

Pensjonisten

NUMMER 7 — NOVEMBER 2025 / 75. ÅRGANG

Norges største eldremagasin

TEMA:

LIVETS SLUTT

Er det én ting vi vet, er det at døden kommer til oss alle. Likevel snakker vi lite om den.

PORTRETET:

«Du må sørge for å holde deg relevant. Lære deg nye ting og være nysgjerrig»

METTE BUGGE, «OLDFLUENSER» OG SPORTSJOURNALIST

Guide

NORGESPRIS
ELLER
STRØMSTØTTE
– HVA BØR DU
VELGE?

Vilt godt

LEKRE
OPPSKRIFTER
MED HØSTENS
RÅVARER

PLUSS

BOKTIPS

CODE
TV-SERIER

HOLDER
SEG I FORM
MED PADEL

VELKOMMEN TIL JULEMARKED

10 BUTIKKER - 4 SPISESTEDER - JULEAKTIVITETER - ÅPEN GLASSHYTTE



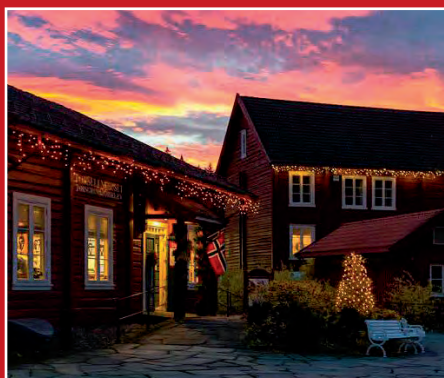
MEDLEMSFORDEL

-15%

*UNNTAK GJELDER

TA MED VENNER OG FAMILIE PÅ KANEFART

EN STEMNINGSFULL RUNDTUR GJENNOM VÅR JULEPYNTEDE GLASSVERKSLANDSBY



**KOM I JULESTEMNING I VÅR
NYDELIGE GLASSVEKRSBY**



**BLÅS DIN EGEN JULEKULE
FLOTT GAVE TIPS!**



**MØT JULENISSEN!
OG LEVER ØNSKELISTEN DIN**



**VI HAR ALT DU TRENGER TIL
JULEGAVESHOPPING**



**NYT DEILIG VARM DRIKKE
OG BAKEVARER I BAKERIET**



**STORT JULEMARKED
I GALLERI 2**

MAN-FRE 10-16 LØR-SØN 11-17 • TLF 61 31 64 00 • www.hadeland-glassverk.no

JULEMORO FOR HELE FAMILIEN

HJEMMELAGET JULEMAT - JULEGAVESHOPPING - JULESTEMNING



- | | | | | |
|------------------------|-----------------|--------------------|------------------|------------------|
| 1 Glasshytta | 5 Fabrikksalget | 9 Kokkestua | 13 Interiørhuset | 17 Skattkammeret |
| 2 Blås ditt eget glass | 6 Høvdinghallen | 10 Mester Pizzeria | 14 Honninghuset | 18 Lagerutsalget |
| 3 Belysningsbutikk | 7 Bakeriet | 11 Glassbutikken | 15 Vaffelhuset | |
| 4 Julemarked | 8 Kramboden | 12 Julebutikk | 16 Lys- og Tinn | |



**1000 m² BUTIKK MED MUNNBLÅST
BELYSNING**



**HJEMMELAGET TRADISJONSRIK
JULEMAT**



TRADISJONSRIK JULESTEMNING



**OPPLEV GLASSBLÅSING
PÅ NÆRT HOLD**



KUN 1 TIME FRA OSLO
Hotellovernatting - 5 min unna

MAN-FRE 10-16 LØR-SØN 11-17 • TLF 61 31 64 00 • www.hadeland-glassverk.no

En hilsen fra en du stoler på. Eller en svindler.

I dag er det ikke teknologien som blir hacket, men tilliten vår til hverandre. Derfor jobber 3400 av våre kolleger for å holde deg ett skritt foran svindlerne.

Lær svindelforsvar på nordea.no/svindel

Ideen om noe bedre

leder

AV INGUNN SOLLI, REDAKTØR

En dag skal vi dø, men alle andre dager skal vi leve

FILMKLASSIKEREN «Fire bryllup og en gravferd» beskriver ikke virkeligheten slik jeg kjenner den. Jeg har nemlig vært i langt flere begravelser enn brylluper, og da inkluderer jeg mine egne to. Brylluper, altså. Mitt forhåpentligvis siste ble feiret i november 2019, og siden den gang har jeg vært i fire begravelser.

Tre av dem vi fulgte til graven var for øvrig gjester da jeg giftet meg.

Hvis du er medlem av Pensjonistforbundet, har du allerede vunnet i livslotteriet: Du har blitt nokså gammel. Det er bare å klappe seg selv på skulderen.

Men med økende alder rykker også døden stadig nærmere. Det er grenser for hvor langt et menneskeliv kan bli, rett og slett. Det er jo ingen lystig tanke.



Døden er ikke noe lystig samtaleemne, men den angår oss alle.

”

Døden er heller ikke noe lystig samtaleemne, men det er et av veldig få temaer som angår absolutt alle, uavhengig av stilling og stand. Det er den aller naturligste ting i verden, likevel kvier vi oss for både å tenke på og snakke om døden. Samtidig vet vi at åpenhet om døden faktisk kan lindre frykten for å dø, og sorgen over å miste.

Vi fant med andre ord ut at det var på tide å skrive om livets slutt. Det begynner på side 25.

En liten bryllupsanekdote: Min ekte-mann er en god og ganske vittig taler, og i bryllupstalen ga han meg tre høytidelige løfter: Han lovte å elske meg resten av livet, han lovte aldri å bli tjukk og han lovte å dø etter meg.

For min del kan han gjerne bli tjukk. 🍷

Kløe i hodebunnen?

Soritex Spesialsjampo er en klinisk og dermatologisk testet 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.

Soritex, 100 ml kr 298,-
Soritex pakke kr 596,- **kr 496,-**
2 stk 100 ml **Pakketilbud!**



Ideell når bena føles slitne

Leggbalsam er en lett kjølede gel spesielt utviklet for rastløse, urolige, trette, vonde, tunge, verkende og hovne bein.



Leggbalsam, 100 ml kr 299,-
Leggbalsam, 200 ml kr 399,-
Leggbalsam pakke kr 698,- **kr 598,-**
100 ml + 250 ml **Pakketilbud!**

Tørr, hard og sprukken hud?

Hælbalsam kan brukes både forebyggende og for å mykgjøre svært tørr, hard og sprukken hud på hæler og føtter.



Også velegnet til bruk på andre tørre områder på kroppen.

Hælbalsam, 100 ml kr 299,-
Hælbalsam, 250 ml kr 399,-
Hælbalsam pakke kr 698,- **kr 598,-**
100 ml + 250 ml **Pakketilbud!**



Salven for ethvert hjem

Utrolig Universalsalve

Forslag til hva **Utrolig Universalsalve** kan brukes på:

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



«Hjelper for alt mulig. Må ha den i huset og på reiser»

- Torhild Snæring Selbekk



Salven har en fetere konsistens og gir effektiv hudkontakt for virkestoffene, mens kremen oppleves som mindre fet og er behagelig å bruke på større hudområder.

Familiefavoritt pakke kr 728,- **kr 598,-**
Utroligsalve 50 ml + Utroligkrem 200 ml **Pakketilbud!**

Utrolig Universalsalve, 50 ml kr 329,-
Utrolig Universalkrem, 200 ml kr 399,-



Innhold November 2025



64

Dag Steinfeld har skrevet bok om jødedeportasjonen

aktuelt

9 MATKURS. På Holmlia i Oslo samles innvandrerkvinner over grytene for å lære å lage sunn mat.

10 BOLIGRÅDGIVNING. I Flekkefjord går de nye veier for å få flere boliger som egner seg for eldre.

meninger

19 SENIORER MÅ TA PLESS. Det kan bli et demokratisk problem at vi har et stadig yngre storting, samtidig som befolkningen blir eldre.

22 AKTIV DØDSHJELP. Dag-Inge Ulstein (KrF) møter motstand av Anna Cohen Kirah, styreleder i Foreningen Retten til en verdig død.

artikler

25 TEMA: LIVET SLUTT. Vi har snakket med erfarne hjelpere om hvordan døden kan møtes på en best mulig måte – både for den som skal dø, og for de pårørende.

34 PORTRETET. Sportsjournalistikkens grand old lady, Mette Bugge liker å ha en stappfull kalender.

54 ULSTEIN KLOSTER. Elin Schanche er tiende generasjon bonde på gården som omslutter klosteret på Mosterøy.

74 DILLA PÅ PADEL. I Bergen har padel blitt en populær sport blant pensjonister.

84 NORGE RUNDT. Vi har besøkt Pensjonistforbundet Telemark, som er opptatt av psykisk og fysisk helse.

NESTE
UTGAVE CA:
05.12.
★★★

PENSJONISTEN | 7



25

Susanne Carlenius har lang erfaring med omsorgsarbeid ved livets slutt

kultur

61 MINIINTERVJUET. Kjersti Mo er stolt leder av Norsk filminstitutt.

62 DIKT. Lars Saabye Christensen er ikke bare en av våre mest leste romanforfattere, han er også en stor poet.

63 LYTT OG TITT. Noen av årets gode krimromaner og tv-serier det er verd å se.

64 FORFATTERINTERVJU. Tidligere høyesterettsadvokat Dag Steinfeld har skrevet bok om politiinspektør Knut Rød, mannen som organiserte deportasjonen av norske jøder til de tyske dødsleirene.

mat&reise

41 EKSOTISKE ISTANBUL. Byen mellom øst og vest er mye mer enn Hagia Sofia og Den blå moské.

46 HELT VILT. Tid for høstmat: Denne gangen får du oppskrifter på deilige retter av elg, rein og hjort.

48 DRIKKE. Vår ekspert har gode tips til hva vi kan drikke til den typiske høstmaten.

50 TRØFFEL. Bli bedre kjent med den sagnomsuste delikatessen som vokser under jorda.

guide

81 STRØM. Norgespris eller strømstøtte? Vi hjelper deg med å finne ut hva som lønner seg der du bor.

INGEN ABONNEMENT FORPLIKTELSE! Frakt 89,- + ekspedisjonsavgift 39,- tilkommer (fraktfritt ved kjøp over kr 800,-).

Bestill enkelt – ring oss i dag!

Vår kundeservice hjelper deg raskt og trygt med å legge inn din bestilling.

Ring nå: **33 04 51 00**
(Åpent hverdager kl. 09:00-15:00)

E-post bestilling: info@herligheter.no Start e-post med «Pensjonisten nr7».
SMS-bestilling: Send SMS til 1963. Start melding med 2233 skriv deretter P7 produkt navn – str. – antall – navn – adresse.

Prisene er gyldige t.o.m. 1. desember 2025, eller så lenge lageret rekker. Med forbehold om trykkfeil og prisendringer i perioden.



Scann QR-koden med ditt mobilkamera og trykk på linken for å komme direkte til nettbutikken:

Herligheter.no

www.herligheter.no

ANSVARLIG UTGIVER:

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

FORBUNDSLEDER:
Jan Davidsen



Pensjonistforbundet

ANSVARLIG REDAKTØR:

Ingunn Solli - Tlf. 22 34 87 70
ingunn.solli@
pensjonistforbundet.no

PRODUKSJON:

Redaksjonsleder: Anne Wennberg
Design: Marianne Hope
Forsidefoto: Hans Fredrik
Asbjørnsen
Trykk: Stibo
OPPLAG: 220 383

ANNONSERING:

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

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

Pensjonistforbundet har ikke ansvar for tekstinnhold i annonser og bilag.

MEDLEMSSERVICE

PENSJONISTEN:
Telefon: 22 34 87 70 (Tast 1)
09:00–14:00
E-post: medlem@
pensjonistforbundet.no

Fagpressen

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



Utmerket komfort over lang tid

Aurora løftestol tilbyr utmerket sittekomfort og støtte, med en rygg som former seg etter kroppen. Løftestolene, som er utviklet på Rognan i Nordland, er meget brukervennlige på grunn av et godt løftemønster og utforming av armlener. Dette gir en behagelig støtte slik at man enkelt kan reise seg opp.



Anbefales – masse innstillinger og gir god avlastning for knær og armer.

– Åse, Horten –

NØKKELFUNKSJONER:

- **Tilpasningsvennlig:** Finnes i fem bredder (40–60 cm) og har et bredt utvalg av tilbehør.
- **Svingfunksjon:** Tilgjengelig i både manuell og elektrisk versjon.
- **Justerbarhet:** Kan tilpasses fra rettløft til skråløft.
- **Komfort:** Ekstra polstring og rygg som former seg etter kroppen.
- **USB-lader:** Innebygd for enkel lading av enheter.
- **Materialer:** Laget av stoff, hud og eik for å passe inn i ethvert hjem.



Ring oss på **46 74 55 55** og få en brosjye i posten!



Les mer på shop.hepro.no/velg-loftestol eller **skann QR-koden**.

Aktiv og trygg i alle livets faser

HEPRO



aktuelt

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

MATKURS

MAT MED MENING

På kurset «Diabetes og sunn mat for innvandrerkvinner» deler deltakerne matglede, historier og råd for et sunnere liv mens grytene putrer. Samtidig lærer de om hvordan små endringer i hverdagen kan gi store helsegevinster.

TEKST: INGUNN SOLLI OG SISSEL FANTOFT
FOTO: MARIANNE OTTERDAHL JENSEN

Latteren sitter løst når en gruppe kvinner med røtter i Pakistan samles på kjøkkenet i et aktivitetshus på Holmlia i Oslo en ettermiddag i oktober. På menyen står rødbet-salat, kylling med paprika, gresskarrundstykker og grillede jordbær, men også kunnskap, fellesskap og nye vaner.

– Det er så hyggelig å lage mat sammen. Man får alltid nye ideer, sier Amtul Salam Shamim (73), som fikk diabetes som 22-åring.

– Jeg har levd med sykdommen lenge, men det er alltid mer å lære. Jeg vil lage sunnere mat for meg selv og mannen min, som har både diabetes og hjerteproblemer, legger hun til.

En favoritt er hjemmelaget juice med rødbeter, appelsin og granateple.

– Det er også viktig å bevege seg.

SAKEN FORTSETTER - BLA OM



I FARESONEN. Rana Anwar vet hun er i faresonen for å utvikle diabetes, derfor passer hun på kostholdet. På kurset lærte deltakerne blant annet å blande kli i deigen til nanbrødene.

MATKURS

“ Selv om de spiser mye grønnsaker, frukt, bønner og linser i hjemlandet, endres kostholdet gjerne når de flytter til Norge.

Lucy Mukuria, kursholder

Vi går tur hver dag – når det er glatt ute går vi i parkeringskjelleren. Hjemme har vi også en treningssyssel, forteller hun.

Deler kunnskap. Matkurset er resultatet av to driftige damers innsats: Vibeke Liane og Lucy Mukuria. Vibeke er pensjonert journalist og teknologiambassadør i Pensjonistforbundet. Hun bor i bydel Søndre Nordstrand i Oslo, som har en stor minoritetsbefolkning. Lucy har bakgrunn fra Kenya, har en master i ernæring-, helse- og miljøfag og er lærer i Voksenopplæringen i Lørenskog.

– Lucy og jeg traff hverandre på medlemsmøter i SV, og fant raskt tonen. Jeg vet jo at mange eldre med minoritetsbakgrunn har diabetes, og at de underbraker offentlige tjenester. Og så viste det seg at Lucy hadde holdt mange matkurs for innvandrere i Lørenskog! forteller Liane.

Dermed var ideen født: Et matkurs med diabetes som tema for seniorer på Holmlia og deres pårørende. Pensjonistforbundet bidro med støtte til råvarer, og bydelen stilte med lokaler.

Enkelte deltakere måtte melde forfall, men det la ingen demper på stemningen.

– Det fine med å være en liten

gjeng er at vi får bedre tid til å prate sammen – og det blir ofte de beste samtalenene, sier hun.

Forstår med hjertet. Studier viser at visse innvandrergrepper, særlig personer med bakgrunn fra sørøstasiatiske land som India, Pakistan og Bangladesh, er spesielt utsatt for å utvikle diabetes type 2. De får dessuten sykdommen i yngre alder, har oftere komplikasjoner og har høyere dødelighet.

– Fysisk aktivitet og trening er ikke så vanlig i en del innvandrergrepper. Og selv om de spiser mye grønnsaker, frukt, bønner og linser i hjemlandet, endres kostholdet gjerne når de flytter til Norge. Da blir det mer kjøtt, sukker, brus, snacks og bearbeidet mat, forklarer Lucy Mukuria.

I tillegg kommer sosioøkonomiske faktorer, språkvansker, miljøfaktorer helt fra fosterlivet og traumer og stress knyttet til migrasjon, som også kan bidra til utvikling av diabetes type 2.

Vibeke Liane er opptatt av at majoritetsbefolkningen ikke skal møte problemet med en holdning om at «det er deres egen feil».

– Det er både en genetisk og en livsbetinget disponering som spiller inn. Vi må forstå dette



INITIATIV. Vibeke Liane er teknologiambassadør i Pensjonistforbundet, og tok initiativ til matkurset.

med hjertet, og ikke være for-dømmende, fastslår hun.

Utsatt gruppe. Alle deltakerne på kurset er med i en kvinnegruppe og tilhører Ahmadiyya, en retning innen islam. Amtul Salam Shamims datter Saba Anjum (47) er med som pårørende, og er bevisst på sin egen diabetesrisiko.

– Mange i familien min har diabetes. Begge foreldrene mine, alle mors søsken og en av brødrene mine har fått diagnosen. En annen bror ble advart om at han var i faresonen, men har klart å holde sykdommen unna gjennom å endre livsstilen, forteller hun.

Anjum peker på utfordringer med tradisjonelle matvaner.

– Vi bruker gjerne sunne råvarer, men koker dem lenge og på høy varme, så mye næring går tapt. Dessuten blir det ofte for mye olje og sukker. Resultatet blir mye mer usunt enn vi tror. Jeg har vært på et seminar hos Diabetesforbundet hvor jeg lærte at pakistanere er blant de mest utsatte gruppene i Norge på grunn av livsstilen vår, forteller hun.

Mange matvaner henger også sammen med kultur og religion.

– Sunna, som refererer til Muhammeds levemåte, forteller at profeten tok en liten klype suk-



ker etter maten for å hjelpe fordøyelsen. Problemet er at mange tolker det som en oppfordring til å spise mye søtt, og når alle feiringer i tillegg kobles med søtsaker, blir det et sukkerinntak langt over det som er anbefalt, påpeker hun.

Sunn balanse. Rana Anwar (51) utviklet svangerskapsdiabetes under alle sine fire svangerskap, men ble frisk etterpå gjennom livsstilsendringer.

– Moren min hadde diabetes, derfor er jeg ekstra forsiktig. Jeg spiser sunnere og beveger meg mer, men vet at jeg fortsatt er i faresonen for å utvikle diabetes type 2, sier hun.

Anwar legger vekt på balanse i hverdagen.

– Jeg spiser noen ganger pa-

kistanske søtsaker, men bare små mengder. Det viktigste for meg er kombinasjonen av kosthold, bevegelse og å være glad – det er den beste måten å forebygge diabetes på, fastholder hun.

Maten er ferdig, og duften av krydder og nystekte rundstykker fyller lokalet. Kvinnene forsyner seg av de fargerike fatene og samles rundt bordet for å spise sammen. Samtalene går om oppskrifter, helse og små grep som kan gjøre hverdagen sunnere.

– Riktig behandling og små livsstilsendringer kan forebygge diabetes og gi bedre livskvalitet. Faktisk ser vi ofte at de som begynner tidlig med sunn mat og regelmessig aktivitet kan leve lenge og ha gode liv, selv om de tilhører en risikogruppe, sier Lucy Mukuria. ☘

LEK OG ALVOR. Kursholder Lucy Mukuria veileder kursdeltakerne Amtul Salam Shamim, Saba Anjum og Rana Anwar.

Fakta

Diabetes type 2

- Flere enn 200 000 personer i Norge har diabetes type 2. Om lag 60 000 av dem har sykdommen uten å vite det.
- Arv, overvekt og fysisk inaktivitet er kjente risikofaktorer.
- Sykdommen kan forebygges og i noen tilfeller reverseres gjennom sunne levevaner som balansert kosthold og regelmessig fysisk aktivitet.
- Personer med innvandrerbakgrunn, særlig fra Sør-Asia og Afrika, er mer utsatt for å utvikle diabetes type 2.
- Diabetes type 2 kan føre til alvorlige helsekomplikasjoner som hjerte- og karsykdommer, nyreskader og synsproblemer hvis den ikke håndteres riktig.

KILDE: DIABETESFORBUNDET

BOLIGRÅDGIVNING

Vil ha håndverkerne på banen

Flekkefjord kommune går nye veier for å få flere boliger som egner seg for eldre. Håndverkere er invitert på kurs i høst, for de kan bli viktige brikker i et krevende puslespill. Et viktig virkemiddel er kommunens «empatidrakt».

TEKST: ANNE WENNBERG FOTO: THOMAS BJELLAND/BJELLAND FOTO

BOPILOT LISTER heter prosjektet, og målet er å utvikle aldersvennlige boliger i regionen. I Flekkefjord og de andre kommunene i Lister, bor de fleste i eneboliger, mange av dem veldig gamle. Og når innbyggerne blir eldre, kan disse husene bli krevende å leve i. Det tenker mange ikke på før de får utfordringer med helsa.

– Folk tar ikke kontakt med kommunen før de trenger å søke om tjenester. Vi vil nå «hjemmesitterne», de som ennå ikke har planlagt alderdommen og de utfordringene som kan komme, sier prosjektleder Gøril Onarheim, som tidligere har jobbet med blant annet *Bo trygt hjemme*-prosjektet.

Simulerer alderdom. Hun mener det særlig er håndverkere som bør bli eksperter på hva som er lurt. De trenger å forstå hvordan de kan gi råd til folk som nærmer seg pensjonsalder og skal pusse opp.

– For å kunne bli gode rådgivere må de kunne sette seg inn i hvordan



ENGASJERT. Gøril Onarheim er svært opptatt av å spre kunnskap om eldrevennlige boliger.

det faktisk er for et gammelt menneske å bo i hus som mangler tilrettelegging.

Og da kommer et helt spesielt hjelpemiddel inn i bildet: GERT-drakten. Den er utviklet i Tyskland over

mange år, og den som får den på er ikke i tvil om at fysiske begrensninger kan by på alvorlige utfordringer. Drakten veier 25 kilo, og simulerer alderdom. Med den på får du redusert bevegelighet, i tillegg til dårligere syn og balanse. Den simulerer også sveket evne til å føle med huden. Drakten brukes både til opplæring, forskning og bevisstgjøring.

Et fortrinn i markedet. Å få på seg denne drakten er rett og slett empatitrening, og Onarheim mener alle kommuner burde skaffe seg en:

– Fysioterapeutene våre sa det var en tankevekker å prøve drakten. Den gjør det blant annet vanskelig å holde balansen, gir dårligere grep og stivere ankler og knær. Vi mener det er smart å kurse håndverkere, for de vil møte folk som skal pusse opp eller bygge om. Og for håndverkerne vil det å kunne gi funksjonsvurdering av et hjem kunne bli et fortrinn i markedet. Kanskje vil også takstmenn og eiendomsmeklere se verdien av å få kompetanse innen aldersvennlig rådgivning, og dermed kunne markedsføre seg med denne kunnskapen.

TUNGT. GERT-drakten egner seg godt til å skape forståelse for hvilke fysiske utfordringer vi kan møte i alderdommen. Det kan for eksempel være vanskelig å reise seg opp.

Praktiske løsninger. Hun mener det trengs en kollektiv bevissthet. De fleste av oss vil oppleve å bli gamle, og det bør vi ta følgene av.

– Er du for eksempel 60 år, og tenker at du skal pusse opp badet for siste gang, er det lurt å sørge for feste for framtidig takheis. Det er et tiltak som ikke behøver å være veldig dyrt, men det sparer tid og penger den dagen man trenger et slikt hjelpemiddel. Andre nyttige tips når du skal pusse opp er ettgreps blandedbatterier, fjerning av terskler, å ha stikkontaktene midt på veggen i stedet for nede ved gulvet, og velge kontrastfarger i interiøret som gjør det lettere å bevege seg inne når farge- og dybdesyn blir sveket, sier hun.

Fleksibel kursholder. Onarheim har stor forståelse for at håndverkere ikke alltid kan droppe jobben for å gå på kurs. Derfor er hun på tilbudssiden også når det gjelder tidspunkter:

– Jeg kan stille opp i lunsjpauser, på lørdager og kvelder – når det passer best. Dette må vi få til, slår hun fast.

I de seks Lister-kommunene jobber de tett sammen for å gjøre det lettere å



bli boende hjemme i høy alder. Flekkefjord er i startfasen med å bygge trygge, aldersvennlige leiligheter, og håper på synergieffekter til de andre kommunene med den kompetansen de får. De vurderer dessuten en kampanje for å informere om nyttige produkter som gjør det enklere å bo hjemme lenge.

– Vi mener også det er viktig at det skjer produktutvikling innen hjelpemidler. De må se fine ut, for at folk skal ønske å ha dem i hjemmet sitt. Er du kognitivt frisk, blir sykehjemmet hos deg selv, og da må det både fungere og se bra ut, understreker prosjektlederen. ☀

ALDERSVENNLIG



Et populært benkeforslag

Kanskje har du lagt merke til en ny benk i lokalmiljøet, en som har inskripsjonen *Nå sitter du på en aldersvennlig benk, eller noe slikt? Da er det antakelig en av Pensjonistforbundets lokalforeninger som har vært på ferde.*

TEKST: INGUNN SOLLI FOTO: LOKALFORENINGENE

Lokalforeningene har de siste månedene kunnet søke Pensjonistforbundet om inntil 5000 kroner i støtte til en aldersvennlig benk.

– Benk-entusiasmen ute i lokalforeningene har vært stor. Vi fikk opprinnelig midler til seksti benker, men har nå fått en tilleggsbevilgning. Dermed blir det et tresifret antall nye aldersvennlige benker rundt omkring i landet, forteller Unni Olimb, seniorrådgiver i Pensjonistforbundet.

Lokalkunnskap. Selv om benkene er merket som aldersvennlige, er de selvsagt til bruk for alle.

– Mange eksisterende benker står der mest for fornøyselsens skyld. Det som trengs, er benker til å hvile på mens man holder på med daglige gjøremål. Når du skal i butikken eller mens du venter på bussen. Slike ting. Derfor er det lokalforeningene som bestemmer hvor benkene skal plasseres, det er de som kjenner behovet best, sier Unni.

Grillfest. En av lokalforeningene som har plassert ut en benk, er Eidsfjord Pensjonistforening i Vesterålen. Den står med vakker utsikt mot fjellet Ræka, på samisk Goivo, i et populært turområde.

– Vi har allerede fått tilbakemeldinger om at mange, både eldre og yngre, setter pris på benken, forteller Bjørn Pettersen, som er styremedlem og dataansvarlig i Eidsfjord Pensjonistforening. Det var han som i siste liten oppdaget muligheten for å søke benketilskudd, og sendte søk-

nad i full fart.

– Benken er laget av Øksnes Vekst, en lokal bedrift som tilbyr tilrettelagt arbeid, forteller Bjørn. Dobbeltenken ble levert på rekordtid, og nå står den der og er til glede for mange. Solid og god, og med bord for dem som vil spise.

– I forslaget til aktivitetsplan for 2026 er ett av punktene at vi vil invitere hele foreningen til grillfest ved benken, sier en entusiastisk Bjørn.

ANNONSE

Kjenner du igjen dette:

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

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

Bestill Macoform til halv pris

for 1. pakke ved abonnement.

Kr 199,-

Totalt inkl. frakt 238,- 2 mnd forbruk

- ✓ Ingen bindingstid
- ✓ Fornøydgaranti

SMS: FORM 10 TIL 2210
Normal mobiltakst

WEB: WELLVITA.NO

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl 8-16



wellvita
Engenes 15, 4865 Åmli

Etter 1. levering vil du motta 2 mnd. forbruk hver 2. mnd. for kun 438,- inkl. frakt (219,- pr. mnd.). Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.

Hjelp magen din

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

Sett i gang fordøyelsen

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

Plantene har en bred virkning og kan derfor brukes mot mange forskjellige problemer med magen.

Les mer på wellvita.no

"Jeg ble kvitt den oppblåste magen"

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

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



ANETTE

"Hjelp til mage- og fordøyelsesproblemer"

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

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



JON

3 TEGN

på at du kan trenge hjelp til magen



OPPBLÅST
MAGE



FORDØYELSESPROBLEMER



MYE LUFT
I TARMEN

Sexolog Joan Ørting:

Slik fremmer du potensen

Når vi kommer litt opp i årene, opplever mange menn gradvise forandringer i kroppen: mer fett rundt omkring, mindre muskelmasse, tretthet, nedsatt energi samt mindre lyst og evne til sex. Disse forandringene skyldes til dels et gradvis reduksjon i mandens testosteronnivå.

Anbefalt av sexolog

Danmarks mest kjente sexolog, Joan Ørting, anbefaler Virizil med bl.a. ginseng som en naturlig løsning for å opprettholde vår fysiske yteevne.

”Sexlivet forandrer seg med alderen – det kan de fleste menn skrive under på. En 65-årigs fysiske yteevne er sjeldent den samme som når han var 25 år. Mange opplever nye utfordringer på soverommet. Varigheten, hyppigheten og kvaliteten



på mannens ereksjon forandrer seg gjennom livet. Selv om det er normalt, kan det påvirke selvtilliten, humøret

og parforholdet,” forteller Joan Ørting.

”Vi er ikke ferdige med å nyte sex og ha mye intimitet, bare fordi vi er blitt modne mennesker. Virizil er en liten tablett vi tar daglig, for å fremme ereksjon og lyst. Innholdsstoffet sink i Virizil opprettholder et normalt nivå av testosteron i blodet, noe som er avgjørende for at vi opplever lysten til erotikk, og innholdsstoffet ginseng, hjelper deg med å stå godt, så å si,” sier Joan Ørting med et smil.

Ingrediensene i Virizil

De aktive stoffene i **GINSENG** har i mange studier vist gode resultater i forhold til seksuelle problemstillinger, samt opprettholde en optimal utholdenhet, energi, vitalitet samt fysisk og psykisk velvære.

SINK bidrar til å opprettholde et normalt testosteronnivå i blodet og til en normal fruktbarhet og reproduksjon.

Virizil inneholder også aminosyrene L-arginin og L-citrullin.



Bestill Virizil - få 63% rabatt

på 1. pakke ved abonnement

Kun kr 149,-

totalt 188,- inkl. frakt. 1 mnd forbruk

RING: 37 08 13 00
Man-fre kl 8-16

SMS: VIRIZIL 10 til 2210

WEB: wellvita.no

Etter 30 dager vil du motta ny forsendelse hver 2. måned for kr 419,- pr. måned (totalt kr 838,- pr. forsendelse).

Scan QR-koden og få tilbudet



Ingen bindingstid.
Fornøydgaranti

wellvita



UTMELDING

FORBUNDET STYRKE GÅR UT AV SAMARBEIDET

Er du pensjonist- eller uføremedlem i Styrke? Ønsker du at magasinet Pensjonisten fortsatt skal komme i postkassa – og dessuten være medlem i Pensjonistforbundet videre? Da må du aktivt melde deg inn i januar.

TEKST: INGUNN SOLLI

Styrke har vedtatt å avslutte den kollektive tilslutningen til Pensjonistforbundet 1. januar 2026. For om lag 13 000 pensjonerte og uføretryggede medlemmer i Styrke, betyr det at de ikke lenger vil være medlemmer i Pensjonistforbundet fra den datoen. Men de kan aktivt melde seg inn selv, slik at de fortsatt kan være del av Norges største og mest slagkraftige forbund for pensjonister. Det håper administrativ leder Martin Steen i Styrke at de gjør.

– Pensjonistforbundet er et viktig forbund for pensjonister, det er de som slåss for eldre og uføres rettigheter. Forbundet tilbyr arenaer for engasjement, politisk påvirkning, aktivitet og fellesskap. Vi oppfordrer våre medlemmer til å melde seg inn og delta i det viktige arbeidet som Pensjonistforbundet gjør hver eneste dag, sier han.

Tidligere Industri Energi har i en årrekke vært kollektivt innmeldt i Pensjonistforbundet, det vil si at medlemmer som blir uføre eller går ut i pensjon, automatisk blir medlem i Pensjonistforbundet.

– For et par år siden slo vi oss sammen med Forbundet for ledelse og teknikk, og ble til Styrke. Da ble det samtidig naturlig å vurdere hvordan vi innretter tilbudet til våre pensjonister. Derfor melder vi oss nå ut, men vi vil fortsatt ha et aktivt samarbeid med Pensjonistforbundet, understreker Martin Steen.

Åpne armer. Generalsekretær Arne Halaas i Pensjonistforbundet står med åpne armer og håper at samtlige Styrkes uføre- og pensjonistmedlemmer vil melde seg inn i god tid før 1. januar, slik at de ikke går glipp av de gode medlemsfordelene.

– Vi trenger dere, og vi tror at dere trenger oss. Det viktig at Pensjonistforbundet har en stor medlemsmasse i ryggen når vi kjemper for et aldersvennlig samfunn og for å få politikernes oppmerksomhet. Det er styrke i å være mange også fra industrien, understreker han, og fortsetter:

– Jeg tror dessuten mange vil savne å få magasinet Pensjonisten i postkassa dersom de ikke blir med videre. Bladet er jo in-

kludert i medlemskapet. Jeg tror også mange vil savne de andre medlemsfordelene man får tilgang til, for eksempel rabatterte teaterbilletter, gode priser på reiser og rabatt på inntil seks prosent på tre bilmerker. For ikke å snakke om alt det sosiale fellesskapet i lokalforeningene, med alt fra toppturer og bussreiser til møter, dans og konserter og den gode praten over kaffekoppen. Vi skal fortsette å jobbe for dere, både politisk og med stadig nye tilbud og fordeler, sier han.

Disse fagforbundene er fortsatt kollektivt tilsluttet Pensjonistforbundet etter 1. januar:

- Fagforbundet
- Postens Pensjonistforbund
- Yrkestrafikkforbundets Pensjonistforening (YTF)
- Mesta Pensjonistforening
- Seniorforum Norsk Fysioterapeutforbund (NFF)
- Avdelingspensjonistenes Forening av Norges Bank (APF)
- Kystverkets Pensjonistforening
- Store Norske Pensjonistforening
- Statens vegvesens pensjonistforbund

GJØR VERDEN ET BEDRE STED FOR BARN - OGSÅ I FREMTIDEN

Å skrive testament koster ingenting. Å få hjelp av advokat kan gjøre det enklere. Du får gratis advokathjelp fra oss, dersom du ønsker å tilgodese Redd Barna med en gave i ditt testament.

Ved å opprette et testament, kan du sørge for at dine nærmeste blir tatt godt vare på og at arven forvaltes slik du ønsker det.

I Redd Barna er vi spesielt ydmyke overfor de gavene vi får gjennom arv, og er opptatt av å gjøre oss den tilliten verdig.

Hos oss er pengene dine i trygge hender. Siden 1946 har Redd Barna skapt store og varige endringer for barna som trenger det mest. Vi arbeider alltid langsiktig og sørger for at pengene blir brukt riktig – og der de har mest effekt.

Kontakt oss for en uforpliktende samtale i dag.

Les mer på reddbarna.no/testament



reddbarna.no/testament

**VIL DU VÆRE
MED VIDERE?**
Da kan du:



Sende en epost til
medlem@pensjonistforbundet.no



Sende brev til:
Pensjonistforbundet
Postboks 6714
St. Olavs plass
0130 Oslo



Ta kontakt
med Pensjonistforbundet på
telefonnummer
22 34 87 70

Husk å oppgi at
du er medlem
i Styrke!



Opplev ekte *julemagi* til sjøs!

To døgn med fantastisk stemning!

Nyt herlig førjulsstemning om bord med nydelig mat og fantastisk underholdning på våre populære julecruise. Allerede 12. november sniker julemagien seg om bord. Duftene, fargene, musikken, stemningen og ikke minst smakene – alt endrer seg og får et kjærkomment anstrøk av jul.

Om bord venter variert og spennende underholdning, hvor hver ukedag byr på noe nytt med livemusikk, festlige temaer og aktiviteter. Opplev et program fylt med energi, magiske øyeblikk og topp underholdning – noe som gjør turen ekstra morsom og minnerik!

Len deg tilbake, kjenn på den gode stemningen og nyt utsikten til det vakre kystlandskapet.

Koselig *julemarked*

Ta turen innom vårt stemningsfulle julemarked om bord. Gled dere over gode juletilbud og unike produkter som marmelade, kirsebærsaus, julepynt i glass og julekalendere.

Velger dere et cruise med dag i Danmark får dere oppleve ekte dansk hygge på koselige julemarked. Duften av julegløgg og brente mandler fyller luften og du kan sikre deg unike julegaver som lokale delikatesser og nydelig håndverk.

God tur og god fornøyelse!



Magiske
julecruise fra
390,-



Les mer og bestill på
fjordline.com | 51 46 40 99

fjordline.com

MENINGER

debatt • kronikk • leserinnlegg

SENIORER MÅ TA PLESS I POLITIKKEN!

Statsminister Jonas Gahr Støre har selv uttrykt overraskelse over at han blir en av de eldste på Stortinget etter valget.

TEKST: TERJE BREMNES GRANMO, PENSJONISTFORBUNDET HOMMELVIK

I Norge er vi nå over én million pensjonister, men gjennomsnittsalderen på stortingsrepresentantene har aldri vært lavere – samtidig som befolkningen blir eldre og eldre. «Det kan bli et demokratisk problem», advarer forsker Jana Birke Belschner ved Universitetet i Bergen.

Når avgjørelser om pensjoner, helse, omsorg og bolig fattes av stadig yngre politikere, blir seniorennes stemme svakere.

Det er kommune- og fylkestingsvalget som er vår sjanse. Det er i kommunene og fylkene politikken merkes mest i hverdagen: hjemmetjenester, sykehjemsplasser, kollektivtilbud, møteplasser og boligpolitikk. Skal seniorers erfaringer og behov bli tatt på alvor, må vi være representert i de organene som tar beslutningene.

Som tidligere leder i Røde Kors, Odd Gran (93), uttalte: Seniorer må kreve plass blant de fem øverste på listene. Det bør også gjelde for kommune- og fylkestingsvalget. Først da får vi reell innflytelse.

En ressurs, ikke en kostnad. Pensjonistforbundet, med sine 250 000 medlemmer, peker på at seniorer er en enorm ressurs. De bidrar i frivilligheten, tar vare på barnebarn og holder lokalsamfunnene levende. Mange er dessuten fortsatt en verdifull del av arbeidslivet – med kompetanse, erfaring og

Seniorer må kreve plass blant de fem øverste på listene.

Terje Bremnes Granmo

”

pågangsmot som både næringsliv og offentlig sektor trenger.

Å framstille seniorer som en kostnad er en grov forenkling. Vi er bidragsytere på mange plan – i familiene, på arbeidsplassene, i frivilligheten og i lokaldemokratiet. Derfor er det nødvendig at vi også er representert i de politiske beslutningsorganene.

Tiden er nå. Når en stor del av befolkningen ikke har representanter som deler deres livserfaring, blir politikken skjev. Spørsmål som verdig eldreomsorg, aldersvennlig transport eller boligpolitikk kan lett bli nedprioritert dersom de som bestemmer mangler forståelse for hvordan dette oppleves i praksis.

Skal vi unngå en demokratisk ubalanse, må seniorer være til stede i de folkevalgte organene – ikke bare som lobbyister utenfor, men som beslutningstakere på innsiden.

Nominasjonsarbeidet i partiene står nå for tur. Skal seniorer få innflytelse, må vi engasjere oss – melde oss inn, møte opp og stille krav. Det holder ikke å vente og håpe på at andre løfter våre saker. Skal vi bli hørt, må vi selv ta plass på listene og bruke den kraften og erfaringen vi har til å prege framtidens lokalsamfunn.

Seniorer må ikke bare være velgere – vi må være kandidater. ☒

DEBATT Arne Halaas

Full aktivitet i Pensjonistforbundet

No i haust, kring verdas internasjonale eldredag 1. oktober, var det mange aktivitetar. I tillegg til møter og samlingar innandørs, har det vore mange utandørs tilbod.

TEKST: ARNE HALAAS, GENERALSEKRETÆR

Pensjonistar er glade for å dra på ein tur for å lære seg noko nytt, eller å kome seg ut i naturen. Til dømes så vart grilling av mat på bålpanne anten i skogen eller på torget populære gjeremål. Det skal ikkje så mykje til for å skape god stemning; ei pølse eller ein hamburger og ein kopp kaffi gjer ofte susen.

Eldrebustadstilskott. På mine reiser rundt omkring til våre lokal- og fylkesforeiningar, så har mange teke opp mangelen på aldersvenlege bustadar. Dette gjeld over heile landet. Ein del eldre kan fortsette å bu i bustaden sin, med eller utan tilpassingar. Ein del eldre vil gjerne skifte bustad, slik at dei får ein praktisk og tilpassa leilegheit eller hus. Mange eldre bur i husbankhuset eller leilegheita dei kjøpte for mange tiår attende. Salsprisen er ofte altfor låg til at dei kan kjøpe seg ei leilegheit i næraste kommunesenter eller by. Difor er vi glade for at regjeringa no ser ut til å følgje opp lovnaden frå valkampen om eit såkalla Eldrebustadtil-

skott. No skjer det noko, endeleg! «Eldrebustadalliansen» er eit samarbeidsforum etablert av Husbanken på oppdrag frå regjeringa. Føremålet er å samle aktørar på tvers av sektorar – kommunar (mellom anna KS), organisasjonar, aktørar innan bustadfeltet og Husbanken – for å finne løysingar som kan gje fleire aldersvenlege bustadar. På eit møte i slutten av september deltok også statsråd Jan Christian Vestre. Pensjonistforbundet var også med.

Vestre presenterte Eldrebustadtilskottet. Ordninga kan gje ein maksimal støtte på 75 000 kroner, på inntil 25 prosent av kostnaden ved tilpassing av bustaden. Har du behov for kr 100 000, er 25 000 av desse tilskott, resten lån. Ramma for tilskottet vil avklarast i samband med handsaminga av statsbudsjettet. Regjeringa legg fram sitt forslag til statsbudsjett i midten av oktober, deretter skal det handsamast i Stortinget fram mot jul. Kriteria og omfang av Eldrebustadstilskottet skal også lagast. Her skal vi i Pensjonistforbundet passe på å fortelje til både



BUSTADSTILSKOTT. Arne Halaas er glad for at regjeringa ser ut til å følge opp lovnadane om Eldrebustadstilskot.

regjeringa og partia på Stortinget kva vi meiner. Dette skal vi kome attende til.

Styresmaktene må ta sin del av ansvaret for å få fart på utviklinga, meiner vi. Fleire aldersvenlege bustadar vil auke livskvaliteten og frigjere omsorgsressursar i kommunane. Pensjonistforbundet har tidlegare sendt skriftlege innspel til Husbanken, der vi understreka at Bu trygt heime-reforma må følgast opp av styrka finansierte verkemiddel:

- Det trengs eit eige Eldrebustadsprogram med eigne mål, fleirårige budsjettrammer og ordningar tilpassa eldre
- Vi trenger styrka tilskott til bustadtilpassing
- Fleire omsorgsbustadar og sjukeheims plassar
- Heilstilskottet må gjenoppstå – mange bustadblokker i byane manglar heis
- Det må bli ein reell opptrapping av bustøtta for eldre, utan avkorting
- Det må settast krav til kommunale planar og tomtepolitikk som prioriterer aldersvenlege prosjekter

Fleire aldersvenlege bustadar vil auke livskvaliteten og frigjere omsorgsressursar i kommunane.

Eldre mistar rettar. Når eldre flytter på sjukeheim, vert mange av rettane dei har hatt borte. Dette gjeld mellom anna retten til medisin på blå resept, tilgang på hjelpemidlar, spesifiserte vedtak, fastlegeoppfølging og aktivitetstilbod.

Skilnadane skuldast at det opererast med ulike regelverk og finansieringsordningar – eit for heimebuande og eit for dei som bur i omsorgsbustadar. Dette må endrast.

Dette er eit av temaene Pensjonistforbundet løfter fram i sine innspel til Sivilsamfunnets rettsstatsmelding, ein årleg rapport frå Advokatforeininga til Stortinget, som nyleg vart overlevert.

Når eldre flytter på sjukeheim, vert mange av rettane dei har hatt borte.

Pensjonistforbundets innspel til rapporten peikar også på andre kritiske område:

- **Digitalt utanforskap** – mange eldre får ikkje tilgang til tenester fordi dei er heilt eller delvis utestengd frå digitale løysingar
- **Vald i nære relasjonar** – eldre som opplever vald eller overgrep vert ikkje alltid fanga opp av hjelpeapparatet
- **Sakshandsamingstid** – lange ventetider for vedtak om helsehjelp svekker rettstryggleiken
- **Eldre i fengsel** – soningsforholda er ofte dårleg tilpassa eldre innsette

Vi meiner at eldre skal ha de same rettar som alle andre. Vi vil fortsetje å presse på for at brota på eldre sine rettar skal takast på alvor.

Nye sportar. Når ein vert pensjonist, kan nye aktivtatar utprøvast. Eg las nyleg om at RosMari Hauge Strøm i Bergen Pensjonistforening er glad i å spele padel. Ho ville at fleire skulle få høve til dette, og søkte Bergen kommune om å få tilskott til nybyrjarkurs i padelspeling. Bergen kommune sa ja, og det førte til at medlemar i Bergen kunne lære seg å spele padel.

Kva er padel? Idretten er ein blanding mellom tennis og squash, men mykje enklare. Den kan spelast av folk i alle aldrar og på ulikt nivå. Padel er den raskast veksande idretten på verdsbasis. Den har også vorten populær i Noreg. Eg sjølv vart klar over denne idretten for nokre år sidan under ein ferietur til Hamar. Mellom jarnbanelina og Mjøsa var det satt opp fleire banar med høge veggjar der folk, også eldre, kosa seg med padelspeling, i ulikt tempo. Alt ein treng er ein padel-racket. RosMari Hauge Strøm fortel at dei i Bergen sjølv sagt legg inn kaffipausar i spelinga, trening og kos går hand i hand.

DEBATT Aktiv dødshjelp

FEIL ELLER MISVISENDE MED VILJE?

For å kunne ta et standpunkt debatten om å legalisere dødshjelp i Norge, er det viktig at vi har god informasjon og fakta fra land som allerede har legalisert dødshjelp. Det er kanskje på tide at politikere, og særlig Dag-Inge Ulstein (KrF), går tilbake til skolebenken for å lære om statistikk.

I et intervju i Pensjonisten nr. 5 2025 sier Ulstein at tall fra USA «viser at 55 prosent av dem som vil avslutte livet, gjør det fordi de ikke vil være til byrde». Dette er direkte feil, og viser en manglen de forståelse for data og statistikk. Ulstein har misforstått forskjell mellom «årsak» og «en bekymring». Tallene som misbrukes, både av Ulstein og andre motstandere, av selvbestemt døds-hjelp, kommer fra den såkalte Oregonrapporten.

I Oregon blir folk som har fått innvilget dødshjelp spurt om alle bekymringer de har ved livets slutt (concerns at end of life). Le-gen huker av alle spørsmål som de svarer «ja» til. De blir ikke spurt om årsaken til at de har søkt om dødshjelp, det er nemlig et krav for å søke at du faktisk er døende (USA har de strengeste krav i verden).

I rapporten er det derfor umu-

lig å vurdere årsaken til folks ønske om dødshjelp. Vi kan heller ikke vekte bekymringene, vi vet bare hvor mange som har huket av for de enkelte bekymringene. Jeg har vært i kontakt med Peggy Sandeen, som hadde ansvar for Oregonrapporten. Hun sier følgende: «Å være til bry er ikke en primær bekymring, men det er en bekymring».

Oregonrapporten ble endret i år på grunn av slik misbruk av data, og de har forenklet det til bare å omtale de øverste bekymringer respondentene rapporterer om: Som i tidligere år var de tre hyppigst rapporterte bekymringene rundt livets slutt: Tap av autonomi (89 prosent), redusert evne til å delta i aktiviteter som gjør livet hyggelig (88 prosent) og tap av verdighet (64 prosent). Jeg bør

Ulstein tar feil til og med i tallene han oppgir.

”



UENIG. Anna Cohen Kirah mener KrF-leder Dag-Inge Ulstein bruker tall fra Oregonrapporten feil.

også si at folk som rapporterer om bekymringen «å være til bry» har ligget rundt 43 prosent de siste årene – så da tar Ulstein til og med feil i prosentandelen han oppgir.

Tallene i Oregonrapporten stemmer overens med hva min egen mor sa, da hun valgte selvbestemt dødshjelp i delstaten Washington i 2018. Mors liste var (og her er det hun som har laget rekkefølgen): Tapt verdighet, tapt livskvalitet, tapt autonomi, hun ville ikke være dopet ned med smertestillende medikamenter (lindrende behandling) – og hun ønsket ikke å være til bry når hun selv ikke opplevde at livet ga mening lenger. Et spørsmål til leserne: Er det noen av dere som faktisk ønsker å være til bry?

Jeg forventer fra våre politikere at de kan tolke grunnleggende statistikk og data. Derfor spekulerer jeg på om Ulstein med vilje opptre misvisende overfor velgerne, og det mener jeg er både uetisk og umoralsk.

TEKST: ANNA COHEN KIRAH, STYRELEDER I FORENINGEN RETTEN TIL EN VERDIG DØD, STYREMEDLEM I WORLD ASSOCIATION OF RIGHT TO DIE SOCIETIES



Foto: Hinda Fahne

Vaksiner øker sjansen for at du kan fortsette som før. Snakk med legen din om vaksiner til voksne.

fhi.no/voksenvaksinasjon





Vedlikeholder
du et vennskap
kan det vare livet ut.

Tiden uten barn eller med mer fritid kommer ofte overraskende på oss. Selv om vi alle vet at den dukker opp før eller siden. Hvem vil du bruke tiden din sammen med?

Vedlikehold gjør at alt varer litt lenger. Vennskap også.
Du må bare planlegge litt.



Bli inspirert og få gode tips
på planleggelitt.no

Planlegge *litt*



tema

Livets slutt

Vi skal alle dø

Det vet vi, selv om noen leker med idéen om å utfordre døden. Kunnskapsnivået i befolkningen øker, flere og flere tar høyere utdanning. Innstillingen til livet – og døden – er blitt mer preget av rasjonalitet. Men har vi mistet noe på veien?

TEKST: ANNE WENNBERG

Døden er en naturlig del av livssyklusen, men mange synes den er et svært ubehagelig tema, og vil helst fortrenge hele greia. Samtidig viser det seg at det ikke å forholde seg til døden, kan gjøre livets slutt unødvendig vond, både for den som skal dø og for de pårørende. Vi har snakket med erfarne hjelpere om hvordan døden kan møtes på en best mulig måte.

I 2024 døde 44 242 personer her i landet. Dødeligheten er noe høyere for menn enn for kvinner, men denne forskjellen har blitt mindre de siste 30 årene. Kvinner blir i snitt 84,8 år gamle, og menn 81,6, og har vi først passert 80 år kan vi forvente å bli henholdsvis litt over og litt under 90.

Før 1960 døde de fleste hjemme, i dag dør over halvparten på sykehjem, nesten en tredjedel på sykehus og bare rundt 15 prosent hjemme. Den trenden blir nå utfordret. Mange ønsker å være hjemme den aller siste delen av livet, og flere kommuner jobber aktivt for å komme dette ønsket i møte. Det skriver vi også om på de neste sidene.

KILDER: SSB.NO OG SNL.NO

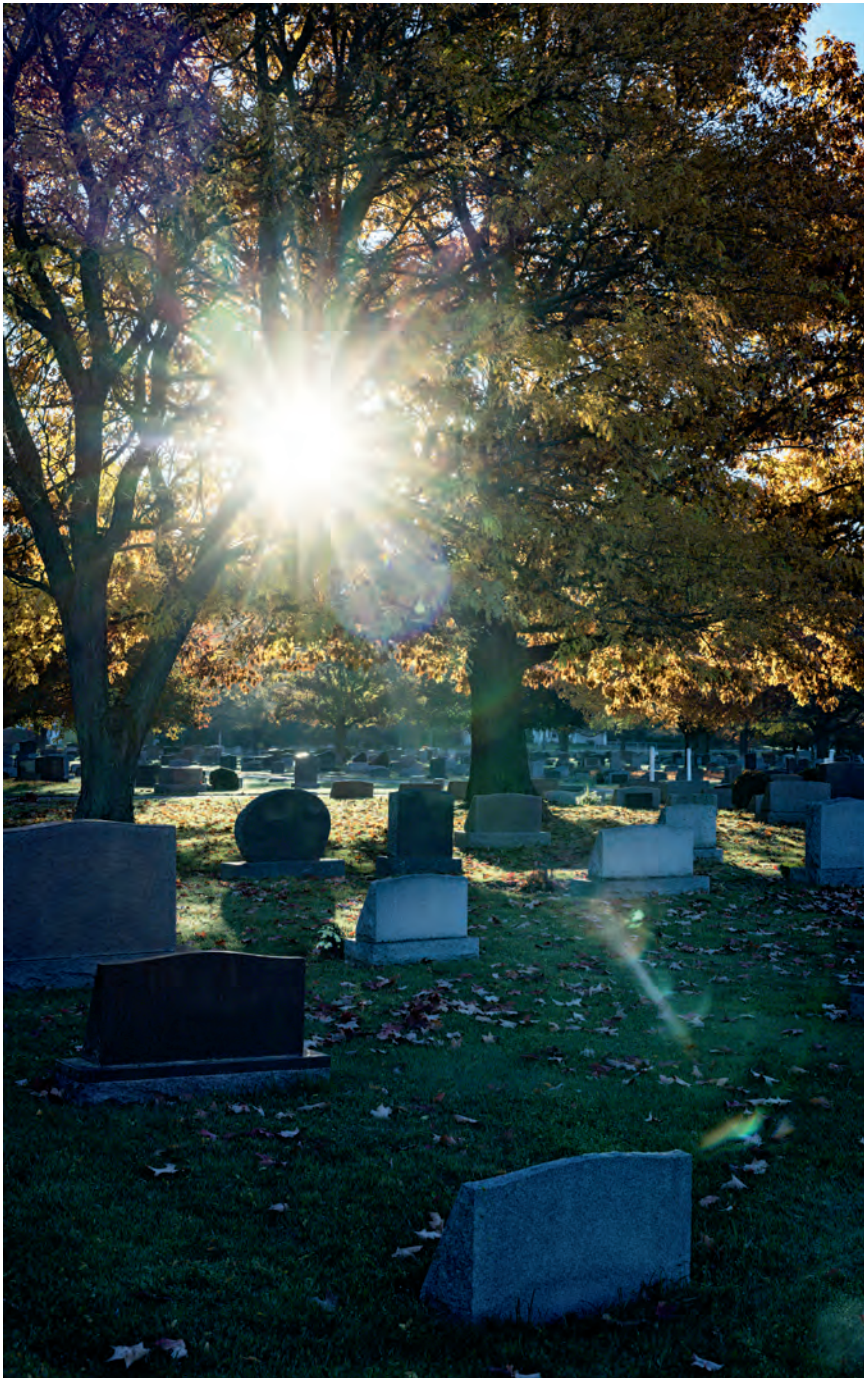


FOTO: ISTOCK

Snakk sammen før det er for sent

Memento mori. Husk at du skal dø. Sykehusprest Susanne Carlenius og lege Audun Myskja har lang erfaring med å følge mennesker det siste stykket av livet. Her er deres refleksjoner og råd for at overgangen mellom liv og død skal bli best mulig, både for den som skal dø og for dem som skal si farvel.

TEKST: ANNE WENNBORG FOTO: ELLEN J. JARLI

DET ER MYE MAN KAN BIDRA MED ved å snakke sammen, og ikke late som om døden ikke finnes, mener de to, og ber oss tenke gjennom spørsmål som: Hva ønsker den som skal dø? Hva kan pårørende gjøre for å lindre og støtte? Hva burde dere snakke om før det er for sent?

– Døden er under omregulering. Det naturlige forholdet til døden er forstyrret i vår tid. Vi har fjernet oss fra naturen. Vi tror vi kan fikse døden. Men den er også en hjelper og venn. Vi trenger stemmer som sier at liv og død er som yin og yang, noe som henger sammen, som dag og natt, varme og kulde, mener lege Audun Myskja.

Bøker til ettertanke. Han har jobbet mye med døende pasienter både på hospice, sykehus og sykehjem.

“
Du kan ikke kjempe
mot fysiologien,
men det betyr ikke
at kjærligheten
ikke er der.

Audun Myskja

Han har doktorgrad i bruk av musikk innen demensomsorgen, og i dag driver han Senter for livshjelp. Myskja holder foredrag og skriver bøker, som *Kunsten å dø*. Der kan vi blant annet lese om de ulike stadiene i dødsprosessen, få konkrete råd til hva man kan gjøre og kunnskap som kan bidra til større forståelse av døden – presentert gjennom en rekke ulike dødsleier.

Prest og sykepleier Susanne Carlenius har også skrevet om møter med pasienter og pårørende, i boka *Omsorg ved livets slutt*. Hun er svært opptatt av hva det vil si å være en medvandrer ved livets slutt. Det er vanskelig uten å ha et naturlig forhold til døden, mener hun:

– Jeg vokste opp i et hjem der vi snakket om døden, og jeg satt ved mitt første dødsleie da jeg var 17 år, 



“

Fyll rommet med gode ord, og god berøring. Stryk på et kinn, hold i en hånd.

Susanne Carlenius

på sykehjemmet der mor var sykepleier. Dermed har døden alltid vært et tema i livet mitt. Mange unngår å bruke ordet død. I stedet omskriver de det heller med for eksempel å gå bort eller sovne inn. Døden blir ikke mindre brutal om vi prøver å omskrive den. Ved å bruke ordet død, forholder vi oss til den brutale virkeligheten; den døde kommer ikke tilbake, den døde våkner ikke igjen. Den døde er fysisk borte.

Være en medvandrer. Carlenius var altså ikke redd for å gå inn i det palliative arbeidet da hun begynte å jobbe som sykepleier ved på Hospice Lovisenberg, men hva betyr det egentlig å være en medvandrer?

– Jeg mener at man er sammen, til stede, ikke bare gjør det praktiske sykepleierarbeidet. Jeg er jo også teolog, men det er ikke bare prester som kan snakke med pasientene. Det handler om å dele tanker, bruke tid sammen, men også vise omsorg gjennom å smøre tørr hud og massere føtter. Slike handlinger åpner ofte opp for gode samtaler, sier hun. En god medvandrer kan man også være som pårørende.

Audun Myskja er også opptatt av massasje og berøring som lindring på slutten av livet:

– Jeg ser ingen grunn til at ikke pårørende får lære noen massasje-grep, som kan hjelpe den syke med pusten og lindre kvalme når det går mot slutten.

Tre faser. På et tidspunkt i livet vipper balansen, og det går mot døden. Da kan det være godt å vite litt om hva som venter, selv om det er vanskelig å vite hvor lang prosessen blir. Da Myskja jobbet mye med døende pasienter brukte han også tid på å observere og beskrive de ulike fasene, og denne kunnskapen er blitt utbredt i helsevesenet. Det er snakk om tre faser, som han beskriver slik:

Forgården er når døden tar til. Man kan tenke seg en rutsjebane – lang, kort, bratt, eller slak. Veien mot døden kan ta lang tid, særlig på sykehjem. I denne fasen kan du være i god form, men det er ingen vei tilbake. De viktige samtalene må tas i denne fasen.

Oppløsningen er fasen der du mister kontroll over funksjonene som er styrt av nervesystemet, som avføring, puls, pust og temperaturopplevelse. Ofte fortsetter man med medisiner som ikke virker i denne fasen. Det samme gjelder intravenøs næring fordi mange pårørende er redde for at den døende skal sulte i hjel. Men

det har ingen hensikt, for kroppen klarer ikke å gjøre seg nytte av det, og væsken vil samle seg i lunger eller ankler. Det er helt naturlig å slutte å spise når døden nærmer seg. I denne fasen ryker ofte også det kognitive.

Avslutningen av dødsprosessen er når livet forlater legemet trinn for trinn. Mørke flekker kommer til syne på kroppen. Denne fasen er ofte fredelig, men kan også være preget av kamp.

Både den som skal dø og de pårørende kan reagere veldig forskjellig når et liv går mot slutten. Noen har uløste konflikter og vonde minner.

– Når døden nærmer seg er det en gyllen anledning til å skvære opp. Døden ser ut til å være den store helbrederen. Men husk at det er de pårørende som har best tilgang på mestringsressurser. Er du den sårede, er det viktig at du først og fremst får en fundamental aksept av dine egne følelser, at du lærer dine egne følelser å kjenne før du tar initiativet til å snakke. Jeg har sett mange dødsleier der stoltheten forsvinner, og der det er mulig å gå inn og lege en vanskelig relasjon, sier Myskja.

Tro og tvil. Susanne Carlenius er opptatt av at de pårørende lytter til den



som skal dø. Det kan være mye man ikke vet. En del mennesker er svært private når det gjelder personlig tro:

– Gjennom samtaler med alvorlig syke mennesker, både som sykepleier og prest, har jeg sett at mange har en taus tro. En tro de ikke noen gang har snakket høyt om og som selv ikke de nærmeste kjenner til. Uansett er det viktig at de som står rundt den syke, både pårørende og helsepersonell, stiller åpne spørsmål. Ta ikke for gitt at du vet! Tilby besøk av prest eller noen som representerer et annet livssyn. Humanetisk Forbund har også samtalepartnere som kan bidra ved livets slutt.

– Når døden nærmer seg er det mange som ikke regner seg som særlig religiøse, som likevel ønsker at velsignelsen og *Fader vår* blir lest for dem.

Noen finner tilbake til troen mot slutten av livet. Andre igjen blir bitre og nekter å tro at den guden de tidligere har trodd på kan finnes. For noen er troen en trygghet, men andre tviler også mot slutten. Det er viktig å kunne ha en helt åpen samtale med den som skal dø, sier Carlenius, og legger til:

– På helsehus hadde jeg som prest også samtaler med humanetikere. En av dem var veldig glad i Inger Hagerup, akkurat som jeg, og da leste jeg hennes dikt for ham. For muslimer som skal dø, lærte jeg at det er viktig at det siste de hører er tekster fra Koranen, lest av pårørende eller en fra moskeen. Og for noen av dem var det viktig at senga var vendt mot Mekka.

Dyrebar tid. Susanne Carlenius oppfordrer også til å finne ut av hvordan

den som skal dø ønsker å ha det helt mot slutten. Snakk sammen den dyrebare tiden dere har før den som skal dø mister evnen til å kommunisere bevisst. Det kan være ønske om musikk, tente lys, å høre de pårørendes stemmer.

For de som skal bli igjen, kan det også være godt å få snakket om gravferden i forkant. Den som skal dø kan ha noen ønsker som de etterlatte vil oppfylle.

– Jeg har opplevd at pårørende kan bli stille og stive ved et dødsleie. Mitt inntrykk er at mange er usikre og redde for å si eller gjøre noe som ikke passer seg. I møte med døden er begrepet «verdighet» viktig for mange. Hørse-len er den siste sansen som blir borte, og det kan være godt for den som skal dø å høre kjente stemmer, forteller

hun, og presiserer: Fyll rommet med gode ord, og god berøring. Stryk på et kinn, hold i en hånd. Del gjerne gode minner, selv om den døende ikke lenger er i stand til å svare.

Myskja har opplevd at mennesker ved et dødsleie blir såret fordi den som skal dø mister interessen for dem eller ikke lenger spør etter barnebarna:

– Det er lett å tenke slik, men sanseapparatet flytter fokuset innover helt på slutten. Det betyr ikke at de ikke er interessert. Kontakten blir annerledes, kraften går innover. Du kan ikke kjempe mot fysiologien, men det betyr ikke at kjærligheten ikke er der.

Et stort spørsmål for mange er hva vi kommer til å angre på når døden står for døren.

– Jeg har oppdaget at de fleste er mer forsonet med seg selv enn vi ofte tror. Det noen angrer på er at de ikke våget mer, at de var så opptatt av hva andre tenkte, at de hang seg opp i ubetydeligheter. Jeg har ikke møtt noen som angrer at de elsket for mye eller at de var mye sammen med barna da de var små. Det som står igjen er kjærligheten, sier han med et smil. ☘

“
Det naturlige
forholdet
til døden er
forstyrret i vår tid.

Audun Myskja

BØKER OM DØDEN



Omsorg ved livets slutt

Sykepleier og prest Susanne Carlenius gir døden et ansikt ved å fortelle om møter med mennesker som skal dø, mennesker som er i en svært sårbar fase av livet. Vi får et innblikk i hvordan de døende og deres nærmeste opplever den siste tiden av livet. Døden er tabubelagt for mange i dag, og det ønsker forfatteren å gjøre noe med.



Kunsten å dø

Legen Audun Myskja har skrevet denne boka med undertittelen Livet før og etter døden i et nytt lys. I tillegg til å beskrive egne erfaringer og gi praktiske råd for livets siste faser, handler den om det åndelige perspektivet ved døden. Nær døden-opplevelser, som mange har erfaring med, blir grundig belyst gjennom eksempler og forskning.



En siste hilsen

Tor-Håkon Gabriel Håvardson er hele Norges begravelsesagent. I bøkene sine deler han åpent om døden, og denne ferske boka er intet unntak. Her møter han livets slutt også som etterlatt, og den erfaringen skildres med både nærhet, varme og humor, og forfatteren holder heller ikke denne gangen tilbake i sine ærlige beskrivelser av døden.



Døden, skal vi danse?

Legen Per Fugelli, som døde i 2017, skrev denne boka med sin skarpe penn. Han deler erfaringer, og utfordrer oss om vanskelige tema. «Jeg er på en spennende oppdagelsesreise og gjør funn som kan skape nysgjerrighet og være lærestykker for flere enn meg. Jeg har alltid vært glad i å grave der jeg står, skrev han selv om boka.



Ved livets slutt

Boka av Henrik Holm, med undertittelen Filosofiske perspektiver, handler om pårørende til eldre mennesker ved livets slutt. Hva gjør det med oss å vente på at døden skal komme til en vi er glad i? Hvilke tankeprosesser settes i gang når vi møter livets forgjengelighet? De filosofiske perspektivene i boka åpner for refleksjon.

TENN ET LYS SOM VARER



Når du gi en gave i arven din til Amnesty, lever vår kamp for menneskerettighetene videre. Bidra til en lysere fremtid på amnesty.no/arv eller snakk med Sidsel på 934 23 632.



Påvirker tarmproblemer hverdagen din?

Peristeen Light kan hjelpe deg med utfordringer som avføringslekkasje eller forstoppelse.



Ønsker du mer informasjon, ta kontakt med Coloplast på telefon 22 57 50 20 eller skann QR koden.

Produktet er godkjent for refusjon på blåresept.

Coloplast Norge AS, 22 57 50 00 www.coloplast.no, assistanse@coloplast.com
Coloplast er et registrert varemerke eid av Coloplast A/S. 2025-09.
Alle rettigheter tilhører Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark. PM-39722



Coloplast

Flere får dø hjemme

Kongsberg kommune strekker seg langt for å komme alvorlig syke pasienter og deres pårørende i møte. Sammen med tre andre kommuner har de deltatt i utviklingsprogrammet *Hjemmetid og hjemmedød*.

TEKST: ANNE WENNBERG

PROGRAMMET BLE SATT i gang av Helsedirektoratet, og skal bidra til at flere kan være mer hjemme og kanskje også få dø der, hvis de selv og deres pårørende ønsker det. Prosjektet pågikk fra 2021 til 2024. Kongsberg hadde fra tidligere utarbeidet en håndbok for det palliative arbeidet i kommunen, altså pleie og omsorg i livets slutfase.

– Håndboka ble påbegynt i 2011, og tar for seg palliasjon for alle pasientgrupper, ikke bare ved kreft, men for eksempel KOLS, demens og hjertesvikt. Den blir revidert årlig, og ligger ute på Kongsberg kommunes nettside, forteller Karin Aaker, som var prosjektleder for programarbeidet, og nå er rådgiver i kommunalsjefens stab.

Kommunen har en egen modell for å forberede hjemmetid og hjemmedød.

– Vi stiller spørsmålet: Vil jeg være overrasket om denne pasienten er død om et år? Er svaret nei, begynner vi arbeidet etter modellen som er vist i håndboka. Det er et mål å få avklart tidlig om pasienten ønsker hjelp hjemme, sier Aaker.



PHOTO: KATHRIN EIDE, VERDIGHETSENTERET

TRENGER KURS-LEDERE. Mandatet og målet vårt er å gjøre Sistehjelp kjent i hele Norge, og å bidra til kunnskap og trygghet i møte med døden, sier Eirik Fluge fra Verdighetsenteret.

Sistehjelpskurs. Hun forteller at representanter fra kommunen var på kurs hos Verdighetsenteret før de begynte arbeidet med håndboka i palliasjon.

– Verdighetsenteret er et nasjonalt kompetansesenter som har kurs og arrangementer i hele landet, med mål om å utdanne og inspirere helsepersonell og frivillige i arbeidet for en verdig alderdom. Det handler om helse og omsorg i livets siste fase, og om den viktige rollen frivillighet og kulturformidling spiller, forteller kultur- og samfunnskontakt Eirik Fluge ved senteret.

Verdighetsenterets sistehjelpskurs gir deg kunnskap om hvordan du som venn, nabo og pårørende kan gi omsorg og hjelp til mennesker i livets slutfase. Målet er å lære og reflektere over hva vi alle kan bidra med – som et tillegg til det helsevesen gir.

– Mandatet og målet vårt er å gjøre sistehjelp kjent i hele Norge, og å bidra til kunnskap og trygghet i møte med døden. Derfor jobber vi nå for å utdanne kursledere i hele landet. Alle kan i utgangspunktet bli kursledere, og pensjonister er særlig aktuelle for den rollen. Både livserfaring

ENGASJERT. Det er viktig å lytte til pasienten og forebygge både over- og underbehandling, sier Karin Aaker i Kongsberg kommune.



og tid, noe som mange pensjonister har, er gode forutsetninger for å være kursleder, sier Fluge, og legger til at de også har holdt kurs for lokalforeninger i Pensjonistforbundet.

Kommer fra Tyskland. På hvert kurs er det bare 12–15 deltakere, og innholdet er satt sammen av fire moduler på fire timer, på dagtid, ettermiddag eller kveld. Det er alltid to kursholdere, og én må ha helsefaglig bakgrunn.

– Sistehjelpskurset startet i Tyskland og finnes nå i 23 land. Over 60 000 mennesker i Europa har allerede tatt kurset. Målet vårt er at sistehjelp skal bli like kjent som førstehjelp. Døden er en del av livet, og vi må snakke mer om døden, slår Fluge fast, og fortsetter:

– Vi søker aktivt etter nye samarbeidspartnere. Vi er avhengige av partnere om vi skal få dette til, og organisasjoner eller andre interessenter er velkommen til å ta kontakt med oss på Verdighetsenteret. Vi samarbeider nå med frivillighetsentraler, kommuner og andre og er involvert i et nettverk som heter Åpenhet om døden. For eksempel skal vi holde flere

sistehjelpskurs under en temauke på Kongsberg i slutten av oktober. Det er behov og etterspørsel etter sistehjelp. Vi er i ferd med å dytte en snøball utfor en bakke, men vi dytter forsiktig, sier Fluge.

Dør som de har levd. På Kongsberg, og mange andre steder i landet, jobbes det året rundt med å gjøre den siste levetiden så god som mulig.

– Vi kan gi veldig god symptomlindrende behandling når vi kjenner status, og planene vi legger sammen med pasienten, revurderes etter behov. Det er viktig å lytte til pasienten og forebygge både over- og underbehandling, understreker Aaker.

For pasienter med store plager, som trenger hjelp døgnet rundt, er tilbudet lindrende enhet på Skinnarberga helsehus, enten som korttidsopphold eller helt mot slutten av livet.

– Både der og når folk vil være hjemme, brukes også frivillige fra Røde Kors og Venner av Lindrende enhet. Det er store variasjoner i hva pasientene ønsker. Folk er seg selv, og dør som de har levd, avslutter Karin Aaker. ☺

Her kan du lese mer

[Verdighetsenteret.no](https://verdighetsenteret.no)

> Her finner du blant annet informasjon om sistehjelpskurset.

kongsberg.kommune.no/artikkel/kreft-og-palliasjon

> Her finner du også håndboka kommunen bruker.

– Skal du få noe gjort, må du ha mye å gjøre

Sportsjournalistikkens grand old lady Mette Bugge (73), har stappfull kalender og tusenvis av følgere på sosiale medier.

TEKST: KIRSTI ELLEFSEN FOTO: HANS FREDRIK ASBJØRNSEN

IGANGEN HJEMME hos «old-fluensereren», for det er det hun kaller seg på LinkedIn, står en sekk og et liggeunderlag. Mette Bugge har akkurat kommet tilbake fra overnatting i gapahuk – noe hun aldri har gjort før.

– Jeg er absolutt ikke noe friluftsmenneske, men da jeg ble invitert med, tenkte jeg at dette må jeg prøve. Hun ler.

Såne ting gjør Mette Bugge Hun har en Pippi Langstrømpe-innstilling til det meste. Er det noe hun ikke har gjort før, tenker hun: Det får jeg sikkert til. Nå holder hun på med å skrive en ny bok, hun har flere artikler hun skal levere, foredrag hun skal holde, arrangementer hun er invitert til, og så skal hun svømme, spille basket og gå på spinning.

– Hender det at du har tom kalender?
– Nei. Aldri.

En slutt og en begynnelse. Vi befinner oss i Mette Bugge og ektemannen Eldar Brændens relativt nye hjem utenfor Sandvika i Bærum. En stor, praktisk leilighet med fulle bokhyller, familiebilder og et hjemmekontor, med skrivebordet dekket av bøker og papirer til research for Mettes mange prosjekter og oppdrag.

– Etter 30 år i enebolig med tre etasjer var tiden inne for å finne leilighet. Det ble for mye med et stort hus og hage, sier hun.

70 er de nye 50. Da sportsjournalisten Mette Bugge måtte slutte etter 44 år i Aftenposten på grunn av den bedriftsinterne aldersgrensen 70 år, var hun fast bestemt på å fortsette som frilanser. Og sånn skulle det bli. I snart fire år har hun hatt mer enn nok å gjøre.

– Jeg føler meg heldig fordi jeg har faste oppdrag for magasiner og

ukeblader, ved siden av at jeg jobber litt for Kunnskapssenter for lengre arbeidsliv og holder mange foredrag.

Mette Bugge er opptatt av at de som vil og har mulighet, skal jobbe lenger.

– Undersøkelser viser at 70 er det nye 50. Vi har bedre helse, mer energi, går fortere og er mer eventyrlystne.

Siden Mette Bugge har jobbet tett med toppidrettsutøvere, spilt håndball i over 60 år, og fortsatt spiller basket, bruker hun idretten som metaor i sine foredrag for bedrifter, om ledelse og godt arbeidsmiljø.

– Også i arbeidslivet handler det om å spille hverandre gode, oppmuntre hverandre og ikke minst se hverandre.

Sport og kjærlighet. Mette Bugge og mannen som skulle bli hennes ektemann, møttes i New York i 1982. Begge skulle løpe maraton og var



“

Undersøkelser viser at 70 er det nye 50. Vi har bedre helse, mer energi, går fortere og er mer eventyrlystne.

Mette Bugge

påmeldt en gruppetur, men hun hadde løpt på seg en skade. Mette valgte å bli med likevel, noe hun aldri har angret på. I gruppen så hun en kjekk og veldig sporty fyr, opprinnelig fra Elverum.

– Jeg syntes han var så flott!

Kjekkasen heter Eldar Brænden, og de finner tonen. Kan det bli noe mer? Et par dater hjemme, og det blir klart at det er de to. Det har det vært i over 42 år.

Pensjonist? Nei takk! Det har nå gått fire år siden sportsjournalistikkens grand old lady i desember 2021 motvillig måtte si takk for seg som fast ansatt.

– Det var jo litt vemodig, og jeg hadde ikke lyst til å slutte. Jeg ville jo jobbe!

Og det skulle hun komme til å gjøre. For Mette fikk ja av redaktøren da hun spurte om å få skrive for magasinet Aftenposten Historie. Det har hun gjort siden, ved siden av de andre oppdragene.

Kunsten å holde seg relevant. Den hyperaktive pensjonisten har reser-

vert noen timer i sin fulle kalender, hun har satt fram kaffe, rundstykker og litt pålegg, er bekymret for om rundstykkene er for mye stekt, om det er noe pålegg som mangler – alt dette samtidig som hun er godt i gang med å snakke om diverse prosjekter hun har. Og ikke minst, om det hun har blitt en slags ekspert på: hvordan holde seg aktiv og ettertraktet i arbeidslivet, selv etter å ha fått tittelen pensjonist.

– Du må sørge for å være relevant, lære deg nye ting, være nysgjerrig, og ikke bare sette deg ned og se på TV. Skal du få gjort noe, må du ha mye å gjøre, mener jeg.

– *Men det er kanskje mange som er lykkelige over å gå av med pensjon, og endelig kunne slappe av?*

– Det er klart, hvis du har hatt en fysisk krevende jobb – eller at helsa gjør det vanskelig å fortsatt være aktiv, så har jeg full forståelse for det. Men mange 70-åringer har jo masse å bidra med, selv om de har blitt pensjonister, mener hun bestemt.

– *Hvordan ser en dårlig dag ut for Mette Bugge?*

– Det høres kanskje ikke bra ut,

men jeg tenker at ingen dager er dårlige.

Jenta kunne skrive. Mette er født i Sandefjord. Den eneste broren er 14 år yngre. På mange måter var det litt som å vokse opp som enebarn, forteller hun.

Hele barndommen var preget av sport. Treningen i håndball kom alltid foran skolearbeidet – som unge Mette ikke var spesielt opptatt av.

– Jeg kjedet meg nok litt.

At hun ble journalist, var egentlig litt tilfeldig. «Sandefjordsjente skal til USA» sto det en dag i lokalavisa. Jenta var studenten Mette Bugge, som hadde blitt valgt ut til et opphold i USA, som camp-leader på en sommerleir. Det er en lokal nyhet. Nå lurer lokalavisa Vestfold Fremtid på om hun kan skrive små reisebrev fra USA. Det vil hun, og reportasjene er ikke bare idylliske feriefortellinger, men kritiske og skarpe blikk på mye av det hun så og opplevde. Om narkotikabruk blant unge på leiren, og en kritisk sak om foreldre som valgte å ha barna på leir hele sommeren. At den unge jenta har journalistisk teft, var noe redaktøren



i lokalavisa la merke til. Hun ble tilbudt et sommervikariat, og der startet det hele. I tre somre på rad jobbet hun i avisa.

En av gutta. Etter å ha studert sosiologi, historie og statsvitenskap, så hun at NRK søkte stipendiater til ett års opplæring. Da måtte søkerne ha akademisk utdanning og journalistisk erfaring, og det hadde hun jo.

Mette ble valgt ut blant 400 søkere. Åtte kom gjennom nåløyet.

Der fikk hun jobbe med det hun var best til og hadde drevet med hele livet: sport. Mette jobber i

NRKs sportsavdeling, i Dagsnytt og distriktskontorene i Ålesund og Kristiansand. Men hun synes det er litt lite å gjøre i NRK, og søker aldri på fast jobb der. Like etter dukker det opp en stillingsutlysning: journalist i Aftenpostens sportsredaksjon.

En liten løgn. – Hva slags idretter er du interessert i? spør avisens sjefredaktør og sportsredaktør på slutten av 1970-tallet. 26-åringen er inne til intervju fordi hun har søkt på en stilling i sportsredaksjonen. Svaret kommer raskt: Hun er mest opptatt av boksing, motorsport og fotball.

– Det var jo ikke sant! Jeg kunne ikke et kvekk om det, men jeg tenkte at jeg ville være en av gutta. 73-åringen ler høyt, noe hun ofte gjør, mens hun snakker på inn- og utpust.

Mette fikk jobben. Og det ble starten på en lang karriere der hun dekket både håndball, skihopping, skøyter, langrenn roing, padling – og motorsport, som eneste kvinne i en mannsdominert redaksjon. Det skulle hun være i de neste 44 årene, som Aftenpostens etter hvert svært synlige sportsjournalist.

– *Var det tøft å være eneste kvinne i redaksjonen?*



1970

Mettes liv

Mette Bugge kaller seg «oldfluenser» og var en av de første kvinnelige sportsjournalistene i Norge.



Mette er russ ved Sandefjord gymnas.

1973

Fra et amerikabrev Mette sendte hjem til lokalavisen Vestfold Fremtid.



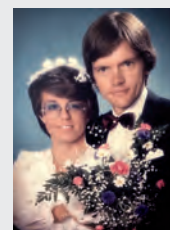
1979

På reportasje der Mette Bugge tester gocart.



1983

Mette Bugge og Eldar Brænden gifter seg.



1984

Fersk mamma med datteren Ida.



2018

Mette har spilt håndball hele livet. Her med lagvenninne Tone Mjøs.



– Nei, det opplevde jeg aldri. Jeg var jo en av gutta!

Mette smiler. Noe metoo mener hun aldri å ha opplevd.

– Vi visste jo ikke hva det var, men gutta i redaksjonen behandlet meg bra, og hadde respekt for meg som journalist.

Sykdom passet dårlig. Mette har egentlig ikke tid. Det er februar 2015 og de neste ukene er fulle av planer. Reiser og spennende oppdrag til ski-VM i Falun, hopp i Vikersund, fotball på Kypros og i USA, da hun kjenner en liten kul på halsen. For sikkerhets skyld drar hun til fastlegen. Legen sier at det sikkert ikke er noe alvorlig, men sender samme dag Mette til en annen lege, som undersøker henne med ultralyd. Mette synes han bruker uvanlig lang tid til å studere det han har fått opp på pc-en.

Hun ser på legen og spør: Er det kreft?

– Det var da et usedvanlig brutalt spørsmål, sier legen. Men skjønner at han må svare.

– Ja, det er kreft med spredning.

– *Hva tenkte du da?*

– Jeg tenkte at det passet veldig dårlig, og at det er mange som får kreft. Så hvorfor ikke meg?

Dette sier litt om Mette Bugge. Hun har et grunnleggende positivt syn på livet.

– *Du ble ikke redd for å dø?*

– Egentlig ikke, sier Mette og for-

teller at hun måtte le av et svar sønnen Erik ga. Da moren lurte på hvem som ville komme i hennes begravelse, svarte han: Hvis du dør, holder det ikke med en kirke. Da må vi ha Ullevål stadion.

Det ble et tøft halvår med 17 undersøkelser på tre sykehus før operasjon på Rikshospitalet. Deretter 33 strålinger og til sammen 46 besøk på Radiumhospitalet før Mette er kreftfri

Det ble ingen begravelse.

Mobilavhengig bestemor. Mette Bugge er bestemor til fire. Men langt fra noen typisk sådan. For mens andre besteforeldre kan irritere seg over barn og barnebarn som har nesa nede i mobiltelefonen, er det Mette som får kjefte for å være for mye på mobilen. Med 7000 følgere på Facebook, og nesten 6000 på LinkedIn, setter hun sin ære i å kommentere eller svare på meldinger.

– Når folk kontakter meg, må jeg jo svare – det er en del av jobben min å pleie kontakter.

Etter å ha dekket tolv OL, ett Paralympics og utallige EM, VM og andre idrettsarrangementer verden over, er telefonen hennes en gullgrube. Hun har mer enn 16 000 kontakter lagret på mobilen – mange kjente idrettsprofiler.

– Ofte ringer tidligere kollegaer som trenger kontaktinfo til folk. Og det får de selvfølgelig!

Til tross for at det kan virke som

om jobben kommer foran alt, kan Mette forsikre at familien er viktigst.

Ligger i ryggmargen. Mette Bugge elsker å jobbe, det har hun alltid gjort.

– Som journalist er du jo alltid på jobb, det finnes alltid en god historie eller interessante personer som kan bli til en artikkel.

Mette har to barn, Ida og Erik. At mamma Mette har vært en inspirerende og engasjert mor, er det liten tvil om. Hun har vært både trener og heia-gjeng for barna sine, som begge har vært aktive i idrett. Men når familien var på ferie hendte det at hun kom i kontakt med mennesker som hun fikk avtale med og kunne intervju etter ferien. Hun var og er alltid påskrudd som journalist.

– Det ligger i ryggmargen. Jeg blir så engasjert når jeg møter mennesker som har en historie å fortelle.

– Det hendte mamma måtte gå inn på do for å følge opp en artikkel eller sende en melding, kan datteren Ida (41) opplyse.

Men hun kan også fortelle at moren har vært et forbilde, særlig når det gjelder å inkludere. Ida husker et bursdagsselskap, der antrekket skulle være hverdagslig og ikke pyntet, og alle kom i olabukser, bortsett fra en jente som hadde misforstått og kom i kjole.

– Da sa mamma at jeg måtte gå og skifte til kjole, så det ikke skulle være så flaut for den jenta. Jeg synes det sier litt om hvordan mamma er. ☺

“
Som
journalist er
du jo alltid
på jobb.

Mette Bugge



2021

Mette Bugge har dekket tolv OL som journalist. Sommer-OL i Tokyo var hennes siste for Aftenposten.



2021

Mette Bugge og ektemann og Eldar Brænden har hatt seilbåt i 43 år og tilbrakt mange somre til sjøs.



2025

Mette på sin første overnatting i gapahuk.





mat&reise

Reiseinspirasjon / godt på fatet / godt i glasset

EVENTYRLIGE ISTANBUL

Istanbul byr på storslått arkitektur, en fornemmelse av svunne tider og møter med mennesker fra hele verden.

TEKST OG FOTO: MARIANNE WIE

BROSTEINSBELAGTE GATER fulle av kafeer og baklava- og teppebutikker leder fram mot Sultanahmet – plassen der Tyrkias to største landemerker troner mot hverandre. Det er en mektig opplevelse å stå mellom Den blå moské og Hagia Sofia, to arkitektoniske mesterverk som tiltrekker seg tusenvis av mennesker fra ulike verdensdeler og religioner hver eneste dag. Inne i Den blå moské står hundrevis av besøkende med skoene i hånden og beundrer den vakre mosaikken i takkuplene. Det er trangt om plassen, men stemningen er både respektfull og høytidelig. Når kveldsmørket senker seg over byen og bygningene blir opplyst av lyskastere, kommer den storslåtte arkitekturen enda mer til sin rett.

👉 FORTSETTER PÅ NESTE SIDE

SKYLINE. Fra en av byens mange takbarer er det fin utsikt mot Den nye moské (Yeni Camii), som tross navnet er 350 år gammel. Istanbuls lyssatte broer og bygninger er spesielt vakre etter mørkets frembrudd.



Den NYE TENA Silhouette-serien gir opptil 100% beskyttelse, og ser ut som og føles som ditt vanlige undertøy.

Med en diskret, kroppsnær og komfortabel passform gir produktene den beskyttelsen du trenger, slik at du kan bruke de klærne du vil og leve livet slik du ønsker.

TENA.no



Handelsby. Istanbuls geografiske beliggenhet mellom øst og vest har gjort byen til et stopp på en av verdens viktigste handelsruter. Grand Bazaar er et av verdens eldste markeder, og her er det akkurat like travelt og eksotisk som forventet. Det myldrer av mennesker, lukter og ulike språk. Turister takker ja til te servert i små glasskopper mens de ser på tepper og lytter til teppeselgernes historier.

Søstrene Sanae og Rajae Aoulad er i godt humør og klare for å handle. De er opprinnelig fra Marokko, men vokste opp i Amsterdam.

– Nå bor jeg i Dubai, og Rajae i Nederland. Derfor møtes vi her i fantastiske Istanbul for å tilbringe en uke sammen, forteller Sanae. Rajae har lenge hatt lyst på en Dior-veske og er klar for å prute. Vesken blir hennes til en pris hun er fornøyd med. – Det var to mot én, ler veskeselger Karim Yılmaz. Han har jobbet i Grand Bazaar i over 35 år.

Jeg følger de travle markedsgatene videre mot Den egyptiske basaren, Mısır Çarşısı, som ligger rett ved Yeni-moskeen (Den nye moské). I over 300 år var dette markedet et viktig kryddersenter for det osmanske riket. Fremdeles florerer det av dufter og smaker i den vakre markeds-hallen som har imponert reisende i århundrer.

Gatemat langs vannkanten. Glass med syltet kål og agurk i lake er populært tilbehør til stekt makrell servert i brød med salat, strimlet gulrot og granateple. Dette er en av Istanbuls kjente gatematretter, kalt balık-ekmek.

– I august og september bruker vi lokal fisk til denne tradisjonelle retten, men utenom sesongen går det i importert makrell fra Norge, forteller matselgeren.

På Galatabroen står menn tett i tett og fisker. De spiller musikk, spiser og drikker kaffe. Høygravide Sema Erenn



FISKELYKKE. Tyrkiske Sema Erenn Bedir fisker fra Galatabroen når hun er på ferie i Istanbul.



FLAGGNASJON. Det tyrkiske flagget og bannere med bilde av Mustafa Kemal Atatürk (grunnleggeren av den tyrkiske republikken) pryder og preger bybildet.

Bedir er den eneste kvinnen. Sammen med ektemannen har hun trukket opp en halv bønne med småfisk.

– Det blir fisk til middag, ler paret. – Vi er ikke fra Istanbul, men besøker



OSMANSK TRADISJON. Smilende menn i fes-luer står på gaten og selger macun, et sukkertøy i form av myk, seig masse laget av krydder, frukt- og urteekstrakter.

venner som ofte fisker fra broen. For oss er Istanbul mer som et land enn en by – det er så mye å se og oppleve, sier han med et smil.



IKON. Med sin 1500 år lange historie som kirke, moské og museum er Hagia Sofia et symbol på byens unike blanding av øst og vest.

Håndverk. Veverne Sultan og Mehmet Büyükasik driver verksted og butikk i et lite lokale i en av de bratte gatene som fører opp til Galatatårnet. Sultan kommer fra en veverfamilie, og han er femte generasjon som fører håndverket videre.

– Min mor lærte meg vevekunsten da jeg var 13 år, forteller hun. Ekteparet er opprinnelig fra Antalya, hvor de har mange små verksteder.

– Dessverre ble de fleste skadet under jordskjelvet i 2023. Men nå har vi klart å få 15 av 20 vever tilbake i drift, sier Sultan og setter seg til ved vevstolen. Lyden av veven får forbipasserende til å stoppe opp og stirre nysgjerrig inn i det lille lokalet. Snart er butikken fylt av folk som beundrer sjal og tradisjonelle håndklær kalt peshtemal, vevd av råsilk, kasjmir, ull eller bomull.

– Folk fra Nord-Europa foretrekker jordfarger og har sans for tradisjonelle tekstiler laget av naturmaterialer, sier Mehmet når butikken igjen blir tom. Han blir sittende ved veven.

– Når jeg først begynner å veve, er det vanskelig å stoppe. Jeg glemmer

livet på utsiden – dette er min form for meditasjon, smiler han.

Levende museum. Etter et besøk på Pera-museet går jeg opp en trang sidegate. Bak en vindusrute åpenbarer det seg et interiør som tatt ut av en svunnen tid. Det viser seg å være baren på Grand Hotel de Londres. Bak resepsjonen sitter Ahmet Isil, som har jobbet her i over 30 år.

– Mange bruker hotellet som bakteppe for bryllupsfotografering, og spesielt trappen er populær. Jeg spør om de arrangerer Agatha Christie-mysterier på hotellet.

– Ikke her, men på Pera Hotel litt lenger ned i gaten, hvor forfatteren visstnok bodde da hun besøkte Istanbul.

I salongen møter jeg kusinene Seniha og Emil Huzmeli, som byr på te og spør om jeg vil sitte ned. Hotellet er familiedrevet og har gått i arv siden bestefaren – en smykkesmed fra Antakya – kjøpte det.

– Bestefar bodde alltid her når han var i Istanbul for å gjøre forretninger. En dag spurte eieren om han

ville kjøpe hotellet. Bestefar svarte at han ikke visste noe om hotelldrift. Da tilbød den daværende eieren å lære ham det, så lenge hun fikk bo her resten av livet. Hun var en eksentrisk kvinne som levde opp til ryktet til de stilige damene fra det velstående og kunstneriske Pera-området. Slik ble Grand Hotel de Londres grunnsteinen for de neste generasjonene i Huzmeli-familien, sier Semiha.

Dagstur til Asia. Det tar kun 15 minutter å krysse det travle Marmarahavet fra Haliç i Europa til Üsküdar i Asia. På en solrik søndag er vannkanten full av folk som fisker, mens det selges søtsaker, blåskjell, kaffe fra termos og simit-kringler. Asiasiden er kjent for et roligere tempo og mer avslappet stemning. Carol og Brad Montague fra Australia sitter og ser på Kız Kulesi (Maiden's Tower), en liten øy som sies å ha huset en prinsesse for å beskytte henne mot en forbannelse. Ekteparet er på en tre måneders Europa-tur, der to måneder ble tilbrakt på ski i Frankrike, før turen gikk til Istanbul. Ekteparet har utforsket byen til fots og



REISELYST. Carol og Brad Montague fra Australia har brukt en uke på å utforske den historiske storbyen mot slutten av sin Europa-tur.



HÅNDVERKERE. Ekteparet Sultan og Mehmet Büyükasik livnærer seg av veving, slik Sultans familie har gjort i generasjoner.

besøkt mange severdigheter.

– Arkeologimuseet og den underjordiske sisternen vokter av Medusas hode var to av høydepunktene, sier Brad. De er nå på utkikk etter en båt som kan ta dem oppover Bosporens stredet.

– For meg har dette stredet alltid fremstått som veldig romantisk. Her ligger sultanpalasser og jakthytter som perler på en snor, sier Carol og peker over mot Dolmabahçe-palasset.



TIDSREISE. Før i tiden var Grand Hotel de Londres et populært valg blant europeere som kom til Istanbul med Orientekspresen.

– Det er fantastisk å oppleve en by som er så gammel, og hvor historie og kultur, islam og kristendom møtes, konkluderer ekteparet.

Det nærmer seg slutten på ferien, og Carol skal snart tilbake på jobb.

– Denne lange reisen har gitt en smakebit på hvordan livet kan være uten den vanlige arbeidshverdagen. Nå har jeg begynt å se frem til pensjonisttilværelsen, som bare er noen år unna, smiler hun. ☺

FAKTA

Istanbul

Istanbul har vært hovedstad for tre store riker: Romerriket, Det bysantinske riket og Det osmanske riket, men aldri for den tyrkiske republikken. Byens opprinnelige navn var Byzantion, senere Konstantinopel, før den fikk navnet Istanbul. Rundt 18 millioner mennesker bor i Istanbul.

REISE:

Direktefly: Turkish Airlines og Norwegian tilbyr direktefly fra Oslo Gardermoen til Istanbul Airport (IST) eller Sabiha Gökçen Airport (SAW). Flytid cirka 3,5–4 timer.

BO:

- **Grand Hotel de Londres** i Pera tilbyr rimelig overnatting i historisk interiør. www.londrahotel.net
- Luksuriøse **Pera Palace** har spa, bar, konditori og restaurant. www.perapalace.com
- Bo sentralt og rimelig på **Troya Hotel**, Balat. www.troyahotelbalat.com

OPPLEV:

- **Nevizade.** Et nabolag med tradisjonelle tyrkiske restauranter som serverer meze og raki.
- **Dolmabahçe-palasset.**
- **Resim Müzesi** (malerimuseum inne i Dolmabahçe-palasset som inneholder en samling av osmansk og tidlig republikansk kunst.)
- **Istanbul Modern** er Tyrkias fremste museum for samtidskunst.
- **Sakıp Sabancı Müzesi** er et av byens mest omfattende museer, med kunst, kalligrafi, klassiske biler, båtmotorer og historiske samlinger.
- **Pera Müzesi** er et museum med både faste samlinger og skiftende utstillinger.
- **Kapalı Çarşı** (Grand Bazaar) – et av verdens eldste og største overbygde markeder.
- **Yerebatan Sarnıcı** (Basilica Cistern) Et mystisk og magisk underjordisk vannreservoar fra bysantinsk tid.
- **Hagia Sofia** og **Den blå moské.**



Medlemsfordel
Pensjonistforbundet

Utvalgte Medlemsturer

Se vår nettside www.dagaasbo.no/PF for flere datoer og andre medlemsturer



Costa del Sol Benalmadena

Avreise 14. januar
15 dager

Bli med bort fra den kaldeste tida her hjemme til vakre Andalucia og Costa del Sol. Vi skal bo like sør for Malaga, i Benalmadena, nabobyen til Torremolinos. Restauranter og stranden er i kort gangavstand.

kr 15 990,-

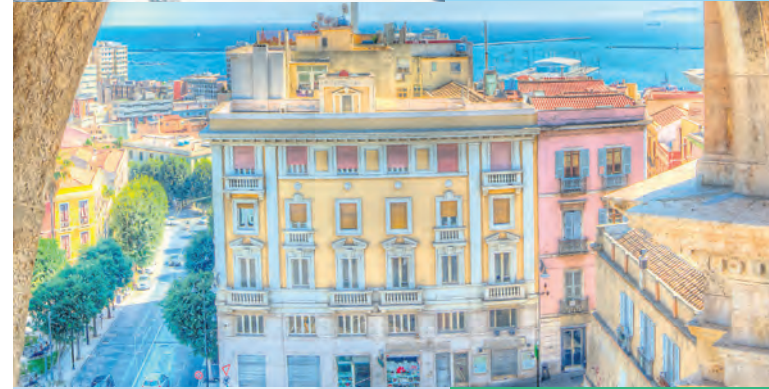


Vinteravbrekk på Algarvekysten

Avreise 27. januar
15 dager

Et deilig vinteravbrekk med Pensjonistforbundet til Algarvekysten. Selv om Algarve ikke ligger ved Middelhavet, har regionen fortsatt det samme behagelige klimaet. Flere spennende utflukter inkludert!

kr 15 690,-

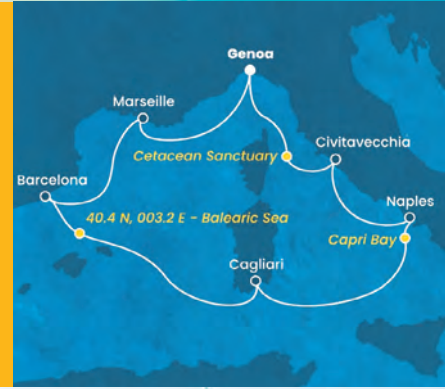


Vårdager på cruise i Middelhavet

Avreise 13. mars
8 dager

Opplev deilige vårdager på cruise i Middelhavet. Bli med på et spennende cruise med flotte Costa Toscana, og nyt våren når Middelhavsbyene våkner til liv etter en lang vinterdvale.

kr 10 990,-



Cruise fra Oslo til Stockholm

Avreise 19. juni
7 dager

Bli med på et fantastisk 6-netters sommercruise med MSC Magnifica, hvor man kan gå om bord på skipet i Oslo og gå av båten i Stockholm. Utforsk Østersjøens perler som Warnemünde og Riga.

kr 14 190,-



TID FOR VILT

En god søndagsmiddag, en bursdagsfeiring – en anledning finner vi alltids til å kose oss litt ekstra. Her får du oppskrifter på tre veldig ulike retter med elg, hjort og rein.

OPPSKRIFTER OG FOTO: MATPRAT

ELGSPYD

Slik gjør du

Fire porsjoner

- 600 g ytrefilet av elg
- 1 ts salt
- 0,5 ts pepper
- 2 ss margarin

Marinade:

- 2 dl nøytral olje
- 1 dl rødvin
- 5 knuste einebær
- 1 ts tørket timian
- 1/2 hakket løk

Sjysaus:

- 1 dl rødvin
- 1 dl madeira
- 0,5 dl sherryeddik
- 0,5 dl ripsgelé
- 3 ss smør

Grønnsaker:

- 1/2 rødbete
- 1/2 sellerirot
- 150 g sukkererter
- 1 pk frisk spinat
- 100 g kantarell
- 2 ss smør
- 1 ts salt
- 0,5 ts pepper



Anretning

Server elgbiff på spyd med fargerike grønnsaker og sjysaus ved siden av.

En potetmos smaker godt til.

Tips!

Spydene kan godt gjøres helt ferdig dagen før og legges kaldt til de skal stekes. Ta dem ut av kjøleskapet en halv time før de skal stekes. Elgspydene egner seg dessuten utmerket for tilberedning på grillen.

Slik gjør du

1. Bland alle ingrediensene til marinaden.
2. Skjær kjøttet i biter, ca. 4 x 4 cm, og legg det i en dobbel plastpose. Hell over marinade, knyt posen og mariner i minst to timer, eller gjerne natten over i kjøleskap.
3. Tre kjøttet på spyd. La det være to-tre cm mellom kjøttbitene. Stek spydene i panne på god varme. Snu dem så de får fin farge på alle sider. Etterstek i to-tre minutter til kjøttet er medium stekt.

4. Kok ut panna med vin og madeira. Ha i eddik og gelé og la det koke to-tre minutter. Rør inn smør.
5. Skjær rødbete, sellerirot og sukkererter i tynne strimler. Stek kantarell og fres grønnsakene i smør i en kjele i fire-fem minutter. Krydre med salt og pepper, ha i sopp og spinat. Server med en gang spinaten har falt sammen.

HJORTESTEK MED FLØTEGRATINERTE POTETER

Dette trenger du

Seks porsjoner

- 2 kg hjortestek
- 1,5 ts salt
- 0,5 ts kvernet pepper
- 6 einebær
- 2 gulrøtter
- 2 sjalottløk
- 2,5 dl vann

Fløtegratinerte poteter:

- 12 poteter
- 1 løk
- 3 båter hvitløk
- 0,5 ts salt
- 0,25 ts pepper
- 1 ss smør
- 4 dl kremfløte
- 1 dl revet ost

Stekt sopp:

- 300 g aromasopp
- 300 g østerssopp
- 1 ss olivenolje
- 1 ss smør
- saften av 1 sitron
- 2 ss finhakket bladpersille



Slik gjør du

1. Knus einebær i en morter og bland med salt og pepper. Gni hjortesteken godt inn med krydderblandingen. Stikk et steketermometer inn i den tykkeste delen av steken.
2. Del gulrøtter og sjalottløk i to, legg dem i en ildfast form og legg steken oppå. Hell vann i formen og sett den inn midt i forvarmet stekeovn på 125 °C i ca. to timer, avhengig av stekens tykkelse. Øs steken med sjyen i formen et par ganger i løpet av steketiden. Når steketermometeret viser 60-65 er steken medium stekt, ved 70 °C er den medium pluss. Steken er helt gjennomstekt på 76°C.
3. Ta steken ut av formen og la den hvile i 15-20 minutter før du skjærer i den.

4. Skrell poteter og løk og skjær dem i tynne skiver. Finhakk hvitløk. Bland poteter, løk og hvitløk i en bolle og krydre godt med salt og pepper. Smør en ildfast form og fyll den med potetblandingen. Hell over fløte. Sett potetene inn i stekeovnen sammen med steken de siste 45-60 minutter.
5. Når steken er tatt ut av ovnen, øker du temperaturen til 200 °C. Dryss over revet ost og stek videre i 15-20 minutter, til osten har smeltet og fått en fin, gyllen farge. Sjekk at potetene er ordentlig møre.
6. Del soppen i passelig store biter og stek den i en stor, varm stekepanne med olje og smør. Krydre med salt og pepper når soppen har fått en fin gyllen farge. Drypp litt sitronsaft og dryss grovhakket bladpersille over.

Servering

Server hjortesteken med fløtegratinerte poteter, stekt sopp og rørte tyttebær.

Grønnsaker som rosenkål, gulrot, persillerot, brokkoli eller aspargesbønner smaker også godt til.

FINNBIFF MED SOLBÆRSAFT OG EINERBÆR



Dette trenger du

Seks porsjoner

- 800 g reinsdyrskav
- 2 ss smør til steking
- 300 g frisk sjampinjong delt i fire
- 1 ss smør
- 1 purre i skiver
- 3 dl vann
- 3 dl seterrømme
- 2 dl melk
- 2 ss hvetemel
- 6 einebær
- 2 ss solbærsaft
- 1 ts salt
- 0,5 ts pepper

Slik gjør du

1. Halvtin reinsdyrskav og stek den raskt på sterk varme. Brun små porsjoner av gangen.
 2. Stek sjampinjong i litt smør til den er gyllen. Ha kjøttet tilbake i gryten og bland det med sjampinjongen.
 3. Ha purre i gryta, og hell i vann. Kok opp og la det trekke i ca. fem minutter.
 4. Rør sammen rømme, melk og hvetemel. Ha det over i gryta sammen med einebær og solbærsaft. Kok opp og la det trekke i ca. 15 minutter. Smak til med salt og pepper.
- Server med kokte poteter og rørte tyttebær.

HØSTSTEMNING FOR GANEN

Det går mot mørkere tider, og vi er så heldige at høsten bringer med seg flotte farger, deilig lam, og masse gode rotgrønnsaker. Høsten gir oss heldigvis mye annet godt også, både hummer og de aller beste krabberne, blant annet.

TEKST: SELJE LYGSET

BU = Bestillingsutvalg

HVITVIN	RØDVIN	ALKOHOLFRI
Bedouet Le Domaine Muscadet Sèvre et Maine sur Lie 2024 Varenr. 11949401 Pris 179,90 12% Sukker < 3 g/l, Kat 2	Wisdom Tree Palhete 2023 Varenr. 18964001 Pris 169,50 12% Sukker 4,9 g/l	Rabl Kamptal Verjus Spritz Varenummer 15040901 Pris 110,- Alkoholfri Sukker: 86,2 g/l
Selv om det er høst, vil alltid en Muscadet være fin å ha på lur. Bedouet er et familiedrevet vinhus ytterst i Loire-elvens munning, der Loire-elven renner ut i Atlanterhavet. I bakkene opp fra elven dyrkes druen Melon de Bourgogne, som gir fantastiske, knusktørre, mineralske og aromatiske viner. Vinen dufter av deilige gule frukter, urter, og et hint hav. Smaken følger opp med en saftig munnfølelse, flott struktur, og lang, litt krydret avslutning. ➔ Dette passer til høstens skalldyr, og selvfølgelig annet godt fra havet, er utmerket som aperitif og som følge til retter av lyst kjøtt.	Det er lett å finne godt følge til høstmaten i Portugal. Denne gangen har valget falt på en litt lettere vin enn en kanskje forventer fra hjertet av landet, nærmere bestemt Dão. Med mange generasjoner druedyrking i blodet, ble Boas Quintas etablert i 2021. Familieprodusenten legger vekt på mangfold i dyreliv og jordsmonn. Alle druene i denne vinen vokser sammen i vinmarken, og gir en vin med lys, transparent farge, og aroma av røde bær, urter, og litt eple. Dette er en saftig og fruktig rødvin, med uventet god struktur, ikke la deg lure av fargen. ➔ Drikk vinen lett avkjølt, sammen med svin, grillmat, tapas, fårikål, lammefrikasé og mye mer.	Midt mellom Genova og Milano holder Volpi til i landsbyen Tortona. Siden 1914 har de stått for kontinuerlig utvikling gjennom fem generasjoner, med utmerkede viner og et autentisk uttrykk for området. Barbera gir ofte fruktige og livlige viner, med moderate tanniner og et ungdommelig preg. Denne vinen lukter mørke bær, litt drops og urter. Smaken følger opp med røde og mørke bær, og medium lengde. ➔ Volpi Barbera er en rimelig og lettlikelig vin, som passer like godt til enkle retter av storfe og svin, som til peiskos og skravling.



INNENDIG OG UTVENDIG SOLSKJERMING • GARASJEPORTER

BLACK FRIDAY

50% RABATT

Hvis du ikke finner produktet du er på jakt etter, så husk at du som medlem i Pensjonistforbundet uansett har **40%** til **45% rabatt** på hele vårt sortiment med få unntak.

Se mer på fasadeprodukter.no

Tilbudsperiode: 3/11 – 7/12.

KONTAKT OSS FOR GRATIS BEFARING

Solgården

Costa Blanca, Spania!

Fantastisk beliggenhet. Eget charterfly. Unik bagasjeservice. Norsk helseteam. Helpensjon. Passer like bra for enslige som for par. Uten enkeltromstillegg!

Rabatt på enkelte turer: Oppgi PF1000 ved bestilling

For mer informasjon og bestilling: solgarden.no
Bestill tur i dag 24 14 66 60

Følg oss på

SOLGÅRDEN
trygghet, trivsel og glede

Incontinence protection for you

GRATIS VAREPRØVE!

INKONTINENS?

Opplever du lekkasje når du ler, trener, hoster eller anstrenger deg? Det er du ikke alene om! Attends har produkter for alle typer urinlekkasje.

Les mer og bestill på attends.no eller ring 800 32 090.

Sagnomsust sopp

Den hvite fra Alba kan koste opp mot 80 000 kroner kiloen. Bli bedre kjent med den velduftende delikatessen trøffel.

TEKST: HÅVARD EGGE

TRØFFEL ER EN underjordisk soppart som lever i symbiose med røtter fra trær, som bøk, hassel og eik. Trøfler er ikke sopp med hatt, men ujevne kuleformede klumper som varierer i størrelse fra en valnøtt til en tennisball.

Det er funnet hundrevis av trøffelarter rundt omkring i verden, men bare noen få egner seg som mat. De aller mest populære finnes i Italia og Frankrike. Her i Skandinavia er det også veldig gode trøfler på Gotland.

Høy pris. Aller gjevest er den hvite fra Alba i Piemonte. Den har sesong nå på høsten og vinteren. Dette er også den dyreste. Prisene er styrt av etterspørsel, og på dårlige år med lav tilgang kan den koste opp mot 80 000 kroner kiloen. I perioder det er mye av den, pleier prisen å ligge på rundt 14 000 kroner per kilo.

I tillegg til sesong og tilgang, har trøffelart og jordsmonn mye å si for prisklassen. Noen har sesong i vinterhalvåret mens andre plukkes om sommeren. Disse kalles sommertrøfler, og er gjerne de som koster minst.

Det er mest vanlig med svarte trø-



DEN HVITE FRA ALBA. Den hvite trøffelen fra Alba er verdens dyreste, og kan koste opp mot 80 000 kroner kiloen.

fler, men det finnes eksklusive versjoner her også. Frankrikes mest ettertraktede, og som ofte nevnes i samme åndedrag som den hvite fra Alba, er Périgord-trøffelen. Denne har politiker, forfatteren og gastronom Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755–1826) kalt intet mindre enn «kjøkkenets sorte diamant».

Flyktige aromaer. – Trøfler er en stor lidenskap for meg, forteller en av Norges ledende autoriteter på itali-

ensk mat, Dag Tjersland. Han drev Restaurant Baltazar i 25 år og Skur 33 siden 2014, men har nylig solgt seg ut for å fokusere på Signalen Sjøbad, Salome og Spaghetteria, nytt bokprosjekt og tv-produksjon.

– Mine aller best trøffelopplevelser har vært med den piemontesiske Alba-trøffelen, eller den litt mindre kostbare fra nabolandsbyen Asti. Dette er de som har mest aroma og intens smak. Jeg har funnet én annen som kan måle seg. Den er av samme art, og vokser i nærheten av den toscanske landsbyen San Miniato, forteller kokken, som ofte reiser til Italia ens ærend for å hente hjem den sagnomsuste soppen.

Å kjøpe trøffel er ikke bare enkelt. Du skal ha gode kontakter. Og vite hva du gjør. På grunn av de svimlende prisene bedrives det mye svindel, forteller Tjersland.

– Det er dessverre mye juks. Og du skal ha en godt trent nese for å avsløre det. Mange parfymere trøflene med trøffelelessens av trøffel og olje, eller i verste fall et kjemisk brygg laget på rester av petroleum. Dette kan frembringe en voldsom hodepine. Styr også unna de som ligger på glass i butik-

UJEVN KULEFORM. Slik ser den velduftende delikatessen ut. Inni har trøffelen en vakker marmorering.



FOTO: CHRISTIAN BRUN

ken. Her er laken ofte parfymert med essens fordi aromaene i selve trøffelen for lengst har forduftet, sier han.

En trøffel er ferskvare. Ifølge Tjersland skal den tas rett opp av jorda, og aller helst brukes med en gang. For å ta vare på de fantastiske, men flyktige aromaene, pleier han å putte dem på glass så fort som mulig.

– Det bør være akkurat passe stort til å romme trøffelen. Oppi legger jeg også litt kjøkkenpapir for å trekke til seg fuktighet. Om trøffelen er plukket i godt vær, kan den holde seg i opptil flere uker.

Luksuriøse flak. Trøffel er mest vanlig å finne i det italienske og franske kjøkken, og tilsettes ofte ved å bruke et trøffeljern til å høvle syltynne, luksuriøse flak over varme retter. I Frankrike løfter den lille knollen kjøtt, kylling, fisk, egg og poteter til nye høyder. mens den i Italia oftest setter prikken over i-en på pizza, pasta eller risotto. Ofte høvles den gjeve soppen over maten ved bordet, slik at gjestene får oppleve mest mulig av de himmelske duftene.

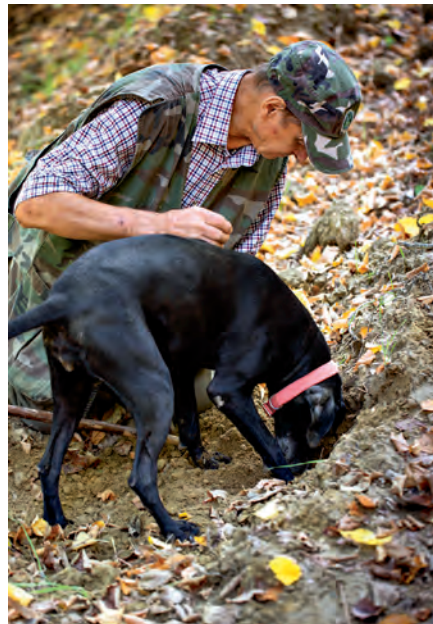
– Det er nesten nok å bare sitte og nyte lukten, sier Dag Tjersland med et smil.

Som mange andre sliter han med å forklare trøffelens aroma og smak. Forfatter og matmenneske Torggrim Eggen beskriver den slik i boka Farlig godt: «Det er underlig med smaken av trøffel. Vi kan uten vanskeligheter fremkalle den her ved skrivebordet, så livaktig at tennene løper i vann, men mangler helt ord for å definere den. Det handler om en fornemmelse av rundhet og fullkommenhet, av at sirkelen er sluttet, brikkene er falt på plass, kryssordet har gått opp. Man har følelsen av å ha kommet hjem, at det er slik mat er ment å skulle smake».

En hund etter trøffel. Ettersom trøfflene vokser under jorda, trengs det



LIDENSKAP. For kokken Dag Tjersland er trøffel lidenskap.



TRØFFELJAKT. Det er vanlig å bruke hunder til å snuse fram trøfflene som vokser under jorda.

hjelp for å finne dem. Før brukte man såkalte trøffelgriser til å lukte seg fram til de velduftende knollene. Problemet her var bare det at grisene gjerne ville kose seg med fangsten selv. «Å holde igjen en 100 kilos purke med full trøffeltelling er ikke det enkleste i verden», skriver Torggrim Eggen. Derfor er det i dag vanlig å trene opp hunder til å snuse fram delikatessen.

Dag Tjersland har selv vært med på trøffeljakt mange ganger. Det er vanskeligst å finne den hvite fra Alba, som kan ligge dypt nede i leire.

– Jeg har vært med på å hente en som lå én meter ned i bakken. Vi kom hjem med leire oppunder armhulene, mimrer kokken, som ikke vil anbefale å dra på trøffeljakt alene.

– Du skal vite hva du gjør når du går tur i Piemonte. Plutselig hører du skudd fordi du er inne på en trøffeltomt. Da er det gjerne skogeiieren som passer på området sitt. Det har jeg opplevd flere ganger. 🍄

Lang historie

Afrodisiakum

Mange mener trøffel er et afrodisiakum. Ifølge Torggrim Eggen i boka Farlig godt (2004) ble den omtalt som en sex-appetittvekker i Piemonte allerede i 1368.

Knasket som snacks på 1800-tallet

Etter den franske revolusjonen kom trøffelens gullalder i Frankrike, anført av blant andre Napoleon, som var en stor entusiast. Utover 1800-tallet ble den selvskreven i festbanketten, hvor bordets hovedattraksjon kunne bestå av et fat med en pyramide av hele, ferske Périgord-trøfler, som ble knasket som snacks.

KILDE: MARK R. VOGEL OG T. EGGEN.

SKRIFTLIGE KILDER: • FARLIG GODT (2004), T. EGGEN
• THE DIAMONDS OF THE KITCHEN, SPALTEN FOOD FOR THOUGHT, MARK R. VOGEL • WIKIPEDIA



Peer Gynt Tours

REIS SAMMEN OPPLEV MER
815 00 335 / WWW.PEERGYNT.COM

Langtidsferie



Langtidsferie Spania

7/3 – 3 uker

Fly fra Oslo Lufthavn, Sandefjord, Stavanger

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 takterasse. Halvpensjon.

Pris fra kr. 25 490,- p.p.



Langtidsferie på Madeira

27/1 – 3 uker

Fly fra Oslo Lufthavn

Madeira har mildt klima for deilige dager og rundturer på øya. Det blomstrer og er frodig stort sett hele året. Vi bor i studioleiligheter på Duas Torres Hotel (4*). Sightseeing i Funchal med besøk i botanisk hage er inkludert. Flere utflukter tilbys under oppholdet.

Pris fra kr. 18 990,- p.p.



Langtidsferie på Kypros

21/2 – 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. Velværevdeling og stort uteområde med bassenger. Det blir også utflukter på vakre Kypros. Halvpensjon.

Pris fra kr. 27 990,- p.p.



Les turprogram, se bilder og kart på vår nettside. Fra-pris gjelder rimeligste periode. Bestill-tidlig-rabatt kr. 500,- gjelder ved bestilling minimum 125 dager før avreise, og trekkes fra på prisen. Ta kontakt for tilslutningsbilletter til Oslo! Se også resten av vårt store turprogram i Norge og Europa.

WWW.PEERGYNT.COM

peergynttours



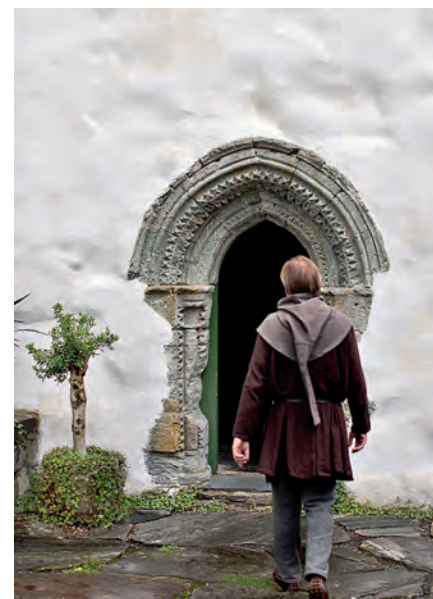
Lever tett på historien

Elin Schanche er nærmeste nabo til Utstein Kloster på Mosterøy, der faren hennes vokste opp. Å være bonde i landskapet rundt klosteret, som en gang var i familiens eie, har satt sine spor.

TEKST OG FOTO: SOLFRID SANDE



➤ **HVITKALKING.** Vedlikeholdet er tidkrevende, og museet tar en vegg i året. I tårnet er det brukt sement, som gjør at det forfaller langt fortere.



➤ **DØPEFONT.** Fra midten av 1100-tallet og er dermed noen år eldre enn selve klosteret.



➤ **FORTID.** Interiøret fra 1700-tallet med originale stoler fra familien Garmann.

➤ **GENUIN.** – Jeg er opptatt av at fellesskapet skal ha tilgang til Utstein, men vi må ikke overforbruke området og risikere at det mister sitt genuine preg, sier Elin Schanche, som med sin lange familiehistorie på Utstein har stor kjærlighet for klosteret.

SOM LITA JENTE satt Elin Schanche ofte på klostermuren. Hun kikket nysgjerrig på alle folkene som kom gående mot inngangen, og lurte veldig på hvorfor de kom helt dit ut. – Min familie representerer kontinuitet og historie her på Utstein, sier Elin Schanche, tiende generasjon bonde på Klostergården som omslutter middelalderklosteret med sin rike og lange historie.

Mange har preget landskapet. Klosteranlegget på Mosterøy utenfor Stavanger ligger vakkert til i øylandskapet. Elins forfar, Johan Garmann, kom hit i 1700: Seinere på 1750 – tallet satte Christopher Garmann klosteret i stand, og anså sauehold som perfekt i det milde kystklimaet. – Det skaper perspektiv å forvalte noe neste ledd skal dra nytte av, mener Elin. Da hun ble født, bodde familien i våningshuset utenfor klostermuren, men faren, Eilert Schanche, vokste opp i boligdelen inne på klosteret, som Christopher Garmann bygde med vakre staselige rom.

På 1930-tallet gikk besteforeldrene konkurs, staten tok over gården og klosteret, som senere ble gjort om til museum. To år etter konkursen klarte familien å kjøpe tilbake gården, og faren kunne igjen drifte den store eiendommen. ➤

Han gjorde en stor jobb med landskapet og ordnet steingjerdene som viser så godt igjen i dag. Hver generasjon har på sin måte satt sitt preg på landskapet.

Munker og spøkelser. Enebarnet Elin var ofte med faren da han viste bekjente rundt i klosterbyggene han kjente så godt. Klosteret var først hjem for Augustinerordenen og en stor skare tjenestefolk som holdt orden på hus og gårdsstell.

– Da jeg var rundt fem år, tok de opp gulvet inne i kirken, og da så jeg hodeskaller etter munkene. Det glemmer jeg aldri, forteller hun.

Klosterkirken er tett knyttet til Elins liv. Her har hun giftet seg, tre av barna er døpt og de to yngste ble konfirmert her, forteller hun. Kirken er et populært sted for bryllup og kulturopplevelser for lokalbefolkning og besøkende, og er dessuten Elins favoritt-plass i klosteret. Den gode atmosfæren gir ro og sjelefred.

Faren Eilert fortalte mange historier fra sin barndom i klosteret. Historiene om kloster-spøkelsene er blitt fortalt i generasjoner, spesielt historien om Cecilie Garmann, som døde i barsel og ble gravlagt under kirkegulvet.

– Oldefar møtte henne, hun spurte om noe og forsvant, og onkelen min så skyggen hennes på baksiden av klosteret, sier Elin. Historien om «Den hvite dame» satte spor hos henne fra tidlig i barndommen.

Ikke noe press. Elin var bare 14 år da faren snakket med henne om å overta. Han syntes det var viktig med utdanning, og hun måtte ikke føle noe press. Hun dro bort, men livet tok en vending da hun som 19-åring ble gravid. Da bestemte hun seg for å satse på gården.

– Jeg ville ikke frata mine barn muligheten til å vokse opp i dette landskapet, sier hun, og medgir at landskapet og tilhørigheten til Utstein har satt sitt preg på neste generasjon også.

Da Elins eldste sønn og kona tok over driften av Klostergården for tolv år siden, slo Elin og mannen seg ned like i nærheten. Da kunne hun fortsette engasjementet for klosteret, landskapet og samfunnet rundt, også som lokal- og fylkespolitiker. Nå har barnebarnet, 12. generasjon på Klostergården, allerede vist stor interesse. ☒

LANDSKAP. Fra Rabnafjellet ser du ut over store deler av gården og klosterkirken, som stikker opp mellom de gamle trærne.



Fakta

Utstein Kloster

† Harald Hårfagres kongsgård lå her i 872.

† Klosteret ble påbegynt rundt 1260, og var hjem for augustinermunke.

† Reformasjonen i 1537 ble et tids-skille, og klosteret ble lagt ned.

† Så kom danske forpaktere, og i 1620 pusset Erik Urne opp kirken med ny altertavle og kirkekunst.

† Klosteret var lenge ubebodd før familien Garmann tok over godset i 1706.

† Klosteret er i dag museum, konferansesenter og selskapslokaler som drives av Stavanger Museum.

Klosterøya Mosterøy

30 minutter fra Stavanger, er en populær destinasjon med serverdiger som Utstein Kloster, Klostergården gardsutsal, Fjøløy fort, Utstein Pilegrimsgård og Utstein Kloster Hotel.

Covid-19:

Risikogrupper for utvikling av alvorlig covid-19 sykdom

Høsten og vinteren er sesong for luftveissykdommer. Folkehelseinstituttets smittevernråd om å ha god hoste- og håndhygiene og holde seg hjemme ved sykdom, gjelder fremdeles. Det er viktig å følge disse rådene for å beskytte seg selv og andre mot smitte av luftveisinfeksjoner (inkludert covid-19). Dersom man i tillegg unngår trengsel og unngår å være sammen med personer som er syke med luftveisinfeksjoner, vil man kunne redusere risikoen for å bli syk.

De fleste som er smittet med koronaviruset (SARS-CoV-2) opplever mild sykdom og blir helt friske. Noen kan oppleve å ikke ha symptomer i det hele tatt, mens enkelte får langvarige og til dels plagsomme symptomer, såkalt «long covid» etter å ha vært syk med covid-19.



Enkelte grupper, såkalte risikogrupper, har økt risiko for alvorlig sykdomsforløp. Alvorlig sykdomsforløp kan føre til sykehusinnleggelse, intensivbehandling og i verste fall være dødelig, men personer i risikogruppene vil også kunne oppleve bare milde symptomer. Det vil altså være store individuelle forskjeller innenfor risikogruppene. Eldre er spesielt sårbare for å utvikle alvorlig sykdom, da de ofte har underliggende sykdommer og kan ha en redusert generell helse som følge av dette.

Dersom du er bekymret for å bli smittet med covid-19, kan du og legen din gjøre en individuell vurdering av risiko for alvorlig sykdom.

Faktorer som øker risiko for utvikling av alvorlig covid-19 sykdom

Det er flere risikofaktorer som kan øke sjansen for å utvikle alvorlig covid-19 hvis du blir smittet. I følge Helsedirektoratet peker høy alder seg ut som den dominerende risikofaktoren for alvorlig sykdom og i sjeldne tilfeller død på grunn av covid-19, og risikoen øker med alder. Når man skal vurdere en persons risiko, er det viktig å se på alder sammen med andre underliggende sykdommer. Nedenfor ser du noen risikogrupper som er ekstra utsatt for å kunne utvikle alvorlig covid-19.



Aldersgruppen 75 år og eldre



Kronisk hjerte-/karsykdom



Kronisk lungesykdom med nedsatt lungefunksjon, og astma

Symptomer på mild og alvorlig grad av covid-19 sykdom

Symptomer på covid-19 kan være rennende nese, hodepine, slapphet, nysing og sår hals. Andre vanlige symptomer er hoste, heshet og feber. Tap av smak- og luktesans, magesmerter, oppkast og diaré kan også forekomme

Det er viktig å legge merke til at særlig eldre og barn kan ha mer atypiske symptomer. Symptomene på covid-19 kan minne om en rekke luftveisinfeksjoner, og det kan være vanskelig å skille covid-19 fra de andre luftveissymptomene basert på symptombildet alene.

Hva bør man gjøre dersom man får covid-19 symptomer og har underliggende sykdommer?

Er du i risikogruppen for å utvikle alvorlig covid-19 sykdom, er anbefalingen at du tester deg inntil fire dager hvis du får luftveissymptomer.

Ved positivt resultat eller forverring av symptomer, bør du oppsøke lege raskt for videre oppfølging.



Kronisk alvorlig neurologisk sykdom



Kronisk alvorlig lever- eller nyresykdom



Alvorlig overvekt med KMI > 35



Alvorlig immunsvekkede pasienter



Dårlig regulert diabetes

Fantastiske elvecruise med MS Vista Gloria 4+*



Skann for å
lese mer
om reisene

All-inclusive, inkl.
tips og drikkevarer



5 utflukter inkludert

Blomstercruise i Nederland og Belgia

Med besøk i Keukenhof

- Kanalbyen Amsterdam
- Blomsterparken Keukenhof
- Antwerpen – kjent for Rubens-malerier og diamanthandel
- Nijmegen og Dordrecht – to av Nederlands eldste byer
- Gouda – kjent for sin ost
- Avreise 23. april – 5 dager – 3 utflukter inkludert – fra kr 16 980

Avreise 13. og 18. april, 23. april (5 dager) 2026
6 dager | fra kr 19 980

All-inclusive, inkl.
tips og drikkevarer



6 utflukter inkludert

Magiske Rhinen

Elvecruise mellom Düsseldorf og Basel

- Romantiske Rhindalen (UNESCO)
- Vinbyen Rüdesheim
- Strasbourg med gamlebyen La Petite France (UNESCO)
- Pittoreske Braubach
- Universitetsbyen Mannheim
- Basel med sin hyggelige gamleby

Avreise 25. mai og 1. juni 2026
8 dager | fra kr 25 980

All-inclusive, inkl.
tips og drikkevarer



6 utflukter inkludert

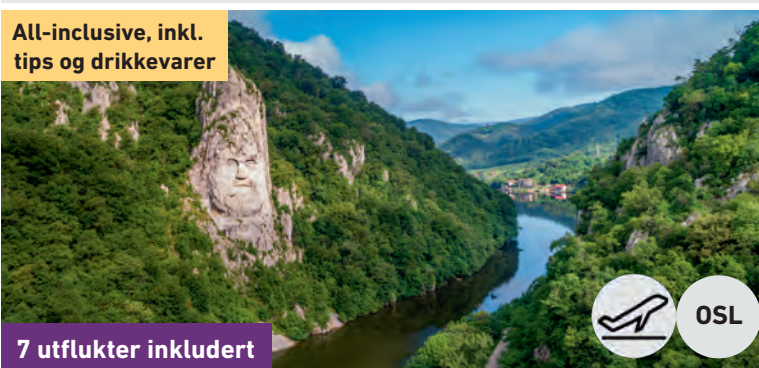
Eventyrlige Rhinen og Mosel

Om bord på et elegant førsteklasses skip

- Romantiske Rhindalen (UNESCO)
- Vinbyene Traben-Trarbach og Rüdesheim
- Bernkastel-Kues med sin sjarmerende gamleby
- Koblenz – der Mosel og Rhinen møtes
- Cochem – Moseldalens perle
- Romerske ruiner i Trier

Avreise 27. april, 4. mai og 8. juni 2026
8 dager | fra kr 25 980

All-inclusive, inkl.
tips og drikkevarer



7 utflukter inkludert

Syv land og fem hovedsteder langs Donau

Mellom Wien og Bucuresti

- Budapest med sine monumentale bygninger
- Keiserbyen Wien
- Den imponerende Jernporten
- Sjarmerende Bratislava
- Beograd – den hvite byen
- Bucuresti – kalt Øst-Europas paris

Avreise 1., 11., 21. og 31. august, 10. og 20. september 2026
11 dager | fra kr 34 980



kultur

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

MINIINTERVJUET

Fronter film

Kjersti Mo har bakgrunn fra blant annet NRK og Egmont Publishing, og har vært direktør for Norsk filminstitutt siden 2019. Nylig ble året ble forlenget med seks nye år.

1 Hva går jobben din ut på? Jeg leder i underkant av 100 flinke folk. Vi er en etat under Kulturdepartementet, og fordeler penger som bidrar til at filmer og spill både blir laget og når ut til publikum. I tillegg representerer jeg norsk film ute i verden, for tiden et stort privilegium.

2 Det virker som om norsk film har løftet seg; hva har skjedd? Norge har over tid hatt en tverrpolitisk satsing på film, og det har lagt grunnlaget for en profesjonalisering av bransjen. I år har Dag Johan Haugerud vunnet Gullbjørnen i Berlin, og Joachim Trier Grand Prix i Cannes. Ingen nordmann har vunnet disse prisene før. Vi har også ekstremt dyktige debutanter, *Elskling* og *Armand* er eksempler på det.

3 Hva er du mest stolt av å ha bidratt til? Film har en viktig rolle i demokratiet, og vi opplever nå at folk er mer opptatt av – og stolte av – norske filmer enn på lenge. Jeg er stolt av at vi har filmer som er relevante for folk, og som bidrar til å få flere stemmer inn i det offentlige ordskiftet.

4 Hvilke norske filmer må vi se i høst? Ingen kommentar, Affeksjonsverdi og *Blücher* er noen aktuelle tips. Og jeg vil gjerne trekke fram familiefilmer til dere som går på kino med barnebarn: *Hvis ingen går i fella*, *Ruffen – sjøormen som ikke kunne svømme* og *Flåklippa* – fra Paris til pyramidene (kommer i desember).

Jeg er stolt av at vi har filmer som er relevante for folk, og som bidrar til å få flere stemmer inn i det offentlige ordskiftet.



TEKST: ANNE WENBERG FOTO: ERLIND STAUB



A: Haakon Vlls Gate 9, Oslo

T: 21 99 56 00 | E: info@vistatravel.no

www.vistatravel.no

VISTATRAVEL



dikt&poesi

POETEN



Lars Saabye Christensen (født 1953) er en forfatter som behersker de fleste sjangre. Han har skrevet dikt, romaner, kriminalromaner, noveller, dramatik, hørespill, barne- og ungdomsbøker, poetiske reiseskildringer og bildebøker. Det store gjennombruddet kom med romanen Beatles, og for 25 år siden vant han Nordisk Råds Litteraturpris med Halvbroren. Bøkene hans er oversatt til 36 språk.

Det var imidlertid som lyriker han debuterte – med diktsamlingen Historien om Gly (1976), som han fikk Tarjei Vesaas' debutantpris for. Og gjennom hele forfatterskapet har Lars Saabye Christensen

skrevet dikt. Diktet vi har valgt er hentet fra boka «Den andre siden av blått» som kom i 1996, og er en del av en suite med samme tittel. Her har Saabye Christensen skrevet en serie dikt og lekt seg med farger, lys, hav og fjell – med inspirasjon fra fotografen Trym Ivar Bergmos fotografier av landskapet i Lofoten og Vesterålen. Det ble en vakker bok med bilder og dikt som sto godt til hverandre, med overraskende, enkle og gjenkjennbare refleksjoner om livet. Alt du egentlig kan kreve av en slik bok.

TEKST: STEINAR BARSTAD

FOTO HANNA KRISTIN HJARDAR



DIKTET



*å grå, grår og har grått
grått som himmelens hår
i september
grått som Frakkmannnens rygg
i oktober
når fjellene trer skyene ned over
hue for godt og havet ligger skrått
mot horisonten og det er grått,
grått som
værmeldingen fra i går, svenske
fiskeboller og
det er grått som avskjed på grått
papir
og det er like grått som skyggen
av en sliten katt*

*jeg foreslår: la oss slutte å grå
la oss heller rødme i natt*

Lars Saabye Christensen
Fra «Den andre siden av blått» (Cappelen Damm 1996)

les&titt

BØKER



EN KRIMINELL HØST

Mange av oss elsker en god krim, og i år har det kommet mange nyheter. Her er et lite utvalg.

Mer spenning fra Fjellberghavn

En stor fanskare har ventet på at Jørgen Jæger skal komme med en ny roman i Ole Vik-serien. Nå er *Narrespill* ute, og den starter med at en eldre kvinne ringer 112 etter å ha sett en død mann bak en Fretex-boks. Da politiet ankommer stedet etter få minutter, er liket borte. Og dette er ikke det eneste de får å bale med. 79 år gamle Jæger er fortsatt i slag. Dessuten er opptakene i gang til en TV2-serie basert på bøkene om Ole Vik, med Kristoffer Hivju i hovedrollen.



Lovende thrillersamarbeid

Sår er en mørk og intens start på en ny serie om psykologen Kari Voss, skrevet av Thomas Enger og Johanna Gustawsson. Den er allerede utgitt i England, og fikk fantastisk mottakelse. «Sår har alt en kriminalroman skal ha – og mer!» skrev Sunday Times. Mange kjenner Thomas Enger fra før, men franske Gustawsson (gift svensk) er nok et nytt bekjentskap for mange. Hun er tidligere journalist og har gitt ut flere bøker før samarbeidet med Enger.



Intens krim fra Karin Fossum

For svært mange er Karin Fossum ensbetydende med psykologisk krim på sitt aller beste. *Kom hjem, Amadou* er den femte i serien med Eddie Feber, som denne gangen må grave i et 36 år gammelt mysterium, der fortrenge minner, gamle spor og nye trusler veves sammen. Dette er en intens kriminalroman om skyld, taushet og om hvordan én observasjon kan forandre alt. Fossum har tidligere gitt ut 15 krimromaner med Konrad Sejer hovedrollen. Flere av dem er filmet.



TV-SERIER



HVA SKAL DU SE I KVELD?

Utvalget du har av serier kommer jo an på hvilken løsning du har hjemme, men bare på NRK TV er det mange serier du kan se når du selv vil.

→ **Vigdís** heter den islandske dramaserien om Vigdís Finnbogadóttir, som vi husker godt fra hennes presidenttid på 80- og 90-tallet. I denne serien får vi bli nærmere kjent med den helt eksepsjonelle kvinnen – alenemor og verdens første kvinnelige president. Serien følger henne fra hun var tenåring til hun stiller til valg første gang i 1980. **NRK TV**

→ **Karen Pirie** er en krimserie der nye spor bidrar il å løse gamle saker, og nylig ble sesong 2 lagt ut. Serien er britisk, foregår i Skottland, og Pirie er en skarp etterforsker uten særlig respekt for autoriteter. De tre episodene varer i omtrent halvannen time, og henger sammen. Serien er basert på Val McDermids suksessromaner. **NRK TV**

→ **Fantastiske nasjonalparker** er en amerikansk naturserie, der selveste Barack Obama er fortelleren. Den består av fem episoder, og vi får være med til noen av de mest spektakulære nasjonalparkene verden har å by på. Great Barrier Reef, den chilenske delen av Patagonia, Kenya, California og Indonesia er noen av stoppestedene. **NETFLIX**

→ **Sykepleieskolen** er en dansk dramaserie der alle sesongene ligger ute. Handlingen foregår på 1950-tallet. Sykepleiermangel fører til et forsøk fra sykehusdirektøren på å utdanne mannlige «sykesøstre». Likestilling, fordommer, og rett til utdanning er temaer i serien, men også drømmer og kjærlighet. **TV2 PLAY**

Dag Steinfeld mistet åtte slektninger i Holocaust:

– Klart det preger meg

For seks år siden la han vekk advokatkappen. Nå har Dag Steinfeld gitt ut ny bok – om han som organiserte det norske Holocaust, men som slapp unna.

TEKST: DAG BJØRNDAL FOTO: SILJE KATRINE ROBINSON

DET HANDLER OM det absolutte nullpunktet i den norske rettshistorien, sier Steinfeld. I mars rundet han 70 år, men han holder seg godt. Nå har han ristet av seg det sedvanlige september-regnet og sitter foran meg på en kafe i Bergen.

Mistet åtte i slekten. Steinfeld sitter ivrig framoverlent og gestikulerer. Han har så mye han skal fortelle om boken at både cappuccinoen og smørbrødet blir kalde før han får det i seg.

I hans egen slekt ble åtte drept i Hitlers dødsleire. En tok livet sitt rett etter krigen da det gikk opp for henne hvilken skjebne som hadde rammet hennes fire sønner i Auschwitz.

– Selv om jeg personlig aldri møtte de som ble drept, er det klart det preger meg. Det er umulig å være upåvirket av historiens største folkemord, særlig når store deler av din egen familien blir myrdet, sier Steinfeld.



INTENST. Dag Steinfeld levde i sin egen boble mens han skrev boka.



FRU JUSTITIA. Kampen for rettferdighet har preget Steinfelds liv.

Frem til 2019 var han en profilert høyesterettsadvokat, også kjent for sitt engasjement i kulturlivet i Bergen. Men selv om han la vekk advokatkappen, har han ikke ligget på latsiden.

I 2020 var han drivkraften bak oppbyggingen av Gestapomuseet midt i Bergen sentrum. Det var torturistene i Gestapo sitt hovedkvarter på Vestlandet. Steinfelds far, som selv var halvt jøde, var en av mange som ble utsatt for bestialske tortur.

Steinfeld ga også fødselshjelp til organisasjonen *Fritt Ukraina* og har selv kjørt droner, klær og kommunikasjonsutstyr inn til de kjempende soldatene ved fronten.

I 2022 ga han ut boken *Fedre og sønner*, den dramatiske fortellingen om hans egen jødiske familiehistorie gjennom fire generasjoner. Fra tsarens Russland på 1800-tallet via jødeforfølgelsene under 2. verdenskrig, til oppvekst og konflikter mellom far og sønn i etterkrigstidens Bergen.

Denne høsten kom altså den nye

boken, *Mannen som gikk fri*. Steinfeld har skrevet om hvordan politiinspektør Knut Rød organiserte deportasjonen av hundrevis av norske jøder til de tyske dødsleirene. Etter krigen ble han tiltalt for «frihetsberøvelse» og for å ha «gitt fienden bistand», men etter to rettssaker ble han blankt frikjent. Rød fikk også tilbake sin stilling i politiet

Boken har fått god omtale:

– *Grundig, kvass og overtydende*, sier den kjente forfatteren Kjartan Fløgstad allerede på bokens omslag.

Det norske Holocaust. Det var klarvær den grytidlige Oslo-morgenen den 26. november 1942. Lite tydet på at dette skulle bli en av de mørkeste dagene i norsk historie, selv om noen nok syntes det var illevarslende at et hundretalls mørke drosjer sto i kø nedover Kirkeveien.

Engstelsen var berettiget. Det norske Holocaust var i gang.

532 jøder ble hentet ut fra hjem-

”
Han vendte kappen etter vinden og begynte å arbeide for hjemmefronten ved siden av jobben i Stapo, Gestapos norske motstykke

Dag Steinfeld

mene sine, kjørt til Oslo havn og stuert sammen i DS «Donau». Før det var blitt kveld, hadde skipet lagt fra kai. At målet var Stettin i Polen, visste ingen av jødene, men så var det bare et mellomstopp. Endestasjonen var dødsleiren Auschwitz.

Fire måneder senere – i februar 1943 – ble ytterligere 158 jøder sendt til samme skjebne.

Av totalt 773 norske jøder som ble sendt til tyske dødsleire, kom bare 34 levende tilbake.

Fikk støtte fra krigshelter. – At mannen som organiserte dette slapp fri, er rystende, sier Steinfeld. Den endelige frifinnelsen kom endatil på dagen åtte år etter okkupasjonen, 9. april 1948.

I boken skriver Steinfeld hvordan flere kjente medlemmer av den norske motstandsbevegelsen sto opp for politimannen.

Han dokumenterer at de høyt dekorerte krigsheltene Gunnar «Kjakan» Sønsteby og Jens Chr. Hauge begge





AV JØDSK SLEKT.
Dag Steinfeld har tidligere skrevet om sin egen jødiske familiehistorie.

ga sin støtte til Knut Rød.

– Flere av dem som vitnet til Røds fordel hadde selv deltatt i jødeaksjonene. Knut Rød ble i tillegg ansett som en verdifull kommunistjeger blant de mest sentrale vitnene. Det gjorde at han slapp unna, mener Steinfeld.

Politiinspektøren meldte seg inn i Nasjonal Samling i 1941. Han var medlem frem til 1943, da Hitler hadde tapt slaget om Stalingrad. Krigslykken var i ferd med å snu for tyskerne.

Da fant Knut Rød det opportunt å melde seg ut av det norske nazi-partiet.

– Han vendte kappen etter vinden og begynte å arbeide for hjemmefronten ved siden av jobben i Stapo, Gestapos norske motstykke, sier Steinfeld.

Djevelen i detaljene. – Jeg var i min egen boble mens jeg skrev denne boken. Det har vært arbeid døgnet rundt med å tråle dokumenter, lese bøker og snakke med kilder. Min kone sier jeg ikke var tilsnakkenes, humrer Steinfeld.

Listen over litteratur og noter vitner virkelig om et nitid arbeid. Den utgjør hele 27 sider bakerst i boken.

– Det er sant at djevelen er i detaljene, forklarer Steinfeld.

– Den viktigste detaljen jeg avdekker, er at det først ble forklart at Rød begynte å hjelpe hjemmefronten i

1943. Senere ble forklaringen endret til at han støttet hjemmefronten fra før jødeaksjonene i 1942. Da kunne han framstille det som om han ikke hadde noe valg. Han måtte være med på aksjonene for ikke å bli avslørt. Det ble etter hvert forsvarrets hovedstrategi, selv om det var basert på uriktig grunnlag, sier Steinfeld.

Valg og ansvar. Den tidligere advokaten mener dette uansett ikke var særlig formildende for Rød. Han måtte vite at mange av jødene gikk døden i møte.

– Seks millioner jøder ble drept i løpet av 2. verdenskrig. Halvannen millioner barn. Jeg vil at folk skal se disse scenene for seg, hvordan barn, oldinger, kvinner som menn, ble dratt ut av hjemmene sine – eller fra klasserommene. Jeg vil gi noen av dem et ansikt, sier Steinfeld.

Han påpeker at det var norske politifolk som var med og arresterte jødene her til lands.

– Hva om de nektet?

Får du ordre om å være med på folkemord, sier du nei.

– Ville du klart det selv?

Dag Steinfeld tenker seg om.

– Det er mitt håp, men jeg kan ikke vite det. Individet er uansett ansvarlig for sine egne handlinger. Det ble også slått fast under Nürnbergprosessen. 🌱

Mannen som gikk fri
Politiinspektør Knut Rød
og deportasjonen av de norske jødene

AV: Dag Steinfeld

ANTALL SIDER: 356

UTGITT: 2025

FORLAG: Vigmostad & Bjørke



ANNONSE

Må du tisse hele tiden – både dag og natt?

MENN & HELSE Hyppige toalettbesøk – spesielt om natten – er en frustrerende og plagsom del av livet for mange modne menn. Å måtte stå opp om natten påvirker ikke bare nattesøvnen, men også energinivået på dagen.

Er du mann og midt i livet eller eldre, og har du hyppig tissetrang eller andre problemer i forbindelse med vannlatingen?

Tegn på forandret prostata

De vanligste tegn på en forandret prostata er f.eks. hyppig vannlating, spesielt om natten, problemer med å starte å tisse, svakere stråle og etterdrypp. Noen menn opplever også en følelse av ufullstendig blæretømming.

For de fleste er disse forandringer ufarlige, men de kan ha en stor innvirkning på hverdagen. Dels fordi det at man må opp flere ganger i løpet av natten for å tisse, uroer nattesøvnen som igjen påvirker energinivået om dagen. Og dels fordi det er irriterende å måtte avbryte aktiviteter om og

Hva er prostata?

Prostata er en kjertel på størrelse og form som en valnøtt. Den befinner seg i nedre del av bekkenet hos gutter og menn. Som regel merker man først noe til prostataen sent i livet. Den endrer seg nemlig gradvist med alderen. Alle menn har en annen form på prostata når de fyller 65, enn de hadde når de var 25. Resultatet av denne forandringen kan være en utfordring i hverdagen.

om igjen, fordi man må tisse hele tiden.

Færre avbrytelser – mer energi

Har du mange toalettbesøk i løpet

av dagen? Må du hele tiden stoppe på sykkelturen for å tisse, springe av golfbanen midt i en runde eller avbryte arbeidet, da kan det være en god idé å begynne å ta et tilskudd, som hjelper med å opprettholde en normal vannlating. Som en bonus får du også en bedre nattesøvn og dermed mer energi til dagens aktiviteter.

Hva er Prostabona Plus?

Prostabona Plus er et daglig tilskudd med ekstrakt av linfrø, som bidrar til en normal prostatafunksjon, samt fennikel, som bidrar til normal vannlating samt utskillelse av urin. 91% av kundene våre forteller at de vil anbefale Prostabona Plus til andre.*

Les mer på [wellvita.no](https://www.wellvita.no)

* Wellvita kundeundersøkelse, des. 2021

Prostata forandres med alderen

Har du en normal prostatafunksjon?

TJEK DIG SELV



#1 Du sover hele natten uten flere toalettbesøk!



#2 For voksne er 5 til 7 ganger i døgnet normalt!

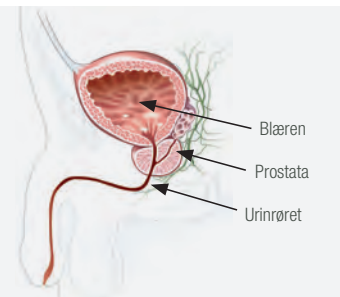


#3 Du har et normalt trykk på urinstrålen!



#4 Det drypper ikke når du er ferdig!

Hvis du opplever sterke plager, og/eller at problemene forverres, anbefaler vi at du oppsøker lege for å utelukke sykdom.



Prostata

Prostata er en kjertel som befinner seg i nedre del av bekkenet hos gutter og menn. En alderrelatert forandring av prostata kan klemme på urinrøret og forstyrre vannlatingen.

Nøye utvalgte ingredienser til prostata

- Ekstrakt av **linfrø** bidrar til en normal prostatafunksjon hos modne menn
- **Fennikel** bidrar til en normal vannlating og utskillelse av urin
- **Sink** bidrar til å opprettholde normale testosteronnivåer i blodet
- **Selen** beskytter cellene mot oksidativt stress
- **Vitamin E** beskytter cellene mot oksidativt stress

Nå kun kr 149,-

for 30 dager ved abonnement. Totalt 188,- inkl frakt.

BESTILL HER

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl 8-16

SMS: PROSTA 10 til 2210

WEB: [wellvita.no](https://www.wellvita.no)

Ingen bindingstid
Fornøydgaranti



Etter 30 dager vil du motta ny forsendelse hver 2. måned for kr 319,- pr. måned (totalt kr 638,- pr. forsendelse). Ingen bindingstid – avslutt når du vil.

wellvita
Engenes 15 - 4865 Åmli



Pensjonistforbundet



Kanariøyene hele året!

Med flotte strender, kort reisevei og herlig solskinn året rundt er det ikke rart vi kaller det "De lykkelige øyer"

Les mer og bestill på www.apollo.no eller tlf. 21 01 75 40

Eksklusiv medlemsrabatt opptil 500,- per person

apollo 



Har du valgt din hjertesak?

Følelsen du får ved å vite at din gave vil gi mennesker frihet til å velge hvordan de vil leve livene sine – lenge etter at du er borte ... den følelsen er en gave i seg selv. Finn din hjertesak – det vil gjøre deg godt.

Vil du vite mer om arv og testament, kan du kontakte **Knut Kjær Berntsen i Blindeforbundet på telefon 416 61 036 eller e-post knut.berntsen@blindeforbundet.no.**



Norges Blindforbund
Synshemmedes organisasjon

ISTOCKPHOTO.COM/ RIDOFRANZ

finn en vennr

Les denne informasjonen nøye!

Du som vil sette inn annonse

Må være medlem av Pensjonistforbundet. Skriv inntil 40 ord. ♥ Bruk BLOKKBOKSTAVER på navn og adresse. ♥ Merk konvolutten «Finn en venn». ♥ Brevet sendes til: Pensjonisten, Postboks 6714, St. Olavs plass, 0130 Oslo. (Redaksjonen finner et «BM-nummer», som gjør at du er anonym).

Du som vil svare

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

VENNER SØKES

Hundevenner søkes

Er du glad i hunder? Vi ønsker oss en familievenn som vil bo hos oss når vi av og til er på ferie for å passe hunden. Har hus sentralt på Østlandet, nær Oslo. Fortell hvorfor du er den vi søker. **BM 9464**

Reisevenn/venninne søkes

Livsglad, ærlig, positiv og sporty dame (nordlending), 75 år, vil gjerne bli kjent med noen som liker å vandre i naturen og reise i inn- og utland. Er nysgjerrig på livet, nye opplevelser og steder. Er røykfri. Ta kontakt, da vel! **BM 9465**

Søker telefonvenn

Kvinne, 75 år, søker telefonvenn som trives med dype, meningsfylte samtaler. **BM 9456**

Hei!

Jeg og min venninne skal til Storefjell hotell nyttårsaften og ønsker oss dansekavalere. Godt humør må vi ha. Ta gjerne kontakt og jeg forteller mer om oss to damene. **BM 9466 Enkene**

Hei karer

Vi er to enker i godt voksen alder som ønsker oss dansepartnere med godt humør. Det kan jo skje at kjemien stemmer og vi finner tonen for noe mer. Ønsker bilde. **BM 9467 Sande**



Mye alene?

Da kan vi være turvenner, inn- og utland og oppsøke gode kulturtilbud. Jeg er en Totenjente på 76 år, du må som meg være aktiv, ha godt humør, være røykfri og måteholden med alkohol. Jeg ser frem til å høre fra deg. **BM 9471**

Turvenn søkes

To greie damer i åttiårene søker turvenn. Vi liker gåturer og ønsker å prøve oss på turområder vi ikke kjenner fra før. Vi trenger en som kan lede oss trygt både ut og hjem. Vi har bil og førerkort. Område Mjøsbjøene. **BM 9476**

KVINNE SØKER MANN

Søker trivelig mann 65-70 år

Koselig dame, 67 år, brunette, 170 høy, normal figur, søker etter en trivelig mann. Du og jeg er ikke røkere, lite alkohol, du har bil og god økonomi, spandabel og beskyttende, du er seriøst interessert i å finne en dame. Ønsker særboer. **BM 9431**

Hvor er du?

Jeg er enke i midten av 70-årene, som ønsker meg en turkamerat, venn og eventuelt kjæreste som kan gi litt omsorg. Er i god form og aktiv, har joggesko og er samfunnsengasjert. **BM 9434 Innlandet**

Venn/kjæreste

Dame, 49-modell, fra Nedre Buskerud, søker kjekk kar på samme alder. Håper du er sporty og real, som jeg også er. Ønsker å finne tonen og helst kjærligheten, har mye glede å gi. Har bra utseende, er slank. Svar gjerne, dette blir bra. Ønsker bilde og telefonnummer. **BM 9435**

Sørlandet kaller

Glad og blid dame, 48-modell, søker en snill og god venn. Er enke, har barn og barnebarn. Liker å gå turer i skog og mark, reiser, lage mat og kose seg med litt vin. Har tursko og dansesko. Det er kose- lig å være to, vil du bli kjent med meg? **BM 9436**

Finnes du?

Dame, 76 år, fra Skien, ønsker å komme i kontakt med mann, 70-80 år. Du må være røyk og alkoholfri, helst fra Skien/Porsgrunn området. Håper på svar. **BM 9437**

Du og jeg

Enke, 39-modell, fra Oslo, søker etter en venn som også er fra Oslo, det er fint med kort vei for begge. Kan godt være eldre eller yngre. Send meg gjerne et brev, det er hyggelig, og du får brev tilbake. Ses etter hvert. Ønsker bilde. **BM 9440**

Hei

Aktiv dame fra Tromsøområdet ønsker seg en snill måteholden mann med god armkrok og godt humør. Håper du liker turer til fots og bil. Jeg er 77 år, ikke røker, tar et glass vin til god mat og fest. Ønsker trygghet i denne utrygge verden. Fint hvis du er fra mitt område. Ønsker bilde. **BM 9441**

Vil du bli min venn?

Sprek Buskerud-jente i 70-åra, søker koselig mann som liker å holde seg i form, gå turer og ski. Ikke røyk. Er glad i å lage mat, gjerne med et glass vin til. Eg ynskjer meg ein venn/kjærest og turkamerat. **BM 9442 Godt humør**

Ut på tur i vår natur

Samfunnsengasjert dame, 69 år, ønsker turkamerat. Trives i naturen, til lands og til vanns, og i hagen. Bor på Nord-Vestlandet. Du er mann, trygg i deg selv og liker venstrevridde damer. **BM 9443**

Godt å være to

Enke, født 1953, fra Nord-Norge, livsglad, nysgjerrig sjel, med sans for havbris, lange samtaler om alt og ingenting. Søker en mann med glimt i øyet og hjerte for ekte nærhet. Du trenger ikke å være perfekt, bare ærlig, varm og klar for å dele latter og stillhet. Send gjerne med bilde. **BM 9444**

Hei

Dame, 52-modell, søker snill og ærlig mann. Liker turer i skog og mark, glad i musikk, hjemmekos med god mat og vin. Jeg har eget hus. Ble enke i 2007, vært i forhold for 4 år siden. Bor i Skien. **BM 9445**

Søker mann

Dame, 68 år, søker venn/kjæreste. Er synshemmet. Liker å gå tur, konserter, kafébesøk og hjemmekos. Den jeg søker må være ærlig og snill, røykfri og måteholden med alkohol. Bor like utenfor Oslo. Skriv noen ord med telefonnummer. **BM 9446**

Søker hyggelig mann

Ressurssterk, ærlig og jordnær kvinne, 75 år, søker deg. Fint om du er aktiv og sosial. Jeg liker å være ute i naturen og holde meg i form, kulturopplevelser og bilturer. Bor i Skedsmo. Skriv da vel! **BM 9454**

En hånd å holde i

Kvinne, 41-modell, ønsker kontakt med mann i passende alder. Er oppegående, sprek, ærlig og stort sett i godt humør. Liker turer med bil eller fotturer i rimelig lengde, reiser i inn- og utland og ellers alt som gir livet glede og samhold. Er fra Indre Østfold. Håper vi møtes. **BM 9448**

Hei til deg, ukjente

Kanskje du har lyst til å bli kjent med en 80-åring, som enda føler seg ungdommelig. Er med på det meste som vi kan finne på sammen, liker en svingom. Bor ca. en times kjøring fra Oslo. **BM 9452**

Hvor er du?

Enke, midt i 70-åra, ungdommelig og i god form, ønsker seg en venn/turkamerat/kjæreste. En som kan gi omsorg og ha gode samtaler med. Setter pris på om vedkommende er i god fysisk form, og kan dele jogge- og sykkelturner med meg. **BM 9453 Innlandet**

Trøndelag/Møre kaller

Hei du, mann, 70+, som lengter etter en varm ærlig kvinne som satter en armkrok å krype inn i. Du må like dyr, naturen og alt som lever. Utseende ingen betydning. Du må ha bil og helst være fra mitt område. **BM 9462**

finn en venn

Hei, kjekke mann

Enke, 67 år, søker deg som er enke-mann. Bor i Rogaland, fint hvis du bor i Kopervik eller Skudeneshavn. Har barn og barnebarn. Liker å gå på kafé og turer. **BM 9458**

Bodø kaller

Dame, 76 år, ønsker å finne en venn i Bodø-området. Du må være ærlig og til å stole på. Liker gåturer, bilturer, konserter, hjemmekos og kanskje en sydentur. Håper å komme i kontakt med en trivelig mann for hyggelig samvær og en god armkrok. Røykfri. **BM 9457**

Troms kaller

Dame, 82 år, ærlig og snill, nyter ikke røyk og alkohol. Jeg bor i Nord-Troms. Håper på mange svar. Vil ut av ensomheten. **BM 9459**

Eva søker Adam

I fjellet har jeg et hemmelig tjern og i Stavanger trives biene i hagen min. Jeg er 74 år, sprek, fri, varm, engasjert, belest og bereist, og håper å møte deg, sterke, ømme, kultiverte og frie mann. **BM 9460**

Carpe diem

Vil du dele vennskap og opplevelser med dame 80+, med god helse, så skriv. Interessert i kultur, historie, slektshistorie, reiser og trening. Ønsker en liketil, hyggelig venn med godt humør, og som har orden på livet. Røykfri og måteholden. **BM 9461**



Tromsø kaller

Slank ungdommelig enke, 39-modell, søker ungdommelig mann. Vi liker helst det samme, gå- og bilturer, dans, ut av og til å spise middag, en god bok, hjemmekvelder og kanskje en sydentur. Høres vi? **BM 9468**

Et eventyr

Kari og Ola møtes nord i dalen, fant tonen og ble nære venner som dro på kulturarrangementer, eldretreff og fjellturer sammen. Fellesopplevelser og gode samtaler gjorde tilværelsen rikere for dem begge i eventyret. Finnes det en Ola i virkeligheten? **BM 9469**

PS!

Det gleder oss at det er så mange som søker nye vennskap og kjærleik. Det er trangt om plassen, så fint om du får sagt det du vil på maks 40 ord.

Søker deg

Hei du ærlige, smilende dame med glimt i øyet. Mann, 49-modell, 176 høy, 74 kilo, med humor og smilehull, bor sentralt i Østfold, savner en og dele de daglige ting med. Jeg liker reiser, kunst og kultur, konsert, teater og storbyferie. Alt er bedre når man er to. Håper du skriver noen ord. **BM 9432**

Stord omegn kaller

Snill, høflig enkemann, 39-modell, søker ærlig og grei venninne i passende alder. Ikke røk. Liker å kjøre bil, kafébesøk og små turer. Ta kontakt for et spennende møte. Vi treffes når det passer begge. Bilde og telefonnummer ønskes, og du får svar. **BM 9433**

Møre og Romsdal kaller

Er det noen dame i 70-årene der ute? Enkemann søker noen å prate med, gå på tur med, eller finne på ting sammen med. Send noen ord om hva du liker og du får svar. **BM 9438**

Rogaland kaller

Sprek mann, 71 år, søker venninne. Liker bilturer i Norge, Sverige og Danmark, spaserturer, kafébesøk og tur på byen. Har hus, bil og bobil. Hyggelig om du bor i Rogaland/Sunnhordaland. Håper du skriver noen ord med telefonnummer. **BM 9439**

Sør-Rogaland kaller

Eg, ungdommelig og sprek mann, slutten av 70-åra, ynsjer høyra fra deg. Har fleire interesser. No gjeld det å finna ei dame som passer. Finn fram pennen, og skriv nokre ord, så får du svar. **BM 9450**

Lengter etter nærhet

Snill, klok, utdannet enkemann i Vestfold, 77 år, 180 høy, 75 kilo, sosial og røykfri. Er kultur- og idrettsinteressert. Liker du kosekvelder, kino/teater, reiser, en bytur? da kan vi møtes. Men du og jeg danser ikke. Brev med bilde besvares. **BM 9447**

Savner deg

Enkemann, 78 år, leter etter en kvinne jeg kan bli glad i. Er røyk og snusfri, forsiktig med sterke drikker. Liker å reise, gode samtaler og hjemmekos. Det er mange ting vi

kan finne på, godt å høre til. Bor ikke så langt fra Bergen. Send svar med telefonnummer, så snakkes vi. **BM 9449**

Nord Vestlandet kaller

Enkemann ynskjer å bli kjent med ei aktiv, sosial dame, 67+, som ikke bor så langt unna. Set pris på den gode praten og ha tid til å være sammen, spesielt i helgene. Har hytte og bobil. Liker å holde med i form. Er røykfri og måteholden. Tek du kontakt kan du få vite meir, venterspent. **BM 9451**

Trivelig å være to

Ærlig og glad mann, 49-modell, 175 høy, 72 kilo, fra Østfold, ønsker å treffe ei humørfylt dame med god latter og et lyst sinn. Maten smaker bedre når man er to, det samme med reiser, høre musikk, sitte i armkroken, eller småprate. Har dansesko. Send noen ord med telefonnummer. **BM 9455**

Savner deg

Mann, 80 år, savner en dame i passende alder. Liker å trene, gå turer, konserter og teater, eller bare være sammen. Har det meste, hus og bil, men savner deg. Bor og er fra Oslo. Håper på svar. **BM 9463**

Østfold kaller

Noen som passer for meg? Enkemann, 74 år, søker ei dame i passende alder. Jeg bor i Østfold, er frisk, rask og trimmer mye. Ikke røker, forsiktig med alkohol. Send gjerne noen ord. **BM 9472**

Agder-fylkene

Hei, hvor finnes du dame? Enkemann, 51-modell søker kontakt med dame 67+. Du må være røyk- og alkoholfri og helst fra Agder fylkene. Jeg har enebolig, bil og god økonomi, men trenger en venn. Ta kontakt med bilde, du får svar. **BM 9473 Ensom**

Sør-Rogaland kaller

Enkemann, 49-modell, 180 høy, røykfri, tar et glass vin. Har hus, bil og allsidige interesser. Savner en dame som kan bli en god venn. Ønsker telefonnummer så vi kan ta en prat, tar det derfra, kanskje finner vi tonen. **BM 9478**

Nå er det høstsalg hos VB!

-25%

Mari 120 m/høyskap Hvit matt
Med HEINE servant i porselen, FYLI speil med dimmer og høyskap 40 cm med hyller. Pris uten servantbatteri.

30 345,-
(Før kr 40 460,-)

Tilbudene gjelder til og med 9. november 2025, eller så langt lageret rekker. Vi tar forbehold om trykkfeil og endringer. Noen varer er bestillingsvare, frakt kan komme i tillegg.



Se hele salget i nettbutikken, eller stikk innom din nærmeste VB-butikk!



-3500,-

-3000,-



-300,-

Gustavsberg Nautic 5500 toalett

Nå: 3 490,-

Før: 3 790,-

Oras Optima 7192N Rain shower takdusjsett

Krom: **Nå: 9 990,-** Før: 13 490,-

Sort: **Nå: 12 990,-** Før: 15 990,-



-2000,-

Macro Flow Semi Standard dusjkabinett

Nå: 13 990,-

Før: 15 990,-



- 25%

Finnes i flere utførelser, nå fra 3 746,- (krom)

Tapwell ARM985 Bronze

Nå: 5 618,-

Før: 7 490,-

VB

sudoku

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

Pensionisten nummer 7 – 2025

ALT	FOR- FATTER	U	STOFF	NAVN	FRØ	BIELV TIL- THAMES	L	ER NØDT TIL	M	Å	RYGG	ILD- STED	DEL- STAT
A	L	L	E	R	E	D	E	RØR	REVY	S	H	O	W
LYD	U	L	NED- BØR	Y	R	KAT. BØNN	A	V	E	ENDER	GÅ ADV.	V	A
MIN- KER	D	LAND	P	HES	T	TEGNE- SERIE- FIGUR	EN KHAN	A	SYN	S	A	N	S
A	V	T	A	R	NESET	T	A	N	G	E	N	BOLIG	H
ILD- ENS GUD	I	DYR FASE	K	U	ÅTE	A	G	N	FOR- FATTER	T	PARGAS	H	I
A	G	N	I	SYN- GER SKJØT	T	R	A	L	L	E	R		N
PLAGG	E	S	S	DYR	Z	IR- LAND	E	I	R	E		PÅ FLY = NORGE	G
B	H	I	NSTRU- MENT TONE	T	U	B	A	PRON- OMEN	D	E	FLYDD	I	L
EURO- PEER	O	L	A	MAN	E	N	LENG- SEL	N	BØYE	VIND	S	N	O
K	L	A	N	WISE	V	SEIRE	V	I	N	N	E		N
STAM- ME	B	TIL- TALE- FORM	GLO- KV- NAVN	S	E	ISO- LERT SLOKKE	E	N	E	TRAVE TOKT	G	Å	RØ
H	E	D	M	A	R	K	OVER- FØR- ING	G	I	R	O	NAVN	O
NÅ DEL AV INNK- LANDET	R	E	I	N	MÅNE- FASE	V	SORT- EN	ELV	E	I	D	E	R
DYR	G	SENKE	A	G	N	E	S	SVENSK SKUESPILLER	LANG	S	I	D	
FORM	VINK	F	IBSEN FIGUR	TALL- ORD	E	L	L	E	V	E	STONE	R	E
S	T	I	L	BOT KALT- UM	REL- KJ- TEGN	E	A	K	BLAD	NAVN	INDI- UM JEG	I	N
LAND	I	R	A	K	ARTE	DES- SERT	G	SLUTT- ORD	A	M	E	N	KVEG
PLYS- TRET KAM	P	E	P	HOLDE INNE	T	I	E	KNEIS	R	A	G	50	F
Å	S	EM- BETS- DRAKT	P	R	E	S	T	E	K	J	O	L	E

Løsning x-ord utgave 6-2025

Vinnere av x-ord i utgave 6–2025:
Turid Inderberg, 2316 Hamar
Per Holene, 1816 Skiptvet
Kirsten Tolo Fostervold, 5173 Loddefjord

Sudokuløsninger Pensjonisten utgave 6–2025

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

kryssord

Tre vinnere får 10 flaxlodd hver.

Bokstavene i de nummererte rutene danner løsningsordet.
Send løsningsordet på epost eller klipp ut siden og send inn.

TIL- TAR	BY	VINNE TONE	SÅR DYR	ARRI- VERE NIKKEL	EN- VIS	SKOG- GUD TONE	ALT
↳			BY I CANA- DA		1		BE- STÅR
TVERR- TAU			FERSK KV.- NAVN		TELE- PATI	TUTE FLYDD	
ANK		MYNT- EKS- PERT	DEKKE- TØY	FYL- DIG	ESKER		
3			NAVN		DRETT	PLYN- DRING	PUS- SIGE
→			GUD				
ESEL	BAL- LADE		HEN- DER	4			
BOR	SØR		KALORI				
↓					DRO	NAVN ORDNE	
→	"JERN- KAN- LEREN"	PREP.	YTRET PRON- OMEN	FUGLER			
BJE- LKE	S Y L	ÅND		STAGGE		KJØP- STAD	ELV I SVEITS
↳		PUL- VER		OSEAN TALL- ORD	2	TAGG KUR- VEN	
→	6	UROEN		REPU- BLIKK I ØST- AFRIKA			KANAL
↑			ØYE- BLIKK	DYR		BOM FRED	
→		FELT	KLUKKET NÅ EN DEL AV VESTLAND FYLKE	SEN- KER DRAKT			
GJEN- NOM- HINNE	BLOM- STER- STAND		SIDE	TINE TONN		ASTAT	RUTI- NERT
	HYLLE			WASS- MO FIGUR		500	8 →
→				MUS.- INSTR.			VAKRE
SLIPEMIDDEL	SØNN AV SIV I NORR. MYTOLOGI	STOFF	FOR- BUND	BAD NAVN	7	TIPS	PLATE PAPE- GØYE
→				SPA ELV I ITALIA			
TØYS	5	ELSKET AV ZEV'S	VENDE FISK		FORE- KOM- STEN		
SID							

FYLL UT!

Navn

Adresse

Postnummer og sted

LØSNINGEN SENDESTIL:

LØSNINGEN SENDES ILL:
Pensjonisten, Postboks 6714

**Pensjonisten, Postboks 6714
St. Olavs plass, 0130 OSLO eller**

>> Merk konvolutter «Kryssord»

Innleveringsfrist: 30. november 2025

Pensjonister med pasjon for padel

Stadig flere blir bitt av padel-basillen, også seniorer. I Bergen er det blitt et helt miljø av pensjonister som holder seg i form og har det sosialt med den nye folkesporten.

TEKST: KATI INDREJORD



FOTO: ISTOCK

JEG BLE VELDIG nysgjerrig på padel allerede da jeg hørte om det første gang, sier Bjørg Haaskjold Forsberg (86). – Så da jeg leste at det hadde kommet et padel-anlegg her i området, fikk jeg lyst til å prøve. Det var helt nytt og ukjent for meg den gangen.

Nå er det tre år siden den første prøverunden hennes i padel-hallen på Sandsli, og hun er blitt helt hekta.

Savnet en makker. Men i starten hadde hun ingen å spille med, bortsett fra treneren sin. Venninnene hennes var ikke i form til slikt, sa de. Derfor kontaktet hun Pensjonistforbundet Bergen Sentrum, og de sendte ut en sms til medlemmene sine. Var det noen som hadde lyst til å prøve padel?

Ja, det var det.

– RosMari Hauge Strøm var en av dem som fikk tekstmeldingen, og hun tok kontakt. Nå har vi spilt sammen i to år, sier Bjørg.

– Og jeg spurte mine venner på Facebook om det var flere som ville spille padel med oss, legger RosMari til. Deretter var det flere som meldte

seg, både enkeltpersoner, ektepar og vennegjenger.

68-åringen hadde ingen erfaring med padel da hun startet. Hun forteller at det gikk ganske raskt å mestre spillet.

– Nesten alle kan spille padel, uavhengig av form og forhåndskunnskaper. Samtidig er det store muligheter for å utvikle seg som spiller, sier hun.

Lite utstyrsbehov. RosMari er aktiv i Pensjonistforbundet Bergen Sentrum, og etter å ha spilt et års tid, søkte hun og lokallforeningen Bergen kommune om tilskudd til et nybegynnerkurs for medlemmene sine.

Det ble innvilget, og i fjor deltok dermed 20 medlemmer i Pensjonistforbundet i Bergen på padel-kurs.

– Vi søkte om midler til et tiltak som skulle skape mer aktivitet og mindre ensomhet blant pensjonister, forklarer RosMari. Hun understreker at padel ikke krever supergod kondisjon, blant annen fordi banen er nokså liten. Da blir det ikke lange distanser som skal tilbakelegges. Det skal være et lavterskeltilbud, det er Bjørg og RosMari enige om.

– Utstyr kan man låne i padel-

Dette er padel

- Padel er en av de hurtigst voksende idrettene i verden, og har også tatt Norge med storm.

- Idretten beskrives som en blanding mellom tennis og squash, men er enklere enn tennis og kan spilles av folk i alle aldre og på alle nivåer.

- Det spilles double, altså to mot to, og man benytter veggene rundt banen til å sprette ballen mot.

- Ballen skal alltid først i gulvet før den returneres til motstanderens side. Spretter ballen flere enn en gang på din banehalvdel, mister du poenget.

- Sporten ble tatt opp som gren i Norges Tennisforbund i 2015. De heter nå Norges Tennis- og Padelforbund.

hallen, det eneste du trenger for å delta er klær og sko til å trene i.

Sosialt. I dag har det utviklet seg et helt miljø for byens pensjonister som liker denne formen for aktivitet. Det fins mer enn ti padel-baner rundt omkring i Bergen, men pensjonistene har til nå holdt seg på Kokstad og i Sandviken. I hallen på Kokstad har de fått en gunstig pris på trening om formiddagen, da ikke så mange har anledning til å spille.

– Padel holder oss i god form, og jeg får brukt både hode og kropp. I tillegg er det sosiale viktig, og vi som spiller har blitt som en vennegjeng, sier RosMari.

Det er i hovedsak to ulike måter å organisere spillet på: «americano», der alle kan spille mot alle, og «mexicano», der deltakerne deles inn etter nivå. Både Bjørg og RosMari foretrekker «americano»-metoden.

– Vi driver med dette for å spille og ha det kjekt sammen. Selv om noen er litt mer konkurranselystne enn andre, sier Bjørg, som ser lyst på sin framtid som padel-spiller:

– Jeg har i alle fall tenkt å fortsette å spille til jeg blir 90!

Passer for mange. Padel-trener Henrik Syversen, kaller padel en folkesport.



MAKKERE. Bjørg Haaskjold Forsberg (86) savnet noen å spille med. Nå er RosMari Hauge Strøm (68) hennes faste makker.

Han har elever i alle aldre, fra skoleelever til – ja, Bjørg på 86.

– Da Bjørg og jeg begynte å trene, var det nok med 15 en minutters økt en gang i uken. Men hun hadde god progresjon, og hun ble raskt en ambassadør for sporten, forteller trener Henrik. – Hun snakket med alle hun traff om at dette var en kjekk og sosial måte å holde seg i form på. Og nå har

det blitt et miljø rundt senior-padel i Bergen.

Det forteller at det viktigste når man begynner å ha gode sko, og ikke velge en altfor tung racket. Og så er det lurt å varme litt opp på forhånd. Det er lite skader i denne sporten, men det er bra å begynne gradvis.

– Hvis du ikke har vært fysisk aktiv på 40 år, bør du ikke få overtenning og plutselig trene fire ganger i uken. Styrketrening er forresten et fint tillegg til padel, da forebygger man slitasjeskader.

God alderdom. Henrik understreker at dette er en sport man kan utøve sammen med både barn og barnebarn. Bergen Racketsenter, der han jobber, organiserer mange ulike aktiviteter – frokostpadel, lunsjpadel, bedriftspadel, dame-padel og så videre. Man trenger altså ikke ha med seg tre andre for å kunne komme og spille double en dag. I tennis trenger man lang tid for å bli god, men i padel kommer en fort opp på et nivå som gjør at det er gøy å spille, forteller han. Deretter gjelder det å ha kontinuitet i treningen – for eksempel en gang i uken.

– Vi er med på å gi folk en god fritid og en god alderdom. Det er den største belønningen vi får, konstaterer Henrik. 🍷

En kongelig historie

Det skal ha vært meksikaneren Enrique Corcuera som i 1969 fant opp padel hjemme i Acapulco, men lignende sporter skal ha blitt utøvd helt tilbake til 20-tallet.

Enrique Corcuera hadde en liten tennisbane utenfor huset sitt. For å holde vege-

tasjonen borte, og tennisballene innenfor, bygget han en mur rundt.

Han og vennene fant ut at det var veldig kult å la ballen sprette i veggen for deretter å spille ballen tilbake over nettet.

Corcuera's spanske

venn, prins Alfonso de Hohenlohe, kom ofte på besøk. Han ble hektet på den nye sporten de pleide å spille hos den meksikanske kompisen. Han likte «padel-tennis» så godt at han fikk bygget de første banene på Hotel Marbella

Club.

Sporten spredte seg videre til i Spania og Argentina, og padel er i dag en av de største idrettene i disse landene. Det er også populært i Brasil, Portugal og Italia – og nå også i Skandinavia.

Arven din kan påvirke andres liv

Ved å gi en testamentarisk gave kan du utgjøre en stor forskjell for de som trenger det mest.

Hvorfor gi en testamentarisk gave

– Det gir en mulighet til å reflektere litt. Over hva du faktisk har av verdier etter et langt liv, og hva du ønsker skal skje med dem. For mange betyr det å se hvor godt livet har vært, og hvor mye du faktisk kan gi videre til andre, forteller advokat Marianne Blystad.

Blystad er tilknyttet SOS-barnebyer og bistår mange i prosessen med å skrive testament – hvor også ideelle formål tilgodeses. Hun sier:

«Blant dem som tar kontakt er det flere som sier de opplever det som meningsfullt å selv få bestemme hva arven etter dem skal gå til.»

Å testamentere til noen du aldri har møtt

En testamentarisk gave vil bidra til at du etterlater deg noe som vil gi en totalt fremmed et bedre liv. Det er et valg Blystad synes det står stor respekt av.

Du har mulighet til å hjelpe dem som kommer til verden med uheldige kort på hånden. Jeg har selv sett at den støtten nytter og bidrar til utvikling, sier hun.

”

«Det SOS-barnebyer gjør gir ringvirkninger langt utover hver enkelt barndom. Barn som får en trygg oppvekst, blir voksne som kan gi sine egne barn omsorg og nærhet.»

Altså hjelper ikke en testamentarisk gave bare ett barn her og nå, men også kommende generasjoner av barn.

Ønsker du å vite mer om arv og testament?

Besøk [SOS-barnebyer.no/testament](https://sos-barnebyer.no/testament) eller kontakt oss for en uforpliktende prat.

Epost: arv@sos-barnebyer.no

Telefon: 23 35 39 00

KYPROS – PERFEKT FERIETEMPERATUR, FANTASTISK RABATT!

■ Kultur og historie ■ Rekreasjon ■ God mat og drikke ■ Shopping



**TIL ALLE REISELYSTNE: Vi inviterer til
8 innholdsrike dager på fantastiske**

KYPROS

**Bli med på vårens sosiale opplevelsestur
med historie, rekreasjon og varmt vær!**

**Kun med
rabattkode:
26PENS**

**Spar
8.500,-
per pers.**

**NÅ KUN kr
3.990,-**

Ordinær pris ~~kr 12.490,-~~ per person i dobbeltrom!

BESTILL NÅ OG BETAL KUN DEPOSITUM PÅ 1900 KRONER!

Vent med betaling av sluttsummen til det er noen uker igjen til avreise.

DITT INNHOLDSRIKE REISEPROGRAM:

Dag 1 – Ankomst

Informasjon og velkomstdrink på hotellet.

Dag 2 – Vår første ekskursjonsdag

Vi drar til gamlebyen i Farmagusta med bl.a. det venetianske festningsverket Othello Tower og Lala Mustafa Pasha moskeen. Underveis får vi høre om øyas historie. Senere kan du nyte Farmagusta på egen hånd før retur til hotellet.

Dag 3 – Sjarmerende Nikosia

Vi drar til den delte hovedstaden Nikosia med sitt historiske sentrum og orientalske sjarm. Vi besøker Kyrenia Gate, den ottomanske kyststasjonen og Hagia Sofia katedralen. Etter å ha sett de viktigste landemerkene kan du på egen hånd utforske de to sidene av byen og markedene i Buyuk Han og Kurmarcilar.

Dag 4 – Vakre severdigheter

Vi tar turen for å oppdage «the Jewels of the island» St. Barnabas klosteret Icon Museet og kapellet bygget over Banabas grav. Fortsettelse til det arkeologiske byen Salamis som en gang var den største og rikeste byen i den antikke verden med bygningskonstruksjoner fra den Romerske perioden. Shoppingmuligheter på Tax free house.

Dag 5 – Spennende historie

Siste, men kanskje mest spennende ekskursjon i vår faste og inklusive program. En fantastisk dag til det unike St. Hilarion Castle i Kyrena fjellene. Her kan du nyte den enestående utsikten fra et av verdens mest spektakulære byggverk. Festningen er nesten tusen år gammel og utkikkspostene her hadde til hensikt å oppdage fiendtlig invasjon fra sjøen og arabiske pirater. Vi lover en panoramautsikt som vil ta pusten fra de fleste. Senere besøker vi Norbertine klosteret «Abbey of peace» bygget av Frankerne på fjellets føtter, hele byggverket er et mesterverk. Vi avslutter med en tur til den fortryllende gamlebyen Kyrenia med Harbour festning og den intime og koselige havnen.

Dag 6 og 7 – Det gode liv

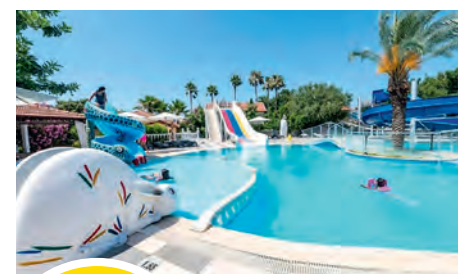
Etter store opplevelser koser vi oss vårt hotell sammen med nye venner. Kos deg i sosial setting med god mat og drikke. Mulighet for påmelding til orientalsk aften og/eller ekskursjon.

Dag 8 – Hjemreise

Vi tar farvel og reiser samlet til flyplassen i god tid for retur hjem. (Med forbehold om forandring i rekkefølge.)

Vi anbefaler Kypros om våren!

**OPPLEV VÅRE TO HOTELLER: Hotel Riverside, Kyrenia
og Hotel Novel Center Point, Farmagusta**



TILBUDSPRISEN gjelder per person i dobbeltrom og inkluderer fly fra Gardermoen med 23 kg bagasje, hotell 7 netter, transferbuss med guide til og fra flyplassen på Kypros og 4 stk guidede ekskursjoner. Tillegg flyplassavgift kr 730,- og skatt kr 538,-. Frokost kr 70,- per dag. Eventuelt enkeltroms-tillegg kr 335,- per dag.

**Husk
rabattkode:
26PENS**

BESTILL I DAG PÅ: www.royaltravel.no/kypros
Eller ring tlf: 815 00 518

REISGARANTIFOND
RGF
-rgf.no-



Mer info: www.royaltravel.no/kypros

RoyalTravel AS

DU KAN SETTE INFLUENSAVAKSINEN HOS OSS

Du kan få både resept og vaksine i apoteket.
Bestill time når det passer deg.

BRUK QR-KODEN
FOR Å BESTILLE TIME



VÅR KUNNSKAP – DIN TRYGGHET



guide

Økonomi / trening / motor / helse / tanker om livet /

Nå kan du velge fastpris på strøm

Fra og med 1. oktober 2025 kan alle husholdninger velge den nye Norgespris i stedet for strømstøtte. Det betyr at du bør vurdere hvilken av ordningene som passer best for deg.

Nylig ble Norgespris tilgjengelig for alle. Det innebærer at du kan velge mellom strømstøtte og en fast pris på 50 øre per kilowatttime, uansett hvor du bor i landet.

– I dag legger vi fram kraftfulle tiltak for lavere strømreregninger, sa statsminister Jonas Gahr Støre da forslaget ble presentert i januar.

Norgespris skal være et valgfritt alternativ for dem som synes det er bedre å ha fast pris året rundt, heller enn en vanlig strømvtale med strømstøtte. Norgesprisen er basert på historiske gjennomsnittspriser og forventede fremtidige priser.

Den nye ordningen gir deg som strømkunde valget mellom

1. Enten en fastprisordning (Norgespris) på 50 øre/kWh med mva.
2. Eller den eksisterende strømstøtteordningen med et pristak på 93,75 øre per kWh med mva. (Dersom du ikke aktivt velger Norgespris, vil du fortsette som før på den vanlige strømstøtteordningen).

Norgespris vil lønne seg for mange, men ikke alle. Bla om og få hjelp til å velge.

Logg inn på
minside.elhub.no
for å se hvordan
Norgespris ville påvirket
strømreregningen din
for tidligere år.

FOTO: ISTOCK

ØKONOMI *Elektrisitet*

Du kan ringe Ishavskraft for uforpliktende og gratis råd på tlf 776 12 000

Strømstøtte eller Norgespris

– HVA BØR DU VELGE?

Mange har slitt med høye strømregninger, særlig gjelder det sør i landet. Slik det ser ut nå, så vil Norgespris kunne være bedre enn dagens strømstøtte for mange.

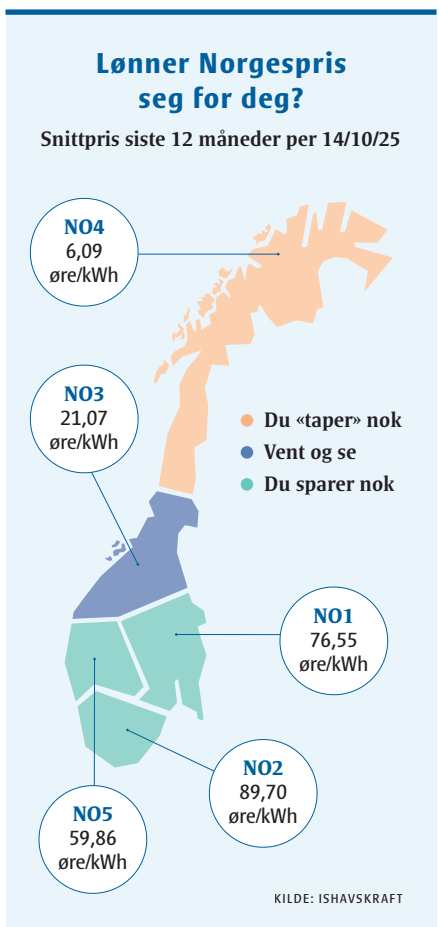
TEKST: ANN-JEANETTE NERGÅRD OG RICHARD BACHE-WIIG, STRØMLEVERANDØREN ISHAVSKRAFT

VELGER DU NORGESPRIS får du en forutsigbar strømpris gjennom hele året. Ordningen gir deg en fast pris per kWh for strømforbruket ditt – også dersom strømprisene er lavere i strømmarkedet. Dagens strømstøtteordning gir en forsikring mot de høyeste strømprisene, men strømprisen du betaler vil variere med svingningene i markedet.

Bra i sør, ikke i nord. De siste årene, og i alle fall i de sørlige deler av landet, har den gjennomsnittlige spotprisen ligget høyere enn Norgespris. Det vil si at om trenden fortsetter, så vil du trolig komme bedre ut med å velge Norgespris som din støtteordning hvis du bor sør i landet.

Videre ser det ut til at det ikke vil lønne seg med Norgespris om du bor i Nord-Norge, og bor du i Midt-Norge bør du ha litt is i magen og vente.

Husk at du aktivt må gå inn og velge Norgespris om du ønsker det, og at det ikke blir noen endring så lenge du ikke selv velger det. Om du



er usikker kan du vente, og eventuelt bestille på et senere tidspunkt eller når du ser at strømprisene øker over Norgespris.

Det er også viktig å ha i bakhodet at hvis spotprisen blir lavere enn Norgesprisen i bindingstiden, kan du ende opp med å betale mer for strømmen enn uten Norgespris. Derfor bør du være helt sikker på at det lønner seg for akkurat deg før du bestiller.

Ikke en fasit. For husholdninger vil ordningen gjelde for et forbruk på inntil 5000 kWh i måneden, mens for fritidsboliger og hytter vil den gjelde for inntil 1000 kWh i måneden.

Hvis du velger Norgespris, binder du deg helt fram til og med 31. desember 2026. Bestillingen må gjøres på minside.elhub.no.

Vær oppmerksom på at det er vanskelig å forutsi fremtidige strømpriser, og det er derfor ikke mulig å si med sikkerhet om det lønner seg. Dette er kun en veiledning og hjelp til å vurdere om du bør velge Norgespris. Dette er ikke en fasit. ☹️

FORSKJELLER. I nord, som her i Moskenes, vil det antakelig ikke lønne seg å velge Norgespris.



Strømstøtteordningen

Staten dekker 90 % av kostnadene over 94 øre per kWh med mva.

Du får automatisk strømstøtte dersom du ikke aktivt velger Norgespris

Ingen bindingstid

Gjelder kun bolig, ikke hytte og fritidsbolig

Forbrukstak på 5000 kWh per måned

Krever strømvatle med strømlerandør, akkurat som i dag.

Norgespris

Fast strømpris på 50 øre per kWh med mva.

Krever at du aktivt bestiller Norgespris. Du har 14 dagers avbestillingsrett.

Bindingstid. Strømmåleren låses til Norgespris ut bindingstiden, det vil si til og med 31. desember 2026.

Norgespris gjelder for bolig, hytte og fritidsbolig

Forbrukstak på 5000 kWh per måned for bolig og 1000 kWh per måned for fritidsbolig.

Krever strømvatle med strømlerandør, akkurat som i dag.

Før du velger Norgespris bør du tenke på ...

... hvor boligen/fritidsboligen befinner seg. Vi har fem prisområder for strøm i Norge. Det kan være stor forskjell mellom prisene i de ulike områdene. For eksempel har spotprisen de siste årene vært langt høyere i NO2 (Sørlandet) enn i NO4 (Nord-Norge).

... hvordan strømforbruket ditt varierer gjennom året. Da bør du tenke på når på året du har størst forbruk. Strømprisen er typisk høyere i vinterhalvåret enn i sommerhalvåret.

... å logge deg inn på minside.elhub.no for å se hvordan Norgespris ville påvirket strømregningen din for tidligere år.

... Norgespris er bundet til strømmåleren din og ikke deg som person.

KILDE: REGULERINGSMYNDIGHETEN FOR ENERGI, RME

NORGE RUNDT Fylkesforening

HJEMME HOS

Pensjonistforbundet Telemark

Pensjonistforbundet Telemark er opptatt av psykisk og fysisk helse, og vi har blant annet hørt rykter om at har dratt i gang et tilbud om gåfotball i fylket. Hva i all verden er gåfotball? Og er det sant at en av lokalforeningene deres driver egen bruktbutikk?

TEKST OG FOTO: INGUNN SOLLI

PENSJONISTEN TREFFER BLANT andre fylkesleder Lise Wiik og leder i Dalen Pensjonistlag, Tahar Haddad, på sagnomsuste Dyrsku'n i Seljord. Her er Pensjonistforbundet Telemark tydelig til stede med stand og telt i folkehavet. Dyrsku'n har vært arrangert siden 1800-tallet, og er Norges største handels-og landbruksmesse. Intervjuet akkompagneres dermed av ku-raut.

– Du er general og primus motor for standen, Tahar. Hvorfor er det så viktig for dere å være her?

– Pensjonistforbundet må være til stede der folk er, og her på Dyrsku'n er det nesten 75 000 mennesker innom i løpet av de tre dagene det varer. Vi verver kanskje ikke så mange medlemmer der og da, men vi får profilert Pensjonistforbundet og delt ut brosjyrer og magasiner. Hit kommer folk fra hele landet, så det er en gylden anledning til å fortelle folk hva vi står for og hva vi jobber med.

– Ja, jeg så det på bilskiltene på parkeringen. Jeg har aldri sett så mange bobiler samlet på ett sted noen gang! Fortell hva som kjenner seg Pensjonistforbundet Telemark, Lise.

Telemark fylke er veldig mangfoldig, og hver lokalforening har sin egen identitet. Den ulikheten er viktig.

Lise Wiik

”

– Telemark fylke er veldig mangfoldig, og hver lokalforening har sin egen identitet. Den ulikheten er viktig, den skal vi dyrke. Det er ute i lokalsamfunnene livet er, og jeg er så imponert over engasjementet og arbeidet som legges ned. Det er rett og slett inspirerende. Min jobb som leder er å ta med kunnskap og innspill videre til forbundsledelsen. Det er ikke mulig for Jan (Davidsen red. anm.) å rekke over alt, og noen synes kanskje avstanden til sentralledet blir litt stor.

– Noe dere strever med i fylket?

– Jeg tror alle fylkene strever med å finne folk som vil påta seg styreverv. Her i Seljord var for eksempel lokalforeningen i ferd med å bli nedlagt da det gamle styret trakk seg. I slike situasjoner må man være tett på, altså. Vi inviterte til flere møter i kulturhuset, og vi arrangerte middag. Da kom folk, så interessen var der. Man må være litt sta. Og så varte det ikke lenge før vi fikk ny styreleder. Nå er Seljord i full gang igjen.

– Dere jobber mye med psykisk og fysisk helse?

– Ja, helsa er det viktigste vi har. I Telemark har vi veldig aktive og flinke folk i helseutvalget, og dem har vi tett kontakt med. Lederen i folkehelseutvalget, Hege Holmern, har et samarbeid med DNT og reiser rundt for å koble lokallagene opp mot turlagene deres. Det heter «nye livsfaser – ny livsglede». Det arrangeres også årlige turer på fylkesnivå med DNT, vi har hatt to turer sammen allerede i år og planlegger en tur nå i høst.

I Tahars lokalforening i Dalen har de forresten Glå'dansen en gang i måneden. Tahar er veldig god til å danse, han er gammel konkurransedanser. 🇳🇴

📍 **PÅ DYRSKU'N.** Pensjonistforbundet Telemark er til stede på Dyrsku'n i Seljord hvert år. I gul regnfrakk leder Lise og helt til høyre Dyrsku-general Tahar.



Pensjonistforbundet
Telemark

Hovedkontor:

Skien



Antall lokalforeninger:

31

Leder:

Lise Wiik



Nestledere:

Britt Gursli Tobro

Dag Westhrin



Fylkessekretær:

Marte Minnesjord



NORGE RUNDT Fylkesforening

“
Gåfotball i Telemark er mer enn bare sport – det er fellesskap i bevegelse.

Marte Minnesjord



FOTO: ODMUND BRYN PAULSEN.

– Ja, jeg er glad i å dra i gang dans. Dans gjør deg glad, og så får man rørt seg. Bra for psyke og kropp.

Fylkessekretær Marte Minnesjord ikke med på selve intervjuet, men supplerer per epost:

– Skriv gjerne også at vi har fått bevilget penger fra Telemark fylkeskommune til å spre ordet om ABC for psykisk helse – en folkehelsekampanje med tre enkle grep: Gjør noe aktivt, gjør noe sammen med andre og gjør noe meningsfylt. Det gir enkle, men kraftfulle verktøy til å styrke livskvaliteten og motvirke ensomhet og psykiske plager. Dette er viktig for våre eldre. Hege reiser rundt i lokallagene og forteller om dette og jeg snakker også om det hvor jeg deltar. Vi har også laget en fin bingo og brosjyre som vi deler ut.

– **Og så denne gåfotballen, da. Hva er det?**

– Norges Fotballforbund Telemark og Pensjonistforbundet Telemark samarbeider om å starte opp gåfotball i fylket – en sosial, morsom og lavterskel aktivitet. Vi ønsker å sette i gang flere lag rundt omkring i Telemark, og ser etter personer som vil bidra til å bygge fellesskap og lag der de bor. Vi har både hatt et infomøte før sommeren og en kick off forrige uke, der folk kunne prøve. Det startet med et pilotprosjekt i Langesund i fjor og har



nå økt til fire lag. Vi skal besøke noen klubber i høst, så vi håper flere blir med. Gåfotball i Telemark er mer enn bare sport – det er fellesskap i bevegelse. Med lav terskel og høy trivsel gir det eldre og andre voksne en trygg arena for aktivitet, latter og nye vennskap. Vi har trua på gåfotball fordi det motvirker ensomhet og skaper tilhørighet der mange ellers faller utenfor. Jeg har allerede hørt flere eksempler på at dette funker.

– **Fylkessekretær Marte har fortalt meg at en av lokalforeningene driver egen bruktbutikk, Lise.**

– Brukthandelen Askeladden i Vinje, ja! Det er ingen vanlig rotebutikk, skal jeg si deg. Den kan Tor Strømme, som er ansvarlig for Askeladden, fortelle om:

– Det kan jeg. Pensjonistforeningen har kjøpt lokalet rimelig, og Askeladden holder åpent hver torsdag og

👉 **BRUKT OG FINT.** Bruktbutikken Askeladden i Vinje går med et pent overskudd hvert år. Noen av pengene går til drift av lokalforeningen, resten til en god sak.

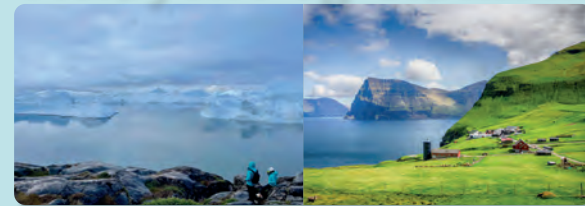
fredag mellom klokka 13 og 17. Alt vi selger er ting vi får som gaver, dermed blir det et bra overskudd. Inntektene fra drifta støtter laget vårt, i tillegg gir vi rundt 80 000 kroner i året til ulike organisasjoner og tiltak. Sist, men ikke minst er det en stor aktivitet for oss selv. Det står rundt 30 personer på vaktlista, så butikken holder oss i sving.

Helt til slutt, Lise. Finnes Seljordsormen?

– Ja, Seljordsormen finnes. Både på folkemunne og i sagn og eventyr. Den er særlig aktiv før turistsesongen. Den er observert av lokalbefolkningen mange ganger. Hvem vet for sikkert. Seljordsvatnet er stort og dypt. Ingen har klart å motbevise Seljordsormens eksistens. Jeg kjenner folk som med sikkerhet påstår at de har observert Seljordsormen.

– **Tenkte meg det.** ☘

Opplev Island, Færøyene og Grønland



Island Rundt 2026

Flere avganger med skandinavisk talende guide april-sept
Fly t/r, overnatting i 6 netter og rundreise · Pris fra kr. 22.890,-

Opplevelser på Færøyene 10. - 14. juni

Reise med norsktalende guide på Færøyene inkl. fly, overnatting, utflukter og måltider · Pris fra kr. 22.550,-

Ilulissat Icefjord, Grønland 22. - 27. juni

Reise med norsktalende guide. Fly via Island, overnatting og program på Grønland · Pris fra kr. 55.900,-

Ta gjerne kontakt for nærmere informasjon eller se islandspesialisten.no/temareiser



Tørr hud?

Optima pH4 Hudvask

- gjer at huda di tåler hyppig vask utan å tørke ut
- førebygger og pleier huda
- passar godt til handvask, dusjing, fotbad m.m.

Utan parfyme. Låg pH.

Optima Produkter AS
5600 Norheimsund, Tlf. 56 56 46 10

www.optima-ph.no

ADVOKATFIRMAET NICOLAISEN

Arv-skitte-testament-samboeravtaler-bolig-fast eiendom m.m. Pensjonister får inntil 30 min. gratis førstegangskonsultasjon og 20 % på våre timepriser. Våre kontorer: Skedsmo - Jessheim - Bekkestua - Oslo - Råholt
Tlf 64 83 00 00 – www.advonico.no

Ønsker du å annonsere her?

Ta kontakt med Vivian Karlsen
e-post: vivian@salgsfabrikken.no
tlf: 919 03 397

Magnesium bidrar til en normal muskelfunksjon

Floradix Formula er et flytende magnesiumpreparat uten vitaminer for maksimum opptagelse i organismen med sine lettfordøyelige varianter av magnesiumforbindelser. Her får man full utnyttelse uten å måtte ta med tapsvurderingen ved inntak i tablett/kapsel form. Oppløst i fruktjuicer og urter kan det lett taes opp i kroppen, samtidig som smak og virkning er god, velsmakende og lett å svelge. Les mer om magnesium på våre web sider www.naturimport.no

- **Magnesium fremmer redusert tretthet og slapphet**
- **Magnesium fremmer opprettholdelsen av normale ben**
- **Magnesium fremmer et normalt funksjonerende nervesystem**



Floradix Magnesium kjøpes hos:



Se vår facebook side



Ole Deviks vei 18, 0666 Oslo • Tlf. 23 37 37 40 • Faks 23 37 37 59
E-mail: post@naturimport.no • www.naturimport.no

ELDREKRAFT

FINNER MENING I FRIVILLIG ARBEID

Da Svenn Ferry Utengen gikk av med førtidspensjon, ønsket han å fortsette å bruke sin kompetanse og erfaring til å jobbe med mennesker. Som frivillig hjelper han mannlige flyktninger, både med å komme i arbeid og få et sosialt nettverk.

TEKST OG FOTO: HEIDI LØKKEN/PRIVAT

Hei, så hyggelig å se deg! Solide håndtrykk og varme smil utveksles.

Det er onsdag og ukentlig sammenkomst i *Hendige sammen*. Mennene som møtes i ærverdige Hornemannsgården i Trondheim er ukrainske flyktninger på 55 pluss, med behov for et tilbud som kan gi dem både språktrening og en sosial møteplass. De setter stor pris på muligheten til praktisk arbeid, og hver onsdag bidrar de som frivillige. Da drar de ut på oppdrag hos nybosatte flyktninger som trenger hjelp med praktiske ting.

– Vi møter utrolig stor takknemlighet når vi kommer og skruer opp en hylle eller fester TV-en på veggen. Ofte har de verken verktøyet eller den praktiske kunnskapen til å få det til selv, forteller pensjonert sivilingeniør Svenn Ferry Utengen. 69-åringen har nå vært frivillig i ni år. Med seg har han også Roger Overå (70).

– Det gir meg glede å få jobbe med mennesker, og å få være sammen om praktiske



FOTO: PRIVAT

CODE VENNER. Svenn Ferry Utengen og Husen AlChahwan har hatt et tett samarbeid siden oppstarten av *ByåsenMenAtWork*. Nå er det Husen som har tatt over lederskapet av gruppen. De fleste deltakerne i prosjektet har nå kommet seg ut i arbeidslivet. Som veileder har Svenn vært referanse for dem i jobbsøkerprosessen. – Det er alltid stas når du får beskjed om at «jeg har fått jobb!» Det oppleves enormt givende.

ting, forteller Roger, som har et langt yrkesliv med praktisk arbeid bak seg.

Unge menn i arbeid. Prosjektet er et samarbeid mellom Byåsen frivilligsentral og Trondheim kommune. Men selve fellesnevneren, er Svenn. Han har jobbet i olje- og energibransjen hele sitt yrkesliv. Han har derfor vært vant til å samarbeide med mennesker fra hele verden. Det hele startet med et ønske om å gjøre en forskjell for unge innvandrere som trengte å komme i arbeid.

– Jeg lette etter noe som kunne gi noe av den sam-

me utfordringen, læringen og spenningen jeg kjente fra arbeidslivet, sier Svenn.

I 2016 tok han derfor kontakt med sin lokale frivilligsentral. De trengte et tilbud til unge menn som hadde flyktet fra Syria. Da fikk Svenn en idé.

– Jeg har møtt mange ulike kulturer gjennom jobben, så dette syntes jeg var spennende. Jeg begynte å undersøke en mulighet for både språktrening og nettverksbygging gjennom fysisk arbeid, forklarer han.

Dermed var idéen til *ByåsenMenAtWork* unnfanget. Her fikk unge, mannlige innvandrere arbeidstrening

HENDIG GIENG. I *Hendige sammen* er det både språktrening og mestringsfølelse i form av fysisk arbeid. Fra venstre Ivan Vasylovych, Svenn Ferry Utengen, Orest Moiseiv, Serhii Havrylenko, Roger Overå og Vitalii Skrypai.



og praktisk språkopplæring. Og ikke minst et sosialt nettverk. De startet med å ta på seg oppdrag de fikk fra kommunen. Etter hvert tok det av både med store konsertarrangører og festivaler, og de har også vært med under hoppturneringen Raw Air i Granåsen.

– Min erfaring er at menn trives best når de kan gjøre noe praktisk sammen. Det er ikke like lett for oss å bare sette oss rundt et bord og snakke, sier Svenn.

Lettere sammen. Husen AlChahwan har vært med siden starten av *MenAtWork*,

og han er takknemlig for mulighetene det ga ham til å bygge relasjoner, lære språket og bli kjent i Trondheim.

– Jeg var litt forsiktig, siden jeg var helt ny i byen. Det var mye lettere å finne ut av ting sammen med andre, forteller han på telefon. For tiden er han i praksis i sitt masterstudium i anestesi, og tilbringer dagene ved St. Olavs hospital.

– Det var også en mulighet til å gjøre noe praktisk på kveldene mens jeg gikk på norskkurs. Det var en fin introduksjon til det norske samfunnet, sier han.

Husen har nå tatt over



SNEKKERVERKSTEDET. I snekkerverkstedet har gjengen i *Hendige sammen* snekret flotte bruksting, blant annet fuglekasser som skal opp til våren.

ansvaret for gruppen etter Svenn. Sammen har de to vært på flere integreringskonferanser og holdt foredrag om *ByåsenMenAtWork*.

– Husen er en stor ressurss. Jeg er nå mer en støtte-spiller og kamerat. Eller kanskje en reservepappa, smiler Svenn.

Takknemlighet. I *Hendige sammen* gjør de mye av det samme som i *ByåsenMenAtWork*, men deltakerne er eldre. Rundt bordet sitter ukrainske Serhii Havrylenko, Vitalii Skrypai, Orest Moiseiv og Ivan Vasylovych. Stemningen er god, praten og

ELDREKRAFT



FOTO PRIVAT

“
Vi
pensjonister
har så mye
vi kan bidra
med, ikke
minst innen
integrering.

latteren sitter løst. Selv om språkbarrieren er høyst til stede. Så jeg spør Google Translate: Trives dere her?

Tilbakemeldingen er overstrømmende, det nikkes og smiles. Det er en grunn til at de alle kommer hit hver eneste onsdag. Vitalii ser alvorlig på meg. Så tar han fram telefonen, og ber de andre være stille. Han har noe viktig han vil si. Han snakker inn i telefonen med ettertrykk. Så snur han skjermen mot meg. «Tusen takk til Norge for husly og hjelp.»

Takknemligheten er tydelig i blikket. Det er viktig for ham å få sagt det.

Så legger vi ut på dagens oppdrag, som er i parsellhagen ved Kystad gård. Det skal snekres fundament til vannforsyningen, og gjengen skrider ivrig til verket. Ikke lenge etter er dunken på plass, og begeistringen over en jobb vel utført er tydelig hos alle.

FJELLTUR. ByåsenMenAtWork gjør også sosiale ting sammen på fritiden. Her er de på fjelltur i Gisdalen på Svenns hytte.



TAKKNEMLIG. Ukrainske Vitalii Skrypai setter pris på praktisk arbeid, språktrening og sosialt samvær sammen med gjengen i *Hendige sammen*.

Verdifull kunnskap. Svenn er ikke i tvil om at det frivillige arbeidet har gjort ham til et rikere menneske.

– Selv om jeg har besøkt mange kulturer, er det ikke

før nå at jeg får ta del i de personlige historiene. Det har vært utrolig lærerikt og flott. Vi mennesker er i bunn og grunn så like, uavhengig av kultur og politisk ståsted. Vi har de samme drømmene og ønskene. De samme hverdagsutfordringene. Vi ønsker å føle at vi hører til og er en del av fellesskapet, sier han.

Han vil oppfordre pensjonister til å ta kontakt med sine lokale frivilligsentraler. Eller andre frivillige organisasjoner, som Røde Kors eller Turistforeningen.

– Tenk over hva det er du har satt pris på i arbeidslivet, og prøv å finne en måte å ta dette med deg videre. Ta utgangspunkt i det du liker å holde på med, sier han.

Depresjon er den vanligste psykiske lidelsen hos eldre. Svenn tror at mye kan skyldes overgangen til en helt annen tilværelse enn vi er vant til.

– Ofte tror vi at vi skal kunne fylle all fritiden vi får

med meningsfylte ting. Men å gå fra et aktivt liv med kolleger, til en helt ny tilværelse, er ikke enkelt. All oppussingen du har planlagt gjør du unna på et halvår. Da kan resultatet fort bli både ensomhet og kjedsomhet, sier Svenn.

Han påpeker at det er flest kvinner i frivilligheten. Derfor kan tilbudene også reflektere det kvinner liker å gjøre. Svenn oppfordrer flere menn til å melde seg på.

– Hvis du som mann har tanker om hva du vil bidra med, så foreslå det for frivilligsentralen. De setter nok helt sikkert pris på initiativet. Mye godt arbeid gjøres også i de lokale idrettslagene. Vi pensjonister har så mye vi kan bidra med! Ikke minst på integreringsarbeid. Det vi selv har vokst opp med og tar for gitt, er verdifull kunnskap for de som skal lære seg å leve i et nytt samfunn, konkluderer han. 🍷

HJERTEINFARKT: Her er symptomene du må kjenne til – og råd om hva du bør gjøre

Det er allment kjent at hjerteinfarkt er en svært alvorlig tilstand. Vi vet at hvert minutt teller – og at det derfor er viktig å komme seg raskt til sykehus. Dersom et infarkt skulle ramme deg eller noen nær deg, vet du hva du bør gjøre?

Hva skjer ved et hjerteinfarkt?

Et hjerteinfarkt oppstår når hjertemuskelen ikke får nok blodtilførsel. Den vanligste årsaken til dette er blodpropp i en av årene som forsyner selve hjertet med blod. En slik propp kan feste seg dersom blodårene blir trange, typisk på grunn av oppsamlet plakk på innsiden av åreveggene.

Uten rask behandling vil mangel på blodtilførsel føre til at deler av hjeretevevet skades permanent.

Hvem rammes?

Siden plakket eller fettavleiringene – gjerne kalt åreforkalkning – i større grad skjer hos eldre mennesker, øker infarkttrisikoen med alderen.

Det er allikevel ikke bare eldre som rammes, og risikoen øker ved røyking, diabetes, høyt blodtrykk eller kolesterol, overvekt og dårlig fysisk form. Genetiske faktorer spiller også inn, men det hender også at individer med lav antatt risiko får hjerteinfarkt.

Slik kjenner du igjen et infarkt

Det aller vanligste symptomet på hjerteinfarkt er

- **Brystsmerter:** Opplevs ofte som trykkende eller klemmende.
- **Smerter som stråler:** Kan kjennes i skuldre, armer, nakke, rygg eller kjeve.
- **Tung pust og åndenød**
- **Svimmelhet, kald, blek og klam hud**

Opplever du eller noen rundt deg ett eller flere av disse symptomene? Ikke vent! Det kan være et infarkt selv om smertene ikke er så sterke eller om ubehaget er annerledes enn forventet.

Nødmedisin ved mistanke om akutt hjerteinfarkt – etter kontakt med 113

- Coxor benyttes etter kontakt med 113.
- Hvis det ikke er mulig å ringe 113, anbefales det at du tar legemiddelet likevel så snart som mulig.^{*)} Deretter må du umiddelbart oppsøke medisinsk hjelp.
- Skal ikke brukes ved overfølsomhet for acetylsalisylsyre, andre salisylater eller NSAID.
- Kun for voksne over 18 år.

Reseptfritt legemiddel: Coxor® 300mg (acetylsalisylsyre) pulver og oppløsningsvæske til mikstur, kan brukes av voksne (over 18 år) ved mistanke om akutt hjerteinfarkt etter kontakt med 113. Ved symptomer på akutt hjerteinfarkt, ring straks 113, og innta 300 mg (1 flaske) snarest mulig etter råd. Pulveret skal blandes i oppløsningsvæsken og ristes til det er oppløst. Skal ikke brukes ved overfølsomhet for acetylsalisylsyre, eller salisylater eller NSAID.

Les pakningen og pakningsvedlegget nøye før bruk.

Dette gjør du ved infarkt

1. **Ring 113 umiddelbart!** Man bør ikke vente for å se om symptomene går over – et infarkt kan fort bli verre.
2. **Ta Coxor dersom 113 råder deg til det.** Coxor er et reseptfritt legemiddel som fås kjøpt på apoteket, og kan begrense skadeområdet.
3. **Ikke vær redd for å handle!** Skulle du ikke få kontakt med 113 rådes du til allikevel å ta Coxor så raskt som mulig. Du må fortsette å oppsøke medisinsk hjelp.

Husk: Rask handling kan redde liv!

Jo raskere hjertet får god blodtilførsel, desto mindre skade rekker å oppstå. Coxor inneholder acetylsalisylsyre som har en blodfortynnende effekt og kan begrense skadeområdet. Å vite hva du skal se etter og hva du skal gjøre, kan være forskjellen på liv og død. *Del denne informasjonen – det kan være det viktigste du gjør i dag!*



Illustrasjonsfoto: Shutterstock

Referanser: Helse Norge/Nasjonalt kompetansetjeneste for prehospital akuttmedisin. Slik kjenner du igjen et hjerteinfarkt - <https://www.helsenorge.no/forstehjelp/slik-kjenner-du-igjen-et-hjerteinfarkt/> (besøkt 03.04.25)

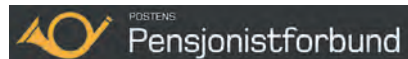
Direktoratet for medisinske produkter. Bruk av acetylsalisylsyre ved mistanke om hjerteinfarkt <https://www.dmp.no/nyheter/bruk-av-acetylsalisylsyre-ved-mistanke-om-hjerteinfarkt> (besøkt 03.04.25)

^{*)} Kilde: <https://www.dmp.no/nyheter/bruk-av-acetylsalisylsyre-ved-mistanke-om-hjerteinfarkt> (besøkt 03.04.25)



Test din kunnskap om hjerteinfarkt
Scan QR-koden

Nytt fra Postens Pensjonistforbund



BESØKTE TRØNDELAG

Postpensjonister fra avdeling Buskerud reiste i juni til vakre Trøndelag. Med buss reiste de 2. juni nordover den lange Gudbrandsdalen. På Dombås møtte lederen Svein Arne følget, og han var «lokal-guide» til og i trøndelags-bygdene.



De innlosjerte seg på Bårdshaug Herregård på Orkanger, et sted med mye industrihistorie – som Thamshavnbanen mellom Orkanger og Løkken Gruver.

Thamshavnbanen ble bygd for å frakte malm fra gruvene på Løkken Verk, der kopperholdig svovelkis ble fraktet ned Orkladalføret til Orkdalsfjorden. Da banen ble åpnet i 1908 var den den første elektrisk drevne jernbanen i Norge. Endestasjonen Thamshavn er nå en del av Orkanger. Persontrafikken sluttet i 1963, og kistransporten varte til 1974.

På dag to var første stoppested Rindal Skimuseum. Rindal har en lang historie med skifabrikker som Landsem og Troll med flere. Der finnes en stor utstilling fra produksjonen, og samlinger av ski og premier fra lokale løpere og andre som hadde brukt ski fra Rin-

dal, blant andre Ole Ellefsæter og Magne Myrmo. I den temporære utstillingen «Magne Myrmo – siste verdensmester på treski», fikk de se et utvalg på om lag 200 gjenstander fra den rikholdige Magne Myrmo-samlingen som tilhører skimuseet. Utstillingen består av

❖ **MEKTIG.** «Slitets katedral» imponerte forsamlingen.

❖ **UTSTILLING.** Rindal Skimuseum var stoppested på dag to.



premier, ski, skiantrekk, resultatlister, foto, film og annet arkivmateriale.

Videre dro de til Løkken Verk hvor det var interessant omvisning i «Gammelgruva». Løkken Gruver hadde virksomhet her fra 1654 til 1987, en industrihistorie på over fire hundreår. Innerst i gruva var det samling i «Slitets Katedral», en stor hall som var resultat etter mange års uttak av malm (kis). Etter en titt innom bergverksmuseet var det kraftig lunsj i det gamle administrasjonsbygget før retur til Bårdshaug Herregård.

Dag tre ble viet Trondheim med omvisning i Nidarosdomen og lunsj i Tyholt-tårnet. Etter det hadde forsamlingen «fri» til å gå på byen.

Hjemreisen på dag fire gikk etter planen, og alle kom hjem i god behold etter en begivenhetsrik tur i trivelige Trøndelag. ☺

Din drøm – Blir din bunad!

SKREDDERSØM
Norske Bunader har systua i Oslo hvor vi syr og monterer bunadene. Vi har høy kvalifisert skreddere i Kina som gjør tilskjæring og brodering.

KVALITET
Alle våre materialer er fra norske leverandører som har lang erfaring med å levere stabil kvalitet over tid.
*Gudbrandsdalen uldvarefabrikk på Lillehammer.

BUTIKKER
Det er pr. nå butikk i Oslo, Bergen, Trondheim, Moss, Stavanger og Harstad. Her kan man komme for å se på broderi, stoff, bunaden eller solv og tilbehør.

HJEM TIL DEG
Bor du ikke i nærheten av en av våre butikker, så reiser vi flere ganger i året til de distriktene hvor vi ikke har butikk, for måltaking. Her vil det bli mulighet for å se bunad, broderi eller annet som du ønsker.

Romerike dame fra kr 23.900 - Scan QR koden for flere bunader og priser.

info@norskebunader.no
www.norskebunader.no

Scan meg

**NORSKE
Bunader**
PRIS OG KVALITETS GARANTI

Tlf: 23 29 66 70
Ullernchaussen 1, 0377 Oslo

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Urolig hjerte?

Snakk med våre fagfolk om hjerte- og karsykdommer

23 12 00 50

HJERTELINJEN

eller send oss en mail på:
hjerotelinjen@nasjonalforeningen.no

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Demens i familien?

Snakk med våre fagfolk om demenssykdom

23 12 00 40

DEMENSLINJEN

eller send oss en mail på:
demenslinjen@nasjonalforeningen.no



Pensjonistforbundet

Spar penger med våre medlemsfordeler

Som medlem i Pensjonistforbundet får du tilgang til mange gode medlemsfordeler. Du sparer fort inn medlemskontingenten ved å benytte en eller flere av fordelene.

Mer informasjon om fordelene finner du på www.pensjonistforbundet.no, eller ved å **skanne QR-koden**.

Se mer informasjon om medlemsfordelene her!



Åpne kameraet på mobilen din, og skann QR-koden.

Nye medlemsfordeler



Riksteatret

Pensjonistforbundet har inngått samarbeid med Riksteateret, som nå tilbyr ekstra gode priser på utvalgte turneforestillinger for våre medlemmer.

Riksteateret ble opprettet etter 2. verdenskrig, som en del av den kulturelle gjenoppreisingen av Norge, og skulle bringe glede tilbake til folket.

I løpet av ett år reiser 8-10 teaterproduksjoner på turne over hele landet for å gi alle gode kulturopplevelser uansett hvor de bor.

Tilbudet til deg

Du som er medlem får nå 30 % rabatt på ordinær pris på utvalgte forestillinger på turne. Det betyr at du får 10 % ekstra rabatt på honnørbilletten.

For å få rabatten må billettene bestilles innen en gitt tidsperiode. Oversikt over forestillinger, bestillingsperiode og turneplan vil til enhver tid være oppdatert under medlemsfordeler på pensjonistforbundet.no

Hus og hjem



Fasadeprodukter

Som medlem får du 40-45 % på all solskjerming og garasjeporter. Telefon 911 50 200.



Seniorstrøm fra Ishavskraft

Stabil strømvtaale med påslag 7,12 øre, 0 kr. i månedsgebyr. Du får velkomstgave på 370 kr, deretter 370 kr tilbake hvert år du er kunde og alltid gratis papirfaktura. Telefon 77 66 65 00.



Isfritt varmematter

Du får 15 % rabatt på varmematter fra Isfritt. Dette gjør at du trygt kan ferdes utenfor hjemmet ditt uten å risikere fall på isen. Telefon 404 02 404. Rabattkode: **pensjonisten15**



Flexistore minilager

Du får 20 % rabatt uansett størrelse på lagerplassen., eller 50 % rabatt ved korttidslagring inntil 2 måneder.

Telefon 23 50 00 57.
Rabattkode: **PF20**



Hadeland Glassverk/Porsgrunn Porselen

Som medlem har du alltid 15 % rabatt på produkter i nettbutikkene til både Hadeland Glassverk og Porsgrunn Porselen.

Rabattkode: **pensjonistforbundet**

Hotell og reise



Apollo

Du får 500 kr. i rabatt på pakkereiser. Rabatten gjelder for inntil 9 personer på samme bestilling. I høysesong er rabatten 350 kr.

Telefon 21 01 75 40.
Rabattkode: **PEN500**



Ringstad Resort i Vesterålen

20 % rabatt på rom og frokost.

Telefon 906 40 591.
Rabattkode: **Pensjonist**



Thon hotels

Har over 90 hoteller og som medlem får du 12 % rabatt på rom og frokost.

Telefon 21 49 69 00.
Rabattkode: **TH111017**, firma **PENS**



Nortrip-guiden

Gir tilgang til unike opplevelser og gratis overnatting med bobil og campingvogn over hele Norge og Sverige.

Medlemmer får 20 % rabatt på appen.



Thorbjørnrud hotell

15 % rabatt fredag – søndag, unike pakkeopplevelser i samarbeid med Hadeland Glassverk.

Telefon 61 31 71 00.
Rabattkode: **Pensjonist15**



Solgården, Spania

Medlemmer får 1000 kr. i rabatt på enkelte turer, og betaler ikke ekstra for enkeltrom. Medlemskap må oppgis FØR bestilling.

Telefon 24 14 66 60.
Rabattkode: **PF1000**



Dag Aasbø Travel

Tilbyr egne medlemsreiser fra Oslo med norsk reiseleder og enkeltromsrabatt. Fra 2025 får medlemmer også 500 kr. i rabatt på ordinære reiser fra Tromsø, Trondheim, Bergen, Stavanger og Kristiansand.

Telefon 37 15 70 31.



Boreal Adventure

Arrangerer egne tematurer for medlemmer med Hurtigruten og Havila. Sterkt rabatterte priser. Noen turer uten enkeltomstilllegg.

Telefon 51 82 02 10.



Go Nordic Cruiseline- Danskebåten

10 % helårsrabatt, og ekstra gode kampanjer innimellom.

Telefon: 23 22 76 66.



Fotefar Temareiser

1 000 kr. rabatt på alle reiser, samt 1 500 kr. rabatt på fem utvalgte reiser i året.

Telefon 918 20 304.
Rabattkode **PF1000**



Springtime treningsreiser

Du får 2 000 kr. i rabatt på treningsreiser for seniorer og vandring i Davos.

Telefon 22 88 10 00.
Rabattkode **PF2000**

Kultur



Filmweb kinoklubb

Som medlem kan du melde deg inn i Kinoklubben for kun 99 kr. og se 12 utvalgte storfilmer til halv pris.

Rabattkode: **pensjonist**



Filweb kinogavekort

Som medlem får du 10 % på kinogavekort.

Rabattkode: **pensjonist**



Hadeland Glassverk

Opplevelsesturer til reduserte priser for medlemmer, opplev historisk vandring og glassblåsing på nært hold. Kan kombineres med overnatting på Thorbjørnrud hotell.

Rabattkode: **pensjonistforbundet**



Oslo Quartet Series

Du får 15 % rabatt på honnørprisen til konserter i kvartettserien.

Rabattkode: **pensjonist**



Bergen Kammermusikkforening

Du får 100 kr. i avslag på konsertbilletter.

Rabattkode: **pensjonist**



Riksteatret

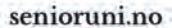
Du får 30 % rabatt på ordinær billettpris til utvalgte forestillinger. Rabatten gjelder for bestilling innenfor en gitt tidsperiode. Følg med på våre nettsider.

Rabattkode: **pensjonist**

Se flere fordeler på neste side →



iSteady
30 % rabatt på online interaktiv trening, utviklet av fysioterapeuter og spesielt tilpasset seniorer.
Rabattkode: **PF30**



SeniorUni
30 % rabatt på læring og foredrag.
Rabattkode: **PF2024**



ExtraOptical
Briller på nett. 15 % rabatt på allerede lave priser. Progressive briller fra 2 500 kr.
Rabattkode: **PF15EO**



Velferdsbutikken
Tilbyr hjelpemidler som kan gjøre hverdagen enklere. Du får 15 % rabatt på alle produkter i nettbutikken.
Rabattkode: **PF2020**



Trygg Partner AS
Tilbyr kurs i førstehjelp, og 15 % rabatt på produkter.
Rabattkode: **PENSJONISTEN**



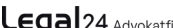
Redningsselskapet
15 % rabatt på produkter i nettbutikken.
Rabattkode: **pffordel**



Toyota og Lexus
2-6 % rabatt på kjøp av bil, samt rabatt på finansiering av bilkjøp. Medlemsbevis må fremvises ved kjøp



Mobile Oslo
3-11 % rabatt på kjøp av Opel og Citroen, i tillegg får medlemmer 20-25 % rabatt på hengerfeste, takstativ og hundebur.



Legal24 advokatfirma
Du får 30 min. gratis juridisk rådgivning, sterkt rabattert timepris, faste priser på blant annet fremtidsfullmakt og testament, samt tilgang til ulike digitale selvbetjente skjemaer.
Telefon 21 51 98 30.

Dans og julestemning på Golsfjellet

08-11
DESEMBER

Førjulsdans på Storefjell

23-27
DESEMBER

Jul på Storefjell

I desember blir det dans, sosialt samvær og god julemat på Golsfjellet. Erfarne instruktører byr på seniordans, swing, linedans og ringdans. Pris fra kr 1.350 pr. døgn inkl. helpensjon. Transport kan bestilles fra Oslo og Østfold.

Familien Nibstad inviterer til til ekte julefeiring med ribbe, pinnekjøtt, juletre, peiskos og aktiviteter. Skiløyper finner du rett utenfor og selveste julenissen har meldt sin ankomst.



1001 moh
RESORT

Tlf 32 07 80 00 • storefjell@storefjell.no • storefjell.no



HURTIGRUTEN

Vi har ekspertisen Ring oss i dag og bestill din drømmereise! Tlf: 51 82 02 10

REIS TRYGT – VELG NORGE!
Kampanjepriser på utvalgte avganger

Bergen - Kirkenes - Bergen , 12 dager
28.03: Påsketur med MS Nordkapp, fra kr 16.990,-
26.04: Vårtur med MS Kong Harald, fra kr 18.990,-
18.05: Midnattsol-Cruise med med MS Kong Harald, fra kr 21.990,-
29.05: Midnattsol-Cruise med med MS Kong Harald, fra kr 21.990,- inkl. full pensjon

Kirkenes - Bergen , 6 dager
29.04:Vårtur med MS Richard With, fra kr 10.990,- inkl. full pensjon

Nordkapplinja Oslo – Nordkapp – Oslo, 15 dager
10.04: MS Trollfjord fra kr 24.990,- Inkludert full pensjon og utvalgte drikke om bord i restaurant og bar

Svalbardlinjen, Bergen - Svalbard - Bergen, 15 dager
Utvalgte avganger mai, juni, juli og august fra kr 33 990,- Inkludert full pensjon og utvalgte drikke om bord i restaurant og bar
Inkludert utflukt, Nordkapp og kongekrabbeopplevelse" og kr 1000,- til bruk om bord ved bestilling for 1. des.
Fra priser gjelder pr. person i innvendig dobbellugar
Kontakt oss for andre lugar - alternativer og datoer

BOOKING: 51 82 02 10
www.borealreiser.no
reiser@boreal.no

BOREAL ADVENTURE
NRF RGF

Kontaktopplysninger Pensjonistforbundet

Postadresse:
Postboks 6714, St. Olavs plass
0130 Oslo

Besøksadresse:
Torggata 15
0181 Oslo

Telefon: 22 34 87 70
Åpningstider: 09:00 – 14:00 hverdager

E-post: pf@pensjonistforbundet.no
Nettside: www.pensjonistforbundet.no

Fagforbundets medlemsregister
Tlf.: 23 06 40 00
E-post: medlemshjelpen@fagforbundet.no

Forbundet STYRKE
Tlf.: 22 03 22 00
E-post: post@styrke.no

Pensjonistforbundets fylkesforeninger

Agder
Tlf.: 947 88 531
agder@pensjonistforbundet.no

Akershus
Tlf: 944 49 858
akershus@pensjonistforbundet.no

Buskerud
Tlf. 977 00 623
buskerud@pensjonistforbundet.no

Finnmark
Tlf. 948 90 412
finnmark@pensjonistforbundet.no

Hedmark
Tlf. 918 36 501
hedmark@pensjonistforbundet.no

Hordaland
Tlf. 463 21 535
hordaland@pensjonistforbundet.no

Møre og Romsdal
Tlf. 915 62 978
moreogromsdal@pensjonistforbundet.no

Nordland
Tlf. 955 23 615
nordland@pensjonistforbundet.no

Oppland
Tlf. 401 78 878
oppland@pensjonistforbundet.no

Oslo
Tlf. 466 10 030
oslo@pensjonistforbundet.no

Rogaland
Tlf. 474 45 363
rogaland@pensjonistforbundet.no

Sogn og Fjordane
Tlf. 916 62 513
sognogfjordane@pensjonistforbundet.no

Telemark
Tlf. 477 18 012
telemark@pensjonistforbundet.no

Troms
Tlf. 480 51 379
troms@pensjonistforbundet.no

Trøndelag
Tlf. 978 78 479
trondelag@pensjonistforbundet.no

Vestfold
Tlf. 904 29 807
vestfold@pensjonistforbundet.no

Østfold
Tlf. 690 01 444
ostfold@pensjonistforbundet.no

Neste stopp: Oslo

En utstilling om trikk og t-bane og sånn – for hele familien.



Førjul på Frogner

Ta med barnebarna på vårt tradisjonsrike juleverksted. 6. og 7. desember.

Byhistorie for begynnere

Opplev Oslos historie gjennom 1000 år i vår faste utstilling.



oslomuseum.no

oslo museum
i Frognerparken

Det er bruk for deg

Vi vil gjerne ha deg med



Bli del av et fellesskap

Velg blant ulike arbeidsoppgaver

Du bestemmer selv tiden du vil bruke

Gjenbruk tar vare på kloden vår, og overskuddet bidrar til en mer rettferdig verden

Kontakt oss på tlf. 40 40 60 00, post@gjenbruk.no

nmsgjenbruk.no



skråblikk

MER SEMANTIKK, TAKK!

AV KNUT LYSTAD



ER DU EN dreven ordbraker? Skjønner du hva folk sier og skjønner folk hva du sier? Og ikke minst, skjønner du hva du selv sier? Selv om vi snakker flytende norsk, er språket så fullt av vanskelige og uforståelige ord, at det er lett å gå seg vill i ordskogen.

Ordforrådet måles i henholdsvis aktivt, som vi bruker til daglig og passivt, som vi ikke bruker, men forstår. Det sies at nordmenn stort sett har et aktivt ordforråd på cirka 5000–6000 ord, men det passive ordforrådet kan komme helt opp i 30 000–40 000 ord. Det er allikevel et godt stykke opp til det totale norske ordforrådet, som er på over 300 000 ord.

Mange av ordene kommer fra andre språk, så etymologien, eller opprinnelsen til ordene kan være nyttige å få med seg. Og ikke minst er semantikken viktig. Altså ordenes betydning.

Da jeg gikk på skolen var ordene delt opp i ordklasser som substantiver, verb, adjektiver, adverb, pronomen og preposisjoner. For noen år siden leste jeg at ordklassene plutselig hadde fått navn som navneord, utsagnsord, tilleggsord, forholdsord og så videre. Noen av dem kan man jo gjette seg til, men ellers må man bare pugge dem. Når jeg endelig har lært dem, leste jeg at nå kan man tydelig-

vis bruke begge deler. Takk for den!

Men foruten grammatikken, ordforrådet, etymologien og semantikken, har vi også ortografien, eller rettskrivningen. Og jeg vil påstå at hvis noen skriver at de har problemer med sekslivet, så har de også et problem med ortografien.

Det er selvfølgelig heller ikke alltid lett med ord som er oversatt fra andre språk. For eksempel vil jeg forfekte at toastmaster og brødrister ikke er det samme. En toastmaster er en som spretter opp, sier det han skal si og setter seg når han er ferdig, mens en brødrister først spretter opp når den er ferdig.

Noe de fleste har problemer med, eller i hvert fall misliker, er regninger. De kommer uavlatelig, og selv om du betaler dem, kommer det alltid nye. Regninger er regninger, uansett hvordan du snur og vender dem. «Regninger» er nemlig et palindrom. Det vil si det er det samme hvilken vei du leser

“

HVIS NOEN SKRIVER AT DE HAR PROBLEMER MED SEKSLEVET, SÅ HAR DE OGSÅ ET PROBLEM MED ORTOGRAFIEN.

Knut Lystad

det. Palindromer er rett og slett ord som skrives likt både forfra og bakfra. Litt ironisk er det jo da, at angst for palindromer kalles ibofobi, som i seg selv er et palindrom.

Men kan det bli for mye semantikk? Ja. Det fins nemlig et begrep som heter «semantisk metning». Det går ut på at man gjentar det samme ordet mange ganger.

Min mor fortalte at hun selv hadde opplevd dette som barn. På vei hjem fra skolen en dag gjentok hun ordet «potet» om og om igjen, og da hun kom hjem, ante hun ikke hva ordet betydde. Dette er et psykologisk fenomen der gjentatt eksponering for et ord eller en frase over kort tid, gjør at man midlertidig mister forbindelsen til ordets betydning. Og det kalles altså semantisk metning.

I disse urolige tider, med dronesabotasjer og så ekstrem retorikk fra mange av verdens ledere, at særlig barn, men også mange av oss voksne, føler oss direkte traumatiserte, kunne det kanskje være betimelig med en smule semantisk metning for å få litt sjelefred og nattero. Jeg har i hvert fall en rekke både navn og ord, som jeg godt kunne tenke meg å glemme en stakket stund. Det sies at man ikke skal spise like før man legger seg, men nå for tiden har jeg ikke noe imot å legge meg semantisk stappmett. ☘

Vital Plus+ Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

SPAR
745,-

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter. Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen - på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk, i valgfri stilling. Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV. Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

- hei, jeg kan ikke få fullrost Vitalplus. Etter å ha brukt den i et par uker - 30 min. hver dag - er leggkrampene mine borte!

- er en svoren bruker av Vitalplus - smertene i bena er borte og ny blodtrykksmåling kunne konstatere at blodtrykket i bena var perfekt!

- jeg kjøpte den for 8 måneder siden og er veldig fornøyd - kalde føtter er historie - takket være Vitalplus sirkulasjonsstimulator!



Vitalplus 1002

2.595,-
NÅ KUN:
1.850,-

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Oppladbar og lettere

- Øker blodsirkulasjonen, og kan forhindre kalde, urolige og hovne ben
- Vil kunne bidra til å redusere stivhet i muskler og ledd, samt forebygge åreknuter - en effektiv helseinvestering
- Hvis du har pacemaker eller er gravid må lege konsulteres før bruk
- Fjernkontroll og norsk bruksanvisning • Drives på strøm
- 30 dagers full returrett



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1002. Styres med fjernkontroll.

Klarna.



CRUISE MED STIL OG KVALITET

Opplev tidløs eleganse og tradisjon med Cunard Line. Cruise til eksklusive destinasjoner i Europa, de ikoniske transatlantiske cruisene, samt verdenscruise.

Gjennom Cruisespesialisten får du de beste prisene, personlig service og gode totalpakker!



Middelhavet 2026

Velg mellom mange flotte ruter på Queen Victoria
Cruise fra 7 netter.

Fra kr. 10.900.- per person

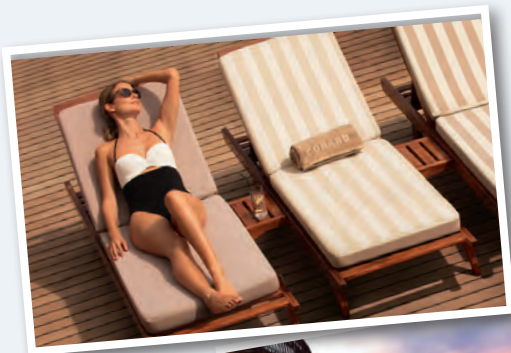
Transatlantiske cruise 2026

Ikoniske cruise fra Southampton
til New York på RMS Queen Mary 2
Cruise fra 7 netter.

Fra kr. 14.900.- per person

Verdenscruise 2027

Velg mellom en rekke ulike segmenter, eller hele verdenscruiset på Queen Victoria
Kontakt oss for priser og informasjon!



BESTILL HER!

Tlf: 55 59 68 40 • Ulriksdal 1, 5009 Bergen
post@cruisespesialisten.com www.cruisespesialisten.com


Cruisespesialisten
35 års erfaring - din trygghet

35
1988-2023