

Pensjonisten

NUMMER 5 — JUNI 2021 / 71. ÅRGANG — KR. 99,-

Norges største eldremagasin

JAN DAVIDSEN

«Jevnt over har jeg fulgt de demokratiske spillereglene.»

Opplev Norge
SIU STEDER
DU VIL HUSKE

Mat & reise
LETTVINT
SOMMERMAT

Guide
TA BEDRE
BILDER I
SOMMER

Aktuelt
SUNNE
TRÅKK PÅ
ELSYKKEL

TEMA:

HOBBY

Å dyrke en fritidsinteresse er ofte både sunt og sosialt. Til alt hell er det også slik at vi aldri blir for gamle til å lære noe nytt.

LUKEBLADER	BC	2647	005	kr. 99,00
				
7 023060 126476				

Norgesferie

FAMILIEN, EKTEFELLEN, VENNEPARENE ELLER
PENSJONISTFORENINGEN PÅ EN EVENTYRLIG TUR!



Rett ved Hunderfossen Eventyrpark, Norsk Vegmuseum og Norsk Kjøretøyhistorisk Museum ligger Hunderfossen Hotel & Resort i naturskjønne omgivelser. Ett hjemmekoselig hotell, kjent for god og tradisjonsrik mat, og nostalgiske atmosfære.

Vi skreddersyr oppholdet for dere! Velkommen til oss!
Telefon 61 27 40 00 • mail hotell@hunderfossen.no

Hunderfossen
HOTEL & RESORT

Svømmebasseng - flotte tur/sykkelløyper
Musikk/underholdning på kveldene
Storefjell Shop på hotellet
For info og bestilling se storefjell.no

Gode tilbud
til seniorer!

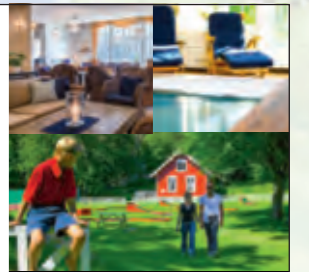


Tel: +47 3207 8000 | 1001@storefjell.no | storefjellshop.no

VELKOMMEN TIL HANKØ HOTELL & SPA

Etter en rolig, 3-minutters fergetur fra fastlandet stiger dere i land på en 4 kvadratkilometer stor øy som er proppfull av opplevelser og muligheter. Her får du smaken av det gode liv. Historie og flott natur og ett eldorado av aktiviteter.

Booking / Bestill på telefon
69 38 28 50 eller på vår nettside
www.hankohotell.no



HANKØ HOTELL & SPA
RESORT · SEILERKRO · GJESTEHAVN

Kom og opplev magiske øyeblikk på Haaheim Gaard – en oase for det gode liv.

Bestill ditt neste romantiske øyeblikk hos oss!



For booking:
post@haaheimgaard.no
Tlf. 53 43 30 00 / 904 72 920

- 25.7. INNLANDETS PERLER med Valdres, Gudbrandsdalen, Hamar, Eidsvold.
- 2.8. Telemarkskanalen og Straand hotell, Morgedal
- 6.8. Peer Gynt på Golå, Sikkilsdalen, Fjellkonsert
- 8.8. Hardanger, Vøringsfossen, Voss, Gudvangen
- 9.8. Stavanger med Flor & Fjære, Sogndalstrand
- 29.8. Cruise og hotelltur Bergen og Hardanger.

LES MER HER:

askeladden.net



Askeladden
REISER OG TRANSPORT

993 12 100

Gruppeturer i Finnmark?

Kontakt oss på epost: firmapost@finnmarkturbuss.no
eller tlf: 41 85 85 85. Hjemmeside: www.finnmarkturbuss.no



22.-27. JUNI: BIBELVEKE
Norunn og Jostein Mulelid

Velkommen til hotellet «med fjorden i hagen».
Rom med fin utsikt, god mat. Gode priser.

www.innvikfjordhotell.no
post@innvikfjordhotell.no
Tlf. 57 87 49 90



GJENOPPDAG REISEGLEDEN!



Ta kontakt med oss angående påstignings sted!

Alle venter vi nå på å komme ut å reise igjen! Bli med på trygge turer med buss. Våre busser har et patentert luft-/klimasystem som skifter ut luften ca hvert minutt, 4-5 ganger oftere enn om bord i fly. Våre turer er lagt opp med fokus på nye bekjenskaper, unike opplevelser, godt selskap og god mat. Pakket og klart, vi tar oss av det praktiske. Du stiger på og nyter reisen!

POPULÆRE LOFOTEN OG BODØ **Garantert**
Avreise 28. juni / 12 dager / kun kr 18.990,-

SOMMER RUNDTUR TIL ELVERUM, RØROS, TRONDHEIM, ÅLESUND & BERGEN **Garantert**
Avreise 21. juli / 7 dager / kun kr 10.990,-

PEER GYNT SPELET I GALA
Avreise 5. august / 5 dager / kun kr 9.790,-

EN MATREISE TIL JÆREN OG STAVANGER
Avreise 10. august / 4 dager / kun 6.990,-

UNIKE FLOR & FJÆRE **Garantert**
Avreise 21. august / 2 dager / kun kr 3.990,-



se alle våre turer på www.touring.no
post@touring eller tlf 37 39 15 15

RISDAL
TOURING

DINO-SAURIA 2021

TA MED BARNEBARN PÅ EN
UTROLIG OPLEVELSE I SOMMER!

BESTILL BILLETTER PÅ BJORNEPARKEN.NO

FRA SKAPERNE AV Van Gogh *Alive*
the experience

Monet

& FRIENDS

LIFE, LIGHT & COLOUR

ALLE
ABONNENTER AV
PENSJONISTEN FÅR
20% RABATT
PÅ BILLETTER TIL
UTSTILLINGENE
MONET OG VINGLASS
Gjelder ved fremvisning
av medlemskap

GALLERI 2

ÅPENT HVER DAG TOM. 26. SEPTEMBER

Created by **GRANDE** EXPERIENCES **SENSORY4** IMMERSIVE TECHNOLOGY
BILLETTER KJØPES PÅ **HADELAND GLASSVERK / TICKETMASTER.NO**

HADELAND  GLASSVERK

SOMMERGLEDE FOR HELE FAMILIEN

10 BUTIKKER - 5 SPISESTEDER - 2 GALLERIER - OUTLET - ÅPEN GLASSHYTTE



- | | | | | | | |
|--------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|---------------------|--------------|
| 1 Glasshytta | 4 Fabrikksalget | 7 Mester Pizzeria | 10 Kramboden | 13 Auditoriet | 16 Interiørhuset | 19 Outlet |
| 2 Showroom | 5 Høvdinghallen | 8 Glassbutikken | 11 Vaffelhuset | 14 Galleri 1 | 17 Norgesglasshuset | 20 Lagersalg |
| 3 Galleri 2 | 6 Bakeriet | 9 Kokkestua | 12 Lys- og Tinn | 15 Porselenshuset | 18 Honninghuset | |

ÅPEN HVER DAG
TIL OG MED 29. AUGUST

VINGLASS

GJENNOM TRE ÅRHUNDRE
HADELAND GLASSVERK



HISTORISK UTSTILLING I GALLERI 1



1000 M² SHOWROOM FOR BELYSNING



HYGGELEGE UTEAREALER
OG STORT FOKUS PÅ SMITTEVERN



KUN 1 TIME FRA OSLO
HOTELLOVERNATNING - 5 MIN UNNA

Åpent alle dager kl 10-18, også søndager • TLF 61 31 64 00 • www.hadeland-glassverk.no

HADELAND  GLASSVERK

NOE AV DET BESTE NORGE HAR Å BY PÅ

Med buldrende fossefall, isklare fjorder og innbydende fjellstier står landet ditt og venter. I De Historiske har vi samlet landets mest imponerende hoteller og spisesteder. Nyt noen av de beste måltidene og oppholdene Norge har å by på, med vertskap og omgivelser som gjør at man gjerne ønsker å bli værende litt lenger. Gå inn på dehistoriske.no/opplevelser/ og finn opplevelsen som passer for deg. God tur og god fornøyelse!



LYSEFJORDEN – OPPDAG PERLENE

NYHET!

Lysefjorden gir deg spennende og allsidige opplevelser - både fra fjordcruise i hurtigbåt eller turistferjen og til fots, på sykkel, med bil eller MC.

Nyt noen timer i kajakk på fjorden, gå mektige fotturer på Preikestolen, Kjerag eller de 4444 trappetrinnene i Flørli, lei el-sykel i Lysebotn og ta deg oppover de 27 spektakulære hårnålsvingene - eller finn roen, nyt utsikten og la tiden stå stille i dette mektige naturlandskapet.

Velg blant flere historiske hotell i Rogaland: GamlaVærket, Grand Hotel Egersund, Kronen Gaard, Hotel Victoria eller Sola Strand Hotel. Velg pakken som passer for deg med fine opplevelser i en av Norges vakreste fjorder.

Priseksempel med 2 overnattinger, 2 middag, 2 frokost, turistferje med bil / en vei;

Totalpris fra kr. per person i dobbeltrom

2.590,-



ØYHOPPING I VERDENSKLASSE

NYHET!

Bli med på et flott dagscruise som tar deg med ut i den vakre skjærgården utenfor Bergen. Nyt turen, omgivelsene og de flotte opplevelsene som kommer som perler på en snor;

- Lunch på familierestauranten til Ørjan Johannessen - vinner av Bocuse d'Or i 2015 - på Bekkjærвик Gjestgiveri/ Bekkjærвик
- Kaffe- og hjemmelaget sjokolade og historiefortelling ved E.H. Vaage Dampskibsekspedisjon/ Tysnes
- Smaking med Bareksten - prisbelønt og i verdensklasse/ Flesland

Velg opplevelsen som dagstur, eller inkluder overnatting på bl.a. Opus XVI i Bergen eller Solstrand Hotel og Bad / Os.

Totalpris fra kr. per person/ dagstur

1.995,-



SIDERSAFARI PÅ HARDANGERFJORDEN

NYHET!

Smak deg gjennom et nydelig utvalg av sider fra Hardanger kombinert med fjordcruise, flott natur, god mat og to netter på ærverdige Hotel Ullensvang.

En unik kortferie som kombinerer fjordcruise, kultur, mat og drikkeopplevelser i Hardanger.

Hotel Ullensvang: 2 overnattinger m/ frokost, sidersmaking, 3-retters middag i 2 dager, siderbåt Lofthus-Aga og Cider Tour m/ sidersmaking og lunsj.

Totalpris fra kr. per person i dobbeltrom

4.550,-

Med forbehold om trykfeil.



DE HISTORISKE
hotel & spisesteder

www.dehistoriske.no

leder

AV TROND H. NEDREBØ, REDAKTØR

Troen på sommeren

Hver gang jeg hører den svenske skuespilleren og sangeren, Mats Olin, fremføre sangen «Jag tror på sommaren», fylles jeg av glede. For meg er dette den ultimate sommersangen. De innledende verselinjene er slik:

*Jag tror, jag tror på sommaren
Jag tror, jag tror på sol igen
Jag pyntar mig i blå kravatt
Och hälsar dig med blommig hatt*

I lys av koronapandemien har denne enkle sangteksten med fengende melodi fått en annen dimensjon og betydning. Nå fortjener vi virkelig å få mer lys, optimisme og positive tanker inn i vår hverdag og våre liv. Alle lengter etter og ser fram til mer normale tilstander og en sommer og høst med byggende sosialt samkvem.

Selv om vi opplever lokal oppblomstring av korona-smitte, er det likevel nå et håp om at vi kan klare å slå virusangrepene tilbake, mye takket være at stadig flere av oss blir fullvaksinerte. Likevel, og det er all grunn til å minne om det, det beste av vaner og rutiner som vi har blitt vant til under den pågående pandemien, er det viktig å ta med seg inn i de kommende ukene, månedene og årene. Det er god folkehelse i å vaske hender!

Det er også god folkehelse i å møtes og ha sosial omgang med venner, familie og andre vi kjenner. Fysiske møter ansikt til ansikt på kafeer, foreningsmøter, i kulturhus og på idrettsarenaene har vært et stort savn for svært mange i disse månedene, særlig har dette vært uttalt blant de eldste og



Uker og måneder i tilnærmet isolasjon har vært en psykisk påkjenning

”

de yngste i samfunnet. Uker og måneder i tilnærmet isolasjon har vært en psykisk påkjenning.

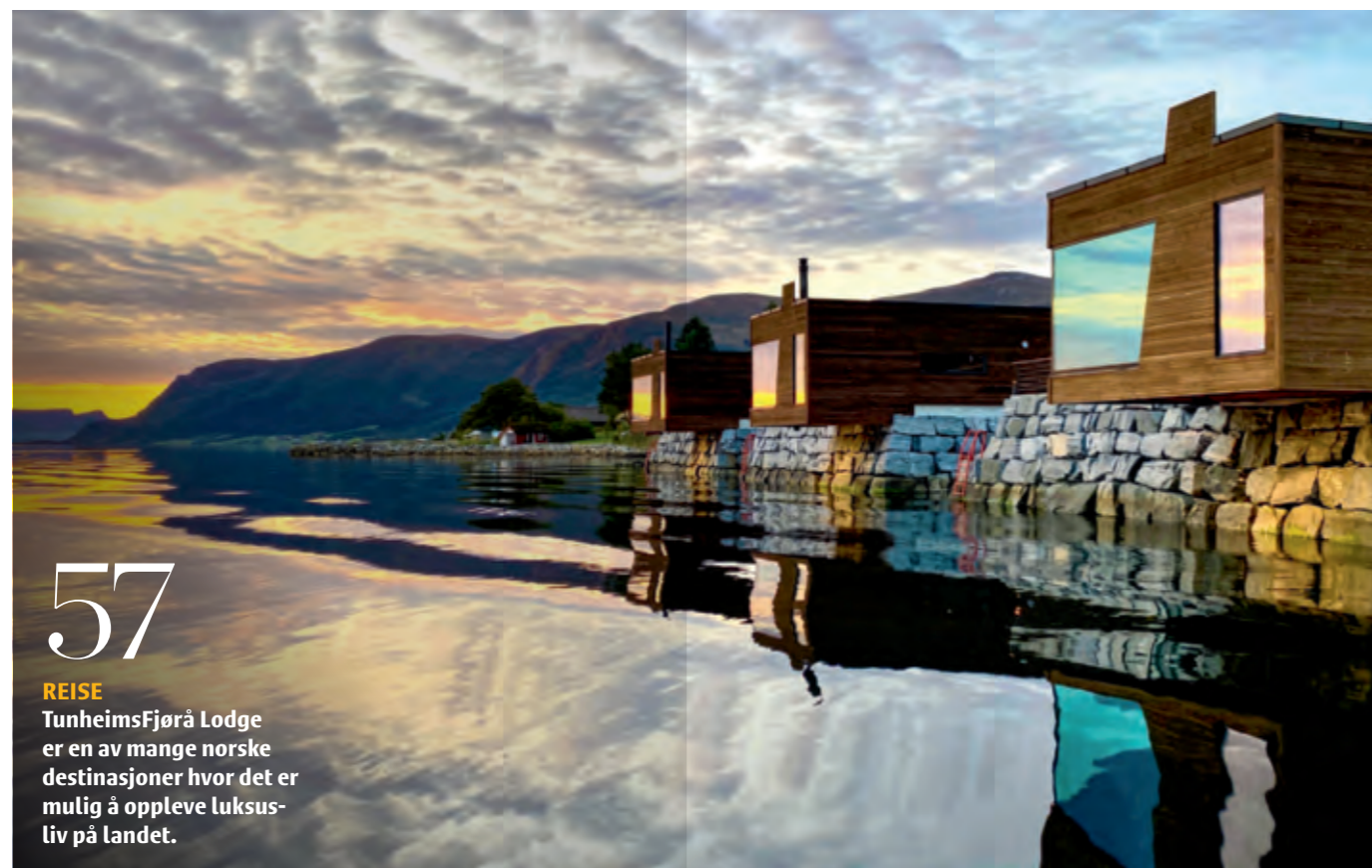
Samtidig som det lettes på restriksjoner over det ganske land, får vi eksempler på hva månedsvis oppmagasinert behov for sosial omgang og kontakt kan føre til. Oppførselen minner om, humoristisk sett, våryre kuer som slippes ut på beite.

Restriksjonene vil gradvis bli lettere, alt avhengig av hvordan smittespredningen i samfunnet utvikler seg. Derfor er det viktig at vi etterlever formaningene fra helsemyndighetene. Det er ikke ennå rom for et totalt frislepp, fritt fram for sosial omgang, slik det var i begynnelsen av 2020. Ved å skynde oss langsomt og følge myndighetenes råd og veiledning, vil vi med stadig flere fullvaksinerte innbyggere, kunne gå de kommende månedene optimistisk i møte.

Derfor har jeg tro på sommeren - den vil gi oss fortrinn og god hjelp på veien mot et mer åpent og aktivt samfunn. Vi må bare holde ut myndighetenes pålegg litt til, og samtidig ta ansvar for egen og andres helse. Her gjelder en for alle og alle for en.

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

Innhold



57

REISE
TunheimsFjorå Lodge er en av mange norske destinasjoner hvor det er mulig å oppleve luksusliv på landet.

FOTO: TORILD MOLAND

aktuelt

12 TORDENVÆR
Juli og august er månedene med flest lynnedslag i Norge. Bare 30 prosent av alle lyn treffer bakken.

14 SELVHJELP
Hege og Ingvild i tjenesten Kakadu inviterer til innsats for å redusere det digitale gapet.

16 TRÅKKER
Øst i Agder blomstrer el-sykelgleden. Mange pensjonister møtes jevnlig for å elsykle. De har fått et helt nytt liv.

artikler

18 PENSJONEN
Vi bringer tallene fra årets trygdeoppgjør, som for første gang på mange år havner i Stortinget for endelig avgjørelse.

20 KLIMABRØL
Unge og eldre over hele landet oppfordres nå til å bli med på å lage verdens lengste klimabrøl.

22 KJERRINGRÅD
Viktor Minne (86) er ein av mange som har skrivi til Pensjonisten om råd mot leggkrampe.

32 DOBBELPULT
Les Maria Szacinskis humørfylte betraktninger om skolehverdagen for mange tiår siden.

35 HOBBY
En hobby som innebærer fysisk aktivitet, er den beste hjernetrimmen du kan få. Møt pensjonister som har blitt hekta på hobbyen!

50 PORTRETET
Likheten mellom en brannmann og en tillitsvalgt? Begge deler handler om brannslukking, mener Jan Davidsen, som leder Pensjonistforbundet når det runder 70 år i 2021.

78 LESEKIOSK
Mange har et spesielt forhold til den røde telefonkiosken, som har blitt lesekiost på 100 ulike steder over hele landet.

mat&reise

63 INDERØY
Øyna Kulturlandskapshotell er Inderøys nye hotellstjerne, og varter opp med spennende, lokale matopplevelser på menyen.

70 GRILLMAT
Laks hører med når det er sommer. Bak den i folie med grønnsaker, eller stek den rett på grillen. Enklere enn det blir det ikke!

72 ROSÉVIN
Nordmenn har for alvor fått smaken på den sommerlige allrounderen rosévin.

PS!

«Den som er for gammel til å lære, har trolig alltid vært for gammel til å lære. Henry S. Haskins, amerikansk aksjemegler og forfatter (1875–1957)



100

GUIDE
Et bilde sier mer enn 1000 ord, heter det. I denne utgaven av Pensjonisten gir vi deg noen smarte tips til å ta bedre bilder.

FOTO: TORE FJELD

meninger

28 OPPGJØR
Harald Olimb Norman mener alle kan enes om at årets trygdeoppgjør ble et bra oppgjør. Han går i dybden på det som skjedde under årets oppgjør.

97 LIVSSYNSÅPENT
Kan et tomt rom bli noe annet enn et tomt rom? Steinar Barstad utfordrer oss med noen interessante betraktninger om vår tros- og livssynspolitikk.

122 SKRÅBLIKK
Hva har gamle western-skurker med dagens politikere å gjøre? Knut Lystads svar overrasker.

kultur

75 MINIINTERVJUET
Marianne Andresen (86) har alltid med seg skisseblokk. I en alder av godt over 80 år debuterte hun med egen separatutstilling.

76 KRIGSSEILERE
Forfatter Roger Albrigtsen er ute med sin andre bok om krigsseilere fra nord, og han byr på sterke leseropplevelser.

81 FINN EN VENN
86 KRYSSORD
87 Sudoku og løsninger

guide

90 HÅNDVERKER
Det er viktig å lage en skriftlig avtale som beskriver jobben når du skal pusse opp eller bygge om boligen din.

92 TRENING
Kneleddet skal tåle mye, og derfor er det viktig å styrke muskulaturen rundt dette viktige leddet.

94 NETTDATING
Vær på vakt mot svindlere om du bruker internett for å finne deg en partner.

Pensjonisten

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

FORBUNDSLEDER:
Jan Davidsen

ANSVARLIG REDAKTØR
Trond H. Nedrebø
Tlf. 22 34 87 70
trond.nedrebo@
pensjonistforbundet.no

DESIGN OG PRODUKSJON
HYPERREDINK
Redaktør: Sissel Fornes
Design: Marianne Hope
Prosjektleder:
Marie Bjørnskau
www.hyperredink.no

FORSIDEFOTO
Eivind Senneset

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

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

TRYKK
Aller Tryk AS
OPPLAG
222 267

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

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

Fagpressen F
OPPLAGSKONTROLLERT

Pensjonistforbundet har ikke ansvar for tekstinnhold i annonser og bilag.

Pensjonistforbundet



TENA®

TENA Silhouette

Akkurat som undertøy.
Beskytter som TENA.



TENA Silhouette er undertøy for deg som opplever urinlekkasjer. Trusene er feminine, myke og behagelige og former seg etter kroppen slik at de ser ut og føles som vanlig undertøy.

Produktene kjøpes på apotek, hos bandagist eller på nett.
www.tena.no



aktuelt

Nyheter / kjerringråd / digitalisering / helse

Diakon Lise Strandberg i Sandefjord menighet skjønte fort at senioren savnet et møtested da koronapandemien førte til nedstengning av Norge.

UKAS HØYDEPUNKT

KAFFE OG PRAT

Til tross for koronaen får 50-60 eldre i Sandefjord et hyggelig avbrekk hver uke. Ildsjeler skapte et tilbud hvor smittevernreglene overholdes.

– Vi er glade for at vi når ut til noen av de eldre i kommunen. Vi gjør det enkelt, slik at det er lett og trygt å gjennomføre. Det koster ikke noe å delta på samlingen, og deltakere som trenger det, får dekket taxi tur-retur. Det er samlinger på åtte ulike steder fire dager i uken, med blant annet innslag med underholdning ved pensjonister, musikk, historiefortelling og opplesing av dikt, sier Lise Strandberg i Sandefjord menighet.

For Kari Førde (88) er «Kaffe og prat» ukens høydepunkt, nå når hennes vanlige aktiviteter er satt på pause.

– Det er kjedelig ikke å møte andre enn mitt eget speilbilde, sier hun.

Ansvarlige for treffet er diakon Lise Strandberg og Gjertrud Dahl Horvei fra Frivilligsentralen.

– De er alltid blide og hyggelige, og ønsker velkommen med ekte hjertervarme. Jeg håper samlingene fortsetter også når det blir mer normale tider igjen, sier Kari.

To Sanitetsforeninger, Lions Club, Fevang Idrettsforening er også med i prosjektet, som fikk penger fra den statlige potten avsatt til å forebygge ensomhet hos eldre. ☘



TEKST: MERETE SILLESEN FOTO: MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN

Værmeldingen

HØYSESONG FOR LYN OG TORDEN

Juli og august regnes som de to månedene med flest lynnedslag i Norge. Men bare 30 prosent av alle lyn treffer bakken.

TEKST: KARI FLAATA HALLING

Om sommeren er det mer lyn og torden enn ellers i året. Meteorologisk Institutt begrunner dette med at bevegelsene og nedbørsdannelsen i skyene er sterkere på denne årstiden. Som regel kommer tordenværet på ettermiddagen og kvelden. Dette skyldes at bevegelsene inne i skyene er sterkere etter en lang dag med oppvarming fra solen, slik at luften beveger seg raskt til værs.

Sjokkbølger. Torden oppstår som et resultat av at lynet varmer opp luften. I den kanalen som lynet går i, varmes luften plutselig opp til flere millioner grader. Når luft varmes opp, utvider den seg. Når det lynet, skjer denne utvidelsen veldig fort. Et lyn varer bare et øyeblikk, og når det er over, avkjøles luften raskt og trekker seg samtidig raskt sammen. Den raske utvidelsen og sammentrekningen forplanter seg ut fra lynkanalen i alle retninger, og det er denne sjokkbølgen vi oppfat-

ter som torden.

Høysesongen for lyn starter med varmt og fuktig vær. Særlig over Østlandet er sensommeren preget av den lumre værtypen som gir mange mennesker hodepine og trykk i pannen før det utløsende uværet kommer.

Rekordåret 2014. I kystnære områder i vest og nord kan det lyne godt også gjennom vinteren. – Generelt har den sørlige delen av Hedmark og Østfold den største lyntettheten i Norge. På ett døgn ble det i august 2014 registrert 37 000 lyn over Midt-Norge. Det ble registrert 178 663 lyn over Skandinavia. Dermed ble rekorden fra 2003 slått. Rekorden fra 2014 gjelder fortsatt. Jeg kan ikke huske å ha sett maken i Midt-Norge, sier Frank Dahlslett, tidligere forsker ved Sintef Energiforskning, nå pensjonist. Han er fortsatt engasjert i å vedlikeholde programvare og å samle inn data.

Lys raskest. Meteorologisk institutt har tatt over ansvaret for de offentlige lynmålingene gjort av



FOTO: JOHN D. SIRLIN / SHUTTERSTOCK / NTB

PS!

30 milliarder kroner har vær- og naturskader kostet forsikringsselskapene de siste ti årene, viser tall fra Finans Norges klimarapport.

VÆRFENOMEN: I kraftig tordenvær kan lynglimt lyse opp himmelen sammenhengende i ganske lang tid.

Statnett etter at Sintef har forvaltet dataene i flere år.

– Lyd og lys beveger seg med forskjellig hastighet, og sistnevnte er klart raskest. Derfor vil lysglimet fra lynet møte øyet vårt før lyden når øret. Lyd beveger seg med en fart av om lag 330 meter i sekundet. Ved å telle sekunder fra vi ser lynet til vi hører tordenskrallet, finner vi ut hvor langt unna lynet er. For eksempel: Hvis det tar tre sekunder fra lynet sees til lyden høres, er lynet cirka én kilometer unna, forklarer Dahlslett.

Alvorlige skader. Ved lynnedslag er det voldsomme krefter i sving, og det kan være svært dramatisk om du blir truffet. Du kan bli slengt i bakken, miste bevisstheten, få puste- og/eller hjertestans, få hodeskader, blødninger og brudd. Du kan også få alvorlige brannskader i huden og skader på blodkar, nerver og indre organer. I verste fall kan det stå om liv.

Det er en myte at lynet aldri slår ned to ganger på samme sted. For endel år siden kunne vi lese om en engelskmann som hadde blitt truffet av lynet sju ganger. Mannen var heldig, for han pådro seg ikke stor skade.

I Norge blir årlig 35 mennesker truffet av lyn. Fra år 2000 til august 2017 var det fire mennesker som ble drept av lyn her i landet, ifølge yr.no

HUSKEREGLER VED TORDENVÆR

Hva skal vi gjøre når det braker løs med lyn og torden? Det beste stedet å oppholde seg i tordenvær, er innendørs, men ta dine forholdsregler:

1. Dra ut kontakter til TV, radio, PC og annet følsomt utstyr. Hvis lynet skulle slå ned i antenner eller ledningsnett, vil ikke utstyret bli skadet.
2. Opphold deg så langt unna vinduer og åpne dører som mulig, og for sikkerhets skyld minst en meter fra vegg. Ikke opphold deg i umiddelbar nærhet av elektriske installasjoner og apparater, radiatorer, peis, ildsteder, oppvaskbenker, røpplegg og metallgjenstander. Det er ikke klokt å dusje i tordenvær.
3. Hold deg unna fasttelefonen mens tordenværet pågår. Bruk heller ikke mobiltelefonen utendørs. Holder du telefonen inntil øret, øker faren for å lede strøm inn i kroppen. Det kan påføre deg store skader. De fleste tilfellene fører til bevisstløshet og skader på hørselen, men kan også ha dødelig utgang. Det finnes tilfeller hvor telefonrøret har brent seg inn i kinn til den som ble rammet.
4. Skulle du befinne deg utenfor huset, er bilen det tryggeste stedet å oppholde seg. Treffer lynet bilen, følger det karosseriet ned i bakken. Er du i bilen når tordenværet kommer, kjør til siden og prøv å nyte naturfenomenet som oppstår. Hold vinduene lukket og ikke gå ut for å fylle drivstoff!
5. Trekk ut kontakten på elbilen under tordenvær.
6. Blir du overrasket av lyn og tordenvær på fjellet, husk at lynet som oftest slår ned i det høyeste punktet i naturen. Hold deg derfor unna fjell, bakketopper, åpne sletter og trær som står alene. Unngå å holde i gjenstander av metall. I åpent terreng bør du legge deg flatt ned og unngå at du blir førstevalget for lynet.
7. Hvis du bader eller oppholder deg i båt, så kom deg forttest mulig på land, slik at du ikke er det høyeste punktet på vannet. Å fiske kan også være farlig hvis det lynet. Da kan du faktisk fungere som lynavleder hvor lynet kan ta veien om deg til vannet. Fisking med metallstang anbefales ikke.

Les mer: lyn.met.no

Digitalisering

GIR HJELP TIL SELV-HJELP

Gründerne Hege Fiskå og Ingvild Erøy i tjenesten Kakadu inviterer kommuner, organisasjoner og lag til innsats for å redusere det digitale gapet.

TEKST: TROND H. NEDREBØ

– Hvem tar ansvar for dem som ikke ble født inn i den digitale tidsalderen? Det gjør Stavangerdamene Hege Fiskå og Ingvild Erøy, begge med lang fartstid innenfor digital markedsføring. I august i fjor sa de opp sikre, gode jobber for å gi seg i kast med gründerprosjektet Kakadu.

Digitalt løft. De vet av egen erfaring at den digitale verden kan virke kompleks, men nå skal de gjøre dette folkelig, brukervennlig og enkelt å forstå for alle.

– Over 600 000 personer, eller 14 prosent av nordmenn fra 16 år og oppover, er ikke-digitale, viser undersøkelser. Det må derfor til et digitalt kompetanseløft, slik at alle blir et fullverdig medlem i dagens digitale samfunn. Å være «litt digitalt bakpå», gjør at vi føler oss satt på sidelinja. Tjenesten vår, Kakadu, har som mål å tette gapet mellom dem som henger etter og teknologien som den



ynge generasjonen tar for gitt. Alt skal selvfølgelig være på norsk og fritt for avanserte begrep og moteord, sier Hege og Ingvild.

Alle kan! Filosofien bak tjenesten er at alle har et digitalt potensial. Hege og Ingvild ønsker å hjelpe deg med å videreutvikle dette potensialet. De er i gang med å utarbeide et verktøy for kommuner, organisasjoner og lag. Verktøyet skal gjøre det enklere å lage, dele og gjenbruke digitalt opplæringsmaterieill.

– Vårt mål er at alle skal få ta del i den digitale utviklingen, slik at de fullt ut kan ta del i samfunnet, forteller gründerne. Nå inviterer de kommuner, lag og foreninger til å bli med i arbeidet for å komme det digitale utenforskapet til livs.

Kakadu har laget en rekke videosnutter på maksimalt fire minutter om utvalgte tema som på en enkel måte tar deg videre i den

NY TJENESTE: Gründerne Hege Fiskå (til venstre) og Ingvild Erøy i Kakadu inviterer til innsats for å redusere det digitale gapet.

digitale verden. Målet er å vekke nysgjerrigheten, oppmuntre deg til å trå over dørstokken og ta de første, søkende skrittene.

Nyttig verktøy. Internett er et viktig og nyttig redskap som også bidrar til å motvirke ensomhet og utenforskap.

– Vi retter oss først og fremst mot generasjonen under dem som trenger hjelp. De kan hjelpe foreldre med å komme i gang dersom de trenger det, men målet er at det skal være så enkelt at de skal kunne finne fram selv. Likevel, du må opp på et visst nivå hvis du skal videreutvikle deg, sier Ingvild Erøy og Hege Fiskå.

Pensjonistforbundet har grunnleggende kurs over hele landet i bruk av nettbrett og smarttelefon. Ønsker du å gå videre i den digitale trappa, tilbyr Kakadu medlemmer av Pensjonistforbundet gratis kurs på kakadu.no, hvor du også kan lese mer om tjenesten. ☺

SALVEN SOM KAN REDDE SOMMEREN



“Den er fantastisk. Jeg har brukt den på utslett, mannen min bruker den på kronisk utslett, betennelse i tannkjøttet, hemorider (egen boks), og brannår. Har alltid flere bokser, og har nå brukt den noen år. – Elin Sollie



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

- ✓ Kløe og svie
- ✓ Lett psoriasis
- ✓ Kviser
- ✓ Insektstikk
- ✓ Lett eksem
- ✓ Tørre lepper
- ✓ Skrubbsår, gnagsår og småsår
- ✓ Lette forbrenninger
- ✓ Ømme muskler og ledd
- ✓ Lindring ved lette solskader/solforbrenning
- ✓ Tørr og sprukken hud
- ✓ Lindring av munnsår/herpes
- ✓ Og mye, mye mer.

Forslagene er basert på våre kunders tilbakemeldinger.

NYHET!

INTROTILBUD!

kr 149,-

Ord. pris 249,-



FOR TØRR, SPRUKKEN OG SÅR HUD PÅ HENDENE

SnO Håndkrem har en lett tekstur og trekker raskt inn i huden. Kremen består av både reparerende, mykgjørende og pleiende ingredienser som bidrar til å gjenopprette hudens vitalitet, samt beskytter mot tørrhet og irritasjon. **Velegnet til sensitiv hud** - Dermatologisk testet. Uten fargestoffer og parfyme.

TRETTE, UROLIGE, TUNGE, HOVNE BEN?

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

Smøres på bena daglig (fra en til tre ganger om dagen etter behov).

Masseres inn fra ankelen og opp mot lysken.



FOR HARD, TØRR OG SPRUKKEN HUD

Hælbalsam er et naturlig produkt som i utgangspunktet er til bruk på hælene. Gjennom 35 år har mange erfart at produktet også fungerer meget bra på tørr, sprukken og hard hud på andre steder av kroppen.



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

Antall

- UTROLIG universalsalve 50 ml kr 295,-
- UTROLIG universalsalve 15 ml kr 169,-
- PAKKETILBUD: ANBEFALT** kr 464,- **kr 379,-**
UTROLIG 50 ml + 15 ml
- Hælbalsam 250 ml** kr 399,- **kr 349,-**
- Hælbalsam 100 ml kr 265,-
- Leggbalsam 250 ml** kr 399,- **kr 349,-**
- Leggbalsam 100 ml kr 265,-
- Sno Håndkrem 100 ml** **NYHET** kr 249,- **kr 149,-**

Tilbudene varer t.o.m. 15. august 2021, eller så lenge lageret rekker. Med forbehold om trykkfeil og prisendringer i perioden.

Kontakt kundeservice for spørsmål og bestilling

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

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

Fyll ut kupongen og send inn din bestilling

Navn:

Adresse:

Postnr./sted:

Tlf.:

(Skriv tydelig og bruk BLOKKBOKSTAVER)

INGEN ABONNEMENT FORPLIKTELSER!



Nesco International AS
Avd. Bedre hverdag
Svaresending 3037
0092 OSLO

Pensjonisten nr. 5 – 2021



ELSYKKEL

Glede og helse i hvert tråkk

Øst i Agder blomstrer elsykkelgleden blant pensjonister. Med elsykkel får du et nytt liv.

TEKST OG FOTO: GUTTORM ESKILD NILSEN

Det er utrolig godt å ta seg en tur på elsykkelen. Jeg får mosjon, frisk luft og treffer hyggelige mennesker jeg kan slå av en prat med, sier Bjørn Otto Martinsen (65) fra Flosta i Arendal kommune.

Bjørn Otto har en lang yrkeskarriere bak seg. Den startet i daværende Televerket. Han er en aktiv pensjonist som lager og fikser alt mulig i kjeller-verkstedet sitt. Etter at han mistet kona for

noen år siden, har han sett viktigheten av å beskjeftige både hodet og kroppen. – Jeg bruker elsykkelen fra tidlig om våren, til sent på høsten. Hver dag, så sant jeg har anledning.

Avtaler via Facebook. Bjørn Otto Martinsen er en av mange pensjonister som møtes jevnlig for å elsykle. Før korona-pandemien var han med å arrangere elsykkelturer to-tre ganger i

sommerhalvåret. Det var opp til førti deltakere, flesteparten pensjonister. Mange av elsyklistene øst i Agder er med i ei Facebook-gruppe. Når ett av medlemmene skal på tur, forteller han eller hun hvor og når turen starter. De som har lyst, tar med termos og niste-pakke og blir med.

Elsykkelen er blitt et symbol for økt trivsel og livskvalitet. Det gjelder spesielt i distrikt-Norge, hvor elsykkelen

PS!

37 000 tonn mindre CO₂ ble sluppet ut fra norske sykehus i 2020 sammenlignet med året før. Redusert reisevirksomhet for pasienter og ansatte er årsaken. (Helse- og omsorgsdepartementet)

☞ **TRÅKKER TIL:** Felles-turer er populære øst i Agder, og hvert år er det rundtur på Vegårshei. Her har elsyklistere på to og tre hjul stoppet ved innsjøen Vegår.

☞ **FINNER PERLER:** På elsykkelen kommer du langt av gårde og til steder du neppe ville ha kjørt bil. Her ankommer elsyklistene idylliske Holmesund i Arendal.



ikke er et rent transportmiddel i samme grad som i byene.

Hvis førligheten er sterkt nedsatt, kan du gjennom NAV søke om få elsykkel med tre hjul; egenandelen er høyst overkommelig.

– På turene våre er det ofte med sykler som har ett hjul ekstra. Syklistene sitter og smiler hele veien! sier Bjørn Otto.

Mye mosjon. – Elsykkelen er suveren fordi den gir deg bevegelsesglede tilbake. Du nyter elsykkelturene, selv om du vanligvis sliter med smerter i knær og hofter, sier fastlege Bodil Aasvang Olsen i Tvedestrand. Hun er selv ivrig elsyklist; det samme er flere av pasientene hennes. Bodil understreker at elsykling gir deg mye mosjon. Det har også Folkehelseinstituttet og Universitetet i Agder slått fast.

– Balansen kan du øve opp. Dårlig syn er nesten det eneste som kan hindre deg i å elsykle.

Elsykler finnes i mange fabrikater og modeller. Som førstegangskjøper kan det være lurt å alliere seg med en erfaren elsyklist. Han eller hun vil blant annet gi et realistisk bilde av rekkevidden per opplading av batteriet.

Tenk sikkerhet! La behovet avgjøre valget av elsykkel. Dersom du sykler til butikken, besøker naboen og tar en søndagstur i ny og ne, klarer du deg med en elsykkel til rundt ti tusen kroner. Sjansen er imidlertid stor for at du blir «hekta» og etter hvert sykler tusen kilometer eller mer hvert år. Da bør du vurdere en elsykkel til mellom tjue og tretti tusen kroner.

Tenk sikkerhet helt fra starten av. Du trenger hjelm, gul vest og speil. Ta på

“
Dårlig syn er nesten det eneste som kan hindre deg i å elsykle.

Fastlege Bodil Aasvang

deg hjelmen selv om du bare skal sykle til postkassa!

Noen tror de kan droppe speilet; de hører jo bilene til. Når farts- og motvind suser i hjelmen, hører du ikke bilene før de er like bak deg. Speil er like viktig på sykkel, som på bil.

Du har samme rettigheter og plikter som bilistene, men husk at som syklist er du myk trafikant. Ha alltid best mulig oversikt over trafikkbildet, da øker du din egen sikkerhet. ☘

PS!

54 prosent av førstegangsregistrerte biler i Norge i 2020 var helt elektriske. (SSB)

TRYGDEOPPGJØRET FOR DEG

Alderspensjonen øker med 4,99 prosent med virkning fra 1. mai. På årsbasis gir dette en vekst i alderspensjonen på 3,58 prosent i 2021.

TEKST: SINDRE FARSTAD, RÅDGIVER PENSJON, PENSJONISTFORBUNDET



Din nye oppjusterte pensjonsutbetaling fra folketrygden blir utbetalt av NAV 20. juni, og da mottar du samtidig etterbetaling for det du skulle ha fått ekstra i mai måned. Ordinær alderspensjon øker med 4,99 prosent og minstepensjon med 4,80 prosent, med virkning fra 1. mai 2021. På årsbasis gir dette ordinær alderspensjon en årsvekst på 3,58 prosent. For minstepensjon er årsveksten 3,52 prosent. Enslige minstepensjonister får en ekstra økning på 5000 kroner fra 1. juli 2021. Det gir denne gruppen pensjonister en samlet årsvekst på 5,38 prosent i 2021.

Økt kjøpekraft. Dersom årsveksten er høyere enn prisveksten, får du økt kjøpekraft. I år er årsveksten i pensjon 3,58 prosent, mens prisene ventes å øke med 2,8 prosent. Det gir en økt kjøpekraft på om lag 0,8 prosent i år. Grunnbeløpet (G) øker fra 101 351 kroner til 106 399 kroner, en økning på 4,98 prosent fra 1. mai. Alderspensjon under opptjening og uføretrygd øker i takt med veksten i G.

På årsbasis er veksten i grunnbeløpet, uføretrygd og pensjon under opptjening, 3,8 prosent. Dette kommer av en anslått lønnsvekst på 2,4 prosent for 2021, med et tillegg på 1,4 prosentpoeng for et avvik mellom anslått og faktisk lønnsvekst i 2020. I trygdeoppgjøret i fjor ble det lagt til grunn en lønnsvekst på 1,7 prosent, mens faktisk lønnsvekst i ettertid er beregnet til 3,1 prosent.

Stortinget avgjør. Trygdeoppgjøret skal til endelig behandling i Stortinget, hvor et flertall bestående av SV, FrP, Senterpartiet og Arbeiderpartiet har varslet sin støtte til Pensjonistforbundets krav om en noe større økning enn det som er oppgitt foran i denne artikkelen.

Det betyr at Stortinget kan overkjøre regjeringens økning på 4,99 prosent i løpende pensjon, og at vi får en økning på 5,36 prosent fra 1. mai, noe som betyr en årsvekst på 3,83 prosent.

Vi avventer den endelige behandlingen i Stortinget, men det betyr altså at pensjonene kan øke noe mer enn det som er oppgitt her. 🍷

Nye satser for minstepensjon

Satsene for minste pensjonsnivå (minstepensjon) og garantipensjon for alderspensjonister økte med 4,80 prosent fra 1. mai. På årsbasis er veksten beregnet til 3,58 prosent. Minste årlige sats for uføretrygd øker med 4,98 prosent fra 1. mai.

- ➔ **Lav sats**, som gjelder minstepensjonister med ektefelle som mottar pensjon, øker fra 158 621 kroner til 166 242 kroner.
- ➔ **Ordinær sats**, som gjelder når ektefelle mottar uføretrygd eller har inntekt over 2 G, øker fra 183 587 kroner til 192 408 kroner.
- ➔ **Høy sats**, som gjelder når ektefellen har inntekt under 2 G, øker fra 193 188 kroner til 202 470 kroner.
- ➔ **Sats for enslige minstepensjonister**, øker fra 208 690 kroner til 218 717 kroner.
- ➔ **Særskilt sats** for personer som forsørger ektefelle over 60 år, øker fra 300 704 kroner til 315 152 kroner.

Uføretrygdede

- ➔ Hvis du bor sammen med ektefelle eller samboer, er ny minstesats 342 590 kroner (2,28 G).
- ➔ Er du enslig, er den årlige ytelsen 263 870 kroner (2,48 G).
- ➔ Er du definert som «ung ufør» er satsen 283 021 kroner (2,66 G) om du bor sammen med ektefelle eller samboer, og 309 621 kroner (2,91 G) om du er enslig.



Idar takker
for flotte vordikt!
Det var Elsa Lund, Kari
Skoglund og Irma Hauan
som vant med sine dikt.
Gratulerer så mye.

Det kan være både lønnsomt og enkelt å bytte strømleverandør. Idar hjelper deg gjerne!

1 Fantastisk kundeservice med ekte, hyggelige folk på telefonen og din egen strømrådgiver, Idar Ophaug

2 Du får 500 kr i rabatt på første strømregning som velkomstgave

3 Langsiktig trygg og god strømvartale med 0,- i månedsavgift, og påslag på 7,44 øre/kWh som inkluderer moms, elsert. og fornybar energi

4 Den type strømvartale som Forbrukerombudet anbefaler til deg

5 Ved hjelp av din forrige strømregning, kan Idar se om det lønner seg for deg å bytte til Pensjonistforbundets medlemsavtale med Ishavskraft

Ring Idar i dag!



776 66 500

Eller send en e-post til
senior@ishavskraft.no



Miljø

BRØL for moder jord

Blir du med og roper så høyt du kan, kan du bidra til å skape verdens lengste klimabrøl! Det skal sette fokus på vår natur og vårt klima.

TEKST: TROND H. NEDREBØ

Organisasjonen Klimabrølet oppfordrer nordmenn i alle aldre til å brøle for å vekke politikerne til forsterket innsats for klima og natur.

– Umistelige verdier står på spill. Unge og eldre har felles mål om å sette klima og natur på dagsorden. Robust natur er avgjørende for klimautviklingen. For klimakrisen og naturkrisen er tett koblet sammen. Å spille på lag med naturens egne løsninger, er vinn-vinn, sier styreleder Even Nord Rydningen.

Digitalt brøl. Årets klimabrøl skal på grunn av koronapandemien være digitalt. Det er laget en egen applikasjon som skal være lett å bruke. Allerede fra midten av mars måned i år har det vært mulig for alle å legge inn sin stemme,



FOTO: KLIMABRØLET

sitt brøl, på klimabrølet.no.

– Klimabrølet har et mål om å komme ut med over to millioner brøl. En flyttbar kunstinstallasjon er under utarbeidelse, og skal i god tid før stortingsvalget plasseres foran Stortinget. Fra september måned skal ditt brøl, sammen med alle andre brøl, spilles av og vises gjennom hele stortingsperioden. Og det er ikke bare de unge, men også pensjonister fra bygd og by, som inviteres til å være med å skape verdens lengste brøl, sier Rydningen.

Store ringvirkninger. Klimabrølet er en partipolitisk nøytral organisasjon. Flere kommuner og organisasjoner av ulike slag, samt bedrifter, støtter organisasjonens arbeid for klima og natur.

–I 2019 samlet vi oss og brølte for

klimaet over hele landet. Vi viste de folkevalgte at vi, folket, støtter dem i de modige klimavalgene de må ta på vegne av oss. Brølet skapte store ringvirkninger, og var med på å sette agenda.

Ta kontrollen tilbake. Sosialantropolog Even Nord Rydningen bruker Rudolf Steiners tankegods for å underbygge sitt glødende engasjement for moder jord.

– I de siste 100 år har menneskeheten opplevd store historiske øyeblikk. Vi har klart å slå fast alderen på jorda, vi har avdekket slektskapet mellom artene og forstår vår plass i verden og på jorda. Vi forstår også at vi er inne i en ny, svimlende forvandling forårsaket av oss selv.

Gjennom klimabrølet skal vi ta tilbake kontrollen og skape bærekraftige løsninger. 🌱

Pensjonistforbundet blir med i Klimabrølet

Pensjonistforbundet skal være med i årets Klimabrøl. Forbundet oppfordrer nå alle sine fylkeslag og lokale organisasjoner om å engasjere seg i KLIMABRØLET i løpet av sommeren. Videoene som kommer inn fra Pensjonistforbundets organisasjon teller med i konkurransen om å bli den organisasjonen i landet som viser størst og sterkest

engasjement for klimasaken gjennom aksjonen Klimabrølet.

– Pensjonistforbundet har sagt ja til å være med. Dette kan være en morsom aktivitet å gjøre, enten alene eller sammen med andre. Så ta mobilen fatt og bli med, oppfordrer Bjørg-Karin Buttedahl, kommunikasjonsjef i Pensjonistforbundet.

Alle klimabrøl som kommer inn, skal bli til en kunstinstallasjon som skal brukes i kommende stortingsperiode. Det store klimabrølet presenteres 27. august.

👉 Du finner mer om fremgangsmåten for å ta opp og videreformidle ditt eller din organisasjons klimabrøl her: youtu.be/nmb-HVZ97N0

EN ILDSJEL SLOKNER ALDRI.

Vi kan ikke ta med oss noe når vi en gang skal forlate denne verden. Men vi kan etterlate oss muligheten til å gi noen andre et bedre liv. Velger du å gi en testamentarisk gave til Røde Kors, kan du være trygg på at ditt bidrag vil komme mennesker til gode, enten lokalt i Norge eller i andre deler av verden.

Er dette noe du vil vite mer om? Ta kontakt med **Siri Antonsen**, ansvarlig for arv og testamentariske gaver, på telefon **916 21 942** eller e-post siri.antonsen@redcross.no

Røde Kors kan også være behjelpelig med gratis advokathjelp for å sette opp et testament.

Kjerringråd

Ulike råd mot leggkrampar

– Syklar du eit par hundre meter i godt tempo på ergometersykel kvar kveld før du legg deg, så vil krampane i leggene forsvinne.

TEKST: TROND H. NEDREBØ
ILLUSTRASJON: BERIT SØMME

Det skriv Viktor Minne (86) som svar på oppmodinga frå Helge Nilsen, som i Pensjonisten si utgåve nummer 3 i år bad om å få råd mot krampar i beina. Mange fleire med ham har sendt inn råd, mellom anna er det mange som nyttar magnesium-tablettar, som kan kjøpast reseptfritt i helsekostforretningar og på apotek. Ein nemner preparatet «Kaleorid», mens ein annan har hatt god erfaring med det reseptbelagde lækjemiddelet «Pramipexole orion».

Berit Signy Sporstøl har sidan ho var ung, vore plaga med krampe i beina. Ho skriv: – I nokre år har eg brukt magnesium, og plagene er no nesten borte.



Eg starta med å prøve med ein tablett på 120 milligram (mg), men det var like ille. Etter kvart delte eg tablettene og prøvde meg fram med styrken. No har eg enda på 30 mg som eg tek annan kvar dag. Eg fekk vite med ein apotekar at magnesium må takast tre-fire timar anten før eller etter annan medisin. Det kan vere like gale å ta for mykje magnesium som for lite.



Siri Fedje fekk i si tid råd om å ligge med ullsokkar om natta. – Problemet er nå over, og eg søver gjennom heile natta utan krampar. Eg tar også tilskot av magnesium kvar kveld.

Målfrid Johansen frå Voss har nytta seg av ein firedobbel ulltråd rundt ankane. Ulltråden er på gjennom heile natta, og ein må etter hennar erfaring halde fram fleire netter for å bli kvitt plagene.

Jarle Kraabøl har slitt med eit smertehelvete stort sett ein gang i månaden i fleire år. Han prøvde B-vitamin, kalsiumtablettar og mange kjerringråd, mellom anna såpestykke i senga, stålkniv under madrassen og slutta å ete kvitost. Ikkje noko hjalp, heller ikkje legebesøk.

– Men ein dag slo det meg at sidan det er leggmuskane som knyter seg, så er det desse musklane som må pleiast. Dermed begynte eg med leggøvingar. Eg står om lag ein meter frå kjøkkenbenken, lener meg mot denne med strak kropp, støtter meg med hendene mot benken, og pressar hælane mot golvet. Dette gir god strekk av leggmuskane. Slik står eg eitt minutt kvar

PS!

Forskere fra NTNU har nylig avdekket store mengder mineraler, blant annet kobber, sølv og gull, lokalisert på 2500 meters dybde mellom Svalbard og Jan Mayen. Verdiene av funnene er anslått til 1000 milliarder kroner. (TV 2)



kveld og eit halvt minutt kvar morgon. I over tre år har eg heldt på med dette, og krampane er praktisk talt heilt vekke, skriv Jarle Kraabøl.

Andre har òg gode erfaringar med ulik fysisk aktivitet mot rastløyse bein.

Britt Kirsten Byrkje fekk ein gong råd om å tygge einerbær. Ho kjøpte eit glas og sette på nattbordet. Kvar gong krampane kjem om natta, tygger ho 3–4 einerbær og krampane slepp ganske fort. Ho spytta så ut «snusen» etter tygginga.

Laila Birkeland har løyst sitt problem ved å ete 3–4 paranøtter kvar dag. Nøttene inneheld mykje magnesium.

Arne Vike oppmodar alle om å drikke rikeleg med vann, gjerne saman med inntak av magnesium-tablettar eller alternativt magnesium/kalsium.

Nye fordeler med FONUS

Pensjonistforbundet har inngått samarbeidsavtale med FONUS Begravelsesbyrå, som i fjor markerte sitt 75-årsjubileum og er Norges nest største byrå. Her vil du som medlem av Pensjonistforbundet møte dyktige fagpersoner som med varme og flid vil veilede og hjelpe deg gjennom alt du trenger å vite når du skal arrangere en begravelse.

Som medlem i Pensjonistforbundet vil du få 3000 kroner i rabatt på nye gravstener, 1000 kroner i rabatt ved å påføre nytt navn på gravstener. Du får også 10 prosent rabatt på kister, kisteutstyr og urner. Medlemsfordelene inkluderer også inntil en times samtale med en erfaren gravferdskonsulent om alle spørsmål knyttet til begravelse og bisettelse.

Frikort

I april 2021 sluttet Helfo å sende frikort for helsetjenester på papir til digitale brukere.

Du finner frikortet ditt og frikortvedtaket ved å logge deg inn på tjenesten Frikort og egenandeler. Her kan du også sjekke status og registrerte egenandeler. Innbyggere som verken har registrert seg på helsenorge.no eller har digital postkasse (Digipost eller e-Boks), vil fortsatt motta frikortet på papir i posten. Apotek og de fleste behandlere har mulighet til å sjekke om du har frikort ved å bruke Helse- direktoratets spørretjeneste.

Etterspurt tjeneste

Pensjonistforbundets gratis-tjeneste Økonomitelefonen hadde i 2020 334 henvendelser. 181 kvinner og 153 menn benyttet seg av denne tjenesten. Pensjon, arv, alvorlige økonomiske problemer, lån på bolig, skatt, betaling på sykehjem, investering, aksjer og bostøtte er hovedgruppene av temaer som tas opp av innringerne.

Tjenesten henvender seg til pensjonister, og har åpent alle virkedager, med unntak av juli måned, mellom klokka 10 og 14 hver dag.

Tlf.: 22 42 73 00

Attraktive reisemål

Statens vegvesen står bak arbeidet med nasjonale turistveger, som skal gjøre Norge til et enda mer attraktivt reisemål og bidra til å styrke næringslivet og bosettingen i distriktene. Denne satsingen omfatter 18 kjøruter gjennom praktfull norsk natur, hvor opplevelsen styrkes med nyskapende arkitektur og tankevekkende kunst. Til sammen skal det investeres 3,5 milliarder kroner på satsingen, som blant annet involverer 10 fylkeskommuner, 64 kommuner og lokalt næringsliv. I 2023 skal Nasjonale turistveger stå fram som en fullverdig attraksjon med sine 250 rasteplasser og utsiktspunkt langs vel 2 000 kilometer vei.

KUNSTSKATTER KOMMER HJEM I SOMMER

Hva er mer naturlig enn at maleriet *Fra Stalheim* blir vist frem på Stalheim hotell utenfor Voss? Christian Dahls verk fra 1842 regnes som ett av høydepunktene i den norske nasjonalromantikken, og er blant verkene Nasjonalmuseet i sommer sender til steder der de har lokal tilhørighet.

I påvente av at Nasjonalmuseets nye bygg skal åpnes, gjør de nemlig samlingen tilgjengelig for publikum gjennom å samarbeide med andre visningssteder og ved å sende sentrale verk enten til der de er skapt, der motivet er hentet fra eller til steder kunstneren har et forhold til. Hvert av landets elleve fylker får minst ett verk på besøk.

Tilbake til *Fra Stalheim*. Motivet er fra kunstnerens norgesreise i 1826, som satte dype spor i Johan Christian Dahls kunst. 16 år senere dannet tegningene av utsikten fra Stalheim ned mot den trange Nærødalen i Sogn utgangspunkt for et av kunstnerens mest komplekse malerier.

Dessuten skal Brudeferden i Hardanger ut på norgesturné. Maleriet skal innoe alle landets fylker og vil blant annet dukke opp på et sykehjem, en skole, et asylmottak, et skipsverft og i et fengsel.

nasjonalmuseet.no



JOHAN CHRISTIAN DAHL'S FRA STALHEIM (1842)

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!

NYTTÅRSFEIRING I TROMSØ
Medlemstur avreise 30. desember 2021 - 4 dager

MEDLEMS-PRIS
7 390,-
PER PERSON



Bli med oss og feire nyttår i Tromsø! Pakk ned ull og din varmeste jakke og bli med oss til det arktiske Vintereventyret i Tromsø. Mørketida har satt inn over Nord-Norge, og Tromsø er ikke noe unntak. Men med et lyst snølag over byen, naturen og områdene rundt, så kan vi oppleve fantastiske farger og lys i blåtiden, og om vi er heldig får vi oppleve nordlyset som danser over vinterhimmelen. Bli med å feire nyttår i Vintereventyret Tromsø.

Prisen inkluderer: *All fly- og busstransport *3 overnattinger i delt dobbeltrom *3 frokoster *1 lunsj *1 middag *1 nyttårsmiddag inkludert en valgfri drikke *Utflukt til Sommarøy *Reiseleder med på hele turen **Tillegg:** *Enkeltrom kr. 0,- (20% av alle rom) *Enkeltrom kr. 1 665,- (enkeltrom utover 20%) * 7 timers hvalsafari kr. 1 490,- (per person, må bestilles senest 30 dager før avreise, kan bli utsolgt før dette) **Rabatt for:** *Reise uten fly kr. 1 500,- Oppmøte på Oslo Gardermoen kl.11.00. Mulighet for tilslutning fra andre steder (mot tillegg).

FRA FJORD TIL FJELL I TELEMAR
Medlemstur avreise 15. august 2021 - 5 dager



MEDLEMS-PRIS
7 390,-
PER PERSON

Bli med oss på en spennende reise fra fjord til fjell i Telemark! De 2 første nettene bor vi i vannkanten i sjarmerende Langesund, mens vi bor på høyfjellet på Rauland de 2 siste. Dagene våre er fylt med historie med alt fra Ibsens Venstøp, til en seilas langs Telemarkskanalen, tur i fotsporene til Tungtvannssabotørene og avsluttes med Bergverkhistorie på Kongsberg. En tur fylt med opplevelser fra start til slutt.

Prisen inkluderer: *All busstransport *4 overnattinger i delt dobbeltrom *4 frokoster *3 middager *Flere spennende utflukter *Reiseleder med på hele turen **Tillegg:** *Enkeltrom kr. 0,- (20% av alle rom) - **utsolgt for disse** *Enkeltrom kr. 1 040,- (enkeltrom utover 20%)

Bussen starter på Gardermoen kl.10,00 og tar på deltagere sørover til Larvik.

VINTERAVBREKK PÅ COSTA DEL SOL
Medlemstur avreise 9. november 2021 - 15 dager



MEDLEMS-PRIS
11 990,-
PER PERSON

Bli med bort fra novembermørket til vakre Andalucia og Costa del Sol. Vi skal bo like sør for Malaga, i Benalmadena, nabobyen til Torremolinos. Restauranter og stranden er i kort gangavstand, og Malaga med sin koselige gamleby, fine katedral og Picassomuseum er lett tilgjengelig med lokalbuss. Vi har inkludert utflukt til britiske Gibraltar, fjellandsbyen Ronda og flotte Malaga by.

Prisen inkluderer: *All fly- og busstransport *14 overnattinger i delt dobbeltrom *14 frokoster *7 middager *Flere spennende utflukter *Reiseleder med på hele turen **Tillegg:** *Enkeltrom kr. 0,- (20% av alle rom) *Enkeltrom kr. 3 430,- (enkeltrom utover 20%)

MENINGER

/ debatt / kronikk / leserinnlegg /

Setter vår lit til Stortinget



TEKST: NILS-EDVARD OLSEN, 1. NESTLEDER PENSJONISTFORBUNDET

Årets trygdeoppgjør er ferdig – for første gang på sju år har vi pensjonister fått et positivt oppgjør! Dette har ikke gjort seg sjøl. Pensjonistforbundet har drevet et utrettelig lobbyarbeid opp mot alle politiske partier over lang tid. Det har gitt noen viktige seire i 2021. Viktig er også det medietrykket Pensjonistforbundet har lagt til rette for.

Vi er ikke helt i mål – nå setter vi vår lit til at Stortinget innfrir vårt pensjonskrav på 3,83 prosent mot statens tilbud på 3,58 prosent.

Utfordringen er fortsatt å gi oss den pensjonen vi fortjener etter et langt yrkesaktivt liv. Dette er viktig, ikke bare for oss som i dag er pensjonister, men vel så mye for å sikre fremtidige pensjonister en verdig alderdom! Samtidig må vi være solidariske med de pensjonistene som har minst og får minst – ofte er det enslige kvinner!

Vi må bli flere som står bak våre krav. Derfor er verving av nye medlemmer viktig for at vi skal klare å opprettholde og øke vår innflytelse, men også å kunne leve opp til Pensjonistforbundets slagord: TYDELIG, STERK OG SYNLIG!

Pensjonistforbundets arbeid er viktig, men vel så viktig er at våre lokalforeninger klarer å rekruttere medlemmer og tillitsvalgte for fremtiden. Alle bor i en kommune, og det er der de fleste får sine helse- og omsorgstilbud. Pensjonistforeningene er viktige «vaktbikkjer», og skal sammen med elderrådene påse at kommunene prioriterer tilbudene til den desidert mestøkende andelen av befolkningen!

Vi pensjonister må også engasjere oss i samfunnsdelen av kommunepånen. At barnehager og skoler fylles opp, er det beste tegn på at det finnes

«varme hender» til å gi oss pensjonist-er en trygg og sikker alderdom!

Stortingsvalget i høst er viktig. Pensjonistforbundet er klar til å sette våre krav på dagsorden – alle partiene blir stilt til veggs. Vi pensjonister kan sette press på partiene – vi er de mest trofaste velgerne. Tenk på våre krav når du legger stemmeseddelen i urnen!

Det offentlige helse- og omsorgstilbud er det som

treffer mest solidarisk. Det er ikke pengeboka til den enkelte som skal avgjøre hvor hjelpen er!

Det skal bli godt å komme tilbake til «det normale» - kanskje allerede over sommeren. Men det blir krevende å få dratt i gang foreningsarbeidet igjen etter lang tids stillstand. Vi er avhengig av at våre medlemmer møter opp, men også at vi klarer å trekke nye pensjonister inn i foreningene!

Pensjonistforeningene er viktige «vaktbikkjer»



DEBATT *Harald Olimb Norman*

I rettferdighetens navn

Årets trygdeoppgjør ble et bra oppgjør. Det tror jeg alle kan enes om. Hvor bra det ble, er en annen sak som jeg skal kommentere lengre nede i artikkelen.

AV HARALD OLIMB NORMAN, GENERALSEKRETÆR I PENSJONISTFORBUNDET



Foranledningen til årets oppgjør er en historie for seg selv, og viser Pensjonistforbundets vilje og evne til å stå i stormen, finne samarbeidspartnere og gjennom det løse floker til beste for pensjonsmottakere.

I 16 år har jeg vært delaktig i forbedringer og gjennomføring av de årlige trygdeoppgjørene. Aldri har så mye stått på spill som i år og aldri har politisk drahjelp vært viktigere enn i år.

Krevde handling. De innledende samtaler med FrP og SV senhøstes 2020 bak lukkede dører førte etterhvert frem til at vi rett og slett flyttet fjell. Du skal lete lenge etter noe som er så vanskelig å endre som et pensjonssystem.

Det ligger mange forutsetninger og regler i bunn for systemet, og enhver byråkrat innenfor fagfeltet bruker nettopp det for å vise at det er nytteløst å gjøre noe med det. Men vi klarte det.

Politisk vilje, kløkt, pågangsmot, en porsjon flaks og ikke minst en organisasjon som virkelig ville ta denne kampen, ble utslagsgivende. Uten en så stor organisasjon som Pensjonistforbundet, med en medlemsmasse på nærmere 250.000 medlemmer som krevde handling, hadde det ikke gått.

Hva har skjedd? Seks svært magre trygdeoppgjør, hvor verdien av den enkelte folketrygd og tjenstepensjon var blitt svekket, førte til at regjeringen, etter mye press, fant ut at den måtte foreta seg noe. Regjeringen satte ned et pensjonsutvalg som skulle se på erfaringene med blant annet reguleringsbestemmelsene. Dette utvalget skal levere sin innstilling i mars 2022.

Dette var definitivt ikke godt nok for Pensjonistforbundet. Når du ikke har fått en økning i pensjonen din siden 2014, så aksepterer du ikke uten videre å sitte på gjerdet og vente enda noen år på at ekspertisen skal få sagt sitt!

Demonstrasjonen med 5000 eldre foran Stortinget 6. juni 2019 ble startskuddet for en lang og samtidig intens

jobb for en forbedret pensjonsregulering.

Skapte kaos. Samarbeidet med FrP og SV, som vi tidligere har skrevet mye om, ble starten på en hektisk aktivitet innenfor Stortingets fire vegger. Riktig så fornøydlig var det. Omtrent som å følge med på en maurtue. Alle driver med sitt i et fast system. Tua blir større og sterkere for hver dag som går. Men plutselig er det noen som kaster en pinne inn i tua. Da oppstår kaoset. Alarmen går, og det jobbes på spreng for å få tua på plass igjen.

Akkurat slik så Stortinget ut fra tilskuerplass da FrP og SV leverte et felles forslag om endring av reguleringsrutinene. Det ble fullt kaos. De etablerte styringspartiene ble i villrede. De måtte komme på banen og mene noe som var annerledes enn bare å snakke om et utvalg som skulle levere en rapport i 2022.

Grunn til jubel. Deler av forslagene til FrP og SV ble vedtatt. Andre deler ble nedstemt men ikke slik at innholdet ikke ble noe av. De endret bare karakter. Nå skulle alle partier ha sine seire. Det så vi tydelige tegn på ved alle forslagene som kom til behandling og hvordan stortingsflertallet flyttet seg omtrent

“
en organisasjon
som virkelig ville ta
denne kampen ble
utslagsgivende.

Harald O. Norman

DEBATT

“
greit å være hjemme med sykt barn statsråd, men det er ikke greit å ha med sitt syke barn på jobb.

Harald O. Norman

fra punkt til punkt i avstemningene.

Som delsum hadde alle partier fått noe innfridd. Men i sluttsum var det Pensjonistforbundet som hadde mest grunn til å juble. Vi hadde fått igjen for innsatsen.

Hvor kommer flaksen inn i bildet? Alt oppstyret sist høst som endte med den stortingsbehandling jeg har beskrevet, kom som følge av et elendig trygdeoppgjør i 2020. I ettertid (6 måneder senere) viste det seg at trygdeoppgjøret 2020 slett ikke ble så dårlig likevel. Årsaken ligger i at regjeringens anslag for lønnsvekst i 2020 ble liggende 1,4 % lavere enn hva den faktisk ble. Hadde ikke dette skjedd, hadde vi nok ikke sittet med det resultatet for 2021 som vi nå gjør. Ikke hadde vi klart å flytte fjellet heller.

Lite respektfullt. Årets to dager med trygdeoppgjør ble en oppvisning i hvor stor kunnskaps- og ideologiforskjell det er blant organisasjonene, og ikke minst hvor lite respektfullt et trygdeoppgjør kan utøves av partene.

Det er helt greit å være hjemme med sykt barn som statsråd, men det er ikke greit å ha med sitt syke barn på jobb. Å sitte på hjemmekontor i trygdeforhandlinger med en unge på fanget som ønsket pappas oppmerksomhet viser en



DEBATT Harald Olimb Norman

“

Pensjonistforbundets håp nå er at Stortinget ser nytten av den tallekspertisen vi sitter med i vårt forbund, og at det baner vei for en plass i teknisk beregningsutvalg.

Harald O. Norman

holdning til forhandlingsinstituttet jeg ikke trodde var mulig. Sorry, jeg måtte bare si det. Nok om det ...

Resultatet av årets trygdeoppgjør er i skrivende stund, 2. juni 2021, ikke kjent. Statsråden og deler av organisasjonene som er med i trygdeoppjøret, vil nok gjerne ha det til at resultatet er på plass. Så enkelt er det ikke.

Pensjonistforbundet, inklusiv SAKO og SAFO, har ikke akseptert årets trygdeoppgjør og har signert en uenighetsprotokoll med staten. Denne følger saken til Stortinget for videre behandling.

Stort etterslep. Hvorfor skriver vi ikke under på et oppgjør som i seg selv er så godt?

Regjeringen nekter å gi pensjonistene fullt ut hva de skulle ha hatt i fjor. Så enkelt.

Da regjeringen bommet på lønnsanslaget for 2020, sier reglene at etterslepet skal komme til utbetaling året etter. For 2020 ble etterslepet på 1,4 prosent, verken mer eller mindre. Det er stadfestet i teknisk beregningsutvalg og protokollert og godkjent av partene. Vi har da ingen annen mulighet enn å nekte å akseptere oppjøret for 2021 når regjeringen ikke innfrir partenes tallgrunnlag.

Når saken kommer til Stortinget, har en samlet opposisjon gitt Pensjonistforbundet tilbakemelding på at den støttet vårt krav. Det skal da bety at årets oppgjør blir enda litt bedre enn

hva regjeringen, Senior Norge, Forsvarets Seniorforbund og Landsforeningen for offentlige pensjonister, YS og Akademikerne ønsket seg. LO, UNIO og FFO støtter Pensjonistforbundet gjennom en protokolltilførsel.

Etterslep i 2022? Ble egentlig årets trygdeoppgjør så godt? Neida, men takket være etterslepet fra i fjor ender vi langt høyere enn lønsmottakere dette året. Sannheten er egentlig at vi har fått en vekst på 2,4 prosent, 0,4 prosent lavere enn prisveksten.

Regjeringen, gjennom revidert nasjonalbudsjett, har kommet med sitt anslag for lønnsveksten på 2,4 prosent. Lønnsoppkjørene i privat sektor, kommune og stat er fremforhandlet på 2,7 prosent. Vips, der har vi sannsynligvis et etterslep på 0,3 prosent allerede for neste års oppgjør.

Trygdeoppgjør er aldri kjedelig. Litt

“

vi har fått en vekst på 2,4 prosent, 0,4 prosent lavere enn prisveksten

Harald O. Norman

mer krevende noen år enn andre. Det er de krevende årene som huskes og setter spor etter seg. Pensjonistforbundets håp nå er at Stortinget ser nytten av den tallekspertisen vi sitter med i vårt forbund, og at det baner vei for en plass i teknisk beregningsutvalg. Det hadde gruppen eldre fortjent. Det er alltid trygt å ha med dem som har skoen på, i rettferdighetens navn.

Landsmøte i 2023. Landsmøtet i Pensjonistforbundet er organisasjonens høyeste myndighet. Landets største eldrepolitiske verksted tuftet på inspirasjon, tanker, ideer og forslag fra grasrota. Et landsmøte uten å forvise seg om at lokalforeningene på en aktiv måte har bidratt, blir et lite demokratisk landsmøte.

Covid-19 har satt det ytterste leddet i vår organisasjon tilbake. Svært mange foreninger har hatt problemer med aktivitet gjennom nærmere halvannet år. Det tar tid å få lagsaktiviteten opp og stå igjen. All kraft må nå brukes for å gjenskape den fellesskapsfølelsen lokal møtevirksomhet representerer. Høsten og vinteren som ligger foran oss skal brukes til dette. Derfor har landsstyret vedtatt å utsette landsmøtet enda ett år.

Vi har et ambisiøst handlingsprogram vedtatt i 2018 så mangel på oppgaver blir det ikke selv om landsmøtet er flyttet til 2023. ☺

Riktig god sommer til alle!

TUNGE OG TRETTE BEIN

BEINA MINE ER BLITT NORMALE IGJEN

Jeg kalte beina for «stokkene» mine, for de så virkelig akkurat slik ut, forteller Eva Randi fra Østfold.

- Jeg fikk nesten ikke plass i mitt eget skinn, spesielt om sommeren var det plagsomt, slik beskriver Evar Randi de tunge beina hun alltid har hatt.

- Å bruke vanlige sko var noe jeg virkelig ønsket meg. For noen år tilbake kunne jeg bare ha på meg store og romslige sko som var praktiske, men ikke så elegante i alle sammenhenger, sier hun. Beina har plaget Eva Randi i mange år, men så fant hun endelig noe som hjalp.

Ville prøve naturprodukt

- Jeg har alltid likt naturprodukter og da jeg så annonsen om Venolet i en avis, visste jeg at det var noe nytt som jeg bare måtte prøve, sier hun. Noen uker tok det før hun begynte å kjenne forskjell. Følelsen var blitt helt annerledes - beina følte ikke så tunge og store som før.

Lettere bein

- Du kan tro jeg ble fornøyd med Venolet-tablettene da jeg merket forandringen. Lengre var det å ta min daglige naturtablett det første jeg tenkte på om morgenen. Jeg ville

jo ikke glemme å få i meg de naturlige stoffene som hjelper meg.

- Nå er «stokkene» mine blitt mer normale bein. Den vonde følelsen har forsvunnet og jeg kan til og med ha på meg vanlige sko igjen, smiler Eva Randi.

...DET GIKK NOEN UKER FØR HUN BEGYNTE Å KJENNE FORSKJELL. "BEINA OG FØTTENE VAR FAKTISK IKKE SÅ STORE LENGDER..."

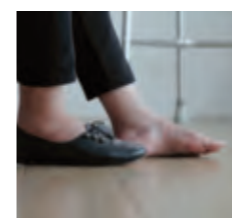
Hva inneholder Venolet?

Venolet er basert på furubark, rød vinrankeblad/kjerner og vitamin C. Rød vinrankeblad/kjerner bidrar til en god blodgjennomstrømning i beina og kan redusere følelsen av tunge og slitne bein, samt bidra til en normal funksjon av venesystemet, blodkarene og kretsløpet. Det er faktisk

torer som har innvirkning på opplevelsen av å ha tunge og trette bein. Ekstrakt av rød vinrankeblad/kjerner brukes til å opprettholde sunne venefunksjoner i beina.

Venolet er også tilsatt vitamin-C som bidrar til normal dannelse av kollagen. Kollagen har betydning for normalt fungerende blodkar.

Furubarkekstrakt inneholder antioksidanter kalt proanthocyanidiner og er gjenstand for forskning på dette området.



TEGN PÅ AT VENENE KAN TRENGE HJELP

TUNGE BEIN

Følelsen av tunge bein merkes når vi går i trapper eller bærer tungt. Tunge bein forekommer oftere blant eldre og overvektige.

TRETTE BEIN

Trette og slitne bein kan vi få når vi har brukt beina mye eller har stått lenge. Du kjenner det kanskje fra en lang arbeidsdag eller en shoppingtur.



Prøv Venolet til halv pris

Venolet kan prøves på abonnement til halv pris for første pakke

Kun kr 189,- for 2 måneders forbruk

OBS! Ingen bindingstid. Betal etter at varen er mottatt.



HALV PRIS

BESTILL HER:

SMS: VENOLET 10 til 2210

RING: 37 08 13 00 hverdager kl 8-16

WEB: wellvita.no



Kundeservice er alltid klar med råd og veiledning.

wellvita

Da klokka klang

Vi hette Gerd og Liv og Reidun og Rut og Bjørg og satt på dobbeltpulter som ble mindre og mindre med årene mens vi vokste i alder og visdom.

TEKST: MARIA SZACINSKI

Vi delte blekkhus og produserte utallige bøker med sirlige border og vakker løkkeskrift. Alle hadde hjemmelagde klær, mye var sydd om fra andre plagg. Dette var lenge før strømpebuksenes revolusjonerende inntog. De hjemmestrikka ullstrømpene ble holdt oppe av et plagg kalt «liv». Lange strømpestrikker var festa til livet, under den romslige underbuksa. Strømpene klødde infernalsk, aller verst om mandagen, da var de nyvaska. Alle jentene gikk i skjørt. Olabuksa var ikke oppfunnet.

Lærer Bakken sto ved kateteret i grå lagerfrakk med to penner i den ene brystlomma. Han var streng, men rettferdig, det visste alle. Han bodde i andre etasje på skolen sammen med kona si som var «frøken». Vi var heldige som hadde Bakken, han slo aldri. Det gjorde kollegaen i naborommet.

Ved inngangsdøra sto en diger vedovn. Om vinteren var den rødglødende.

De som satt nærmest, ble svette i toppen, mens dem på vindusrekka frøs i trekken fra glisne vinduer.

Hver morgen hentet Bakken oss ute ved trappa med ei bjelle i handa. Han sto på det øverste trinnet og hadde god oversikt over hvor fint vi sto, to og to. Etterpå sto vi ved pultene med rett rygg og hilste før vi sang en høvelig sang eller salme og ba «Fader Vår».

Vi pugget salmevers og gangetabellen og norske byer i rekkefølge fra Arendal rundt kysten, helt til Kirkenes. Hver gang Bakken hørte oss i lekse, måtte vi stå ved pulten og si fram svaret. Det var ikke lov å hviske og hjelpe noen som sto fast.

I norsktimene leste vi høyt fra leseboka, ikke alle kunne lese, og vi grudde oss hver gang det var deres tur, det gikk så sakte. Men Bakken skjønte hvem som kom til å bli noe, en gang sa han til Per Olaf: «Deg blir det nok noe stort av en dag, gutt.» Det fortalte Per Olaf mange ganger til kollegene sine på Samvirkelaget, der han ble lagersjef.

Matfriminuttet var et høydepunkt. De

fleste hadde to brødskiver med geitost. Hvis noen hadde annet pålegg, hendte det at vi bytta skiver.

Bakken leste for oss mens vi spiste. «Onkel Toms hytte» var fin, og vi skjønte at alle negre er snille og at det er synd på dem. Derfor strikket damer i foreninger ullsokker og sendte til Afrika.

Ingen i klasse hadde sett en neger, men onkelen til Liv var sjømann og hadde sett mange. Han sa at det var sant at de var helt svarte over alt.

Vi fikk tran hver dag, og hvis vi hadde glemst skje, helte læreren tran rett fra flasken og ned i de åpne munnene våre.

Bakken kunne veldig mye. Han var en flink lærer, sa folk. Han kunne hele den norske kongerekka på rams og visste hvor alt lå på kartet. Noen ganger hadde han foreldresamtaler. Da var ikke vi med, så vi var veldig spente på hva Bakken sa om oss. For det Bakken sa, var sant.

En gang om året kom helsesøster. Da lukta det spesielt på skolen i lang tid. Vi ble målt og veid og fikk vaksineringsnot



FOTO: VILHELM ENDRESEN HOVLAND / NORSK FOLKEMUSEUM

meslinger og andre barnesykdommer.

Bakken lærte oss å oppføre oss pent og være høflige. Det var viktig å takke og bukke, og jentene skulle neie. Men det hadde vi jo lært hjemme også. Det var en selvfølge at vi ikke skulle avbryte voksne som snakket sammen. Noen var rampete. Jon Einar for eksempel. En gang banna han i timen, da var det bra vi hadde skammekrok.

Vi gleda oss til jul, da fikk vi appelsiner, og det var juletefest på Samfunnshuset. Men første juledag var det ikke lov å besøke noen, da skulle vi være hjemme hos vår egen familie.

Ukas høydepunkt var Barnetimen i radio lørdag klokka seks. Vi elska onkel Laurits og tante Sonny og satt musestille mens vi sugde inn hvert ord fra dem.

I friminuttene spilte vi ofte kanonball. Da måtte det velges lag. De flinke ble valgt først, men noen sto alltid igjen helt til sist. De samme hver gang. Faren til Bjørg hadde vært skiløper, og han arrangerte skirenn for ungene om vinteren.

Alle visste at guttene var flinkere i

idrett. Men vi hadde klasserom-gymnastikk en gang i uka, der var jentene like flinke. Da sto vi ved pultene, strakte armene mot taket og gjorde øvelser. Guttene hadde sløyd, der laga de brødfjøl som de fikk ta med hjem. Jentene sydde og strikka og måtte sitte stille og misunne guttene.

Vi leste «Frøken Detektiv» og ønska å bli like tøffe som Nancy Drew. Men den største drømmen var å bli flyvertinne. For å bli det, måtte du være veldig pen, så pen at nesten ingen ble det.

Noen ble erta, de som hadde rødt hår og fregner lå dårlig an. Men vi visste ikke hva mobbing var, og sladring var forbudt. Hvis noen kom hjem med blåmerker, fant de oftest en god grunn når foreldrene spurte. Dette var i gamle dager.

Nå heter jentene Emma og Norah og Sophie og Line og Lene og Tone og de sitter med hver sin datamaskin i merkeklær av siste mote. De har livsmestring som fag og får hjelp med psykiske problemer.

Det er lenge siden klokka klang! 🎵

DEN GAMLE SKOLEN: Salmevers, gangetabellen og byer i Belgia skulle pugges godt og grundig. Bildet er fra Bygdøy skole i Oslo. (Illustrasjonsbilde)

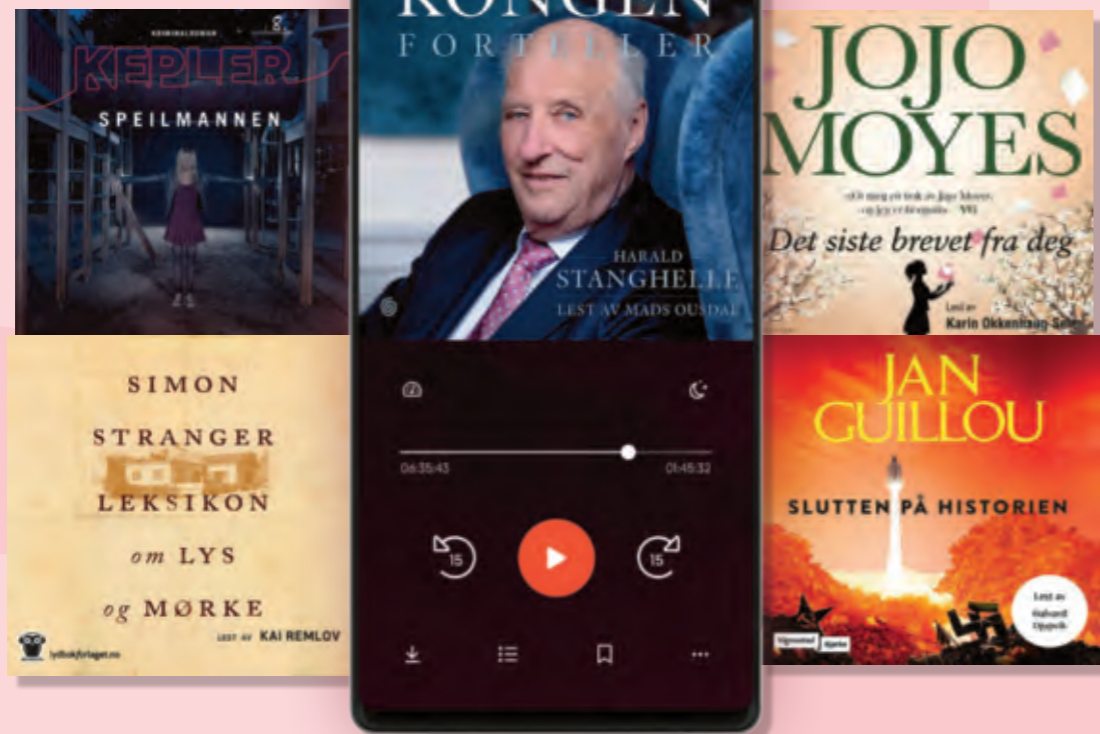


OM SKRIBENTEN: Maria Szacinski er forfatter og pensjonert lærer. Hun er fast formidler ved flere bibliotek, har holdt foredrag i regi av Den kulturelle spaserstokken, og er en aktiv formidler av vår litterære kulturarv.

Lytt deg bort i sommer

Over 300 000 lyd- og e-bøker på mobiltelefon og nettbrett.

Prøv
14 dager
gratis*



* Gjelder kun nye kunder. Etter 14 dager går prøveperioden automatisk over i et vanlig abonnement til 189 kr/mnd. Ingen bindingstid.

storytel.com

storytel



tema

Hobby



HOBBYER

HOLD HJERNEN OG KROPPEN FRISK

En hobby som innebærer fysisk aktivitet, er den aller beste hjerne-trimmen du kan få. De fleste hobbyer har positiv innvirkning på hjernen og psykisk helse. Den gode nyheten er også at du aldri blir for gammel til å lære noe nytt – snarere tvert imot, ifølge Anne Lene Johnsen, som har skrevet flere bøker om hjernen og hjernetrim.

FOTO: SVERRE KRISTIAN JARLID

HJERNESUNT Å HA EN HOBBY

Når arbeidslivet tar slutt, kaster mange seg med liv og lyst inn i en eller flere fritidsinteresser. Det er bra for både helsa og hjernen å ha en hobby, viser forskning.

TEKST: BJØRNHILD FJELD

Som pensjonist har du plutselig mer tid tilgjengelig til å gjøre akkurat det du har lyst til. Er det ikke for sent å få seg en ny hobby når du er såpass oppe i årene? Absolutt ikke, mener Anne Lene Johnsen, som har utdanning i økonomi, nevrovitenskap og sosialpsykologi og driver bedriften Hjernefabrikken.no. Hun har også skrevet flere bøker om hjernetrim og læring.

– Hjernene utvikler seg hele livet. Eldre mennesker har mye mer kunnskap og erfaring å koble ny lærdom på. Hvor lett du lærer noe nytt henger blant annet nettopp sammen med hvilken erfaring du har fra før. Kan du strikke fra før, kan du lære å strikke avanserte mønstre, lettere enn hvis du aldri har strikket før, forklarer hun.

Aldri for gammel til å lære. Så hvis du har drømt om å lære for eksempel å padle kajakk, er det bare å sette seg



Eldre mennesker har mye mer kunnskap og erfaring å koble ny lærdom på.

Anne Lene Johnsen

i kajakken, gjerne som kursdeltaker i første omgang.

Det er nemlig en myte at du ikke kan lære nye ting når du blir eldre.

– Når du skal lære, er det nyttig å ha et fungerende sansesystem, som godt syn og hørsel. Dette blir jo ofte dårligere med økende alder. Men vi kan fortsatt utvikle oss og lære nye ting, sier Johnsen.

Hun trekker frem næringslivslederen og fjellklatreren Ralph Høibakk som et eksempel på livslang læring. Han tok doktorgrad i anvendt matematikk som 79-åring. Det hadde vært en gammel drøm, og etter et svært aktivt liv gikk den endelig i oppfyllelse i 2017.

Men, er det ikke sånn at eldre glemmer lettere?

– Desto eldre du blir, desto mer er det å huske! Det er heller ikke meningen at vi skal gå rundt å huske alt, det er ikke bra for hjernen. Da kan vi støtte oss til Albert Einstein, som uttalte at han ikke gadd å gå rundt å huske ting som likevel var skrevet ned i bøker. En annen fordel med å bli eldre er at det blir lettere

å skille det som er vesentlig fra det som er uvesentlig.

Johnsen tror heller at alderen kan brukes som en «sosialt gyldig grunn» til å droppe aktiviteter man ikke har så lyst til å gjøre.

– Det at du er «for gammel» til noe, kan av og til være en god unnskyldning for ikke å gidde. Den hender det jeg bruker selv, sier 52-åringen.

Fysisk trim = hjernetrim. For de fleste er det å få psykiske sykdommer som Alzheimers, en stor frykt. Det å forebygge demens, er derfor noe mange ønsker å prioritere. «Kryssord og sudoku» er ofte svaret på spørsmålet om hvordan hjernen skal «trimmes».

– Det er fint å løse kryssord, men hvis det skal ha effekt på hjernen, må du utfordre deg selv litt. Du utvikler ikke hjernen hvis du løser det samme kryssordet gang på gang. Det som er viktig for hjernen, er at du holder den i gang ved å være mentalt aktiv på ulike områder, og at du gjør noe nytt. Brettspill eller kortspill der du spiller sammen med andre, er minst like god hjernetrim, mener Johnsen.

Og som med alt annet, henger fysisk og psykisk helse tett sammen. Hobbyer som inkluderer fysisk aktivitet er derfor hjernesunne.

– Fysisk aktivitet er den beste hjernetrimmen du kan få. Det bidrar til at vi får bedre hukommelse og presterer kognitivt på mange områder, reduserer stressnivået, gjør at du får bedre humør, og beskytter mot demens og andre hjernesykdommer.

Forskning viser at alle typer fysisk aktivitet, til og med husarbeid, skjerper hjernen din. Også aktiviteter som ikke regnes som trening, men der du bruker hendene dine, vil virke som hjernetrim.

UNNGÅ AT HOBBYEN TAR OVERHÅND

Noen personer blir så engasjert i fritidsaktiviteten sin at det arter seg som en avhengighet.

Dette kan ha flere negative enn positive konsekvenser.

– Vi kan skille mellom harmonisk og tvangsmessig lidenskap. Har du en harmonisk lidenskap, så er hobbyen noe du gjør for din egen del, og som gjør livet rikere. Men for noen kan lidenskapen gå over til å bli tvangsmessig, og da snakker vi om en usunn avhengighet, sier Frode Stenseng, som har tatt doktorgrad i fritidsaktivitetenes fordeler og ulemper.

I studien så han nærmere på personer som utviklet en tvangspregget lidenskap, som i verste fall kunne føre til depresjon og isolasjon fra venner og familie.

– Selv om en aktivitet i utgangspunktet er sunn, så kan den bli usunn hvis du får et tvangspregget forhold til den aktuelle hobbyen, mener Stenseng.

For å ta trening, så er det i utgangspunktet noe som er bra for oss. Problemet oppstår i det øyeblikket du blir veldig opptatt av prestasjoner, og gjerne de du kan måle mot andre. I stedet for å ha glede av hobbyen i seg selv, vil du ha noe du



DOKTORGRAD: Frode Stenseng har forsket på fordeler og ulemper ved fritidsaktiviteter.

kan vise frem til andre.

– Hvis du hele tiden måler deg mot andre, vil det aldri bli nok, det vil jo alltid være noen som er raskere eller sterkere.

Det er absolutt ikke bare sportspregede hobbyer som kan gi tvangspregget lidenskap.

– Det kan like gjerne være hagearbeid eller strikking. Hvis du dropper å være sammen med barnebarna fordi du bare må gjøre noe i hagen, så kan det være en tvangspregget lidenskap. Eller hvis du sitter oppe og strikker hele natta, når du egentlig burde sove. Hvis det er sånn at hobbyen i stor grad går ut over andre ting i livet, er det ikke lenger en sunn lidenskap, sier NTNU-forskeren.

– Hjernene er laget slik at den premierer aktiviteter som bidrar til overlevelse. Vi er jo egentlig jegere og sankere, og da må vi bruke hendene, forklarer Johnsen.

For å ta strikking som et eksempel, er dette positivt på mange måter. Den repetitive bevegelsen virker beroligende. I tillegg må du lese mønster og planlegge arbeidet videre. Og du bruker hendene på en måte som ikke er ulik det å plukke bær.

Det sosiale er viktig. Et annet viktig aspekt ved en hobby, er at det ofte er en aktivitet du gjør sammen med andre. Noen hobbyer krever at dere er mange sammen, som fotball, mens du i andre hobbyer kan finne deg et nettverk av andre med samme interesse. Her har internett og sosiale medier gjort at det er langt enklere enn før å finne andre som har for eksempel slektsforskning som hobby.

“
Når du synger,
jobber du med
kjernemuskulaturen
og pusten.

Grete Daling

En hobby som er utpreget sosial, er korsang. Cirka 200 000 nordmenn synger i kor, og blant disse er det mange pensjonister.

– Det som er fint med å synge i kor, er at du kan fortsette med det langt opp i alder, det er ingen øvre aldersgrense. Det finnes mange ulike kor, alt fra profesjonelle kor med opptaksprøver, til vanlige blandakor med lav terskel for å bli med. For de som er pensjonister, finnes det noen rene pensjonistkor som har den fordel at de ofte øver på dag-

tid, forteller Grete Daling, som både er kordirigent og jobber som førstelektor ved Fakultet for lærerutdanning, kunst og kultur ved Nord universitet.

Musikkutdannede Daling er entusiastisk opptatt av korsang, og satte i 2015 i gang et forskningsprosjekt for å finne ut om korsang kunne ha positiv effekt for personer med psykiske helseutfordringer. Cirka 20 personer meldte seg til å bli med i det spesielle koret som holdt det gående i flere år.

– De som meldte seg, hadde lyst til å synge i kor, men på grunn av ulike utfordringer syntes de det var vanskelig å bli med i et «vanlig» kor. I utgangspunktet startet det som et 10 ukers prosjekt. Mestringsfølelse og det å få til ting, var noe flere sa at var det beste med å være med. Som del av et kor jobber du sammen med andre, så den sosiale biten er viktig for mange, sier Daling.

Sangkor er sunt. Senere er prosjektet «Syng deg friskere» prøvd ut i flere kommuner. Grete Daling mener korsang er en aktivitet som passer for mange.

– Du må være glad i musikk og like å synge, naturligvis. Men du trenger ikke å være redd for at du ikke er flink nok til å synge, for stemmebruk kan trenes opp, som alt annet. Mange eldre har vokst opp med å synge mye på skolen, og har dermed et godt utgangspunkt. Du trenger heller ikke å kunne noter, men et godt gehør hjelper, sier den erfarne kordirigenten.

Daling mener også at korsang er en fysisk øvelse der du får god kontakt med kroppen.

– Når du synger, jobber du med kjernemuskulaturen og pusten. Det er en god øvelse for avspenning, i tillegg til at det å stå sammen med andre å synge utløser lykkehormoner og velværefølelse.

Med andre ord: Ingen grunn til å slutte i sangkoret selv om du slutter å jobbe – og det er heller aldri for sent å begynne med korsang – hvis du bare har lyst.

Fakta

Her er en oversikt over norske pensjonisters organisasjonsliv:

Politisk parti:
3 %

Iddrettslag:
9 %

Friluftslivsorganisasjon:
6 %

Kulturell/
kunstnerisk
organisasjon:
10 %

Religiøs forening:
4 %

Humanitær
organisasjon:
6 %

Pasient-/
pårørendeforening:
5 %

Aktivt medlem i to eller flere organisasjoner:

18 %

Ikke aktivt medlem i noen organisasjoner:
55 %

HOBBYTEMA FORTSETTER

SUPERDUOEN SOM UTFYLLER HVERANDRE

Blue Gel Oxygen Serum og Liposome Facial Cream

En pakke for din daglige hudpleie rutine. Bidrar til maksimal fuktighet og anti-age egenskaper som minsker fine linjer og gir glød til livløs hud. Bruk gjerne sammen for optimalt resultat. Passer alle hudtyper.

PAKKE-
TILBUD!
kr 590,-
SPAR 300,-

“

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

– Torunn Larsen, Sarpsborg

Beauty Ghost

– Revolusjonerende fukt og næringsmaske

Fukt og næringsmaske som gir en glattere og mykere hud. En tube inneholder nok til ca. 10 masker.

“

Absolutt det beste produktet jeg har brukt. Og jeg har virkelig brukt mange dyre merker, denne er vel så bra om ikke bedre. Masken er helt nydelig. Har rens, serum, ansiktskrem, og maske. De tingene utfyller hverandre perfekt.

– Sigrunn Hansen

10 ganger
spa følelse
kr 300,-

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

Antall

- | | | |
|-------------------------------------|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Blue Gel Serum, 50 ml | kr 495,- |
| <input type="checkbox"/> | Liposome Facial Cream, 50 ml | kr 395,- |
| <input checked="" type="checkbox"/> | PAKKETILBUD: Blue Gel Serum, 50 ml + Liposome Facial Cream, 50 ml | kr 890,- kr 590,- |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Fresh Factor SPF15 Ansiktskrem, 30 ml | kr 249,- kr 149,- |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Silk Soft Håndkrem, 75ml | kr 239,- kr 149,- |
| <input type="checkbox"/> | Beauty Ghost Ansiktsmaske, 100ml | kr 300,- |

Tilbudene varer t.o.m. 15. august 2021, eller så lenge lageret rekker. Med forbehold om trykkfeil og prisendringer i perioden.

Kontakt kundeservice for spørsmål og bestilling

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

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

Fyll ut kupongen og send inn din bestilling

Navn:

Adresse:

Postnr./sted:

Tlf.:

(Skriv tydelig og bruk BLOKKBOKSTAVER)

INGEN ABONNEMENT FORPLIKTELSER!

Pensjonisten nr. 5 – 2021



Nesco International AS
Avd. Decrusto Skincare
Svaresending 3037
0092 OSLO

nesco®
www.nesco.no

NYHET



SUPER-
TILBUD!
kr 149,-
Ord. pris 249,-

Fresh Factor - SPF 15
- Dagkrem som beskytter mot solens UVA- og UVB-stråler

Gi huden mild og god pleie med denne ansiktskrem samtidig som du beskytter den mot UVA- og UVB-stråler. Inneholder beroligende og beskyttende næring som bidrar til å gjøre huden fuktig og silkemyk.

NYHET



SUPER-
TILBUD!
kr 149,-
Ord. pris 239,-

Silk Soft Hand Care
– En næringsrik og reparerende håndkrem

En eksklusiv og rask absorberende håndkrem. Silk soft inneholder beroligende og beskyttende næring som bidrar til å reparere og gi silke-myke hender.

Svermer for bier

– Birøkt er en flott hobby for pensjonister, slår Inge Josefsen (74) i Fredrikstad fast. Han snakker av egen erfaring.

TEKST OG FOTO: TERJE HANSTEEN



Det var en eldre birøkt som en gang tente gnisten hos meg, og siden har den vært der. Jeg har alltid hatt en lidenskap for bier, det er livet mitt. Jeg kunne godt ha flyttet til et annet sted, men biene måtte ha blitt med meg, sier Inge Josefsen, som raskt nærmer seg 75 år, men som ikke har noen planer om å gi seg med bier.

Ballet på seg. Inge begynte med bier allerede på 1960-tallet. Så tok han en pause, men var i gang igjen på 70-tallet, før han igjen tok en pause. Men i 1999 ble han birøkt igjen, og siden har han vært det. I 2010 ble han pensjonist etter å ha hatt ulike jobber i elektrobransjen, drevet med salg av importerte varer og med solskjerming.

– Det har bare ballet på seg med bier. Jeg begynte med noen få kuber, og i dag har jeg 130. Av disse er 116 reine produktjonskuber, mens resten er avleggere for overvintring av bier og kuber som jeg kan bygge videre på om våren. Selv tilhører jeg Tune Birøkterlag i Sarpsborg. Her i Fredrikstad er det et aktivt birøkterlag, som teller rundt femti birøktere, de fleste er eldre menn. Men tilveksten av nye, yngre birøktere er også god, forteller den ivrige birøkteren. For Inge handler birøkt først og fremst om natur, dyreliv og miljø.

Josefsen mener vi har mye å lære av biene, og mener dette burde være en del av pensumet.

Kan du gjøre feil når du går i gang?
– Nei, det kan du ikke, men det er endel som må læres. Det er lett å få hjelp av erfarne birøktere, som gjerne stiller opp. Du

bør også skaffe deg bøker om birøkt og lese deg opp, og i tillegg gå på kurs i det lokale birøkterlaget. Alle som er interessert, blir tatt godt imot.

Hvordan kommer du i gang?

– Start med noen få kuber, maksimum seks. Mange har gjerne bare et par kuber. Skaff deg nytt utstyr og kjøp bier fra en røkter som har gode stammer. Det koster 8000–9000 kroner for en kube med bifolk og utstyr. Bikubene kan du egentlig plassere overalt. Tenk bare på alle bybiene, på store tak i byene. Urban birøkt har blitt populært, sier Inge.

Bytter dronning. I hagen hjemme i Fredrikstad har Inge plassert to kuber. Resten befinner seg på mange ulike steder som Rolvsøy, Onsøy og ved svenskegrensa. Om høsten flytter han bier til Femunden for å være med på lyngtrekket. For å kunne flytte på biene, må du imidlertid ha en godkjenning fra Norges Birøkterlag og Mattilsynet i form av et kurs med eksamen.

– Renhold er viktig for å unngå sykdom, og det er viktig å skaffe seg bier fra nye dronninger. Selv bytter jeg dronning annethvert år, og avler selv fram dronninger fra larver jeg kjøper. Du må tåle å få noen stikk. Jeg bruker vann med melkesyre for å roe dem ned, aldri røyk, for det er ren gift. Du må i tillegg være rolig i omgang med biene, ikke stresse, men sette ned tempoet.

Ren meditasjon, dette?

– Ja, i høyeste grad, smiler Inge, som selger det meste av honningen sin til Honningcentralen. I tillegg har han et utsalg i gata der han bor, det hele basert på tillit. Løsningen med å vippse over penger, har vist seg å være en suksess, konstaterer han.



INTRO: For Inge Josefsen (74) er birøkt en ren lidenskap. Han har 130 kuber, spredt rundt omkring. Det gir ham en fin binæring, selv om pengene ikke er motivasjonen for å drive med birøkt. For Inge handler det i stedet om å lære av naturen.



FOTO: MAY BRITT SØRENSEN

Foto og håndarbeid i samme hobby

Hobbyen til May Britt Sørensen (64) er å gi sine gamle fjøsniiser et opplevelsesrik liv - året rundt. Det har endt i både bokutgivelse og Facebook-side.

TEKST: MERETE SILLESEN



FOTO: MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN



FOTO: MAY BRITT SØRENSEN

May Britt laget nissene på 1990-tallet, og fant dem frem hver jul, år etter år. I 2015

tenkte hun at de stakkars nissene fortjente noe bedre enn å ligge pakket bort mesteparten av året. May Britt er ivrig hobbyfotograf, og bestemte seg for å ta nissene med ut i snøen og ta bilder av dem i januar 2016. Da en venninne foreslo at hun burde lage bok, blåste May Britt i nesa.

– Hva skulle jeg kalle den? Sa hun.

– Hvor er nissen når det ikke er jul?

Etter å ha tygd litt på ideen, fant May Britt ut at bokprosjektet kanskje ikke var så dumt likevel. Hun var lei av den adopterte amerikanske Coca-Colanissen, og savnet de norske fjøsnissene. Dermed tok hun nissene med seg overalt og tok bilder av dem gjennom alle årstidene. Det ble et innholdsrikt årshjul, med tekst til hvert bilde. Boken ble gitt ut i 2017, og May Britt håper bildene får fart på besteforeldres minner når de leser for barnebarna. Da kan det bli mye hyggelig historiefortelling.

Nissene har også mange følgere på Facebook, der de har egen side: «Hvor er nissen når det ikke er jul».

Laget eventyrskog. I mars hadde vi levd med koronarestriksjoner i ett år. Da fikk May Britt ideen til Nissestien. Også den har blitt veldig godt mottatt. Hun har nemlig forvandlet et område i By-skogen i Tønsberg til en eventyrskog. Det er bare å følge skiltet som viser veien til Nissestien.

Tønsberg Træplantningsselskap godkjente prosjektet før May Britt gikk i gang. Hun har satt opp 12 fuglekasser med nissemotiv, helt uten spiker og skruer. May Britt følger spent med,

sjekker fuglekassene daglig og håper hun blir fuglebestemor i løpet av våren.

Men aller mest oppmerksomhet får Alf og Hans, når jeg tar dem med på tur. De har mye utstyr og kan være med på det meste året rundt, forteller May Britt.

Nissene har fast plass i sekken, og plasseres på ulike steder langs stien. De passer på de fredede salamanderne i Månedammen, og May Britt har også bygget en liten hytte til dem på Nisseberget. Men nissene blir aldri overlatt til seg selv. Selv om prosjektet heldigvis ikke har vært utsatt for hærverk, vil ikke May Britt friste skjebnen. Derfor er hun alltid i nærheten når Alf og Hans legger ut på tur.

– Nissene får være med på bil-, båt- og sykkelturner, og jeg kan nesten ikke dra noe sted uten at barn eller voksne spør etter nissene, sier May Britt, som synes det er veldig hyggelig med oppmerksomheten.

Gir mye glede. – Det går nesten ikke en dag uten at jeg pønsker på hva nissene skal være med på neste gang. Jeg bruker mye tid på å lage klær og utstyr til dem. Dette er virkelig en hobby som gir meg mye glede. Når jeg også kan glede andre, kan det ikke bli bedre, sier May Britt og smiler.

Hun har fortsatt å ta nissene med på de rareste steder også etter at boken kom ut. Hvor mange bilder hun har av nissene i ulike settinger, aner hun ikke, men det er mange. Trolig blir noen av bildene julekort.

– Jeg har bare fått positiv respons på hobbyen min, det inspirerer til å fortsette med Alf og Petra, Hans og Karen, sier May Britt. 🍷

www.maybrittsorensen.online

MODELLBÅTENTUSIASTEN PÅ NESTE SIDE



FOTO: MAY BRITT SØRENSEN



FOTO: MAY BRITT SØRENSEN

Først bygger han dem. Så seiler han dem. For Sigurd Henrichsen ble interessen så stor at han gikk sammen med likesinnende og stiftet en modellbåtklubb.

Hekta på modellbåter

Høyt og lavt henger de, modellbåtene til Sigurd Henrichsen (72). Han innrømmer det villig vekk - det har blitt en lidenskap.

TEKST: TERJE HANSTEEN FOTO: SVERRE CHRISTIAN JARILD





BÅTLIV I STUA: Det handler for tiden veldig mye om modellbåter hjemme hos Sigurd Henrichsen (72) i Fredrikstad. Her med en modell av en rednings-skøyte.

Det startet med modellfly for 40 år siden for arendal-itten Sigurd Henrichsen, som de siste 16 årene har bodd i Fredrikstad. Lenge var modellflyene en stor lidenskap, og i årenes løp har han også hatt andre interesser og hobbyer.

– Men jeg må si at min aller største lidenskap er modellbåter, fastslår Sigurd der han viser vei ned i det han kaller «hula» i kjelleren i leiligheten. Og der henger de høyt og lavt, store og små. Noen er ferdige, andre ikke.

Egen klubb. Lidenskapen startet sommeren 2018. I november samme år startet Sigurd og tre andre personer en klubb for modellbåtinteresserte, Østfold RC Seil - Skalabåt. Det tok av, og i dag teller klubben 135 medlemmer. Møtestedet er Tunevannet i Sarpsborg hvor de kan prøve ut vidunderne. I fjor tok til og med Norge Rundt en tur dit og intervjuet dem.

– Vi er stort sett 10-12 aktive som møtes, de fleste er pensjonister. Ellers er medlemmene spredt over hele landet, og noen bor i utlandet.

Vi opplever at andre modellbåtklubber søker medlemskap hos oss, så interessen er stor.

Hvorfor modellbåter?

– Jeg får vært mye ute, det er dessuten fryktelig moro, det er veldig sosialt og så lærer du hvordan du seiler i «vær og vind». Og du lærer også om tekniske ting, smiler Sigurd og fortsetter.

– Skal du bygge en skalabåt, er det mange detaljer som må på plass. Båten må balanseres slik at den ligger bra på vannet og er stabil. Dyr hobby? Nei, den blir så billig eller dyr som du gjør den til selv. Kjøper du tegninger og materialer, slipper du unna med rundt tre-fire tusen kroner, avhengig av hva du skal ha oppi båten.

Jakter på finn.no. Stort sett går Sigurd ned til hula si hver eneste dag og holder på der i flere timer. Han er også hyppig på finn.no for å finne nye prosjekter.

– Av og til kan jeg sitte en hel dag i hula, men vanligvis holder jeg på i tre-fire timer hver uke. Når det er sesong, seiler vi jo flere ganger i uka på Tunevannet. For meg handler det om en iver etter å seile og gleden ved å dele en slik



SKALABÅTER: Det er mange detaljer som skal stemme for at båten blir god å seile.

hobby med andre. Jeg koser meg med dette. Å ha en eller annen aktivitet som pensjonist, gjør jo at du holder det gående, og du får utfordringer, understreker Sigurd og legger til.

– Og når vi kommer sammen, blir det jo til at vi prater om løst og fast og noen av medlemmene kan jo mye om forskjellige ting om disse modellbåtene.

Mediterer daglig. Det handler ikke bare om modellbåter for Sigurd. Han er også en ivrig motorsyklist om sommeren og driver med radiostyrte biler («crawlers»). Dette er vår- og høstaktiviteter for ham. Da handler det om å finne utfordrende ruter for de terrenggående bilene. Meditasjon har også blitt viktig for Sigurd.

– For rundt fem år siden ble jeg buddhist, og det begynte med at jeg fikk sansen for thaimat. Jeg ble spurt om jeg kunne kjøre noen munkes til det buddhistiske tempelet i Skiptvedt, og der opplevde jeg en spesiell stemning og ble godt tatt imot. Så begynte jeg å dra dit regelmessig hver søndag, og dermed begynte jeg med daglig meditasjon. 🧘



EGEN KLUBB: Sosialt og spennende når en fast gjeng modellbåtentusiaster møtes ved Tunevannet for å teste båtene.

Brannslukkeren

Likheten mellom en brannmann og en tillitsvalgt? Begge deler handler om brannslukking, mener Pensjonistforbundets leder *Jan Davidsen*.

TEKST: GRY THUNE FOTO: EIVIND SENNESET

Om man har litt fantasi, er det lett å tenke på Jan Davidsen, den en gang så mektige lederen for Fagforbundet, nå leder for det hakket mindre mektige Pensjonistforbundet, som en gjøkunge.

Det er noe med de smale øynene og det korte grå håret på toppen. Og det er noe med skjermbakgrunnen han har valgt for dette digitale intervjuet. Det er et bilde tatt på hytta på Tysnes, av furutrær i solnedgang. Det er et vakkert bilde - men ettersom dataskjermens vinkel viser ham sett litt ovenfra, kan det se ut som om Jan Davidsen sitter oppe i den ene furua.

Og når han nå lener seg litt bakover for å helle inn kaffe - for det er slik det ser ut som fra denne vinkelen, han heler den inn - ja, så er det altså lett å få assosiasjoner til en gapende fugleunge.

Et forsonende trekk ved dette bildet, er at når Jan Davidsen har gapt høyt og skreket om mer, har det som oftest vært

på vegne av vanvittig mange, og for de som har hatt minst fra før av.

Mange bølgedaler. Norges mektigste brannmann, har han blitt kalt. Han er brannkonstabelen som ble tillitsvalgt, og siden ballet det på seg. Da han ble takket av som Fagforbundets sterke leder i 2013, ga flere ham æren for at det rødgrønne regjeringssamarbeidet så dagens lys i 2005. «Sjelden har så mye blitt utrettet fra bakrommene», skrev Klassekampen.

Etter å ha lest ymse artikler om Davidsen, kan man også lett få inntrykk av at han var rene Gudfaren. «Den røde edderkoppen», omtalte Dagbladet ham som. Den «som skyter når noen må dø», sa en av kildene.

Desto mer forunderlig er det nå å se den røde krigeren med kaffekoppen i hånda, i evig solnedgang foran furutrærne.

– Jeg kjenner meg ikke igjen i de beskrivelsene. Da hadde jeg vært satt i fengsel for lenge siden. Jeg kan trøste

meg med at jeg jevnt over har fulgt de demokratiske spillereglene.

Hvordan vil du selv oppsummere de nitten årene som leder av landets største fagforening?

Han bryter ut i et lite smil.

– Nei, ka faen skal du si? Det skjer mye rart på nitten år. Eller mye forskjellig. Rart er kanskje feil uttrykk.

– I enhver organisasjon er det motsetningene som driver alt framover. Det er debatter og konflikter, store og små. Det er mye som går inn på deg som menneske. Det var 19 gode år. Men i det ligger det også mange bølgedaler.

Barndommens gater. En gang var også den sterke fagforeningslederen en liten guttunge. Oppveksten i Bergen beskriver han på sitt nøkterne vis som «veldig grei, det var trygt og omsorgsfullt hjemme».

Hva gjorde du da?

– Ha`kje peiling. Gikk på skolen som alle andre og hadde venner og kamerater. Trafikkbildet var jo et helt annet



“

Det er en sterk faktor i utviklingen av arbeidsmiljøet. Når du ble spurt, så tok du din økt.

Jan Davidsen

den gangen. Du kunne gjøre ting du bare kan drømme om i dag.

At det litt ulne uttrykket trafikkbildet kommer opp når vi spør om barndommen, kan muligens skyldes en yrkesskade etter mange år som politiker. Men trolig handler det også om, at livet som guttunge ble tilbrakt ute i gatene. I en tid de færreste hadde bil, kunne de spille fotball i gata. Når snøen hadde lagt seg, og bussen kjørte sakte forbi, hekket Jan og kameratene seg fast og skled etter, og det er et besnærende bilde dette, av rødtoppen sammen med kameratene bak en buss, i sakte film på snøglatte veier.

Rent utover trafikksituasjonen, er det boforholdene han trekker fram. Etersom faren hans hadde fast jobb, var familien så heldig at de kunne flytte inn i en nybygd blokk. Men mange bekjente bodde under ganske kummerlige forhold, forteller han, og skjærer ut i et politisk resonnement.

– Fordelingspolitikken har vært viktig for å gi folk like muligheter.

Sommervikaren som ble brannkonstabel.

Der andre fødes med ski på beina, er det lett å tenke at Jan Davidsen kom til verden med en AP-parole i nevene. Faren var aktiv i fagforeningsarbeid som til-

litsvalgt for bussjåførene. Moren, som var hjemmeværende, var også av det solidariske slaget.

Det sier trolig mye om Jan Davidsen, at det han først og fremst forbinder med de ni årene som brannkonstabel i Bergen Brannkorps, er det gode arbeidsmiljøet. Den som tror at Davidsen er en mann som trekkes mot drama, og at han renner over av historier om liv og død og tapre redningdåder fra denne tiden, må altså tro om igjen.

– Det var sjelden det ble drama. Folk visste hva de skulle gjøre.

Det var aldri situasjoner der du var redd?

– Nei. Du satte aldri liv og helse på spill. Vi hadde sykebil også. Ambulansetjenesten var en integrert del av brann-tjenesten den gangen.

Var det menneskemøter der som gjorde inntrykk?

– Nei. Du var jo ordinert.

At han, som startet som sommervikar på brannstasjonen, ble involvert i fagforeningsarbeid, skjedde også på helt udramatisk vis.

– Det var ikke noe annet enn at jeg ble spurt. Det er en sterk faktor i utviklingen av arbeidsmiljøet. Når du ble spurt, så tok du din økt.

Finnes det noen likheter mellom en brannmann og en fagforeningsleder?

– Som tillitsvalgt slukker du også branner. Det gjengse er at du skal hjelpe andre. Det høres kanskje fjollete ut det med å hjelpe - men å gjøre noe av betydning.

Kampen mot fattigdommen. I 1994 tok han steget fra lokalt fagforeningsarbeid til nasjonalt, da han ble leder av Norsk Kommuneforbund. Mye er sagt om Davidsens bravader, men selv mener han at det viktigste han fikk til, var å danne Fagforbundet sammen med Tove Stangnes i 2003, som da ble LO's største fagforening.

Medlemsmassen den gangen, var i stor grad kvinner i omsorgsyrker. Mange av dem hadde tatt på seg omsorgsoppgaver hjemme også, og jobbet derfor deltid.

– Takken var å bli minstepensjonist. Vi så at kampen for lønnsbetingelsene fikk ny betydning i takt med den økende kapitalismen. Jo mindre du hadde fra før, jo verre ble det. Og omvendt. Målet var at alle skulle få like muligheter. Medlemsmassen vår kom til å tape om ikke vi tok grep.

– Siste halvdel av 1990-tallet hadde



vi en undersøkelse blant medlemmene - hva er det viktigste vi skal jobbe med nå? Det var kampen mot fattigdommen.

Gjorde sine røde hoser grønne. Strateg og alliansebygger er to ord som går igjen. For når Davidsen skulle bekjempe fattigdommen, gikk han bredt ut.

– En viktig del av vårt arbeid var å påvirke landskapet bak.

Hos Senterpartiets daværende leder, Åslaug Haga, gjorde han sine røde hoser grønne. Det hadde ikke blitt noe rødgrønt regjeringssamarbeid uten den tilliten hun fikk til ham, har hun senere uttalt.

Selv vil han nødig ta æren alene. Han stopper litt opp, klør seg på kinnet med en finger. Å framheve seg selv har aldri vært blant arbeiderbevegelsens dyder.

– Det var så mangefasettert. Det skulle bygges tillit, bygges relasjoner, lages ny politikk. Det tok litt tid, men den gangen gikk det jo.

I 2005, med hjelp fra Senterpartiet og SV, kom Arbeiderpartiet til makten, med statsminister Jens Stoltenberg i spissen. Selv gir Jan æren til sin nære støttespiller, den mangeårige LO-lederen Gerd Liv Valla.

– Uten den jobben Gerd Liv gjorde, hadde det ikke sett ut som det gjør i dag.

Hun hadde en posisjon og en forståelse av hva som måtte gjøres.

Håpløst forelsket. I 20 år var det dette han viet livet til. Å kjempe for medlemmenes rettigheter gjennom å få makt og å konsolidere den.

I Oslo besto ukedagene av lange og intensive arbeidsdager. I helgene dro han hjem til kona Åse og ungene i Bergen, der han ifølge ham selv gjorde ingenting. Det skjer noe rart med ansiktet til Jan Davidsen når han snakker om kona.

Når vi spør om hvordan de møttes, og han sier de møttes på dans på Tysnes - på skuddårsdagen til og med, blir

Jans liv

Jan Davidsen, født 1949, er brannmannen fra Bergen som fra 1993 ledet Kommuneforbundet og senere Fagforbundet. Fra 2015 har han vært leder for Pensjonistforbundet.

1954

I sitt livs første 1. mai tog, sammen med faren Willy, som var fagforeningsleder for Bergen Sporveisfunksjonær Forening.



1990

En radikal stemme på landsmøtet i Norsk Kommuneforbund i 1990 - som han ble leder for i 1993.



2005

Tilliten mellom Jan og daværende SP-leder Åslaug Haga, skal ha vært avgjørende for at det rødgrønne regjeringssamarbeidet ble en realitet.



2009

Det har blitt noen 1. mai taler på den røde krigeren. Her i Odda.



“

Når du er sammen med flere som vil det samme, så blir det gøy. Du hadde ikke holdt ut ellers.

Jan Davidsen

smilet ømt og blikket fløyelsmykt. Og kanskje er det noe som går tapt i digitale flater, men når det først skjer noe i et ansikt som fyller skjermen foran deg, er det ikke til å unngå å få med seg, at etter 52 års ekteskap, er Jan Davidsen fortsatt håpløst forelsket i kona.

– Vi har det veldig greit vi.

Jeg ser jo smilet ditt. Hva betyr «veldig greit»?

Jan nøler litt, før han finner fram et svar av det litt runde slaget.

– Det går greit fordi når du setter unger til verden, må du sørge for å få sjø-satt de på skapelig vis. Jeg har fått holde på med det jeg har hatt lyst til. Vi har en glede i hverandre og alt dette her, så det går sin glade gang.

«Du kommer til å angre». I 2013 tok det rødgrønne regjeringssamarbeidet slutt. Samme år valgte Jan til manges store overraskelse ikke å stille til gjenvalg som leder for Fagforbundet.

Foran furutrærne humrer Jan lettere nostalgisk.

– De årene der ... du fikk være med på utrolig mye. Du fikk dra steder det ikke er så lett å komme til og treffe folk de færreste treffer for å si det sånn.

– Men du merker også, at når du er ute

av posisjon så er du ute. Det du holdt på med er historie og uinteressant. Når du er i posisjon, det er da du får gjort noe.

Var det gøy?

– Visst var det gøy! Jeg lærte jo så mye den tiden der. Når du er sammen med flere som vil det samme, så blir det gøy. Du hadde ikke holdt ut ellers.

«Du kommer til å angre», sa folk til ham da han bestemte seg for å slutte

– Men det har jeg aldri gjort. Alt til sin tid. Da jeg tenkte på mye av det jeg hadde vært med på ... mye av det hadde jo allerede blitt historie. Summen av det er viktig å ta med seg.

– Jeg husker den første mandagen jeg våknet - det regnet og blåste ute.

Jan Davidsen strekker hendene i været og smiler bredt.

– Jeg strakk ut hendene og tenkte at gudskjelov, jeg skal ikke til Oslo

Det positive med eldrebølgen. «Hva skal du gjøre nå?» spurte en journalist da han gikk av den gangen for åtte år siden. «Ingenting» svarte han da. To år senere, i 2015, ble han igjen leder - for Pensjonistforbundet.

Begynte du å kjede seg?

– Nei, det var mye annet å holde på med. Ungene bygget hytter og hus...

Så hva skjedde?

– Jeg ble spurt.

Er det mulig å ta vekk politikerens i deg?

– Nei. Du har det alltid i bakhodet.

Men utover det, er jeg far, bestefar, til og med oldefar. Alle bor i nærheten.

Nå er det Pensjonistforbundets medlemmer han kjemper for. «Jan Davidsen nekter å skrive under på trygdeoppkjøret» var en av fjorårets overskrifter. At pensjonistene skulle få dårligere kjøpekraft, var uaktuelt.

Hva er de viktigste sakene for Pensjonistforbundet nå?

– Å få frem at eldrebølgen også fører med seg mye positivt for samfunnet. Mange ønsker å være lenger på arbeidsmarkedet. Men det viktigste er den erfaringen mange eldre sitter med.

– Den er kanskje ikke tilpasset det livet ungdommen har i dag, men det er såpass mange likheter at man ikke trenger å gjøre den samme feilen to ganger.

Det er noe litt programmessig over ham når han snakker.

Hvilken sak tenner deg mest personlig?

Han våkner nå. Javisst er skjorten lyseblå. Men nesten femti år etter å ha startet som sommervikar i Bergen Brannkorps, er hjertet like rødt.

– Kampen mot fattigdom. 🍷

2012

Demonstrasjon hører med i en fagforeningsleders hverdag. Her sammen med Ole Harald Svenning.



2013

Jan mottar hyllest fra landsmøtet da han gikk av etter ti år som leder for Fagforbundet.



FOTO: KARI-SOFIE JENSEN



Lettere å puste.
Nå og i fremtiden.

Pusting med damp og motstand styrker pusten og reduserer kortpustethet. Varm vandamp gir fuktighet, er slimløsende og øker beskyttelsen mot luftveisinfeksjoner.

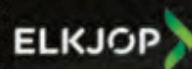
Pusteevne avtar naturlig med ca 2% per år, men med WellO2 kan den trenes opp og vedlikeholdes med enkle øvelser.

WellO2 er et nordisk produkt og har siden 2016 hjulpet mer enn 60.000 mennesker. Mange av brukerne har astma, KOLS, pollenallergi eller nedsatt pusteevne.

Eksklusivt tilbud til Pensjonistens lesere:
1995,- på wello2.no (ordinær pris 2 495 kr)
Rabattkode: PUST1995 (aktiveres i kassen)
Gyldig kun ved bestilling på wello2.no eller tlf 408 87 111. Tilbudet varer til og med 15. juli.



wello2.no



elon



mat&reise

Opplev Norge / sommermat / rosévin

UNN DEG DET LILLE EKSTRA

Skal du først bo på hotell – hvorfor ikke dra til et sted som byr på en opplevelse i tillegg til myk seng og god frokost? De siste årene har det dukket opp stadig nye norske overnattingssteder som tilbyr et snev av luksusliv på landet med lokalmat og spennende opplevelser i nærområdet. Det er alt fra bonderomantiske seterpensjonater til lekre designerhytter med panoramautsikt til det beste av norsk natur.

Ifølge reisebokforfatter Torild Moland er det dessuten en myte at det er så utrolig dyrt å feriere i Norge. Mange steder får du veldig mye for pengene, mener den erfarne globetrotteren.

OPPLEV NORGE

Verden får vente, i en ny serie tar vi for oss spennende ferieopplevelser innenfor egne grenser.

- Nr. 1/21: Norske festningsbyer
- Nr. 2/21: Bobilferie
- Nr. 3/21: Fyrferie i vind og blæst
- Nr. 4/21: Opplev Norges fineste hager
- Nr. 5/21: **Luksusliv på landet**

DRØM DEG BORT: På boutiquehotellet Herangtunet kan du bo på unike og luksuriøse rom, gjerne med inspirasjon fra det store utland.

Lev luksuslivet

– der ingen skulle tru ...

Til vanlig farter reisbladredaktør og forfatter Torild Moland verden rundt på jakt etter nye steder hun kan vise til leserne sine. Det siste året har hun holdt seg mest i Norge – og oppdaget mange ukjente perler.

TEKST: BJØRNHILD FJELD

Ferie i Norge, er ikke det løvstek-tallerken på veikroer og slitne hoteller med senger som knirker? Neida, det er lenge siden. Og det er spesielt i bygde-Norge at det har skjedd en betydelig standardheving de siste årene.

– Jeg vil si at det har skjedd en revolusjon de siste ti årene, og aller mest de siste fem. Det finnes veldig mange flotte overnattingssteder rundt omkring i landet, som jeg virkelig vil anbefale å sjekke ut i sommer, sier Torild Moland, til daglig redaktør for magasinet Vagabond Reiselyst. Tidligere i år kom hun ut med boken «110 unike overnattinger i Norge», som presenterer alt fra tretopphytter til et bilvrakhotell.

Lokalfokus. Mens hoteller tidligere først og fremst var et sted for å sove og

spise frokost, er det nå blitt et helt annet fokus på lokalmat, lokale opplevelser og lokale verdier. Selv i en DNT-hytte med enkel standard kan du få 3-retters middag basert på lokale råvarer.

– Hvis det er en god ting som kommer ut av koronaen, så er det at mange nordmenn virkelig har oppdaget sitt eget land. Overalt hvor jeg har reist, har jeg møtt folk med stjerner i blikket over hvor fint det er i Norge, forteller Moland.

– Så Norgesferie betyr ikke bare at folk drar på hytta?

– Absolutt ikke, selv de som har hytte, har reist rundt i landet og opplevd steder de ikke har vært før, sier hun.

Reis utenom høysesong. Torild Molands beste tips til pensjonister med reiselyst er å benytte seg av muligheten til ikke å reise i juli måned. Drar du utenom høysesongen får du bedre service fordi an-

satte har bedre tid, og du slipper køer. Og som en bonus kan du også få lavere priser.

– De mest spesielle, eksklusive stedene blir fort booket, ofte av den grunn at dette er små steder med få tilgjengelige overnattingsplasser. Men de fleste andre stedene er det fullt mulig å booke ganske kort tid i forveien. Jeg vil likevel anbefale at man bestiller på forhånd – det er veldig kjedelig å planlegge en tur, for så å oppdage at det er fullt.

Moland anbefaler også å løfte blikket litt vekk fra de mest populære reisemålene som gjerne er dit «alle» skal dra – og heller finne noen av de litt mer ukjente perlene.

– Overnattingsstedene på små steder lever i en fin symbiose med andre kulturtilbud på stedet – de klarer seg ikke uten hverandre. Derfor kan hvert sted tilby sin unike opplevelse. Ta for eksempel Tunheimsfjøra ved Vanylven på

Sunnmøre, der du kan lete etter norske edelstener. Det var en skikkelig positiv overraskelse for meg. Og det er mange steder som har minst like gode muligheter for fotturer som Lofoten.

Nyt hele oppholdet. Et annet tips fra reisebokforfatteren er at du tar deg tid til å nyte de unike overnattingsstedene – ikke bare haste videre til neste reisemål. Hvis du først skal ha litt luksus, må du roe ned og nyte det.

– Dette er steder du drar til for opplevelsens skyld, mener hun.

Reisbladredaktøren synes det er fullt fortjent at mange av de beste norske stedene opplevde stor pågang i fjor, og forhåpentligvis også senere.

– Det er mange flinke folk som har jobbet hardt i årevis for å skape de unike overnattingsstedene. Jeg synes det er kjempefint at flere oppdager dem.

Gjennom sine turer i inn- og utland møter Moland mange pensjonister på tur.

– Nordmenn reiser mye, og pensjonister aller mest. Og jeg synes gjennomgående at pensjonister er veldig «gode turister» i den forstand at de er kunnskapsrike, nysgjerrige og benytter seg av de lokale tilbudene, sier hun.

– Men, koster ikke den luksusen veldig mye i Norge?

– Det er klart at noen av de mest spektakulære stedene, som tretopphytter for eksempel, de koster en del. Men da er det også en helt spesiell opplevelse. De fleste hoteller og andre overnattingssteder koster det samme i Norge som i andre land i Europa, hvis du skal ha litt god standard. Jeg mener det er en myte at det er så dyrt å feriere i Norge, og mange steder får du mye for pengene, mener Moland.



SJARMERT: Kulturhotellet i seilskutebyen Sogndalsstrand er et av stedene reisbladredaktør Torild Moland gjerne besøker igjen.

Ferier som Christiania-bohemene

Den hvitmalte idyllen Hvitsten mellom Drøbak og Son var et av Oslofjordens første sommerferieparadis på slutten av 1800-tallet. I fjor åpnet **Ramme fjordhotell**, som oser av fordums prakt.

EKSKLUSIVT: Ramme fjordhotell er helt nyåpnet, men har vakre historiske tapeter i 1780-talls stil.



Det nyåpnede hotellet har 42 eksklusive rom og restaurant i glasshuset.



Kjøkkensjef Tom Vaagbø bruker helst lokalproduserte råvarer.

RAMME GÅRD Etter flere år med oppussing har det eksklusive boutiquehotellet som ligger ved kulturdestinasjonen Ramme Gaard rett utenfor Hvitsten, åpnet. Det er en reise tilbake i tid, til da Hvitsten var en av Oslofjordens emineente kunstnerbyer og Edvard Munch eide et lite trehus her.

– I starten hadde vi helgeåpent, og vi opplevde en jevn strøm av besøkende. På grunn av korona-situasjonen har vi ikke reklamert så mye, men folk hørte om oss via jungeltelegraf, forteller hotelldirektør Sabina Marika Widenqvist.

Gullstandard. På det nyåpnede hotellet er det 42 rom som alle er innredet etter ulike temaer og har navn etter personer som pleide å feriere her for over 100 år siden.

– Alt er nybygget, men gjestene vil oppleve det som om det er gammelt. Du skal føle at du er her som Christiania-bohemer som Christian Krogh ferierte, sier Widenqvist.

Ramme gård er ikke stedet du drar for å være på gjennomreise – du bør sette av litt tid til å nyte oppholdet og omgivelsene. Og ikke minst den gode maten.

På Ramme ligger også Ramme gård, som produserer en god del av råvarene til restauranten på hotellet.

– Vi er stolte av at vi som eneste hotell i Norge holder Debios gullstandard, som betyr at minst 90 prosent av maten som serveres er økologisk. På menyen finner du tradisjonelle, nordiske matretter som hønsefrikassé og lamme-frikassé, men gjerne med en liten vri. Vi har dessuten en kjøkkensjef som bruker skog og fjord som sitt spiskammer. Her om dagen var han ute og høstet bjørkesaft, forteller hotelldirektøren.

Særpreg. Det nystartede hotellet er en del av hotellkjeden Classic Norway Hotels som totalt har 20 særpregede hoteller og overnattingssteder over hele Norge. Det er mange år siden planleggingen av et hotell på Ramme startet. I skrivende stund holder hotellet stengt på grunn av koronarestriksjoner, men planen er å åpne for gjester så snart det er mulig.

– Vi gleder oss til å ønske gjestene velkommen, sier Widenqvist.

Mer info på nett: classicnorway.no og ramme.no

Flere perler i bygde-Norge

Ønsker du deg høy standard, god mat og interessante, lokale kulturopplevelser på ferie? Her er reisebokforfatter Torild Molands tips til steder du kan besøke for å få luksusliv på landet.

Billingen Seterpensjonat

FJELLBYGDA SKJÅK I GUDBRANDSDALAN Vafler og lokalmat har fått liv i et gammelt setersted i Skjåk.

Billingen Seterpensjonat er ikke et sted du finner sånn helt uten videre. Selv om det er godt merket fra riksvei 15 over fjellet og ligger under en time fra Geiranger, er det ingenting i den beskjedne skiltingen som viser hva som venter der inne i skogen:

Balanserende på kanten av den brusen-

de, blågrønne Tora-elva vagler en sjeldent vakker og romantisk bygning, i brunt laftetømmer med kritthvite kanter, komplett med utskårne hjerter og fargerike blomster i pottes på altanen. Som rett ut av et nasjonalromantisk maleri.

– Den opprinnelige bygningen var ysteri for setergrenda Billingen. Mine oldeforeldre var med og starta det, og de dreiv både ysteri og kafe her på 1920-tallet, forteller eier Marianne Stensgård,

som driver stedet sammen med ekte-mannen Arnstein Fjerdingsren.

Den utrolige bygningen er kjøpt i bygda, møysommelig restaurert og pyntet på. Men ellers er det mye gammelt. Skap og stoler er kjøpt på en auksjon fra en gård i bygda, og de historiske bildene er alle fra området. Det er både stilig, og stemningsfullt.

Mer info: billingen.no



Det koselige pensjonatet ligger vakkert til ved kanten av elva Tora på fjellet mellom Geiranger og Lom.

FOTO TORILD MOLAND / VAGABOND REISELST



FOTO TORILD MOLAND / VAGABOND REISELST

ROOM WITH A VIEW: Alle rommene har utsikt mot det trønderiske kulturlandskapet – her risikerer du ikke å få et rom der du ser rett inn i en murvegg.



FOTO TORILD MOLAND / VAGABOND REISELST

LOKALT SNADDER: Vert Frode Sakshaug serverer frokost med blant annet lokalbrent kaffe fra Øverbakken brenneri, spekemat fra Inderøy slakteri og brød fra Marens bakeri.

Øyna Kulturlandskapshotell

INDERØY I TRØNDELAG Her kan du våkne til panoramautsikt over trønderisk kulturlandskap.

Med beliggenhet midt i Trøndelags matfat har lokale matopplevelser blitt en viktig ingrediens også for Inderøys nye hotellstjerne.

Selv frokosten er en nytelse, med lokalbrent kaffe fra Øverbakken brenneri, brød fra Marens bakeri på Straumen, trøndersalat fra Inderøy, spekemat fra Inderøy slakteri og Gammel-Erik fra Elvekanten ysteri i Namsskogan. Målet er å

by på matopplevelser, hele året.

– Vi bor jo midt i matfatet, og føler oss privilegerte som bare kan nyte av det omgivelsene gir. Her er akevittsmaking på Inderøy bryggeri, gin fra By Gård, spekemat, kaffebrenneri, oster, ysteri – hva vi ikke har her på Inderøy! Selv vil vi være navet i det hele, og sende folk ut på masse fine matopplevelser. I tillegg bor man jo midt i kulturlandskapet, fremhever kokk og eier Frode Sakshaug.

Mer info: oyna.no

HISTORISK SUS: Sogndalsstrand var et av de viktigste seilskutestedene på 1700- og 1800-tallet, før det forfalt. Nå er det igjen blitt en vakker sørlandsidyll.



FOTO TORILD MOLAND / VAGABOND REISELST

Sogndalsstrand Kulturhotell

SOGNDALSSTRAND Sogndalstrand, tre mil sør for Egersund er seilskutebyen som ble Norges første verna kulturlandsby.

Med strategisk beliggenhet mellom Egersund og Mandal, har Sogndalsstrand vært en viktig havn for kystfarende helt siden 1500-tallet. For 150 år siden var den lille bygda en av de viktigste ladestedene langs Sørlandskysten, der hundrevis av båter kom for å handle; her var seilmakerverksted, butikker, bedehus, dampskipkai og spinneri. Men så tok sildefisket slutt, og nedturen begynte.

– Jeg kom hit første gang tidlig på 80-tallet, og ble helt fascinert – for en plass. Visst var husene slitne, men

det var en egen stemning, og det oste av historie og kultur. Det var rett og slett en god plass å være, minnes Eli Laupstad Omdal.

Sammen med mannen Jan Oddvar kjøpte de i 1994, samme året som den historiske bygda ble fredet, det første huset i det som etter hvert skulle bli Sogndalstrand Kulturhotell.

Hotellet er spredt over 11 gamle bygninger ved sjøkanten, pusset opp til moderne standard. Fra sjøsiden er Sogndalstrand en fargeklatt med gamle trevegger i gult, rødt og hvitt. Fra gatesiden er det en hvitmalt Sørlandsidyll.

Mer info: sogndalstrand-kulturhotell.no

ROLIG: Hele den historiske bygda er medlem av bevegelsen Cit-taslow – sakte byer. Sov godt!



FOTO TORILD MOLAND / VAGABOND REISELST

SELV Fangst: Vil du ha krabbe til kvelds? Bli med Nils Olav Moen ut i snekka, så kan du hente dem selv.

Tunheimsfjøra Lodge

VANYLVEN PÅ SUNNMØRE Tre arkitekttegnede bokser med utsikt over havet har bragt luksusturisme til Nordvestlandet.

Ytterst i fjæra i en arm av Vanylvsfjorden henger tre brune kasser med panoramavinduer ut over havet. Om man står inne i husene, er det sikt helt til Stadlandet, og den spesielle arkitekturen gir en følelse av å flyte på vannet.

Her kan du innlosjeres i «Kong Ring», oppkalt etter en lokal vikingkonge. De andre hyttene – «Casa Argentina» og «The Fisherman» – speiler på eier Webjørn Eikrems bakgrunn i fiskeribransjen i inn- og utland, blant annet fra USA og Argentina. De unike hyttene i fjæra, er tegnet av stjernearkitekt Stein Halvorsen.

Eieren Edel Kristine Ruud Barstad inviterer mer enn gjerne gjestene med på en tur i tresnekka til «kaptein» Nils Olav Moen for å trekke noen krabbeteiner. Tenk deg, spise nykøkt krabbe rett på brygge-kanten – er det luksus eller?

Mer info: tunheimsfjora.com



FOTO TORILD MOLAND / VAGABOND REISELST

De 10 hyttene på påler gir deg en unik mulighet til å oppleve det storslåtte Lyngen-landskapet.



FOTO RUNAR LARSEN / VAGABOND REISELIVST



FOTO RUNAR LARSEN / VAGABOND REISELIVST

DRINK MED UTSIKT: Når du først besøker verdens nordligste whisky-destilleri, må du naturligvis smake på varene.

Aurora Fjord Cabins

LYNGEN I TROMS Det tar to minutter å gå fra baren i verdens nordligste whiskydestilleri og ned til de moderne hyttene som hviler på påler over fjorden. Smaken av Lyngen nytes best med utsikt over fjord og fjell. Heldigvis er det kort vei fra verdens nordligste whiskydestilleri til et av regionens mest unike overnattingssteder.

– Tanken er at gjestene kan hygge seg med et glass mens de nyter utsikten, også når det er rufsete vær, forklarer Tor Petter Christensen – gründer og direktør for det ferske destilleriet i nord – som nå også er blitt overnattingssted.

Aurora Spirit Destilleri ble bygget opp tidlig i 2016. Snart var første «batch» med Bivrost whisky på fat, lagret i bomberommet i det som tidligere var et forsvarsanlegg. Destilleriet produserer også vodka, gin og akevitt. Lokale urter skaper karakteristisk aroma. Enn så lenge serveres det kun lokale smaker i flytende form, men siden hyttene har egen kjøkkenkrok er det en fin base for et smakfullt opphold i Lyngen, med boblebad, badstue og whiskydestilleri på dørstokken.

Mer info: bivrost.com

☺ Ute på tunet som oser ekte norsk kan dere samles rundt «leirbålet».



Herangtunet Boutique Hotel

ØYSTRE SLIDRE I VALDRES Tenk deg lafede tømmerhus fra 1800-tallet, men på innsiden åpenbarer det seg et luksuriøst boutique-hotell med inspirasjon fra Roma og New York.

Herangtunet ligger midt mellom Fagernes og Beitostølen, cirka 20 minutter med bil fra Jotunheimen nasjonalpark. Og her, midt blant uberørt natur og vakre fjell, venter en unik opplevelse der du kan overnatte i Aspen, Roma eller New York og nyte god, norsk gourmetmat.

På utsiden oser Herangtunet av tradisjonelt norsk. Furuskog på alle kanter, torvtak, melkespann, norske flagg, stab-

bur og låve. Men så kommer man på innsiden av hotellet, hvor det «typisk norske» har smeltet sammen med krystalllamper, stålstoler og moderne design- og vintagemøbler. Hvert rom har ulike byer og land som tema, der blant annet Aspen-suiten har interiør av lær, skinn og tre og egen peis og badekar, Roma-suiten er rikt dekorert med fløyel, silke og blomstertapet på veggene, mens New York-suiten er mer sofistikert og moderne med sitt stålinteriør, designermøbler og minimalistiske utseende. Her er alt gjennomført til minste detalj.

Mer info: herangtunet.no

☺ **KORTREIST:** Kokken serverer gjerne tradisjonell norsk mat – med en moderne vri.



FOTO MARI BÅREKSTEN / VAGABOND REISELYST

TISSER DU HELE TIDEN?

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

Prostata forandrer seg med alderen

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

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

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

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

Naturen kan bidra

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

Vedlikehold normal vannlatingsfunksjon

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

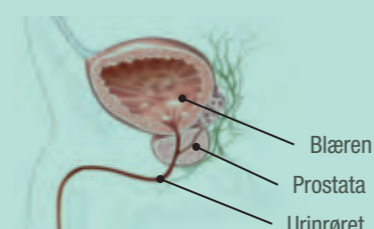
Sov om natten - ikke bruk tiden på toalettet

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

Les mer på www.wellvita.no

Slik virker det

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



Blæren
Prostata
Urinrøret

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

Bestill Sabalix nå

SMS: SABALIX 10 til 2210
Vanlig mobiltakst

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl 8-16

WEB: www.wellvita.no

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

Kun kr 179,-
(60 dagers forbruk)

Ingen bindingstid. Betal etter at varen er mottatt.

wellvita® Engenes 15
4865 Åmli



BRUKERUNDERSØKELSE: FORNØYDE BRUKERE

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

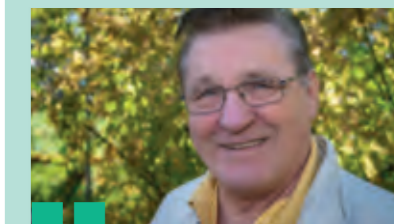
3 fornøyde brukere sier:



” Mye bedre hverdag

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

Kåre



” Etter kun 2 uker

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

Bjørn



” Veldig fornøyd

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

Per Erik

Lettvint og deilig SOMMERMAT

OPPSKRIFTER: ANNE CATHRINE GULBRANDSEN



FOTO: VANILLAECHEDES / SHUTTERSTOCK / NTB

Tips!
Bakt potet eller båtpoteter smaker veldig godt til grillt laks.

Grillet laks

Laks hører med når det er sommer. Bak den i folie med grønnsaker – eller stek rett på grillen. Det blir nesten ikke enklere enn dette!

Ingredienser
4 porsjoner

4 laksestykker, med skinn
8 skiver sitron (valgfritt)
Salt og pepper
1 pose baby leaf mix/
ruccolasalat
0,5 rødlok, i tynne skiver
1 pk cherrytomater, delt i to

Vinaigrette

1 1/2 ss dijonsennep
1 ss sherryeddik
1 dl rapsolje
Salt og pepper
1 liten sjalottløk, finhakket
1 ss gressløk, finhakket
1 ss bladpersille, finhakket (valgfritt)

Slik gjør du:

1. Varm opp grillen til ca. 200 grader. Sørg for at du har en egen sone med indirekte varme, altså et område på grillen uten direkte varme under.
2. Tørk laksestykkene godt og krydre med salt og pepper.
3. Pensle grillristen med litt rapsolje og legg laksestykkene med skinnsiden ned på indirekte varme.
4. Løft forsiktig på laksefiletene etter et par minutter, slik at du kjenner at de ikke er svidd fast. La fisken grille i ca. 20 minutter.

5. Alternativt kan du legge tykke sitronskiver på grillen og plassere laksen oppå. La fisken ligge på til den akkurat så vidt er gjennomstekt. Da blir den ekstra saftig og god.

6. Lag vinaigrette: Ha sennep, eddik og olje i et glass med lokk. Rist glasset kraftig til du dressing- en er samlet.
7. Smak til med salt og pepper og finhakket løk og urter.
8. Hell dressing- en over salaten og server sammen med laksen.



FOTO: EKATERINA KONDRATOVA / SHUTTERSTOCK / NTB

Capresesalat - saftig og smakfull

Den klassiske salaten fra Capri er enkel og nydelig sommermat. Bruk de beste tomatene du kan finne – fulle av smak og herlig sødme – og nyt salaten alene eller som tilbehør til grillmat.

Ingredienser
2 porsjoner

4 plommetomater (middels store)
125 g fersk mozzarella eller burrata
2 ss extra virgin olivenolje
0,5-1 ts balsamicoeddik/balsamico glace
Grovt flaksalt og nykvernet pepper
Ferske basilikumblader

Slik gjør du:

1. Skyll og tørk tomatene godt, og skjær i tykke skiver. Skjær mozzarella i skiver.
2. Legg tomat- og osteskiver på et fat eller en stor tallerken. Hvis du bruker burrata, legges den oppå tomat-skivene, i midten.
3. Hell over litt olivenolje og litt balsamicoeddik.
4. Rett før servering drysses over litt grovt flaksalt, nykvernet pepper og ferske basilikumblader.

Grillede koteletter og vannmelonsalat med fetaost

Denne salaten er nesten som gresk salat – bare med vannmelon! Den friske smaken passer perfekt alene, men også som tilbehør til svinekoteletter og grillt kylling.

Ingredienser
4 porsjoner

Ca. 1 kg vannmelon, i terninger
1 slangeagurk, i store biter
150 g fetaost
0,5 ss balsamicoeddik/
balsamico glace
Friske mynteblader
0,5 ts pepper

4 svinekoteletter/
sommerekoteletter
1–2 ss rapsolje



FOTO: STEPANIK PHOTOGRAPHY / SHUTTERSTOCK / NTB

Slik gjør du:

1. Skjær vannmelonen i grove terninger, ca. 3–4 cm, og ha i en stor salatbolle.
2. Skyll og tørk agurken og del i omtrent like store biter som vannmelonen.
3. Smuldre over fetaost og smak til med balsamico, grovhakkede mynteblader og nykvernet pepper.

4. **Koteletter på grillen:** Tørk kotelettene godt med papir og pensle med litt olje på hver side.

5. Varm opp grillen og sørg for ha en sone uten direkte varme under risten (indirekte varme).

6. Stek kotelettene 2–3 minutter på hver side, på direkte varme. Flytt deretter over til indirekte varme og grill videre til kotelettene er gjennomstekte (2–3 minutter).

Tips!
Ristede pinjekjerner gir litt ekstra krønsj til den leskende vannmelon-salaten.

Kyllingsalat med urtedressing

Perfekt til lunsj, men også som en lett middag på late sommerdager. Du kan bruke stekte kyllinglårfileter eller kyllingbryst – eller gjør det ekstra lett med ferdiggrillet kylling!



FOTO: MR. PRASERT KUMTOOV / SHUTTERSTOCK / NTB

Server kyllingsalaten med urtedressing og godt brød.

Ingredienser
4 porsjoner

1 hel grillt kylling
1 slangeagurk, i biter
1 pk cherrytomater, delt i to
1 pose ruccolasalat
1 crispisalat, revet i store biter

Urtedressing:

2 dl lettromme
0,5 dl majones
1 fedd hvitløk, presset
1 ss fersk bladpersille, finhakket
1 ss fersk oregano, finhakket
Revet sitronskall av en halv sitron
Salt og pepper

Slik gjør du:

5. Riv eller skjær kyllingen i passe munnfuller og ha over i en salatbolle. Du kan også bruke grillt kyllinglårfilet eller kyllingbryst hvis du foretrekker det.
6. Skyll og tørk agurk og tomat- er godt. Del opp i passe store biter og i bollen med kyllingen. Tilsett ruccola og crispisalat og bland alt godt sammen.
7. Lag urtedressing: Rør sammen romme, majones, presset hvitløk og finhakkede urter.
8. Smak til med revet sitronskall, salt og nykvernet pepper.



Lyst og lett VIN TIL VARME DAGER OG LYSE KVELDER

Rosévin var lenge regnet som en lett og intetsigende vin for damer. Nå har kvaliteten fått et løft og utvalget blitt stort - og nordmenn har for alvor fått smaken på denne sommerlige allrounderen.

AV VINKELNER SELJE LYNGSET

Viste du at rosévin lages primært av blå druer? Fargen sitter i skallet, og er den mest utbredte produksjonsmåten er å la druemosten gjære sammen med skalene noen få timer, sile av og så følge samme prosess som med hvitvin. Det er nesten som om man begynner å lage rødvin, men ombestemmer seg underveis og lager hvitvin i stedet.

En annen metode er å blande hvitvin med rødvin, men denne prakti-

sen er ikke lenger tillatt i EU. Unntaket er musserende, rosa viner.

De siste tjue årene har rosévin blitt stadig mer populært i Norge. Mens det ved årtusenskiftet kun var drøyt 60 roséviner å velge blant på Vinmonopolet, er det i dag nærmere 900 tilgjengelige slag.

De rosa vinene egner seg godt til rene råvarer og typiske sommerretter som lyst kjøtt, fisk, grønnsaker, salater og skalldyr.



Studio by Miraval 2020

V.nr 12591006, BU
Pris: 548
13%, Sukker < 3 g/l

Chateau Miraval har huset mang en kjendis og eies i dag av Brad Pitt og Angelina Jolie sammen med vinmakeren Marc Perrin. I vakre omgivelser lages det typeriktige og tiltalende økologisk rosevin. Rett over vinkjelleren ligger det et lydstudio som siden 1977 har tiltrukket seg kjente artister som The Cure, Sting og Pink Floyd.

Mesteparten av all vin som lages i Provence er rosevin. Vinene er ofte sarte, lys-lys rosa i fargen med delikat rødbærspreg, Studio er intet unntak. En sjeldent god rosa bag-in-boks, som lukter lys frukt og jordbær. Smak av sval fruktighet og urter, med lang ettersmak.

☞ Ta den med på tur, den passer til alt sommeren har å by på.



Graci Etna Rosato

Varenr. 2829101, BU
Pris 289,90
12,5%, Sukker < 3 g/l

Det er noe eget med viner laget høyt over havet på vulkansk jordsmonn, i dette tilfellet ikke langt fra den aktive vulkanen Etna på Sicilia. Her lager vinmaker Alberto Graci viner på lokale druer mens han jobber for at vinområdet Etna skal få tilbake statusen som ett av Italias fremste vinområder.

Vinen er laget på en lokal rødvinndruer, Nerello Mascalese. Lys, nesten gul i fargen fordi den ikke har ligget på skallene i det hele tatt, men bare presset lett. Vinen har lekker duft av røde bær og sitrus. Saftig, fokusert og delikat vin med lang, intens ettersmak.

☞ Passer til sommer, ferie og hyggelig selskap, samt salater, lyst kjøtt, fisk og skalldyr.



Muga Rosé 2020

V.nr 5873701, BU
Pris 189,90
13,5%, Sukker < 3 g/l

Bodegas Muga, grunnlagt i 1932, startet som en liten butikk med salg og produksjon i samme lokale. Siden den gang har de etablert seg som et meget anerkjent vinhus som lager økologiske kvalitetsviner med fokus på både tradisjon og innovasjon. De holder til helt nord i Spania, i Rioja Alta og har vinmarker som ligger rundt 500 meter over havet. Denne vinen er laget på en blanding av røde og hvite druer hvor de røde har ligget omtrent fem timer på skallene. Vinen har lekker lys rosa farge, for vinmakeren prøver å lage vin som kan minne om den provencalske roséstilen, med en duft av sarte, røde bær og urter. Flott, saftig vin med tiltalende bærspreg, god konsentrasjon og lengde.

☞ Passer til kylling, fisk, spekemat, salater og tapas og ellers i godt selskap.



Krüger-Rumpf Pinot Noir Rosé Dry 2020

V.nr 10112801
Pris: 159,90
11,5%, Sukker 5,5 g/l

Familien Rumpf fra Nahe har laget vin siden 1708 og har noen av de beste og eldste vinmarkene i regionen. Fram til 1984 solgte de alle druene sine, men har siden den gang utvidet med flere vinmarker og fokusert på kvalitet over kvantitet. Familien er nok best kjent for sine flotte rieslinger, men dyrker også litt andre sorter, blant annet Pinot Noir.

Denne rosévinen dufter superfriskt, ferskt og godt med innslag av blomster, epler og røde bær. Tydelig smak av frukt, flott syrestruktur og god lengde med urter og rips i ettersmaken.

☞ Super allrounder som smaker like godt i solveggen som til salater, reker, kremet pasta og lyst kjøtt.



Schloss Raggendorf Shiraz Rosé

V.nr 12740301,
Pris: 52,90
Alkoholfri, Sukker 43 g/l

Dette østerrikske vinhuset er mest kjent for sine musserende viner (sekt). De produserer også en serie alkoholfrie viner og denne rosa er laget på Shiraz. Vinen lages som vanlig rosévin før den de-alkoholiseres. Vinen lukter røde bær og steinfrukter, drops og urter. Fruktig og frisk smak med litt sødme og middels lengde.

☞ Vellaget alkoholfri rosevin som egner seg til de helt enkle rettene, kaker og alene.

LEXUS' SUV-MODELLER

ET EKSKLUSIVT MEDLEMSTILBUD

Pensjonistforbundets medlemmer får hele 6 % prisavslag ved kjøp eller privatleie av en Lexus hybrid eller 3 % hvis tilbudet kombineres med aktuelle kampanjer. Norges mest fornøyde bileiere kjører Lexus, og opplevelsen starter hos din Lexus-forhandler.

Oppdag UX på [lexus.no](https://www.lexus.no)



UX 300 Elbil
Fra 349 900
Privatleie fra 2 490/md.

UX 250 Hybrid
Fra 435 200
Privatleie fra 2 190/md.

NX 300 Hybrid
Fra 582 300
Privatleie fra 3 390/md.

RX 450 Hybrid
Fra 820 300
Privatleie fra 6 490/md.



Scann koden med mobilen og se alle kampanjetilbudene.

 Pensjonistforbundet


EXPERIENCE AMAZING

Vinner av AutoIndex-undersøkelsen ti år på rad. Les mer på www.lexus.no/autoindex. Startleier/etableringsgebyrer: UX 250h: kr 90 490, UX 300e: kr 75 000, NX: kr 115 490, RX: kr 130 490. Fastrente 3 år UX 300e 1.5%, øvrige modeller 0.5%. Total periode 36 md. Kjørelengde UX 250h & UX 300e 30 000 km, NX & RX 45 000 km. Totalpriser: UX 250h: kr 169 330, UX 300e: kr 169 032, NX: kr 237 530, RX: kr 364 130. Priser er levert Oslo. Gjelder til 31.06.2021



kultur

Bøker / kunstner / tradisjon / finn en venn / kryssord / sudoku

MINIINTERVJUET

KVINNE MED SKISSEBLOKK

Først for fire år siden debuterte Marianne Andresen (86) med en separatutstilling.

1 Blir det noen utstilling i år? – En utstilling i Stockholm er utsatt på grunn av pandemien. Der skal jeg vise et utvalg av de 230 tegningene og akvarellene som ble stilt ut i Oslo.

2 Hvordan startet interessen for billedkunst? – Jeg elsket å tegne som barn på Sturefors slott i Sverige. Da jeg som 14-åring gikk på klosteskole i England, vokste det fram en bevissthet om hvor viktig det var for meg å skape. På den tiden fikk jeg en gang undervisning av maleren Henrik Sørensen, som oppfordret meg til å fortsette med kunst. Jeg endte opp med å ta seks års kunstutdannelse i Stockholm og München.

3 Hvorfor så vi ikke mer av din kunst tidligere? – Jeg var kone, mor og sjefsfrue. Rollene mine krevde mye. Samtidig kunne jeg ikke la være å tegne og male. Trangen var for sterk. Løsningen ble å ta med skisseblokk – alltid. Så lagret jeg tegninger og akvareller på loftet, eller jeg ga dem bort.

4 Hva inspirerer deg? – Trærne i parken her på Bygdøy har hvert sitt vesen, jeg har malt og tegnet dem mange ganger, i de ulike årstidene. De forteller og gir meg noe, og parken er en særegen form for kultur. Jeg har laget mye skisser av både dyr og mennesker, gjerne i bevegelse. Hverdagen inspirerer meg, jeg dokumenterer den.

5 Hva ønsker du å formidle? – Jeg vil påvirke mennesker til å ta kjærlig vare på seg selv, hverandre og dermed også naturen. Den er et under. 🌿



TEKST OG FOTO: EVA KYLLAND

Bøker

BOKOMTALE

DRAMATISKE
TROMS-HISTORIER

Forfatter Roger Albrigtsen lover sterke leseopplevelser i sin andre bok om krigsseilerne.

TEKST: BENGT SIMONSEN



TRAUMATISK: Et tankskip rammes av torpedoer. De umenneskelige belastningene våre krigsseilere var utsatt for, preget dem for resten av livet.

FOTO: LOFOTEN KRIGSMINNEMUSEUM

Albrigtsen (1971) er barnebarn av kurer, grenselos og XU-agent Magne Lindgren fra Skjomen, og skriver hovedsakelig bøker om Norge under andre verdenskrig. Medregnet den siste boka, «Krigsseilere fra Nord: Troms», har han totalt ni utgivelser.

– Boken skal nå leve sitt eget liv, og jeg håper den vil få mange lesere. For jeg kan love sterke leseopplevelser om våre krigsseilere, sier Albrigtsen, som tar tak i historien til noen av krigsseilerne det har vært mulig å finne dokumentasjon rundt.

Kvinnehistorier. Blant annet har forfatteren hatt særskilt søkelys på de kvinnelige krigsseilerne.

– I krigsseilerregisteret er

det i dag registrert 28 kvinnelige krigsseilere, halvparten av dem døde. Jeg har i boka valgt å skrive spesielt om disse kvinnes skjebne, sier forfatteren.

Det er i boka gitt plass til et eget register over alle omkomne krigsseilere med røtter i Troms.

Denne andre boka om krigsseilere fra Nord-Norge inneholder en rekke dramatiske historier om dem som aldri kom hjem, men forfatteren har også tatt med noen historier om krigsseilere som overlevde krigen.

– Jeg har også viet noe plass til opplevelsene etterkommere hadde da de fikk hjem sterkt traumatiserte krigsseilere.

For alle vinder. Krigsseilerne seilte på alle hav, og Albrigtsen har prøvd å avdekke skjebner rundt omkring i verden, men



BOKA – 5: Dramatiske historier skildres i Roger Albrigtsens siste bok, «Krigsseilere fra Nord: Troms».

Boken blir tilgjengelig hos alle bokhandlere i Troms.

også blant dem som seilte på tyskkontrollerte skip i hjemlige farvann.

Boka skildrer risikoen både kvinner og menn løp under krigsseilas ute og hjemme. I uteflåten var det slik at etter 12 måneder på et skip, fikk du tolv dager fri og så måtte du velge ett av de tre neste skipene du ble tilbudt. Nektet du, ventet i verste fall fengsel.

Forfatteren har hatt svært god hjelp av en slektsgransker og av krigsseileres familier i møtet med feilskrevne navn og fødselsdatoer som ikke stemte overens i kildene. Han har også samarbeidet med Stiftelsen Arkivet i Kristiansand. Denne stiftelsen oppdaterer nettsiden krigsseilerregisteret.no.

– Antallet mannlige krigsseilere, med røtter i Troms, regis-

PS!

Det nye Munchmuseet i Bjørvika i Oslo skulle ha åpnet i fjor sommer, men er på grunn av forsinkelser utsatt til høsten i år. Det er tredje gang åpningen av det nybygde museet blir utsatt. Først fra i fjor sommer til utpå høsten, så fra høsten til våren i år og nå høsten 2021.



TRE BØKER: Forfatter og frilansjournalist Roger Albrigtsen arbeider med tre bøker om krigsseilere fra Nord-Norge. I månedsskiftet april/mai kom den andre boken. (Foto: Frisk Bris Studio/Christina Gjertsen)

trert i arkivet, utgjør totalt 1129. Av disse er det registrert 199 omkomne. I tillegg er det registrert 28 kvinner, hvorav halvparten døde.

Omfattende arbeid. – Noen av historiene jeg har samlet mellom to permer, har jeg funnet ved å grave litt rundt, og ved å ha kommet i kontakt med folk som sitter på dokumentasjon og fortellinger fra den enkelte krigsseiler. Det mest utfordrende var å velge hvilke historier jeg skulle ta med, for det er så uendelig mange skjebner. I tillegg har det å skaffe bilder til boken, bydd på utfordringer. Jeg tror likevel denne rikt illustrerte boken vil være av interesse for mange lesere. Vi må aldri glemme innsatsen våre krigsseilere gjorde under krigen, avslutter Albrigtsen. ☘

GLASSVERKSTED

Et magisk friminutt

Reiser du langs kystriksveien forbi Namdalseid nord i Trøndelag, er Lensmannsgården stedet å stoppe. Her ønsker Ane Eline Alti å gi deg et pusterom.

Ane Eline Alti (57) har et grunnleggende ønske: Å leve av å gi deg et pusterom i hverdagen. Med familie eller gode venner. Med god mat, et besøk i boblebadet, en overnatting eller to på stabburet, kaffe i sommerkafeen eller kreativ lek i glassverkstedet. Et aldri så lite friminutt.

Skreddersydd opplegg. Anes Magiske friminutt handler om å være til stede i øyeblikket sammen med de du helst vil være sammen med. Ane har skreddersydd opplegg også for barn i sitt glassverksted.

– Husker du den følelsen du hadde i barndommen da det ringte ut fra timen? Av å kunne slippe alle krav til prestasjoner og bare leke fritt? Det er noe vi alle kan savne innimellom. Her skal du få ro og fred til bare å være deg, sammen med de du bryr deg aller mest om, med familien, venninnegjengen eller barnebarna, sier hun.



Glasskunst står Anes hjerte nært, og nå ønsker hun å dele lidenskapen sin med alle som ønsker seg et kreativt friminutt.

Skape minner. Det beste Ane vet er å legge til rette for at du skal ha en god opplevelse. Men hun vil også at du skal få være med og bidra til utsmykningen av det flotte tunet. Derfor inviterer hun alle gjester til å være med og lage en liten bit av det hun kaller for Verdensbildet.

– Verdensbildet vil vokse for hver gjest som avlegger et besøk i glassverkstedet vårt. Til slutt vil det bli en fantastisk installasjon midt på tunet! Og du vil kunne følge med på utviklingen på sosiale medier, og se kunstverket vokse, sier Ane.

I Anes glassverksted kan du få boltre deg fritt uten krav til prestasjoner. Ditt eget kunstverk kan du ta med hjem. Tilbudet er åpent for grupper opp til åtte personer, og passer både for barn og voksne.

www.lensmannsgarden.com



NYOPPUSSET: Ane har plass til 12 overnattingsgjester.

TEKST: HEIDI LØKKE FOTOFOTO: PRIVAT

Pensjonistforbundet har inngått medlemsavtale med Hadeland Glassverk. Som medlem oppnår du 10 prosent rabatt på netthandel hos glassverket ved å oppgi rabatkoden 9367e6wivo. For utstillinger som foregår på Hadeland glassverk, får du 20 prosent rabatt på billettprisen.

NYTT LIV FOR RØD TELEFONKIOSK

Mange har et spesielt forhold til den røde telefonkiosken. Da summetonen forsvant, sto kiosken opp fra asken som en fugl Fønix. I 2022 skal 100 kiosker være åpnet for leseglade over hele landet.

TEKST: TOVE ANDERSSON FOTO: SIGFRID WESTERÅS

I Tromsø var det i fjor høst åpning av en av de samiske lesekioskene, vakkert plassert utenfor Ishavskatedralen.

Av de 6 000 telefonkiostene som fantes i Norge, ble 100 erklært bevaringsverdige av Riksantikvaren i 2007. Nå får de nytt liv:

– Til tross for pandemi og sosial nedstenging åpnet vi 57 lesekiostene over hele landet i løpet av 2020, forteller Vibeke Røglar.

Hun er nestleder i Foreningen Les!, som med støtte fra Sparebankstiftelsen DNB har påtatt seg å fylle de vernede telefonkiostene med bøker og litterær aktivitet.

Gi og ta. Hammerfest har allerede åpnet lesekiost. I sommer står Vardø, Vadsø, Tana og Honningsvåg for tur.

Til de to samiske lesekiostene i nord kjøpte de inn samiske bøker. For alle kiostene gjelder det at hvem som helst kan hente en bok – eller legge igjen en bok som de ønsker å dele med andre. Ellers er det selvsagt helt OK i alle kiostene å ta en bok et sted og levere den et annet, eller beholde boken. Og du må gjerne legge igjen bøker på andre språk enn norsk. Gi og ta er prinsippet.



Lokal fadder. Foreningen Les! ønsker å gjøre litteraturen lett tilgjengelig og ønsker at kiostene skaper litterær aktivitet.

– Et viktig poeng med lesekiostene er å knytte de opp til en lokal fadder, som kan skape et lokalt eierskap og engasjement. Uten denne lokale forankringen ville vi ikke ha klart å gjennomføre dette nasjonale prosjektet. Vi er derfor veldig glade for at Nordkapp bibliotek sa ja til å være fadder for lesekiostene i Honningsvåg, sier Vibeke Røglar.

➔ **Verdens første samiske lesekiost ble åpnet i Tromsø i fjor høst med bidrag fra Johan Matteus Triumf, Stina Fagertun, Rauni Magga Lukkari, Aase Synnøve Falch, Irene Larsen, Sollaug Sårگون, Lene E. Westerås og Marlene Berntsen Bråthen, regnet fra venstre.**

“
– Til tross for pandemi og sosial nedstenging åpnet vi 57 lesekiostene over hele landet i 2020.

Vibeke Røglar

Les mer: telenorkulturarv.no/ telefonkiostene

Norgesferie



Vestlandets Perler

1/9 – 5 dager
Busstur fra Oslo

Bli med oss på en tur til det vakre Vestlandet, med sine høye fjell og dype fjorder og "Vestlandets hovedstad". Først til Hardanger med blomstring, frukt og sidersmaking. Deretter fortsetter vi til Bergen med Troidhaugen og hyggelige byopplevelser.

Pris fra kr. 9.590,- p.p.



Vandringer i Valdres

23/8 – 5 dager
Oppmøte Gomobu

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

Pris fra kr. 7.990,- p.p.



Seniorfavoritt Loen

5/8 & 12/9 – 6 dager
Busstur fra Oslo

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

Pris fra kr. 10.990,- p.p.



Lofoten

28/7 – 5 dager
Fly fra Oslo Lufthavn

Bli med til ett av Norges vakreste reisemål. Fra hotellet i Svolvær skal vi sammen med en lokal guide utforske eventyrriket Lofoten med sine maleriske fiskevær og sine staute fjelltopper. Flere spennende muséer og lokale kunstnere besøkes underveis.

Pris fra kr. 14.550,- p.p.



Stavanger

23/8 – 5 dager
Busstur fra Oslo

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

Pris fra kr. 10.990,- p.p.



Hurtigruten

29/8, 17/9 & 6/10 – 6 dager
Fly fra Oslo Lufthavn

"Verdens vakreste sjøreise" fra Kirkenes til Bergen. Livsnerven langs norskekysten! En opplevelse i lys, stemninger og farger. Reisen tar oss gjennom by og land, gjennom trange fjorder og sund, og forbi åpne og majestetiske havstykker. Med egen reiseleder for gruppen!

Pris fra kr. 13.990,- p.p.



Vakre Senja

28/8 – 5 dager
Fly fra Oslo Lufthavn

Vi bor på idylliske Hamn i Senja, et gammelt handelssted fra 1881. Midnattssolen, fjellene som ruver i landskapet og krystallklart vann blant nesten 100 øyer i Bergsfjorden gir en fascinerende ramme. Utflukter og fjordcruise krydrer oppholdet!

Pris fra kr. 13.990,- p.p.



Nord-Vestlandet

25/7 & 30/8 – 5 dager
Busstur fra Oslo

En tur fylt med kultur og naturopplevelser! Jugendbyen Ålesund, historiske Ergan Kystfort og dagens fangst i Bud, unike Atlanterhavsveien og klippfiskhistorie i Kristiansund. Et Norge i miniatyr, kort mellom høyfjell og storhav, mellom lune grender og levende kystkultur.

Pris fra kr. 9.990,- p.p.

Trygghet når du er alene

Trygghetsklokken GO

890,- i rabatt til alle medlemmer

Les mer og bestill på continyou.no/pensjonist eller ring 51 66 51 66

Utviklet av
continyou

i samarbeid med



VI KJØRER HVOR DU VIL - NÅR DU VIL!

Busskameratene AS

BUSSREISESELSKAP PÅ ÅRNES

www.busskameratene.no

INFO/PÅMELDING: post@busskameratene.no / tlf 64 80 80 66

Norges Perler 4 dager

Les mer om turen!

Pris pr. pers **5.900,-**
i delt dbl.rom

25. - 28. juli 2021

påmelding snarest!

Vi satser på dagsturer i år

Les mer om våre dagsturer!

Priser fra **850,-**
litt etter hva du ønsker inkl. i pris

4-dagers tur til Sørlandet med båttur i skjærgården og Lindesnes fyr

Litt innhold

Mer info kommer!

Jesperhus Danmark 4 dager

Les mer om turen!

Pris pr. pers **5.200,-**
i delt dbl.rom

31. aug. - 3. sept. 2021

Spania høsttur - Costa Brava

Les mer om turen!

Pris pr. pers **12.490,-**
i delt dbl.rom/lugar

14 dager 16. - 29. sept. 2021

Juletur til Rothenburg 5 dager

Pris pr. pers **5.890,-**
i delt dbl.rom

6. - 10. des. 2021

finn en venn

Du som vil sette inn annonse

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

Du som vil svare

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

Reisevenn

Oppgående enke, 77 år, søker en sørlending som turvenn på bussturer i Norge og utlandet. Håper på svar fra reiseglad dame - det er hyggeligere å reise sammen.
BM 6997 Arendal

Vennskap

Ungdommelig mann (74), bosatt i Tønsberg, ønsker å bli kjent med nye mennesker for vennskap og gode samtaler. Er glad i den gode samtalen om eksempelvis psykologi og kristen tro. Glad i å ferdes i naturen, og liker å lytte til musikk og lese gode bøker.
BM 7001 venter spent på svar...

Skriv brev!

Søker gode venner over hele landet. Liker å danse, lage mat, håndarbeid, sport på TV. Skrive brev, og mye mer får du vite om du svarer. Håper på mange svar!
BM 7015 Senjadame

Vennskap

Jeg er glad i naturen, dyr, samler, reiser, men koser meg hjemme også. Alle kan skrive, hvem du enn er og uansett situasjon du er i. Alder og kjønn er uvesentlig. Er kvinne med godt humør, «lytter» gjerne.
BM 7016 Nord Norge

Søker venner

To mannlige samboere på 64 og 73 år søker venner. Vi er opptatt av hagearbeid, dyr, natur, reiser i inn- og utland og gode samtaler. Vi bor i hovedstaden.
BM 7021 Vennskap

Venner søkes

Ganske sprek 51-modell med ei positiv jente/pia i seg. Glad i å ferdes i naturen, sykkel er flittig brukt. Også glad i hagestell, symaskinen og strikkepinnene. Engasjert i frivillighetsarbeid. Vestrålpia som ønske se så veldig venner fra Henningsvær.
BM 7030 Vakre Vesterålen

Kaffeprat?

Ønsker venner, venninner for kaffeprat, inne eller ute i det fri. Er god over 80, sprek, ikke for gammel. Er alene, bor i Vestfold, Grenland. Kanskje vi trenger hverandre?
BM 7037

Brevvenner

Dame, 78 år, ærlig, stille, rolig, nyter ikke røyk og alkohol, liker håndarbeid, musikk, bøker, og å skrive brev. Den største glede er å få brev. I denne koronatiden er vi mange som er alene. Hvem du enn er, alder og kjønn er uvesentlig, skriv så får du svar.
BM 7042 Troms

Friluftsdame

Søker gode venner. Er omsorgsfull, snill og ærlig. Har du problemer, kan jeg «lytte» til deg. Livet er ikke alltid ett, men det hjelper å sette ord på ting om det buttrer imot. Har du lyst til å bli kjent med meg, så skriv. Alder og kjønn er uvesentlig.
BM 7047 Kvinne med godt humør

Opplevelser

Søker venner og venninner. Ung dame, 1946-modell, ønsker noen å dele opplevelser med. Jeg er glad i turer og liker å holde meg i form. Det er fint om du er røykfri som meg og måteholden. Jeg bor i Skedsmo. Koselig å få svar.
BM 7058 Håper og venter

Venner

Positiv mann, 76/178, i bra form, søker venner av begge kjønn, som har orden på livet, bor på Askøy. Glad i natur, liker å gå turer i fjell og skog, holder meg i form, glad i god mat og vin, hage, teater, hjemmekos. Er røykfri og måteholden, blid og ærlig.
BM 7060



Voksen mann

Jeg er 60 år, søker hyggelig, annen voksen mann på 65+, først og fremst for sosial kontakt. Er rolig, bor sør i Norge, har grei helse, røykfri, liker turer i inn- og utland. Kanskje du har fjellhytte eller bobil? Allsidige interesser. Gjerne bilde, telefonnummer og epost.
BM 7070

Søker venner

Kvinne, 62 år, snill, ærlig, rolig og forsiktig med alkohol, ønsker kontakt med noen på samme alder. Du må like å skrive brev og e-post i disse koronatider. Allsidige interesser, blant annet håndarbeid, lytte på musikk og gå turer. Bor i Troms. Håper noen vil skrive til meg.
BM 7073 venn/brevvenn/brevvenner

KVINNER SØKER MENN

Søker venn

Dame på 69 år har vært enke i flere år. Søker en snill, seriøs venn å dele sorger og gleder med. Er nå pensjonist etter å ha jobbet i helsevesenet. Er glad i friluftsliv og dyr, har en liten hund, liker håndarbeid og en god bok.
BM 7003 Vestlandet

Glimt i øyet?

Ringerike – Kongsberg – Drammen. Frodig kvinne, 1954-modell, engasjert og blid, søker deg. Jeg er handy, samfunns- og kulturinteressert. Du er rolig, trygg og ærlig, med glimt i øyet. Gleder meg til å høre fra deg!
BM 7004

Venter på deg

Røykfri dame (67) med godt humør, glad i å reise, kultur- og naturopplevelser, venter på en snill, god mann som vil dele den ensomme koronatiden med meg og by på båttur sommerstid. Jeg bor i «Østfold».
BM 7005 Lysere tider

Søker mann

Ungdommelig, slank dame (78) ønsker å bli kjent med snill, omtenssom mann i passende alder. Er røykfri, måteholden, har god helse og ordnet økonomi. Søker mann som er likedan, en jeg kan dele opplevelser, gode samtaler og hjemmehygge med.
BM 6996 Bor i Oslo

Kvinne 45-modell

Søker mann i passende alder. Du er måteholden, røykfri, ærlig og liker å følge med i hva som skjer i verden. Er ingen sydenfarer, men naturinteressert og liker naturprogrammer og dokumentarer. Søker en god samtalepartner. Fint om du bor i nærheten.
BM 6999 Toten

Dame 1946-årgang

Ønsker svar fra en mann, en venn/kjæreste å dele tanker og opplevelser med. Kanskje vi finner ut at vi vil dele vår tid sammen. Jeg er pensjonert helsearbeider, 170 høy, glad i naturen og vil gjerne se mer av Norge. Liker å lese, kinobesøk og gode samtaler.
BM 7000 Østlandet

Søker kjæreste

Hvor er du som vil bli kjent med positiv, røykfri, ærlig, snill dame født i 1953 med mye varme og omtanke? Glad i naturen, fjell og hav. Liker musikk, håndarbeid, en god prat, hjemmekos, lage mat og reiser. Søker deg som kan bli min kjæreste hvis alt stemmer. Tør du?
BM 7002

Håp og glede!

Avleggeren i vinduskarmen har slått røtter, og er plantet i jorda. Med lys, vann og omsorg vil den trives og vokse. Med forankring i tro og håp søker jeg en venn for sammen å kunne skape grobunn for gode opplevelser og gode røtter. Alder +/- 70 år.
BM 7006 Innlandet

STØTT BARNA

UNICEF er FNs barnefond, og vi jobber for å utrydde alle former for urett og overgrep mot barn. Vi bygger skoler, utdanner lærere og skaffer skolemateriell der det trengs mest.

Ved å sette av en liten gave til UNICEF i testamentet ditt, bidrar du til vårt arbeid med å skape trygghet for barn i en utrygg verden.

Les mer på unicef.no/arv, eller kontakt Ebba på 24 14 51 00.

PS: I januar 2021 fikk Norge en ny arvelov. Hvis du lurer på hvordan arven etter deg blir fordelt, kan du prøve Arvetesten på arvetesten.no – en gratistjeneste fra UNICEF.

unicef
for hvert barn



Hos Real Properties Homes CB tilbyr vi en allsidig og omfattende service gjennom vår avdeling for eiendomstjenester (sammen med ledende firma som vi har gjort avtaler med innen samme sektor). Vi tar oss av alle dine behov innen eiendomsforvaltning; fra kjøp og salg av boliger, samt utleie, taksering og verdivurdering, saksføring i arveprosessen, søknad/innhenting av identifikasjonsnummer for utlendinger (NIE) og residens, rådgivning i forbindelse med skatteplikt for ikke-residente, byggetillatelse i forbindelse med utbygging og nybygg, arkitektprosjekter, samt vederlagsfri innhenting av prisoverslag for byggeprosjekter og rehabilitering/oppussing.

Du har i tillegg fordelen av vår geografiske dekning over hele Spania, takket være et nettverk av samarbeidskontorer.



PROSJEKT I L'ALBIR (ALICANTE)

Det ligger på Costa Blanca, i Playa del Albir i L'Alfas del Pi (Alicante), et perfekt reisemål for å bo eller nyte ferien. Det er lyset, det gode klimaet, de utrolige strendene, naturen og landskapet som gjør. Delfin Natura, er et privat leilighetskompleks i et koselig miljø, med spektakulære hager og fasiliteter, kun få skritt fra stranden og naturen.

PRISER FRA 293.000.-€

Kontakt: Christian +43 659 571 085 christian@realhomespain.com

www.realhomespain.com - info@realhomespain.com

Lisa +43 966 181 319



PROSJEKT I VILLAJYOYOSA (ALICANTE)

Eksklusivt boligkompleks med 14 luksuriøse strandleiligheter i Villajoyosa. En av de mest privilegerte stedene på Costa Blanca: Villajoyosa. Komplekset består av totalt 14 leiligheter med 1, 2 og 3 soverom, hver med sin egen parkeringsplass og lagringsplass. Leilighetene ligger bare 50 meter fra sjøen, og tilbyr beboerne privatliv kombinert med luksuriøse fasiliteter.

PRISER FRA 395.000.-€

finn en venn

PRINS SØKES

Tornerose (170) søker prins (62-75)
Stikkord: Alt er mulig, Diskresjon kreves og loves. **BM 7008**

Drammensdame

Søker snill, trofast, handy, røykfri, renslig kjæreste, 58-65. Du har ikke hår i ansiktet, bruker aftershave daglig, er spandabel og beskyttende. Jeg er 62, snill, renslig, trofast og har allsidige, sunne interesser. Du må ha bil og eget sted å bo. Oppgi telefonnummer. **BM 7009 Indre verdier**

Hvor er du?

Dame i 70 -åra ønsker å bli kjent med snill, trivelig mann, som lengter etter sol og bedre tider. Veien videre med vennskap og gode samtaler. **BM 7011 Hilser fra Trøndelag**

Søker venn

Vennlig, slank Oslo-dame, 69, søker venn. Musikk, samfunn, hyggelige måltider, gå tur, en reise av og til liker jeg. **BM 7012 Skriv trygt**

Enke 50-modell

Kan vi gjøre helgene gladere for hverandre, reise sammen? Oppleve naturen og gå turer sammen. Dele gode måltider og et glass vin. Du har god helse. Jeg er lett på foten. Vi er raus med hverandre. **BM 7013 Småby på Sunnmøre**

Skilt dame (71)

Søker ærlig, snill mann. Er lys, 164 høy, 45 kg, glad i mat, eventuelt lage den sammen? Går noen ganger i originale klær, men ikke høye hæler. Glad i camping og reising i Norge, og liker å titte i klesbutikker. Bor i leilighet. Bilde ønskes og loves. **BM 7018 Bor mellom Lillestrøm og Strømmen**

Kristen mann

Dame, 63 år, enke, 166 høy, slank, varm og livlig, fra Chile, bor i Oslo. Er glad i å reise, gå turer, musikk og dyr. Ønsker meg en oppgående og kjærlig mann, med godt humør og orden på livet. Venter på ditt svar. Send gjerne bilde og telefonnummer. **BM 7023**



HUSK!

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

> Husk å merke konvolutten med «Finn en venn»

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

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

Sommerflørt

Her er jeg, kvinne i 60-åra, bosatt i Drammen-området. Trives du med en høy, slank dame, liker du at vi finner på positive, litt sprø ting sammen? Vin, sitte i armkroken, se inn i flammene. Kanskje har du uniform, verktøykasse, ikke alt for sjenert, da er vi litt like. **BM 7024 Dette kan bli bra**

Trofaste mann!

Kvinne, 59-modell, ser etter rolig, trofast mann, 50-68 år. Glad, spennende, spirituell, gode samtaler ved peisen, bål ute, hytte, stearinlys, musikk. Røykfri, kan ta ett glass i godt selskap. Du kan godt ha gård og være fra Oslo, Østfold, Vestfold eller Telemark. **BM 7025 Savner armkroken**

Søker deg!

Hei, hyggelige mann. Enke, 75 år, på Nordmøre, søker deg. Er du også litt ensom, savner noen å være sammen med på turer, samtaler eller bare være der for hverandre, da passer vi kanskje sammen. Du kan være 70-75 år, røykfri og ellers ha sunne vaner. **BM 7026 Ønsker foto**

«De sista ljuva åren»

Kvinne, 78 år, mørk, slank, ca. 170 høy, røykfri, skilt for lenge siden, trenger en venn, kanskje noe mer. Du må være glad i barn, romantisk og ærlig. Mine interesser er kryssord, blomster, musikk, natur og fiske. Du er røykfri og måteholden med alkohol. Gode dager i vente? **BM 7028 Strekingen Mandal – Arendal**

Hei!

Sprek dame på 74, søker ærlig, oppgående mann som er glad i musikk, natur og gode samtaler. Er 170 høy – røyk og alkoholfri. Foto ønskes i første brev. Håper å høre fra deg! **BM 7038**

Hvor er du?

Er det en ærlig, koselig kar som har lyst til å treffe en dame med godt humør og glimt i øyet? Du er 76 og oppover, holder deg i form, liker å reise, men også slappe av hjemme. Jeg bor i nordre Follo, har bil, leilighet og er lys blond. Hører jeg fra deg? **BM 7040 Ta kontakt og du får vite mer**

finn en venn

Hei mann!

1949-årgang ønsker og vil så gjerne ha kontakt med en ærlig, hyggelig mann med godt humør. Liker turer i naturen, går gjerne på dans, du får vite mer om du skriver. **BM 7029 Jeg bor på Østlandet**

Hei kavalær!

Hokjønn, 52-modell, slank, ca. 167 høy søker en mann som er glad i turer i hjemlandet, dans og kultur, historier og gode samtaler. Bor på Østlandet, røykfri, men nyter vin til god mat. **BM 7033 Litt impulsiv**

Østfold kaller!

Glad, humoristisk dame i min beste alder, søker mann mellom 65 og 75 år. Er ikke kravstor, men du har humor, glimt i øyet og liker blues. Er med i vinklubb, har det meste. Drømmer og alenetilværelsen kan vi gjøre noe med. Håper du bor i nærheten. Venter spent. **BM 7034 En god dag kommer aldri for sent**

Finnes du?

Enke, 1942-modell, ung i hodet, håper å finne en venn/kjæreste på samme alder, ikke så langt fra Molde. Har hus, men ingen barn og er røykfri. Du må være måteholden når det gjelder alkohol. Send gjerne med bilde. Du vil uansett få svar. **BM 7036**

Gladjente 73 år

Bra utseende, sprek og ungdommelig, søker venn/kjærest. Du må like friluftsliv og gjerne en svingom. Eg er 172 høg, fint om du er høgare. Lika å gå i fjellet og gå på ski, er sosial og glad i å lage mat. Eg set ærlegheit høgt. Send nokre ord med bilde og telefonnummer. **BM 7041 Buskerud, Kjærleik og omsorg**

Våre beste år?

Kvinne, 1950-modell, født og oppvokst i Oslo. Slank, 175 høy. Mor til tre og bestemor til fire, gir livet glede og innhold. Det gjør venner, turer i naturen, kunst, kultur og trening. Søker likesinnet mann i samme alder, ungdommelig til sinns, med sans for humor. **BM 7043**

Dansglede?

Dame, 44-modell, søker deg. Er mørk, 166 høy, liker turer i skog og fjell. Glad i sjøen, og i mennesker og dyr. Tar ett glass vin, men ikke røyk. **BM 7032 Bor i Asker**

Søker venn

Håper å møte en god venn å gå på tur og reise sammen med. Er 74 år, bor i Ullensaker og ønsker meg en god, ærlig samtalepartner. Humor er viktig. Håper på svar fra en hyggelig mann. Å skape ett VI uten å ødelegge ett JEG! **BM 7044**

Finnes du?

Oppgående, frodig, varm kvinne i midten av 70-årene søker empatisk, rolig mann for vennskap og den gode samtalen. Har mange interesser, blant annet golf. Ta sjansen, det er verdt å prøve. Bor ikke langt fra Oslo. **BM 7045**

Ungdommelig!

Sprek, grei, ærlig dame, 48-modell håper å treffe ærlig, hyggelig mann i samme alder. Du er røykfri og måteholden. Liker turer i naturen og gode samtaler. Ønsker at du skriver litt om deg selv. Er middels slank og 170 høy. **BM 7048 Østfold**

Savner en venn

Dame (enke) sist i 70 åra, har god helse, er positiv, aktiv, liker å reise og glad i dans. Er 165/73. Håper det finnes en snill, god mann som kan tenke seg å ta kontakt. Jeg bor nord i landet. **BM 7049 Venter på svar**

Søker mann

Hvor er du som blir med på tur gatelangs i Roma eller Praha, sykkeltur på Rallarvegen, biltur i Norge eller bare en tur på beina i vår vakre natur? Vi er i nåtiden, men viktig å være klar for fremtiden. Håper du er klar for dager med humor, latter og kultur. Du er i 70-åra. **BM 7051**

Dame 73 år

Ønsker å bli kjent med mann i passende alder for turer, reiser og godt selskap, fint å være to når sommeren kommer. Du må være snill, ærlig, seriøs og ha en god armkrok. Ta kontakt så får du vite mer. **BM 7053 Bor i Viken «Østfold»**

Trøndertreff!

Dame, 60 år, søker mann, 63–73 år, fra Trondheim/Trøndelag. Du er rolig, snill, sosial, må ha godt humør og være måteholden med alkohol, like god mat, bilturer, bøker og litt dans. Fint om du ikke bor så langt fra Trondheim. **BM 7054 Vi treffes**



Mann søkes

1944-årgang ønsker kontakt med hyggelig mann for gode samtaler og fine opplevelser. Du må være snill, positiv og ha godt humør. Er 162 høy, slank og har mange venner, men savner den spesielle. Kanskje er det deg? Hvis du skriver, får du vite mer. **BM 7055 Jeg bor på Romerike**

Hvor er du?

Kvinne på 76 søker en god venn/kjæreste for et mer meningsfylt liv. Friluftsliv, turer og hjemmekos. Alminnelig utseende, snill, ærlig og røykfri. Er fra Sandefjord. **BM 7057 Hyggeligere å være to**

Eva her, 70+

Mine venner sier at jeg er omsorgsfull, snill og positiv. Er du også ensom, godt voksen og liker hagearbeid og å nyte livet, så ta kontakt! **BM 7059 Grønne fingrer - Østfold**

Søker sjelevenn!

Kvinne, 163 høy, normal vekt, søker venn på 70+. Mine interesser er språk, kunst og kultur, musikk og litteratur. Setter pris på det gode liv, levende lys, peiskos, god mat og vin. Glad i dyr og natur. **BM 7061 Nær Hønefoss**

Mann søkes

Dame, 72 år, ønsker bekjentskap med snill, god mann, 65–75 år, å dele gode opplevelser med. Må like å gå tur, gjerne i fjellet, ta en svingom, reise og nyte livet, liker ting som gir livet mening. Røykfri. Sommeren sammen. Bor i Møre og Romsdal. **BM 7062 Seriøs**

Søker radikal mann

Er du den jeg vil snakke med og den jeg vil høre på? Skal vi bli gamle sammen? Jeg: kvinne, 175 høy, 67 år, slank nok, pen som ung, liker kultur, turer, natur, venner, familie og stemmer Rødt. Du er klok, snill og har en vakker sjel. Jeg har humor og evner å bry meg om. **BM 7063 Vestfold**

Venn/kjæreste

Dame, 67 år, 160 høy, slank, positiv, utadvendt, fra Son, søker røykfri, omgjengelig, gjerne handy mann, enkel og lett å prate med. Trives med hage og blomster, gjerne en dans til fin musikk. Har Bekhterev, uten at det hemmer meg. Ser fram til svar med bilde. **BM 7065**

Mann søkes!

Barnløs enke, 46-modell, ønsker å bli kjent med en høyreist, empatisk og vis mann, med glimt i øyet og reiselyst. Jeg er ferdig med løpesko og ski. **BM 7066 Hamarområdet**

Gode mann!

Jeg kan skrive 80+, men ingen tror jeg er det. Å bu på en liten gård ved havet, høres fristende ut, men jeg er også glad i fjellet. Har en liten hund, og har nettopp flyttet fra min mann og fått meg leilighet. **BM 7067 Bor i Sogn og Fjordane**

Søker venn

Dame, 51-modell, 170 høy, søker røykfri, ærlig mann med godt humør, i passende alder. Jeg er sosial, men savner en å dele opplevelser med. Liker å reise, både i inn- og utland, trives ved sjø og på fjell med fiske og bærplukking. Positiv til det meste. Asker. **BM 7068 Legg gjerne ved bilde**



Savner deg!

Aktiv dame på 72 søker hyggelig, snill mann med helsa i behold. Er snill, ærlig og liker å gå turer, spise god mat og reise. Har det jeg trenger, men savner en god venn, eller kjæreste. Alder 68–75 år. Jeg er røykfri og drikker veldig lite. **BM 7071 bor i Vesterålen**

Enke 78 år

Ønsker meg en snill, hyggelig og røykfri bestevonn. Er glad i musikk, natur og gode samtaler. Liker å gå tur, fint om du vil være med. Du trenger ikke være kjempespek. Er 162 høy og slank. Har ordnede forhold og bor sentralt i Innlandet. Ønsker foto. **BM 7072**

Gjensidig hygge

Finnes du, staute, trofaste mann med humor, alvor og kjærlighet? Kvinne, 75 år med god helse og lyst sinn ønsker å treffe deg for gjensidig hygge i hverdagen. Glad i hjemmehygge, turer i naturen og reiser. Er danseglad! Ikke røyk for oss. Ser fram til å møte deg. **BM 7074 Viken vest, nær Oslo**

Venn og kjæreste

Slank, sprek dame venter på deg mellom 70 og 75 år og slank. Elsker friluftsliv, sommer som vinter. Gjerne fjellet, men også kos foran åpen varme/peis. Åpenhet, gode samtaler. Røykfri, vin til kos, en dans? Har eget hus og tilgang til hytte. **BM 7075 Bor ved Mjøsa**



Venter på deg!

Kvinne på 79 år, frisk, oppgående og røykfri, 174 høy, venter på deg. Tar et glass vin, liker å reise, gjerne til Syden eller på båturer. Du må helst være noe yngre enn meg, renslig, ha bra tenner og ikke bare ville ligge i sofaen. Håper på svar! **BM 7076 Oslo – Viken**

Ser etter deg

Hei, medmenneske, mann! Kvinne, 1950-modell, ser etter deg. Jeg er 173 høy og slank. Mine interesser er mange, men fremst er kunst og kultur. Synes det er fint å gå i skog og mark, i byen, på utstillinger eller kino og teater når dette på ny åpner etter koronaen. **BM 7077**

MENN SØKER KVINNER

Savner kjæreste

Enkemann, 76 år, 170 høy, røykfri og måteholden, glad i å reise i inn- og utland, savner ei venninne, kjæreste å dele opplevelser og hjemmekos med. Hvor er du kvinne på 75–80 år? Kanskje vi møtes i sommer? Ønsker telefonnummer for snarlig kontakt. **BM 6998 Vestfold/Østlandet**



Korte skjørt

Mann, 68 år, røykfri, ca. 187 høy, søker dame i passende alder. Er litt svak for damer som liker å gå i korte skjørt eller kjole. Håper du er varm, det er jeg også. Bor på strekningen Hamar – Halden. **BM 7007 Tør du**

Ungdommelig

Mann på 80 søker dame i passende alder. Jeg er slank, røykfri, 173 høy. Jeg har bil, liker å kjøre, glad i å reise på bilturer og er glad i naturen. **BM 7010 Ta kontakt**

Kompatible?

Oss: Du, Dame – Glad i livet – Bor på Østlandet – Liker å holde deg i form. Jeg, Mann – allsidige interesser – Pensjonert – Ordnet tilværelse – Praktisk og teoretisk anlagt. Vi: Kompatible? **BM 7014**

Kvinne søkes

Enkemann, over 90, med god helse og godt humør. Jeg er alkoholfri og går turer hver dag. Den jeg søker, må være oppgående, ha godt humør og gjerne være litt kosete. Jeg bor sentralt i Lørenskog. **BM 7017**

Hallo Trøndelag!

Rolig, røykfri enkemann, 75 år, 177 høy, har det meste, men savner en rolig venninne. Liker gåturer i skog og mark, tur til hytta, kjøreturer, kafébesøk og hjemmekos. Er nord-trønder, bosatt i Trondheim. Håper på svar, gjerne med bilde. **BM 7019**

Enkemann (75)

Ønsker kontakt med snill, trivelig dame 67–75 år, håper du finnes der ute. Savner en god venninne for felles hygge, gode samtaler og å dele positive opplevelser med. Er ærlig, pålitelig, røykfri og måteholden. Send brev med telefonnummer. Kanskje kjemien stemmer? **BM 7020 Bor i Rogaland**

Gift mann

Ensom i ekteskapet, kanskje er du det samme, men ingen betingelse. Jeg er i slutten av 60-årene. Din alder/sosiale status spiller ingen rolle, bare kjemien stemmer. Jeg er høy, mørk, ungdommelig og har «alt», men savner en varm, leken kvinne. Kun seriøse svar. **BM 7022**

Oss to?

Mann, 66-modell, snill og blid, savner ei dame ved min side, ca. samme alder. Glad om du liker sjøen da jeg har båt, koselig å være to. Er fra Østlandet, kanskje vi sees. **BM 7027**

Hvor er du?

Snill, romantisk, danseglad mann, 46-modell, søker dame, 65–72 år. Glad i reiser i inn- og utland, fiske, oljemaling, matlaging og måltid med god vin og levende lys. Er røykfri, som du. Har god økonomi, bor i Rogaland. Håper du bor i Rogaland eller på Sørlandet. **BM 7031 Foto ønskes**

Ungdommelig

Mann, 67 år, ønsker kontakt med kvinne. Er hjemmekjær, røyk- og alkoholfri, spiller gitar og synger, helst norsk og amerikansk country. Bor du i Bergen-området, kan vi møtes ofte og bli godt kjent. Liker spaserter, kino og fiske. Har en god armkrok, og mye kjærlighet å gi. **BM 7035 Trubaduren**

Mann 83

Avholdsmann, røykfri, 173 høy, ønsker på denne måten å få forbindelse med en yngre dame, venn/kjæreste, ikke samboer eller ekteskap. Bor i Hedmark. Svar gjerne med foto og telefonnummer. **BM 7039**

Vestland kaller

Mann, 1953-modell, pensjonist, søker venn/kjæreste. Har ny bobil som skal få «kjørt seg» i år. Har masse planer, men savner en å dele dem med. Bilde fra i år + telefonnummer = svar. Liker turer i skog, mark og på fjellet, sommer og vinter. Røykfri, måteholden og liker å danse. **BM 7046 Seriøs**

Herre 1946 modell

Ønsker å komme i kontakt med røykfri dame, litt sporty og med godt humør. Liker å være i bevegelse, båturer, bilturer og alt som gir livet mening, men også ro. Hytteturer og gåturer, har det meste rundt meg, også hus og hytte ved sjøen. Bor like utafor Trondheim. **BM 7050 Trønder**

Sommerønske

Mann, 70+, ønsker kontakt med kvinne 70+/- . Er skilt, middels høy og har alminnelig utseende. Setter pris på god mat med tilbehør, reiser i inn- og utland, litteratur og musikk. Har dansesko. Kanskje finner vi tonen? **BM 7052 Bor i Nordland**

Kjæreste søkes

Blid, snill mann, 61, fra Oslo, 172 høy, søker kjæreste og livsvenn. Interessert i turer, hus og hage, kunst, historie, kultur, vi to. Har du godt humør, liker gode samtaler og ikke bor langt unna, så skriv da vel. Håper å høre fra deg, da to gir et bedre liv. **BM 7056**

Vestland kaller

Enkemann, snart 76 år, 174 høy, har hus, hage, bil og båt, men savner en snill, god og ærlig kvinne ved min side. Forsiktig med alkohol og røykfri. Du bør bo mellom Haugesund og Bergen så vi kan bli kjent. Gjerne bilde. **BM 7064 Seriøs**

Mann 68 år

Søker dame. Alderen bestemmer du selv. Jeg liker turer, men også hjemmekos. Jeg har bil. Send meg noen ord og legg ved bilde og telefonnummer så snakkes vi. Etter hvert kan vi treffes. **BM 7069 Hedmark**

kryssord

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

KORT	AL-DRI	BY I FRANKRIKE	KOLLE	TØYS	STOFF	TIDS-ROM ART.	TRE	TANGE	DEMOGRAFI	
			FUGL							
		ELV	TONE		FOR-ENE VOKS				☆	
SJARM		VANN-KILDE			OMLAG	BOLIG-EN	FUGLER	FLOKK		
									FOR-LATT	
SPORT-SLEGE-NDE		KJEM-PER	RETOR FØRE		MINE ENG. TONE			BUNT		
					BE-STÅR			ELV		
SARAS MAKE		EN BABA			DRIKK			OND MELKE		
UTROP			ELV	PROFET	KJEM. SYM-BOL	SLAG KORN			☆	
						RENE-GAT	LEIE			
GNIER									U-LEMPE	
FIKS										
GILD			I TRØN-DELAG		POSE FLYDD	LOSJI	LEKER		DRETT	
☆	LUN	DEN EVIGE STAD	MUN-NING							
BY I FRANKRIKE								ARVE-RETT	DYRE-LÅT SKJØT	
SOM FORM-ÅR ALT		KOM-MUNE	DRA-PERE			HED-RER NYTTE				
								MALE GLO		
FUG-LEN			☆	FLID	HERJE VENTER			TØYS	KILDE	ALVER
SMÅTT	NAVN		MUSI-KER							
			FRØ TONE			50		DYRE-BOLIG	FLY SPANSK ART.	
HVOR										
FOR-FATTER										

Fyll ut!

Navn _____

Adresse _____

Postnummer og sted _____

LØSNINGEN SENDES TIL:
 Pensjonisten, Postboks 6714
 St. Olavs plass, 0130 OSLO
 eller epost pf@pensjonistforbundet.no
 >> Merk konvolutt «Kryssord»
 Innleveringsfrist: 30. juli 2021

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

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

VANSKELIG

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

KORT	FORF.	PREP.	AR	TROLL VITSE	DA	KJEM. SYM-BOL	OMLAG	RASTE TTIGE	BE	ART. LYS-NING
AK	FORM	V	I	G	Ø	R	C	H	A	N
S	J	Ø	GRILL	S	☆	MÅL-LØS	EN DYRE	V	A	A
BULGE	UT-FART	R	E	I	S	E	BE-TALE	PLAN-TE	R	O
OND	L	E	I	SE	T	B	O	R	G	E
I	L	N	A	M	U	E	L	S	E	N
FART	↓	BY	T	R	O	M	S	Ø	D	R
EE	H	A	UTROP U-KJENT	N	N	PRON-OMEN	L	NAVN	L	Å
F	A	H	R	E	N	H	E	I	T	☆
MÅL-ENHET	L	NAVN	DYR	I TU TONE	A	V	N	A	I	V
A	L	B	U	M	KELSER	A	U	G	U	S
HEFTE HUS	B	O	L	I	G	FIKSE SENKE	R	E	S	K
S	I	F	V	HEL-LIG	P	R	E	L	I	U
YTRE ØYE-BLIDD	N	U	FORM	S	T	I	L	H	A	S
E	G	G	E	T	☆	R	I	A	O	G
TENT	NAVN	L	NAVN	SKOT-TENE	V	E	G	G	E	N
U	G	A	N	D	A	S	T	Y	L	E
LAND I AFRIKA	I	L	E	V	E	R	S	I	L	I
S	N	E	L	L	E	H	A	S	T	I
BULL LAGER-PLASS	A	R	S	E	N	A	L	P	O	L

Løsning x-ord 4 2021.
Vinnerne av x-ordet i utgave 4/2021: Kunngjøres i utgave 6-2021.

Sudokuløsninger Pensjonisten nummer 4 – 2021

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

RENAULT CAPTUR E-TECH PLUG-IN HYBRID

En ladbar SUV med lavt drivstofforbruk,
kjør elektrisk når du vil!



KAMPANJE KUNDEVERDI KR 16 000,-

VELG MELLOM:

 3 års serviceavtale og
dekkhotell med dekkskift

ELLER:

 Vinterhjul*

Pris fra kr 359 900,-

Nye Renault Captur E-Tech plug-in hybrid er en kompakt og romslig SUV med det nyeste innen teknologi, sikkerhetsutstyr og smarte løsninger. Hybridteknologien kan gi deg et drivstofforbruk på kun 0,15 l/mil og inntil 50 km elektrisk rekkevidde ved blandet kjøring (65 km ved bykjøring)**.

*Kampanjen gjelder til 30.06.2021 og 16" vinterhjul på alu. felger. **Iht. WLTP. Drivstofforbruk på 0,15 l/mil og CO2-utslipp på 33 g/km ved blandet kjøring iht. WLTP. Ta kontakt med nærmeste Renault-forhandler eller besøk renault.no for mer informasjon. Pris er inkl. frakt og levering Oslo. Forbehold om trykkfeil.



renault.no



guide

Økonomi / trening / fototips / data / elbil / filosofen / forskeren


NETTDATING

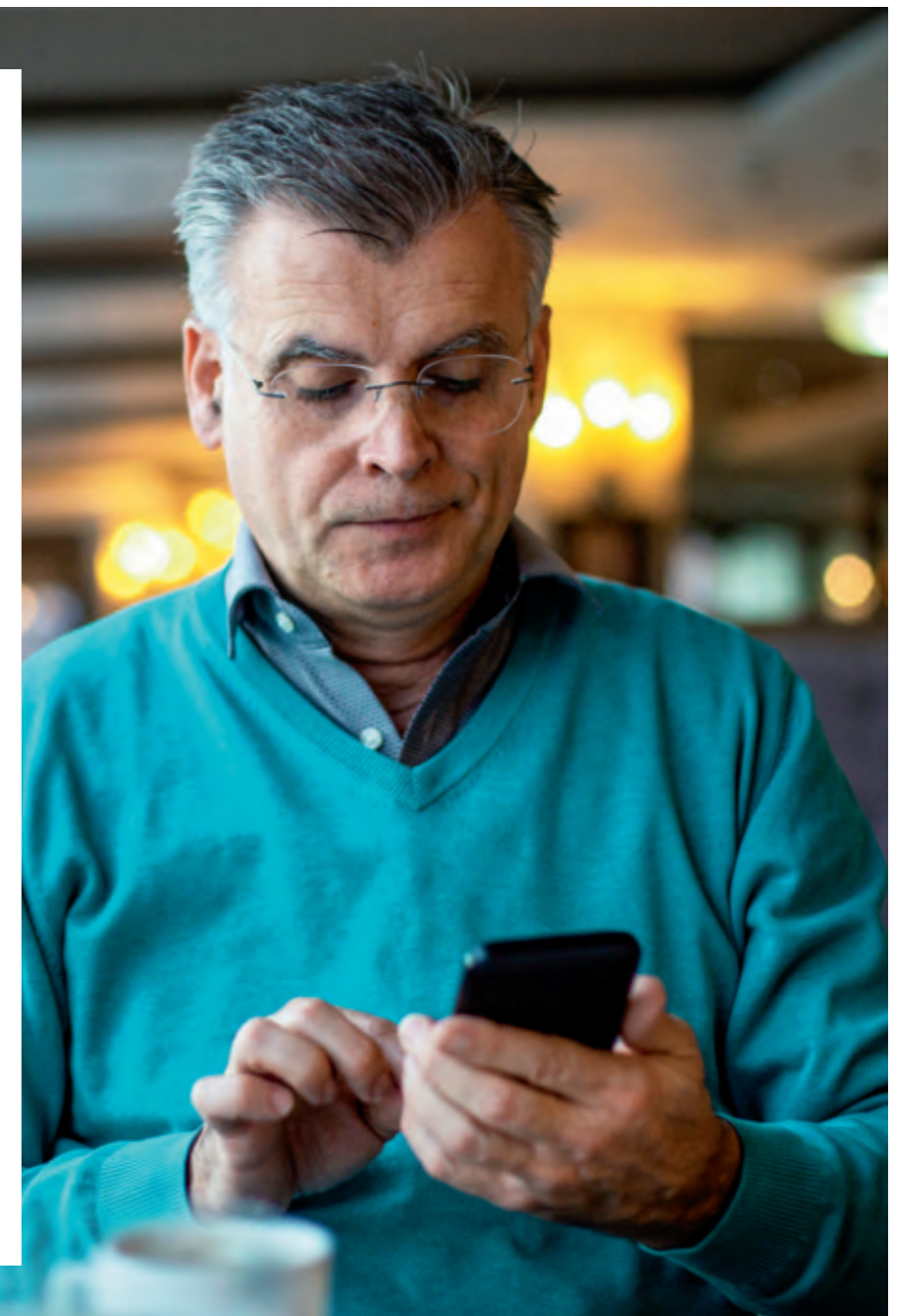
PÅ JAKT ETTER KJÆRESTE?

Nettdating er blitt den vanligste måten å finne en ny partner på. Også eldre har i økende grad tatt i bruk nettet i kjærlighetsjakten.

Flere utenlandske undersøkelser har bidratt til å tegne et positivt bilde av forhold som har startet via en datingtjeneste. Funn viser nemlig at sannsynligheten for å skilles går ned og at folk som møtes på nett matcher bedre fordi de fant en partner de ellers ikke ville funnet.

Eldre velger først og fremst datingsider som match.com, sukker.no og moteplassen.no, og ikke datingapper som Tinder. Men det er fullt mulig å bli kjent via andre sosiale arenaer på nett også, som Facebook, Snapchat og Instagram, via meldingssystemene. I prinsippet kan selv en dialog i kryssordappen Wordfeud eller brukrtmarkedsappen finn.no være begynnelsen på en relasjon!

 Les om trygg nettdating på side 94.



KJØP AV HÅNDVERKERTJENESTER

Det er svært viktig å velge en god håndverker når du skal pusse opp eller bygge om boligen din. Like viktig er en skriftlig avtale som beskriver jobben som skal gjøres.

TEKST: RUNE PEDERSEN, SMARTE PENGER

Hvert år er det mange forbrukere som klager på håndverkertjenester. Men la det være klart, det finnes selvfølgelig flest dyktige, seriøse og pliktoppfyllende håndverkere du kan stole på. Det som ofte kan være problemet, er at kunden og håndverkeren har forskjellige oppfatninger av hva som skal gjøres, og hva som er avtalt. Og er du først uenig med håndverkeren om hva som er avtalt, kan du være sikker på at du taper diskusjonen hvis du bare har en muntlig avtale. Skriftlige avtaler gjelder.

Hvor handy er du? Før du bestiller håndverker, må du avgjøre om du kan gjøre arbeidet selv. Å gjøre arbeid som rørleggere eller elektrikere utfører, er i de aller fleste tilfellene ikke lurt. For andre jobber må du vurdere din egen tid og kompetanse. Det er mye penger å spare hvis du kan gjøre det selv, men da må også resultatet bli bra.

Hvis du finner ut at du skal få

en håndverker til jobben, kan du starte med å forhøre deg litt hos familie, venner og bekjente om de vet om noen flinke håndverkere eller håndverkerfirmaer som de har hatt god erfaring med. Spør både hvordan arbeidet ble utført, om jobben ble gjort til avtalt tid - og også hvordan prisen på tjenestene var.

Du kan for eksempel google håndverkerfirmaet du finner, for å se om du kan finne noen omtaler, eller referanser fra personer som har brukt dem. Et alternativ er å bruke en eller flere anbudstjenester på nett for å få et pristilbud på jobben, en effektiv måte å innhente pristilbud på.

Når du har innhentet anbudene, må du gjøre jobben med å sjekke seriositeten til håndverkeren eller håndverkerfirmaet.

Beskriv jobben. Det er viktig å beskrive oppdraget så godt som mulig. Presiser hva sluttresultatet skal være. I mange tilfeller vil det hjelpe å legge med bilder.

Du må bestemme hvilken kvalitet det skal være på material-

TRE TIPS

1 Sjekk håndverkeren grundig.

2 Skriv kontrakt, og avtal tilleggsarbeider

3 Ikke betal på forskudd

ene. Du kan få pris både hvis håndverkeren kjøper det, eller du selv kjøper det inn. På en del arbeider er det ikke noe å kjøpe inn, slik at dette faller bort. Det kan også være at håndverkeren ikke vil ta et oppdrag med dårlige materialvalg, siden de har ansvar for det som blir montert.

Du må oppgi frist for oppstart og avslutning av arbeidet. Hvis du er fleksibel på tid, kan du eventuelt også legge inn et spørsmål om når håndverkeren har kapasitet.

Oppgi også en frist for når du må ha tilbudet.

Sjekk håndverkerne. Når du har en eller flere aktuelle, må du gjøre jobben med å sjekke seriositeten til håndverkeren eller håndverkerfirmaet. Det er flere offentlige registre du kan bruke for å sjekke, som Brønnøysundregistrene, Direktoratet for byggkvalitet, Mesterbrev og Godkjente våtromsbedrifter.

Hvis du kan få referanser, er dette svært nyttig for din vurdering. Spesielt blant fami-



FOTO: SHUTTERSTOCK

lie, venner og bekjente bør du forhøre deg om hvilke de har brukt, og deres erfaringer med de forskjellige håndverkerne.

På de forskjellige anbudstjenestene ser du også hvilken karakter oppdragsgiverne har gitt håndverkeren. Særlig hvis det er mange positive tilbakemeldinger, er det viktige referanser.

Merk deg at referansene håndverksfirmaet har på en eventuell egen hjemmeside, trolig er plukket ut nettopp fordi de er positive og til fordel for firmaet.

Skriv kontrakt. Spesielt når det begynner å bli litt mer omfattende arbeider, er det viktig å skrive kontrakt med håndverkeren. Og gjør det slik at du unngår prisoverraskelser.

Håndverkerkontrakt kan skaffes ulike steder. Det enkleste er å hente de på Forbrukerrådets nettsider.

I løpet av oppdragsperioden kan det dukke opp uforutsette ting. Selv om du beskriver det ønskede resultatet, kan det tenkes at det enten dukker opp

ting i oppdragsperioden som er naturlig å gjøre samtidig, eller at det dukker opp ting som må gjøres. Husk at alle slike tilleggsarbeider skal avtales skriftlig. Dermed forhindrer du en diskusjon til slutt om uklare muntlige avtaler.

Sikre dokumentasjon. For boligens verdi er det viktig at alt arbeid som er utført, blir dokumentert på en god måte.

Rørleggere og elektrikere er pålagt å dokumentere arbeidet som er gjort.

Svært mange bruker nå Boligmappa.no. Dette er et «servicehefte» for boligen, og som følger den. I dette serviceheftet kan for eksempel rørleggere og elektrikere legge inn nødvendig dokumentasjon direkte på arbeidet som er utført.

Pliktig rådgivning. Lov om Håndverkertjenester legger en streng rådgivningsplikt på håndverkeren. Han skal veilede kunden om tjenestens hensiktsmessighet i forhold til det

ønskede resultatet. Du skal informeres hvis prisen for tjenesten kan komme til å stå i misforhold til tingens verdi.

Fagmannen har faktisk plikt til å fraråde deg å utføre arbeid hvis han antar at tjenesten ikke vil bli rimelig til nytte for deg.

Spesielt når det begynner å bli litt mer omfattende arbeider, er det viktig å skrive kontrakt med håndverkeren.

Rune Pedersen



Klage på tjenester. Skulle det oppstå tvist eller uenighet, er det viktig at du først fremmer en skriftlig klage til håndverkeren. Hvis du ikke når igjennom med denne klagen, kan du ta klagen til Håndverkerklagenemnda eller til Forbrukertilsynet.

Du kan klage på håndverkerfirmaet, dersom du mener det er mangler ved tjenesten de har utført, eller dersom arbeidet ikke er fullført innen rimelig eller avtalt tid.

Reklamasjonsfristen på håndverkertjenester er to år fra oppdraget ble avsluttet. Men dersom resultatet av tjenesten er ment å vare vesentlig lenger, er det en frist på fem år. Ved arbeid på fast eiendom, er det satt en reklamasjonsfrist på fem år. 🌟

KNIRKER DET I KNÆRNE?

Om du er ung eller eldre – smerter i knær er ganske vanlig. Kneleddet skal tåle mye belastning og det er derfor viktig å styrke muskulaturen for å fjerne belastningen på de leddflatene som støter sammen. Sykling er skånsomt og bra – og i tillegg kan du gjøre disse styrkeøvelsene 2–3 ganger i uka.

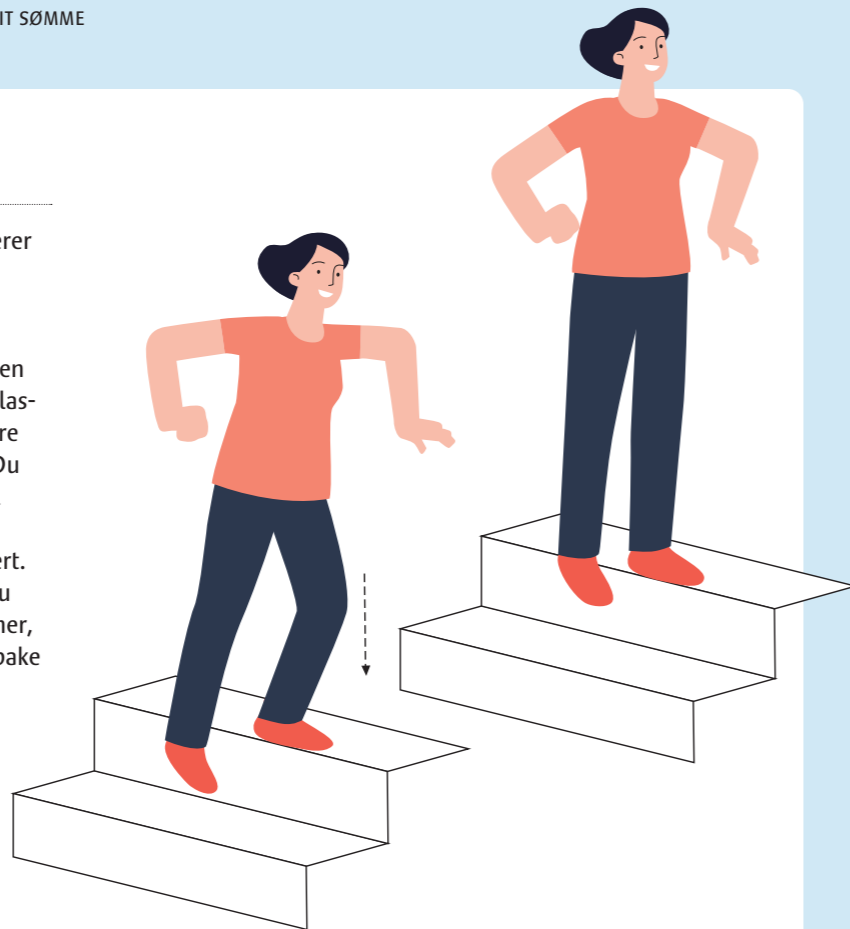
TEKST: BJØRNHILD FJELD ILLUSTRASJON: BERIT SØMME

ØVELSE 1: STEP-UP

Du trener: Forsiden av lår, stabiliserer knær, ankler og hofter
Utstyr: Step-kasse eller trapp

Slik gjør du: Stå sidelengs øverst i en trapp. Den ene foten har du godt plassert på øverste trinn mens den andre henger utenfor kanten av trinnet. Du kan også gjøre øvelsen på en stabil kasse/step-kasse. Bøy kneet på den foten du står på. Sakte og kontrollert. Kneet skal bøyes over tærne. Når du ikke kan eller klarer å bøye kneet mer, retter du opp benet og kommer tilbake til utgangsposisjonen. Gjør tre sett à 10 repetisjoner på hver fot.

Større utfordring: Hold manualer i hendene mens du gjør øvelsen.



ØVELSE 2: KNEBØY

Du trener: Ben, rumpe og kjernemuskulatur
Utstyr: Eventuelt en stol



Slik gjør du: Stå rett opp og ned og senk rumpa rolig ned til du har 90 grader i knærne. Ha en oppreist holdning i overkroppen. Reis deg opp igjen ved å bruke magemuskler og lår. Du kan eventuelt bruke en stol som du senker deg opp og ned fra. Pass på at hele foten er i gulvet. Hvis det er vanskelig å holde hælene nede kan du legge noe under som du står på. Gjenta 12 ganger, ta 1 til 3 serier.

Større utfordring: Bruk en vekt som du holder foran deg.

ØVELSE 3: BROEN

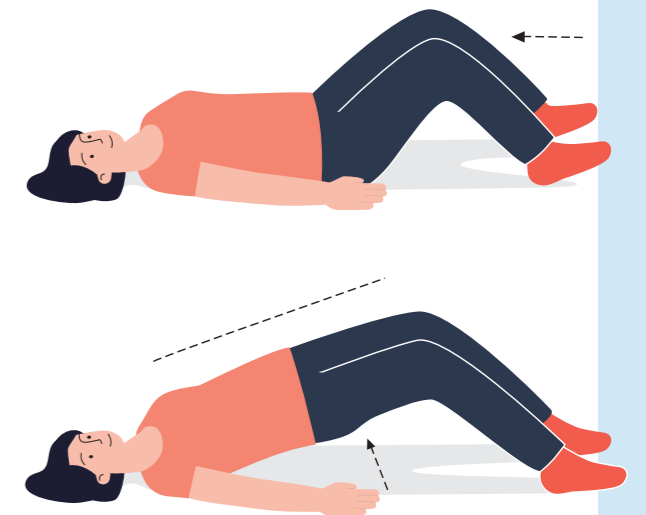
Du trener: Baksiden av lårene og knehasene
Utstyr: Ullsokker eller to tørre kluter

Slik gjør du: Legg deg på ryggen med bøyde ben og med en tørr klut under hver fot. Gulvet eller underlaget skal være glatt. Løft bekkenet opp slik at rumpa ikke er i kontakt med gulvet.

Rett ut bena sakte ved å skli på klutene. Jo saktere du gjør det, jo mer effektiv er øvelsen.

Når du ikke kan eller klarer å rette ut bena mer, senker du bare rumpa og kroppen ned på gulvet igjen. Returner så til utgangsposisjonen. Gjør tre sett med 10 repetisjoner.

Større utfordring: Gjør øvelsen øvelsen på ett ben.



Guide Nettdating

NÅR FØLELSENE STYRER

Å finne en ny partner via internett er lett og spennende og har slått an i alle aldersgrupper. Det gjelder bare å være på vakt mot svindere.

TEKST: OLAV SØNSTEBY,
NORSK SENTER FOR INFORMASJONSSIKRING



Nettdating er en lett-vint måte å treffe andre på, også for seniorer. Det er aldri for sent å skaffe seg nye bekjenskaper og partnere. Når en dater, spiller forståelig nok følelsene inn. Svindlere som er ute etter økonomisk vinning, vil forsøke å lure og utnytte personer som er emosjonelt styrt.

To kategorier. Svindel ved hjelp av datingsider kan stort sett deles i to kategorier. Den første er falske datingsider, som kun har som mål å få kunder til å betale et abonnement uten at kundene i praksis får noe tilbake.

I den andre kategorien bruker svindlere seriøse datingsider og setter opp falske profiler, for å kunne komme i kontakt med personer de kan svindle.

Falske datingsider. Disse er satt opp kun for å få kunder til å betale, og holde seg på sidene så lenge som mulig. Norsk Senter for Informasjonssikring (NorSIS) har sett eksempler på at denne form for svindel er satt i system ved at falske datingsider har en form for kundeservice som svarer brukere og holder dem varme. Dermed løper abonnementet og brukeren betaler fortløpende.

Typisk for falske datingsider er også at abonnementene er vanskelig å si opp. Det kan også være svært vanskelig å komme i kontakt med dem som eier siden og dermed få hjelp til å komme seg ut. Derfor er det smart å bruke kun kjente datingsider som du vet andre har brukt med hell. Aller helst, forhør deg direkte med en venn som du vet har lyktes.

NorSIS fraråder at du klikker på re-

klame og fristelser som popper opp, fristelser som leder deg til noe det kan tas betaling for, og som det i mange tilfeller er vanskelig å komme ut av.

I verste fall kan ondsinnet programvare bli lastet ned på din PC, mobil eller lesebrett, noe som igjen kan gi svindlere adgang til personlige data.

Falske profiler. Oppdiktete profiler er det mange av på datingsider. Hensikten er å beskrive seg selv så tillitsvekkende at andre blir interessert i og svarer på profilen. Slik kommer svindlere i kontakt med intetanende, som de senere forsøker å svindle.

For å lure sitt offer, har som regel den falske profilen en dekkhistorie og flere triks som spiller på følelser for å be om penger. Ofrene blir gjerne satt i en situasjon hvor de føler at de ikke kan la være å hjelpe.

Det finnes også eksempler på at den du er i kontakt med, etter hvert blir truende. Det skjer ved at svindleren bruker informasjon som vedkommende har fått underveis som en brekkstang for å true til seg penger.

Fanger oppmerksomheten. NorSIS har undersøkt nordmenns nettvaner. Det viser seg at 75 prosent av alle nordmenn over 65 år som bruker nettet, har vært innom eller surfer på pornosider.

Pornosider i seg selv behøver ikke representere større risiko enn annen surfing, og dating og porno har ikke noe med hverandre å gjøre. Ondsinnete nettsider av begge kategorier har felles trekk, og er satt opp med blikkfang for å vekke interesse ved at reklame og fristelser popper opp. Også i den mer bluferdige industrien kan du bestille abonnement som kan være vanskelig å si opp. 🌐

TIPS!

1. Bruk god tid og ikke forhast deg ved nettdating. Ikke la følelsene ta overhånd.

2. Vær forsiktig med å gi ut informasjon om deg og dine.

3. Opplever du grove trusler og forsøk på utpressing, skal du anmelde det til politiet.

4. Tilbudene for nettdating er mange. Forhør deg gjerne med andre du vet har prøvd nettdating før deg.

5. Når reklame og fristelser popper opp, følg prinsippet «Stopp – Tenk – Klikk».

6. Det kan være smart å opprette en separat e-postkonto når du registrerer deg på en datingside. Da risikerer du ikke at det skjer noe med e-postkontoen du bruker til daglig.

7. Ikke betal om du blir spurt om penger på nett. Velger du likevel å betale, bruk et separat kredittkort med lav kredittgrense. Skulle uheldet være ute, kan du kontakte banken for å deaktivere kortet, uten at det går ut over kredittkort du bruker til andre formål.

🔗 NorSIS tilbyr tjenesten slettmeg.no – den inneholder veiledninger for hvordan du kan slette profiler fra datingsider.

Har du en urealisert formue i smykkeskrinet ditt?

Vi kjøper ditt **GULL!**

Til en av **markedets beste priser**, og vi har **ingen skjulte gebyrer** som mange av våre konkurrenter!



- ✓ Trygt, raskt og enkelt
- ✓ Kostnadsfritt
- ✓ 14 dagers angrefrist
- ✓ En av markedest høyeste utbetalinger
- ✓ Rekordhøye gullpriser!

 **BJØRKLUND**

GULLBØRSEN

gullborsen@bjorklund.no / tlf. 22 72 85 50 / www.gullborsen.no

HVORDAN LEVERE GULL TIL OSS?

SEND I POST

Bestill innsendingsbrev på www.gullborsen.no.

Alle kostnader er forhåndsbetalt. Forsikring opp til 100.000,-

LEVER GULL I BUTIKK

Du kan levere gull til over 90 Bjørklund-butikker. Se butikk-oversikt på www.gullborsen.no

LEVER RETT TIL OSS

Lever direkte til oss. Vi har kontor i Oslo, Brobekkveien 38

Guide **Tanker om livet**

LIVSSYNSÅPENT – IKKE LIVSSYNSTOMT

TEKST: STEINAR BARSTAD, SENTER FOR OMSORGSFORSKNING

Denne rare våren holdt min lokale menighet kirkedøra åpen noen timer hver onsdag i de ukene de ikke fikk holde gudstjeneste. Den nye organisten med bakgrunn fra russisk musikk spilte meditativ kirkemusikk. Og de som kom, søkte stillhet og ro, lengtet etter fellesskap og nærhet, og ville finne styrke og håp i vårt tradisjonsrike lokale «helige rom». Noen ba stille bønner for sine barnebarn og tente lys i lysgloben. Og for de som ville, sto presten ved utgangen og lyst velsignelsen over den enkelte. Enkelt, personlig og nært.

Når vi åpner opp. Vi erfarte at det ikke bare var de faste kirkegjengerne som oppsøkte kirken disse onsdagene. Snarere var det andre som våget seg inn. De var mange medlemmer av den norske kirke, men også mennesker med katolsk, ortodoks og muslimsk bakgrunn. Hos oss har vi bare dette kirkerommet, og nå fikk vi oppleve at det fungerte for flere enn dem det kanskje ble bygd for i 1781. Når vi åpner opp.

Det livssyns åpne samfunnet. «Det livssyns åpne samfunnet» kalte Stålsett-utvalget den utredningen som på mange måter har bidratt til å prege vår nye tros-

og livssynspolitik (NOU 2013:1). Kjennetegnene på et slikt livssyns åpent samfunn er at det:
 • gir rikelig rom for tros- og livssynsutfoldelse, i alt dets engasjement og synlighet, på ulike arenaer, individuelt og kollektivt
 • gir åpenhet for ulike livssyn, religiøse så vel som sekulære, og majoritetens så vel som minoritetenes livssyn

Knask og knep. Jeg ser at vi strever med dette. I stedet for å la mangfoldet komme til uttrykk, ender det med at vi fort blir tilbakeholdne og redde for å støte noen. Og da velger vi heller å synge «Kua mi, jeg takker deg» til bordvers i barnehagen, og fyl-ler tradisjonelle høytider med julehandel og påskeharer. Kommerielle interesser fyller tomrommet med halloween og knask og knep. Vi tømmer våre felles møteplasser for tradisjoner og symboler, glemmer bort korset i halsen, lar fagforeningsfanen stå på loftet, dekker over fredsdue-toveringen på armen og kaster hijaben.

Tomme rom. Studenttinget vil ikke lenger at studentpresten skal ha rom på Universitetet i Trondheim. Når alle andre også må få plass, ender det med at ingen får plass.



Kan et tomt rom bli noe annet enn et tomt rom?

Steinar Barstad



Sykehuspresten rydder kapellet ved et sykehus jeg kjenner, slik at det kan bli et stillerom som alle kan benytte. Hun bærer ut alterlysene, Bibelen, lysgloben og til slutt alteret, og så står rommet nakent igjen.

Men det er tomt, og utfordringen vår blir å fylle det på en slik måte at det blir meningsfullt for alle. Kan et tomt rom bli noe annet enn et tomt rom? Det som lages for alle, som et minste felles multiplum, kan fort bli for ingen – om vi ikke tåler å fylle det med lys, symboler og kulturelle uttrykk som kan leve i dialog med hverandre og med kildene til livet. Da må vi alle kunne ha med oss hver våre tekster, tradisjoner, sanger, høytider, historier og seremonier, med all den rikdom det representerer.

Må møte hverandre. Ved oppløsningen av de sterke bindingene mellom staten og den norske kirke, kan vi enten velge et tomt og fattig livssynsnytralt og sekulært samfunn, eller bygge det livssyns åpne samfunnet som gir rom for en synlig og mangfoldig tros- og livssynsutøvelse. Vi har bestemt oss for det siste. Da må vi slippe taket, åpne dørene til alle offentlige rom og møte hverandre, ikke stenge ned og lukke ute. ☺

Guide Tanker om livet

SELVKRITIKK TIL NYTTE OG BESVÆR

TEKST: ROLF OLSEN

I eventyrenes verden finnes en fortelling om en slem trolldjevle som fikk en god idé: «Jeg skal lage et speil for menneskene i verden. Dette speilet skal fungere slik at hver gang noen speiler seg selv, så skal de ikke være i stand til å se noe av det gode eller vakre ved seg selv, ei heller det positive de gjør i verden. I stedet skal alt de ser i speilet, forstørre det stygge ved det som ikke er fullkomment, vakkert eller perfekt.»

Trolldjevlen laget speilet, knuste det i milliarder av biter og delte disse skårene ut til menneskene. Skårene var som virus, satte seg fast som Corona-virus i menneskenes øyne. Hver bit av speilet hadde like stor kraft som hele speilet.

Selvbilde. Fortellingen sier noe eksistensielt om våre liv. Vår evne til å bedrive selvkritikk kan bli angrepet av virus, og utvikle seg i destruktiv retning. I slike tilfeller blir selvkritikken så sterk og nådeløs at den ødelegger både selvfølelsen, selvilliten og livslysten.

Vi arbeider hele livet på å utvikle en sunn selvforståelse og et sunt selvbilde. En viktig del av vår selvutvikling er å kunne håndtere vår egen selvkritiske



Vår evne til å bedrive selvkritikk kan bli angrepet av virus, og utvikle seg i destruktiv retning.

Rolf Olsen



personlighetsdel. De selvkritiske impulser er hovedsakelig der for å beskytte oss og gjøre oss dyktigere i livet. Den selvkritiske funksjon er aktiv når vi hører fra vårt indre: Dette kan du gjøre bedre! Dette er litt overfladisk! Dette skulle du ikke ha sagt!

Evaluering. Det er imidlertid her som på så mange andre livsområder noen grøfter vi kan falle i. Selvkritikken kan bli for streng. Den kan sågar bli destruktiv og tyrannisk. Eller den kan være fraværende. Da blir man ukritisk og mister evnen til å utvikle seg selv.

I tre år av mitt liv forsket jeg på temaet «lederevaluering». Jeg sammenliknet hvordan ledere evaluerte sin egen lederatferd og sine prestasjoner med hvordan omgivelsene vurderte dem på de samme områdene.

Funnene delte seg i tre grupper: En gruppe ledere evaluerte seg selv høyere enn hva medarbeidere gjorde. De mente de var «verdensmestere», mens omgivelsene syntes de passet bedre i «kretsmesterskapet» på Toten. Det var overraskende nok ikke kjønnsforskjeller i denne gruppen. En annen gruppe evaluerte seg lavere enn hva medarbeiderne gjorde. Den største gruppen hadde rimelig sammenfallende egenvurderinger med hvordan de

ble forstått av sine omgivelser.

Være i dialog. Jeg veiledet disse tre grupper av ledere, og gjorde erfaringer med hensyn til hvor komplekse og sammensatte vi mennesker er, og hvor lett vi kan danne oss uhensiktsmessige oppfatninger av oss selv.

Gruppen av underskårere var ofte selvkritiske. Jeg veiledet dem gjennom en prosess som jeg kalte «reisen fra å være trell til å bli god konsulent for sin egen selvkritikk». Mange i denne gruppen ba om veiledning og takket ofte for hjelpen.

De lederne som skåret seg svært høyt, var ofte krevende å veilede. De så ofte ingen grunn til å bedrive selvkritikk, ba heller ikke om hjelp og forsvarte med gode argumenter sin rett til å evaluere seg selv på den måten de hadde gjort. De trengte, av ulike grunner, å vurdere seg selv på denne noe grandiose måten. Jeg hadde heller ingen rett til å trenge meg på som veileder.

Et godt prinsipp i veiledning er at du ikke skal klø der det ikke klør. Hvilke av de tre gruppene som kom best ut av det som ledere og mennesker, vet jeg ikke. Men jeg vet at det å være i dialog med sin «indre selvkritiker», er en krevende og livslang prosess som holder oss skjerpet og våkne. ☺



RING BOREAL ADVENTURE
TLF. 51 82 02 10
IDAG OG BESTILL DIN DRØMMEREISE!

RABATT FOR
MEDLEMER AV
PENSJONISTEN

KAMPANJEPRISER PÅ NORSKEKYSTEN OG EXPLORERSEILINGER

OKTOBERCRUISE MED MS NORDNORGE

17. OKTOBER.....FRA KR 14 490,-

ADVENTCRUISE MED MS NORDNORGE

30. NOVEMBER.....FRA KR 10 490,-

JULETUR MED MS NORDLYS

16. DESEMBER.....FRA KR 10 990,-

JULETUR MED MS HAVILA CAPELLA

23. DESEMBER.....FRA KR 11 490,-

STRIKKETUR MED MS HAVILA CAPELLA

1 APRIL.....FRA KR 16 490,-

PÅSKETUR MED TEMA HELSE & LIVSTIL, MS RICHARD WITH

10. APRIL.....FRA KR 15 490,-

Fra-priser gjelder pr. person i innvendig dobbel lugar inkl. full pensjon 12 dager, Bergen-Kirkenes-Bergen.

EXPLORER REISER

Antarktis * Grønland * Svalbard * Island * Canada * Alaska * Sør-Amerika * Europa * Nord-Amerika

BUSSTURER

SOMMERTUR TIL HALDEN OG FREDRIKSTAD

27-31 JULI.....FRA KR 7 490,-

NORGES TAK - GALDHØGGIGGEN & GLITRETIND, VANDRETUR

15-20 AUGUST.....FRA KR 9 990,-

SOMMERTUR TIL DANMARK, BLOMSTERFESTIVAL

18-22 AUGUST.....FRA KR 6 990,-

SOMMERTUR TIL ÅLAND

1-7 SEPTEMBER.....FRA KR 10 990,-

NORGESTUR FJORD OG FJELL

20-25 SEPTEMBER.....FRA KR 9 900,-

Turene starter i Stavanger, vi er behjelpelig med påstiging/tilknytting fra andre regioner

Mer info på vår hjemmeside www.borealreiser.no

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

**BOREAL
ADVENTURE**

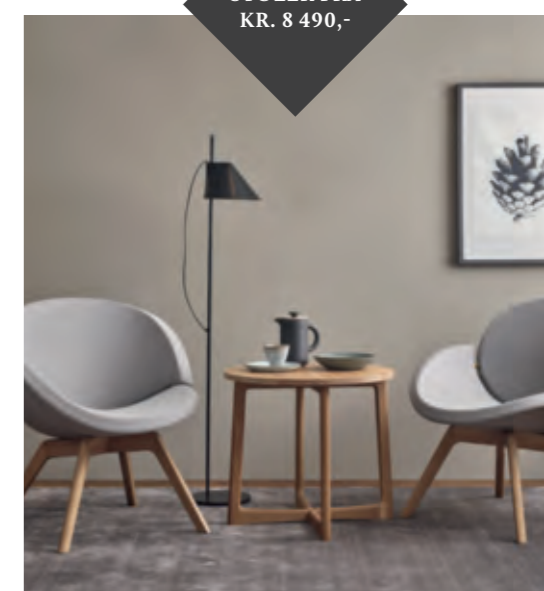


BOREAL

HELLAND® / HOME



STOLER FRA
KR. 8 490,-



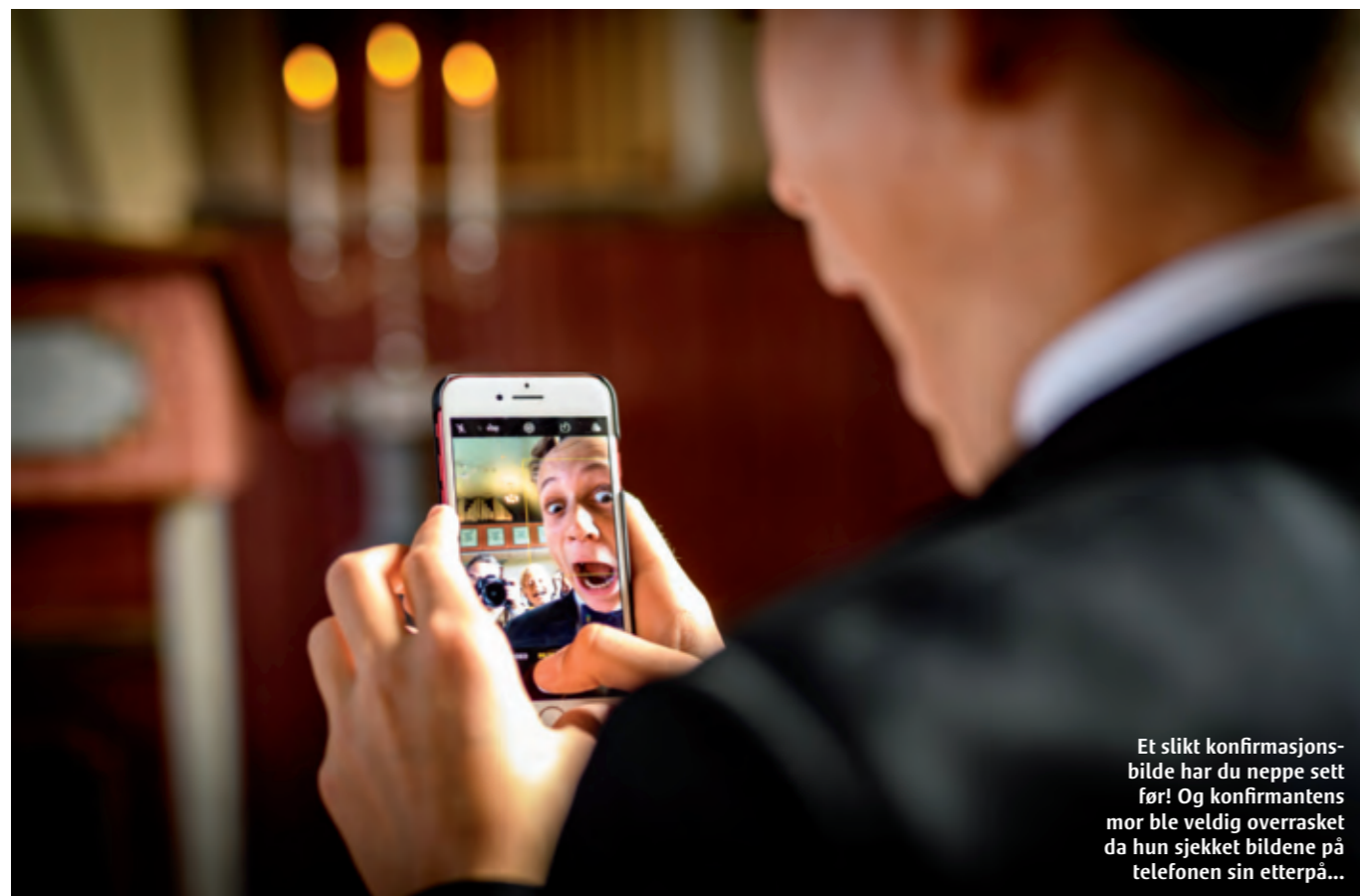
Stylist: Kristen Vædal. Foto: Steinung Bråthen. Design: ELLE MELLE

Sitter du godt?

På hellandhome.no kan du kjøpe funksjonelle møbler som gjør hverdagen enklere. Helland har levert designmøbler i over 70 år.

Fri frakt direkte levert til din adresse!

Guide Foto



Et slikt konfirmasjonsbilde har du neppe sett før! Og konfirmantens mor ble veldig overrasket da hun sjekket bildene på telefonen sin etterpå...

12 TIPS TIL BEDRE BILDER

«Et bilde sier mer enn 1000 ord» er et kjent ordtak. Men noen ganger stjeler fotografens dårlige håndverk oppmerksomheten fra det som egentlig er motivet. Her får du smarte tips til å ta bedre bilder med ditt eget kamera - fra en erfaren pressefotograf. **TEKST OG FOTO: TORE FJELD**

Mens fotografering tidligere var en kunst forbeholdt de få som hadde råd til kamera – går de fleste av oss i dag rundt med et flott kamera i lomma – hele dagen. Dagens mobilkameraer gir bilder med så god teknisk kvalitet at det er svært få bortsett fra profesjonelle fotografer som trenger annet fotoutstyr.

At du har et bra kamera, betyr imidlertid ikke at bildene automatisk blir gode. Hvis du tar deg bryet med å lære litt om komposisjon, lysforhold og et par andre «fotograftriks», vil du raskt oppdage at bildene dine høster mer anerkjennelse.

↑ Overraskelsen

Fotografer, både proffe og amatører, er flokkdyr. Hvis de ser at noen andre tar bilder av noe, skal de også gjøre det. Ikke sikkert de tenker bevisst på hvorfor, men det er nok frykten for ikke å få med seg noe de andre har. Du må gjerne ta det samme oppstilte bildet som alle andre tar på en skoleavslutning, men ofte blir det bedre bilder som vil bli lagt merke til, hvis du bryter ut av flokken og ser på andre ting. Hva med å ta bilder av dem som tar bilder? Med dagens digitalkameraer og mobiltelefoner, er ikke kostnad lenger en faktor. Prøv å ta noen «rare» bilder neste gang. Det er jo bare å slette dem hvis det ikke ble vellykket.



Ikke så lett å holde kameraet stødig på bøljan blå, men bildet hadde utvilsomt blitt bedre med rett horisont.



Nydelige roser må betraktes på så nært hold at du kan se fargespill og detaljer.

↑ Horisonten

Få ting skriker mer «AMATØR!» enn bilder hvor horisonten ikke er rett. Et ellers flott bilde av en solnedgang over havet, ser dårlig ut når det som bokstavelig talt er vannrett likevel heller flere grader til siden. Det er relativt enkelt å rette opp i ettertid, men hvorfor ikke holde kameraet rett når du tar bildet? Det samme gjelder for bilder med bygninger eller andre ting alle vet er loddrette. Svært få trær vokser med 10 grader helling...



Om festen var aldri så vellykket, må de som ikke var til stede ha god fantasi for å se det.

↗ Vinflasken

Det er sommerfest og stemningen er på topp. Bordet er fullt av flasker, glass og brukte tallerkener. Du ønsker å fange stemningen. Men det er ikke like søtt å vise fram bilder med nevnte gjenstander godt synlig. Så: rydd bort alt av bokser, flasker og eventuelle askebegre FØR du tar bildene. Glass med drikke i er imidlertid en naturlig del av en fest.

EKSTRATIPS: Ta bilder når folk ser i kamera, men også når de IKKE gjør det. La praten gå og ta bilder underveis.



Det er en kunst å få så mange mennesker til å se i kamera samtidig. Men kanskje bildet blir morsommere hvis ikke alle gjør det?

↑ Avstanden

Visste du at 9 av 10 bilder blir bedre hvis du går nærmere motivet? Prøv å fyll nesten hele bildeflaten med det du vil vise fram, f.eks en familie som står oppstilt på Karl Johans gate med Slottet i bakgrunnen. Det er ikke nødvendig å ha med hele bydelen. Zoom inn eller aller helst, gå nærmere. Det samme gjelder hvis du vil ta gode bilder av blomster. Ikke stå tre meter unna og få med hele blomsterbedet. Sett deg på huk 70 cm. unna blomsten. Det var jo den du ville vise fram?

← Plastposen

Hvis du har litt tid før et oppstilt bilde av en gruppe mennesker skal tas, sjekk om det er unødvendige ting i det aktuelle området. Det kan være en plastpose, en stol eller noe annet som ikke hører hjemme i bildet. Når du står der med gruppen foran kamera, se om det likevel er noe som kan flyttes litt på. Be gjerne en i gruppen om å gjøre det: «Kan du flytte den ishockey-bagen to meter til høyre, er du snill?» Det skaper ofte litt latter og løser opp stemningen.

Guide Foto



Tenk på hvor du plasserer deg når du tar et bilde – det er det som skiller et velkomponert bilde fra et «knips».



Når selveste Astrid Uhrenholdt Jacobsen stiller til start i påskeskirenn, må vi naturligvis be om et bilde!

↑ Symmetrien

Det er forsket mye på hva vi mennesker synes er «pent». En av tingene som går igjen er symmetri. Altså at ting ser likt ut på begge sider. Hvis du skal ta bilde av en flott bygning som er symmetrisk og har et staselig inngangsparti midt på, da stiller du deg midt på du også. Det samme i et parkanlegg med en grusgang og like elementer på hver side. Still deg midt på, slik at begge sidene «veier» like mye i bildet. Det er ikke alltid mulig å få til dette, men gjør det når det går an. Det er for sent når du kommer hjem. Dette kan ikke fikses i redigering.

↑ «Frekheten»

Det er kanskje ikke for alle, men hvis du tør å utfordre deg selv litt, vil du få bedre bilder. Ikke vær redd for å gå nærmere scenen for å få et godt nærbilde av barnebarnet på skoleavslutningen. Ikke stå seks meter unna for å ta bilde av en gatemusikant. Smil, gå helt fram, ta noen bilder mens dere har øyekontakt og kast noen mynter i boksen. Vær også skuddklar når folk gjør litt rare ting. Det er bedre å ta bildet og slette det, enn å gå glipp av århundrets blinkskudd. Spør en «kjendis» om det er greit å ta et bilde med dem. Mange kjente folk synes det nesten er like stas som du gjør...



De fleste flytter en eller flere ganger i løpet av livet. Men hvem husker på å ta bilder av at flytteesker blir båret inn på det nye gutterommet?

← Hverdagen

Rekk opp hånda alle som har et familiemedlem som alltid tar bilde av folk som ser i kamera rett før julemidtdagen. Men de fleste slike bilder kommer seg aldri ut av minnekortet. Hvorfor? Fordi ingen bryr seg dagen etterpå. Et bilde av din mann som sliter med å åpne en plastinnpakket hjulvisp fra Biltema – tatt en måned før julaften. DET er et bilde familien vil sette pris på om noen år. Ta bilder av de helt hverdagslige ting. Om 10 år er det morsomt å se barnebarnet hente ut noe fra kjøleskapet. «Å, ja, det var slik melkekartongene så ut den gangen».



De beste gruppebildene er ofte de som blir tatt etter at fotograferingen egentlig er over.

↑ Nærheten

Når koronaen er over, kan vi vi igjen står nærmere hverandre - også på bildet. Det er bra, for da får du et bilde med mer folk og mindre luft. I mange sammenhenger er det også lurt å få folk til å holde rundt hverandre. I de tilfellene der det er naturlig, vil det skape et koseligere bilde enn om familiemedlemmer står én meter fra hverandre. Tenk for øvrig på bildene av fotballag. Spillerne står helt inntil hverandre. Det er en grunn til det. Hvis spillerne hadde stått slik de ville, måtte fotografen stått så langt unna at ansiktene knapt ville synes.



Her er Kølnerdomen badet i sol, mens reisefølget står i skyggen. Her er det brukt blitz for å jevne ut lyset foran og bak.

← Skyggen

På en strålende flott dag med blå himmel og stekende sol, tenker mange at: Nå blir det fine bilder. Men det er i nesten alle tilfeller feil. Det blir knallharde skygger. Noe blir enten helt mørkt eller altfor lyst. Hvis hele motivet er badet i sol, går det greit. Men hvis hovedmotivet er i skygge og bakgrunnen er i sol, vil du med de fleste kameraer få problemer. Bakgrunnen blir for lys og hovedmotivet kanskje for mørkt. Så: Bestem deg for om bildet er et sol- eller et skygge-bilde. PS! De beste lysforholdene får du tidlig om morgenen eller i timen før solen går ned. Det er ikke uten grunn fotografene kaller det «The Golden Hour».

Guide Foto

→ Ferien

«Alle» som står rett under Eiffeltårnet prøver å ta bilde av familien OG tårnet. Det går ikke. Glem det. Ta heller bilder av dere i trappene eller i heisen. Det er disse folk vil huske. Ikke et panorama fra toppen. Det har alle sett før. Oppsummert: ta bilder av dine folk i ulike situasjoner. I baksetet på en London-taxi, ved en spilleautomat på danskebåten eller prutende med en gondol-kar i Venezia. Du klarer neppe å ta bedre bilder av selve stedet enn postkort-fotografene. Så hold fokus på det bare du kan få til, nemlig morsomme bilder av ditt eget reisefølge!



TV-serien «Med hjartet på rette staden» skal forestille å være i den fiktive landsbyen Aidensfield. I mange år har nordmenn valfartet dit. Uten menneskene på bildet ville dette bildet vært nokså verdiløst, ikke sant?

→ Renheten

Tenk «ren bakgrunn» hele tiden. Det kan være en murvegg, Rondane eller blå himmel. Det handler om å få en bakgrunn som ikke inneholder forstyrrende elementer. Hvis du kan unngå en halv bil i bakgrunnen ved å gå tre meter til høyre, ta den turen. Rene flater og jevne farger er noe som hever bildet og som vil gjøre at du får flere «WOW!»-kommentarer. Og for all del, unngå «utvokst telefonstolpe». Det er når motivet ditt har en telefonstolpe eller noe annet høyt og tynt rett bak seg. Lett å fikse. Enten flytter du deg eller motivet. Men bli kvitt stolpen fra bildet ditt.



RENHETEN: Unngå forstyrrende elementer i bakgrunnen slik at hovedmotivet får stråle som lille Sofia i Botanisk hage i Oslo.

En gave fra et liv til et annet?

En testamentarisk gave til Frelsesarmeen gir sårbare mennesker hjelp og nye muligheter.

www.frelsesarmeen.no/arv

FONUS Begravelsesbyrå tar vare på De etterlatte dyrene



Sammen med Dyrebeskyttelsen Norge hjelper vi De etterlatte dyrene å få nye gode hjem. Se oversikt på fonus.no/etterlatte



Dyrebeskyttelsen Norge

Telefon 03024 • fonus.no

Alltid tilgjengelig

FONUS
BEGRAVELSESBYRÅ

Guide Produktomtale

BIOLOGISK ALDER

ER DU 70, MEN EGENTLIG 40?

Du kan trene deg fem-ti år yngre i løpet av ti uker med helseappen *Myworkout GO*. Den passer alle, uansett alder og form. Kjersti Gerner (65) har blitt mer bevisst på kroppens signaler.

TEKST: MERETE SILLESEN FOTO: MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN

Den første versjonen kom på markedet for fire år siden, og vi jobber kontinuerlig med å forbedre den, sier gründer og daglig leder i Myworkout, Knut Løkke. Han fremhever at appen er enkel å bruke, den motiverer, inspirerer og gir brukeren raske resultater. Den har fått svært positive tilbakemeldinger, både fra privatpersoner, bedrifter og helseforetak.

Basert på forskning. Det står et stort team av forskere fra blant annet NTNU og Sintef bak produktet. Knut Løkke forklarer at det som skiller denne appen fra andre, er at den kan måle biologisk alder med vitenskapelig presisjon. Dette er godt dokumentert av forskere fra flere land. Alle vil ha stor nytte av appen, men målgruppen er i første rekke de inaktive. Det er aldri for sent å trene seg yngre, og god helse er det aller viktigste, ikke minst i alderdommen.

– Den biologiske alderen er et godt mål på hvor stor risiko du

har for å få livsstilssykdommer som hjerte- og karsykdommer, overvekt, høyt blodtrykk, høyt kolesterol eller diabetes type 2, sier Knut Løkke.

– Den beste måten å påvirke den biologiske alderen på, er gjennom utholdenhetstrening som øker det maksimale oksygenopptaket. Hjerte/kar-kapasiteten sier mer om biologisk alder enn blodtrykk og kolesterol gjør til sammen.

Alltid trent. Kjersti Gerner er intensivsykepleier. Hun ble pensjonist 63 år gammel, men så kom koronaen og Kjersti stiller opp ved behov, ofte to-tre dager i uken. Hun og mannen bor i Bærum.

– Jeg har alltid vært aktiv og likt å trene. Ski- og joggeturer flere ganger i uken. Trenings-senter da det kom, sier Kjersti.

– Jeg trodde jeg var i knallform, og det var først på en organisert toptur, jeg kjente at jeg ikke klarte å henge med. Beina ble sure og stive. Gruppelederen skjønnte hva jeg trengte, og



GRÜNDEREN: Knut Løkke er gründer og daglig leder i selskapet som har utviklet helseappen «Myworkout GO».

FOTO: KENNETH STOLTZ

introduserte meg for intervalltrening. Det var også hun som tipset meg om helseappen Myworkout GO.

Kjersti forteller at hun lastet ned og prøvde appen, og nå betaler hun 44 kroner hver måned for å abonnere på den. Hun bruker appen både på innendørs trening, som for eksempel spinning og tredemølle, og på utendørs trening. Appen er enkel å stille inn og bruke, og stemmen som følger Kjersti gjennom hele treningsøkten, inspirerer henne til å yte det lille ekstra når hun egentlig ikke orker mer.

– Jeg trener for å bli andpusten, ikke stiv, sier hun.

– Forskjellen på dette tenkte jeg aldri over tidligere.

Intervalltrening funker. Kjersti og mannen, som er 11 år eldre enn henne, har blitt hektet på motbakker. Begge er nå i superform og har masse energi. Mobilien er med overalt, dermed kan de trene med appen uansett hvor de er, det er bare å finne en motbakke.



Kjersti forklarer hvordan intervalltreningen foregår:

1. Seks minutters oppvarming. Kjersti går i moderat fart.
2. Fire intervaller på fire minutter hver. Kjersti klarer ikke å snakke i hele setninger.
3. Fire minutters pause mellom intervallene, for å fjerne melkesyre.
4. Tre minutters nedtrapping. Samme som oppvarmingen.

– Jeg har appen i lommen, og den forteller meg hele tiden hvor jeg er i programmet. Jeg kan trene uten å tenke. Det er inspirerende og motiverende. Jeg liker at ting går kjapt, og er nok litt konkurransemenneske,

jeg ville ha følt det som et nederlag ikke å fullføre, sier Kjersti.

– Alle har tid til to slike treningsøkter i uken. Selv trener jeg også styrke og balanse, men bruker appen minst to av de fem gangene jeg trener hver uke. Min biologiske alder er nå 20 år, selv om jeg altså har bikket 65.

Presser seg. Etter å ha brukt appen i mange måneder, kjenner Kjersti hvordan kroppen reagerer når hun nærmer seg maks-puls. Det får henne til å presse seg enda litt mer for å få optimal effekt av treningen. Også når hun ikke bruker appen.

– I perioder når treningssentrene holder stengt, er helse-

MOTIVERT: I tillegg til kondisjon og utholdenhet, trener Kjersti Gerner også styrke og balanse på treningssenteret. Som sykepleier vet hun at det bare blir viktigere og viktigere desto eldre hun blir.

appen Myworkout GO genial. Treningen er rimelig, passer for alle, kan gjøres overalt og gir raskt målbare resultater. Både mannen min og jeg er storfor-nøyde, sier Kjersti.

Gründeren Knut Løkke er glad for slike solskinnshistorier. Han bruker appen selv, og på direkte spørsmål fra journalisten, svarer Løkke at hans faktiske alder er 42 år, biologisk alder 20 år.

– Vårt mål er å redde verden fra inaktivitet, sier Knut Løkke engasjert.

– Vi håper derfor at appen Myworkout GO skal bli godt kjent, slik at folk kan trene ved å følge en enkel oppskrift, og oppnå en fantastisk helsegevinst på kort tid. 🌟

Norge rundt

Vakkert ved Aremarksjøen

Kirkeng Camping & Event har seilt i medvind i generasjoner, og er Østfolds eneste med fire stjerner. Stedet har restaurant, kiosk, mange aktiviteter for barn og ligger vakkert til med nærhet til Aremarksjøen, en av fem innsjøer i Haldenvassdraget.

– I 2016 gjorde vi store oppgraderinger på sanitærfasilitetene, og vi kan tilby egen barneavdeling som tilfredsstiller kundenes krav, forteller dagens driver, Silje Kirkeng Malkenes, datter av gründeren, Thorfinn Kirkeng, som startet for snart 35 år siden.

«Bestemor på tunet» hadde to små hytter den tiden hun drev, med faste gjester innom. Damen på over 80 år, står fortsatt på for at gjestene skal være fornøyde. Familiebedriften har nytt, stort kjøkken. Fellesarealet er av høy standard, og kan benyttes av alle gjester. I 2019 dro familien i gang egen restaurant på cam-



TEKST OG FOTO: BOBIL STIGEN DAMMERUD

pingen, «KirkengStua Spiseri & Interiør», i det tidligere bedehuset.

Det er flotte turløyper i umiddelbar nærhet, og du kan parkere bobilen og la den stå under hele oppholdet. Bobiler og caravan har unike plasser helt nede ved vannkanten, hvor solen kan nytes hele dagen.

Ektemannen Øyvind, opp-

rinnelig fra Averøya, har hele veien barna i fokus, og jobber som lærer på fulltid. Han har realisert mange ideer for gjestene på sommertid, og yter service av ypperste kvalitet. Han har alltid noen planer på lur, og elsker å utvikle området.

– I sommersesongen har vi fellesarrangement flere ganger i uken. Vi tilbyr også

utleie av flotte båter, kano, kajakk, tråbåter, sykler og stor trim- og lekepark med kort gåavstand inn i skogen, understreker Silje og Øyvind. Kirkeng Camping ligger nær kirke og butikk, og Fredriksten festning ligger bare en kort kjøretur unna. På bildet ses Silje Kirkeng Malkenes og Øyvind Malkenes med sine tre sønner.



Nytt Troms-styre

Her er det nye styret i **Pensjonistforbundet Troms**. Det nye styret ble valgt 6. oktober i fjor. På grunn av koronaen gikk det et halvt år før hele styret kunne samles 7. april. Styret, som består av, bak fra venstre: nestleder Knut Harald Røang, styremedlem Idar Hartvigsen, 1. varamedlem til styret, Aksel Fallsen, og styremedlem Odd Arne Heggås. Foran fra venstre: fylkesleder Werner Kiil, kasserer Tove B. T. Andreassen, styremedlem Laila Bergmo, leder i kulturutvalget Ann-Mari Hansidatter og styremedlem Eva Hage.

Et kulturminne

Mellom 1950- og 1970-tallet hadde melkerampene sin storhetstid. Så betydningsfulle var de at Riksantikvaren fredet syv av dem i Selbu. De var gjerne små, enkle skur med tre vegger og tak, og en høyde som samsvarte med lastebilens lasteplan. Melkerampene ble aktuelle da meieriene i distriktene ble lagt ned og melkespannene ble fraktet med bil til byen. Før den tid kjørte bøndene selv melken til bygdens meieri med hest og kjerre, en oppgave som gikk på omgang mellom bøndene i grannelaget. Dette var før Gråtass-traktoren erobret og revolusjonerte landbruket.

Rampene var også et samlingspunkt hvor gårdsarbeiderne møttes og utvekslet nyheter, men også et sted for dem som ventet på bil eller buss. I den gamle innlandskommunen Lardal, nå innlemmet i Larvik, finnes det bare tre gamle ramper igjen, samt



TEKST OG FOTO: JØRGEN SANDBERG

en nyoppbygget. På østsiden av Lågen, litt sør for Gavelstad Gjestegård, ligger melkerampen til Søndre Hvaal. Den ble revet på 1960-sekstitallet, men restaurert og bygget opp igjen på slutten av 1990-tallet. I dag fungerer den som postkassestativ og vente plass for buss.

To av naboene som sørget for restaureringen, var Randi

og Thove Hvaal. De ønsket å ta vare på rampen selv om den ikke lenger hadde noen landbruksmessig funksjon. Hver nyttårsaften klokken 16.00 ble det arrangert fest med bål, grilling og raketter ved melkerampen. Målet og hensikten var å styrke grendefellesskapet. Dette pågikk i 30 år, men tradisjonen tok slutt i fjor.

Naboene og venninnene Randi (til venstre) og Thove Hvaal ved melkerampen på Søndre Hvaal.



FOTO: PRIVAT

Delte ut blomster

Styret i **Tanum Pensjonistforening** stilte i april med innkjøpte stemorsplanter til sine medlemmer. Mer enn 80 takknelelige medlemmer møtte opp på parkeringsplassen utenfor Tanum og Jong seniorsenter, hvor foreningen vanligvis holder sine medlemsmøter. Foreningen sørget også for kaffe og noe søtt åttå, slik at medlemmene kunne kose seg litt i solen før de dro videre. Medlemmene ga uttrykk for at de savner møtene, og at de ser fram til at det blir mulig å treffes igjen. På bildet ses fra venstre kasserer Jan Inge Melsæter, sekretær Liv B. Fossum, leder Per-Erik Holmquist Lie og styremedlemmene Inger-Lise Bryhni og Kristian V. Andersen.

Norge rundt

TVEDESTRAND-THORSEN

Tidligere maskinsjef Frank Thorsen (72) svermer for det franske bilmerket Renault. I garasjen har han en 1965-modell R8 Major.

TEKST OG FOTO: IVER SØRDAHL

Frank Thorsen er aktiv i veteranbilkubben for Renault Norge, Club Renault Norvège. Kjærligheten til det franske bilmerket fikk han i tenårene i Larvik. Ved siden av skolen og i feriene arbeidet han på en bensinstasjon, som forhandlet bilmerket. Han ble godt kjent med alle de nye modellene etter hvert som de kom.

Da firmaet skulle ansette ny disponent, ble 19 år gamle Thorsen tilbudt stillingen. Frank var smigret, men manglet handelsbrev. Etter å ha sovet på det, takket han nei til tilbudet på grunn av det store ansvaret som fulgte med og sin unge alder. Kort tid etter ble han utkalt til marinen.

Etter 15 måneders militærtjeneste fikk han hyre som smører i utenriksfart. Med eksamen fra maskinistkolen og verkstedpraksis fra Framnæs Mekaniske mønstret han på som motormann på M/T Anco Swift i 1972. Ombord traff han Anne Klara Hagane fra Laget ved Tvedestrand. Etter bryllupet i 1974 flyttet de til Bjørkenes, hvor de fortsatt bor. Anne Klara gikk etter hvert på land, og Frank fortsatte å seile som maskinist,



Frank Thorsen svermer for det franske bilmerket Renault. Her pusser han på en 1965-modell Renault R8 Major, som kom rett fra en prikkfri EU-kontroll. Renere motorrom finnes neppe, for her er alt på stell.

og etter hvert maskinsjef. De siste yrkesaktive årene var han inspektør hos rederiet Knutsen OAS i Haugesund.

Thorsen forteller gjerne fra sin tid til sjøs. I 2017 ga han ut romanen «Sjøsprøyt og brylkrem».

Han har laget et kåseri som trekker fulle hus på bibliotek og i sjømannsforeninger rundt om. I foredraget har han også

en egen bolk om Krigsseilerregisteret, et annet prosjekt som engasjerer ham sterkt. Faren var nemlig krigsseiler.

– Vi har registrert alle 30 000 Nortraship-seilerne, sier Thorsen stolt. Mange av dem er kun registrert med navn. Oppgaven nå er å få på plass så mye informasjon som mulig om disse, slik at det kan bevares for ettertiden. Frank bruker daglig et par timer på

å registrere nye opplysninger og å legge inn bilder i Krigsseilerregisteret.

Thorsens interesse for sjølivet, spesielt perioden 1939-1945, har ført til anskaffelse av mange hyllemeter med aktuell litteratur. Over garasjen har Thorsen dessuten laget et lite «sjøfartsmuseum» med en egen utstilling som viser farens skip og konvoiturer under krigen. ☺

MARKISER – SCREENS – INTERIØRGARDINER – GARASJEPORTER

NÅ FÅR DU SOM MEDLEM I
Pensjonistforbundet
-30%*
RABATT

Markiser, screens, interiørgardiner, persiener m.m.
Garasjeporter -30%!

*Rabattene gjelder ikke montering, pergola eller spesialprodukter. Medlemskort må fremvises for ordresignering.

Fasade
PRODUKTER

SOLSKJERMING – GARASJEPORTER

RING: 911 50 200
www.fasadeprodukter.no

KONTAKT OSS FOR GRATIS BEFARING!
VÅRE DYKTIGE KONSULENTER ER ALLTID KLARE TIL Å HJELPE DEG!

NOFUS er ditt talerør om urinlekkasje!

Vi arbeider for en bedre hverdag for deg:

Hjelpetelefon

Vi vet at dette med inkontinens er et tabubelagt tema og at det er mange som lider i stillhet. Derfor har vi en hjelpetelefon som du er velkommen å ringe. Her er du anonym og kan spørre ting som er vanskelig å ta opp med legen din øye for øye.

Bli medlem

Du kan bli medlem som gjør at du får informasjon om hva inkontinens er og hvilken hjelp som du kan få. Samtidig som du holder deg informert om hva som skjer innom forskning og utveklings av forskjellige hjelpemidler.

For å bli medlem send oss en mail på medlem@nofus.no eller ring oss på

hjelpetelefon
tlf: 976 01 526

Vi har åpent fra 09.00–15.00
tirsdag og onsdag er den åpen
fra 16.00–21.00 fredag.

Du finner også mye informasjon
på vår hjemmeside

www.nofus.no

WeeCar® seniorscootere

... er en etablert serie med elektriske kjøretøy utviklet for å gjøre det enkelt å komme seg ut.

Vi har åpne og lukkede modeller med toppfart opp til den nye norske fartsgrensen på 15 km/t, som tilbyr en kjøredistanse fra 20 til 60 km per batterilading.

Det kreves ikke sertifikat eller registrering for å kunne kjøre våre seniorscootere!

Hovedkontor:

Haugesund; Glenn Larsen 982 18 123

Forhandlere:

Bergen; Hvitevareservice 915 86 392
Oslo/Akershus; Batteribilen AS 979 99 270
Sandane; Trademark Auto 57 86 56 25
Stavanger; Amdals AS 979 99 273
Trondheim; Haarsaker Service AS 947 94 000

Kontakt nærmeste forhandler for mer informasjon.



ELVIS 14.995,- ELINE 27.995,-



ELBJØRG 27.995,- ELBJØRG MAXI 32.995,-



ELISE 39.995,- ELENA 69.995,-

Les om produktene og tilbehør på www.weecar.no

Norge rundt

STAVERN-PATRIOTEN

Lesere av Larviks lokalavis, Østlands-Posten, har utvilsomt merket seg navnet Kåre Christoffersen.

TEKST OG FOTO: JØRGEN SANDBERG

Lesere av Larviks lokalavis, Østlands-Posten, har utvilsomt merket seg navnet Kåre Christoffersen.

Han er en ustoppelig igangsetter til mangfoldige tiltak som har satt Stavern på kartet og utviklet byen til et levende kunstsenter. Først gjorde han seg bemerket som fotballspiller, men i 1975 kom hans karriere som igangsetter i gang. Det året kom han til Wassiloff, hvor han etter hvert ble daglig leder og fikk frie tøyler av eierne, familien Berstad.

– Her ble jeg værende i 28 år. Deretter kjøpte jeg fiskemottaket på brygga, hvor jeg etablerte en restaurant som jeg drev i endel år før jeg solgte og ble pensjonist. På hotellet var det periodevis stille, og vi måtte finne på noe for å trekke folk. Det var da tanken om «Glade dager i Stavern» dukket opp. Da fikk lag og foreninger anledning til å markedsføre seg og tjene noen kroner. Jeg fikk med meg hele byen på opplegget, som kom i gang i 1988. Det ble suksess fra første stund. Jeg kikket i Guinness rekordbok for å se om det var noen rekorder vi kunne sette her i Stavern. Da falt valget på verdens største iskake. Rekordene greide vi, og det ble is til



5000 mennesker og omtale på TV 2.

Så var det kunstbyen Stavern?

– Vi hadde det svært stille i påsken på hotellet. På Citadelløya like i nærheten hadde kunstnere allerede etablert et kunstmiljø. De hadde hatt et sommerakademi fra 1910, og funnet ut at Stavern hadde mange av de samme kvalitetene som Skagen. Et levende miljø for kunst og kunstnere var allerede på plass. I 1988 ble påskeutstillingen i Stavern etablert. Den har blitt en stor suksess med 35 000 – 40 000 mennesker innenfor

portene i løpet av to helger. Høstutstillingen kom også i gang i 1988, og Stavern kan flutte seg med tre årlige utstillinger.

Så kom kammermusikkfestivalen?

– Det var via bekjente at jeg kom i kontakt med Arve Tellefsen. Vi startet i 1994 med en konsert i kirken. I ti år hadde vi bare den ene konserten, men vi ville gjøre mer ut av det. I 2004 etablerte vi derfor en stiftelse som hver sommer holder konserter i Stavern, forteller den engasjerte Kåre Christoffersen, Stavern-patriot på sin hals. ☺

Datastuer for eldre

Seniornett og Pensjonistforbundet har inngått et samarbeid for å etablere 50 datastuer for digital opplæring av eldre rundt om i landet. Eldre skal selv engasjeres som veiledere for andre eldre. Målet er å øke den digitale kompetansen blant landets seniorer, slik at de kan ta i bruk alle muligheter som finnes, blant annet for å kommunisere med venner og familie. På den måten kan vi også bidra til å motvirke ensomhet og utenforskap.

Datastuene skal etableres i tilknytning til allerede eksisterende møteplasser for eldre, som senior- eller aktivitetssentre. Datastuene må være plassert i kommuner der det er gode muligheter for å få 200 deltakere til å gjennomføre et grunnleggende datakurs.

SKAND[®]
ELEKTRISK FRIHET

BEVEGELSESFRI MED ELEKTRISITET - TIL ENHVER TID! RING OSS PÅ 67208703
TELEFONSALG ÅPEN MED HJEMLEVERING OVER HELE NORGE

DISSE LEVERES KJØREKLARE! LADING FRA EN NORMAL STIKKONTAKT

VINTERUTSTYR ER TILGJENGELIG! GOMOTO OG LEIJONA KJØRETOYENE ER EGNET FOR BRUK HELE ÅRET!



ETTERLENGTET NYHET!

fra 63 900 kr.

goMoto 4.3

En el trehjul utformet for bruk hele året, som du kan kjøre komfortabelt uten støy fra en forbrenningsmotor - med lave driftskostnader! Med denne flotte bil erstatningen, kan du dra fra et sted til et annet helt uavhengig. goMotto 4.3 åpnes med fjernkontroll. Dørene åpnes ordentlig og det er lett å sette seg i den romslige kabinen. PlussModellen starter med et knappetrykk. goMoto 4.3 har to kraftige motorer. Direkte kraftoverføring forsikrer at enheten drives problemfritt hele året rundt, under alle forhold og nå på en enda mer energibesparende måte. Ved å kjøre goMoto vil du oppleve det beste fra alle verdener kombinert i en stilig pakke!

Farger: ● ●

25/40 KM/T 92 KM* M/FØRERBEVIS***

GJØR SLIK:

Ring 67208703 eller bestill på kundeservice@skand.no

Vi leverer ditt elektriske kjøretøy på døren, over hele Norge. Vi er så trygge på at du blir fornøyd at vi gir deg to års full garanti - uten kjørelengde begrensning.

Alle ønsker å beholde sin individuelle bevegelsesfrihet, alltid. Våre høykvalitetsprodukter er perfekte for akkurat dette. Vi har tatt hånd om alt sammen, slik at du kan reise trygt og uavhengig. Vi har også et omfattende service nettverk og fleksible betalingsløsninger.

SIKRE DEG SELV FRI OG UAVHENGIG BEVEGELSESFRIHET!

* 15km/t Leijona modeller er klassifisert som rullestoler og trenger derfor ikke et førerkort for å kunne bli brukt. Modeller med en toppfart på 25 km / t krever minst et AM 145-førerkort. ** Førerkort for AM145 kan skaffes uten noe nødvendig kurs eller prøve, så lenge man er født før 1985. *** Minimum førerkort krav AM147 | x Faktisk kjøring målt i henhold til WMTC-testsyklus. | o Rekkevidde med ekstra batteri

TIGON

Tigon representerer den nyeste generasjonen av elektriske mopeder. Den moderne elmotoren er svært kraftig, energibesparende og nesten helt lydløs. Kraftige skivebrems som stanser hurtig - og gjør kjøringen trygg. Den lengste rekkevidde i hele kolleksjonen - fullstendig utslippsfri! Avtavgbart batteri, fjernalarm og startspærre, nøkkelfri start og styrelås - blant annet som standardutstyr. Tydelig LCD-instrumentpanel, tre forskjellige kjøremodus. Rekkevidden er doblet med et ekstra batteri som selges separat. Du kan også legge til mer lagringskapasitet med en stilig låsbar ryggsekk.

Farger: ● ● ●

45 KM/T 160 KM* M/FØRERBEVIS**

SCOGO

Et revolusjonerende og stilig alternativ innen personlig transport. Du kan kjøre helt grønt - og nesten lydløst. Helt uten utslipp. Scogo er svært stabil og den er lett å kjøre på skogsveier, sand, grus, brostein eller asfalt. Den sofistikerte kjøregemetrien og ny utformede fjæringen gjør kjøringen enda jevnere og enda mer komfortabel. Enkelt å komme seg opp i fart med avanserte motorkontroller og den lengste rekkevidden på markedet. Lett lithium batteri som kan tas ut av scooteren når du skal lade hjemme eller på jobb.

Farger: ● ●

25/45 KM/T 65 KM M/FØRERBEVIS**

LEIJONA 1400

En fullstendig følelse av sikkerhet på fire hjul, se bare hvor stilig den er! Stillegående, kraftigste motoren i sin klasse, energisparende og klare LED-lys. I motsetning til andre firehjulinger, har alle dekkene nok fjæring og avstand mellom den og bakken til å kjøres komfortabelt over norske veier. Ingen klossete gir, velg kun forover eller revers. Den kommer også med USB-lading for telefon eller GPS!

Farger: ●

15/25 KM/T 55 KM U/FØRERBEVIS*

LEIJONA 1300

Nå er den elektriske scooteren Leijona 1300 tilgjengelig! Den er en ekte pioner innen teknologi og komfort. Med velpolerte kjørekarakteristikker og strålende LED-lysteknologi er den utformet med sikkerhet i tankene, uten å gå på kompromiss når det gjelder elegansen. Den lettbrakte Leijona 1300 er ideell for bruk på veiene og under de nordiske værforholdene - hele året rundt. Batteriene varer lenge og de er de tryggeste på markedet - da de blir brukt korrekt. Scooteren har også reversgir.

Farger: ● ●

15/25 KM/T 55/100 KM U/FØRERBEVIS*

2 ÅR
SKAND
GARANTI



DEN LENGSTE REKKEVIDDEN I SKAND-KOLLEKSJONEN!

fra 31 900 kr.



BLI KONGEN PÅ GATA - MED MAJESTETS FØLELSEN!

fra 18 900 kr.



OMSIDER, ETTER ØNSKE FRA KUNDEN: VISIR TAK KAN VALGRITT LEGGES TIL! FA DITT NA!!

fra 27 900 kr.



TILLEGGSUTSTYR: PIGGDEKK BESKYTTELSEDEKSEL VINDSKJERM BATTERIVARMER

fra 19 990 kr.

NY OG FORBEDRET!

Norge rundt

Endelig kunne vi møtes

Tirsdag 2. mars arrangerte **Pensjonistforbundet Fjell** en samling for første gang på nesten ett år. Da ble det holdt konsert i Sotra Kino i samarbeid med Senioruniversitetet Øygarden og Sotra. Musikerne Svein Olav Steindal og Tor Olav Sønnevig hadde laget et flott program med tittelen «En ny tid vil komme - Bob Dylan på norsk». Applausen og tilbakemeldinger fra 85 deltakere tyder på at dette var et etterlengtet og populært tiltak.

Arrangementet kom i stand etter at de fikk tildelt midler via Pensjonistforbundet Hordaland. Pengene kom fra potten på 400 millioner kroner som Pensjonistforbundet sentralt krevde for tiltak til eldre, og som Fremskrittspartiet fremmet i fjorårets budsjettforhandlinger. Derfor kunne dette arrangementet gjennomføres

som et gratis arrangement for medlemmer i Pensjonistforbundet Fjell og andre seniorer i Øygarden kommune, hvor tre lokale lag er tilsluttet Pensjonistforbundet. Arrangementet i kino-salen ble gjennomført med alle gode smitteverntiltak på plass. Pensjonistforbundet og Senioruniversitetet har fått midler til å gjennomføre fire samlinger med gratis foredrag utover våren.

I mars tok professor Finn Gunnar Nielsen for seg temaet «Energi fra havet, en del av fremtidens energiforsyning?». Over 50 tilhørere tok del i det interessante foredraget om fremtidens muligheter for energiforsyning. Sjømannskirken sto på møteprogrammet i april, mens professor emeritus Stein Kuhnle holdt foredrag i mai over temaet «Tanker etter presidentvalget i USA.»

Desertør grunnla Wassilioff

Wassilioff hotell i Stavern har en meget spesiell historie. Vi må helt tilbake til 1840 da mange skuter fra Stavern dro ut i verden med eiketømmer. I det samme året dro en ung skipper fra Stavern med trelast til Riga. Han fikk skrevet på de nødvendige papirer på havnekontoret før returen, og der traff han en ung russer. Mannen var i et begredelig humør fordi han skulle utskrives til tsarens hær langt øst i landet. Det hadde han svært liten lyst til. Enden på visa ble at han ble smuglet ombord og ble med på staværingens skute.

Stavern var på det tidspunktet et kommunikasjonsmessig knutepunkt, med fast anløpssted for dampbåttrafikken mellom Christiania og Kristiansand, men også båtforbindelse til København. Imidlertid var ikke båtene alltid i rute, og det var behov for et sted å huse passasjerene natten over. Slik gikk det til at den unge russeren, med navn Wassilioff, bygde hotell i Stavern i 1844.

Barna til Wassilioff drev hotellet til 1903, og oppnådde som ett av to hoteller i Norge å få skryt i Beckers reisehåndbok, tilsvarende Michelin-guiden for restaurantene.

Imidlertid hadde de ingen arvinger, og eierskapene skiftet ofte inntil familien Berstad tok over i 1967. I løpet av deres tid ble hotellet vesentlig utvidet. De drev i 40 år, inntil nåværende eier, Morten Christensen, overtok. Han driver i tillegg et titalls hoteller, alle med historisk særpreg.

Kjente kunstnere har gjennom årene hatt tilknytning til hotellet, den kanskje mest kjente er Herman Wildenvey. Det hadde seg slik at da den daværende hotelldirektøren på Wassilioff besøkte Grand Cafe i Oslo, traff han Herman og Giske Wildenvey. De hadde blitt husløse på grunn av brann i deres leilighet i København. Hotelldirektøren inviterte dem til sitt hotell i Stavern. Wildenvey'ene kom, ble glade i Stavern og ble boende der resten av livet. I 1927 bygde de seg eget hus, Hergisheim, ved innkjørselen til småbyen. På bildet ses Morten Christensen, direktør ved hotellet Wassilioff i Stavern.



TEKST OG FOTO: JØRGEN SANDBERG



PLUSSpodden

– Pensjonistforbundets egen podcast!

Lytt til vår podcast med temaer som er spesielt tilpasset pensjonister og deres livssituasjon:

- Økonomi
- Pensjonsspørsmål
- Sex og samliv
- Velferdsteknologi
- Eldrepolitikk
- Tilpassing av bolig

... og mye mer!

Programmene kan du høre på akkurat når du selv ønsker det.

Fullstendig programoversikt finner du på www.pensjonistforbundet.no

Lytt til PLUSSpodden på Spotify eller Soundcloud.



Pensjonistforbundet



Med buss i sommerlandet

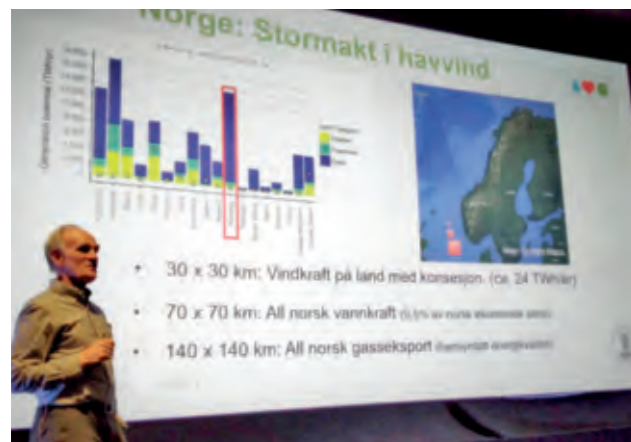
I vår reiseplanlegger finner du 100-vis av kjente og ukjente reisemål som du kan legge inn på reiseruten under planlegging av årets Norgesferie.

Vil du ha litt ekstra komfort på reisen bestill et ekstra sete, så har du dobbeltsete helt alene på hele reisen.

Kanskje du kunne tenke deg å hoppe av bussen og ta neste etappe på to hjul. Forhåndsbestill plass til sykkel samtidig som du kjøper billett, på nor-way.no, så er dere begge sikret plass.

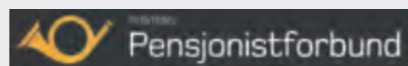
God sommer!

NOR-WAY
Bussekspress



I mars tok professor Finn Gunnar Nielsen for seg temaet «Energi fra havet, en del av fremtidens energiforsyning?»

Nytt fra Postens Pensjonistforbund



HITLERS FRIMERKE- TABBE

V-merker ble utgitt av det norske Postverket i 1941. Dette var i utgangspunktet vanlige frimerker, som ble overstemplet med en V.

TEKST: KETIL EDMOND FIELD
FOTO: POSTEN



V-tegnet - håndgesten hvor en løftet høyre handa og sprikte med peke- og langfingeren - var opprinnelig Churchills og de alliertes symbol for seier - eller Victory på engelsk.

Adolf Hitler og de tyske myndighetene irriterte seg over dette, og ville gjerne ta over V-symbolet i sin egen krigspropaganda. Ifølge dem sto V'en for «Viktoria – Deutschland Siegt an allen Fronten», Tyskland seier på alle fronter. V-en skulle symbolisere Viktoria, den tyske skrivemåten av romernes seiersgudinne Victoria.

Bokstaven og det tyske slagordet ble spredt blant annet via store plakater i en omfattende kampanje sommeren 1941.

Kreativt opprør. Det ble besluttet å overstemple en lang rekke frimerker med V-symbolet, både i Norge og andre land. I Norge gjorde kundene opprør. De plas-

I NORGE GJORDE KUNDENE OPPRØR. DE PLOSSERTE FRI- MERKENE OPP NED PÅ KONVOLUTTEN HVER GANG DE SKUL- LE SENDE BREV.



serte frimerkene opp ned på konvolutten hver gang de skulle sende brev. Dette var ikke populært hos nazimyndighetene. Det gikk bare tre måneder fra utgivelsen i august 1941 til alle V-frimerkene ble tatt ut av salg av de norske nazimyndighetene.

Det ble bestemt at disse frimerkene skulle destrueres. Årvåke postfolk skjønnte at dette kunne være en viktig del av historien,

og sørget for at et stort antall merker ble gjemt unna i et hvelv på Slottet.

For samlere er nå disse frimerkene lett tilgjengelige i dag. De som tror de sitter på store verdier hvis de har slike frimerker, tar feil. Til det er antallet som er bevart altfor stort.

Morset en V. Victory ble tatt i bruk av britisk presse i juli 1941 som symbol på forestående seier.

Også den britiske allmennkringkasteren BBC brukte tegnet i sendingene sine til det tyskokkuperte Europa. Da ble V-signalet sendt i form av åpningstaktene fra Beethovens 5. symfoni før hver nyhetssending, tre korte og en lang tone, som tilsvarte morsetegnet for bokstaven V.

Signalet innledet også sendinger fra «London-kringkasteren», de norske sendingene fra eksilregjeringen i London, ledet av NRKs Toralv Øksnevad. 📺

📺 **STOR SYMBOL-
VERDI:** V-merker ble
gitt ut av det norske
Postverket i 1941,
vanlige frimerker
overstemplet med
en V.

Nytt fra Statens vegvesens pensjonistforbund



VELLYKKET DIGITALT ÅRSMØTE

Pensjonistforeningen i Statens vegvesen Oppland har nylig gjennomført et digitalt årsmøte.

TEKST OG FOTO: ESPEN RYAGER

Pensjonistforeningen i Oppland så tidlig at ordinært årsmøte med fysisk fremmøte var problematisk å gjennomføre på grunn av pandemien. Med inspirasjon fra andre organisasjoner laget Oppland-pensjonistene et opplegg hvor medlemmene kunne stemme via digitale medier som e-post, SMS eller telefon. I tillegg kunne det også avgis stemmer ved bruk av ordinær brevpost.

God respons. Årsmøtesakene og et stemmeskjema ble i god tid sendt til alle medlemmene via Posten, og samtidig på e-post til medlemmer med e-postadresse. Responsen var god, og deltakelsen utgjorde om lag 30 prosent av medlemsmassen.

Sammenlignet med gjennomsnittlig deltakelse på de fem siste årsmøtene, innebærer årets deltakelse en økning på rundt 55 prosent.

Når flere. Oppland-foreningen understår ikke det faktum at årets



løsning for årsmøte har som konsekvens at man mister det sosiale som et fysisk årsmøte gir. Samtidig gir årets opplegg mulighet for å nå flere, og dermed engasjere til aktivt å bidra i utviklingen av foreningen og aktiviteten.

Supplement. Oppland-pensjonistenes betegner opplegget

📺 **NETTMØTE:** Pensjonistforeningen i Statens vegvesen Oppland fikk økt oppslutning om årets årsmøte. Selve møtet foregikk digitalt, supplert med ulike metoder for stemmegiving.

for årets årsmøte som vellykket. Erfaringene peker i retning av en hybrid årsmøtemodell. Med andre ord at opplegget for årets årsmøte, kan være et supplement til fysisk årsmøte, når tiden for slike igjen er inne. Siden langt fra alle medlemmer er digitale, må papirmetoden fortsatt brukes. 📺

Dine medlemsfordeler



Medlemmer i Pensjonistforbundet får prisavslag på en rekke produkter og tjenester. Husk å vise medlemskap når du bestiller! Pensjonistforbundet har ikke økonomisk ansvar for annonsene.

EL-SYKKEL - RISØR

PFs medlemmer oppnår **15-20 prosent** rabatt på kjøp av bestemte typer el-sykler, og Risør-forretningen sender gratis over hele landet!

sport1.no/butikker/sport-1-risor/



MEDLEMSREISER

I samarbeid med Pensjonistforbundet tilbyr vi reiser med **Hurtigruten** til medlemspris.

Boreal Reiser tlf: 51 82 02 10
Mail: reiser@boreal.no



DATAMASKINEN ALLE KAN MESTRE

Opplev Internets mange muligheter, uten krav om tekniske forkunnskaper. **Du får 2 måneders gratis duka PC-abonnement.**

For bestilling, ring på 22 72 26 00.
Les mer på: www.dukaPC.no
på Facebook: dukaPC Norge.



AIRCONDITION & VARMEPUMPER

Du oppnår **10% rabatt** på lokale forhandleres prislister.

Ring Pingvin Klima AS, tlf. 22 65 04 15. Epost: post@pingvinklima.no.
Les mer på www.general.no.



HELSEKLOKKEN GO

Ta med helseklokken GO fra norske ContinYou over alt. Ett trykk, snakk og få hjelp. Varsler også ved fall.

Medlemmer får avslag på 890 kroner.

Les mer og bestill på www.continuous.no/pensjonist
Bruk rabattkode PFM22CY i nettbutikk eller ring 51 66 51 66



MALERARBEID

Mesterfarge er Norges største gruppering av malermestere. Kontakt oss for en **gratis befaring**.
Tlf. 800 33 055
www.mesterfarge.no



DAG AASBØ TRAVEL

Telefon: 37 15 70 31
Hjemmeside: www.dagaasbo.no/pf
Ta kontakt for tilbud!



ADVOKATFELLESSKAP

Vi tilbyr en gratis samtale for medlemmer av Pensjonistforbundet på inntil 30 minutter og **redusert timepris** etter avtale med forbundet. Juridiske tjenester av høy kvalitet. Felles kontaktnummer: 66 81 10 80
E-post: post@k-advokat.no



SOLSKJERMING

Fasadeprodukter gir **30 % rabatt** på hele produktspektret av sol- og innsynsskjerming og garasjeporter. Ring 911 50 200 eller Fasade-produkter.no. **Unntak:** Ikke rabatt på montering, pergola og andre spesialprodukter. Ikke rabatt på rabatt (ved kampanje).



FLY DIREKTE

Apollo, fra 14 flyplasser i Norge. **500 kroner i rabatt per person** på våre sol- og badeferier, samt temareiser på våre charterfly. Ring 21 01 75 40 eller se www.apollo.no/pf for vilkår.



STRØMAVTALE FRA ISHAVSKRAFT

Få Seniorstrømvavtale fra en av Norges største strømleverandører. Ekstra gode medlemsbetingelser: Null fastbeløp og personlig kundeservice. Bestill avtalen ved å ringe 776 66 500 eller sende mail til senior@ishavskraft.no



HJELPEMIDLER

Fremoverlent samarbeidspartner tilbyr unike produkter. Oppgi medlemsnummer og kode **pf2020** og få 15 prosent rabatt når du handler i velferdsbutikken.no



BAVARIA

Ved kjøp av BMW eller MINI får du **5 års fri service**. NB! Gjelder ikke for BMWi3.



HJERTESTARTER?

Bestill på trygg-partner.no med rabattkode Pensjonisten2017, e-post: post@trygg-partner.no eller telefon 22 55 01 00.



TRAVELMAKER

Vi skreddersyr turen din. Kontakt oss: post@travelmaker.no eller telefon +47 957 69 000. www.travelmaker.no



FEELGOOD-TRENING

Pensjonistforbundets samarbeidsavtale med Shapemaster Scandinavia gir våre medlemmer gunstig månedspris hos mer enn 40 Feelgood treningsentre i Norge. www.feelgoodsenter.no



LEXUS-AVTALEN

Du får **6% rabatt** ved kjøp av Lexus hybridmodeller uten ledning.



SOLGÅRDEN

Trygghet, trivsel og glede satt i system. Vi har bagasjeservice, god mat, aktiviteter, underholdning og helse- og velværetilbud. **På enkelte av våre turer får du medlemsrabatt på kr. 1000.** Tlf.: 24 14 66 60 (08:30-21:00)
E-post: kontor@solgarden.no
www.solgarden.no



TOYOTA-AVTALEN

Du får **6% rabatt** ved kjøp av Toyota hybridmodeller uten ledning. www.toyota.no



FONUS BEGRAVELSESBYRÅ

Pensjonistforbundets samarbeidsavtale gir våre medlemmer

- 3000 kroner i rabatt på nye gravstener
- 1000 kroner i rabatt ved nytt navn på gravstener
- 10 % rabatt på kister, kisteutstyr og urner
- 1 times veiledning

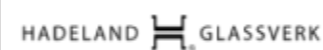
fonus.no – tlf. 03024



HADELAND GLASSVERK

Pensjonistforbundets medlemmer oppnår

- 10 % nettbuikk, benytt rabattkode 9367e6wivo
- 20 % på utstillinger som går på Hadeland glassverk



Opplev Finnmark Bobilutleie



Minner for livet, fantastiske mat- og naturopplevelser!

Guidet tur med bobil eller lei bobil hos oss i høst
Denne annonsen gir deg 20% rabatt

på prisen fra kr 2.500,- pr dag

Inkludert i prisen er henting på flyplassen, alle nødvendige forsikringer, opplæring, innvendig og utvendig vask, 1 flaske gass, 400 km, dyner, puter, kjøkkenutstyr, campingbord og stoler, GPS

Ta kontakt på tlf 940 94 394 eller post@opplevfinnmark.no



www.opplevfinnmark.no



– i samarbeid med Haverstad Turbiler

ET LITE STYKKE NORGE!

En trygg reise for deg og dine medpassasjerer.

27.06	4dg	Hotel Union Geiranger «med mye mer»	kr. 6 900.-
09.08	4dg	Telemarkskanalen «med Rjukan»	kr. 6 500.-
15.08	4dg	Hotel Alexandra «med mye mer»	kr. 6 700.-
20.08	10dg	Lofoten «med Helgelandskysten»	kr. 17 500.-
30.08	3dg	Vakre Flor & Fjære «paradisøya»	kr. 4 800.-
05.09	5dg	Ut i det blå «på førsteklasse»	kr. 8 600.-
12.09	5dg	Nord-Vestlandet «med Atlanterhavsveien»	kr. 8 200.-
03.10	4dg	Vakre Gudbrandsdalen «i høststemning»	kr. 6 800.-

Til alle som lengter tilbake til Torremolinos, Almunecar, Gardasjøen med mer, så drar vi igjen til høsten.



For informasjon og påmelding, tlf; 976 60 000
firmapost@haverstadurbiler.no - cverden.no



Lav vekt, lang rekkevidde og smart design gjør at du kan ta med deg Airgo overalt. Den slås sammen på noen sekunder og er like enkel å ta med i bil, på tog, fly eller i campingbilen.



www.ovrebo.no



[ovrebørehab](http://ovreborehab.no)

OPPLEV 3 UKERS FANTASTISK RUNDREISE I THAILAND! PRIS FRA KR. 15 900,-

- Opplev Bangkok's pulserende liv
- Møt elefanter og dra på elverafting
- Dødens jernbane og broen over Kwai
- Gylne Triangel, flytende marked
- Strandliv i Hua Hin
- Det hvite og det blå tempel
- Og mye mer!

Turer fra 8 til 22 dager.
Pris fra 7900,-. Norsk reiseleder på turene: 20. Januar 2022, 3. Februar og 17. Februar 2022, 3. Mars 2022.

THAIPLUS
YOUR TRAVEL PROFESSIONAL

Bestill nå for å sikre plass, og få et «Dinnercruise» på elven i Bangkok inkludert! Gratis avbestilling frem til 15. oktober 2021. Ingen depositum før 15. oktober 2021. Les mer på www.thaiplus.no eller kontakt oss på telefon 917 80 080, eller mail: post@thaiplus.no



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



Utstyr for kompresjonsstrømper - ulike typer
ronda
Telefon 51 58 87 80
www.ronda.no
Mail: post@ronda.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

ØNSKER DU Å ANNONSERE HER?
Ta kontakt med Vivian Karlsen
e-post: vivian@salgsfabrikken.no
tlf: 919 03 397

Tlf. 61 21 20 31
post@roisheim.no

**18058
RØISHEIM**

2687 Bøverdalen
www.roisheim.no

H.M. Dronning Sonja stiller ut egne kunstverk på Røisheim.
Utstillingen, som ble åpnet 13. mai omfatter grafikk og
keramiske arbeider og varer frem til 30. august.

Røisheim ligger ved Sognefjellsveien ca. 15 km vest for Lom. Stedet har siden 1858 vært
skystasjon og et naturlig stoppested på veien mellom Lom i øst og Luster i vest. Sognefjellsveien
er Norges høyeste fjellovergang og veien er vinterstengt til ca. 1. mai. Veien fra Lom til Røisheim
er alltid åpen. Vertskapet sørger for at gjestene blir tatt hånd om på aller beste måte.

Velkommen!

DE HISTORISKE

RAYOVAC høreapparatbatterier

Kr. 199,- pr. 30 stk. Ved kjøp av
30 stk. sender vi batteriene hjem
til deg fritt levert. Alle batteriene er
av høyeste kvalitet og har "best for
dato". Rask levering! Bet. frist 10 dager.
Send inn din bestilling i dag!

Eks: 30 stk.
Kun kr. 199,-

www.lavprisbatterier.no
E-post: perara@online.no
Tlf : 32 83 61 45 - Kl. 10.00 - 16.00
Andersen Trading, pb 98, 3071 Sande Vestfold

Aktiv kvardag?
Optima pH4
tek vare på huden di!

- gjer at huden tåler hyppig vask utan å tørke ut
- inneheld mjukgjerande ingrediensar

Kombiner pH4 Hudvask med
pH4 Hudpleie pluss/Hudbalsam
Utan parfyme. Låg pH.

Optima Produkter AS
5600 Norheimsund, Tlf. 56 56 46 10
www.optima-ph.no

- Gode turmuligheter på merke turstier og fjellveier
- Mange fine sykkelveier i lett terreng
- Fiske i mange fjellvann
- Uteområde med aktiviteter for barn og voksne
- Støler i drift i nærområdet

Rodungstol

Tlf. 32 08 46 22 info@rodungstol.no www.rodungstol.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
Bjørn Hageløkken
Tørres Sande
Vara: Bjørn Egeli

Generalsekretær:

Harald Olimb Norman

Kommunikasjonssjef:

Bjørn Karin Buttedahl

Web-redaktør:

Anders Engen Rasch

Verving/organisasjon:

Arne Halaas

Redaktør Pensjonisten:

Trond H. Nedrebø

Seniorrådgiver:

Eyvind Frilseth

Regnskapssjef:

Rolf Indseth

Prosjekt Morgendagens aktivitetscenter:

Tone Bye

Prosjekt Digitale verktøy:

Unn Johansen

Rådgivere:

Ragnhild N. Dahl, områdeleder
Anne Hanshus, helsesaker
Sindre Farstad, pensjon
Margrethe Gaassand, bolig
og tilgjengelighet
Lars Nestaas, skatt og
avgifter

Kontorkoordinator:

Nina Persson

Medlemsservice:

Mette Henriksen,
områdeleder
Hilde Bergan, teamleder
Erika Strøm Olsen, sekretær
Tlf.: 22 34 87 70 (tast 1)
E-post: medlem@
pensjonistforbundet.no

Åpningstider

16/9-14/5: 09:00-15:00
15/5-15/9: 09:00-14:30
(alle hverdager)

Fagforbundets medlems- register:

Tlf.: 23 06 40 00
E-post: medlemshjelpen@
fagforbundet.no

Industri Energi:

Tlf.: 22 03 22 00
E-post: post@industrienergi.no

Gaver til Pensjonisten:

9001.05.50202

Kontakt oss på:

pf@pensjonistforbundet.no
www.pensjonistforbundet.no

FYLKESFORENINGER PENSJONISTFORBUNDET

per januar 2021

AGDER

Leder: Ivar Netland
Odderøyveien 25
4610 Kristiansand S
Tlf.: 947 88 531
agder@pensjonistforbundet.no

AKERSHUS

Leder: Sigmund Kristoffersen
Boks 52, 1924 Sørums,
Tlf.: 456 37 999
akershus@pensjonistforbundet.no

BUSKERUD

Leder: Rune Bugge Persson
Privat: 920 38 027
Kontor: Stasjonsgt.1, 3050 Mjøndalen
Postboks 14, 3051 Mjøndalen
Tlf. kontor: 977 00 623
buskerud@pensjonistforbundet.no

FINNMARK

Leder: Jan Samuelsen,
tlf.: 959 73 315
Fylkeskontor: Postboks 111,
9846 Tana
Tlf.: 948 90 412
finnmark@pensjonistforbundet.no

HEDMARK

Leder: Jan Tyriberget
Torggt. 71, 2317 Hamar
Tlf.: 465 23 083
hedmark@pensjonistforbundet.no

HORDALAND

Leder: Vigdis Ravnøy
Rasmus Meyers Allé 5, 5015 Bergen
Tlf.: 463 21 535
hordaland@pensjonistforbundet.no

MØRE OG ROMSDAL

Leder: Mellvin Steinsvoll
Myrabakken 2, 6413 Molde
Tlf.: 915 62 978
moreogromsdal@
pensjonistforbundet.no

NORDLAND

Leder: Dagfinn Pettersen
Prinsensgt. 115, 8005 Bodø
Tlf.: 955 23 615
nordland@pensjonistforbundet.no

OPPLAND

Leder: Per E. Furseth
Postboks 153, 2601 Lillehammer
Tlf.: 401 78 878
oppland@pensjonistforbundet.no

OSLO

Leder: Hans Olav Felix
felix.h@online.no
Brugata 1, 0186 Oslo
Tlf.: 466 10 030
oslo@pensjonistforbundet.no

ROGALAND

Leder: Kjell Erfjord
Kongsgaten 43, 4005 Stavanger
Tlf.: 51 53 62 00
rogaland@pensjonistforbundet.no

SOGN OG FJORDANE

Leder: Nils Gjerland
Postboks 140, 6801 Førde
Tlf.: 47 70 04 07
sognogfjordane@pensjonistforbundet.no

TELEMARK

Leder: Eva Lise Rosenvold
Postboks 387, 3701 Skien
Besøk: Holbergsgate 5, 3717 Skien
Tisdag og torsdag: kl. 10.00-14.00
Tlf.: 35 52 77 80
telemark@pensjonistforbundet.no

TROMS

Leder: Werner Kiil
Sjøgata 31/33, 9008 Tromsø
Tlf.: 480 51 379
troms@pensjonistforbundet.no

TRØNDELAG

Leder: Liv Thun
Postboks 3017 Sørslia, 7709 Steinkjer
Besøksadr.: Strandveien 22 C, Steinkjer
Tlf.: 991 55 566
trondelag@pensjonistforbundet.no

VESTFOLD

Leder: Else Bjørn Thorbjørnsen
Bokelundveien 27, 3160 Stokke
Tlf.: 958 51 772
vestfold@pensjonistforbundet.no

ØSTFOLD

Leder: Bjørn Eriksen
St. Maries gate 47, 1700 Sarpsborg
Tlf.: 69 00 14 44
ostfold@pensjonistforbundet.no



Skråblikk

Er det mulig?

AV KNUT LYSTAD

V i er inne i den vanskeligste tidsperioden siden 2. verdenskrig. Den gang var det en konkret, synlig og ytre fiende. Koronaviruset er en usynlig, indre fiende, noe som gjør situasjonen ekstremt frustrerende. En indre fiende som man ikke kan se, kan til og med få folk til å tvile på at pandemien virkelig eksisterer. Kanskje regjeringen lyver for oss, eller i hvert fall overdriver faren og dermed ødelegger det norske samfunn ved å innføre altfor strenge tiltak.

For kan vi stole på vår regjering og våre politikere? I nyhetsparodien «Nynytt» lagde vi i KLM en sketsj på 70-tallet basert på en ekte avisoverskrift: «Kan vi stole på våre offiserer?» Vi lagde vår egen story der en tropp fallskjermsofdater skulle trene på fritt fall fra 10 000 fot. Da de skulle hoppe ut av flyet, reagerte soldatene på at de ikke hadde fallskjerm. Offiseren svarte da: «Kan du si meg hva du skal hoppe fritt fall?» og dermed hoppet alle ut og offiseren sto igjen og lo. Det er litt sånn jeg føler at en del av verdens ledere behandler sine innbyggere i dag.

I Norge er det enkelte som sammenligner regjeringen med de gamle maskerte westerskurkene, som da de ranet folk, sa: «Penga eller livet!» For det er jo egentlig det det handler om nå også: «Helsa eller økonomien». Og med påbud om munnbind, er jo dagens politikere også maskerte.

At koronatiltakene er mange og til dels forvirrende, er det vel ingen tvil om. Selv regjeringen har problemer med å finne ut av dem. Eller hever de bare seg selv over den gemene hop fordi de anser seg som samfunnskritisk nøkkelpersonell og derfor strategisk viktigere enn alle oss andre?

Kanskje ikke så rart at folk blir frustrerte, men frustrasjonen gir seg noen ekstreme utfall. Det samholdet som ofte oppstår ved en ytre fiende, kan lett bli til splid ved en indre og det setter sterke følelser i sving. Hatefulle meldinger på nettet er ikke noe nytt, men nå er det blitt verre enn noen gang. Det virker som om folk nærmest er stolte av å vise sitt hat. Og i kjølvannet av dette, kommer det også stadig nye konspirasjonsteorier. Eller er det mer enn bare teorier? Mange mener å ha monopol på



Jeg har til og med hørt at det finns folk her i verden som ikke tror at jorda er flat. Ærlig talt.

”

sannheten, men hva skal vi tro på og hva skal vi ikke tro på?

Blant annet fins det folk som ikke tror at verden ble skapt på seks dager av en gammel mann med langt hvitt hår og skjegg og som fikk en sønn som ble født av en jomfru i en stall i Betlehem. Det finnes også dem som ikke tror at sønnen ble gjenfødt i en låve på Hadeland.

Mange tror heller ikke at Michelle Obama egentlig er en mann, eller at Joe Biden er fra en annen planet. Tro det eller ei, men det finnes også mennesker som ikke tror at verdens ledere er pedofile transvestitter, som dreper spedbarn og drikker deres blod.

Jeg har til og med hørt at det finns folk her i verden som ikke tror at jorda er flat. Ærlig talt. Er det mulig? De kan i hvert fall aldri ha vært i Danmark.

Det siste nå, er visstnok at noen tror at denne spalten ikke er skrevet av meg, men av 33 demente sjimpanser på en gammel Remington skrivemaskin...

Jeg regner med at det ikke engang er noen vits i å prøve å dementere dette. For hvem vet egentlig hva som er riktig og hva som er galt og hva som er riktig galt? 🌀



FOTO: / REDD BARNA

HAR DU VURDERT Å SKRIVE TESTAMENT?

Stadig flere ønsker å testamentere en gave til sine hjertesaker. På den måten kan du sikre at din arv fortsetter å gjøre en forskjell for andre også i tiden etter at du er borte.

Din gave gjør det mulig for oss å hjelpe flere! Mange tror at gaven de testamenterer bort må være stor for at den skal bety noe. Slik er det ikke. Vi vet at hver eneste gave – stor eller liten – en dag vil gjøre en forskjell for barna som trenger det aller mest.

Les mer på: www.reddbarna.no/du-kan-bidra/arv-og-testament/ eller kontakt: wegard.kalmo@reddbarna.no



BMW X1 25e PLUG-IN HYBRID.



KJØR TRYGT MED HYBRID OG FIREHJULSTREKK FRA BAVARIA.

BMW X1 25e Plug-in Hybrid med firehjulstrekk.

Kjøp fra kr 460.300,- hos Bavaria*

BMW X1 25e med firehjulstrekk er en kompakt SUV som egner seg like godt til langkjøring som til bykjøring. BMW X1 Plug-in Hybrid kommer med hengerfeste.

Den elektriske rekkevidden er opptil 52 km (WLTP) og bilen byr på hele 220 hestekrefter.

GOD OVERSIKT.

BMW X1 25e er full av energi, det gjenspeiler det innvendige designet. I tillegg har den høy sittestilling og store vindusflater som bidrar til god oversikt.



GOD PLASS.

Med et bagasjeromsvolum (seteryggene slått opp eller lukket tak) på minimum 450 liter, får man plass til rikelig med bagasje. Ønsker man ytterligere med plass kan man slå ned den bakerste seteraden og få hele 1470 liter.



KAMPANJE PÅ HJEMMELADER.

Original hjemmelader fra BMW til kr 14.995,- inkl. montering.

Monteringen inkluderer blant annet:

- Oppmøte fra elektriker og inntil 4 timer arbeid
- Reise for elektrikeren inntil 50 km tur/retur
- Strekk av inntil 15 meter kabel fra sikringsskap
- Installasjon og dokumentasjon
- NB! Standard installasjon forutsetter plass i sikringsskap



Bavaria er samarbeidspartner med Pensjonistforbundet. I 2021 får alle medlemmer 5 år fri service ved kjøp av BMW og MINI* Dette må avtales før kontraktinngåelse.

*Kjøpspris er inkludert frakt og levering. Serviceavtale gjelder ikke for elbil.

Arendal
T: 37 00 69 00

Bryne
T: 51 77 66 50

Gardermoen
T: 63 94 24 80

Haugesund
T: 52 85 91 00

Kristiansand
T: 38 14 54 30

Kristiansund
T: 70 33 45 60

Lillestrøm
T: 64 84 73 00

Molde
T: 71 20 14 00

Oslo
T: 23 37 72 20

Stavanger
T: 51 96 50 00

Ålesund
T: 70 17 82 10



bavaria.no



Pensjonistforbundet