

Pensjonisten

NUMMER 8 — DESEMBER 2025 / 75. ÅRGANG

Norges største eldremagasin

TEMA:

VEIEN TIL LYKKE

Norske 70-åring er blant de lykkeligste i verden. Møt to som har funnet veien til et godt liv – og les lykkeforskerens tips.

Guide

Slik bruker du
CHAT GPT

**MENTAL
TRENING FOR
NYBEGYNNERE**

Reise

**ROMANTISK
ADVENTSTID
I GØTEBORG**

Avistegneren

Finn Graff

**SKARPE OBSERVASJONER
GJENNOM 50 ÅR**

PLUSS

**FILMER SOM
GIR JULE-
STEMNING**

NYE BØKER

**SVENSK
JULEMAT**

Eventyrlige elvecruise med MS Vista Gloria 4+*



Skann for å
se reisene



Forbehold om prisendringer og utsolgte reiser.

Alle reiser inkluderer:
Fly tur/retur Oslo
Bagasje på flyet
Utvendig lugar
Norsk reiseleder
Tips til mannskapet
Helpensjon
Drikkevarer
Utflukter



All-inclusive inkl. tips
og syv utflukter

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
- Universitetsbyen Novi Sad
- Bucuresti – kalt Øst-Europas paris

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



All-inclusive inkl. tips
og fem/tre utflukter

BLOMSTERCUISE

I Nederland og Belgia inkl. besøk i blomsterparken i Keukenhof

- Kanalbyen Amsterdam
- Blomsterparken Keukenhof
- Gouda – kjent for sin ost
- Antwerpen – kjent for Rubens-malerier og diamanthandel
- Nijmegen og Dordrecht – to av Nederlands eldste byer
- Fem utflukter inkludert (tre utflukter 23. april)

Avreise 13. og 18. april, 23. april (5 dager) 2026
6 dager | fra kr 19 980 | fra kr 16 980 (5 dager)



A: Haakon VII's gate 9
0161 Oslo

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

Bestill på www.vistatravel.no



All-inclusive inkl. tips og fire utflukter

ELVECRUISE PÅ MEKTIGE DONAU

Opplev Nürnberg, Regensburg, Passau, Linz og Wien

- Historiske Nürnberg
- Passau med den majestetiske St. Stephan-katedralen
- Verdensarvbyen Regensburg
- Keiserbyen Wien
- Kulturbyen Linz
- Rike kulturopplevelser og historiske severdigheter
- Inkludert fire utflukter

Avreise 6. juli 2026

6 dager | fra kr 21 980



All-inclusive inkl. tips og fem utflukter

RHINDALEN OG ALSACE

Elvecruise med kultur, vin og historiske byer

- Romantiske Rhindalen (UNESCO)
- Vinbyen Rüdesheim
- Koblenz – der Mosel og Rhinen møtes
- Heidelberg slott
- Strasbourg med gamlebyen La Petite France
- Den berømte vinruten i Alsace
- Fargerike Linz

Avreise 8. juni 2026

8 dager | fra kr 26 980



All-inclusive inkl. tips og seks utflukter

EVENTYRLIGE RHINEN OG MOSEL

Med MS Vista Gloria 4+*

- Moseldalen med sine bratte vingårder
- 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 og 4. mai 2026

8 dager | fra kr 25 980



All-inclusive inkl. tips og seks utflukter

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
- Skipet seiler Düsseldorf-Basel, eller motsatt vei

Avreise 25. mai og 1. juni 2026

8 dager | fra kr 25 980

VISTATRAVEL



Nordea

Når du er 60+ er det ikke akkurat noe minus å ha alt på ett sted

Banklivet ditt burde også være på plussiden. Hos oss får du gode betingelser, og en bank som skjønner at økonomi er mer enn penger. Det er også enkelhet, trygghet, personlige råd, og ikke minst - mulighetsrom.

Les mer på nordea.no/60pluss



leder

AV INGUNN SOLLI, REDAKTØR

Halvtomt eller halvfullt glass?

Nei, denne lederen skal ikke handle om pensjonistenes forhold til alkohol. Den skal handle om lykke.

Norske 70-åringer er nemlig blant de lykkeligste i verden, viser forskningen. De er ferdige med den slitsomme småbarnsperioden, ferdige med å bekymre seg for de rebelske tenåringer sine og ferdige med alt av karrierejag. De er voksne, trygge på seg selv og har stort sett avklarte relasjoner til folk rundt seg. 70-åringene er dessuten friskere og sprekere enn noen gang i historien.

Man kan jo bli lykkelig av mindre.

Vi mennesker er likevel forskjellig skapt når det gjelder evnen til å være glad. Jeg for min del så redd for å bli skuffet, at jeg aldri gleder meg for tidlig. Rent logisk er det ikke en spesielt god strategi, for jeg går jo glipp av en hel del gledning på den måten. For meg er glasset altså halvtomt.

Men vi mennesker er samtidig helt like – på et dypereliggende, biologisk plan. Det er for eksempel akkurat de samme tingene som gjør oss lykkelige, fordi disse opplevelsene eller aktivi-



I årets siste utgave av Pensjonisten feirer vi lykken og dere som holder hjulene i Pensjonistforbundet i gang.

”

tetene har vist seg viktige for artens og flokkens overlevelse.

Det handler blant annet om sosialt samvær. Om å pleie relasjoner. Om å gjøre noe for andre. Om fysisk aktivitet – som dans eller tur. Alt dette som dere ildsjeler i Pensjonistforbundets mer enn 700 lokalforeninger bidrar til og sørger for at også andre pensjonister kan få del i.

I årets siste utgave av Pensjonisten feirer vi derfor både lykken og dere som holder hjulene i Pensjonistforbundet i gang. Dere som har stått på stand i aksjonsukene, dere som koker kaffe på medlemsmøtene, dere som bidrar i eldrerådene, dere som skriver kronikker i lokalavisene, dere som setter i gang turgrupper og dere som blir med. Dere har alle bidratt til noens lykke – også deres egen, hvis vi skal tro forskningen.

Det er dessverre umulig å yte all innsatsen rettferdighet her i Pensjonisten, men på side 86 til 94 har vi samlet noen få glimt fra året som har gått i Pensjonistforbundet. Jeg håper det bidrar til sinnets munterhet.

Ha en riktig god og lykkelig juletid. ☁

SJEKK DIN DIGITALE SÅRBARHET

SJEKK DEG SJELV



1. Har du mange passord å holde styr på?

Det kan være en av flere måter svindlere kan utnytte situasjonen på.



2. Bruker du samme passord flere steder (e-post, nettbank, sosiale medier)?

Hvis ett sted lekker, kan flere kontoer bli utsatt.



3. Har du mottatt "rare" e-poster eller SMS-er i det siste?

Dette er ofte svindelforsøk (phishing).



4. Er du usikker på om din e-post har vært med i et datainnbrudd?

Da er det lurt å sjekke.

GRATIS TEST

– få svar på 30 sekunder

Skriv inn e-postadressen din – og få svar med én gang.

- Vi sjekker om den har vært med i kjente datalekkasjer.
- Du får tydelig beskjed dersom noe er funnet.
- Du får også råd du kan bruke med én gang – helt kostnadsfritt.

Ingen innlogging. Ingen deling av fødselsnummer.

Besøk: test.skimsafe.no/pensjonisten
Eller skann QR-koden:



★★★★★ 4,7/5 på Trustpilot

"Endelig slipper jeg å bekymre meg. SkimSafe passer på så jeg ikke blir utsatt for svindel" – Brukeromtale, 2025



HVEM SKAL DU STOLE PÅ?

DIGITAL SIKKERHET Én av fire eldre har opplevd digital svindel

Seniorer i faresonen:

Mange eldre lever aktive liv der digitale tjenester er en naturlig del av hverdagen – fra å betale regninger til å holde kontakt med familie og bestille reiser.

Samtidig har digitale svindler blitt mer avanserte og vanskeligere å oppdage.

SkimSafe hjelper deg med å oppdage om dine personlige opplysninger er på avveie eller blir misbrukt – og hjelper deg slik at du **ikke blir utsatt for svindel**.

Ikke lenger bare lommeboken

Det handler ikke lenger om stjålne lommebøker.

I dag er det din digitale identitet som er mest utsatt – passord, BankID-bruk, fødselsnummer, personlige opplysninger og privat

kommunikasjon.

Når fødselsnummer og tilgangskoder kommer på

avveie, kan uvedkommende utgi seg for å være deg.

Et digitalt innbrudd kan føre til sperrede kontoer, mye praktisk arbeid og en følelse av å miste kontrollen.

Hvor vanlig er digital svindel blant eldre?

En ny rapport fra Norsk Regnesentral viser at **25 % av eldre har opplevd digital svindel**.

Foruten mulig økonomisk tap, beskriver mange **stress og utrygghet** knyttet til å miste kontrollen over egne opplysninger.

Kilde: Pensjonistforbundet / Norsk Regnesentral

For mange er stress og utrygghet en minst like stor belastning som eventuell økonomisk skade.

Mange av våre brukere er pensjonister som ønsker å føle seg trygge på nett – uten å måtte være tekniske

eksperter.

For trygghet – i dag og fremover

Å ta vare på sin digitale identitet handler om å verne om det man har bygget opp gjennom et langt liv.

Det gir rom for å fortsette å leve aktivt, selvstendig og med **ro i sjelen**.

Det kan være vanskelig å vite om opplysninger er på avveie før det allerede har skjedd noe.

Ved å overvåke det mørke nettet, gjeldsregisteret, kredittopplysninger og varsle om vanlige svindeltrender, hjelper vi deg å oppdage truslene i tide – og du har alltid tilgang til våre eksperter - **døgnet rundt** dersom noe skulle skje.

Du kan også få hjelp til å komme i gang i en Elon-butikk nær deg.

SKIMSAFE – Digital Ro i Sjelen

SkimSafe ble startet i 2016 og beskytter over 100 000 nordmenn mot digital svindel.

Opdager: Vi overvåker det mørke nettet, gjeldsregisteret og kredittopplysninger.

Varsler: Du får beskjed med én gang hvis noe skjer.

Veileder: Våre svindeleksperter veileder deg trygt – døgnet rundt

Innhold Desember 2025



22

DANSELYKKE. På Aage Marlow Johansen elsker å danse.



37

REISE. Gøteborg byr på god mat, shopping, julemarkeder og kultur.

aktuelt

9 MEDLEM. Fra nyttår blir det mulig å dele kontingenten i to

10 SYKKELMESTERE. På Hvaler er de noen råtasser til å sykle. Verdens beste faktisk.

14 TENKETANK. Pensjonistforbundets Eldrepanel ble lansert på Hamar.

meninger

18 JAN DAVIDSEN etterlyser midler kommunene kan bruke til flere hele stillinger innen pleie og omsorg, flere sykehjemsplasser og til etablering av flere lavterskel møteplasser.

20 DIGITALISERING. Ta utfordringen og bruk de digitale verktøyene, oppfordrer Steinar Mathiassen.

artikler

22 TEMA: LYKKE. Noen har et lysere sinnelag enn andre, men alle kan ta grep for å få det litt bedre, forteller psykolog Ragnhild Bang Nes.

30 PORTRETET. Finn Graff har vært avistegner i en mannsalder. Men han er ikke så opptatt av politikk.

48 VINPIONEREN. Ulf Dahlheim driver Norges største vinklubb.

80 STARTHJELP. Home-Start er et lavterskeltilbud for småbarnsfamilier som trenger hjelp. Mange av de frivillige er pensjonister.

86 ELDREKRAFT. Bildekavalkade fra året som har gått.

kultur

53 MINIINTERVJUET. Helene Bøksle er på juleturné landet rundt.

55 LES & TITT. Tips til tre biografier, pluss TV-filmer som gir julestemning.

56 DIKT. Berit Blomkvist Schei skrev ett eneste dikt for hun fikk demensdiagnosen.

58 FORFATTERINTERVJU. «Fuglenes år» er en personlig bok og fuglene i den nære naturen. Ved årets start kan forfatter Torbjørn Ekelund nesten ingen ting om fugler. Ved årets slutt kan han litt mer.

mat&reise

37 FØRJULSKOS. Gøteborg før jul er både romantisk og hyggelig, og du kan til og med legge inn et slottsbesøk.

44 SVENSK JULESNADDER. Oppskrifter på svenske juleklassikere som Janssons fristelse og gratinert juleskinke.

46 DRIKKE. I partysesongen før jul blir det mer enn nok alkohol. Vinspaltisten har funnet fram alkoholfrie alternativer.

guide

74 KI. Pensjonist Jan-Erik Hagen forklarer hva kunstig intelligens er, og hvordan man kommer i gang med ChatGPT.

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.*

MEMLESSERVICE
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)



Gi julen i gave til dem som trenger det mest

Vipps til **2309**

Pengene som kommer inn i Julegryta, går til mat, gaver og felleskap til dem som ikke har råd til å feire jul. Gi julen i gave!





aktuelt

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



Nå blir det enklere å være medlem

Fra 1. januar neste år blir det mulig å dele medlemskontingenten i to. Mange har ønsket en mer fleksibel betalingsløsning – og nå kommer den.

Samtidig øker kontingenten noe, men økningen er beskjeden: 80 kroner i året, som tilsvarer under sju kroner i måneden. Det betyr at medlemskapet fortsatt er en svært rimelig investering i både fellesskap og fordeler.

Mer tilbake for medlemskapet.

I løpet av det siste året har Pensjonistforbundet forsterket og utvidet medlemsfordelene. Medlemmer kan i dag få gunstige tilbud innen blant annet:

- kultur og opplevelser
- helse og forebygging
- økonomi og forsikring
- reise og fritid

Flere av disse fordelene gjør at du raskt kan spare inn kontingenten – ofte mange ganger. Og arbeidet stopper ikke her. Forbundet arbeider aktivt for å få på plass nye og nyttige fordeler i 2026, som skal gjøre medlemskapet enda mer verdifullt.

For Pensjonistforbundet er det viktig at medlemskapet gir mening og at det merkes i hverdagen. Enten det handler om trygghet, sosialt fellesskap, informasjon, påvirkningskraft – eller gode avtaler som gjør hverdagen litt enklere.

Takk for at du er medlem!

Sammen løfter vi eldrekräften og bygger et mer aldersvennlig samfunn.

Slik gjør du det

Ønsker du å dele medlemskontingenten i to avdrag fra 2026, sender du en epost til faktura@pensjonistforbundet.no

SYKKELMESTERSKAP

HVALERS VERDENSMESTERE SYKLET SEG RUNDT JORDA

For andre året på rad har seniorenene i team *Old but Gold* fra Hvaler vunnet *Road Worlds for Seniors*, etter å ha syklet utrolige 41 534,3 kilometer sammen. Altså mer enn jorda rundt ekvator.

TEKST OG FOTO: TORSTEIN MÅRDALEN/HVALER BUDSTIKKE

Dette var til slutt nok til å slå 266 andre lag, fra tretten ulike nasjoner. – Distansen er den samme som om jeg skulle gått 20 000 skritt hver eneste dag i femten år, sier Torbjørn Langeland, som er daglig leder i Motiview. Han er dypt imponert over Hvaler-gjengen.

Motiview-konseptet går ut på at man sykler på ergometersykel foran en storskjerm med ulike løyper fra hele verden. Utvalget i videobiblioteket er enormt. Du kan ha følelsen av å sykle gjennom storslåtte fjellandskap, besøke de vakre strendene i Thailand eller de travle gatene i New York. Eller gatene i din egen, lille by hjemme i Norge. Hvaler-gjengen har blant annet syklet til Paris, og feiret den dagen de syklet gjennom Triumf-buen med pariserloff og alpeluer.

Langeland var selv til stede under premieseremonien sammen med Hvalers ordfører Mona Vauger, som delte ut det synlige beviset på at laget fra Hvaler var best i verden.

– Helseminister Jan Christian Vestre vet om prestasjonen deres, og han har veldig lyst til å



ELDST. Klara Barm (100) er en av til sammen åtte personer over hundre år som har deltatt i verdensmesterskapet på global basis. Hun syklet mer enn ti mil.

komme på besøk ved en senere anledning, sa ordføreren i sin tale til verdensmesterne.

Overkom dørstokkmila. 80 år gamle Per Rålum fra Hvaler har deltatt i syklingen. Per har vært

en aktiv mann hele livet, men plutselig slo det ene beinet seg vrangt. Da ble dørstokkmila veldig lang.

– Jeg var ganske aktiv inntil jeg fikk problemer med beinet. Det ble plutselig vanskelig å gå.



👉 **LEGENDE.** Per Rålme får gratulasjoner fra tidligere verdensmester i landeveis sykling, Monica Valen, som bor i kommunesenteret Skjærhalden på Hvaler.

👉 **STOLT OG RØRT.** Per Rålme er en av de ivrigste syklistene, og mener syklingen har forandret livet hans.



Men så kom jeg i kontakt med helsefagarbeider Cathrine Eliassen, som ville ha meg med på «Sykling til Paris», og nå er jeg med for andre året. Det er kjemppegøy. Masse hyggelige mennesker å bli kjent med, forteller Per.

Han holder seg jevnt i bra form, eller som han selv sier – «så god som jeg kan forvente i min alder».

I høst har Per syklet to ganger i uken, og var en rørt mann etter den høytidelige premieutdelingen på Skjærhalden.

– Det har vært en fin reise, og noe som jeg har sett fram mot hver eneste dag. Ikke bare har den fysiske helsen blitt bedre. Du blir jo lettere til sinns også, får i gang blodsirkulasjonen – og du treffer andre mennesker. Jeg har bare positive ting å si om dette opplegget, og oppfordrer alle som kan til å delta, sier Per.

Road World for Seniors er over for denne gang, men syklingen for senioren stopper ikke her. Etter en ukes pause var det på igjen med Sykling til Paris. Neste mål for senioren på Hvaler kommer allerede i februar, med nordisk mesterskap.

– Vi ser framover mot nordisk

mesterskap, og det viktigste er ikke å delta, men å vinne, sier Per med et lurt smil.

Braksuksess. Cathrine Eliassen er helsefagarbeider, med spesialkompetanse på rehabilitering. Hun er Pers stjerne. Cathrine er veldig opptatt av hvor viktig fysisk trening er i en rehabiliteringsprosess.

– I mange år som helsefagarbeider trodde jeg ikke noe særlig på rehabilitering, men etter et år med utdanning og praksis forstod jeg at jeg hadde gjort folk bjørnetjenester gjennom mange år. Vi hjalp pasientene med alt mulig, og det jo er helt feil. I dag skal pasientene utføre arbeidsoppgavene selv. Du kan godt si at jeg jobber med hendene på ryggen. Og vi ser så god effekt av at pasientene selv skal bidra, utføre arbeidsoppgaver selv, samt å trene jevnlig, sier hun.

For fire år siden startet hun prosjektet med syklingen, den gang med seks personer. I dag leder hun et lag med 79 personer. Seniorer på Hvaler står på venteliste for å ta del i braksuksessen.

– Tilbakemeldingen fra de andre er at de setter stor pris på det

FAKTA

👉 **Road Worlds for Seniors** er et internasjonalt sykkelarrangement for eldre som bor på sykehjem eller deltar i dagtilbud.

👉 Deltakerne bruker små, stasjonære ergometersykler som du kan sykle på mens du sitter i en vanlig stol. Kan du ikke bruke beina, kan du bruke en bordmodell og sykle med armene.

👉 Målet er å fremme fysisk aktivitet, fellesskap og glede på tvers av landegrensene, samtidig som deltakerne får følelsen av å være med i et verdensmesterskap.

👉 Hvaler-seniorene på laget *Old but Gold* vant mesterskapet for andre år på rad.



👉 **ILDSJELEN.** Helsefagarbeider Cathrine Eliassen har spesialisert seg innen rehabilitering. Her er hun med Laila Refne, som for bare et drøyt år siden var sengeliggende og svært syk. – Rehabilitering og fysisk aktivitet var redningen, sier hun.

sosiale, og vi bruker mye humor som en del av motivasjonen, forteller Cathrine.

Som en perfekt avslutning på seremonien var det 100-årsringen Klara Barm som fikk æren av å motta det synlige beviset på at det var gjengen fra Hvaler er årets verdensmestere. Hun er en av åtte over 100 år som har deltatt i Road Worlds for Senior på verdensbasis i år, og tilbakela imponerende 103 kilometer i løpet av konkurransen. ☘

TALL

FOTO: ISTOCK



”

Sosial støtte kan være viktig for at vi skal kunne leve mest mulig selvstendige liv

Bjørn Heine Strand

De fleste har noen å be om hjelp

Nesten alle (97 prosent) hjemmeboende personer over 70 år i Norge oppgir at de har noen i familien, eller blant venner og naboer, de kan spørre om hjelp ved behov. Det viser en fersk studie fra Folkehelseinstituttet.

Det er familien som er hovedstøtten. 93 prosent oppga at de kan spørre familiemedlemmer, mens 32 prosent kan henvende seg til venner og 23 prosent til naboer.

– Dette er på mange måter positive resultater. Uformell hjelp

og sosial støtte kan være viktig for at vi skal kunne leve mest mulig selvstendige liv, og bo lengst mulig hjemme når vi blir eldre, sier seniorforsker Bjørn Heine Strand ved Folkehelseinstituttet. Han peker imidlertid på at menn tidlig i 70-årene har høyere risiko for å mangle noen å spørre når de trenger hjelp.

– Her kan det være behov for målrettede tiltak for å sikre at eldre menn har tilstrekkelige ressurser til at de kan bli boende hjemme, sier Strand. ☘



Sjøføkonom Sindre Farstad i Pensjonistforbundet er en ekte tallkuser. I Pensjonisten deler han overraskende, interessante og opplysende tall og statistikk.

MER GJELD BLANT PENSJONISTER

Andelen pensjonister med gjeld har vært økende de siste årene. Mens kun 44,1 prosent av personer som var fylt 67 år hadde gjeld i 2010, er andelen økt til 66,2 prosent i 2023 (som er nyeste tall fra SSB).

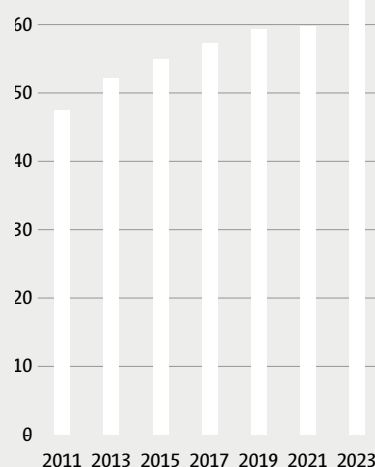
Den samlede gjelden i denne aldersgruppen var 356 milliarder kroner i 2023, med et gjennomsnitt på 602 700 kroner per person.

Ujevn fordeling. I 2023 hadde 590 300 personer gjeld, blant de som var 67 år og eldre. Gjelden var imidlertid svært ujevnt fordelt, og mange skylder lite penger. 212 000 personer har under 100 000 kroner i gjeld, og kun 20 800 kroner i gjennomsnitt.

Det er om lag 114 000 personer som har gjeld på over én million kroner. Samlet står disse personene for om lag to tredeler av den samlede gjelden til dem over 67 år.

Personer 67 år og eldre med gjeld

Prosentvis fremstilling



KILDE: SSB

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 forandringerne 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

"Slik fikk jeg orden på vannlatingen

Ole elsker å spille golf. Det å kunne gå 18 hull, uten å måtte tenke på hverken prostata eller vannlating, var grunnen til at han begynte med Prostabona Plus. I dag anbefaler han de plantebaserte tablettene til alle alle menn, som vil støtte prostatafunksjonen og opprettholde en normal vannlating.



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

* 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!

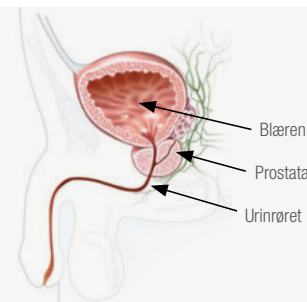


#3 Du har et normalt trykk på urinstrålen!



#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

Ingen bindingstid
Fornøydgaranti

Scan QR-koden og få tilbudet idag



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

ELDREPANELET

Eldre vil synes mer

Fire av fem eldre mener at yngre ikke alltid forstår eldre menneskers livssituasjon. Det viser den første store undersøkelsen fra Pensjonistforbundets Eldrepanel, som ble lansert på Hamar sent i høst. Et hovedinntrykk er at eldre mener de er for usynlige i samfunnet.

TEKST: INGUNN SOLLI
FOTO: TONE STIDAHL

Pensjonistforbundet inviterte i sommer medlemmer til å delta i Eldrepanelet, Pensjonistforbundets nye tenketank og digitale brukerpanel. Målet er å sette eldrepolitikk på agendaen og løfte fram stemmene fra landets eldre og utføre i viktige samfunnsprospørsmål.

– Det er en høytidsstund når jeg nå får lov til å lansere Eldrepanelet, der mer enn 4000 medlemmer har meldt seg til tjeneste. Vi håper at denne nyvinningen blir en viktig og velkommen stemme i samfunnsdebatten, ikke minst i lys av at vi nå har fått tidenes yngste storting, der snittalderen er 44 år og eldste representant er 66.

Det sa Berly Lund Grønning fra Sentralstyret i Pensjonistfor-



bundet, da svarene fra det første Eldrepanelet ble lagt fram i Hamar kulturhus i slutten av oktober.

Generasjonskontrakten. Temaet i denne første undersøkelsen var generasjonskontrakten, denne usynlige avtalen som velferdssamfunnet bygger på. Hvordan står det egentlig til med samholdet og solidariteten mellom eldre og yngre aldersklasser, sett fra eldres perspektiv?

Det er litt både òg, ser det ut til.

– Om lag 80 prosent svarer at yngre ikke alltid forstår eldre menneskers livssituasjon. Men det er kanskje ikke helt unaturlig. Jeg vet jo i ettertid hvor lite jeg forsto av min egen mors situasjon da hun ble eldre og jeg stod midt i livet, sier Berly.

Glasstak. Tre av fire, 74 prosent, av deltakerne i undersøkelsen er helt eller delvis enige i at samfunnet tar mer hensyn til de som er under 30, enn de som er over 70 år.

– Dette kjenner vi igjen, vi som har engasjert oss i eldrepolitikken. Det er ikke alltid så lett å komme gjennom verken i stortinget eller kommunestyret. Tidligere snakket vi mye om glassstaket kvinner møtte i politikk og samfunnsliv, og det ser ut til at det er et tilsvarende glassstak for oss eldre i en del saker. Dette må vi bryte gjennom, mener Berly.

En stor overvekt, 68 prosent, er dessuten helt eller delvis enige i utsagnet «Yngre har sjelden tid til å bry seg om eldre».

– Men de unge i dag er jo så travle! Med karrierer og barn og

➤ **GENERASJONS-KONTRAKTEN.** Tidligere finansminister Sigbjørn Johnsen og Ina Libak har skrevet boka *Den langsomme tryggheten*. På Hamar ble de bokbadet.

➤ **MEDIEOPPMERKSOMHET.** Berly Lund Grønning ble invitert til NRK Hedmark for å snakke om Eldrepanelet og resultatene fra den første undersøkelsen.



studier. Det presset er mye større nå enn da jeg vokste opp, sier Berly.

Deltakerne i undersøkelsen legger da heller ikke hele ansvaret på de unge. Nesten seks av ti svarer at alle voksne har et ansvar for å bidra til at framtidige generasjoner får en god framtid. Sju av ti er dessuten helt eller delvis enige i at yngre som regel viser respekt og omtanke for eldre.

– Denne respekten skal vi verdsette og ta imot. Jeg har for lenge siden sluttet å protestere hvis yngre mennesker reiser seg for meg på trikken, sier Berly.

Mange ideer. Eldrepanelet har, i tillegg til å svare på spørsmål, bidratt med mer enn 2600 forslag, kommentarer og ideer til hvordan fellesskapet mellom

generasjonene kan styrkes.

Blant forslagene var at arbeidsplasser må satse like mye på eldre arbeidstakere som yngre. Flere deltagere vil dessuten gjerne ha bedre tilrettelegging i samfunnet for boliger tilpasset flere generasjoner. Det er også stemning for boområder der eldre, studenter, single og familier bor vegg i vegg, for å danne nettverk uavhengig av alder.

– Et hovedinntrykk er at eldre mener vi må synes mye mer som den ressursen vi faktisk er. Og ordet «eldrebølge» er vi ferdige med en gang for alle! Det er et negativt ladet ord som ikke rommer alt det vi bidrar med av frivillig innsats, skatt og verdiskaping. Vi vil heller snakke om eldre kraften, sier Berly med ettertrykk. ☘

Noen utsagn fra Eldrepanelet

...

«Eldre i Norge er mer usynlige enn i mange andre land, vi går ikke ut på steder og deltar hvor yngre ferdes. Eldre omgås eldre.»

...

«Vi blir usynlige når vi blir pensjonister og ikke lenger er yrkesaktive/samfunnsnyttige.»

...

«Eldre som ressurs i fellesskapet må synliggjøres mer gjennom å tydeliggjøre hva vi bidrar med i frivillighet, forbruk og aktivitet. Hva slags samfunn vil det være uten de eldre?»

...

«Mindre gnål om hvor fæl ungdommen er.»

...

«Slutt å framstille alle over 50–60 som «gamle». Vi bidrar og har viktig kunnskap og livserfaring.»



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

Tilsvaret til leserbrev i utgave 7

VERDIGHET VED LIVETS SLUTT

Ingen kan være uenig i at det bør være en menneskerett å avslutte livet på en verdig måte. Uenigheten oppstår når vi drøfter hvordan det skal kunne skje, for sakens kjerne er hvordan vi definerer verdighet.

TEKST: ANNE LUND SJØSTRAND, TIDLIGERE PÅRØRENDE, PENSJONERT SYKEPLEIER OG LOKALPOLITIKER

**Vi som ikke støtter aktiv døds-
hjelp**, mener verdigheten tas best vare på ved å vise omsorg og kjærlighet. Ved å ivareta, gi kjærlig pleie og lindrende behandling opprettholdes verdigheten ved livets slutt. Å ha noen å snakke med, en terapeut eller prest, å bidra til å legge til rette for å gjenopprette brutte familie- eller vennerelasjoner, er måter å sørge for verdighet. Det samme gjelder å la den døende selv få bestemme over inntak av mat, drikke og lindrende medisiner.

Denne verdigheten overgår langt en avsluttende sprøyte. En person som gjør dette flere ganger, kan ikke unngå å bli noe avstumpet i sitt sjeleliv. Autonomiprinsippet (selvbestemmelsesretten) oppgis å være en viktig grunn til å ønske aktiv dødshjelp. Dette faller på sin egen urimelighet, da alle mennesker når som helst selv kan sette seg i stand til å avslutte eget liv, enten ved å slutte å ta til seg næring eller ved å utstyre seg med medikamenter til det formålet. Man trenger ikke andres hjelp hvis man har et faktisk ønske og planlegger og handler ut fra det.

I debattinnlegget i Pensjonisten nr. 7/2025, «Aktiv dødshjelp»,



UENIG. Anne Lund Sjøstrand mener en verdig død handler om noe helt annet enn å avslutte livet med en sprøyte.

skrevet av Anna Cohen Kirah, som er styreleder i Foreningen for retten til en verdig død, påstår hun at Dag-Inge Ulstein (KrF) feiltolker statistikken fra Oregon-rapporten når han sier at, sitat «55 prosent av dem som vil avslutte livet, gjør det fordi de ikke vil være til byrde.» Hun viser til at Ulstein her har misforstått forskjellen mellom «årsak» og «en bekymring», og at politikere og andre motstandere av selvbestemt dødshjelp misbruker tallene fra den såkalte Oregonrapporten.

Det uhyrlige i dette debattinnlegget er at Dag-Inge Ulstein fremstilles som en som tolker tallene feil eller misvisende med vilje!

Statistikk er en underlig ting og kan i mange tilfeller tolkes både slik og sånn. Cohen Kirah sier det selv at man i rapporten skiller mellom diverse bekymringer, deriblant å være til bry som en primær bekymring eller bare en bekymring. I statistikken vil det være umulig å skille hundre prosent mellom disse, da de som blir spurt om sine bekymringer ikke nødvendigvis vil vurdere disse likt til enhver tid. Det er menneskelig å vektlegge sine bekymringer forskjellig fra dag til dag, noe som i morgen eller i går kunne gitt et annet svar. I så måte er heller ikke denne statistikken helt ufeilbarlig.

Som tidligere pårørende til en aldrende mor som ble utsatt for en aktiv dødshjelp-aktivist, fikk jeg oppleve hvordan snakket om å være til bry og kanskje få mye smerter, gjorde henne svært urolig. Som sykepleier har jeg en viss kunnskap om behandling i livets siste fase og kunne heldigvis fortelle henne hva slags hjelp hun ville få om så skulle skje. Og hun fikk den beste omsorgen hun kunne få, og sovnet stille inn med sine kjære rundt seg.

Det var en verdig avslutning, og som samfunn bør vi bestrebe oss på å gi det. ☹

DEBATT *Jan Davidsen*

KRAVENE ER KLARE, NÅ VIL VI SE RESULTATER

Vi nærmer oss juletiden og et nytt år, som representerer håpet om en bedre hverdag. Ute senker vinternatten seg, og vi tenner lys for å fordrive mørket og kulden.

TEKST: JAN DAVIDSEN

VI OVERØSES AV reklame gjennom media og brosjyrer for å øke forbruket og holde samfunnshjulene i gang. Det er en viktig påminning om at vi er på vei mot tre fjerdedels-samfunnet, hvor de fleste har god råd og de resterende har større og større problemer med å få endene til å møtes. Prisveksten vi har sett på strøm, drivstoff, renter og ikke minst matvarer, medfører at mange sliter. Slik skal vi ikke ha det i et av verdens rikeste land.

Vi er heldige som lever i et velferdssamfunn, men det må ikke bli en sovepute. Virkemidlene vi har må brukes! Det er utgangspunktet for oss i Pensjonistforbundet når vi gjennom året har fortløpende kontakt med regjering og Storting, og ikke minst gjennom de fire faste møtene vi har med regjeringens representanter om neste års statsbudsjett.

Klare krav. Vi fremmer krav om bedre privatøkonomi gjennom trygdeopp-gjøret, løft av minstenivåene, gjeninnføring av regulering av etterlattepensjonen, forbedring av utbetalingene

og forvaltningen av fripolisene og fjerning av samordningsfella. Da bruker vi fordelene av å være partipolitisk uavhengig, og samarbeider med alle som vil det samme som oss.

Vi var nettopp gjennom et stortingsvalg hvor Pensjonistforbundet i forkant arrangerte møter med kandidater fra de ulike partiene, for å høre deres synspunkter på et samfunn hvor den store endringen er at vi lever så lenge.

Det oppløftende var at alle vil at vi skal få det bedre, og at politikerne mener at eldre er viktige medspillere i å skape et aldersvennlig samfunn. Derfor har vi store forventninger til Stortingets behandling av regjeringens forslag til statsbudsjett. Vi har vært på høringene i Finanskomiteen, Arbeidskomiteen, Helse- og omsorgskomiteen, Kommunalkomiteen og Kulturkomiteen, og fremmet og konkretisert kravene våre.

Forventer resultater. Nå må vi se konkrete resultater av kravene våre om forbedret pensjonstilværelse, og ikke minst et skikkelig løft av fellesskapets finansiering av kommunene og spe-

sialisthelsetjenesten.

Skal kommunene bli det redskapet som velferdsstaten trenger, må det tilføres mer ressurser for å lykkes med å skape et aldersvennlig Norge og gjennomføre Bo trygt hjemme-reformen.

Utgangspunktet er det vel verdt å nevne: pensjonister betaler skatt, moms, kommunale avgifter, egenandel på medisiner, arbeider frivillig for 40 milliarder kroner og har bidratt til å bygge opp et Pensjonsfond utland på over 20 000 milliarder kroner.

85 prosent av alle eldre klarer seg selv dersom vi kompenserer for sanse-tap. Dårlig hørsel, syn og førighet, som rammer de fleste av oss, må møtes med forebyggende tiltak, og ikke minst med at folk får den hjelpen de trenger i tide. Regjeringens forslag til garanti for høreapparat er et godt eksempel.

Forslagene til strategier og virkemidler er vi helt enige i, men de må følges bedre opp. Kommunene må få midler til flere hele stillinger innen pleie og omsorg, det må opprettes flere sykehjemsplasser og det må etableres flere lavterskel møteplasser.

Husbanken må hjelpe kommunene



Skal kommunene bli det redskapet som velferdsstaten trenger, må det tilføres mer ressurser for å lykkes med å skape et aldersvennlig Norge.

med etablering av flere boliger også for eldre, og det bør utvikles flere botilbud for å motvirke utenforskap og ensomhet. Det å ta i bruk eldrekraften gjennom å organisere bruken av frivilligheten er en viktig del av det hele, men ikke alt. Teknologien er også en del av løsningen, men da trenger vi en nasjonal satsing på opplæring av alle de som i dag av ulike grunner ikke behersker dette, og en nasjonal styring av hvilke systemer vi skal ta i bruk.

Jubileumsår. Vi skal ha landsmøte og 75-årsjubileum neste år. Det blir en markering av Pensjonistforbundet som en viktig aktør for levekår og helsefremming. Det er nødvendig å kunne bite fra seg. Det har vi vist. Det vet òg mange som i dag sliter med dårlig tannhelse og høye tannlegeregninger. Vi forventer at årets statsbudsjett gir gode løsninger for alle dem som trenger det.

For meg som innbygger er det skuffende å erfare avstanden i det som ble lovet i valgkampen, og det jeg opplever nå. Den framtidstroen jeg hadde som 18-åring, med trygghet for arbeid,



FLERE PÅ LAGET. Jan Davidsen minner om at medlemskap i Pensjonistforbundet er viktig.

bolig og å bli tatt vare på, er ikke like stor nå. Med klimaendringer og politisk utrygghet må vi klare å holde fokuset på den sivile beredskapen, så vel som den militære.

Vi trenger trygghet for at vi produserer nok mat i Norge og at alle har råd og tilgang til sunn og god mat. Vi trenger trygghet for at vi får medisinsk hjelp når vi trenger det. Det vet vi at mange eldre ikke får.

Flere med på laget. Stadig flere kommuner organiserer seg ikke lenger med pleie- og omsorgstjenester, men med helse- og mestrings-tjenester. Det

kan også signalisere en ny trend der man konsentrerer seg om de som klarer seg selv, når økonomien presses og innbyggerne må ta et større ansvar selv, som de sier.

Som om noen trenger en slik påminning. Det har vi klart hele livet, men nå skal vi leve så lenge som eldre, og det er nytt. Derfor må vi være oppmerksomme når det sies at vi må nedjustere forventningene våre. Skal vi nedjustere forventningene til gode oppvekstvilkår til de som senere skal ta vare på oss? Skal vi vente lenger på medisinsk behandling, lenger tid på legevakten eller bo noen år lenger med en syk ektefelle eller samboer mens vi venter på avlastning eller fast plass?

Det er dette det dreier seg om, dersom vi fortsatt skal kalle oss et velferdssamfunn hvor vi gjennom fellesskapet tar ansvar og vare på hverandre. Derfor er et medlemskap i Pensjonistforbundet for flest mulig et viktig virkemiddel.

Jeg håper du minner alle rundt deg om dette, og at de blir med oss i kampen for et godt, aldersvennlig samfunn for alle. ❁

LESERBREV

DIGITALISERING:

TA UTFORDRINGEN!

Jeg hører og leser ofte om eldre mennesker som ønsker å gå tilbake til gamle løsninger, istedenfor de digitale løsningene som er allment benyttet i dag. Jeg forstår frustrasjonen, men det er viktig at vi selv følger med på utviklingen.

TEKST: STEINAR MATHIASSEN ILLUSTRASJON: BERIT SØMME

PC OG INTERNETT BEGYNTE å bli vanlig for nesten 30 år siden. Selskaper og organisasjoner fikk hjemmesider; først statiske, så oppdaterbare og deretter dynamiske (dialog) slik som det ble spådd. I god tid før årtusenskiftet var det klart (for de aller fleste) at vi gikk mot «det papirløse samfunnet». I praksis betydde det at brev ville bli sendt per e-post, saksbehandling ville bli digital, aviser og banktjenester ville bli digitale og så videre. Var det noen som trodde at det ikke angikk dem?

Ansvar. Etter min mening har vi et personlig ansvar for å tilpasse oss samfunnet vi til enhver tid har. Det snakkes stadig om å stille krav til integrering av våre nye landsmenn. Hvorfor har vi ikke disse kravene til hele befolkningen? Mange etterlyser



Det snakkes stadig om å stille krav til integrering av våre nye landsmenn. Hvorfor har vi ikke disse kravene til hele befolkningen?

«gamle løsninger». For det første har vi ikke arbeidskraft nok til å drifte gamle løsninger parallelt med de nye. Dernest finnes det knapt brukere som er villig til å betale det slike løsninger koster å drifte.

Selv liker jeg ofte nye løsninger, men ikke nødvendigvis måten de er implementert på. Tilgang til kundeservice er ofte et kraftig irritasjonsmoment. Telefonnumre og mailadresser er ikke lett tilgjengelige. Chatbot er greit når du klarer å få tak i et menneske, men gir ellers ikke annet enn det som er logisk og etter oppskriften. Vi som forbrukere bør reagere som i en vanlig butikk med dårlig service: Finn en annen nettbutikk eller bank med bedre service.

Bedre styring. Det er mye man kan gjøre noe med, men det krever styring og vilje. Man klarte å få til én brikke



for belastning ved bompasseringer og oppgjør på «baksiden» med det enkelte bomsekskap. Jeg er lei av å ha seks, sju ulike parkeringsapper, og ser fram til en lignende løsning (med én app) for alle som driver parkeringsplasser.

Jeg nærmer meg 80 år og setter stor pris på de fordelene og den friheten som digitaliseringen har gitt meg. Jeg er nærmest heldigital. Et eksempel: Vi har et sommersted langt unna bostedet. Etter tre måneder på sommerstedet lå det kun to nummer av Pensjonisten pluss et brev fra et helseforetak i postkassen. I brevet beklaget de at de ikke var knyttet til Helsenorge ennå. Videre har jeg kommunikasjon med fastlegen via Helsenorge eller link. Alle regninger og aviser er digitale, og så videre. Jeg kan slappe av og nyte sommeren uten å tenke på postkassen hjemme. Det hører også

med til historien at jeg knapt har benyttet kontanter de siste fem, seks årene. Gjør deg klar for at kontanter blir faset ut eller blir enda vanskeligere å benytte. Men først må man få bedre og mer robuste reserveløsninger.

Det er dyrt dersom man faller av teknologilasset. Gamle lønninger blir stadig dyrere før de fases ut. Man blir redd for å bytte til leverandører som gir bedre service og bedre pris på tjenester. Jeg har byttet bank, forsikringsselskap, mobiloperatør, e-postleverandør og strømselskap de siste årene. Det var krevende å bytte e-postadresser, mens resten var relativt enkelt. Apropos bank: I Norge er det ca. 4,4 millioner voksne mennesker og 4,6 millioner personer med Bankid. De fleste bruker Bankid-appen, men fremdeles er det noen som bruker brikken. Brikken blir nok borte, så kom dere over på appen.

Eldre er ikke dumme. Jeg er ikke noen teknologinerd, men jeg har kanskje litt bedre forutsetninger for å ta i bruk ny teknologi enn de fleste eldre. Men det kommer ikke gratis. Man må jobbe for det og aldri gi opp. Vi eldre er ikke dummere enn ungdommen. Men det går mye langsommere å ta til seg ny læring. Som pensjonister har vi god tid til det.

I mange ekteskap er det den ene parten som tar seg av det løpende forholdet til bank, det offentlige og så videre. Dersom denne personen faller fra først, så får den gjenlevende oftest store problemer med å klare seg uten hjelp. Det er en god ide å være to om oppgaven så lenge som mulig. Alle som trenger hjelp, bør ta imot eller søke hjelp der det er hjelp å få. Pensjonistforbundet er absolutt rette sted for slik læring.

Lykke

**Født lykkelig, eller blitt lykkelig?
Det er i alle fall mange ting vi selv kan
gjøre for å bli mer tilfredse. Anne Karin
Bjerkan og Aage Marlow Johansen har
funnet hver sin vei til lykken.**

TEKST: HÅVARD EGGE FOTO: OLE MARTIN WOLD

JEG BEHØVES HER. Jeg vet at de som går hit setter stor pris på meg og de andre frivillige. For at vi er her. For at vi er med dem. Dette er tingen for meg, sier Anne Karin Bjerkan (77).

Hun har jobbet frivillig siden hun ødela ryggen på slutten av 1990-tallet, og måtte gå av med uførepensjon. De siste syv årene har Anne vært frivillig for Kirkens Bymisjon i Vår Frue kirke i Trondheim. Her gjør hun sitt for at byens vanskeligstilte skal ha noe å gå til.

Anne gjør noe uselvvisk, men som ifølge henne selv «gir minst det dobbelte tilbake».

– Det fyller hverdagen min med

noe jeg synes er bra. For selv om det er mye trist her, så er det også mye bra. Det gode tar liksom over.

Fargerik. Gjennom kirkevinduene lyser noen solstråler opp Anne, som sitter på første benkerad. Like foran henne bøyer en mann med ustelt hår og slitte klær seg ned på gulvet. Han tar på et kors med stearinlys og mumler noen ord for seg selv.

– Jeg husker ennå første gang jeg kom inn hit. Kirken hadde en sånn virkning på meg. Jeg tenkte at her vil jeg være. Og siden har jeg vært her. Det er som å komme hjem, forteller Anne.

Rundt halsen hennes henger et kors i gull. Håret er knallrødt. Brill- ➔

FØLER SEG HJEMME.
Frivillig Anne Karin
Bjerkan føler seg hjemme
i Vår Frue kirke.



lene grønne. Nedover den ene armen og oppå hånda har hun en stor tatoering i vakre farger.

Før gikk Anne kun i svart og hvitt. Så bestemte hun seg for å bli fargerik.

– Jeg er egentlig helt hvit i håret, så ble det svart, deretter lilla, grønt og nå er det rødt. Jeg er nok en fargerik dame. Jeg blir glad selv når jeg kler på meg farger. Også gjør det andre glade, smiler hun.

Lykkeforsker. Ragnhild Bang Nes er psykolog og seniorforsker ved Folkehelseinstituttet og Universitetet i Oslo, der hun har forsket på lykke i over 22 år.

– Det er noen sentrale forutsetninger for å være lykkelig. God helse og trygg økonomi hjelper naturligvis. Og til en viss grad er det godt å ha et lyst sinnelag. Her spiller genetikk og personlighet inn, forteller hun.

Noen ser rett og slett lysere på livet, men enten du er anlagt slik eller ei, så er det mye som kan gjøres for

å ha det godt, ifølge lykkeforskeren.

– Vi har gjort mye forskning på hverdagsaktiviteter. Og vi ser at god livskvalitet i stor grad handler om å være i et meningsfylt virke. Vi er ikke laget for å sitte på stranda med en paraplydrink i hånda, sier Bang Nes.

Fem lykkegrep. I boka «Lykkekuren – bli lykkeligere på 31 dager» deler Bang Nes fem grep som kan bidra til lykke.

I rask rekkefølge: Fellesskap, fysisk aktivitet, å være til stede i nuet, å lære noe nytt, å gjøre noe for andre.

– Vi mennesker er sosiale dyr. Vi trenger andre. Så å ha noe å gjøre sammen med andre, og føle et fellesskap, er viktig, sier Bang Nes.

Hun forteller at glede også henger sammen med fysisk aktivitet, og minner om at den kan tilpasses.

– For noen kan det handle om å løpe maraton mens for andre er det nok å rusle en tur i skogen eller gjøre øvelser hjemme på gulvet. Det løfter humøret og styrker kroppen.

I den verden vi lever i nå har bevisst nærvær og oppmerksom tilstedeværelse muligens aldri vært viktigere. Det kan innebære yoga og mindfulness, men det kan også være enklere tilgjengelig enn det. Bruk øyeblikket som en ladestasjon, eller bare reflekter over livet. Se høstløvet som endrer farge eller vær til stede i en samtale, oppfordrer lykkeforskeren.

Hun forteller at mange studier viser at det å lære noe nytt også gjør oss lykkeligere.

– Det gir mestring. Det er sunt å ha noe å strekke seg etter. Å vokse føles godt. Det trenger ikke å være noe ekstremt vanskelig eller komplisert. Noen ganger kan det bare være å teste en ny oppskrift eller løse Sudoku.

Å gjøre noe for andre henger sammen med det første punktet: fellesskap.

– Vi trenger å føle at vi har en verdi. At vi er viktig for noen andre. Sjene-

☛ **MENING.** Anne Karin Bjerkan opplever at det frivillige arbeidet gir henne mening.



📍 **LYKKELIG.** Lykkeforsker Ragnhild Bang Nes er flink til å fylle livet med aktiviteter som gjør henne lykkelig.

røsitet, å delta, være frivillig og gi en hjelpende hånd gir veldig mye tilbake. Og veldig mange pensjonister har stor mulighet til det, sier Bang Nes. Innen frivilligheten er jo da også den eldre garde veldig godt representert.

Testet ut. Ragnhild Bang Nes understreker at disse hverdagsaktivitetene kan være nyttige, uavhengig av helse og økonomisk situasjon.

– Vi har testet ut dette i en stor randomisert studie, og vi ser betydelige effekter. Som også varer over tid. Jo mer man gjør, desto bedre livskvalitet har man, forteller hun.

Funnene er fra et norsk doktorgradsprosjekt som forsket på tusen personer rundt omkring i hele Norge.

Danselykke. På den slitte parketten i Folkets hus på Ranheim står nærmere 40 pensjonister i en ring. De holder hender og tar små trinn etter danseinstruktørens kommandoer. «Gå, byttom, gå, byttom, og kryssnu». Fra anlegget kommer det livlig dansemusikk med trekkspill og alt som hører til ringdans fra Helgeland.

Ranheim er én av fem gjenværende kretser i Trondheim som arrangerer seniordans. Her møtes den samme gjengen hver onsdag. Halvparten ikledd et blått bånd rundt halsen mens resten har rødt bånd. I seniordans er det nemlig stadige partnerbytter, og med stor overvekt av damer, forteller båndene hvem som fører.

Kun tre menn er med i seniordansgruppa. En av dem rager minst et hode høyere enn alle andre i lokalet. Aage Marlow Johansen (79) er nesten to meter på sokkelesten.

– Det er en stor fordel å være høy. Det gjør at jeg har oversikt over dansegulvet, forteller han.

Dans har alltid vært en del av Aages liv.

– Det er en hobby jeg har fått inn med morsmelka. Alle i familien vår



har alltid danset. Det har ikke vært én eneste fest uten. Jeg er født inn i det, og det har gitt meg veldig mye. Det er fantastisk å mestre dansen, forteller han.

Dans er et eksempel på en aktivitet som faktisk tigger av alle lykkeforskerens fem hverdagsaktiviteter. Man er del av et felleskap, lærer noe nytt, er til stede i nuet, fysisk aktiv og viktig for andre.

Lykke for alle. Aage danser tre til fire ganger i uka. I tillegg til seniordans danser han også line dance og pardans. Sammen med kona Inger er han en del av byens dansemiljø. Hun liker også å danse, men er ikke like ivrig, så hun lar Aage danse pardans med andre også.

– Det setter jeg veldig pris på. Dans gjør meg lykkelig, og jeg oppdaget

“

Bruk øyeblikket som en ladestasjon, eller bare reflekter over livet.

Ragnhild Bang Nes





KONSENTRERT. Når Aage Marlow Johansen danser, er han til stede i nuet og får rørt kroppen. Begge deler bidrar til lykkefølelsen.

VARME KLEMMER.
Anne Karin Bjerkan er glad for at hun får være en omsorgsperson for andre.



tidlig at andre også blir glade av å danse med meg. Jeg blir nesten rørt av å se gleden til en eldre person som er litt dårlig til beins, når jeg tar henne med på dansegulvet i en rolig dans. Det gir meg lykkefølelse, forteller Aage med en tåre i øyekroken.

For to år siden måtte han ta en pause fra dansingen. Han hadde fått kreft og kunne ikke danse i et halvt år på grunn av indre blødninger.

– Det var en stusselig tid, men nå er jeg tilbake og mestrer på dansegulvet. Og jeg setter om mulig enda mer pris på dansen nå enn før, smiler han.

Omsorgsfull. Utenfor Vår Frues kirke har en gruppe gjester samlet seg rundt en bålpanne. Anne har tatt på seg regnponchoen og trillet ut kaffetralla. Hun deler ut kaffe, vaffelhjerter og varme klemmer. Om noen vil ha noen å snakke med, så stiller Anne Karin Bjerkan opp på det også.

– Helt fra jeg var bitteliten har jeg vært en veldig hjelpsom person. Jeg tror det er fordi jeg vokste opp med en mor som er blind og en tante som var lam.

– *Du får rett og slett fortsette å være den du er her?*

– Ja, jeg er omsorgsfull, jeg. Det må jeg skryte av meg selv og si, for det vet jeg er sant.

– *Kjenner du at du er viktig for andre?*

– Definitivt. Det gjelder også for vennene mine. Jeg er ikke påtrengende, men om jeg ser at noen er lei seg, da er jeg der for dem. Etter at vi har snakket sier de gjerne: «Takk for at du er den du er». Det betyr mye for meg.

– *Opplever du at du har en lykkelig pensjonisttilværelse?*

– Ja. Jeg har vært heldig. Jeg har inntekt så jeg klarer meg, venner og en givende «jobb» som frivillig. Jeg kan ikke klage. Og helsa har jeg. Det er kanskje den største gaven, sier Anne og banker et par kakk i pannebrasken. ☘



PSYKOLOG. Ragnhild Bang Nes har forsket på lykke i 22 år.

Du kan selv ta grep

Norske 70-åring er blant de lykkeligste i verden. Hva gjør oss egentlig lykkelige?

Lykkeforskning viser at norske pensjonister er på lykketoppen. Gallups undersøkelse World Health Research 2024 har Norge på sjuendeplass, og for gruppen over 60 år er vi helt oppe på tredjeplass.

– Vi har hatt en tydelig trend i Norge de siste årene som viser at livskvaliteten stiger opp til 75-årsalderen for de fleste, forteller lykkeforsker Ragnhild Bang Nes.

– Hvis du selv er ensom eller har det vondt og vanskelig, kan det kanskje provosere litt å høre at den lykkeligste tiden i livet er 70-årene, men forskningen viser i hvert fall at yngre oftere er misfornøyde enn eldre i Norge, fortsetter hun.

Finnene i front. Finland kommer ofte ut helt på topp i listen over verdens lykkeligste land. Også i nevnte

undersøkelse.

– Finland ligger et hestehode foran oss. Mange stusser over dette, og det finnes ikke noe klart svar på hvorfor det er slik, men finnene selv trekker fram at de er flinke til ikke å ha så høye forventninger og mer nøkterne holdninger. Da er det lettere å bli fornøyd, sier Bang Nes.

Et hverdagstips. Psykologen minner om at det er en del grep man selv kan ta for å bli litt mer fornøyd med tilværelsen. Ett tips er å legge merke til det positive i livet. – En nyttig øvelse kan være å fokusere på tre ting som gikk bra eller man er taknemlig for i løpet av dagen. Denne refleksjonen kan man legge inn som en hverdagsvane, for eksempel når man pusser tenner eller under andre rutiner.

Lykkegrepene

Gjør noe for andre eller slå ut håret på dansegulvet? Lykkeforskeren har fem grep til mer lykke i livet.

- 1 Fellesskap**
Ta vare på relasjonene dine. Gå en tur med en venn. Smil til damen i kassa. Inviter til en hyggelig middag med dine kjære.
- 2 Fysisk aktivitet**
Bevegelse utløser kroppens lykkehormoner, som dopamin og endorfiner. Start gjerne i det små, det skal ikke mye til for å få en lykke-boost.
- 3 Tilstedeværelse**
Å være til stede i nuet kan motvirke stress. Stopp opp og registrer hvor god kaffen er, eller legg merke til vakre høstfarger. Bruk sansene aktivt.
- 4 Lær noe nytt**
Du trenger ikke lære et helt nytt språk, men fortsett å være nysgjerrig. Test en ny oppskrift eller lær om en fugleart du ser utenfor vinduet.
- 5 Vær uselvisk**
Menneskene som art har vært avhengige av å hjelpe hverandre for å overleve. Frivillig arbeid eller det å gi folk en liten oppmerksomhet, kan for eksempel sette i gang hjernens belønningssystem.

Den milde provokatøren

Finn Graff har tegnet karikaturer og satiriske tegninger for Dagbladet siden 1988. Bak et mildt og vennlig vesen skjuler det seg mot og skarp observasjon. Hvor kommer dette motet og det satiriske blikket fra?

TEKST: KIRSTI ELLEFSEN FOTO: HANS FREDRIK ASBJØRNSEN

OI, SIER FINN Graff og ser med ett litt bekymret ut. Det er onsdag ettermiddag og det er da ukas faste tegneoppdrag fra Dagbladet tikker inn.

– Snapchat-fødsel! Hva faen er det?

86-åringen titter opp fra den ene av flere PC-skjermer på kontoret på hemsens leiligheten på Frogner. Her er det ikke bare flere datamaskiner av ulike årgang, men også flere printere, en globus og hauger med papirer og bøker. Og katten Millie som spretter rundt og gjerne finner seg en plass på skrivebordet eller oppe på en av hyllene. Det er her på hjemmekontoret Finn Graff klekker ut ideer og tegninger av presidenter og politikere, kunstnere og konger, kriger og konflikter.

Skråblikk på samfunnet. Sånn har det vært i over 50 år, der den anerkjente avistegneren har tegnet seg gjennom et halvt århundre, med samfunns satire og skråblikk. Bill Clinton,

George Bush jr., Yasir Arafat, Saddam Hussein, Siv Jensen, Jagland, Bondevik, Brundtland – og i det siste – utallige versjoner av Donald Trump.

– Han er slett ikke lett å karikere, jeg sliter med det.

Finn smiler.

– *Er du opptatt av politikk?*

Svaret er litt overraskende fra en som har tegnet hundrevis av skarpe politiske kommentarer med sin penn.

– Nei, ikke egentlig. Men slik verdenssituasjonen er for tiden, er det klart jeg må være interessert i politikk. Jeg er jo nødt til å følge med.

Finn Graff trekker på skuldrene.

– Jeg er nok mer opptatt av menneskene enn av politikken.

Vågal satire. Men tegningene hans har skapt både engasjement og kritikk. Som da han ble klaget inn for Pressens faglige utvalg for en tegning av to parende griser som forestilte Erna Solberg og Carl I. Hagen, eller da han





“

Jeg er aldri fornøyd. Når jeg ser tegningen i avisa dagen etter, tenker jeg at dette kunne jeg gjort bedre.

Finn Graff



tegnert en kross kommentar til Israels krigføring på Gaza med Holocaust-referanser, eller karikaturen han tegnet av Rune Gerhardsen i samleie med en kopi av seg selv – en kommentar til tette familieband i partiet.

– Har du noen gang vært redd for reaksjonene?

– Nei, ikke egentlig.

Til tross for et mildt og vennlig vesen er Finn Graff både skarp, kross og modig. Det har resultert i priser og utmerkelser, blant annet St. Olavs orden. Han har også flere utstillinger og bokillustrasjoner på samvittigheten.

Fra idyll, til krig og flukt. Finn Graff har skapt historie, og han har dokumentert historien. Men han har også sin egen historie, som naturlig nok har preget ham, både som tegner og privatperson. Bevisst eller ubevisst.

At lille Finn ble en av Norges mest anerkjente avistegnere, at han klatret til topps i karrieren og – bokstavelig talt – til toppleiligheten på beste vestkant i Oslo, var ingen selvfølge.

Finn kom til verden 25. desember 1938 på den lille østfrisiske øya Wangerooge, som den eldste av tre brødre.

– Det var et veldig idyllisk kursted.

Moren deres, Margit Ruth Graff, var norsk. Faren het Heinz Friedrich Wöhlecke og var tysk krigsflyger. Familien på fem bodde i et rekkehus for familiene til piloter i Luftwaffe.

– Jeg husker ikke så mye derfra, annet enn at det var et fint sted, med havet som vi badet i og der moren min svømte

med meg på ryggen, minnes Finn.

Men så kom krigen. Hele øya ble tatt over av Wehrmacht og gjort om til flyplassbaser for antiluftskyts. Plutselig var hele nabolaget gjort om til krigssone.

– Jeg husker det var veldig mye skyting. Hele himmelen var dekket av store svermer med bombefly på vei mot byene på fastlandet.

Finns far omkommer. Den 16. juni 1944 omkom Finns far da flyet hans ble skutt ned. Finn var seks år gammel.

– *Har du noen minner om faren din?*

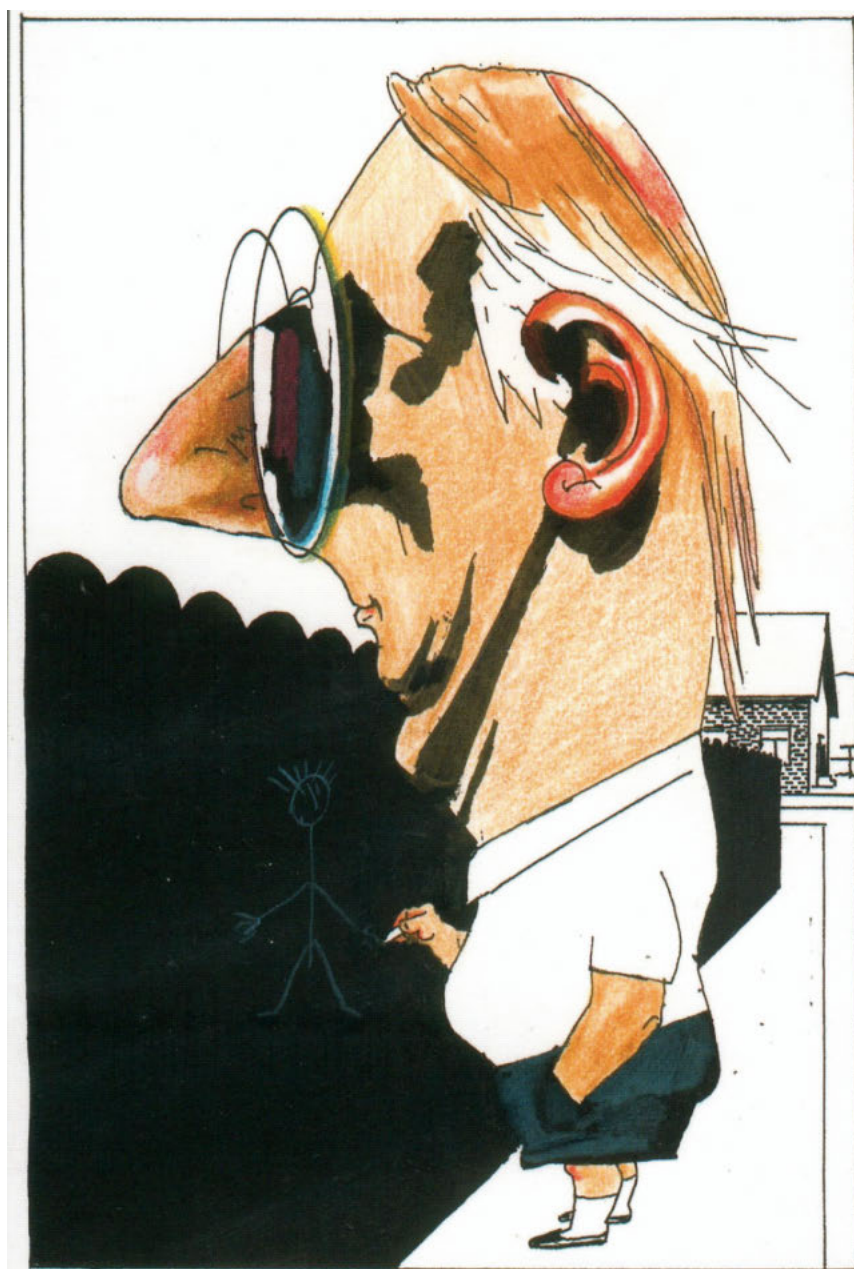
– Jeg husker små, fine glimt.

Da krigen var over ble hele den lille øya de bodde på øya teppebombet, og moren og guttene måtte gjemme seg i en bunker.

– Da vi kom ut var nesten hele nabolaget borte, men litt av huset vårt stod igjen. Det var veldig rart og skremmende.

Finns mor skjønte at de ikke hadde noen framtid i Tyskland, så i 1946 flyktet hun med barna til Norge – vel vitende om at det ikke kom til å bli lett å være tyskerunger og tysker-enke.

Oppvekst på barnehjem. Moren måtte skaffe seg jobb, og guttene ble sendt til guttehjemmet Waisenhuset i Oslo, et barnehjem for foreldreløse og barn som foreldrene ikke var i stand til å ta vare på. Der – i den gule murvillaen på Ullevål vest i Oslo, sov Finn og brødrene på sovesal med 40 andre ➡







Det var en fin gjeng tegnere den gang, Gösta Hammarlund, Ulf Aas, Pedro og Randi Monsen.

Finn Graff

gutter, og her fikk de opplæring og skolegang.

– Vi godtok at det var sånn det måtte være.

– *Hva med moren din?*

– Hun jobbet mye med oversettelser for et patentbyrå, ble edsvoren translatør og etter hvert fullmektig i Norges bank, sier Finn nøkternt.

Men guttene blir boende på Waisenhuset i tre år. Etter hvert begynte Finn på Berg ungdomsskole.

– *Hvordan var det å skulle dra hjem fra skolen til Waisenhuset, mens kompisene dro hjem til sine egne familier?*

– De syntes nok litt synd på oss. De matpakkene våre var ganske stusselige.

En gutt med talent. Men dette er ikke en trist historie eller en skillingsvise om stakkars barnehjemsbarn. Graff-gutta skulle klare seg bra, de. Finn skulle som kjent bli en legendarisk og prisbelønt avistegner, broren Rolf Graff en anerkjent billedkunstner. Yngstemann Jens Graff ble ballettdanser og ballettsjef ved Den Norske Opera og leder for store danseinstitusjoner i Norge og Sverige.

– Men det begynte helt gærent!

Finn Graff snakker om da han ble overtalt til å begynne på Handelsgym.

– Jeg var utrolig dårlig, og helt uinteressert i matte og BedØk.

Men han likte å tegne, og produserte tegninger til skoleavisa og etter hvert russeavisa. Tegningene til den unge gutten blir lagt merke til, og han blir headhuntet av et reklamebyrå.

Herfra går veien videre til Kunst- og håndverksskolen, etter hvert avis-tegner for Morgenposten, så Arbeider-

bladet og videre til Dagbladet, der han begynte i 1988 og fortsatt jobber.

– Jeg ble kastet rett ut i det og sendt på teaterforestillinger der jeg skulle tegne fra generalprøvene til aviskritikkene dagen etter. Det var en fin gjeng tegnere den gang, Gösta Hammarlund, Ulf Aas, Pedro og Randi Monsen. I dag er de alle døde.

Finn synes det er litt trist og rart å tenke på.

– *Hva tenker du om fremtiden for avistegnerne – er dere en utdøende rase?*

– Ja, det kan se sånn ut. Mange spør jo papiravisens død.

Finn klapper katten Millie som har satt seg på bordet foran ham.

Best med hjemmekontor. Finn Graff har aldri vært del av noen redaksjon, bortsett fra hans første år i Arbeiderbladet.

– Det var jo sosialt og hyggelig, men det ble litt mye skravling, og siden har jeg alltid jobbet hjemme. Det passer meg bra.

Finn Graff smiler og forteller om hvordan han lagde ferdig tegningene, tok kopi og sendte dem med taxi ned til redaksjonen i Dagbladet. Etter hvert ble det faks. Og i dag har den digitale hverdagen også nådd hemsene på Frogner.

Det er her i leiligheten, og i huset på Hvasser, Finn og kona Liv Berit Steffensen, som han møtte på Kunst- og håndverksskolen, tilbringer meste-parten av tiden. Huset på Hvasser var ganske forfallent, nærmest en ruin, da de tok over. Det har vært et viktig sted for familien på fire; Finn, Liv, Christian og Cathrine.

Den verste kvelden. Nyttårsaftnen 2022 skulle feires i leiligheten hjemme hos Finn og Liv. Men det ble ingen festkveld for familien Graff. De skulle spise middag og ha en rolig kveld.

– Han døde her i leiligheten hos oss, sier Finn og trekker pusten mens Millie svinser ubekymret rundt i rommet.

Den som døde denne kvelden for tre år siden, var Liv og Finns sønn, Christian.

– Det var hjertesvikt, og livet stod ikke til å redde. Det er klart det var et sjokk.

Å miste et barn er alle foreldres mareritt, selv når barnet ikke lenger er et barn.

– Han var jo altfor ung, sier 86-åringen stille.

Kunne alltid vært bedre. Selv er Finn Graff i god form, alderen tatt i betraktning, og han har ikke tenkt å pensjonere seg med det første.

– Men det går litt saktere, både fysisk og oppi her.

Finn Graff dunker fingrene mot pannen.

– *Begynner du å bli lei?*

– Noen ganger er jeg det, men det er jo så gøy også!

Når Finn Graff får et oppdrag, lager han flere utkast før han leverer en tegning.

– Men jeg er aldri fornøyd. Når jeg ser tegningen i avisa dagen etter, tenker jeg at dette kunne jeg gjort bedre.

Avistegneren begynner å se litt utålmodig ut, og kikker på klokken. Deadline ligger som et spøkelse i rommet.

Han må finne ut av hva Snapchat-fødsel er. ☺



BRUK, VASK, BRUK IGJEN.

VASKBAR INKONTINENS UNDERBUKSE FOR MENN



NYHET!



TENA Men Washable Protective boksere er laget av myk bomull. Garantert beskyttelse i opptil 100 vask! Diskret beskyttelse som føles og ser ut som vanlige boksere. **KEEP CONTROL.**



mat&reise

Reiseinspirasjon / godt på fatet / godt i glasset

JUL PÅ EGGERS.
Maria Zihammou finner ro og julestemning på historiske Hotel Eggers fra 1859.



TEKST: CECILIE MOESTUE. FOTO DANIEL WIDELDT LOMÅS, GÖTEBORO & CO

EN SMAK AV JUL I GÖTEBORO

Hun kjenner Göteborg bedre enn de fleste. Bli med matskribent Maria Zihammou til byens skjulte perler og skikkelig svensk julestemning.

I en mørkegrønn skinnsofa har Maria Zihammou (60) funnet seg godt til rette i barren på Hotel Eggers.

Ute faller snøen, og inne dufter det av gløgg. I det gamle, ærverdige hotellet fra 1859, er det ekte julestemning. Bygningen er pietetsfullt pusset opp, og gir en kontinental følelse.

Maria smiler. I Göteborg har hun bodd i snart 30 år. Som matskribent og kokebokforfatter kjenner hun byen godt. Hun og mannen, Ola, og de to døtrene, Siri (19) og Nora (22), har faste juletradisjoner. Selv om barna nå er voksne, hygger de seg sammen, og er glade i alt som setter dem i stemning.

– Det beste med førjulstiden er å gå rundt i byen, kanskje kjøpe noen julegaver eller ta en god kaffe på kafé, og se på livet, sier Maria.

– Vi stresser ikke, sier hun. Det viktigste er å treffes, være sammen og kose seg.

 **SVENSK JULESTEMNING PÅ DE NESTE SIDENE**

Mormor Gudrun. Duften av gløgg og pepperkaker minner henne om mormor Gudruns julehus i Åmål. Der hjemmelaget vørterbrød, sild og leverpostei var en helt naturlig del av feiringen.

Mormor Gudrun var norsk, og jobbet som kalaskokerska – en som laget mat til velstående familier når det var fest, forklarer Maria.

– Hun var en mester på kjøkkenet. Et klassisk svensk julebord hadde vi alltid, med hjemmelaget juleskinke, kjøttboller og sild. Morfar var jeger, og pølsene laget hun av elgkjøtt.

Som liten jente løp Maria to små skritt over til nabohuset, der mormor og morfar bodde.

Alt i november ble det bakt fruktkake, mandelmusslor (sandkaker) og konfekt. Og Maria hjalp til med stor glede.

– Det var vel min kokkeskole, sier hun og smiler.

Julebord fra havet. Som matskribent for Göteborgsposten kjenner hun byens matscene godt. Mange steder serverer julebord i hele desember.

Selv setter hun restaurant Fiskekrogen øverst på ønskelisten når noe litt ekstra skal feires.

– Göteborg er jo en by ved havet, så for meg er det naturlig å nyte fersk fisk og skalldyr når det er høytid.

Hun forteller entusiastisk videre:

– Noe helt nytt og spennende i år er julebord i Dicksonska palatset. Et staselig, renoverert herskaps hus fra 1800-tallet.

Den kjente kokken Gustav Trägårdh flytter inn der i desember, og serverer sin vri på julematen. Maria tror det blir en unik opplevelse med himmelske smaker i stemningsfulle stuer.

Norsk surkål. Hjemme på eget kjøkken følger den lille, svarte oppskriftsboken fra Gudrun alltid med henne. Luftige vørterbrød og norsk surkål lages med kjærlighet hvert år, etter arven fra mormoren.

– Norsk surkål er hele familiens favoritt. Den er så syrlig og god. I Sverige har vi bare brunkål, og den er for søt, synes jeg. Når Maria ikke står på kjøkkenet, drar hun så ofte hun kan til en av byens mange koselige kaféer.

Brogyllen er ofte førstevalget. Det tradisjonsrike konditoriet oser av sjarm, og ligger i en vakker bygning fra 1800-tallet. Maria synker gjerne ned i godstolen her, og tar inn duften av kaffe, ☕

➔ **JULEMARKED.** Kronhuset fra 1600-tallet fylles med kunsthåndverk og svensk design i førjulstiden.



➔ **MARIAS FAVORITT.** Fisk og skalldyr står på julemenyen hos Fiskekrogen.



TEKST:
CECILIE MOESTUE

FOTO FISKEKROGEN



FOTO HIGAB/HANS WRETLING



➔ **LOKALT TIPS.**
I bydelen Majorna er bakeriet Cum Pane ett av Marias stamsteder.

👁️ **SMAKEN AV SVENSK JUL.**
Lussekatter med safran nytes i alle kaféer og svenske hjem i desember.



FOTO PETER KVARSTRÖM



FOTO ASA DAHLGREN

➔ **SENTRALT.** Rundt Stora Hamnkanalen finner du Fiskekrogen, Kronhuset, Brogyllen og Hotel Eggers i gåavstand til hverandre.

📍 **STEMNING.** Liseberg forvandles til en glitrende juleby med lys, hygge og god mat.

pepperkaker og nystekte lussekatter.

– For meg er fika (svensk kaffepause med noe å bite i) et kjærkomment pusterom i hverdagen. Det handler om å ta seg tid. Noe vi lett glemmer på travle dager.

Magasingatan og Lucia. Når Maria virkelig skal unne seg en rolig stund, går hun til Magasingatan. Da svinger hun innom små butikker med klær, design og møbler. Blomsterbutikken *Floramor* og *Krukåtös* bugner av frodige, grønne planter og keramikk, og er drevet av en dansk dame og hennes datter.

– Her blir jeg så inspirert! sier hun.

For matskribenten handler ikke julen om å rekke mest mulig, men om å samles og bare ha det hyggelig sammen.

Lucia-dagen, den 13. desember, markerer starten på julefeiringen for familien Zihammou, med konsert og julespill foran domkirken. Høydepunktet er å se vindusutstillingene til varehuset NK. Dansende dukker, julenisser og andre overraskelser gleder de seg til hvert eneste år.

– Det har vi gjort siden barna var små, så det synes jeg er så fint.

Julemarkeder. Göteborg byr på mange julemarkeder i førjulstiden. Det mest stemningsfulle ligger i det gamle Kronhuset nede ved havnen, ifølge Maria. Hele kvartalet rundt den vakre teglsteinsbygningen fra 1600-tallet holder åpent, og bygningene fylles med kunsthåndverk og lun stemning.

– Her finner jeg de spesielle julegavene, og kan boltre meg i svensk husflid og design. Tente bålpanner lyser opp veien inn til markedet.

Når hun samler vennegjengen før jul, møtes de gjerne i fornøylesparken Liseberg.

– Parken har god plass til alle, og byr på mye



FOTO LISEBERG



FOTO HAPPY VISUALS

mer enn karusellene. Vi rusler rundt, shopper litt godterier, og tar inn stemningen fra millioner av tente julelys på det store julemarkedet. Det er ikke så mye snø i Gøteborg, så vi drar til et opplyst Liseberg i stedet, sier Maria med glimt i øyet.

Majorna. Et innsidetips vil hun gjerne dele:

– Ta trikken til min bydel, Majorna. Her er tempoet roligere, og du opplever ekte hverdagsliv blant oss lokale.

Maria liker å rusle rundt på Mariaplan, stikke innom småbutikkene, og kanskje ta en kaffe på favorittbakeriet Cum Pane. Til lunsj på lørdager nyter familien noe sprellferskt og godt fra havet på Luckans Fisk.

– Majorna er en sjarmerende bydel. Men ikke si det til noen, sier hun og smiler, før hun tar kåpen sin, og forsvinner ut i desemberkvelden. ☘

Restauranter

Fiskekrogen

Klassisk sjømat i et elegant miljø.

Adresse: Lilla Torget 1, fiskekrogen.se

Hotel Eggers

Tradisjonelt julebord i historisk hotell fra 1859.

Adresse: Drottningtorget 2, hotelegggers.se

Dicksonska Palatset

Kokken Gustav Trägårdh byr på moderne juleretter i herskkelig palé.

Adresse: Parkgatan 2, dicksonskapalatset.com

Swedish Taste, NK

Fine dining og juleretter i varehuset NK.

Adresse: Östra Hamngatan 42, swedishtaste.com

Luckans Fisk, Majorna

Lunsj i lokalt fiskespiseri.

Adresse: Mariaplan 4, luckansfisk.se

Shopping

Magasinsgatan

Design, møbler og kaféer. Blomster hos Floramor & Krukatös.

Adresse: Kaserntorget 8, floramorochkrukatos.se

Antikhallarna

Skandinavias største antikkmarked og kafé.

Adresse: Västra Hamngatan 6, antikhallarna.se

Julemarkeder

Kronhuset og kronhusbodarna – Design, svensk husflid og håndverk.

Adresse: Kronhusgatan 1D, kronhuset.se

Liseberg

Fornøylespark med lys, restauranter og markedsboder.

Adresse: Örgrytevägen 5, liseberg.se

Kaféer

Brogyllen

Klassisk konditori i tradisjonsrikt miljø.

Adresse: Västra Hamngatan 2, brogyllen.se

Ahlströms

Konditori fra 1901 med tradisjonelle kaker.

Adresse: Korsgatan 2, ahlstromskonditori.se

Cum Pane

Økologisk bakeri med surdeigsbrød i Majorna.

Adresse: Mariatorget 2 – cumpane.se

Hoteller

Hotel Dorsia

Fargerikt boutiquehotell med art deco-detalljer.

Adresse: Trädgårdsgatan 6, dorsia.se

Clarion Post Hotel

Moderne hotell i tidligere postkontor, dekorert med rød sløyfe til jul.

Adresse: Drottningtorget 10, strawberryhotels.com

Hotel Eggers

Historisk hotell og restaurant ved togstasjonen.

Adresse: Drottningtorget 2, hotelegggers.se

Mer informasjon

For mer informasjon om julemarkeder og opplevelser: www.goteborg.com

Telefon: +46313684200

e-post:

turistinfo@goteborg.com

HVA MED EN TUR PÅ SLOTTSBESØK

STORBYFERIE MED SLOTS- BESØK

I kort avstand til Gøteborg finner du flere flotte slott som er åpne for publikum. Her kan du spise nydelig mat, få interessante omvisninger og overnatte i historiske omgivelser.

Vi har ikke slott i Norge, og det gjør det ekstra moro for nordmenn å besøke slott i vårt naboland. Det er stor variasjon, mye historie, god mat, spa, aktiviteter og nydelige omgivelser. Alt i nærheten av Gøteborg med det byen har å tilby av opplevelser, shopping, kultur, mat og drikke. Den perfekte kombi!

Nääs slott. Sveriges og Skandinavias best bevarte interiør fra sent 1800-tallet finner du på Nääs slott, der tiden har stått stille med møbler, tekstiler og kunst fra denne tiden. Kanskje vil du kjenne igjen interiøret fra SVTs dramasatsing «Vår tid er nå» som også har gått på NRK.

På Nääs slott tilbyr de overnatting og bespisning i en unik historisk atmosfære, utstillinger og lærerike omvisninger. Slottet ligger i vakre naturområder, bare tre mil øst for Gøteborg.

Gunnebo slott. Enda nærmere, bare en 15 minutters kjøretur ut av byen, finner du Gunnebo slott. I 1778 kjøpte handelsmannen John Hall eiendommen for å bygge et sommersted. Gøteborgs byarkitekt Carl Wilhelm Carlsberg fikk oppdraget. Carlsberg tegnet også det vakre hageanlegget, som forsterker slottsopplevelsen, med lysthage, engelsk park og kjøkkenhage.

Slottet inneholder mange originalmøbler og er nå blant de mest bevarte 1700-talls anleggene i Skandinavia.

Gunnebos Krog serverer over 90 prosent økologiske råvarer, har eget bakeri og dyrker mye av råvarene i egen hage. Her er det meny etter sesong, og i sommermånedene kan du spise i den vakre hagen.

Tjolöholms slott. Drøyt fire mil sør for Gøteborg ligger et av Sveriges rareste,



Gunnebo slott



Tjolöholms slott



Nääs slott

mest sjarmerende og unike slott, et sted der tiden har stått stille. Byggingen startet på slutten av 1800-tallet og slottet sto ferdig i 1904 med nydelig utsikt over havet. Det er bygget i Tudorstil, inspirert av den britiske Arts and Crafts-bevegelsen, som ble startet av engelskmannen William Morris (1834-1896) og som inspirerte JRR Tolkiens trilogi, deriblant «Ringenes Herre».

Her er det trolske turstier gjennom et vakkert kystlandskap i tillegg til restauranter, overnattingsmuligheter, museum og butikk. De arrangerer blant annet Afternoon Tea.

Les mer på

www.naas.se

www.gunneboslott.se

www.tjoloholm.se



☎ 401 85 547

Din støttespiller i alderdommen

SeniorSupport tilbyr tjenester for en god og aktiv alderdom. Vi skreddersyr tjenesten for våre kunder. Hyggelige og dyktige mennesker som kommer for akkurat det du trenger.

Vi tilbyr blant annet:



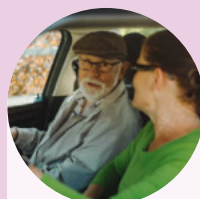
Teknisk & digital hjelp



Fast besøkssvenn



Frisør & fotterapeut hjem



Følge-tjenester



Praktisk hjelp og bistand

Kontakt oss og avtal i dag!

☎ 401 85 547

hei@seniorsupport.no

www.seniorsupport.no



Har du tid og hjerte for småbarnsfamilier?

Bli frivillig familiekontakt

Opplev mening og fellesskap

Som frivillig i Home-Start besøker du en familie én gang i uken, 2–4 timer, over en periode på omtrent seks måneder.



Du bidrar med støtte, lek og samtaler — og gir en hjelpende hånd i hverdagen. Du får opplæring og blir en del av et inkluderende fellesskap av frivillige.

Les mer på www.homestartnorge.no.



God, svensk jul!

Blir det den samme julematen hvert år? Det er kanskje på tide å prøve noe annet. Hos svenskene er juleskinka midtpunkt på det tradisjonsrike julebordet. Janssons fristelse må også med. Svenskene spiser dessuten mye av det samme som oss i jula, for eksempel ulike typer sild og gravlaks med sennepsaus.

OPPSKRIFTER OG FOTO: MATPRAT



Gravlaks med hjemmelaget sennepsaus

Dette trenger du

Åtte porsjoner

- 800 g laksefilet
- 2 ss salt
- 3 ss sukker
- 1 ts malt hvit pepper
- 1 bunt frisk dill
- 2 ss akevitt eller konjakk

Sennepsaus:

- 4 stk. eggeplomme
- 1 ss sukker
- 1 ss vineddik
- 3 ss grov sennep
- 2 ts tørr sennep
- 2,5 dl rapsolje
- 3 ss hakket frisk dill

Slik gjør du

1. Fjern alle bein på fisken, og skjær vekk bukranden. Tørk fileten godt med tørkepapir.
2. Bland sammen salt, sukker og pepper og dryss halvparten i bunnen av en passe stor form.

3. Dryss over halvparten av dillen og legg på fileten med skinnsiden opp. Dryss over resten av salt- og sukkerblandingen og dillen. Drypp over akevitt eller konjakk, dekk med folie og sett kjølig og under plett press i tre-fire døgn.

4. Vend på fileten et par ganger i døgnet.

5. Visp sammen eggeplommer, sukker, eddik og sennep til sennepsausen. Rør til sukkeret er oppløst. Spe inn olje i en tynn stråle under jevn visping. Tilsett hakket dill og smak til med salt og kvernet pepper.

6. Skjær gravlaksen i tynne skiver på skrå fra hodesiden. Anrett for eksempel på ristet brød eller rugbrød. Server med sennepsaus ved siden av.

Janssons fristelse

Dette trenger du

Åtte porsjoner

- 2 løk i tynne skiver
- 1 ss smør til steking
- 700 g potet
- 2 ss smør
- 250 g ansjosfilet delt i to (og laken)
- 1 ts salt
- 0,5 ts kvernet pepper
- 3 dl kremfløte
- 4 ss griljermel

Tips!

Du kan godt lage Janssons fristelse i god tid, og varme den opp i stekeovnen på 180 °C i ca. 30 minutter. Dekk med bakepapir eller aluminiumsfolie.

Dette trenger du

1. Skjær løk i tynne skiver. Smelt smør i en stekepanne og stek løken til den er myk og begynner å bli gyllen.
2. Skrell poteter og kutt først i tynne skiver, deretter i tynne strimler (eller riv dem grovt på rivjern).
3. Smør en ildfast form med litt smør. Bland sammen stekt løk, strimlet potet og ansjosfilet. Krydre med salt og pepper og fyll formen med blandingen. Visp sammen fløte og lake fra ansjosen og hell blandingen over potetene.
4. Strø over griljermel.
5. Sett formen i nederste del av ovnen og stek på 225 °C i ca. 1 time. Legg over litt bakepapir om retten begynner å bli for mye stekt.



Gratinert juleskinke

Dette trenger du

Ti porsjoner

- 2 kg surret, beinfri juleskinke

Griljering

- 1 dl søt sennep
- 1 dl brunt sukker
- 0,5 ts pepper
- 0,25 ts malt ingefær
- 0,25 ts malt nellik
- 0,5 ts salt
- 3 ss griljermel

Slik gjør du

1. Pakk skinken i aluminiumfolie og legg den i en langpanne eller ildfast form. Stikk et steketermometer i den mest kjøttfulle delen. Sett formen i ovnen på 125 °C, skinken er ferdig når steketermometeret viser 74 °C. Skinken kan også legges i kokende vann. La den trekke på ca. 90 °C til kjernetemperatur på 74 °C. Dette tar ca. to timer for en skinke på to kilo. Ta skinka ut av ovnen og fjern folien. Ta av nettet og eventuelt svoren.

2. Ta skinken ut av ovnen og fjern folien. Ta av nettet og eventuelt svoren.

3. Bland alle ingredienser til griljeringen, unntatt griljermel. Smør blandingen utover skinken.

4. Dryss over griljermel og gratiner skinken i ovnen på 200 °C i ca. 15 minutter.

5. Skjær skinken i tynne skiver og server for eksempel med sylteagurk og en sennep du liker.

Tips!

Svenskene serverer gjerne sild med rugbrød eller knekkebrød.

Tomatsild

Dette trenger du

Fire porsjoner

- 8 kryddersildfileter
- 2 løk
- 1,5 dl tomatpuré
- 2,5 dl sukker
- 5 ss eddik, 7 %
- 1 dl vann
- 0,5 dl solsikkeolje
- 3 laurbærblad
- 2 ss gule sennepsfrø
- 1 ts kvernet pepper
- 1 dl hakket frisk dill



Slik gjør du

1. Tørk av sildefileter med kjøkkenpapir. Skjær dem i tynne biter (5-10 mm), litt på skrå. Kutt løk i omtrent like store biter.

2. Lag saus. Ha tomatpuré, sukker, eddik, vann, olje, laurbærblad, sennepsfrø, pepper og dill i en bolle, og rør sammen til sukkeret har løst seg. Vend inn sild og løk.

3. Ha tomatsild over i et rent glass eller krukke med tett lokk.

Alkoholfri drikke til julematen

Den mest hektiske tiden i året for selskapeligheter er her. Middagsinvitasjoner, julebord, familiemiddager og restaurantbesøk fyller opp kalenderen. For mange er det ikke alltid lett å håndtere drikketradisjonene vi har når det kommer til julemat. Som vertskap for en julemiddag er det hyggelig å kunne tilby god alkoholfri drikke når man har gjort seg flid med et måltid.

TEKST: SELJE LYNGSET

Blossa Vinteräpple Alkoholfri Gløgg

Varenr. 6813701
Pris: 72
 Sukker 133 g/l

Av og til skulle jeg ønske jeg var svensk! I Sverige er det tradisjon å servere gløgg som aperitif før alle julebord, som velkomst ved hvert et middagselskap og på kafeer og restauranter. Blossa har laget gløgg i snart 150 år og oppskriften har vært en godt bevart hemmelighet like lenge! Tilbudet her hjemme har kommet et langt steg videre fra tomtegløgg utspedd med vann heldigvis, med mange gode alternativ. Denne alkoholfrie eplegløggen fra Blossa lukter jul med røde epler, kanel og alle de gode julekrydderne. Den er balansert sødmefull med god fylde og lengde. Server den varm som velkomstdrikk eller til hyttekos.

☞ Prøv gløgg til pepperkaker og blåmuggost eller kald til sild.



Villbrygg Fjell 01

Varenr. 19103701
Pris: 136,40
 Sukker: 44,7 g/l
 Basis

Jeg har skrevet om flere av Villbrygg sine produkter nettopp fordi de har gode alkoholfrie alternativ til et stort utvalg matretter. Deres filosofi er at man skal kunne finne gode alkoholfrie drikkevalg uten å kompromisse på smak og opplevelse. Med vår egen natur som inspirasjon og råvareprodusent lager de lekke alkoholfrie drikker like komplekse som årgangsviner. Vi kan også gratulere dem som vinnere av Matprisen Årets produsent! Fjell er basert på ville tyttebær smaksatt med infusjoner av bjørkeblader, rosmarin og sitrongress. Her smaker og dufter det av råvarene! Et skikkelig godt alternativ til rødvin uten at det skal herme etter vin.

☞ Prøv Fjell til vilt, grillmat, kalkun eller konfekt.



Åkre Gard Blaane frigjørt

Varenr. 19702901
Pris: 83,90
 Sukker: 53 g/l, Basis

Vi kommer ikke unna en sider i denne sammenheng siden sider passer til alt mulig. Åkre gard har dyrket epler i ti generasjoner og med føttene god planta i Sørfjordens lange sidertradisjoner og blikket fokusert på framtiden lager de nydelige sidere. Innholdet i denne sideren er av 100 prosent hardangerepler og det kjennes igjen på både smak og duft. Dette er vellaget og godt, med duft av modne epler, urter og blomst. Smaken følger opp med sunn eplefrukt, pene bobler og god lengde.

☞ Eplesider er som nevnt en veldig allsidig drikk og kan fint brukes som aperitif, til snacks og til både fete og magre retter av lyst kjøtt og svin eller til sjømat.



La Trappe Nillis

Varenr. 18887302
Pris: 29,90
 Sukker > 3g/l, Basis og noen dagligvarebutikker

La Trappe har blitt brygget på det nederlandske klosteret Koningshoeven siden 1884. Trappistøl tar navnet sitt fra munkene i den franske ordenen Soligny-La-Trappe. Nillis er verdens første alkoholfrie trappistøl og for et øl det er! Ølet er brygget som en dobbel og det gjenspeiles i stilen og munnfølelsen. Fargen er klar mørk nøttebrun med kremet skum. Det dufter av karamellmalt, kjeks, litt tørka frukt, hint av mokka og brød. Smaken følger opp med deilig værterpreg, hint kaffe bitterhet, god sylighet og velintegrert maltsødme.

☞ Et så maltrevet øl er egentlig ganske allsidig og kan passe til fete retter av lam og svin, til kalkun og mye annet.



Nøgne Ø Julefri

Varenr. 11185602
Pris: 24,90
 Sukker 31 g/l

Nøgne Ø var et av de første håndverksbryggeriene som ble etablert på tidlig totusentall, i en garasje som de fleste startet i på den tiden. På kort tid vokste de ut av garasjen og ble synonymt med godt håndverksøl. Øl kommer i mange varianter og det er alltid mulig å finne en god mat og drikke-kombinasjon med øl. Et godt mørkt øl med tydelig preg av mørk malt og god sylighet passer til ribbe, pinnekjøtt, desserter, blåmugg og kos. Julefri er maltrevet og julekrydret på duft med fyldig smak og god bitterhet som følger opp duften.



For noen handler julen om å overleve

Foto: Jenny Davies, MAF [savibus.com]



Vil du gi
en julegave
til MAF?



Jan Ivar Andresen

Jan Ivar Andresen,
Tidligere Widerøe-kaptein, nå
MAF-pilot på Papua Ny-Guinea.
Møt Jan Ivar og de andre pilotene
i TV-serien Bushpilotene.

– Da lille Nyandit ble født i Sør-Sudan, vokste hodet hennes unormalt. Hun hadde «vannhode» – en tilstand som enkelt kan behandles i Norge, men som ofte betyr døden der hun bor. Moren, Monika, så hjelpeløst på mens datteren led. Sykehuset lå 65 mil unna – uten vei dit. Men et lite MAF-fly kom. På få timer ble Nyandit fløyet til sykehus og reddet.

Flere barn kan få den samme sjansen. Vil du gi en julegave til MAF?



Én jerrykanne:*
297 kr

* Vi kan fly ca 120 km,
avhengig av flytype.

vopps



Bruk QR-koden
og Vipps til 2474
eller gi til konto
7023.05.47740.



Hvert sjettede minutt letter eller lander et MAF-fly et sted i verden – med livsviktig hjelp om bord. Med 125 fly i 27 land når Mission Aviation Fellowship (MAF) frem til isolerte samfunn der veiene tar slutt og nøden er størst. Slik bringes hjelp, håp og liv til mennesker i noen av verdens mest utilgjengelige områder. MAF Norge er godkjent av Innsamlingskontrollen.

BUSHPILOTENE

**SE TV-SERIEN
OM
MAF!**



bushpilotene.maf.no

En pioner innen vin

Ulf Dalheim (74) har drevet Vinpuls, Norges største vinklubb, i 25 år. Han mener det handler om å skape gode opplevelser for folk.

TEKST OG FOTO: HÅVARD EGGE



TIDLIG UTE. Ulf Dalheim var en av Norges første vinjournalister. Flere år etter at han tok sluttpakke i Adresseavisen, har han fortsatt stappfull kalender.

NOEN PENSJONISTER KAN ikke være med og drikke kaffe dersom de skal til tannlegen den dagen. For meg er det motsatt.

Jeg rekker ikke å dra til tannlegen fordi jeg har helt full kalender, smiler Ulf Dalheim, eller Vinulf, som han også er kjent som.

Å roe ned, har journalisten, vinkonsulenten og eventkoordinatoren ingen planer om.

Jorda rundt. En av Norges første vinjournalister holder fortsatt koken. Arrangerer vinmesser og vinturer. For noen år siden reiste han og en gruppe på 28 til og med jorda rundt. Argentina – Chile – Påskeøya – Tahiti – New Zealand – Australia – Sør-Afrika. Turen ble utsolgt på 48 minutter. Uten å ha vært annonsert engang.

– Folk spør når neste Jorda rundt-tur går, men da må jeg svare «aldri.» For det går ikke an å gjenskape. Det var en perfekt opplevelse. Ikke én forsinkelse og alt gikk etter planen. Vi mistet bare én koffert i løpet av hele turen, og den var borte i kun et halvt døgn. Noe sånt skjer ikke igjen.

Ulf liker å organisere og finne på ting, og alt planlegges ned til minste detalj.

– Det er på minuttet det. Det er



EDLE DRÅPER. Ulf Dalheim skjenker burgundviner fra Albert Bichot til Vinpuls-kvelden på Hotell Prinsen.

mye arbeid, men jeg liker det sånn, smiler han.

Tok sluttpakke. Arbeidet med Vinpuls ble intensivert i 2017. Da tok Ulf sluttpakke i Adresseavisen, og ble mediegründer med nisjenettstedet vinpuls.no. Her har han søke-ly på mat og vin. Alt fra vinomtaler,

historier om vinprodusenter og restaurantanmeldelser til bransjenytt. Drivkraften er å kunne fortsette å skrive.

– Noen av de gladeste dagene mine er når jeg har en sak som er sitert av NTB, Adressa eller Nidaros. «Det var nettstedet Vinpuls som brakte nyheten først». Det er fortsatt noe som varmer et journalisthjerne. En gang journalist, alltid journalist, gliser Ulf.

Lidenskapen er der fortsatt. Hver kveld når han legger seg, eller når han våkner om morgenen, har Ulf en ny idé til noe han har lyst til å sjekke ut.

– Folk spør meg «når skal du bli pensjonist da?», sier han med et smil, og fortsetter:

– Da jeg sluttet i Adressa var målet å gå ned fra 200 til 100 prosent arbeidstid, men jeg er ikke kommet dit ennå. Jeg liker å holde på med ting, og føler meg ikke som en pensjonist. Det er noe nytt hver eneste dag.

Men Ulf jobber likevel bare når han har lyst. Det skal ikke være et ork.

Norges største vinklubb. I sluttpakken fikk Ulf med seg vinklubbene Vinpuls, som han og Adresseavisen startet i 2000. I dag er den Norges største i sitt slag, med over 3000 medlemmer.

– Det var bare jeg som kunne videreføre den jobben, men jeg tror de



JOVIALT. Vinulf og Albéric Bichot fra vinhuset Albert Bichot tar en kort pause på scenekanten før vinsmakingen på Hotell Prinsen. Det diskuteres vin og vinmaking.

angrer litt på at de ga meg rettighetene, sier han med et lurrt smil.

Hovedfokus har alltid vært de gode historiene i vinverdenen og å skrive mest om de rimelige vinene.

– De som 90 prosent av vindrikkene kjøper, sier Ulf.

Han deltar fortsatt på alle presse-smakinger. Sist ble det smakt 200 viner på en messe i Nidarøhallen.

– *Hvordan er det for tannemaljen?* Ulf ler.

– Det er noen som har sagt at vinjournalister trenger to forsikringer. En for tennene og en mot alkoholisme.

Ulf bedyrer at han alltid spytter ut når han smaker vin, og han velger ofte vann når han kommer hjem til kona etter en smaking.

– Når du har sånne økter blir du drittlei vin. Jeg er egentlig litt glad for at jeg reagerer på den måten.

– Hun synes nok av og til at jeg kunne roet meg litt ned, ja. Samtidig ser hun at jeg trives. Det har med humør og livsglede å gjøre. Også er hun klar over at hun nyter godt av min interesse. Vi drikker mye godt hjemme.

Og på vinturene med grupper, er kona alltid med. Hun er det sosiale li-

met i gruppen.

– Når vi har arrangementer, er det hun som står i døra. Og datteren min selger annonser for nettsiden.

Vekket interessen. Ulf vokste opp i et hjem med reker og hvitvin hver fredag. Her fikk han relativt tidlig smake både ungarsk og tysk halvtørr riesling – Ljutomer og Schwarze Katz, samt noen søte.

– Det ga meg ikke den store vininteressen, men en bakgrunn.

Den store vinvekkelsen kom derimot på en reportasjereise til Bordeaux og Moseldalen i 1978. Saga Reiser hadde invitert journalister på en prøvetur hvor de skulle bo på vinslott, delta på vinsmakinger og spise god mat.

En av smakingene foregikk i en lang kjellergang hvor journalistene måtte gå hundre meter inn i fjellet med talglys. Der ble det åpnet en søt dessertvin, en trockenbeerenauslese, fra 1954.

– Mens jeg stod og nippet til vinen i glasset fikk jeg høre historien om familien som hadde laget vin her i flere hundre år, og om munkene som gravde ut kjelleren på 1200-tallet. Da tenk-

te jeg at dette må jeg lære mer om. Så begynte jeg å lese om vin og samle.

Men det var først i 1990 Ulf ble vinjournalist. Da var det kun Dagbladet som hadde vinspalte fra før. Ulf husker at han banket på hos daværende redaktør i Adresseavisen, Gunnar Flikke, med spørsmål om ikke de også kunne ha en vinspalte? Svaret var positivt, men «det måtte ikke gå ut over den ordentlige jobben». Spalten ble raskt populær, og Ulf fikk etter hvert flere sider i helgemagasinet Ukeadressa.

Jobber med lidenskapen. Mange tenker på Vinulf som en vin-nerd, men er han det?

Ulf trekker forsiktig på smilebåndet.

– Jeg er jo veldig interessert da, men når jeg begynner med ting, er det alltid to årsaker: Jeg vil lære noe selv, og samtidig lære noe bort. Noen vil kalle meg vinekspert, men jeg er mer en vinformidler. En som vil skape gode opplevelser for folk. Vin er et middel for å få skrive.

– *Hvordan er det å jobbe med lidenskapen sin?*

– Det er lykken i livet. Rett og slett.

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 + 200 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
- ✓ Innsektstikk
- ✓ 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,-



INGEN ABONNEMENT FORPLIKTELSER! 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@utroligsalven.no Start e-post med «Pensjonisten nr8».
SMS-bestilling: Send SMS til 1963. Start melding med 2233
skriv deretter: **P& - produktnavn - str. - antall - navn - adresse.**

Prisene er gyldige t.o.m. 30. januar 2026, 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:

nESCO[®]

avd. utroligsalven.no



TEATRET

Bestselgende bok
blir teater!

INGEBORG ARVOLA

KNIVEN I ILDEN / TERÄ TULESSA

Dramatisert av Cecilie Mosli



På turné til hele landet!



Actionfylt
familieforestilling!

SKORPIONENS SPILL

Iskyggen av Roblox

av Frøde Gjerløw
og Hakon Dalsbo

TEATER IBSEN

Om å være standup-
komiker, psykolog,
barneoppdrager og
foredragsholder på
samme tid.

Læreren

av og med Fredrik Høyer



VÅREN PÅ RIKSTEATRET

Medlemmer av Pensjonistforbundet får 30 % rabatt

Gjelder i utvalgte kampanjeperioder

Les mer og kjøp billett på riksteatret.no





kultur

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

MINIINTERVJUET

HAR SUNGET BESTANDIG

Helene Bøksle reiser i disse dager rundt i landet og synger jula inn. Det har 44-åringen gjort i mange år. Men hun synger året rundt, og har gitt ut en rekke album. Bare 13 år gammel sang hun under utdelingen av Nobels fredspris.

1 Når oppdaget du gleden ved å synge? Jeg har sunget så lenge jeg kan huske. Det er en dyp og inderlig drivkraft i meg. Første gang jeg sang offentlig, i Barnetimen, var jeg fem år.

2 Hva betyr juleturnéen for deg? Nå har jeg snart holdt på i 20 år, og jeg er så heldig at folk kommer tilbake år etter år. Jeg synger i flotte lokaler rundt i landet, og på noen av konsertene med Sølvguttene. Dette tar jeg ikke for gitt, og jeg gleder meg mer og mer for hvert år.

3 Hva gir deg julestemning? Juleturnéen skaper stemningen i desember. Jeg må ordne mye i november, og når jeg kommer hjem bittelille julaften pynter jeg. Og det er ikke minimalistisk jul hos oss!

4 Hvilken julesang er den aller vakreste du vet? Jeg har mange favoritter, men *Mitt hjerte alltid vanker* er den aller fineste. Den synger jeg for barna mine hele året.

5 Hvordan feirer du jul? Jeg feirer i Flekkefjord med familien. På julaften blir vi tre generasjoner og en hund, og til middag spiser vi juletorsk.



TEKST: ANNE WENNERBERG FOTO: ANDRÉ LØVNING



Har du kols eller astma og er over 60 år?

Da kan du ha økt risiko for alvorlig infeksjon med RS-virus.¹



Respiratorisk syncytialvirus (RS-virus) er et vanlig virus som kan føre til luftveisinfeksjoner.^{1,2}



Symptomer på RS-virus varierer fra milde forkjølelesesymptomer til alvorlige luftveisinfeksjoner.^{1,2}



Eldre og voksne med kroniske sykdommer har høyere risiko for å utvikle mer alvorlige infeksjoner på grunn av RS-virus:¹



Kols, astma



Kronisk
hjertesykdom



Kronisk
nyresykdom



Diabetes



Snakk med legen din om RS-virus

Les mer på [RS-virus.info](https://www.rs-virus.info)



BØKER



HVA MED EN BIOGRAFI?

Å lese om levd liv kan være spennende og lærerikt. Denne gangen har vi funnet fram noen biografier gitt ut i år, som ganske sikkert havner under mange juletrær.

TV-personligheten fra Romsdal

Vegen som vart min - Oddgeir Bruaset ser tilbake er historien om mannen som i over 40 år samlet det norske folk foran både radioen og TV-skjermen. Aller best husker vi ham for *Der ingen skulle tru at nokon kunne bu*. Men hvem er han? I selvbiografien forteller han om oppveksten i Romsdal, hardt arbeid og enkle kår. Vi får lese om små og store hendelser gjennom et lang liv som journalist i NRK. Han har dekket både nyheter og laget programmer om dronning Sonja, Erik Bye og storslått natur.



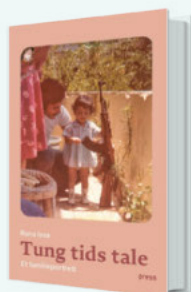
Bråkmaker eller stor strateg?

Duellanten - mannen og myten Tordenskjold er den mest omfattende biografien om Peter Wessel Tordenskjold på 100 år, skrevet av **Alexander Wisting**. Tordenskjold ble en legende i levende live. Etter at han bare 13 år gammel rømte fra hjembyen Trondheim og søkte seg til kongens marine i København, var det kort vei til eventyr, maktspill og sjøslag. 300 år etter lever fortsatt fortellingene om hans rolle i Den store nordiske krig. Var han en brutal bråkmaker eller en genial strateg? Og ble han offer for et komplott?



En familiehistorie fra Midtøsten

Tung tids tale - et familieportrett er en ærlig og rik familiehistorie fra Libanon, og **Rana Issa** lar oss oppleve Midtøsten-konflikten som levd virkelighet. I dag er forfatteren norsk, men hun er født og oppvokst i Libanon. Moren kom fra en palestinsk flyktningfamilie og vokste opp i en flyktningleir i Beirut. Faren var libanesiser og foreldrene møttes i den radikale studentbevegelsen. Da hun var liten hendte det stadig at faren tok henne med «på jobb» ved fronten i den libanesiske borgerkrigen. Nå bor hun i Oslo med de to barna sine.



FILMER



KOM I JULESTEMNING

Her er noen filmer som garantert får deg til å kjenne at jula nærmer seg. Det er bare å ta fram gløggen og sette deg godt til rette.

→ **Så var det jul igjen** er en film av regissør Petter Holmsen. Filmen handler om Thea, som reiser til hjembygda for å feire en tradisjonell norsk jul med familien. Men denne gangen har hun med seg sin indiske kjæreste, Jashan. Det som skulle bli en helt vanlig jul, utvikler seg snart til en turbulent men hjertevarm feiring, og tvinger familien til å finne julegleden på ny. **NETFLIX**

→ **Gledelig jul** byr på litt av hvert. Her er blant andre Anne Marit Jacobsen og Otto Jespersen med på å skapa moroa. Annemor og Frank gleder seg over at barn og barnebarn skal feire jul sammen. Men det blir langt fra enkelt å holde familien samlet, og idet juleroen senker seg kommer en gammel hemmelighet til overflaten. Regien har Henrik Martin Dahlsbakken. **NRK TV**

→ **Love Actually** er vanskelig å komme utenom, men det er kanskje noen år siden du så den sist? Denne sjarmbomben regissert av Richard Curtis er det mange av oss som må se hvert år. Den får fram både latter og tårer, og er smekkkfull av stjerner. Filmen vever mange kjærlighetshistorier sammen, og en rekke figurer lenker historiene til hverandre. **TV2 PLAY**

→ **Solan og Ludvig - Jul i Flåkløya** er en koselig film for hele familien regissert av Rasmus A. Sivertsen. I stedet for billøp er det snøen som er den store utfordringen i denne filmen. Rettere sagt fraværet av snø, og lokalavisens redaktør Frimand Pløsens hang til å varsle på forsiden i krigstyper at «Nå blir det snø!» En snømaskin må nemlig til. **VIAPLAY**

dikt&poesi

POETEN



DIKTEREN. Berit Blomkvist Schei drømte om å dikte, men demenssykdommen stoppet henne. Her er hun i yngre dager.

Det siste diktet

I desember i fjor måtte Berit Blomkvist Schei flytte på sykehjem med diagnosen demens. Tilbake satt ektemannen Jon Audun Schei i huset i Stadsbygda.

Du har sannsynligvis aldri hørt om Berit, men hadde skjebnen tatt en annen vei, kunne det blitt annerledes. Den pensjonerte læreren hadde nemlig dikteriske evner, som først ble oppdaget etter at demenssykdommen gjorde det umulig for henne å skrive mer. Jon Audun forteller i et brev til redaksjonen:

«Etter at Berit havnet på sykehjem, drev jeg en dag og ryddet i noen papirer. Da fant jeg et lite dikt hun hadde skrevet. Jeg antar det er skrevet i 2021, det året Berit fylte 80 år. Det var året før de første symptomene på sykdommen meldte seg. Hun beskriver hvordan hun vil dikte, og avslutter med et inderlig håp om å kunne skrive slik.

For henne ble det med disse linjene.»

TEKST: INGUNN SOLLVI



DIKTET



Her er diktet slik hun utformet det.

*Dikta –
skal eg no
på mine gamle dagar
våga det
eg aldri før såg råd for
men ofte drøymde om
kle tankane i ord
og la dei letta
som leikne fuglar
mot det blå
sveva
som vare vindpust
mot eit andlet
falla
som tunge dråpar
tenk
om eg kunne ...*

Berit Blomkvist Schei (f. 1941)

“

*Dette er en løsning
vi kommer til å ha i
mange år fremover.*

Andrea Elisabeth (71)



TOPRO
STEP

Den innovative trappehjelperen.

Har du utfordringer
med trappen hjemme?

Da kan **TOPRO Step**
være noe for deg!

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

- Forebygger fall i trapp
- Legger til rette for egenmestring og aktivitet
- Kan tilpasses nesten alle trapper
- Mekanisk, service-fri og ingen strømtilkobling
- Tar svært lite plass i hjemmet ditt
- Ferdig montert innen 14 dager etter bestilling
- Kan søkes via NAVs Hjelpemiddelsentral i hele landet. Ved innvilget søknad er det ingen egenandel for å få montert TOPRO Step.

Er du interessert eller
ønsker du mer informasjon? Ring oss på:

902 93 100

www.toprostep.no



Lett å folde
til siden

made in Norway 

Kunsten å se

En kald januarmorgen stod Torbjørn Ekelund som vanlig med kaffekoppen og betraktet den frosne hagen gjennom verandadøra. Ute på en nedsnødd hagestol satt en skjære og skrek. Ingenting unormalt med det. Men akkurat denne morgenen så han virkelig skjæra for første gang.

TEKST: INGUNN SOLLI FOTO: ELLEN J. JARLI



☉ FUGLENES VERDEN.

Torbjørn Ekelund fikk diagnosen epilepsi for ti år siden, og det gjorde aksjonsradiusen hans mindre. Da ble fugletitting en hobby som hjalp ham ut av tungsinnet.

DET BLE STARTEN på en interesse for fugler som nylig materialiserte seg i boka *Fuglenes år*, med undertittelen *Ornitologiske feltnotater fra mine nærmeste omgivelser*. Gjennom en serie dagboksnotater som strekker seg over et år, følger vi Ekelunds vei inn i fuglenes verden.

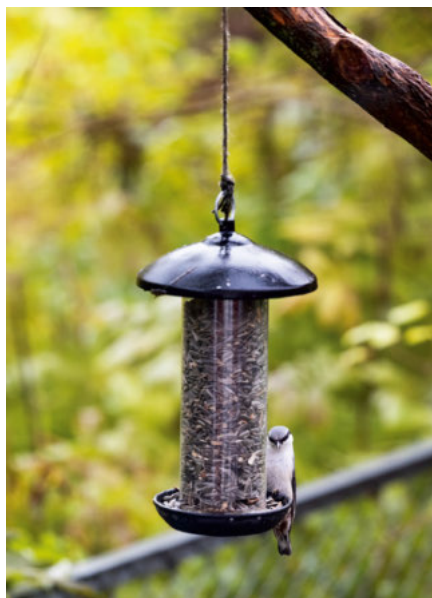
Rammet av epilepsi. For omtrent ti år siden fikk Torbjørn Ekelund diagnosen epilepsi. Anfallene kom uten forvarsel, og han fikk sterke medisiner. Bivirkningene sugde kreftene ut av ham. Han ble utmattet, trengte enorme mengder søvn og det satte seg en slags frykt i kroppen. Friluftsmannen begynte å oppsøke tryggheten – på hjemmekontoret, rundt huset, i nærmiljøet.

Torbjørns verden skrumpet langsomt inn.

– Prosessen minner om aldri, i den forstand at jeg måtte bruke noen år på å innse at jeg ikke klarer å gjøre de samme tingene som før. Jeg har ikke den samme kapasiteten. En stund tenkte jeg at jeg skulle leve som før, klare de samme tingene. Sakte, men sikkert oppdager man at det gjør man faktisk ikke. Nå har jeg innsett at jeg må tilpasse meg og legge opp til et liv med lavere ambisjoner.

Starten på det hele. Men denne gråkaldе første nyttårsdagen stod altså Torbjørn Ekelund og så ut og følte seg litt tung, sliten og deppa. Sykdommen tæret på kreftene og humøret.

– Jeg har jo skrevet flere bøker om natur, og egentlig hadde jeg planlagt å skrive en bok til, om en ekspedisjon alene langt ute i villmarka. Men jeg hadde innsett at det kunne jeg jo ikke nå. Hva skulle jeg gjøre i stedet? Og så plutselig fanget denne skjæra oppmerksomheten min. Hvorfor skrek den? Det var vel en mening med det,



men hva? Jeg bestemte meg for å sette meg ned fra morgenen av neste dag og studere fuglene i hagen. Da kjente jeg at her var jeg på sporet av noe. Noe jeg kunne fordype meg i, men som samtidig var ekstremt lavterskel. Noe jeg kunne skrive om.

De nære ting. Lesere av nettmagasinet *Harvest Magazine* vil antakelig gjenkjenne forfatterens navn. Her er han fast skribent og en av tre redaktører. Du finner for eksempel Torbjørn Ekelunds signatur på en artikkel om tjuke raggsokker, på en historie om et møte med en ekornunge og på overeksponerte bilder av *roadkill* på E6 mellom Oslo og Fredrikstad. Han har også skrevet bøker som *Året i skogen*, *En mikroekspedisjon*, og *Stiens historie. En reise til fots*.

– Du er en mann for de små, nære opplevelsene?

– Det vil jeg absolutt si. Sånn har det alltid vært, tror jeg. Da jeg var barn var vi mye på hytta, rett ved gården der moren min vokste opp. Derfor hang jeg mye sammen med morfaren

min. Jeg lærte mye av ham, om å se det store i det lille. Han kunne vise meg en spire, og si «se her Torbjørn, en spire. Tenk, den har ligget under jorda i hele vinter, nå kommer den opp». Som journalist og skribent har det blitt min foretrukne metode, det å zoome blikket inn på de nære tingene og beskrive det som skjer rett foran deg, men som mange ikke legger merke til. Og der passer jo fugler veldig godt inn, da.

Lite dramatik. En skål italienske biscotti kommer på bordet. Et raust og solid trebord i firemannsboligen på Tåsen i Oslo, der familien har bodd siden barna var små. På bordet ligger stabler med bøker, notatblokker og andre småting som vitner om en familie der ordet står sterkt. Samboer Trude er også journalist og forfatter. Passende nok er forresten adressen Ugleveien.

Hagen deler de med de tre andre familiene i huset – og med et ukjent antall fugler. Fugler som nå tar opp mye av Torbjørns tid. Han trenger ikke gå langt for å dyrke hobbyen.

– Skal vi se på treet mitt?

Forfatteren viser vei til hagetrappa. I et lite syrintre henger en hjemmelaget meisebolle og en fuglemater full av solsikkefrø. Et eple er trædd ned på en kvist. Spettmeiser flyr til og fra og spiser med hodet ned, og en tøffing av en blåmeis forsvarer plassen sin ved matfatet mot en mye større kjøttmeis. En flokk gråspurve kommer ut fra innet og lager leven.

– Tenk om det kunne kommet en stillits!

Torbjørn Ekelund liker den vakre stillitsen som med sin fargestrålende fjærdrakt ser ut som om den ikke hører hjemme i norsk natur.

Men ingen stillits kommer. Det er sånn det er å være fugletitter. Du



kan ikke kontrollere noe av det som skjer, og ofte må du gå hjem med uforrettet sak.

– Det er ikke mye dramatik i boka di, heller?

– Haha, nei!

Filosofisk. *Fuglenes år* kan være litt vanskelig å plassere, rent sjangermessig. Er det fuglebok? Eller er det en filosofisk betraktning?

Leser du boka for å lære mer om de enkelte artene, vil du kanskje bli skuffet. Her er det få beskrivelser av vekt, størrelse, atferd og utbredelse. Men det er beskrivelser av forfatterens personlige opplevelser mens han jakter på ugle i Maridalen (bomtår), første gang han ser en spurvehauk (ærefrykt) og det enorme kråketinget ved Rådhuset (et mysterium).

– Den første tiden leste jeg meg veldig opp på fakta om de ulike artene. Men jeg husker jo ingenting lenger på grunn av medisinene, og dessuten gikk det opp for meg at det ikke nødvendigvis er de opplysningene som er viktigst. Man kan si fryktelig mye om et menneskes vekt, høyde og utdanning uten å egentlig si så mye om det mennesket. Når det er sagt, fakta kan være fascinerende nok. Ta

fuglekongen, en fugl på fire gram som hvert år krysser Nordsjøen, og som må spise noe sånt som hvert tiende sekund for å overleve på grunn av sin ekstreme forbrenning. Det er jo gøy med sånn kunnskap også.

Gleden ved å observere. For Torbjørn Ekelund er riktignok fugler blitt en altoppslukende interesse, men han er likevel ikke nerd, som han sier. Han vil helst bare observere, og gjerne de helt vanlige artene.

– Noen fugletittere er opptatt av å klokke inn flest mulig arter, og helst sjeldne. De har dyre kameraer og farter landet rundt. Der er ikke jeg. Jeg liker de helt vanlige artene, dem det er mange av. Som min fugleinteresserte kompis Jørn sier: Du er nødt til å være glad i kjøttmeis, hvis du skal få noe ut av fugletitting.

– Det sies at interesse for fugler henger sammen med økende alder?

– Ja, og det tror jeg er riktig. Fugletitting handler jo bare om å se. Du skal ikke fange dem eller stoppe dem ut eller spise dem. Gleden ved å observere, holder. Når alder eller sykdom gjør at man må snevre inn kampsonen, eller hva man skal kalle det, kan man utnytte det til sin fordel. Jeg liker det. 🌀

🌀 DRONNINGA.

Skogskatten Astrid er blitt så gammel at hun ikke lenger jager fugl. Hun nøyer seg med å betrakte dem gjennom katteluken. Resten av tiden okkuperer hun husets beste stol.

Fuglenes år *Ornitologiske feltnotater fra mine nærmeste omgivelser*

AV: Torbjørn Ekelund

ANTALL SIDER: 192

UTGITT: 2025

FORLAG: Cappelen Damm



🌀 NÆRNATUR.

Fuglenes år er en personlig bok om fuglene i den nære naturen. Ved årets begynnelse kan forfatteren nesten ingenting om fugler. Ved årets slutt kan han litt mer



► Hjelp til ereksjon, utholdenhet og yteevne.

De fleste menn har erfart at det kan være variasjon i varighet, hyppighet og kvalitet. Noen løser problemet med et naturlig kosttilskudd.

SEXOLOG JOAN ØRTING:

”Slik fremmer du potensen

Danmarks mest kjente sexolog, Joan Ørting, anbefaler å fremme ereksjon med naturlige innholdsstoffer.

Det mannlige kjønnshormon, testosteron, bidrar til utviklingen av mange maskuline kjennetegn: For eksempel større muskler og knokler og den mannlige behåringen på kropp og i ansiktet.



”Det er testosteron som gjør at vi er opphisset, at vi har lyst, at vi vil.... ♥”

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.

Virizil inneholder mineralet sink, som bidrar til å opprettholde et normalt testosteronnivå i blodet ditt og bidrar i tillegg til en normal fruktbarhet.

Dessuten inneholder Virizil ekstrakt fra ginseng. Den kan hjelpe med å fremme og forbedre ereksjon.

Virizil inneholder også L-citrullin og L-arginin, som begge er aminosyrer.

Anbefalt av sexolog

Danmarks mest kjente sexolog, Joan Ørting, anbefaler Virizil 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.

Les mer om Virizil på wellvita.no

Ingrediensene i Virizil

Ingrediensene i Virizil er satt sammen på bakgrunn av mange års erfaring. Det er en langsiktig hjelp til deg som vil ha ditt seksuelle samliv på rette kurs igjen.



Keiserlig ginseng

Ginseng er et gammelt og godt kjent middel. Bruken går tilbake til 3500 år før vår tidsregning, da den kinesiske keiseren, Shen-Nung, smakte planten for første gang. Han beskrev hvordan en lyst spredte seg ut i kroppen. Etter det anbefalte han roten for å øke sexlysten. I dag viser studier at han hadde rett: Ginseng kan hjelpe med å fremme og forbedre ereksjon, samt bidra til å opprettholde en optimal utholdenhet, energi og vitalitet.



Isolerte aminosyrer

Historien bak aminosyrene i Virizil går også langt tilbake i tid. De går under navnet L-arginin og L-citrullin. Allerede i 1886 ble L-arginin isolert for første gang - etter det vi vet fra ekstrakt av blomsten lupin - mens L-citrullin ble funnet i vannmelon i 1914.



Sink og testosteron

Når menn kommer opp i alder, skjer det ofte forandringer på soverommet. Sexlysten daler og det er mindre energi. En del av årsaken er testosteronnivået, som naturlig synker med alderen. Mineralet sink, bidrar til å opprettholde et normalt testosteronnivå i blodet.

Nå kun kr 149,-

for 30 dager ved abonnement.

Tot. 188,- inkl frakt.

Bestill her:

TLF: 37 08 13 00

Hverdager 8-16

SMS: Send VIRIZIL10 til 2210

WEB: wellvita.no



Scan QR-koden og få tilbudet



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

wellvita
Engenes 15, 4865 Åmli

63%
på første pakke

FREMTIDENS HELTER TRENGER DEG

Når du gir en gave i arven din til Amnesty, lever kampen for menneskerettighetene videre.

Du får gratis advokathjelp fra oss, dersom du velger å tilgodese Amnesty med en gave i ditt testament.

AMNESTY
INTERNATIONAL



Foto: Erik van der Lei Fotowonders

Les mer på amnesty.no/arv eller ta kontakt med Sidsel på 934 23 632

FANTASTISKE Solgården i Spania

Feriestedet som ble bygget for at akkurat DERE skulle få en fin ferie! Solgården ligger ved byen Villajoyosa på Costa Blanca i Spania. Nå mer spennende og innholdsrik enn noen gang!

 Medlemsfordel
Pensjonistforbundet

Solgården er tilrettelagt for rullestolbrukere.



Sommerferie for alle, ta med storfamilien på tur!

- Trygg ferie
- Eget fly
- Halvpensjon
- Aktiviteter og underholdning for hele familien.
- Norsk helsepersonell
- Bagasjeservice
- Barnerabatt

Seniorturer

- Trygg ferie
- Eget fly
- Helpensjon
- Aktiviteter og underholdning
- Norsk helsepersonell
- Bagasjeservice

For mer informasjon og bestilling: solgarden.no
E-post: booking@solgarden.no • Tlf: 24 14 66 60

Følg oss på   



SOLGÅRDEN
trygghet, trivsel og glede

tanker om livet

LYDEN AV STILLHET

Når jeg en sjelden gang må bo på hotell i byen og forsøker å forklare hvorfor jeg ikke vil ha rom ut mot ei bråkete byggate, pleier jeg å si: Nei, du skjønner – jeg bor ved ei elv, og er vant til elvesus.

TEKST: STEINAR BARSTAD



Etter hvert som årene har gått, har elvesusen blandet seg med tiltagende øresus – av og til på nesten samme frekvens – slik at det er blitt vanskelig å skille lyden fra elva og suset av tinnitus. Men i vårflommen overdøver fosseduren øresusen og nøytraliserer nesten plagen jeg har pådratt meg de siste årene – før Fallselva renner ut i Randsfjorden. Da sover jeg godt.

Denne jevne lyden av elv har jeg nå med meg overalt. Stillheten er derfor ikke helt stille. Det har den vel for så vidt heller aldri vært. Om stillheten ble totalt stille, ville den mistet denne sprø og sitrende spenningen og vært uten liv. Levende stillhet er ikke helt lydløs. Men den roper ikke, den bråker ikke, den skriker ikke. Den bare hvisker og gir rom for nærhet, hvile og refleksjon.

Skjør stillhet. Bibelen har en fortelling om dette. Profeten Elia står på fjellet og venter på en åpenbaring. Først kommer det en sterk storm, men Gud er ikke i den. Deretter kommer det et kraftig jordskjelv, og til slutt en ild, men Gud er heller ikke i noen av disse. Etter ilden kommer «lyden av en svak susen» eller «en skjør stillhet», som det står i den siste oversettelsen. Da dekket Elia kappen for ansiktet og kunne høre Guds røst.

En Gud som åpenbarer seg i sårbar stillhet og svak susen. Eller slik den nyvalgte pave Leo XIV sier det: «Det var dager da jeg ba og bare kjente et

ekko. Men så oppdaget jeg noe: Gud roper ikke. Gud hvisker. Og noen ganger hvisker Han fra gjørmen, fra smerten og fra en bestemor som gir deg mat uten å ha noe.»

Pålogget, men frakoblet. Når jeg går på fortauet gjennom hovedstatens bygater eller tar toget hjem, møter jeg hele tiden folk med propper i ørene. Det er nesten så en skulle tro det var en by full av sikkerhetsvakter. Ofte er de helt i sin egen verden, ler av noe de åpenbart lytter til, eller beveger kroppen i en rytme som bare de kan høre. Og de snakker høyt om private forhold, så hele togkupeen kan følge med. Hadde det vært for et par tiår siden, ville vi betraktet dette som merkelig oppførsel og lurt på om vi var kommet til en gal verden.

Hva skjer med oss når vi putter proppen i øret og stenger oss ute fra lydbildet og verden omkring. Hva skjer når kroppen er et sted, og lyden i øret kommer fra en helt annen verden. Hvor er vi mest til stede, klarer vi å leve schizofrent på denne måten? Kanskje skjærer vi oss bare fra bråk og larm når vi sykler en transportetappe gjennom byens gater. Eller er det slik at vi stikker av fra en virkelighet vi ikke vil involvere oss i? Pålogget, men frakoblet.

Fremmedgjøring. Simon and Garfunkel synger nesten profetisk om denne fremmedgjorte tilstanden i «The Sound of Silence»:

*People talking without speaking
People hearing without listening
People writing songs that voices never shared*

Fremmedgjøring framstår som en forstyrrelse i forholdet mellom oss selv og verden. Som motsvar bruker den tyske sosiologen Hartmut Rosa resonans som begrep på en relasjon mellom individet og verden, som kan «berøre og transformere hverandre gjensidig». Forholdet skal skape gjenklang, og forutsetter at vi kan være oppmerksomt til stede og ikke stadig haste videre.

The Sound of silence. Etter en natt med lydlessig nullstilling, kan jeg også bryte med det hele, ta på meg øretelefonene og la meg føre inn i et musikalsk landskap, der jazzpianisten Tord Gustavsen omformer gamle salmer og religiøse folketoner til kontemplativ poesi. Det beveger meg dypt og er også en form for stillhet. En meditativ stillhet jeg ofte lengter etter.

Den finnes ikke først og fremst i templer eller i nye digitale rom, men nær meg – i dialog med omgivelsene, som blick og håndbevegelse etter fortrolig samtale og i sus fra elv og granskog. Og slik Simon and Garfunkel synger det:

*The words of the prophets are written
on the subway walls
In tenement halls
And whispered in the sound of silence.*

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.

FINLANDS NASJONAL- SKALD		KLUK- KER	FOR- FATTER		INVI- TERE		UT- KAST		KVAR- TER	FUGLER	MÅLES I VOLT
										DRIKK	
FUGL		BY I SRI LANKA	PYNT				BY I SVE- RIGE		GÅ		
TRE									ALDRI		
HEKTO- ALLI- ANSE		HJER- TE SLURK			GRET- NE			3		NEST- SJEF YTRET	
	2		PREP.		HYL- LEST	FOR- BUND		GLATT			
RED- SKAP			ÅLE						MERKE		
FISK	T I D	PAD- LE		PRO- NOMEN			DO- NING		SKRÅNINGER	HJEM- ME	
		BOM- MERT			PREP.				TÅKE		
		LIKE		REGIS- SERTE EN REISE TIL INDIA	SATTE	TVERR- TRE FILM				4	
KNUD- RET		REKKER							PÅ FLY- NORGE		
HØYT AKTET KVINNE		VESEN FUGL		6			AN- MODER	OLM	TREF- FES		
GÅ	7			PAVE	NATUR- FENO- MENET	BY I ITALIA MØTES					GOLF- ESS
FORDI			ABON- NENT NORD						ELV I SKOTT- LAND		
GREI									KONJ.		
LENG- STE ELV I EURO- PA	RA	DIS- NEY- FIGUR	IN- STRU- MENT	LEGG MERKE TIL			TALL- ORD	DAN- DERE	FLEKK- FRI		
			1		ADV.		OPP- HAV			SPORTE SLEKT- NING	
I HJO- RTE- FAM.					LITT			MAN JEG		5	SNØ- BAD
TALL- ORD TRO			EM- BLAS MAKE		ELV I SIBIR	MAINE			DYR VIA		
			FOT- TØY				PRE- SANG				
NORSK KONGE											

FYLL UT!

Navn

Adresse

Postnummer og sted

LØSNINGEN SENDES TIL:

Pensjonisten, Postboks 6714

St. Olavs plass, 0130 OSLO eller

epost kryssord@pensjonistforbundet.no

>> Merk konvolutten «Kryssord»

Innleveringsfrist: 05. januar 2026



Hele Norges rørlegger



Oppgradere badet? Det fikser VB!

Er det vanskelig å komme i gang?
Vet du ikke helt hvor du skal begynne?
Din nærmeste VB-rørlegger står klar
for å hjelpe deg med badet ditt.

Vi vet hvordan det er med oppussingsprosjekter. Antagelig har du tenkt på det lenge, at noe burde gjøres med badet. Kanskje bør det pusses helt opp, men det kan også hende det bare er noen mindre utbedringer som skal til for at badet ditt skal fungere bedre for dine behov.

Med et stort utvalg av baderommøbler og speil, dusjkabinetter og badekar er det lett å bli usikker. Skal man velge noe klassisk og tidløst, eller skal man gi gass og gå for noe sprekere?

Det er viktig å tenke på at et velfungerende bad er viktig hvis du vil bo hjemme lengst mulig. Våre fagfolk vet hva som må til for å sikre at badet blir tilgjengelig for alle – også de med spesielle behov.

Hvis du trenger hjelp til å finne fram i baderomsjungelen, bør du snakke med en rådgiver. Over hele landet kan vi tilby hjelp fra både interiørdesignere og erfarne rørleggere. Slik får du tips og løsninger som både er estetiske og praktiske.

Vi tar gjerne en prat for å finne en løsning som fungerer for deg. Og vi kommer selvsagt på befaring og gir deg oversiktlige priser slik at det blir enklere å bestemme seg. Vi tar oss av all planlegging, gjennomføring og dokumentasjon, slik at alt du trenger å gjøre er å glede deg til nytt bad.

Ta kontakt med oss, så hjelper vi deg å komme i gang!

Gå inn på [VB.no](https://vb.no), eller scan QR-koden:

Tips: For å scanne QR-koden, må du ta frem din smarttelefon og åpne kamera-appen. Sikt på QR-koden, så vil kameraet automatisk scanne den og vise en liten lenke som du kan klikke på.



sudoku

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

TIL-TAR	BY	S	VINNE-TONE	SÅR-DYR	Ø	K	ARRI-VERE	S	EN-VIS	SKOG-GUD	F	A	ALT
Ø	K	E	R	BY I CANA-DA	M	O	N	T	R	E	A	L	BE-STÅR
TVERR-TAU	R	I	E	R	FER-SK KV-NAVN	M	I	A	TELE-PATI	TUTE-FLYDD	U	L	E
ANK	I	R	MYNT-EKS-PERT	Å	DEKKE-TØY	M	FYL-DIG	ESKER	T	I	N	E	R
A	S	E	N	NAVN-GUD	P	E	R	DRETT	A	L	PLYNDRING	R	PUS-SIGE
ESEL	T	BAL-LADE	U	R	O	HEN-DE	I	N	N	T	R	E	R
BØR	B	I	S	M	A	R	C	K	DRO	K	NAVN-ORDNE	A	D
JERN-KANS-LEKEN	A	PREP.	I	YTRET-PRON-OMEN	S	A	FUGLER	T	E	R	N	E	R
BJE-LKE	N	ÅND	S	J	E	L	STAGGE	R	O	E	KJØP-STAD	ELV I SVEITS	E
Å	S	PUL-VER	M	E	L	O	SEAN-TALL-ORD	H	A	V	TAGG-KUR-VEN	B	A
L	A	UROEN	A	G	E	N	REPU-BLIKK I ØST-AFRIKA	K	E	N	Y	A	KANAL
TONER	N	O	T	ØYE-BLIKK	N	U	DYR	K	R	E	BOM-FRED	R	Å
A	D	FELT	I	KLUKKET NÅ EN DEL AV WESTLAND FYLKE	L	O	SEN-KER DRAKT	F	I	R	E	R	E
GJEN-NOM	A	K	S	SIDE	L	TINE	T	Ø	ASTAT	O	RUTI-NERT	E	
I	HYLLE	R	E	O	L	WASS-MO FIGUR	T	O	R	A	500	D	
S	M	E	R	G	E	L	MUS-INSTR.	G	I	T	A	R	VAKRE
SLIPEMIDDEL	A	STOFF	N	FOR-BUND	D	A	N	TIPS	PLATE	PAPE-ØYE	E	P	
SØNN AV SIV I NORR. MYTOLOGI	T	U	L	L	S	N	U	SPA ELV I ITALIA	G	R	A	V	E
TØYS	L	ELSKET AV ZEVS	I	O	VENDE FISK	A	S	P	FORE-KOM-STEN	Å	R	E	N
SID	L	A	N	G	F	J	O	R	D	A	N	E	

Løsning x-ord utgave 7-2025

Vinnere av x-ord i utgave 7-2025:
 Sindre Svenkerud, 0578 Oslo;
 Johannes Berge, 5582 Ølensvåg;
 Astrid Heyerdahl, 3810 Gvarv

Sudokuløsninger Pensjonisten utgave 7-2025

MIDDELS

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

VANSKELIG

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



Utvalgte Medlemsturer

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



Costa del Sol Benalmadena

Avreise 29. januar
15 dager

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

kr 16 990,-



Blomstringstur til Holland

Avreise 27. april
5 dager

Opplev Hollands vårprakt! Vi skal på båttur under noen av de mange broene i Amsterdam, besøke fantastiske Keukenhof, kjøre over imponerende diker og utforske tradisjonelle byer.

kr 11 490,-



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 vinterdvalde.

kr 10 990,-



Cruise fra Oslo til Stockholm

Avreise 19. juni & 28.
august - 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,-



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 sølv 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 og 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.

Bestill nå!



Scan meg



NORSKE Bunader
PRIS OG KVALITETS GARANTI

info@norskebunader.no
www.norskebunader.no

Tlf: 23 29 66 70
Ullernchausseen 1, 0377 Oslo

Tryggheten du kjenner når valget er tatt

Roen du føler når du vet at noen kommer til å ha glede av det som en gang var ditt. Tilfredsheten ved å vite at du lever videre i andres liv. Takknemligheten ved å kunne glede et menneske du aldri kommer til å møte.

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

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 vennr». ♥ 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 vennr». ♥ Send til: Pensjonisten, Postboks 6714, St. Olavs plass, 0130 Oslo.

VENNER SØKES

Savner felleskap

Ensom, men blid, frisk og oppgående dame, 74 år, uten omgangsvener ønsker kontakt med andre som også savner felleskap og tilhørighet iblant. Høytidene blir lange selv om jeg også trives med å være alene.

BM 9483 Valdres

Reisekamerat

Jeg er glad i å reise og ønsker meg en å reise sammen med. Spesielt ønsker jeg reisefølge til India. Jeg er kvinne, 72 år, fra Vestfold og fortsatt eventyrlysten.

BM 9484

Troms kaller

Jeg er en dame på 83 år som søker en ærlig snill mann, som vil bli min brevvenn. Jeg nyter ikke røyk eller alkohol, er ærlig og snill. Bor i Troms. BM 9508

Brevvenner ønskes

Nå er det tid for å skrive brev. Håper mange vil svare meg. Jeg er en dame i 70-årene som bor på Vestlandet. Er glad i naturen. Mange venner har gått bort og jeg håper på nye venner. Jeg er 100% ærlig. Venter spent på svar.

BM 9492

Vennesøk

Flere som ønsker seg nye venner? Kanskje vi da kunne komme sammen for hyggelige samtaler og en kaffekopp. Kanskje også kino og julekonsert. Vi kan gjøre enkle men hyggelige ting sammen. Håper på mange svar. Dame, 76 år, fra Indre Østfold.

BM 9500

Trondheim kaller

Ensom mann, 70+, søker venner med godt humør. Ikke fyll og røyk. Savner gode venner som er snille og ærlige. Venter på svar.

BM 9518

Brevvenner søkes

Sporty mann ønsker brevvenner. Jeg går og sykler mye, blir du med? Så går vi sammen. Du kan også gjerne sitte på mitt fang, så kan vi kose oss i lag.

BM 9519

MANN SØKER KVINNE

Haugalandet kaller

Kjekk, pensjonert mann, 74 år, til å stole på, ok utseende, grei økonomi, søker oppgående dame med alminnelig utseende, ikke røkende, alder 68-73 år. Jeg er bosatt på Haugalandet, nord i Rogaland og ønsker at du også bor i nærheten, eller ikke så langt unna.

BM 9515

Oslo/Østlandet

Mann av hel ved i slutten av 60-årene, søker kvinne som gjerne kan være eldre, kjemi er avgjørende. Har venner/venninner, så det er et forhold som søkes og ønskes. Har ledig armkrok. Kjærlighet må vises, ikke bare i ord, men også i praksis med varme og nærhet til hverandre. BM 9486

Finnes du?

Hyggelig gråhåret mann vil gjerne date en frisk og lettvent kvinne i 70-årene. Område: Østfold, Akershus, Hedmark. BM 9491

Søker hyggelig dame

Snill, slank, høy, rolig mann, godt humør, 73 år, singel uten barn, søker dame for vennskap, kanskje mer. Bor i Midt-Telemark. Er røyk- og snusfri, lite alkohol. Har mange fine interesser. Har bil og liker å kjøre. Er flyttbar hvis kjemien passer. BM 9496

Bergen kaller

Mann, 72 år, ønsker kontakt med kvinne, du kan bo i Bergen eller omegn. Jeg er glad i musikk. Har bil. Er røyk og alkoholfri. Har ordnet økonomi. BM 9497

Venn/kjæreste søkes

Mann, 87 år, 173 høy, bor nær Elverum, søker dame i passende alder som er røykfri, alkoholfri og har egen bil. Har hus. Enkemann i over 20 år. Tidligere aktiv idrettsmann. Setter stor pris på hjemmehygge og turer som Oslo/Kiel. BM 9499

Hei!

Enkemann, 47-modell, 188 høy, søker kontakt med dame. Jeg er Nordlending og bor Nordpå. Er røykfri og måteholden med alkohol. Liker reiser i inn- og utland og sang og musikk. Håper på kontakt. Oppgi mobilnummer.

BM 9503 Nordlending

Trøndelag kaller

Sprek danseglad mann, 72 år, fra Trøndelag, ønsker kontakt med dame, gjerne fra Midt-Norge. Mine interesser er friluftsliv, bilturer, fjellturer, dra på dansegalla rundt omkring. Har bil og campingvogn. Er røykfri og måteholden med alkohol. Ta kontakt. BM 9504

Sunnmøre kaller

Høy, slank og pen 46-modell, røykfri sunnmøring søker etter venn/kjæreste i passende alder med allsidige interesser. Jeg liker å reise, tur i naturen, gode samtaler, hjemmekos og en dans en gang iblant, og sikkert mye annet også.

BM 9509



Tosomhet

Mann, 82 år, søker oppgående dame i passende alder. Jeg er samfunnsorientert, trener jevnlig, liker turer i skog og mark, turer i inn- og utland, rolige kvelder med god mat og ditto drikke. Har eget hus og bil. Ble du nysgjerrig, send noen ord. Armkroken venter i Drammen.

BM 9510

Vestfold kaller

Ok enkemann, 78 år, bor i Vestfold, søker dame som er yngre enn meg for kos, kanskje kjæreste. Liker kunst og kultur, turer i inn- og utland, du er også opplevelsesshungrig. Legg ved nytt bilde og mobilnummer, så hører du fra meg.

BM 9514



Trondheim kaller

Enkemann, 47-modell, 173 høy, ganske sprek, røykfri, tar et glass vin til god mat. Bor i Trondheim, har hus, bil og hytte. Savner en lun og varm dame, 70-77 år.

BM 9515

Akershus, Østfold, Sør-Hedmark

Mann, 44-årgang, søker kvinne i passende alder. Er samfunnsengasjert, liker reiser i inn- og utland, er glad i naturen. Har leilighet og bil. Savner en god feminin skulder etter å ha mistet min kjære. Finnes du? BM 9516

Ei ved min side

Enkemann, 88 år, 167 høy, søker dame i passende alder. Har fortsatt en god armkrok, savner ei ved min side. Har bil og kjører en del, bor i eget hus, er røykfri, tar gjerne et glass. Jeg bor mellom Stryn og Rude. BM 9523

KVINNE SØKER MANN

Grenland – Telemark kaller

Enke, 43-modell, slank, føler med ungdommelig og positiv. Søker en mann med godt humør og en god armkrok. Koselig med kjøreturer, kafébesøk, camping, dans, god mat og et glass vin. Ellers åpen for forslag. Du må ha bil. Skriv noen ord med telefonnummer. Håper vi treffes. BM 9480

finn en venn



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.

Hei!

Kvinne fra Sunnhordland, 79 år, oppgående i både hode og ben, ser etter deg. Vinteren er mørk og lang, skal vi møte den sammen? **BM 9481**

Jeg trenger deg

Ensomhet, kjenner du også på det? Jeg er en åpen, ærlig, kreativ, humoristisk og filosofisk Oslo-jente, som liker kafé og middags-steder, hvor vi kan prate om alt og løse verdensproblemer. Kunstnerisk i gammel stil. Send meg noen ord, alder og utseende betyr intet. Trenner du meg? **BM 9482**

Troms kaller

Dame, 82 år, bor i Troms, leter etter en snill og ærlig mann på 70-80 år. Jeg er snill, ærlig og grei. Er røyk og alkoholfri. Jeg har ikke bil. **BM 9485**

Søker hyggelig mann

Rolig, seriøs enke, fra Troms, 47-modell, søker en å dele opplevelser med. Liker turer i naturen, dans, hjemmekos, reiser og konserter. Føler meg ensom selv om jeg har datter og barnebarn, men de bor i Oslo. Håper å treffe deg, litt handy og jordnære mann. Send noen ord så snakkes vi. **BM 9487**

Kanskje kjæresten?

Blid og oppgående dame, nær 80 år, har livsglede og sertifikat, men savner en vettug mann på rundt 80 år, for felleskap og hygge. **BM 9489**

Trøndelag kaller

Dame, 52-modell, 168 høy. Du må gjerne være kristen, men ingen betingelse. Jeg har godt humør og liker bilturer, gåturer, kultur, musikk og teater, den gode praten, levende lys, ro og trygghet. Er røykfri, tar et glass vin. Du må være snill og ærlig, bedre å være to. Bilde/telefonnummer ønsker. **BM 9490**

Gentleman 65-70 år søkes

Dame, 67 år, 170 høy, brunette. Du er handy, røyk og snusfri uten skjegg. Du har god økonomi, er spandabel og beskyttende. Du og jeg liker reiser, musikk, heime og utekos. Jeg er flott, er ikke opptatt av ditt utseende. Du må ha bil. **BM 9493**

Telemark kaller

Enke, 60-modell, søker turvenn/kjæreste. Savner en god armkrok og en nær venn. Jeg er sosial, liker å gå tur i skog og mark, reise på hytta og hjemmekos. Er røykfri. **BM 9494**

Venn/kjæreste

Kvinne, 79 år, slank, 165 høy, røykfri, fra Trøndelag, søker venn/kjæreste. Går gjerne tur i marka, liker litt kultur, mat og holder meg orientert om ting som skjer. Fint om du bor i Trøndelag eller omliggende fylker. Mobilnummer ønskes. **BM 9495**

Søker kjæreste

Dame, 68 år, enke, 154 høy, blå øyne. Er snill og rolig, glad i dyr, har barn og barnebarn og bor i Rogaland, håper du også gjør det. Venter på brev fra deg. **BM 9498**

Kanskje kjærlighet?

Trivelig dame fra Østfold med allsidige interesser, litt over 70 år og enke, vil gjerne treffe ærlig, livlig mann i passende alder og område. En å dele dagene og forskjellige opplevelser med, for vennskap, kanskje kjærlighet og et seriøst forhold. **BM 9501**

Rogaland kaller

Håper å få brev fra en kjekk enslig mann. Jeg er enke, 80 år, jeg bor Nord i Rogaland det bør du også gjøre. Jeg er 166 høy og slank. Jeg bor på landet. Telefonnummer er svar. **BM 9502**

Bestevenn, turvenn, reisevenn søker

Ungdommelig dame, snart 74 år, seriøs, sporty, tur i Norge og utland. Glad i å lese, musikk, kultur, gode samtaler, dele hverdagen med fine opplevelser. Har fin familie, men savner deg, ca. samme alder og bor i nærheten, ikke røyk/snus. Akershus vest, Drammen, Buskerud, Vestfold. **BM 9505**

Buskerud kaller

Jeg leter og leter, vet ikke hva du heter, men her sitter jeg og venter på deg. Du skal gi meg varmen tilbake, så skynd deg og skriv, til et nytt og spennende liv! Hilsen dame på 80 år ung, som vil reise, synge, male, danse og kose seg med deg! **BM 9506**

Oslo kaller

Kvinne, 70 år, søker nært vennskap med kunnskapsrik og sannferdig mann, med varm humor og latteren bevart. Er selvstendig, sannferdig, realist, reiseglad og optimist. Skriv trygt. **BM 9507**

Finner vi tonen?

Kvinne, 70 år, ønsker kontakt med en trygg og god mann. Ønsker en venn som liker å reise på turer, gå i fjellet og være i naturen. Helst lite alkohol og røykfri. Håper vi kan finne tonen. **BM 9511**

Hei, du der ute

Kunne tenke meg å bli kjent med en liketil kar, 75-80 år. Du må være frisk og oppgående, ha et godt vesen, være snill og god. Ønsker du har bil så vi kan reise på turer. Jeg er fra Oslo og håper du også er det. Du må være måteholden med venner. Da ses vi snart. **BM 9512**

Østlandet kaller

Årets juleønske er en mann å kanskje bli glad i. Jeg er 76 år, du noenlunde det samme. Viktigst er at kjemien stemmer 100%. Ellers må du være røyk- og alkoholfri uten skjegg. Renslighet er en dyd. **BM 9513**

Hei!

Enke, 81 år, ønsker kontakt med en grei og hyggelig mann. Er mye alene, så tiden blir lang iblant. Har mange interesser, håndarbeid, turer og hjemmekos. Bor i Nedre Buskerud. **BM 9517**

Veien videre

Frisk, aktiv enke, passert 80 år, søker venn/kjæreste i passende alder å gå videre med. Holder meg i form, glad i naturen, konserter, ut å spise, kose seg hjemme med god mat, ønsker en å dele det med. Bor i Sarpsborg, fint hvis du ikke bor så langt unna. Din hånd i min er alt jeg ønsker meg. **BM 9520**

Dame fra Vestfold søker deg!

47-modell, livsglad, sosial, godt humør, ordnet økonomi, gode venner og herlig familie. Håper å treffe en ujalte mann, 180 høy+, nybarbert, sans for humor, mat, musikk og naturopplevelser. Vi starter som venner, så ser vi etter hvert. Velkommen i mitt liv. **BM 9521**

Møre og Romsdal kaller

Enke, ønsker å bli kjent med en snill, omsorgsfull mann 70+. Turer, opplevelser og en god samtale er fint. Er røykfri, tar et glass vin en gang iblant. Send noen ord om deg selv, så kan vi treffes over en kopp kaffe og en prat. **BM 9522**

Finnmark kaller

Enke, 78 år, søker etter en snill og røykfri venn. Liker friluftsliv. Har hus, bil, dansesko og det som er nødvendig for ting og tang. Bor i Finnmark. **BM 9524**

Kose oss sammen

Enke, 46-modell, søker snill mann som liker litt turer, litt sofa, litt teater og ut å spise. Bor i Vestfold. Ta kontakt, kanskje vi kan kose oss sammen. **BM 9525**

Dele livets eventyr

Sprek 80-årig dame ønsker ditto mann, som har lyst til å dele livets eventyr med meg i livets høst. Lengter etter å kunne dele tanker, opplevelser, gjøre ting sammen som gir livet verdi. Bor i Drammen. **BM 9526**

Fint å være to

Stille, rolig dame/enke, 45-modell, søker venn. Fint å være to på reiser i inn- og utland, ut å spise, teater, kino, konserter og gåturer. Glad i dyr og naturen. Oslo-området. **BM 9527**

N 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

Arven din kan påvirke andres liv

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



Foto: Siri Ø. Eriksen

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



Langtidsferie & seniorfavoritter



Langtidsferie 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. Velværeavdeling og stort uteområde med bassenger. Det blir også utflukter på vakre Kypros. Halvpensjon.

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



Langtidsferie Spania

7/3 – 3 uker
Fly fra Oslo, Sandefjord, Stavanger

Hotel Melia Costa del Sol (4*) i Torremolinos er 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 takterrasse. Halvpensjon.

Pris fra kr. 26 490,- p.p.



Seniorfavoritt Costa Brava

7/4 – 10 dager
Fly fra Oslo Lufthavn

På den vakre kysten mellom Barcelona og Frankrike, blir vi møtt av middelalderarkitektur og koselige fortausrestauranter med klatreroser rundt vinduene. Stemningen er god og avslappet. Vi bor på flott spahotell. Utflukter til Barcelona, Girona og Figueres.

Pris fra kr. 18.990,- p.p.



Seniorfavoritt Salou

26/4 – 10 dager
Fly fra Oslo Lufthavn

Salou er Spanias solfylte perle på Costa Dorada, kjent for sine gygne strender og krystallklare vann. Hotellet ligger sentralt i Salou, med kort vei ned til stranden og promenaden. Utflukter til Tarragona, Siurana og Carthusian Escaladei. Reus (mot tillegg).

Pris fra kr. 18.490,- 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 95 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





guide

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



HJELPENDE HÅND. På engelsk brukes begrepet AI, kort for artificial intelligence. Her på berget brukes begrepene KI og AI om hverandre.

NYBEGYNNERENS GUIDE TIL KI

Kunstig intelligens, eller KI, blir stadig mer avansert, men intelligens er egentlig noe menneskelig. Datamaskiner kan ikke tenke som oss – de følger mønstre og oppskrifter som er lagt inn på forhånd.

TEKST: JAN-ERIK HAGEN
ILLUSTRASJON: LAGET I SAMARBEID MED BILDEGENERATOREN DALL-E

De som husker de gamle manuelle telefonsentralene, vet at intelligens også handler om erfaring, intuisjon og nærvær. Der satt det et menneske som tok imot samtaler, koblet linjer og ofte husket hvem som pleide å ringe hvem.

Sentralborddamene var tidens levende bindeledd mel-

lom mennesker og teknologi. De kunne forstå en situasjon, kjenne igjen stemmer og handle raskt. Den gamle sentralen hadde ikke kunstig intelligens – men den hadde noe annet: menneskelig innsikt og omtanke.

Dette minner oss om at intelligens alltid har vært en del

av telehistorien – bare i ulike former.

Det er skrevet mye om denne utviklingen. Utviklingen går fort. Her gjelder i høyeste grad «vil du være med så heng på...».

På de neste sidene får du en innføring i hvordan det fungerer, og hvordan du selv kan bruke KI. ➔

TEKNOLOGI *Kunstig intelligens*

Fra science fiction til hverdagsnytte

«Jeg forstår ikke dette med kunstig intelligens», hører jeg ofte blir sagt. Her får du en praktisk guide til å komme i gang – uten teknisk sjargong. Forklart for pensjonister, av en annen pensjonist.

TEKST: JAN-ERIK HAGEN ILLUSTRASJON: LAGET I SAMARBEID MED BILDEGENERATOREN DALL-E

Kunstig intelligens (KI) er kort fortalt dataprogrammer som kan utføre oppgaver som vanligvis krever menneskelig intelligens, som å gjenkjenne mønstre, forstå språk eller ta beslutninger. Mange moderne KI-systemer kan «lære av erfaring» gjennom data (maskinlæring), men ikke alle – noen følger bare forhåndsprogrammerte regler.

KI kan analysere enorme mengder data, oppdage sammenhenger og foreslå løsninger – nesten slik vi mennesker gjør. Men i motsetning til oss har ikke KI følelser, kropp, bevissthet eller egen forståelse. Den imiterer intelligens, men opplever den ikke.

KI i hverdagen. Kunstig intelligens er allerede en del av hverdagen vår. I bilen varsler den ved filskifte og har automatisk nødbrake. På telefonen møter du den i ansiktsgjenkjenning og Google Maps. Hjemme har mange robotstøvsuger, og YouTube, Spotify og Netflix foreslår filmer, serier og

musikk basert på det du har spilt av tidligere. KI er ikke science fiction – det er praktiske hjelpemidler vi bruker daglig.

ChatGPT. Selv om vi har hatt KI rundt oss i mange år, har særlig én nyvinning fått mye oppmerksomhet de siste årene: samtaleroboter – og da spesielt ChatGPT. Det er en tekstbasert robot som svarer på det du spør om, i naturlig språk. Forkortelsen tar utgangspunkt i ordene **Chat** = samtale, **G** = generativ (lager tekst), **P** = pre-trent (har lært av mye tekst) og **T** = transformer (teknologien bak).

Du la nok merke til at «G» står for generativ. Lego-metaforen er et godt bilde på «generativ» fordi klossene alltid er de samme, men kan settes sammen på uendelig mange nye måter – akkurat slik generativ KI bygger nye setninger og svar av eksisterende tekstbiter. Men ikke all KI er generativ: biler som leser veiskilt eller smartklokker som teller skritt, bruker KI uten å skape noe nytt.



OM FORFATTEREN, KILDER OG PROSESSEN. Jan-Erik Hagen har bakgrunn fra Forsvaret, NB og Telenor, og holder nå foredrag om teknologi for pensjonister. KI er i denne artikkelen brukt som idépartner og bildegenerator, men innholdet er formet av menneskelig erfaring og omtanke – for pensjonisten, av pensjonisten.

ChatGPT skiller seg fra annen KI ved at du kan ha en samtale med den. Den kan hjelpe deg i mange situasjoner, som å formulere brev, planlegge reiser, forklare vanskelige vedtekter eller gi råd når vaskemaskinen viser feilkoder.

Da jeg oppdaget vannlekkasje i campingvogna, fikk jeg forklart hva bildene viste og steg-for-steg tips. Den kan også hjelpe med å kjenne igjen svindel-e-poster.

Blir vanlig. Gjennom historien har teknologiske revolusjoner alltid vekket uro. Da dampmaskinen kom, fryktet man at arbeiderne ville bli overflødige.

Jeg ser framtiden som et tog – «framtidstog». Vi pensjonister har allerede reist med mange teknologi-tog – fra fasttelefon til mobil, fra radio til internett. Poenget er ikke å bli ekspert, men å være med på reisen og gå av på den stasjonen som passer oss.

Vil ChatGPT erstatte Google? Neppe helt. Men snart kan det bli like vanlig å snakke med en sam-



talerobot som å bruke internett på 90-tallet.

Fremtiden gjelder også eldreomsorgen. KI skal frigjøre tid hos helsepersonell – tid som kan brukes til mer menneskelig kontakt.

Kritisk tenkning. KI kan gi feil eller oppdiktet informasjon som virker troverdig. Samtaleroboter kan imponere, men overdreven tillit svekker egen vurderings- evne. Skjevheter i treningsdata – data som er brukt for å lære opp samtaleroboten – som eksempel kun data fra unge menn – kan føre til diskriminering. Manglende kildekritikk gir risiko for feilvalg. Be om kilder – og sjekk dem! En god huskeregel er aldri å skrive til en robot noe du ikke ville sagt høyt på t-banen. Fødselsnummer, kontonummer eller helseopplysninger hører ikke hjemme i en KI-samtale.

Sjekk også hvordan selskapet bak tjenesten forklarer bruken av dataene dine. Er det lett å forstå, eller skjult bak vanskelige ord? Bruk gjerne innstillingene til

å slette gamle samtaler, og følg med på hva som skrives i media om selskapet.

EU har strenge regler for personvern, men ikke alle følger dem like lojalt. Noen av de store selskapene har fått store bøter for regelbrudd. Derfor er den viktigste beskyttelsen fortsatt din egen forsiktighet – uansett hvem som tilbyr tjenesten.

Det viktigste er å våge å prøve. Du trenger ikke være ekspert – det holder å være litt nysgjerrig. Tenk på ChatGPT som en vennlig hjelper som kan gi deg ideer og forklaringer når du står fast. Du kan få en mer inspirerende og oversiktlig hverdag. Så hvorfor ikke teste selv? Still et spørsmål, lek deg med svarene – og oppdag hvordan KI kan bli nyttig i ditt liv. Men husk: du må være den med fornuft!

Ønsker du mer veiledning?

[Pensjonistforbundet tilbyr relaterte foredrag i Vestby-regionen. Kontakt lokalavdelingen for informasjon.](#)

Slik prøver du ChatGPT selv

1 Gå til din nettleser på PC, nettbrett eller smarttelefon. Du kan også laste ned ChatGPT-appen og bruke den.

Gratisversjonen er nok til å komme i gang, og du trenger ikke oppgi navn eller lage en konto. Betalingsversjonen gir flere muligheter, men er ikke nødvendig for å prøve selv.

2 Still et godt spørsmål. Gi først litt bakgrunn. Skal du ha råd om smarttelefonen din, oppgi merke og modell. Vil du ha forslag til julegaver, fortell om mottakerens alder og interesser. Vær tydelig i spørsmålet, da får du bedre svar.

Prøv dette enkle startspørsmålet: «Jeg er pensjonist og nysgjerrig på teknologi. Kan du gi meg tre enkle eksempler på hvordan KI brukes i hverdagen?»

Til slutt, si hvordan du vil ha svaret: kort tekst, punktliste eller eksempler?

3 Sammenlign gjerne flere forslag. Skal du lage middag til kresne barnebarn? Be om forslag og vurder. En annen god vane er å be om forklaringer på flere nivåer. Du kan for eksempel be om å få svaret forklart "som til en tiåring".

Forsiktighetsregler når du bruker ChatGPT

➔ Del aldri sensitivt – ikke skriv inn personnummer, bank- eller helseopplysninger.

➔ Slett eller slå av historikk, bruk midlertidig chat hvis du vil være ekstra forsiktig.

➔ Tenk offentlig rom – ikke mer enn du ville sagt høyt til fremmede.

➔ Dobbeltsjekk viktige svar – ChatGPT kan ta feil eller «finne på».

SLIK HOLDER DU HODET I FORM HELE LIVET

Mental trening har blitt anerkjent som et viktig bidrag til god fysisk og mental helse. Toppidrettsutøverne bruker det for å prestere bedre, men også vi helt vanlige dødelige kan bruke teknikker for å få mer indre ro og bedre livskvalitet – uavhengig av alder.

TEKST OG FOTO: BENTE A.M. MORTENSEN

Akkurat som fysisk trening styrker kroppen, kan mental trening styrke sinnet, forbedre kognitive funksjoner og øke motstandskraften mot stress og uro. Det viser en rekke studier.

Kari Rekstad (82) er levende bevis på at det aldri er for sent å starte. Etter at hun ble pensjonist, kjente hun seg ofte urolig og rastløs.

– Jeg trodde det var normalt å gruble hele tiden, forteller hun.

Etter et foredrag om mental trening ble hun nysgjerrig, og bestemte seg for å prøve. Hun startet med enkle pusteøvelser hver morgen og laget seg en ny rutine: å begynne dagen med å tenke over tre ting hun var takknemlig for. Lykkeforskning støtter også at takknemlighet er en kraftfull måte å øke eget velvære på.

HVA ER MENTAL TRENING?

▼
Trening for hjernen – på samme måte som fysisk trening er for kroppen.

▼
Øker evnen til å håndtere tanker og følelser.

▼
Gir bedre søvn, ro og livsglede.

▼
Alle kan starte, uansett alder.

– Etter noen uker sov jeg bedre, stresset mindre og ble mer bevisst på hvilke tanker jeg matet meg selv med. Jeg fikk mer energi og mer indre ro enn jeg noen gang hadde mens jeg var i jobb. Jeg er en kreativ person og fikk igjen fokus på det jeg liker å gjøre. Smykkene jeg lager som hobby gir meg både glede og ro i hverdagen, sier hun.

Tankekjør. Mental trening er rett og slett trening for hjernen – på samme måte som fysisk trening er for kroppen. Det handler om å øve på hvordan vi tenker, fokuserer og håndterer følelser, slik at vi blir mer robuste og roligere i hverdagen, ifølge ekspertene.

NLP-trener og Mental Fitness Coach Svein Kaurin, minner om at tanker påvirker kroppen like mye som kroppen påvirker tankene.



Har du gode tanker, får kroppen mer energi og overskudd.

Svein Kaurin

”

➔ **NYTT LIV.** Kari Rekstad merket raskt stor forskjell da hun tok i bruk mentale teknikker for å finne bedre balanse i hverdagen.

🕒 **SOLIDE BEVIS.** Mange studier har vist at mental trening styrker sinnet og hjelper mot uro, forklarer mentaltrener Svein Kaurin.



– Vi sier ofte «your body speaks your mind». Tankene setter seg i kroppen. Har du mye negative tanker, kan du føle deg tung og sliten. Har du gode tanker, får kroppen mer energi og overskudd, forklarer han.

Visualisering. Kaurin peker på at hjernen fungerer som en radar – den legger merke til det vi fokuserer på, og gir oss bare mer tanker om det samme.

– Hvis du hele tiden tenker på det du ikke vil ha – smerter, bekymringer, uro – er det nettopp dette som får mer plass. Men vender du i stedet oppmerksomheten mot det du ønsker, vil hjernen begynne å legge merke til muligheter som støtter dette, sier han.

Kaurin anbefaler blant annet såkalt visualisering, som en enkel og kraftfull metode.

Dette brukes av mange idrettsutøvere.

– Visualisering betyr å se for seg det du ønsker, som om det allerede er virkelig. Slik en alpinkyører visualiserer en perfekt gjennomkjøring av løypa. Kanskje du ser deg selv gå en frisk tur i skogen, kjenne energi i kroppen og glede i hjertet. Hjernene reagerer på disse bildene nesten som om det skjer i virkeligheten – og begynner å jobbe i den retningen. Men å holde hodet i form handler ikke om å løpe raskere eller prestere bedre i løypa, men om å stå stødig, understreker mentaltreneren.

– Det handler om å skape et indre rom der du kan puste, være og møte livet, med mer ro, mer mening og mer glede. Du kan starte når som helst. Et lite steg kan gjøre en stor forskjell i hverdagen, sier Kaurin. 🌀

EN ENKEL PUSTEØVELSE

For mange kan det være vanskelig å stoppe tankekjøret. Da kan pusten være en god hjelp. Den er alltid med deg, og den kan brukes som et anker til ro, anbefaler Svein Kaurin. Bare noen få minutter daglig kan gi bedre søvn, mindre uro og mer energi.

1

Pust rolig inn gjennom nesens mens du teller til ti, kjenn at magen løfter seg.

2

Pust rolig ut gjennom en smal munn mens du teller til sju, som om du blåser forsiktig på et levende lys.

3

Gjenta fem ganger.

Den lange utpusten er nøkkelen – den aktiverer kroppens eget «bremsesystem» og gir et signal om trygghet og hvile.

EN NY START

I andre etasje i et stort, hvitt hus sør i Oslo bor «Hannah» sammen med de fire barna sine. Før hun fødte den yngste flyttet mannen fra familien, og hun fikk mye å hankses med alene. Et tips fra helsestasjonen brakte pensjonisten Mel inn i livet hennes.

TEKST: ANNE WENNBERG FOTO: ELLEN J. JARLI



HYGGELIG. Det var god stemning da Mel og Hannah møttes igjen, sammen med Maren fra Home-Start.

GOD HJELP.
En frivillig kan hjelpe til med mye, som her å brette klær.

HANNAH, SOM IKKE er hennes egentlige navn, kom til Norge fra et afrikansk land for mange år siden, snakker godt norsk og har jobbet i hjemmetjenesten. Nå er hun sykepleierstudent ved siden av å ha omsorg for barna i alderen tre til fjorten. Firebarnsmoren har med andre ord travle dager, men livet ble atskillig bedre etter at hun fikk hjelp gjennom Home-Start.

– Det var mye aktiviteter for barna på kveldene. Jeg har to store og to små barn. Jeg trengte hjelp til å få dagene til å gå opp, forteller «Hannah» om tiden da hun tok kontakt med Home-Start.

En god støtte. Mel Engebretsen (67) jobber som frivillig, og er kvinnen som gjorde livet lettere for Hannah. Da vi var på besøk hadde ikke de to kvinnene sett hverandre på et par år, og møtet ble hjertelig. De ble godt kjent i løpet av det halve året Mel besøkte familien jevnlig.

– Jeg fikk hjelp til å stabilisere hverdagen min, og jeg klarer meg nå. Dagene går opp. De to eldste har fått trening på samme dag, og 14-åringen min er en god støtte for meg, forteller firebarnsmoren, og legger til:

– Jeg har også venner, og vi hjelper hverandre. Dessuten har jeg en tante her i Norge, som jeg av og til kan spørre om å være barnevakt.

Mel er pensjonist, har vært frivillig i Home-Start i tre år, og har hjulpet fire familier til nå. Denne familien var hennes andre oppdrag.

– Jeg kan gjøre mye forskjellig. ➔



FAKTA

Home-Start

- Er en ideell og religionsnøytral organisasjon som samarbeider med en rekke organisasjoner og kommuner. Tilbudet finnes mange steder i landet, fra Kristiansand i sør til Tromsø i nord.
- I 2024 var 34 prosent av alle de frivillige familiekontaktene i Norge pensjonister. Det betyr at over 400 familier med over 800 barn fikk hjelp av pensjonister i løpet av ett år, og hjelpen kan få ringvirkninger i mange år fremover.
- Familiekontaktene fra Home-Start gir praktisk hjelp, råd og støtte til småbarnsfamilier i en utfordrende fase i livet. Det er helt frivillig å få hjelp fra Home-Start, man må ønske det selv.
- De frivillige besøker familiene hjemme en gang per uke i to-fire timer, i ca. seks måneder.
- Forskning viser vedvarende positive endringer i familier som får hjelp, og nesten 80 prosent av foreldrene rapporterer om et bedre forhold til barna sine.

Du kan lese mer på homestartnorge.no

HANNAH OG MEL.
De to ble godt kjent mens Mel var en støtte for familien. Fotballen har hun båret på før, når du fulgte til trening.

For Hannah bidro jeg aller mest med å følge barna til fotballtrening. Men jeg kan også hjelpe til med å handle, være barnevakt om kvelden, hente og følge og lage mat, forteller 67-åringen.

Gjestfrihet. Matlaging var ikke noe Hannah trengte hjelp til, og vi fikk en deilig smak av hva hun kan trylle fram. Under praten gikk hun fram og tilbake mellom sofaen og kjøkkenkroken, og det viste seg at det ikke bare var dagens middag til barna hun holdt på med. Det var også en nydelig linsesuppe. Den åpenbart ressurssterke kvinnen har ikke mye penger, men å få gjester uten å by på noe, er ikke hennes stil.

I Oslo er det Frelsesarmeen som driver Home-Start. Kirkens Bymisjon og Frivilligsentralen er eksempler på andre som organiserer dette frivillige arbeidet rundt om i landet. Og en lang rekke kommuner tar ansvaret selv.

Konsept som virker. Maren Brenne Møller er utdannet barnevernspedagog og er koordinator i bydelene Nordstrand og Søndre Nordstrand. Hun var også med da vi møttes:

– Jeg har jobbet med dette siden 2022, og var med på å bygge opp tilbudet i Søndre Nordstrand. Jeg liker at det er forebyggende. Småbarnsfasen er en sårbar tid, ikke minst når man er aleneforelder. Men det er mange årsaker til at familier med barn under seks år trenger støtte fra oss før problemene blir store. Det kan være sykdom i familien eller andre utfordringer. Og det er slett ikke bare familier med små økonomiske ressurser vi hjelper. Bak fine fasader er det også behov for oss, understreker hun.

Maren har besøkt over 100 familier i de to bydelene hun jobber med, og hun sier at alle ønsker det samme: av-



lastning og pustepause, en trygg relasjon, en å dele gleder og sorger med. Det kan Hannah bekrefte:

– Jeg hadde stor glede av å prate med Mel. Hun er også innvandrer til Norge, fra USA. Barna ble glade i henne, og den eldste spør fortsatt etter Mel.

Maren bekrefter at avskjeder kan være vanskelig, når det halve året med hjelp er over:

– Det kan bli sterke bånd, men det er min jobb å sørge for at det går seg til, selv om man kan savne hverandre. Det er i prinsippet mulig å få hjelp i flere omganger, men vi har for få frivillige.

Behov for flere. Hun understreker at det er veldig givende å jobbe med Home-Start. Det er et enkelt konsept, men svært virkningsfullt, og i januar er det nye kurs å melde seg på.

– Det er stort for familiene, og for de frivillige. Og vi vet at det har effekt. Før vi kobler en familie med en frivil-



lig, er det hjemmebesøk hos begge. Og den frivillige må gjennom et refleksjonskurs over seks kvelder. Det kurset gir mye i seg selv. I tillegg har vi to evalueringer underveis i de seks månedene, og ved avslutningen, forteller Maren. Hun legger til at alle koordinatorene har solid faglig bakgrunn for å kunne veilede de frivillige.

De fleste frivillige er godt voksne kvinner, selv om det er et ganske stort aldersspenn. Mer enn en tredel av alle de frivillige familiekontaktene er pensjonister.

– De fleste av dem har egne barn som har flyttet ut. De har masse nyttig kompetanse og erfaring som de tar med seg inn i familier som sårt trenger en trygg – og gjerne godt voksen – ressursperson inn i hjemmene sine. De har tid og de fleste har overskudd til å gi. Mange sier de ønsker å føle seg nyttige og betydningsfulle, og det får de i Home-Start. Vi vil ha alle pensjonistene vi kan få – fordi vi ser hvor stor ressurs de er! De legger vekt

på at de opplever det frivillige oppdraget som meningsfylt og at de får mer enn de gir. Mange kan ha hatt en sterk identitet i jobben, nå får de noe av det rommet fylt av å være frivillig, samt et kollegafellesskap i andre frivillige, kommenterer Maren.

Hun får følge av Mel:

– Jeg vil virkelig anbefale det.

Og jeg har lært mye, både hos familien og på kurset. Det er jo bare to-fire timer en gang i uka i seks måneder. Man blir kjent med folk man ellers ikke hadde møtt. Den første familien jeg var hos kunne jeg snakke engelsk med. Jeg er jo også innvandrers, selv om jeg har bodd her i snart 40 år, skyter Mel inn.

Til slutt skal en takknemlig mamma til fire få ordet:

– Maren var så flink til å finne en som passet godt sammen med meg. Og jeg er også veldig takknemlig for annen hjelp jeg har fått gjennom Home-Start, som billetter til Tusenfryd og aktivitetskort til barna. ☘

VIL DU BLI FRIVILLIG?

Noen trenger kanskje akkurat deg. Å finne en god match mellom familie og frivillig er sentralt i Home-Starts arbeid.

Som frivillig bidrar du til å forbedre en families livssituasjon. For å få det til får du opplæring og trygge rammer. Du blir en del av et støttende fellesskap, og får muligheten til å knytte nye vennskap og delta på sosiale arrangementer. De frivillige forteller at de opplever at det å være familiekontakt har en egenverdi, og at det bidrar til økt livskvalitet og mening.

Som frivillig i Home-Start må du ha foreldreerfaring eller erfaring fra arbeid med barn. Du må være en ansvarsfull og lyttende person, og du må også framlegge politiattest. Et forberedelseskurs på minimum 20 timer er obligatorisk.

Du kan lese mer på home-startnorge.no/frivillig

KLUNGSET LEIR

Et viktig krigsminne

Klungset Leir i Fauske i Nordland var en bastion i Nord-Norge for tyskeres militærmaskineri. Nå er leiren et verneverdig kulturminne og levende museum for krigshistorie, båret fram av lidenskap for bevaring og formidling.

TEKST: TROND H. NEDREBØ FOTO: EMIL SKATVIK

PÅ EN HØYDE like utenfor Fauske sentrum reiser Klungset leir seg som et uutslettelig monument over andre verdenskrigs brutale virkelighet. Leiren, med sin mørke og komplekse historie, vitner om okkupasjonens gru, krigsfangenes lidelser og det humanitære arbeidet svenske Røde Kors brakte med seg.

I 1942–1943 besluttet den tyske krigsmakten å bygge et storslått feltsykehus på Klungset. Feltsykehuset var en strategisk del av okkupasjonens ambisiøse arbeid med den arktiske jernbanen, fra Fauske til Narvik og videre til Kirkenes.

Mektig. Tolv massive bygninger ble reist under Organisation Todts jernhånd. Med en kapasitet på 200 senger, utstyrt for å håndtere krigens påkjenninger, ble Klungset leir en viktig påminnelse om krigsmaskinens fullkomne dominans. Det meste av arbeidet ble utført av krigsfanger som kjempet mot både sult og sykdom. Deres slit preger fortsatt de gjenvær-



KJØRETØY. Verkstedet har blant annet denne flotte lastebilen i sin utstilling.

ende bygningene, som er tause vitner om menneskelig lidelse og styrke.

Da krigens mørke skyer endelig lettet i juni 1945, inntok svensk Røde Kors Klungset leir og brakte med seg personell, næringsrik mat og medi-



ISOLAT. Dette bildet er fra korridoren i isolatbrakka i Klungset Leir.

sinsk utstyr for å lindre nøden blant krigsfangene, hovedsakelig russere og serbere. Syke og utslitte etter år med slavearbeid og fangenskap. Røde Kors' humanitære innsats er et skinnende kapittel i leirens historie, og en

MASSIV. Hovedbrakkia i Klungset Leir ligger iøynefallende til på en høyde like utenfor Fauske sentrum.



påminnelse om menneskehetens godhet midt i krigens herjinger.

Ny epoke. Etter krigen ble leiren overgitt til det norske Arsenalet i Nordland, og brukt som lager for krigsmateriell, militære kjøretøy og effekter. Fra 1954 til 1989 rommet Klungset leir lager for militære forsyninger, men også vedlikeholdsavdelinger, som sysselsatte et stort antall personer, før Heimevernet ved Sør-Hålogaland Landforsvar (IR-4) overtok området. Deres virksomhet varte frem til 2009, men Heimevernet leier fortsatt anlegget under øvelser.

I 2012 fikk leiren en ny epoke under ledelse av lokale ildsjeler. Hans Skatvik, Emil Skatvik og Raymond Olsen overtok dette historietunge stedet, drevet av en felles visjon om å bevare krigens arv for fremtidige generasjoner. Da Hans Skatvik døde i 2015, ble eierskapet videreført av Emil Skatvik og Raymond Olsen.

Historisk skattkiste. Under Emil og Raymonds ledelse har Klungset leir

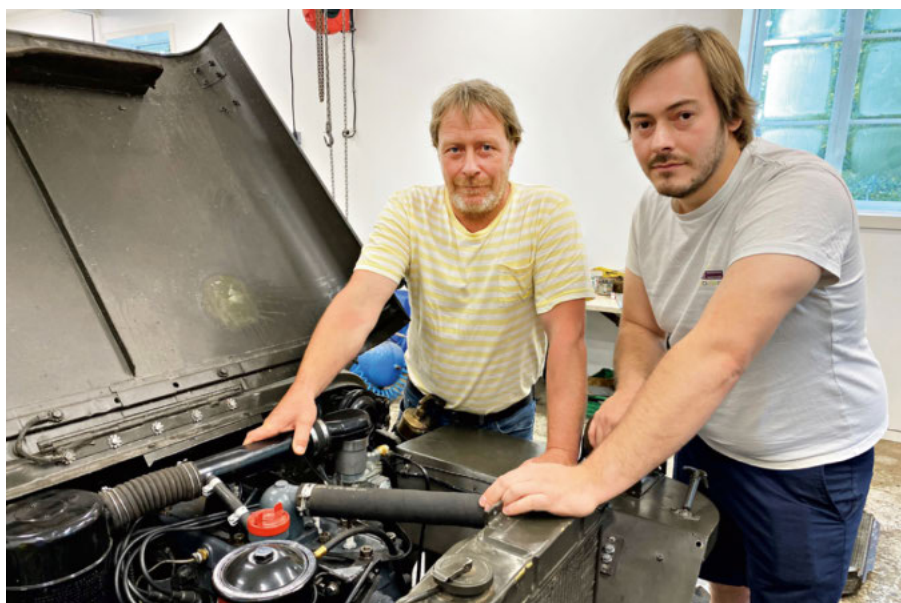


FOTO: TROND H. NEDREBO

ILDSJELER. Raymond Olsen (til venstre) og Emil Skatvik har gjort en imponerende innsats med å restaurere omkring halvparten av 40 militære kjøretøy fra siste verdenskrig og i tillegg forbedret 5500 kvadratmeter bygningsmasse.

blitt en skattkiste for militærhistorie og mekanikk. I dag huser de 5500 kvadratmeterne 40 kjøretøyer fra krigens dager. Omkring halvparten av kjøretøyene er blitt demontert i leirens

verksteder ned til siste bolt, for så å bli bygget opp igjen med kunstferdig presisjon, slik de engang var da de forlot fabrikkgulvene. Den storslåtte samlingen, som består av både tyske

og amerikanske kjøretøy, spenner fra små motorsykler til store lastebiler, og inkluderer flere sjeldne modeller. Utstillingen vokser stadig takket være generøse donasjoner og nye funn, og er en hyllest til historien og maskinteknikkens storhet.

– Det finnes ganske sikkert fortsatt skjulte, restaureringsverdige skatter der ute, og vi er svært interessert i å vite om dem. Folk må bare ta kontakt, det vil vi sette stor pris på, sier Emil.

Fredet. Klungset leir er ett av få inntakte tyske feltsykehus fra krigen, bevart som en nasjonal og internasjonal skatt. Fredningen omfatter et imponerende kompleks av kontorer, lagerbygninger, garasjer, verksteder, underjordiske bunkere og kjellerarealer – hver struktur er bærer av dyp historie. Fra det mystiske røntgenrommet til operasjonssalen, kjøkkenet, badene og vaktstuene er Klungset leir et storslått vitnesbyrd om krigstidens brutalitet og menneskehetens evne til å bevare, minnes og lære.

– Arsenalet i Nordland var en stor arbeidsplass i flere tiår etter krigen, blant annet for min far, som var en dyktig mekaniker. Jeg har militære protokoller fra flere inspeksjoner han gjorde på kjøretøy i Finnmark. Arsenalet hadde også flere oppgaver for kommunen, som brøyting og brannslukking, hvor min far var involvert, sier Vidar André Steigen. Fra guttedagene kan han huske at det verserte skremselshistorier om leiren og alt som skulle ha foregått i kjelleren under krigen, spesielt i operasjonssalen og isolatet. Ryktene var skumle nok til at jeg holdt meg unna kjellerarealene. Den litt skumle følelsen kan jeg godt kjenne på den dag i dag, forteller han. De senere årene har han



LEIER LAGER. Vidar André Steigens far, Roald Steigen, arbeidet i alle år på verkstedet i Klungset Leir etter krigen. Vidar fikk ofte være med ham på arbeid, og husker det var spennende å snike seg til å kjøre militære kjøretøy. Her viser han fram en av fire BSA-sykler han har i privat eie.

med interesse har fulgt det viktige arbeidet for å bevare Klungset leir.

Imponerende. Vidar Steigen er mektig imponert av det ideelle arbeidet som blant andre ildsjelene Emil Skatvik og Raymond Olsen har lagt ned det siste tiåret.

– Visjonen er å skape et viktig, fulltidsåpent krigshistorisk museum, forteller Raymond. De to har brukt stort sett alt av fritid de siste årene på det mangslungne arbeidet med å få tak i gjenstander, restaurering og tilbakeføring av lokaler til opprinnelig stand, godt hjulpet av frivillige og flere avdelinger i Fauske kommune.

– Vi har hatt enormt god støtte

fra fylkeskommunen i vårt arbeid, men også Riksantikvaren ser på vårt arbeid som særdeles viktig. Klungset leir er ett av flere prosjekter Nordland fylkeskommune har investert penger i for å bevare verdifull krigshistorie for kommende generasjoner, forteller Emil og Raymond.

Trenger støtte. Leiren er for tiden åpen for besøk etter avtale, men målet er faste åpningstider, noe som krever vedvarende økonomisk og organisatorisk støtte. Den kulturelle skolesekken har gitt 9. klassinger i fylket muligheter til besøk i Klungset leir, som også driver utstrakt utleie av lokaler for å få økonomien til å gå i hop. Vidar Steigen er blant leietakerne. Han kjøpte i sin tid fire militære BSA BM 33 motorsykler, 500 cc, og en av dem er fortsatt lagret i leiren.

– Det historiske og kulturelle innholdet forteller om krigens realiteter og de medmenneskelige verdier som overlever selv de mørkeste tider. Her møtes fortidens gru og menneskets ukuelige ånd, slik at vi aldri skal glemme. Urolighetene øst i Europa og i øvrige deler av verden er tankevekkende i så måte, understreker Emil Skatvik og Raymond Olsen. ☘

FAKTA:

KLUNGSET LEIR

Leieren er åpen etter avtale hele året. Mer informasjon finner du på deres Facebook-side.

Epostadresse: klungset.leir@gmail.com
Telefonnummer: 945 27 247

Ildsjelene vil svært gjerne ha kontakt med folk som har restaureringsverdige krigsminner.

Dansk design tilpasset din rygg

Nå uten tillegg i prisen*

*) Vi tilpasser høyden på stolen og utforming av stolryggen slik at den passer deg, uten ekstra kostnad.

Tilbudet gjelder ved bestilling innen 31.01.2026.



Få besøk av stolbussen!

Nå kan du få prøve våre modeller helt uforpliktende hjemme i din egen stue. Vi hjelper til med å tilpasse stolen til akkurat deg.

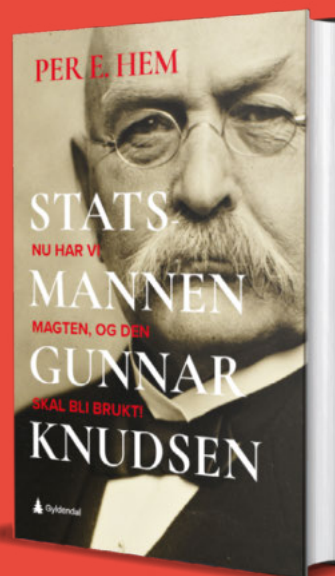
Tilbudet om besøk av stolbussen gjelder innenfor en radius på 200 km fra Lillehammer.

Seniorstol.no



Tlf: 90 14 50 42 • Epost: post@seniorstol.no
seniorstol.no

VÅR FØRSTE LANDSFADER!



«Biografien om Gunnar Knudsen er en av de aller beste jeg har lest – og jeg har lest mange.»
Björgulv Braanen

«Per Eivind Hem er blant Norges fremste biografar.»
Jan Kløvstad,
Agderposten



Facebook.com/gyldendal.no

Gyldendal_no

Møt oss på Thon Hotel Opera, 10. og 11. januar kl. 10:00–16:00. Presentasjoner og tilbud

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 17.990,-
30.04: Vårtur med MS Nordkapp, 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,-
31.07: Sommertur med MS Richard With, fra kr 21.990,-
inkludert full pensjon. Inkludert kr 2000,- til bruk om bord ved bestilling før 31.12.25.

Nordkapplinjen Oslo – Nordkapp – Oslo, 15 dager

10.04: MS Trollfjord fra kr 24.990,-
Inkludert full pensjon og utvalgt 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 utvalgt drikke om bord i restaurant og bar.
Inkludert utflykt: Nordkapp og kongekrabbeopplevelse, og kr 1000,- til bruk om bord ved bestilling før 31.12.25.

«Fra»-priser gjelder pr. person i innvendig dobbellugar.
Kontakt oss for andre lugalalternativer og datoer.

BOOKING: 51 82 02 10
www.borealreiser.no
reiser@boreal.no

**BOREAL
ADVENTURE**



Har du eller noen du er glad i blærekreft?



Meld deg inn i
Blærekreftforeningen
– sammen er vi sterkere!



Meld deg inn via vår nettside blaerekreft.no
Eller ring vårt sekretariat på telefon 47 48 96 00

Trenger du noen å snakke med?

Vi har mange frivillige likepersoner tilgjengelig for samtale.
Kontaktinfo finner du på nettsiden vår: blaerekreft.no



Blærekreftforeningen

ELDREKRAFT

SENIORVEKE. PF Sogn og Fjordane hadde seniorveke på hotell Alexandra i Loen i mai. Vel 100 medlemmar og 20 andre kosa seg med turar, yoga, sterk og stødig, songstund, dans og føredrag.



Fest og verving

PF Biris midtsommerfest var en stor suksess, med dans og hygge på Strandenga. Vi skal heller ikke glemme standen på Biridagene, der foreningen klarte å verve ti nye medlemmer.

Tradisjonsrikt

Hele sju eldreforeninger var med i arrangementskomiteen da Eldredagen ble markert i Aurskog Høland, med 170 gjester og topp stemning. I år var det dessuten 15-årsjubileum for dette arrangementet. Ordfører Roger Evjen kom med gavebrev og «Dissa to» underholdt med musikk slik at dansegulvet ble fylt opp.



Et år i Pensjonistforbundet

Med aksjonsuker både i vår og i høst, Friluftslivets år og Den internasjonale eldredagen, har 2025 vært et innholdsrikt år for Pensjonistforbundets 17 fylkesforeninger og mer enn 700 lokalforeninger. Her er noen glimt fra årets aktiviteter.

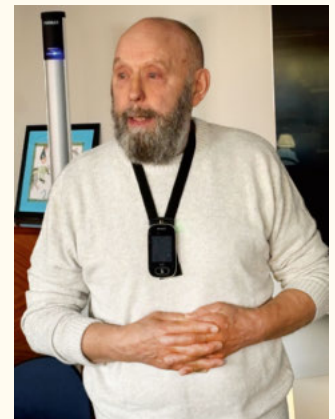
FOTO: LOKALFORENINGENE
TEKST: INGUNN SOLLI



FIN TUR

Stadlandet Pensjonistlag arrangerte i sommer en flott tur til Kristiansund, med innlagt besøk i marmorgrottene på Bergtatt ved Eide.

GÅFOTBALL I AGDER. IK Start ble invitert til å vise frem gåfotballtilbudet sitt i et åpent arrangement i forbindelse med aksjonsukene i sommer. Gåfotball er et prosjekt som PF Telemark, PF Buskerud og PF Agder samarbeider om, og det viste seg å være veldig mye gøyere enn man trodde på forhånd. Anbefales!



Suksess

Det var stinn brakke da Pensjonistforbundet Vadsø, Eldrerådet og Frivilligsentralen markerte Den internasjonale eldredagen i høst. Arrangementet ble en ubetinget suksess, mye takket være vadsøværingen Kristian Sirkkas (bildet) foredrag om oppveksten på Sirkka-gården. Johnny Aiko fra Stiftelsen Vadsø Utleiebolig, presenterte også et nytt boligprosjekt, rettet mot blant andre pensjonister.

ELDREKRAFT

NY GIV

Friluftslivets år tente **PF Glomfjord**, og de inngikk samarbeid med videregående skole på stedet, linja Helse og Oppvekst. Et givende samarbeid for begge parter. Planen var utendørsaktiviteter med påfølgende grilling og sosialt samvær, men været spilte ikke på lag – fire grader og vannrett høljregn. Derfor flyttet arrangementet innomhus, og alle frydet seg og syntes det var moro. Dette ga pensjonistforeningen inspirasjon til å starte en lavterskel turgruppe for folk over 60 år. De tok kontakt med seniorgruppa i gren-



deutvalget, som var positive. Nå treffes de hver mandag til forskjellige enkle turmål, og gjerne med bålcaffe og hygge. Alle initiativene har gitt åtte

medlemmer i pensjonistforeningen, fire av disse er bare litt over 70. Dette gir ny giv og inspirasjon til styret, melder Pensjonistforbundet Glomfjord.

Blåtur

I slutten av august var PF Hemsedal på blåtur. Turen gikk til fjells, til stølen til «gamleleieren» Syver og kona Sigrid.

Syver fortalte om stølen og området rundt. Etterpå var det tid for dugurdsmat og ein lærerik quiz med spørsmål om stølsdrift. Flott tur!



AV FULL HALS

I oktober arrangerte **PF Oslo** allsang på Sentralen. Pang-Sjonistene spilte opp, og over 100 sangglade mennesker sang og ønsker mer! Det ble stor glede da OL-floka ble spilt

– der husket man både tekst og dans. Det hele ble rundet av med Lillebjørn Nilsens «God natt, kjære Oslo», en varm og fin avslutning. Terningkast sju, var en av kommentarene.



Viktig forening

Sjursnes i Troms har ikke mange innbyggere, men den lokale pensjonistforeningen er aktiv og spiller en viktig rolle i bygda. Møter arrangeres en gang i måneden på det flotte Bo- og servicesenteret, og de er ofte fulltallige. Gjengen har blant annet vært på en tredagers sommertur til Alta og hyttetur i Indre Troms i flott høstvær.

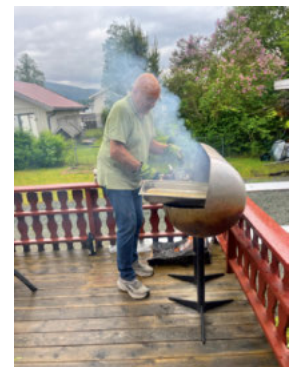
Populært

Hol 60 pluss klinte til med foredrag om Senioruniversitetet og underholdning med selveste Bjørn Eidsvåg på Eldredagen. 120 mennesker fant veien til Kulturhuset i Hol denne dagen.



Innholdsrikt i Midt-Norge

PF Grong og Harran kan se tilbake på en vellykket aksjonsuke med mange aktiviteter, alt fra turer og seniorquiz til grillaften i samarbeid med Mental Helse. Det var også en godt besøkt stand med verving av flere nye medlemmer.





Se etter Godkjent-stempelet

Innsamlingskontrollens Godkjent-stempel gir trygghet for at innsamlingen drives forsvarlig og at pengene går til det oppgitte formål.

Det er bra å gi til en god sak – og det meste av innsamlingsvirksomhet som gjennomføres i Norge, både gjennom store organisasjoner og mindre enkeltinnsamlinger, er seriøs og redelig. Dessverre finnes det også tvilsomme aktører.

Det finnes ingen lovbestemmelser i Norge som direkte regulerer hvordan en pengeinnsamling skal foregå. Innsamlingskontrollen er en ideell stiftelse som gir trygghet for at innsamlingsvirksomhet drives forsvarlig og at pengene går til det formålet som er oppgitt.

Godkjenning betyr økt trygghet for deg som gir.



innsamlingskontrollen.no



50% på første forsendelse!
→ **Bestill på olivita.no**

- ✓ Styrker hjernehelse
- ✓ Bra for hjertet
- ✓ Sunne, smidige og sterke ledd
- ✓ God for muskler og skjelett



olivita.no

*DHA og EPA bidrar til at hjernen, øynene og hjertet opprettholder sine normale funksjoner.



IsFritt

Gå trygt
med IsFritt
varme-
matter

Som medlem
av **pensjonist-
forbundet** tilbys
det svært gode
prisfordeler.

Når vinteren setter inn med sitt kalde grep, er det få ting som kan være mer skummelt enn å gå i en trapp dekket av et tynt islag.

Ønsker du en sikker vintertrapp, rampe eller inngangsparti?

Les mer på isfritt.com eller ta direkte kontakt med Isfritt for å finne riktig oppsett for deg, 40 40 24 04.



ELDREKRAFT



Vik i Sogn

Vik Pensjonistlag var til stades og informerte om Pensjonistforbundet på Gamalostfestivalen i sommar. Frå venstre leiar Kjell Bergfjord, nestleiar Marit Pettersen og nyinnmeldt medlem Erling Fjærestad.



UT PÅ TUR. Pensjonistforbundet Sande på tur til Gurohuken sammen med Frivilligsentralen. Det ble natursti, bålpanne og godt selskap i nydelige omgivelser – en tur for både kropp og sjel!



ASSOSIERT MEDLEM

Storfjord pensjonistforening i Troms feiret Friluftslivets år med bål- og kaffekos på Sandøra friluftsområde en fin og mild dag i september. Grillen var i gang til medbrakt grillmat. Foreningen fikk et assosiert medlem i ungreinen som slo seg godt til ro i feiringen av friluftslivets gleder.



GODT OPPMØTE. Om lag 200 pensjonister møttes i Glasshytta på Blaafarveværket for å markere Eldredagen i Modum. Leder i elderrådet, Gerd Johnsen, og ordfører Sunni G. Aamodt, var vertskap sammen med lokalforeningene i Modum.



Fin uke

Pensjonistforbundet Rana markerte seg i aksjonsuka i oktober, med stand og verving. Det var også et åpent møte der fagsjefen for hjemmebaserte tjenester og rehabilitering informerte om kommunens tilbud, spesielt rettet mot dem som kan og vil bo hjemme. En fin uke og en fin profilering av Pensjonistforbundet, melder lokalforeningen!

Nyttig kurs

Mandag 5. mai arrangerte Pensjonistforbundet Ørland førstehjelpskurs i Frivillighetens Hus Austrått. Kurset var åpent for alle, og to nye medlemmer ble vervet. Kursleder Kaare Qvenild fra Melhus gikk først gjennom det teoretiske, før de som ville fikk prøve hjerte- og lungeredning og hjertestarter.



ELDREKRAFT



SPREKINGER I SOMMERSOL

PF Høksund markerte Fri-luftslivets år med frisbeegolf, eller disk-golf, som noen kaller det. En slags miks av golf og frisbee, der målet er å få plata oppi kurvene med færrest mulige kast.

På cruise

Pensjonistforbundet Lyngen arrangerte et cruise på Rhinen i midten av mai. Det ble fire uforglemmelige døgn, med utflukter, vakkert landskap, god mat og fantastisk hyggelig selskap, der praten gikk lett og latteren runget. Pensjonistforbundet Lyngen anbefaler på det sterkeste et elvecruise – det er godt tilrettelagt for seniorer.



FULL FRES. I Rogaland ble Eldredagen behørig markert av flere lokalforeninger. Her er to flotte representanter fra Pensjonistforbundet Sandnes.



AKTIVISTER. Pensjonistforbundet Horten arrangerte i mai en aksjonsdag for bedre eldreomsorg. Mange møtte opp for å støtte underskriftskampanjen – sammen jobber vi for verdige rammevilkår for eldre i Horten.



GRILL OG DANS I AKERSHUS. PF Nes hadde sommerfest der også ikke-medlemmer var velkomne. Finnskogen spillemannslag underholdt.



Beredskap handler om å være forberedt.


Når ulykken skjer, hjelper vi i Sanitetskvinnene med å ta ansvar for hus, mat og omsorg – og med å ta vare på evakuerte, pårørende og redningsmannskaper.

Gi en gave denne julen som gjør en forskjell for lokalmiljøet ditt.

Din gave gjør en forskjell – i hverdagen, men også når kriser rammer.
Vipps til 5055 i dag.

Ønsker du å gi en gave med mening?
Les mer her



 Sanitetskvinnene



Synstelefonen
55 97 80 80

Torsdager kl. 09.00–11.45 /
12.30–15.00


Spørsmål om syn? Ring synstelefonen

Blindeforbundet og Øyeavdelingen ved Haukeland universitetssjukehus har gått sammen og tilbyr en nasjonal synstelefon.

Har du spørsmål om syn eller øyeplager, ring kompetente sykepleiere ved øyeavdelingen! Tjenesten er gratis.



 **HELSE BERGEN**
Haukeland universitetssjukehus

 **Norges Blindeforbund**
Synshemmedes organisasjon

ELDREKRAFT



NYE MEDLEMMER. Pensjonistforbundet Gjøvik arrangerte aktivitetsdag i mai, med underholdning, informasjon om Pensjonistforbundet, diverse aktiviteter, grilling av pølser og strålende sol. Nye medlemmer ble det også.



GOD TONE. PF Karmøy arrangerte konsert.



STINN BRAKKE. Eldredagen ble behørig markert i Hønefoss. Der ble det blant annet informert om Shades of Grey-festivalen, en festival for de godt voksne.



SPRER BUDSKAPET. PF Sigerfjord og omegn informerte om Pensjonistforbundet og delte ut brosjyrer på Sortland storsenter og Skibsgården i forbindelse med aksjonsukene. Noen innmeldinger ble det, og håpet er at flere hopper ned fra gjerdet etter en stund.



I HØYDEN. Flå pensjonistforening hadde en hyggelig samling på Røde Kors-hytta i Flå i Hallingdal.



ROCK'N ROLL. PF Fana arrangerer en svært vellykket rockekonserter med bandet Echoes, som samlet mer enn 300 tilhørere.



KOSELIG. I Haugesund ble aktivitetsuka i mai feiret med grill og tur.



VERVING. PF Dokka og Omegn hadde stand og informerte om forbundets aktiviteter.



SPILTE OPP. PF Lesjaskog hadde arrangerte åpent møte med sang, musikk, kaffe og mye god prat. Nye medlemmer kom til, blant andre Elisabeth Kjønsløtten, som stilte opp med toraderen sin.

Hold deg aktiv og vital med Zooca® Original

Du har levd lenge nok til å vite hva som betyr mest; å ha overskudd til å gjøre det du liker, og glede i hverdagen. Da er det viktig at kroppen fungerer - oppleves sterk og robust.

Zooca® Original - Norsk og uraffinert omega-3 olje

Zooca® Original består av calanusolje fra dyreplankton høstet utenfor Nord-Norge, samt vitamin D3. En unik kilde til omega-3-fettsyrer, over 40 ulike fettsyrer og astaxanthin.

Planktonet er så rent at oljen ikke må renses eller raffineres på samme måte som fiskeoljer. Dette gjør at alle de opprinnelige næringsstoffer blir bevart i sin naturlige form - slik man finner dem i naturen.

- ✓ Hjertet, hjernen og synet
- ✓ Muskulaturen
- ✓ Immunsystemet
- ✓ Beinbygning

EPA og DHA bidrar til hjertets normale funksjon. Gunstig virkning oppnås ved et daglig inntak av 250 mg EPA og DHA. DHA bidrar til å opprettholde normal hjernefunksjon og syn. Gunstig virkning oppnås ved et daglig inntak av 250 mg DHA. Vitamin D bidrar til immunsystemets normale funksjon. Vitamin D bidrar til å opprettholde normal muskelfunksjon og normale knokler.



Prøv i
30 dager
79,-

Les mer og bestill:

zooca.no/hjerte

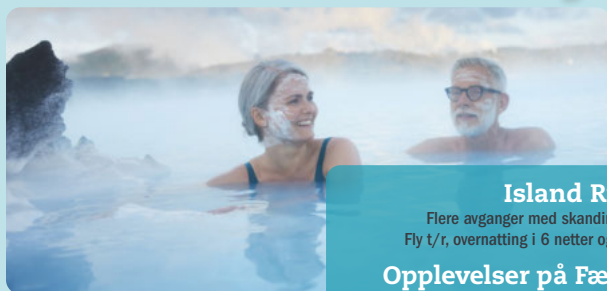


Kan også kjøpes hos:
Sunkost, Kinsarvik og Life



VI SKREDDERSYR REISER FOR GRUPPER OG PRIVATPERSONER

Island • Færøyene • Grønland



Island Rundt 2026

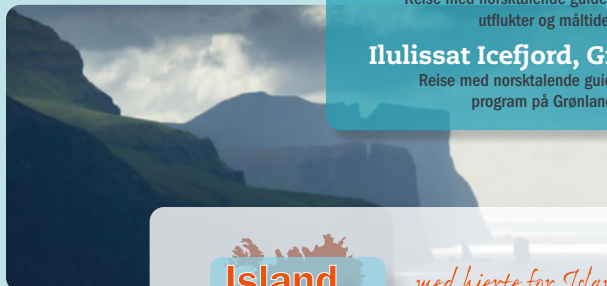
Flere avganger med skandinavisk talende guide april-sept
Fly t/r, overnatting i 6 netter og rundreise • Pris fra kr. 22.890,-

Opplevelser på Færøyene 10. - 14. juni

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

Ilulissat Icefjord, Grønland 22. - 27. juni

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



Island
spesialisten

...med hjerte for Island!

www.islandspesialisten.no
E-post: reise@islandspesialisten.no
Tlf: 69 01 78 80



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 hjertevevet 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.

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!*

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.

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)



Illustrasjonsfoto: Shutterstock



Test din kunnskap om hjerteinfarkt
Scan QR-koden

ELDREKRAFT

Å OVERLEVE PÅ PILLER, TRAN OG HAVREGRØT

I disse tider blir man overleset med «fakta» om livsstil, trening og kosthold. Den som lar seg rive med må jammen bruke tiden til å etterleve, om alle gode råd skal følges.

Kan jeg følge opp med mine enkle fakta? Hvordan ha et godt liv på piller, havregrøt og Møllers tran?

I 1972 fikk jeg diagnosen Bekhterev, da var jeg 34 år. I årene som fulgte trodde jeg mine smerter i bryst og rygg skyldtes dette, men jeg trente og hadde full jobb.

Da jeg endelig fikk gjort en hjerteundersøkelse, var beskjeden: «Du har mange tette årer til hjertet, og bør opereres øyeblikkelig!».

Da skriver vi 2004.

I hui og hast til Feiringklinikken, og fire nye årer til hjertet

Hva nå? Hvordan skal jeg ha et liv, kan jeg virkelig «overleve», må jeg slutte å trene, være nøye med kostholdet, du har jo en genetisk faktor knyttet til kolesterolen. Angsten melder seg.

Jeg følger legenes råd, er nøye med de daglige fire pillene og ikke minst, rådet om å spise havregrøt, med frukt og bær, ta tran hver dag, være i aktivitet og delta i det du brenner for og er interessert i. I over 20 år har jeg således levd et godt liv, til tross for at jeg i de siste årene også har måtte leve med nevropati.

Det har nå blitt over 30 000



piller, cirka 5000 frokoster med havregrøt og utallige flasker tran!

Nå har det nok talt til min livskvalitet at jeg de siste sju, åtte årene – sammen med mine tre musiserende barnebarn – har fartet rundt på sykehjem og bosentre og underholdt. Jeg synger, spiller gitar og munnspill. Det har resultert i over 100 besøk

rundt omkring.

Da har munnhellet fra gutta vært: «Han bæstefar gløkke at han har vondt når han sætte i gang».

Selvsagt har de rett— og takk og pris at jeg har hatt et godt liv, til tross for diagnoser og piller!

Arvid Eliseussen, Harstad

Da har munnhellet fra gutta vært: «Han bæstefar gløkke at han har vondt når han sætte i gang».

”

ELDREKRAFT

FLERE SYKEHUSFORENINGER

Pensjonistforeningen UNN Harstad (Universitetssykehuset Nord-Norge) er, sist vi sjekket, en av bare fire sykehusforeninger i Pensjonistforbundet – og den eneste i Nord-Norge. Det mener vi er altfor få.

TEKST: PENSJONISTFORENINGEN UNN HARSTAD

Vår oppfordring er derfor: Ta initiativ – gå sammen og opprett sykehusforeninger i Pensjonistforbundet! Jo flere medlemmer og foreninger vi er, desto sterkere blir vi til å forhandle fram våre krav. Vi er viktige samfunnsaktører som må lyttes til.

Ressurser. Pensjonistforeningen UNN Harstad ble stiftet i 1992 av leder i Kommuneforbundet, nå avdøde Sigrid Furu Berg, direktør Leif Mariussen og personalsjef Are Sørлие. Hensikten var at de som gikk av med pensjon skulle ha en plass å møtes og at overgangen til pensjonisttilværelse ikke skulle bli for brå. Det var viktig å ikke miste kontakten med tidligere kollegaer og venner etter et langt arbeidsliv.

Det sosiale og møtene med tidligere kollegaer er noe av det viktigste, få en god prat, mimre og flire. Men vi er også viktige ressurser for UNN Harstad, og har et godt samarbeid med lederne ved sykehuset.

Flere av medlemmene er frivillige som besøksvenn og går vakter flere dager i uka. Vi støttet dessuten innsamling til operasjonsroboten med 15 000 kroner. Robotkirurgi gir blant annet mindre smerter, færre sårinfeksjoner, raskere mobilisering og utreise.

Pensjonistenes bidrag må snakkes opp og fram! Vi utfører frivillig arbeid for flere millioner kroner hvert år. Vi er stolte over sykehusforeninga vår og det fellesskapet vi som kollegaer har etter et langt arbeidsliv.



Stor aktivitet. Vi har i skrivende stund 218 medlemmer, som alle er tidligere ansatte «fra kjeller til loft» på sykehuset. De representerer nær sagt alle yrkesgrupper ved sykehuset. Rundt 69 av de 218 kommer fra Fagforbundet.

Fagforbundet er en av flere organisasjoner som er kollektivt innmeldt i pensjonistforbundet, men ikke i lokale foreninger, det må de gjøre selv.

Vi har medlemsmøter med sosialt og faglig innhold en gang i måneden. Temaer er alt fra brannvern til å lære å kjøre i rundkjøringer, møte med statsforvalter om framtidfullmakt og arv, informasjon fra Pensjonistforbundet, ulike sykdomsbeskrivelser og helseutfordringer med det for øye å forebygge.

Pådrivere. I mars 2024 hadde vi et åpent møte med leder Jan Davidsen der 100 deltok. Besøket ble vellykket, og lokalavisen Harstad Tidende dekket det behørig.

GÅ SAMMEN. Opprett flere sykehusforeninger i Pensjonistforbundet! Fra venstre Anita Bergstad leder, Ragnhild Haukebø 1. Vara, Randi Steinli Pedersen, sekretær, Evelyn Laupstad styremedlem, Turid Bjørklund nestleder, Bente Perander kasserer, Judith Skoglund 2. Vara.

Vi er også aktive pådrivere i politiken, og har blant annet tatt opp utfordringer med utskrivningsklare pasienter, forslag om nedleggelse av sykehjemsplasser og pensjonistlønn med politikerne i regionen.

Vi er stolte over å være medlemmer i Pensjonistforbundet, som er vår hovedorganisasjon og som ivaretar våre rettigheter. Vi er overbevist om at det er flere tidligere kolleger fra landets sykehus som kunne gått sammen og styrket laget. Vi håper flere plukker opp hansken. Husk at Pensjonistforbundet er behjelpelig med det praktiske og har ordninger rundt etablering. ☘

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



Opplev roen på fjellet

Bo komfortabelt på hotell, eller i leilighet med eget kjøkken. Nyt fjellet rett utenfor døren med **langrennsløyper og alpinanlegg**. Slapp av i **badeanlegget**, eller nyt roen, utsikten og den hyggelige julestemningen.



STOREFJELL

1001 moh
RESORT

Tlf 32 07 80 00 • storefjell@storefjell.no • storefjell.no

ALANYAKLINIKKEN

Velkommen til en bedre tannopplevelse

Slå to fluer i en smekk:

Kombiner tannbehandling med solfylte dager på den tyrkiske riviera. Prisene hos oss er betydelig lavere enn i Norge, så det skal ikke store behandlingen til før du har tjent inn kostnadene til både reise og opphold.

Det kan bli som en gratis ferie!

15 år i Alanya

Tusenvis av nordmenn har opp gjennom årene fått utført tildels omfattende behandlinger hos oss. På vår topp moderne klinikk i Alanya har vi spesialister innen ulike felt, og utfører all type tannbehandling.

1. implantat
2. all-on-4
3. tannkroner
4. Hollywood-smile
5. all annen tannbehandling



All-on-4:
Fra lite eller ingenting til helt nye tenner på et par dager!



Du kan snakke norsk med oss både før, under og etter behandling.

Vi vil se at du smiler



www.tyrkiatjenester.no info@tyrkiatjenester.no Tlf 90 11 07 61



Julegave

som gir dagleg hudpleie



Scan QR-kode for å bestille

Optima pH4 Hudvask

- gir hud i balanse med pH4
- gjer at huda tåler hyppig vask utan å tørke ut
- passar godt til handvask, dusjing, fotbad m.m.

Utane parfyme. Låg pH.



Produisert i Hardanger

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

www.optima-ph.no



POSTPENSJONISTER I MIDT-TROMS HAR HATT EN FIN UTFLUKT TIL SALANGEN

22 postpensjonister i Midt-Troms var i begynnelsen av juni med på tur til Salangen kommune, med utreise fra Finnsnes.

Første stopp på turen var Salangsverket. Tidligere landpostbud på Sjøvegan, Per Inge Pedersen, og lokalhistoriker Per Dahlberg møtte deltakerne. Her fikk de høre Salangsverkets historie. Etter at jernmalm ble oppdaget i området, opprettet et tysk storkonsern i 1907 et støperi og en utskipingshavn for bearbejdet jernmalm. Produksjonen kom i gang etter ferdigstillelse i 1909.



Driften var kortvarig og varte bare fram til 1912. Driften ble stanset da malmen ble lavere kvalitet viste seg å være kommersielt ulønnsom.

I dag er Salangsverket et friluftsmuseum, og «guidene»

fortsatte med en visningstur på området. Det står flere ruiner igjen etter verket og tilhørende bygg, som man kan gå rundt og studere. Ved Storhaugen, der jernmalmen ble hentet fra, kan man også

se diverse ruiner som arbeiderbrakker og bygninger fra malmutvinningen.

Etter denne interessante historiefortellingen, ble dagen avsluttet på Garnes Brygge for middag, kaffe og dessert.

Banda - din helsepartner

Lokaleide butikker over hele landet

Helsearbeidere med butikk og rådgivning

Hos Banda får du personlig fagveiledning, tilgang til kvalitetsprodukter og trygg oppfølging - alt samlet under ett tak, midt i ditt nærmiljø.

Personlig oppfølging fra noen i ditt nærmiljø

- Ekspertise i særklasse: Våre spesialister tilbyr løsninger innen hjelpemidler, sårbehandling, stomiutstyr, inkontinens, ernæring, brystproteser, tekstiler og kompresjonsprodukter.
- Skreddersydd veiledning: Hos oss får du individuelt tilpassede råd og hjelp til riktig bruk av produktene du trenger.
- Hos oss finner du et stort sortiment av nøye utvalgte produkter, slik at du enkelt kan velge det som passer best for deg.
- Forpliktet til din helse: Vi lytter, svarer på spørsmål og gir deg trygghet - både i butikken og i hverdagen.



Enklere handel – også på nett

På banda.no finner du Norges største sortiment av helserelevante produkter, inkludert sykepleieartikler og næringsmidler på blåresept. Bestill enkelt og trygt i vår offentlige godkjente nettbutikk.

Finn din nærmeste Banda

Besøk banda.no for å finne din lokale avdeling. Oppdag hvordan vi kan gjøre din hverdag enklere, tryggere og mer behagelig.



OFFENTLIG GODKJENT HELSEFAGHANDEL

Butikker over hele landet • Nettbutikk: banda.no

  /bandakjeden



Last ned Banda appen

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.



Åpne kameraet på mobilen din, og skann QR-koden.

Nye medlemsfordeler



Balder Forsikring

Nå kan du kjøpe forsikring til medlemspris. Vi har inngått samarbeidsavtale med Balder-gruppen AS. Balder Forsikring

er en forsikringsleverandør som satser på å være tilstede i lokalsamfunnet, og skape sikkerhet og trygghet for medlemmene, også for alle uten digital kompetanse.

For å få fordelene må du oppgi medlemsnummer, og rabattkode.
Rabattkode: **Ulykkesfugl**.

Avtalen innebærer:

- Fast kontaktperson som du kan nå direkte. Du slipper telefonkø og tastevalg.
- Mulighet for hjemmebesøk med gjennomgang av sikkerheten i din bolig. (foreløpig i de områder de er representert).
- Innboforsikring til faste priser, og med dekning av eiendeler hvis livsledsager bor på sykehjem.
- 15 % rabatt på Balders ordinære priser.

Hus og hjem



Fasadeprodukter

Som medlem får du 40-45 % på all solskjerming og garasjeporter.

Telefon 911 50 200.



Seniorstrøm fra Ishavskraft

Stabil strømavtale 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**

Bil



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.

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 enkeltomstillegg.

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 storfiler til halv pris.

Rabattkode: **pensjonist**



Filmweb kinogavekort

Som medlem får du 10 % på kinogavekort.

Rabattkode: **pensjonist**



Hadeland Glassverk

Opplevelsessturer 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**



Bergens 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**

Helse



iSteady

30 % rabatt på online interaktiv trening, utviklet av fysioterapeuter og spesielt tilpasset seniorer.

Rabattkode: **PF30**

senioruni.no

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**

Forsikring og advokattjenester



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.



Balder Forsikring

Balder Forsikring gir deg disse fordelene:

- Fast kontaktperson som du kan nå direkte. Du slipper telefonkø og tastevalg.
- Mulighet for hjemmebesøk med gjennomgang av sikkerheten i din bolig. (foreløpig i de områder de er representert).
- Innboforsikring til faste priser, og med dekning av eiendeler hvis livsledsager bor på sykehjem.
- 15 % rabatt på Balders ordinære priser.

Les mer på nettsiden, eller kontakt Balder Forsikring på Telefon: 62 55 33 00 eller epost: kundeservice@balderforsikring.no

Kontaktopplysninger Pensjonistforbundet

Postadresse:

Postboks 6714, St. Olavs plass
0130 Oslo

Telefon: 22 34 87 70

Åpningstider: 09:00 – 14:00 hverdager

Fagforbundets medlemsregister

Tlf.: 23 06 40 00

E-post: medlemshjelpen@fagforbundet.no

Besøksadresse:

Torggata 15
0181 Oslo

E-post: pf@pensjonistforbundet.no

Nettside: www.pensjonistforbundet.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

Kjøp sokker som ikke strammer

- Kvalitetssokker siden 1997
- Norsk nettbutikk med god service

A
AMETRINE

Tynne ullsokker

- Svært slitesterke
- 60% kløfri merinoull
- Vår bestselger i ull
- Sitter godt uten å stramme

599,-

For 5 like par



Art. 113

Hvit, beige, grå og sort

Str. 33-35, 36-39, 40-44, 45-48

For 2 like par: **299,-**

Tynne bomullssokker

- Svært elastiske
- Sitter godt uten å stramme
- Vår bestselger i bomull
- 65% myk bomull

399,-

For 5 like par



Art. 111

Hvit, beige, grå og sort

Str. 33-35, 36-39, 40-44, 45-48

For 2 like par: **199,-**

Bestill på ametrine.no

eller tlf. 72 48 16 67. Små pakker leveres i postkassen

Lavprisbatterier

RAYOVAC

Bestill kvalitetsbatterier og filter til høreapparat i dag!

www.lavprisbatterier.no

Tlf. 900 97 520 (kl. 10-16) perara@online.no



Rask levering - Faste lave priser
Best før dato - Fornøydgaranti
Sendes kostnadsfritt, rett hjem
i postkassa.

Eksempel:

30 stk. 199,-

Andersen Trading, PB 98, 3071 Sande i Vestfold

Historie fortalt på en helt ny måte!

420 sider • 1700 bilder



Fin å gi – fin å få



www.Leupi.no

Ypperlig julegave!

Direkte fra forlaget kr 449,-

Sitter du på en skjult skatt?

Gullsmykker, sølvtøy og annet blir fort glemt i skuffer etter at det arves eller går ut av stil, til tross for at det har en verdi.

Vi tilbyr deg gode priser og raskt oppgjør.



Vi kjøper:

- GULL
- SØLV
- MYNTER
- SMYKKER
- MEDALJER

Roschberg
Mynthandel AS

Våre butikker:
Løkkeveien 1, Oslo
Tel 22 55 44 00
Kirkegata 6, Lillestrøm
Tel 63 81 76 89

www.roschberg.no - mail@roschberg.no

skråblikk

ØNSKELISTER OG PØNSKELISTER

AV KNUT LYSTAD



Det nærmer seg jul igjen, og nå er det faktisk 13. gang jeg skriver en artikkel med juletema. Jeg må bare passe på at jeg ikke møter meg selv i døra. Tittelen har jeg i hvert fall ikke brukt før. Og det er jo forskjell på ønske og pønske.

Ordet ønske kommer fra det norrøne «øsk» og betyr egentlig lyst, lengsel og håp. Innerst inne er det vel det vi alle ønsker, selv om ønskelistene stort sett består av mer materielle ting. Ordet pønske kommer fra det franske ordet «penser», som betyr «tenke» eller «gruble» og ofte litt konspirerende tanker.

Ap pønsket for eksempel tydeligvis på å få flere stemmer ved årets valg ved å love gratis ferjer og nedbetaling av studielån, selv om de visste at de allerede hadde vedtatt ikke å gjøre det. Etter at de ble gjennomskuet, ønsket de at de ikke hadde pønsket.

En som ønsker og pønsker mer enn de fleste, er Donald Trump. Han ønsker seg for ek-

sempel Grønland, og pønsker på hvordan han skal få det. Problemet er at det er mange som ikke ønsker at han skal få Grønland.

Norge har Storting, Danmark har Folketing, Island har Allting og mange er redde for at hvis Trump får det han pønsker på, så ender Grønland opp med Ingenting.

Men nå må jeg passe på så jeg ikke ødelegger all julestemningen. Det er jo mange som ønsker seg ting uten å ha baktanker med det. Og nettet er fullt av gode tilbud og forslag til alle. Jeg så for eksempel en annonse for den perfekte gaven til pensjonister, nemlig et duftlys som heter: «Eau de Pensjonist». Hvordan de får duften av en pensjonist inn i et stearinlys, er for meg en gåte. Hvorfor noen skulle ønske seg et sånt lys, er en enda større gåte.

Jeg har selv pønsket ut en ønskeliste med gaveforslag til pensjonister:

- Pille som gjør at man ikke glemmer

- Nye tenner
- Hår (mer på hodet og mindre alle andre steder)
- Kombinert kulepenn og termometer
- Pille som gjør at man ikke glemmer
- Spaserstokk som går tur alene, uten at man behøver å være med
- Metalldetektor for å sjekke om man har metallimplantater i kroppen. (Kan ikke brukes for å sjekke om du har husket å ta jernpillene dine)
- Nattpotte som kommer når du roper på den
- Manipulert stamtre med bare interessante forfedre, inklusive kongelige (om ikke annet, så for å stoppe kjeften på litt for arrogante naboer på eldresenteret)
- Gravplass ved siden av en kjendis
- Pille som gjør at man ikke ...eh, åh ...

Til mannen som har alt, kan du jo gi en «herresokkel», altså en sokkel, sånn som Ibsen og Bjørnson står på utenfor Nationaltheatret.

Noe han kan stå på når han føler seg litt liten og ubetydelig. Og hvorfor ikke nyte den status en sokkel gir mens du fremdeles er i live? Til kvinnen i ditt liv, er det ingen tvil. Det er ingenting å pønske på. Du skal bare gi alt hun ønsker seg! Det lønner seg!

“
**ÓSKUM
YKKUR
GLEÐILEGA
JÓLA!**

Selv ønsker jeg meg min egen supporterklubb. Ikke en klubb med fans som heier på meg, men en klubb med digitale eksperter, som kan trå entusiastisk til med support når min gamle, analoge hjerne sier: «Hvafforno?».

Men nå pønsker jeg på om jeg ikke skulle ønske dere en riktig god jul! Eller som vi muligens sa i gamle dager: «Óskum ykkur gleðilega jóla!»

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

SPAR
800,-

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!

Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte.

armefunksjon for kalde føtter.

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 1003

~~2750,-~~
KAMPANJE:
1950,-

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Sirkulasjon og varme

- Varmefunksjon for kalde føtter
- 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 returret



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 1003. Styres med fjernkontroll.

Klarna.



EN ILDSJEL SLOKNER ALDRI.

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

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

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