forskjellige kommunene. Samme dag som vi hadde medlemsmøte, var det en artikkel i Varden hvor elderrådet i Skien klaget sin nød fordi de følte seg oversett.

FYSISK MØTE: Det var en fyldig agenda da medlemmene endelig kunne samles igjen.

Men i Porsgrunn blir elderrådet lyttet til, og har fått til mye sammen med kommunestyret. Eldrerådet har blant annet egen nettside (eldreradet.no) og eget magasin (Godt voksen), og feirer Eldredagen og gir ut Eldre-Prisen.

Selv om du bor et annet sted i landet, kan det være nyttig å ta en titt på nettsiden til Eldrerådet i Porsgrunn kommune. Nettsiden er virkelig inspirerende!

De fremmøtte på medlemsmøtet ga uttrykk for at det var veldig hyggelig å få mulighet til å være sosiale igjen etter nesten to års isolasjon. ☺

Nytt fra Postens Pensjonistforbund



Posthornets historie

I Postmuseets innholdsrike samlinger på Lillehammer finnes også stoff om Postens gamle symbol, posthornet.

TEKST: JOSTEIN HEGGE
FOTO: STIG STORHEIL/NORGES POSTMUSEUM



Posthorn og postskilt (budbærermerke) ble ikke innført her i landet før i 1730. I andre deler av Europa kjenner man til bruk av posthorn allerede på 1500-tallet. Her ble hornet brukt til å varsle portvakter og andre reisende om at posten kom. Grinder og porter skulle åpnes og veien skulle være fri. Budene brukte også hornet til å melde sin ankomst, slik at nestemann i ruten skulle gjøre seg klar.

Anseelse og mot. Mannen bak innføringen av posthornet her i landet, var trolig Wilhelm Resen, amtmann i Lister og Mandal amt. Han skrev til generalpostdirektøren i februar 1730 og foreslo at de som fraktet posten fra Kristiansand, ble utstyrt med posthorn og et skilt av tinn, blikk, kobber eller messing. Wilhelm Resen var av den oppfatningen at posthornet ville bidra til en raskere postgang. Post-

karene skulle blåse i hornet når de nærmet seg neste postgård. Avlaseren kunne dermed sale hesten og gjøre seg klar til skifte. Amtmannen hevdet også at posthornet og skiltet ville bidra til å gi de som førte posten, «Anseelse og mod».

Postbøndene. Det tok lang tid før Generalpostamtet førte saken videre. Endelig fulgte man opp, kanskje på grunn av de mange klagene om den sene postgangen som strømmet inn på denne tiden. I kongelig resolusjon av 8. april 1730 ble det vedtatt at det skulle bevilges 150 daler til innkjøp av posthorn og skilt til samtlige norske postbønder. Litt senere ble det utstedt en forordning om posthorn og postskilt.

Hver gang bøndene førte posten, måtte de alltid ha med seg hornet og skiltet. På trange veistykker skulle de «...blåse udi Posthornerne, at hvo som dem der maatte møde, skulle vide at lade dem Plads til at forbie pas-

SYMBOL: Posthornet hadde en viktig funksjon - nemlig å varsle at nå kom posten!

Mange av postbøndene hadde dessuten problemer med å få lyd i hornet.



sere, paa det at posten ei i saamaade skulle hindres eller Opholdes,..». Dessuten skulle de blåse hver gang de nærmet seg neste postgård. I byene skulle postens ankomst og avgang varsles.

Undervisning. Jens Schanche, som i 1750-årene hadde som oppgave å få skikk på postgangen i Norge, fant ut at bare et fåtall av postbøndene var blitt utstyrt med posthorn og skilt. Hornene var dessuten gamle og ubrukelige. Mange av postbøndene hadde dessuten problemer med å få lyd i hornet. For å løse dette, foreslo Schanche at de som bodde nærmest byene, skulle få undervisning, og selv lære opp neste mann og så videre. Det var viktig å kunne legitimere seg, mente han. Det hadde funnet sted tilfeller hvor reisende i stedet for å vike for posten hadde gitt postkarene juling og kastet postsekken i grøfta, under påskudd av at de ikke visste at de var i Postens tjeneste. 🌟



KUNSTIG INTELLIGENS – NATURLIG HØRSEL

– Folk venter egentlig for lenge før de skaffer seg høreapparat, meg inklusiv. Jeg har alltid hatt litt nedsatt hørsel, men det gikk greit sosialt helt inntil for 12 år siden.

Petter Aune (56), sivilingeniør fra NTH, er helt klar i sin anbefaling av høreapparat. – Jeg hadde merket en stund at det ble mer og mer utfordrende å henge med både sosialt og på jobb. Men det var da jeg fikk mitt første sett med høreapparat jeg virkelig skjønnte hvor dårlig jeg hørte. Siden den gang har teknologien gått fra bedre og bedre, til helt fantastisk, forteller han engasjert.

Oppdaget Starkey

Petter oppdaget Starkey for en del år tilbake. – Jeg fant dem på nett, og fikk tilpasset et sett. Det var rett og slett mye bedre enn noen andre høreapparat jeg har hatt, og så lite at jeg kunne bruke det mens jeg trente karate, forteller Petter.

Familien merker at jeg hører bedre

– Nå har jeg skaffet meg den siste modellen, Livio Edge AI Custom. Jeg trodde ikke høreapparat kunne bli så mye bedre, men det har skjedd noe helt fantastisk med denne modellen, forteller han entusiastisk. – Lydbildet er mye bedre – mye mer åpent.

Og enda bedre taleoppfattelse. Familien merker også at jeg hører enda bedre. Nå kan folk snakke til meg fra stuen når jeg står på kjøkkenet, og jeg får med meg alt. Det Starkey har fått til med Livio Edge AI er rett og slett imponerende!

Petter forteller videre at selve apparatet er litt større enn det forrige, men at det passer han bra. – De synes i øret, men ser ut som musikkplugg. Jeg har fått de i svart, noe jeg har vært på jakt etter lenge. Jeg synes det ser mye bedre ut enn hudfarget, sier Petter. – Og så er de oppladbare, det er en kjempefordel. Jeg bare lader dem om natta, og så er de klare for en hel dags bruk.

AI-teknologien gir hørselstilpasset lyd

– Nå bruker jeg høreapparatet hele tiden. Både på jobb, på fritiden og på trening. Det gjorde jeg ikke før. Da var det mer av og på, forteller Petter. – Livio Edge AI fungerer som høreapparat, som handsfree til telefonen, og som headset til hjemmekontoret, perfekt for Teams -møter. I mange tilfeller gir AI-funksjonen også enda bedre lyd, spesielt ved tale i støy, sier han begeistret. – Når jeg går inn i en ny lydsituasjon kan jeg tæppe på høreapparatet, så tilpasser lydnivået seg.



Nå lanserer vi Evolv AI, en helt ny høreapparatfamilie med enda bedre lyd, som gir en uanstrengt hørsel i de fleste lyttesituasjoner. Evolv AI kan motta lyd fra en rekke smarttelefoner, og med noen telefoner kan du til og med føre hele telefonsamtalen gjennom høreapparatet for en ekte hands-free opplevelse.

Les mer om Evolv AI på starkey.no

Scann QR-koden og se om du har telefon som passer.



Les mer om høreapparater på starkey.no eller ring oss på telefon 51 73 20 80



Medlemmer i Pensjonistforbundet får prisavslag på en rekke produkter og tjenester. Husk å vise medlemskap når du bestiller! Pensjonistforbundet har ikke økonomisk ansvar for annonsene.

EL-SYKKEL - RISØR
PFs medlemmer oppnår **15-20 prosent** rabatt på kjøp av bestemte typer el-sykler, og Risør-forretningen sender gratis over hele landet!
sport1.no/butikker/sport-1-risor/



MEDLEMSREISER
I samarbeid med Pensjonistforbundet tilbyr vi reiser med **Hurtigruten** til medlemspris.
Boreal Reiser tlf: 51 82 02 10
Mail: reiser@boreal.no



AIRCONDITION & VARMEPUMPER
Du oppnår **10% rabatt** på lokale forhandleres prisliste.
Ring Pingvin Klima AS, tlf. 22 65 04 15. Epost: post@pingvinklima.no.
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.continyou.no/pensjonist
Bruk rabattkode PFM22CY i nettbutikken eller ring 51 66 51 66



MALERARBEID
Mesterfarge er Norges største gruppering av malermestere. 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!



ADVOKATFELLESKAP
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 kontakttlf: 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 Fasade-produkter.no. **Unntak:** Ikke rabatt på montering, pergola og andre spesialprodukter. Ikke rabatt på rabatt (ved kampanje).



FLY DIREKTE
Apollo, fra 14 flyplasser i Norge. **500 kroner i rabatt per person** på våre sol- og badeferier, samt temareiser på våre charterfly. Ring 21 01 75 40 eller se www.apollo.no/pf for vilkår.



STRØMAVTALE FRA ISHAVSKRAFT
Få Seniorstrømviltale fra en av Norges største strømleverandører. Ekstra gode medlemsbetingelser: Null fastbeløp og personlig kundeservice. Bestill avtalen ved å ringe 776 66 500 eller sende mail til senior@ishavskraft.no



HJELPEMIDLER
Fremoverlent samarbeidspartner tilbyr unike produkter. Oppgi medlemsnummer og kode **pf2020** og få 15 prosent rabatt når du handler i velferdsbutikken.no



BAVARIA
Serviceavtale i 5 år/60 000 km. Gjelder ikke for elbiler, eller ved innvilget storkunde-avtale. Det må dokumenteres medlemskap i Pensjonistforbundet, med varighet på minimum ett år, før bestilling av bil.



HJERTESTARTER?
Bestill på trygg-partner.no med rabattkode Pensjonisten2017, e-post: post@trygg-partner.no eller telefon 22 55 01 00.



TRAVELMAKER
Vi skreddersyr turen din. Kontakt oss: post@travelmaker.no eller telefon +47 957 69 000. www.travelmaker.no



FEELGOOD-TRENING
Pensjonistforbundets samarbeidsavtale med Shapemaster Scandinavia gir våre medlemmer gunstig månedspris hos mer enn 40 Feelgood treningssentre i Norge. www.feelgoodsenter.no



LEXUS-AVTALEN
Du får **6% rabatt** ved kjøp av Lexus hybridmodeller uten ledning. 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: kontor@solgarden.no
www.solgarden.no



TOYOTA-AVTALEN
Du får **6% rabatt** ved kjøp av Toyota hybridmodeller uten ledning. www.toyota.no



FONUS BEGRAVELSESBYRÅ
Pensjonistforbundets samarbeidsavtale gir våre medlemmer

- 3000 kroner i rabatt på nye gravstener
- 1000 kroner i rabatt ved nytt navn på gravstener
- 10 % rabatt på kister, kisteutstyr og urner
- 1 times veiledning

fonus.no – tlf. 03024



HADELAND GLASSVERK
Pensjonistforbundets medlemmer oppnår

- 10 % nettbutikk, benytt rabattkode 9367e6wivo
- 20 % på utstillinger som går på Hadeland glassverk



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 aktivitetscenter:
Anne-Kari Minsaas

Prosjekt Digitale verktøy:
Unn Johansen

Rådgivere: Ragnhild N. Dahl, områdeleder
Anne Hanshus, helsesaker
Sindre Farstad, pensjon
Margrethe Gaassand, bolig og tilgjengelighet
Lars Nastaas, 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 november 2021

AGDER
Leder: Jens Høibø
Odderøyveien 25
4610 Kristiansand S
Tlf.: 947 88 531
agder@pensjonistforbundet.no

AKERSHUS
Leder: Sigmund Kristoffersen
Boks 52, 1924 Sørums, Tlf.: 63 82 15 70
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
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.: 915 62 978
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
felix.h@online.no
Brugata 1, 0186 Oslo
Tlf.: 466 10 030
oslo@pensjonistforbundet.no

ROGALAND
Leder: Hallfrid Kristoffersen
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: Lise Wiik
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.: 480 51 379
troms@pensjonistforbundet.no

TRØNDELAG
Leder: Kjell Gylland
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

Korrektur-retur
helvete

AV KNUT LYSTAD

Når man skriver for en avis eller et magasin, er det viktig å ordlegge seg korrekt. Og selv om de siste korrekturleserne forlot avisene i 2007, finnes det heldigvis fremdeles publikasjoner som benytter denne utdøende rase.

Lars Mjøen og jeg hadde et innslag i vår radioserie «Bedre sent enn alvor» på 1970-tallet, der vi påstod at tusenvis av lyttere hadde ringt inn og spurt om hvordan man blir korrekturleser. Vi hadde selvfølgelig, tilfeldigvis, en korrekturleser i studio, som kunne svare på det spørsmålet: «Man må jo først og fremst være nølaktig og ikke la seg rive med av det såå stå om i tekstem. Man kan da søle jobb i nær sagt hvilken som helst avys.»

Særlig når man leser nettaviser i dag, kan man fort mistenke at, hvis det i det hele tatt er noen som leser korrektur, så har de i hvert fall hørt vår gamle sketsj.

Trykkfeil og faktafeil i aviser blir ofte dementert dagen etter. Problemet er at selve saken kanskje har hatt et stort oppslag på førstesiden, mens demen-tiet kun får et par linjer på side 14. Hvis noen derfor går tilbake i arkivet for å finne opplysninger om saken mange år senere, finner de kun det store, men feilaktige oppslaget og ikke demen-tiet. Sånn kan historien bli forfalsket.

Korrekturlesere har heller ikke alltid

vært ufeilbarlige. Min far, som var journal-ist, fortalte en gang om et gammelt oppslag om kronprins Olav i en norsk avis. Der hadde det sneket seg inn en trykkfeil, men neste dag kom demen-tiet: Vi kom i går i skade for å skrive «krompissen». Det skal selvfølgelig være «kornprisen».

I dag bruker nok de fleste autokorrektur og prediktiv tekst. En teknologi som automatisk retter ord og setninger som den mener du har skrevet feil, ja den foreslår til og med ord og setninger den mener du bør skrive. Denne teknolo-gien er selvfølgelig også tilgjengelig, til glede og irritasjon, for alle oss som sender meldinger og uttrykker oss offent-lig gjennom sosiale medier. Og hva skal man egentlig med korrekturlesere og oversettere, når man kan ha begge deler på sin egen mobil og PC? Problemet er bare at teknologien også ofte tar feil. Du oppdager det bare ikke før du har sendt meldingen.

Selv irriterer jeg meg grenseløst over når jeg skal skrive noe på et an-ner språk, så vil maskinen automatisk forsøke å gjøre det om til norsk. Det kan få fatale konsekvenser. Jeg skulle skrive en hilsen til mitt danske barne-barn og skrev: «Kære søde skat!» Det klarte maskinen å rette til «Kjære døde skatt!». Jeg fikk totalt sjokk, men hel-

Hold pengeskap
og stå brønn!

digvis oppdaget jeg feilen før melding-en ble sendt.

Til jul sendte jeg en julehilsen med et bilde av vår julepyntede stue, med teksten: «Her er stua vår i full jule-skrud!» Det hadde autokorrekturen klart å få til å bli: «Her er stua vår i full einstøing!» Selv om det, i disse pandemitider, sikkert sitter en del fulle einstøinger rundt omkring, så var det ikke akkurat det julebudskapet jeg ønsket å formidle.

En amerikansk venn av meg hadde fått hjelp av computeren til å oversette hilsenen: «Hope you are well» til norsk. Problemet var at på engelsk betyr ordet «well» flere ting, så meldingen jeg fikk var: «Håper du er brønn!»

Da gjenstår det bare for meg å si: Keep safe and stay well! Eller på da-taoversatt, autokorrigert norsk:

Hold pengeskap og stå brønn! ☺

Pensjonistforbundet søker teknologiambassadører!

Brenner du for gode digitale
løsninger for eldre?

Er du en pensjonist som liker å lære nye ting og som ønsker å engasjere deg i meningsfylt frivillig arbeid? Brenner du for å øke den digitale kompetansen hos landets seniorer? Da bør du melde deg som teknologiambassadør for Pensjonistforbundet!

Dette er en spennende rolle der du snakker med grupper av eldre, lærer dem opp i velferdsteknologi og representerer brukerne opp mot utviklere og kommune.

Velferdsteknologi er teknologiske hjelpemidler som gjør at eldre kan fungere bedre i hverdagen, så dette er en flott mulighet til å engasjere deg i en god sak. Vi kan love deg full opplæring og et aktivt og hyggelig nettverk.

Ønsker du mer informasjon? Kontakt prosjektleder for teknologiambassadørene, Unni Olimb Norman på epost: unni.olimb.norman@pensjonistforbundet.no



Pensjonistforbundet





EN HELT NY KOMPAKT-SUV

YARIS CROSS HYBRID



Med fremkommeligheten til en stor SUV og drivstofføkonomien til en småbil er Yaris Cross klar til å vekke både eventyrlyst og beundring. En kompakt og lettkjørt SUV med høy sitteposisjon, head-up display og avansert parkeringssystem. Den romslige kupeen blir enda mer fleksibel med 40-20-40-delte bakseter, og har du hendene fulle, åpner du bakluken enkelt med foten.

Gjennomfører du en årlig Toyota Originalservice, kan du oppnå inntil 10 års garanti. Det er hva vi kaller TOYOTA RELAX. Se betingelser på toyota.no/relax

YARIS CROSS HYBRID

FRA KR 320 500,-*

Medlems-
Rabatt



Pensjonistforbundet