

# Pensjonisten

NUMMER 9 — DESEMBER 2022 / 72. ÅRGANG — KR. 99,-

Norges største eldremagasin

**TEMA:**

## HÅNDVERK I FARE

I Norge har vi en liste over håndverk som må tas ekstra godt vare på, fordi det er så få utøvende fagfolk igjen.

\*\*\*  
319.000  
LESERE

**PORTRETT:**

«Rosemarie Køhn var den første lutherske kvinnen som ble biskop i Nord-Europa.

Klart hun var en inspirasjon.»

BISKOP I NIDAROS, HERBORG OLIVE FINNSET

*Reise*  
JULEMARKED  
PÅ KONGSVINGER

*Drikke*  
NOE EKSTRA  
GODT I KOPPER  
OG GLASS

*Kultur*  
MØT LUCY OG  
PER KROHG

*Les også:*  
TAKKNEMLIGHET  
SOM RUSMIDDEL

UKEBLADER	BC	2647	009	kr. 99,00
7 023060 126476				21009



**COROLLA CROSS HYBRID**  
Pris fra 455 700,-\*



# KLAR FOR BESTILLING

## NYE COROLLA CROSS HYBRID

Verdens mest kjøpte bilmodell – nå som SUV! Den romslige og praktiske nyheten Corolla Cross Hybrid leveres med intelligent firehjulstrekk (AWD-i) og det nyeste innen Toyotas hybridteknologi.

**KONTAKT OSS FOR BESTILLING NÅ!**  
I butikk i desember.



\*Veil. pris lev. Oslo inkl. frakt lev. og reg. omk. 12 200,-. Forbruk blandet kjøring, utslipp CO2 og NOx: fra 0,63 l/mil, fra 197 g/km, fra 5,9 mg/km. Avbildet modell kan ha ekstrautstyr. Vi tar forbehold om trykkfeil.

# leder

AV TROND H. NEDREBØ, REDAKTØR

## STRAMT BUDSJETT

Det politiske mantraet de siste ukene har vært «stramt budsjett». Politikere i posisjon har stort sett ikke villet svare annet enn «stramt budsjett», nær sagt uansett hva de er blitt spurt om. Opposisjonspolitikere har ikke hatt de samme bindingene, og lovnadene har sittet løst.

De fleste av oss må være såpass ærlige med oss selv og innrømme at vi lever i ett av verdens beste land. Sammenlignet med mange andre er de fleste nordmenn på den grønne gren, og vil enkelt kunne tåle å stramme inn livreima et hakk eller to.

Vi er sterkt bekymret for dem som allerede har livreima i det innerste hakket. Økte matvarepriser, gebyrer, renter, strømpriser og andre levekostnader forverrer situasjonen. Dem er det virkelig synd på, og det blir stadig flere av dem. Fattighuset og andre gode hjelpere i samfunnet møter en økende strøm av mennesker som trenger hjelp til livets opphold.

«Du skal ikke tåle så inderlig vel den urett som ikke rammer deg selv» skrev Arnulf Øverland i sitt udødelige dikt «Du må ikke sove» i 1937. Diktet ble skrevet under en annen tidshorison enn dagens, men flere elementer er dagsaktuelle. Det er flott at vi er ett av verdens rikeste land, men vi må ikke bli så blendet av rikdommens glans at vi ikke ser utfordringene som landsmenn, og mennesker på flukt, sliter med.

Mennesker med lave pensjoner, og andre svakt



**Vi må ikke bli så blendet av rikdommens glans at vi ikke ser utfordringene som landsmenn, og mennesker på flukt, sliter med**



bemidlede i vårt samfunn, sliter for å få endene til å møtes. Det ropes etter effektive utjavnende tiltak, blant annet pensjoner som holder tritt med prisutviklingen. Det farligste vi kan gjøre nå, er å unnlate å sette inn tiltak for å redusere forskjellene i samfunnet.

Vi har, hvis vi vil, muligheter til å ta de nødvendige grepene for å hindre at stadig flere havner på sidelinja i vårt rike samfunn. Det er også en utgifts- og kostnadsdrivende side for samfunnet at vi ikke setter inn høyst nødvendige tiltak.

Det er med en god porsjon undring vi registrerer at det fremmes forslag om å legge ned eldreombudet. Det er etter vår mening total skivebom, men forsterker inntrykket av at eldre ikke blir tatt nok på alvor.

Svak kommuneøkonomi vil ramme tjenestetilbudet til alle innbyggere, så vel unge som eldre. Vi har tro på å bruke litt mer av handlingsrommet i pensjonsfondet vårt for å rette opp skjevheter i 2023-budsjettet. Det kan nok være riktig å trekke i bremsene, men panikkbremsing på særdeles glatt underlag kan få fatale konsekvenser. ☹

# Innhold

## 68

**KULTUR:** Wenche Lie Gæver står bak den nye boka «Lucy og Per Krohg, Kunsten – Kjærligheten – Dramaet». Hun har lenge vært fascinert av Lucy, den viljesterke rebellen.



FOTO: ELLEN JOHANNE JARU

## 400

Det er fremmet over 400 forslag til Pensjonistforbundets landsmøte i Lillestrøm 28. mai–1. juni 2023.

## 92

**REDESIGN:** Jofrid Løseth (72) har redesign som hjertesak, og startet like godt sitt eget klesmerke med barneklær.



FOTO: HEIDI LØKKE

## aktuelt

### 8 HEDER

Snekermester Morten Hiorth er tildelt Kongens fortjenstmedalje for sin innsats for å ta vare på fagutdanningen i møbelsnekkerfaget.

### 14 SENIORMESSE

Pensjonistforbundet møtte stor beundring for satsingen på velferdsteknologi under en messe på Hamar.

### 16 ALDERSVENNLIG

Samarbeid på tvers av lagsgrenser skal bidra til større oppslutning om Pensjonistforbundets arbeid for et aldersvennlig samfunn.

## artikler

### 18 EL-DOSETT

En elektrisk medisindosett gjør det mye enklere for Willy Johannessen å ta medisiner til rett tid.

### 37 TEMA

Håndverk med lange tradisjoner kan stå i fare for å dø ut hvis de ikke går i arv til nye generasjoner. Smed Jan Remøe forvandler glødende jern til de vakreste former.

### 44 SNEKKERGLEDE

I snart 40 år har brødrene Ivar og Knut i Nygård snekkeri kopiert gamle dører og vinduer.

### 46 PORTRETTE

Det var risikofyllt å ta oppgjør med helvetesbegrepet, men biskopen i Nidaros, Herborg Finnset, mener din tro skal få være personlig, ikke basert på frykt.

### 66 KULTUR-AKTØR

Rigmor Falla har gjennom flere tiår vært en sentral kulturell aktør i Kongsberg.

### 72 SKATTKAMMER

Ringve Musikkmuseum i Trondheim er Norges nasjonale musikkmuseum, og huser skatter fra hele verden.

## mat&reise

### 54 JULEMARKED

På det tradisjonsrike julemarkedet i Øvrebyen i Kongsvinger kan du oppleve god, gammeldags julestemning og folkeliv i historiske omgivelser.

### 58 JULEKAKER

Kransekaker, serinakaker, pepperkaker, brune pinner, sirupssnipper og kanelnurrer smaker av jul og stemning.

### 60 HETE DRIKKER

Når kulda siger på, er det ekstra deilig å kose seg med noe varmt i kopper og glass. Vi byr på åtte herlige drikker som gjør deg varm fra topp til tå.

## meninger

### 27 ELDTREOMBUDET

Eldrerådet i Møre og Romsdal er forferda over forslaget til nedlegging av eldreombudet.

### 28 VIKTIG OMBUD

Budsjettforslaget viser også hvor viktig det er å få beholde eldreombudet, skriver leder i Pensjonistforbundet, Jan Davidsen, i sin kronikk.

### 122 SKRÅBLIKK

Tradisjoner er utgangspunktet for Knut Lystads fornøyelige refleksjoner i denne utgavens skråblikk.

## kultur

### 65 MINIINTERVJUET

Helene Moe Slinning skrev boka «Min julebok» for å hjelpe andre til å få mer kos og mindre stress før jul.

### 79 SUDOKU OG LØSNINGER

80 KRYSSORD  
89 FINN EN VENN

## guide

### 98 BANKINNSKUDD

Følg med på renteutviklingen, for det kan endre seg raskt hvilken bank som har den beste renten.

### 100 TAKKNEMLIGHET

Uttrykket «dyp takknemlighet» sparer vi til mennesker som har betydd noe vesentlig for oss i livet, skriver Rolf Olsen i sin kronikk.

### 102 BALKONG-DRØM

Er drømmen om balkong og utsikt det som skal til for et enklere liv inn i solnedgangen? Steinar Barstad reflekterer rundt temaet.

## Pensjonisten

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

**FORBUNDSLEDER:**  
Jan Davidsen

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

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

**FORSIDEFOTO**  
Titt Melhuus

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

**TRYKK**  
Aller Tryk AS

**OPPLAG**  
220 206

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

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

**Fagpressen**

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

 Pensjonistforbundet

# ELVECRUISE

med Vista Travel



## ELVECRUISE PÅ EUROPAS VAKRESTE VANNVEIER

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

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

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

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



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

Vista Travel har stilt lovpålagt reisegaranti

# VISTATRAVEL



# aktuelt

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

## ANSVARLIG

### 101-ÅRIG SJÅFØR

Etter at han fylte 80 år, har Axel Hopstock hvert år fått bekreftet kjøreferdighetene av en kjørelærer, før fornyelsen av førerkortet. Det anbefaler han andre eldre også å gjøre.

Axel Hopstock er med sine 101 år, blant de aller eldste med førerkort i Norge. Axel og hans kone Ellisif (99) i Kragerø har i mange år hatt stor glede av bilturer i inn- og utland. Nå kjører de bare nødvendige ærend, blant annet for å handle. Axel har førerkort fram til 8. april 2023. Han vet at han da ikke vil få fornyet sertifikat for vanlig bil, men ser ikke bort fra at han kanskje vil kjøre mopedbil når den tid kommer.

– Det siste året har jeg bare kjørt her i nærmiljøet og kun når det er lyst. Sikkerheten kommer bestandig først. Den dagen kjørelæreren eller legen mener det er uforsvarlig av meg å kjøre, parkerer jeg. Før sertifikatet skal fornyes, kontakter Axel sin kjørelærer. De avtaler tid, og Axel kjører en time med læreren ved sin side. Deretter besøker Axel øyelegen. Når han kommer til legen med attest fra kjørelærer og øyelege, sjekker legen hans medisinske tilstand.

Han synes det er interessant, men også litt skremmende, at et stort flertall bilister i alle aldre mener de er bedre sjåførere enn andre. Observasjon av atferd gir mer presise svar enn selvrapportering, derfor velger han «oppkjøring» før hver fornyelse. ☺



TEKST: MERETE SILLESEN FOTO: MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN

## MØBELSNEKKERFAGET

## KONGELIG HEDER TIL MORTEN

Snektermester Morten Hiorth (80) er tildelt Kongens fortjenstmedalje for sin store, frivillige innsats for å ta vare på fagutdanningen i møbelsnekkerfaget.

TEKST: MERETE SILLESEN FOTO: MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN



**1908** var året Kong Haakon 7. innstiftet Kongens fortjenstmedalje. Ifølge de reviderte statuttene fra 2012 tildeles medaljen for særlig samfunnsgagnlig eller frivillig innsats, for særlig fortjenstfullt arbeid over lang tid eller for livsinnsats som er til eksempel for andre.

“

Det første minnet jeg har om snekring, var at far, etter krigen, hentet en seilbåt som tyskerne hadde ramponert.

Morten Hiorth

**D**et er mye bra med et samfunn i utvikling, men en god håndverker kan ikke utdannes digitalt. Jeg liker å jobbe med hendene, enten det er på båten eller på huset, sier Morten Hiorth under Pensjonistens besøk. Han er oppvokst på Snarøya, hvor han fremdeles bor. Fra huset han er i ferd med å bygge, ser man rett ned på sjøen, der båten hans ligger. Båter og seiling har bestandig vært en viktig del av livet til den spreke pensjonisten.

**Tidlig krøkes.** – Det første minnet jeg har om snekring, var at far, etter krigen, hentet en seilbåt som tyskerne hadde ramponert, sier Morten. Han var omkring fem år. Da faren ville bygge om hytta på båten, fikk Morten stemjern og hammer, slik at han kunne hjelpe til med enkelt arbeid. Morten smiler ved minnet. Åtte år gammel stakk han rett som det var innom faren på jobb i bedriften der de laget håndverksmøbler og finere innredninger. Han trivdes i verkstedet.

Etter folkeskolen tok Morten realskolen. Han husker samtalen med faren, da de satt foran peisen. Morten lurte på hva han skulle gjøre videre.

– Jeg driver nå dette snekkerverkstedet, som noen må ta over etter hvert, sa faren. Dermed var saken avgjort.

**Kundekretsen økte.** Morten begynte på yrkesskolen i Sandvika, før han gikk i lære i farens bedrift.

Han besto svenneprøven med glans, og forteller at det skrivebordet han lagde den gangen, kanskje er det han er mest stolt av i hele sin yrkeskarriere. Deretter tok han Lederskolen for treindustrien, i 1970 tok han mesterbrevet. Etter avtjent militærtjeneste begynte han å jobbe i farens bedrift, Hiorth og Østlyngen A/S – en velkjent møbel- og innredningsbedrift i Oslo.

– Jeg har fått være med på mye spennende. Blant annet hadde vi en stor del av innredningen på Theatercafeen, SAS-hotellet og Oslo konserthus, sier Morten.

– Dette medførte noe reisevirksomhet, jeg var til og med



i Malaysia og kjøpte materialer.

Da bedriften ble avvirket og faren fortsatte sitt liv i Spania, startet Morten et nytt firma, Hiorth og Thoresen A/S. Oppdragene strømmet på, det var mange som ønsket hjelp av den dyktige møbelsnekkeren med ekte yrkesstolthet.

**Frivillig arbeid.** Parallelt med jobben har Morten hele tiden stått på med frivillig arbeid. Han har vært medlem av Oslo Snekkermesterlaug siden 1970, sittet i styret siden 1973 og er fremdeles nestoldermann. Han har også vært aktiv i Møbel-

**OVERRASKET:** Morten Hiorth hadde ingen anelse om at han skulle bli hedret med Kongens fortjenstmedalje.

# håndverk



produsentenes Landsforbund og Utdanningsrådet for møbler og innredningsbransjen. Morten har hatt som mål at de høye kravene til snekkerfaget skal bevares. Han har motivert elever til å delta på konkurranser, nettopp for å beholde og til og med heve den gode kvaliteten på håndverket. Han har vært en ildsjel i svenneprøvenemda, og har bedømt cirka 250 svenneprøver, noe som er relativt mye i et såpass lite fag.

– Jeg fikk på den måten mulighet til å følge utviklingen av fagopplæringen og ikke minst lærlingenes nivå, sier Morten.

– Og jeg så ingen grunn til at vi i Norge ikke skulle være med på internasjonale konkurranser i yrkesfag. Vi arrangerte første norgesmesterskap i Ålesund i 1998, der deltakere til yrkes-OL i Canada i 1999 ble plukket ut. Siden gikk det slag i slag.

**Konkurranser.** Etter dette viet Morten mye av sin tid til å kontakte kandidater, skoler og verksteder. Han ville gi lærlingene noe å strekke seg etter, og det klarte han. Mye takket være denne driftige snekkermesteren, har møbelsnekkerfaget vært representert i konkurranser i inn- og utland. Morten har hatt en finger med i spillet på 22 mesterskap i Norge og han har vært til stede for de norske lærlingene i tolv store, internasjonale konkurranser.

– Jeg har prøvd å gjøre mitt for å ta vare på møbelsnekkerfaget, som er ett av de minste hånd-

verksfagene vi har, sier Morten.

Morten er gift med en interiørarkitekt, og har tre voksne barn, som alle er kreative, men som ikke har blitt snekkere. Det tar han med knusende ro, og er stolt av hva de tre har fått til.

– Jeg liker meg fremdeles godt i fagmiljøene, og tar gjerne en tur når mesterskap blir arrangert, sier Morten med et stort smil.

– Men at jeg skulle bli hedret med Kongens fortjenstmedalje, hadde jeg aldri drømt om. ☺

“  
Jeg så ingen grunn til at vi i Norge ikke skulle være med på internasjonale konkurranser i yrkesfag.

Morten Hiorth

**SNEKKERMESTEREN:** For Morten Hiorth har det å skape vakre og gode produkter på en gjennomført og hensiktsmessig måte vært en viktig del av livet. Han har lagt ned en betydelig innsats og et stort arbeid i å beholde den gode kvaliteten på håndverket.

Vannlatingen forandres gjennom livet?

6 vanlige tegn!

SJEKK DEG SELV



Du har begynt å tisse oftere



Du må opp om natten for å late vannet



Du må vente litt før du kan begynne å tisse



Du må anstrenge deg for å starte med å tisse



Du stopper og starter under vannlatingen



Du har en svak urinstråle

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

EN NATURLIG DEL AV ALDRINGSPROSESSEN HOS MENN

## Tisser du oftere enn før?

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

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

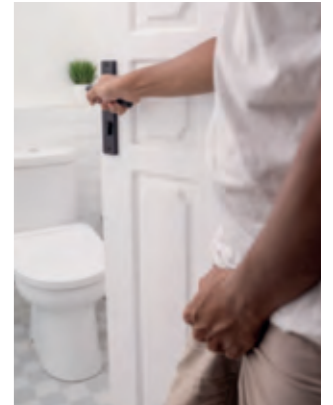
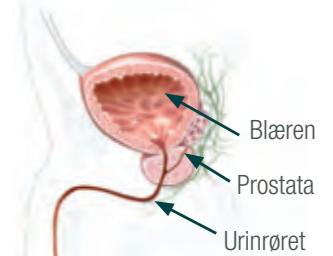
Er du ofte oppe om natten for å tisse, forstyrrer det nattesøvnen og du kan få et uregelmessig søvnmønster. Lite eller dårlig søvn kan lett påvirke energinivået, følelsen av opplagthet, ha innvirkning på arbeidskapasitet,

konsentrasjon og humør. Forskning på naturstoffer har vist gode resultater på vannlatingsfunksjonen. Dokumenterte forsøk peker på at ekstrakt utvunnet fra dvergpalmenes bær, kan hjelpe med å bevare normal vannlatingsfunksjon og støtte en sterk urinstråle.

**Sov om natten**

**- ikke bruk tiden på toalettet**

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



Prøv til halv pris

50% på første pakke på abonnement.

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



SMS: SABALIX 10 TIL 2210 normal mobiltakst

WEB: WWW.WELLVITA.NO

RING: 37 08 13 00 hverdager kl 8-16



wellvita

## Ginseng kan fremme og forbedre ereksjon

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

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

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

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



“  
Jeg merket det på følelsen av energi og utholdenhet

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

oppmerksomheten min – spesielt dette med utholdenhet. Jeg bestilte en pakke umiddelbart, og det har jeg absolutt ikke angret på.  
Les mer på [wellvita.no](http://wellvita.no)

Bestill nå!  
**50% RABATT** på 1. pakke  
**NÅ kr 199,-** + frakt kr 39,-

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

SMS: VIRIZIL 10 til 2210  
WEB: [www.wellvita.no](http://www.wellvita.no)

wellvita  
Engenes 15, 4865 Åmli



# eldredagen

## FLOTT FEIRING I LYNGEN

Et 40-talls personer var med og markerte den internasjonale eldredagen i Tindevangen i Lyngen lørdag 1. oktober.

Rådmann Frode Karlsen takket Lyngens eldre for den frivillige innsatsen de bidrar med hver dag året rundt. Lederen av Pensjonistforbundet Troms, Werner Kiil (bildet), holdt hovedtalen for dagen. Han var stolt og glad for at den lokale pensjonistforeningen står på for de eldre



og taler dere sak. Det være seg økonomi, minstepensjon, digitalt utenforskap og de sosiale treffpunktene som er svært viktig for mange enslige eldre. Bent Johannessen og Svein Kåre Hansen spilte og sang kjente og kjære låter. Det ble servert varm mat, kaffe og nydelige hjemme-



**FEIRET:** Eldredagen ble grundig feiret i Lyngen med god mat, musikk ved Bent Johannessen og Svein Kåre Hansen og hovedtalen ble holdt av Werner Kiil.

bakte kaker. Årsalget fristet med et bugnende gavebord. Lyngen Pensjonistforening retter en varm takk til Lyngen kommune, alle bedriftene på Lyngseidet som hadde sponset med flotte gevinster og alle frivillige som hadde bakt kaker og bidro til at eldredagen ble et flott arrangement.

## VELDREID MAT I LILLESAND

- Tre gode måltider om dagen, pluss litt innimellom, var rådet Arne Bjørnstad ga rundt 60 gjester under eldredagen i Lillesand.

De frammøtte hadde kommet for å få gode råd om ernæring, men kanskje mest for å nyte den «veldreide» grønne maten fra et rikholdig langbord. Edle Gulløy Larsen, leder for Pensjonistforbundet Lillesand, var fornøyd med å samle fullt hus i et ufyselig vær. De frammøtte fikk oppleve hennes grønne tryllerier. Asbjørn, Edles mann, dreier bol-



ler og fat av gresskar, kålrabi og knutekål. Salaten lager hun av det han dreier ut. I tillegg kommer alskens grønnsaker, blomkål i (nesten) alle regnbuens farger og godt brød med urtesmør.

Dagens foredragsholder, Arne Bjørnstad (91), delte en bekymring med publikum. I en TV-debatt nylig fortalte eksperter at

alle, også eldre, burde faste minst 16 timer i døgnet. Det liker ikke Arne, som pekte på at underernæring hos eldre er et stadig økende problem. Bjørnstad demonstrerte app-en «APPetitus», som kan hjelpe alle med ernæringsutfordringer, og er et fint hjelpemiddel for å sjekke at man får i seg nok og riktig mat.

**FRISKT BORD:** Det var mye sunn mat, lekkert anrettet, på bordet denne dagen.

## 2022

FNs internasjonale dag for eldre hadde i år det overordnede temaet «Eldre menneskers motstandsdyktighet i en verden i endring».



## MYE KULTUR I HARSTAD

Ole Paus var det store trekkplasteret under markeringen av eldredagen i Harstad.

Kulturhuset sydet av konserter, utstillinger og foredrag. Kulturskolens danselinje opptrådte med et bredt program som begeistret publikum. Helse- og omsorgstjenesten i Harstad kommune, Røde Kors, Sanitetsforeningen, Harstad brann og redning og Harstad Pensjonistforening stilte med egne informasjonsstands.

85 år gamle Børre Hansen fikk under markeringen av eldredagen Eldrerådets Innsatspris



2022 for sitt engasjement for eldre. Børre lærte seg i en alder av 78 år å spille trekkspill. Siden er det blitt utallige opptredener på sykehjem, til stor glede for et lydhørt publikum.

- Det som er fint med melodiene jeg spiller, er at mange kjenner sangene og da blir det ofte allsang, sier Børre Hansen. Han

er en beskjeden kar, og ikke veldig glad i masse oppstyr, men uttrykker stor glede over å bli hedret for sin innsats for de eldre i kommunen. Børre er også godt kjent for sin karriere på ski, lokalt, nasjonalt og internasjonalt, og har deltatt i Birkebeinerrennet ti ganger, vunnet veteran-VM og deltatt i Hinnøyløpet 50 ganger.

**KULTURHUSET** i Harstad var stedet da byen markerte eldredagen med et bredt program.

**FIKK PRIS:** Børre Hansen mottok Eldrerådets Innsatspris 2022 for sitt engasjement.

# teknologi

## VELFERD

### MESSE FOR HUNDREVIS AV SENIORER

– Vi møter stor beundring når vi forteller om satsingen vår på velferdsteknologi, sier prosjektleder Anne-Kari Minsaas i Pensjonistforbundet.

TEKST OG FOTO: METTE HARSTAD



I forbindelse med Seniormessen i Hamar i september ledet Anne-Kari Minsaas et møte med et titalls teknologiambassadører fra Innlandet. Velferdsteknologi var ett av hovedtemaene på messen i Scandic Hotel som samlet flere hundre seniorer fra hele Innlandet. Pensjonistforbundet var en av femtitalls utstillere. Minsaas understreker at både Kommunenes Sentralforbund (KS) og Helsedirektoratet nå setter temaet på dagsorden og skal opprette relevante nettverk der Pensjonistforbundet er en naturlig samarbeidspartner.

**Hverdagsglede.** En av foredragsholderne på Seniormessen var Heidi Lønstuen Midttun, leder av Frisklivssentralen i Hamar.

– Det er viktig å være bevisst på hvilken kraft som ligger i at små justeringer kan føre til store endringer i livet for oss alle. Noen enkle grep kan være avgjørende for eldre mennesker. Ett av dem



**HOLDE KONTAKT:** – Vi er flokkdyr og trives best sammen med andre. Derfor er det viktig å bruke teknologi for å holde kontakt med venner og familie. Det sa leder for Frisklivssentralen i Hamar, Heidi Lønstuen Midttun, en av foredragsholderne på Seniormessen.

er å bygge og vedlikeholde nettverk med nære venner og familie, understreket hun. Da er det viktig at seniorer lærer seg å bruke velferdsteknologi som er tilgjengelig der man bor. Minsaas legger til at Pensjonistforbundet nå har rundt 270 teknologiambassadører rundt omkring i hele landet. De bidrar til å øke bevisstheten om bruk av tekniske hjelpemidler i hverdagen.

– Målet er at eldre må få hjelp når de trenger det. Det kan gjøres ved å opprette en slags førstehjelpstasjon i hver region der pensjonister kan henvende seg fysisk eller per telefon. Det skal være teknologiske hjelpesentraler som kan drive opplæring i bruk av teknologi, mener Minsaas og understreker at kommunene og KS her må spille en sentral rolle.

**TEKNOLOGIAMBASSADØRER** fra hele Innlandet deltok på Seniormessen i Hamar 14. september. Her med prosjektleder Anne-Kari Minsaas (nummer to fra venstre) fra Pensjonistforbundet.

**Unngå fallulykker.** En annen foredragsholder på Seniormessen var brannmester Stig Furulund fra Hedemarken brannvesen.

– Det er ikke flest branner vi rykker ut på, men andre ulykker der vi assisterer helsevesenet. Blant de eldre er det ofte hendelser som har med matlaging og fysiske fall å gjøre. Mange tenker ikke på at når rullatorer og andre tekniske hjelpemidler tas i bruk, så kan dette hindre framkommeligheten i hjemmet, opplyste Furulund. Han viste til at tepper og store møbler kan hindre muligheten for å komme seg ut av boligen når sekundene teller ved for eksempel en brann. ☘

## FÅ EN BEDRE HVERDAG

### KAN GI DEG LETTERE PUST

Den **Originale Saltpipen** kan bidra til å skape en lettere hverdag for deg som sliter med tung pust og hjelpe med å rense luftveiene. Saltpipen inneholder nok saltkrystaller til å kunne vare i 1-3 år ved daglig bruk.

Forslag til hva den kan virke på:

- ✓ Lett hoste
- ✓ Lett slimløsning
- ✓ Lett høysnue
- ✓ Snorking
- ✓ Lette allergier
- ✓ Lett astma

Etter å ha vært litt skeptisk, bestemte jeg meg for å bestille en for å se om den hadde noe effekt på min pust. Første prøve tok jeg i går, og det gikk ikke lenge før jeg kjente jeg fikk luft lenger ned i lungene. Pusten var mye lettere. Så dette var en positiv overraskelse, så dette fortsetter jeg med. Har bestandig vært plaget av



astma, og følt jeg ikke får pustet ordentlig. Men den følelsen var borte allerede i går etter bruk. Så denne anbefales virkelig 🙌🙌

– Turid Feiring Olsen, Drammen



**SUPERTILBUD! SPAR 100 KR**



### KLØE I HODEBUNNEN?

Soritex sjampo er en spesialsjampo til behandling av **tørr** og ømfintlig **hodebunn**, **flass kløe**, lett **psoriasis** og lett **eksem**.



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

TILBUD!

### SUPERALLSIDIG UNIVERSALSALVE

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

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



PAKKETILBUD!

### TRETTE, UROLIGE, HOVNE BEIN?



Balsamen trekker lett inn etter påføring og etterlater beina kjølige og med en frisk duft av sitrus.

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

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

TILBUD 200 ml

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

Antall

- |                          |                                   |         |                              |
|--------------------------|-----------------------------------|---------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Den Originale Saltpipen           | TILBUD! | <del>kr 399,-</del> kr 299,- |
| <input type="checkbox"/> | Soritex Sjampo, 100 ml            | TILBUD! | <del>kr 298,-</del> kr 249,- |
| <input type="checkbox"/> | Startpakken: UTROLIG 50 ml +15 ml | TILBUD! | <del>kr 467,-</del> kr 399,- |
| <input type="checkbox"/> | UTROLIG universalsalve 50 ml      |         | kr 298,-                     |
| <input type="checkbox"/> | UTROLIG universalsalve 15 ml      |         | kr 169,-                     |
| <input type="checkbox"/> | Leggbalsam 200 ml                 | TILBUD! | <del>kr 399,-</del> kr 349,- |
| <input type="checkbox"/> | Leggbalsam 100 ml                 |         | kr 169,-                     |



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

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

Fornavn

Etternavn

Adresse

Husnummer  Postnr.

Sted

Telefonnummer



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



## SAMARBEID FOR ET ALDERSVENNLIG SAMFUNN

Landsmøtene i Pensjonistforbundet vedtar krav som blir til eldrepolitiske innspill til Stortinget. I denne prosessen lener mange seg tilbake og tenker at det får Jan Davidsen og ledelsen ordne opp i.

TEKST OG FOTO: INGE FOSSELIE

**I** flere kommuner har pensjonistforeningene opprettet samarbeidsutvalg. Mange har vært skeptisk til å opprette slike utvalg, men praksis viser at dette har en større verdi enn man så i starten.

- Noen har vært skeptiske og kjørt litt med håndbrekket på i starten, sier Bjørn Egeli, medlem av sentralstyret og organisasjonsutvalget som arbeider med å videreutvikle Pensjonistforbundet som sosial og faglig organisasjon. Sammen med Inger-Marie Stokker planlegger og koordinerer han arbeidet som skal føre til tettere samarbeid på alle nivå i organisasjonen. Bjørn Egeli forklarer:

- Vi skal ikke ta bort det vi er gode til. Det er på de godt besøkte møtene vi skal hente folk, men det er antagelig noen som ikke er på disse møtene fordi de ikke er interessert i loddssalg og hygge, men mer eldrepolitiske saker. Det er viktig å skjønne forskjellen mellom elderråd og samarbeidsutvalg. Eldrerådene er kommunens rådgivende organ, mens samarbeidsutvalgene er pensjonistforeningenes egne, rådgivende organ.

**Pensjonistforbundets** hovedjobb er å bidra til å skape et



**Hvis kommunen får ulike svar, blir det oppfattet som at de eldre ikke klarer å bli enige. Det er en sikker vei til å pulverisere en sak.**

Bjørn Egeli

”

aldersvennlig samfunn. Dette gjelder ikke bare ledelsen i forbundet, alle må bidra, det må gå en tråd gjennom hele organisasjonen.

**COORDINERER:** Inger Marie Stokker og Bjørn Egeli sitter i sentralstyret i Pensjonistforbundet og samordner prosjektet med samarbeidsutvalg.

**Eldrepolitikk har for lengst** blitt en del av kommunepolitikken. I eldrepolitiske saker sender gjerne kommunen saker til høring, til pensjonistforeningene. Det er positivt, men det innebærer alltid en viss risiko. Hvis kommunen får ulike svar, blir det oppfattet som at de eldre ikke klarer å bli enige. Det er en sikker vei til å pulverisere en sak. Men hvis lokallagene går sammen og lager felles høringssvar, blir innspillet klarere. Enigheten gjør at man må ta hensyn til innspillet.

I dag er situasjonen i mange lokalforeninger at en del vegrer seg for å ta i noe som kan kalles politikk. Det blir sett på som ledelsens jobb, men hvis impulsene fra bredden uteblir, får den samme ledelsen fint lite å jobbe med.

**Kommunene** Lillestrøm med ni pensjonistforeninger, Indre Østfold med fire og Orkland med seks foreninger er pilotkommuner i Pensjonistforbundets utprøving av samarbeidsutvalg.

I Lillestrøm har samarbeidsutvalget møtt kommunedirektør og ordfører. Begge mener utvalget er viktig for kommunen og for elderrådet. Poenget er at samarbeidsutvalgene skal bidra til bedre informasjonsflyt mellom

PS!

Politikk stammer fra gresk *politikos*, som betyr av, for eller angående innbyggere.

KILDE: CIVITAS

“

**Å snakke om et aldersvennlig samfunn er flott. Å ville et aldersvennlig samfunn er topp. Det som gjør susen, er at ord og tanker blir praktisk handling.**

pensjonistforeningene og kommunen/eldrerådet.

Trondheim er også flinke til dette, og har jobbet med det i lang tid. Det samme er tilfellet i Bergen.

**I mange lokalforeninger** er det litt tynn oppslutning om møtene. I Søgne Pensjonistforening er det annerledes. Der er det fulle hus hver gang med drøyt hundre deltakere. Folk møter fram en time før møtene starter for å sikre seg god plass.

Tormod Mjaaseth, leder for lokalforeningen i Søgne, forteller at programmet har blitt til gjennom en enkel spørreundersøkelse blant medlemmene om hva de ønsker av tema og innslag på møtene.

- I Søgne var vi mellom 30 og 40 til stede på møtene, i dag sprenger vi lokalene. Programendringene har ført til større interesse blant pensjonistene, også med rekruttering av yngre krefter, forteller Mjaaseth. - Dette har skapt grobunn for fornyelse i styret. Våre trofaste slitere over mange år blir med i nye og tilrettelagte roller etter ønske, forklarer han.

Mye faller på plass i Søgne Pensjonistforening. Med stor tilfredshet har bussturkomiteen



**CASH:** I Søgne er det kontanter som gjelder. En fornøyd kasserer Arild E. Berge teller opp etter kveldens lotteri.

**ADVARTE:** Arveavgiften er fjernet, men se opp for nye arvefeller - kveldens tema for Carsten O. Five og en meget lydhør forsamling.

blitt revitalisert. Basarsamlinger gir inntekter til dagsturer og overnatting for dem som trenger det mest. Og endelig kan den digitale opplæringen komme i gang.

**I lokalforeninger rundt om** i landet er det en viss motstand

mot at «alt skal styres sentralt fra.» Mange ønsker å ha foreningsmøtene slik de har vært i alle år uten innblanding fra ledelsen i Oslo. Det kan oppfattes utfordrende når det fra sentralt mases om samarbeidsutvalg. Folk vil ha møtene sine i fred, og mange skyr ordet politikk.

- Det er veldig viktig at vi er gode på det sosiale beinet, men vi har mange medlemmer i Pensjonistforbundet, både unge og gamle, som ikke tar del i noe, sier Egeli.

- Vi må lage arenaer hvor hvem som helst kan delta. Gjennom et samarbeidsutvalg kan du være med og påvirke bystyre, kommunestyre, hovedutvalg og elderråd, legger han til.

**Samarbeidsutvalgene** kan bli en felles arena for lokalforeningene om saker som er av felles interesse, og etablere noe for samfunnsengasjerte medlemmer. Slik kan Pensjonistforbundet sette mer kraft bak innspill og krav til myndighetene.

Å snakke om et aldersvennlig samfunn er flott. Å ville et aldersvennlig samfunn er topp. Det som gjør susen, er at ord og tanker blir praktisk handling. Først da blir det mulig å skape det aldersvennlige samfunnet. 🌟

# teknologi

## HJELPEMIDLER

# WILLY FIKK ELEKTRONISK DOSETT

– Maskinen har gjort det mye enklere for meg å huske å ta medisinene mine til rett tid, sier parkinsonrammede Willy Johannessen (80) fra Åsane utenfor Bergen.

TEKST OG FOTO: ANNE BUSET VASSBOTN

**W**illy Johannessen har nærmest fått en ny «venn» i dosettmaskinen, som til og med spiller et lite musikkstykke for ham, når han fire ganger daglig, skal ta medisinene sine. Han tar imot Pensjonisten i utgangsdøren i leilighetskomplekset, der han og ektefellen Rita bor. Via hjemmetjenesten har de fått installert en lås som gjør det mulig for helsepersonellet komme inn via en app.

**Smart teknologi.** – Ja, du forstår, eg er svært godt fornøyd med tjenestene jeg får. Nå har jeg mye mer kontroll over når medisinene skal tas, forklarer han og viser vei inn i en koselig stue. Vi setter oss ved et spisebord der Willy viser at medisinene ligger trygt forvart i to ulike dosettssystemer. En rød manuell plasteske med skyveluker og en ny elektronisk ordning – som han nå har blitt godt vant til. Da Willy var yrkesaktiv, jobbet han i 37 år som prøvekjører for nye motorer hos det som tidligere het BMW-Hordvikneset i Bergen. Skipsmotorer for det meste, og en viktig del av jobben var



**FRIERE:** – Jeg er godt fornøyd, med Pilly-systemet, og føler at jeg har fått mye mer frihet nå som jeg selv kan passe på at jeg tar de medisinene jeg må, sier Willy Johannessen fra Åsane utenfor Bergen.

å formidle. Så derfor svarte han «ja» på flekken da han fikk forespørsel om å forklare hvordan han synes dosettssystemet virker.

**Dosettordningene.** Willy har diabetes og noen andre mindre diagnoser i tillegg til Parkinson. Så da han fikk tilbud om å bli bruker av et elektronisk medisin-påminningssystem, takket han ja.

Når en må huske å ta tabletter fire ganger om dagen, er det en utfordring for de fleste. Før Willy får utlevert tablettene sine, fylles dosettene hans på i medisinrommet i hjemmesykepleien i Åsane. Som hovedregel fyller to sykepleiere sammen på dosettene. En fyller på, og en kontrollerer.

Det var etter et opphold på Midtbygda sykehjem i desem-

**Til å begynne med brukte jeg pinsett for å få ut tablettene, men det ble for plundrete og gikk jo ikke. Så da var det enklere å ha to.**

Willy Johannessen

”

ber i fjor at Willy fikk med nyordningen hjem. Pleierne fant ut at han trengte noe mer enn den manuelle røde, avlange boksen med skyveluker. Den manuelle dosetten er fortsatt i bruk fordi noen tabletter er så store at de ikke får plass i nyvinningen.

– Til å begynne med brukte jeg pinsett for å få ut tablettene, men det ble for plundrete og gikk jo ikke. Så da var det enklere å ha to, ler Willy.

**God oppfølging.** Det elektroniske dosett-systemet Pilly «piper» og lyser litt når pasienten skal minnes om at det er tid for å ta medisinene. Hvis medisinen ikke blir tatt, begynner maskinen å pipe.

– Den piper ganske lenge, og hvis jeg ikke tar medisinen, blir jeg kontaktet. Dosettmaskinen er tilknyttet et selskap og da ringer de ansatte der, for å høre om jeg er hjemme og om at jeg må huske å ta medisinen.

**Sosialt anlagt.** Tidligere hadde ikke sykepleierne i bergensområdet tilgang på så mye informasjon ute i feltet, som det de har nå. Men etter at de fikk en app kalt Mobil omsorg, skjer det i stadig mindre grad at de går rundt med løse papirark. Via appen kan personalet fra hjemmesykepleien se hvem av kollegene som var hos pasienten sist, og når. De kan også se om kollegene har husket å kvittere for om de har gitt medisin.

Ettersom Willy er sosialt anlagt, ser han alltid fram til å få hjemmebesøk fra personalet fra hjemmetjenesten. Og har ikke sykepleierne rukket å lese seg «nok» opp på pasienten på forhånd, kan de slå opp. Er det noe de må ha umiddelbart svar på, kan de lese rapporter i appen, eller ringe pasientens fastlege om det behøves. ☺

## SØR-TROMS

### Pensjonistgalla i april

For få påmeldte gjorde at arrangementskomiteen for dansegallaen i Sør-Troms måtte avlyse tilstelningen i september. Ny dato blir 22. april 2023. Mellom 250 og 300 personer slo seg løs på gallaen som ble avviklet i Skålåndshallen på Evenskjer de to første årene. - Nå er planleggingen i gang for det fjerde arrangementet. Det blir tradisjonelt opplegg med taffelmusikk til maten og underholdning før dansen med Bottenbælgen på scenen, forteller Idar Hartvigsen og Rolf Pettersen i styringsgruppa og arrangementskomiteen.

## DEMENS

### Harstad tilbyr pårørende-skole

Pårørende er i en situasjon hvor de kan ha mange spørsmål om demenssykdom, både i forhold til hvordan sykdommen er og hvordan den utvikler seg.

I samarbeid med Kvæfjord kommune, UNN Harstad og Harstad Demensforening tilbyr nå Harstad kommune et opplæringstilbud til pårørende som har personer med demens i familien.

-Det er viktig at de pårørende lærer hvordan de skal møte en som har

demens i familien, sier demenskoordinator i Harstad kommune, Marit Kristiansen.

Demens er en samlebetegnelse for flere sykdommer som degenerativ demens, vaskulær demens og sekulær demens. Den som de fleste kjenner, er Alzheimers sykdom.



**ARBEIDSGRUPPA** som er i gang med å forberede opplæringstilbud til pårørende med demens i familien, fra venstre Monica Rolfsdatter Stavi (UNN), Liv Johansen (Harstad Demensforening), Marianne Jacobsen (leder Harstad Demensforening), Marit Kristiansen (demenskoordinator i Harstad, hukommelsesteamet), Ajna Stene (Harstad Demensforening), Anita Olsen (UNN), Silje Bårdsen (Hukommelsesteamet) og Torill Pettersen (Hukommelsesteamet). Ikke til stedet: Siri Håkonsen Harstad kommune og Maria Myhr (demenskoordinator Kvæfjord kommune).

## EN VIKTIG RESSURS

I sommer var pensjonert helsepersonell en viktig ressurs for St. Olavs hospital i Trondheim. En av dem var spesialsykepleier Ingeborg Alexandersen (65).

TEKST: MERETE SILLESEN FOTO: MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN

**D**a Ingeborg så avis-annonsen der St. Olavs hospital søkte etter pensjonert helsepersonell i en utfordrende tid på sykehuset, tok hun kontakt med bemanningssenteret. Hun kunne bidra, og det følte riktig. Ingeborg ble tatt imot med åpne armer. Avdelingssykepleier Elin Uggerud forteller at det var gull verdt å få en så erfaren spesialsykepleier som Ingeborg på kirurgisk overvåkning.

**Ingeborg Alexandersen** kommer smilende og lett på foten mot Pensjonistens utsendte. Vi går sammen opp på avdelingen der hun jobber.

– Selv om jeg har hatt en akademisk yrkeskarriere som lærer i sykepleiefaget på NTNU de siste 17 årene, sitter rollen som sykepleier i ryggmargen. Det å ha oversikt over pasientene, gi faglig pleie, medisiner og menneskelig omsorg, kom helt naturlig fra første stund, sier Ingeborg, som synes det er meningsfylt å være til stede for pasientene, spesielt på en såpass tung post. Hun føler seg helt på høyden både når det gjelder teori og praktisk utøvelse av pasientpleien.

– Å ha pasientene i fokus, er selvfølgelig det aller viktigste, slik det alltid har vært. Men når det gjelder alle de ulike data- og rapporteringssystemene, kom-

mer jeg til kort. Det er system jeg ikke er vant til, forteller Ingeborg.

– **At døgnet svinger** mellom stille og travle perioder, er jeg vant til, og det har jeg ikke problemer med å takle. Jeg føler meg trygg i rollen som sykepleier. Men når jeg må forholde meg til alle datasystemene, føler jeg meg utdatert. Bare det å huske alle passordene, er en utfordring, forteller Ingeborg.

Hun kjenner på at datasystemene faktisk ødelegger noe av gleden ved å jobbe som sykepleier igjen. Systemene gjør at hun er avhengig av dyktige, villige kolleger som bidrar til riktig dokumentasjon, blant annet av ulike uventede hendelser som kan oppstå.

Ingeborg håper den nye helseplattformen som innføres i høst, vil samordne systemene og gjøre dem lettere tilgjengelige når du stepper inn i kortere vikariater.

**Avdelingsleder Elin Uggerud** forteller at pensjonistene har vært en enorm ressurs i en krevende tid for helsevesenet. Pandemi og fravær, samt manglende tilgang på vikarer, har ført til store driftsutfordringer for flere avdelinger på sykehuset.

– Å få inn pensjonert helsepersonell med erfaring og kompetanse er uvurderlig, og har bidratt til å få driften til å gå, sier avdelingslederen.

– Vi er kjent med at det kan være krevende å holde seg oppdatert på ulike datasystem og rapporteringsverktøy, men opplever at dette er noe kollegiet både har forståelse for, og ønsker å være behjelpelig med. Det er fremdeles personalmangel på sykehuset, og Elin Uggerud håper flere pensjonister vil bidra framover.

**For Ingeborg** er det hyggelig å være tilbake på post igjen, etter så mange år som lærer. Skulle krisen fortsette, ser hun ikke bort fra at hun vil ta flere vakter framover. Men en viktig faktor er at sykehuset har avtaler som gjør at pensjonister ikke vil bli trukket i sin pensjon når de stiller opp og bidrar i krisetider. Ingeborg har vært pensjonist siden september 2021, og har fremdeles mye å gi. Hun har mange interesser, og er ikke redd for å kjede seg i pensjonisttilværelsen. Privat har hun ingen problemer med å mestre det hun trenger på PC og nettbrett. Hun er i god form og tenker at alle som kan, bør være med og dra lasset i krisetider.

– Turnusordningen kan være tøff, og alt blir selvfølgelig verre ved personalmangel. Som spesialsykepleier er jeg vant til å takle akutte situasjoner. Det skremmer meg ikke, men det gjør derimot alle disse dokumentasjonssystemene og all tiden som brukes på dem, sier Ingeborg Alexandersen. 🍷

PS!

Mennesket er menneskets helsekilde. Per Fugelli



**RAPPORTERING:** For Ingeborg Alexandersen er det vanskelig å forholde seg til alle dokumentasjonssystemer og passord. Disse systemene er helt annerledes enn dem hun er vant til, og hun er avhengig av kolleger for å være sikker på at alt blir gjort på riktig måte.

# Jubileum

## LANDETS ELDSTE?

Den vitale og svært oppegående Moss Pensjonistforening markerte nylig sitt 75-årsjubileum.

TEKST OG FOTO: TERJE HANSTEEN

**M**oss Pensjonistforening ble stiftet allerede 9. august 1947, og er trolig landets eldste pensjonistforening. Jubileet ble feiret med festmiddag i Støtvig Hotel på Larkollen. 73 fornøyde gjester deltok i feiringen, deriblant ordfører Hanne Tollerud.

**I sin beste alder.** – Det er imponerende hva de får til i foreningen, og alt som gjøres er frivillig arbeid av kvinner og menn i sin beste alder, smiler ordfører Hanne Tollerud, som kastet glans over festen og stilte med ordførerkjede.

Hun slo fast at foreningen er jo langt over pensjonsalderen, likevel er dette en organisasjon i sin aller beste alder.

– Full av liv, pågangsmot, kamp og en sterk og viktig stemme for eldre. Og foreningen skaper sosiale møteplasser, og det er ekstra



viktig i overgangen fra et langt arbeidsliv til pensjonisttilværelsen. Det handler jo om helse, aktivitet, medvirkning og trygghet, sa hun.

**Fant historien.** – I dag har vi 724 medlemmer, og det er en aktiv forening som har møte en gang i måneden, hvor rundt 80 – 90 medlemmer kommer, trimgruppe hver mandag og med bussturer som blir sponset. Vi ser hvor viktig slike tiltak er, og det handler om trivsel. Folk helt oppe i 90-årene kommer på møtene. Snart skal mange på gratisforestillingen om Yngve Hågensen, forteller Berit Vardal, som har vært leder for Moss Pensjonistforening de to siste årene.

Det har vært lærerike år for henne:

– Jeg treffer hyggelige, eldre mennesker, har lært mye om folk og har måttet holde meg oppdatert om en rekke ting. For

### Foreningen skaper sosiale møteplasser, og det er ekstra viktig i overgangen fra et langt arbeidsliv til pensjonisttilværelsen.

Hanne Tollerud

”

eksempel googlet jeg Riksarkivet for å finne fakta om foreningen. Min første kilde var Moss bys leksikon. I dag har jeg med meg en av våre gamle protokoller som viser at foreningen opprinnelig het Moss Trygdede Pensjonisters Forening. To år senere ble Moss Alderstrygdede Kvinneforening stiftet, og fra 1965 har foreningen hatt det navnet den har i dag, Moss Pensjonistforening.

Etter hvert ble foreningen tilknyttet Pensjonistforbundet. ☺

**FEIRET:** Ordfører Hanne Tollerud kastet glans over 75-årsjubileet som ble feiret i Støtvig Hotel på Larkollen. Fra venstre Helge Bolghaug, Kari Ihlang, Hanne Tollerud, Ingrid Karlsen og leder Berit Vardal.

PS!

Når man passerer 65 år øker risikoen for å bli drept eller hardt skadd i trafikken betraktelig. Mens yngre bilførere kan slippe unna med en lettere skade, er risikoen høy for at eldre blir drept eller hardt skadd under samme forutsetninger. KILDE: VEGNETT.NO

CUPFINALE 5. NOVEMBER

## Full klaff på Ullevaal

– Tusen, tusen takk for at vi fikk muligheten til å være med på cupfinalen 5. november på Ullevaal stadion sammen med en flott gjeng barnebarn.

TEKST: TROND H. NEDREBØ FOTO: JOHNNY SYVERSEN

Kjellrun Øvervik Kristiansen og mannen Tor Kristiansen storkoste seg på cupfinalen på Ullevaal stadion lørdag 5. november. De hadde tatt med seg barnebarna Emil, Matheus, Sarah, Sofie, Mathias og Elias på kamp.

Familien var blant de mer enn 500 som trosset værgudene og møtte opp i VG-svingen på Ullevaal, hvor Pensjonistforbundet hadde rigget seg til med sitteunderlag, pledd og bevertning til alle fram-møtte.

Arrangementet inngår i samarbeidsavtalen mellom Pensjonistforbundet og Norges Fotballforbund (NFF) om å hedre gårsdagens helter. Totalt overvar rundt 5000 tilskuere cupoppkjøret mellom Stabæk og Brann.

– Fantastisk! Vi møtte bare smil og godord alle veier. Dette frister så absolutt til gjentakelse, sier en strålende blid generalsekretær Arne Halaas i Pensjonistforbundet, og roser samtidig samarbeidet med NFF opp i skyene. Blant dem som stakk innom Pensjonistforbundets arrangement, var pådriveren for kvinnefotball i Norge, Per Ravn Omdal, men også tidligere fotballpresident Sondre Kåfjord. ☺



**FORNØYDE:** Kjellrun Øvervik Kristiansen og mannen Tor Kristiansen hadde med seg barnebarna Emil, Matheus, Sarah, Sofie, Mathias og Elias på cupfinalekamp på Ullevaal stadion lørdag 5. november..



**OPPFORDRER:** Oddrun og Arvid Eliseussen i Harstad har en generell henstilling til alle som går og sykler på turstier og gang- og sykkelveier om å ta mer hensyn til og vise respekt for medtrafikanter.

TURSTIER

## Eldre føler seg utrygge

Eldre gående med rullator føler seg ofte utrygge på turstier, spesielt når syklistene i stor fart kommer susende. Slik er det mange steder i landet.

TEKST OG FOTO: BENGT SIMONSEN

– Mange syklistene som er ute for å trene, bruker de samme turstiene som oss eldre med rullator. Men ikke alle syklistene er så hensynfulle som de burde. Kona og jeg er dårlig til beins og må bruke rullator. Når det kommer en syklist i stor fart, er det ikke alltid like enkelt å hoppe unna, sier Arvid Eliseussen, som ofte bruker folkeparken i Harstad.

**Vis respekt.** Oddrun og Arvid Eliseussen vil på det sterkeste henstille til at gruppene gående og syklende viser respekt for og tar hensyn til hverandre når de ferdes på turstier.

– Selvsagt må syklistene kunne

bruke turstier så vel som oss gående, men vi ønsker at syklistene viser mer hensyn. Det vil være til stor hjelp for gående om syklistene senker farten, plinger i bjellen eller kommer med tilrop når de skal passere gående på turstiene, mener ekteparet Eliseussen.

**Statens Vegvesen** skriver på sine nettsider om å sykle på gang- og sykkelveier:

«Dette er anlegg som er ment for både de som går, og de som sykler. Ta hensyn til at gående på en gang- og sykkelvei kan bruke begge sider av veien, mens du som sykler, skal kjøre på høyre side.» ☺



FOTO: GETTY IMAGES



## God jul!

Det er kanskje ikke så mange som får møte denne karen med reinsdyret sitt, men mange barn tror fullt og fast på julenissen.

**Vi som er litt eldre** kan godt kose oss i jula uten at julenissen kommer innom. Det handler etter hvert om giverglede, tid til hverandre, hyggelige selskaper, besøk langveisfra og deilig mat. Og noen besteforeldre må vel også stille opp for julenissen, for han har det svært travelt, og kan ikke klare alt alene. Dugnad er noe eldre i Norge vet mye om.

Uansett hva og hvem vi tror på, kan vi ønske oss julefred både hjemme og ute i verden, mens de yngste fortsatt skal få noe som står på ønskelista, gjerne levert av en mann med mye skjegg og røde klær.

Med ønske om en fin julefeiring til alle! ❄️



## LEVERINGSKLAR FRA JANUAR

NYE NX PLUG-IN HYBRID  
FRA 3 650 KR I MÅNEDEN

Nå er det førstemann til mølla som gjelder. Vi har nemlig et begrenset antall NX 450h+ klare for levering allerede fra januar. Vår populære plug-in hybrid er fullpakket med innovativ teknologi, har 309 hestekrefter, inntil 74 kilometer elektrisk rekkevidde, god lasteplass, firehjulstrekk og inntil 10 års garanti med Lexus Relax.

Velkommen til prøvekjøring!

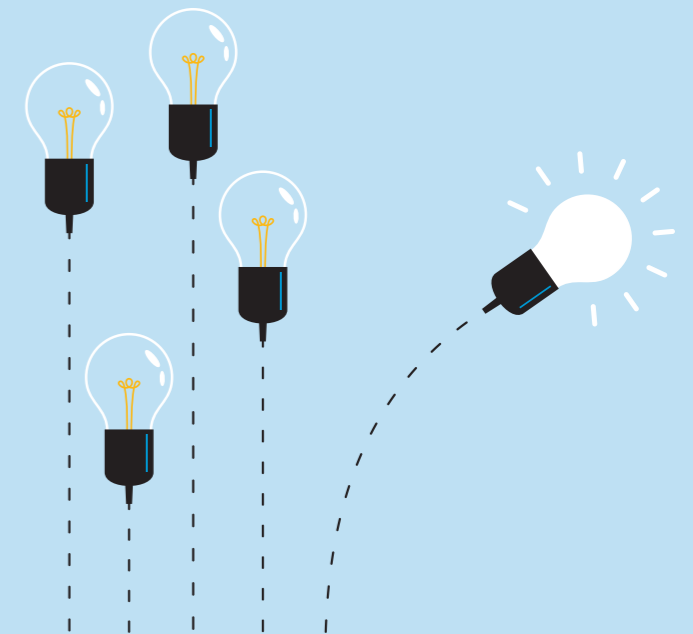


# MENINGER

/ debatt / kronikk / leserinnlegg /

## DEI ELDRE TAPAR – IGJEN

Det er med stort sjokk og vantru eldrerådet i Møre og Romsdal fylkeskommune les om forslaget til nedlegging av Eldreombodet i Ålesund.



TEKST: ANNE LISE HESSEN FØLSVIK, LEIAR - PÅ VEGNE AV ELDRERÅDET I MØRE OG ROMSDAL FYLKESKOMMUNE

12. mai vart revidert statsbudsjett lagt fram. Eit av tiltaka ein foreslår er å legge ned det nyoppstarta nasjonale Eldreombodet. Argumentasjonen vert forsterka og gjenteken i statsbudsjettet som vart lagd fram 6. oktober. Grunngevinga er at ein skal spare pengar, og at funksjonane Eldreombodet har hatt skal takast i vare av andre funksjonar, som mellom anna pasient- og brukarombod.

“**Grunngevinga er at ein skal spare pengar, og at funksjonane Eldreombodet har hatt skal takast i vare av andre funksjonar, som mellom anna pasient- og brukarombod.**

**Det er på sin plass** å klargjere fakta: Det er ikkje alle eldre som er verken pasientar eller brukarar. Det betyr ikkje at ein ikkje har utfordringar i samband med alderdomen, men ved å leggje eldre inn under pasient- og brukarombodet, vert dei friske eldre sjukeleggjort.

Kategorien friske eldre vert det stadig fleire av. Nyttan av eit slikt uavhengig ombod, som kjempar kampen for alle eldre, uansett funksjonsnivå, det treng vi. La oss få behalde ombodet vårt.

**Då eldrerådet** i Møre og Romsdal fylkeskommune fekk saka om oppretting av Eldreombod på høyring i 2019, vart dette naturlegvis møtt med stor entusiasme.

Ikkje berre skulle vi få eit ombod, som skulle ta i vare rettane til alle

eldre i Noreg, men vi skulle også sikre sårt trengte statlege kompetansearbeidsplassar i Møre og Romsdal.

Ombodet vart starta i 2020, og hadde sine første år i pandemi. Likevel tykkjer vi som eldreråd at ombodet i regi av Bente Lund Jacobsen allereie no har løfta mange viktige saker for dei eldre i befolkninga.

**Dette trur vi** berre kan verte betre og betre, og mange av sakene vert berre meir og meir aktuelle.

Vi ber difor dei folkevalde tenke seg nøye om. Vi ser på det som eit stort tap om ein skal legge ned ein slik sårt trengt institusjon, på bakgrunn av det som vi meiner er småpengar i den store samanhengen. ☹️

## DEBATT Jan Davidsen

# Pensjonister sliter økonomisk

Eldredagen 1. oktober var jeg heldig å få markere i Stranda i regi av Pensjonistforbundets forening.

JAN DAVIDSEN, PENSJONISTFORBUNDETS LEDER

Lederen i Stranda Pensjonistlag, Jens Petter Jelle, bare kalt Jeppe, og resten av styret sammen med mange aktive medlemmer, hadde laget et arrangement som det står stor respekt av. Vi som var der, ble servert alle de delikatesene som produseres i Stranda, supplert med et utall av kaker som medlemmene hadde bakt.

Den åndelige føden sto lederen av foreningen for sammen med fylkesvaraordføreren, ordføreren i Stranda og ikke minst Magnus Takvam som

vi kjenner fra NRK som dyktig kommentator gjennom mange år. Han kåserte om boken sin som handler om hans mor, Marie, og familiens liv med utgangspunkt i hennes fødested i nærheten av Stranda. Programmet inneholdt filmer fra Stranda, og ble avsluttet med dans. Foreningen i Stranda er en av de største i Møre og Romsdal. Det løpende arbeidet laget gjør, også i hverdagen, for de eldre i kommunen, står det stor respekt av.

Jeg var så heldig å bli invitert på besøk i industrimuseet deres. Det ble en viktig bekreftelse på verdiskapingen som skjer og ikke minst



skjedde i en tid da kommunikasjonsmulighetene var helt annerledes. I en tid hvor vi står foran en omlegging av hva, hvordan og ikke minst hvor verdiskapingen skjer på en mer klimavennlig måte, var det mye å hente under besøket i industrimuseet.

**Regjeringen har lagt fram** sitt forslag til statsbudsjett, og vi har møtt i Stortingskomiteene for å følge opp de kravene vi fremmet i fjor til budsjettet for 2023. Pensjonistforbundet har vært spesielt opptatt av å styrke økonomien til dem med lave pensjoner.

Prisøkningen på matvarer og drivstoff, økte renter og økte strømavgifter i store deler av landet vårt, gjør at mange pensjonister sliter økonomisk. Vi fulgte også opp kravene i forhold til etterlattepensjon, opptjeningsrettighetene for uføretrygdede, samordningsfellen og fripolisene. Vi savner oppfølging av tannhelsen og satsing i kampen mot ensomhet og utenforskap blant eldre.

**Regjeringen skal ha ros** for innsatsen for å komme ut av fastlegekrisen, samt på Tryggest, som er et virkemiddel for å avdekke og hindre vold i nære relasjoner.

Budsjettforslaget viser også hvor

## DEBATT

## “ Pensjonistforbundet har vært spesielt opptatt av å styrke økonomien til dem med lave pensjoner. ”

viktig det er å få beholde eldreombudet, som regjeringen foreslår å avvikle. Ombudet er en viktig støttespiller i Pensjonistforbundets arbeid for en god eldrepolitikk. Jeg lurer på reaksjonene det ville ha fått dersom noen ville avvikle barne- eller likestillingsombudet.

### Budsjettforslaget viser også hvor viktig det er å få beholde eldreombudet.

”

**Når det gjelder** kommuneøkonomien, er vi redd for at veksten ikke står i forhold til de behovene som mange eldre har når det gjelder kapasitet, tilgjengelighet og kvalitet på pleie- og omsorgstjenestene.

Vår største overraskelse var at regjeringen ikke hadde avsatt midler til rehabilitering og bygging av nye sykehjem og omsorgsboliger. Særlig etter pandemien, hvor det ble pekt på at bygningsmassen i mange syke-

hjem ikke hindret smittespredning. Fortsatt bor noen på doble rom og deler bad og toalett.

**Nå fortsetter vi arbeidet** vårt mot partiene på Stortinget siden regjeringen trenger et flertall for å få budsjettet vedtatt.

Vi befinner oss i en brytningstid hvor samfunnet skal tilpasse seg til at det er mange eldre og at de lever lenger. Helsevesenet kan i dag behandle oss for sykdommer som det ikke fantes behandling for tidligere. Da er det viktig at vi sikrer også de eldre gode helsetjenester for å gi oss det Solberg-regjeringen kalte «Et aldersvennlig samfunn», hvor det er nok kapasitet til også å ivareta de pårørende. Samtidig må det bygges flere sykehjemsplasser for å dekke behovet for dem som trenger det.

**Ny boligpolitikk.** Denne regjeringen arbeider med en reform om å bo trygt hjemme. Det må ikke bety at bare dem som trenger det, skal få alternative bomuligheter når de trenger det. Vi trenger også en ny boligpolitikk og tilbud til dem som klarer seg selv, men samtidig trenger et fellesskap for å ha kvalitet i hverdagen. Dette blir også viktige oppgaver for medlemmene av eldrerådene.

**Regjering og Storting** har bevilget penger til kurs for opplæring av eldrerådene. De første prøvekursene har nettopp blitt gjennomført, og vi gleder oss til å rulle disse ut over hele landet etter kommunevalget neste år. Her har Senteret for et aldersvennlig Norge og helsedirektoratet sammen med Pensjonistforbundet gjort et veldig godt arbeid. 🌟

### BLI MED!

Oppgavene står i kø. Det passer bra, for i månedsskiftet mai/juni neste år skal Pensjonistforbundet ha landsmøte. Da skal kursen og oppgavene for de neste tre årene staves ut. Det blir spennende og veldig viktig - for Pensjonistforbundet har i over 70 år arbeidet for å bedre eldre menneskers levekår.

Nå formes nåtid og framtid, og vi vil forme samfunnet ut fra generasjonsinteressene.

Om du leser dette, og IKKE er medlem, håper jeg at du har lyst å være med gjennom å melde deg inn i Pensjonistforbundet.

Velkommen!



I STRANDA: Det står stor respekt av arbeidet Stranda Pensjonistlag gjør for de eldre, skriver Jan Davidsen i denne artikkelen. På bildet ses fra venstre Magnus Takvam, Jens Petter (Jeppe) Jelle og Line Hoem, fylkesvaraordfører i Møre og Romsdal.

DEBATT *Asbjørn Kristoffersen*

## KOS MED TESTAMENTE

TEKST: ASBJØRN KRISTOFFERSEN

**D**u skal aldri gje arv på forskot. Det er arveregel nummer ein.

Vil du sikra deg full oppvarting og få kalendaren din spekka med søndagsmiddag-invitasjonar i alderdommen? Då gjer du lurt i å ikkje gje slepp på ei flis av ditt jordiske gods før du er varig utmeldt or folketrygda.

Du skal skriva nytt testamente minst ein gong i året. Gjerne ved kvar fullmåne. Det er arveregel nummer to. Du skal ikkje leggja skjul på kva slags heimkos du har fått på dine gamle dagar. Arvingar må aldri ta det for gjeve at dei har ein sikker plass i den endelege vareoppteljinga di. Ikkje utan at dei har gjort seg fortente til det.

Fleire arvereglar har du ikkje bruk for, om du speler korta dine rett.

**Då kan du i ro og mak leggja kabal med sølvskeier og godta deg over kven som ikkje skal få så mykje som ei krone etter deg. Den megga! Den skitstøvelen!**

”

Då kan du i ro og mak leggja kabal med sølvskeier og godta deg over kven som ikkje skal få så mykje som ei krone etter deg. Den megga! Den skitstøvelen! Kven var det som ikkje letta på ein finger då stakittgjerdet måtte målast? For ikkje å snakka om den som baksnakka deg den gongen du veit...

Slik kan du halda hjernen i trim og kroppen i sving så lenge det spinn liv i deg.

Testamentskriving forlengjer livet.

Best kort har dei som ikkje har livsarvingar, men som har samla seg store skattar på jorda. Då kan det bli mange som svermar om arvelataren. Det blir kanskje ikkje måte på kva godt dei skal gjera, tantebarn og onkelbarn og søskenbarn og alt deira avkom. Og naboar og vener og kjende. Og heimhjelp og fastlege og advokat. Heile sulamitten.

Det gjeld berre å halda flest mogleg lengst mogleg på plass i køen. Og til slutt testamentera heile rubb og rake til Rasekattklubben i Drammen? Hehe!

Med livsarvingar er korta dårlegare fordelt. Pliktdelen av arven er nyleg auka frå ein til halvannan million per barn. Då kan det bli lite att i testamentkos-potten. Især om det er mange om beinet, og potten ikkje er mykje å skryta av.

Til gjengjeld er det blitt større rom for favorisering av dei som verkeleg har stilt opp for deg. Ein grisk og ufordrageleg svigerson og ei dotter som var obster-nasig nok til å innlemma den klysa i familien, kan heretter skvisast på enklare



FOTO: BJØRN ERIK LARSEN

og meir legalt vis enn før lovendinga. Denne metoden krev rett nok langsiktig og planmessig utfordrande innsats. Men ein desto meir utfordrande og oppslukande hobby kan det bli.

Skulle det vera lite å henta både på kistebotn og under madrassen, finst det gjerne gamle familieklenodium og andre affeksjonsverdiar å spela ut. Innbilte verdiar kan vera like ettertrakta som andre verdiar. Store slektsfeidar har vore utkjempa om små sølvskeier. Det er noko alle veit. Med list og lempe skal det ikkje store arven til for å maksimera omsorg og søndagsmiddagar.

Testamentskriving er ikkje ei pengesak.

Denne tidtrøya kan alle seniorar ha utbytte av. Kortstokken byr på tallause variantar.

Kunsten er å ikkje overdriva. Det gjeld å ta vare på sitt ettermæle også. Du bør dessutan ha i mente at utkropne arvingar kan finna på å gugla både deg og alle dine aktiva og passiva. Alle gugar om alt no for tida. Dei snikane.

Så du bør halda deg på matta. Eller du kan ta sjansen på å gje blaffen i den type arvingomsorg og arvingmiddagar som må lokkast og lurast ut av etterkomarane dine. Du kan kosa deg med å eta opp heile huset og alt du eig. Og forlata jammerdalen med gjeld oppunder kistelokket. Og satsa på at kommunen tek forsørjaransvaret om du har forrekna deg.

Så slepp du skriva testamente. Men då bør du skaffa deg ein annan hobby. ☘



Ishavskraft

# EN STRØMAVTALE SOM FÅR DEG TIL Å SMILE.

**Som pensjonist får du en fordelsavtale på strøm hos Ishavskraft.**

Du får 370 kroner i velkomstbonus, pluss 370 kroner i bonus hvert år. Bonusene kommer på strømregninga.

**Om avtalen:**

- 0 kr i månedlig fastbeløp
- Spotpris med 7,44 øre i påslag
- Egen strømrådgiver for seniorer

Ring **77 66 65 00**

E-post **senior@ishavskraft.no**

strompris.no

ishavskraft.no



DEBATT *leserbrev*

## Eldre og reiseforsikring

Av Eva Wikan



Jeg har nettopp lest om reise-forsikring for oss gamle i bladet Pensjonisten utgave 6 2022, hvor det ble gitt eksempler på hva en hel-års forsikring koster og hva den dekker. Utvidet forsikring er så vidt nevnt. Flere ganger har jeg forsøkt å få i gang en debatt om dette i forskjellige fora, uten å lykkes. Det kan virke som om det ikke skal snakkes om dette. Min helårsforsikring gjelder i 70 dager, utover dette må jeg betale utvidet reise-forsikring.

I år er andre gang jeg har bestemt meg for å tilbringe vinteren i Spania, nærmere bestemt fem måneder. Det er uvurderlig for mine helse-problem å slippe vinterkulda,

snøen og isen. Som minste-pensjonist klarer jeg dette ved å leve sparsommelig. Jeg har ikke bil og bor billig.

Så til saken - for de resterende 80 dagene jeg skal være på ferie, må jeg betale en tilleggsforsikring på 145 kroner per dag, totalt 11 600 kroner. Dette føles for meg helt urimelig. Jeg kontaktet flere forsikringselskaper, og prisen varierte fra det mitt selskap tar til 23 000 kroner for det dyreste.

Mange pensjonister reiser hjem for en periode for å slip-



Vi er riktignok pensjonister, men det betyr ikke at vi aktivt setter oss utenfor og aksepterer den eldre-kulturen som vi dessverre har vært med å skape.

## Reiseforsikringer

Av John Gulbrandsen

Jeg har kontaktet flere for-sikringselskaper, og vært inne på selskapenes nettsi-der for å se på de detaljerte forsikringsvilkårene. Det er forvirrende bestemmelser for hva som er dekket i forsikrin-

gen med bakgrunn i alder. De som selger reiseforsikring til deg, opplyser sjelden om begrensningene, som gjelder både fra 60, 70, 75 og 80 år. Bestemmelsene er til og med vanskelig å finne i selskapenes vilkår. Enkelte selskaper har imidlertid ingen begrensninger. Her et skoleeksempel fra et av selskapenes forsikrings-vilkår: «For reisesyke-, hjem-

transport-, og avbrutt reise opphører forsikringen ved fylte 80 år. Avbestillingsforsikringen opphører ved fylte 80 år. Ulykkesforsikringen opphører ved fylte 75 år, mens behandlingsutgifter opphører ved fylte 80 år.» Jeg er overbevist om at mange av de pensjonistene som tilbringer flere måneder utenlands hvert år, burde nøye gå igjennom sine forsikringer.

## Eldre og bilkjøring

Av Odd A. Strømnes (85)

Man har kjørt noen kilo-meter i løpet av et langt liv. Med alderen kommer så «problemene» med fortsatt å få lov til å kjøre. Man må ha legeattest etter en viss alder er nådd.

Dette ser noen på som en fornærmelse, skjønner jeg. Personlig synes jeg det er nokså naturlig at man må innom en lege for å bevisse at man fortsatt er oppegående. Det gir trygghet. Men jeg synes også at eldre sjåførere burde pålegges kjøring med sjåførlærer for å bevisse at man fortsatt er kapabel bak rattet. Det er i trafikken man får vist seg fram. Jeg mener dette burde være et minstekrav overfor godt voksne sjåførere, og at dette betales av den enkelte, akkurat som legeattesten. Man må bare innse at ikke alt går like greit når 80-årene innhenter oss. Alt bør følgelig gjøres for at alle skal kunne føle seg tryggere i et broket trafikkbilde.



Personlig synes jeg det er nokså naturlig at man må innom en lege for å bevisse at man fortsatt er oppegående.

DEBATT *leserbrev*

## Tar eldre seg selv på alvor?

Av Tove Sæveraas Nakken

Viser til redaktørens leder i Pensjonisten 6-22.

Takk for interessant og god beskrivelse av flere forhold som omfatter oss eldre. Selv er jeg vel av dem som karakteriseres som eldre, ressurssterk og med lang og god utdanning. Det slo meg da jeg leste overskriften «Ta eldre på alvor» at med flere år med samme retorikk og de samme historier, så er spørsmålet om feilen er at vi ikke tar oss selv på alvor.

Tar vi samfunnsansvar, er vi med i debatten? Vi kan ikke vente at andre skal dra oss med. Vi må ta noen initiativ selv. Vi er riktignok pensjonister, men det betyr ikke at vi aktivt setter oss utenfor og aksepterer den eldre-

kulturen som vi dessverre har vært med å skape.

Ikke la oss lulle oss inn at det er så verdifullt med frivillighet, frihet til å nyte livet (uten innhold) og alle flosklene som karakteriserer oss i en viss alder.

Hvorfor er det så få politikere over 60? Hvorfor brukes vi ikke som lønnende konsulenter, hvorfor er vi ikke med i prosjektutvikling? Jeg forlanger ikke at en 34-årig stortingspolitiker (og dem er det mange av) forstår alderdommen. Den må oppleves, slik vi gjør med erfaring og kompetanse, og kanskje med en viss overraskelse. Men, det er 34-åringen som utvikler eldrepolitikken!

En god alderdom skapes

“  
Håper jeg får oppleve neste generasjons pensjonister som er modige nok til å stille krav. På tide med alderskvotering til Stortinget?”



antakeligvis av oss selv. Bare ca. 10 prosent av oss havner på institusjon, 90 prosent lever utenfor. De fleste er fullt oppegående lenge - også digitalt. Vi må slutte å skape myter om alderdommens elendighet. Dessverre er det et faktum at de fleste blir alene, og det blir også flere som går alene inn i pensjonisttilværelsen.

Håper jeg får oppleve neste generasjons pensjonister som er modige nok til å stille krav. På tide med alderskvotering til Stortinget? Mer enn en million eldre nordmenn utgjør et gedigent demokratisk underskudd, som egentlig er en skam i et moderne samfunn.

## Nynorsk

Av Solveig Linge Stakkestad

Eg har i mange år vore medlem i Pensjonistforbundet. Bladet har mange interessante artiklar og allsidig stoff. Det har undra meg heile tida at det ikkje er noko nynorsk i bladet. Takk til innlegget til

Jan Thrane (7-22) som etterlyser nynorsk. Han viser til ei undersøking som seier at mot-takarane av bladet er ei sær-saktiv og oppegående gruppe. Det trur også eg. Men kvifor er det vist så lite respekt for den gruppa som er nynorsk-brukarar? Dette er eit blad som blir utgjeve av ein lands-dekkjande og absolutt oppe-gående organisasjon, og så er

det ikkje nynorsk i bladet! Når vi blir pensjonistar så har vi dei same haldningane, interes-sene og engasjementet som før. Nynorskbrukarar går ikkje over til bokmål når dei vert pensjonistar! Kva er årsaka til at nynorsken er fråverande? Er det tankeløyse eller er det sett på som vanskeleg å skrive nynorsk?

## Svar frå redaksjonen.

Takk til Solveig Stakkestad og Jan Thrane for innspel. Pensjonisten har i fleire utgåver i det siste hatt på trykk fleire nynorske tekstar, men har plass til endå fleire artiklar i nynorsk språkdrakt.

## Deilig er jorden

TEKST: MARIA SZACINSKI

Våre barndoms juler er blinkende stjerner i en fjern fortid – en sareptakrukke av lukter, lyder og lys. Kirkeklokkene ringte jula inn over hele landet klokka fem julaften. Da begynte det – alt vi hadde gledet oss til, alt vi hadde forberedt i hele adventstiden. Og mens vi sto på trappa og lyttet til klokkene, dalte snøen stille ned, hvert år. For selvsagt ble det snø til jul.

Jula var Josef og Maria og hyrder og surkål og granbar og Erik Bye og Alf Prøysen, den var Sølvguttene, juletrengang og snille barn og sju slag, alt i rigid og riktig rekkefølge. Kjøkkenet var rundvasket, gardinene skiftet og treet var hentet i skogen. Det ble pyntet av voksne lille juleaften.

Vi spiste ribbe og surkål. Det lukta jul i hele huset, og vi fikk spise så mange appelsiner vi ville. Far hjalp til med oppvasken, den eneste gangen i året. Etterpå forsvant han ut i ett eller annet ærend, og ei stund etterpå hørte vi en dyp stemme «Er det noen snille barn her? Vi trodde på julenissen lenge, jeg tror litt på ham ennå.

Vi holdt hverandre i hendene og gikk rundt treet og sang «Deilig er jorden.» Alle hadde ny-

vaska klær og alle var venner. Vi fikk lov til å være opp så lenge vi ville, uansett alder, og det endte som regel med at foreldrene våre lå utslått i hver sin stol mens vi bråkte rundt i stua.

Første juledag var en uendelig lang dag. Alle skulle være hjemme hos seg selv, å gå på besøk var forbudt. Vi leste i bøkene vi hadde fått, det gikk mest i Frøken Detektiv og Hardy-guttene, og vi skrev takkebrev. Det var ikke lov å si «Takk for gaven», vi skulle si hva gaven var, for eksempel «de fine sokkene», og vi skulle skrive at vi ble veldig glad for dem. Mor lå over oss som en hauk og sjekket at det ble riktig innhold.

“  
**Jorden er krig og sult og oversvømmelser og flyktningkrise – og urettferdighet.**

Andre dag jul var det julefest på Samfunnshuset, treet rakk helt til taket og vi gikk i flere ringer rundt det. En gang bytta Per Olaf ring så vi fikk leie hverandre. Det er den fineste julefesten jeg kan huske – men vi så ikke på hverandre. Våre barndoms juler

er magiske minner om en tid som aldri kommer tilbake.

I går hentet jeg plastjuletre-et opp fra boden for å luften det litt og børste av kjellerstøvet. Adventsstjerna har lyst opp siden midt i november og ingen ting er rundvasket. Gatene har vært lyspyntet i lang tid. Avisene fylles av sinte innlegg om hvor tidlig det er greit å pynte til jul i butikkene. Regnet plasker ned. På skolene går diskusjonen om det er greit å ta med elevene på skolegudstjeneste i kirkene.

Og jorden er ikke deilig. Jorden er krig og sult og oversvømmelser og flyktningkrise – og urettferdighet. Folk drukner i overfylte båter på flukt fra nød og elendighet, med håp om å finne en bedre verden. De fleste i vårt langstrakte land lever i overflod. Vi behøver ikke planlegge et innkjøp, vi handler på impuls og drar kortet uten blygsel.

Jeg husker hvordan det var å glede seg til noe, og ikke tilfreds-stille alle behov med en gang. Små gleder var uendelig store.

Vi trodde fullt og fast på julens budskap. Det rare er at jeg har beholdt førjulskriblingen. Jeg gleder meg fremdeles til jul, selv om jeg ikke tror at englene daler ned i skjulet. 🌟

HJEM FOR LIVET

## Den eldre som sosialt vesen

I artikkelen «Hjem for livet» i Pensjonisten (oktober 22) omtales konklusjonene av forskningsprosjektet «Mobilitet blant eldre på boligmarkedet – holdninger, drivere og barrierer», utført på oppdrag av Husbanken.

TEKST: HILDE BALLIÈRE

Prosjektet tar opp en viktig side ved det å forberede alderdommen, og vektlegger med rette både individuelle og samfunnsmessige sider ved eldres boligvalg. Som «teknologiambassadør for eldre» (frivillig under Pensjonistforbundet) er ikke konklusjonene overraskende.

**Mange eldre tenker ikke,** eller ønsker ikke å ta innover seg at alderdommen bør forberedes. Og når man gir opp eneboligen i 60-årene, handler det stort sett om at man ønsker å kvitte seg med hage- og vedlikeholdsarbeid som følger med en enebolig – ikke om å forberede seg på det som kan følge med en mulig høy alder.

Etter mitt syn har undersøkelsen en stor mangel. Hvor er den eldre som sosialt vesen i Husbankens utforming av et forskningsoppdrag med søkelys på aldersvennlig bolig? Det overrasker meg at Husbanken som oppdragsgiver og presumptivt viktig aktør i utvikling av boligpolitikken, velger en så tradisjonell, begrenset, og etter mitt syn, defensiv innfalls-

vinkel når den tydeligvis ønsker å få fram noe håndfast og forskningsbasert om eldre og valg av bolig. En aldersvennlig bolig er - for meg som nærmer meg de åtti og svært mange med meg - langt mer enn en teknisk tilrettelagt bolig.

**Fraværet av den sosiale dimensjonen** – isolasjon og ensomhet hos eldre - i en undersøkelse om eldres boforhold og bo-atferd, er å betrakte som tilnærmevis kunnskapsløst. For en aldersvennlig bolig er en bolig hvor hele mennesket kan trives, og nyte livet. Vi har godt belegg for å hevde at problemet knyttet til høy alderdommen, er isolasjon og ensomhet. Det er nettopp det svært mange eldre frykter aller mest!

Det kan jeg som møter eldre og skal spre det gode budskap om å leve lenger hjemme og støtte seg på teknologiske hjelpemidler, si endel om. Teknisk tilrettelegging av boligen og teknologi som hjelper en å mestre hverdagen, er bra, men det dekker i beste fall kun en flik av problematikken om aldersvennlige boformer.

**Vi har belegg for at depresjon** florerer blant eldre – økende med økende alder. Vi vet også at depresjon og utvikling av demens henger sammen. I tillegg til å være et individuelt problem, innebærer denne utviklingen også en enorm kostnad for samfunnet.

I Norge er fenomenet eldre-kollektiv eller seniortun i betydningen boligformer hvor eldre bor i hver sine private leiligheter med kjøkken og bad som gir boligeierne det privatlivet de ønsker, kombinert med fellesarealer som sørger for sosialt samvær og aktivt liv, nærmest fraværende. Samtidig behøver vi ikke å gå lenger enn til Danmark for å finne fenomenet godt utviklet og i flittig bruk.

**Googler du eldre-kollektiv** i Norge, får du opp en rekke artikler om det gunstige ved den boligformen for eldre, både sett fra de eldres og fra et samfunnsøkonomisk ståsted. De fleste funnene er fra ca. 2010 til 2015.

Huseiernes Landsforbund utga i mars 2013 en rapport med tittelen «Eldre-kollektiv – en løsning på floken i bolig-

markedet?» Fordelen for både de eldre og problemene i boligmarkedet kobles sammen, og hvor konklusjonen klart går i retning av nettopp å satse på eldre-kollektiv som ønsket boform blant mange eldre. Selve rapporten kan du finne på huseierne.no

**I rapporten heter det at** tre av ti over 80 år sier at de er ensomme, og man regner med at det i dag finnes rundt 100 000 eldre med depresjon. Videre pekes det på at det trengs gode sosiale arenaer i hverdagen. Med flere eldre er det viktig at vi på boligsiden tilrettelegger for at flest mulig har tilbud som sikrer en positiv og god alderdom uten ensomhet. Det virker også preventivt mot lidelser og øker livskvaliteten. 🌟

“  
**Etter mitt syn har undersøkelsen en stor mangel. Hvor er den eldre som sosialt vesen i Husbankens utforming av et forskningsoppdrag med søkelys på aldersvennlig bolig?**



# SKITT FISKE

Et godt liv handler mye om å gjøre ting du liker. Kanskje oppleve noe nytt eller bare fortsette med det du trives aller best med. Og når du har levd en stund, blir det ofte mer tid til å gjøre alt du er glad i – selv om du kanskje må få hjelp til å dra inn de aller største fiskene. Et godt liv hele livet handler om å fortsette med mye av det du trives med i dag. **Du må bare planlegge litt.**



Bli inspirert på [planleggelitt.no](https://planleggelitt.no) eller scan QR-koden med mobilkameraet ditt.

 Aldersvennlig Norge



# tema

*Håndverk i fare*

## Lange linjer

Enkelte håndverksfag har blitt så sjeldne at de har status som vernet. Smed Jan Remøe og Ivar og Knut i Nygård snekkeri tar vare på gamle håndverkstradisjoner.

Selv om moderne utstyr og teknologi har endret mange håndverksfag, utføres fremdeles mange av dem på samme måte som for hundrevis av år siden. Smeden trenger kull, hammer og ambolt for å forme jernet, mens en salmaker jobber med skinn og lær. Ifølge UNESCO er tradisjonsrike håndverksfag mange steder i ferd med å forsvinne på grunn av globalisering, konflikter og hurtig skiftende livsstil.

TEMA FORTSETTER PÅ NESTE SIDE

# Holder liv i tradisjonene

Håndverk med lange tradisjoner kan stå i fare for å dø ut hvis de ikke går i arv til nye generasjoner. Hos smed Jan Remøe (65) i Verksmia i Asker gløder det i essen mens jernet forvandles til de vakreste former.

TEKST: SISSEL FANTOFT FOTO: ELLEN JARLI



ERFAEREN: I 35 år har Jan Remøe drevet sin egen smie. På den gamle husmannsplassen Drengsrudbråtan i Asker lager han smijern i alle slags former og fasonger på bestilling.

**J**an Remøe hadde tatt fagbrev som instrumentmekaniker før han reiste til Norsk Kunsthåndverkskole på Voss og tok svennebrev som kunstsmed. – Jeg hadde nok en kreativ åre i meg, og det klødde i fingrene etter å skape egne ting. Jeg etablerte Verksmia på Bærums verk, og der ble jeg værende i 18 år, forteller han.

I 2005 kjøpte Remøe den gamle husmannsplassen Dregstubråtan i Asker. Her både bor og jobber han – smia ligger på tunet. Slik var det gjerne også i gamle tider, da bonden hadde en liten smie på gården for å kunne reparere verktøy og annet utstyr.

– Før i tida var smeder ofte vandringsmenn som gikk fra gård til gård og påtok seg oppdrag, og fikk betaling i kost og losji, forteller Remøe.

De eldste dateringer av framstillingsplasser for jern i Norge stammer faktisk helt tilbake til 300-tallet f.Kr.

**Trenger drahjelp.** UNESCOs konvensjon om vern av den immaterielle kulturarven ble vedtatt i 2003. Eksempler på immateriell kulturarv er språk, utøvende kunst, sosiale skikker, ritualer, kunnskap og ferdigheter knyttet til naturen, og ikke minst tradisjonelle håndverksferdigheter. Ifølge UNESCO er den immaterielle kulturarven særlig sårbar og mange steder i ferd med å forsvinne på grunn av globalisering, konflikter og hurtig skiftende livsstil.

Norsk håndverksinstitutt ble opprettet i 1987 og jobber med å dokumentere, bevare og fremme tradisjonelt håndverk.

– Siden 1996 har det eksistert en økonomisk tilskuddsordning som gjør at små håndverksfag får om lag dobbelt så mye læringstilskudd som større/ordinære fag. Det er et rekrutteringstiltak for å holde liv i disse fagene, forteller rådgiver og leder for Sekretariatet for små og verneverdige fag Inger Smedsrud.

Det er krevende for en liten bedrift å påta seg ansvaret for en lærling i flere år.

– Derfor trenger de ofte litt drahjelp for eksempel i form av informasjon om at de finnes og hva de kan gjøre. Det ville også hjulpet hvis myndighetene fjernet eller i hvert fall halverte merverdiavgiften. I dag snakkes det mye om bærekraft, og disse håndverkerne laget typisk gjenstander som kan repareres, gjenvinnes eller gjenbrukes på et eller



**FINARBEID:** Jan Remøe er kunst- og kleinsmed. En kleinsmed utfører mindre, finere arbeider i jern, til forskjell fra for eksempel en grovsmed eller en låsesmed.



**HAMMER OG AMBOLT** har til alle tider vært smedens viktigste redskaper. Verksmia hos Jan Remøe er intet inntak.



**VALGFRITT:** Kundene kan komme med sitt eget design eller velge blant Remøes utvalg. Dermed blir resultatet nøyaktig som ønsket.

annet vis. Problemet er at det ofte blir både dyrt og arbeidsintensivt, sier hun.

**Populære kurs.** Jan Remøe tar imot et stort spekter av ulike oppdrag.

– Jeg lager mye interiør, både til private boliger og restauranter. Porter, rekkverk og lamper, låser og beslag får jeg også bestillinger på, forteller han.

Repertoaret spenner fra små, smarte gjenstander til digre bygningsdeler og brukskunst.

– Jeg kan lage det meste, men det er ikke alle som er klar over at det går an å bestille de smijernsproduktene de ønsker seg direkte fra en smed. Da får du en kreativ signatur og kan se at det er håndverksmessig utført og ikke masseprodusert på en fabrikk, sier han.

Det blir godt og varmt når Jan står foran esen og former produkter, men det gjør han langt ifra hele dagen.

– Å være håndverker i dag innebærer mange andre oppgaver også, jeg er alt fra designer og produktutvikler til regnskapsfører, poengterer han.

Selve smieprinsippet er likevel det samme som det har vært i hundrevis av år.

– Skal du forme et stykke jern med varme må du ha kull eller gass, hammer og ambolt. Noen av hjelpeverktøyene har nok blitt litt modernisert, som hydrauliske presser og maskinhammer, forklarer han.

Remøe har hatt flere lærlinger i Verksmia.

– Jeg har vært så heldig å få være med i Tradisjonshåndverk opplæringskontor og kompetansesenter (tidligere Kulturringen) drevet av Museene i Akershus (MIA). De tar inn lærlinger i ulike verneverdige fag og sender dem rundt til ulike bedrifter i praksis, forteller han.

MIA står for administrasjon og lønn, slik at håndverkernes oppgave er å lære bort faget.

– En slik ordning betyr alfa og omega – jeg ville aldri kunne betale en lærlinglønn, i hvert fall i starten. Det er små marginer i dette yrket, sier han.

Et par ganger i året holder Jan Remøe kurs for dem som ønsker å lære mer om smedfaget.

– Det er flest pensjonister som kommer, men på det siste kurset dukket det også opp en jente i 20-årene. Det er morsomt å holde kurs, for deltakerne er så ivrige og synes det er kjempegøy å prøve å smi selv – selv om det bare er snakk om en spiker. Det er jo noe magisk ved å forme en jernklump til en funksjonell gjenstand, sier han. 🍷



“  
Å være håndverker  
i dag innebærer mange  
andre oppgaver også

TILBYR KURS: Et par ganger i året holder Jan Remøe kurs. Da inviteres deltakerne inn i Verksmia og får selv prøve seg.

## LANGE TRADISJONER

Som verneverdige tradisjonshåndverk regnes fag som har få utøvere og ivaretar tradisjonelle håndverkskunnskaper.

**Verneverdige tradisjonshåndverk kjennetegnes av:**

- ☑ Det er få utøvere i faget.
- ☑ Det er behov for et begrenset, men stabilt antall nye lærlinger.
- ☑ Fagene bruker tradisjonelle metoder og materialer som er avgjørende for ivaretagelse av vår kulturarv.
- ☑ Utøvelsen er i stor grad baseres på videreføring av tradisjonelt håndverk.

### VERNEVERDIGE TRADISJONSHÅNDVERK I 2022:

- |                                |                          |
|--------------------------------|--------------------------|
| • Bilsalmaker                  | • Kurvmaker              |
| • Buntmaker                    | • Møbeltapetserer        |
| • Filigranssølvsmed            | • Salmaker               |
| • Gjørtler                     | • Skomaker               |
| • Herreskredder                | • Sølvsmed               |
| • Håndbokbinder                | • Trebåtbygger           |
| • Kostymesyer                  | • Treskjærer             |
| • Modist                       | • Bunadstilvirker        |
| • Repslager                    | • Børsemaker             |
| • Skinn- og pelsduojår         | • Gipsmaker              |
| • Strikkehåndverker            | • Gravør                 |
| • Tekstilduojår                | • Hovslager              |
| • Treduojår                    | • Keramiker              |
| • Urmaker                      | • Maskør- og parykkmaker |
| • Blyglasshåndverker           | • Orgelbygger            |
| • Bøkker                       | • Seilmaker              |
| • Forgyllet                    | • Smed                   |
| • Glassblåser                  | • Taksidermist           |
| • Horn-, bein- og metallduojår | • Tredreier              |
| • Håndvever                    | • Ull- og garnduojår     |

KILDE: NORSK HÅNDVERKSINSTITUTT

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

# Ren snekkerglede

I snart 40 år har brødrene Ivar og Knut i Nygård snekkeri kopiert gamle dører og vinduer. De har ikke tenkt å gi seg med det første, for kundene strømmer fortsatt på.

TEKST OG FOTO: TERJE HANSTEEN

**S**nekkerfaget står naturlig nok ikke på lista over verneverdige fag, men det er ikke mange, om noen, som gjør akkurat det samme som disse brødrene.

– Vi starter gjerne i nitida og holder på til tolv, tar en times pause og jobber så fra ett til fire. Og så blir det gjerne en tur om kvelden også, og da kjører vi også ut varer, forteller Ivar Prestebakke (72) i Nygård snekkeri, som han driver sammen med broren Knut Isebakke (65). Mens Ivar tar seg av dørene, tar Knut seg av vinduene. Men det blir også mye overlapping. Snart kan de feire 40-årsjubileum.

**Ettertraktet.** De har spesialisert seg på å lage kopier av gamle dører og vinduer i snekkeriet som holder til på gården Nygård, hvor begge vokste opp, et godt stykke utenfor Sarpsborg. Begge to jobbet som snekkere andre steder, før de fant ut at de skulle slå seg sammen og starte sitt eget firma. De så at det var behov for vinduer og dører.

I 1983 var de i gang, og siden har de hatt mer enn nok å gjøre. Kundene kommer ofte langveisfra, men hovedtyngden er privatpersoner i gamle Østfold. Og kundene kommer ofte til-

bake igjen. De har aldri hatt behov for å reklamere for sine tjenester, det har holdt lenge med jungeltelegraf.

– Ja, den har vært aktiv i alle år. Det har ikke vært nødvendig å annonsere noen steder. Jo forresten, vi har hatt en annonse i Tune menighetsblad, ler Ivar, som heller ikke har sett noe behov for å lage en egen hjemmeside på nettet.

**Lærer fortsatt.** Mye av produksjonen dreier seg om å kopiere gamle vinduer og dører på hus som skal restaureres. Malerarbeidet kan de også ta seg av.

– Vi lager mye ukurant, alt er bestilt av kundene og vi har ingenting på lager. Det betyr at vi må sette oss inn i ting og vite hva vi driver med. Vi lærer noe hele tiden. Det er jo også morsomt å få spennende oppdrag. Ofte baserer vi oss på gamle bilder, og da må vi jo få nye dører og vinduer til å se originale ut. Det er god pågang av nye jobber, og det kommer stadig inn nye bestillinger, sier Knut, som opplyser at de gjerne jobber for rundt ti kunder samtidig.

– Noen «prestisjeoppdrag»?

– Vi lagde ny ytterdør til storstua i Sarpsborg, Festiviteten. Da Fredriksten festning i Halden skulle ha ny ytterdør, lagde vi den i eik. Ellers bruker vi bare furu. Så har vi levert vinduer og

dører til Forvalterboligen på Bygdø Kongsgård.

**Vaffelpreik.** Knut legger ikke skjul på at det også går noe tid til «preik», som det heter på disse kantene. Og det synes de begge er veldig hyggelig. Pensjonister stikker gjerne innom for å ta en prat.

– Her en dag kom det en dame og stekte vafler hos oss, da var det også flere pensjonister her. Slike treff gjør hverdagen veldig hyggelig, sier Ivar.

– Hvem bestiller hos dere?

– Da vi startet, var det bare menn som drev med vinduer, mens damene tok seg av gardinene. Nå er det motsatt, damene har overtatt sjefsrollen, ler Ivar.

– Har dere noen gang i løpet av disse snart 40 årene vurdert å drive med noe annet?

– Nei, vi har hele tiden hatt nok å gjøre, og vi ville jobbe som selvstendige da vi startet. Jobbe sammen? Jo, det har gått bra å jobbe sammen som brødre i alle år.

– Er slike snekkerier som dere driver en utdøende rase?

– Da jeg vokste opp var det flere slike snekkerier, men nå er det veldig få igjen. Jeg kommer faktisk ikke på noen, så det er kanskje bare oss igjen? undrer Ivar. ☺

**KOPIERER:** Både vinduer og dører som Nygård snekkeri produserer, er stort sett kopier av gamle vinduer og dører i hus som restaureres.



---

# Tror ikke på helvete

Det var risikofylt å ta oppgjør med helvetesbegrepet, som ble belyst i mediene. Fordømmelser kom i håndskrevne brev. Biskopen i Nidaros, **Herborg Finnset** mener din tro skal få være personlig, ikke basert på frykt.

**TEKST:**  
GURI C WIGGEN

**FOTO:**  
TITT MELHUUS,  
NIDAROS BISEDØMMERÅD/  
KARINA LEIN OG PRIVAT





**F**or en stund siden var biskop Herborg Finnset ute i ruskevær. Hun opplevde sjikane fra mennesker som vil tro på pinsler i helvete, som om det på jorden ikke var nok.

– Med tanke på netthets, har jeg ikke opplevd så mye at det handler om meg som kvinne, men om politiske synspunkter og om hva kirka skal uttale seg om eller ikke. Noen spørsmål er mer brennbare, som Palestina-spørsmålet. Da kan det komme mange stygge meldinger, men det tar jeg ikke innover meg, forteller Nidaros-biskop Herborg Finnset.

NRK radio hadde et program som belyste hvordan forestillingene om helvete fremdeles skaper psykisk uhelse. Da sa hun at det er på tide å skrote de gamle forestillingene om helvete, noe som resulterte i mange brev som fordømte henne personlig. Brevene handlet ikke bare om at de mente det var galt å forkaste de gamle forestillingene om fortapelsen.

– Det oppleves nok skremmende for noen at disse forestillingene rokkes ved, forklarer hun.

**Vokste opp med tro.** – Å være en offentlig person, kan oppleves på flere måter, og alt har sin pris. I arbeidsmiljøsammenheng kalles dette «påregnelig».

Stort sett er det mye positiv oppmerksomhet og gode muligheter for å skape kontakt med andre. Noen ganger er det krevende, men jeg har gode folk å samarbeide med, og snakke med. Det er et godt kollegialt felleskap biskopene imellom, med seks kvinnelige og seks mannlige biskoper i Norge i dag.

Herborg Finnset er opprinnelig fra Sørreisa i Troms. Vi møter henne på kontoret i den historiske erkebispegården i Trondheim.

“  
Det var ingen avgjørelser jeg tok underveis, det var mer kontinuitet enn brudd.

Herborg Oline Finnset

– Jeg er den yngste av fire barn, og er vokst opp med tro. Kirka og kristenliv var innvevd i mine foreldres liv i bygda Sørreisa. Mine foreldre var yrkesaktive. Da jeg var seks, tok mamma helsesøsterutdanning i Oslo, og var borte hele vinteren. Vi fem som var hjemme, klarte dette med god hjelp av

hushjelp, siden det ikke var barnehage der. Mine foreldre tenkte ulikt rundt endel ting. Pappa var mer konservativ enn mamma, som var feminist, og det var ikke pappa. Herborg ler.

– *Hvordan ble du prest?*

– Det var ingen avgjørelser jeg tok underveis, det var mer kontinuitet enn brudd. I ungdommen måtte jeg ta mine veivalg. Tenkte jeg skulle studere statsvitenskap eller historie. Jeg hadde en yngstemannsjobb i avisen Vårt Land i ett år, og hovedoppgaven min var å få orden på bildearkivet. Det var i denne tiden fikk jeg en aha-opplevelse. Jeg satt egentlig og kjedet meg, tenkte på mine egne ting og der var det, sier hun, og knipser med fingrene. «Herborg, du kan bli prest».

Så startet hun på menighetsfakultetet høsten 1981.

**Nasjonalhelligdommen.** – Jeg hadde også en sterk opplevelse som ungdom da en prest fra nabokommunen snakket samme dialekt som meg, noe jeg aldri hadde hørt tidligere. Evangeliet flyttet seg et hakk nærmere, og det flyttet inn. Jeg fikk tre prestestillinger i nord, først ti år i Hammerfest, så i Lenvik. Ganske nært «hjem», hvor jeg eksempelvis opplevde at klassekameratene kom og var faddere i barnedåper. For meg var det å kjenne at «her hører jeg til». Så tok jeg etterutdanning, ble tillitsvalgt og bestemt meg for å søke på neste proste-



**BISPEVIGSLINGEN:** Biskop Herborg Oline Finnset ble vigslet 10. september 2017 i en fullsatt Nidaros domkirke. Her sammen med H.M Kong Harald og daværende preses, Helga Haugland Byfuglien.

stilling som ble utlyst regionalt. Og jeg ble domprost i Tromsø fra 2005 og ut 2016. Så ble Nidaros bispedømme neste stopp. Men å bli biskop hadde hun ikke i tankene.

– Jeg søkte prostestillingen i Strinda i Trondheim i 2016 og fikk den. Mine mine døtre som var i Trondheim, var positive til at mor gjorde trondheimer av seg. Ikke lenge etterpå ga daværende

biskop Tor Singaas beskjed om at han gikk av med pensjon. Når den sittende biskopen slutter, er det bispedømmerådet som nominerer nye kandidater. Kirkerådet tar den endelige avgjørelsen og tilsetter etter en lang prosess.

– Den er en påminnelse om de lange linjene, hvor jeg nå er det nyeste leddet i rekka. Jeg er biskop nummer 33 etter reformasjonen. Jeg må gjøre ting

på min måte, men opplever at denne portalen inn til erkebispegården uten ord sier til meg: «Nå er det din vakt, nå må du være våken».

– Helga Haugland Byfuglien, den første preses, var også biskop, i domprostiet, som er den delen av Nidaros som tilhører preses. Byfuglien var derfor den første kvinnelige biskopen i Nidaros, men jeg er den første

## Herborgs liv

Herborg Oline Finnset, født 28. mars 1961, vokste opp i Sørreisa i Troms, yngst i en søskenflokk på fire.

### 1964

Herborg som treåring, her står hun foran sine større søsken.



### 1966

Herborg Finnset som femåring i skibakkene i Sørreisa, der hun vokst opp.



### 1976

Her er hun niendeklassing på Sørreisa ungdomsskole.



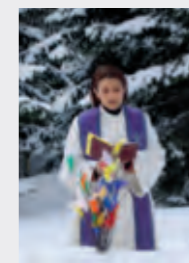
### 1989

Som prest under en gudstjeneste på Daltun skole på Seiland i Hammerfest.



### 2001

I snøen med et fastelavnsris, fra en friluftsgudstjeneste ved landbruksskolehytta på Gibostad.



### 2008

Gudstjeneste ved iskanten i Tempelfjorden på Svalbard.



FJELLTUR på yttersida av Senja i 2000.



2010

Sammen med to gode pilgrimsvenner, ved katedralen i Santiago de Compostela etter å ha gått hele Spania på tvers.



2017

Herborg Finnset hilser på H.M. Kong Harald foran Nidaros Domkirke i 2017.



2019

Fra vandring i Frankrike, langs leden fra Le Puy mot grensen til Spania.



## “ Felles for alle mennesker er at vi lengter, leter og søker etter sannhet, mening og håp.

Herborg Oline Finnset

kvinnelike som er Nidaros-biskop, forklarer hun.

**Kvinner viste vei.** Det er også andre kvinner som langt tidligere våget å bane vei opp til toppstillinger i kirken.

– Rosemarie Køhn var en pioner i Norden. Hun var den første lutherske kvinnen som ble biskop i Nord-Europa. Klart hun var en inspirasjon. Jeg har også blitt godt kjent med hennes etterfølger i Hamar, Solveig Fiske. Berit Andersen, som var domprost i Stavanger, var også en pioner og et forbilde. Også Ragnhild Hellemo fra Senja er inspirasjonskilde. På Kirkemøtet i 1997 tok hun modig ordet og foreslo å åpne alle kirkelige stillinger for «enhver med kall fra Gud uten hensyn til seksuell legning eller sivil status». Ragnhilds forslag fikk bare 11 av Kirkemøtets 81 stemmer den gang.

– Det startet med kvinner, så ble det rom for homofili, og nå står transseksuelle på trappene?

– Synet på kjønn og kjønnsidentitet folder seg ut på en ny måte. Kjønnidentitet handler ikke bare om hvilket genetisk kjønn du har, men om hva som bor inni oss, og hvordan vi ser på oss selv. I synet på likekjønnet samliv har endringene i kirkene gått så fort at vi kan kalle det «et stille skred». For min del kom jeg til et punkt der jeg ikke kunne fortsette å tenke slik jeg hadde gjort tidligere, for slik jeg så det, ble den generelle oppfatningen av kirkens gamle syn at kirka tråkket på den svake.

**Mer fellesskap enn forskjeller.** – Fra 1960-tallet til nå kan vi tydelig se hvordan fokus i gudstjenestens liturgi,

salmer og forkynnelse har skiftet fra individet til fellesskapet. Nå er fokuset at vi hører sammen. Det «større vi» er blitt mer synlig gjennom internasjonalt, økumenisk arbeid. Og kirkene har hatt en tidlig bevissthet om klima, nødhjelp, samarbeid og bistand. Kirka er alltid lokal, men samtidig en global størrelse. Da jeg studerte teologi, hadde vi fortsatt en lærebok om ulike tros-samfunn. Teksten var mest opptatt av å fortelle hva som var feil med de andre kirkesamfunnene. I dag møter medlemmer i ulike kirker hverandre med spørsmålet «Hva har vi til felles?». Det er godt at kirkene i større grad kan søke fellesskap og samarbeide.

– Og det er bare én Gud for troende?

– Gud er én. I sin søken etter Gud og det evige har forestillinger, tro og trosuttrykk funnet ulik form. Felles for alle mennesker er at vi lengter, leter og søker etter sannhet, mening og håp. Vi har tolket det vi har opplevd i lys av de trosforestillingene vi bærer med oss. Vi vil uttrykke hva vi finner sant på svært ulike måter. Ofte blir vi mest opptatt av forskjellene oss imellom.

– Hva er Gud for deg?

– En av forskjellene etter eksistensialismen og Jean-Paul Sartre, er spørsmålet «hvem er Gud for meg, versus hvem er Gud?». Sannheten i spørsmålet avhenger av menneskets erkjennelse. Det er en tydelig endring i vår tid, og Gud kan beskrives på mange vis. Det er et stort spørsmål å svare på «hvordan vil du beskrive Gud eller kan man beskrive Gud?». Hvis jeg kan få fabulere litt, kan vi beskrive Gud som et stort lyttende øre, eller et hjerte som banker for oss? Eller et øye som følger oss med

kjærlig blikk? «Deus semper major» – Gud er alltid større, er et gammelt latinsk uttrykk. Det nye som har kommet til meg, er nærværet, og Gud som er i det nedbøyde, i det som også er lite og såret. Den sårede Kristus, som er til stede i menneskers nød. Alt rommes i Gud. Her har vi en stor patriarkalsk «bagasje» å komme til rette med.

**Du går ikke alene.** – Mange har opplevd at barndommens tanker om hvem Gud er, kommer til kort i møte med smerte eller lidelse. Vi må tillate hverandre å kunne få komme tilbake til en tro som har rom for dypere gudsforestillinger, som kan bli ny rikdom og erkjennelse i livet.

– Hvilken velsignelse kan en prest gi ved livets slutt?

– Ved dødsleiet er hørselen en av de siste sanser som forlater oss. I møte med den som ligger for døden, er det godt å synge en sang den døende kjenner til, lese Fadervår. Jeg lyser velsignelsen og berører alltid den døende ved at jeg tegner korset i pannen, slik at det kjennes. Eller ved å holde vedkommende i hånda, slik at alle typer impulser som den døende kan oppfatte, brukes for å skape ro. Trøsten du kan gi vedkommende som kjemper med døden, eller er i ferd med å forlate livet, er tryggheten om at du ikke går alene, men at Gud er med deg.

– For mange eldre har forestillingene om fortapelsen i helvete med evig ild, vært en skrekk. Disse forestillingene må vi legge vekk. Når vi leser det nye testamentet og hva som var Jesus' oppdrag, ser vi at Jesus kom med nåde og barmhjertighet. Guds kjærlighet er det styrende, sier Herborg Finnset. ☀



## HAR DU UTFORDRINGER MED TRAPPEN HJEMME?

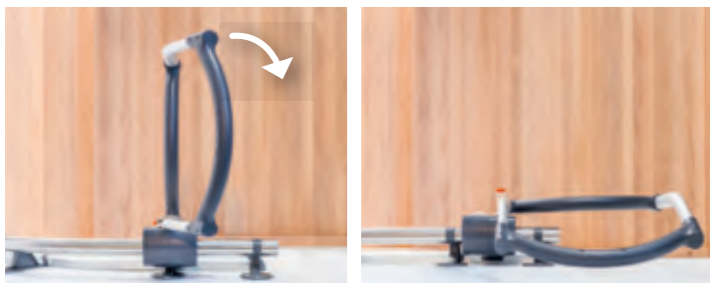
### Da kan trappehjelperen AssiStep være noe for deg!

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

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

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

- Andrea Elisabeth (71 år)



# mat&reise

Julemarked / julekaker / varme drikker



## JULESTEMNING

I dette nummeret vil vi gjerne få by på god, gammeldags julekos. Bli med til julemarked på Kongsvinger, og la deg inspirere til å lage julegodt og deilige drikker som holder kulda borte.

# Julemarked

## med historie og overraskelser

Første lørdag i advent går det tradisjonsrike Julemarkedet av stabelen i Øvrebyen på Kongsvinger. Her kan du oppleve god, gammeldags julestemning og folkeliv i historiske omgivelser.

TEKST: ANNE-KARINE STRØM FOTO: BRITT K. ANDERSEN



Ukene før jul er tiden for markeder. Folk går mann av huse for å oppleve stemning og sikre seg gaver og godt til jul. De siste tiårene har interessen for julemarkeder nærmest eksplodert, så vel i småbyer som storbyer. Vil du imidlertid oppleve ett som er litt annerledes, er en tur til Øvrebyen på Kongsvinger full av overraskelser.

**Historisk bydel.** Du kan oppleve autentisk historisk miljø og sikre deg julegaver til «den som har alt», samt julebakst og gårdsmat som langt fra er masseprodusert. Langs brolagte gater ligger trehus som daterer seg tilbake til tidlig 1700- og 1800-tallet. Hele bydelen er vernet, og flere av husene er fredet. Når alt står pyntet til åpningen av julemarkedet, er stedet et syn som får deg i nostalgisk stemning.

I gatene foregår aktiviteter for små og store. Det vrirler av markedsboder som tilbyr julevarer og gavetips, og det er fulle hus med utstillinger og håndverk på alle musene. Underholdning og koselig førjulsstemning med ulike teateroppsetninger og konserter foregår også gjennom de to dagene. De faste butikkene og kafeene i gamlebyen blomstrer ekstra under markedet. Blant annet «Hos Marie», den koselige kafeen i Aamodtgården, «Bakeriet» like ved torget og «Kafé Bohem». I hjertet av Storgaten holder også «Frøken Herdahl» åpent, en klesbutikk for voksne kvinner. Det er flere juleverksteder, sang og musikk og gang rundt det store juletreet på torget. Nissen kommer innom, og i gatene det er hesteskys.



➔ **HESTESKYSS:** Over alt i de gamle gatene foregår aktiviteter. Spesielt stemningsfullt er tur gjennom byen med hest og vogn.

➔ **NOSTALGI:** På Julemarkedet i Øvrebyen opplever du god, gammeldags julestemning og folkeliv. Atmosfæren i den verneverdige bydelen er som en tidsreise.

➔ **ROLIGHETEN:** Dagny Juels barndoms hjem, Roligheten, er i dag Kvinne-museum, hvor du kan nyte autentisk, historisk atmosfære.





**Levende museum.** Markedet åpner lørdagen ved Herdahlsparken, som helt siden 1700-tallet har vært et travelt og viktig møtested. Like ved er det en stor parkeringsplass for besøkende. Videre går veien oppover Storgata, og langsmed den og i sidegater ligger historiske bygninger tett i tett. Kongsvingers eldste bydel består av store offiserboliger og små soldathus fra 1700- og 1800-tallet. Her er barndomsgatene til kunstneren Erik Werenskiold, som vokste opp som kommandørsønn på festningen. Jonas Lie bodde også en tid like ved kirken, og legendariske Dagny Juels barndomshjem «Roligheten» huser i dag Kvinnemuseet. Bydelen er nærmest et levende museumsområde, innrammet av Kongsvinger festning som rager på toppen. Øvrebyen utviklet seg for øvrig fra leiren av arbeidere og militært personell rundt Kongsvinger festning i 1680-årene.

**Tradisjonsbakst.** I markedsbodene finner du alt fra hjemmelagde strikkevarer, tekstiler, håndlagde nisser,



**SØTE SAKER:** Ved markedsbodene møter du folk som tilbyr alt fra hjemmelaget julebakst til artige, håndlagde julegaver.

alskens ting og tang, samt julebakst og andre godsaker som hører julen til. Julemarkedet i Øvrebyen er riktignok ikke stort i antall kvadratmeter, men desto mer er det lille området fullt av folk med skaperkraft og humør. De er stolte av å formidle tradisjoner og det særegne ved den gamle bydelen. Innimellom kan du ta turen innom kafeene og stagge sulten. Kransekaker, serinakaker, pepperkaker, brune pinner, sirupsnipper og kannelsnurrer smaker av jul – og du kan benytte sjan-

sen til å sikre deg tradisjonsbakst med hjem.

**Byens historie.** Når du har fått nok av nisser, folkeliv og markedsboder, kan du for eksempel ta turen innom Kongsvinger museum. Det ligger i Vollgaten 8, og ble bygget av Rittmester Harald Aamodt i 1801, den såkalte Aamodtgården. Museet ble konstituert i 1982 og dokumenterer byens og distriktets historie. Her er dessuten en kunstforening og en liten kafé.

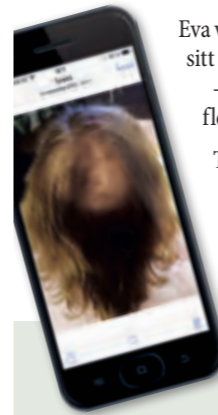
Stedet dokumenterer, forsker på, og formidler kvinners liv gjennom historien og fram til vår egen tid. Museets samlinger består av både gjenstander, bøker, foto og arkivmateriale. I tillegg har man faste utstillinger: Lek for livet, I all offentlighet og Din Dagny.

I sistnevnte blir man kjent med en av Norgeshistoriens mest fascinerende kvinneskikkelse.

Alt i alt er en tur til Øvrebyens julemarked som å oppleve en tidsreise som bringer følelser av nostalgi og ekte julestemning uten stress. ☺

## EVAS HÅRKRISE BLE LØST

## Fra hårløs flekk til fyldigere hår



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

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

Tre måneder skulle det gå før hun så forandringen:

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

## Virkestoffer som bevarer et normalt hår – innenfra!

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

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

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



## Prøv Hair Grow til halv pris for 1. pakke

Kun kr 169,-

2 mnd. forbruk - Ingen bindingstid

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

📱 SMS: HÅR 10 til 2210

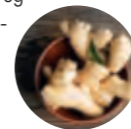
🌐 WEB: wellvita.no



**wellvita**  
Engenes 15 - 4865 Åmli

## Ingefær og gurkemeie

Ingefær er sterk - med mye god effekt til kroppen. Ingefær hjelper mot stivhet i leddene og bidrar til å bevare leddenes bevegelighet. Gurkemeie ligner ingefær, men avsløres av sin intense gule farge. Gurkemeie bidrar til å opprettholde knokler og ledd, samt bidrar til å opprettholde leddenes bevegelighet.



## Nå kan jeg endelig strikke igjen

Karin har alltid vært mye i aktivitet. Hjemme har strikking opptatt mye av tiden hennes. Men hun begynte etter hvert å få problemer med skuldrene.

– Jeg trodde det var strikkingen som var grunnen til at jeg fikk problemene. Derfor stoppet jeg med det i en lengre periode. Det hjalp ikke, sier Karin.

Bedre ble imidlertid mannen hennes Flemming, som brukte leddproduktet Artroforms innholdsstoffer til nakkeproblemer. – Det var da jeg tenkte at jeg

kanskje skulle prøve Artroform jeg også, forteller Karin.

– Etter kort tid med de fantastiske innholdsstoffene, merket jeg virkningen. Både skuldre og knær ble langsomt bedre og i dag merker jeg ingen plager lenger.

– Jeg har faktisk akkurat malt hele terrassen hos sønnen min. Det er så deilig å være til nytte igjen - og ikke minst at jeg kan ta frem og kose meg med strikketøyet igjen. Jeg er absolutt blitt stor fan av Artroform, sier Karin fornøyd.

## Ledd og bevegelighet

Alle kroppens knokler er forbundet i ledd. De er nøkkelen til et liv i bevegelse – så det er verd å passe på dem.

Ingefær avhjelper stivhet i leddene, mens gurkemeie bidrar til å opprettholde bevegeligheten.

Leddbrusk fungerer som en støtdemper mellom knoklene og sikrer friksjonfri bevegelse. Vitamin C bidrar til normal dannelse av kollagen, som har betydning for normalt fungerende ledd.

Alle bevegelser - både de bevisste, som når du løfter armen og de ubevisste, som når du hjertet slår - foretas av musklene dine. Vitamin D bidrar til å opprettholde en normal muskelfunksjon.

## Bestill Artroform i dag

Få **50%** på første pakke

Nå kr 189,- (2 mnd. forbruk)

Ingen bindingstid

SMS: LEDD 10 til 2210  
Vanlig mobiltakst

WEB: wellvita.no

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

**wellvita**  
Engenes 15, 4865 Åmli





## DEILIGE JULEKAKER

Kransekaker, serinakaker, pepperkaker, brune pinner, sirupssnipper og kanelnurrer smaker av jul og stemning.



### Brune pinner

Blant julas tradisjonelle syv slag er brune pinner. Kakene er lettvinnt å lage, og sirup og kanel i deigen er med på å sette den gode smaken.

#### Ingredienser:

(ca. 50 brune pinner)

200 g romtemperert smør  
200 g sukker  
1 eggeplomme  
1 ss lys sirup  
½ ts malt kanel  
1 ts vaniljesukker  
1 ts natron  
300 g hvetemel

#### Pensling og dryss

1 egg, sammenspet  
1 dl sukker  
1 dl hakkede mandler

#### Framgangsmåte

- Rør romtemperert smør og sukker luftig og hvitt i en kjøkkenmaskin, eller med håndmikser.
- Ha i eggeplommer og sirup.
- Vend inn resten av de tørre ingrediensene, men hold igjen litt av melet for justering underveis. Elt deigen raskt sammen.
- Legg gjerne deigen i kjøleskapet i ca. en halv time eller lenger. Da vil den bli lettere å jobbe med.
- Del deigen i seks emner. Trill hvert emne til en tynn pølse og løft over på stekebrett kledd med bakepapir. Legg 2–3 pølser på hvert brett. Trykk ut til 4–5 mm tykkelse med fingrene.
- Pensle med egg og dryss over sukker og hakkede mandler.
- Stek kakene høyt i ovnen på 175 grader i 12–14 minutter.
- Skjær 1,5–2 cm brede stenger på skrå mens de er varme. Avkjøl på rist – og oppbevar de brune pinnene i en tett boks.



De sprø Sirupssnipperne har lang holdbarhet.

### Sirupssnipper

Sirupssnipper er for mange et symbol for jula. Kakene er sprø og gode og har lang holdbarhet.

#### Ingredienser:

(ca. 100 sirupssnipper)

1,5 dl kremfløte  
150 g mørk sirup  
150 g sukker  
100 g smør  
450 g hvetemel  
¼ ts malt pepper  
¼ ts malt ingefær  
¼ ts malt anis  
¼ ts malt kanel  
¾ ts natron

#### Pensling og pynt

1 eggehvite  
100 g mandler (skåldede)

#### Framgangsmåte

- Kok opp kremfløte, sirup og sukker. Ha i smør og avkjøl blandingen til den en lunken.
- Sikt inn de tørre ingrediensene. Elt deigen godt sammen.
- Legg deigen i en bolle med lokk eller en plastpose - og sett den kaldt i minimum 4 timer.
- Varm stekeovnen til 175 grader. Gjør klar et stekebrett etter to med bakepapir.
- Kjevle deigen til en tynn leiv, ca. 2 mm.
- Skjær ut snipper, ca. 5x5 cm. Bruk en lang linjal og en bake-trise. Legg sirupssnippene over på stekebrett.
- Skåld mandler. Pisk eggehvite lett med en gaffel. Pensle en liten flik på snippene med egghviten og legg en halv skåldet mandel på hver.
- Stek i ovnen i ca. 5 minutter, til de er gylne.
- Avkjøl kakene på rist – og oppbevar dem i en tett boks.



### Sarah Bernard i langpanne

Liker du små, søte Sarah Bernard-kaker, så vil du elske Sarah Bernard som langpannekake! Seig og god mandelbunn med deilig, myk sjokoladekrem og sjokoladeglasur på toppen. Elsk!

#### Ingredienser:

(25 porsjoner)

#### Mandelbunn:

400 g mandler  
4 ts bakepulver  
6 stk. eggehvite  
400 g sukker

#### Sjokoladekrem:

500 g mykt smør  
400 g melis  
6 stk. eggeplomme  
2 stk. egg  
3,5 ss kakaopulver  
3 ts vaniljesukker

#### Sjokoladeglasur:

300 g mørk kokesjokolade  
1 ss kokosfett (delfiafett)

#### Framgangsmåte

- Kjør mandlene til mandelbunnen raskt i en foodprosessor, eller mal dem i en kvern. Bland mandlene med bakepulver.
- Pisk eggehviter på lav hastighet i en ren bolle. Når du kan se små jevne bobler av eggehvite i bollen, sett opp hastigheten litt. Pisk til egghvitene danner små skumtopper, og tilsett sukker litt etter litt. Pisk videre til du har en tykk marengs, 3–4 minutter.
- Vend inn mandlene med en slikkepott og fordel røren i en bakepavirkledd, stor langpanne (30x40 cm).
- Stek mandelbunnen midt i ovnen på 175 °C i ca. 20 minutter. Avkjøl bunnen i langpannen etter steking.
- Pisk smør og melis til en luftig, hvit krem. Tilsett eggeplommer og hele egg. Ha i kakaopulver og vaniljesukker. Dersom du ønsker mørkere sjokoladekrem, så kan du tilsette mer kakao.
- Ha sjokoladekremen over mandelbunnen når bunnen har blitt helt kald. Smør kremen utover, slik at den er jevnt fordelt over hele kaken. Sett kaken kjølig slik at sjokoladekremen stivner litt.
- Brek sjokolade i biter, eller grovhakk den og ha den i en bolle sammen med delfiafett. Sett bollen over vannbad (kjele med vann) slik at sjokoladen smelter.
- Sjekk at sjokoladen ikke er for varm – og hell sjokoladen over kaken. Fordel den smeltede sjokoladen utover med en palett. Om du ønsker kan du også lage et mønster i sjokoladen med for eksempel en gaffel.
- Sett kaken kaldt til sjokoladeglasuren stivner.
- Renskjær kaken rundt kantene, og del den opp i små biter med en skarp kniv. Bruk paletten eller en stekespade for å få kakestykkene ut av formen.

#### Tips!

Temperer gjerne kaken i en halvtime før den skal spises. Oppbevar kaken i kjøleskap eller frys den ned til neste kakefest.



# HETE DRIKKER SOM HOLDER KULDA UTE

Når kulda siger på, er det ekstra deilig å kose seg med noe varmt i kopper og glass. Her er åtte herlige drikker som gjør deg varm fra topp til tå.

TEKST: ANNE CATHRINE GULBRANDSEN



FOTO: MADDI BAZZOCCHI PA UNSPLASH

## Varm sjokolade

Med ekte, mørk sjokolade blir denne klassikeren ekstra rik og mektig. Perfekt kosedrikk!

### Dette trenger du:

(2 porsjoner)

5 dl helmelk  
100 g mørk sjokolade  
1 ss sukker (kan sløyfes)  
Pisket krem eller mini marshmallows, til pynt

### Slik gjør du:

1. Kok opp melk i en kasserolle. Trekk bort fra varmen.
2. Bryt sjokoladen opp i mindre biter og ha i den varme melken. La stå i 5 minutter.
3. Rør om slik at sjokoladen og melken blir godt blandet. Smak til med sukker etter smak.
4. Kok opp sjokolademelken. Rør om underveis, så melken ikke svir seg.
5. Server med pisket krem eller mini marshmallows.



OPPSKRIFT OG FOTO: MAT & REISE

## Lumumba

Lekker og varmende kakao-drikk med et eksotisk navn.

### Dette trenger du:

(4 porsjoner)

1 l melk  
5 ss sukker  
5 ss kakaopulver  
1 dl kremfløte  
1,5 dl mørk rom  
1 ts kakaopulver, til pynt

### Slik gjør du:

1. Bland halvparten av melken, sukker og kakao i en kasserolle og varm opp. Visp godt, slik at kakaopulver og sukker løser seg opp i melken.
2. Tilsett resten av melken og varm opp til kakaoen ryker kraftig (til en temperatur på 65-70 °C).
3. Pisk kremfløte til krem.
4. Fordel rom i høye glass eller dype krus og hell den varme kakaoen over. Topp med en skje pisket krem og et lite dryss kakao og server.



FOTO: JULIA TOPP ON UNSPLASH

## Ingefærte med eple og kanel

Med ingefær, kanel, honning og sitron er dette nesten å regne som en styrkedrikk. Godt er det også!

### Dette trenger du:

(1 porsjon)

3 cm fersk ingefær  
0,5 stk. kanelstang  
2,5 dl eplejuice (helst syrlig)  
1 dl vann  
Sitronsaft (etter smak)  
Akasiehonning eller lønnesirup (etter smak)

### Slik gjør du:

1. Skrell ingefærroten og skjær i tynne skiver.
2. Ha ingefær og kanel i en kasserolle og hell over eplejuice og vann.
3. Kok opp og la det trekke i minst 10 minutter.
4. Sil av og smak til med sitronsaft og honning eller lønnesirup. Rør om til alt er oppløst og nyt.



FOTO: MAX NAWMAN ON UNSPLASH

## Irish coffee

Irish coffee er kanskje den mest kjente kaffecocktailen. Lett å lage og lett å like! Husk å bruke god kaffe.

### Dette trenger du:

(1 porsjon)

0,5 dl kald kremfløte  
1 ts brunt sukker  
4 cl irsk whiskey  
80 cl nylaget kaffe

### Slik gjør du:

1. Pisk kremfløten lett, til du har en myk, luftig krem.
2. Varm opp glass/kopper ved å fylle dem med kokende varmt vann. La stå i 30 sekunder før du heller ut vannet.
3. Rør sammen sukker og whiskey (etter smak) i koppene.
4. Hell over varm kaffe og topp med krem. Server med en gang.

**Tips!**  
Du kan avkjøle drikken over et isbad mens du rører. Sett i kjøleskapet natten over.



## Glühwein

Glühwein er varmende krydret vin, spesielt populært på alle julemarkedene rundt omkring i Europa. Husk at du ikke behøver å bruke den dyreste rødvinen for å få et godt resultat.

### Dette trenger du:

(6 porsjoner)

3 kardemommekapsler  
0,25 vaniljestang  
3 stk. hel nellik  
1 stk. kanelstang  
1 stk. hel stjerneanis  
7,5 dl (1 flaske) rødvin  
1 appelsin, i skiver (eller 4 tørkede appelsinskiver) + noen skiver til pynt  
2-4 ss sukker (for eksempel demerara-sukker) eller honning

### Slik gjør du:

1. Knus kardemommekapslene lett med bredsiden av en kniv og del vaniljestangen på langs.
2. Ha alle krydderne i en kasserolle og hell over vinen.
3. Tilsett appelsinskivene og varm opp over svak til middels varme. Glühweinen må ikke koke.
4. Når det begynner å ryke, tilsett sukker og rør om til alt er oppløst.
5. La alt trekke på svak varme i minst 30 minutter.
6. Ta bort appelsinskivene og de hele krydderne før servering. Server gjerne med en skive tørket appelsin og en kanelstang i glasset.



FOTO: PHIL HEARNE/PÅ UNSPLASH

## Chai latte med salt karamell

Nydelig aromatisk te – med det lille ekstra. Kremen gjør det nesten til et helt måltid!

### Dette trenger du:

(2 porsjoner)

- 2 dl nytrukket chai te
- 3 dl helmelk
- 2 ss karamellsaus
- En klype havsalt

### Topping

- 1 dl kald kremfløte
- 2 ss karamellsaus
- Malt kanel

### Slik gjør du:

1. Gjør klar toppingen først: Pisk kremfløte og karamellsaus til luftig krem. Oppbevar kaldt til resten er klart.
2. Lag teen slik du foretrekker eller litt sterkere.
3. Ha melk, karamellsaus og salt i en kasserolle og varm opp til rett under kokepunktet. Rør om hele tiden og pass på at det ikke svir seg.
4. Fordel teen i store kopper eller passende glass og hell over melken.
5. Topp med karamellkrem og et lite dryss kanel.



FOTO: HANNAH PEMBERTON/PÅ UNSPLASH

## Solbærgløg

Hjemmelaget gløg er alltid populært og behøver ikke alltid ha alkohol. Solbærsaft, eplejuice og krydder sørger for den deilige gløgg-smaken.

### Dette trenger du:

(4 porsjoner)

- 2 dl eplejuice
- 4 dl konsentrert solbærsaft
- 4 dl vann
- 1 ts malt kardemomme
- 1 stk. hel kanel
- 4 stk. hel nellik

### Mandel- og rosinblanding:

- 1 dl mandler
- 1 dl rosiner

### Slik gjør du:

1. Bland sammen alle ingrediensene i en gryte og kok opp.
2. Avkjøl blandingen til romtemperatur og sett kaldt til neste dag.
3. Sil bort krydderet og ha gløggen over i en kasserolle. Varm opp og server med en blanding av hakkede mandler og rosiner.

Spare til senere?  
Hell kald og silt  
gløgg på rene  
flasker og skru  
på lokk.



FOTO: ISTOCK

## Eggnog

Tradisjonsrik høytidsdrink fra USA og Canada. Den mektige drikken kan serveres varm eller kald, med og uten alkohol.

### Dette trenger du:

(6 porsjoner)

- 4 egg
- 4 ss sukker
- 0,5 dl helmelk
- 1 dl kremfløte
- 0,5 vaniljestang
- 0,25 ts malt muskatnøtt
- En klype salt
- 1 dl bourbon, rom eller cognac
- Kanelstang til pynt

### Slik gjør du:

1. Visp egg og sukker sammen til en lys og luftig eggedosis. Det tar 4-5 minutter.
  2. Kok opp melk, fløte, vaniljestang og muskatnøtt i en tykkbunnet kasserolle. Trekk til side og løft ut vaniljestangen.
  3. Rør ca. 1/3 av den varme melkeblendingen inn i eggedosisen.
  4. Ha eggeblendingen over i kasserollen. Varm forsiktig opp på svak varme under konstant omrøring, til blandingen tykner akkurat nok til at den henger igjen på en skje.
  5. Ta bort fra varmen og rør inn litt salt og den spriten du foretrekker. Server i fine kopper eller glass som tåler varme, gjerne med et dryss revet muskatnøtt og en kanelstang.
- Server** gjerne med pisket krem og et dryss muskatnøtt eller kanel.



FOTO: GUNN GRAVDAL ELTON, MAGNUS NORDSTRAND, THOR BRØDRESKIFT OG @INGVALDSPHOTO

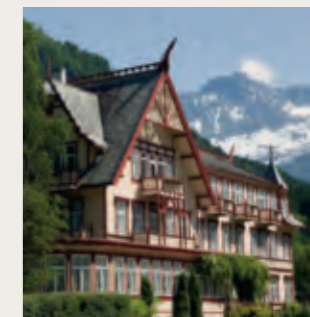
## GI EN NORGESOPPLEVELSE I GAVE!

Å finne den rette gaven kan være en skikkelig utfordring. Slik har det nok alltid vært. For hva gir man egentlig til de som har alt? Eller til de som sier de ikke ønsker seg noe? *Et eller annet* må du jo gi.

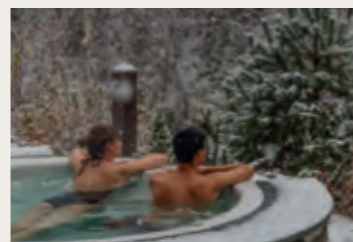


Løsningen er ganske enkelt et gavekort fra De Historiske. Dette er en presang som kan benyttes på 65 hoteller og 20 spisesteder rundt om i hele landet, samt 1 historisk skip. Steder som byr på nydelig mat og uforglemmelig vertskap.

I tillegg kan du bruke det ved kjøp av våre populære kortferier. Du bestemmer selv verdien på gavekortet fra De Historiske (minimum 500 kroner). Kortet er gyldig i ett år fra det skrives ut.



Gavekort fra De Historiske kan kjøpes direkte ute hos våre medlemmer eller på; [www.dehistoriske.no/gavekort/](http://www.dehistoriske.no/gavekort/)



DE HISTORISKE  
hotel & spisesteder

[www.dehistoriske.no](http://www.dehistoriske.no)







# kultur

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

## Vinterens langtidsferie



BESTILL  
TIDLIG  
RABATT  
500,-

### Langtidsferie Spania

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

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

Pris fra kr. 16.490,- p.p.



BESTILL  
TIDLIG  
RABATT  
500,-

### Langtidsferie på Kypros

11/3 – 3 uker  
Fly fra Oslo Lufthavn

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

Pris fra kr. 22.990,- p.p.



BESTILL  
TIDLIG  
RABATT  
500,-

### Langtidsferie Madeira

10/1 – 3 uker  
Fly fra Oslo Lufthavn

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

Pris fra kr. 22.990,- p.p.



### Langtidsferie i Italia

2/3 – 3 uker  
Fly fra Oslo Lufthavn

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

Pris fra kr. 21.990,- p.p.

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

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

WWW.PEERGYNT.COM

peergyntours



### MINIINTERVJUET

## JULEHJELPEREN

Helene Moe Slinning har laget boka **Min julebok**, for å hjelpe andre til å få mer kos og mindre stress før jul. Den er et praktisk verktøy, som gjør at du holder oversikten.

TEKST: ANNE WENNBERG

**1 Hvorfor trenger vi denne boka?** Den er et fint sted å samle det du kan ha glede av fra år til år. Du kan for eksempel skrive ned juleminner, familiens tradisjoner og oppskrifter, og i kalenderen som varer i fem år, kan du planlegge høytiden og ukene før. Boka har også lister for gaver, julekort og mye mer.

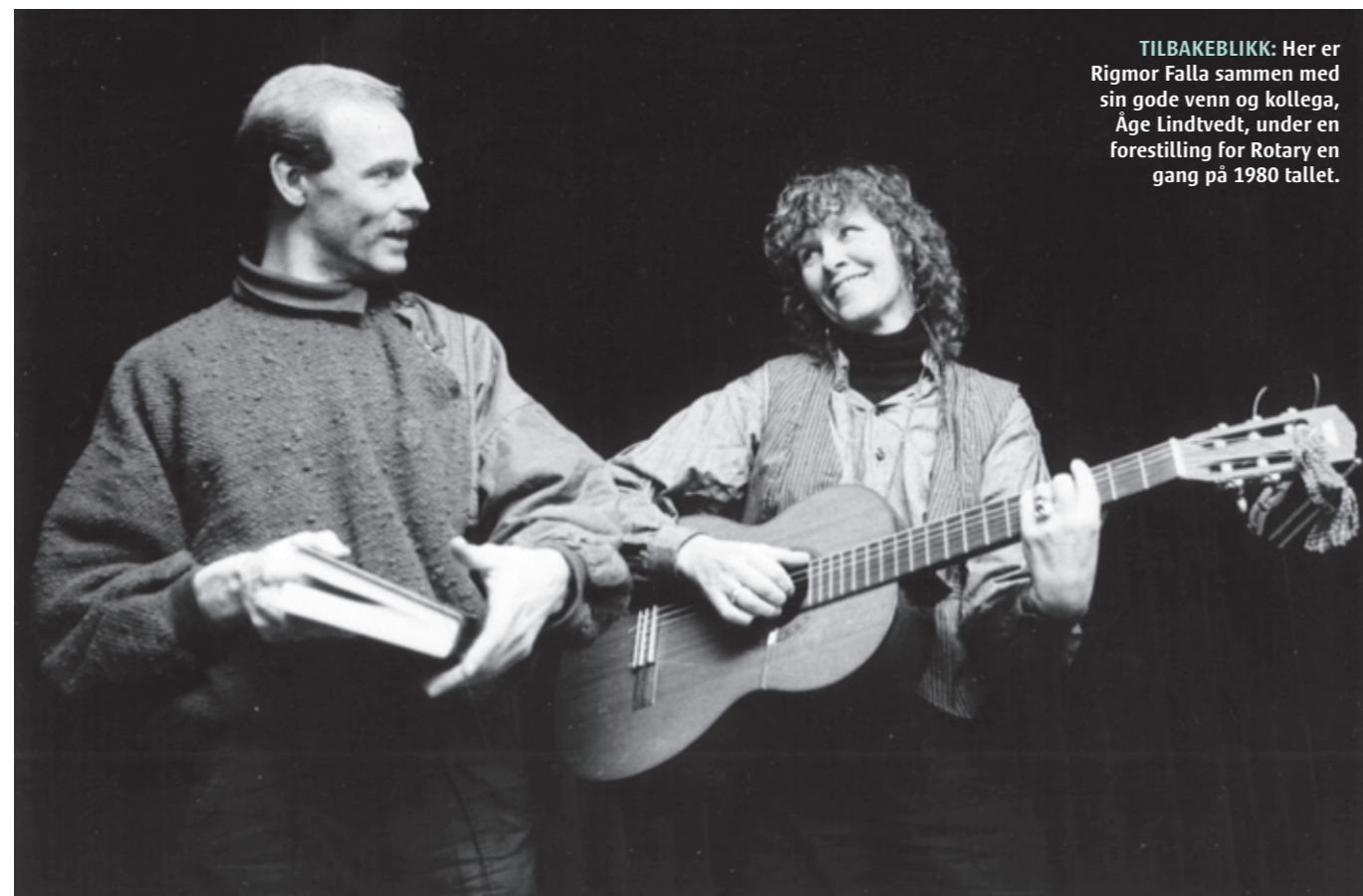
**2 Ditt eldste juleminne?** Det er nok adventskalenderen, som jeg laget sammen med mamma da jeg var tre-fire år. Den er kjempstor, med filtnisser og mye lilla, preget av 80-tallet. Når den ble hengt opp, var det tid for å glede seg til jul. Nå er det lillesøsteren min som har den, og jeg har laget et ny sammen med barna mine.

**3 Hva er jul for deg i dag?** Det er tid med familien og at freden senker seg. På lille julaften tenner vi lys og har kveldsmat, og da spretter vi fenalåret.

**4 Hva gjør du ellers?** Jeg har mitt eget firma, og jobber med å designe bøker og medlemsmagasiner. Jeg er også en skikkelig hageentusiast, og sammen med søsteren min, Sofie, driver jeg Hagesnakkis, som har en egen Instagramkonto.



FOTO: BONNIER FORLAG



TILBAKEBLIKK: Her er Rigmor Falla sammen med sin gode venn og kollega, Åge Lindtvedt, under en forestilling for Rotary en gang på 1980 tallet.

FOTO: LAAGENDALSPOSTEN

## ET KULTURBEGREP PÅ KONGSBERG

Rigmor Falla har gjennom tiår vært en sentral kulturell aktør på Kongsberg, blant annet i viseklubben.

TEKST: JØRGEN SANDBERG

**K**ongsberg Viseklubb ble dannet i 1969, og Rigmor Falla har helt siden starten vært en ildsjel i klubbens arbeid. Blant annet er det arrangert utallige forestillinger og revyer. I tillegg til å være tekstforfatter, var Rigmor

regissør og trakk i trådene, men sto også på scenen som aktør. Men det var ikke i Bergstaden det hele startet, hit kom hun først i 1961. Hele oppveksten bodde hun i Kristiansand. Her la hun grunnlaget for den senere artistkarrieren som skulle bringe henne ut til Norge og

“Folk er så opptatt av dette med alder. Det viktigste er ikke hvor gammel du er, men hva du er og gjør.”

Rigmor Falla

Norden. Sammen med de to søstrene sine dannet hun trioen «Sørlandspikene», som optrådte sammen med blant andre Kurt Foss, Reidar Bø, Per Asplin og Odd Gryte.

**Begynte i kor.** Da hun kom til Kongsberg, ble hun umid-

PS!

Nyere forskning viser at sang har en rekke positive effekter som virker helsefremmende. Mer enn 200 000 nordmenn synger i kor.

KILDE: FRITIDFORALLE.NO



FOTO: JØRGEN SANDBERG

KULTURPERSONLIGHET: Rigmor Falla er en høyst oppegående 90-åring med et rikt og kreativt liv bak seg.

delbart med i kor - for å holde stemmen ved like.

– Ganske snart kom jeg i samarbeid med to andre musikere. Vi dannet trioen «2+1». De to øvrige var Ørnulf Løvgren og Ingvild Knudsen. Trioen vår ble invitert til en viseklubb i Tønsberg, og etter den seansen ville jeg forsøke å få til noe liknende i Kongsberg. De to andre i trioen var enige, og dermed startet vi viseklubben i 1969. Siden den tid tror jeg vi har hatt alle de store visesangerne i Norge, Sverige, Danmark og Island på besøk. Siden ble jeg med i «Den Nordiske Visetrio», bestående av Jens Olesen fra Ebeltoft og Frank Johnson fra Vänersborg og meg. Vi reiste rundt i Norden i 17 år.

**Bok og jubileum.** Det ble en rekke forestillinger i Kongsberg gamle kino, blant

annet om Alf Prøysen, Otto Nilsen, Erik Bye og Evert Taube.

– Så ble du spurt om å lage en bok om viseklubben ved 50-årsjubileet?

– Ja, det var en kjempejobb, som tok mye tid. Boka var fullspekket med illustrasjoner og tekst, innbundet og med over 330 sider.

– Det kommer et nytt jubileum, du fyller 90 år i år.

– Folk er så opptatt av dette med alder. Det viktigste er ikke hvor gammel du er, men hva du er og gjør. Jeg sier som min mor, da hun var 95: Jeg har alltid et sted i hjertet mitt som er 20 år. I tillegg til å være ungdommelig til sinns, er Rigmor Falla rask til fots der hun entrer trappen for å vise fram kulturprisen fra Kongsberg kommune og kongens fortjenstmedalje. 🌟

## Den nye sangboka er klar!

Pensjonistforbundets nye sangbok, «Jukebok's» er klar til bruk! Alle lokalforeninger som ønsker det, har fått en liten smakebit – og flere eksemplarer kan bestilles i nettbutikken til en rimelig pris.

TEKST OG FOTO: ANDERS RASCH

– Vi håper sangboka vil bidra til hyggelige sangkvelder i våre lokalforeninger utover høsten og vinteren, sier Bjørg-Karin Buttedahl, kommunikasjonssjef i Pensjonistforbundet. Boka inneholder viser, pop og rock fra 70-, 80- og 90-tallet. 111 kjente og kjære sanger fordelt over 227 sider, med noter og besifring. Noen norske og noen engelske – her finner du alt fra Beatles og ABBA til Lillebjørn og Halvdan. En sangglad gruppe fra Pensjonistforbundet Oslo fikk æren av å teste sangboka. – En bok full av sangskatter, var deres konklusjon.

Førsteopplaget på 15 000 bøker er fordelt på våre fylkes- og lokalforeninger landet over. Alle kommuner har fått 20 eksemplarer til et seniorsenter. Nytt opplag ligger allerede i nettbutikken og venter på bestillinger. For våre foreninger vil bøkene koste kun 50 kroner per eksemplar og de selges i esker med 15 bøker.

Sangboka er satt sammen etter innsendte forslag fra pensjonister landet over og med økonomisk støtte fra Stiftelsen Dam.



Leder i Valderøya Pensjonistforening, Anne Lise Hessen Følsvik (th) har sørget for at Giske Omsorgsenter ved Liv Helland har fått den nye sangboka.

## FRANSKE FØLELSER

Vi møter forfatteren i Ekspedisjonshallen i det nye Hotell Sommerro, der Oslo Lysverker holdt til fra begynnelsen av 30-tallet. På vei inn passerer vi Kafé Lucy, oppkalt etter kunstneren Per Krohgs franske kone og store kjærlighet. Dramaet oppsto da hun ikke lenger kunne motstå den verdenskjente kunstneren Jules Pascin.

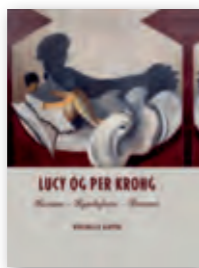
TEKST: ANNE WENNBERG FOTO: ELLEN JARLI

**F**ondveggen i den store hallen er et svært freskomaleri av Per Krohg om industrialiseringen av landet, ett av flere utsmykningsoppdrag han fikk i dette bygget som også huser Vestkantbadet.

Cécile Marie Vidil kom alene til Paris bare 14 år gammel, i 1905, for å bli lærling i motesøm. 19 år gammel blir hun aktmodell i det røffe bohem- og kunstnermiljøet på Montparnasse, i en tid da nakenhet var et stort tabu. Det var bedre betalt enn å jobbe for motehusene. Hun tok navnet Lucy, og livnærte seg som modell, sydde sine egne klær, og var kjent for sin særegne stil. En måned etter at hun begynte å jobbe på Acedémie Matisse, begynner også kunststudenten Per Krohg.

**Et forbilde.** Wenche Lie Giæver, som står bak den nye boka Lucy og Per Krohg, Kunsten – Kjærligheten – Dramaet, har lenge vært fascinert av den viljesterke rebellen:

– Hun fascinerer meg fordi hun var modig og dristig. For



### Lucy og Per Krohg

av Wenche Lie Giæver

228 sider  
Utgiver: Kolon Forlag

meg er hun et forbilde. Hun brøt med familien for å følge egne lengsler, men hadde en sterk moral, som gjorde at hun klarte seg i et miljø med mye alkohol og dop.

Forholdet mellom Lucy og Per var intenst og sterkt. Per hadde vokst opp i et typisk kunstnerhjem, og ønsket seg et noe mer stabilt familieliv. Selv om de også hadde et svært sosialt liv blant verdenskjente kunstnere som Picasso, Braque og Hemingway på Montparnasse, ble de en lykkelig liten familie etter at Guy kom til, og levde annerledes enn mange av vennene de hadde.

**Kjæresten.** Den 79 år gamle bokdebutanten er utdannet i både journalistikk og film- og TV-produksjon, og jobber fortsatt. I mange år var hun ansatt i NRK, bare avbrutt av ti år i Aftenposten. Men det var via sitt eget privatliv at hun virkelig oppdaget det spennende paret, Lucy og Per. Som ung var hun kjæreste med Tom Krohg, Lucys barnebarn, og for rundt ti år siden fant de hverandre igjen. Han tok henne med til

Paris, til bestemor Lucys gamle leilighet, og da de kom inn i stua der, snur han seg mot et maleri over døren og sier: «God dag, Lucy. Jeg er tilbake, og dette er Wenche». For ham var bestemoren som døde i 1977, høyst levende, og Wenches interesse for den sterke kvinnen vokste.

Boka er basert på blant annet mange hundre brev skrevet på i dag litt gammelmodig fransk, både fra Per og den gåtefulle Pascin. Til å oversette disse har Wenche fått hjelp av Tom. Lucys brev er borte, trolig brent. Det er dessuten skrevet en seriøs biografi om Per Krohg, av historikeren Trygve Nergaard, »

### BREvene HANS FANT JEG I DET TIDLIGERE NASJONALGALLERIETS ARKIV.

”

**PS!** Det kan bli mye kunst av forferdelige opplevelser. Beate Grimsrud



**HOTELL SOMMERO:** Her er Wenche Lie Giæver med et av Per Krohgs verker i bakgrunnen. Hotellet har kjøpt inn mange eksemplarer av Wenches bok, som ligger på rommene slik at gjestene kan kose seg med den.

## bøker

“

Hun brøt med familien for å følge egne lengsler, men hadde en sterk moral, som gjorde at hun klarte seg i et miljø med mye alkohol og dop.

Wenche Lie Giæver

som har vært nyttig. En mindre nyttig kilde er Per Krohgs «memoarer», utgitt et år etter hans død, i et samarbeid mellom en av vennene hans og kone nummer to, norske Ragnhild. Den omhandler ikke forholdet til hans største kjærlighet, Lucy. En forklaring er nok at hun følte sterk sjalusi. Kanskje ikke så rart, for følelsene mellom Lucy og Per tok nok aldri helt slutt, skal vi tro Wenche og hennes kilder.

**Desperasjon.** Så hvordan var det mulig å få tak på hva Lucy tenkte og følte, uten hennes brev? Det finnes det et godt svar på:

– Per referer stadig hva hun har skrevet til ham i sine brev til henne. Og han takker henne for ting hun har gjort for ham. Brevene hans fant jeg i det tidligere Nasjonalgalleriets arkiv. Han var veldig romantisk, og ble desperat da forholdet deres begynte å slå sprekker fordi hun ble mer og mer tiltrukket av Pascin, forteller forfatteren.

Boka forteller om Lucys mange sterke sider. Hun var slett ikke bare aktmodell og stilikon. Hun var den som holdt orden, fikset og ordnet slik at Per kunne konsentrere seg om kunsten sin. Hun var også den som in-

spirerte Per med motet sitt, og han har laget noen av sine mest ikoniske bilder med henne som modell.

– Før de traff hverandre var Per bare den talentfulle sønnen til den kjente maleren Christian Krohg, og det tok lang tid før kritikerne sluttet å stemple kunsten hans som dekadent, forteller Wenche.

**Dansere.** Mens de to fortsatt var et lykkelig par, var de også kjent som svært habile dansere. At Per kunne danse, og var en elegant ung mann, var noe av det Lucy falt for.

– De holdt oppvisninger ikke bare i Paris, men også på Chat Noir, grunnlagt av Oda Krohgs søster, Bokken Lasson. De to danset også i Stockholm og København. De skal faktisk ha æren for at de introduserte Skandinavia for tangoen i 1913, mens mange fortsatt mente denne dansen var både uanstendig og pornografisk.

Dette, og veldig mye mer, kan du lese om i denne fascinerende boka, om et helt spesielt par i kunsthistorien, og om en sterk kvinne, som sent i livet klarte seg så godt takket være egen forretningssans, at hun i praksis ble Krohg-familiens bank. 📖

## Fakta

## Kunstnerfamilie

- Christiania-bohemens mest sentrale par, malerne Christian og Oda Krohg var Pers foreldre. De hadde også datteren Nana.
- Per og Lucy fikk en sønn sammen, Guy, som ble maler, illustratør, teatermaler og scenograf. Per fikk også tre barn med Ragnhild Andersen som han giftet seg med etter at Lucy valgte Pascin.
- Guys andre ekteskap var med skuespillerinnen Sossen Krohg, som også var sentral på Club 7 i mange år. De fikk to gutter sammen, og hadde to hver fra før. Tom Krohg, fra Guys første ekteskap, hadde et svært nært forhold til bestemor Lucy, og bodde deler av oppveksten hos henne i Paris. Han er ikke kunstner, men har stor interesse for kunst, og har blant annet fordypet seg i Pascins arbeider.

## PER KROHGS VERKER

Han var en allsidig bildekunstner, men det finnes relativt få malerier av Per Krohg i offentlige samlinger. Som ung gjorde han seg bemerket som avistegner. Freskomaleriene, som han er aller mest kjent for, kan ses mange steder:

- Hotell Sommerro og Vestkantbadet
- Sjømannsskolen, nå Kongshavn videregående skole
- Kunstnernes Hus
- Nasjonalbiblioteket, tidligere Universitetsbiblioteket
- Grand Café
- Universitetet i Oslo
- Oslo Rådhus
- Folketeatret i Oslo
- Sikkerhetsrådets sal i FN-bygningen i New York

PS!

Ifølge NHO Service og Handel, vil årets julehandel trolig ligge nærmere 2019 enn det nivået vi har hatt under pandemien. Det anslås en nedgang på 2,4 prosent målt mot fjoråret, og det forventes en nedgang innen alle bransjer.

## EN HYLLEST TIL EN FAR

En gretten gammel gubbe på julebesøk, en barndom i fosterhjem, et liv i Folkehemssverige og en gammel kjærlighetshistorie.

Det er rammen, men også hovedingrediensene i den svenske forfatteren Johan Ehns roman «Ikke død ennå», som er en hyllest til hans far, fagforeningsmann i det svenske Televerket.

Da faren ble gammel og syk, begynte Johan Ehn å spørre faren ut om livet hans. Det ble etter hvert til en roman, som bygger på farens liv og relasjonen mellom far og sønn.

Alle som har levd en stund og fulgt med på utviklingen av det norske samfunnet, vil lett kunne kjenne seg igjen i forfatterens skildringer av utvikling i Folkhemmet Sverige.

Enkelt personer og livssituasjoner trekker leseren inn i handlingene så sterkt at det til tider er vanskelig å løsrive seg fra storyen. Handlingene blir så virkelighetsnære, og hele tiden jager du løsningen på de ulike scenariene forfatteren trekker oss inn i. Historien er rett og slett fengslende. Noen ganger er vi i stuss om det er vi som sluker boken eller om den sluker oss. Det er tidvis vanskelig å legge fra seg romanen, som er gripende, virkelighetsnær, øm og samtidig ispedd sterkt innslag av sorg.

Handlingen starter på julaften.



JOHAN EHN er svensk forfatter, skuespiller og dramatiker, og har gitt ut boka «Ikke død ennå».

Hovedpersonen i romanen, Elis Erichsson, pådrar seg etter en heftig krangel med nær familie et massivt hjerteinfarkt, og faller om i familieselskapet. På dødsleiet på sykehuset føler han seg sviktet av samfunnet og sønnen.

Etter hjerteinfarkt har han drømmer som er så virkelighetsnære at de oppleves som ekte. Han gjenopplever øyeblikk og møter med dem som betydde mest for ham. Den han kalte mamma, den han kalte mor, den første kjærligheten og kvinnen han giftet seg med.

Disse møtene gir Elis Erichsson ny innsikt i barndommen og ung-

domsårene. Han får svar på spørsmålene som hele tiden fulgte ham gjennom livet: Hvorfor ble han sendt bort som barn? Hva skjedde med hans første kjærlighet, og hvorfor ble så mye annet viktigere enn familien og musikken?

Gjennom romanen blir leseren med på en gripende reise, hvor Elis Erichsson til slutt forsoner seg med seg selv og menneskene som fulgte ham gjennom livet. Samtidig er dette en fortelling om en mann som sørger over oppløsningen av det han og mange med ham bygde opp; fellesskapsideene, solidaritet og retten til medbestemmelse. 📖

**Ikke død ennå**  
av Johan Ehn

328 sider  
Oversatt til norsk av Morten Hansen  
Utgiver: Mangschou forlag

ANMELDT/LEST AV  
Trond H. Nedrebø



## ET SKATTKAMMER

Ringve Musikkmuseum i Trondheim er Norges nasjonale musikkmuseum, og huser skatter fra hele verden.

TEKST OG FOTO: HEIDI LØKKEN



PS!

Prisen for årets museum gikk i år til Valdresmusea, i skarp konkurranse med Sør-Troms Museum og Kvinnemuseet.

KILDE: NORGES MUSEUMSFORBUND

🕒 **TUNET:** På lystgårdenes tid var stedet forbeholdt byens velstående borgere, mens dagens museum og hage er åpen for alle. Her finner du bygninger fra hvert århundre, fra 1700-tallet og fram til i dag.

👩 **OMVISNING:** Ella Marie Runesdatter Wolden tar oss med på en spennende, musikalsk oppdagelsesferd. Flere familier har tatt turen til barneomvisning, og barna er som tente lys når Ella Marie spiller og forteller.



**V**il dere se verdens eldste musikkinstrument? Små øyne stråler av forventning. Og vi er nysgjerrige vi voksne også. I dag er det Ella Marie Runesdatter Wolden som tar oss med på en spennende, musikalsk oppdagelsesferd. Flere familier har tatt turen til barneomvisning på Ringve, noen av dem sammen med beste-foreldre.

**Eldgammel fløyte.** At musikkhistorien kan være spennende for både små og store får vi virkelig oppleve. Barna er som tente lys, mens vi beveger oss gjennom Hovedbygningen på gården, hvor vi får oppleve en reise gjennom musikkhistorien.

Og hva er verdens eldste instrument? Jo, det er beinfløyte, som er minst 40 000 år gammel. De ulike instrumentene får liv når Ella Marie spiller på dem for oss,

og vi får høre fascinerende historier om hvordan instrumentene ble til, og hvem som spilte på dem. Noen komponister blir vi også kjent med. Det er spennende å lære hvor mange ulike måter lyden kan komme ut av et instrument på, og Ella Marie viser og forklarer. Hvem har ikke lyst til å få en titt inni en lirekasse?

**Vi har flere roller å fylle, både som bevarer av fortiden og det historiske, og som formidler av levende musikalske uttrykk.**

”

**Levende museum.** Rammene rundt museet på Ringve kunne ikke ha vært mer passende. Eller vakrere. Utsikten over fjorden og Trondheim gjenspeiler stedet som en historisk lystgård, hvor byens velstående borgere kunne nyte livet i idylliske omgivelser. Den botaniske hagen som omkranser gården, drives av NTNU, og er i seg selv verdt et besøk.

– Det er et privilegium å få være omgitt av den vakre hagen, og å få bevege seg på det historiske tunet. Her finner du bygninger fra hvert århundre, fra 1700-tallet og frem til 2000-tallet, forteller Annabella Skagen, avdelingsleder for kulturarvsforvaltning.

Christian Anker Bachke og hans kone Victoria, de siste eierne av Ringve gård, bestemte at Ringve skulle bli et musikkmuseum. Men ikke bare et museum for å betrakte historien, men et levende

museum. Et museum også for utøvelse av musikk, både historisk og framtidsrettet.

**Musikalske uttrykk.** – Vi har flere roller å fylle, både som bevarer av fortiden og det historiske, og som formidler av levende musikalske uttrykk. Vi spiller daglig på instrumentene i samlingen, samtidig som vi har mange konserter her, hvor det brukes både historiske og moderne instrumenter, sier Annabella Skagen.

Omvisningen avsluttes i den nye galleriutstillingen Lydspor, hvor barna får ulike oppgaver, og de kan gå rundt og finne ulike ting i utstillingen. I etasjen under finner du den spennende Musikkhagen, hvor du kan få prøve å spille på ulike instrumenter.

**Historiske lydspor.** Den nye hovedutstillingen «Lydspor» åpnet i juni 2022. Dette

# musikk



**KLENODIER:** Gamle notebøker, Viola d'amore og Spinett er blant gjenstandene i museet.



**NOSTALGI:** Fransk cembalo skaper nostalgi og vekker minner fra en svunnen tid.



**JUKEBOKS:** For noen tiår siden ble mye musikk formidlet via jukeboks.

er instrumentgalleriet på Ringve, som befinner seg i det nyeste bygget, den tidligere driftsbygningen. Her kan du utforske museets rike samling, og relasjonene mellom mennesker, instrumenter og musikk. Alt fortalt gjennom ulike historier, perspektiver og tolkinger, og gjennom forskjellige kulturer. De mange montrene hvor instrumenter er utstilt, har også knapper du kan trykke på for å høre hvordan de høres ut. Vi får dessuten en opplevelse av kroppens rytmer og klanger.

– Vi er stolte over den nye utstillingen. Når du trykker på knappene for å spille av instrumentene, kommer lyden inne fra montrene, slik at det faktisk høres ut som lyden kommer fra instrumentene. Og de er alle stemt i A-moll, slik at det blir vakert selv om man spiller av

**Vi har dessuten en egen scene hvor musikk blir framført. Her er det rom for samtaler om musikk, dans, demonstrasjon av musikkteknologi,**

”

flere av instrumentene samtidig, forteller Tone Fegran, fagansvarlig musikkpedagogikk.

**En musikalsk reise.** Her får du oppleve menneskets forhold til musikk og musikkinstrumenter, gjennom bilder og filmer som viser instrumentbyggere og deres

kunnskap og tradisjoner. Museet har også åpnet opp konserveringsverkstedet for publikum, og vi får dermed se hvordan arbeidet med å ta vare på samlingene foregår. Utstillingen gir også innblikk i notasjon, nedtegnelse og musikkteknologi fra middelalderen og frem til i dag.

– Vi har dessuten en egen scene hvor musikk blir framført. Her er det rom for samtaler om musikk, dans, demonstrasjon av musikkteknologi, og ikke minst er det en arena for unge musikere. Den nye utstillingen henvender seg like mye til barn og unge, som til voksne, forteller Tone.

En allsidig, musikalsk reise som kan passe for alle, med andre ord. Og hvorfor ikke avslutte reisen på Kafé Victoria, hvor du kan nyte en lett lunsj, som du også kan få ta med ut i hagen? 🌿

## Fakta

### Ringve Musikkmuseum

➔ Ble startet i 1952, og utgjør sammen med Rockheim Norges nasjonale musikkmuseum. På Ringve finner du en stor, internasjonal samling med mer enn 2000 historiske musikkinstrumenter fra hele verden.

➔ Ringve har markert seg som en levende formidler av musikk og musikkhistorie gjennom 70 år. Det skal også være morgendagens museum, og skal speile og kommentere nye musikalske strømninger.

➔ Museet er tett knyttet til Ringve gård og dens spesielle arkitektur, som danner en enestående ramme rundt samlingene. Lystgårdens gamle parkanlegg var utgangspunktet da Ringve botaniske hage NTNU ble stiftet i 1973.

➔ Victoria Bachke (1896-1963), opprinnelig fra Russland, var museets grunnlegger og første direktør. Hun reiste mye i inn- og utland for å samle inn instrumenter og andre gjenstander av musikkhistorisk interesse.

# DRIVHUS, HAGESTUER OG MYE MER SKAP ET HJEM FYLT MED GLEDE

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

**FINN DITT DRIVHUS PÅ**  
[grontfokus.no/drivhus](http://grontfokus.no/drivhus)



**GRØNT FOKUS**

## bøker

## KRIGSHISTORIE

BOK OM  
KAMPEN  
NEDENFRA

Frode Bygdnes har brukt ti år på å samle historier om familiemedlemmers motstandskamp under krigen. Det er blitt til boka «Broderier».

TEKST OG FOTO: BENGT SIMONSEN



Boka inneholder fortellinger om motstanden og motstandsviljen som få eller ingen har skrevet om tidligere. Historiene er hentet fra landet rundt. Jeg ville være sikker på at det som ble skrevet, var riktig. Derfor tok det ti år å fullføre boka, sier forfatteren Frode Bygdnes. Han er født i Bergen i 1952, og flyttet til Vesterålen sammen med sin mor Conny og storesøster Norma fem år gammel.

**Bestemødre sentralt.** – Da min mor skrev sine barndomserindringer om krigen i Bergen, påpekte jeg at hun ikke hadde skrevet om søsknene sine. Til det svarte hun at hun var så ung under krigen at de voksne sa at hun ikke skulle vite så mye. Det var da jeg tok tak i dette, for det måtte jo være mange historier om onklene og tantene mine som jeg måtte få skrevet ned, sier forfatteren.

Frode Bygdnes fattet stor in-

teresse for sine to bestemødre, og hvordan de styrte familien og hvordan krigen påvirket dem i motstandskampen.

– Det ble raskt klart for meg at jeg ikke bare hadde et ansvar for at de skulle få vite om sine forfedre, men at jeg faktisk hadde en historie om motstandskampen nedenfra, noe hele Norge burde få ta del i, sier Frode Bygdnes.

**Pålagt taushet.** Det som overrasket Frode Bygdnes mest, var at heltene her hadde pålagt seg streng taushet, og ikke ville fortelle om den krigen de opplevde, og det arbeidet de gjorde.

– De så med forakt på dem som framhevet seg selv og ikke hadde gjort så mye i motstandskampen. Derfor var de veldig forsiktig med å fortelle om seg selv, sier Bygdnes.

Ett av høydepunktene i boka handler om Frodes onkel, som var med i ei spesialgruppe kalt «Q-lag». MILORG i Østfold drev med Q-lag, som hadde som

oppgave å ta imot flydropp fra England for så å levere våpen til Oslo-gjengen.

– Min onkel forteller om da han på oppdrag med hest og kjerre traff på en tysk kolonne på sju biler. Hesten ble skremt og rev seg løs. Da hopper det dyrevante tyskere ut av bilene, og de fikk tak i hesten. De hjalp onkel med å sele hesten foran vogna, og unnskyldte seg for at de hadde skremt hesten, og vinket ham videre. I vognen lå det en mengde våpen med bare noen skinnfeller over.

**Viktig historie.** – For meg har det vært viktig å få fram grunnholdningen i folket og deres store vilje til å forsvare landet.

– Kvinnene var viktige i kureraktiviteten.

– Etter hvert som jeg kom dypere ned i historien og fikk mer innsikt i historien, innså jeg at dette var en historie for hele Norge og ikke bare for min slekt, sier Bygdnes. 🌱

**FORFATTEREN**  
Frode Bygdnes  
med boka si som er kalt «Broderier».

**Broderier**  
av Frode Bygnes

Boka er på 400 sider med noen svart/hvitt-bilder.

**Kan bestilles direkte fra forfatteren:**  
Frode Bygdnes  
St. Olavsgt. 31, 9405  
Harstad  
tlf: 97534982  
bygdnes@online.no

**Den kan også lånes**  
på biblioteket både i  
Bergen og Harstad.

PS!

Det å skrive eller det å lese ... nærmere trolldom er det ikke mulig å komme. Tor Åge Bringsværd

## DEBUTANT PÅ 70

JAKTER  
DRAKEEGG  
I VALDRES

Etter at fortellingen hadde ligget i «skrivebordsskuffen» i ti år, sendte Jan Askildsen i all hemmelighet konas manus til forlaget Kvitvella.

TEKST OG FOTO: JOHNNY SYVERSEN

Til slutt måtte Jan Askildsen innvie kona Torild Dedekam i hennes 70-års gave. Debutboken «Jakta på drakeegget» er verdens største barnebok. Den måler 100 x 70 centimeter, veier 22 kilo og er utgitt i kun ett eksemplar i denne størrelsen.

Forfatter Torild Dedekam har lest mye eventyr, tilbragt mange somre på stølen, og er fascinert av kampen mellom det gode og det onde. Hun bodde i Valdres da hun begynte på fortellingen, og plasserte den i et landskap og en kultur hun kjenner godt, på Gamlestølen i Etnedal og Reinli stavkirke. Der er draken Eldjarn brent fast. Til evig tid - eller til lynet slår ned.

**Bygger bro.** Barneboka handler om de fire barna som drar til besteforeldrene i Valdres. Der får de høre om haugfolket, de underjordiske, trollmannen Zack og draker, og blir delaktig i kampen



**STOLT:** - Jan (Askildsen) er verdensmester i å bevare hemmeligheter, forteller en stolt Torild Dedekam, som i en alder av 70 år debutterer med barneboka «Jakta på drakeegget». Aud Søyland i Kvitvella forlag holder den oppslåtte boka, som veier 22 kilo og måler 140 x 70 centimeter.

mellom det gode og det onde.

Torild Dedekam er oppvokst hos bestemor på gård i Høland, hvor hun lærte mye om arbeid og moro. Hun har selv drevet gårdsbruk med travhester, høner og kyr.

– Det har vært en glede å skrive denne boka. Tror jeg er en flue på veggene når jeg beskriver haugfolket, med stemninger, lukter og lyder. Følelsen av å løpe barbeint i gresset sitter i kroppen ennå, forteller forfatteren. Hun mener boka bygger bro mellom generasjoner, og er en fin måte å bli bedre kjent med hverandre.

**Digital jakt.** Mange år med sterk tilknytning til Valdres, stølskulturen, landskapet og seks stavkirker har satt sitt preg på språket.

**Jakta på  
Drakeegget**  
av Torild Dedekam

Barnebok

**Utgiver:** Kvitvella  
forlag

**Opplag:** 5000  
Ett eksemplar i stort  
format på 22 kilo

Nils Rogn har oversatt til nynorsk, Nils Vie har laget illustrasjonene, mens Monika Nilssen har tatt seg av formgivningen.

Barneboka er trykket i et opplag på 5000 eksemplarer. Til lanseringen i Valdres blir det servert drakepølser og trollbrus. Hvor er egget? Jakten fortsetter digitalt på egen nettside, drakeegget.no

**Tror jeg er en flue på  
veggen når jeg beskriver  
haugfolket, med stem-  
ninger, lukter og lyder.**

”



## Å BRUKE HØREAPPARAT HAR GITT MEG FRIHET

- Jeg oppdaget at jeg hadde nedsatt hørsel da jeg begynte å tilpasse arbeidshverdagen etter hørselen min.

Grethe Lindstedt jobber med finans og investering i sitt eget firma. Hun har oppdaget en helt ny hverdag etter at hun fikk sitt nye høreapparat.

- Jeg oppdaget at jeg hørte dårlig da jeg begynte å tilpasse meg i møtesituasjoner. Uten å tenke over at hørselen var et problem begynte jeg å komme tidligere, slik at jeg kunne sikre meg plassen hvor jeg hørte møteleder best. I tillegg begynte jeg å bli slit-ten i samtaler med mennesker som snakket litt lavt. Da jeg fikk høreapparat oppdaget jeg hvor mye jeg hadde tilpasset livet til hørselen min. Det ble en helt ny hverdag. Jeg fikk oppleve hvor deilig det er å være så fri at jeg kan gå inn i et rom, sette meg hvor jeg vil, være i et hvilket som helst miljø, og høre akkurat det samme som alle andre hører.

### Diskré og funksjonell

- Jeg var full av fordommer da jeg fikk vite at jeg trengte høreapparat.

Men Starkey er mye mer lik en hvilken som helst ørepropp. Jeg bruker de til å høre musikk, se film og ringe med. Jeg er ganske kresen, men Starkey har møtt alle mine krav. Høreapparatene er små, diskre, har god lyd, og ikke minst – de er oppladbare. I tillegg har jeg koblet dem til en app, som blant annet oppdaterer meg på min sosiale og fysiske aktivitet – direkte på mobilen. Det er nesten som å ha en smartklokke, bare enda smartere, smiler Grethe.

- Jeg tror faktisk at min hverdag fungerer bedre enn mange med normal hørsel. Høreapparatet er jo koblet til telefonen, slik at jeg kan ta telefonsamtaler hands-free. Det er utrolig kult! Om noen snakker til meg på et ukjent språk, oversettes det direkte inn øret mitt. Det alene får meg til å tenke at til og med de med normal hørsel skulle hatt Starkey, ler Grethe. - Jeg hører fra flere venner at de har fått seg høreapparat, men at de ikke bruker det fordi de ikke er vant til det. Men, det gikk så fort å vende seg til høreapparatet fra Starkey.



Nå lanserer vi Evolv AI, en helt ny høreapparatfamilie med enda bedre lyd, som gir en uanstrengt hørsel i de fleste lyttesituasjoner. Evolv AI kan motta lyd fra mange smarttelefoner, og med noen telefoner kan du til og med føre hele telefonsamtalen gjennom høreapparatet for en ekte hands-free opplevelse.

Les mer om Evolv AI på [starkey.no](http://starkey.no)

Scann QR-koden og se om du har telefon som passer.



Les mer om høreapparater på [starkey.no](http://starkey.no) eller ring oss på telefon 51 73 20 80



# 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 felter, inneholder alle tallene fra 1 til 9.

### MIDDELS

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

### VANSKELIG

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

TEN- NER	BRET- HINDE- SLØP	BREN- SEL- NETT	V	KAM- HAVN	Å S	ÅND	LUSE	S	SKO- BUD- LØB	P	BOKSE	THE				
E	G	G	E	R	J	A	MUS- INSTR.	P	I	A	N	O				
FJER- NE	R	A	D	E	R	E	FRANSK ELV	BETER ELV	A	R	N	E	R			
KOK- JYR- TUG- NE	A	R	TØY- SER	D	I	L	L	E	R	P	O	S	E			
I	N	N	E	E	E	DANS- STEN- GE	O	N	E	S	T	E	P			
SAM- TYXKE	D	TYSK BY	B	E	R	L	I	N	MÅK- LØS NAVN	E	N	K	E			
J	↓	ANTAR	R	VRIL- LER	MOTIV	Å	R	S	A	K	SØNN	J	R			
A	N	T	O	K	SPEIDE	S	E	KOMI- TE	U	K	BY OBS.	E	U			
MENTE MÅL	A	R	☆	R	IN- TERJ.	E	OM SLAPP	A	D	FOR- MIDDAG STOFF	A	M	BE- SETTER			
BY I JAPAN	T	O	K	Y	O	TRE	M	JEKSEL	MISTE STUND	T	A	P	E			
G	I	R	RETT	R	I	S	O	T	T	O	ALDRI KUNST- ART	E	I			
SEN- DER	O	M	O	UPAR	☆	UTROP ELV	A	I	GLET- SJE	B	R	E				
LAND	N	E	D	E	R	L	A	N	D	NORD- KVIN- NE	A	A	S	T	A	R
FUL	A	N	D	HER- JER	SJØ- MANN HOLD	J	A	N	STRØ- MEL PÅ	K	L	A	M			
Å	L	KULER ALLAS	E	R	T	E	R	REPU- BLIKK ODDEN	M	A	L	T	A			
FISK	TRE	E	AD ACTA KONJ.	A	A	MEST- BRE NAVN	E	N	E	R	E	R	E	MEKKA	N	
BEHOL- DER	F	L	A	S	K	E	TETEN	E	L	I	T	E	N			
PEP- TONE	U	L	T	E	N	E	S	E	T	D	VEDER- BUK					
BYR- NA- STIKK	T	R	E	ELV	R	I	O	☆	E	FISK	Å	N	E	I		
T	U	R	N	LAND	S	K	O	T	T	L	A	N	D			

### Løsning x-ord 7 2022

Vinnere av x-ord i utgave 7/2022: Birger Willy Andersen, Sømdeled. Bjarne Gjøsæter, Øystese. Knut Dencker, Gjøvik

### Sudokuløsninger Pensjonisten nummer 8 – 2022

#### MIDDELS

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

#### VANSKELIG

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



# kryssord

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

FOR-BINDE	ARKIPEL	FLØY	SKUESPILLER	STED I VESTFOLD	LEVERER	KOMPOSISJON	JERNPIANIST	NAVNTEMPO	NAVNT	FJELL
TONER					NØD	TILROP	SKREV ILIADEN			
MANN				MENTE				INDIUM		
			☆	PLOG			TRAVER	FØLT		
FLY	NAVNT	ENSARTET						BANEINIT.	PRONOMEN	
				IDYLL		TIDSRUM		PYNT		
FLAGG				DENERTITERINSEKT		UTBYGG	20. ELLER 21. MARS	HASTSLUMP		
PADLE			NAVNT							
BY I HELLAS					OPERA		NAVNT			
DESERT	OPPAD				DRETT		NAVNT			IRLAND
	NAVNT									
		PLANET						TØRR		
		HÅND								
NAVNT				IDET		VEI		TITAN		KRYPER
				OMGANG						
STONE		FA-SONG	HELLIG ELV					BOM		
								TYNN		
VILLSPOR					ANLØPE	PREP.		DYR		
SKAL								OM		
	ALDRI			LAND						☆
		FOR-LANGE		STAD	KLAR					NAVNT
KORS		BY	BY					NAVNT	SIDE	TALENT
			VISE							
						ÅTE			REKKE	
									DYR	
YMTE										
OM										
OFRE				50	100	PÅ FLY = NORGE			STEMMER	
VOKS			TEGNE-SERIE-FIGUR							

FYLL UT!

Navn

Adresse

Postnummer og sted

LØSNINGEN SENDES TIL:

Pensjonisten, Postboks 6714  
St. Olavs plass, 0130 OSLO eller  
epost [kryssord@pensjonistforbundet.no](mailto:kryssord@pensjonistforbundet.no)  
>> Merk konvolutt «Kryssord»  
Innløsningsfrist: 5. januar 2023

ARV OG TESTAMENTARISKE GAVER

## La ditt hjerte banke videre for din hjertesak

Mange har en hjertesak de ønsker å støtte etter at de har gått bort. Har du et formål eller en sak du brenner litt ekstra for?

LHL jobber for å bedre behandlingstilbudet og styrke rettighetene til våre pasientgrupper. LHL er ydmyke og taknemlige overfor alle som tilgodeser LHL med en testamentarisk gave. Enten du testamenterer et kronebeløp, hele eller deler av formuen, bidrar du til å øke livskvaliteten til mennesker som sliter med kroniske sykdommer og plager.

Har du spørsmål om testamentariske gaver, ta kontakt med

Ragnhild Eidsgaard Akre-Aas  
Ansvarlig testamentariske gaver  
[testament@lhl.no](mailto:testament@lhl.no)



LHL

[www.lhl.no](http://www.lhl.no)



**OPPLEV 3 UKERS FANTASTISK RUNDREISE I THAILAND!** PRIS FRA KR. 26 900,-

- Opplev Bangkok's pulserende liv
- Møt elefanter og dra på elverafting
- Dødens jernbane og broen over Kwai
- Gylne Triangel, flytende marked
- Det Hvite og det Blå tempel
- Strandliv i Hua Hin
- Og mye mer!

**KAMPANJE:**  
Norsk reiseleder i Thailand 5. og 19. januar, 2. og 16. februar, og 2. og 16. mars 2023. Tur fullt av opplevelser kombinert med en uke på stranden inkluderer alle fly, transport, utflukter med guide, gode hoteller, 12 lunsj/2 middag. Fra Nok 26 900,- gjelder når 2 bor sammen med utreise Gardemoen på utvalgte avganger.

Enkeltramstilbud: Få kr. 3000,- i rabatt på enkeltrom hele turen. Gjelder 22 dagers tur med avreise 15. februar og 1. mars. Vi har også kortere turer, og er fleksible for å tilpasse oss deres reiseplaner.

**THAIPLUS**  
YOUR TRAVEL PROFESSIONAL

Les mer på [www.thaiplus.no](http://www.thaiplus.no) eller kontakt oss på telefon 917 80 080, eller mail: [post@thaiplus.no](mailto:post@thaiplus.no)



## Vi trenger deg!

Har du tid og lyst til å jobbe som frivillig i en av våre gjenbruksbutikker?

Ring/mail oss på  
tlf. 40 40 60 00  
[post@gjenbruk.no](mailto:post@gjenbruk.no)

Få meningsfulle oppgaver og bli del av et flott miljø!



[nmsgjenbruk.no](https://www.nmsgjenbruk.no)

# Quiz

## Dette kunne jeg jo før!

Som godt voksen har du kunnskap, stort ordforråd og livserfaring å bygge ny lærdom på. Bruk din erfaring til å teste deg selv i julequizen vår. Lykke til!

AV ANNE LENE JOHNSEN

### Hva er en stamcelle?

- A. En blodcelle som hopper litt mellom ulike blodplater (stammer) når den beveger på seg.
- B. En celle i kroppen som ikke vet hva den skal bli når den blir stor, den er ikke spesialisert ennå.
- C. Når kriminelle gjengangere har sitti inne fem ganger eller mer, får de sin egen faste celle, en stamcelle.
- D. En celle i hjernestammen.

Svar: B

### Hva er et grunnstoff?

- A. Stoff man har under båten slik at algene finner et annet sted å gro.
- B. Utgangspunktet for alle materialer man bruker i tekstilindustrien og som alle andre stoffer er basert på. Det er tre av dem: ull, bomull og silke.
- C. Et stoff som består av minst fem forskjellige atomer.
- D. Et stoff som består av like atomer.

Svar: D

### Og hva er celleånding?

- A. En slags fengselsyoga der de innsatte lærer å puste.
- B. Ånden som er i hver celle og som forlater cella når den dør.
- C. En kjemisk prosess i cellene som gjør at det frigjøres energi.
- D. En del av pustemekanismen i lungene som gjør at cellene får oksygen.

Svar: C

### Hvem sa eller skrev disse ordene: «En hest! En hest! Mitt kongerike for en hest!»

- A. Samferdselsminister Trygve Bratteli i Gerhardsen regjeringen 1960 - 1963.
- B. Landbruksminister Lars Sponheim i Bondevikregjeringen 2001–2005.
- C. William Shakespeare i stykket om Richard III i 1597.
- D. Prinsesse Märtha Louise etter at hun hadde vært to uker på ferie uten å ha sett en eneste hest.

Svar: C.

### Hva er eksempler på onomatopoetika?

- A. Verselinjer i dikt, rim og limericker
  - B. Paracet, Paralgin og Ibux
  - C. Dunder, pling og plask
  - D. Amøber, slanger og maneter
- Svar: C. Onomatopoetikon er kjent som lydord eller lydmalende ord. Onomatopoetika er flertallsformen.

### Hva er anglifisering?

- A. Når man tegner vinger på dyr og mennesker for å gjøre dem om til engler.
- B. En prosess hvor en religiøs leder eller talsperson blir opphøyd til høyere status, a la å bli helgen eller martyr.
- C. At flere og flere engelske ord og uttrykk blir innlemmet i norsk dagligtale. Du har kanskje sett noen på skateboard eller nytt den gode servicen et sted?
- D. At vi oppfører oss mer og mer som amerikanere.

Svar: C, at språket blir mer og mer påvirket av engelsk.

### Hva eller hvor er Kaffeklubbøya?

- A. En roman av Karin Bjørkvist som også har skrevet «Potensgiverne» om de to gamle damene som oppdaget at det var en del næring i kaffegruten som naboen helte ut i hagen og solgte den på postordre som potensmiddel.
- B. Det er kallenavnet på en liten øy i nærheten av Påskeøya, hvor oppdagerne hadde basen sin og hvor de spiste og sov mens de utforsket områdene rundt.
- C. Det er verdens nordligste landområde. (Kanskje det er så kaldt der at de må drikke mye kaffe for å holde seg varme?)
- D. Utenfor Bergen. Det er et kallenavn på et anneks i hagen til Friele Fabrikker hvor man ofte har personalsamlinger.

Svar: C. Den bittelille grønlandske øya Kaffeklubbøya er regnet som verdens nordligste landområde.

### Hva er trilobitter?

- A. Leddyr som levde allerede for flere hundre millioner år siden og som har skall som det blir fine fossiler av.
- B. En dvergflåttart som lever i Trøndelagsområdet.
- C. Krokodiller som på grunn av en mutasjon har tre sett tenner i underkjeven.
- D. En type brissel til hester som gjør at hesten holder hodet og kjeven på en bestemt måte. Brukes ved utstillinger.

Svar: A.



### Hvem var Christian Krohg (bildet)

- A. Norsk maler og forfatter.
- B. Norsk politiker og Eidsvollsmann som får en stor del av æren for at Norge fikk sin egen grunnlov.
- C. Pappaen til Oda.
- D. Både A og B.

Svar: D, både A og B, men det er ikke samme mann (de er riktignok i familie). Maleren og forfatteren i alternativ A er forøvrig ektemannen (ikke pappaen) til Oda.

### Hva betyr interregnum?

- A. Mellomregninger man må gjøre i større regnestykker, hvor man må regne ut ledd i en ligning for seg før man syr det hele sammen.
  - B. En spesiell type matematikk romerne brukte for å beregne fallet som var nødvendig i kloakksystemet de bygde. De var de første som bygde slike.
  - C. En periode hvor det ikke er noen monark som regjerer landet.
  - D. Det er perioden mellom to regnskurer.
- Svar: C. I middelalderen var man ikke alltid helt enige om hvem som skulle arve tronen. Derfor kunne det ta noen år før man hadde fått på plass en ny regent. Periodene uten konge eller dronning, kalles interregnum. I Norge har det vært interregnum to ganger: 1481–1483 og 1533–1537.



### Den kjemiske betegnelsen for gull (bildet) er Au. Hva står det for?

- A. Gullet fikk sin kjemiske betegnelse etter kong Krösus, eller Crauseus på gresk. Siden Cr allerede var brukt for krom, brukte man istedenfor de to neste bokstavene i Crauseus, altså au.
- B. Gull ble først oppdaget i Australia, så da brukte man enkelt og greit de første bokstavene i landet.
- C. Den første gullklumpen ble funnet på en utgraving ved Nilen, og den falt ned på den danske arkeologens fot. Den var så stor og tung at hun utbrøt «AU», og derfor ble disse to bokstavene brukt som den kjemiske betegnelsen på det nyoppdagete mineralet.
- D. Det er fra latin aurum.

Svar: D.

### Hvem var det som talte Roma midt i mot? Var det:

- A. Julius Cæsar som holdt en tale midt på torget i Roma da han ble innsatt som keiser.
  - B. En norsk konge som kranglet med Paven i Roma om at i Norge ville vi kongen skulle være sjefen over kirken, ikke omvendt.
  - C. Den italienske fotballpresidenten som nektet fotballklubben i Roma å la stjernen Francesco Totti å spille på landslaget
  - D. Mary av Skottland som ville bli engelsk dronning både for katolikkene og protestantene og da måtte hun motsi paven.
- Svar: B. Det var Kong Sverre Sigurdsson, han som kjempet sammen med birkebeinerne. Han og ble lyst i bann fordi han strittet i mot både paven i Roma og erkebiskopen i Norge.



### Mange gårdsbruk i Norge heter Ødegård, og mange nordmenn har dette som etternavn. Hva kommer det av?

- A. Gårdene ble bygget i områder hvor det var langt til nærmeste nabo, altså ganske øde.
- B. Ordet «øde» betyr egentlig «overflod», og gårdene som lå langs de mest frodige områdene rundt fjorder, elver og innsjøer ble kalt «Ødegård».
- C. De som bodde der døde, og ingen nye flyttet inn, derfor ble de liggende øde.
- D. Navnet var opprinnelig Østergård, og viste til at gården lå øst i dalen eller området der den ble bygget, men er blitt utviklet i muntlig tale til «Ødegård». Andre boplasser het Nordergård (i dag Nordødegård), Sødergård og Vestergård etter hvor de var plassert.

Svar: C. Mange norske gårder ble stående øde etter at folkene der døde under Svartedauden. De opprinnelige navnene ble glemt, og gårdene ble enkelt og greit kalt Ødegård.

### Hvis noe er uralisk, hva er det da?

- A. Det er sagt på et bestemt språk.
  - B. Det er et stoff som er utvunnet av uran.
  - C. Det er en uetisk gjerning som også kan være god, og derfor er et tvilstilfelle og litt mindre ille enn noe som er uMOralsk.
  - D. Det er noe som er verdt å rope «hurra» for. Urra, urra!
- Svar: A. Samisk, for eksempel, hører til den såkalte finno-ugriske delen av den uraliske språkfamilien.

# Quiz



**Hva er mest riktig forklaring på påstanden at det er 50% sjanse for regn i morgen?**

- A. At det kommer til å regne halve dagen.
- B. At det regner på halvparten av de dagene som ligner på i morgen.
- C. At det kommer til å regne i halve området.
- D. At det er umulig å vite hva slags vær det blir og derfor sier meteorologene det er fifty-fifty sjanse for det ene eller det andre.

Svar: B.

**Hva kan tallet 4,567 beskrive?**

- A. Vekta (i kilogram) på den største abboren som er tatt i Norge noen gang.
- B. Så mange milliarder år siden Jorda ble skapt
- C. Antall is gjennomsnittlig spist i Norge på 17. mai (altså 4,567 is per person).
- D. 4,567 millioner er antallet nordmenn vi var akkurat ved årtusenskiftet, altså ved midnatt før 1. januar år 2000.

Svar: B

**Hva er interjeksjoner? Kan det for eksempel være:**

- A. Veikryss som ikke er regulert med trafikklys.
- B. Jeksler i munnen som er ved siden av visdomstennene.
- C. Utvekslingsavtaler mellom universiteter for studenter som reiser til andre land for å studere en viss periode.
- D. For eksempel det katta sier.

Svar: D. Interjeksjoner kalles også «utropsord» og uttrykker følelser, andre reaksjoner og lyder, altså ord som uff, oi, au, mjau (og andre dyrelyder), hæ, æsj, hurra og svarord som ja, nei og tja.



**Og hva sa egentlig Neil Armstrong da han satte foten på månen?**

- A. This is mankind's biggest moment, and it is not on Earth. (Dette er menneskehetens største øyeblikk, men er ikke på Jorda).
- B. That's one small step for (a) man, one giant leap for mankind. (Dette er et lite skritt for en mann/mennesket, men et stort skritt for menneskeheten).
- C. That's one big step for a small man, one little step for a big man. (Dette er et stort skritt for en liten mann, et lite skritt for en stor mann).
- D. Where the hell am I? (Hvor i huleste er jeg?).

Svar: B.

**Hva var grevfeiden?**

- A. En slosskamp som ofte oppsto mellom rivaliserende familier den gang det var vanlig blant adelen å avholde gravøl når et familiemedlem døde.
- B. Kallenavnet på perioden hvor grev Christoffer jobbet for å få tilbake Christian 2 som konge etter at Fredrik 1 døde.
- C. En feiekost som var forløperen til dagens mer kjente piasavakost, men som var laget av et mer eksklusivt tre og med gullskaff.
- D. Grevlingenes paringskamp når to hanner kjemper om den samme hunnen.

Svar: B. Perioden 1533–1537 kalles grevfeiden, etter grev Christoffer av Oldenburg som kjempet for å få gjeninnsatt Christian 2 på tronen i Danmark.



**Hvilken begivenhet fant sted i New Zealand i 1893?**

- A. Den engelske dronningmoren ble født.
- B. Som det første land i verden fikk kvinner stemmerett.
- C. Den første havfiskekonkurransen ble arrangert.
- D. De innførte avløpssystem for avføring fra hester i storbyene.

Svar: B. I Norge fikk kvinner forøvrig først stemmerett på lik linje med menn ved lokalvalg i 1910 og ved stortingsvalg i 1913.

**Tallet 17 kan stå for mye, men av disse alternativene er det:**

- A. Så mange år Einar Gerhardsen var statsminister.
- B. Året Vinmonopolet ble grunnlagt (1917 altså).
- C. Antall bøker Jørn Lier Horst skriver i året.
- D. Antall lysår fra Jorda til månen.

Svar: A. Han var statsminister i periodene 25. juni–19. november 1951, 22. januar 1955–28. august 1963 og 25. september 1963–12. oktober 1965.

**Hvilket trekløver var Michael Collins en del av?**

- A. Popgruppa Genesis sammen med Phil Collins og Mike Rutherford etter at Peter Gabriel takket for seg.
- B. De tre musketerer i romanen av Alexandre Dumas.
- C. Han var styreleder i den engelske filialen til Freia sjokoladefabrikk. Sjokoladen som i Norge heter Firkløver heter Trekløver i England.
- D. Han var med på den første månelandingen i 1969 sammen med Buzz Aldrin og Neil Armstrong. Han ble igjen i romsonden mens de to andre gikk tur på månen.

Svar: D.

Alle er født med de samme rettighetene. Du kan verne om menneskene som fratas sine.

**Gi en gave i ditt testament** for å sikre menneskerettighetene – også i fremtiden.

**Vil du vite mer?**

Ta kontakt med Sidsel Stanmore Andersen på telefon: 93 42 36 32

eller e-post: sandersen@amnesty.no



[www.amnesty.no/testament](http://www.amnesty.no/testament)



BLI MED PÅ

## Pensjonistforbundets digitale julekalender!

Svar på dagens spørsmål og bli med i trekningen av flaxlodd – og hovedpremien på et reisegavekort når alle 24 lukene er åpnet.

Følg med på facebook siden vår, [www.facebook.com/pensjonistforbundet](https://www.facebook.com/pensjonistforbundet), eller gå inn på [www.pensjonistforbundet.julekalender.no](http://www.pensjonistforbundet.julekalender.no) og registrer deg i dag. Kanskje blir det du som vinner en av premiene?

Pensjonistforbundet



## KRYSSORD SOM HJERNETRIM!

**Ved hjelp av kryssord kan du ifølge hjerneforsker Ole Petter Hjelte bremse aldersforfallet. Ekteparet Mykjåland bruker daglig Hjeltes tips for å trimme hjernen.**

**OLE PETTER HJELLE** er lege, hjerneforsker og bestselgende forfatter. Han forteller at for å opprettholde en god hjernehelse kan hjernetrim som kryssord gjøre en stor forskjell.

– Løser du kryssord jevnlig kan du faktisk bremse aldersforfallet i hjernen og det kan bidra til å opprettholde god hjernefunksjon gjennom hele livet.

– Vi mister tusenvis av hjerneceller hver dag fra vi er 25 år, men det er ikke før vi er 60-70 + at de fleste merker en redusert hukommelse, sier Hjelte.

Jo eldre vi blir jo større er sjansen for hjernesykdom. Derfor er det viktigere enn noen gang å trimme hjernen.

**EKTEPARET MYKJÅLAND** fra Kristiansand løser kryssord hver dag.

– Når vi løser kryssord så er det ikke fordi vi tenker at vi må trene hjernen, men for å ha det koselig, sier Søs (Synnøve) Mykjåland (71).

Mykjåland og ektemannen Harald (73) er begge aktive pensjonister. Dagen starter

gjerne med kaffe, nyheter og kryssord hjemme hos ekteparet. Dette har vært en tradisjon fra de var helt unge.

**DET FINNES STUDIER** som tyder på at det å bruke hjernen mye, for eksempel med regelmessig kryssordløsning, kan bidra til å forebygge sykdommer som alzheimer og demens, sier Hjelte. Hjernen fungerer etter et ganske enkelt prinsipp som kalles «use it or lose it». – De hjerneområdene du bruker ofte styrkes, mens de du ikke bruker svekkes.

**KRYSSORD KREVER** hukommelse, kreativitet, planlegging og løsninger, og aktiverer derfor ganske mange områder av hjernen samtidig. Hjelte forklarer at jo flere områder av hjernen din du bruker – jo bedre vil det være for funksjon og hjernehelse.

– Det mentale og det fysiske henger tett sammen, så det å løse kryssord og oppleve at du mestrer vil gi en formidabel effekt. Det kan blant annet forbedre

og senke blodtrykk, senke stressnivå og gi bedre blodsukker-regulering, forklarer Hjelte. Det gir en større gevinst å gjøre litt ofte, enn mye sjelden.

**EFFEKTEN AV KRYSSORD** vil bli enda større om du løser de sammen med andre, forteller Hjelte. En av de mest beskyttende tingene du kan gjøre for hjernehelsen er å ha gode relasjoner og god sosial omgang med mennesker du trives med - det beskytter hjernen.

**KRYSSORD EGMONT** er den største distributøren av kryssord-magasiner i Norge, og tilbyr et stort utvalg av abonnement på kryssordblader til ulike formål og vanskelighetsgrader. Våre titler inkluderer kjente merkenavn som Hobby Kryss, Lekende Lette Kryssord, Mega Kryss, Våre Beste Kryssord, Hjemme Kryss mm. Besøk vår nettbutikk og se hele vårt utvalg. Besøk vår nettbutikk **Bladkiosken.no** og se hele vårt utvalg.



**HOBBYKRYSS: 9 utgaver kun 359,-\***

**+ velkomstgave:**  
Hadeland Glassverk  
Marias Jul Juletrepynt Gull 3-pk.  
(\*29 kr porto)

**Kryssord for entusiasten!**  
Hobby Kryss er Norges største kryssordblad med alle vanskelighetsgrader.

Send **SMS** med kodeord **HOB12 til 2205**

Liten tekst: Bladabonnementet løper inntil du sier opp. Du kan si opp når du vil. Etter introduksjonstilbudet vil faktura for neste periode være kun 399,- for 6 utgaver.

**Velkomstgave**  
Verdi 329,-







**HJEMMET KRYSS: 6 utgaver kun 299,-\***

**+ velkomstgave:** Hadeland Glassverk  
Marias Jul Juletrepynt Gull 3-pk.  
(\*29 kr porto)

**Kryssord for hobbyløseren!**  
Hjemmet Kryss er et litt annerledes kryssord. Her finner du lette og middels vanskelige oppgaver sammen med spennende lesestoff.

Send **SMS** med kodeord **HJK3 til 2205** eller scan QR-koden for å komme direkte tilbestillingskjema.

Bladabonnementet løper inntil du sier opp. Du kan si opp når du vil. Etter introduksjonstilbudet vil faktura for neste periode være kun 299,- for 6 utgaver.

**Velkomstgave**  
Verdi 329,-







**LEKENDE LETTE: 5 utgaver kun 229,-\***

**+ velkomstgave**  
Hadeland Glassverk  
Marias Jul Juletrepynt Gull 3-pk.  
(\*29 kr porto)

**Kryssord for nybegynnere!**  
Lekende Lette er bladet der kryssord-oppgavene er lette nok til at løsningen blir en frydefull lek for alle.

Send **SMS** med kodeord **LLK10 til 2205**

Liten tekst: Bladabonnementet løper inntil du sier opp. Du kan si opp når du vil. Etter introduksjonstilbudet vil faktura for neste periode være kun 249,- for 6 utgaver.

**Velkomstgave**  
Verdi 329,-









# VIL INSPIRERE ANDRE

Jofrid Løseth (72) har redesign som hjertesak. Derfor startet hun like godt sitt eget klesmerke med barneklær.

TEKST OG FOTO: HEIDI LØKKEN

**L**ike utenfor Trondheim, i en koselig bydel på Tiller, holder JofridREDESIGN til. Jofrid kommer opprinnelig fra Ålesund, men ekteskap og studier brakte henne til trøndersk jord. Barna har for lengst flyttet ut, og barnerommet er gjort om til verksted, for Jofrid har alltid et kreativt prosjekt på lur.

**Hvert plagg er unikt.** – Jeg har alltid laget mine egne. Det var en selvfølge for meg å tegne og designe, og jeg tegnet både konfirmasjonskjolen og brudekjolen min, sier Jofrid. Kreativitet er en naturlig del av Jofrids liv, noe som vises overalt rundt henne. Flere av de mange maleriene som henger på veggene i familiens hjem, har hun malt. Jofrid skaper, hun produserer ikke.

– Jeg syr aldri det samme to ganger. Hvert klesplagg er unikt. Fordi det er redesign av unike plagg, men også fordi det er slik jeg jobber. Noen ganger, når noen ønsker seg det, har jeg laget ting

som ligner, forteller hun.

Jofrid selger mye av klærne sine på messer, men de siste årene har vært spesielle.

– Når det endelig skjer ting igjen, blir jeg så inspirert til å lage nye klær! Jeg gleder meg til større aktivitet og flere muligheter til å inspirere andre framover, smiler Jofrid.

**Viktig gjenbruk.** – Det er viktigere enn noen gang at vi syr selv, og syr om våre

“  
En liten klesbutikk  
i Ipanemas hotteste  
handlegate tok inn  
klærne mine.

Jofrid Løseth

egne klær. Folk har fått øynene opp for hvor forurensende klesbransjen er. Hvis vi har kjøpt noe vi ikke er helt fornøyd med, er det faktisk bare å sy det om, understreker Jofrid engasjert.

I starten var det å sy barneklær en dyd av nødvendighet. Da barna var små, var ressursene knappe og Jofrid måtte sy til barna for at de skulle ha noe nytt og fint. Så ble det lidenskap. Men det var først etter at hun startet med redesign at det ble en trend. Så fikk hun forespørsel fra Det vestlandske kunstindustrimuseum om å stille ut klærne sine ved Permanenten i Bergen.

– Det var en aha-opplevelse. Jeg forsto at klærne mine var spennende ut over bruksverdien. Så jeg søkte om medlemskap i Trondheim brukskunstforening. Siden har jeg jevnlig deltatt i utstillinger. Høydepunktet er de to årene jeg og mannen min bodde i Rio de Janeiro. En liten klesbutikk i Ipanemas hotteste handlegate tok inn klærne mine. Jeg sydde hver dag på formiddagen, og dro på stranden på ettermiddagen. Det var en fin tid, ler Jofrid. 🍷



REDESIGN: Jofrids vakre sommerkjole har hun kjøpt i Paris, men hun har redesignet og sydd den om etter egen smak.



**ARBEIDSLYST:** Når det er fint vær, flytter Jofrid Løseth til verkstedet ute i veksthuset i hagen. Her er arbeidsløst godt og omgivelsene vakre.

**Inspirasjonskilde.** I hagen har hun en liten systue i et veksthus. Hit flytter hun arbeidet når det er sol. Hånd sømmen foregår gjerne på en stol i hagen. Klærne selger hun på messer, i nettbutikk sin, men også i små klesbutikker i Trondheim og Oslo. Hun følger også med i motebildet, og har vært flere ganger i Paris for å la seg inspirere.

– Jeg har alltid vært opptatt av mote. Og jeg ønsker at klærne mine skal ha et moderne uttrykk, rett og slett gli inn på catwalken. Det skal ikke se hjemme-sydd ut, men ha en profesjonell presentasjon.

På den første fotojobben leide hun derfor inn fotograf. Her fikk hun gode tips til veien videre. Siden har hun tatt bildene selv, og barnebarna har alltid vært villige modeller.

– De har i mange år vært min største inspirasjonskilde. Når barn sier at noe er fint, vet jeg at det kommer fra hjertet,



**TIL BARN:** Jofrid har skapt seg et navn med eget klesmerke for barn.

smiler Jofrid. Etter hvert som barnebarna har vokst til, har de til hennes store glede blitt inspirert til å sy selv. Også svigersønnen har lært seg å sy, takket være Jofrid.

**En gullgrube.** Det er ikke bare barneklær Jofrid syr, hun har også vært engasjert i kostymer til spel og teater, og hun tar av og til på seg oppdrag for voksne, hvor hun syr om og redesigner klær. Nå holder hun også foredrag for alle som ønsker å høre mer om temaet og la seg inspirere. For det er det hun synes er aller mest givende, å inspirere andre til å sy.

– Det brenner jeg for. Og redesign er viktigere enn noen gang. Dessuten er det lettere å sy noe når du slipper å investere i dyre stoffer. Jeg ønsker å inspirere andre til å se gullgraven som finnes i avlagte klær, og sjarmen i at det bare finnes ett av hvert plagg, sier Jofrid Løseth. ☺

# DAG AASBØ TRAVEL

## Reiser EKSKLUSIVT for medlemmer i Pensjonistforbundet

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

### VÅRSTEMNING I PÅSKEN - COSTA BRAVA & SANTA SUSANNA

Medlemstur med direktefly fra Bergen 29. mars 2023 - 11 dager

**SUPERPRIS**  
**9 990,-**  
PER PERSON I DIREKTE-  
FLY FRA BERGEN

*Som et maleri, med det intense grønne fra pinjetrærne, de massive steinformasjonene, mykheten fra den gyldne sanden, og det dypt blå havet - det er Costa Brava. På Costa Brava-kysten bor vi i strandbyen Santa Susanna med et levende turistsentrum og uendelig lang sandstrand. Vi skal på utflukt langs kysten forbi koselige småbyer som Tossa de Mar opp til koselige Empuribrava og Roses, vi skal på utflukt til verdensbyen Barcelona, og vi skal inn i landet på utflukt til småbyer på landsbygda med smaking av lokalprodusert mat og drikke. Vi bor på gode \*\*\*\*Indalou Park i Santa Susanna.*

**Prisen inkluderer:** \*All fly- og busstransport \*10 overnattinger i delt dobbeltrom \*10 frokoster \*7 middager \*Flere spennende utflukter \*Reiseleder med på hele turen **Tillegg** \*Enkeltrom kr. 0,- (20 % av alle rom) \*Enkeltrom kr.2 200,- (enkeltrom utover 20%)

På denne turen er det oppmøte på Bergen Lufthavn Flesland senest kl.13,00

### VÅRDAGER PÅ CRUISE I SØRLIGE MIDDELHAVET

Medlemstur avreise fra Oslo 10. mars 2023 - 12 dager

**MEDLEMS-  
PRIS**  
**12 390,-**  
PER PERSON

*Bli med oss på et spennende cruise i Middelhavet. Vi starter turen fra den pulserende storbyen Barcelona, kjent for Gaudi, spansk tapas og flotte strender. Vi fortsetter ut på et spennende 10 netters cruise, som tar oss med til sørlige delen av Middelhavet med spanske Ceuta og Malaga, samt marokkanske Tangier og Casablanca lengst sør. Vi besøker også Alicante, Genova og Marseille med sine sjarmerende gamlebyer. Selv om det ikke er full sommer langs Middelhavet enda, ligger temperaturene på rundt 20 behagelige grader. Vi seiler med det litt mindre cruiseskipet MSC Opera.*

**Prisen inkluderer:** \*All fly- og busstransport \*1 overnatting i delt dobbeltrom med frokost før cruiset \*10 netters cruise i delt dobbeltlugar med alle måltider \*Guiding i Barcelona \*Reiseleder med på hele turen **Tillegg som blir belastet alle på cruiset:** \*\*Service Charge €100 **Tillegg** \*Enkeltlugar kr. 2 750,- (enkeltrom utover 20%)\*Utvendig lugar kr. 4 890,- (per lugar) \*Balkonglugar kr. 10 790,- (per lugar) \*Minisuite med balkong kr. 16 590,- (per lugar) \*Utfluktpakke kr. 1 100,- (utflukt til 8 timers utflukt i Casablanca, samt 5 timers utflukt til Santa Margarita & Portofino) \*Drikkepakke Easy kr. 3 400,- per person (Alle i lugaren må ha drikkepakke) **\*Det er dessverre ikke flere ledige enkeltlugarer uten tillegg**

På denne turen er det oppmøte på Oslo Lufthavn Gardermoen senest kl.07,30 (Mulig med tilslutning på utreisen med Norwegian, mot tillegg)

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

[WWW.DAGAASBO.NO/PF](http://WWW.DAGAASBO.NO/PF) ☎ 37 15 70 31





Arendal

Balestrand

Balsfjord

Balstua  
(Ballangen)

Beiarn

Bjørnafjorden  
(Os)

Trondheim

Drammen

Sunnfjord

Eid

Stange

Fetsund  
(Lillestrøm)

Sogndal

Hamar

Smøla

Indre Østfold

Sjølyst  
(Nøtterøy)

Innherred

Sandefjord

Kragerø

Sandnes

Kristiansand

Sandane

Larvik

Røros

Nordre  
Tjeldsund

Nesodden

Nedre Eiker

Meløy

Leknes

Leikanger



– får seniorenne på nett



Pensjonistforbundet

## Vi satser videre i 2023

I hele år har mange seniorer landet rundt fått hevet sin digitale kompetanse gjennom kurs på datastuene. Neste år håper vi på enda flere stuer.

Målgruppen for datastueprosjektet er seniorer over 65 år som ønsker å bedre sin digitale kompetanse.

Prosjektet er et samarbeid mellom Seniornett og Pensjonistforbundet og har fått støtte til gjennomføring fra Helsedirektoratet. Vi har søkt om prosjektmidler for å fortsette satsningen neste år.

Seniornett og Pensjonistforbundet vil varmt takke alle datastuer, veiledere og

deltagere for en fantastisk innsats i år! Er du interessert i kurs i grunnleggende databruk, eller kunne du tenke deg å være med å starte datastue der du bor?

### Ring Seniornett på telefon 22 42 96 26

Du finner kontaktinformasjon på [www.seniornett.no](http://www.seniornett.no)  
– klikk på Opplæring og så på Prosjekt Datastuer.

# guide

Økonomi / Filosofen / Forskeren

## ØNSKER HEIS I BOLIGBLOKKER

I forslag til statsbudsjettet for 2023 er tilskuddet til å installere heis i eldre blokkbebyggelse foreslått fjernet.

– Mange eldre bor i gamle fleretasjes boligblokker uten heis. De tør ikke gå trapper, og blir frustrert når de må ha hjelp for å komme seg ut og delta på sosiale aktiviteter. Trange trappeløp er krevende om det skulle oppstå sykdom og behov for ambulanse, sier Grethe Stenhaug på vegne av elderrådet i Harstad.

– Det kan av og til være kronglete å få personer ut av blokker uten heis, men våre folk har god opplæring og godt utstyr til å håndtere slike situasjoner, sier Svein Høgmo, leder for ambulansen ved UNN Harstad.

– Dette er et stort problem som vi kjenner godt til og som gjelder mange plasser i Norge, sier Werner Kiil, leder i Pensjonistforbundet i Troms. Han reagerer kraftig på at tilskuddet til heis og tilstandsvurdering er foreslått fjernet fra statsbudsjettet, og mener tilskuddet er helt avgjørende for at det kan installeres



heis i eldre blokkbebyggelse.

– Hvis forslaget fra regjeringen blir vedtatt, er det ikke noe tilskudd å få, sier regiondirektør for Husbanken nord, Merete Berg. Lån kan dekke opptil 90 prosent av prosjektkostnadene til å installere heis.

# RENTEN PÅ BANKINNSKUDD

TEKST: RUNE PEDERSEN, SMARTE PENGER

**B**ankinnskudd har ikke gitt noe særlig avkastning før skatt, og definitivt ikke hvis vi også tar hensyn til inntektskatten på 22 prosent, formuesskatt og inflasjon.

Renten, også på innskudd, er nå på full fart oppover. Det er ikke utenkelig at vi vil nærme oss en innskuddsrente på fire prosent i 2023. Allerede i dag kan man få over tre prosent.

Fordelen med bankinnskudd er at det er 100 prosent sikkert. Det gjelder å minimere tapet på bankinnskudd mest mulig. Det betyr i praksis å plassere pengene på en av kontoene som gir aller høyest rente.

## ELENDIG REALRENTE

Tall i prosent

Under har vi sett på realrenten i årene 2021 til 2023. Dette er altså renten på de beste høyrentekontoene, ikke den gjennomsnittlige. Her ser vi at for året 2022 har realrenten vært helt elendig. Selv om det forutsettes økt innskuddsrente i 2023, og lavere inflasjon, vil realrenten være negativ.

År	2021	2022	2023
Beste høyrente	1,50	1,75	3,50
Skatt	0,33	0,39	0,77
Formuesskatt	0,85	0,85	0,95
Rente etter skatt	0,32	0,52	1,78
Inflasjon	3,50	5,50	3,00
Realrente	-3,18	-4,99	-1,22

## ULIKE KONTOER

➔ Et viktig kriterium for valg av **høyrentekonto** er renten på innskuddsbeløpet ditt. Det er mange typer innskuddskontoer, og de har forskjellige egenskaper. Bankene kan ha ulike navn på høyrentekontoer. Fellesnevneren er at det er en konto med flytende rente, som gir den høyeste renten i banken. Du kan ha alt fra ett fritt uttak per år til at du kan gjøre så mange uttak du vil i løpet av ett år.

➔ På kontoer med **krav om oppsigelsestid**, har kontoen en oppsigelsestid fra 31 dager til to måneder. Den fungerer ellers som en høyrentekonto, med et visst antall frie uttak per år, men altså med oppsigelsestid.

➔ På **kontoer som er bundet opp mot en annen rente**, kan det være fra null i påslag til noen få tidels rentepåslag. Dette kan for eksempel være NIBOR (renten bankene imellom).

➔ Når det gjelder **fastrente-innskudd**, finnes det kontoer med binding på alt fra seks

måneder til fem år. Pengene er bundet opp i denne perioden. Tar du ut penger før tiden, får du et gebyr.

➔ For **brukskonto**, også kalt lønnskonto, er renten i de aller fleste tilfellene svært lav, slik at det ikke lønner seg å ha for mye penger stående på denne kontoen.

➔ På **konto med krav om månedlig sparing** må du spare et visst beløp per måned for å få den oppgitte renten. Det er ikke mange kontoer av denne typen.

➔ **Barnesparekonto** - her spares det i barnets navn på en konto. De beste høyrentekontoene gir høyere rente.

➔ **Boligsparekonto** - dedikert til sparing til bolig. Også her gir de beste høyrentekontoene høyere rente.

➔ **BSU-konto** - boligsparing med skattefradrag. Her kan du maksimalt være 34 år. Renten på denne kontotypen er høye sammenlignet med andre kontotyper.

“  
Følg med på renteutviklingen. Det kan endre seg raskt hvilken bank som har den beste renten.

## VALG AV INNSKUDDSKONTO

Det er flere momenter å ta hensyn til når du skal velge den beste høyrentekontoen eller innskuddskontoen. Dette er de viktigste:

➔ Når du skal plassere penger i bank, er det viktigst hvilken effektiv rente du får på innskuddsbeløpet ditt. Det er enkelt å flytte over pengene til en annen høyrentekonto, så det er ikke farlig å hoppe på nye tilbud så lenge innskuddet er sikret.

➔ Noen banker tilbyr ikke en god rente før du kommer over et visst beløp. Dette vil vanligvis være ved 50 000, 250 000, og 500 000 kroner. Ved passering av et trinn gjelder den nye renten fra første krone. Hvis beløpet du har inne varierer en del, er det ekstra viktig å se på rentesatsene på alle trinnene. Mange banker gir den samme renten fra første krone. Det er kun noen ytterst få unntakstilfeller der renten gjelder innenfor hvert enkelt trinn.

➔ Hvor mange frie uttak du kan gjøre er også et moment. Det beste er å ha fritt antall gratis uttak. Men ofte har man ikke behov for å ta ut penger i det hele tatt i løpet av ett år.

➔ Det er ikke alltid så farlig at du ikke kan ta ut penger så ofte du vil, hvis de likevel skal stå lenge. Du kan for eksempel kombinere en høyrentekonto med fritt antall uttak, med en mer restriktiv konto som gir høyere rente.

➔ Det er veldig ofte justeringer i toppen av rentelistene, ikke bare ved justering av styringsrenten. Spesielt blant bankene som ligger nær eller i toppen på rentelistene, gjøres det mange justeringer.

➔ Det er heller ikke alltid at én bank er best på alle innskuddsstørrelser. Mange banker har flere trinn på renteskalaen, slik at banken kan være dårlig på små beløp, men god på høye beløp.

➔ Du må altså velge den banken som har høyest rente for akkurat ditt beløp.

## DEN BESTE RENTEN NÅ

Tall i prosent

Under presenterer vi de beste rentene på vanlig høyrentekonto, med varslingsstid på uttak, og fastrente på ett og to år. Dette er renten i skrivende stund. Når du leser dette, kan nok de beste rentene, i hvert fall på flytende rente, være noe høyere.

> Høyrente	Effektiv rente
SpareBank 1 Hallingdal Valdres	3,23
Instabank	3,00
yA Bank	2,90

## > Konto med oppsigelse på uttak

Bank 2	3,05
Aasen Sparebank	3,00
Sparemart.no (Eika)	3,00

## > Fastrenteinnskudd

1 år	
BlueStep Bank	3,89
SpareBank 1 SMN	3,80
Nordea	3,60
2 år	
BlueStep Bank	3,93
Nordax Bank	3,90
SpareBank 1 SMN	3,60

SpareBank 1 HV ligger på toppen akkurat nå. Renten her er bundet opp mot tre måneders NIBOR, hvor renten justeres månedlig.

På ett års fastrente kan du nå få 3,89 prosent. Da skal faktisk den flytende renten stige mer enn ventet for at beste høyrentekonto skal slå dette fastrenteinnskuddet. To års fastrente ligger på samme nivå som ett år, fordi markedet venter at renten topper ut innen ett år.

# Guide Tanker om livet

## TAKKNEMLIGHET SOM RUSMIDDEL

En munk sa en gang at takknemlighet er den verdsettelse du føler når du blir bevisst på at noe er verdifullt for deg uten å ha noe med pengeverdier å gjøre!

TEKST: ROLF OLSEN

Øyeblikk som skaper takknemlighet, kan være gode ord som løfter oss opp, små innsikter om livet, vakre soloppganger, en spirende blomst eller et møte med en venn som er nysgjerrig på hvordan nettopp du har det! Men slike øyeblikk skaper nødvendigvis ikke takknemlighet. For dette handler også om en livsholdning og ikke minst om en type mental åpenhet og tilstedeværelse i situasjoner som gjør at du ikke kan være så mange andre steder.

### Som grunnholdning.

Munken har visst som mål å være takknemlig for alt mulig hele tiden. Dette synes umulig, men blir trolig utviklet gjennom lang tids trening. Takknemlighet som grunnholdning og evnen til å vise takknemlighet i praksis er følgelig gode livsøvelser med mange gode effekter. Effekter som likner litt på rusmidler, positive sådan.

Jay Shetty påstår i sin bok om munkenes tankesett at det finnes vitenskapelig dokumentasjon på at takknemlig-

het kan knyttes både til bedre mental helse, styrket selvfølelse og sterkere sosiale relasjoner. Hvordan dette er målt, går ikke så tydelig fram.

**Skader sinnet.** Jeg har de siste tiår arbeidet for og oppholdt meg mye blant svært fattige mennesker i sør. Jeg ser dessverre blant annet at «hånd- til-munnfattigdom» skader sinnet og etter kort tid reduseres evnen til problemløsning. Det er naturlig at fattede blir svært opptatt av, ja hektet på, det som mangler. Denne skaden kan også infisere vår kultur, selv om den er preget av materiell rikdom.

Det er nok en sannhet i at Odd Børresens måkeskrik «Skal ha, skal ha, skal ha» ikke kan forenes i samme sinn som uttrykker takknemlighet. Dette betyr at vi står overfor et valg med hensyn til hva vi fokuserer på i livet. Livsloven om at «hva vi gir fokus, gir vi kraft» gjelder.

Det finnes tradisjoner av takknemlighet i de fleste kulturer på jorden. Både amerikanske urfolk og vår reformator Martin Luther inviterer oss til å legge takknemlighet inn

i våre daglige ritualer. Barn i Onondage-stammen starter skoledagen med et ritual hvor de gir uttrykk for sin takknemlighet. Martin Luther sier at enhver bønn skal starte med takk.

**Skaper holdninger.** Slike ritualer skaper holdninger og gir slitestyrke og bærekraft, selv under krevende livsforhold. Noen driver dette så langt som at det går an å være takknemlig også for tilbakeslag i livet. Det uperfekte i livet og ved oss selv kan nok transformeres til takknemlighet, mens mye annet vi kan møte er og forblir ødeleggende, ondt og vondt.

I norsk kultur sier vi «tusen takk». Dette er et generelt uttrykk og har større positiv effekt når det spesifiseres. Takk for at du ringte meg i går! Takk for den gaven du tenkte nettopp ville glede meg!

**Takknemlighet.** Skolens nasjonale mål var tidligere å gjøre oss til gangs mennesker. Jeg foreslår at vi i livets skole kan ha som mål både å bli gangs og gode mennesker. For godhetens små og store



**Noen ganger uttrykker vi «dyp takknemlighet». Det er et uttrykk vi sparer til mennesker som har betydd noe vesentlig for oss i livet.**

”

initiativ stimulerer til takknemlighet. Noe som har store positive effekter både i hjem, i ulike sosiale sammenhenger og ikke minst på vår mentale helse.

Noen ganger uttrykker vi «dyp takknemlighet». Det er et uttrykk vi sparer til mennesker som har betydd noe vesentlig for oss i livet. Jeg har observert at uttrykket «dyp takknemlighet» sit-ter mest løst når man takker mennesker preget av stor generøsitet! Takknemlighet og generøsitet er kraftfulle rusmidler uten negative biefekter! ☺



**Julegaven som varer et helt år!**

**Årskort som enkeltbillett eller familiebillett**

Årskortet gir deg fri tilgang i 12 måneder fra kjøpsdato. Vi tilbyr både enkeltbillett (for 1 person) eller familiebillett (2 voksne + egne barn).

**Årskortet kan brukes på alle våre museer:**

- Aluminiumsmuseet, Holmestrand
- Berger museum
- Haugar kunstmuseum, Tønsberg
- Hvalfangstmuseet, Sandefjord
- Jernverket Eidsfoss
- Larvik museum
- Midgard vikingsenter, Borre
- Munchs hus, Åsgårdstrand
- Slottsfjellsmuseet, Tønsberg

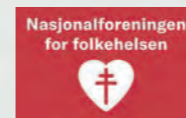
For mer informasjon og bestilling, besøk våre nettsider - [www.vestfoldmuseene.no](http://www.vestfoldmuseene.no)

**Vi ønsker deg et fantastisk museumsår!**

**Vestfold museene**

Telefon +47 917 99 099

E-post [post@vestfoldmuseene.no](mailto:post@vestfoldmuseene.no)

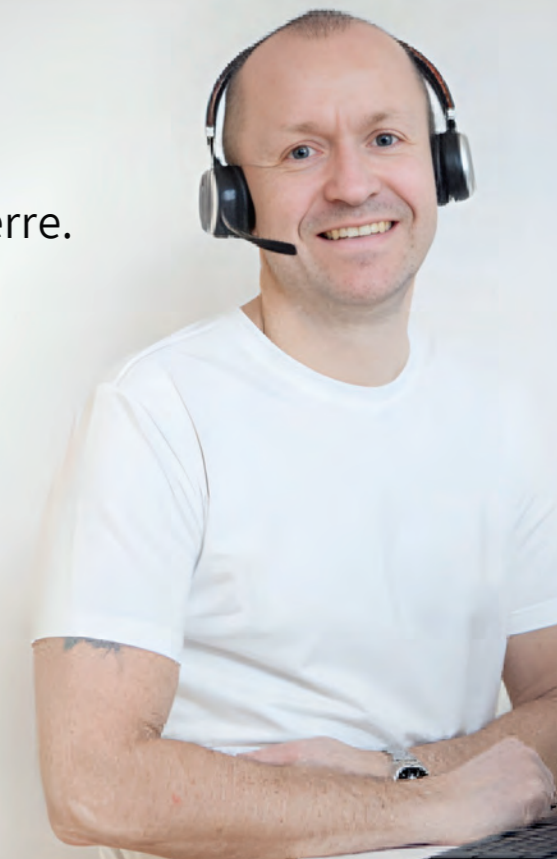


Mange bekymringer kan raskt bli færre.  
Snakk med våre fagfolk om hjerte- og karsykdommer.

**Ring Hjertelinjen**

**23 12 00 50**

Chat med oss på [nasjonalforeningen.no/hjerte](http://nasjonalforeningen.no/hjerte)



# Guide Tanker om livet

## DRØMMEN OM BALKONG

«De fleste boliger vi skal bli gamle i, er allerede bygd», sa tidligere Husbankdirektør Ivar Leveraas, da vi for noen år siden skrev en offentlig utredning om nye måter å drive helse- og omsorgstjenester på.

TEKST: STEINAR BARSTAD, SENTER FOR OMSORGSFORSKNING

Jeg kom til å tenke på dette da jeg for ikke lenge siden møtte en venn, som sammen med kona for et par år siden hadde solgt eneboligen med stor hage og utsikt - og flyttet inn i en av disse nye sentrumsnære leilighetene. Enkel og praktisk 75 kvadratmeter i fjerde etasje med balkong ut mot det pulserende butikklivet og heis ned til parkeringshuset i underetasjen. Hagen var byttet ut med blomsterkasse på balkongen og vedovnen erstattet med gasspeis. Vaktmesteren tok seg av snørydding og vedlikehold av fellesanlegget. Alt var tilrettelagt for et enklere liv inn i solnedgangen.

**Nå angret de seg.** Etter to år ble det rett og slett for kjedelig. De savnet eplehagen og det vesle drivhuset. De ville ha bedre plass når barnebarna kom på besøk. Min venn ville til og med i gang igjen med å kløyve ved, om han fikk litt hjelp til det. Nå hadde de funnet en slik plass, som lignet den de hadde hatt før, og var på

flyttefot igjen.

Det er ikke mange som har råd til å flytte fra enebolig på bygda til en moderne sentrumsleilighet. Og det er slett ikke mange som har råd til å ombestemme seg igjen, når de opplever at livet blir for ensformig og kjedelig i den nye treromsleiligheten.

Flere enn før flytter til en mer tilpasset bolig som en forberedelse til alderdommen. For mange er det en god løsning. Men en stor andel av oss vil fortsette å bo der vi bor. Ifølge forskning er det ikke bare personlig økonomi som er årsaken til det, men også opplevelse av tilhørighet, stedstilknytning og nærhet til familie og venner. Tilgang på egnede boliger og markedsverdien av egen bolig påvirker også situasjonen.

**Fram til nå har det** vært stor oppmerksomhet om bygging av nye aldersvennlige boliger, og hvordan disse skal utformes for å tilfredsstille kravene til tilgjengelighet og universell utforming, enten de bygges i kommunal eller privat regi. Arkitekter har teg-

Etter to år ble det rett og slett for kjedelig. De savnet eplehagen og det vesle drivhuset. De ville ha bedre plass når barnebarna kom på besøk.

”



“

En spørreundersøkelse blant dem som arbeider i hjemmetjenesten, viser at de fleste av problemene de opplever med utforming av bolig handler om atkomst til og aktiviteter på bad.

Steinar Barstad

net nye innovative løsninger og entreprenører har bygd fristende seniorboliger og plussleiligheter med balkonger som henger utover brygger og parkområder. Med kort vei til det meste. Og oppfordringene om å flytte i god tid før alderen tar deg, kommer både fra byggenæring, forskere og politikere.

Men det er flere måter å møte boligbehovet i alderdommen på. For mange av oss vil alternativet til å flytte, være å gjøre den boligen vi allerede bor i mer aldersvennlig. Da må vi ta del i det store ombyggingsprosjektet. Skal vi bli gamle i de husene vi har, og fortsette å bo der om funksjonene svekkes og helsa begynner å skranke, må det i mange tilfeller ombygging til. Bedre belysning, gode baderom, brede dører, lave terskler, trappeheis og de viktigste rommene på ett og samme plan. Jeg har merket meg at nåværende Husbankdirektør Osmund Kalheim i en artikkel i Tidsskrift for omsorgsforskning skriver at: «Den største utfordringen ved starten av 2020-tallet

er at mange eldre utsetter eller unnlater å bygge om sin egen bolig.»

**Det er ikke bare av hensyn** til oss som bor, vi bør sette i gang dette ombyggingsarbeidet. En spørreundersøkelse blant dem som arbeider i hjemmetjenesten, viser at de fleste av problemene de opplever med utforming av bolig handler om atkomst til og aktiviteter på bad. De fysiske hindringene her blir funksjonshemmende barrierer for dem som bor, og gir dårligere arbeidsmiljø for dem som skal gi praktisk hjelp og pleie. I nesten 1/3 av boligene fant hjemmetjenesten tiltak som kan forlenge den tida brukeren kan bo hjemme, og i 35 prosent av hjemmene var det ikke gjennomført tiltak som kan redusere risikoen for fall. Når vi vet at et fall kan påføre helse- og omsorgstjenesten millionkostnader, og i mange tilfeller framskynde innleggelse i institusjon, vil det være en god investering å legge boligen til rette.

Regjeringen har sett dette, og

har annonsert en reform som skal gjøre det tryggere å bo hjemme. Jeg forventer at denne reformen kommer opp med virkemidler i form av rådgivning og økonomiske ordninger som setter fart i gjennomføringen av det store ombyggingsprosjektet. Virkemidlene må både være rettet mot byggenæringen og alle som skal fortsette å bo i huset sitt til de blir ordentlig gamle. Foreløpig har vi ikke fått vite mye om det i statsbudsjettet for neste år.

Det vi imidlertid har fått vite er at regjeringen har foreslått å nulle ut tilskuddsordningen til bygging av sykehjem og omsorgsboliger. Dersom første trinn i den nye «Bo-trygt-hjemmereformen» er å utsette fornyelse og utbygging av sykehjem og omsorgsboliger, blir vi bekymret for fortsettelsen. Vi må tenke helhet om vi skal møte de demografiske utfordringene med sterk vekst i tallet på eldre over 80 år de nærmeste årene.

Her gjelder ikke enten-eller, men både-og. 🌐

# Norge rundt



## LAGER LØTENKALENDEREN

**Løten Pensjonistforening** har siden mai hatt i sving en prosjektgruppe, som har jobbet med å lage Løtenkalenderen 2023. Den inneholder bilder og oppskrifter fra Løten, og trykkes i et opplag på 1500, og selges for 100 kroner stykket. Kalenderen er populær som gave til utflyttede løten-søkninger. Overskuddet av salget skal brukes for å gi eldre i Løten gode opplevelser. På bildet ses prosjektgruppa, fra venstre Oddmund Pedersen, Britt Inger Lindstad, Bente Teistad, Unni Skustad, Trond Hanstad og sittende foran, leder Wenche M. Johansen.



TEKST OG FOTO: HÅVARD EGGE

## SELBU PENSJONISTFORENING

er en svært aktiv, og arrangerer årlig omkring ti dansefester og Syng med oss, samt informasjonsmøter, konserter, filmfremvisning og litterære kvelder. I tillegg driver foreningen kafé fire dager i uka ved Selbu eldresenter. Sammen med kommunen arrangeres en årlig grillfest hvor kommunen spanderer maten og foreningen vinen. Det arrangeres dessuten flere turer. Her er styret, fra venstre Arne Nypan, Harald Vada, Sverre Haarstad, Karin Fjellhammer Seim, Harald Voldseth, Torger Sletner.

## HØSTTUR TIL HARSTAD

**Lyngen Pensjonistforening** har arrangerte høsttur for 27 pensjonister til Harstad, hvor det blant annet ble besøk på Trondarnes fort. På fortet ligger Adolfskanonen og Trondarnes historiske senter. Kanonen er den nest største gjenværende landbaserte kanon plassert på et kystfort, som utgjør Atlanterhavsvollen. Adolfskanonen er i dag et åpent museum. På Trondarnes historiske senter ligger Trondarnes steinkirke fra 1400-tallet, et flott museum, en middelalder gård og ei stavkirke. Stavkirka er modell av Trondarnes steinkirke.



**Siggerud Pensjonistforening** har arrangert sosialt samvær med middag for 95 pensjonister. Det ble hyggelige timer med god prat, mat og drikke, og mange fikk treffe gamle kjente.

# Norge rundt



TEKST OG FOTO: HÅVARD EGGE

## VEGPENSJONISTER MØTES JEVNLIK

**Statens vegvesens Pensjonistforening** i Sør-Trøndelag har 211 medlemmer, som møtes den første mandagen i måneden på Sandmoen kro. Da er det foredrag, musikk, kaffe og prat. I tillegg arrangerer foreningen julebord og turer i inn- og utland. Foreningen fylte 20 år i 2021, men markeringen er utsatt. Her er styret, fra venstre Geir Ivar Lykke, Fridtjof Dyptveit, Ingvar Tøndel, Harald Storflor og Marie Ervik Aune. Lisbeth Greiner var ikke til stede da bildet ble tatt.



TEKST OG FOTO: HÅVARD EGGE

## MØTES FORTSATT

**Charlottenlund videregående skoles pensjonistforening** fyller 30 år i år, opplever synkende medlemstall, men møtes fortsatt til medlemsmøter fire ganger i året på Charlottenlund videregående skole i Trondheim. Da er det kaffe, mimring og god prat som står i sentrum. Her er styret, fra venstre Viktor Furnes, Aud Sigstadstø, Bjørn Bratsberg, Per Imar Johnsen. Lillfrid Spjeldet var ikke til stede da bildet ble tatt.



TEKST OG FOTO: HÅVARD EGGE

**Hølanda Pensjonistforening** møtes siste tirsdag hver måned i Korsvegen bedehus på Hølanda. Foreningen har 70 medlemmer, hvor godt over halvparten møter når det er treff. Da er det orientering fra styret, et musikalsk innslag eller foredrag, allsang, kaffe og åresalg. Foreningen arrangerer også turer og julebord. Her er styret, fra venstre Jorunn Stokkaune, Jorunn Gaustad, Reidun Hammerås, Steinar Åmot og Per Dolmseth. Ingar Lomheim var ikke til stede da bildet ble tatt.



TEKST OG FOTO: HÅVARD EGGE

## FEST PÅ KROA

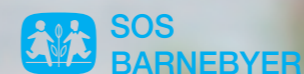
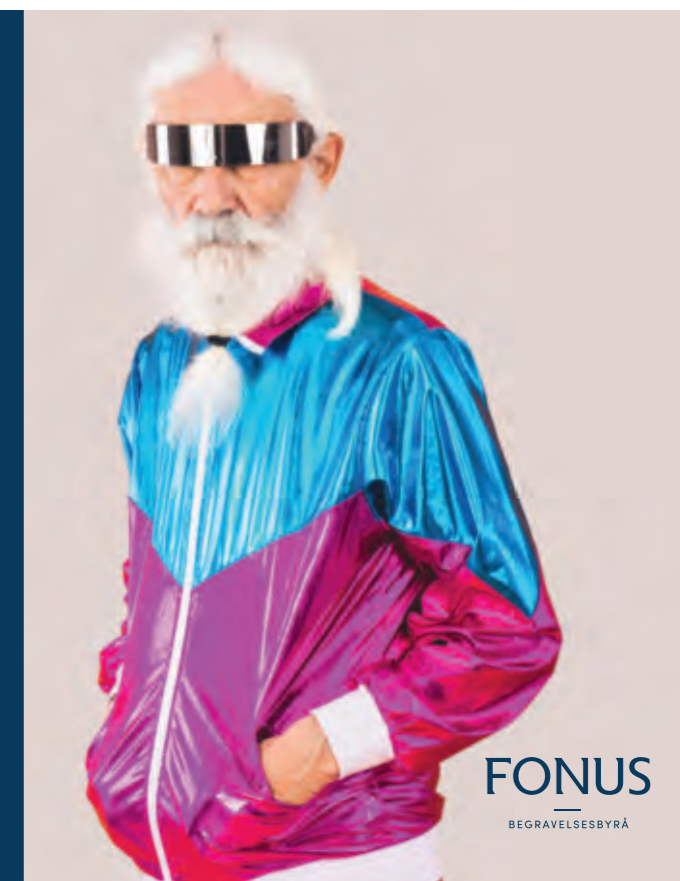
Det er som regel fullt hus når **Melhus Pensjonistforening** møtes til pensjonisttreff i Kroa på Melhus Frivillighetssentral. Her er det kaffe og bevertning, åresalg, allsang, levende musikk, foredrag og hyggelig prat siste mandag i hver måned. Her er styret, fra venstre Kari Øyås Sandvik, Arnt O. Mærk, Ingrid Stallvik, Olaug Eidskrem, Joralf Rindli og Maggi Bellingmo.

## La ditt farvel bli nettopp det. Ditt farvel.

**Mitt farvel** er en digital tjeneste som lar deg veilede dem som står igjen etter at du har gått bort. Del dine ønsker for avskjedsseremonien slik at den får din signatur – og du blir husket for den du var. Har du noe som betyr mye for deg? Musikk, blomster eller noe annet du setter ekstra pris på? Noe som uttrykker din personlighet? Noter det i **Mitt farvel**.

I **Mitt farvel** kan du også dele praktisk informasjon om avtaler, kontrakter og passord – i tillegg til familieoppskriften eller en siste hilsen. Til nytte og glede for dem som skal leve videre.

Les mer på [fonus.no/mitt-farvel](https://fonus.no/mitt-farvel)



SOS  
BARNEBYER

Jan og Anne har ikke bare husrom, men også hjerterom.



Scan QR-koden og les mer på vår hjemmeside.

Å skrive et testament er å skrive seg inn i liv som skal leve videre. Tilgodeser du SOS-barnebyer med hele eller deler av arven, gjør du det mulig for utsatte barn å skape seg sin egen framtid. For alle barn skal arve jorden. [sos-barnebyer.no/testament](https://sos-barnebyer.no/testament) • Tlf. 23 35 39 00 • Vi kan tilby advokathjelp.

Vi har ekspertisen  
Ring oss i dag  
og bestill din  
drømmereise!  
Tlf: 51 82 02 10



**HURTIGRUTEN**

**REIS TRYGT - VELG NORGE, KAMPANJE-PRISER PÅ UTVALGTE AVGANGER**

**HURTIGRUTEN:****Bergen - Kirkenes - Bergen, 12 dager**

- 4. april: Påsketur m/MS Nordkapp 2023, pris fra kr ..... **14 490,-**
- 28. april: Vårtur m/MS Polarlys 2023, pris fra kr ..... **15 490,-**
- 25. mai: Opplev midnattsol m/MS Kong Harald, pris fra kr .... **18 490,-**
- 25. juli: Sommertur m/MS Polarlys, pris fra kr ..... **18 990,-**
- 27. aug.: Sensommertur med MS Polarlys, pris fra kr ..... **17 490,-**
- 27. sept.: September-cruise med MS Nordkapp, pris fra kr ..... **16 490,-**
- 28. nov.: Advent-cruise med MS Kong Harald, pris fra kr ..... **10 490,-**
- 17. des.: Juletur med MS Richard With, pris fra kr ..... **10 490,-**

**Kirkenes - Bergen, 6 dager**

22. juli: Sommertur Kirkenes - Bergen m/MS Richard With, fra **10 990,-**

**Bergen - Kirkenes, 7 dager**

29. aug.: Sensommertur Bergen - Kirkenes m/Richard With.... **13 490,-**

**Bergen - Nordkapp - Bjørnøya - Svalbard - Bergen, 15 dager**

26. aug.: Svalbardekspressen m/MS Trollfjord, pris fra kr ..... **39 990,-**

Fra priser gjelder pr. person i innvendig dobbel lugar inkl. full pensjon.  
Kontakt oss for andre lugar-alternativer.

Vi har ekspertisen  
Ring oss i dag  
og bestill din  
drømmereise!  
Tlf: 51 82 02 10



**HAVILA KYSTRUTEN**

**OPPLEV HELE NORGES KYSTRUTE MED NYE SKIP I 2023**

**HAVILA:**  
**12 DAGER, 1000 MINNER, fra kr 8 995,-**

Fra priser gjelder pr. person i innvendig dobbel lugar inkl. full pensjon.  
Kontakt oss for andre lugaralternativer, spesialpris på singel lugar.

Mer info på vår hjemmeside [www.borealadventure.no](http://www.borealadventure.no)

BOOKING: 51 82 02 10  
[www.borealreiser.no](http://www.borealreiser.no)  
reiser@boreal.no

**BOREAL  
ADVENTURE**



**Kjøp sokker som ikke strammer**  
Norsk nettbutikk med god service  
Slitesterke kvalitetssocker i 25 år



**Tynne ullsokker**

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

**499,-**  
For 5 like par

Hvit, beige, grå, sort  
Str. 33-35, 36-39, 40-44, 45-48

Art. 113  
For 2 like par: **249,-**

**Julegaven alle har bruk for!**

**Ullfrotte 600**

- Tykk og varm
- 65% kløfri merinoull
- Hele sokken er frottert

**399,-**  
For 2 like par

Grå, lilla, rød, turkis, blå, sort  
Str. 36-39, 40-44, 45-48

Art. 330

**Bestill på ametrine.no**  
eller tlf 72 48 16 67. Små pakker leveres i postkassen

Gi en gave som varmer



**AMNESTY INTERNATIONAL**

**Bestill på [amnesty.no/lys](http://amnesty.no/lys)**

# Norge rundt

## BESØK I HAMSUNS RIKE

Eidsfjord Pensjonistforening har med støtte fra Stiftelsen DAM gjennomført prosjektet «Hamsuns liv og forfatterskap». En av aktivitetene var en to-dagers busstur for 42 deltakere til Hamarøy, med blant annet omvisning i Hamsun-senteret og besøk i Hamsuns barndoms-hjem.



TEKST OG FOTO: BJØRN PETERSEN



## SENSOMMERTUR TIL MOLDE

31 medlemmer deltok da **Frøya Pensjonistforening** arrangerte tredagers-tur til Molde i månedsskiftet august/september. På turen var det besøk i Atlanterhavsparken i Ålesund. Turen var tilrettelagt av Orklareiser AS, og sjåfør/ reiseleder var Morten Singaas.



FOTO: BENG T SIMONSEN

## PLANLEGGER DATAKURS

Fire personer fra **Nordre Skånland Pensjonistforening** har planer om å starte kurs i bruk av nettbrett og mobil. Kursene skal gå i regi av Seniornett. Asle Brinchmann og Helge Nilsen (bildet) er initiativtakere. De første kursene settes i gang på Sandstrand i Tjeldsund kommune.

# Norge rundt



FOTO: YNGVE LIE

## JUBILERER

**Straumsnes Pensjonistlag** har markert sitt 50-årsjubileum. Under markeringen deltok blant annet, fra venstre Melvin Steinsvoll, fylkeslaget Møre og Romsdal, ordfører Ingrid Waagen, Tingvoll kommune, leder Anne Grete Øydegard, leder Tingvoll Pensjonistforening Lars Jostein Holten og



fra Kristiansund Pensjonistforening Bengt Eriksson. Etter årsmøtet ser styret slik ut: leder Helga Ulset, Ingrid Ledal, Asmund Kanestrøm, Einar Lund, Bjørg Ulset, Lars Vatten og Irene Nordheim. Tidligere leder, Anne Grete Øydegard, ble takket av på årsmøtet, for øvrig på hennes 80-årsdag.



**KRØDSHERAD PENSJONISTFORENING** har markert sitt 50-årsjubileum med 64 gjester til stede. Sommeren 1970 inviterte Gunder Kristiansen interesserte til å danne en forening i bygda under Norefjell. Selv om bare tre møtte fram da, ble et styre stablet på beina, etter at tolv personer hadde meldt seg inn. Ved jubileumsmiddagen vanket det hilssninger og gavesjekker fra Rigmor Skjereng i Buskerud Pensjonistforening, samt Krødsherad kommune ved Erling Bottolfs.

## STRANDA PÅ TUR

Pensjonistar frå **Stranda** i Møre og Romsdal var i august på tur til Hamar og Lillehammer. Undervegs på turen vart det fleire gode opplevingar, mellom anna i Stryn, Oppstryn, Skjåk, Vågå, Gjøvik, Hamar, Lillehammer med besøk i Dronning Sonja sin barndomsheim og i heimen til Bjørnstjerne Bjørnson på Aulestad.



FOTO: VIVIAN JELLE



## NABOER PÅ BESØK

**Karasjok** Pensjonistforening hadde besøk av Kautokeino-pensjonistene i sommer, blant annet med omvisning i Sametinget. Det var pleningsmøte den aktuelle dagen, og pensjonistene benyttet anledningen til å følge med på tingets forhandlinger. Pensjonistene besøkte også nabo-bygda Karigasniemi på finsk side av riksgrensa, før det ble felles bespisning på Biebmu kafeen i Karasjok.



## TUR TIL TORSÆTRA

**Fåberg** Pensjonistforening har arrangert tur for 53 medlemmer til Torsætra, mot Skreia-fjellet i Østre Toten kommune, hvor de ble påspandert middag med dessert og kaffe. Torsætra var fra gammelt av et «kvilestille» for skogsarbeidere som lå ute i skauen hele uka. I stallen på Torsætra er det en interessant utstilling om skogsarbeiderlivet.



## KRIGSÅR I LYNGEN

En flott kulturkveld på Bygdetun i Lenangsrøa da nærmere 200 mennesker kom for å høre **Morten Kaspersen** (bildet) fortelle om krigen i Lyngen 1940–1945. Han la hovedvekt på de to kystfortene i Lattervik og Russelv, senkningen av frakteskipet Kong Ring og om den enorme transporten over Lyngfjorden i 1944 og til maidaagene i 1945. Da ble det transportert over 100 000 tyske soldater og mange russerfanger, i tillegg til flere hundre hester. Nesten 400 personer druknet da frakteskipet gikk på en mine og sank. Dette var den nest største skipsulykken etter senkningen av Blücher under andre verdenskrig i norsk farvann.

## HEDRET OTTO

På årsmøtet i **Kabelvåg & Omegn Pensjonistforening** ble Liss Mari B. Johansen valgt til ny leder etter Otto Benjaminsen. Otto har vært en engasjert leder gjennom 15 år, har tatt godt vare på medlemmene og vært sterkt opptatt av at pensjonistforeningen skulle engasjere seg i lokalsamfunnet. Foreningen med 128 medlemmer var pådriver for bygging av seniorleiligheter i Kabelvåg. På årsmøtet ble Otto Benjaminsen takket av med gave, blomster og godord for jobben han har gjort.





Pensjonistforbundet

## Bytte mørke mot solskinn i vinter?

Reis på en langtidsferie og nyt varmen over flere uker. Vi tilbyr lengre opphold på de kjente og kjære Kanariøyene. Hva med Tenerife, Fuerteventura eller Gran Canaria? Ring eller send oss en e-post så hjelper vi deg.

**Medlemsrabatt**

- ✓ Få 500,- i rabatt per person på charterreiser.
- ✓ Bruk kampanjekode PEN2022 i steg 3 i bestillingen.
- ✓ Reisen må bestilles mer enn 30 dager før avreise.

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

Skann og les mer om langtidsferie

apollo

# Norge rundt



TEKST OG FOTO: HÅVARD EGGE

## AKTIVT PENSJONISTLAG

Til tross for korona kan **Frosta Pensjonistlag** vise til en rekke medlemsmøter, turer og konserter. Nå er det normaltilstand med ett medlemsmøte hver måned, vanligvis på Valberg Slektsgård og Frostatunet. Konsertene arrangeres i Magnushallen. Foreningen har 210 medlemmer, og er en betydelig aktør i lokalsamfunnet. Bildet viser styret, fra venstre Knut Bakken, Jens Helland, Klara Aunet, Hjørdis Fjæran og Odd Pedersen. Jostein Hovdal og Helga Aunet var ikke tilstede da bildet ble tatt.



FOTO: BENGT SIMONSEN

## TRIST TREND

Roald Skoglund har tatt over som leder i **Harstad Pensjonistforening**. Han liker ikke trenden han synes brer om seg i mange foreninger i landet, nemlig at mange bare vil gå på møter, men ingen vil ta på seg verv. På bildet fra venstre Roald Skoglund, Lillian Karlsen, Ole Thomsen, Gerd Nordhus, Turid Rognså, Solhaug Leirvik og Osvald Ludviksen.

► GRATIS MONTERING ► FRI FRAKT ► PRISGARANTI

SPAR OPPTIL 50% VED KJØP AV GRAVSTEIN PÅ NETT

GRAVSTEIN24®  
- vi vet hvor mye det betyr for deg

Telefon: 4000 2448  
post@gravstein24.no

Alle ønsker å gi sine kjære et verdig og personlig hvilested. Mange opplever at det å kjøpe gravstein er en kostbar affære. Det ønsker vi å gjøre noe med.

Som en del av et større selskap, med lange tradisjoner og godt nettverk, har vi mulighet til å tilby gravsteiner i beste kvalitet, tilpasset det norske klima. Hos oss finner du både lokale, norske steintyper og importerte steiner, alle nøye utvalgt av våre erfarne konsulenter. Alle steiner blir produsert på vårt moderne produksjonslokale i Vestby.

Vi vet hvor mye det betyr for deg.

Våre konsulenter står klare til å hjelpe deg gjennom hele prosessen. Hos oss står trygghet og kompetanse sentralt.

Du får gratis inngravering av symbol med kode PEN22

[www.gravstein24.no](http://www.gravstein24.no)



## SES HVER UKE

**Vanse Pensjonistforenings** hovedaktivitet er ukentlige treff hvor eldre samles for å snakke om ulike tema eller ha sangaktivitet. Fra venstre på bildet ses Karl John Skræmestø, Agnes Mørkesdal, Finn Andersen, Oddny Weier og Tore B. Johansen i dagens styre.



## POPULÆRE TIRSDAGSTURER

For enslige pensjonister som ikke kan eller orker å dra på ferie, kan sommeren bli lang. Da er det godt å ha sanner som **Annlaug Busund**. Hun arrangerer på eget initiativ en rekke tirsdagsturer for eldre på Rykkinn, til stor begeistring.

## Aktiv uke for seniorer (+50) på Anfi del Mar, Gran Canaria

15. – 22. april 2023

**Synergi Helseiser** inviterer deg som vil lære smarte grep for god fysisk og psykisk helse i pensjonsalder til en aktiv uke på Gran Canaria 15.-22.4. 2023. Dette innebærer i tillegg til fysisk og psykisk helse også kunnskap og dialog spesielt rettet mot aldring, hjernen og forebygging av Alzheimer og demens.

Det blir mulighet for individuell samtale / sparring for de som ønsker det. Vi skal bo i luksisleiligheter på vakre Anfi del Mar som ligger mellom Arguineguin og Puerto Rico på Gran Canaria.

Dersom du har lyst på å komme i bedre form og bli motivert for en sunnere livsstil i sommervarme i april 2023, kan du melde deg på denne reisen. Programmet er variert og tilpasset seniorer.



For mer informasjon og påmelding: Tlf 911 67 468

[www.synergihelseiser.no/aktiv-luksusferie-gran-canaria-nov2022](http://www.synergihelseiser.no/aktiv-luksusferie-gran-canaria-nov2022)



Å kunne forlate verden med visshet om at man gjorde noe godt for andre gir en styrke.

- Torbjørn Josefsen

**Din testamentariske gave redder**

Takk for at du hjelper oss å redde liv

Dersom du gir deler av arven din til Redningsselskapet, går verdien i sin helhet til å redde liv og skape trygghet på sjøen. Alle bidrag utgjør en viktig forskjell i vårt livreddende arbeid.

Les mer på [rs.no/stott-oss/testamentariske-gaver](http://rs.no/stott-oss/testamentariske-gaver)

For spørsmål, bistand eller mer informasjon, kontakt vår rådgiver Solfrid Bøe på telefon 928 36 141.



**Antiskli sokker**  
voksne, ull.

Besøk vår hjemmeside

**ADEVE**  
[adeve.no](http://adeve.no)

**Overføring av gamle småfilmer, videokassetter og bilder til data**

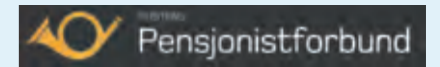


∞ **FILMSERVICE**

Telefon 936 78 264  
[www.filmservice.no](http://www.filmservice.no)

Høy kvalitet til  
fornuftig pris!

## Nytt fra Postens Pensjonistforbund



### DEN FYRSTE JULA I POSTEN

Eg starta i Posten, i Oslo, i august 1966, 17 år gamal. Etter eit forkurs i Drøbak, vart det kombinert arbeid og skule.

TEKST: ARVE NØRJORDET

**E**g vart plassert på Skøyen postkontor utover hausten. Det var ei lærerik og triveleg tid. I desember var det slik at Posten leigde Norges Varemesse sine lokale på Sjølyst til ekstra julekortsortering og pakkehandtering. Til og med eg vart spurt om å arbeide ekstra på denne avdelinga. Eg hadde berre to dører å gå gjennom frå postkontoret, så det var lettvis.

**Det vart mest** nattevakter, slik at døgnet såg omtrent slik ut: arbeid på postkontoret klokka 07:00 til 18:00. Middag og ein liten kvil om eftan, nattevakt med pakker/julekort klokka 21:00 til 05:00. Vidare ein liten dupp, og på jobb att klokka 07:00 på postkontoret. Slik gjekk det omtrent kvart døgnet dei siste åtte-ni døgn før jul. Eg fekk svimlande ti kroner per time for nattarbeidet. Det var ikkje slik at vi reiste heim kvar helg den tida. Eg hadde ikkje vore heime i Lom sidan midt i august, og eg hadde bestilt billett med toget til Otta, klokka 09:10 julaftans morgon. Natta før arbeidde eg. Eg somna på ein pinnestol på «Fru Paulsens hospits», så det var med naud og neppe eg nådde toget.

**Eg somna att** på toget, og vakna rett etter Lillestrøm da konduktøren nappa den vesle billetten ut av handa mi. Otta var sjølvstasjonen der eg skulle av, og vidare med bussen heim. Eg vakna idet toget køyrde ut frå Oppdal stasjon.

Panikken breidde seg, og eg hoppa av på Fagerhaug. Der stod eg atgløymt og vonbroten, heilt einsam. Men det var eit postopneri der, og ho som dreiv der, hadde òg eit pensjonat. Der vart eg verande som einaste gjest om natta. Eg vart traktert med den beste julematen, og hadde det som son i huset. Det var ikkje telefon heime den gongen, så eg fekk ikkje ringt dit. Eg tykte heller ikkje eg kunne plage dei næraste med telefon, og gå med bod ein kilometer kvar veg, julekvelden.

**Pensjonatvertinna** kom med frukost til meg juledagsmorgon, og kunne fortelja at eg kunne få vera med eit godstog sørover cirka klokka 10:00. Slik vart det. Otta stasjon var tom for folk, og det gjekk ingen buss mot Lom juledagen. Så eg sat der og blomstra,

og var eigentleg like langt. Det var enno 65 kilometer heim. Etter ei lita stund stoppa det ein bil utanfor stasjonen, og sjukeilsjåfør Oddmund stakk hovudet inn. Han hadde vore på sjukehuset med ein pasient, og ville sjå om det var nokon som hadde trong for skyss oppover. Slik flaks går det an å ha. Eg kom heilt til døra heime i skyvinga, med sjukebil. Alle heime var glad over å sjå att den «fortapte son», men det var ingen som hadde gått av gangjerna fordi eg ikkje kom juleaftan, som eg hadde skrivi om i brev tidlegare i desember. Det vart ei god jul. ❄️



ILLUSTRASJON: BERT SØMME

## Nytt fra Statens vegvesens pensjonistforbund



# RALLY MONTE CARLO OVER TRONÅSEN

Da det berømte Rally Monte Carlo første gang fikk startsted i Norge, skjedde det på vegstrekningen over Tronåsen i Rogaland og Vest-Agder fylker.

TEKST: HALVOR FOLGERØ FOTO: PÅL UNDHEIM

Vegen over Tronåsen ble bygd som del av vestlandske hovedveg på begynnelsen av 1840-tallet. På Rogalandsiden er største stigning 1:4,33, og i Vest-Agder er maksimal stigning 1:3. Veien ble opprinnelig bygd for hestetransport, men etter hvert overtok bilen.

**Tronåsen var alle** «autobilisters skrekk» på hovedruten mellom Stavanger og Oslo, beryktet i Norge og utenfor landegrensene. Dette var trolig en viktig årsak til at en av startetappene i det berømte Monte Carlo rallyet i 1931 ble lagt til Norge. Ideen ble lansert i Aftenposten i 1930. «Kongelige Norsk Automobilklubb» (KNA) engasjerte seg svært aktivt, og Vegvesenet stilte seg positivt til arrangementet og bidro aktivt i forberedelsene og under løpet. 30 biler startet utenfor jernbanestasjonen i Stavanger, og fordelte seg med åtte lette og 22 tyngre vogner. De lette vognene startet om ettermiddagen 17. januar 1931 og de tunge om morgenen dagen etter.

**Tross årstiden var** veiforholdene relativt gode. Strekningen over Tronåsen var fri for is. Her hadde overingeniør Thomas Riis i Vegvesenet satt 50 mann til å hugge riller på tvers i isen og fylle dem med grus. Mange tilskuere hadde møtt opp i Tronåsen. Den første som kom fram, var franskmannen Lavalette, som tok strekningen i ett uten problemer og kjettinger. Den kvinnelige deltakeren,



VEIFOLK fra Rogaland deltok i Veteranbilløpet i 2021, fra venstre Leif Lindefjeld (pensjonist), Bjørn Chr. Grassdal (museumskontakt) og Lars Eide (pensjonist).

madame Jeanne, tok den første slyngen reglementert, snudde bilen og rygget resten av stigningen, til stor jubel fra publikum. Flere førere måtte ha hjelp, og «de innfødte» lurte på hvor dyktige disse rallykjørerne egentlig var.

**Flere av de tyngre** vognene fikk problemer med å komme seg opp uten hjelp, men det var ikke noen alvorlige uhell. I Stavanger Aftenblad 19. januar oppsummerte formannen i KNA Stavanger at Monte Carlo-løpet ble avviklet på en

meget god måte, og roste Vegvesenets innsats. Etter krigen ble jernbanelinjen langs Lundevannet avløst av jernbanetunnel gjennom Tronåsen. Det gamle jernbanesporet ble nedlagt og overtatt av Vegvesenet, som bygde strekningen om til bilvei. Etter 102 år som problemstrekning for trafikantene fikk Tronåsen avløsning i 1946. Veien over Tronåsen er etter omfattende restaureringsarbeid gjenåpnet, fredet og med i Nasjonal verneplan for veier og bruer.

KILDE: STAVANGER AFTENBLADS E-ARKIV



Norsk forening for  
slagrammede

## Av slagrammede - for slagrammede

Vi er en uavhengig organisasjon av slagrammede og pårørende som jobber frivillig for slagrammede og pårørende.

Vi har god kontakt med helsemyndigheter om saker av betydning for slagrammede, som akuttbehandling på sykehus og senere behandling på rehabiliteringsinstitusjon.

**Vi har erfarne likepersoner i store deler av landet som slagrammede og pårørende kan kontakte!**

Slagrammede og pårørende opplever ofte tunge stunder etter slaget, og da kan det ofte være godt å ha noen å snakke med som har erfaring og har vært gjennom den samme tunge tiden

post@slagrammede.org | Slagtelefonen NFS: 94 17 23 88  
www.slagrammede.org

## TILBRING NOEN UKER PÅ Solgården i Spania TIL VINTEREN!

MEDLEMS-  
TURER  
I JANUAR



03.01.2023 2 uker fra Oslo\*  
17.01.2023 2 uker fra Oslo\*  
31.01.2023 3 uker fra Oslo\*  
21.02.2023 2 uker fra Oslo  
07.03.2023 2 uker fra Oslo

\* kr 1000,- i rabatt for medlemmer av Pensjonistforbundet

Dette er inkludert i reisen til Solgården:

- Trygg og tilrettelagt ferieopplevelse fra avreise til hjemkomst.
- Unik bagasjeservice. Direkte fra avreiseflyplass til ditt rom.
- Eget charterfly med reiseledere ombord.
- Vakt med norsk helsepersonell.
- Uten enkeltromstillegg.
- Priser fra kr 12.595,- Medlemsrabatt fratrukket.
- Reise, opphold og hjelpsjon.

For mer informasjon og bestilling:

solgarden.no

E-post: booking@solgarden.no

Tlf: 24 14 66 60

Følg oss på    

50

SOLGÅRDEN

trygghet, trivsel og glede  
1972 - 2022

# 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/**



## ADVOKATFELLESKAP

Vi tilbyr en gratis samtale for medlemmer av Pensjonistforbundet på inntil 30 minutter og **redusert timepris** etter avtale med forbundet.

Juridiske tjenester av høy kvalitet.  
Felles kontakttelefon: 66 81 10 80  
E-post: post@k-advokat.no



## BAVARIA

Serviceavtale i 5 år/60 000 km.  
Gjelder ikke for elbiler, eller ved innvilget storkunde-avtale.

Det må dokumenteres medlemskap i Pensjonistforbundet, med varighet på minimum ett år, før bestilling av bil.



## AIRCONDITION & VARMEPUMPER

Du oppnår **10% rabatt** på lokale forhandleres prisliste.

Ring Pingvin Klima AS, tlf. 22 65 04 15. Epost: post@pingvinklima.no.  
Les mer på [www.general.no](http://www.general.no).



## DAG AASBØ TRAVEL

Telefon: 37 15 70 31  
Hjemmeside: [www.dagaasbo.no/pf](http://www.dagaasbo.no/pf)  
**Ta kontakt for tilbud!**



## SOLSKJERMING

Fasadeprodukter gir **30 % rabatt** på hele produktspesikteret av sol- og innsynsskjerming og garasjeporter. Ring 911 50 200 eller Fasadeprodukter.no.

**Unntak:** Ikke rabatt på montering, pergola og andre spesialprodukter. Ikke rabatt på rabatt (ved kampanje).



## FLY DIREKTE

Apollo, fra 14 flyplasser i Norge. **500 kroner i rabatt per person** på våre sol- og badeferier, samt temareiser på våre charterfly.

Ring 21 01 75 40 eller se [www.apollo.no/pf](http://www.apollo.no/pf) for vilkår.



## MEDLEMSREISER

I samarbeid med Pensjonistforbundet tilbyr vi reiser med **Hurtigruten** til medlemspris.

Boreal Reiser tlf: 51 82 02 10  
Mail: [reiser@boreal.no](mailto:reiser@boreal.no)



## HJELPEMIDLER

Fremoverlent samarbeidspartner tilbyr unike produkter. Oppgi medlemsnummer og kode **pf2020** og få 15 prosent rabatt når du handler i velferdsbutikken.no



## FONUS BEGRAVELSESBYRÅ

Pensjonistforbundets samarbeidsavtale gir våre medlemmer

- 3000 kroner i rabatt på nye gravstener
- 1000 kroner i rabatt ved nytt navn på gravstener
- 10 % rabatt på kister, kisteutstyr og urner
- 1 times veiledning

[fonus.no](http://fonus.no) – tlf. 03024



## STRØMAVTALE FRA ISHAVSKRAFT

Få Seniorstrømvavtale fra en av Norges største strømleverandører. Ekstra gode medlemsbetingelser: Null fastbeløp og personlig kundeservice.

Bestill avtalen ved å ringe 776 66 500 eller sende mail til [senior@ishavskraft.no](mailto:senior@ishavskraft.no)



## HJERTESTARTER?

Bestill på trygg-partner.no med rabattkode Pensjonisten2017, e-post: [post@trygg-partner.no](mailto:post@trygg-partner.no) eller telefon 22 55 01 00.



## HADELAND GLASSVERK

Pensjonistforbundets medlemmer oppnår:

- 10 % nettbutikk, benytt rabatt kode **9367e6wivo**
- Gratis inngang på utstillinger og museet på Hadeland glassverk i 2022.



## SOLGÅRDEN

Trygghet, trivsel og glede satt i system. Vi har bagasjeservice, god mat, aktiviteter, underholdning og helse- og velværetilbud.

**På enkelte av våre turer får du medlemsrabatt på kr. 1000.**  
Tlf.: 24 14 66 60

E-post: [marked@solgarden.no](mailto:marked@solgarden.no)  
[www.solgarden.no](http://www.solgarden.no)



## Jeg slentrer gatelangs. Og så ... Gullhøna?

Skrevet av Katrine Engedal

Snakker vi kyllingoppdrett eller bordell? Man kan jo stusse på navnet. Men jeg tar sats og smetter inn inngangsdøra. Etter en liten prat skjønner jeg at disse folka er opptatt av gull. Og er fra Fosen. Da kan gull og høne gå hånd i hånd og Gullhøna blir et utmerket navn på virksomhet. For hos Gullhøna kjøpes og selges det gull og mynt fra hele landet.

Har du det liggende i en skuff er det begrenset hvilken glede det gir deg. Og flere og flere velger å realisere drømmene sine med nettopp gull. Eller mynt.

For har du en samling mynter kan du jo selvsagt realisere disse også. Og reise jorda rundt. Eller kjøpe deg en båt. Kanskje bare en robåt, om det er drømmen. Og drømmer må vi ha. Vi må aldri slutte å drømme. Og på et eller annet tidspunkt bør man realisere en og annen drøm.

Og seddelsamligen din. Aner du hva den er verdt? Ofte blir samlinger av ymse slag bare liggende. Man vet ikke helt hva man skal gjøre med den. Hva den er verdt eller hvem som kan hjelpe i verdivurderingen. Og om neste generasjon får samlingen i fanget er det mange som blir i villrede. For ikke har de interessen og ikke har de kunnskapen. Da kan verdiene fort gå til spotpris. Selger man da på eget initiativ eller via salgsgupper på nett risikerer man å ikke få det den er verdt. Det er skrekken. For på nettet er det mange som vil gjøre et godt kjøp.

«Det som er viktig er å få riktig pris. Hos Gullhøna skal du få det samlingen din er verdt. Og gullet får du solgt til den til enhver tid riktige gullpris. Gullprisen har aldri vært høgar.» Det er Torbjørn som snakker. Og en ærlig og redelig handel setter han sin ære i. Og

personlig service er viktig for ekteparet som driver Gullhøna. De kjører land og strand rundt og henter gjerne personlig opp det folk ønsker å realisere. Raskt, trygt og fleksibelt. Og oppgjøret skjer på dagen. Ikke etter et halvt år, noe du må regne med om det selges på auksjon. En annen ting er diskresjon. «En selvfølge», sier ekteparet.

Gullhøna har akkurat flyttet. Nå har de tilholdssted i Fjordgata i Trondheim. I store, lyse lokaler. «Nå får vi endelig plass til alt vi vil ha i butikken. Og system og orden på alt.» Alina slår ut med armene. Hun er for øvrig kunstner og har øye for detaljene. Og får utfolde seg i utstillingsvindue med de flotteste antikviteter. En annen lidenskap de deler. Her blir alle besøkende tatt godt imot. Også tilreisende vil gjerne inn å se. For her er det mye skatter. Nøye utvalgte antikviteter, smykker, sølv og unike gjenstander gjør besøket i butikken til en opplevelse. Så om du besøker Trondheim bør du legge turen om Fjordgata. Er du dyrekjær i tillegg kan du også få en kosestund med Midt-Norges vakreste butikkhund. En mer elskverdig og kundevennlig hund skal du lete lenge etter. Hun ligger gjerne i chesterfield-stolen midt i butikken. Med største selvfølgelighet. «Men hun er altså ikke til salgs. Det må du få med. Ikke er hun særlig gammel og ikke en eneste gulltann har hun!» Torbjørn humrer. Men får være med mor og far på jobb. Hun er tross alt jakthund. Og godt trent på ryper. Så det er klart hun må være tilstede og passe Gullhøna. Det sier seg selv.



For et hyggelig møte! Midt i hjertet av Trondheim. En ny verden og et velfortjent pusterom for en enkel skribent. Og nå har jeg også fått dele det glade budskap.

Ta gjerne kontakt med Torbjørn og Alina Aune på Gullhøna om du ønsker kyndig hjelp eller en verdivurdering.

BLI MED PÅ VÅRE RUNDREISER

## Opplev Island og Færøyene



**Land og Saga 4. - 9. juni**  
Reise med norsktalende guide på Island inkl. fly, overnatting, utflukter og måltider  
Pris fra kr 18.980,-

**Nord-Islands Perler 27. august - 1. sept.**  
Reise med norsktalende guide på Island inkl. fly, overnatting, utflukter og måltider  
Pris fra kr 23.980,-

**Opplevelser på Færøyene 7.-11. juni**  
Reise med norsktalende guide på Færøyene inkl. fly, overnatting, utflukter og måltider  
Pris fra kr 16.950,-

Vi tilbyr lokal kunnskap og lang erfaring og skreddersyr din reise slik at du får en spennende og innholdsrik ferie som passer dine ønsker og interesser.

Ta gjerne kontakt for nærmere informasjon eller se [islandspesialisten.no/temareiser](http://islandspesialisten.no/temareiser)

**Island spesialisten** ...med hjerte for Island!  
[www.islandspesialisten.no](http://www.islandspesialisten.no)  
E-post: [reise@islandspesialisten.no](mailto:reise@islandspesialisten.no) · Tlf: 69 01 78 80



## Gi Disneybøker i gave



Skap Disneymagi hjemme



Velg beløp

**Disney** [disneyklubben.no/gave](http://disneyklubben.no/gave)

## ELOFLEX MODELL D2

- DELBAR FOR ENKLERE LØFT



TA KONTAKT MED OSS FOR MER INFORMASJON ELLER FOR Å AVTALE UTPRØVING AV ELOFLEX!

[WWW.ELOFLEX.NO](http://www.eliflex.no)

POST@H-E.NO 906 86 881 WWW.H-E.NO

**HE HJELPEMIDDEL EKSPERTEN AS**

## KONTAKTOPPLYSNINGER PENSJONISTFORBUNDET

### Pensjonistforbundet

**Postadresse:** Postboks 6714, St. Olavs plass, 0130 Oslo  
**Besøksadresse:** Torggata 15, 0181 Oslo  
**Telefon** 22 34 87 70

### SENTRALSTYRET:

Forbundsleder Jan Davidsen  
Nils-Edvard Olsen, 1. nestleder  
Ragnhild Marie Hagen, 2. nestleder  
Inger-Marie Stokker  
Helga Hjetland  
Else Ormaasen  
Mellvin Steinsvoll  
Björg Hageløkken  
Tørres Sande  
Vara: Bjørn Egeli

### Generalsekretær:

Arne Halaas  
**Kommunikasjonssjef:**  
Björg Karin Buttedahl  
**Web-redaktør:**  
Anders Engen Rasch  
**Redaktør Pensjonisten:**  
Trond H. Nedrebø  
**Spesialrådgiver:**  
Harald Olimb Norman  
**Økonomisjef:**  
Jørn Karlsen

### FAG OG POLITIKK

Ragnhild N. Dahl - områdeleder  
Anne Hanshus, rådgiver helsesaker  
Sindre Farstad, rådgiver pensjon bolig og tilgjengelighet  
Lars Nestaas, rådgiver skatt og avgifter  
Eyvind Frilseth, seniorrådgiver

Anne-Kari Minsaas, prosjektleder velferdsteknologi og morgendagens aktivitetssenter  
**Unn Johansen**, prosjektleder digital opplæring  
**Unni Olimb Normann**, prosjektleder teknologiambassadører  
Grethe Fladmark, rådgiver

### Kontorkoordinator:

Nina Persson

### Medlemsservice:

Mette Henriksen – områdeleder  
Hilde Bergan, teamleder  
Rolf Indseth, rådgiver  
Nina Persson, kontorkoordinator  
Tlf.: 22 34 87 70 (tast 1)  
E-post: [medlem@pensjonistforbundet.no](mailto:medlem@pensjonistforbundet.no)

### Åpningstider

16/9–14/5: 09:00–15:00  
15/5–15/9: 09:00–14:30 (alle hverdager)

### Fagforbundets medlemsregister:

Tlf.: 23 06 40 00  
E-post: [medlemshjelpen@fagforbundet.no](mailto:medlemshjelpen@fagforbundet.no)

### Industri Energi:

Tlf.: 22 03 22 00  
E-post: [post@industrienergi.no](mailto:post@industrienergi.no)

### Gaver til Pensjonisten:

9001.05.50202

### Kontakt oss på:

[pf@pensjonistforbundet.no](mailto:pf@pensjonistforbundet.no)  
[www.pensjonistforbundet.no](http://www.pensjonistforbundet.no)

## FYLKESFORENINGER PENSJONISTFORBUNDET

per november 2022

### AGDER

Leder: Ingrid Wisløff Jæger  
Odderøyveien 25  
4610 Kristiansand S  
Tlf.: 947 88 531  
[agder@pensjonistforbundet.no](mailto:agder@pensjonistforbundet.no)

### AKERSHUS

Leder: Sigmund Kristoffersen  
Boks 52, 1924 Sørums, Tlf.: 63 82 15 70  
[akershus@pensjonistforbundet.no](mailto:akershus@pensjonistforbundet.no)

### BUSKERUD

Leder: Oddbjørn Hoem  
Privat: 911 24 849  
Kontor: Stasjonsgt.1, 3050 Mjøndalen  
Postboks 14, 3051 Mjøndalen  
Tlf. kontor: 977 00 623  
[buskerud@pensjonistforbundet.no](mailto:buskerud@pensjonistforbundet.no)

### FINNMARK

Leder: Per Hindenes  
Fylkeskontor:  
Postboks 111, 9846 Tana  
Tlf.: 948 90 412  
[finnmark@pensjonistforbundet.no](mailto:finnmark@pensjonistforbundet.no)

### HEDMARK

Leder: Jan Tyrberget  
Torggt. 71, 2317 Hamar  
Tlf.: 465 23 083  
[hedmark@pensjonistforbundet.no](mailto:hedmark@pensjonistforbundet.no)

### HORDALAND

Leder: Vigdis Ravnøy  
Lille Markeveien 18, 5005 Bergen  
Tlf.: 463 21 535  
[hordaland@pensjonistforbundet.no](mailto:hordaland@pensjonistforbundet.no)

### MØRE OG ROMSDAL

Leder: Anne Lise Hessen Følsvik  
Myrabakken 2, 6413 Molde  
Tlf.: 915 62 978  
[moreogromsdal@pensjonistforbundet.no](mailto:moreogromsdal@pensjonistforbundet.no)

### NORDLAND

Leder: Dagfinn Pettersen  
Prinsensgt. 115, 8005 Bodø  
Tlf.: 955 23 615  
[nordland@pensjonistforbundet.no](mailto:nordland@pensjonistforbundet.no)

### OPPLAND

Leder: Per E. Furseth  
Postboks 153, 2601 Lillehammer  
Tlf.: 401 78 878  
[oppland@pensjonistforbundet.no](mailto:oppland@pensjonistforbundet.no)

### OSLO

Leder: Hans Olav Felix  
[felix.h@online.no](mailto:felix.h@online.no)  
Kolstadgata 1, 0652 Oslo  
Tlf.: 466 10 030  
[oslo@pensjonistforbundet.no](mailto:oslo@pensjonistforbundet.no)

### ROGALAND

Leder: Hallfrid Kristoffersen  
Kongsgaten 43, 4005 Stavanger  
Tlf.: 474 45 363  
[rogaland@pensjonistforbundet.no](mailto:rogaland@pensjonistforbundet.no)

### SOGN OG FJORDANE

Leder: Nils Gjerland  
Postboks 140, 6801 Førde  
Tlf.: 47 70 04 07  
[sognogfjordane@pensjonistforbundet.no](mailto:sognogfjordane@pensjonistforbundet.no)

### TELEMARK

Leder: Lise Wiik  
Holbergsgate 5, 3717 Skien  
Tirsdag og torsdag: kl. 10.00–14.00  
Tlf.: 35 52 77 80  
[telemark@pensjonistforbundet.no](mailto:telemark@pensjonistforbundet.no)

### TROMS

Leder: Werner Kiil  
Sjøgata 31/33, 9008 Tromsø  
Tlf.: 480 51 379  
[troms@pensjonistforbundet.no](mailto:troms@pensjonistforbundet.no)

### TRØNDELAG

Leder: Kjell Gylland  
Postboks 3017 Sørstia, 7709 Steinkjer  
Besøksadr.: Strandveien 22 C, Steinkjer  
Tlf.: 991 55 566  
[trondelag@pensjonistforbundet.no](mailto:trondelag@pensjonistforbundet.no)

### VESTFOLD

Leder: Else Björg Thorbjørnsen  
Postboks 31, 3161 Stokke  
Tlf.: 958 51 772  
[vestfold@pensjonistforbundet.no](mailto:vestfold@pensjonistforbundet.no)

### ØSTFOLD

Leder: Bjørn Eriksen  
St. Maries gate 47, 1700 Sarpsborg  
Tlf.: 69 00 14 44  
[ostfold@pensjonistforbundet.no](mailto:ostfold@pensjonistforbundet.no)

## Skråblikk

## Tradisjonen tro

AV KNUT LYSTAD

Norge er et land med både mange og lange tradisjoner. Noen av de viktigste er julen og 17. mai. Og tradisjonen tro, feirer vi nordmenn begge deler som om det var det siste vi gjorde. Men hva er tradisjonens tro? Juletradisjonens tro er jo kristendommen, mens 17. mai må være «enig og tro». Etter 400 år under Danmark og 100 år under Sverige, var det viktig å bekrefte vår selvstendighet og styrke vårt selvbilde. Og det gjør vi til de grader.

Den første vitsen min danske kone fortalte meg var: Hvordan kan du gjenkjenne en norsk reke på en rekefølger? Jo, det er den som står foran i baugen, slår seg på brystet og sier: «Jeg er en Hummer!»

Ut fra TV-reportasjer på nasjonaldagen, kan det virke som om man feirer 17. mai over hele verden, men ikke alle kjenner tradisjonen. For noen år siden kom en uforberedt amerikansk turist ut fra Sentralstasjonen i Oslo på 17. mai, og da han så tusenvis av festkledde mennesker med flagg og full musikk, utbrøt han: «What the f... is going on?» En smørblid, bunadskledd nordmann svarte med klingende norsk aksent: «It's Sunday, you know!»

Men julen er nok den mest tradisjonsrike tiden på året. Og tradisjonen tro, feirer vi, i vår familie, en kombinasjon av norsk og dansk jul. Det blir norsk ribbe og dansk and, for ikke å forglemme Gildes

medisterkaker. Uten dem blir det ikke ordentlig jul for vårt danske barnebarn. Den mest barnevennlige juletradisjonen er nok gavene. Den første julaften jeg feiret med min danske kone og hennes sønn, var hjemme hos noen gode venner i Norge. Mot slutten av gaveutdelingen forsvant alle barna opp på barneværelset. Da vertinnen ropte: «Vi er ikke ferdig med å dele ut gavene», kom det et unisont svar ovenfra: «Nei, nå orker vi ikke flere gaver!»

Og særlig når man begynner å komme litt opp i alderen, syns man det er hyggeligere å gi enn å få.

I år skal vi gi vårt barnebarn to akevittglass fra Mack-øl, som hun skal bruke til sin datter på to år. Neida, vi har ikke tenkt å starte en tradisjon med småbarnsfyll. Ideen stammer fra da barnebarnet feiret jul i Norge som liten. Vi pleide nemlig å sette ut grøt til nissen på terrassen. Uten at barnebarnet så det, spiste vi senere litt av grøten og lagde små fotspor i snøen med to Mack-øl akevittglass, som var formet som jule-nissestøvler. I mange år var vårt barnebarn overbevist om at nissen fantes. Hun klarte til og med å overbevise sine danske skolevenninner, ved å vise bilder av nissens fotspor og et halvtomt grøtfat. Fra nå av skal det altså bli vårt oldebarns tvilsomme oppgave å overbevise sine venninner om nissens eksistens. I Danmark, der det sjeldent er snø til jul,



kan det by på problemer. Det skulle ikke forundre meg om oldefar «låner» julegaven til dens opprinnelige bruk.

Man sier at noe må gjentas minst tre ganger for at det skal kalles tradisjon, men ikke alle er like nøye på det. På et amerikansk universitet sto det på et skilt: «Ifølge tradisjon, er det forbudt å gå på plenen. Denne tradisjonen gjelder fra og med i dag».

Skigåing er en gammel norsk tradisjon, som jeg har dyrket i mange år. Men for noen år siden satte jeg meg det nyttårsforsettet å slutte, fordi jeg var redd for å starte en tradisjon med benbrudd. For sikkerhets skyld spikret jeg fast skiene til veggen i boden.

Nyttårsforsetter er en gammel tradisjon. En ny tradisjon kunne være å holde dem.

Glødelig jul og godt nyttår!

**FRA NÅ AV SKAL  
DET ALTSÅ BLI  
VÅRT OLDEBARNS  
TVILSOMME OPPGAVE  
Å OVERBEVISE SINE  
VENNINNER OM  
NISSENS EKSISTENS.**



Revolusjonerede ny metode:

Annonse

# Behandling av Skjev stortå –Hallux Valgus med kikkhullsteknikk

En skjev stortå kan være veldig smertefullt. Ved hjelp av kikkhullsoperasjonen, kommer du deg mye raskere på bena igjen enn du ville gjort etter den tradisjonelle operasjonen med åpen teknikk.

Skjev stortå – eller Hallux valgus som det heter på fagspråket – er en feilstilling av stortåen som gjør at den dreier mot lilletåen. Dette fører ofte til store smerter og problemer med å finne passende sko.



Dr. Ari Bertz, som er spesialist i ortopedisk kirurgi, er den første i Norge som har startet med denne teknikken. Han har også den lengste erfaringen. Bertz har siden 2013 utført over 5000 inngrep i legg, ankel og fot, og over 350 kikkhullsoperasjoner. Han opererer pasienter fra hele Norge og får også henvendelser fra Europa. – Så vidt jeg vet er det ingen andre klinikker som utfører kikkhullsoperasjon på skjev stortå, iallfall ingen offentlige sykehus, sier han. Teknikken er vitenskapelig dokumentert og har mange fordeler fremfor den tradisjonelle.

## Raskt på bena igjen

– Du kommer deg bokstavelig talt mye raskere på bena igjen og blir lett på foten, smiler Bertz. – Du trenger verken gips eller bruke krykker og kan belaste foten fra første uke av.

Det kan være behov for bruk av krykker i de første tre dagene (for å unngå hevelse, smerter og blødning), men ellers er det ikke behov for bruk av krykker deretter. Det anbefales full belastning og bruk av spesielle sko som beskytter foten i de første fire ukene etter operasjonen.

– Risikoen for sårkomplikasjoner og infeksjon er dermed redusert. Det er også minimalt med stivhet etter operasjonen. Men som ved de fleste kirurgiske inngrep, må du regne med ubehag og hevelse etter operasjonen i noen uker.

## Nøye utvelgelse

Dr. Bertz understreker at han velger pasientene nøye og etter en total og helhetlig vurdering. Det er ikke alle som egner seg for kirurgi og heller ikke alle som egner seg for denne teknikken. Du må ha hatt langvarige plager og forsøkt med ikke-kirurgiske løsninger som såler og sko i minst ett år. Du skal ikke ha andre tilstander som øker risiko for komplikasjoner som benskjørhet, pågående infeksjon i foten, eller andre alvorlige sykdommer. For å få best mulige resultater, skreddersyr vi et spesialtilpasset rehabiliteringsopplegg til hver enkelt pasient.



## Kan utføres under lokalbedøvelse eller narkose

På Vestland Klinikken i Bergen har vi tenkt på hele pasientreisen for å kunne redusere angsten knyttet til kirurgi. De fleste gruer seg for kirurgi og narkose. Derfor har vi valgt å tilby operasjonen med lokalbedøvelse hvor pasienten kan være våken under operasjonen. Vi tilbyr også narkose for de som ønsker det.

### Komplikasjoner:

- Infeksjon og sårproblem.
- Manglende eller forsinket tilheling.
- Blodpropp.
- Tilbakefall av problemstilling.
- Nerveskade og kronisk smertesyndrom.

Alle pasienter får kirurgens private telefonnummer som de kan ringe til dersom det oppstår komplikasjoner de første ukene etter operasjonen.

## Fordeler med kikkhullsteknikk

- Ingen behov for stort snitt, kun tre-fire hull på 2 mm.
- Redusert risiko for sårkomplikasjoner.
- Redusert risiko for infeksjon.
- Rask mobiliseringstid med full belastning fra første uke.
- Ingen behov for gips eller krykker.
- Tilbake på jobb 2 uker etter operasjon dersom du har kontorjobb.
- Forventet full belastning med vanlige sko innen 4-6 uker etter operasjonen.

## Jeg er interessert i operasjon, hva gjør jeg nå?

- Ta kontakt med oss for en uforpliktende konsultasjon hos Dr. Ari Bertz.
- Dersom du ikke bor i Bergen, kan du avtale en videokonsultasjon.
- Du trenger ikke røntgenbilder på forhånd.
- Klinikken er privat, og du trenger ikke en henvisning fra fastlegen.
- Dersom du har helseforsikring, kan denne forsikringen dekke en slik operasjon, men må ha en vurdering på forhånd.
- Du kan velge et av disse alternativene:

**Telefonkontakt: 48 10 20 00**

**Epost: kontakt@vestlandklinikken.no**

**www.vestlandklinikken.no**

**www.fotankel.no/hallux-valgus**



# NATURSKJØNNE CRUISEPERLER



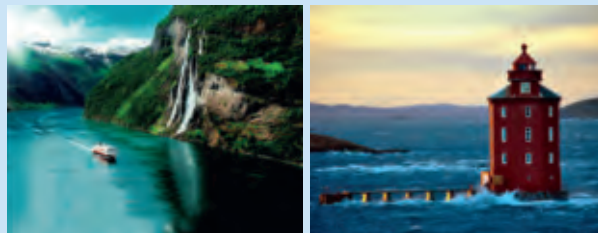
## ELVECRUISE PÅ DOURO

Opplev naturskjønne Dourodalen på et premium elvecruiseskip, i en gunstig reiseperiode!  
Pakkepris inkludert fly, cruise og reiseleder.  
All inclusive om bord; mat og drikke er inkludert.

Reiseperiode fra 18.-25. august 2023

PAKKEPRISER PER PERSON:

Utvendig dobbeltlugar dekk 1	<b>Kr 24.900,-</b>
Utvendig dobbeltlugar dekk 2	<b>Kr 26.900,-</b>
Utvendig dobbeltlugar dekk 3	<b>Kr 27.900,-</b>
Enkeltlugar dekk 1	<b>Kr 31.900,-</b>



## FRA KIRKENES TIL BERGEN

Opplev kysten av Norge i en lys og nydelig årstid, ombord på MS Nordlys, på en reise som inkluderer fly og transport, i tillegg til cruise med helpensjon. Vi har gleden av å tilby turen til en **unik spesialpris!**

Reiseperiode fra 1.-6. mai 2023

PAKKEPRISER PER PERSON:

Innvendig lugar Polar, dekk 3 og 5	<b>Kr 10.900,-</b>
Utvendig lugar Polar, dekk 2, 3, 6 og 6	<b>Kr 12.900,-</b>
Utvendig lugar Superior dekk 5 og 6	<b>Kr 14.900,-</b>
Kun 25 % singletillegg!	

## BESTILL HER!

Tlf: 55 59 68 50 • Ulriksdal 1, 5009 Bergen  
post@cruisespesialisten.com www.cruisespesialisten.com

  
Cruisespesialisten  
30 års erfaring - din trygghet