

# Pensjonisten

NUMMER 4 — MAI 2023 / 73. ÅRGANG — KR. 99,-

Norges største eldremagasin

## TEMA:

## MANGEL PÅ HELSE- PERSONELL

Hvordan skal vi løse denne utfordringen? Vi har jaktet på svar hos fire forbundsledere.

*Mat*  
**TRUDE  
DREVLAND  
BYR PÅ MAT  
OG EN PRAT**

*Reise*  
**OPPLEV ROEN  
VED HAVET**

*Kultur*  
**SER DU GATE-  
KUNSTEN?**

*Les også:*  
**OMSORGENS  
COWBOYER**

## PORTRETT:

«Jeg er stolt av å bo i et land som feirer nasjonaldagen med barnetog i stedet for militærparader.»

MASUD GHARAHKHANI

\*\*\*  
328.000  
LESERE



# HÅKON GULLVÅG

STOR SEPARATUTSTILLING I GALLERI 2

3. JUNI - 27. AUGUST



Åpent man-fre 10-16, lør-søn 11-17 • TLF 61 31 64 00 • [www.hadeland.com](http://www.hadeland.com)

HADELAND  GLASSVERK

# OPPLEV HADELAND GLASSVERK

BUTIKKER - SPISESTEDER - KUNSTGALLERI - MUSEUM

ÅPEN GLASSHYTTE MED GRATIS INNGANG



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



6 FANTASTISKE  
SPISESTEDER



HERLIG SOMMERSTEMING  
I VÅR HYGGELIGE GLASSVERKSLANDSBY



OPPLEV GLASSBLÅSING  
PÅ NÆRT HOLD



UNIK BELYSNING  
1000 M<sup>2</sup> BELYSNINGSBUTIKK



ALLTID GODE TILBUD  
I VÅRE 10 BUTIKKER



SKATTKAMMERET MUSEUM  
260 ÅRS UNIK HISTORIE



KUN 1 TIME FRA OSLO  
Hotellovernatting - 5 min unna

Åpent man-fre 10-16, lør-søn 11-17 • TLF 61 31 64 00 • [www.hadeland.com](http://www.hadeland.com)

HADELAND  GLASSVERK



# 34 personer omkom ved bruk av fritidsbåt i 2022.

18 av de 34 som omkom var 61 år eller eldre. Gjennomsnittsalderen på de som omkom i løpet av de siste fem årene, er om lag 54 år. Av de 34 som omkom brukte under halvparten flytevest.



Foto: Thomas Brun / NTB Kommunikasjon

## Vi går nå mot fritidsbåtsesongen 2023. La oss hindre at flere mister livet:

- Husk vest
- Bruk dødmannsknapp
- Ha en god leder som du når fra vannet
- Ha på deg vanntett kommunikasjonsutstyr
- Vær edru



# leder

AV TROND H. NEDREBØ, REDAKTØR

## SAMMEN OM HANDLING

**N**år landsmøtet i Pensjonistforbundet samles i Lillestrøm i slutten av mai til landets største eldrepolitiske verksted, skal strategien for forbundet legges for den kommende treårsperioden. Det nye handlingsprogrammet inviterer til bred debatt, ikke minst i forhold til innholdet i og kvaliteten på helse- og omsorgstjenestene i landet.

Prognosene viser at vi blir stadig eldre, men samtidig holder vi oss friskere og er sprekere enn tidligere generasjoner. Selv om det store flertallet har og vil ha god helse, vil fortsatt en stor andel blant oss ha behov for et godt utbygd helse- og omsorgstilbud. Det gjelder ikke bare for den eldre delen av befolkningen. Yngre grupper legger nå langt på vei beslag på like mye ressurser som eldre i samfunnet.

En trygg alderdom innebærer at samfunnet planlegger og bygger for innbyggere i alle livets faser. Med økende alder og flere eldre tiltar behovet for helse- og omsorgstjenester. Blant eldre er det flere kvinner enn menn. Eldrehelse dreier seg derfor i stor grad også om kvinnehelse. Eldre må være trygge på at de får de tjenestene og den omsorgen de til enhver tid har behov for. Det innebærer solid fastlegedekning, at eldre kan motta tjenester i eget hjem, men få plass i omsorgsbolig eller på sykehjem om omsorgsbehovet øker. Men det betyr også at de ved behov får utredning og



**Til syvende og sist trengs solid politisk håndverk for å bygge det aldersvennlige samfunnet det snakkes så varmt om.**

”

behandling på sykehus, at de ikke diskrimineres ved tildeling av helsetjenester og at de ikke blir utskrevet for tidlig fra sykehus.

Selv om Norge er et av verdens rikeste og beste land å bo i, er det like fullt mangler i samfunnet som vi som velferdsstat ikke kan være bekjent av. Kvaliteten på et samfunn måles i hvordan samfunnet behandler sine eldre. Vi kan ikke bare snakke om en verdig eldreomsorg, men vi må også utøve den. Et menneske skal ikke måles i hvor mye det koster, men ut fra sin verdi som menneske og innbygger. Norge som nasjon er tuftet på likeverd, frihet, rettferdighet, likhet og medmenneskelighet. La det forbli slik!

Politikere fra alle leire må slå ring om vårt samfunns verdier, og etterleve disse når politikk skal skapes, utøves og gjennomføres. Økonomene må gjerne gi råd og innspill, men til syvende og sist trengs solid politisk håndverk for å bygge det aldersvennlige samfunnet det snakkes så varmt om. Parker kjeppestene og ta et krafttak gjennom gode politiske og faglig kvalifiserte handlinger. La oss dessuten få enda mer samhandling på tvers av profesjoner.

**Redaktøren mener ellers at eldreombudet må beholdes.**

# Innhold



FOTO: HEIDI LØKKEN

68

REISE: Stokkøya strandhotell byr på gourmetmat i strandkanten, hav, natur og du kan bo i attraktive SUB-lugarer på stranda.

## aktuelt

### 9 GOLF

På Nøtterøy har pensjonistforeningen sørget for at medlemmene har fått golf som tilbud.

### 10 GÅFOTBALL

I Trondheim har Rosenborg Ballklubbs tilbud om gåfotball blitt populært blant folk som ikke lenger kan løpe.

### 12 FRIVILLIGHET

Skal kommuner lykkes med å bruke frivillige i eldreomsorgen, må innsatsen koordineres, viser en forskningsrapport fra universitetsmiljøet i Harstad.

## artikler

### 19 HELVETESILD

Om lag en fjerdedel av befolkningen over 50 år rammes av helvetesild, et smertefullt utslett forårsaket av samme virus som gir vannkopper.

### 33 TEMA

I 2040 vil Norge ha nærmere en halv million mennesker i aldersgruppen 80+. Hvordan kan vi gi verdig pleie til mange med færre hjelpere? Det forsøker vi å belyse i denne utgaven.

### 52 PORTRETET

Stortingspresident Masud Gharahkhani framstår akkurat slik vi kjenner ham fra TV-skjermen: trivelig, kjapp i replikken, tydelig og dypt engasjert.

### 74 MOROMANN

Fridtjof Køhler var i sin aktive tid som skuespiller og humorist kjent som Norges morsomste mann.

### 82 GATEKUNST

Takket være penger fra «Den kulturelle spaserstokken» kan alle over 60 år nyte gratis gatekunstvandring i Oslo.

## mat&reise

### 56 MAT-KJÆRLIGHET

Trude Drevland har gitt ut en staselig kokebok, basert på lekre, fristende oppskrifter fra barndom og et langt voksenliv.

### 65 MOJITO

Trenger du inspirasjon til friske sommer-drinker? Vi varter opp med herlige oppskrifter, både med og uten alkohol. Frister en mojito med jordbær?

PS!

«Det å være menneske i et samfunn er en ren omsorgsøvelse.» OLE PAUS



FOTO: HPVARD EGGE

17

AKTUELT: Da sansehagen ved Hørg eldresenter i Trøndelag ikke ble tatt vare på, tok to lokale pensjonistforeninger affære.

## meninger

### 23 ELDTREOMSORG

- Eg vil ikkje ta imot helsehjelp basert på eit reknestykke som viser kva slags nytte eg har vore til, skriv Sverre Bungum.

### 24 KJØPEKRAFT

Det må gjøres noe ekstra for dem med de lavere pensjonene og som rammes hardest av prisstigningen, mener forbundsleder Jan Davidsen.

### 122 SKRÅBLIKK

Hvordan vi har det og hvordan vi tar det, endrer seg hele tiden, mener Knut Lystad.

## kultur

### 77 MINIINTERVJUET

Tenor Dag Rosendahl har hatt fantastiske opplevelser som korist. Blant 20 000 tilhørere på Arena di Verona i 1990 satt prinsesse Diana.

### 88 Sudoku og løsninger

### 89 KRYSSORD

### 90 FINN EN VENN

## guide

### 97 PAKKETUR

Ting kan gå galt, også på pakketurer. Da er det godt å vite at du har rettigheter, ryddig regulert i Pakkereiseloven.

### 100 TANKER

Omsorgens cowboyer er utgangspunktet for Steinar Barstads dype funderinger om alle de gode hjelperne i norske omsorgstjenester.

## Pensjonisten

### ANSVARLIG UTGIVER:

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

### FORBUNDSLEDER:

Jan Davidsen

### ANSVARLIG REDAKTØR

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

### DESIGN OG PRODUKSJON

#### HYPER

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

### FORSIDEFOTO

Ellen Jarlid

### ANNONSERING

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

### TRYKK

Aller Tryk AS

### OPPLAG

220 206

### MEDLEMSSERVICE/PENSJONISTEN

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

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



Pensjonistforbundet har ikke ansvar for tekstinhold i annonser og bilag.

 Pensjonistforbundet

# 130 år sammen langs norskekysten

Helt siden 1893 har vi seilt langs norskekysten og bundet sammen små avsidesliggende kystsamfunn og store byer ved å frakte post, varer og reisende. Vi har gjort drømmer om til virkelighet og bidratt til opplevelser for livet under nordlyset og midnattssolen. Nå kan også du få oppleve den unike og varierte norskekysten, og besøke 34 havner mellom Bergen i sør og Kirkenes i nord. Velg årstiden du liker best, og forstå hvorfor de kaller de klassiske reisene våre verdens vakreste kystreise.

Vi feirer 130 år med opptil 30 % rabatt

Nå får du opptil 30 % rabatt på de klassiske reisene våre langs norskekysten.

PRIS FRA 15 989,- PER PERSON 11 192,-

Bestill senest 22. mai

Bestill din reise på [www.hurtigruten.no](http://www.hurtigruten.no) eller ring 81003030



Skan QR-koden for å lese mer

Tilbudet gjelder nye bestillinger gjort mellom 24. april og 22. mai 2023, med avreise fra 1. mai til og med 30. september. Priseksempelet på 11 192,- gjelder reiser fra Kirkenes til Bergen med avreise 1. mai 2023. Priseksempelet på førpris 15 989,- gjelder reiser fra Kirkenes til Bergen med avreise 1. mai 2023. Tilbudet kan ikke kombineres med andre kampanjer/tilbud, men kan kombineres med Ambassadør-rabatt. Gjelder ikke gruppereiser. Vanlige avbestillingsregler gjelder. Les mer på [Hurtigruten.no](http://Hurtigruten.no).



## aktuelt

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

### FRIVILLIGHET

## GOLF SLÅR AN

Nøtterøy Pensjonistforening fikk et nytt tilbud i 2022. Styreleder Magne Tuxen spiller selv golf, og ønsker å få flere pensjonister ut på nye arenaer.

– Ensomhet er et stort og økende problem i samfunnet vårt, og golf-treningen har blitt veldig populær bare på noen få måneder, sier Magne, mens han hilser blidt til pensjonistene som går forbi på Fairway Golfsenter på Nøtterøy. Golf trenger ikke å være en kostbar aktivitet på hobbybasis. På golfsenteret kan du låne køller, men det er også mye fint å finne på brukmarkedet. Det er ingen kleskode, men du bør kle deg løst og ledig, og joggesko fungerer helt fint. Golf passer for alle, og du trenger ikke forkunnskaper.

En av deltakerne på Nøtterøy, Torolf Johan Nordby (90), er en aktiv pensjonist. Kona mente golf måtte være tingen da hun leste om tilbudet. Torolf ble hekta etter første slag, og nå betyr golf uendelig mye for ham. Hilde Tombre Aas (73) er også ivrig deltaker, sammen med mannen sin. Begge er nybegynnere, og forteller at alle blir møtt der de er og får god veiledning. Øvelse gjør mester. Hilde forteller at de har golfspillende venner, som har gitt dem sitt gamle utstyr. ☀



TRIVES: Hilde Tombre Aas (73) og Torolf Johan Nordby (90) er ivrige deltakere og golfspillere. De er takknemlige for tilbudet fra pensjonistforeningen.

TEKST: MERETE SJULESEN. FOTO: MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN

# trening

## FELLESSKAP

### RBK har eget gåfotballag

Primus motor Jørn Ødegård kaller gåfotball en unik mulighet til å spille fotball for folk som ikke lenger kan løpe.

TEKST OG FOTO: HÅVARD EGGE

**K**affepraten går ivrig på Brakka på Lerkendal. Snart er det klart for den ukentlige treningen med RBK gåfotball. Ute er det snøstorm. Uten at det har stoppet spillerne på det ferske gåfotballaget fra å møte til trening. Ei heller har det lagt en demper på humøret, om det måles i desibel.

– Her er det kaffe både før og etter treninga. Det er Rosenborg som sørger for serveringen. Vi kommer til åpen dør, og brøytet bane om det har snødd, skryter selverklært innkaster, Jørn Ødegård.



å ha spilt fotball før, får du være med likevel. Og det er slett ikke bare gamle Rosenborg-spillere her, bedyrer Ødegård.

**Åpent for alle.** Rosenborgs gåfotballag ble startet i fjor høst, og teller drøyt 20 mann, pluss én kvinne. Snittalderen er rett i underkant av 70.

– Dette er en unik mulighet til å spille fotball for oss som ikke kan løpe lenger, sier Ødegård.

Laget er spekket med gamle Rosenborg-spillere. I tillegg til Jørn, kan nevnes tidligere kaptein Jan Hansen, Svend Didrichsen og Thor Robert Johansen.

– Halve laget er pensjonerte A-lagsspillere, men det er åpent for alle. Her etterleves Rosenborgs motto om raushet og åpenhet. Kommer du hit uten

**Egne regler.** Gåfotball har 18 regler, men de tre viktigste er: Det er ikke lov å løpe, ikke lov å takle og ballen skal holdes under hoftehøyde.

– Noen spiller veteranfotball, men de fleste i vår generasjon klarer ikke å forflytte seg raskt nok lenger. Gåfotball gjør det mulig for oss å fortsette med hobbyen. Det er en stor glede. Vi elsker jo fotball, og dette gir oss en mulighet til å utøve sporten vår som vi ikke har hatt før, sier Ødegård. Gåfotball er en trend som kommer. Mange er i gang både i Norge og utlandet.

– Gåfotball er for alle. Både for

**INNKASTER:** – Det sosiale fellesskapet er kanskje det aller viktigste, mener primus motor på RBKs gåfotballag, Jørn Ødegård.

**Halve laget er pensjonerte A-lagsspillere, men det er åpent for alle.**

Jørn Ødegård



oss over en viss alder, men også for bevegelseshemmede i alle aldre. Veldig mange i samfunnet kan finne glede i gåfotball, mener Ødegård.

**Folkehelse.** Motivasjonen i laget er stor, og det er mange som gjør det de kan for å kunne delta. Ødegård forteller om en tidligere kreftsyk som har begynt å gå ekstra turer for å holde seg i form, en som til vanlig går på krykker, men likevel deltar her.

– Han har fått støtte fra både lege og fysioterapeut til å delta. Så når det er trening, kaster han krykkene, smiler Ødegård. Han er ikke i tvil. Gåfotball er bra for folkehelsen.

– Dette bidrar til å holde oss sunne – både kroppslig og mentalt. Og du blir skikkelig sliten, altså. Klokkene mi teller opp mot 8000 skritt i løpet av en trening. Det er også gjort forskning som påviser god effekt på både fysisk og mental helse. Men det aller viktigste er det sosiale fellesskapet. Før vi startet med treningene, var det mye surmulig da vi møttes på Brakka. Nå er stemningen en helt annen. Det er som om vi har fått en ny vår. Nylig innførte gåfotballaget to treninger i uka, og de første treningskampene er allerede planlagt. ☘



**LAGET:** Foran fra venstre Kjell Kåre Bogø, Jan Hansen, Pål Aarvåg, Jørn Ødegård, Geir Island, Svein Mathiesen, Håvar Fuglem. Bak fra venstre Magne Olav Johansen, Bjørn Ole Aa, Nils Strømmsvik, Bjørn Eriksen, Magnar Florholmen, Pål Magne Svarlien, Magnar Lillemo og Stein-Bjørnar Hansen.

# frivillighet

## ELDREMSORG

### Koordinering må til

Skal kommuner lykkes med å bruke frivillige i eldreomsorgen, må innsatsen koordineres. Mange kommuner mangler frivilligkoordinatorer.

TEKST OG FOTO: BENGT SIMONSEN

**H**va motiverer frivillige ildsjeler til å bidra med sin innsats i eldreomsorgen, og hvilken betydning har det at kommunene ansetter en frivillighetskoordinator? Universitetslektor Mona Stenhaug Johannessen og førstelektor Terje Øien Thomsen ved UiT Norges arktiske universitet i Harstad stiller disse spørsmålene i sitt forskningsarbeid om frivillighet i eldreomsorgen.

– **Vår forskning** viser at de frivillige enkeltpersonene har behov for å bli sett, hørt og verdsatt. Det skjer ikke bare av seg selv, det må styres og følges opp av en koordinator i samarbeid med sykehjemmene.

Da kan gode øyeblikk (reminisensøyeblikk) skje mellom beboere og frivillige, sier Mona Stenhaug Johannessen. Denne gjensidigheten er hovedfunnet i deres siste artikkel «Reminisensøyeblikket».

– Det er lite forskning på frivillighet i eldreomsorgen, og det etterlyses mer forskning på feltet. Her er det behov for mer kunnskap, men også flere frivillige i eldre-



**FORSKERE:** – Heldigvis har noen kommuner forstått at frivilligkoordinatorer er nøkkelen for å skape en verdig og god eldreomsorg, sier forskerne Terje Øien Thomsen og Mona Stenhaug Johannessen.

omsorgen. Derfor er det viktig å få fram de frivilliges stemme, sier Terje Øien Thomsen.

– **Når en frivillig trives**, er innsatsen også helsefremmende for den frivillige. Med andre ord kan det skapes en «vinn-vinn-situasjon» for både beboere og frivillige,

dersom det jobbes strukturert og målrettet med frivillighet, sier Johannessen og Thomsen.

Begge peker på at situasjonen i eldreomsorgen allerede er utfordrende. De ansatte har i en travel hverdag ansvar for å dekke primære behov som ernæring, stell og pleie og sekundære behov

som innbefatter åndelige, kulturelle og sosiale behov. – Når det er få ansatte på vakt, har de evig nok med å få gitt beboere mat, stell og medisiner. Det kan resultere i at mange beboere ikke får dekket de sekundære behovene, de som bidrar til god livskvalitet, Thomsen.

“

### De vil heller ansatte mer helsepersonell, men dette kan føre til at de sparer seg til fant.

Terje Øien Thomsen

**Primære behov** må dekkes av dem som har kompetanse på området. Når det gjelder de sekundære behovene, kan frivillige være en viktig ressurs.

– De eldre i institusjon har krav på å føle livsglede gjennom eksempelvis å gå tur, synge og trimme. Når frivillige har samme interesse som beboerne, kan det oppstå en felles glede og glød dem imellom, noe som igjen bidrar til at de frivillige blir motivert til å komme tilbake. Det er rett og slett givende og meningsfullt for dem, sier Stenhaug Johannessen. Hun poengterer at det ligger en stor jobb i å kartlegge og følge opp den enkelte beboers interesse, men det samme må gjøres også i forhold til den frivillige, sier Stenhaug Johannessen.

**Når et menneske flytter inn** på sykehjem, er det vanlig å kartlegge livshistorien for å få vite om den enkelte beboers liv og interesser.

– Vår forskning viser at de refleksive frivillige har behov for akkurat det samme. For å få frivilligheten til å forplante seg, spire og vokse, vil frivillighetskoordinatorer være nøkkelen. De kan jobbe

målrettet mot de frivillige, og oppmuntre og motivere dem i deres arbeid. De frivillige kan når som helst ta sin hatt og gå hvis de ikke har glede av og føler det er givende å være frivillig, sier Thomsen. Forskerne mener at nøkkelen for å lykkes, er å spørre «hva vil du gjøre som frivillig» her hos oss».

**Johannessen og Thomsen** vektlegger at det er viktig at politikere, ledere og ansatte har kunnskap om frivillighetens betydning, og at de frivillige har en stor verdi som må følges opp og koordineres.

– Kommuner som satsar på frivillighet i eldreomsorgen, tar viktige valg for nåtiden og framtiden. Det er behov for frivillighetskoordinatorer, men i mange kommuner prioriterer ikke politikere noen i denne rollen. De vil heller ansatte mer helsepersonell, men dette kan føre til at de sparer seg til fant. Vi trenger ikke enten eller, men både og for å kunne gi omsorg til et stadig økende antall eldre i vårt land. Vi trenger gode verktøy for å jobbe strukturert med dette, sier Johannessen og Thomsen. ☺

## RETT PÅ MOBILEN

Nå kan du få **medlemskortet ditt** rett på mobilen din, og ha det lett tilgjengelig for bruk.

Har du mobiltelefon, kan du nå sende en SMS ved å skrive tallene 2380 i telefonnummer-linja, og skrive **medlemskort** i meldingsfeltet. Trykk send, og etter noen sekunder får du tilbake en link. Trykker du på denne linken, kommer etter kort tid medlemskortet ditt opp på skjermen.

Tar du en skjermdump, lagres kortet i din telefon, og du har det lett tilgjengelig ved enhver anledning du har behov for å vise fram ditt medlemskort.

## LANDSMØTET 2023

### JONAS KOMMER

Blant de mer enn 200 delegater, gjester og observatører som vil være til stede under Pensjonistforbundets landsmøte i Lillestrøm **28. mai – 1. juni**, har statsminister Jonas Gahr Støre, helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol og ordfører i Lillestrøm kommune, Jørgen Vik bekreftet at de kommer.

Landsmøtet har om lag 350 saker til behandling. Delegatene får noen travle dager på landsmøtet, og har fått tilsendt godt over to kilo med saks-papirer til gjennomlesning.

# teknologi

## KONFERANSE

### Sykkeltur på kjente veier

170 ambassadører fra hele landet deltok på Pensjonistforbundets teknologi-konferanse i Thon Hotel Oslofjord i Sandvika 8.-9. mars. Et titalls utstillere viste nyttig teknologi.

TEKST OG FOTO: METTE HARSTAD

**M**ed denne sykkel kan du trimme både bein og armer samtidig som du får opplevelser fra steder du har vært i løpet av livet. Daglig leder Jan Inge Ebbesvik i Motitech AS viser entusiastisk fram teknologien som gir opplevelser både for kropp og sjel, myntet på folk som har vanskeligheter med å komme seg ut på tur.

Ebbesvik var en av et titalls utstillere under konferansen.

– Vi arrangerer også sykkel-VM i oktober hvert år. I fjor deltok 5600 syklister fra sju land. Vinnerne kom fra Canada, både i kvinne- og herreklassen, samt i lagkonkurransen. Sykkelen har fått navnet Motiview, og konkurransen heter Road Worlds for Seniors, opplyser Ebbesvik.

**Tryggere dusj.** Et annet populært innslag på konferansen var sitte-dusjen Bazz Aqua, som leveres av firmaet Funksjonsutstyr. Daglig



leder Nils-Petter Borgersen mener det er viktig at dusjopplevelsen skal være verdig og trygg for eldre som har problemer med balansen.

– Hygiene er viktig også når man er gammel og skrøpelig. Badekaret er enkelt å bruke, og her sitter du helt trygt, understreker han og inviterte nysgjerrige seniorer til å prøvesitte det.

Et sentralt tema på konferansen var kunstig intelligens. Konstantinos Antypas fra SINTEF er opprinnelig sykepleier fra Hellas med mastergrad i helseinformatikk.

– Målet er å skape tryggere hjem for eldre med alt fra strømsparing til sensorer som kan registrere uventede fall og varsle pårørende og ikke minst hjelpeapparatet. Men det må ikke føles som et overgrep på personvernet, understreket Antypas.

**Fornøyd.** Prosjektleder Anne-Kari Minsaas i Pensjonistforbundet oppsummerte konferansen som



vellykket, og trakk frem hovedpunkter som er viktige i årene framover.

– Først og fremst må vi sette søkelys på aktiv brukermedvirkning, både med de eldre selv og ikke minst de pårørende. Digital hjemmeoppfølging reduserer digitalt utenforskap, gir helsepersonell enklere arbeidshverdag og vi får verdifull kunnskap som kan brukes for å finne gode virkemidler for den enkelte bruker, understreket Minsaas. ☺

**SYKKELTUR:** Daglig leder Jan Inge Ebbesvik fra Motitech AS demonstrerer sykkelopplevelsen Motiview, som lar deg trene bein og armer på kjente veier du har opplevd tidligere i livet.

**SITTEDUSJ:** Helge Meyer fra Trøndelag fikk prøve det trygge badekaret og fikk en tørrdusj av daglig leder Nils-Peter Borgersen i firmaet Funksjonsutstyr.

**Supertilbud!**  
Serum + krem  
45% rabatt

**NÅ KUN**  
kr 490,-  
(Verdi: kr 896,-)

### Ansiktspleie med Anti-age effekt

SUPERDUOen fra Decrusto inneholder serum og krem som utfyller hverandre, en optimal kombinasjon! Ansiktsserum som bidrar til å stabilisere fuktbalansen og ansiktskrem som bidrar til å forebygge og redusere dybden av fine linjer og rynker.

- ✓ Passer for normal til tørr hud
- ✓ Bidrar til glattere og mykere hud



Serum 50 ml kr 498,-  
Krem 50 ml kr 398,-

### Trette, urolige, hovne bein?



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

**NYHET!** Nå i ny og forbedret pumpeflaske.



### Superallsidig universalsalve

Våre kunder har gjennom snart 40 år opplevd at salven kan virke lindrende på et bredt spekter av hverdagsproblemer.

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



### Tørr, hard og sprukken hud?



Hælbalsam er en rikt fuktighetsgivende salve som bidrar til å reparere og mykgjøre svært tørr, hard og sprukken hud på hæler og føtter. (Også velegnet til bruk andre steder på kroppen).

Egner seg godt for diabetikere.

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"/>	SUPERDUO serum + krem	45%	<del>kr 896,-</del> kr 490,-
<input type="checkbox"/>	UTROLIG 1-2-3-pakken 50 ml + 15 ml + 5 ml	SPAR 100 KR	<del>kr 573,-</del> kr 473,-
<input type="checkbox"/>	UTROLIG universalsalve 50 ml		kr 319,-
<input type="checkbox"/>	UTROLIG universalsalve 15 ml		kr 179,-
<input type="checkbox"/>	UTROLIG universalsalve 5 ml		kr 75,-
<input type="checkbox"/>	Hælbalsam 100 ml		kr 279,-
<input type="checkbox"/>	Hælbalsam 250 ml	20%	<del>kr 399,-</del> kr 319,-
<input type="checkbox"/>	Leggbalsam 100 ml		kr 279,-
<input type="checkbox"/>	Leggbalsam, 200 ml	20%	<del>kr 399,-</del> kr 319,-

Kontakt gjerne vår kundeservice for spørsmål og bestilling på e-post: [info@herligheter.no](mailto:info@herligheter.no) eller på telefon: 33 04 51 00 (hverdager kl. 09:00-15:00)

Prisene er gyldige t.o.m. 4. juni 2023, eller så lenge lageret rekker. Med forbehold om trykkfeil og prisendringer i perioden.

SMS-bestilling: Send SMS til 1963. Start melding med 2233 skriv deretter P4 produktnavn - str. - antall - navn - adresse.

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

Fornavn

Efternavn

Adresse

Husnummer  Postnr.

Sted

Telefonnummer



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

Herligheter.no

www.herligheter.no



# hobby

## MODELLJERNBANE

### INTERESSE SOM SMITTER

Når du kommer til Togloftet i Vennesla, blir du advart om at stedet er infisert med «Jernbaneentusiastens syndrom,» svært smittsomt for gutter i alle aldre.

TEKST OG FOTO: INGE FOSSELIE

**D**en som blir smittet, blir forvirret og forstumlet uten en jernbane i nærheten. Inne på loftet er fem medlemmer av Sørlandets Modelljernbaneklubb opptatt med sitt. De nyter godt av behandlingen mot syndromet, nemlig til enhver tid å være godt forsynt med elementer av jernbane.

– Jeg hadde ambisjoner om å bygge et svært modellanlegg på loftet her. Da jeg inviterte guttene opp, så ble de her, sier Ragnar Norheim, som eier Togloftet.

**Fra barndommen.** Den klassiske inngangen til denne hobbyen var gjerne et Märklin togsett under juletreet en gang i guttedagene. Noen bygde videre på startsettet, mens andre mistet in-



📍 Nostalgi i alle detaljer

📍 På Togloftet fra v. Kjell Hofstad, John Olsen, Ragnar Norheim, Terje Hørrigmo og Steinar Krogstad

teressen og la bort modelltoget etter hvert.

– Jeg har samla på tog siden jeg gikk i første klasse i Halden, tilstår Steinar Krogstad. Han måtte krysse jernbanelinja hver dag, og

begynte å studere de forskjellige lokene som passerte.

– Og så kjøpte jeg dem som Märklin-modeller etter hvert. Jeg kjøpte altfor mye, holdt på altfor lenge og fikk en voldsom samling.

Til slutt mistet jeg interessen og solgte hele samlingen for åtte år siden, forteller han. Men så besøkte han loftet til Ragnar, og da koblet han seg på igjen.



📍 Godsvogn i sprøyteboksen

**Nøyaktighet.** Det er mye kunnskap samlet på Togloftet. Fingerferdighetene er godt over gjennomsnittet, og datakunnskapene er solide. Alle som én er opptatt av at alt skal stemme ned til minste detalj. Én teller antall nagler på et lokomotiv; alle skal være der som på originalen. En annen bygger små bygninger, stasjonsbygninger og verksteder. Også her skal alt stemme, til og med innredningen. Var det flislagt golv i venterommet, må det være det på modellen også. Når taket blir lagt på, er det ingen som kan se det, men alt må stemme likevel.

Korona-pandemien la en demper på aktiviteten på Togloftet i Vennesla. Ragnar var der av og til. Han var helt alene, og det var ikke gøy. Sist høst kom de i gang igjen og fortsatte nøyaktig der de slapp halvannet år tidligere.

– Vi leker rett og slett jernbane og det er det heldigvis ingen aldersgrense for. Det er godt å være i gang igjen, sier Ragnar. 📍

## DUGNAD

### REDDET SANSEHAGE

Da sansehagen på eldrecenteret ikke ble tatt vare på, gikk to lokale pensjonistforeninger sammen om å få den på plass.

Sansehagen utenfor dementavdelingen på Horg eldrecenter i Trøndelag lå brakk i flere år. Dette fikk de lokale pensjonistforeningene Hovin og Lundamo og Ler til å gå sammen om en redningsaksjon. Naboforeningene hadde fra før gode erfaringer med å samarbeide om sosiale arrangementer som sommerfester og julebord.

**Trådte til selv.** – Etersom kommunen ikke opprettholdt stillingen som vedlikeholdt sansehagen, så vi ingen annen utvei enn å trå til selv. Da vi begynte, var treverket nedgrodd av mose, gjerdet rundt hadde begynt å råtne, fontenen var ute av drift og bedene nedgrodd. Vi trives godt i lag, men dette var første gang vi gjorde noe sånt sammen, forteller Asbjørg Gylland i Hovin Pensjonistforening og Ola Hage i Lundamo og Ler Pensjonistforening. Asbjørg ledet prosjektet og tok ansvaret for å skrive søknad om midler, mens

hobbygartner Ola ledet arbeidet med bed og beplantning.

– Gjerdet ble reparert, ny motor kjøpt inn til fontenen, bedene ryddet og beplantning utført, forteller de, og anslår at det ble lagt ned omkring 50 dagsverk i dugnadsinnsats.

**Søkte om penger.** Budsjettet på totalrenoveringen av sansehagen var på 90 000 kroner. 60 000 av disse fikk de innvilget av Damm stiftelsen, resten ble sponset av det lokale næringslivet.

I dag er sansehagen igjen blitt en grønn oase. Et skjønt sted for avkobling og forlystelse. Hengeplanter, stauder, sommerblomster og tulipanløk pryder hagen. Og gulrøtter, poteter, rabarbra og epler finner veien til brukernes tallerken via kjøkkenet.

– Dette er et fint sted for brukerne å ha tilgang til, og passer naturligvis ypperlig som møteplass under besøk fra pårørende, forteller Asbjørg. 📍



**TOK TAK:** Asbjørg Gylland fra Hovin Pensjonistforening, Ola Hage og Ludvik Rambraut (til høyre) fra Lundamo og Ler pensjonistforening har ledet arbeidet med renoveringen av sansehagen på Horg eldrecenter.

# hobby

## INTEGRERING

### SPRÅK OG KERAMIKK

Pensjonistforeningen «Vi over 60» i Vestby hjelper godt voksne ukrainere med å bli innlemmet i det norske samfunnet. Et keramikkkurs er døråpner.

TEKST OG FOTO: TERJE HANSTEEN

**F**ire ivrige ukrainere er i full sving med å dreie og forme boller og leirgjøker. Smilene og latteren sitter løst. Det er lett å se at det allerede har blitt god kontakt mellom flyktingene og nordmennene som er med på kurset. Språket er bøyyen, men mye kan formidles ved hjelp av finger- og kroppsspråk.

**Stor interesse.** – Å drive med keramik, gjør at jeg slapper av, og jeg kan også praktisere norsk her, sier Larysa Krutshykh som lærer seg norsk ved hjelp av et nett-kurs. Og hun jobber fortsatt for et firma i Ukraina via nettet. Larysa har ei datter som har bodd mange år i Norge, og har vært i Norge flere ganger. Nå går kommunikasjonen på en blanding av norsk og engelsk.

– De er så entusiastiske alle sammen, forteller Jan Oscar Svae, koordinator i «Vi



**UKRAINERE OG NORDMENN** i skjønn forening på keramikkkurs i Vestby. Kurset er gjort mulig takket være innsatsen til «Vi over 60», lokalforeningen til Pensjonistforbundet. Fra venstre Konstantin Krutshykh, Jan Oscar Svae, Svetlana Melnikova, lærer på knivmakerkurset Helge Hovland, keramikker Renate Loen, leder av «Vi over 60» Bjørnar Ottesen, Nadia Aleksjuk, keramikker Svein Grønli, Inger-Marie Stokker og Larysa Krutshykh.

over 60», lokalforeningen til Pensjonistforbundet. Enda flere ukrainere vil være med på kurs, men det er ikke plass til alle. Nå er det fire som er med, pluss fem nordmenn.

**Mange arenaer.** – Vi var tidlig inne for å finne ut hvordan vi kunne innlemme flyktingene og lære dem norsk. Vestby kommune har jo takket ja til mange flyktinger fra Ukraina. Målet vårt er også å få dem med på kurs i tredreining og knivmaking etter hvert, i tillegg til dette kurset i keramik. Og vi ser på muligheten til å få dem involvert i andre prosjekter i kommunen. Begrensningen er språk- et, derfor tenker jeg at vi



**KOS:** Konstantin Krutshykh koser seg med keramikken.

kanskje burde bruke noen penger på en tolk, sier Inger-Marie Stokker, nestleder i «Vi over 60» og styremedlem i Pensjonistforbundet sentralt.

**Pengemangel.** Foreningen Hobby med tre og keramik er ansvarlig for kursene i keramik, tredreining og knivmaking, og kursene finner sted i lokalene til Follo Folkehøgskole i sentrum av Vestby. Dette tilbudet har eksistert i mange år, men i 2020 ble det plutselig en bråstopp på grunn av pengemangel. Kursdeltakerne ble forespeilet en kursavgift på 5000 kroner, sier Svae.

– Kursene var jo et veldig godt tilbud til pensjonistene i Vestby, og spesielt til eldre menn som ofte ikke er så sosiale, mange av dem minstepensjonister. Vi syntes det var trist at de ikke lenger fikk dette gratistilbudet, og tenkte at vi måtte gjøre noe. Vi

“

**Begrensningen er språket, derfor tenker jeg at vi kanskje burde bruke noen penger på en tolk.**

Inger-Marie Stokker

søkte om midler fra Stiftelsen Dam, og vi fikk 242 000 kroner.

**Håper på mer støtte.**

Midlene varte fram til våren 2022. Dermed måtte «Vi over 60» søke på nytt. Denne gangen valgte de å søke Gjensidigestiftelsen via Pensjonistforbundet som har et samarbeid med stiftelsen. I midten av desember fikk de besøk av julenissen.

– Ja, julenissen var tidlig ute i fjor og kom med beskjed om at vi fikk tildelt 235 740 kroner. Nøyaktig det beløpet vi hadde søkt om. Det betyr at vi nå har penger til Hobby med tre og keramik, som kan kjøre kurs både nå i vår og til høsten, og til innkjøp av nytt utstyr som for eksempel dreiebenk. Og de slipper å betale leie av lokaler i folkehøgskolen, forteller Svae, som legger til at de ennå ikke vet om de får fornyet støtte fra Gjensidigestiftelsen.

– Hadde vi ikke fått hjelp av Pensjonistforbundet, så hadde ikke dette gått. Dette er et lavterskeltilbud, og mannlige pensjonister ønsker å komme hit, tilfører instruktør Svein Grønli. ☺

## HELVETESILD

### RAMMER EN AV FIRE

I ti uker hadde Jan Skjerven (74) helvetesild-symptomer, og det var vondt å ha på klær.

TEKST: MERETE SILLESEN  
FOTO: MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN

Da Pensjonisten besøker Jan Skjerven (74), kommer venninnen fra første etasje også på besøk. Hun hadde helvetesild et halvt år før, og kjente igjen symptomene og hadde derfor diagnosen klar da han oppsøkte lege.

**Trodde det var muskulært.** – Vi har felles takterasse på 250 kvadratmeter på toppen av blokka. Jeg jobbet mye med å skure og beise tregulvet på sensommeren 2022, forteller Jan. Han trodde derfor at smertene han kjente på undersiden av overarmen på høyre side var muskulære. Da utslettet kom, skjønte han at det måtte være noe mer, spesielt da han også fikk utslett og grusomme smerter på høyre side av overkroppen. – Jeg kontaktet lege og fikk time med en gang da jeg forklarte symptomene. Legen bekreftet diagnosen helvetesild, sier Jan. Han fikk Xylocain salve for å dempe de sviende og brennende smertene, men det hjalp lite. Paracet hadde ingen effekt.

**Ny vaksine godkjent.** Lege Gunnar Hasle er spesialist i infeksjonssykdommer og overlege ved Kry Reisklinikken i Oslo. Han forteller at helvetesild rammer cirka en fjerdedel av befolkningen over 50 år.. Det er et smertefullt, båndformet utslett, forårsaket av det samme viruset som gir vannkopper. Viruset er i kroppen hele livet, og slår ut når immunforsvaret blir svekket. Alder er den vanligste risikofaktoren.



**SMERTEFULLT:** Jan viser hvor smertene satt. Under utbruddet av helvetesild gikk han vanligvis uten skjorte innendørs hjemme, fordi det gjorde så vondt med klær.

– Det finnes en ny vaksine mot helvetesild, men den er foreløpig svært dyr og man må ha to doser med minst to måneders mellomrom, sier Gunnar Hasle. Vaksinen gir god beskyttelse, men inntil videre må pasienten selv betale for vaksinen.

En antivirusmedisin som heter Valtrex, kan stanse utbruddet om man kommer i gang med behandling innen tre dager etter at utslettet begynner. Etter det er det for sent, da er det bare smertestilende medisiner vi kan tilby.

**De verste smertene.** – Jeg skjønner i hvert fall hvorfor sykdommen har fått navnet helvetesild, sier Jan og smiler. Han ønsker ikke å bruke tid og energi på å bekymre seg for eventuell sykdom. Men velger heller å ta utfordringene etter hvert som de eventuelt dukker opp, og fokuserer i mellomtiden på alle gledene han har. ☺



## LOPPEMARKED

## JAKTER PÅ SKATTER

Loppemarked er et sikkert vartegn, og interessen for gjenbruk og gode bruktkupp øker med klima-

og miljøbevisstheten. På Sagene skole i Oslo var det loppemarked arrangert av skolens musikkorps 22. og 23. april, og vi traff Arne-Kristoffer Berland, sammen med farfar Jan Anders.

-Jeg har et bevisst forhold til forbruk, og synes det er flott med loppemarked, sa farfar Berland,

som var på besøk fra Askøy.

Mange steder i verden er det permanente loppemarkeder, og det kan være ekstra spennende å lete etter bruktfunn utenlands. Også her i landet er det mange bruktbutikker og -markeder som er verd et besøk. Skattejakt kan man drive med hele året.



## HAR DU UTFORDRINGER MED TRAPPEN HJEMME?

«Dette er en løsning vi kommer til å ha i mange år fremover»

- Andrea Elisabeth (71 år)



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

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

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

# MENINGER

/ debatt / kronikk / leserinnlegg /

## DET HANDLAR OM VERDIAR

**Tekst:** Sverre Bungum,  
leiar eldrerådet i Øygarden kommune

**K**ven trudde at utfordringane i eldreomsorga kan ordnast greitt utan særleg auke i dei offentlege budsjetta? Rett svar: Stortinget og regjeringane Stoltenberg, Solberg og Støre.

Vi har ei flott og kraftfull helselovgivning i Noreg. Dei mange lover og forskrifter fortel at du og eg, rike og fattige, einslege og sambuande skal få den helsehjelpa vi treng til rett tid, og hjelpa skal ha nødvendig kvalitet og kvantitet. Denne hjelpa har vi lovfesta rett på, utan innsats frå pårørende og frivillige.

Men når det vert mange fleire eldre, då vert det dyrt. Dette maktar vi ikkje, fortel Makta oss. Kva gjer vi no? spør Makta fortvila. Løysinga var genial. Gamle menneske likar å ha det som dei har hatt det. Dei vil bu i eigen heim så lenge som råd er, dei vil helst døy der, dei fleste. Der ligg løysinga. Vi hjelper dei i heimen. Då vert dei gamle så glad og nøgde, det same vert stat og kommunen som ikkje treng tenkje på fleire sjukeheimsplassar. Ei skikkeleg vinn-vinn-greie.

Så ser vi Brennpunkt. Så har vi egne erfaringar. Det vi ser og opplever, er lovbrøt. Det er lovbrøt som vert kalla avvik som høyrest litt mindre farleg ut, men like fullt lovbrøt. I staden opplever vi å få gode råd om korleis vi kan redusere risikoen for at vi vert neste offer for lovbrøt. Vi må bli flinkare til å planleggje alderdommen vår, vert vi fortalde.

Det betyr visst at vi i god tid før pensjonist-



ILLUSTRASJON: BERTI SOMME

**Eg vil vere eit menneske, og ikkje ta mot helsehjelp basert på eit reknestykke som viser kva slags nytte eg har vore til.**

Sverre Bungum

”

tida skal selje villaen med stor hage og kjøpe noko mindre som høver betre for sjukepleie. Men så finst det nokre som ikkje bur i villa. Utover dette er det sørgjeleg lite vi kan planlegge. Livet som eldre er ikkje til å føreseie. Vi vert sjuke. Det snur fort opp ned på livet for dei fleste av oss.

Eg vert arg når politikarar iretteset offera i staden for å følgje opp lovverket. Vi må slutte å prate om at eldre fortener god omsorg fordi vi bygde landet. Vi må kaste kalkulatoren som reknar på kor mykje nytte vi gjer, slutte å snakke om kor mykje skatt vi betalar, at pensjon berre er sein løn, at vi er ein ressurs. Eg vil ikkje vere ein ressurs. Eg vil vere eit menneske, og ikkje ta mot helsehjelp basert på eit reknestykke som viser kva slags nytte eg har vore til. Det vil koste nokre milliardar å få eldreomsorga i Noreg i samsvar med eige lovverk. Det handlar om menneskeverd. ☘

DEBATT *Jan Davidsen*– VI KREVER  
ØKT KJØPEKRAFT

AV JAN DAVIDSEN, PENSJONISTFORBUNDETS LEDER

**A**pril er overraskelsens måned. Etter en lang periode hvor yrkesaktive og pensjonister har hatt nedgang i kjøpekraft, var jeg sikker på at det samordnete tariffoppjøret i år ville snu denne utviklingen. Dessverre klarte ikke partene å finne en løsning gjennom forhandling og megling. Streikevåpenet måtte tas i bruk.

Vi heier selvfølgelig på arbeidstakerne i deres rettfærdige kamp, spesielt fordi vi ser at det dreier seg om krav vi kjenner oss igjen i: kjøpekraftforbedring til alle, men med ekstra løft for dem som trenger et lavlønns tillegg og likelønns tillegg for å utjevne forskjeller mellom menn og kvinner.

**Bommet grovt.** Når Pensjonistforbundet skal inn i trygdeforhandlingene, forventer jeg den samme støtten fra dem i forhold til våre med lave pensjoner og kvinners gjennomsnittlige lave pensjoner i forhold til menn.

Vi i Pensjonistforbundet ønsker en regulering av

pensjonene våre lik lønnsveksten fordi våre utgifter på matvarer, strøm, boliglån, kommunale avgifter og egenandeler, for å nevne noe, stiger like mye for oss som for de yrkesaktive. Å regulere med en ramme lik lønnsveksten, vil likevel gi oss en lavere kronemessig vekst da vi i beste fall beregner ut fra totredelers lønn. Våre krav til regulering av de løpende pensjonene i år vil være på cirka sju prosent. I tillegg vil vi kreve å få tilbake de 2,2 milliardene som vi pensjonister ble fratatt i oppjøret i 2021.

Noen kan jo da mene at vi får mer enn de yrkesaktive, som vil få en ramme på over fem prosent. Men da skal vi minne om at vi legger til grunn et gjennomsnitt av regjeringens prognoser for pris og lønnsutviklingen for 2023, samt at vi i tillegg også skal ha for etterslepet fra 2022, hvor regjeringen bommet grovt på gjennomsnittet av lønns- og prisutviklingen, og som vi nå skal ha kompensert for.

**Krever handling.** Så om rammene blir høye, så gjenspeiler dette bare den unormale høye .



### Det må gjøres noe ekstra for dem med de lavere pensjonene og som rammes hardest av prisstigningen.

”

prisutviklingen, som vi skal ha kompensert for.

Stortingets flertall sørger for at de økonomiske forskjellene blant pensjonistene kommer til å øke når vi regulerer de ulike pensjonsnivåene med samme prosent. Vi krever at det må gjøres noe ekstra for dem med de lavere pensjonene og som rammes hardest av prisstigningen på basisutgiftene.

Jeg er stolt over å få være med å lede et forbund med høy faglighet. Våre ansatte i samarbeid med våre medlemmers erfaring og kunnskap gjør at vi bekjemper mye av fremstillingen av at vi pensjonister er en utgiftspost, og at å dekke våre rettfærdige og

## DEBATT

“

## Pensjonistforbundet ønsker en regulering av pensjonene våre lik lønnsveksten.

nødvendige behov har vi verken arbeidskraft eller økonomi til.

**Vi har penger.** Vi pensjonister betaler vår skatt, moms, kommunale utgifter og holder samfunnsøkonomien i gang. Vi utfører frivillig arbeid til en verdi av 29 milliarder kroner i året. Vi har vært med å bygge opp et Pensjonsfond utland på 14 500 milliarder, som vi har brukt kun deler av avkastningen av. I tillegg har vi over 200 000 mennesker utenfor arbeidslivet. Så vi har penger!

Ser vi i tillegg på deltidsproblematikken i deler av arbeidslivet, så er det nok av arbeidskraft. Og om dette er for lite, så har vi gjennom EØS-avtalen fri tilgang til arbeidskraft fra store deler av Europa.

Så egentlig ser det lyst ut. Likevel får vi utredninger som framstiller det slik at dette handlingsrommet ikke finnes. Denne skjebnetroen må vi i fellesskap snu.

**Mer rettfærdighet.** Vi har i alle år krevd en styrket bemanning i pleie- og omsorgssektoren i kommunene. Vi trenger ingen

Brennpunkt-programmer for å se at noe må gjøres. Vi har hatt nedgang i antallet sykehjems plasser på tross av at vi blir flere som trenger disse plassene. De eldre konkurrerer om plassene med syke som skrives ut fra spesialisthelsetjenesten og skal pleies i kommunene. Tallene viser at kommunene bruker seks prosent mindre nå av budsjettene sine enn tidligere på pleie av innbyggere over 67 år.

I løpet av våren kommer regjeringen med meldingen om å bo trygt hjemme. Omtrent samtidig kommer regjeringens forslag til revidert statsbudsjett. Vi har fremmet krav som vi mener vil skape et mer rettfærdig samfunn, og vil innebære at den samfunnsressursen vi eldre representerer, vil kunne brukes bedre. Da virker det rett og slett håpløst at regjeringen foreslår å legge ned eldreombudet. En sunn kommuneøkonomi, en pott til eldrepolitiske tiltak og ikke minst en anstendig pensjon til alle. Det er våre krav!

**Eldreverkstedet.** Når vi er ferdig med disse sakene, står landsmøtet for tur. I slutten av mai

måned skal vi arrangere landets viktigste politiske eldreverksted, som skal legge grunnlaget for vårt arbeid de neste tre årene. Det viktigste er at denne politikken er foreslått av våre lokalforeninger og som vi skal stå sammen om å gjennomføre.

Oppstarten til høsten blir nok kommune- og fylkestingsvalget. Der skal vi være med å sette dagsorden for en eldrepolitikk som samfunnet trenger. Vi skal være med å gi de nyutpekte elderrådene en god opplæring, og samarbeide med dem i hver eneste kommune og fylke.

For meg gjenstår det bare å minne om hvor viktig det er at vi tenker og gjennomfører profilering og verving.

Lykke til! 🌟

### I slutten av mai måned skal vi arrangere landets viktigste politiske eldreverksted.

”

# ELVECRUISE

på første klasse med Vista Travel



## ELVECRUISE MED 5\* ALL-INCLUSIVE SKIP

Det finnes neppe en reiseopplevelse som er så vidunderlig avslappende og samtidig byr på så mye innhold som et elvecruise. Nå kan vi tilby 5\* cruise med nye, luksuriøse all-inclusive skip. Rederiet Viva Cruises er kjent for god service og utsøkt mat, samt en ny flåte.

### Et lite utvalg av all-inclusive elvecruise i 2023:

- **Praktfulle Mosel og Rhinen med MS Viva Moments**  
8 dager/7 netter, fem avreisedatoer | fra kr 17 980
- **Elvecruise langs Rhinen til Alsace med MS Viva One**  
8 dager/7 netter, tre avreisedatoer | fra kr 19 980

- **Tre land langs magiske Rhinen med MS Viva One**  
8 dager/7 netter, avreise 30. sep | fra kr 18 980
- **Julemarkedsreise på Rhinen og Main med MS Viva Moments**  
7 dager/6 netter, avreise 3. des | fra kr 13 980
- **Julecruise på Rhinen med MS Viva Moments**  
7 dager/6 netter, avreise 21. des | fra kr 15 980
- **Nyttårsreise på Rhinen og Main med MS Viva Moments**  
7 dager/6 netter, avreise 27. des | fra kr 17 980



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

Vista Travel har stilt lovpålagt reisegaranti

# VISTA TRAVEL

## DEBATT *Asbjørn Kristoffersen*

# Forarging forlengjer livet - især for pensjonistar

TEKST: ASBJØRN KRISTOFFERSEN



FOTO: BJØRN ERIK ARSEN

**A**v og til må eg sjekka NRKs ungdomsprogram. Berre for å forsikra meg om at kringkastingsjefen held stillinga som landets fremste leverandør av statsautorisert rølp. Det gjer ho. Gjev ikkje Vibeke Fürst Haugen ungdommen rølp, kjem ganske sikkert TikTok og Instagram og tek dei. Korleis skulle det då ha gått med NRK? Og med oss gamle?

Dei som sviktar statskanalen i unge år, blir kanskje aldri hekta på Dagsrevyen. Store flokkar kunne ha gått i grava utan å ha sett eit einaste «Nytt på nytt», utan eit snev av interesse for NRKs statsberande rolle. Med eit Marienlyst der ingen skulle tru at nokon under tretti kunne bu. Trufaste, meir aldersstegne statskanalianarar, som vil halda seg oppdaterte på kva ungdommar er opptekne av, stod i fare for å gå med i dragsuget. NRK kunne rett og slett blitt irrelevant, åtvare Vibeke Fürst Haugen. Og det er jo det verste som kan skje ein statskanal. Har eg forstått.

Vi pensjonistar er ikkje relevante. Den gongen vi var unge, måtte vi nøya oss med pausefiskar og fiskeribølgja og landbrukshalvtimen og finsk fjernsynsteater. NRKs statsoppdrag var å gjera oss til gagns menneske. Radio Lux og tjuvlytting til utanlandsk influensarmusikk var ei verre ungdomssynd i gamle dagar enn TikTok er no for tida.

På våre eldre dagar finst det fleire

kanalar enn sauer mellom bakkar og berg. Men pensjonistar er mest like trufaste mot dagens statskanal som vi var mot vår barndoms monopolkanal, går det fram av ei brukargransking. Kringkastingsjefen er trygg på at vi aldri kjem til å slå opp med henne, same kor lite ho vører oss.

Det var ei liknande gransking som avslørte at ungdommen, især unge jenter, gav blaffen i kva statskanalen måtte ha

## Den gongen vi var unge, måtte vi nøya oss med pausefiskar og fiskeribølgja og landbrukshalvtimen og finsk fjernsynsteater.

”

å by dei. Full panikk på Marienlyst. Der unge jenter går føre, går nemleg unge gutar og svært mange andre etter. Det er grunnen til at NRK er blitt ein av dei kanskje mest rølpete allmennkringkastarane i den vestlege verda. Medan ungdommen ganske sikkert er like notorisk TikTok-utru i hovudet som før. Vibeke Fürst Haugen må berre pøsa på med influensarar og oppdrettskjendisar og hemningslaust utbreiing av privatlivet

deira for å halda statskanalen flytande i eldrebølgja.

Det kan jo vera eit problem at grenseløst språk og framferd blir ei vane-sak, og at NRK-russ i tretti- og førti-åra samlar pensjonspoeng før dei er ferdig pottetre. Når alt er lov, når ingen seier stopp, blir ingenting for drygt, berre som det plar vera. Med minkande effekt, ei vanesak, stendig drygare. Omtrent som med porno. NRK-ungdom og -gammalungdom på sjølvstyr må vera autentisk dryge, pluss relevante, om dei skal bli kjendisar når dei blir store.

Vi som toppar eldrebølgja, har ikkje anna val enn å satsa på at kringkastingsjefen lukkast i jobben med å hanka store skarar av unge jenter og følgjarane deira med statsfinansierte lokketonar. At NRK blir relevant nok, og autentisk nok, slik at ungdomane aldri sviktar statskanalen. At vi pensjonistar kan vera trygge på at NRK bergar fedrelandet og morsmålet og pensjonen vår og raspeballar kvar torsdag. Kven skulle elles gjera det?

NRKs ungdomsprogram er ikkje for oss. Der òg. Vi kan slå av. Å forargast over at kringkastingsjefen ter seg som landets eldste russ, er sikkert bortkasta energi. Men utan pensjonistar og skattepengane våre blir NRK irrelevant. Å forargast over henne, bør vera ei borgarplikt.

Forarging forlengjer dessutan livet.

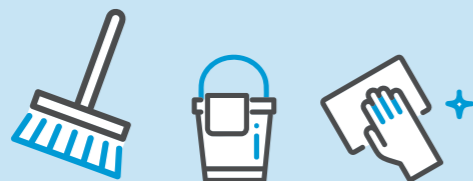
Især for pensjonistar. 🧠

## DEBATT

## LESERBREV

## Dugnad

Av Jan B. Paulsen



Frivillighetens år er historie. Det er tid for å vurdere erfaringene og framtidutsiktene for dugnad og frivillighet, viktige bærebjelker i vårt samfunn gjennom alle tider. Dugnad virker som en sosial brobygger mellom mennesker i et skapende fellesskap, og dekker et betydelig spekter av sosiale behov. Samtidig er dugnad viktig ved integrering av innvandrere, og bidrar til å skape en sosial arena i et stadig mer kontaktfattig samfunn.

Denne typen innsats utgjør en verdifull del av vår kulturarv, med stor samfunnsmessig betydning. Innsatsen fra gruppen pensjonister utgjør alene en verdi på nærmere 30 milliarder kroner hvert år. Tallene forteller sitt klare språk om hvilket tap samfun-

net ville ha blitt påført dersom denne innsatsen skulle forsvinne.

En samfunnsutviklingen med tidspress både hjemme og ute gir dugnad- og frivillighetsinnsatsen dårlige vekstvilkår. Det er viktig å skape oppmerksomhet og synlighet rundt hvilken be-

“

Finnes det virkemidler som kan gi dugnad og frivillig innsats bedre vekstvilkår?

tydning den frivillige innsatsen har i vårt samfunn. For en som har høstet solid erfaring fra dugnad og frivillig innsats gjennom et langt liv, er det særlig viktig å under-

streke den egenverdien slik innsats har for den enkelte utøver.

Finnes det virkemidler som kan gi dugnad og frivillig innsats bedre vekstvilkår? Basert på mine erfaringer vil et langt sterkere og vedvarende søkelys på den samlede nytteverdien av dugnad og frivillighet være en ubetinget suksessfaktor. Det er så mange positive sider ved dugnad og frivillighet at det burde være enkelt å markedsføre i brede lag av folket.

Dersom politikere på alle plan bidrar til å løfte nytteverdien fram i lyset, er det håp om at utviklingen kan dreies i positiv retning. Et samstemt «dugnadsbrøl» må gi gjenklang over hele landet!

## Ein trussel?

Av Astrid Henden.

Eg har lenge ergra meg over ordet «eldrebølgja», som frå første stund vart rekna som ein trussel. Fordi vi kosta så mykje! Vi veit alle at dette er ei unnskyldning for å lage det trongare økonomisk for oss som ikkje lenger er i arbeid. Var det ein ting vi var sikre på, vi som var fødd på 30-talet, var at pensjonen vi hadde tent opp, hadde vi i alle fall rett på.

Vi er ein partipolitisk nøytral organisasjon, men har full rett til å kjempe for våre egne rettar. Det er rein næringspolitikk. No vert vi framstilt som ei stor, grå gruppe, som berre er tynngjande for statsbudsjettet. Vi har ikkje streikerett, men tenk om vi hadde streika! Om alle frivillige organisasjonar hadde lagt ned arbeidet? Om alle besteforeldre hadde slutta å hente barnebarn i barnehage og på skule? Då hadde nok Norge stoppa opp.

Spøk til side, poenget er at vi nok ikkje er slik ei byrde som statsmaktene vil ha oss til å tru. Under Solberg-regjeringa gjekk pengane først, og berre betalt arbeid vart rekna med. Då kjende vi oss små.

Til slutt nokre ord om nynorsk. Vi er nok langt fleire nynorskbrukarar enn statistikken viser. Vi som gjekk på skule før alle dei små grendaskulane vart lagde ned, lever enno. Men vi er pensjonistar, så då vert vi nok ikkje rekna med.

## Urettferdig

Av Birthe M. Holmsen.

Jeg synes det er urettferdig at enslige og single skal betale for dobbeltrom på hotell når vi reiser alene.

Som sigel eller enslig har du gjerne en lavere inntekt og faktisk større utgifter. Dette rammer mange, gamle så vel som unge. I og med at så mange er single, burde hotellene for eksempel ha enkeltrom.

Er det ikke snart på tide at dette blir endret?

Det er irriterende å måtte betale for et dobbelt hotellrom når du egentlig som singel trenger et enkeltrom.

## KÅRE MÅTTE OPP OM NATTEN

## ”En liten tablett har forandret hverdagen min”

Kåre er nå pensjonert langtransportsjåfør, men han er fortsatt aktiv og elsker å kjøre bil nedover i Europa.

– For noen år siden begynte jeg å få problemer med vannlatingen. Det var virkelig frustrerende med all planleggingen av tissepauser når jeg var ute og kjørte. For ikke å snakke om alle gangene jeg måtte opp om natten! 3-4 ganger måtte jeg opp

– da får man ikke den tiltrengte hvilen sier Kåre. Han har prøvd tradisjonell medisin mot plagene, uten ønsket effekt.

– At jeg fant og begynte med dvergpalmeeekstraktet i Sabalix, var et lykketreff. Jeg sover bedre om natten, fordi jeg ikke må opp så mange ganger. Det gir meg en bedre hverdag. Ja, og strålen er også blitt bedre, sier Kåre med et smil.

## Vannlatingen forandres med alderen

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 kan påvirke

urinstrømmen og presse på urinblæren. Selv om det er helt naturlig, kan det være sjenerende, spesielt om natten.

Har vannlatingen din forandret seg? Sabalix inneholder bl.a. dvergpalmebær, som bidrar til å opprettholde normal vannlating og støtter en sterk urinstråle. Les mer på [wellvita.no](http://wellvita.no)

## Prøv Sabalix til halv pris for 1. pakke

Kun kr 199,-

+ frakt kr 39,-

60 dagers forbruk

RING: 37 08 13 00  
Hverdager kl 8-16

SMS: SABALIX 10 til 2210

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

Ingen bindingstid.  
Kan betales etter at varen er mottatt.



wellvita  
Engenes 15 - 4865 Åmli



## Kjenner du igjen dette:

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

**MACOFORM** inneholder en sammensetning av plantene artisjokk og løvetann, som begge har en positiv innvirkning på magen.

## Prøv Macoform til halv pris

50% på første pakke på abonnement.

SMS: FORM 10 TIL 2210 normal mobiltakst

Ingen bindingstid!

WEB: [WWW.WELLVITA.NO](http://WWW.WELLVITA.NO)

kr 199,-

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

RING: 37 08 13 00  
Hverdager kl 8-16



wellvita  
Engenes 15, 4865 Åmli

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

## Hjelp magen din

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

## Sett i gang fordøyelsen

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

Plantene har en bred virkning og kan derfor brukes mot mange forskjellige problemer med magen. Les mer på [wellvita.no](http://wellvita.no)

## "Jeg ble kvitt den oppblåste magen"

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

– Jeg hadde prøvd stort sett alt, men Macoform viste seg å være den riktige løsningen. Den oppblåste magen forsvant, og Macoform har vært en fast del av morgenritualet mitt nå de siste 18 månedene, sier Anette glad.



ANETTE

## "Hjelp til mage- og fordøyelsesproblemer"

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

– Magen min lignet ofte en stor tønne. Partneren min foreslo de plantebaserte ingrediensene i Macoform, det var helt fantastisk, forteller Jon. Magen er nå flat og fungerer fint.



JON

3  
TEGN

på at du kan trenge hjelp til magen

OPPBLÅST  
MAGE

FORDØYELSES-  
PROBLEMER

MYE LUFT  
I TARMEN

## DEBATT

## LESERBREV

## Reformarbeid

Av Mellvin Steinsvoll

En sterk økning i antall eldre de neste 15-20 årene vil kreve nytenkning og stor vilje til å prioritere eldrepolitikken. Med denne realiteten som bakteppe ble reformen «Leve hele livet» godkjent i Solberg-regjeringens statsråd 4. mai 2018. Reformarbeidet skulle starte i 2019, gjennomføres i 2021–2023 og evalueres 2023. På grunn av korona ble arbeidet med reformen forsinket. Reformen fikk tilnavnet kvalitetsreform for eldre, og satte fokus på flere viktige områder som måtte endres og bedres. Ett område som var sterkt fremme, var kommunenes muligheter til å dekke behovet for institusjonsplasser. Kommunenes økonomi ville ikke klare den belastning det ville bli å følge den daværende omsorgstrappa. De eldre måtte regne med å bo hjemme lengst mulig. En relativt omfattende omstil-

ling fra institusjonstjeneste til mer hjemmebasert tjeneste måtte skje.

De aller fleste eldre føler seg bekvemme med å kunne få bo hjemme så lenge det er forsvarlig, men det forutsettes at det er tilrettelagt for å bo hjemme, både bygningsmessig og infrastrukturelt. Hjemmet må være et trygt bosted og det må ikke være et «fengsel».

Blant de mange viktige tilbud som må på plass, er en godt tilrettelagt transportordning som er enkel å håndtere og som har et dekkende volum. Den hjemmeboende som ikke har førerkort/bil, må på en enklest mulig måte kunne få transport både til butikk, sosiale og kulturelle tilstelninger og samfunnsaktiviteter. For at eldre ikke skal havne i utenforskapets bås, er det behov for godt tilrettelagte velferdstjenester.



## Eldreombudet

Av Johs. J. Vaag

Eldreombudet ble oppretta i 2020, men regjeringa har vedteke at det skal leggjast ned.

Oppdraget til Eldreombudet har vore å fremja dei eldre sine interesser på alle samfunnsområde og å følgje med på situasjonen for eldre. Norge har ikkje andre organ som fremjar eldre sine interesser med eit tilsvarende oppdrag. For å sitera Mellvin Steinsvoll, mangeårig fylkesleiar i Pensjonistforbundet Møre og Romsdal: «Det er helt latterlig å komme med forslag om å legge ned Eldreombudet, spesielt i den tiden vi er inne i nå hvor antallet pensjonister bare fortsetter å øke her i landet.»

Fylkeseldrekonferansen i Møre og Romsdal har i kraftige ordelag protestert og bede regjeringa og Stortinget om å oppretthalde Eldreombudet. Kommunestyret i Sunndal fatta slikt vedtak: «Kommunestyret i Sunndal vil på det sterkeste anbefale at Eldreombudet opprettholdes og fortsetter sitt arbeid.» Surnadal eldreråd har fatta følgjande samrøystes vedtak: Surnadal eldreråd vil på det sterkaste rå til at Eldreombudet blir oppretthalde og held fram med arbeidet sitt. Surnadal eldreråd meiner Surnadal kommunestyre, som er kommunens høgste folkevalde organ, også bør ha eit klart standpunkt i denne saka.



# Strømvavtalen pensjonistene velger

Som medlem i Pensjonistforbundet har du muligheten til å velge **Seniorstrøm** – en strømvavtale skreddersydd for dagens pensjonister.

## Seniorstrøm gir deg:

- ✓ Velkomstbonus på 370 kr
- ✓ Årlig bonus på 370 kr
- ✓ 0 kr i månedlig fastbeløp
- ✓ Spotpris med 7,12 øre i påslag
- ✓ 9 måneder bindingstid

Kontakt oss for en uforpliktende prat  
Telefon 77 66 65 00  
E-post [senior@ishavskraft.no](mailto:senior@ishavskraft.no)

Du får en egen seniorkunderådgiver som hjelper deg med alle spørsmål.



Samarbeidspartner til  
Pensjonistforbundet

# Ishavskraft



# Norgesferie



## Seniorfavoritt Hardanger

29/5 & 21/8 – 5 dager  
Busstur fra Oslo

Innerst inne i Hardangerfjorden ligger perlen Ulvik. Om våren en symfoni av blomstrende frukttrær, fosser som kaster seg ned langs fjellsidene, blå fjorder og snødekte fjelltopper. Om høsten bugner det av moden frukt. Opphold på Brakanes Hotell.

Pris fra kr. 10.990,- p.p.



## Stavanger m/Flor & Fjære

14/6 & 23/8 – 5 dager  
Busstur fra Oslo

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

Pris fra kr. 11.990,- p.p.



## Uforglemmelige Finnmark

26/7 – 7 dager  
Fly fra Oslo Lufthavn

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

Pris fra kr. 17.490,- p.p.



## Lofoten

27/7 – 5 dager  
Fly fra Oslo Lufthavn

Også i år kan du bli med oss til ett av Norges vakreste reisemål! 4 netter i Svolvær. Herfra utforsker vi eventyrikeret Lofoten med malerisk fiskevær som Kabelvåg og Henningsvær, staute fjelltopper, spennende museer og lokale kunstnere. Mange opplevelser venter!

Pris fra kr. 15.990,- p.p.



## Seniorfavoritt Vauldalen

7/8 – 5 dager  
Busstur fra Oslo

På Rørosvidda ligger familiedrevne Vauldalen Fjellhotell. Her satses det på ekte gjestfrihet. Med fjellet som ramme får vi et opphold knyttet opp mot områdets historiske og kulturelle tradisjoner, med opplevelsrike utflukter og interessante historier.

Pris fra kr. 11.990,- p.p.



## Vandring i Valdres

21/8 – 5 dager  
Oppmøte Gomobu

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

Pris fra kr. 8.790,- p.p.

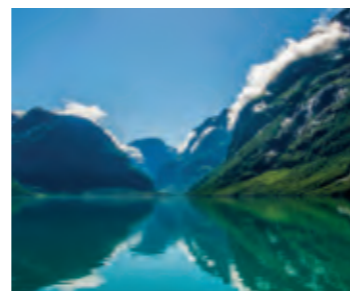


## Kystkultur på Nord-Vestlandet

28/8 – 5 dager  
Busstur fra Oslo

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

Pris fra kr. 9.990,- p.p.



## Seniorfavoritt Loen

11/9 – 5 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. 11.990,- p.p.



# tema

Mangel på helsepersonell

## En halv million 80-åringer

I 2020 var det cirka 230 000 personer over 80 år i Norge. I 2040 vil det være over dobbelt så mange i aldersgruppen 80+.

Det er i dag over 400 000 ansatte i helse- og omsorgssektoren, og flere kan det ikke bli, mener mange. Med andre ord vil det bli flere pasienter på hver pleier.

Heldigvis er de fleste norske eldre friske og spreke. Men noen vil bli syke, også i framtiden. Hvordan kan vi klare å gi en verdig sykepleie – med flere som trenger pleie – og færre til å gi?

Vi har spurt lederne av de tre største arbeidstakerorganisasjonene i helsevesenet og vår egen forbundsleder, om hvordan de tror at personellkrisen kan løses.



FOTO: JOHNER

# – Flere må jobbe heltid

Flere faste heltidsstillinger, mindre vikarbruk, bedre arbeidstidsordninger, mer oppgavedeling og bedre organisering. Det mener forbundsleder **Mette Nord** i **Fagbundet** er løsningen på personellkrisen i helse- og omsorgssektoren.

TEKST: BJØRNHILD FJELD FOTO: TORE FJELD

**V**i kan ikke støvsuge markedet for folk, på bekostning av privat sektor. Vi må foredle den arbeidskraften vi har tilgjengelig, sier Nord, som leder den største arbeidstakerorganisasjonen for helsefagarbeidere, hjelpepleiere og omsorgsarbeidere.

Hun mener mye kan løses ved at de som allerede er ansatt i helsevesenet, får mulighet til å jobbe mer. Hun viser til at sju av ti helsefagarbeidere i dag jobber deltid.

– Nyutdannede blir ofte tilbudt 20–30 prosent stillinger, og så må de «shoppe» vakter resten. Det er jo ikke bærekraftig. Hvis ungdom skal velge et yrke, så er det for at de skal kunne få seg en full jobb, mener hun.

Nord beskriver helsefagarbeidere som er prisgitt når arbeidsgiveren har behov, for å kunne skaffe den inntekten de trenger.

– Deltidsansatte kan ofte jobbe to, tre og fire helger etter hverandre, og et-

termiddagsvakt rett etter dagvakt. De kan verken planlegge arbeidstiden eller fritiden sin.

**Bruker mer enn budsjettet.** Forbundslederen mener helse- og omsorgstjenestene i mange kommuner i dag er organisert på en uhensiktsmessig måte – og at dette går ut over både de som jobber der, og brukerne av tjenestene:

– I dag bruker norske kommuner cirka 25 prosent mer til lønn, enn de har i budsjettet. Disse pengene kunne vært brukt på en annen måte, påpeker hun.

Mange steder er det så lav grunnbemanning, at det ved fravær må hentes inn vikarer, ofte fra bemanningsbyråer. Dette koster gjerne tre ganger så mye som timelønna til en fast ansatt.

– Hvis du hadde brukt den totale mengden penger på fast ansatte folk, og fått det inn i en planlagt turnus, ville det ha bidratt til en styrket bemanning i utgangspunktet, mener Nord.

Og med en styrket grunnbemanning, ville brukerne få mer kontinuitet og færre nye fjes å forholde seg til. Og kan-

skje også redusert sykefravær og færre som slutter i yrket.

– Jeg har tro på at ved en styrket bemanning, vil arbeidspresset på den enkelte bli mindre. De som er på jobb hver dag, lærer mer og får et kollegialt fellesskap som kan løfte deg. Er det flere fast ansatte på jobb, er det også flere som deler på ansvaret, sier Fagforbundets leder.

Ved å erstatte deltidsansatte med heltidsansatte, ville bemanningskrisen langt på vei vært løst, mener Nord, og viser til beregninger fra Statistisk sentralbyrå.

– Det er på høy tid å slutte å snakke om heltid, og heller gjøre om deltid til heltid. Nå går snart store årskull fra etterkrigsgenerasjonen av med pensjon, og vi trenger unge som velger seg inn i yrket. Jobben i seg selv er kjempespennende, men det må være mulig å få en heltids fast stilling.

**Bruke kompetansen riktig.** Oppgavedelingen innen helsevesenet er en av problemstillingene som blir trukket fram



“

Jeg mener vi må gjøre det mulig å bygge videre på allerede ervervet kompetanse, også i helsevesenet.

Mette Nord

## FAKTA



Mette Nord

Alder: 64 år

Bor: Porsgrunn

**Bakgrunn:** Utdannet hjelpepleier, tillitsvalgt på heltid siden 1988. Har også vært vararepresentant til Stortinget for Telemark Ap og statssekretær ved Statsministerens kontor.

**Nå:** Forbundsleder i Fagforbundet siden 2013

### Fagforbundet

- Landets største arbeidstakerorganisasjon med over 400 000 medlemmer, er en del av LO.
- Fagorganiserer blant annet helsefagarbeidere, hjelpepleiere og omsorgsarbeidere.

i utredningen fra helsepersonellkomisjonen.

– Vi må se på om vi bruker sykepleierkompetansen riktig. Det er ikke sykePLEIER-oppgaver, det er sykePLEIE-oppgaver. Vi tenker at det er veldig mye mer en helsefagarbeider, eller en annen fagarbeider, kan gjøre i helsetjenestene enn det som gjøres i dag. Og at sykepleiere i større grad bruker sin kompetanse der det trengs, sier Nord.

Fagforbundet er uenige med Sykepleierforbundet i at all sykepleie til folket skal utføres av offentlig godkjente sykepleiere.

– Det er for det første ikke nok folk. Jeg tror også at det er en stor mangel på innsikt i hva helsefagarbeidere kan og har lært i utdanningen. Dessuten: Det som skjer nå, er jo at hvis det mangler en ansatt i en profesjon på grunn av fravær, så blir det ofte tatt inn midlertidige ansatte. De blir ikke en del av kontinuiteten, av planlegging og utviklingsarbeid. Det blir som vikarer i skolen, som bare kommer og går.

Nord peker også på muligheten for kompetanseutvikling, som kan gjøre det mer interessant for flere å velge en karriere i helsevesenet.

– Vi vet at cirka en tredjedel av de som jobber i tjenesten, som vi ikke hadde klart oss uten, ikke har formell

kompetanse. I industrien har de lenge hatt mulighet til å ta fagbrev på jobb. Og man har hatt forkurs for fagarbeidere som vil videre på høyskole, slik at du har flere karriereveier. Jeg mener vi må gjøre det mulig å bygge videre på allerede ervervet kompetanse, også i helsevesenet. Og at du kan bygge videre på den kompetansen inn i høyskolesystemet, i stedet for at en helsefagarbeider skal lære alt av elementær sykepleie på nytt igjen, som de faktisk har i helsefagarbeiderutdanningen.

**Trepartssamarbeidet.** Fagforbundets leder mener trepartssamarbeidet mellom arbeidstakerorganisasjonene, arbeidsgiversiden og staten, kan bidra til gode løsninger også på den varslede personellmangelen i helse- og omsorgssektoren.

– Vi kan for det første ikke bare ren-dyrke én profesjon. Og vi trenger en livskraftig industri for å finansiere offentlig sektor, det er der pengene kommer fra. Vi må sette oss ned sammen og finne gode løsninger, og vi kan gjerne samarbeide med arbeidstakerorganisasjoner, sier Nord, som advarer mot å tro at privatisering og konkurranseutsetting av helsetjenester er veien å gå.

– Det fører bare til mer byråkrati, vi får ikke flere folk av det, sier hun.



# – Må slippe flere yrkesgrupper inn

**Mimmi Kvisvik, forbundsleder i Fellesorganisasjonen (FO),** mener at om vi fortsetter som i dag, har vi ikke sjans til å løse de samfunnsmessige utfordringene vi står overfor. Hun mener det er på tide å spørre hva folk med sosialfaglig kompetanse kan bidra med inn i helsevesenet.

TEKST: BJØRNHILD FJELD FOTO: TORE FJELD

Som leder for 35 000 sosialarbeidere, etterspør Kvisvik mer nytenking – både med tanke på rekruttering og ikke minst forebyggende arbeid i helse-, sosial- og omsorgssektoren.

– Det blir ofte snakket om at det blir flere pasienter per ansatt. Da måler vi i forhold til borgere, og forutsetter egentlig at alle borgere er lik pasienter. Men kanskje vi ved hjelp av god forebyggende innsats kan gjøre så ikke alle blir pasienter? Det handler om alt fra å holde folk aktive og engasjerte, til å få strødd gater og torg.

#### Mer bruk av sosionomer.

Forbundslederen ønsker seg for eksempel sosionomene tilbake på eldre- og sentrene.

– Hvis vi går noen år tilbake, hadde nesten alle eldre- og sentrene ansatt en sosionom. Denne ble blant annet brukt som veiviser til nypensjonister. Og folkehelsemessig er det ingen tvil om at aktivitet og sosialt fellesskap er viktig for å ha det bra. I dag er eldre- og sentrene først og fremst et frivillig aktivitetstilbud, men det kunne ha vært så mye mer.

Fellesorganisasjonens leder viser også til at Sverige har 4000 sosionomer ansatt på sykehus, mens det i Norge er 400.

– Hvis du blir akutt innlagt på sykehus, er det mye mer enn selve sykdommen som bekymrer deg. Har det gått i orden med sykepengene? Hvem passer katten? Har noen tatt inn posten? Hele det praktiske rundt dette, er det mest hensiktsmessig at sosialarbeidere bidrar til å finne løsninger på.

I Norge bistår sykepleiere blant annet med praktiske oppgaver, utfylling av NAV-søknader og oppfølging av pårørende.

– Vi kan ikke bare snakke om at vi



“  
Min erfaring er at flere alltid tenker bedre enn en.

Mimmi Kvisvik

mangler helsepersonell, men om hvordan vi kan løse våre felles oppgaver ved bruk av ulike varianter av kompetanse, påpeker Kvisvik.

**Vernepleiere i demensomsorgen.** Hun mener for eksempel at vernepleiere er en yrkesgruppe med en kompetanse som vil bidra til et bedre helsevesen.

– Vernepleiere er utrolig gode på kognitive utfordringer, det å skape forutsigbarhet i uforutsigbarheten. Jeg mener at de kan brukes mye mer i demensomsorgen, og de er autorisert helsepersonell som kan gjøre mye av

det samme som sykepleiere. Vi trenger flere av dem, og vi trenger dem til å arbeide på flere steder i hele helse- og sosialtjenesten.

Kvisvik mener vi må ha med oss ulike perspektiver for å gi mennesker mest mulig helhetlige liv, og mulighet til å mestre.

– Vi må tenke folkehelse med en positiv inngang, sier hun.

**Bedre samarbeid.** Forbundslederen har tro på at tverrfaglighet i fagmiljøene, også kan bidra til å gjøre helse- og omsorgstjenestene til mer attraktive

arbeidsplasser.

– Jeg har stort sett jobbet i tverrfaglige miljøer, og alltid satt umåtelig stor pris på det. Jeg tror det er bra for arbeidsmiljøet. Ledere bør sikre at det er gode, spennende arbeidsmiljøer der alle får brukt kompetansen sin. For det er ingen tvil om at vi bør ha ulike tilnærminger for å få dekket hele spekteret av oppgaver som skal løses.

Kvisvik framholder også at et firepartssamarbeid, der politikere, fagorganisasjoner, representanter for ulike befolkningsgrupper og kommunens ledelse, setter seg ned og sammen finner

løsninger. Dette mener hun vil være en god arbeidsform for å løse store utfordringer.

– Min erfaring er at flere alltid tenker bedre enn en. Og det er viktig at man går inn i de samtalene med utgangspunkt i at her er det bruk for alle. Så lenge det finnes mennesker og samfunn, vil det være nødvendig med sosialarbeidere. Det vil også alltid være bruk for sykepleiere. Det er ikke nødvendig å kappe land. Det er jobb nok til alle, og arbeidskraftutfordringen er stor, sier hun.

**På tvers av sektorer.** Kvisvik mener det norske samfunnet har utviklet seg til å bli veldig sektorielt.

– Da må vi finne horisontale løsninger på tvers. For alt henger jo sammen.

Den tidligere helse- og sosialsjefen forteller om et prosjekt de gjennomførte i Notodden kommune, som ble kalt «Operasjon sandspann».

– Da fikk vi levert et lass med sand, og en hel masse små bøtter, som ble delt ut til barna på SFO. Så fylte de sand i spannene og gikk og ringte på til folk med spørsmålet – «Skal jeg strø for deg». Slik møttes unge og gamle, og gårdsplassen ble sikrere neste gang den gamle gikk ut, forteller hun.

For som kjent kan glatte oppkjørsler gi store konsekvenser både for den enkeltes helse, og for helse- og sosialbudsjettet. Det er ingen tvil om at det er billigere å strø veiene, enn at folk ligger strødd med beinbrudd.

Kvisvik tar dette som et eksempel på at i fellesskap finner vi løsninger. Det vil vi også klare hvis vi benytter fellesskapet for nå å løse personellsituasjonen i helsevesenet.

– Jeg tror dette er mulig å få til. Men da kan vi ikke fortsette å rope etter mer av det samme, avslutter hun.

## FAKTA



Mimmi Kvisvik

**Alder:** 65 år

**Bor:** Notodden

**Bakgrunn:** Utdannet sosionom. Har hatt ulike tillitsverv i Fellesorganisasjonen siden midten av 1990-tallet, først lokalt, deretter sentralt fra 2006. Helse- og sosialsjef i Notodden kommune fra 1996-2006.

**Nå:** Forbundsleder i Fellesorganisasjonen (FO) siden 2012

#### Fagforbundet

- Fagforening for sosialarbeidere, med nærmere 35 000 medlemmer, og er en del av LO.

- Organiserer om lag 9500 barnevernspedagoger, 12 900 sosionomer, 11 400 vernepleiere og 300 velferdsvitere.

TEMA FORTSETTER PÅ NESTE SIDE

# – Lønna må opp, belastningen må ned

Hvis sykepleierlønnen øker med mellom 100 000 og 200 000 i året, vil mange av de som har sluttet i yrket, komme tilbake. I tillegg må arbeidsbelastningen bli mindre, slik at folk holder ut i jobben, mener

**Norsk Sykepleierforbunds leder Lill Sverresdatter Larsen.**

TEKST: BJØRNHILD FJELD FOTO: TORE FJELD

**L**obbyen til Norsk Sykepleierforbund blir vi møtt av en plakat som sier at det mangler 7000 sykepleiere i Norge. Samtidig viser undersøkelser at cirka 18 000 utdannede sykepleiere jobber i andre yrker.

– Jeg har aldri møtt en sykepleier som har angret på utdanningen. Det er verdens fineste yrke, men sånn som det er nå, er det beintøft å stå i. Derfor er det mange som rett og slett ikke makter belastningen, og begynner å jobbe med noe annet, sier Lill Sverresdatter Larsen.

**Beholde og re-rekruttere.** Hun mener det viktigste som kan gjøres for å løse

personellsituasjonen i helsevesenet, er å klare å beholde og rekruttere tilbake sykepleiere som har forlatt yrket.

– Det er komplekst, det er ikke én løsning som fikser alt. Men alle våre undersøkelser viser at lønna må opp, og arbeidsbelastningen må ned. Sånn er det også i andre nordiske land, sier hun.

De som slutter som sykepleiere kan være ganske nyutdannede i 20-årene, som etter få år i yrket finner ut at de kan tjene mer og ha en mindre belastende arbeidshverdag, ved å jobbe med noe helt annet enn de er utdannet til. Men det er også erfarne sykepleiere som går ut i uførepensjon i en alder av gjennomsnittlig 58 år.

– Det er en stor arbeidskraftressurs på flere tusen sykepleiere, og vi må

gjøre mer for å få flere til å stå lenger i yrket, sier Larsen.

En sykepleier tjener i dag fra 437 000 til 538 000 kroner i året – pluss eventuelle ulempetillegg. Men dette mener forbundslederen ikke er nok for å kompensere for den krevende arbeidsbelastningen de har – enten de jobber på sykehus eller i kommunehelsetjenesten.

– Arbeidsgiverne mener at sykepleiere må jobbe mer helg. Men da mener vi at det må bli langt høyere betaling for ubekvemme vakter. Sånn som det er i dag, lønner det seg å jobbe torsdag kveld framfor søndag morgen.

Larsen mener det er fullt mulig å gi sykepleiere og helsefagarbeidere mer lønn, men det betyr ikke at alle andre



## “ Hvis sykepleiere får høyere lønn, blir det med en gang snakk om inflasjon. Hvis finansnæringen får lønnsvekst, er det uproblematisk.

Lill Sverresdatter Larsen

yrkesgrupper må løftes samtidig. Det er mange som tjener mer enn nok.

– Hvis sykepleiere får høyere lønn, blir det med en gang snakk om inflasjon. Hvis finansnæringen får lønnsvekst, er det uproblematisk. Skal vi kanskje alle heller begrense oss litt, også av klimahensyn? Men dermed sørge for at de gruppene som samfunnet er helt avhengige av, kommer opp på et nivå som gjør at det er liv laga å bli værende i yrket.

### Reell oppgavedeling døgnet rundt.

Forbundslederen er også opptatt av at sykepleiere skal gjøre mer sykepleierrettede oppgaver, og redusere oppgaver knyttet til renhold, portørtjenester eller kostverter.

– Dette må gjelde også i helgene og på nattevakter. For eksempel sosionomer, kostverter, portører, må også jobbe helg. Det kan ikke forventes at sykepleieren skal gjøre alt fra å smøre brødsriver til å være portør, i tillegg til kliniske og avanserte oppgaver tilknyttet pasient, pasientforløp og øvrig logistikk for at helsetjenestene skal kunne fungere.

Larsen mener det er urealistisk å løse framtidens utfordringer i helsevesenet, uten å få inn noen flere ansatte.

– Det er en del andre yrker som kan automatiseres, og det er også bransjer der det kan importeres arbeidskraft fra

andre land, uten at det er uetisk. Som sykepleier må du forstå norsk, og det er dessuten uetisk å importere livsnødvendig kompetanse som sykepleiere fra land som trenger dem selv.

Hun advarer også mot å se på alle de ansatte i helsevesenet som «hender» – uten å vurdere hvilken kompetanse de har.

– Min frykt er at det blir sånn som det på mange vis har blitt i psykisk helsevern, der helsepersonell, uansett utdannelse er ansatt som miljøterapeuter. Da blir det fort til en idé om at alle skal gjøre likt uavhengig av særlig kompetanse, og det er ikke det beste for pasientens behov, påpeker Larsen.

Norsk Sykepleierforbund har utfordret myndighetene til å hjelpe med å fasilitere samarbeid mellom ulike organisasjoner, med mål om å lage en veileder som beskriver hvilken kompetanse de ulike yrkesgruppene har.

– Mange arbeidsplasser løser dette fint i dag, og Tørn-prosjektene gjør mye bra. Men alle kommuner og alle helseinstitusjoner burde ikke trenge å finne opp hjulet på nytt, sier hun.

Tørn-prosjektet i regi av Helsedirektoratet gjør forsøk med organisering av oppgavene i kommunenes omsorgstjenester.

**Trenger flere ledere.** I tillegg til høy vaktbelastning, mener Lill

Sverresdatter Larsen at mangelen på reell ledelse, er det som gjør at mange synes det blir for tøft å jobbe som sykepleiere.

– Førstelinjledere har i median 93 ansatte under seg. Da sier det seg selv at de driver ikke med ledelse, men med administrasjon, påpeker hun.

Sykepleiere beskriver en arbeids hverdag der de opplever ikke å bli sett, ikke bli anerkjent for den kompetansen de har, eller anerkjent for at her er det noen kunnskapsgap som må bygges på.

– Ta nå de unge som kommer inn, og har forventninger om å få tilbakemeldinger på jobben de gjør, og som kommer opp i en drøss med emosjonelle og etiske dilemmaer. De står nesten alene. Det er ingen som har tid til å prate, det er ikke lagt opp til arena for refleksjon, det er ikke lagt opp til dilemmatrening. Du står veldig alene, beskriver hun.

Larsen vil egentlig ha tilbake de gode, gamle oversykepleierne, og mener at det ikke går an å skille faglig ledelse og personalledelse i en helsetjeneste.

– Det med å bygge på ledelse, vil kunne være med på å redusere sykefraværet. Det må være flere ledere, og flere ledere som har tid og rammevilkår til å faktisk drive personalledelse, sier hun.

## FAKTA



Lill Sverresdatter Larsen

**Alder:** 44 år

**Bor:** Tromsø

**Bakgrunn:** Utdannet sykepleier i 2002, har master i helsefag og doktorgrad i helsevitenskap. Har permisjon fra stillingen som førsteamanuensis ved UiT Norges arktiske universitet, hvor hun underviser på Institutt for helse- og omsorgsfag.

**Nå:** Forbundsleder i Norsk Sykepleierforbund siden 2019.

### Sykepleierforbundet

- Norges fjerde største fagforbund, med nærmere 130 000 medlemmer. Er en del av UNIO, hovedorganisasjonen for universitets- og høyskoleutdannede.
- Sykepleierforbundet organiserer cirka 90 prosent av sykepleiere, jordmødre og sykepleierstudenter i Norge.

## Helsepersonellkommisjonen

**Regjeringsoppnevnt kommisjon** bestående av 16 medlemmer, ledet av professor Gunnar Bovim. Ble etablert 17. desember 2021.

**Formålet med kommisjonen** var å etablere et kunnskapsgrunnlag og foreslå treffsikre tiltak i årene framover for å utdanne, rekruttere, og beholde kvalifisert personell i helse- og omsorgstjeneste i hele landet – for å møte utfordringene i helse- og omsorgstjenestene på kort og lang sikt.

Helsepersonellkommisjonens utredning (NOU) ble lagt frem **22. mars 2023.**

### Hovedpunkter i utredningen «Tid for handling»:

- ➔ Det er ikke mulig å bemanne seg ut av utfordringene.
- ➔ Helse- og omsorgstjenestenes andel av samfunnets totale arbeidsstyrke kan ikke øke vesentlig, på bekostning av andre bransjer som også trenger arbeidskraft. Personell er allerede et knapphetsgode, og helse- og omsorgstjenesten må bruke personellet og deres kompetanse mye mer effektivt enn før. Det blir færre ansatte per pasient.
- ➔ En større andel av helsepersonellet, må jobbe i de kommunale helsetjenestene, for å unngå at mange kommuners helse- og omsorgstjen-

ester bryter fullstendig sammen. ➔ Det må settes i verk tiltak som reduserer personellbehovet i sykehusene.

➔ Spriket mellom befolkningens forventninger – og det som er realistisk å kunne tilby i et offentlig helsevesen, må reduseres.

➔ Norge kan ikke basere seg på å importere helsepersonell fra andre land.

➔ Det må bli langt bedre samhandling mellom spesialisthelsetjenesten, og de kommunale helse- og omsorgstjenestene. Kommisjonen foreslår å igangsette en utredning av en framtidig bærekraftig sykehusstruktur i Norge.

➔ Bedre organisering av oppgavedeling, slik at helsepersonellens kompetanse og kapasitet utnyttes best mulig. Foreslår å utvide bruken av helsefagarbeidere, både i kommunene og i spesialisthelsetjenesten.

➔ Opprette kombinerte stillinger i tjenester hvor den ansatte har flere arbeidssteder, såkalte «hus-og-hyttestillinger».

➔ Flere hele stillinger, og arbeidstidsordninger som gjør at helsepersonell ønsker å bli i jobben.

➔ Satse på teknologi og digitale løsninger som kan redusere behovet for personell.

# – Urealistisk å ikke få inn flere folk



**Jan Davidsen** mener Helsepersonellkommissjonen tar feil når den hevder at det ikke kan brukes flere ansatte i helsevesenet. Han mener det bare er tull at vi ikke har folk, og viser til at det er 200 000 arbeidsledige i Norge. I tillegg er det mange som jobber ufrivillig deltid.

TEKST: BJØRNHILD FIELD FOTO: TORE FJELD

**D**et er ikke realistisk å løse personellmangelen i helsevesenet uten å få inn flere ansatte. Vi har i alle år pekt på at det er for lav bemanning innenfor pleie- og omsorgssektoren, det kan ikke komme som en overraskelse på noen, sier Jan Davidsen, som har vært forbundsleder i Pensjonistforbundet i åtte år – og leder av Fagforbundet i mange år før det.

**Unngå utenforskap.** Han mener det ikke er snakk om noen nedgang av folk i yrkesaktiv alder i Norge i overskuelig framtid, problemet er at en stor andel faller utenfor arbeidslivet. Og dette koster mye penger, i tillegg til at det er belastende for den enkelte.

– Vi skaper et utenforskapssamfunn, som blir dyrere og dyrere å drive. Hvis folk ikke er i jobb, opparbeider de seg ikke rettigheter, de får ikke lønn, ikke sykepenger og ikke pensjonsrettigheter. Og er det egentlig billigere for samfunnet at folk går på trygd, enn at de er i jobb i helsevesenet? Hvor mye koster det egentlig?, spør Davidsen.

Dersom det skulle vise seg at det blir mangel på arbeidskraft i andre bransjer, mener Pensjonistforbundets leder

at det er uproblematisk å få inn arbeidsinnvandrere.

– Vi har EØS-avtalen, og dermed tilgang til arbeidskraft fra hele Europa. Det er massevis av arbeidsledige i andre land, og Norge har penger nok, sier han.

**Foreslår rekrutteringsstillinger.** Forbundslederen etterlyser flere rekrutteringsstillinger, som kan få flere unge ut i jobb, rettet mot de som i dag faller utenfor arbeidslivet. Et konkret forslag er at ungdommer får tilbud om jobber der de kan gi omsorg til pasienter i form av å lese avisen for dem, passe på at de får spist opp maten sin og ta dem med ut på tur.

– Her kan en eldre, erfaren arbeidstaker ha overoppsynet over fire-fem ungdommer, og bruke sin lange kompetanse til å lede dette arbeidet. På den måten kan vi både få gitt bedre omsorg, og samtidig hjelpe ungdom til å komme inn i arbeidslivet, sier han.

Pensjonistforbundet støtter også fagorganisasjonene i kravet om at helsepersonell blir ansatt i hele stillinger.

– Her kan vi lage en knipetangsbevegelse (begrep fra militær strategi, red. anm.). Det som fagorganisasjonene krever på vegne av sine medlemmer, kan vi kreve på vegne av våre innbyg-

“  
Hvis flere får en inntekt de kan leve av mens de er i yrkesaktiv alder, vil det også bli færre minstepensjonister.

Jan Davidsen

## “ Frivilligheten må organiseres slik at det er mulig å si nei, uten at det rammer den du skal hjelpe.

Jan Davidsen

gere. Vi vet at det å få hele stillinger og organisere arbeidet tverrfaglig, gjør at du som bruker får den rette kompetansen hjem til deg. Og det gjør at du får færre forskjellige personer hjem til deg, sier Jan Davidsen.

**Vil bli færre minstepensjonister.** For Pensjonistforbundet er det i et lengre perspektiv svært viktig både å få flere folk i jobb, og at flere jobber heltid.

– Hvis flere får en inntekt de kan leve av mens de er i yrkesaktiv alder, vil det også bli færre minstepensjonister, påpeker forbundslederen.

En annen virkning av å få løst deltidsproblematikken, er at mange da vil oppleve arbeidsbelastningen som mindre.

– Vi ser i dag at mange som har en 50 prosent stilling, likevel jobber 100 prosent, men de kan ikke planlegge arbeidstiden sin. Det er klart det er belastende, sier han.

Davidsen mener de som jobber i helsevesenet må akseptere at de har ubekvemme arbeidstider. Men ulempene i form av vaktbelastninger må fordeles bedre.

– Det blir ofte vist til industrien. Men da må man også se på hva industrien gjør. Der fordeles de ubekvemme vaktene på alle. I helsevesenet er det mye forskjellige turnuser. Men uansett er det ikke sånn at du kan utdanne deg til en bransje som har drift 24/7, og så forventet at du ikke skal jobbe helger og kvelder.

Han er også enig i at de som jobber i helsevesenet skal ha en lønn de kan

leve av, men det går ikke an å trekke ut én enkelt gruppe – det må gjelde alle på det lønnsnivået.

– Lønn er et virkemiddel, helt klart. De som har høyskoleutdanning, har kanskje andre muligheter til jobber der de kan tjene bedre. Men hva med pensjonsrettigheter? De vet vi er gode i offentlig sektor.

**Frivillighet må være frivillig.** Ifølge Statistisk sentralbyrå bidrar norske pensjonister med frivillig arbeid til en verdi av 27 milliarder kroner i året. Mye av frivilligheten gjøres innenfor helse- og omsorgssektoren. Davidsen er usikker på hvor mye mer det er å hente der, men påpeker:

– Hvis man sørger for at alle pensjonister har en økonomi som gjør at de har orden på livene sine, vil de også ha overskudd til å jobbe frivillig.

Han er positiv til frivillighet, men understreker at frivillighet faktisk må oppleves som frivillig. Det skal ikke være slik at du går fra lønnet arbeid, til ulønnet.

– Frivilligheten må organiseres slik at det er mulig å si nei, uten at det rammer den du skal hjelpe. Og da må det profesjonaliseres, og bygges opp systemer som gjør at det fungerer. For eksempel opplæring og rutiner ved fravær, sier Davidsen.

Med andre ord må det være lov å reise på ferie, selv om du jobber frivillig som besøksvenn eller serverer middag på et eldrecenter. 🍷

### FAKTA



Jan Davidsen

**Alder:** 73 år

**Bor:** Indre Arna utenfor Bergen

**Bakgrunn:** Utdannet brannmann, startet som tillitsvalgt i Brannmennes fagforening. Har hatt en rekke verv, blant annet leder i Norsk Kommuneforbund fra 1993, og leder i Fagforbundet fra 2003 til 2015. Har også sittet i LOs sekretariat og vært medlem i sentralstyret i Arbeiderpartiet.

**Nå:** Forbundsleder for Pensjonistforbundet siden 2015.

### Pensjonistforbundet

Norges største pensjonistorganisasjon med 255 000 medlemmer. Organisasjonen er partipolitisk uavhengig, med sterke pådrivere for eldrepolitikk, innenfor økonomi, helse, aktivitet, medvirkning og trygghet.

## Din støttespiller i alderdommen

SeniorSupport tilbyr en skreddersydd og personlig besøkstjeneste for en god og aktiv alderdom. Våre besøksvenner kan bistå med alt fra teknisk og praktisk hjelp, til hyggelige kaffebesøk, ærender og følgetjenester. SeniorSupport er tilgjengelig i hele Norge.



Fast besøksvenn håndplukket til deg



Du bestemmer selv hva dere bruker tiden på



Skreddersydd til dine behov

Bestill et gratis prøvebesøk



# Folkesamleren

Stortingspresidentens kontor er et staselig og litt høytidelig værelse, som vitner om stillingens rang. Presidenten selv er pent kledd som seg hør og bør, men selvhøytidelig er han ikke.

TEKST: ANNE WENNBORG FOTO: ELLEN JOHANNE JARLI

**M**asud, sier han og håndhilser med et smil, idet han kommer inn på kontoret i full fart. Masud

Gharahkhani framstår i grunnen akkurat slik vi kjenner ham fra tv-skjermen: trivelig, kjapp i replikken, tydelig og dypt engasjert.

Vi prøver oss med følgende påstand for å få hans reaksjon: Med deg som stortingspresident har rollen blitt mer synlig.

– Jeg har valgt å være meg selv, og får ofte høre: «Takk for at du er som du er». Jeg vil være synlig, og var spesielt mye rundt i landet i Frivillighets år i fjor.

Besøket hos Drammen Pensjonistforening i oktober er et talende eksempel, der det ble satt oppmøterekord. I det lille referatet som ble sendt inn til Pensjonistens andre utgave i år, kunne man lese følgende: «Håndverkeren Selskapslokaler var fylt til trengsel da Gharahkhani fortalte om sin vei fra Skotselv til Løvebakken. Han snakket

også om hvor viktig det er å formidle det som er norsk offisiell politikk i spørsmålet om demokrati, frihet og kvinners rettigheter. Ved at han har tatt denne uvante og tydelige rollen virker det også partipolitisk samlende.»

Selv kommenterer han det slik:

– Først og fremst er det veldig hyggelig å bli invitert. Det har vært et spesielt år med krigen i Ukraina. Mange av dem som er på disse møtene i dag, er en del av en generasjon som ikke tar dagens velferd for gitt.

**Menneskemøter.** Nettopp det å få møte så mange mennesker trekker han fram som det fineste med å være stortingspresident.


– Vi er jo privilegerte her vi sitter i demokratiets hjerte. Det beste er at jeg får møte så mange mennesker. Det er like viktig å møte alle ildsjelene rundt i landet, som konger og presidenter. Vi hadde slitt fælt her i landet uten frivilligheten. Vi så det jo også under pandemien. Syke fikk mat på døra, og folk ringte hverandre for å

holde kontakten og hindre ensomhet. Frivilligheten opptar meg veldig. På Pensjonistforbundets møter og andre sammenkomster rundt i landet, treffes folk og har det hyggelig sammen, sier han, og legger til:

– Sønnen min spiller fotball i Åssiden Idrettsforening. Der er det eldre mennesker som stiller opp som frivillige og legger til rette. Så må vi foreldre også bidra med å legge til rette for dem, for alle kan ikke stille opp hele tiden. De som vil, skal kunne bidra selv om de for eksempel vil reise syddover en måned om vinteren.

**Stolthet.** Av alt han har oppnådd i livet, er han aller mest stolt av å ha fått sønnen sin, og smilet blir ekstra stort når han snakker om ham.

– Jeg var nylig på offisiell reise til Sør-Korea og Japan, og da jeg kom hjem rundt halv tre på natta, merket han det, sto opp og kastet seg rundt halsen på meg. Sønnen min er viktigst.

Han kan også bli stolt når det politiske budskapet hans blir lyttet til: 



“

**Det jeg først og fremst har med meg fra Iran er storfamiliekulturen. Når jeg skal slappe av er jeg veldig norsk, går en lang tur i marka, på beina.**

Masud Gharahkhani

– Jeg opplever at jeg har nådd fram med hovedbudskapet mitt om at vi ikke må ta demokrati og frihet for gitt. Demokratiet må vi jobbe med hver dag.

**Hatefulle ytringer.** I fjor ga han ut boka Norge i mitt hjerte. Fra flyktning til stortingspresident. Han beskriver tøffe opplevelser for seg selv, og ikke minst for faren, som ble alvorlig syk av langvarig hets fra nynazister. Familien ble fort integrert da de kom i 1987, og lille Masud var fem år gammel. Foreldrene kom seg i jobb og faren engasjerte seg politisk. De aller fleste tok dem imot med åpne armer. Likevel var og er det noen som ikke tåler at folk flykter fra brutale regimer og slår seg ned her i landet.

–Jeg har jo opplevd hatefulle ytringer og trusler over tid. Det høres kanskje rart ut, men man lærer seg å leve med det. Og jeg opplever at de aller fleste heier på meg. Jeg har valgt å fokusere på alle de positive tilbakemeldingene jeg får, og at folk kommer på bokbad i forbindelse med boka mi. Det er viktig å snakke om hatet offentlig. Det trengs, understreker han.

**God integrering.** Gharahkhani mener oppskriften på en mest mulig vellykket integrering har flere ingredienser:

– Språket er avgjørende. Og når integreringen treffer hundre prosent, er det fordi man blir tatt opp i lokalmiljøet, slik jeg og familien min ble i Skotselv, et lite samfunn i Øvre Eiker. Det var for eksempel helt uproblematisk at vi som muslimer deltok i fritidsaktivitetene som foregikk i misjonskirken.

Dessuten hadde de Pia. Det er tydelig at hun har vært en svært viktig person for stortingspresidentens familie.

– Bestemor Pia og mannen inviterte oss hjem allerede først jula. Og hun jobbet mye med å få mamma integrert. Hun sa: «Har du lyst på jobb? Da må du ta sertifikat». Jeg tror integreringen ofte går lettere på små steder. De satte også pris på oss. Gjensidigheten er viktig. På lille Kopperud i Skotælva, som han sier, gikk det på omgang å være julenisse. Familien Gharahkhani var intet unntak.

Familien la altså vekt på å lære seg norsk, men i dag er også han og kona bevisst på at sønnen må lære seg farsi, persisk.

– Jeg snakker farsi med foreldrene mine, og mye hjemme, men kona mi er flinkere enn meg til å snakke det med sønnen vår. Det er viktig at han også kan språket, og kan snakke med slekt i Iran.

Dessuten har familien en drøm om kunne besøke Iran igjen, som et blomstrende demokrati.

– Jeg drømmer om å kunne vise sønnen min hvor vi bodde. Og kunne sitte i en park og se unge, frie mennesker gå forbi, akkurat som her.

**Nasjonaldagen.** 17. mai er en dag stortingspresidenten feirer med stor glede, og oppriktig engasjement.

– Jeg er stolt av å bo i et land som feirer nasjonaldagen med barnetog i stedet for militærparader. Og det var fint å stå på stortingsbalkongen og vinke til barnetoget i fjor da vi kunne feire 17. mai igjen. Jeg hadde vært på Supernytt på NRK og fortalt at jeg skulle stå der, så jeg kunne ikke gå inn

og ta meg en pause en gang, av frykt for å skuffe noen av barna. Der sto jeg da, i Eikerdrakt. Det var en flott dag, slår han fast.

Han hadde familien med seg til Oslo, for å få sett dem denne viktige dagen.

– Det skjer nemlig så mye annet 17. mai også, andre steder i byen, og



### Masuds liv

Masud Gharahkhani kom til verden i Teheran i 1982, og familien kom til Norge i 1987.

## 1982

Det var krig i Iran da han ble født, men foreldrene valgte likevel å stifte familie.



## 1986

Til Masuds fireårsdag bestilte bestefar gitarkake.



## 2005

På Utøya, sammen med andre unge mennesker.



## 2019

Her er han med forbildet Gro Harlem Brundtland på landsmøtet i Arbeiderpartiet.



## 2021

Her overtar han som stortingspresident, og får klubba av Svein Harberg.



Foto: Peter Mydske, Stortinget

“

## Som du ser er jeg glad i mat. Jeg er en persisk grillmester!

Masud Gharahkhani

mottakelse av de nordiske ambassadørene, før barnetoget begynner. Men i år har jeg tenkt å komme meg hjem etter barnetoget for å grille med familien. Sønnen min skal nemlig være hjemme i Drammen på dagen, forteller han.

**Mat og kultur.** Grilling og god mat ligger Masud Gharahkhani hjerte nær. Han slår seg på magen når han snakker om det.

– Som du ser er jeg glad i mat. Jeg er en persisk grillmester! Norsk lammelår med persisk marinering. Og jeg er en råttass med ribbe, skryter han med et glis.

En god blanding av norsk og persisk kultur altså, men ikke bare på kjøkkenet.

– Det jeg først og fremst har med meg fra Iran er storfamiliekulturen. Når jeg skal slappe av er jeg veldig norsk, går en lang tur i marka, på beina. Jeg er ingen skiløper, og liker sommeren best.

Iran er kjent for å ha et folk som setter stor pris på poesi, og for Gharahkhani kommer det til uttrykk når familien feirer persisk nyttår.

– Jeg skal ikke skryte på meg å være veldig poetisk, men ja, Iran er kjent for poesi og litteratur og har et folk som er glad i det. Det er mye diktning om

livet og kjærligheten. Vi feirer også persisk nyttår, og da er det en tradisjon å bla opp på et tilfeldig sted i boka med dikt av nasjonalpoeten Hafez, for å finne en spådom for året som kommer. Jeg er ikke overtroisk, men det er en tradisjon.

**Ytringsfrihet.** 19. juni skal stortingspresidenten åpne Kulturytring Drammen sammen med Ella Marie Hætta Isaksen. Det var helt naturlig å takke ja. – Den paragrafen i Grunnloven som jeg snakker mest om, er paragraf 100. Ytrings- og pressefriheten er under press mange steder i verden. Her i Norden holder vi stand.

Masud Gharahkhani ble tidlig opptatt av politikk, men i motsetning til mange andre begynte ikke engasjementet med lokale saker.

– Jeg har alltid vært samfunnsengasjert, også før jeg meldte meg inn i Arbeiderpartiet. Jeg har tenkt på at Iran og Norge begge hadde olje, men rikdom betyr ikke nødvendigvis et vellykket samfunn og en velferdsstat. Velferdsstaten har alltid engasjert meg.

Og det skal sies at han ble utsatt for en viss politisk påvirkning hjemme-

fra. Faren ble fort Ap-mann, og han har noen forbilder:

– Da jeg ble gammel nok til å stemme sa fatter'n til meg: «Her hjemme stemmer vi på Gro». Gro Harlem Brundtland er fortsatt et forbilde. Og en tidligere stortingspresident, høyremannen Jo Benkow. Han snakket også om sin egen bakgrunn for å minne om at vi må hegne om demokratiet.

**Helsepolitikk.** Stortingspresidenten er utdannet radiolog og jobbet noen år på sykehus før han ble heltids politiker.

– Bestefar sa noe veldig viktig til meg. Kvaliteten i et samfunn kan måles i måten vi tar vare på de eldre. Og vi skal ikke bare ta vare på våre pensjonister, vi skal være stolte av dem. Og førstelinjen i helsevesenet er noe vi politikere må ta tak i for å skape trygghet, sier han og illustrerer med egen erfaring:

– Som student jobbet jeg i en 20 prosent stilling som telefonselger, og jeg gjorde det veldig godt. Da jeg begynte som radiolog i 100 prosent stilling tjente jeg ikke så veldig mye mer enn jeg gjorde i Telenor. Det er viktig at vi har nok folk som vil jobbe i førstelinjen i norsk helse, og da må de verdsettes. 🍷

2022

Kronprinsesse Ingrid Alexandra besøkte Stortinget i anledning myndighetsdagen sin.



Foto: Peter Mydske, Stortinget

2022

I mai i fjor møtte han Ukrainas president Volodymyr Zelenskij i Kyiv.

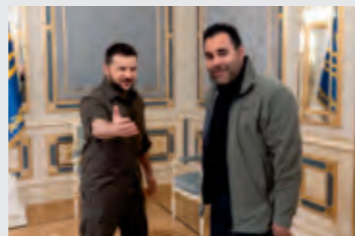


Foto: Ukrainian presidential press service



**Eksklusiv  
medlems-  
rabatt**

**Gled deg til nye eventyr!**



#### **Eksklusiv medlemsrabatt**

Du som er medlem i Pensjonistforbundet får alltid rabatt når du bestiller en pakkereise hos Apollo. Velg mellom herlige reisemål som Kanariøyene, Hellas, Kroatia og mange flere.  
**Les mer på [apollo.no/pf](http://apollo.no/pf)**



#### **Reis på fellestur med din lokalforening**

Vil du arrangere en gruppetur med din lokalforening? Apollos gruppeavdeling hjelper gjerne til med å skreddersy og organisere reisen.  
**Ta kontakt på telefon 21 01 75 41 eller e-post: [grupper@apollo.no](mailto:grupper@apollo.no)**



#### **Nyt en langtidsferie**

Gjør som trekkfuglene - velg en langtidsferie i vinter og nyt feriefølelsen over flere uker. Apollo har ferdige pakkereiser av 3 eller 4 ukers varighet - ønsker du lengre opphold ring eller send oss en e-post så hjelper vi deg.  
**Les mer på [apollo.no/pf](http://apollo.no/pf)**



For mer info, vilkår og bestilling se **[www.apollo.no/pf](http://www.apollo.no/pf)** eller ring oss på 21 01 75 40

**apollo** 



# mat&reise

*Trude Drevlands mat / oppskrifter / drinker / Stokkøya strandhotell*

**VINO TINTO VERANO**  
er en sommerdrikk  
med rødvin.  
Oppskriften finner  
du på side 64.

## Snart sommer

Nå er det ikke lenge igjen, og på sidene som følger skal du få rikelig med anledning til å glede deg over god mat, friske drinker og Stokkøya strandhotell.

Vi har møtt Trude Drevland og medforfatter Geir Håkonsund som har gitt ut en lekker kokebok, og deler selvsagt noen oppskrifter derfra.

Strandhotellet på Trøndelagskysten tilbyr flere ulike boformer, tett på naturen. Bare se selv!



# Med kjærlighet til mat

Trude Drevland har gitt ut en staselig kokebok, basert på oppskrifter fra både barndommens rike og et langt voksenliv. Vi møtte henne sammen med bestevenn og medforfatter, Geir Håkonsund, på stamkafeen i Oslo.

TEKST: ANNE WENNBERG FOTO: NIKOLAS GOGSTAD-ANDERSEN OG ELLEN JOHANNE JARLI

*Trudes tradisjonsmat* strutter av matglede, godt formidlet gjennom tekst, design og fristende bilder.

– Det var Geirs idé å lage kokebok, opplyser Trude, og han forteller at hun lager fantastisk mat.

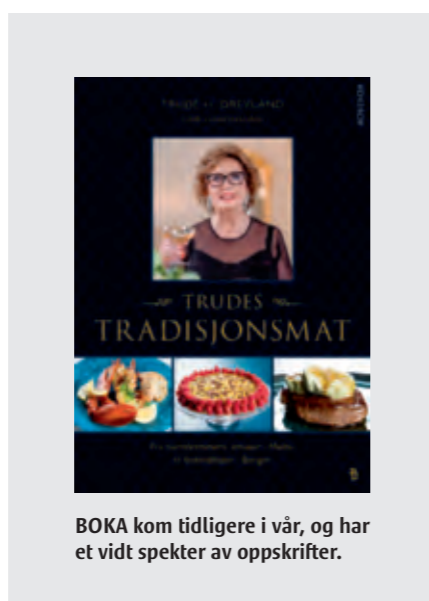
Det er god stemning ved vindusbordet på Theatercaféen. Lunsjen nytes på ingen måte i stillhet.

– Mitt forhold til mat handler mye om at jeg har vokst opp med nordnorsk gjestfrihet, og en mor som gjerne lagde mat til alle som ville ha, ikke bare til oss i familien. Det var god hverdagsmat og finere retter. Dessertbordet hennes sto til langt på natt nyttårsaften. Det var en kjent sak i Melbu. Og jeg må ikke glemme pappas karbonadesmørbrød. Det disket han opp med når han skjønnte at stemningen trengte et løft, forteller hun.

**Uten mobiltelefon.** I dag er Trude veldig opptatt av at familiene må ta de felles måltidene tilbake, uten mobiltelefoner på bordet.

– Barna har behov for å fortelle og voksne må lytte. Måltidene er viktige samlingspunkt i familien, slår hun fast.

Trude Drevland er tidligere Høyrepolitiker og ordfører i Bergen. Hun er utdannet sykepleier og jobbet i faget fram til 1997, mange av årene innen



BOKA kom tidligere i vår, og har et vidt spekter av oppskrifter.

eldreomsorgen. Hun har også undervist i geriatri, og fra 2019–2022 ledet hun Rådet for et aldersvennlig Norge. Engasjementet er stort, ikke bare for oppskrifter og matkultur, selv om det er temaet vårt i dag.

Og mat er noe man kan lage og glede seg over mesteparten av livet. Trude begynte for alvorlig å lage mat da hun var rundt 25.

– Jeg har samlet oppskrifter gjennom et helt liv, og etter at mamma døde, ut-

vekslet søsteren min og jeg oppskrifter fra henne. Det er fint å ta vare på retter man er glad i, men følg ikke nødvendigvis oppskriften slavisk! Er du litt erfaren kan du sjonglere, bare du sørger for balanse mellom syre, søtt og salt.

**Vilt og egg.** På spørsmål om hva som er det aller beste hun vet, svarer Trude at hun er forferdelig glad i vilt, før vi blir enige om at det ville være vanskelig å leve uten egg.

– Når jeg lager viltsaus og mandelpotetpuré, sier hun drømmende, uten å fullføre setningen, mens Geir bare smiler. For han har smakt det meste, og elsker det hun lager.

De er begge opptatt av at mat også skal være estetisk:

– Skal du ha gjester, bruk tid på å dekke bordet, og bruk stearinlys! Jo mer, desto bedre. Nå er jo strømmen dessuten så dyr.

Trude tar også til orde for at frokosten er en viktig start på dagen, fristende både for øyet og ganen:

–Jeg må ha mine hjemmebakke rundstykker, som jeg alltid har i fryseren, bløtkokt egg, rørt syltetøy, selvpresst appelsinjuice og kaffe - servert på sølvbrett.

Sølvbrettet er selvsagt ikke avgjørende,



VELKOMMEN: Et vakert bord hører med når et godt måltid skal serveres, mener Trude Drevland.

“

Mitt forhold til mat handler mye om at jeg har vokst opp med nordnorsk gjestfrihet, og en mor som gjerne lagde mat til alle som ville ha, ikke bare til oss i familien.

Trude Drevland

men at man gidder å gjøre det innbydende og ta seg tid, ikke bare kaste i seg maten for at det ikke skal rumle i magen.

**Vennskapet.** Geir Håkonsund og Trude Drevland møttes første gang i 2015, da han intervjuet henne for TV2. Da han fikk i oppdrag å skaffe deltakere, caste, til 2017-sesongen av Skal vi danse, traff de hverandre igjen.

– Siden har vi vært venner, og har kontakt hver eneste dag, forteller han.

Og hun fyller på med alvor og latter:

– Dette er et totalt vennskap. En sønn hadde jeg fra før, men ingen bestevenn. Datteren min kaller ham «min bror fra en annen mor».

For Geir er Trude et stort forbilde, og han er veldig glad for at hun tente på kokebok-idéen.

– Tenk at vi fikk til dette!, sier han, og hun forteller at han som journalist har æren for mye av tekstarbeidet med boka.

Da Geir fylte 40 i vinter hadde Trude en raus overraskelse til bestevennen sin.

– Hun arrangerte fest for meg, og hadde sørget for at alle vennene mine bidro med penger til nordlandsbunad!

Han ser fortsatt litt sjokkert ut, ikke minst over gaven fra Trude, de 18 sølvknappene som hører til.

**Fransk og indisk.** Trude har selvfølgelig spist mye god mat i sitt liv, og vil særlig trekke fram to kjøkken hun setter stor pris på:

– Jeg er mer glad i det franske og det indiske enn det italienske, selv om jeg er veldig glad i å være i Italia. Når jeg trenger å «spice opp» livet litt, spiser jeg gjerne indisk mat.

Rettene i kokeboka er det ikke så lett å sette merkelapper på. Det er et stort spenn, og det franske kjøkkenet har jo



**TO GODE VENNER** som har laget kokebok sammen, Trude Drevland og Geir Håkonsund, da vi møtte dem en vinterlig dag i mars.

påvirket det norske. Boka byr også på pizza, en oppskrift fra faren til Geir, så det er mye å velge mellom: kjøtt, fisk, syltetøy, rundstykker, kaker, desserter, for å nevne noe.

I boka tar Trude til orde for å lage mat sammen, hun vet at mange setter pris på det. Selv er hun minst like glad i å kokkelere alene.

– Jeg liker ensomheten på kjøkkenet. Da eksperimenterer jeg, tenker og «løser verdensproblemer», mens jeg tar meg et glass vin. Uansett er måltidet et sosialt fellesskap. Men jeg kommer gjerne og hjelper andre som skal ha selskap, forteller hun.

**Ryddig kjøkken.** Planlegging er noe hun legger stor vekt på når hun skal ha gjester.

– Jeg synes planleggingsfasen er minst like gøy som å lage maten. Og hold det ryddig og rent på benken mens du lager mat! Det er ikke gøy med kaos, når du skal ha oversikt over flere retter og ta imot gjester.

Hun er glad hun som ordfører fikk være med på festspillmiddagene i

Håkonshallen, der kongelig tilstedeværelse krevde ekstra nitid planlegging.

Også når Geir kommer en tur til Bergen forbereder hun seg godt. Han skal ikke sulte hos henne. Trude liker å skjemme bort folk. Man skal jo ta vare på venner, og de to traff hverandre i en vanskelig periode av Trudes liv.

– Jeg føler meg privilegert, og jeg er frisk, sier den fargerike og særdeles energiske Trude på snart 76.

– I hvert fall i kroppen, erter Geir med et smil.

**Festmat.** Siden 17. mai er rett rundt hjørnet, kan vi jo tipse om at boka inneholder oppskrift på helstekt kalkun som hun alltid serverer på nasjonaldagen:

– Kalkun er for meg både nyttårsaftnen og 17. mai. Hjemme hos meg er det tradisjon at datteren min og vennene hennes kommer hjem til meg etter 17.mai-prosesjonen, som det heter i Bergen. Da serverer jeg denne med minst to liter av verdens beste saus, og mitt eget tilbehør.

NOEN OPPSKRIFTER FRA KOKEBOKA - BLA OM



## Bunadsølv som blenkjer av kjærleik og går i arv



Skann QR koden med kameraet på mobilen og finn bunadsølv til din bunad på [sylvsmidja.no](http://sylvsmidja.no)

Etb.

sylvsmidja

1940

# Fra Trudes tradisjonsmat

Her bringer vi et lite utvalg av oppskrifter fra kokeboka Trudes tradisjonsmat, av Trude Drevland og Geir Håkonsund. Kanskje du finner noe du vil servere 17. mai.

FOTO: NIKOLAS GOGSTAD-ANDERSEN



## Hjortefilet med deilig tilbehør

**Dette trenger du:**  
(Fire porsjoner)

800 gram hjortefilet (indre- eller ytrefilet)  
Smør  
10 einebær  
Frisk timian  
Hel pepper  
Salt

### Rosenkål

400 gram rosenkål  
4 ss smør  
Salt  
Hvit pepper

### Mandelpotetepuré

600 gram mandelpoteter  
100 gram Kvitseidsmør  
2 fedd hvitløk  
1 dl helmelk  
1 ts salt  
½ ts hvit pepper

### Viltsaus

2 sjalottløk  
4 ss smør  
3 dl viltfond  
1 dl epl-sideddikk  
1 ss honning  
6 einebær  
3 dl rødvin  
1 dl matfløte  
3 skiver geitost  
1 dl portvin  
2 ts Maizena  
Sukkerkulør

**Slik gjør du -**  
hjortefilet:

1. Knus einebær, frisk timian og hel pepper i en morter, og gni inn kjøttet med blandingen.
2. Brun fileten raskt på alle sider i varm stekepanne med litt brunet smør.
3. Legg kjøttet i en ildfast form.
4. Bruk steketermometer. Kjernetemperaturen på viltkjøtt er viktig om smaken skal komme fram. Vær forsiktig med å steke for lenge, for hjortekjøtt blir fort tørt. Kjernetemperaturen bør være på 55 grader.
5. Stek i ovnen på 180 grader.
6. Husk at kjøttet må hvile på kjøkkenbenken i minst 10-15 minutter før du skjærer i det.
7. Server gjerne med tyttebær.

**Slik gjør du:**  
mandelpotetepuré

1. Skrell potetene og kok dem møre på middels varme. Hell vannet av potetene og damp dem i kjelen uten vann og med litt kjøkkenpapir over.
2. Bruk potetstapper, og stapp mandelpotetene godt for hånd i kjelen. Det gjør ingenting om mosen er litt grov.

3. Finhakk hvitløken og varm den i litt smør i en ny kjele.
4. Varm melken sakte opp i kjelen med de stappede mandelpotetene, og rør smøret inn i puréen. Rør godt mens du varmer opp puréen.
5. Ha saltet i når puréen er ferdig for at den ikke skal bli seig, og smak til med pepper.

**Tips:** Du kan fryse restene av puréen, og den passer både til kjøtt og fisk. Legg gjerne et par båter med hvitløk i puréen når den er ferdig, for å få ekstra hvitløksaroma, men ta dem ut før servering.

**Slik gjør du:**  
viltsaus

1. Finhakk sjalottløk, og fres det i smør til løken er svakt brunet
2. Ha på litt sukker for karamellisering
3. Ha rødvin i en kjele og tilsett løken. Reduser vinen litt før du tilsetter viltfond og epl-sideddikk.
4. Ha i fløten og geitostskivene, og la sausen småkoke i ca. 15 minutter. Knus einebærene, ha dem i sausen og la den trekke.

5. Sil sausen. Er den for tynn, jevner du den med litt Maizena av gangen til ønsket tykkelse.
6. Bruk sukkerkulør og honning for å oppnå riktig farge og balanse.
7. Ha i en skvett portvin helt til sist, før du rører om og serverer.

**Slik gjør du:**  
rosenkål

1. Sett på nok vann til å dekke rosenkålen, og ha litt salt i vannet
2. Del hver rosenkål i to
3. Forvell den i et par minutter før du siler av vannet
4. Hver kål legges i en stekepanne med varmet smør, og stekes til den er brunlig på overflaten.
5. Strø over hvit pepper under steking

## Haralds pizza

### Dette trenger du:

5 dl hvetemel  
1 pakke tørrgjær  
1 ts salt  
2 ½ dl lunkent vann  
2 ss god olivenolje  
400 gram karbonadedeig  
180 gram tomatpuré  
500 gram Jarlsbergost  
Timiankrydder  
Salt  
Pepper

### Slik gjør du:

1. Bland hvetemel, salt og tørrgjær godt sammen i en bakebolle.
2. Ha det lunkne vannet og oljen i et litermål og bland det med det tørre.
3. La deigen elte i en kjøkkenmaskin til den er fin og fast.
4. La deigen heve på et lunt sted i 30 minutter.

5. Stek karbonadedeig, til alt et godt brunet og stekt, og smak til med salt og pepper.

6. Ha tomatpuréen over karbonadedeigen og hell over to dl. vann. Rør godt om, og la alt småkoke i fem-ti minutter. Ha over mer vann hvis det blir for tørt. Dette er fyllet til pizzaen, og må ikke vær for flytende, men heller ikke for tørt.

7. Kjevle ut deigen og brett kantene rundt pizzaen hele veien slik at det blir en skorpe.

8. Legg fylles på, ha revet ost over og dryss på timiankrydder til slutt.

9. Stek pizzaen i ovnen på 225 grader i 10-15 minutter til osten er smeltet og skorpen er gyllenbrun.

**TIPS:**  
Til suffléer bør coulisen være romtemperert, men til denne desserten bør den helst være kald.



## Bjørnebær på vaniljesaus med krem og bringebærcoulis

### Dette trenger du:

(Fire porsjoner)  
600 gram bjørnebær  
3 dl helmelk  
3 dl kremfløte  
6 eggeplommer  
150 gram sukker  
1 vaniljestang  
1 dl pisket kremfløte til pynt

### Bringebærcoulis

300 gram bringebær  
Saft av en halv sitron  
150 gram melis  
75 gram sukker

### Slik gjør du - vaniljesaus:

1. Del vaniljestangen på langs, og skrap ut alle frøene. Ha melk, fløte, sukker, vaniljefrø og hele vaniljestangen i en kjele, og varm blandingen mens du hele tiden rører. Trekk kjelen av platen og la blandingen avkjøles i fem minutter.
2. Visp eggeplommene i en bolle sammen med en spiseskje sukker.
3. Hell fløtemelken forsiktig over de piskede eggeplommene, mens du rører hele tiden. Hell så hele blandingen over i kjelen igjen, og varm den opp under stadig omrøring til den tykner. Pass på at den ikke koker.

4. Hell sausen over i en mugge, dekk til med plastfolie, og sett den i kjøleskapet til du skal servere desserten.

5. Pisk sausen godt før servering

### Slik gjør du - Bringebærcoulis:

1. Ha alt i en kjele, kok raskt opp og rør godt.
2. Press den ferdige massen gjennom en tynn sil over en bolle for å fjerne frø fra bærene.
3. Hell sausen i en liten plastpose og legg den kaldt.

### Slik anretter du desserten:

1. Hell vaniljesaus på fire flate tallerkner, bruk hele flaten. Legg bjørnebærene i en pyramideform midt på tallerkenen. På toppen legger du litt pisket krem.
2. Finn fram bringebærcoulisen, og bruk en knapenål til å stikke hull på posen. Lag to-tre ringer med bringebærcoulisen i vaniljesausen, med en tommelfingers avstand mellom.
3. Finn en spiss kniv og dra gjennom alle ringene med bringebærsausslik slik at det blir et fint mønster rundt hele tallerkenen.

## Salmalaks-salat

### Dette trenger du:

(Fire porsjoner)  
800 gram salmalaks  
2 granatepler  
3 avokado  
2 mango  
1 bukett koriander  
2 lime  
2 chili  
2 vårløk  
1 pakke ruccolasalat  
Soyasaus  
Salt og pepper

### Slik gjør du:

1. Ta fram et eller to flate, fine fat. Husk at denne salaten skal være vakker i tillegg til at den smaker godt.
2. Skjær laksen i tynne skiver
3. Del mangoen i båter eller fine strimler med ostehøvel. Det du ikke klarer å skjære med høvel, kan du fint kutte i små biter.
4. Hent ut alle frøene fra granateplene og legg på en skål eller på et kjøkkenpapir.
5. Snitt vårløkene i fine ringer.
6. Del avokadoen i fine skiver eller båter.
7. Rens chilien og snitt den i tynne skiver.
8. Bland sammen mango, avokado, granateplekjerner, litt limesaft, chili og koriander. Gjem litt granateplekjerner, vårløk og koriander til å pynte med.
9. Legg ruccolasalaten og fiskeskivene på et fat sammen med blandingen av de øvrige ingrediensene. Pynt med granateplekjerner, vårløk og blader av koriander.
10. Server gjerne med soyasaus i små skåler, så kan hver enkelt bruke så mye de ønsker.



**TIPS:**  
Kan selvsagt serveres med bagett eller annet brød ved siden av.



Medforfatter Geir Håkonsunds pappa, Harald, er opphavsmannen til denne enkle pizzaen.



## By gjestene på en drink!

Det er mai, snart 17. mai, og mange steder i landet er det virkelig vår, og snart sommer. Hvorfor ikke starte selskapet eller grillkvelden med en frisk drink? Noe godt i glasset kan også erstatte desserten eller smake godt litt utpå kvelden.

**Her får du oppskrifter til forskjellige fristelser, som ganske sikkert vil skape feststemning.**

OPPSKRIFTENE OG BILDENE ER HENTET FRA MATPRAT.NO



### Hvit sangria

**Dette trenger du**  
(seks porsjoner)

1 grønt eple  
1 nektarin  
2 lime  
12 blader frisk basilikum  
2 ss sukker  
2 dl brandy (kan utelates)  
1 flaske tørr hvitvin  
3 dl (eller mer) ingefærøl eller kullsyrevann

**Slik gjør du:**

**1.** Del eple, nektarin og lime i skiver. Plukk blader av basilikum. Ha alt i en mugg og hell over sukker, brandy og hell over brennevin og hvitvin. Sett kaldt i minst 3-4 timer, eller over natten. Jo lenger det får stå, jo mer smak vil det bli.

**2.** Hell alt i en stor mugg med is, eller fordel i glass og topp med ingefærøl eller kullsyrevann. Server med én gang.

**Tips:** Du kan selvsagt bytte ut hvitvinen med rosé om du ønsker mer farge på drinken.



### Vino tinto de Verano

**Dette trenger du:**  
(fire porsjoner)

5 dl isbiter  
4 dl rødvin  
4 dl sitronbrus  
En halv. sitron i skiver

**Slik gjør du:**

1. Ha isbiter i et glass.
2. Hell over rødvin, og fyll på med like mye sitronbrus.
3. Pynt med en skive sitron.



### Bellini

**Dette trenger du**  
(seks porsjoner)

5 fersken  
1 flaske musserende vin, helst en prosecco  
2 ss sukker  
Saften av en kvart sitron

**Slik gjør du:**

**1.** Skåld fersker. Dra av skallet. Fjern steinene og kjør ferskene i en blender med litt sukker og litt sitronsaft. Mengden sukker og sitronsaft er avhengig av hvor søte eller sure ferskene er.

**2.** Fyll champagneglass 1/3 med ferskenpuré. Fyll forsiktig på prosecco til fullt glass. Prosecco gir mye skum og bobler fort over.

**Tips:** Fersken kan erstattes med ferskenpuré eller ferskenjuice.

### Mojito med jordbær

**Du trenger:**  
(fire porsjoner)

1 stk. lime  
8 ts brunt sukker  
12 blader frisk mynte  
8 cl blank rom  
16 stk. jordbær  
ca. 16 stk. isbiter  
ca. 6 dl kullsyreholdig vann for eksempel club soda

**Slik gjør du:**

1. Skjær lime i båter. Fordel dem i drinkglass, ha i et par ts sukker og mynteblader. Mos det sammen med en skje eller baksiden av en sleiv.
2. Ha rom i glassene og rør godt til alt sukkeret er oppløst.
3. Del jordbær i båter, og ha noen båter i hvert glass. Knus dem lett med skjeen.

4. Fyll glasset halvfullt med isbiter, ha i resten av jordbærene og et par hele mynteblader.
5. Fyll på med kullsyreholdig vann, for eksempel en club soda.

Flere drinker på neste side ➡

**TIPS:**  
Vil du ha drinken alkoholfri, erstatter du rom med litt ekstra club soda, alternativt litt sitronbrus.



## Moscow mule

**Dette trenger du**  
(fire porsjoner)

24 isbiter  
1 lime  
16 cl vodka, eller sodavann  
ca. 6 ingefærøl, gjerne fra Fentimans, Fever-tree eller Thomas Henry  
Eventuelt fire stikker frisk mynte til pynt

**Slik gjør du:**

1. Ha isbiter i longdrink glass eller kobberkopp om du har.
2. Skjær lime i båter.
3. Hell på vodka, og press over limesaft fra 1-2 båter i hver drink. Putt også båtene i glasset.
4. Fyll opp med godt ingefærøl. Pynt gjerne med limebåter og frisk mynte.

**Tips:**  
Med sodavann i stedet for vodka, får du en alkohol-fri variant.



## Jordbærcampari

**Dette trenger du:**  
(fire porsjoner)

8 stk. jordbær  
12 cl campari  
2 dl knuste isbiter  
2 dl appelsinjuice, gjerne friskpresset  
4 dl sitronbrus  
4 båter appelsin til pynt  
4 biter konfektsjokolade



**Slik gjør du:**

1. Rens jordbær og ha dem i en liten arbeidsbolle. Mos dem fint med en gaffel eller kjø dem til puré med en stavmikser. Du kan godt bruke frosne jordbær. Tin dem før du moser dem. Dette kan forberedes i god tid før du skal servere.
2. Fordel jordbærpureen i bunnen av to glass og ha på campari og is.
3. Fyll på med appelsinjuice og sitronbrus. Pynt med en appelsinbåt og ha i sugerør.
4. Server med en god konfekt.

**Tips:** Legg gjerne glassene i fryseren en stund. Kalde glass holder drinkene kalde lenger, og du får en lekker «frostlook» på glassene.

## Strawberry daiquiri

**Dette trenger du**  
(fire porsjoner)

400 g frosne jordbær  
1 dl sukker  
1 dl vann  
1 dl blank rom, eventuelt vodka  
En halv eggehvite  
4 ts sukker til pynt  
Skall av én lime til pynt

**Slik gjør du:**

1. Kok opp sukkerlake med 50/50 sukker og vann. Rør så alt sukkeret løser seg opp. Trekk kjelen av platen og la den avkjøle litt.

2. Ha jordbær i en blender, spe med litt av sukkerlaken og press i litt limesaft. Ha eventuelt i isbiter dersom du ikke bruker frosne jordbær.
3. Tilsett hvit rom eller vodka i blenderen. Kjør alt sammen til en jevn og fin slush.
4. Smak på blandingen. Kanskje trenger du å justere med litt mer sukkerlake eller lime?
5. Dypp kanten av glassene i litt eggehvite og deretter i sukker. Vil du ha ekstra farge eller smak på sukkerkanten kan du for eksempel rive litt limeskall og blande med sukkeret. Hell daiquirien i glassene og server.



## ANNONSE

Har du merket at mengden vann i kroppen kan variere? Da kjenner du sikkert igjen den tunge og stive følelsen i ben og armer. Prøv en daglig tablett med planteingredienser, som fremmer kroppens utskillelse av vann.

**TEMA**  
Vann i kroppen

# Mye vann i kroppen?

Har du følelsen av mye vann i kroppen, tungt i ben og armer og mangel på energi? Trenger du hjelp til å fremme utskillelsen ut vann?

Hvis du f.eks. står eller sitter over lengre tid, kan du oppleve en følelse av tungt – spesielt i ben og armer. Med produktet Hydrolet kan du få planter hjelp til å fremme utskillelsen av vann og avfallsstoffer fra kroppen.

### Vann i kroppen

Kroppen består av hele 60 % vann. Noe vann danner kroppen selv, annet får vi

via mat og drikke, og det skiller ut via urinveiene. At vann trenger ut i vevet fra blodårene, er helt normal og faktisk helt nødvendig. Vev og celler trenger vann, oksygen og næring. Men noen ganger kan vannet bli fanget i vevet, f.eks. når du står eller sitter over lang tid.

### Utskillelse av vann

Hydrolet inneholder konsentrerte planter, som hjelper på hver sin måte. Kjerringrokk støtter nyrenes evne til utskillelse av vann og dermed avfallsstoffer. Storbørre fremmer utskillelsen av vann via nyrene.

Hibiscus bidrar til kretsløpet i de små blodårene, hjelpe med å redusere følelsen av tunge ben samt ved mental og fysisk tretthet. Lovetannrot, maissilke og kalium, bidrar til å opprettholde et normalt blodtrykk.

## Prøv Hydrolet til halv pris

50% på første levering ved abonnement

**SMS: HYDROLET 10 til 2210**

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

**WEB: wellvita.no**

Ingen bindings-tid!



Nå **199,-**  
Pris inkl. frakt 238,-

**wellvita**  
Engenes 15, 4865 Åmli

## SELV FRISØREN MIN MERKET FORANDRINGEN

# ”Slik ble hår og bryn fyldigere”

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

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

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



## Bestill Hair Grow i dag

Få **50%** på første pakke

**Kun kr 199,-**  
+ frakt kr 39,-

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

**SMS: HÅR 10 til 2210**

**WEB: wellvita.no**

Ingen bindingstid!  
2 måneders forbruk



## Virkestoffer som bevarer et normalt hår – innenfra!

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

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

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

# Perlen ved havet

Stokkøya strandhotell byr på gourmetmat i strandkanten, hav og natur, og du kan bo i SUB-lugar, kystleilighet eller glamping-telt.

TEKST OG FOTO: HEIDI LØKKEN



I **STRANDBAREN** på Stokkøya kan de mat. Her kan du spise med utsikt over Midt-Norges kanskje fineste strand, to meter over havet. Menyen skifter fra dag til dag etter hva lokale fiskere, jegere og bønder leverer. Strandbaren er bygd på murene av en gammel sementfabrikk, som ble etablert i 1947, og som var i drift i rundt 30 år.

**V**elkommen til den fineste stranda i Trøndelag! Det er alltid noen på stranda, som er en stor naturopplevelse. Sissel Lian smiler og slår ut med armene mot det storslåtte landskapet. Stokkøya ligger midt i et fagert øyrike langs Trøndelagskysten, i Åfjord kommune. Stokkøya Sjøsen, Strandhotell og Strandbaren har de siste årene blitt stedet du bare må besøke når du er i Trøndelag. Det eies og drives av Torild Langklopp, Roar Svenning, Ingrid Langklopp og Niels Stagegaard. Sissel Lian står for den daglige driften, og viser rundt i det særegne landskapet og bygningene som utgjør det eksotiske reise-målet. Her er det fint å være sommer som vinter, og minst like spektakulært når uværet setter inn.

**Under bakken.** Nettopp naturopplevelsen er det som står i sentrum når du kommer hit. NAMO kaller de det, samspillet mellom hovedelementene Natur, Arkitektur, Mat og Opplevelser. Foruten alle opplevelsene du kan delta i, som førsteklasses

mat, dykking, bading, kajakk, SUP og fisketur, har driverne sørget for å gjøre naturinngrepene minimale i sin byggevirkosomhet. Samspillet mellom natur og arkitektur vises best i utførelsen av selve hotellet. Eller SUB-huset som det kalles (Sov Under Bakken). Det ligger nemlig under bakkenivå. Rommene kalles for SUB-lugarer.

– Et viktig mål for oss er å gjøre minst mulig inn-grep i naturen. Derfor ble også SUB-huset gravd ned og lagt lavt i terrenget. Du ser det faktisk ikke når du kommer kjørende ned hit, forklarer Sissel.

**Tett på naturen.** Den gode, gamle jordkjelleren står som forbilde for rommene, som er laget hovedsakelig i glass og betong. Likevel er alle ulike i dekor og interiør. Flere av rommene er dekorert av kunstnere, og forteller en historie. Atmosfæren er helt spesiell, og store, åpne glassflater gjør at du føler deg i ett med sjøen og strandlivet.

– Det er en egen ro her. Betongen gjør at det blir veldig stille, samtidig som du er tett på naturen, sier Sissel.





**LIGGER LAVT:** SUB-huset ligger lavt i terrenget for å minimere hotellets inngrep i naturen, noe som gir en helt spesiell atmosfære. Likevel er utsikten spektakulær og veien til havet kort.

Like nedenfor hotellet ligger den unike Strandbaren. Dette er intet mindre enn en gourmet-restaurant på stranden, hvor du kan nyte lunsj eller middag tett på elementene.

**Eksotisk preg.** To meter over havnivået kan du sitte og ta inn havet gjennom glassveggene, eller utendørs på godværsdager. Og du kan ta deg en rusletur i den spesielle tindved-skogen, som gir omgivelsene et eksotisk, nesten asiatisk preg.

– Det kan være like fint på dager hvor det stormer og blåser, og du kan sitte varmt og godt i restauranten og likevel være tett på naturen, forteller Sissel.

Strandbaren ble bygget i 2005, på murene av en gammel sementfabrikk, og er et godt eksempel på hvordan samspeillet mellom arkitektur og natur fungerer godt her på Stokkøya. Mye av treverket er hentet fra egen skog. Men det mest spektakulære er de store glassflatene ut mot havet. På en klar sommerkveld kan du skimte lysblinkene fra Halten Fyr, som ligger cirka 16 sjømil nordvest ut i havet.

**Helt spesielt.** Sissel framhever også de seks glampingteltene de har på stranden. Også badstuen og

badestampen er populære innslag i strandlivet.

– Det finnes ikke maken til opplevelsene du kan få her, i alle fall i Trøndelag, smiler Sissel.

Stokkøya Strandhotell blir ofte omtalt som en av regionens mest eksotiske opplevelser. Her kan du bo i SUB-huset, telte i glamping-telt, leie kysthus eller rett og slett campe. Kombinasjonen av spesiell arkitektur, vakker natur, Strandbarens måltider av topp kvalitet og den 400 meter lange sandstranda gjør reisemålet til et helt spesielt sted å besøke.

**Topp mat.** Det er gode forhold for dykking, og etter hvert har stedet utviklet seg til et populært sted for tilreisende dykkere. Det var interessen for dykking og sjømat som var utgangspunktet for at Sjøseneteret ble startet.

Kunnskap om lokale råvarer fra havet bidro til at Roar Svenning startet leveranse av sjømat til gode restauranter i Oslo og Trondheim. Etter hvert begynte han også med eksport til Japan og Frankrike. Hans store nettverk av dyktige kokker har bidratt til de førsteklasses matopplevelsene du kan få ved Stokkøya strandhotell. ☘



**UNIKE ROM:** Rommene ved SUB-huset ved Stokkøya Strandhotell kalles for SUB-lugarer, og forbildet er de gamle jordkjellerne. Likevel med hotellstandard og eksklusiv utsikt mot havet. Hvert rom har sitt unike preg og innredning. Arkitektene bak både kysthusene, Strandbaren og SUB-huset er Ogmund Sørli og Ragnhild Erdal ved Pir 2 Arkitektkontor.



**EKSOTISK:** Tindved-skogen ligger rett bak Strandbaren og gir en magisk stemning. De særegne trærne vokser bare langs kysten i Trøndelag.

“  
Det er en egen ro her.  
Betongen gjør at det blir  
veldig stille, samtidig som  
du er tett på naturen.

Sissel Lian

Arven etter deg kan redde liv

# Tett på de rå følelsene

En åtte år gammel jente forsvinner, og alarmen går hos Røde Kors. I løpet av minutter er hjelpekorpsler Kjersti Løvik ute av døra.

Tekst: **Camilla Gilje Thommessen, Røde Kors** / Foto: **Røde Kors**



Kjersti Løvik, landsrådsleder og frivillig i Røde Kors Hjelpekorps.

Det er en helt vanlig lørdagskveld hjemme hos Kjersti Løvik. Hun sitter i sofaen med bok, hvilepuls og pysjbukse. Mannen spiller ludo på telefonen, døtrene slapper av på rommet. Ute er det ruskevær, åtte grader, regnbyger og vindkast.

Så kommer meldingen fra Røde Kors: «Jente, 8 år, savnet på fjellet.»

I neste øyeblikk er Kjersti og mannen på vei ut døra, kledd i ull og med sekker, hjelmer og fjellduk. Modus er endret, de vet det haster. Kommunikasjon

er kort, avklarende og rolig. De vet hva de skal gjøre når de kommer til Røde Kors-huset. Leteaksjonen er i gang.

Et par timer senere er Kjersti tilbake i pysjbukse, og åtte år gammel jente er ikke lenger savnet på fjellet. Det gikk bra denne gangen.

## De som aldri blir funnet

– Vi blir veldig fokusert når alarmen går. Prater lite, kun korte beskjeder. Så tar vi følelsene i etterkant, forteller Kjersti Løvik, landsrådsleder for Røde Kors Hjelpekorps. Hun har vært med i Stjørdal Hjelpekorps siden 2006 og har rutinene under huden.

Det har blitt mange leteaksjoner siden da. De fleste savnede blir funnet i god behold, men ikke alle. Noen ønsker ikke å bli funnet, noen blir borte for alltid.

– Vi kan ikke velge utfallet. Det viktigste er å kunne gi et svar til de pårørende. Det er dem vi aldri finner, som henger igjen i bevisstheten.

## Mennesket uten filter

Møtene med de pårørende er sterk kost. Kjersti forteller om fortvilelsen hun ser, om hvor gjennomsløttede vi mennesker blir når det utenkelige skjer.

– Det å savne noen, er noe av det verste man kan oppleve. Du er utenfor deg selv, oppløst og uten filter. Vi møter de rå og ekte menneskelige følelsene, både i sorg og glede.

Noen oppdrag sitter i lenge, som den gangen de lette etter en savnet mann



Kjersti og hunden Irpa på plass under NM Hjelpekorps på Gåla i 2022. Kjersti var også dommer under mesterskapet.

som hadde gått ut på tur dagen før. Letemannskapet blir sendt inn i et krevende område med kratt og våtmark. Etter mye søking ser de en kropp på bakken, helt grå og innleiret, uten bevegelse. Laget er forberedt på død. Så ser de at han rører på øynene, han er i live.

– Det er slike ting som motiverer. Det at vi finner mennesker, gjør at jeg kan fortsette i år etter år. Også de som selv velger døden, kan vi gjøre noe for ved å behandle dem med verdighet. Vi kan bære dem hjem og gi de etterlatte et svar. Men det beste er selvfølgelig å gjenforene folk.

## Del av noe større enn deg selv

Hjelpekorpsler spiller en viktig rolle i samfunnet og hjelper der det offentlige ikke strekker til. Når ambulansen ikke

kommer frem eller politiet ikke har nok mannskap, stiller frivillige hjelpekorpsere opp. Døgnet rundt, hele året.

– Den offentlige redningstjenesten hadde ikke klart seg uten denne innsatsen. Vi er et samvirke og løser oppgavene sammen. Men det koster penger. Vi er avhengige av skredsøkere, snøskutere og utstyr. Det er tidskrittisk å rekke frem til pasienten, og en ATV kan bety forskjellen på liv og død. Støtte fra givere gir oss trygghet slik at vi kan hjelpe raskere og flere, sier Kjersti.

For henne og hjelpekorpslerne er dette arbeidet en livsstil. De fleste har egne jobber ved siden av, men den frivillige innsatsen er i høyeste grad profesjonell. Kjersti og mannskapet har den kompetansen som trengs i de mest krevende situasjoner, alle vet hva de skal gjøre. Ved å spille på lag med hverandre og med redningstjenesten, får de frem det beste i alle. Som Kjersti sier:

– Det handler om å være en del av noe større enn deg selv.

\* \* \*

Takk være bidrag fra blant annet testamentariske gaver kan frivillige som Kjersti gjennomføre flere redningsaksjoner og redde liv.

Ønsker du å vite mer om testamentariske gaver, ta kontakt med testamentsansvarlig i Røde Kors, Siri Antonsen e-post [siri.antonsen@redcross.no](mailto:siri.antonsen@redcross.no) eller **telefon 916 21 942**.



Sjøredning: Hjelpekorpsler er også aktivt til sjøs.

## Testamentariske gaver

- Røde Kors mottar testamentariske gaver med stor ydmykhet og takknemlighet. I respekt for testators vilje bruker vi alltid midlene slik det er beskrevet i testamentet.
- Om du ønsker å gi en testamentarisk gave til Røde Kors, kan vi tilby gratis advokathjelp til testamentoppsett.
- Det er mulig å øremerke gaven, for eksempel til hjelpekorpsler.
- Ønsker du mer informasjon om gratis advokatbistand eller en brosjyre som forklarer det viktigste innen testamentoppsett, ta kontakt med testamentsansvarlig **Siri Antonsen** på telefon **916 21 942** eller e-post [siri.antonsen@redcross.no](mailto:siri.antonsen@redcross.no)
- Se også [www.rodekors.no/arv](http://www.rodekors.no/arv)



Når ambulansen ikke kommer frem eller politiet ikke har nok mannskap, stiller frivillige hjelpekorpsere opp. Døgnet rundt, hele året.



2022 var et travelt år for de frivillige i Røde Kors Hjelpekorps. Hele 1703 søk- og redningsoppdrag ble gjennomført.



Jevnlige kurs og øvelser er viktige for å opprettholde kompetanse og sikre velfungerende leteaksjoner.



Frivillige i hjelpekorpsler på skredkurs.



Teamarbeid er viktig i hjelpekorpsler.

# Moromannen *som forsvant*

Fridtjof Køhler (1899–1942) var i sin aktive tid som skuespiller og humorist kjent som Norges morsomste mann.

TEKST: JAN-CHRISTIAN NORDAHL

**H**an var mannen som kunne få alle til å le, og var en foregangsman på det vi i dag kaller standup. Han ble ingen seriøs skuespiller, men spesialiserte seg på korte sketsjer, ordspill med humor. Født i Kristiania i 1899 med tyske foreldre, og døde i fangeleiren Sachsenhausen 23. november 1942.

Han spilte i filmen «Nattasylet» på 1920-tallet, og var kjent fra Søylen Teater i Oslo, hvor skuespil-



MOROMANNEN  
Fridtjof Køhler  
alene på scenen.

lere som Jack Fjelstad, Ella Hval og Wenche Foss debuterte. Siden kom Edderkoppen i de samme lokalene, der Leif Juster ble direktør.

**En besettelse.** Fridtjof Køhler gjorde også suksess på Hjorten Revy- og varietéteater i Trondheim, også gjestet av den svenske revyartisten Ernst Rolf. Fridtjof Køhler var kjent både fra radio, scenen og aviser, og var hyppig omtalt.

Da jeg var rundt ti år, fikk jeg komme fra Feiring ved Mjøsa til mine besteforeldre på Nordstrand. Det var stas med bading og lek med fettere, men en ting overgikk alt! I stua sto et teakkabinett med radio og platespiller for vinyl og steinkaker (78).

Min yndlingsplate var «Har de hørt sånt tøys» med nettopp Køhler. Platen var gitt ut på den tids mest kjente plateselskap, «His Master's Voice». Alt han framførte, var selvskrevet. Jeg spilte den platen mange ganger, og den ble som en besettelse.

**Jeremias Vold Pedersen.** Hver gang jeg lyttet til denne platen, kunne jeg høre at flere lo høyt i bakgrunnen, og den begynte slik: - God aften! Mitt navn er Vold. Det høres kanskje enkelt ut, men jeg kom til verden med vold og heter egentlig Jeremias Vold Pedersen. Latter. De må ikke få meg til å le, for



I TRONDHEIM: På dette bildet fra Revy- og varietéteater i Trondheim sitter Fridtjof Køhler helt til venstre



MED MASKE: På dette bildet fra Revy- og varietéteater i Trondheim er Fridtjof Køhler i forestillingen Gri-Gri i 1925 maskert.

jeg er så kilen. Min far lo første gang han så meg, og siden har jeg hatt det med å le. Jeg er dikter! Men egentlig er jeg ekspeditør i en grønnsakforretning. Er det flere som er det? Hadde vært moro om det ene kålhode traff det andre! Mer latter.

Så fremfører Fridtjof Køhler sitt eget dikt «Frokostmorgen» med masse morsomme innspill underveis.

**Falt i unåde.** Til tross for sin enorme popularitet ble han glemt. Da krigen kom, fortsatte han som skuespiller og moromann som tidligere. Men vilkårene hadde endret seg, for her skulle ingenting sies som kunne støte nazistene.

18. oktober 1940 hadde Fridtjof Køhler sin siste nattcabaret på Sigurds teater i Bergen. Ingen vet sikkert hva som førte til arrestasjonen, men Køhler kom i klammeri med tyskerne og ble beskyldt for tyskfiendtlig propaganda.

Han ble fraktet med et fangeskip fra Vestlandet, og endte opp i Åneby fangeleir i Hakadal, en forløper for Grini. Her får de servert spekesild, som Køhler elsket, men som gjør at han vrir seg i smerte på grunn av gallestein, men han ville ikke sulte.

**En støtte.** 27. april 1941 er Fridtjof Køhler en av mange fanger på skipet Monterossa, som i lik-

het med Donau fraktet norske jøder til Tyskland for videre befordring til konsentrasjonsleirene. Transporten ender opp i Sachsenhausen i Tyskland, ifølge Einar Gerhardsens memoarer, ble 17. mai markert med Arnulf Øverland som leser dikt, Einar Gerhardsen holder tale og Fridtjof Køhler leser et stykke av Peer Gynt, muligens sledeturen med mor Åse.

Under overfarten skrev en fange, Torleif Karlsen, i sine memoarer om Fridtjof Køhler at han var en støtte for mange engstelige med sitt utrolige humor.

Ifølge et skjema med opplysninger om fangenes farvel med denne verden, utført med tysk nøyaktighet, står det at Fridtjof Køhler, født 1899, døde klokken 13.50 – 23. november 1942. Dødsårsak: difteri.

**Alle døde.** Vi vet ikke noe om Fridtjof Kølbers legning. Han var gift to ganger og hadde to barn, men i tysk fangenskap ble han plassert i en adskilt gruppe med homofile. Denne gruppa jobbet med Aksjon Klinkenwerk, som produserte teglstein til rustningsminister Albert Speers prosjekt det nye Berlin, kalt Germania.

Målet for nazistene var at fangene skulle dø fortest mulig. Alle 4000 i Kølbers gruppe døde. ☹

For aktuelle  
kampanjer se  
willabgarden.no



## Vi skaper rom i hagen

En herlig plass i hagen til avkobling og rekreasjon.  
Her får hele familien plass til å nyte, både inne og ute.

Besøk vårt nye  
Flaggskip Showroom  
i Drammen!



### Drammen Flaggskip Showroom

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

### Munkedal butikk & showroom

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

**Willab Garden**

drivhus • hagestuer • willabgarden.no

★ Trustpilot ★★★★★



# kultur

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

## MINIINTERVJUET

### HAR SUNGET FOR DIANA

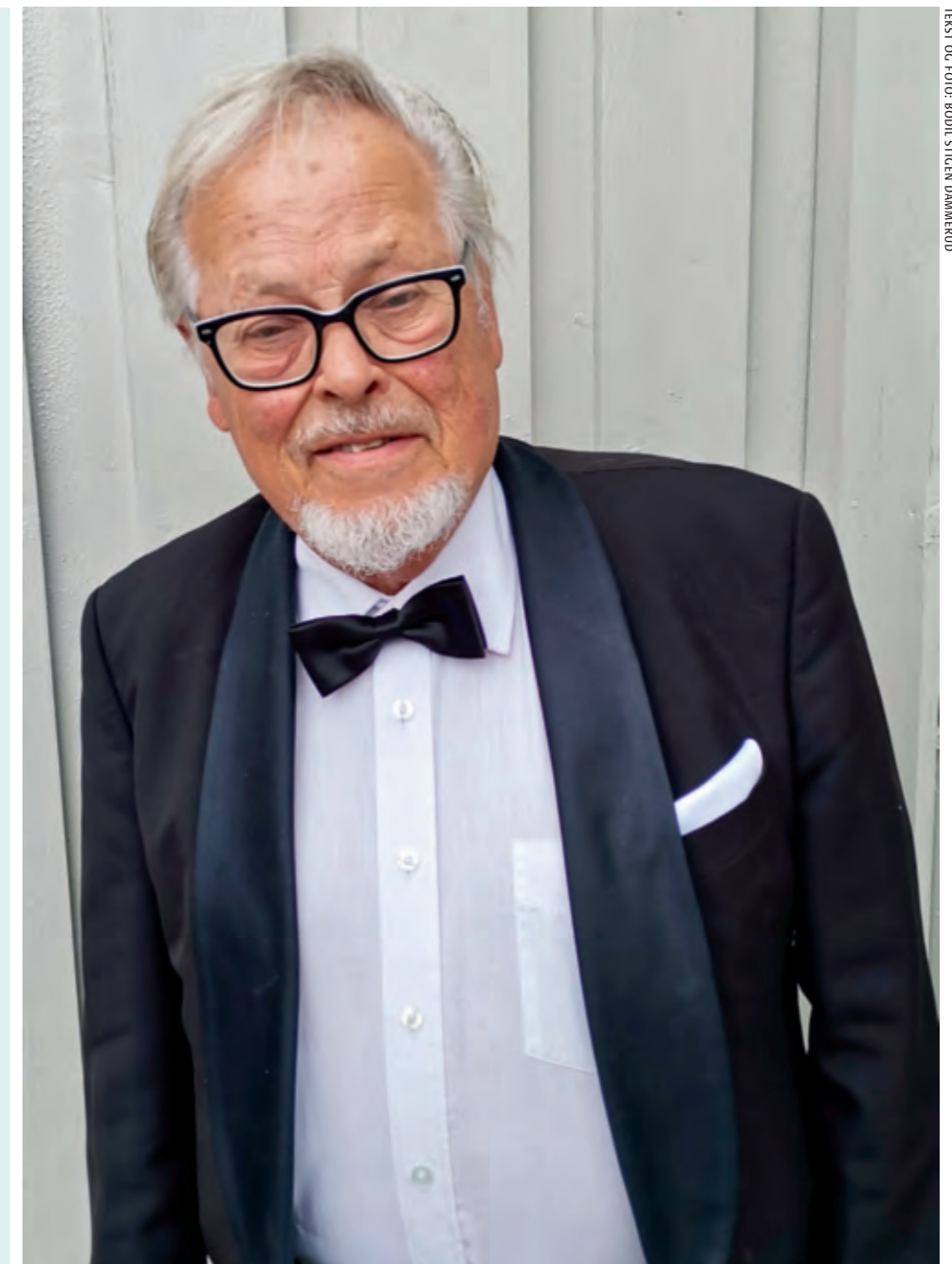
Tenor Dag Rosendahl er korist, med fantastiske opplevelser siden 1983 med verdenskoret World Festival Choir. I dag er han aktiv i Søndre Høland blandede kor.

**1 Det beste ved å være korist?**  
–Jeg har fått mange, gode venner, også internasjonalt med mektige konserter, og har blitt bedre kjent i nærmiljøet. Å synge i kor må bare oppleves.

**2 Hvordan startet korinteressen din?** – Det var 17.-maidugnad på Bøler skole i hovedstaden. To av naboene så på klokka. De måtte rekke korøvelse i et nyopprettet foreldrekor. De trengte mannfolk og jeg fikk spørsmålet «Blir du med?» Jeg tok en rask beslutning og ble med.

**3 Din største musikalske opplevelse?** – Det er koropplevelsen på Arena di Verona i 1990. Vi var 3000 sangere som framførte Verdis Requiem med Pavarotti og Moscow Philharmonic Orchestra. Blant 20 000 tilhørere prinsesse Diana. Alle satt med levende lys da mørket senket seg. Vi fikk applaus i nesten en halv time. Uforglemmelig.

**4 Planer framover?** – Interessen for korsang er fortsatt glødende, men må nå konsentrere meg mer for å synge rene toner. Nå er det nok å synge i ett kor.



TEKST OG FOTO: BODIL STIGEN DAMMERUD

# museum



PLASSERINGEN av det nye museet på Horjemstangen i Snåsa er ikke tilfeldig. Den flotte naturen rundt gir den rette atmosfæren for formidling av den sørsamiske kulturen. På uteområdet finner du også kviss, og fine uteaktiviteter for barn.

## SAMISK SAMLING

# Kulturskatter i nytt hus

Endelig står det nye Sørsamiske museet og kultursenteret til *Saemien sijte* ferdig, etter mange år med planlegging og hardt arbeid.

TEKST OG FOTO: HEIDI LØKKEN

**S**ist sommer åpnet det splitter nye bygget til Saemien Sijte, Sørsamisk museum og kultursenter i Snåsa. Kongen var til stede under åpningen av selve hovedutstillingen i oktober.

– Vi har ventet lenge, men det har vært verdt ventetiden. Og det har vært etterlenget. I 20 år har vi planlagt dette nye bygget, og det overgår

nesten forventningene, smiler museumsdirektør Birgitta Fossum.

Det siste året har vært hektisk, men nå har den sørsamiske kulturarven fått et stort løft, som også kan bidra til å gjøre den mer synlig på nasjonalt nivå. Det nye bygget inneholder både utstillingsarealer, museumsmagasiner, verksteder for samisk håndverk, møterom, bibliotek, kafé og museumsbutikk.

**Utvidet samling.** Fossum har vært en av dem som har jobbet utrettelig i mange år for å få finansieringen på plass, og det oppleves stort endelig å være i mål.

– Det er fantastisk å pakke ut de gjenstandene som vi ikke hadde plass til å vise fram i det gamle museet. Vi føler at samlingen vår endelig kommer til sin rett, sier Fossum.

Etter nyåpningen har museet dessuten fått flere

donasjoner av gjenstander som til nå har vært i privat eie. Noen av de gjeveste er gjenstandene fra det første samiske landsmøtet i 1917, tidligere eid av organisasjonsbygger, reindriftssame og jordmor Elsa Laula Renberg. Hun var en pioner i arbeidet med å stifte samiske organisasjoner, og holde større samepolitiske møter. Hun sto i spissen for det første landsmøtet, som forente samer

PS!

**Festspillene i Bergen** er en fest, uansett om du har billetter til arrangementer eller ikke. Det er liv og røre i byen, og ikke sjelden er det godvær på denne tiden. Festivalen varer fra 24. mai til 7. juni.



**FRAMTIDSHÅP:** Den samisk-svenske kunstneren Tomas Colbengtson ble valgt ut til å skape kunstverket *Bissie giebnie*, som står utenfor det nye bygget. Colbengtsons motivasjon var å skape framtidshåp, og bidra til fellesskap gjennom kunsten.



**REFEKSJON:** Den samisk-svenske kunstneren Tomas Colbengtson bruker sin bakgrunn og sine naturopplevelser fra de nordskandinaviske fjellene som utgangspunkt for sitt kunstneriske virke.



**FORNØYD:** Etter alle årene med kampen for et nytt lokale, er museumsdirektør Birgitta Fossum nå veldig tilfreds med resultatet. Det nye bygget er tegnet av Fur arkitekter.

fra Norge og Sverige, Nord-Sápmi og Sør-Sápmi.

– Vi har dessuten fått tilbakeført gjenstander gjennom Bååstede-prosjektet, som for oss er et kjærkomment tilskudd til vår opprinnelige samling. Det betyr også at vi kan ta imot gjenstandsgrupper som ikke finnes ved Saemien Sijte i

dag, som sakrale gjenstander, forteller Fossum.

Hovedutstillingen viser blant annet eldre samiske klesdrakter og drakttilbehør, håndverk, Bindalstromma, og også flere nyere gjenstander.

### Identitet og fellesskap.

– I tillegg til den koselige og romslige kaféen vår, har vi både bibliotek hvor du kan sitte og lese fra litteraturen vår, men også arbeidsplasser for den som vil studere. Og vi har selvfølgelig møterom som kan leies på forespørsel, forteller hun, og framhever de flotte verkstedlokalene. Her er det mulig å leie seg plass for å arbeide. I tillegg til det store uteområdet som gir rikelig med boltreplass og utfoldelse. Beliggenheten på Horjemstangen er ikke tilfeldig valgt.

– Det er gode rammer for formidling av den sørsamiske kulturen. Vi skal være et samlingssted, hvor målet er å styrke sørsamisk identitet, språk, kultur og fellesskap,

ikke bare et museum. Derfor spiller naturen rundt en viktig rolle, sier hun.

**Bissie giebnie.** Formidling utendørs blir en viktig del av museets rolle. Bygget blir elegant inn i landskapet. Det gjør også den samisk-svenske kunstneren Tomas Colbengtsons permanente, skulpturelle kunstverk *Bissie giebnie*, som står utenfor inngangen.

Colbengtsons motivasjon for kunstverket var å skape framtidshåp, og bidra til fellesskap gjennom kunsten.

Som eneste sørsamiske museum har Saemien Sijte nasjonalt ansvar for dokumentasjon, bevaring, forskning og formidling av sørsamisk kultur i hele det sørsamiske området, et område som strekker seg fra Saltfjellet i nord til Engerdal i sør. Det er også et kultursenter, et møtested og en arena for aktiviteter.

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



**DONERT:** Mange har donert private gjenstander til Saemien sijte etter at det nye bygget åpnet. Her er noen av eiendelene til organisasjonsbygger, reindriftssame og jordmor Elsa Laula Renberg. Hun var en pioner i arbeidet med å stifte samiske organisasjoner, og sto i spissen for det første samiske landsmøtet i 1917, som forente samer fra Norge og Sverige, Nord-Sápmi og Sør-Sápmi.



# bøker

## BORT MED SKAMMEN!

Er det vi eldre som har skylden for klimakrisen? Langt ifra, mener Brita Helleborg (69). Hun har skrevet boken Klimaglede, en håndbok i å leve miljøvennlig, helt fri for dårlig samvittighet.

TEKST: HEIDI LØKKEN

I mange år av sitt yrkesaktive liv jobbet sivilingeniør Brita Helleborg i oljebransjen. Burde hun skamme seg av den grunn? Nei, ingen har skylden, mener Brita. Hun er selv det beste eksempelet på hvordan du kan snu klimaskam til klimaglede.

– Vi som er i besteforeldregenerasjonen kan føle på en skam, at vi burde ha gjort mer for å bremse utviklingen. Men det har vi ingen grunn til. Vi mennesker har gjort så godt vi har kunnet ut fra kunnskapen vi hadde da vi var yngre, sier hun.

**Ble skremt.** Hun bruker seg selv som et godt eksempel. Den første gangen hun hørte om at klimaet var i ferd med å endre seg, var i 1980. Da ble hun skremt.

– Det gjorde at jeg unngikk å tenke på klimaendringene i 34 år. Den gangen forsto jeg ikke at jeg kunne være med og løse problemet. Jeg trodde



**KLIMAGLEDE:** For å gjøre veien fra klimaskam til klimaglede enklere å gå, har Brita i boken Klimaglede gitt oss en oppskrift i form av fem nøkler. Hver av nøklene har praktiske oppgaver som hjelper deg på veien mot å bli mer klimavennlig i hverdagen.

det var opp til politikerne, og følte meg for liten selv. Først gjennom erfaring og tilegning av kunnskap, forsto jeg at dette i stor grad er opp til hver enkelt av oss. Og at vi har større påvirkningskraft enn vi tror, forteller hun.

**Bekymret bestemor.** Det var først da hun fikk vite at hun skulle bli bestemor, at Brita for alvor begynte å bekymre seg for klimaet. Det var også det som etter hvert fikk henne til å skrive bok om temaet. Hennes livslange interesse for hvordan hjernen fungerer, fikk henne på rett spor.

– Jeg fant ut at jeg måtte begynne i en litt uventet ende, nemlig å godkjenne meg selv. Hvis jeg skal ut og inspirere andre, må jeg starte med å like meg selv. Dette

er en uvant tankegang for mange, og det var det også for henne. Men med enkle, praktiske metoder ble det lettere. Disse metodene deler hun i boken.

– Hjernen tror på det vi forteller den, så vi kan styre den i retningen vi ønsker å gå. Jeg skal love at det er mye lettere nå, enn det var i starten. Men hvis det du skriver på lappen din føles uvant og kanskje feil, da er du sannsynligvis inne på noe, humrer Brita.

**Fellesskap.** En av de ideelle organisasjonene Brita har meldt seg inn i, er Besteforeldrenes klimaaksjon.

– Det gjøres masse bra arbeid i slike grupper, og det er flott å ha et fellesskap vi kan engasjere oss i. Men det er også viktig at vi får velge

selv hva vi gjennomfører. Forskning viser at det gjør oss friskere, forklarer hun.

Brita liker å bruke bildet av en vippehuske for å illustrere klimaets hårfine balanse. Og hvor lite som trengs fra hver enkelt av oss for å tippe huska i rett retning.

– Det var en søndag i parken, hvor jeg satt på en vippehuske med det ene barnebarnet mitt. Jeg trengte så vidt å sparke fra for å komme opp, og jeg tenke over at slik er det også med klimaet. Det er kun en liten justering som trengs for å vippe klimaet i den ene eller den andre retningen. Hver enkelt av oss kan bestemme hvor vi skal være på denne vippehusken, men vi bidrar alle til å flytte vippepunktet. Og det er ikke så mye som skal til, sier Brita.

Lykken er godt selskap



## Solgården i Spania

Unn deg selv en ferie med deilig mat, egenpleie, underholdning, dansekvelder, aktiviteter og utflukter. **BESTILL NÅ!**

- 22.08.2023 2 uker fra Bergen\*
- 05.09.2023 2 uker fra Stavanger
- 19.09.2023 2 uker fra Oslo, venteliste
- 17.10.2023 2 uker fra Molde
- 31.10.2023 2 uker fra Kristiansand
- 14.11.2023 3 uker fra Oslo\*
- 05.12.2023 2 uker fra Oslo\*
- 19.12.2023 3 uker fra Oslo

\* rabatt for medlemmer av Pensjonistforbundet

Dette er inkludert i reisen til Solgården:

- Trygg og tilrettelagt ferieopplevelse fra avreise til hjemkomst.
- Unik bagasjeservice. Direkte fra avreiseflyplass til ditt rom.
- Eget charterfly med reiseledere ombord.

• Vakt med norsk helsepersonell.

- Døgnåpen resepsjon med norsktalende resepsjonister.
- Uten enkeltromstillegg.
- Reise, opphold og helpensjon.

For mer informasjon og bestilling: [solgarden.no](http://solgarden.no)  
E-post: [booking@solgarden.no](mailto:booking@solgarden.no) • Tlf: 24 14 66 60

Følg oss på   



## 20 % rabatt på mobilabonnement!



Som medlem i Pensjonistforbundet får du hele 20 % på mobilabonnement – hver måned!

Les mer og bestill mobilabonnement med rabatt her:

[talkmore.no/pensjonistforbundet](http://talkmore.no/pensjonistforbundet)  
eller kontakt oss på telefon 915 09 915

### Hvorfor velge Talkmore?



Full Telenor-dekning



Sikkerhet inkludert



Alltid 1000,- i mobilrabatt

talkmore

# Fra nulltoleranse til ny allianse

I mange år var tagging og graffiti forbudt i Oslo. Graffiti ble fjernet og kunstnerne straffet med høye bøter. Så snudde det. Oslo fikk sin egen gatekunstplan, med mål om å fremme kunst utendørs. Takket være Den kulturelle spaserstokken tilbys alle over 60 år gratis gatekunstvandring.

TEKST: TINE FALTIN FOTO: STREET ART OSLO



**BLOMSTER:** Gatekunst oppleves mer og mer som en gyldig kunstform. Denne veggen ble dekorert av kunstneren som kaller seg Sling. Motivet er malt rett på veggen uten bruk av sjablonger.



**SOLGUL:** Kurdisk-norske Awat Serdashti har laget dette veggmaleriet. Veggen er 18 meter høy og motivet dekker 180 kvadratmeter. Pensjonist Rune Frøyland er begeistret.

**S**å fin! Er den virkelig malt på frihånd? Rune Frøyland står foran en blomsterdekorert vegg på Oslos østkant. Den nypensjonerte psykologen kan nesten ikke tro at motivet er malt med sprayboks rett på veggen.

– Jeg lover. Dette er gjort helt uten sjablonger, sier Hanne Ugelstad, leder for Street Art Oslo, selv gatekunstner og dagens guide på tur mellom kunstverk utendørs.

Blomsterveggen ble dekorert i fjor, etter avtale med eieren. Å bruke sprayboks på vegger utendørs er ikke lenger ensbetydende med noe uønsket. Kunstneren Sling er en del av Oslos graffiti-miljø og har to ganger fått i oppdrag av Statsbygg å male store midlertidige kunstverk.

– Både gårdeiere, Staten og kommunen stiller nå vegger til disposisjon, forteller Hanne.

Oslos største galleri. Store deler av året vandrer hun med en gjeng etter seg. Er du over 60 år, er turen gratis. Den kulturelle spaserstokken i Oslo kommune tar regninga. Samarbeidet startet under pandemien.

– Alle museene stengte ned. La oss få folk ut i gatene, så de kan se kunst der, tenkte vi. Kommunen var positiv. For oss ble pandemien en åpning, sier Hanne.

Ingrid F. Danbolt, spesialkonsulent i kulturetaten i Oslo kommune, er fornøyd med samarbeidet.

– Deltakerne får oppleve den nyeste kunsten i Oslos største galleri, nemlig uterommet. Et friskt og annerledes tilbud som vi anbefaler alle seniorer, sier hun.



GUIDEN Hanne Ugelstad.

**Vil lære.** Flere hundre eldre har deltatt til nå.

– Mange synes det er fint å lære mer om noe de har sett, men kanskje ikke tenkt så mye over. Når du vet mer, blir også turen mer interessant. Det er ikke lett å finne informasjon om denne kunsten om du ikke er i miljøet. Vårt mål er å åpne subkulturene, sier Hanne.

Hun var spent før den første turen med eldre.

– Jeg tenkte at dette er en målgruppe som kanskje ikke er så interessert. Graffiti er forbundet med noe ungt. Det var dumt å tenke slik. Det er en kjempeinteresse hos de eldre, sier hun.

– **Og hva synes de?**

– Litt forskjellig. Noen synes det er pent, andre stygt, men de liker turen.

**Nulltoleranse og bøter.** Oslo hadde lenge noen av de strengeste graffiti-lovene i Europa. Veggmalerier og graffiti ble fjernet og gatekunstnere fikk høye bøter. Det var egne taggeteam hos politiet og årlig ble det brukt rundt 80 mil-

lioner kroner på å fjerne graffiti.

– Kriminaliseringen førte til marginalisering. Det ble et hardt miljø, sier Hanne.

Fram til år 2000 fantes det ingen øvingsvegger eller frivegger i Oslo. Så begynte noen bydeler å åpne for å dekorere enkelte vegger. Litt etter litt spredde det seg. I 2016 fikk Oslo sin egen gatekunstplan som likestilte gatekunst med andre kunstformer og oppfordret til samarbeid mellom kunstnere og gårdeiere. Deltaker Rune Frøyland synes samtidshistorien gir en ekstra dimensjon til omvisningen.

– For oss eldre er det interessant å se et felt som før var kriminalisert, blomstre og bli stuerent, sier han.

**Landsdekkende.** Liknende utvikling har skjedd andre steder, både i de store byene og steder som Flekkefjord og Lofoten. Noen av landets mest kjente gatekunstnere kommer fra Bergen, og Stavanger var i mange år arrangør av Nuart, regnet som verdens ledende gatekunstfestival. Street Art Oslo arrangerer nå gatekunstfestivalen «Løkka-Lykke», som går av stabelen hver sommer.

– Mye av det vi ser i dag ble laget til festivalen i fjor, forteller Hanne.

– Den veggen der borte, for eksempel. Før var den grå. Nå er den en helårs blomstereng. Himmelen er malt med rull, resten med spraybokser. Mange blir glade av å gå forbi den.

**Skeiv kunst.** Mange stopper også opp ved veggmaleriet hentet fra det skeive miljøet i byen, malt av den unge kunstneren, Eva Hansen Sjøvold. Bildet viser en homofil mann og en lesbisk person. Det kunne vært et kjærlighetsmaleri, men er det ikke, fortalte hun da bildet

“

Jeg tenkte at dette er en målgruppe som kanskje ikke er så interessert. Graffiti er forbundet med noe ungt. Det var dumt å tenke slik. Det er en kjempeinteresse hos de eldre».

Hanne Ugelstad, Street Art Oslo



ALLIERT: Stadig flere gårdeiere stiller vegger til disposisjon. To finske kunstnere står bak dette veggmaleriet, ikke langt fra Sofienbergparken i Oslo.

ble ferdig. Noen gater bortenfor passerer vi en koblingsboks.

– Den der er min, peker Hanne og viser en liten figur som forestiller Freya, hvalrossen som forvillet seg inn i Oslofjorden og til slutt ble avlivet. På brystet har den et rødt hjerte. Dette er hennes innlegg i debatten.

– Hvor lenge skal vi holde på å drepe det vi synes er problematisk, spør hun.

**Ute blir inne.** Rundt et hjørne henger gamle asjetter på en vegg. Kunstneren har tatt det passende navnet Dish.

– Gatekunst kan også være gjenbruk

av gammelt servise, sier Hanne.

– Asjetter handler om familier, oppvekst, spesielle anledninger, måltider og fellesskap. Samtidig kan et gammelt servise føles uviktig og verdiløst. Ved å male nye illustrasjoner på asjettene, gir Dish dem nytt liv og ny funksjon. Hun bringer bestemors stue til gata og gjør ute til inne. Dish utfordrer oss til å tenke nytt om uterom, sier Hanne.

**Kunstner med høydeskrekk.** Oslo har mange gavler uten nabobygg. Slik har det vært siden 1899, da byen opplevde boligkrakk. De nakne veggene gjør

Oslo spesielt egnet for gatekunst. En av veggene ble nylig dekorert av norsk-kuridiske Awat Serdashti, kjent for sine store non-figurative malerier. Han var glad da han fikk oppdraget, ikke fullt så glad da han så hvor høy veggen var.

– Awat har høydeskrekk. Det var umulig for ham å male den aller øverste delen, forteller Hanne

Med hjelp av gode venner ble den 18 meter høye veggen malt på bare tre dager. Deltaker Rune Frøyland liker den intense gulfargen.

– Den skinner jo nesten som sola, sier han.



☛ **ASJETTUNST:** Kunstneren Dish vil få oss til å tenke nytt om uterom. Hennes spesielle kunstform er å bruke tallerkener, asjetter og andre gjenstander som veggkunst, gjerne med egne illustrasjoner og malerier på.

**Samtale med byen.** Gatekunst omfatter alt fra tagging til veggmalier, installasjoner, skulpturer og performance. Begrepene florerer, gjerne på engelsk. For Hanne er gatekunst en samtale med byen. Hun er opptatt av at det spontane uttrykket må få leve. All villigheten har en bakside.

– Gatekunsten må ikke bli for stueren og involvert i de etablerte maktstrukturer. Det er viktig å beholde uavhengigheten, sier hun.

I en sidegate finner vi et veggmaleri laget av to finske kunstnere. Midt på veggen møter vi en hare på sprang.

– Kanskje befinner haren seg i Rodeløkken kolonihager, på natta når menneskene har gått til sengs og det er dyrenes tur til å kose seg mellom frukttrærne og bærbuskene. Jeg liker kunst som er i dialog med lokalområdet, sier Hanne.

**Inspirerende.** Deltaker Wenche Lie Giæver ser opp på veggen.

– Så flotte farger. Dette gir liv til byen, sier hun.

Hun er imponert over variasjonen i kunsten.

– Overraskelsene står jo i kø. Nå tror jeg vi har sett alt fra kubisme og romantisk natur til et realistisk innblikk i et skeivt liv.

Deltaker Rune Frøyland kom nylig fra Spania. Han fikk mer ut av kunsten på gata i Barcelona enn sitt første besøk på det nye Munchmuseet. Han synes det er synd at mange pensjonister nesten bare velger turer i skog og fjell.

– Flere eldre burde gå turer som dette, sier han.

– Gatekunst er langt mer inspirerende.

#### FAKTA

### GATEKUNST-VOKABULAR

☛ **Graffiti:** En egen kunstform, forseggjort, ofte kodet. Et språk for innvidde.

☛ **Tagging:** En del av graffiti, ofte gjort veldig raskt og på mange steder.

☛ **Throw-up:** En litt mer forseggjort tag, med to-tre farger. Klarer du å få satt din signatur på en t-banevogn, blir du sett i hele byen.

☛ **Burner:** En piece med sterke farger, særlig godt utført, gjerne i litt vill stil. Noe som kan "brenne" av veggen.

☛ **Pasteup:** Som navnet sier, limt på en flate

# Bedre beskyttelse mot urinlekkasje – for menn.



TENA Men Active Fit Pants er utviklet spesielt for menn, uansett aktivitet. Med trippel beskyttelse mot lekkasje, lukt og fukt. Dette gir mennene større trygghet. Nyhet! Nå tilgjengelig i grå. **KEEP CONTROL.**

# sudoku

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

**MIDDELS**

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

**VANSKELIG**

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

FORLIS	GENE- TIXX	A	KOP- ERER	S	LEIE STØT- TE	PLAN- TEN	VOKS JEG	E	G	O	ELV	H	BOLIG GAVE		
T	A	P	SALG- DIKTER AVSLAG	E	L	I	A	S	→	B	L	I	X		
LØPER	R	E	N	N	E	R	FASE	BU	☆	SPYD- KASTER	HAN- LET	NAVN	E		
A	V	R	E	G	N	I	N	G	GRØNN ØY	E	R	I	N		
OPP- GJØR	E	TVANG	I	SVUL- MER	E	S	E	R	ØRKEN NEI	G	O	B	I		
HVIL- TE	L	Å	KJELE	L	BY	E	ROM- DIKTER TØYSE	O	V	I	D	NEK- TELSE	E		
R	I	K	M	A	N	N	S	V	E	L	D	E	ITAL- ØY		
PLUTO- KRATI	G	PÅ- LEG- GET	AN- FALL	R	I	U	DEKT	T	↓	HENNE	I	S			
PLASS	E	S	S	MARK	E	HOVE- DSTAD	R	ELEK- TRON- VOLT	STEN- NOM	A	D	SNÅLT	C		
TRE- UMF- KORT	T	LEG- DEL	T	Å	FISK- EN NAVN	U	E	R	E	N	VOL- TERE	R	I		
MYNT- ENHET	S	H	E	K	E	L	NÅ	DYNA- MISK	V	I	T	A	L		
INTJER	L	STAT I USA FRED	N	E	V	A	D	A	IN- TERJ. IN- STRU- MENT- ENE	E	R	A	P	R	I
N	Æ	R	N	A	V	R	A	N	D	I	L	R	I	T	A
STED I LUN- NEN	R	O	A	INDI- UM	RAU- TER	PÅ- LEGG	O	S	T	TEA- TER	NAVN				
ELV I SIBIR	E	T	A	R	I	B	B	E	LHVE	B	E	I	S	T	
HEVNE- RINNE	S	N	A	U	FYS- TED- MÅRE	M	O	N	A	C	O				
B	A	R	E	HVLL	T	R	E	ØE- LAGT	E	BANKE	R	E	V		
SLOTT PLASS	T	U	N	Ø- STED	O	E	ADV.	A	N	SLEK- TEN	A	N	E		
VOKS	E	S	KOM	A	R	R	I	V	E	R	T	E	☆		

**Løsning x-ord 3 2023**

**Vinnere av x-ord i utgave 2/2023:** Linda Liebermann Henriksen, Kristiansand  
Ashley Brown, Gjøvik. Rolf Holger Holen, Sel

**Vinnere av x-ord i utgave 3/2023:** kommer i utgave 5-2023

**Sudokuløsninger Pensjonisten nummer 3 – 2022**

**MIDDELS**

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

**VANSKELIG**

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

# kryssord

Tre vinnere får 10 Flaxlodd hver.

Send oss løsningen sammen med navn og adresse i blokkbokstaver.

HOVE- DSTAD	ROYAL ... ...	↓	FORME FOSFOR	↓	SVAR FESTE- MIDDEL	↓	SKOG- GUD	↓	FLO- KET	↓	TRE OVER HAVET	↓	UTROP	BY I ØSTER- RIKE
↓			↓				MUN- TER		BE- LEG- GET		LA- VINE			
BAKKE ELV I SIBIR			KLIS- TRE		NAVN LIK							SATTE HELE		
↓		LEG- DEL MYNT				HUM- RER BY			HERRE	↓				
NAVN					NÅ KONGO TINE							FOR- FATTER		
↓								BE- LEGG					DEL AV ELVE- NAVN	
KYST- PERLE			HEST GLEF- SER			FORBI						UJEVN ETAS- JE		
PIL	↓		KLOK- KEN		OG ANDRE		SKØY	BOLIG FRISK						
HYDRO- GEN	→	SNAU					AN- MODER		FØLGE INN- HAV					
↓					☆		BOKS ÅPNE				LIND- GREN FIGUR	MYNT- ENHET	FOR- LATT	
GULL- MYNT		MÅLES MED DE- SIBEL	OM- GANG SPISE					SANG						
↓					GUD- INNE				BY I JEMEN					
ALIAS	GIR HUIE					PLAGG			BY I ALGE- RIE	↓				
ELV						FOT- TØY HOLDE				FUGL		LAN- TAN	ANK	HUS- DYR
HINNE			☆	ELSK- VER- DIG										
↓				ORG. TØYS				PREP.		DYR PRON- OMEN				
FAST	GL. ROM. MYNT		GÅ		NAVN			↓			MÅLE- ENHET	STIGE		
↓						ADV.	GJEN- NOM	MAK- TET						
BY I NORD- LAND	→				AD ACTA			DRA						
MÅ	☆				LUFT- HAVN									

**FYLL UT!**

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnummer og sted \_\_\_\_\_

**LØSNINGEN SENDES TIL:**  
Pensjonisten, Postboks 6714  
St. Olavs plass, 0130 OSLO eller  
epost [kryssord@pensjonistforbundet.no](mailto:kryssord@pensjonistforbundet.no)  
>> Merk konvoluttien «Kryssord»  
Innleveringsfrist: 10. juni 2023

# finn en venn

## Du som vil sette inn annonse

Skriv inntil 60 ord. ♥ Bruk BLOKKBOKSTAVER på navn og adresse.  
♥ Merk konvolutten «Finn en venn». ♥ Brevet sendes til: Pensjonisten, Postboks 6714, St. Olavs plass, 0130 Oslo. (Redaksjonen finner et «BM-nummer», som gjør at du er anonym).

## Du som vil svare

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

### SØKER VENNER

#### Turvenn ønskes

Sprek dame, 66 år, fra Oslo ønsker turvenner. Sans for friluftsliv, natur, fysisk aktivitet, kulturinteressert, gjerne museumsbesøk og den gode samtalen. Tar gjerne en tur på kafé. Oppgi telefonnummer, så snakkes vi. **BM 8059**

#### Turvenninne søkes

Dame, 70+, liker å gå turer som ikke er altfor lange og bratte. Vi tar med mat og drikke, kos er viktig. Du må være som meg, til å stole på og ha godt humør. Kjekt med besøk og en strikkekveld etter hvert. Helst fra Rauma/Vestnes. **BM 8066**

#### Tur/reisevenner

Dame i 70-årene søker tur-/reisevenninnne. Jeg liker planter, dyr, musikk, turer til nye steder, kulturelle opplevelser, hører mye på lydbook, og holder meg ellers oppdatert. Er røykfri, alkohol ikke nødvendig, men er ikke avholds. **BM 8092**

#### Søker venner

Ensom, ung dame søker jordnære venner, 65-70 år, av begge kjønn. Du må være røykfri som meg. Fint å være to og finne på ting sammen. Håper på svar. **BM 8100 Nedre Romerike**

#### Alle får svar

Pensjonert enke søker venner av begge kjønn. Føler du deg ensom, så send noen ord. Jeg har godt humør, er ærlig og sosial. Bor på Romerike. **BM 8114**

#### Søker venner

Ensom, «ung kvinne», 74 år, søker venner av begge kjønn. Er under utredning for Parkinson, og føler meg alene. Hører gjerne fra deg som har denne diagnosen. Er oppegående og klar i hodet. Resten tar vi etter hvert. Venter spent. **BM 8122**



### KVINNE SØKER MANN

#### Østfold kaller

Østfold-dame, 71 år, 172 høy, 60 kilo, søker oppegående, raus og blid mann, 70-75 år. Jeg liker meg i naturen, på reise og oppleve ting. Er omsorgsfull, snill, romantisk, røykfri og ryddig. Oppgi gjerne telefonnummer i brevet. **BM 8050**

#### Oss to

Dame, 69 år, 163 høy, kort hår, blå øyne, bor i Lillestrøm. Liker sydenturer og bilturer. Søker en mann som er snill og lett å prate med. Venter på deg og er spent på svar. **BM 8051**

#### Alle får svar

Kvinne, 52-modell, 175 høy, med godt humør, fra Hurumlandet, savner en god venn, som liker turer i skog og mark, kino og dansemusikk. Er røykfri, men tar vin til god mat. Har jobbet i helsevesenet. Kanskje vi treffes i 2023. **BM 8052**

#### Hvor er du?

Ensom dame, 67 år, søker snill, rolig, ærlig mann. Du må være 66-74 år, fra Troms eller sør i Finnmark. Bilde gir svar. **BM 8053**

#### Livet er nå

Dame, 74 år, 160 høy, søker snill, ærlig og omgjengelig mann. Du må like å gå turer, danse litt, fint om du også liker å lage litt god mat av og til. Liker ikke røyk og fyll, men tar et glass vin til god mat. Bilde ønskes. **BM 8056**

#### Aktiv og flyttbar

Dame, 71 år, 168 høy, slank, arbeidserfaring fra helse, attraktiv og blir likt av både kvinner og menn. Fysisk aktiv, fjelltureturer og dans, glad i sang og musikk. Bodd mange steder i Norge, tilpasser meg lett nye miljøer. Håper å høre fra deg. Glad for bilde. **BM 8057**

#### Savner en mann

Dame, 68 år, 160 høy, slank, bosatt på Sørlandet, ønsker kontakt med mann 65-70 år. Som meg er du sprek, liker deg på tur, teater, lese, konserter og kino. Er du handy, med glimt i øyet, er det ett pluss. Du er røykfri, tar vin i godt selskap. Ønsker brev med telefonnummer, helst fra Sørlandet. **BM 8058**



#### Finnes du?

Dame, 68 år, 158 høy, slank, fra Agder, ønsker å bli kjent med snill, ærlig mann i passende alder. Du liker å gå tur, bilturer, reise og ting som gir livet mening. Har ingen barn, er røykfri og forsiktig med alkohol. **BM 8062**

#### Oss to?

Enke, 79 år, ønsker en venn/kjæreste å dele opplevelser med. Liker turer, kino, teater, reiser i inn- og utland. Du må være røykfri, snill og ærlig. Svarer du med telefonnummer og bilde, kan vi se om kjemien stemmer. **BM 8063**

#### Søker mann

Dame i Bergen-området savner en venn/kjæreste, alder +/-75 år. Allsidige interesser, ærlig, snill og måteholden. Glad i naturen, gode samtaler og det som gir livet mening. **BM 8065**

#### Hei!

Ungdommelig dame, 54-modell, 172 høy, slank, sporty, snill og med godt humør, søker kjekk, snill og sprek mann, uten skjegg og på samme alder. Liker naturopplevelser, fotturer, musikk, show, teater, reiser i inn- og utland. Røykfri og måteholden, det må du også være. **BM 8067 Vestlandet/Bergen**

#### Armkrok søkes

Pensjonert enke, 75 år, 165 høy, røykfri, liker å reise, musikk. Er energisk, sprek, omsorgsfull og har alt jeg trenger til livet, søker en snill mann, som er ærlig, røykfri og har en god armkrok. Du må bo i Rogaland. **BM 8068**

#### Livsglad enke

Livsglad enke, 45-modell, 152 høy, slank, fra Nord-Aurdal, ønsker å bli kjent med en ærlig mann i passende alder. Glad i å danse, røykfri og alkoholfri. **BM 8090**

#### Søker enkekann

Enkekann, les følgende: enke, 77 år, 165 høy, bor i Nord-Rogaland, ønsker kontakt med ærlig venn i 70-åra, forsiktig med alkohol, du må gjerne kjøre bil. Er rolig av natur, trimmer altfor lite, men liker en tur ut å spise av og til. Brev med telefonnummer ønskes. Lever i spenning. **BM 8069**

#### Høres vi?

Ungdommelig dame, 71 år, 158 høy og mørk, søker grei, snill og seriøs mann. Har godt humør og trives med den gode samtalen. Utdannet innenfor helse. Liker bilturer og reiser, samt håndarbeid og matlagning. Er du fra Viken-området, er det en fordel. **BM 8070**

#### Håp 2023

Enke, 65 år, 166 høy, normalvektig, sosial, morsom og litt romantisk, liker turer i naturen, reise, kristne grunnverdier, søker en god og snill mann, en god venn som er røyk- og alkoholfri. Hvis kjærligheten finner vei til hjertet, er det fint. Ønsker bilde og telefonnummer. **BM 8071**

#### Finnes du?

Dame fra Nord, søker ærlig, snill og empatisk mann, +/-70, helst fra Midt-Norge eller Nordvest. Er 168 høy, slank, mørk, ok utseende, røyk- og alkoholfri. Liker reiser, fisketurer, hjemmekos, kunst, kultur, god humor og godt humør. Handicap ingen hindring. **BM 8072**

#### Nysgjerrig på livet?

Ungdommelig enke, søker en god venn, fortsatt nysgjerrig på hva livet har å tilby. Liker turer, trening, musikk og dans, kunst, kultur, gode måltider, gode samtaler og alt som livsgleder og et godt liv. Du må helst bo i Oslo, Asker, Bærum eller Lillestrøm-området. **BM 8076**

#### Seriøst forhold

Enke, fra Indre Østfold, 70 år, savner hyggelig, ærlig, livlig mann, 67-73 år, fra Østfold/Oslo for fine opplevelser. Kommer fra St. Petersburg, liker hage, dans, reiser i inn- og utland. Er fortsatt nysgjerrig på alt livet kan by på. **BM 8077**

#### Finn jeg deg?

Håper å finne en grei, snill mann som jeg kan dele gode stunder med. Er fremdeles nysgjerrig på hva livet kan by på. Har mye ugjort! Jeg er en dame, 47-modell, bor i Oslo, med varierende interesser, - utenom gode samtaler. Håper å høre fra deg. **BM 8078 Oslo**

#### Gode samtaler

Det er lov og helt gratis å snakke seg kjærlighet. Blid, raus, dame har et ønske om å møte en snill, ærlig mann. Sammen kan vi løse ensomheten, gode samtaler, hjemmehygge, humor, god mat med vin. Ikke røyk! **BM 8079 2 mil vest for Oslo**

#### Søker bamsemann

Dame, 61 år, håper å finne en grei og munter kar, 62-72 år. Du liker bilturer, historie, litteratur, 50-60-talls musikk og camping. Du kan gjerne være fra Trøndelag, være litt kraftig, ha godt humør og være forsiktig med alkohol. **BM 8080**

#### Venn/kjæreste

Kvinne, 54-modell fra Buskerud søker kontakt med snill, ærlig mann. Jeg er aktiv og liker dans, kultur, turer og gode samtaler. Du må være røykfri og moderat med alkohol. Hvis du er livsglad og oppegående, håper jeg du svarer, så vi kan vi gå hånd i hånd en vårdag. **BM 8081**

#### Stavanger kaller

Ungdommelig kvinne, 71 år, søker snill mann, 68-75 år. Du er ikke redd for å vise følelser. Jeg er snill, har godt humør, liker musikk, hjemmehygge med god mat og vin. Er fra Stavanger, fint hvis du bor i nærheten eller sørover. Håper på svar. **BM 8084**

#### Buskerud/Hokksund

Jente, 62 år, 178, slank, ønsker å treffe venn/kjæreste for nærhet og god kommunikasjon. Samfunnsinteressert, trene, fot- og sykkelturner, fjell, reiser og kulturaktiviteter. Er røykfri, uhøytidelig og humoristisk. Fint om du bor i nærheten, ser fram til å treffe deg. **BM 8085**

#### Dansepartner

Oppegående, selvstendig enke, 70 år, 172, søker ditto mann i passende alder. Du er ærlig, snill og lett å prate med. Jeg er aktiv, liker å danse, hjemmehygge med god mat og drikke. Du bor innenfor områdene Hønefoss, Hokksund, Kongsberg, Hallingdal, Sigdal/Eggedal. **BM 8089 Finnes du?**

#### Rogaland kaller

Sprek, oppegående enke, 45-modell, søker en god, kristen mann å dele opplevelser sammen med. Har orden på livet, det må du også ha. **BM 8093**

#### Ærlig og snill venn

Enke, 66 år, 164 høy, kraftig, søker god venn, eventuelt noe mer. Turgåing daglig, politikk, historie, film, musikk, sport og er samfunnsinteressert. Du er flink på kjøkkenet og deler noen av mine interesser. Jeg bor i innlandet og ser Mjøsa. **BM 8094**

#### Buskerud kaller

Optimistisk enke, 76 år, 170, søker røykfri, livsglad mann som ønsker seg dame å dele tanker og opplevelser med. Har god kontakt med barn og barnebarn, men savner en mann ved min side. Gleder meg over blomster og fuglesang, liker naturen og oppsøke nye steder. **BM 8095 Livet framover**

#### Hei, hei enkekann

Enke, 77 år, fra Nord-Rogaland, søker etter en enkekann i 70-årene, gjerne i nærheten. Du må være ærlig og snill, lite alkohol. Kjører ikke lenger, men liker små bilturer og ut å spise av og til. Venter i spenning og håper du skriver. Telefonnummer=svaret. **BM 8096**

#### Hvor er du?

Dame, 67 år, 160 høy, slank. Liker turer i skog og mark, bilturer, hjemmehygge og en god bok. Håper å møte en rolig og omgjengelig mann med godt humør, som er positiv, snill og har orden på livet. Fint om du bor i gamle Hedmark. **BM 8101**

#### En god venn

Dame, 70 år, ønsker kontakt med røykfri, ærlig og snill mann. Jeg er renslig, ryddig, har bil og leilighet, trives i naturen, på bussturer og bilturer. Trener endel, er frisk. Fint om du har bil og bor i Sør-Trøndelag. Ta kontakt, så forteller jeg mye mer. **BM 8105**

#### Hei

Kvinne fra Oslo, 52-modell, glad i naturen, reiser og sport, søker venn å dele dette med. Er røykfri, men tar et glass vin av og til. **BM 8097**

#### Om kjemien passer

Enke, 69 år, 164 høy, ok utseende, bor i Bergen, er optimistisk og snill, glad i dyr, turer, gode samtaler og humor. Har familie og gode venner, men søker deg, snille, gode venner, men søker deg, snille, gode venner, men søker deg, snille, gode venner passer for turer, treff, om kjemien passer. Ønsker gjerne bilde. **BM 8099**

#### Hei trønder

Enke, 75 år, savner en mann å snakke med og gjøre ting sammen med. Jeg er glad i konserter, turer, reiser, gjerne en tur i nærområdet. Hjemmekos er også trivelig. Skriv noen ord da vel. **BM 8102**

#### Hei Vestlandet!

Dame, 54-modell, 172 høy, slank, empatisk, sprek, glad i turer og opplevelser, hjemmekos og god mat, søker snill og ærlig mann i passende alder. **BM 8103**

#### Ønsker en venn

Jeg er en dame på 72 år som søker etter en real og snill mann, som har, som meg, opplevd sykdom og sorg av sine kjære. **BM 8104**

#### Hallo, kjære venn

Dame, 72 år, ønsker å møte en mann, 72-80 år. Du er ærlig, trofast, omsorgsfull og kjærlig. Mine interesser: hjemmet, matlagning, blomster, dyr, barn, bilturer, den gode og harmoniske samtalen, levende lys, musikk og alt som gjør livet positivt. Hvor finner jeg din hånd? **BM 8107 Modum**

#### En god venn

Dame, 70 år, ønsker kontakt med røykfri, ærlig og snill mann. Jeg er renslig, ryddig, har bil og leilighet, trives i naturen, på bussturer og bilturer. Trener endel, er frisk. Fint om du har bil og bor i Sør-Trøndelag. Ta kontakt, så forteller jeg mye mer. **BM 8105**

# finn en venn

## Søker akkurat deg!

Dame, 39-modell, 163 høy, slank, søker deg. Liker gå -og bilturer, litt reising, dans og kos med deg. Du må være røykfri. Tar meg et håndarbeid mens jeg venter på en god armkrok. Bilde av nyere dato ønskes. **BM 8106**

## Tosomhet

Enke, 76 år, positiv og sosial, savner en venn for gode samtaler, og gjerne en trygg armkrok. Liker turer i skog og mark, reiser og opplevelser. Livet har fortsatt mye å gi, og kanskje du kan være med på reisen videre! Oppgi gjerne telefonnummer. **BM 8132 Nær Oslo**

## Turvenn/kjæreste

Kvinne, 49-modell, søker venn/kjæreste. Liker turer i naturen, glad i å danse, aktiv innenfor frivillig arbeid. Er røykfri, men tar et glass vin til god mat. Bor sør i Innlandet, Hedmark. Skriv, så får du svar. **BM 8111**



## Varm armkrok søkes

Hallo, du ærlige, pålitelige mann. Hvorfor leve i ensomhet? Jeg savner en god armkrok og en hånd å holde i. Fortrolige samtaler, hjemmehygge, ut på tur, oppleve våren sammen. Jeg bor nær Vikersundbakken. Ønsker et langt liv sammen med deg. Ringer du så får du vite mer. **BM 8112 Vi høres!**

## Hånd å holde i!

Enke, 67 år, søker mann 65-70 år. Liker å gå tur hele året, musikk, gjerne 60-70 talls, bøker, ser heller en dokumentar enn reality-TV. Har lite familie nær og savner ei trygg hånd å holde i. **BM 8113**

## Håper du finnes

Dame, 44-modell, med godt humør, ønsker kontakt med ærlig, snill og omgjengelig mann. Glad i naturen, sosialt samvær og turer. Ønsker at du har noe av samme interesser. Håper du finnes, og har lyst til å bli kjent med meg. **BM 8115 Hordaland**

Pensjonisten nummer 4 – 2023

## Venter på svar

Dame, 74 år, med godt humør, vil gjerne bli kjent med deg. Søker en venn å dele hverdagsliv, turer, reiser, spise god mat og drikke litt vin. Jeg bor på en fin plass i Hardanger. Venter på svar fra deg! **BM8116**



## Savner å være to

Enke, 46-modell, liker å reise til varmen, det er også mye fint i Norge. Liker meg i naturen, hjemmekos, musikk og ellers alt som gir livet mening. Håper å høre fra deg. **BM 8119 Vestfold**

## Hei, er det meg?

Er det meg du leter etter? Ungdommelig, positiv, blid dame, i 70-årene, søker en mann i passende alder. Tar gjerne et glass vin. Liker musikk og dans når det passer. Du må ha godt humør. **BM 8120**

## Venn/kjæreste

Danseglad enke, 82 år fra Nedre Romerike, håper enda en gang på et nært forhold til en mann, men vennskap er heller ikke å forakte. Det er ikke noe krav at du danser, men fint om du har allsidige interesser og er røykfri og måteholden. **BM 8123**

## Søker venn/kjæreste

Optimistisk enke søker ungdommelig og omsorgsfull mann, med glimt i øyet, for felles hygge og nærhet. Jeg er utadvendt, 173 høy, slank og blond. Har barn og barnebarn, allsidige interesser, liker å lese og være i bevegelse med dans og trim. Send gjerne bilde. **BM 8124 Asker/Bærum/Oslo/Drammen**

## Nå eller aldri!

Ungdommelig, slank dame, søker deg mellom 60 og 70 år. Mine interesser er reise, turer i naturen, trening, bøker, konserter, kino, god mat og drikke. Humør og humor er viktig. Telefonnummer og bilde ønskes. **BM 8125 Vestlandet**

## Innlandet kaller

Finnes det en kreativ mann, 70+, som liker å vandre i skog og mark, stånse ved et stille tjern, beundre en maurtue, bestige en liten topp og som gleder seg over dagen og livet. Jeg vil gjerne møte deg og ta følge. **BM 8126**

## Sees vi?

Enke, 74 år, søker en venn, en som liker natur, fjellet, fiske, dans og bilturer. Ønsker du er 175-180 høy, måteholden og røykfri og som har et liv på stell. Hvis du deler noen av mine interesser, så skriv til meg, gjerne med bilde. **BM 8127**

## Venn/reisevenn

Søker en snill og ærlig mann mellom 70- og 80 år, helst over 175 høy. Glad i å reise til Syden. Jeg tar en dans, drink med måtehold, er røykfri. Har bil og ellers alt jeg trenger, men savner en god venn. Bor i Trondheim. Håper på svar. **BM 8129**

## Kavaler søkes

Søt, slank, sprudlende, sjarmende «senora», snart sytti, søker stilig, spennende, spontan og sjenerøs, «senor». Spesielt supre saker: Sommer, sjø, skog, sving, Spania. Strekning Sandvika-Drammen. **BM 8130**

## MANN SØKER KVINNE

## Søker dame

Enkemann, 71 år, høy, slank, godt humør, røykfri og måteholden, søker dame i passende alder. Du er ærlig, varm, omsorgsfull med godt humør, og helst fra Sogn og Fjordane. Har hus, hytte og bil. Liker sykkel, bobilturer, musikk og dansegalla. Bilde og telefonnummer. **BM 8049**

## Heisan!

Jeg er en fyr på 79 år, 183 høy, 83 kilo, har blå øyne og fri for hår på hodet, fra Tromsø. Jeg drømmer om en elskelig kvinne mellom 67-77 år. Jeg er i god form for alderen. Hvis dette er noe for deg, så skriv gjerne brev med telefonnummer. **BM 8054**

## Søker kvinne

Flyttbar mann fra Nord-Trøndelag, 68 år, 173 høy, 70 kilo, mørkeblond, ønsker å bli kjent med slank, sporty dame, som i likhet med meg liker å trene, gå på ski og friluftsliv. Trives hjemme, eller på konsert med Bjørn Eidsvåg og middag ute. Du kan gjerne bo i Lillehammer-området. **BM 8055**

## Venninne/reisevenninne

Er du en kvinne, alder 66-70 år, som liker hytteliv, gode turer, opplevelser, skal vi treffes? 55-modell fra Nordmøre venter spent. Hva skjer videre, tja si det. **BM 8060**

## Dame søkes

Ungdommelig mann, høy, slank, sprek, snill, røykfri og måteholden, har det meste, men ønsker meg en sprek, jordnær og ungdommelig dame. Tar gjerne en dans og trives på ski, gåturer i fjell og skog. **BM 8061 Viken**

## Til fjells og til sjøs

Sprek 46-modell mann, empatisk og energisk, søker turkamerat, vennskap og opplevelser. Hytte på fjellet, stor båt og leilighet ved Oslofjorden. Liker musikk, bøker, konsertbesøk, utenlandsturer, god mat og vin. Ikke fyll. Tolerant, men politisk mot venstre. Er fortsatt i jobb. **BM 8064**

## Ønsker dame

Mann, 57-modell, 186 høy, slank, ser bra ut, røykfri, måteholden, snill, empatisk, aktiv og handy. Har hus, hage, blomster, bil, campingvogn og det meste ellers, men mangler kvinnen i mitt liv. Du må være røykfri og tilnærmet slank. **BM 8073 Akershus syd/Østfold**

## Kryssord i sofakroken

Mann, 93 år, 173 høy, middels slank, søker kvinne, 80-93 år. Er moderat med alkohol, røykfri, men tåler at du røyker. Er ikke kristen, men det er ok om du er kristen og katolikk. Hengivenhet med kryssord i sofakroken om begge ønsker det. **BM 8074**

FLERE ANNONSER PÅ NESTE SIDE



www.yellomedia.no

# Velkommen til vakre Hadeland!

Ønsker du en handleopplevelse med fokus på godt, norsk håndverk? Med tradisjonsrike mønstre, og stoffer og tekstiler lik de besteforeldrene dine hadde?

På Grinakervev på Hadeland har vi et rikt utvalg av alt fra bordtekstiler/kjøkkentekstiler og interiør til festdrakter og busseruller.

Alt vi selger, er laget for å vare, og med en tanke om å la norsk kulturarv leve videre.

Om du finner veien til oss, anbefaler vi samtidig et besøk til Lokstallen eller Granavolden Gjestgiveri for et smakelig måltid, og en tur til Glasslåven for kulturell input.

Tradisjonsrike Hadeland har mye å by på, både for liten og stor.

Om du også ønsker en natt med historisk preg, er Granavolden Gjestgiveri like i nærheten, og absolutt verdt et besøk med sin rike historie helt tilbake til 1600-tallet.



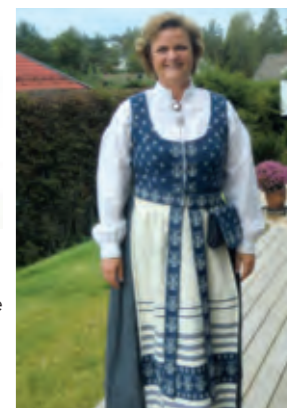
Åpent  
Onsdag - søndag  
fra kl 12.00  
www.lokstallenroykenvik.com



Åpent  
Tirsdag - søndag  
kl 12.00 - 17.00  
i hele sommer  
www.glasslaven.no



Åpent hele sommeren for servering og overnatting.  
Kafe til kl. 17.00 og à la carte fra kl. 17.00 til 21.00  
www.granavolden.no



GRINAKER  
VEV

NORSK DREIEL OG DAMASK

ÅPNINGSTIDER  
Mandag-fredag 09.00-16.00  
Lørdag 10.00-14.00

GRINAKERVEV Grinakerlinna 124, 2760 Brandbu  
Tlf. 61 33 48 10 | info@grinakervev.no  
www.grinakervev.no

1 time fra Oslo, 50 min. fra Gjøvik og 45 min. fra Hønefoss.



# finn en venn



## Snillhet og empati

Mannlig pensjonist fra Stavanger, slank, høy, ønsker kvinnelig slank venn, for gode og interessante samtaler, telefonsamtaler og turer. Du må like å gå tur, disponere egen bil, gå på kafé, kino og dans. Ærlig, åpen og godt humør. Snillhet og empati er viktig, fred, ro, meningsfylte hverdager og helger. **BM 8075**

## Søker venninne

Snill, grei og høflig enkemann, 39-modell, søker ærlig, snill og utadvendt venninne i passende alder. Ikke røyk, kanskje litt i glasset. Du må like å gå tur, disponere egen bil, gå på kafé, kino og dans. Vi treffes når det passer begge. Ønsker bilde og telefonnummer. **BM 8082 Ta kontakt**

## Østfold kaller

Enkemann, 72 år, 172 høy, 88 kilo. Har hus og bil, bor på landet med stor hage, søker kvinne 65-72 år. Liker bilturer, fjellturet, turer i skog og mark, musikk, hagearbeid, jakt, fiske og hjemmekos. Er røykfri, tar et glass i godt lag. Send gjerne bilde og telefonnummer. **BM 8083**

## Dame søker

Mann, 60 år, søker dame, 55-70 år. Er ærlig, rolig, snill, trofast, røykfri og måteholden. Liker fjellet, naturen, bilturer og hjemmekos. **BM 8086 Valdres**

## Min beste venn

Praktisk mann, 61 år, røykfri, vegetarianer, fra Gjøvik, søker en trofast kvinne, 40-64 år, som kan bli min beste venn. Oppgi telefonnummer. **BM 8087**

## Varm kvinne søker

Rolig avholdsmann, 70 år, 187 høy, ønsker kontakt med varm og leken kvinne. Bor mellom Arendal og Halden. **BM 8088 Tør du?**

## 1957

Mann fra Buskerud, snill, handy, liker matlaging, frivillig jobbing, turer oganking i naturen. Skia byttet med truger. Slank, 190 høy og hår på toppen. 2 barnebarn, hund, katt og bil. Kan man ønske mer? Ja, ei hånd å holde i, og et smil fra armkroken. Finner jeg henne? **BM 8091**

## Oss to sammen

Mann, 66 år, ønsker kontakt med dame for felles kos og hygge. Alder bestemmer du. Oppgi gjerne telefonnummer, så prates vi. Venter på svar fra deg. **BM 8098**

## Respekt og ærlighet

Oppgående, aktiv, seriøs enkemann, ung til sinns, 79 år. Reisevant, glad i naturen og fjellhytta, røykfri, lite alkohol. Søker blid, jordnær og omtenssom dame. Ordnet økonomi og familieforhold. Savner en å dele dagene med. Gjerne Buskerud/Oppland. Tar du kontakt? **BM 8108**

## Søker feminin kjæreste

Du liker å pynte deg, er leken, erotisk, liker å ha det pent i dine omgivelser og glad i hage og planter. Jeg er 183 høy, 80 kilo, tålmodig og alltid velstelt. Det er mye sensualitet og følsomhet i meg. Ikke røyk, snus, eller alkohol. Du bor i Trøndelag eller Møre. Bilde ønskes. **BM 8110**

## Pensjonist og gentleman

Oppgående, sprek pensjonist, i siste del av 60-årene, søker kvinne som får mitt hjerte til å slå ekstra. Nå er jeg et halvt par, med deg kan vi kanskje bli et helt. Har lav gub-befaktor og riper i lakken, ingen rust, og har en ledig armkrok. Bor i Oslo-området. **BM 8131**

## Søker venninne

Rolig og omsorgsfull enkemann, 48 modell, søker venninne for gjensidig glede og nytte. Bor i Mandal, i enebolig med sjøutsikt, roser og frukttrær i hagen. Reist mye, blant annet i India. Ved eventuelt en date, spanderer jeg gratis opphold på hotell. **BM 8109**

## En å dele livet med

Oppgående, samfunnsengasjert mann, 80 år, ønsker en kvinne å dele livet med. Jeg mistet min kone for ett år siden, vi hadde vært gift i 46 år, så jeg betrakter meg som en stabil mann. Har bil, moderne leilighet og landsted i sjøkanten. Bor i Oslo-området. **BM 8117**

## Søker kosete dame

Mann, 54-modell, søker kosete dame i alderen 70-75 år. Mine interesser er musikk, turgåing, bilturer og hjemmekos. Oppgi telefonnummer. **BM 8118 Vestfold- Telemark**

## Tro, håp ...

Tro, håp og kjærlig, trivelig hun, søkes og savnes! Trønder, ugift og barnløs, er barnslig og ungdommelig til sinns. Du er fra by eller bygd, med humør og lekne tanker +/-70 år. Trives vi i lag, så finner vi ut av resten. **BM 8121**

## Bergen kaller

Snill, høflig, omsorgsfull, positiv, morsom mann, 176 høy, 49-modell, ønsker å treffe en dame i Bergen. Mine interesser er film, kultur, musikk og historie. Elsker også quiz. Alder bestemmer du selv, men ikke mye eldre enn meg. Foto er bonus! **BM 8128**



Finnskogen turistsenter er et yntet sted for opplevelser og friluftsliv. Beliggende helt nede ved sjøen med egen bade plass. Pensjonistrabatt 30% ved leie av hytte. Vi holder til 2 timer fra Oslo, 45 minutter fra Kongsvinger og i overkant av en time fra Elverum.

Skasenden spiseri ligger strategisk plassert innrettet utleiehytter i nærheten. Seniorpriser i restauranten.

Døgntur eller miniferie? Ring oss gjerne på telefon 960 08 191 eller se [www.finnskogen.net](http://www.finnskogen.net).

Velkommen!

## Trenger du hjelp med smarttelefon eller nettbrett?



– ring Smarttelefonen på 22 600 700, en **GRATIS** telefontjeneste for alle pensjonister.

Telefonen er åpen hver tirsdag, onsdag og torsdag kl. 09.00-12.00.



Pensjonistforbundet



## Vi trenger deg!

Har du tid og lyst til å jobbe som frivillig i en av våre gjenbruksbutikker?

Ring/mail oss på tlf. 40 40 60 00 [post@gjenbruk.no](mailto:post@gjenbruk.no)

Få meningsfulle oppgaver og bli del av et flott miljø!



[nmsgjenbruk.no](http://nmsgjenbruk.no)

## Norges største utvalg av cruise

- med 5% rabatt til deg!

## Bli med gjennom Panamakanalen

Reiserute: Los Angeles → Til sjøs → Cabo San Lucas → Puerto Vallarta → Til sjøs → Acapulco → Til sjøs → Puerto Quetzal → Til sjøs → 2 dager i Panama City → Panamakanalen → Cartagena → 2 dager til sjøs → Miami

Norwegian Bliss - avreise 19. november  
15 netters cruise m/helpensjon fra.....**15.551,-**

**%** Medlemmer av Pensjonistforbundet får 5% rabatt på alle våre cruise

**myCruise**

Finn ditt cruise på [mycruise.no](http://mycruise.no), eller ring oss direkte på 23 96 09 24

## FANT DU EN VENN?

Har dere lyst å dele deres historie? Skriv noen ord til oss. Bruk adressen foran, eller send epost til: [trond.nedrebo@pensjonistforbundet.no](mailto:trond.nedrebo@pensjonistforbundet.no)





# Det beste fra bær. Enkelt og greit.

Medox er et kvalitetsprodukt, utviklet og produsert i Norge siden år 2000. Hver kapsel inneholder 80 mg høykonsentrerte antocyaner fra solbær og viltvoksende skogsblåbær, som har flere dokumenterte helseeffekter.



skarp.no



Syn



Immunsystem



Blodsirkulasjon

### Blåbær bidrar til:

- Å beskytte cellene mot oksidativt stress
- Øynenes normale funksjon og synsevne
- Blodkarenes normale funksjon
- Normal blodsirkulasjon
- Å balansere kroppens kolesterol

### Solbær bidrar til:

- Immunsystemets normale funksjon
- Musklenes normale funksjon

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



Vegansk



Glutenfritt



Laktosefritt

VELKOMSTILBUD!

**50%**  
på første forsendelse  
– og deretter 10% på alle påfølgende sendinger

**RING OG BESTILL  
MEDOX I DAG!**

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



**48 11 99 00**

Lær mer på [medox.no](http://medox.no)

**MEDOX®**



# guide

Økonomi / Filosofen / Forskeren / Motor

### PAKKEREISE

## Sjekk hva du har krav på

Er det tid for pakketur? Alt går ikke alltid som det skal, og da kan det være greit å vite hvilke rettigheter du har.

Dette er ryddig regulert i Pakkereise-loven og i en avtale mellom Forbrukerombudet og Virke.

➡ Les her hva du kan forvente.

TEKST: RUNE PEDERSEN, SMARTE PENSER



## Rettigheter ved kjøp av pakkereise

Du har mange rettigheter ved kjøp av en pakkereise, regulert av lov om pakkereiser. I tillegg er det laget «Alminnelige reisevilkår for Pakkereiser» som er framforhandlet av Forbrukerombudet og Virke Reise Utland.

TEKST: RUNE PEDERSEN, SMARTE PENGER

**Reisedefinisjoner.** For at du skal kjenne til rettighetene dine, er det viktig å være klar over hva som er en pakke-reise eller sammensatt reise.

En tradisjonell pakkereise får du gjennom å bestille en pakke direkte hos leverandøren, eller å sette sammen en pakkereise hos reisearrangøren og betale for dette samlet. En sammensatt reise betyr at du setter sammen reisetjenestene hos reisearrangøren, men betaler for den enkelte tjenesten separat.

Pakkereiseloven definerer en reisetjeneste slik:

- Persontransport (tog, buss, båt eller fly).
- Innkvartering som ikke er en integrert del av persontransport, og som ikke skjer med tanke på bosetting.
- Utleie av biler og andre motorvogner, eller motorsykler som krever førerkort.
- Enhver annen turisttjeneste som ikke er en integrert del

av en reisetjeneste som definert i punktene ovenfor. En turisttjeneste kan være en rekke forskjellige ting som konserter, omvisninger og vinsmaking.

**Markedsføringen.** Informasjonen om reisen skal være dekkende og korrekt. Alle nødvendige opplysninger om reisen skal være gitt. Alle praktiske forhold av en viss betydning som reisemål,



**Men du vil også ha avbestillingsbeskyttelse gjennom reiseforsikringen. Så godt som alle reiseforsikringene har med dette. Denne dekker fra 20 000 kroner til en ubegrenset sum. Du trenger derfor normalt ikke å kjøpe en egen avbestillingsbeskyttelse.**

transport, innkvartering, måltider, reiseplan, innreisebestemmelser, betalingsvilkår og vilkår om minste antall kunder skal oppgis.

Alt markedsføringsmaterieell regnes som en del av avtalen når dette materiellet anses å ha hatt betydning for valg av reisen. Arrangøren har også et ansvar for at underleverandører oppfyller pakkereiseavtalen.

Det er kun lov å markedsføre pakkereiser hvis det er stilt og betalt garanti.

**Avbestilling.** Du har rett til å avbestille reisen mot å betale et rimelig administrasjonsgebyr frem til det er 42 dager igjen til avreisedøgnen starter.

Avbestilling mellom fristen for avbestilling mot gebyr (som hovedregel 42 dager før avreisedøgnen starter) og til det er 15 dager igjen til avreisedøgnen starter: Refusjon av det innbetalte beløp minus

depositumets størrelse.

Avbestilling etter det er mindre enn 15 dager til avreisedøgnen starter eller utelatt frammøte ved avgang: Ingen refusjon ut over offentlige avgifter som ikke påløper.

Det er likevel begrenset hvilken rett man har til en slik oppsigelse hvis arrangøren av pakkereisen ikke har en slik rett overfor tredjemand.

Du har rett til å avbestille pakkereisen før den begynner, uten å betale gebyr, dersom det inntreffer uunngåelige og ekstraordinære omstendigheter på bestemmelsesstedet, eller i umiddelbar nærhet av dette, som i vesentlig grad vil påvirke gjennomføringen av pakkereisen, eller transporten av personer til bestemmelsesstedet.

Reisearrangøren skal tilby avbestillingsbeskyttelse. Men du vil også ha avbestillingsbeskyttelse gjennom reise-



forsikringen. Så godt som alle reiseforsikringene har med dette. Denne dekker fra 20 000 kroner til en ubegrenset sum. Du trenger derfor normalt ikke å kjøpe en egen avbestillingsbeskyttelse.

**Prisen.** Den oppgitte prisen for reisen skal omfatte alle avgifter, gebyrer og/eller skatter norske og/eller utenlandske myndigheter måtte legge på de tjenester avtalen omfatter. Dersom kostnadene ikke med rimelighet kan regnes før avtalen inngås, skal det angis hvilke typer tilleggskostnader den reisende eventuelt må betale.

Det skal alltid opplyses om betalingsvilkår, blant annet beløp eller prosentandel av

prisen som skal betales på forskudd, og tidsplanen for betaling av restbeløpet, eller økonomiske garantier som skal betales eller stilles av den reisende.

Hvis du ikke har fått opplyst om tilleggskostnader eller andre kostnader, skal du ikke betale disse kostnadene.

**Prisendringer.** Arrangøren kan fastsette i sine betingelser at den avtalte pakkereiseprisen kan justeres opp eller ned ved endringer i offentlige skatter og avgifter, og/eller transportpriser og/eller de aktuelle valutaer. Du må ha mottatt varselet om prisøkning senest den 20. dagen før avreise for at kravet skal være gyldig.

Hvis prisen heves med mer enn åtte prosent, har kunden uansett rett til å heve avtalen.

Etter at pakkereiseavtalen er inngått, kan prisen på pakkereisen bare økes hvis følgende er inntatt i avtalen:

- Et uttrykkelig forbehold om at prisen kan økes
- En angivelse av hvordan prisøkningen skal beregnes
- En rett for den reisende til tilsvarende prisreduksjon dersom kostnader som nevnt i annet ledd endres etter avtaleinngåelsen, men før reisen begynner.

Prisen på pakkereisen kan bare økes som en direkte følge av endringer i transportomkostninger, herunder brennstoffpriser, skatter, avgifter eller gebyrer

for visse tjenesteytelser, så som lufthavns-, havne-, landings- eller startavgifter, eller valutakurser som er anvendt ved beregningen av prisen for den aktuelle pakkereise.

**Klage.** Hvis noe på pakkereisen ikke er i tråd med opplysninger gitt på forhånd, må du reklamere på stedet.

Alle pakkereiser kan innklages til Reklamasjonsnemnda for pakkereiser etter at en mangel ikke er tilfredsstillende løst. Det er ikke lenger et krav om at arrangøren skal være medlem i Reisegarantifondet.

*I en senere artikkel kommer vi tilbake til mangler ved reiser og klagerettigheter.*

# Guide Tanker om livet

## OMSORGENS COWBOYER

TEKST: STEINAR BARSTAD, SENTER FOR OMSORGSFORSKNING



Jeg ser dem av og til komme opp den bratte bakken der jeg bor i all slags vær og på alt slags føre. Små firehjulstrekkere med kommunevåpenet på døra og et innholdsrikt utvalg av medisinske og tekniske hjelpemidler i bagasjerommet. Det er hjemmetjenesten som er på farten, på alle tider av døgnet.

Jeg kaller dem omsorgstjenestens cowboyer. De opererer ofte alene. De vet ofte ikke helt hva de møter. De må stole på seg selv, være handlekraftige og gjøre raske faglige vurderinger og prioriteringer. Ta ansvar og bruke faget sitt for alt det er verdt. Det er nok det som gjør at mange av dem heller vil arbeide i hjemmetjenesten enn i en avdeling på sykehjemmet.

Ingen i helse- og sosialvesenet kommer så nært på folk, i deres eget hjemmemiljø. Heller ingen samarbeider så tett med pårørende og lokalsamfunn, som hjemmetjenestens ansatte. Det er disse tjenestenes store styrke, også i møte med de utfordringene vi står overfor

i årene som kommer. Kanskje er det også noe av det som gjør det spennende og meningsfullt å ha sitt arbeid der.

Men de kan ikke være redde for bikkjer. Og de kan ikke være mørkredde. Og de må være forberedt på å møte situasjoner som både kan være ubehagelige og så utfordrende at de må trekke seg ut og tilkalle hjelp.

Det er disse modige og selvstendige fagfolka som er førstelinjen i helse- og omsorgstjenesten i Norge. Det er de som har fortjent en helt annen oppmerksomhet enn de er blitt til del gjennom vinterens medieoppslag og eldreomsorgsdebatt.

Og det er titusenvis av dem. I 2022 utførte de kommunale helse- og omsorgstjenestene over 150 000 årsverk, de fleste av dem i hjemmetjenesten. Der er det ikke bare hjemmesykepleiere og hjemmehjelpere. Det er også «hjemmesosionomer, hjemmevervaktmestere, hjemmeergoterapeuter, hjemmevernepleiere, hjemmehelsefagarbeidere, hjemmespesialpedagoger, hjemmefysioterapeuter» og andre faggrupper som dekker

et mangfold av tjenester til folk som trenger det. I tillegg til de tusen hjem, dekker de også opp tjenestetilbudet til de mange som har sitt hjem i alle omsorgsboligene som er bygd de siste 25 år.

Det er mange som mottar bistand, rehabilitering og behandling av de kommunale helse- og omsorgstjenestene. Knapt 40 000 får tjenestetilbudet tilrettelagt på sykehjem, mens over 215 000 får det av hjemmetjenestene. Av dem var nesten halvparten under 67 år, mens om lag en tredjedel av brukerne var 80 år og eldre.

De siste 30 år har kommunene fått ansvar for tjenestetilbudet til mange nye brukergrupper. Nesten hele veksten i disse tjenestene er knyttet til veksten i yngre brukere. Tidligere fikk en del av dem institusjonsopphold eller hjelp fra spesialisthelsetjenesten, mens andre ikke hadde et forsvarlig tjenestetilbud i det hele tatt. Det så vi i arbeidet med reformen for mennesker med utviklingshemming og vi har sett det i psykiatrien og rusomsorgen.

Denne utviklingen har

imidtild ikke gjort det mindre krevende for dem som har sitt arbeid i hjemmetjenestene. Vi er derfor mange som mener at tidspunktet for lengst er kommet for å sette opp stoppskiltet og slutte å overføre ytterligere oppgaver fra spesialisthelsetjenestene til kommunene. Tiden er inne for å avslutte denne delen av Samhandlingsreformen. De demografiske endringene vil gi kommunene mer enn nok oppgaver knyttet til den sterke veksten i tallet på eldre i årene som kommer.

Hierarkiet i helsetjenesten er slik at det spesialisttjenestene ikke tar ansvar for, det må kommunene ta seg av. Og det kommunene ikke tar ansvar for, det blir det ofte de pårørende som blir sittende med. Hvis det er pårørende.

I spillet mellom alle disse aktørene, vil hjemmetjenestene ha en nøkkelrolle i framtidens helse-, sosial- og omsorgstjeneste, om vi gir dem tilstrekkelige faglige og økonomiske ressurser, og ikke setter dem sjakk matt mellom brukere, pårørende og helse- og sosialforvaltning. ☘



### RISDAL TOURING

#### TUR TIL MAYRHOFEN

Avreise: 25. august 2023

Pris fra kr 14.800,- per person

#### RHIN OG MOSEL

Avreise: 29. september 2023

Pris fra kr 13.440,- per person

#### DET NORSKE AMERIKA

Avreise: 26. september 2023

Pris fra kr 39.990,- per person

#### ELVECRUISE PÅ RHIN

Avreise: 29. november 2023

Pris fra kr 14.770,- per person

#### SE ALLE VÅRE BUSS OG FLY

TURER PÅ: [www.touring.no](http://www.touring.no)

eller ring tlf. 37 93 15 15 for

mer info



Vi kjøper gull og sølv, mynter, sedler, smykker, bestikk, postkort og frimerker.

#### Betaler dagens høyeste gullpris!

Vår maskin analyserer ditt gull, slik at du er sikker på å få den rette prisen.

Åpningstider:

Tirsdag - Fredag 10.00-17.00

Lørdag 10.00-15.00

Fjordgata 46 - 7010 Trondheim  
Telefon: 405 04 500

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

## Pensjonist med arbeidslyst?

Har du gått av med pensjon men kjenner at du fortsatt har lyst til å jobbe litt? Da har vi et tilbud til deg!

Vi ønsker kontakt med nyslåtte pensjonister som kan tenke seg å jobbe med medlems-henvendelser i Pensjonistforbundet, i samarbeid med våre ansatte på medlemservice.

#### Om deg:

- Utadvendt, serviceinnstilt og glad i å snakke med mennesker på telefon
- Lysten på å jobbe to-tre dager i uka kl. 9-14 annenhver uke
- Kanskje har du erfaring med tilsvarende arbeidsoppgaver?
- Grunnleggende datakunnskaper

#### Vi tilbyr:

- Moderne lokaler i Torggata i Oslo
- Pensjonistlønn, for tiden kr. 233/ time
- Hyggelige kolleger i et godt arbeidsmiljø
- Nødvendig opplæring
- Fri påske, jul og sommer
- Fleksibel arbeidstid ved behov

Høres dette interessant ut? Send en epost til leder for medlemservice, Mette Henriksen, [mette.henriksen@pensjonistforbundet.no](mailto:mette.henriksen@pensjonistforbundet.no) innen 30.6.



Pensjonistforbundet





# De gode hjelperne

Ullensaker Røde Kors har i årevis sørget for at reisende til Solgården på den spanske solkysten får en trygg og god start på utenlandsoppholdet sitt.

TEKST: TROND H. NEDREBØ FOTO: MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN

**L**enge før ordet frivillighetsår var påtenkt, hadde et tjuetalls mannskaper fra Røde Kors i flyplasskommunen Ullensaker møtt reisende med varme, vennlighet, oppmuntrende ord, smil, forståelse og klapp på skuldrene. I møte med de frivillige forsvant reisefebren og sommerfuglene i magen. De blir forvisset om at kofferten som nettopp for avgårde på transportbåndet, vil

de finne igjen på rommet de er tildelt på Solgården, Hacienda del sol.

**Trygt og behagelig.** Et imponerende logistikk-system ligger til grunn når langt innpå 200 reisende skal avgårde på ferie på den spanske solkysten, nærmere bestemt Solgården. I over femti år har stedet bygget opp kompetanse og erfaring med å ta imot gjester til lange eller korte opphold.

Røde Kors i Ullensaker står flere gan-

ger i året i denne stormen, både ved avreise, men også ved hjemkomst. For ved hjemreisen fra Solgården er det samme prosedyre: koffertene hentes på gjestenes rom, lempes over i biler, fraktes til flyplassen og sjekkes inn på flyet og hentes ut på Gardermoen.

**Gode rutiner.** – Du veit, vi har gjort dette endel ganger nå, og har fått gode rutiner. Når de reisende kommer inn i avgangshallen, iakttar vi dem og leser

**DAGLIG LEDER** ved Solgården, Karin Pedersen Haugen, veileder en av de reisende til Solgården med billettene.



**EKTEPARET** Solveig og Håkon Søråsen fra Grinder i Grue kommune får hjelp av Annie Strand og Kjell Vigdal fra Ullensaker Røde Kors med å få sendt bagasjen videre på transportbåndet.



**FÅR HJELP:** Birgit (Bibbi) Merkesvik fra Tønsberg assisteres av Irene Guvaag fra Solgården.

fort om det er noen som trenger en håndrekning. Så passer vi hele tiden på å se den enkelte reisende og gi individuell hjelp, forteller to av veteranene i frivilligkorpset i Ullensaker Røde Kors, Odd Hagen og Kjell Vigdal. De har til sammen flere tiår med frivillig innsats bak seg i møte med reisende som har Solgården som reisemål.

Odd kan fortelle at han var med da turene til solkysten gikk ut fra Fornebu. Høsten 2023 er det 25 år siden de første flyene tok av fra Gardermoen.

**Omstiller seg.** Det er tirsdag 1. november 2022. Klokka har så vidt passert 07:00. Nærmere 15 frivillige fra Ullensaker Røde Kors er allerede på plass sammen med vertskapet fra Solgården. Det er forholdsvis rolig i den store avgangshallen. De første passasjerene som skal være med SAS-flyet til Alicante, nærmer seg skranke 10.

Småpratene går lett, og Odd Hagen



**LIKE FØR:** Åshild Kvåle fra Drøbak blir assistert av Amund Traa (til venstre) og Carl Otto Saugen, leder for de frivillige i Gardemogruppa fra Ullensaker Røde Kors, like før ombordstigning før avreise til Solgården.

og Kjell Vigdal har allerede orientert seg om at 177 passasjerer skal være med flighten, og at det denne gangen er totalt 46 rullestolbrukere fra store deler av landet blant de reisende. Det vil kreve litt ekstra innsats og koordinering.

**Helsepersonell er med.** Da ansvarlig for de frivillige i Gardermogruppa, Carl Otto Saugen, skrider inn, registrerer han raskt at veteranene Odd, Kjell og Ole Halvorsen og resten av de frivillige har alt under kontroll.

Det kommer flere reisende sigende, og i tiden mellom åtte og halv ti og er det skikkelig trøkk for de tre som sitter bak skranken og sørger for å sjekke inn de reisende og merke bagasje.

Med på turen, under hele oppholdet og på turen hjem følger det med reiseleder, lege og sykepleiere. Det er en ekstra trygghet om noe skulle skje. Dette mannskapet er også tilstede under hele oppholdet på Solgården. ☺

# Norge rundt



## Utfordret fjellet i Valdres

Et høstfarget landskap mellom Hallingdal og Valdres ønsket 27 godt voksne deltakere og en håndfull ivrige Røde Kors-hjelpere fra Ringsaker velkommen.

TEKST OG FOTO: METTE HARSTAD

**G**jennom et fire dagers rikholdig program fikk pensjonistene oppleve alt fra kunstmaling til trim, quiz og turer i vakker natur. Ringsaker Røde Kors hadde også en morsom pakkelek på agendaen, og bidro med hjelp og støtte til deltakerne.

– Vi tar imot rundt hundre pensjonister på lignende turer i året, i tillegg til andre turister og kurs- og konferansedeltakere, sier operativ leder Marianne Haugen ved Røde Kors-senteret Merket i

Valdres, med historie tilbake til 1850-tallet. Her er det 150 senger og en fast stab på sju, med utvidelser i toppsesongene når det trengs. Merket ligger like ved fiskevannet Tisleia og Pardisfjorden, omtrent midt i Valdres, 750 meter over havet. Her er det turmuligheter også for brukere av rullator og rullestol, og målet er å gi alle besøkende gode opplevelser og følelse av mestring.

– Dette har vært en stor opplevelse for meg etter at jeg har levd nokså isolert

**Mange av pensjonistene kviet seg noe for å ta skrittet ut i kunstens verden, men det tok ikke lang tid før pensjonistene var i sving med akvarellmalingen.**

i nærmere åtte år, sier en av de spreke seniorenene. Mange av pensjonistene kviet seg noe for å ta skrittet ut i kunstens verden, men det tok ikke lang tid før pensjonistene var

i sving med akvarellmalingen. En mann hadde drevet med rosemaling tidligere, og imponerte stort med penselen. En av slagerne på slike Røde Kors-turer for pensjonister er pakkeleken. Enten har hver deltaker med seg en pakke, eller så stiller arrangøren med innpakke gaver. Ved hjelp av terningkast var det mulig å sikre seg en presang. Men da alt var fordelt, risikerte man å miste gevinsten. Heldigvis fikk alle oppleve fjellet i høstlig skrud under oppholdet.

## SPREKE PENSJONISTER

Våler Pensjonistforening har blant sine aktiviteter en gågruppe, som møtes hver torsdag. Antallet varierer litt med føre og værforhold. Stier og veier rundt omkring i kommunen, og av og til i nabokommunen, brukes på disse populære turene. Alle har noe å spise og drikke med i sekken for rast underveis. Noen steder er det mulig å tenne bål. Turene er sosiale, og i tillegg blir alle i bedre form. De fleste glade vandrere er medlemmer av Vålerforeningen, men alle som ønsker å gå tur i et fellesskap, er velkomne.



TEKST OG FOTO: ODDNY ANDREASSEN



FOTO: TOR ANDERSEN

## Elever hjalp pensjonister

36 fornøyde pensjonister i Fredrikstad har fått innføring i hva smarttelefonen og nettbrettet kan brukes til. Deltakerne var fordelt på tre dager med to timers undervisning hver dag. Elever fra Borge ungdomsskole fortalte pensjonistene hvordan ting fungerer. De fleste var interessert i hvordan de kunne skrive og sende SMS-er, ta bilder og bruke Facebook. Tor Andersen var kursleder sammen med Kjell Ingvaldsen, begge fra Pensjonistforbundet Fredrikstad, som samarbeidet med +Huset og Borge ungdomsskole om opplæringen. På bildet får Åshild Berge forklart hva nettbrettet kan brukes til av Edvard Hansen.

## Nettbrett-kurs for seniorer

Alta kommune hadde i november og desember nybegynnerkurs for kommunens seniorer. Kurset var et samarbeid mellom kommunene Alta og Kautokeino og pensjonistforeningene i de to kommunene, og rettet seg spesielt mot eldre som ikke hadde kommet i gang med å bruke nettbrett, smarttelefon eller datamaskin. John Dalseng, Geir Schulstad og Liv Byrkjeflot (bildet) var instruktører.





Nasjonalforeningen for folkehelsen

**Urolig hjerte?**  
Snakk med våre fagfolk om hjerte- og karsykdommer

**23 12 00 50**  
HJERTELINJEN

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



Nasjonalforeningen for folkehelsen

**Demens i familien?**  
Snakk med våre fagfolk om demenssykdom

**23 12 00 40**  
DEMENSLINJEN

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

## Høstdans 4.-7/9-2023

Høstfarger kombinert med dans og trening

Hver kveld blir det variert dansemusikk i festsalen og gammeldansmusikk m/fam Nibstad

### Valgfrie programposter/aktiviteter

- Seniordans
- Linedans
- Swing, Salsa, Tango
- Trening til musikk/«morgengymnastikk»
- Introduksjonskurs i seniordans
- Turer i fjellet
- Fri bruk av bassenget
- Foredrag av v/ John Elvestad:  
«Sterk hjerne og sprek kropp»



Ragnar Spiten



Elbjørg J. Dieserud



John Elvestad

### Priser

Enkeltrom - kr 1595,- pr pers pr døgn  
Dobbeltrom - kr 1250,- pr pers pr døgn  
inkl. hjelpensjon, danseundervisning og aktiviteter.  
Direkte buss fra Oslo via Hønefoss kr 450,- pr pers pr vei.  
Gol Jernbanestasjon kr 150,- pr pers pr vei.  
All transport må bestilles på forhånd.

Husk også førjudalsdans på  
Storefjell 11-14/12-2023

**STOREFJELL**  
1001  
\*\*\*\*\* RESORT HOTEL \*\*\*\*\*

Tel: +47 3207 8000 | booking@storefjell.no | www.storefjell.no | Einarsetvegen 401, 3550 Gol

## Ønsker du å annonsere her?

Ta kontakt med Vivian Karlsen

e-post: [vivian@salgsfabrikken.no](mailto:vivian@salgsfabrikken.no)

tlf: 919 03 397

# Norge rundt

## Høytidelig Lund-markering

Lund Pensjonistforening ble stiftet 21. februar 1973, og 50-årsjubileet ble feiret på stiftelsesdatoen med storstilt markering i Moi Hotell. Foreningen har 141 medlemmer. Forbundsleder i Pensjonistforbundet, Jan Davidsen, besøkte jubilarer og holdt en fengende og engasjerende tale. Som takk for besøket fikk Davidsen overrakt ei bjelle, produsert på den lokale Moen Bjellefabrikk på Moi, av leder i Lund Pensjonistforening, Kjell Erfjord, som også var kveldens toastmaster. Ordføreren i Lund, Magnhild Eia, berømmet foreningen for alt det flotte arbeidet som blir gjort for lokalsamfun-



net. Fylkesleder i Rogaland, Hallfrid Kristoffersen, gratulerte med godord, gave og blomster på vegne av fylket. Det samme gjorde nestleder i Flekkefjord

Pensjonistforbundet, Aslaug Pedersen. På slutten av feiringa overrasket styret i Lund Pensjonistforening mangeårig leder Kjell Erfjord. Han var helt uvitende om at han

skulle få noen godord og takk for alt arbeidet han legger ned. Et feststemt styre hadde for anledningen kledd seg i bunader og overrakte Kjell Erfjord takk og blomster.



## HOLDER SAMMEN

– Vi er en gutteklasse som har holdt sammen siden vi gikk ut av Hovin skole i Oslo i 1958. Noen av oss gikk i samme klasse siden 1951, da vi begynte på Kampen skole. Av de 30 elevene som gikk ut fra Hovin, er 17 i live. Det har vært klassefester omtrent hvert femte år siden 10-årsjubileet, forteller Arild Eugen Johansen, som i alle år har vært turlleder og fotograf med 24 bildebøker fra turer på samvittigheten. Gjengen har besøkt 50 byer og gjennomført 29 turer rundt i hele Europa, den siste til Kypros i oktober 2022. Bildet er tatt med selvutløser, og er fra en samling i lokalet «Politiker'n» i Oslo i mai 2022.

# Norge rundt

## NO ER TYSNES I GANG

På skipingsmøtet av Pensjonistforbundet Tysnes i Hordaland vart Johan Sætre vald som fyrste leiar av foreininga.

**G**ratulerer med dagen, dette har eg drøymt om i mange år, sa Vigdis Ravnøy, leiar i Pensjonistforbundet Hordaland da hun helste frå styret i fylkesforeininga. Meir enn 60 personar hadde møtt fram til den historiske dagen i Kompasset Bar og Spiseri i Uggdal med skiping av pensjonistforeininga, i nærvær av mellom anna forbundsleiar Jan Davidsen. Han ga møte-lyden ei god innføring i utfordringane innanfor eldrepolitikken. Davidsen la spesiell vekt på at eldre i dag vil kunne ha 10, 20, 30 og kanskje opp mot 40 år som pensjonistar. I alle desse åra må dei sikrast ein pensjon som gjer at dei kan leve gode liv med økonomisk sikkerheit.

**Forbundsleiaren trakk** også fram reformer som «Leve heile livet» og «Bo trygt heime», og meinte dei må fyllast med konkret innhald, slik at dei kan gje oss det aldersvennlige samfunnet politikarane lovar.

Skipingsmøtet vart leia av Lise Kvinnsland, som losa møtelyden trygt igjennom



TEKST OG FOTO: TROND H. NEDREBØ



Her er det historiske styret i Pensjonistforbundet Tysnes samla like etter skipingsmøtet. Frå venstre Marit Aakre, Lorentz Lunde, Johan Sætre, Ingeborg Tysnes, Morten Helland og Lise Kvinnsland. Helge Hauge var på reise då skipinga fann stad.

Kompasset Bar og Spiseri i Uggdal var fylt til randen då Pensjonistforbundet Tysnes vart skipa 6. februar i år.

dei formelle postane, før hos sjølv blei vald til den fyrste nestleiar i foreininga. Styret fekk denne samansettinga: leiar Johan Sætre, nestleiar Lise Kvinnsland, kassere Lorentz Lunde, sekretær Helge Hauge og styremedlem Marit Aakre. Morten Helland og Ingeborg Tysnes er varamedlemmer til styret. Bjørn Inge Sætre er revisor.

**Pensjonistforbundet Hordaland** har god driv i sitt organisasjonsarbeid. Fylkesorganisasjonen har arbeid målretta. Med kraft og god evne til gjennomføring har det i dei siste åra kome på plass minst eitt lokallag i kvar kommune i heile fylket.

Fylkesleiar Vigdis Ravnøy og hennar styre er særdeles aktive, og gjennomførte for nokre

månader sidan ikkje mindre enn sju regionale samlingar med opplæring og drilling på organisasjonssaker for 140 deltakarar. Det er heldt styrekurs for foreiningar i Bergen, og kurs i valkomitearbeid i heile fylket.

Ved sidan av dette driv fylkeslaget god medlemspleie gjennom medlemsreiser, mellom anna til Viborg, Århus og Berlin.



## Vekst i Lundamo og Ler

**Lundamo og Ler Pensjonistforening** har vært aktiv på rekrutteringsfronten, og har økt medlemsmassen fra 65 til 85 på tre år. Det er planer om et vervetreff i mai. Pensjonistforeningen har møteplass på Bruatunet ved Lundamo legesenter, hvor det serveres kaffe og vafler hver onsdag. Medlemsmøtene er siste torsdag i måneden og byr på faglige innslag, sang og musikk, samt bevertning og åresalg. I tillegg arrangerer de julebord, busstur og et utearrangement på sommeren. Bildet viser styret, fra venstre Ola Lilleøkdal, Tor Arne Granmo, Kari Skjerdingsstad, Brit Inger Granmo Aune og Ludvik Rambraut.



## VEKST I TRONDHEIM

**Trondheim Pensjonistforening** vokser stadig, og teller nå 1250 medlemmer, en vekst på 300 de tre siste tre årene. Det byr på utfordringer, blant annet å finne store nok lokaler til møter. Medlemsmøtene arrangeres i Hornemannsgården eller Sommerveita én gang i måneden. Da er det allsang, levende musikk, informasjon og foredrag. Når temaer fenger, er oppmøtet spesielt stort, som sist da temaet var hørsel. Med det høye medlemstallet fortjener styret ekstra oppmerksomhet for innsatsen det legger ned, fra venstre Berit Kappelrud, Anne Elfrid Nordskog, Sissel Aarseth, Terje Wold, Anne Grønli og Hans Hagset. Ikke til stede: Helge Meyer og Elin Brødreskift.



FOTO: ØVE LANDRO, ÅSANE TIDENDE

## 30 år i Åsane

– Det er viktig å komme seg ut og treffe folk, sier leder for **Pensjonistforeningen Bergen Nord**, Harald Mjelde. Foreningen markerte nylig sitt 30-årsjubileum. Pensjonistforeningen Bergen Nord har møter den første torsdagen i måneden, i multi- og kultursalen i Åsane kulturhus. Ekteparet Wenche og Torleif Larsen tok høsten 1991 initiativ til å starte en pensjonistforening i Åsane. Torleif Larsen ble 16. januar 1992, med 35 medlemmer til stede, valgt til foreningens første leder. I dag er medlemstallet cirka 500. På bildet av styret ses fra venstre leder Harald Mjelde, Gretha Hansen, Else Marie Grepssly, Astrid Jacobsen, Gerd Berntsen, Elsa Gjerstad og Johannes Hansen.

# Norge rundt



## Safarikveld i Lyngdal

En kveld hver måned samles medlemmer i **Lyngdal Pensjonistforening** til hyggekveld i det nye Helsehuset. Beboerne i helsehuset får da ta del i det som arrangeres. På januar-møtet fortalte Inge Fossellie om og viste bilder fra safari i Sør-Afrika. Nærmere 100 personer var til stede, et antall som er ganske vanlig på hyggekveldene. Foreningen ledes av Roy Erik Jåbæk, og har 179 medlemmer.



## GOD DRIFT I STORSTEINNES

Lokallaget på **Storsteinnes** i Balsfjord kommune fikk i 2022 i gang aktivitetene igjen etter den lange koronapandemien, noe det gode oppmøtet på årsmøtet understreket. Den største begivenheten for lokallaget var nok å kunne ta i bruk nye lokaler i flerbrukshuset «Fuglelia», hvor årsmøtet ble holdt. Pensjonistforeningene i Balsfjord har etablert samarbeidsutvalg, som ledes av Ivar Borge. Storsteinnesleder Charles Eriksen leder også eldrerådet i kommunen. Bildet er fra det godt besøkte årsmøtet i Storsteinnes og Omegn Pensjonistforening.



## Overraskelse i Bodø

Under **Bodø Pensjonistforenings** medlemsmøte i desember, dukket Trond Stubberud fra Gjensidigestiftelsen opp med en sjekk på 83 500 kroner. Pengene skal brukes på et prosjekt som pensjonistforeningen og Tusenhjemmet Kultur- og Kunnskapsenter samarbeider om. Prosjektet er kalt «Spaser og Musikk», og skal gjennomføres i løpet av 2023. På bildet fra venstre Trond Stubberud, Gjensidigestiftelsen, kasserer Solveig Tingstad og leder Odd Johansen.



## Vervet medlemmer

**Tromsdalen og Tomasjord Pensjonistforening** hadde vervekampanje 3. februar i Amfi Pyramiden i Tromsdalen. Det ble 18 nye medlemmer. Det var veldig hyggelig, og kø for å melde seg inn. På bildet ses kasserer Torstein Henriksen, leder Lilly Halvorsen og styremedlem Kåre Olsen.

## La ditt farvel bli nettopp det. Ditt farvel.

**Mitt farvel** er en digital tjeneste som lar deg veilede dem som står igjen etter at du har gått bort. Del dine ønsker for avskjedsseremonien slik at den får din signatur – og du blir husket for den du var. Har du noe som betyr mye for deg? Musikk, blomster eller noe annet du setter ekstra pris på? Noe som uttrykker din personlighet? Noter det i **Mitt farvel**.

I **Mitt farvel** kan du også dele praktisk informasjon om avtaler, kontrakter og passord – i tillegg til familieoppskriften eller en siste hilsen. Til nytte og glede for dem som skal leve videre.

Les mer på [fonus.no/mitt-farvel](https://fonus.no/mitt-farvel)



**FONUS**  
BEGRAVELSESBYRÅ

**Tilbud til deg over 62 år**  
2 personer i oppgradert værelse, 3 retters middag i Værtshuset og frokost kun kr. 1272,- pp

**SUNDVOLDEN**

[www.sundvolden.no](http://www.sundvolden.no) | 3216 2100 | [info@sundvolden.no](mailto:info@sundvolden.no)

**OPPLEV 3 UKERS FANTASTISK RUNDREISE I THAILAND!**

- Opplev Bangkok's pulserende liv
- Møt elefanter og dra på elverafting
- Dødens jernbane og broen over Kwai
- Gylne Triangel, flytende marked
- Det Hvite og det Blå tempel
- Strandliv i Hua Hin
- Og mye mer!

**KAMPANJE:**  
Sikre plass nå til drømmeferien høst 2023 – vinter 2024 fra Nok 29 900,-/pers (Gjelder når 2 bor sammen i dbl.rom, og på utvalgte avganger fra Gardermoen). 22 dagers tur full av opplevelser kombinert med en uke på stranden inkluderer alle fly, transport, utflukter med guide, gode hoteller, 12 lunsj/3 middager. Tillegg enkeltrom fra Nok 4900,-.

Norsk reiseleder f.o.m januar til 20. mars 2024. Vi har også kortere turer, og er fleksible for å tilpasse oss deres reisepåner.

**THAIPLUS**  
YOUR TRAVEL PROFESSIONAL

Les mer på [www.thaiplus.no](http://www.thaiplus.no) eller kontakt oss på telefon 917 80 080, eller mail: [post@thaiplus.no](mailto:post@thaiplus.no)



# Norge rundt

## Ga seg etter over 50 år

Bendiks Harald Arnesen har vært aktiv politiker i over 50 år, men trekker seg for å slippe yngre krefter til.

TEKST OG FOTO: BENGT SIMONSEN

– Nå får ungdommen overta, sier Bendiks, og skryter av de mange flinke folkene han har hatt rundt seg lokalt, regionalt og sentralt i alle årene som politiker. Han kan vise til 53 års medlemskap i Arbeiderpartiet, og satt på Stortinget i fire perioder i tidsrommet 1997–2013, og var vararepresentant i perioden 1989–1997. Han satt i Kvæfjord kommunestyre fra

1972, hadde to år som varaordfører før han ble ordfører i perioden 1986–1996.

– Du får gjort noe på Stortinget også, men det er mye flytting av papir mellom komiteer og utvalg, og ting tar veldig lang tid, mye lengre tid enn i lokalpolitikken, slår Arnesen fast.

Torbjørn Larsen, nåværende ordfører i Kvæfjord, har bare godord å si om sin venn og

kollega, og understreker at Arnesen har fått gjort og har betydd mye for kommunen. Han berømmer Arnesen for hans enorme nettverk og rolle som mentor for lokale politikere, men også for at han har vært en døråpner i mange tunge saker.

– Bendiks gjør fortsatt en fantastisk jobb, selv om han sier at han er ferdig med politikken. Så lenge hodet

virker, så vil Bendiks tenke politikk, det er jeg helt sikker på, sier Torbjørn Larsen (til venstre på bildet) sammen med Bendiks Harald Arnesen foran ordførergalleriet i Kvæfjord kommune.



## HATTEFEST I ENEBAKK

Enebakk Pensjonistforening hadde 100 medlemmer i 2017, og var i ferd med å legges ned. Nå har foreningen 315 medlemmer! Kjell Ringnes snudde den negative trenden, og har i løpet av sin tid som leder skapt en svært aktiv forening med mange aktiviteter for sine medlemmer. Turer i inn- og utland, jevnlig medlemsmøter og nå, for første gang - en hattefest! På bildet Hildur Gjerde (til venstre) og Liv Ringnes.



## Årsmøte i Time

Leder Leif Nesse kunne ønske 70 frammøtte velkommen til **Time Pensjonistlags** årsmøte. I starten av møtet tente leder og nestleder lys og minnet avdøde medlemmer. På bildet ses det nye styret, fra venstre Eli Kvasheim, Anvor Oftedal (revisor), Marit Andersen, Helen Kr. Lund Haugland, Rolf Engedal, Solbjørg Kvernstrøm, Synnøve Ulriksen, Miguel Stangeland (leder) og Jens Malvin Nesse (sekretær). Erik Eidsvik var ikke til stede.



## Hølen og Såner

**Vi over 60 Hølen og Såner** holdt årsmøte 1. februar 2023, og valgte nytt styre, bestående av sekretær Lillian Indregård, kasserer Anne R. Slind, styremedlem Lise S. Holid, leder Johannes Kalstad og nestleder Mai-Britt Bro (bildet). Kjell Skas ble utnevnt til æresmedlem for den gode jobben han har gjort som engasjert leder og nestleder i 25 år, og fikk tildelt Pensjonistforbundets Hedersmerke og Hedersbevis av nyvalgt leder, Johannes Karlstad (bildet), som takket for den store innsatsen Kjell Skas har gjort for foreningen og medlemmene.



## STOR AKTIVITET I HARSTAD

**Harstad Pensjonistforening** dro i slutten av mars i gang digital opplæring for mer enn 20 medlemmer, i nært samarbeid med Harstad kommune. Flere organisasjoner ble invitert. På programmet ellers i Harstadforeningen står en vårtur. På bildet ses det nyvalgte styret i foreningen, fra venstre Gerd Nordhus, Kai Hokland, Jostein Rasmussen, Lillian Karlsen, leder Roald Skoglund, Sollaug Leirvik og Osvald Ludviksen.



Opplev en uforglemmelig reise på  
**TELEMARKSKANALEN**



**KANALCRUISE OG OVERNATTING.** Fra Ulefoss. Bo på vakre og historiske Straand Hotel, inkl. deilig middag og frokost. **Fra 3192,- pr. pers.**

**HALVDAGSTUR** Fra Ulefoss til Lunde. Imponerende sluser og frodig landskap. Med buss en vei. **Fra 810,- pr. pers.**

✓ Bestill din tur i dag!  
telemarkskanalen.no / tlf. 409 20 000



**Hunderfossen**  
HOTEL & RESORT

**Uforglemmelige minner med barnebarna**



Bo i eventyret! Gangavstand til Eventyrparken og Barnas Gård

Kort vei til Norsk Vegmuseum og Kjøretøymuseum



nett hunderfossenhotell.no / e-post hotell@hunderfossen.no

## ADVOKATFIRMAET NICOLAISEN

Arv-skifte-testament-samboeravtaler-bolig-fast eiendom m.m. Pensjonister får inntil 30 min. gratis førstegangskonsultasjon og 20 % på våre timepriser. Våre kontorer: Skedsmo - Jessheim - Bekkestua - Oslo - Råholt  
Tlf 64 83 00 00 - [www.advonico.no](http://www.advonico.no)



59.900,-

Stort utvalg elektriske scootere.

Sertifikatfrie, enkle å betjene, høy kvalitet, konkurransedyktige priser og god service. Leverer til hele landet.

Ta kontakt for å få tilsend brosjyrer og priser.

## Handi Aid

Skytterheia 13, 4790 Lillesand

Mob: 90990920 Mail: [perjan@handiaid.no](mailto:perjan@handiaid.no)

### ØNSKER DU Å ANNONSERE HER?

Ta kontakt med Vivian Karlsen  
e-post: [vivian@salgsfabrikken.no](mailto:vivian@salgsfabrikken.no)  
tlf: 919 03 397

# Norge rundt



1



2

## Skien markerte 75 år

Skien Pensjonistlag markerte sitt 75-årsjubileum med en tilstelning i oktober. Leder Eva Lise Rosenvold ønsket velkommen til en fullsatt sal i Villa Fløyen i Skien. Inger Marie Stokker fra sentralstyret i Pensjonistforbundet, Skiens ordfører Hedda Foss Five og fylkesleder Lise Wiik var blant gjestene. Tre av foreningens veteraner, Kate Aune,

Tollef Moen og Agnes Hansen, ble takket for langt og trofast medlemskap i Skien Pensjonistlag. Toastmaster Leif Harald Hansen ledet festmiddagen der gaver, blomster og vakre taler ble foreningen til del. Pensjonistlagets leder hadde skrevet jubileumsberetningen «Skien Pensjonistlag 75 år 1947-2022». Denne ble delt ut ved kaffebordet senere på kvelden.

1. Skien Pensjonistlags leder, Eva Lise Rosenvold (til venstre), kunne ønske Skien-ordfører Hedda Foss Five, leder i Pensjonistforbundet Telemark, Lise Wiik og sentralstyremedlem i Pensjonistforbundet, Inger-Marie Stokker, velkommen til jubileumsfesten.

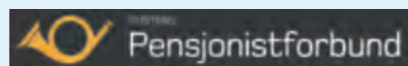
2. Tre av Skien Pensjonistlags veteraner, Kate Aune, Tollef Moen og Agnes Hansen ble takket for langt og trofast medlemskap. Her sammen med lagsleder Eva Lise Rosenvold.



## HEDER OG NY LEDER

Ole-Anton Teigen er valgt som ny leder i **Lyngen Pensjonistforening**. 30 personer trosset vær og vind og deltok på møtet i Bygdetun i Lenangsøra. Lillemor Eliassen (bilde) ble overrakt blomst og gode, varme ord fra avgått lagsleder, Jo Kviteberg, for lang og tro tjeneste i pensjonistforeningen. Alle vedtak på årsmøtet var enstemmig, også for de tre resolusjonene årsmøtet behandlet. Foreningens eminente kasserer, Solbjørg Johansen (bildet), var særdeles aktiv for å få solgt årer, og mange gikk glad og fornøyd ut i februar kvelden med en eller flere gevinster i veska.

## Nytt fra Postens Pensjonistforbund



### POSTMUSÉET PÅ FESTO

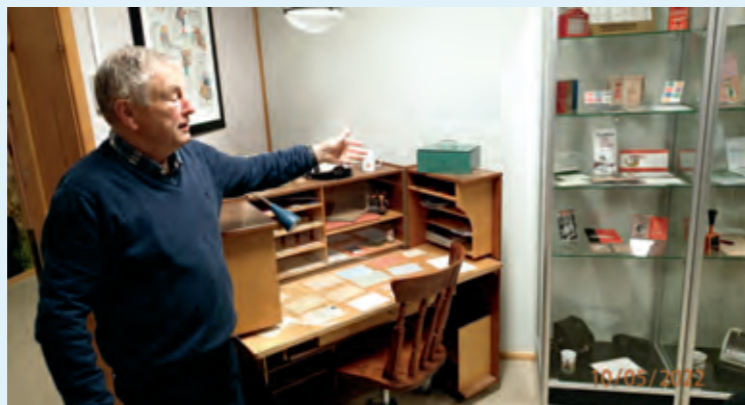
25. september 2021 var det offisiell åpning av Post-muséet på Festo. Tilstede var blant andre lederen for Postpensjonistene i Hordaland, Eli Ludvigsen. Det var en høytidelig og fin seremoni.

FOTO: KJELL THORSHEIM



**P**å muséet kan man reise tilbake i tid, og se lokal og regional posthistorie. Ideen om et postmuseum i Bergen postområde kom fra postmannen Vegard Bakka (1940–2016). Vegard hadde gjennom en lang yrkeskarriere ulike roller i Postverket – blant annet som reisende postekspeditør på «fjordabåtane».

Vegard var en posthistorisk ildsjel, og han samlet inventar og utstyr fra nedlagte poststeder. Etter at han gikk bort i 2016, forvaltet hans kone, Aud Smeby Bakka, samlingen. Hun avgjorde i 2020 at «Lindås sogelag» skulle få overta resultatet av Vegards innsamlingsarbeid. Gaven utgjør grunnlaget for postmuséet på Festo. Også andre post- og lokalhistorisk interesserte har donert materiale til muséet.



Våren 2022 dro postpensjonistene fra Hordaland på tur til Festo, og de ble gledelig overrasket over det som møtte dem. Arthur Brekke og Jan B. Thorsheim tok imot dem og var flinke formidlere av diverse postal historie. De fikk komme inn på selve postkontoret der Arthur Brekke orienterte. De fikk også en orientering fra Jan

B. Thorsheim om gamle postruter og postgårder som var en del av postveien mellom Bergen og Trondhjem. Muséet hadde også en del staselige uniformer fra tidligere tider som det var fint å se igjen.

Mange benyttet seg av muligheten til å kjøpe et eget frimerke med stempel fra Festo.

☛ **POST VETERAN-ENE** Anne-Lise Veland og Kamilla Småback i hyggelig samtale på postkontoret fra 5146 Dalsgrend, anno 1970.

☛ Arthur Brekke orienterer.

Festo er et digitalt muséum, og du kan gå inn på nettet og hente frem brev og bilder fra muséet.

Les mer: [digitaltmuseum.no/owners/LSO](http://digitaltmuseum.no/owners/LSO)

## Har du valgt din hjertesak?

Følelsen du får ved å vite at din gave vil gi mennesker frihet til å velge hvordan de vil leve livene sine – lenge etter at du er borte ... den følelsen er en gave i seg selv. Finn din hjertesak – det vil gjøre deg godt.

Vil du vite mer om arv og testament, kan du kontakte Knut Kjær Berntsen i Blindeforbundet på telefon 416 61 036 eller e-post [knut.berntsen@blindeforbundet.no](mailto:knut.berntsen@blindeforbundet.no).

Norges Blindforbund  
Synshemmedes organisasjon

"Det er omvegen, forsinkelsen og sidesporene som beriker ens liv!"  
Nils Kjær



21-25. mai - Berlin	10.500,-
22-26. mai - Liverpool og Wales	9.800,-
15-18. juni - Stavanger Flor & Fjære	10.600,-
16-19. juni - Telemarkskanalen	8.400,-
17-21. aug - Tromsø	11.000,-
23-28. aug - Lofoten med buss	11.900,-
24-28. sep - Bilbao og San Sebastian	15.600,-

Utreise fra Trondheim, men ønsker du å reise fra andre deler av landet, ta kontakt. Prisen er inkludert reise, hotell, måltider, aktiviteter m.m. samt norsk reiseleder.



73 95 10 15 | [post@vegareiser.no](mailto:post@vegareiser.no) | [www.vegareiser.no](http://www.vegareiser.no)

Vega Reiser

Kvenildsskogen 10  
7093 Tiller - Trondheim

VI TILBYR VÅRE TJENESTER I NAMSOS MED OMEGN



## Vi skreddersyr private omsorgstjenester til eldre

EN VERDIG, TRYGG OG MENINGSFULL ALDERDOM

### Trenger du eller noen du kjenner hjelp?

Dette er et supplement til den offentlige helsetjenesten.

- Avlastning for pårørende
- Sosialt samvær
- Følgetjenester (frisør, lege, osv)
- Handletur
- Gåtur/kjøretur/kafébesøk
- Støttekontakt
- Gravstell

Ta kontakt  
for en  
uforpliktende  
prat!

Mettes  
Omsorg

WWW.SKRYTHALS.NO

Tlf 415 67 185 | [mettesomsorg.no](http://mettesomsorg.no)

## Nytt fra Statens vegvesens pensjonistforbund



# Den siste vegvokter

«Den siste vegvokter» og «Otto-statuetten» - en heder til vegvokteren som yrke - ble overlevert Norsk vegmuseum ved et møte 26. januar i år.

TEKST OG FOTO: HARALD STORFLOR

«Den siste vegvokter» er en figur skåret ut i tre av vegvokter og bygdekunstner Otto Lie fra Meldal. Otto var selv vegvokter i sin tid og jobbet ved Orkdal vegstasjon. Figuren er 42 centimeter høy og står på en plate som måler 15x22 centimeter. Den ble laget i 1973.

«Den siste vegvokter» har en bror, «Otto-statuetten», som er mye mindre. Den er støpt i gips av Steinar Garberg fra Skaun. Otto måler ti centimeter på strømpelsten. Otto ble støpt i mange eksemplarer og ble brukt som hederspris ved avgang etter 20 år for ansatte i Statens vegvesen i Sør-Trøndelag. Vi har ikke oversikt over hvor mange som har fått Otto-statuetten fra 1989 til 2005. Det ser ut som 2005 var siste året Otto-statuetten ble utdelt. Det kom retningslinjer fra direktoratet om like avskjeds-gaver som avløste Otto.

Prisen ble innstiftet i 1989 ved Vegvesenets 125-årsjubileum. Det ble vedtatt statutter for Otto-statuetten, og de ble forenklet i 2003 til



å lyde: «Otto-statuetten tildeles dem som går av med alderspensjon og som har hatt minst 20 års tilhørighet til statens vegvesen Sør-Trøndelag. Dette gjelder også de som måtte ha deler av sin 20 års praksis i det nye Produksjonsselskapet eller i Statens vegvesen Region midt etter 2003.»

**STATUETTENE:** «Den siste vegvokter» sammen med «Otto-statuetten» har fått en plass på Norsk vegmuseum til ære for vegvokteren, som var en institusjon i tidligere vedlikehold av det offentlige vegnettet. Figurene bør få en historisk beskrivelse av jobben som vegvokter som bakteppe.»



# KRISTINES UKJENTE ARVINGER

Da Kristine Syversen var barn, døde fire av søsknene hennes av tuberkulose. Hundre år senere kan hennes ukjente arvinger overleve verdens dødeligste infeksjonssykdom.



HEL SVART: Da Kristine sto til konfirmasjon 13. oktober 1935, hadde hun allerede mistet faren og fire av søsknene. Foto: Privat

Tuberkulose tok ikke bare de fire søsknene fra Kristine. Hun kom ikke inn på lærerskolen på grunn av familiehistorien og frykten for at Kristine kunne være bærer av sykdommen. Det fortalte venninnen Marianne Hagen i Kristines begravelse i Elverum kirke i juli 2020.

– Og så er det en historie hun alltid kom tilbake til. Etter en barndom i helsvart, hadde Kristine fått en rød genser. Og nå skulle hun få bli med venner på tur. Hun gledet seg intenst. Men så overhørte hun en samtale. De hun skulle på tur med, var redde for at hun kunne være smittsom. Det endte med at hun ikke ble med.

### Hjertesak

– Hvem vet, kanskje vår kamp mot tuberkulose er det som gjorde Leger Uten Grenser til Kristines hjertesak, spør Ane Nustad seg. Hun jobber i organisasjonen med ansvar for testamentariske gaver og arveoppgjør.



### Har du spørsmål om arv og testament?

Ta kontakt med testamentansvarlig Ane Nustad for en uforpliktende samtale eller for å få tilsendt gratis brosjyre.

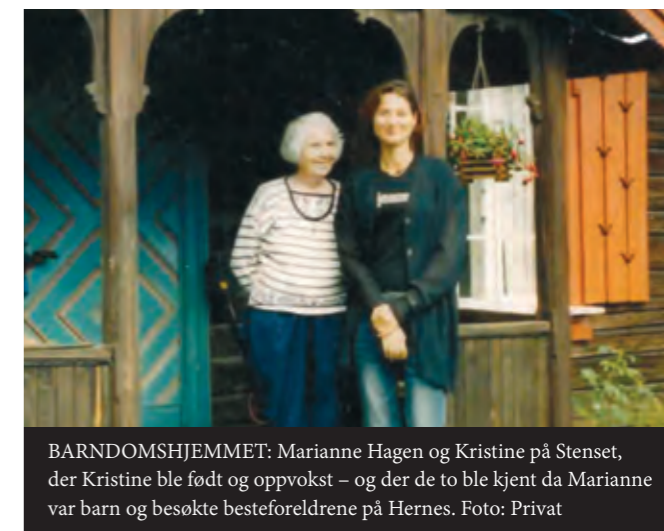
Tlf: 941 229 52 | e-post: [ane.nustad@legerutengrenser.no](mailto:ane.nustad@legerutengrenser.no)  
[legerutengrenser.no/kristines-arv](https://legerutengrenser.no/kristines-arv)



Så mange som hvert fjerde menneske kan være bærer av sovende tuberkulose, men kun 5–10 prosent av disse vil noensinne utvikle symptomer og være smittsomme, ifølge Verdens helseorganisasjon (WHO). Likevel blir 10 millioner mennesker hvert år syke, og 1,5 millioner dør.

I 2021 behandlet Leger Uten Grenser 15 400 pasienter for tuberkulose, mange av disse med en variant som er resistent mot antibiotika. Organisasjonen er også involvert i arbeidet med å utvikle bedre diagnostiske verktøy, effektive vaksiner og bedre behandlingsformer, spesielt mot multiresistent tuberkulose.

– Kristine etterlot seg en arv som ingen kan ane rekkevidden av; hun lever videre gjennom sine ukjente arvinger over hele verden, sier Ane.



BARNDOMSHJEMMET: Marianne Hagen og Kristine på Stenset, der Kristine ble født og oppvokst – og der de to ble kjent da Marianne var barn og besøkte besteforeldrene på Hernes. Foto: Privat



Medlemmer i Pensjonistforbundet får prisavslag på en rekke produkter og tjenester. Husk å vise medlemskap når du bestiller! Pensjonistforbundet har ikke økonomisk ansvar for annonsene.

**EL-SYKKEL - RISØR**  
PFs medlemmer oppnår **15-20 prosent** rabatt på kjøp av bestemte typer el-sykler, og Risør-forretningen sender gratis over hele landet!  
[sport1.no/butikker/sport-1-risor/](http://sport1.no/butikker/sport-1-risor/)



**ADVOKATFELLESKAP**  
Vi tilbyr en gratis samtale for medlemmer av Pensjonistforbundet på inntil 30 minutter og **redusert timepris** etter avtale med forbundet.

Felles kontakttelefon: 66 81 10 80  
E-post: [post@k-advokat.no](mailto:post@k-advokat.no)

**KOLBOTN ADVOKAT FELLESKAP**

**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.

**Bavaria**

**LEXUS**  
Pensjonistforbundet medlemmer får tilgang til nasjonale kampanjer på Lexus-modellene: **UX300e**, **UX250h**, **NX 450+ Plug-in**, **RX 450h+ Plug-in**, **RZ 450e** og **ES 300h**



**DFDS**  
DFDS tilbyr Pensjonistforbundets medlemmer **10 % fast helårsrabatt** på MiniCruise til København, på transportreiser på ruten Oslo-København og ruten Oslo-Frederikshavn. Hvert år tilbyr DFDS minimum to spesialkampanjer ut over de faste helårsrabattene.

**DAG AASBØ TRAVEL**  
Telefon: 37 15 70 31  
hjemmeside: [www.dagaasbo.no/pf](http://www.dagaasbo.no/pf)  
**Ta kontakt for tilbud!**



**CRUISEREISER**  
Pensjonistforbundets medlemmer får **5% rabatt** på Norges største utvalg av cruise over hele verden.

Sjekk [mycruise.no](http://mycruise.no), ring 23 96 09 24 eller send mail til [info@mycruise.no](mailto:info@mycruise.no). Rabatten gjelder kun cruiseprisen, eks. skatter og avgifter.



**FLY DIREKTE**  
Apollo, fra 14 flyplasser i Norge. **500 kroner i rabatt per person** på våre sol- og badeferier, samt temareiser på våre charterfly.

Ring 21 01 75 40 eller se [www.apollo.no/pf](http://www.apollo.no/pf) for vilkår.



**MEDLEMSREISER**  
I samarbeid med Pensjonistforbundet tilbyr vi reiser med **Hurtigruten** til medlemspris.

Boreal Reiser tlf: 51 82 02 10  
Mail: [reiser@boreal.no](mailto:reiser@boreal.no)



**THON HOTELS**  
Hotellovernatting til medlemspris.  
1. Last ned Thon Hotels appen, scann QR koden eller gå til [thonhotels.no/app](https://thonhotels.no/app)  
2. Gå inn på Min profil  
3. Velg «Bruk firmaavtale» og **avtalekode TH111017**

**TELEFONI**  
Ny medlemsfordel - logg deg inn på <https://talkmore.no/pensjonistforbundet>

**HJELPEMIDLER**  
Fremoverlent samarbeidspartner tilbyr unike produkter. Oppgi medlemsnummer og kode **pf2020** og få **15 prosent rabatt** når du handler i velferdsbutikken.no



**FONUS BEGRAVELSESBYRÅ**  
Pensjonistforbundets medlemmer får  
• rabatt på nye gravstener  
• rabatt ved nytt navn på gravstener  
• rabatt på kister, kisteutstyr og urner  
• 1 times veiledning  
**fonus.no – tlf. 03024**



**STRØMAVTALE FRA ISHAVSKRAFT**  
Få Seniorstrømvaktale fra en av Norges største strømløseleverandører. Ekstra gode medlemsbetingelser. Bestill avtalen ved å ringe 776 66 500 eller sende mail til [senior@ishavskraft.no](mailto:senior@ishavskraft.no)

**Ishavskraft**

**HJERTESTARTER?**  
Bestill på [trygg-partner.no](http://trygg-partner.no) med rabattkode Pensjonisten2017, e-post: [post@trygg-partner.no](mailto:post@trygg-partner.no) eller telefon 22 55 01 00.



**FLEXISTORE**  
Trenger du ekstra lagringsplass? Last ned Flexistore-appen, velg avdeling og bruk rabattkoden PF20 ved bestilling. Pensjonistforbundets medlemmer får **20 % fast rabatt**, samt muligheten til å bruke en rabattkode 50% i 2 måneder.  
**Les mer: [www.flexistore.no](http://www.flexistore.no)**

**HADELAND GLASSVERK**  
Pensjonistforbundets medlemmer oppnår:  
• **10 % nettbutikk**, benytt rabatt kode **9367e6wivo**



**SOLGÅRDEN**  
Trygghet, trivsel og glede satt i system.  
**På enkelte av våre turer får du medlemsrabatt på kr. 1000.**  
Tlf.: 24 14 66 60  
E-post: [marked@solgarden.no](mailto:marked@solgarden.no)  
[www.solgarden.no](http://www.solgarden.no)



**TOYOTA**  
Som medlem i Pensjonistforbundet får du slik Toyota-rabatt over hele landet:

4 %: Toyota RAV4 Plug-in, Toyota Yaris Cross og Toyota Corolla Cross  
6 %: Toyota Corolla hybrid, Toyota Prius, Toyota Yaris hybrid og C-HR hybrid

For Toyota bZ4X: Vinterhjul uten tillegg i utsalgspris ved bruk av Toyota original felg og gjeldende dekkavtaler. Tilbudet gjelder KUN for bZ4X som finansieres via TFS: Leasing, privatleie eller GFV restverdilån.

**TOYOTA**

**EXTRA OPTICAL**  
Norsk brillesliper utfordrer tradisjonelle brillebutikker. Som medlem i Pensjonistforbundet får du **15 prosent rabatt**, gode priser, rask levering og gratis hjemlån av briller. Bruk kode **PF15EO**  
**Ikke rabatt på kontaktlinser og merkesolbriller.**  
Følg oss på [www.extraoptical.no](http://www.extraoptical.no)

## KONTAKTOPPLYSNINGER PENSJONISTFORBUNDET

**Pensjonistforbundet**  
Postadresse: Postboks 6714, St. Olavs plass, 0130 Oslo  
Besøksadresse: Torggata 15, 0181 Oslo  
Telefon 22 34 87 70

**SENTRALSTYRET:**  
Forbundsleder Jan Davidsen  
Nils-Edvard Olsen, 1. nestleder  
Ragnhild Marie Hagen, 2. nestleder  
Inger-Marie Stokker  
Helga Hjetland  
Else Ormaasen  
Mellvin Steinsvoll  
Gerd Eva Volden  
Kjell Engebretsen  
Vara: Bjørn Egeli

**Generalsekretær:**  
Arne Halaas  
**Kommunikasjonssjef:**  
Björg Karin Buttedahl  
**Web-redaktør:**  
Anders Engen Rasch  
**Redaktør Pensjonisten:**  
Trond H. Nedrebø  
**Spesialrådgiver:**  
Harald Olimb Norman  
**Økonomisjef:**  
Jørn Karlsen

**FAG OG POLITIKK**  
**Ragnhild N. Dahl** - områdeleder  
**Anne Hanshus**, rådgiver helsesaker  
**Sindre Farstad**, rådgiver pensjon  
**Margrethe Gaassand**, rådgiver bolig og tilgjengelighet  
**Lars Nestaas**, rådgiver skatt og avgifter  
**Eyvind Frilseth**, seniorrådgiver

**Anne-Kari Minsaas**, prosjektleder velferdsteknologi og morgendagens aktivitetssenter  
**Unn Johansen**, prosjektleder digital opplæring  
**Unni Olimb Normann**, prosjektleder teknologiambassadører  
**Grethe Fladmark**, rådgiver

**Kontorkoordinator:**  
Nina Persson

**Medlemsservice:**  
Mette Henriksen – områdeleder  
Hilde Bergan, teamleder  
Rolf Indseth, rådgiver  
Nina Persson, kontorkoordinator  
Tlf.: 22 34 87 70 (tast 1)  
E-post: [medlem@pensjonistforbundet.no](mailto:medlem@pensjonistforbundet.no)

**Åpningstider**  
16/9–14/5: 09:00–15:00  
15/5–15/9: 09:00–14:30 (alle hverdager)

**Fagforbundets medlemsregister:** Tlf.: 23 06 40 00  
E-post: [medlemshjelpen@fagforbundet.no](mailto:medlemshjelpen@fagforbundet.no)

**Industri Energi:**  
Tlf.: 22 03 22 00  
E-post: [post@industrienergi.no](mailto:post@industrienergi.no)

**Gaver til Pensjonisten:**  
9001.05.50202

**Kontakt oss på:**  
[pf@pensjonistforbundet.no](mailto:pf@pensjonistforbundet.no)  
[www.pensjonistforbundet.no](http://www.pensjonistforbundet.no)

## FYLKESFORENINGER PENSJONISTFORBUNDET

per november 2022

**AGDER**  
Leder: Ingrid Wisløff Jæger  
Odderøyveien 25  
4610 Kristiansand S  
Tlf.: 947 88 531  
[agder@pensjonistforbundet.no](mailto:agder@pensjonistforbundet.no)

**AKERSHUS**  
Leder: Sigmund Kristoffersen  
Boks 52, 1924 Sørums, Tlf.: 63 82 15 70  
[akershus@pensjonistforbundet.no](mailto:akershus@pensjonistforbundet.no)

**BUSKERUD**  
Leder: Oddbjørn Hoem  
Privat: 911 24 849  
Kontor: Stasjonsgt.1, 3050 Mjøndalen  
Postboks 14, 3051 Mjøndalen  
Tlf. kontor: 977 00 623  
[buskerud@pensjonistforbundet.no](mailto:buskerud@pensjonistforbundet.no)

**FINNMARK**  
Leder: Per Hindenes  
Fylkeskontor:  
Postboks 111, 9846 Tana  
Tlf.: 948 90 412  
[finnmark@pensjonistforbundet.no](mailto:finnmark@pensjonistforbundet.no)

**HEDMARK**  
Leder: Jan Tyrberget  
Torggt. 71, 2317 Hamar  
Tlf.: 465 23 083  
[hedmark@pensjonistforbundet.no](mailto:hedmark@pensjonistforbundet.no)

**HORDALAND**  
Leder: Vigdis Ravnøy  
Lille Markeveien 18, 5005 Bergen  
Tlf.: 463 21 535  
[hordaland@pensjonistforbundet.no](mailto:hordaland@pensjonistforbundet.no)

**MØRE OG ROMSDAL**  
Leder: Anne Lise Hessen Følsvik  
Myrabakken 2, 6413 Molde  
Tlf.: 915 62 978  
[moreogromsdal@pensjonistforbundet.no](mailto:moreogromsdal@pensjonistforbundet.no)

**NORDLAND**  
Leder: Dagfinn Pettersen  
Prinsensgt. 115, 8005 Bodø  
Tlf.: 955 23 615  
[nordland@pensjonistforbundet.no](mailto:nordland@pensjonistforbundet.no)

**OPPLAND**  
Leder: Per E. Furseth  
Postboks 153, 2601 Lillehammer  
Tlf.: 401 78 878  
[oppland@pensjonistforbundet.no](mailto:oppland@pensjonistforbundet.no)

**OSLO**  
Leder: Steinar Simonsen  
[stesim44@gmail.com](mailto:stesim44@gmail.com)  
Kolstadgata 1, 0652 Oslo  
Tlf.: 466 10 030  
[oslo@pensjonistforbundet.no](mailto:oslo@pensjonistforbundet.no)

**ROGALAND**  
Leder: Herdis Gunn Rødne  
Kongsgaten 43, 4005 Stavanger  
Tlf.: 474 45 363  
[rogaland@pensjonistforbundet.no](mailto:rogaland@pensjonistforbundet.no)

**SOGN OG FJORDANE**  
Leder: Nils R. Sandal  
Postboks 140, 6801 Førde  
Tlf.: 47 70 04 07  
[sognogfjordane@pensjonistforbundet.no](mailto:sognogfjordane@pensjonistforbundet.no)

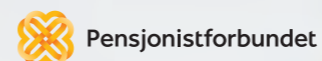
**TELEMARK**  
Leder: Lise Wiik  
Holbergsgate 5, 3717 Skien  
Tirsdag og torsdag: kl. 10.00–14.00  
Tlf.: 35 52 77 80  
[telemark@pensjonistforbundet.no](mailto:telemark@pensjonistforbundet.no)

**TROMS**  
Leder: Werner Kiil  
Sjøgata 31/33, 9008 Tromsø  
Tlf.: 480 51 379  
[troms@pensjonistforbundet.no](mailto:troms@pensjonistforbundet.no)

**TRØNDELAG**  
Leder: Kjell Gylland  
Postboks 3017 Sørøst, 7709 Steinkjer  
Besøksadr.: Strandveien 22 C, Steinkjer  
Tlf.: 991 55 566  
[trondelag@pensjonistforbundet.no](mailto:trondelag@pensjonistforbundet.no)

**VESTFOLD**  
Leder: Lars Erik Lilleødegård  
Postboks 31, 3161 Stokke  
Tlf.: 958 51 772  
[vestfold@pensjonistforbundet.no](mailto:vestfold@pensjonistforbundet.no)

**ØSTFOLD**  
Leder: Bjørn Eriksen  
St. Maries gate 47, 1700 Sarpsborg  
Tlf.: 69 00 14 44  
[ostfold@pensjonistforbundet.no](mailto:ostfold@pensjonistforbundet.no)



Økonomitelefonen  
**22 42 73 00**

Bekymringstelefonen  
**94 85 60 04**

Åpen alle hverdager fra 09.00 til 14.00



## Skråblikk

HVORDAN GÅR DET?  
OG NÅR?

AV KNUT LYSTAD

**H**vordan vi har det, endrer seg jo hele tiden. Og selv om vi ikke har det særlig godt, sier vi ofte at vi har det bra. Det er en liten nødløgn for ikke å belemre andre med våre problemer. Uansett, er det jo bare en høflighetsfrase, som vi egentlig ikke forventer noe svar på. Får vi et langt og utdypende svar om all verdens sykdommer og vederstyggeligheter, angrer vi straks på at vi spurte.

Og hvorfor sier vi «Hvordan går det?» Hva er «det»? På fransk sier de: «Comment allez-vous?» altså «Hvordan går du?» Da kan du, i hvert fall, svare at jeg går «sånn», og så vise hvordan du går. På engelsk sier de: «How are you?» eller «Hvordan er du?». Det tar, selvfølgelig, mye lenger tid å forklare og er nok litt vanskelige å svare ærlig på. Nei, det beste for alle parter er nok bare en liten hvit løgn.

Ifølge forskning.no begynner vi faktisk å lyve allerede i to-treårsalderen. Særlig for å dekke over noe galt vi har gjort.

Samme forskning viser at når vi kommer i sju-åtteårsalderen, er vi mest mottakelige for andre

språk. Jeg har et oldebarn på litt over to år, men med hennes tilgang til nettbrett, snakker hun allerede både dansk og engelsk. Gjerne en salig blanding av begge, ispedd en del uforståelige lyder.

Forskerne påstår også at vi er best til å huske navn når vi er 22 og best til å huske ansikter når vi er 31. I prinsippet skulle det bety, at vi må gå rundt med en masse navn i hodet i 9 år, før vi kan plassere dem på et ansikt.

Forskningen viser også at kvinner er mest attraktive når de er 20, at menn er mest fornøyde med sitt utseende når de er over 80 og at man har best ordforråd når man er i 70-årene. Hvis man da husker.... eh... altså... ja, dere skjønner hva jeg mener? Så det kan jo hende at enkelte forskere også farer med løgn.

Aprilsnarr er en form for løgn som har vært tradisjon over store deler av verden i flere hundre år. Men nå er den i ferd med å forsvinne.

Et kjent politisk parti har nå, for eksempel, sluttet med aprilsnarr, fordi deres siste ti års tullete aprilspøker har endt opp som faktisk partipolitikk. Og mediene er redde for at de



skal miste sin troverdighet. De er redde for å bli beskyldt for «fake news».

Donald Trump har i flere år beskyldt de aller fleste for å fare med «fake news». Det eneste, i hans øyne, som ikke er «fake news» er de, til dels, fantasifulle historiene han selv kommer med. Jeg betrakter ham litt som en slags teflon- og t-skjorte-politiker. Uansett hva han blir beskyldt for, så preller det av og han har et politisk budskap som får plass på en t-skjorte, for ikke å si en baseball-cap, nemlig: «MAGA», eller «Make America Great Again».

Og nå vil han stille til presidentvalg igjen. Jeg er kanskje litt urettferdig, for han har faktisk en litt lengre agenda: Han vil trappe ned NATO, og han vil bli venn med Putin. Hvem vet, kanskje ender det med at han inviterer Putin til USA? Kanskje det, til og med, oppstår søt musikk mellom dem og de gjensker en gammel Irving Berlin klassiker? Denne gang med tittelen: «Trump and Putin on the Ritz»! Men det kan, selvfølgelig, også ende med et gedigent MAGA-plask.

Vi må bare vente og se hvordan det går... og, eventuelt når. ☺

“**VI BEGYNNER  
FAKTISK Å LYVE  
ALLEREDE  
I TO-TREÅRS-  
ALDEREN.**

(forskning.no)

# DAG AASBØ TRAVEL

## Reiser EKSKLUSIVT for medlemmer i Pensjonistforbundet

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

### DEILIGE HØSTDAGER PÅ DEN FRANSKE RIVIERA

Medlemstur avreise 7. oktober 2023 - 6 dager



**MEDLEMS-  
PRIS  
8 690,-**  
PER PERSON

*Høye, slanke sypresser, lave, krokete oliventrær og pinjer med brede parasollkroner dominerer landskapet. Her vokser lavendel, rosmarin og timian vilt. De varme fargene, det asurblå havet, det spesielle lyset og den glødende vårsolen får poesi, kunst og natur til å smelte sammen. Vi skal spasere på strandpromenader med elegante forretninger, bugnende blomsterrabatter og vaiende palmer. Vi får oppleve små, idylliske middelalderbyer høyt over havet, samt fjellandsbyer "der ingen skulle tru at nokon kunne bu".*

Prisen inkluderer: \*All fly- og busstransport \*5 overnattinger i delt dobbeltrom \*5 frokoster \*2 middager \*Flere spennende utflukter \*Reiseleder med på hele turen **Tillegg:** \*Enkeltrom kr. 1 650,- \*Det er dessverre ikke flere ledige enkeltrom uten tillegg  
Oppmøte på Oslo Lufthavn Gardermoen kl.09,30. Tilslutning mulig fra andre byer i Norge hvor SAS flyr (mot tillegg)

### VILLE OG VAKRE FÆRØYENE

Medlemstur avreise 4. oktober 2023 - 5 dager



**MEDLEMS-  
PRIS  
10 490,-**  
PER PERSON

*Færøyene med beliggenhet midt i hjertet av Golfstrømmen i Atlanterhavet, nordvest for Skottland og midt mellom Norge og Island. Færøyene består av 18 småøyer, og med en befolkning på 48 000 totalt, så er det god plass til noen besøkende fra Norge. Vi får oppleve storslått natur med grønne åser, stup-bratte fjell, små lokalsamfunn og vi kommer nært innpå dyrelivet med sauer og spennende fuglearter underveis.*

Prisen inkluderer: \*All fly- og busstransport \*4 overnattinger i delt dobbeltrom \*4 frokoster \*2 lunsjer \*2 middager \*Flere spennende utflukter \*Reiseleder med på hele turen **Tillegg:** \*Enkeltrom kr. 1 900,- \*Båttur kr. 600,- \*Det er dessverre ikke flere ledige enkeltrom uten tillegg

Oppmøte på Oslo Lufthavn Gardermoen kl.09,30. Tilslutning mulig fra andre byer i Norge hvor Widerøe eller SAS flyr (mot tillegg)  
Vi tar forbehold om trykkfeil og justeringer som følge av uforutsette forhold som endringer av flytider osv.

### SMAKFULLE OPPLEVELSER I ITALIA

Medlemstur avreise 16. oktober 2023 - 6 dager



**MEDLEMS-  
PRIS  
9 890,-**  
PER PERSON

*Bli med på en reise for de som ønsker å oppleve mat- og vinkulturen i Italia. Vi besøker området Piemonte, kjent bl.a. for hjemstedet til Barolo-vinen, og som nå har kommet på UNESCOs verdensarvliste. Underveis besøker vi koselige byer, vingårder i Langhe regionen, vi skal på trøffeljakt, og får fritid til å oppleve de koselige byene Alba og Barolo. Vi bor midt i Alessandria med en festning som går tilbake til 1168.*

Prisen inkluderer: \*All fly- og busstransport \*5 overnattinger i delt dobbeltrom \*5 frokoster \*1 lunsj \*3 middager \*Flere spennende utflukter \*Reiseleder med på hele turen **Tillegg:** \*Enkeltrom kr. 1 500,- \*Det er dessverre ikke flere ledige enkeltrom uten tillegg

Oppmøte på Oslo Lufthavn Gardermoen kl.09,00. Tilslutning mulig fra andre byer i Norge hvor Norwegian flyr (mot tillegg)



YARIS CROSS HYBRID

# BESTSELGER TIL MEDLEMSPRIS



4%  
MEDLEMS-  
RABATT

 Pensjonistforbundet

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 lett kjørt 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. I tillegg kan du også ta det helt med ro med Toyota Relax, som blant annet gir deg opptil 10 års garanti. Visste du forresten at medlemmer av Pensjonistforbundet får rabatt på flere av våre modeller? Og faktisk hele 4 prosent rabatt på ny Yaris Hybrid! Les mer om alle rabattene på [toyota.no](http://toyota.no)

BEGRENSET ANTALL KLAR FOR RASK LEVERING!

**YARIS CROSS ACTIVE**

FRA KR 378 200,-\*

\*Veil.pris lev.Oslo inkl. frakt lev.og reg.omk. 12 700,-. Forbruk blandet kjøring, utslipp CO2 og NOx: 0,45 l/mil, 102 g/km, 7 mg/km. Avbildet modell kan ha ekstrautstyr. Vi tar forbehold om trykkfeil.