

Pensjonisten

NUMMER 2 — FEBUAR 2023 / 73. ÅRGANG — KR. 99,-

Norges største eldremagasin

ESPEN ROSTRUP NAKSTAD

«Ensomheten, spesielt blant studenter og eldre mennesker, bekymret meg veldig.»

6

KRAV TIL
EN BEDRE
ELDRE-
OMSORG

Reise
OPPDAG
ANADLUCIAS
HJERTE

Kultur
VISESKATT
PÅ CHAT
NOIR

Drikke
TA SMARTE
KLIMAVALG

Les også:
Surfeparadis
med dramatisk
historie

TEMA:

PENSJON

Skammen tilhører ikke meg, den tilhører storting og regjering, slår Johanna Engen fast. Tre av fire enslige minstepensjonister lever under EUs fattigdomsgrense. Pensjonistforbundet krever handling.

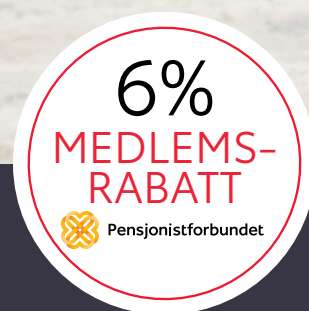
UKEBLADER	BC	2647	002	kr. 99,00
				35002
7	023060	126476		

319.000
LESERE



YARIS HYBRID

BESTSELGER TIL MEDLEMSPRIS



Yaris Hybrid holder det gående, og plasserte seg som eneste ikke-elektriske bil blant de mest solgte personbilene i Norge i fjor – helt oppe på sjetteplass*! Lurer du på hvorfor? Vi kan gi noen hint: Den er morsom å kjøre, samtidig som den er overraskende romslig til å være så kompakt, og takket være den helt nye selv-ladende hybridteknologien den er bygget på, har den et veldig lavt drivstofforbruk.

Visste du forresten at medlemmer av Pensjonistforbundet får rabatt på flere av våre modeller? Og faktisk hele 6 prosent rabatt på ny Yaris Hybrid! Les mer om alle rabattene på toyota.no

*Kilde: OFV Statistikk/Statens vegvesen

RASK LEVERING!

Pris fra 304 300,-**

**Veil. pris lev. Oslo inkl. frakt, lev. og reg.omk. 12 700,-. Forbruk blandet kjøring, utslipp CO2 og NOx: fra 0,38 l/mil, 87 g/km, 9,5 mg/km. Avbildet modell kan ha ekstrautstyr. Vi tar forbehold om trykkfeil.

leder

AV TROND H. NEDREBØ, REDAKTØR

BEDRE ENN RYKTET?

Imange år har vi visst at i perioden 1. januar 2023 –1. januar 2030 vil tallet på eldre i gruppa 80 år og eldre øke med nesten 109 000 personer, til totalt 357 000, ifølge Statistisk Sentralbyrå (SSB). Men har vi klart å planlegge for det, og er vi forberedt? Det er slett ikke bare dagens regjering som er å laste.

Helsepersonellkommissjonen mener i sin nylig framlagte rapport at utfordringene i helse- og omsorgssektoren ikke løses med flere ansatte, men at det må jobbes mer effektivt. Men, sett utenfra, er det åpenbart et skrikende behov for flere pleiere og mer penger hvis vi skal få jobben gjort.

Det beste svaret politikere på alle nivåer, spesielt i regjering og Storting, nå kan gi ansatte og brukere av helse- og omsorgstjenester, er tverrpolitisk handlekraft til beste for landets eldre og omsorgstrende. Legg til side politisk kjegleri og forsøk på å slå politisk mynt på kritikkverdige forhold.

De eldre og deres pårørende krever handling, og at politikerne tar tak, løfter i flokk og finner løsninger. Det innebærer at alle partier fra ytterste venstre til ytterste høyre må gi og ta for å løse utfordringene vi står i. Dette kan som gevinst gi styrket tillit til demokratiet.

NRK Brennpunkts søkelys på eldreomsorgen avdekket ille og uverdige forhold. Alle som en ble rystet langt inn i det innerste av hjerte og sjel, og undres over at slikt kan forekomme i vårt rike



Legg til side politisk kjegleri og forsøk på å slå politisk mynt på kritikkverdige forhold.

”

land. Nå blir det viktig å ta tak i de kritikkverdige forholdene, og ikke minst lære av det som er brakt til overflaten. Det farligste nå er å generalisere helse og omsorg ut fra Brennpunkts avsløringer. Å lete etter syndebukker er bortkastet energi.

Tross de grelle eksemplene som er avdekket, velger jeg å tro at vår helse og omsorg er langt bedre enn ryktet. I stormen av kritikk som nå rammer politisk og administrativt system, bør vi lytte til og lære også av alle som opplever ypperlig service, enestående stå-på-vilje fra ansatte og ros fra pasienter som fått god pleie og behandling.

I alle deler av norsk helsevesen og eldreomsorg finnes det mennesker som gjør en formidabel innsats for å hjelpe i alle livets faser og situasjoner. Eksempelvis i den hjemmebaserte omsorgen, som i all slags vær og føre drar ut for å yte hjelp og service. Mange strekker seg lengre enn langt.

Med de eldrepolitiske utfordringene vi står overfor, er det oppsiktsvekkende at eldreombudet foreslås nedlagt. Det er fortsatt mulig å snu, og vise at over en million eldre blir tatt på alvor og blir lyttet til. 🌐

Innhold

51

REISE: Midt i Andalusia, ikke langt fra Solkysten, finner du Antequera. Her kan du oppleve spennende historie, fantastisk natur og deilig mat.



FOTO: CHIARA SALVADORI / GETTY IMAGES

aktuelt

8 MANGFOLD

Senteret for europeisk frivillighet har utpekt Trondheim som Europas frivillighetshovedstad i 2023, og har karakterisert trøndernes frivillig-arbeid som ekstraordinært.

12 ILDSJELER

Bjørge og Roar Stubbe har viet nesten all sin fritid i over 40 år på fotballklubben Kvik, noe som har ført til vennskap for livet og en meningsfull hverdag.

14 NATTUGLA

Tromsø-selskapet Easymeeting AS har satset bevisst på velferdsteknologi. «Nattugla» kan gi hjemmeboende trygghet netter.

artikler

31 TEMA

- Skammen tilhører ikke meg. Den tilhører politikere i Storting og Regjering, sier Johanna Engen. Hun ønsker seg en verdig alderdom, og gir fattigdom et ansikt.

40 PORTRETET

Espen Rostrup Nakstad holdt oss i hånden, og var tryggheten personlig gjennom de verste pandemiperiodene.

46 ISBADING

I lufta er det 22 minusgrader, vannet i den åpne

kulpen holder knapt en. I Follidal får en stor skare kick av isbading.

68 SURFEPARADIS

Ervik er et villt og vakert stykke norsk natur på Stadlandet. Her hvor surferne i dag rir bølgene, har befolkningen måttet leve med krigens redsler, dramatiske forlis og stormer.

102 NISSAN ARIYA

Storesøsteren til Nissan Leaf, Nissan Ariya, en romslig bil med SUV-preg, er nå på det norske markedet.

mat&reise

62 FRANSK FRYD

Kjersti Ingeborg Flatås vandret gatelangs i Paris' smale gater og så de koselige boulangeriene. Slik fikk hennes bakeri navnet Moulangerie, av gårdsnavnet Mo.

66 KLIMASMART

Som forbruker kan du bidra i positiv retning ved å kjøpe og spørre etter produkter på Vinmonopolet med klimasmart emballasje.

PS!

«Penger er verdens mest effektive, mest brutale og mest utbredte språk.»

KATHRINE ASPAAS, SIVILØKONOM/JOURNALIST

92

REPORTASJE: På Jæren er det skapt et oste-eventyr, «Det åpne ysteriet» på Varhaug.

FOTO: SOLFRID SANDE



meninger

19 RESSURSER

Det stigende antallet eldre i samfunnet vårt innebærer frigjøring av betydelige ressurser, mener Jan B. Paulsen.

22 HANDLING NÅ

Organisasjonene Pårørendealliansen, Livsglede for eldre og Pensjonistforbundet krever i en felles kronikk umiddelbar handling for framtidens eldreomsorg.

122 SKRÅBLIKK

Knut Lystad har fornøyelige betraktninger om spennet mellom det han benevner som gamle dagers ekte intelligens og vår tids kunstige intelligens.

kultur

77 MINIINTERVJUET

Et kor av mennesker som lever med demens, gjorde dirigent Kim Wigaard til superkjendis. Men han er så mye mer.

82 Sudoku og løsninger

83 KRYSSORD

84 FINN EN VENN

guide

98 FORSIKRINGER

Mulighetene for å tegne forsikringer avtar allerede fra du er 55 år, og blir forferdelig dyre på grunn av økt alder og risiko.

100 LEVEKÅR

Gamle enkers levekår er selve lakmustesten på et sivilisert samfunn, skriver Steinar Barstad i sine tanker om livet.

Pensjonisten

ANSVARLIG UTGIVER:

Pensjonistforbundet

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

FORBUNDSLEDER:

Jan Davidsen

ANSVARLIG REDAKTØR

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

DESIGN OG PRODUKSJON

HYPER

Redaktør: Anne Wennberg
Design: Marianne Hope
Prosjektleder: Marie Bjørnskau
www.hyper.no

FORSIDEFOTO

Fartein Rudjord

ANNONSERING

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

TRYKK

Aller Tryk AS

OPPLAG

220 206

MEDLEMSSERVICE/PENSJONISTEN

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

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



Pensjonistforbundet har ikke ansvar for tekstinhold i annonser og bilag.



Pensjonistforbundet

130 år sammen langs norskekysten

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

Jubileumstilbud! Nå er flyreisen inkludert

Nå er flyreisen tur/
retur Oslo, Trondheim,
Stavanger, Bergen og
Kristiansand inkludert på
de klassiske reisene våre
langs norskekysten.

PRIS
FRA **12 650,-** PER
PERSON

Bestill nå

© FABRICE MILOCHAU



Skan QR-koden
for å lese mer

Tilbudet gjelder nye bestillinger gjort mellom 20. februar 2023 og 20. mars 2023, med avreise fra 1. april 2023 og 31. desember 2023. Priseksempelen på 12 650,- gjelder halv rundreise med avreise fra Kirkenes 1. april 2023 og flyreise fra OSL. Flyreise på økonomiklasse er inkludert fra Oslo, Stavanger, Trondheim, Kristiansand eller Bergen. Kan ikke kombineres med andre kampanjer/tilbud, men kan kombineres med Ambassadør-rabatt. Gjelder ikke gruppereiser. Vånlige avbestillingsregler gjelder. Bestiller du hel rundreise (Bergen-Kirkenes-Bergen) eller halv rundreise (Bergen-Kirkenes eller Kirkenes-Bergen) og ikke har behov for fly, kan du i stedet få 3 000,- NOK (hel rundreise) eller 1 500,- NOK (halv rundreise) per person til å bruke om bord på skipet. Les mer på Hurtigruten.no



aktuelt

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



TEKST OG FOTO: MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN

GAMING

Gull til Manglerud

Seniorene fra Manglerud gård-treffsenter stakk av med den gjeveste pokalen da det for første gang i historien ble arrangert gaming-mesterskap for den eldste generasjonen i Rådhuset i Oslo.

– Det var stas å vinne, men resultatene spiller ikke så stor rolle. Det er fint å se at vi fikser det selv om vi blir eldre, og at det alltid er mulig å lære noe nytt. Det viktigste var det sosiale, forteller de glade nybegynnerne, Monika «Willy Monka» Müller (67), Johnny «Puma» Svaleng (64) og Terje «Kjempa» Frøshaug (68). Initiativtaker til konkurransen var Robert Steen, Oslos byråd for helse, eldre og innbyggertjenester.

Omtrent uten erfaring med dataspill, kun Johnny med litt øvelse sammen barn og barnebarn, deltok gjengen på treningscamp uka før mesterskapet. Det gjorde susen, og i spillet «Rocket League», gruset de konkurrentene.

– Det har blitt en stor interesse for gaming blant oss senioren. På Manglerud gård er det planer om et eget rom til å spille i. For oss pensjonister er det fint å ha et sted å møtes. Vi er ikke så flinke som de yngre til å ta kontakt, sier gamerne, som synes det har vært morsomt å lære noe nytt. 🌀

frivillighet

EN MANGFOLDIG HOVEDSTAD

Seniordans, kulturscene, strikkekafe, levende musikk og pubkvelder. I bydelen Hospitalsløkkan er det lett å se hvorfor Trondheim har blitt kåret til Frivillighetshovedstad i 2023. Stadig flere av de frivillige er pensjonister. Og i framtiden trengs enda flere.

TEKST OG FOTO: HEIDI LØKKEN

Ved Trondhjems Hospital arrangeres Lille kafe med levende musikk hver tirsdag. Og deltakerne strømmer på, både beboere, ansatte, pårørende, og ikke minst de mange frivillige. Dette er bare ett av mange arrangementer som foregår her i løpet av uka, takket være det store antallet frivillige som stiller opp. Om sommeren holdes konserter og arrangementer ofte ute i bakgården, med uteservering, pub, butikk og et idyllisk oransjeri. Rundt 15–20 frivillige fra Løkkan frivilligsentral bidrar her flere ganger i uka, de fleste av dem er pensjonister. Andre gjør en innsats som aktivitetsvenner, besøksvenner, ledsagere, leksehjelpere, språkhjelpere, praktisk hjelp, som nærmiljøguider, og på kulturarrangementer og festivaler. Alt under ledelse av Hilde G. Skaret, leder ved Løkkan frivilligsentral.

Trenger pensjonistene. – Det er i stor grad pensjonistene våre vi har å takke for mye av det vi gjør her. Uten disse hadde det allsidige tilbudet ved Hospitalet ikke vært mulig, understreker Skaret.



Elsker å danse. Ragnhild Vigen (92) har vært med som frivillig ved flere av arrangementene her i 14 år. Hun er uforskammet sprek for sin alder, og traver rundt i lokalet med vaffelbrettet hevet.

☛ **LEDER** i Løkkan frivilligsentral Hilde G. Skaret er stolt av de spreke pensjonistene som deltar på de mange ulike arrangementene. Ragnhild Vigen (92) er en av de sprekeste.

☛ **IVRIG:** Sidsel Hay Wold er en av mange frivillige pensjonister ved Løkkan frivilligsentral.

– Dette er så artig at jeg ikke har tenkt å slutte med det første, sier hun med glimt i øyet, mens hun deler ut vafler og kaffe til dem som vil ha. Margaret Wik (86) har også vært med her i mange år. Nå er hun leder for Løkkanringen seniordans, og har blant annet ansvar for seniordans og sittedans.

– Det er en stor glede å få være med og bidra og være til nytte, og så elsker vi jo å danse! Dessuten er det en fin måte å holde seg i form på selv også, smiler hun.

En av de andre som har en givende tilværelse som frivillig, er Karen Sæther (79). Hun bor selv i omsorgsbolig i nærheten, og bidrar gjerne med sin tid som frivillig her når det trengs. Hun framhever det gode miljøet, og alle de flotte menneskene hun er så heldig å få treffe her.

Grotteklubben. Det er også noen menn å finne blant de frivillige, selv om de er i mindretall. Torbjørn Andersen (78) er en av dem som svinger seg mest aktivt ute på dansegulvet. Han får skryt av damene, og er flere ganger i uka ute på forskjellige institusjoner i byen og byr opp til dans.

PS!

VI BEKLAGER at vi i Pensjonisten 0123 kom til å kalle Jon Aga for Frode på side 29. Jon Aga er kjøkkensjef på Utne Hotell, mens broren Frode driver Hallingstuene på Geilo.



«Tilværelsen som frivillig er givende og sosial.»

Rolf Olsen

– Jeg forstår ikke at ikke flere menn gjør som meg, dette er så givende. Å se at gleden og humøret stiger hos dem som ikke får beveget seg så mye på egen hånd, forklarer han.

Også Bård Antonsen (66) trives godt som frivillig her, og synes det er viktig å få med flere menn og at menn kan ha et eget treffsted. Derfor startet han herreklubben «Grotteklubben».

Navnet kommer av stedet de møtes på, Grotten. Han har drevet herreklubben i åtte år, og de er rundt 15 stykker som møtes jevnlig. I tillegg er han fast frivillig her ved Lille kafé, og har egne stunder hvor han spiller gitar og synger for dem med demens.

Koronasøstre. Lenger bort i gata ligger Løkkankjeller'n, hvor det arrangeres strikkekafe med sittedans. Irene Windsheimer (81) strikker i fargerikt regnbuemønster, og har som allsidig og aktiv frivillig vært med i fem år ved Løkkan frivilligsentral. Det betyr mye for henne.

Da mannen hennes døde i 2015, ble hun sittende mye alene. Løsningen ble senior-dans, hvor hun fikk seg gode

🔗 **FRIVILLIGE:** I bakgården ved Trondhjems Hospital har noen av de frivillige ved Løkkan frivilligsentral samlet seg. De fleste av dem er pensjonister. Om sommeren holdes konserter og arrangementer ofte her ute, hvor de har både uteservering, pub, butikk og et idyllisk oransjeri.

venner. De inspirerte henne også til å bli frivillig. Sammen med Margaret er Irene en av fire damer som går under betegnelsen «Corona sisters», siden de under pandemien bestemte seg for å være hverandres nærkontakter.

– Sammen gjør vi det meste, går tur, i teater, på kino, går på dans og gjør yoga. Jeg er så enormt takknemlig for disse damene, og for arbeidet vi gjør sammen. Jeg forstår ikke hvordan jeg skulle ha klart meg uten dem, smiler Irene med det fargerike strikketøyet mellom fingrene.

Vil ha flere menn. Rolf Rolfsen (80) er eneste hane i kurven i Løkkankjeller'n under

frivillighet

➔ Pensjonistens besøk. I tillegg til å hjelpe til ved puben i bakgården på Trondhjems Hospital, bidrar han fast på arrangement hver torsdag med historiefortelling og musikk. Det trives den pensjonerte læreren, journalisten og historikeren godt med.

– Trondhjems Hospital er et spennende sted for meg som historiker. Tilværelsen som frivillig er givende og sosial. Livet blir rikere. Det å ta med brukerne ut på tur i dette flotte området, nær sjøen, er noe jeg trives godt med. Flere menn burde bli frivillige, oppfordrer Rolf.

Så er det tid for sittedans. Kaféen avsluttes alltid med at Margaret leder an, og resten følger med så godt de kan. Du kan bli sliten av å danse sittende også, får vi erfare.

Frivillighetshovedstad. Senteret for Europeisk Frivillighet har utpekt Trondheim som Europas frivillighetshovedstad i 2023. Tidligere har byer som Barcelona, London og Berlin vært frivillighetshovedsteder. Senteret for Europeisk Frivillighet er et nettverk med over 60 organisasjoner som jobber med og for frivillighet. Den internasjonale juryen har i sin vurdering framhevet Trondheims satsing på frivillig arbeid: «Den høye andelen frivillig engasjement er ekstraordinært og vitner om et langsiktig og strategisk arbeid som har vært svært effektivt», skriver juryen. Rundt 75 prosent av befolkningen i Trondheim er



engasjert i frivillig arbeid i løpet av livet.

Svært gammel. Trondhjems Hospital er den eldste helseinstitusjonen i Norden, og er en unik institusjon i norsk historie. Den har vært i kontinuerlig drift siden 1277. Men Hospitalet har

➔ **GIR MYE:** Irene Windsheimer er en av de faste frivillige ved Løkkan frivilligsentral, noe som gir henne mye glede i hverdagen.

➔ **HÅNDARBEID:** I Løkkankjeller'n produseres håndarbeid til blant annet julemarked, og donasjoner til noen som trenger det.

også røtter som går tilbake til et Mariahospital fra 1100-talet. Dette gjør stiftelsen spesiell, også i europeisk perspektiv.

Helseinstitusjonen samarbeider nært med Trondheim kommune, gjennom en driftsavtale som finansierer ulike omsorgstjenester med sykehjem, bokollektiv for personer med demenssykdom, heldøgns omsorgsboliger, seniorleiligheter, aktivitetssenter for yngre personer med demenssykdom, aktivitetssenter for seniorer og Løkkan frivilligsentral.

En stiftelse. Løkkan frivilligsentral eies og drives av stiftelsen Trondhjems Hospital, og har samarbeidsavtale med Trondheim kommune. Sentralen er en av 14 frivilligsentraler i kommunen, og mottar støtte til drift fra stat, kommune og eier. ☘

HARSTAD

DIALOG OM BOFORMER

At samarbeid kan lønne seg, er Harstad et godt eksempel på. Nå trekkes befolkningen med på råd, takket være samtaler mellom kommunen og pensjonistforeningen.

TEKST OG FOTO: BENGT SIMONSEN



KOMMUNALSJEF Torill Skår innledet til debatt og gruppearbeid om framtidens boformer i Harstad kommune.

I sommer hadde vi et møte med ordfører Kari-Anne Opsal, som lanserte ideen om dialogmøte om boformer. Hun fikk umiddelbart positiv respons fra oss. For det er viktig å invitere innbyggerne med på råd når framtidens boformer i Harstad skal planlegges. Nå i november ble det første dialogmøtet gjennomført. Veldig positivt, sier Roald Skoglund, leder i Harstad Pensjonistforening.

Temaet for november-møtet som Harstad kommune inviterte til, var framtidsrettede og gode boformer for eldre, med god tilgang på tjenester og sosialt samvær.

- Vi arrangerer temamøtet om inkluderende og sosiale boformer for å få innspill fra innbyggerne,

som svarte med mange gode ideer og kreative innspill. Nå skal vi gå gjennom forslagene, og se på løsninger for boformer for eldre og andre grupper i befolkningen. I årene framover vil vi måtte ta hensyn til den økende andelen eldre i kommunen, sier kommunalsjef Torill Skår, som innledet til diskusjon på temamøtet.

- Det er veldig positivt at kommunen tar med seg befolkningen. Pensjonistforeningen er spesielt opptatt av at det satses mer på boformer for eldre, sier Roald Skoglund.

- Vi er svært fornøyde med dette møtet, og vil innkalle til flere dialogmøter i 2023, sier kommunalsjef Torill Slår.

Notodden er eldst i Norge

Harald Syverud har på vegne av pensjonistforeningene i Notodden og i Heddal sendt følgende til Pensjonisten: «Jeg viser til artikkel på side 22 i utgave 9-2022 av Pensjonisten, hvor Moss Pensjonistforening ymter at de trolig er den eldste i Norge. Dette er ikke rett. Notodden Pensjonistforening er nesten ett år eldre. Notodden Alderstrygdedes og Pensjonisters Forening ble formelt stiftet 11. oktober

1946, og tilsvarende forening ble stiftet i Heddal 23. november samme år. Notodden og Heddal var den gang egne kommuner. Markeringen av 75-årsjubileet skjedde i Notoddens storstue, Bok- og Blueshuset 29. oktober 2021, i nærvær av Pensjonistforbundets leder Jan Davidsen, representant fra fylkeslaget, fra kommunen og ca. 90 feststemte gjester.»

Bli teknologiambassadør!

Pensjonister er en stor ressurs i samfunnet. Pensjonistforbundet søker nå flere kandidater til frivillig arbeid som teknologiambassadør. Oppgaven er å gi informasjon om og ufarliggjøre velferdsteknologi, slik at eldre blir motivert til å ta teknologien i bruk. En teknologiambassadør kan være «brukerstemmen» i ulike fora, og skal arbeide bredt og langsiktig. Du trenger ikke mye teknisk kompetanse, men formidlingsevne og engasjement.

Velferdsteknologi og digital hjemme-oppfølging skal bidra til god helse og mestring i befolkningen, og en bærekraftig samfunnsutvikling.

Pensjonistforbundet ønsker seg minst en teknologiambassadør i hver kommune i Norge, og har nå nær 300 teknologiambassadører. I det videre arbeidet ønskes kandidater i kommunene Meråker, Orkland, Karmøy, Kinn, Voss, Bjørnafjorden, Askøy, Sel, Ringerike, Gol, Hemsedal, Ål, Hol, Øvre Eiker, Lørenskog og Gjøvik.

Hvis du er interessert i å bli ambassadør, kan du kontakte **Unni Olimb Norman** for mer informasjon: unni.olimb.norman@pensjonistforbundet.no

frivillighet



ILDSJELER I OVER 40 ÅR

Bjørg (74) og Roar (73) har viet nesten all sin fritid på fotballklubben Kvik – det har ført til vennskap for livet og en meningsfull hverdag.

TEKST OG FOTO: HÅVARD EGGE

Bjørg og Roar Stubbe er virkelig definisjonen på ildsjeler. Selv om han kun har spilt én fotballkamp og hun ingen, så har de viet nesten all sin fritid på fotballklubben Kvik i over 40 år. Belønning har de fått i vennskap for livet og en meningsfull hobby. I tillegg er

det blitt flere utmerkelse. Aller høyest henger nok prisen for årets ildsjel. Kåret av Trøndelag Idrettskrets i fjor.

– Vi har ikke hatt tid til å kjede oss et sekund. Skikkelig stas. Det er jo veldig hyggelig å bli satt pris på, men vi hadde nå jobbet lell om vi ikke hadde fått pris for det, flirer de.

📌 **STÅR PÅ:** Ekteparet Bjørg og Roar Stubbe har vært ildsjeler i fotballklubben Kvik i over 40 år, og er fortsatt aktive.

Begynte med sønnen. Det begynte i 1981 da eldstesønnen på seks startet å spille fotball.

– Vi kommer fra gård. Der er vi vant til å hjelpe hverandre. Du kan si at vi begge arvet dugnadsånden fra foreldrene våre, forteller Bjørg og Roar.

Sammen har de tre barn som har drevet med fotball i flere

PS!

Jeg kan ikke tro at meningen med livet er å være «lykkelig». Jeg tror meningen med livet er å være til nytte, å være ansvarlig, å ha medfølelse. Det er først og fremst å ha en betydning, å telle, å stå for noe, å ha gjort en forskjell ved at du i det hele tatt har levd. LEO C. ROSTEN

“ VI HAR VÆRT TROFASTE MOT MODERKLUBBEN. SELV OM DET IKKE HAR STÅTT PÅ TILBUDENE

ulike klubber, men ekteparet har holdt seg til Kvik også etter at barna sluttet der.

– Vi har vært trofaste mot moderklubben. Selv om det ikke har stått på tilbudene, ler paret.

FK Kvik spiller i 4. divisjon, og er ikke vant til glamorøse tilstander, men Bjørg har likevel alltid vasket draktene til A-laget. Som materialforvalter har hun følt seg som en mor for spillerne.

Det var en stund da de bodde på Øya og Bjørg jobbet som hjelpepleier på St. Olavs sykehus like ved, at hun pleide å gå hjem i lunsjpausen for å henge opp draktene til tørk.

– Vi har brukt en del tid på Kvik, ja, smiler Bjørg.

– Og vaskepulver, ikke minst, sier Roar.

– Det vet ikke du så mye om da, sier Bjørg.

– Jeg vet nå litt. Jeg ser vaske-maskinene gå, parerer Roar.

Klar beskjed. I dag er Roar daglig leder i Kvik, mens Bjørg i tillegg til å være materialforvalter er alt-mulig-kvinne. Begge er pensjonister, og har mer tid enn før. Det er egentlig blitt veldig behagelig. En vanlig dag starter med et planleggingsmøte hjemme i huset på Nardo. De forteller



hverandre hva som er på agendaen, og så setter de i gang. På kveldene går det også i fotball.

– Det er ikke en dag uten at vi ser fotball. Da blir jeg dårlig, sier Roar.

– Jeg så fire kamper her om dagen. Jeg har jo syv barnebarn, også, flirer Bjørg, som har gitt klar beskjed til sine barn:

– Still opp for ungene og vær med på dognad. Ta aldri beta-

☛ **KAFFEKOKER:** Bjørg gjør mye forskjellig, deriblant å koke kaffe.

☛ **KLARGJØR:** Roar gjør banen klar før kamp, blant annet med cornerflagg.

ling, og lær opp ungene deres til det samme.

Mye glede. De dagene A-laget spiller hjemmekamp, klargjør Roar banen. Han setter opp cornerflagg og åpner speakerbua. Bjørg koker kaffe, kjøper frukt og henger opp de nyvaskede draktene i garderoben.

– Hvordan har dere hatt ork til å holde på i så mange år?

– Det har bare vært artig, ler Bjørg.

– Det er viktig å ha noe å engasjere seg i. Ellers blir du bare sittende. Det er mange som setter seg ned foran TV-en, sier Roar.

– Har det vært verdt det?

– Fotballen er fantastisk. Vi har truffet masse folk, og det har gitt oss så mye glede, sier Bjørg med en liten tåre i øyekroken. Ekteparet er også glade for at de har hatt en felles hobby. Det har betydd mye.

– Det er verdifullt å treffes andre steder enn hjemme. ☘

velferdsteknologi

DIGITALT TILSYN

«Nattugla» passer på deg

Mottakere av hjemmetjenester kan nå sove tryggere, og bo lenger hjemme. Et kamera for digitalt tilsyn på soverommet åpner nye muligheter.

TEKST: BENGT SIMONSEN

Tromsø-selskapet Easymeeting AS har bevisst satsset på velferdsteknologi og videotjenester.

Norge og Sverige er selskapets viktigste marked, men også kunder i USA og Hong Kong etterspør selskapets produkter. Easymeeting har nå inngått en fireårig samarbeidsavtale med Hepro AS, som utvikler tekniske hjelpemidler og tilbyr moderne teknologiløsninger.

Stor etterspørsel. Samarbeidet med Hepro innebærer markedsføring av ett av Easymeetings produkter globalt, nemlig det digitale kameraet «Nattugla».

- Etterspørsel etter produktet har tatt av, og fått en sterk posisjon i helsevesenet og blant dem som jobber med trygghet og sikkerhet for hjemmeboende eldre i Kommune-Norge, forteller daglig leder i Easymeeting AS, Hans Johan Tofteng.

Mer enn 30 norske kommuner og et økende antall svenske kommuner er nå på kundelista hos Easymeeting.

Ikke overvåkningskamera. «Nattugla» er et kamera for digitalt tilsyn, beregnet på brukere av kommunale hjemmehjelpstjenester. Enheten kan monteres



DAGLIG LEDER

Hans Johan Tofteng i Tromsø-selskapet Easymeeting AS, viser frem enheten «Nattugla», som har blitt svært etterspurt.

på soverommet. Ved bevegelse i rommet eller hvis noen i rommet roper på hjelp, vil enheten sende en alarm til hjemmetjenesten.

- «Nattugla» er ikke et overvåkningskamera, og sender ikke bilder før det går en alarm hos hjemmetjenesten. Da kan hjemmetjenesten aktivere kameraet og få bilder og lyd fra enheten, sier Tofteng. En slik enhet kan skape trygghet for hjemmeboende eldre, samtidig som den kan gjøre kommunale hjemmetjenester mer effektive.

- Som leverandør av digitale tjenester til kommunene, tar vi sikkerhet, trygghet og personvern for brukeren på største alvor, sier Tofteng.

Mot ensomhet. Rett før koronaen slo til for fullt, bestemte Easymeeting seg for å jobbe med velferdsteknologi.

Da utviklet selskapet den brukervennlige videoløsningen «Amigo» for nettbrett, spesielt tilpasset hjemmeboende eldre.

- Ensomhet er en stor utfordring for hjemmeboende eldre, som av ulike årsaker kan bli litt isolert, samtidig som barn og barnebarn bor langt unna. Da er «Amigo» enkelt å bruke og et godt alternativ, og vi kan hjelpe til med å klargjøre nettbrettet for brukerne, sier Tofteng.

Easymeeting har også utviklet «Helsekonsultasjon», som legger til rette for sikre og trygge møter mellom behandler og bruker. ☘

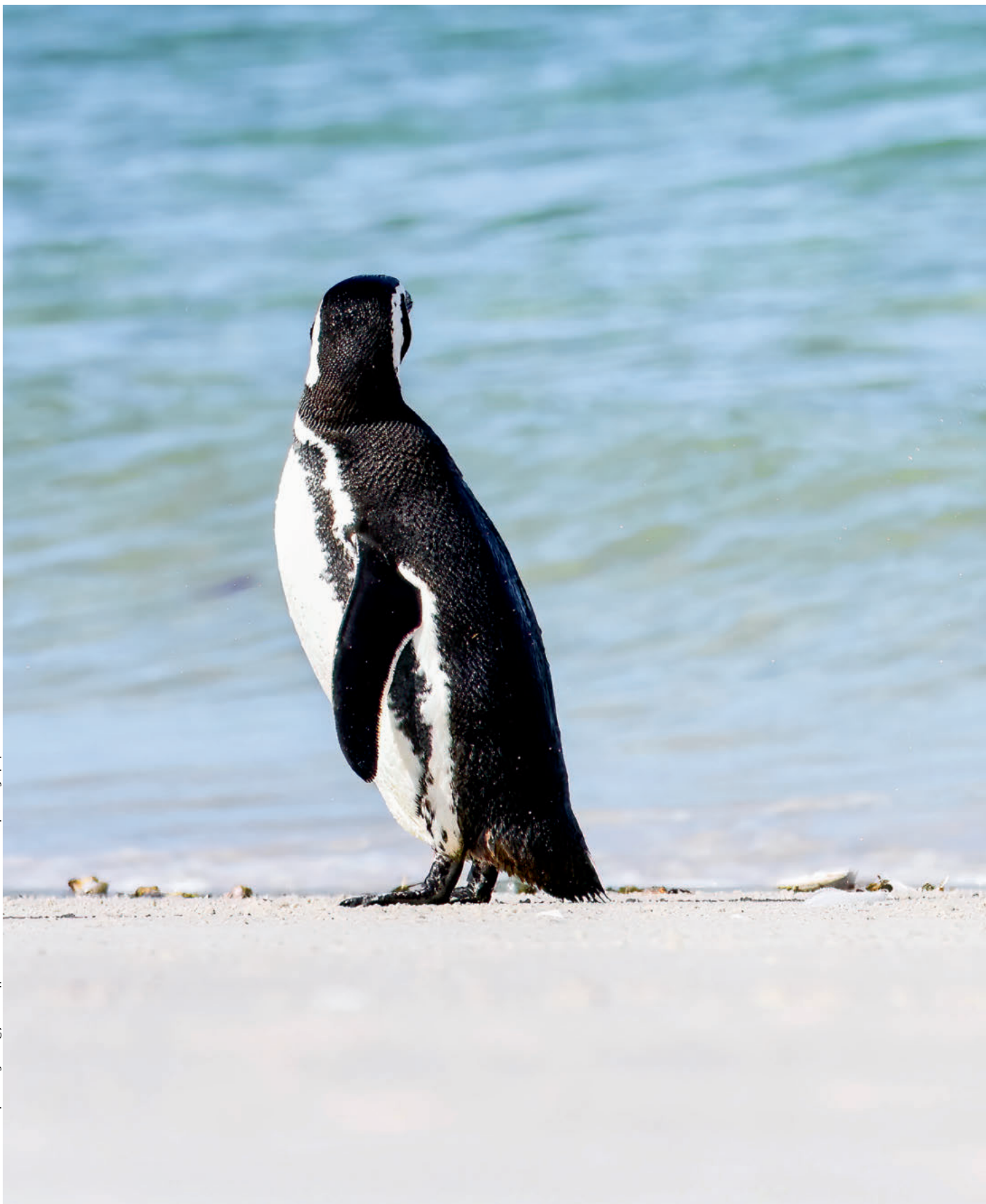


Foto: Jennifer Hadley - Instagram: @jenhadleyphotos - Facebook: Jennifer Hadley Photography



Snakk til «luffen»

Tekst: Marianne Hope

Juryen i den internasjonale foto-konkurransen *The Comedy Wildlife Photography Awards* bladde igjennom 5000 bidrag da de skulle kåre vinneren av årets morsomste naturfoto i desember 2022.

Den gjeveste prisen gikk til amerikanske Jennifer Hadleys foto av en løveunge som mister grepet i et tre. Hun vant også folkets pris for dette bildet, med tittelen «Talk to the fin». De to pingvinene koser seg på en

strand på Falklandsøyene. I det den ene rister seg, ser det ut som at den har fått nok av diskusjonen og viser den andre «luffen».

👉 www.jenniferhadleyphotography.com

A close-up portrait of an elderly woman with short, wavy white hair and blue eyes. She is wearing a dark grey quilted jacket with an orange lining and a brown knit top. She has a slight smile and is looking directly at the camera. The background is a blurred green field.

– Jeg sier ja til organdonasjon!

Elisabeth, Oslo

Ville du tatt i mot et organ som kunne reddet livet ditt?

Et ja til organdonasjon kan redde opp til syv liv. Hverken høy alder, sykdom eller medisinbruk utelukker deg som organdonor. Alle kan si ja.

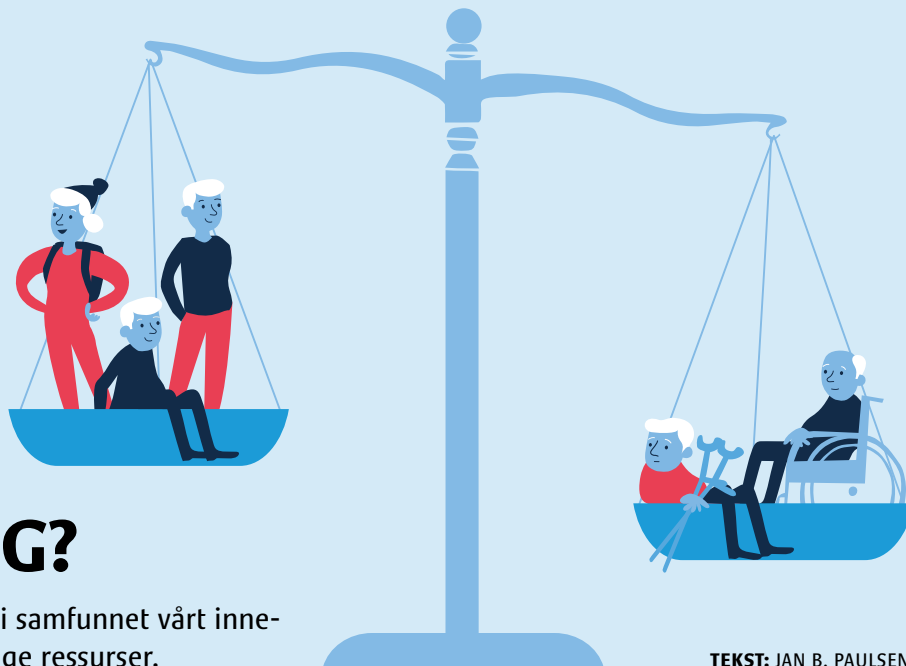
Del ditt positive standpunkt med familien, og fyll gjerne ut et Donorkort. Da kan du være med på å redde liv!

Les mer på: **donorkort.no** eller ring **21 04 34 00**



RESSURS ELLER BELASTNING?

Det stigende antallet eldre i samfunnet vårt innebærer frigjøring av betydelige ressurser.



TEKST: JAN B. PAULSEN

De eldre har et restpotensiale som kan komme både samfunnet og den enkelte til gode, dersom forholdene legges til rette for det. Likevel fokuseres det stadig mer på hvordan det store og økende antallet eldre bidrar til å øke belastningen på landets trygdebudsjetter. Men de eldre er ikke bare en utgiftspost i samfunnsregnskapet. De er en betydelig ressurs som står til samfunnets disposisjon – dersom den blir verdsatt og får muligheter til å utvikle seg. Positiv fokusering er langt å foretrekke framfor stigmatisering, noe som lett får mange eldre til å føle seg unnyttige og verdiløse.

Siden dagens eldre er både friskere og sprekere enn tidligere, åpner det for nye muligheter. De er langt mer enn sykehjemsbeboere. De både kan

og vil delta som verdifulle bidragsytere – dersom de får anledning.

Det må meisles ut en framtidrettet eldrepolitikk med det mål for øyet at alle eldre som har lyst og evner til å delta i frivillig innsats, må få slippe til.

Mange eldre opplever det som både meningsfullt, og en viktig del av livskvaliteten, å få delta i frivillig innsats, og reagerer på stadig å betegnes som «eldrebølgen», en av tidenes største trusler mot velferdsstatens økonomiske utvikling. Forholdene må legges til rette for at eldres virkestrang, kunnskap og erfaring gjennom et langt liv kan bli til gagn for samfunnet.

Eldre er ingen homogen gruppe. Noen er friskere enn andre. Mens noen trenger mye hjelp i hverdagen, er det andre som ikke trenger hjelp i det hele tatt, de klarer seg selv. Det

«Mange eldre opplever det som både meningsfullt, og en viktig del av livskvaliteten, å få delta i frivillig innsats, og reagerer på stadig å betegnes som «eldrebølgen.»

er andelen med relativt god helse som utgjør den verdifulle ressursen, og andelen er økende.

Våre politikere, organisasjoner og media må derfor løfte restkapasiteten til de eldre fram i lyset. Mediefokusering kan bidra til å forsterke lusten til å delta i frivillig, samfunnsnyttig innsats, til beste for både samfunnet og den enkelte. ☀

DEBATT *Jan Davidsen*

Kjøpekraften må opprettholdes

En styrket kommuneøkonomien er nødvendig for å kunne øke bemanningen i de kommunale pleie- og omsorgstjenestene.

JAN DAVIDSEN, PENSJONISTFORBUNDETS LEDER



Vi er godt i gang med det nye året. Jo eldre man blir, desto mer føler man at tiden går fortere og fortere, samtidig som man venter på at man skal oppleve å føle seg voksen. Betydningen av barndom og oppvekst, og erfaringer i voksenlivet, former oss og avgjør hva som blir viktig for oss i pensjonisttilværelsen.

Jeg har gleden av å skrive om arbeidet vårt i Pensjonisten, som er vårt største kontaktpunkt ut mot medlemmene våre. Mange av sakene våre har et evighetsperspektiv, andre går det an å finne løsninger på, og så blir de muligens stående i lang tid, kanskje evig.

For Pensjonistforbundet vil den viktigste saken alltid være pensjonistenes økonomiske situasjon. Det er noe vi kan påvirke gjennom trygdeoppjøret, og Regjeringens forslag til statsbudsjett. Derfor setter dette sitt preg på vårt arbeid nå, samtidig som vi venter på de endelig tallene fra Teknisk Beregningsutvalg (TBU) og Regjeringens anslag for lønnsveksten framover.

Tradisjonelt har jo tallene og regnestykkene vært forutsigbare og holdbare, men den situasjonen vi er oppe i nå, gir grunn til uro. Priseveksten på viktige

basisvarer, og usikkerhet knyttet til rentenivået, gjør at mange pensjonister trenger en forutsigbar regulering av pensjonene. For Pensjonistforbundet betyr det i klartekst en regulering som minst opprettholder kjøpekraften.

Siden vår pensjon i beste fall er 66 prosent av gammel lønn, men får 100 prosent utslag for prisstigningen, så trenger vi en sosial profil på dette trygdeoppjøret, både for å få redusert fattigdom blant oss, men også for å sikre at vi kan være med å holde hjulene i gang i samfunnet.

For mange medlemmer er tjenestepensjonene viktig for økonomien. Dette er pensjonsordninger som man har betalt ekstra premie til i et langt

Det har vært fremmet flere forslag i Stortinget på å rette opp i denne urettferdigheten, uten at det har fått flertall

”

arbeidsliv. Parolen for oss alle har vært at det skal lønne seg å stå i arbeid. For de fleste gjør det det, men ikke om du har arbeidet i offentlig sektor og er født mellom 1943 og 1954. Da trekkes det i tjenestepensjonen om du fortsetter i arbeid. Denne åpenbare urettferdigheten har vi samarbeidet med berørte medlemmer for å få endret. Det har vært fremmet flere forslag i Stortinget på å rette opp i denne urettferdigheten, uten at det har fått flertall. Men vi gir oss ikke. Det gjør vi heller ikke når det gjeldet Torstein Øverlands og hans innsats for å få endret forvaltningen av fripolisene.

Det siste halvåret har vist oss fattigdommens ansikt i Norge. Kravene våre om å ha et minstepensjonsnivå tilsvarende EUs fattigdomsgrense, har vist sin berettigelse. Men minstenivå er ikke nok. Vi må få regulert ekstra alle pensjonene for å få kompensert for den ekstraordinære prisstigningen.

Gjennom NRK Brennpunkt har vi også fått bekreftet nødvendigheten av å få gjennomslag for vårt gjentagende krav om å styrke kommuneøkonomien for å få et løft i bemanningen i de kommunale pleie- og omsorgstjenestene. Det er fint at ting fungerer bra mange steder, men det er ikke en unnskyld-

DEBATT



Mange pensjonister trenger en forutsigbar regulering av pensjonene

ning for steder hvor det ikke gjør det. Vi har påpekt at konsekvensene av nedbygging av sengeplasser i spesialisthelsetjenesten øker presset i kommunene. Stadig flere eldre får ikke den kvaliteten i sine liv som de fortjener. Vi må stå sammen om kravet om mer penger til kommunene, og stå sammen om hvordan vi skal kreve at pengene skal disponeres. Her vil det lokale engasjementet være avgjørende, enten direkte eller gjennom elderrådene. Vi må få på plass en opplæring av elderrådene i neste periode, og vi må skape et bakland av kunnskap og erfaring som de vil trenge i sitt arbeid.

Vi må kreve styrket bemanning. Det kan skje gjennom å gå fra deltid til heltid og gjennom opprettelse av flere stillinger. Vi må kreve en gjennomgang av oppgaver for å sikre rett person på rett plass, basert på hva som er pleie og hva som er omsorg. I tillegg må vi kreve en gjennomgang av personellbruken ut fra alle meldingene om et rapporteringssystem som tar mye ressurser.

Til dette trengs det faglighet, og det har vi mye av. Så skal vi styrke kommunikasjonen og arbeidsformen vår slik at vi på alle nivåer opplever at vi står samlet.

Regjeringen har videreført «Alders-

vennlig Norge», men vil endre «Leve hele livet» til en «Bo trygt hjemme»-reform. Per dags dato er det mange som ikke har et alternativ til å bo hjemme. Det skal vi arbeide for gjennom å få på plass flere sykehjemsplasser, men også ved å styrke bemanningen i hjemmetjenestene.

Men vi kommer også til å trenge en ny boligpolitikk, og ikke minst en ny pårørendepolitikk. Først da kan vi si at vi kan bo trygt hjemme og at det finnes alternativer til å gi trygghet. Vi får ofte høre at bemanningsutfordringen framover kan løses blant annet ved hjelp av velferdsteknologi. Mye kan gjøres, men det innebærer at man må ta på alvor behovet for opplæring.

Pensjonistforbundet gjør mye også når det gjelder opplæring, blant annet ved å etablere Datastuer i samarbeid med Seniornett, men vi trenger i tillegg et nasjonalt løft, hvor vi selvsagt skal delta.

Denne våren vil bli preget av trygdeoppgjør, revidert statsbudsjett, vårt eget landsmøte og forberedelsene til høstens kommune- og fylkestingsvalg. Dette blir viktige milepæler i arbeidet vårt.

Så vi bretter opp ermene og lover å stå på. 🌟

LESERBREV

Medlemsverving

Av Tore Moen, Holt pensjonistforening

Alle pensjonister bør være medlemmer i Pensjonistforbundet, men det kan ikke være pensjonistforeningenes ansvar alene. Vi kan godt si at alle medlemmer må forsøke å verve et nytt medlem. Det gjør vi jo også, men det kan bli for tøft å måtte øke medlemstallet med ti, kanskje tjue, prosent i året.

Viktigste vervingsverktøy er informasjon om hva vi gjør. Pensjonistforbundet i alle ledd må være flinkere til å gi de rette signalene om hvordan vi verver. Kompetansen ute i pensjonistforeningene og i fylkesavdelingene til verving av medlemmer, er altfor dårlig.

Lokallagene må fortelle om hva de gjør i foreningen, gjerne på Pensjonistforbundets sider. Nye medlemmer må informeres om hva vi gjør. Dette er spesielt viktig om vi skal klare å rekruttere yngre pensjonister.

Formidling mellom leddene i Pensjonistforbundet er viktig. Skal vi kunne gjøre de rette tingene lokalt, må vi ha den rette informasjonen. Fylkesavdelingen må derfor bli flinkere til å informere. Gode aktiviteter er viktig for å vokse. Men det må informeres.

(Innlegget er noe forkortet)

DEBATT *eldreomsorgen*

Handling nå for framtidens eldreomsorg

Krisen i eldreomsorgen har vært et gjentakende tema i offentligheten i årtier.

Den har resultert i stadig nye stortingsmeldinger, rapporter og utredninger, uten at vi kan se at grepene som er gjort har gitt den kvaliteten i tjenestene som våre eldre fortjener. Det opprører oss, på vegne av eldre og deres pårørende.

2023 er starten på et tiår der utfordringene i pleie- og omsorgssektoren vil nå nye høyder. Det er nå antallet av de eldste eldre vil øke. Antall personer som er 80 år eller eldre vil øke med nesten 50 prosent fram mot 2030. Innen 2060 er tallet tredoblet. Dette er varslet lenge, og vil koste mer – uavhengig av om det som skal kalles elders hjem er egen bolig, omsorgsbolig eller sykehjem.

Antall personer med demens i Norge er i dag ca. 101 000, og er estimert å øke til 235 000 i 2050. De fleste av disse vil i løpet av sykdomsperioden ha behov for helse- og omsorgstjenester. Derfor haster det med å ta grep som bidrar til å skape rammene for en verdig eldreomsorg. Pensjonistforbundet, Livsglede for eldre og Pårørendealliansen vil løfte fram noen viktige områder som kan bidra til dette.

I Stoppskilt i kommunene. Det første vi må gjøre, er å slutte å overføre oppgaver fra spesialisthelsetjenesten til kommunene. Kommunene har over tid fått stadig flere oppgaver og større ansvar for nye grupper med komplekse



FOTO: JOHNER

DEBATT



Kommunene har over tid fått stadig flere oppgaver og større ansvar for nye grupper med komplekse diagnoser og funksjonstap, uten at det har fulgt nok penger med.

diagnoser og funksjonstap, uten at det har fulgt nok penger med. Vår påstand er at dette går på bekostning av tjenestene til våre eldre. Mens pleie- og omsorgstjenestene tidligere i hovedsak var eldreomsorg, er nærmere 40 prosent av dem som nå mottar slike tjenester, under 67 år.

2 67-årsgrensen må fjernes. Den statlige toppfinansieringsordningen for særlig ressurskrevende brukere gjelder ikke brukere over 67 år. Eldre med særlig omfattende og ressurskrevende behov for behandling, bistand og omsorg har samme behov for en statlig toppfinansiering av sitt tjenestetilbud som yngre med funksjonsnedsettelse og sykdom.

3 Flere heldøgns omsorgsplasser. Vi støtter «Bo trygt hjemme»-reformens intensjon om at eldre skal bo lenger i eget hjem, men det vil kreve kraftig utbygging av de døgnbaserte hjemmetjenestene. Du bor ikke trygt hjemme dersom du er så syk eller pleietrengende at du har behov for mer omfattende og spesialiserte tjenester på sykehus eller sykehjem. Vissheten om at du kan få de tjenestene du har behov for når du trenger det, er en forutsetning for en verdig eldreomsorg. Dessverre kan du ikke alltid være trygg på det i dag.

Eldre har over tid fått kortere liggetid på sykehus, og blir i mange tilfeller behandlet på helsehus, med lavere

bemanning og ekspertise enn på sykehuset. I mange kommuner er det stor mangel på heldøgns plasser i sykehjem og omsorgsboliger. Alvoret i denne situasjonen vil bli enda tydeligere i årene fremover.

4 Styrket rettsikkerhet for sykehjemsbeboere. Sykehjemsbeboeres rettsikkerhet må styrkes. Bor du hjemme eller i omsorgsbolig, får du skriftlige vedtak om omfang og innhold i tjenestetilbudet, basert på dine behov. Flytter du på sykehjem, faller vedtakene bort. Det er ubegripelig at retten til en vedtaksfesting av tjenestetilbud faller bort i en av de mest sårbare omstillinger i livet, når du attpåtil har aller størst behov for helse- og omsorgstjenester. Vi mener det også må lovfestes plikt til å ha bruker- og tilsynsutvalg ved alle sykehjem og at tilsynsmyndigheten (Statsforvalteren) må få ressurser nok til å gjennomføre jevnlig tilsyn.

5 Eldreombudet må videreføres. Samtidig som det rapporteres om svikt i pleie- og omsorgstjenestene til eldre, har regjeringen valgt å legge ned Eldreombudet. Vi mener at det mer enn noen gang er behov for et uavhengig eldreombud. I tillegg er det viktig at elderrådene i kommunene får en aktiv rolle i det kommunale arbeidet, både med å planlegge tjenestene og påse at kommunen ivaretar sitt ansvar for gode og trygge pleie- og omsorgstjenester.

6 Pårørende må få anstendige vilkår. Det er to store aktører på omsorgsfeltet i Norge: kommunen og familie/pårørende. Målet i utførte årsverk er de nesten jevnstore. Samspillet mellom dem er helt avgjørende både for dem som mottar omsorg og for samfunnet og arbeidslivet.

Svekkes kommunale helse- og omsorgstjenester, rammes ikke bare våre eldre, men også deres pårørende. De ender opp med oppgavene ingen andre utfører, med det resultat at mange påføres helsemessige problemer, de får for lite avlastning og de kan få økonomiske utfordringer.

Krever rask handling. Både arbeidslivet og omsorgssektoren vil tjene på bedre permisjonsregler og kompensasjonsordninger som gjør det mulig å kombinere yrkesaktivitet og omsorg. Det må lages en framtidrettet pårørendepolitikk for å ivareta rettighetene til dem som tar på seg store omsorgsoppgaver.

Vi sender våre anbefalinger over til ansvarlige statsråder og ber om rask dialog og handling, på vegne av landets eldre og pårørende.

JAN DAVIDSEN, FORBUNDSLEDER
PENSJONISTFORBUNDET

TONJE BYE, GENERALSEKRETÆR
LIVSGLEDE FOR ELDERE

ANITA VATLAND,
DAGLIG LEDEP PÅRØRENDEALLIANSEN

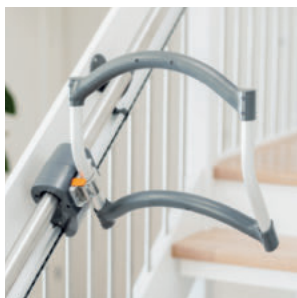


HAR DU UTFORDRINGER

MED TRAPPEN HJEMME?

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

- Andrea Elisabeth (71 år)



Da kan trappehjelperen AssiStep være noe for deg!

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

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

DEBATT *Asbjørn Kristoffersen*PENSJONISTAR ER
BANKANE SINE MJØLKEKYR

TEKST: ASBJØRN KRISTOFFERSEN



FOTO: BJØRN ERIK LARSEN

Rammelån? Seniorlån? Litt Ekstra-lån? Lån over skorsteinen? Somme pensjonistar er bleike om nebbet i desse tider.

Kven kunne ant at rentene skulle svinga seg opp til dagens høgder? Skulle ikkje bustadprisane veksa som graset bak do så lenge det spannt liv i oss? Skulle vi ikkje alltid kunna utvida lånerammene, om vi fekk trong til å dra på cruise til Vest-India eller deromkring når vi hadde stavra på hålka i vekevis?

Ingen minna oss på at det ikkje er gull, alt som glimrar. Eller at tre ikkje har det med å veksa inn i himmelen. Ikkje pensjonistar som hadde tenkt seg å eta opp hus og hytter som livets dessert. Visstnok heller ikkje banksjefane, som skodde seg på oss.

Seniorlåntakarane sit att med skjegget i postkassa. Banksjefane tok knapt nokon risiko. Dei hadde funne ut at lån til velberga pensjonistar var ein ny sjanse til å hanka inn profitt. Med minimal fare for tapsforretningar. Låna er solid pantesikra, sjølv om bustadmarknaden skulle få seg eit trøkk. Rentene er ekstra polstra mot skiftande konjunkturar. Alderspensjonistar blir dessutan korkje permitterte eller sparka. Vi er uoppseielege, rett og slett. Med *Han Staten* som garantist. Sikrare enn banken. Banksjefane kan gni seg i hendene.

Og er vi ikkje nedsylta i lån, har dei fleste av oss pengar på bok. I same banken som vi har brukt sidan vi fekk

vår første femøring i bursdagspresang av ei tante som ville gjera oss til gagns menneske. Etter eit langt liv er mange gamle sparegrisar blitt dryge om vomma. Men føret dei har fått i banken, er magert. Helst dei minste rentene banksjefane har på menyen. Pensjonistar er blant dei aller beste mjølkekyrne på båsen i banken. Premiekyr.

VI HAR VORE LETTLURTE. OG GLUPSKE. NÅR SANT SKAL SEIAST. DET HAR VORE ALTFOR FREISTANDE Å KOSA SEG MED UTSIKTER TIL EIN ALDERDOM MED ØKONOMISK FLYTEVEST.

”

Vi har vore letturte. Og glupske. Når sant skal seiast. Det har vore altfor freistande å kosa seg med utsikter til ein alderdom med økonomisk flytevest. Kanskje også med plass til ein smule aldersstegen sus og dus, for dei av oss som har samla seg pene skattar på jordrik. Særleg om vi meiner at arvingar lyt segla sin eigen sjø. Bankane sine agn har vore slukte med søkkje og snøre.

Så skulle vel tida vera inne til å ta rev i segla? Har eg kanskje ikkje skrytt av oppveksten min i tronge kår, så ofte eg fekk sjansen til det? Om eg ikkje opplevde dei harde trettiåra eller krigen, var det ikkje særleg feitt i den første etterkrigstida heller. Når eg har konkurrert med andre gamlingar om kven som hadde minst å slå om seg med og kven som måtte først ut i arbeidslivet, har eg oftast kome godt ut av mannjamninga. Meiner eg. Eg burde kanskje ha levd som eg skryter, no når verda er komen i ulage? Kutta ut rammelånet, i det minste?

Eg får heller slutta å skryta. Visst kan eg sitja med genser og tølflar og lesa avisa. På papir. Nett som foreldra og besteforeldra mine. Men eg må ikkje fyra i omnen for å sleppa å frysa. Det er ikkje berre kjøkenet som er varmt når eg står opp om morgonen. Eg har ikkje ein gong dør til kjøkenet.

Eg kan spara på innkjøp. Men det som var høgtidsmat i barndommen, er kvar dagsmat i butikken. Å eta fisk fem dagar i veka er den nye luksusen.

Alderstrygda var manna frå himmelen for besteforeldra mine. Folkestrygda er blitt kamp mot inflasjonen.

Så no kan dei godta seg, dei som har satsa på å gå gjeldfri i grava. Med sjølvfinansiert gravøl og gravstein. Med glade arvingar. Og molefonkne banksjefar. Nett som forfedrane mine. Mor mi sparte pengar til ho vart gammal så lenge ho levde. Eg etterlet meg kanskje eit rammelån. Og glade banksjefar. ☁

DEBATT

LESERBREV

Ikke galt å smile

Av Gerd Stene

Tørk av deg gliset» skriver Maria Szacinski i Pensjonistens utgave 8-2022. Jeg ble sittende med en dårlig magefølelse etter å ha lest innlegget. Kanskje har jeg misforstått noe eller ikke fått med meg at innlegget er ironisk ment. Likevel, jeg velger å dele noen tanker jeg fikk da jeg leste «Tørk av deg gliset».

Slik jeg oppfatter det, framhever Szacinski den

mannlige væremåten som mer seriøs, kvinner må smile mindre og kle seg annerledes om de skal bli tatt på alvor. Hun påstår også at kvinner dekker over manglende kunnskap med å være søte og yndige. Men derimot, skriver hun, ytrer seg med alvorlige ansikt.

Jeg synes dette innlegget bygger opp under en oppfatning at menn er dyktige og kvinner er det ikke, med

mindre de tar til seg en mannlig væremåte og kler seg etter været (sitat fra artikkelen til Szacinski). Menn blir ofte tatt som dyktige uansett, mens kvinner ikke på noen måte må stikke seg ut om de vil bli tatt alvorlig.

Er det ikke på tide at både kvinner og menn blir vurdert etter andre kriterier enn utseende og væremåte. Det viktige er vel å høre på hva folk har å si og danne

sin mening etter det. La folk ha sine særpreg uten å dømme ut fra det. Kvinner skal ikke være nødt til å endre seg for å bli tatt alvorlig, og det er ikke galt å smile.

“

Jeg synes dette innlegget bygger opp under en oppfatning at menn er dyktige og kvinner er det ikke ...

Tidene endrer seg

Maria Szacinski

Det blåser fremdeles rundt Knut Hamsuns ettermæle, i det siste har det blitt enda mer styrke i kastene. En litteraturprofessor mener vi må lese Hamsuns bøker med utgangspunkt i hans fordommer om kvinner, jøder, samer og hans nazistiske sympatier. Professoren går så langt at han vil legge ned eller forandre driften på Hamsun-senteret på Hamarøy.

Norge er delt i to. Den største delen vil fortsette å

lese Hamsuns litterære perler med glede, nyte innholdet og formuleringene i Markens grøde, Pan, Sult, Victoria og alle de andre uten å lete etter setninger som kan være diskriminerende for en eller annen gruppe. Ikke noe kan rokke ved vår beundring for Nobelprisvinneren. Vi hyller dikteren, ikke de politiske meningene hans.

Det har skjedd mye med våre holdninger i årene siden Hamsun ble født i 1859. Jødene fikk adgang til kongeriket Norge i 1851 etter god innsats fra blant annet Henrik Wergeland. Forbudet mot homofili ble opphevet i 1972,

før den tid var det straffbart. Samene, Norges urbefolkning, har tatt stoltheten tilbake etter mange år i en hard fornorskingsprosess.

I dag lever vi i en tid med store endringer i samfunnet. De fleste forandrer mening om ett eller annet. I min ungdom var folk «dumme» eller «gærne» eller annerledes, i dag blir mange diagnostisert og får behandling.

Ja, Hamsun sympatiserte med Hitler og med tyskerne, som tok imot alt han skrev med beundring. Og han skrev en vakker nekrolog over Hitler. Han ba aldri om unnskyldning for sin politiske oppfatning

slik amerikaneren Ezra Pound gjorde da han var gammel og så tilbake på sitt liv.

Etter krigen brente mange Hamsuns bøker, slik Saabye Christensen skildrer i «Halvbroren», hvor han lar den gamle Boletta kaste Markens grøde i kaminen. Nekrologen over Hitler blir utslagsgivende for henne. Mange delte Hamsuns holdninger, vi hører lite om dem. Hva med Bjørnsons sønn, Erling, som regjerte på Aulestad etter farens død? «Om hundre år er allting glemt», sier Knut Hamsun i «Det vilde kor». Han tok feil.



Samarbeidspartner til
Pensjonistforbundet



HØRT OM SENIORSTRØM?

Som pensjonist får du fordeler med Seniorstrømsavtalen hos *Ishavskraft*.

Du får 370 kroner i velkomstbonus, og 370 kroner i bonus hvert år.

Bonusene kommer på strømregninga.

Om avtalen:

- 0 kr i månedlig fastbeløp
- Spotpris med 7,12 øre i påslag
- 9 måneder bindingstid
- Egen strømrådgiver for seniorer

Ring **77 66 65 00**

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

Ishavskraft

DEBATT *leserbrev*

BLODETS BÅND

TEKST: MARIA SZACINSKI



Meningen med livet er å være noe for noen – gjøre livet bedre for noen. Hvis du ikke betyr noe for et annet menneske, er dagene tomme. Vi lever i relasjoner, alle slags relasjoner, hele tiden. Noen velger vi, andre er tilfeldige. Vi forholder oss til andre, i kassakøen, på gata, i nabolaget, vi tenker ikke over det, men utveksler blikk, smil, likegyldighet og interesse. Alle møter er med på å skape dagene våre.

Den sterkeste relasjonen vår er familien, og den kan vi som oftest ikke velge. «Blod er tjuukkere enn vann», sa min far. Selvsagt trodde jeg på det, alt han sa var som hogd i stein. Men om han tok feil. Enn om blodets bånd ikke er solide forbindelser mellom medlemmene i en familie, men elendige slintrer som ryker ved den minste belastning. Kanskje familien ikke er en uangrikelig bastion der alle drar i samme retning, men en skrøpelig festning som lett står for fall.

«Alle lykkelige familier likner hverandre, hver ulykke-

lig familie er ulykkelig på sin måte», sier Tolstoj i innledningen til Anna Karenina. Det er skrevet sidevis om familier som kollapser, søsken som blir uvenner, som bryter med hverandre eller med sine foreldre.

Mange tror søsken er vokst opp i samme miljø, men de kommer ofte til verden med års mellomrom, og forholdet mellom foreldrene, den økonomiske situasjonen og bostedet er kanskje annerledes. Det er interessant å se hvor forskjellige søsken i samme familie kan være. Utseendet varierer selvsagt, men også interesser og væremåte. I min studietid lærte vi at femti prosent skyldes arv, femti prosent miljø.

Søsken kan vise en total nullinteresse for hverandres interesser og gjøremål. En ung mann fortalte meg om da han gledesstrålende viste broren boka han hadde fått utgitt, hvorpå broren sa: Tjener du noe på de greiene der da?

Media lovpriser familieforhold, besteforeldrerollen er i fokus. Mange lengter vold-

somt etter barnebarna etter liten kontakt i koronatiden. Mange omtaler barnebarn som «livets dessert», og kan ikke få nok samvær og fellesskap, mens andre knapt kjenner dem.

En avis fortalte om et eldre par som solgte sin kjære enebolig i provinsen for å flytte og komme nærmere barnebarna. Men ikke alle føler seg som en elsket besteforelder. Ungene kommer ikke på besøk, de tar ikke kontakt. Og noen bryter med sin egen familie, og velger andre rela-

sjoner og mennesker de føler sterkere nærhet til.

Mor-barn-forholdet er beskrevet i litteraturen og lovprist i mange bøker. Men flere forfattere våger også å poengtere det vanskelige forholdet mange har til sine foreldre, for eksempel Vigdis Hjorth i «Er mor død».

Det kan være utfordrende for foreldre å skjønne at barna deres blir voksne, selvstendige mennesker, men kanskje enda vanskeligere for barna når foreldrene begynner å dra på åra og blir gamle. Kanskje det bør arrangeres kurs for folk med eldre foreldre, og ikke bare for dem som har småbarn og tenåringer i huset.

Camus skriver i novellesamlingen «Retten og vrangen»: Det forferdeligste ved å bli gammel er å ikke bli lyttet til. Camus var bare 22 år da han skjønnte dette. Jeg vil jo gjerne tro på blodets sterke ubrytelige bånd. Men hvis det er sant at blod er tjuukkere enn vann, er det rart at blodet i det hele tatt renner, så tilgjørmet av forurensning som vannet har blitt nå. 🌐

”

En ung mann fortalte meg om da han gledesstrålende viste broren boka han hadde fått utgitt, hvorpå broren sa: Tjener du noe på de greiene der da?

Ingefær og gurkemeie

Ingefær er sterk - med mye god effekt til kroppen. Ingefær hjelper mot stivhet i leddene og bidrar til å bevare leddenes bevegelse.

Gurkemeie ligner ingefær, men avsløres av sin intense gule farge. Gurkemeie bidrar til å opprettholde knokler og ledd, samt bidrar til å opprettholde leddenes bevegelse.



”Nå kan jeg endelig strikke igjen

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

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

Bedre ble imidlertid mannen hennes Flemming, som brukte leddproduktet Arthroform's innholdsstoffer til nakkeproblemer.

- Det var da jeg tenkte at jeg

kanskje skulle prøve Arthroform jeg også, forteller Karin.

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

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



Ledd og bevegelse

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

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

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

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

Bestill Arthroform i dag

Få **50%** på første pakke

Nå kr 199,-

2 mnd. forbruk. Ingen bindingstid



SMS: LEDD 10 til 2210
Vanlig mobiltakst

WEB: wellvita.no

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

wellvita Engenes 15, 4865 Åmli



Ginseng kan fremme og forbedre ereksjon

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

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

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

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



”Jeg merket det på følelsen av energi og utholdenhet

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

oppmerksomheten min - spesielt dette med utholdenhet. Jeg bestilte en pakke umiddelbart, og det har jeg absolutt ikke angret på.
Les mer på wellvita.no



Bestill nå!

50% RABATT på 1. pakke

NÅ kr 199,- + frakt kr 39,-

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

SMS:
VIRIZIL 10 til 2210

WEB:
www.wellvita.no

wellvita
Engenes 15, 4865 Åmli



DET BESTE FRA BÆR, ENKELT OG GREIT

Medox er et kvalitetsprodukt, utviklet og produsert i Sandnes, Norge. Kapslene inneholder det beste vi kjenner fra viltvoksende nordiske blåbær og solbær. Én kapsel inneholder 210 mg bærekstrakt fra blåbær og solbær, hvorav hele 80 mg er antocyaner.

Blåbær bidrar til:



Normal blodsirkulasjon



Normal kolesterolbalanse.



Øyenes normale funksjon og synsevne



Blodkarens normale funksjon



Beskytter cellene mot oksidativt stress forårsaket av for store mengder frie radikaler

Solbær bidrar til:



Musklenes normale funksjon



Immunsystemets normale funksjon



**Gjør som over 126.000
nordmenn og bestill Medox!**

Bestill på medox.no eller **48 11 99 00**

SCANN KODEN
FOR Å FÅ 50%
PÅ FØRSTE
FORSENDELSE





tema

Pensjon

LEVER I FATTIGDOM

Ifølge Statistisk sentralbyrå (SSB) lever tre av fire enslige minstepensjonister under fattigdomsgrensen. Det store flertallet er over 80 år og de aller fleste er enslige kvinner.

13,5 prosent av norske pensjonister er minstepensjonister. SSB har beregnet at det vil koste om lag fire milliarder kroner i året å fjerne fattigdommen blant eldre ved å øke minste pensjonsnivå til over fattigdomsgrensen.

Fordelings- og velferdspolitikken vil være et sentralt tema når nytt handlingsprogram skal stemmes fram på Pensjonistforbundets landsmøte i juni. Pensjonistforbundet kjemper for at laveste pensjonsnivå i Norge heves til EUs fattigdomsgrense.

Når minstepensjonist Johanna Engen (74) har betalt husleie, strøm og andre faste utgifter har hun minnert igjen på konto.

– Jeg har stått i matkø på Fattighuset og søkt om sosialhjelp for å overleve. Det var helt grusomt å måtte erkjenne overfor meg selv at jeg er fattig. Jeg skammet meg og løy om situasjonen til familie og venner. Nå har jeg kastet skammen over bord, for den tilhører ikke meg, men politikere i Storting og regjering. Vi som er fattige vil ikke lenger stå med lua i hånda, vi vil ha et verdig liv, sier hun. 🍷



FOTO: EILEN JOHANNÉ JARU

ØNSKER EN VERDIG ALDERDOM

Selv om minstepensjonist **Johanna Engen** (74) er ekspert på å snu på kronene er det vanskelig å få pengene til å strekke til. Hun mener fattige ikke ønsker almisser fra familie og venner, men at velferdsstaten skal løfte dem over fattigdomsgrensen.

TEKST: SISSEL FANTOFT FOTO: ELLEN JOHANNE JARLI

Johanna Engen var uføretrygdet før hun ble pensjonist, og bor alene i en kommunal leilighet på Kampen i Oslo. Dermed tilhører hun gruppen alderspensjonister som kommer aller dårligst ut økonomisk.

For 16 år siden måtte Engen stille seg i kø på Fattighuset for å be om mat.

– Den fem minutters gåturen hjemmefra og til Fattighuset er den tyngste og lengste veien jeg har gått noen gang. Jeg var også preget av myten om at fattige er hjemløse, rusmisbrukere og alkoholikere, og erkjennelsen av at jeg selv var fattig var helt grusom.

Selv om jeg hadde tak over hodet og i hvert fall til tider mat i kjøleskapet,

strakk pengene rett og slett ikke til, forteller hun.

Da Engen gikk hjemover med bærepåsar fulle av mat var hun fylt av takknemlighet.

– Jeg kjente at jeg måtte gjøre noe til gjengjeld, så neste dag gikk jeg tilbake og meldte meg som frivillig, sier hun.

Etter hvert ble Engen valgt inn i styret i Velferdsalliansen, og var Norges representant under det første årsmøtet til The European Anti-Poverty Network, som består av organisasjoner fra alle EU-land, samt Island og Norge, som alle kjemper mot fattigdom.

– Foran en forsamling med to hundre delegater fortalte jeg om fattigdom i Norge, og de trodde nesten ikke det de hørte. At det finnes fattige i et

av verdens rikstes land, var helt ubegripelig for dem, sier Engen.

Mange årsaker til fattigdom. Skammen over å være fattig er en tung bølge på toppen av økonomiske bekymringer.

– Jeg har aldri følt meg så liten som den første gangen jeg besøkte Fattighuset, og den følelsen har jeg hatt mange ganger. Mennesker som står i kø for å be om mat snakker ikke sammen, alle har nok med seg selv, sin egen skam og står bare og stirrer ned i asfalten, sier Engen.

Hun har opplevd å bli spurt om hun virkelig kan kalle seg fattig, sammenlignet med for eksempel en fattig kvinne i India.

– Det er selvsagt stor forskjell, 



men jeg bor jo ikke i India, men i velferdsstaten Norge. Skammen over å være fattig er likevel den samme overalt, fastslår hun.

Johanna Engen ble født like etter krigen og vokste opp i et arbeiderparti-hjem hvor Einar Gerhardsen var gud.

– Jeg blir så provosert når Jonas Gahr Støre sier at det ikke er mulig å heve minstepensjonen fordi det vil føre til inflasjon, kombinert med det evige mantraet om at «det skal lønne seg å jobbe». Hvem er det som vil ansette en 74 år gammel ufør pensjonist? Frykten for at minstepensjonister og uføre skal tjene mer enn dem som jobber er helt ubegrunnet, og man kan ikke skjære alle over en kam. Det finnes like mange årsaker til at folk er fattige som det finnes fattige, poengterer hun.

– Arbeiderpartiet burde finne tilbake til røttene sine og det verdigrunnlaget Einar Gerhardsen, Trygve Bratteli og Oddvar Nordli sto for da de bygget opp velferdsstaten, legger hun til.

Tung bær med løgner. Når pensjonen ikke strekker til for Johanna Engen og andre pensjonister, er alternativet å søke om sosialhjelp for å overleve.

– Da må du stille opp med en diger bunke papirer for å dokumentere situasjonen, og være forberedt på å

SKAMMEN TILHØRER IKKE MEG. DEN TILHØRER POLITIKERE I STORTING OG REGJERNING.

Johanna Engen

”





RULLATORGERILJAEN:
To ganger i uka er
Johanna frivillig her
på Kampen Omsorg+,
og koser seg med det.

vrenge både lommeboka og sjela, forteller hun.

Før Johanna Engen erkjente overfor seg selv at hun var fattig, brukte hun mye energi på å lyve om situasjonen.

– Hver gang familie og venner spurte om jeg ville være med på kino eller ferie, svarte jeg svarte jeg at jeg hadde vondt i ryggen eller ventet besøk. Det var så slitsomt å holde styr på alle løgnene – jeg var helt utslitt av å bekymre meg over økonomien samtidig som jeg forsøkte å skjule situasjonen fra alle jeg kjente, sier hun.

Engen har flere ganger opplevd at folk ønsker å hjelpe henne med penger.

– Nordmenn er generelt et raust og godhjertet folk, men jeg vil ikke ha almisser. Selv om det er godt ment, så er det forferdelig vanskelig å ta imot støtte fra familie og venner. Vi bor i en velferdsstat og burde ikke være avhengig av slik hjelp for å overleve, fastslår hun.

Hun får en del hjelp av datteren i Fredrikstad, og er takknemlig for det, selv om hun skulle ønske at situasjonen var omvendt.

– Det er jo jeg som burde hjelpe henne nå som jeg er pensjonist. Datteren min er et klokt menneske, og sier at jeg ikke kan ta fra mennesker gleden ved å gi. For meg er det likevel veldig vanskelig å ta imot, sier Engen.

Selv er hun raus med sin egen tid, og stiller som frivillig på Kampen Omsorg+ to ganger i uka.

– Det er de beste dagene hele uka! Da kommer jeg hit og møter «Rullatorgeriljaen» – på mandager strikker og skravler vi, og på onsdager leser jeg høyt for dem. Vi har det så trivelig sammen mens vi løser verdensproblemer, forteller hun.



FRIVILLIG: Johanna Engen opplever mye glede gjennom arbeidet sitt som frivillig.

Johanna Engen har sluttet å skamme seg over at hun er fattig.

– Jeg har kastet skammen over bord. Skammen tilhører ikke meg. Den tilhører politikere i Storting og regjering. Det er deres skam som ikke har vilje til å løfte minstepensjonistene og andre fattige over fattigdomsgrensen.

Økende økonomisk gap. Fordelings- og velferdspolitikken vil være et sentralt tema når nytt handlingsprogram skal stemmes fram på Pensjonistforbundets landsmøte i juni. Landsmøtet er et eldrepolitisk verksted hvor pensjon er et viktig tema.

– Det er store økonomiske variasjoner blant norske pensjonister. Blant pensjonistene er det 137 000 – 13,5 prosent

– minstepensjonister. Først i 2006 ble arbeidsgivere i privat sektor pålagt å ha tjenstepensjon for sine ansatte. Det betyr at mange av dagens pensjonister kun har folketrygdens alderspensjon å leve av. Denne utgjorde i 2022 i gjennomsnitt 272 000 kroner. For kvinner isolert lå gjennomsnittet på 247 500 kroner, forteller områdeleder for fag og politikk Ragnhild Nestaas Dahl i Pensjonistforbundet.

En av Pensjonistforbundets kamper er ønsket om forhandlingsrett i stedet for dagens situasjon med kun drøftingsrett. Pensjonistforbundet mener at en prosentvis regulering av pensjon bidrar til å øke det økonomiske gapet mellom pensjonister. Siden pensjonsreformen ble innført, har pensjonene i perioden 2011–2020 økt i takt med lønnsveksten fratrukket 0,75 prosent, og fra og med 2021 har pensjonene blitt regulert med gjennomsnittet av lønns- og prisveksten.

– Underreguleringen innebærer at pensjonistene får halvparten av real-lønnsveksten til de yrkesaktive. Vårt krav er at underreguleringen må opphøre, og at pensjon skal være gjenstand for reelle forhandlinger med en ramme om lag lik lønnsveksten. Det er et viktig demokratisk prinsipp at landets vel én millioner pensjonister sikres medinnflytelse over egen inntekt og levekår, fastslår Nestaas Dahl.

Når alle pensjoner reguleres med samme proSENTSATS, betyr det også at de som har mest fra før sitter igjen med flere kroner.

– Dette vil føre til at forskjellene forsterkes. Ved å innføre forhandlinger, kan vi bidra til at inntektene til alderspensjonister og trygdede ikke saker ➔

“

DET ER ET VIKTIG DEMOKRATISK PRINSIPP AT LANDETS VEL ÉN MILLIONER PENSJONISTER SIKRES MEDINNFLYTELSE OVER EGEN INNTEKT OG LEVEKÅR

Ragnhild Nestaas Dahl



KLAR TALE: – Ved å innføre forhandlinger, kan vi bidra til at inntektene til alderspensjonister og trygdede ikke sakter akterut, understreker områdeleder for fag og politikk, Ragnhild Nestaas Dahl, i Pensjonistforbundet.

FAKTA

Hver sjette nordmann alderspensjonist

- I november 2021 var det for første gang én million nordmenn som mottok alderspensjon fra NAV. På ti år har antallet økt med drøyt 40 prosent, og hver sjette nordmann er nå alderspensjonist.
- Alderspensjonister fikk utbetalt 258 700 kroner i gjennomsnittlig årlig alderspensjon fra folketrygden i 2021 (før skatt).
- Minste pensjonsnivå utgjør i dag 225 000 kroner for enslige og 167 000 kroner for gifte/samboende.

**NESTLEDER I SV**

Kirsti Bergstø mener at minstepensjonen må løftes over EUs fattigdomsgrense.

akterut, og at vi har virkemidlene for å utjevne forskjeller og redusere fattigdom, sier hun.

Under fattigdomsgrensen. Pensjonistforbundet kjemper for at laveste pensjonsnivå i Norge heves til EUs fattigdomsgrense. Den er basert på medianinntekt, og lå i Norge på om lag 259 600 kroner for enslige og 194 640 for gifte/samboende per år i 2022. Minstepensjon i Norge for enslige og gifte/samboende ligger henholdsvis 26 870 kroner og 21 615 kroner under dette.

– Vårt krav til politikerne er at det må skje en opptrapping av minstepensjonen til EUs fattigdomsgrense, sier hun.

84 prosent av minstepensjonistene er kvinner. Regjeringen Solberg vedtok å fase ut etterlattepensjon for alderspensjonister i folketrygden gradvis fra og med 1954-kullet. Pensjonistforbundet ønsker at ordningen gjeninnføres.

– De som er født i 1963 og senere vil ikke få noen gjenlevendefordeler i det hele tatt. Om lag 120 000 personer mottar i snitt 40 000 kroner i etterlattepensjon, og de er i all hovedsak kvinner. Å fjerne denne ordningen vil

SKAL VI GJØRE NOE MED FORSKJELLENE I NORGE, ER VI NØDT TIL BLANT ANNET Å GJØRE NOE MED NIVÅET PÅ MINSTEYTELSENE.

Kirsti Bergstø

”

øke kjønnsforskjellene i pensjonsutbetalingene, forklarer Nestaas Dahl.

Et annet tema som opptar Pensjonistforbundet er å skjerme uføre mot virkningen av levealdersjusteringen som ble innført med pensjonsreformen. Levealdersjustering betyr at opptjent pensjon skal fordeles på det antall år et årskull forventes å leve. For å motvirke at pensjonen blir lavere, kan man jobbe lenger.

– Uføre har ikke mulighet til dette, og må derfor skjermes, sier hun.

Lever i fattigdom. SV fikk gjennomslag for å øke minstepensjonen for enslige med 4000 kroner i høstens budsjettforhandlinger med regjeringen.

– Men vi ser oss ikke fornøyd med det. SV mener at nivået på minstepensjonen må over EUs fattigdomsgrense, fastslår nestleder i SV Kirsti Bergstø.

Økende priser på mat, drivstoff og strøm rammer alle, men det er de som har aller minst som blir hardest rammet.

– 74 prosent av enslige minstepensjonister lever i fattigdom i Norge i dag. Skal vi gjøre noe med forskjellene i Norge, er vi nødt til blant annet å gjøre noe med nivået på minsteveltelsene. Minstepensjonister har allerede lenge hatt det veldig stramt. Jeg har hørt stadig flere historier om eldre som sitter i kalde hjem og må stå over midt dagen for å spare penger. Sånn kan vi ikke ha det, sier hun.

– Kampen mot fattigdom og forskjeller har alltid vært viktig for SV. Nå trengs en langt mer sosial politikk, når vi ser hvor hardt prisøkningene rammer mange folk, sier Kirsti Bergstø. ☺



ARV OG TESTAMENTARISKE GAVER

La ditt hjerte banke videre for din hjertesak

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

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



Har du spørsmål om testamentariske gaver, ta kontakt med

Ragnhild Eidsgaard Akre-Aas
Ansvarlig testamentariske gaver
testament@lhl.no


LHL
www.lhl.no

Lykken er
godt selskap



Solgården i Spania

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

BESTILL NÅ!

11.04.2023 2 uker fra Bergen

09.05.2023 2 uker fra Oslo

22.08.2023 2 uker fra Bergen*

05.09.2023 2 uker fra Stavanger

19.09.2023 2 uker fra Oslo

* rabatt for medlemmer av Pensjonistforbundet

Dette er inkludert i reisen til Solgården:

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

- Vakt med norsk helsepersonell.
- Døgnet rundt resepsjon med norsktalende resepsjonister.
- Uten enkeltromstillegg.
- Reise, opphold og hjelpesjon.

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



TRYGGHETEN PERSONLIG

Espen Rostrup Nakstad holdt oss i hånden gjennom de verste pandemiperiodene, slik at vi stadig holdt ut litt til. CV-en hans er som bygd for å håndtere en pandemi rent medisinsk, men mannen kan også snakke så vi forstår ham. 

TEKST: ANNE WENBERG FOTO: FARTEIN RUDJORD

Det var kommunikasjonssevnene hans som imponerte oss hver gang vi satt klistret til nyhetene. Stødig framtoning, tydelig budskap, og vi skjønnte alvoret selv om han spanderte et smil. Han virket rett og slett forbyggende mot frykt og panikk. Dette skulle vi greie sammen.

-Det er hyggelig å høre, men det er faktisk noe jeg ikke har reflektert så mye over. Jeg har stort sett gjort det som føltes intuitivt riktig. Jeg var jo hele tiden oppdatert, for meste-parten av tiden min i de mest hektiske pandemiperiodene, gikk med til å være i møter og lese rapporter. Selv om det kanskje ikke virket slik, brukte jeg bare ti prosent av tiden min på media, forteller han.

Roligere nå. 2022 var et veldig hektisk år for den assisterende helsedirektøren, resten av Helsedirektoratet, FHI og store deler av Helse-Norge. Selv om denne vinteren har vært preget av mye forkjølelse, influensa og fortsatt covid-19, er livet atskillig roligere for Nakstad nå:

-Fra pandemien startet og ut 2022 hadde jeg ikke så mye tid til noe annet enn jobb. Jeg har måttet utsette mye, og bilen ble ikke vasket på to år. For i hvert fall å være fysisk til stede hos

familien, hadde jeg en del hjemme-kontor. Nå har jeg mer fri i helgene.

Vinterland. Vi møtes på Frognerseteren i midten av januar. Nede i byen er det sølete vær, her opp er det full vinter, snø i luften og den velkjente holmenkolltåka skaper en litt trolsk stemning. Snøen får smilet fram hos Nakstad, som gleder seg til en skitur i Nordmarka etter jobben. Selv de siste travle årene har han sørget for å holde kroppen i form, med sykkel- og skiturer.

- Jeg måtte prioritere å trene for å klarne hodet og orke all jobbingen. Jeg tok heller digitale møter ute i skogen enn på kontoret i helgene. Jeg har både vært på Dagsrevyen fra skiløypa og deltatt i en radiosending fra Galdhøpiggen. Mobildekning har jeg

SELV OM DET KANSKJE IKKE VIRKET SLIK, BRUKTE JEG BARE TI PROSENT AV TIDEN MIN PÅ MEDIA.

Espen Rostrup Nakstad

”

blitt god til å finne uansett hvor jeg er, sier han med et smil.

Det hendte også at han avsluttet dagen med å se på tv, 71° Nord, eller noe annet som ikke var nyheter, for å koble av fra pandemiarbeidet.

-Da sov jeg godt etterpå. Jeg har alltid hatt et godt sovehjerte.

Imponert over innsatsen. Både samarbeid og dugnadsånd har gjort inntrykk på Nakstad gjennom pandemien.

-Jeg har lært mye om hva man kan få til sammen i vanskelige situasjoner, og hvor viktig det er å dele informasjon og kunnskap med alle som jobber med det samme. Jeg ble veldig imponert over utholdenheten gjennom en lang pandemi, ikke minst blant pensjonistene. Smittevern- og vaksineråd ble fulgt, og det har gjort at alle, også de mest utsatte gruppene i Norge, har kommet bedre gjennom pandemien enn i mange andre land. Innsatsen førte også til at vi her i landet fikk to sommerhalvår nesten uten pandemi. Det har vært viktig for å holde ut, mener han.

Nakstad har skjønnet hvor bekymret mange var i 2020, og hvordan pandemien har påvirket absolutt alle som bor i Norge.

-Ensomheten, spesielt blant studenter og eldre mennesker, bekymret meg veldig.

Espens liv

Ble født 11. april 1975, og vokste opp som en aktiv gutt på Skjetten. Både musikk og idrett var viktig i oppveksten hans.

1979

Lille Espen ved Tutjern i Valdres med tvillingbror Anders.



1981

Espen og Anders besøkte Norsk Folkemuseum på Bygdøy.





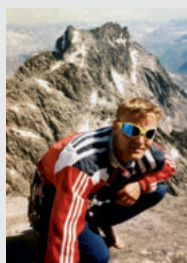
1990

Her spiller han trombone på 17. mai, med Skjetten jente- og guttekorps.



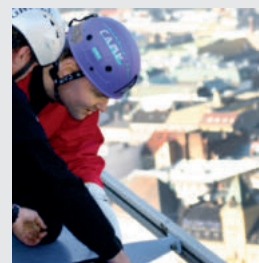
1997

På toppen av Norges tredje høyeste fjell, Store Skagstølstind.



2008

På Oslos høyeste tak med Skiforeningen. Øystein «Pølsa» Pettersen og Bjørn Einar Romøren var også med på å rappellere ned de 117 meterne fra Oslo Plaza.





2010

Fra en båttur på Glomma i sommerferien.



2019

Han liker seg til fjells, her på tur i Jotunheimen.



2020

Høsten 2020 var han gjest hos Lindmo.

(FOTO: NRK)



➤ **Trives under press.** Nå leder han evalueringsprogrammet til Helsedirektoratet, og røper med et smil at foreløpig konklusjon er at veldig mye har skjedd.

-Vi har jo vært på jobb hele tiden, og har vært gode til å finne måter å jobbe på, sier han.

Fortsatt har han det travlere på jobben enn de fleste, men det liker han.

-Jeg har alltid trives med å ha mye å gjøre, og jeg jobber godt under press, passer på å gjøre én ting av gangen.

CV-en til Nakstad er et tydelig bevis på at kunnskapstørst og stor kapasitet er noe som kjennetegner ham. Han er lege, spesialist i indremedisin med lungesykdommer som spesialfelt, og har doktorgrad i intensivmedisin. Fortsatt forsker han, og veileder doktorgradsstipendiater.

- Jeg er glad for at forskningen min har bidratt til flere doktorgrader innenfor intensivmedisin.

Arbeidsglede. Han er også utdannet jurist, og under jusstudiet brukte han tid på frivillig arbeid for Koalisjonen for opprettelsen av den internasjonale straffedomstolen i Haag.

-Da lærte jeg mye om politikk og lederskap, og jeg er glad jeg brukte tid på det.

Karriereplanlegging har han aldri drevet med, men han har utnyttet de mulighetene han har fått:

-Jeg har vært heldig å få utvikle meg gjennom nye oppgaver, har aldri kjedet meg på jobb. Det å glede seg til jobb hver dag, er nok et privilegium. Jeg er takknemlig for det. Det er lettere å legge ned en ekstra innsats da.

Innvilget mer tid. Mens vi sitter og prater på et stille rom i Frognersetereis

andre etasje, ringer telefonen. Han har akkurat fortalt at han har en time til rådighet, men når telefonen ringer ber han pent om få å besvare den, for da kan vi få tre kvarter ekstra til intervju og fotografering. Vi takker ja, mens han fikler med ørepropper og ledning.

-Jeg har ikke fått tid til å kjøpe trådløse ennå, forklarer han før han forsvinner ut av hørevidde.

Men det er utrolig hva han faktisk har fått tid til opp gjennom årene. Han er egentlig overlege i akuttmedisin ved Oslo Universitetssykehus, og har vært sentral i utarbeidelsen av faglige retningslinjer på helseberedskapsområdet. I 2018 ga han ut læreboka Beredskap, kriseledelse og praktisk skadestedsarbeid sammen med Bjørn Bjelland. I 2021 kom Kode rød, Kampen for det vakre, en bok om pandemi og krisehåndtering med tilbakeblikk på eget liv. Nakstad-tid er kanskje en egen tid, med flere timer i døgnet. Eller kanskje han jobber for to.

Et stort savn. I 2014 mistet Nakstad tvillingbroren Anders i en helikopterulykke, som skjedde under et redningsoppdrag for Norsk Luftambulans. Han var anestesilege, og de sto hverandre veldig nær.

-Jeg savner ham like mye i hverdagen som i høytider. Jeg savner å kunne diskutere med ham, både faglig og om store samfunnsspørsmål. Hadde han levd i dag, ville vi nok diskutert både krigen i Ukraina og klimakrisen. Vi var stort sett enige om konklusjonene, men brukte diskusjon til å korrigere hverandre og teste om argumentene holdt vann.

Espen Nakstad vokste opp på Skjetten, i det som den gangen het Skedsmo kommune. Der var han en

JEG HAR ALLTID TRIVDES MED Å HA MYE Å GJØRE, OG JEG JOBBER GODT UNDER PRESS, PASSER PÅ Å GJØRE ÉN TING AV GANGEN.

Espen Rostrup Nakstad

”

aktiv gutt, som drev med både idrett og korps. Det er ikke bare idretten han har tatt med seg videre. Musikk gir fortsatt mye glede.

- Jeg spiller trombone, og har levd et langt liv i musikken, både som korpsmusikant og som amatørmusiker i voksen alder. Jeg har en bred smak, og hører mye på musikk. Jeg er også glad i å lese, men de siste 20 årene har det blitt mest faglitteratur. Etter at jeg selv skrev bok, fikk jeg lyst til å lese mer skjønnlitteratur igjen, forteller han.

Kjendisen. Utenfor Frognerseteren, mens fotografen instruerer og knipser, er det tydelig at folk gjerne vil slå av en prat med den velkjente fyren. Han er smilende og imøtekommende, men ser også litt sjenert ut. Han virker ikke helt komfortabel med å være kjendis, men han fikser det også. Det har bare blitt sånn, gjennom et par år med rekordstor medieoppmerksomhet.

Et sporty antrukket eldre par, går smilende forbi, nikker anerkjennende, før det slås fast:

- Du har gjort en god jobb. ☺

SNØBADING: Eli Larsen avslutter isbadingen med å rulle seg i snøen.





FOLLDAL

Får kick av isbading

I lufta er det 22 kalde grader, vannet i den åpne kulpen holder knapt én. Besluttsomt klatrer Reidun Phillips (84) og Tone Kjøllegaard (63) ned i vannet.

TEKST: TEKST: SIRI WAHL-OLSEN FOTO: SIRI WAHL-OLSEN/TORMOD KIENSJORD

De ser nesten ut som om de koser seg, de roper og ler. De er kun kledd i badedrakt, ullsokker og store votter. På hodet har de ingenting, men Tone bruker vanligvis sin selvsydd selskinnslue med beverpelskant når hun bader i isen på Kroktjønnå i Folldal. Denne lørdagen har hun bestemt seg for å dukke hodet under vann også. Hun tar grep om nesa, dukker og kommer fort opp igjen. Men hun har klart det.

Et halvt minutt. De to friskusene oppholder seg ikke i kulpen så lenge. Målet for medlemmene i Folldal Isbaderlaug er å holde ut i minst 30 sekunder. Etter badet klatrer Reidun og Tone opp de tre trinnene i karmen som er satt opp rundt hullet i isen. Reidun ruller seg frydefullt i snøen,

☉ **KOS:** Reidun Philips (til venstre) og Tone Kjøllegaard ser ut til å kose seg i det kalde vannet, ikledd badedrakt, ullsokker og votter.



før begge haster opp til benken der de vrenger av seg alt det våte og får på seg tørre og varme klær. Det våte håret til Tone er blitt stivt av kulden. De to kvinnene hutrer litt mens de får på seg klærne. Kaldest er det på hendene, men de er såre fornøyde.

Dette gjør de hver lørdag klokka 15 så lenge isen holder. Isbaderlaug ble stiftet i 1999.

- 10. november det året var første gang vi slo hull i isen, forteller Sigrun Osnes Aaseng (71). I Reiduns frisørsalong ble de enige om å prøve seg med isbading. Sigrun var plaget av migrene og hadde funnet ut at hvis hun dukket seg i kaldt vann, tok badingen toppen av anfallet, selv om hun ikke ble kvitt migrenen i seg selv. Nå ville hun bli helårsbader.

Sprek leder. Den første tiden var de bare to-tre damer. Foruten Reidun og Sigrun var det Eli Larsen (nå 70) som møttes på Kroktjønnå. Reiduns sønn skjærer et passe stort hull i isen med motorsag. Sigruns mann snekret en solid karm, som holder iskantene på plass. Den kan de holde seg fast i, og med tre små trappetrinn kommer de seg lett opp fra vannet.

Etter hvert kom flere med i gjengen. Nå er de en hard kjerne på seks-åtte godt voksne damer, de fleste er rundt 70 år. Selve isbadersjefen og organisatoren er imidlertid Reidun. Hun jobber fortsatt

“

Du får masse energi etterpå. Særlig hvis du er litt sliten eller deppa, gjør det godt å ta et isbad.

Sigrun



UKRAINEREN

Vasif Ganbarov på vei opp fra det iskalde vannet.

som frisør i salongen sin, og er en ivrig nettverksbygger i bygda. Sprek har hun alltid vært – hun har stått på startstreken i Birkebeinerrennet 23 ganger. Tolv ganger har hun syklet den samme traseen. Den siste gangen hun syklet rittet på sin vanlige damesykkel, var det året hun fylte 80 år.

Varmen sprer seg. - Det er kaldt i vannet, ja, men det må man ikke tenke på. Du må forberede deg mentalt før du hopper uti. Det hele sitter i hodet, forsikrer Reidun.

- Kuldesjokket gir et fantastisk kick. Hver gang vi kommer opp av kulpen og vi får på oss tørre klær, sprer varmen seg og det begynner å brenne i kroppen. Du får masse energi etterpå. Særlig hvis du er litt sliten eller deppa, gjør det godt å ta et isbad, sier Sigrun.

Hun viser til en homeopat som sier at stresshormonet kortisol forsvinner etter et slikt kuldesjokk. Dessuten frigjøres masse endorfiner, kroppens eget lykkehormon. Og så er det sosialt.

Debutant. Reidun er opptatt av å få flere til å bli isbadere. Denne lørdagen i midten av januar møter en polsk familie opp for å bade for andre gang. De har bodd i Folldal i ti år, snakker godt norsk, arbeider og går på skole i Folldal. Også åtteåringen Helena Mierzejeska er uti, hun dukker seg tre ganger mens mamma og pappa holder godt tak i hver sin arm. Helt ny ved kulpen er den ukrainske flyktningen Vasif Ganbarov (33). Iført skinnlue og en strikket badebukse i Selbumønster, med egen tut for de edlere deler, klatrer han uti.

Vasif kom til Folldal i august i fjor sammen med en større gruppe ukrainere. Han liker kulden, sier han på sitt forsiktige norsk. Når de siste damene har kommet opp fra vannet, kommer to isfiskere, også ukrainske flyktninger, vassende i snøen fra den andre siden av tjernet. De trekker av seg kjeledressene og hopper i vannet.

Det som startet som en aktivitet blant en liten gruppe tøffe Folldal-damer, har blitt en arena for å bli kjent med nye landsmenn.

ADVARER FOLK MED HJERTE-TRØBBEL

- Det er gjort en god del forskning på isbading, men det er ikke påvist noen gunstig helseeffekt av bading, sier overlege i klinisk medisin ved St. Olavs hospital i Trondheim, Kaare Bønnaa. For personer med hjertefeil eller trange blodårer rundt hjertet, vil han ikke anbefale isbading.

- Kuldesjokket fører til økt puls, og hvis du har forkalkning i årene, kan det utløse hjerteinfarkt, sier han. Det er ikke påvist noen styrking av immunforsvaret som følge av isbading. Men Bønnaa vil ikke advare friske personer mot å utsette seg for slike kuldesjokk.

- Det er mulig at de som liker det, har god psykisk effekt av badingen. Det gir mestring, og har sikkert en god sosial effekt hvis flere bader sammen, mener hjertemedisineren.

I Gasteinerdalen er det aldri langt til en hyggelig seter, og på våre vandringar tar vi oss alltid tid til en god lunsj.

Bestill reisen
senest 30. april
og spar opptil
3 500 kr



Hver uke kan du bli med på guidede dagsutflukter til Salzburg.



I Bad Gastein bor du komfortabelt på et av våre fine hoteller.

Sommerens drømmereise går til **Alpene**

Vandringar • Yoga & spa • Utflukter • Mat & vin

Sommeren i Bad Gastein har alt og litt til med et stort utvalg av aktiviteter som passer for alle. Her er fine hoteller, et idyllisk badevann, en utfordrende 18-hulls golfbane og fantastiske vandringsruiter med hyggelige hytter som serverer kortreist mat. Gasteinerdalen er viden kjent for sin fantastiske natur og varme kilder som bare finnes her. I løpet av din ferieuke kan du bli med på dagsutflukter til noen av verdens fremste severdigheter som Venezia og Salzburg.



Alle middager er inkludert i reisesens pris

Maten er en av feriens høydepunkter og kjøkkenet i Alpene er fantastisk. Uansett om du befinner deg på en fjellhytte 2 000 meter over havet eller på et av våre fine hoteller, kan du regne med å bli servert utsøkt, lokalprodusert mat og gode viner av høy kvalitet. Når du bestiller reisen din senest 30. april, er alle de gode middagene inkludert i prisen. Verdi opptil 3 500 kr. Velkommen til Bad Gastein i sommer!



mat&reise

Antequera / Croissanter i Trondheim / Klimasmart drikke

ANDALUCIA OG FRANSKE FRISTELSER

Bare en time fra Solkysten

ligger en by du kan lure på hvorfor du ikke har hørt mer om, med blant annet et fjell og gravplasser fra bronsealderen, som står oppført på Unescos verdensarvliste. Flott arkitektur og god mat er også gode grunner for å ta turen til Antequera.

Vi har dessuten besøkt et ekte croissantbakeri i Trøndelag. Kanskje du vil prøve deg på den fine franske baksten hjemme?

MAGISK: De forelskedes fjell, La Peña de los enamorados, likner et ansikt i profil og sies å ha magiske krefter

STOLT: Antequera klatrer oppover en fjellside med både romersk, spansk og arabisk bebyggelse. Romerne bygde flotte villaer og bad rundt områdetets varme kilder og kalte byen Antikaria. På toppen kneiser den arabiske borgen Alcazaba.



Hjertet av Andalusia

Antequera har spennende restauranter og frodige parker, byggverk fra bronsealderen og fjell på Unescos verdensarvliste. Byen ligger bare en time fra Solkysten, men er likevel ukjent for mange.

TEKST: TINE FALTIN FOTO: TINE FALTIN OG WIKIMEDIA COMMONS



OVERDÅDIG: Antequera har Spanias største tetthet av kirker per innbygger. Hovedaltertavlen til Carmen-kirken er fra 1700-tallet. Den er laget av furu og oliventre og farget med anilin som gir en mørk rødlig farge.

– Fra Norge? Så hyggelig! Hvilken by da? Mannen som registrerer besøkende utenfor «Dolmen el Romeral» smiler bredt. Noen få mil fra Malaga og Solkysten blir turister fra utlandet ennå møtt med nysgjerrighet. I køen er det nesten bare spansktalende. Betaling er det ikke snakk om ved byens største attraksjon.

Oppdaget tilfeldig. Mannen som har registrert oss, presenterer seg som Miguel Angel og deler gjerne kunnskap om byens tre såkalte dolmen-er, eldgamle gravsteder som ble oppdaget ved en tilfeldighet i 1903. Under et tjukt lag med jord fant man enorme steinblokker og levninger etter mange hundre mennesker, gravlagt for 6000 år siden. Miguel Angel leder oss gjennom en passasje og inn i et igloformet rom. Der peker han mot taket og viser hvordan konstruksjonen er utført med matematisk presisjon. Hver stein støtter opp om den neste, ellers ville ikke bygget ha stått i alle disse årene. Mer enn 8000 mennesker fra forskjellige klaner bidro sannsynligvis til å bygge gravstedene. Hvor fikk de kunnskapen fra, og hvordan fraktet de steinen hit? Ingen vet nøyaktig.

Jordas livmor. Det ene gravstedet vender mot fjellområdet el Torcal, de to andre mot De forelskedes fjell, la Peña de los enamorados, et fjell som likner et ansikt i profil og sies å ha magiske krefter. Hit kom folk langveisfra for å delta i ulike seremonier, de fleste knyttet til døden. Den lange passasjen og rommet innenfor sammenliknes med en livmor.



“
Mens turistene suser forbi på motoveien, vet folk i Sør-Spania at Antequera er Andalucias hjerte, vel verdt et besøk.

De døde skulle tilbake til jordas livmor.
– Disse stedene er helt spesielle. Flere burde oppleve dem, sier Miguel Angel.

Hjertet av Andalucía. Mens turistene suser forbi på motoveien, på vei til Cordoba, Sevilla og Granada, vet folk i Sør-Spania at Antequera er Andalucias hjerte, vel verdt et besøk. Byen ligger midt mellom de store byene og har en rik historie. Den strategiske plasseringen gjør byen perfekt for



handel og logistikk. De store matvarekjedene er forlengst plassert på jordene der romerne engang plantet oliven. På vei inn i byen ser du distribusjonssentrene til både supermarkedskjeden Mercadona og Bimbo, en stor merkevare innenfor brødprodukter.

I mange hundre år var Antequera erobret av araberne, men ble gjenerobret i 1410, lenge før Granada. Mange av monumentalbyggene ble oppført da byen igjen ble spansk. En liten samling

mektige, aristokratiske familier styrte i lang tid etterpå, og noen av herskaps-husene finnes ennå. Et av dem er blitt byens rådhus, andre er privateid. Er du heldig, står noen av tredørene åpne og du får et glimt av patioer med fordums storhet.

Kvinner i harem. Selv om det er over 600 år siden maurerne ble jaget ut, er det lett å forestille seg Antequera som arabisk. Innenfor murene til Alcazaba-

ATMOSFÆRE: Portichuelo-plassen er et av de fineste eksemplene på tradisjonell andalusisk arkitektur. Her sitter du på fortausrestaurant inntil et kapell bygd i 1715.

borgen strømmer arabisk musikk fra høyttalerne og audioguiden gir deg fortellinger om kalifer på øret. Fra to tårn har du vid utsikt over byen, fjellene og festningsområdet, hvor mennene falt, med kvinnene som vitner. Noe lett liv var det neppe for noen. Mennene var stadig i kamp, utallige kvinner skal ha blitt plassert i borgens harem mot sin vilje.

Kirker og nonnekaker. Rundt festningen ligger små hvitkalkede hus, slik du ser i de tidligere arabiske byene i Sør-Spania. Mellom husene ligger et stort antall kirker, 33 ialt, mange med et kloster. Antequera har Spanias største tetthet av kirker per innbygger. Alle de religiøse ordnene ville hit etter gjenerobringen. Noen av kirkene er enkle, andre så overdådig barokke at du neppe har sett maken. Enkelte hoteller har også egen kirke, som Dwa Convento Magdalena litt utenfor byen. Det tidligere klosteret er nå spahotell og et populært sted for brylluper.

Et uvanlig innslag finner du i Santa Clara de Belen-klosteret. Her bor ikke mindre enn 37 nonner fra Kenya. Mange har tilbragt flere tiår i byen. En av dem forteller at moren tilhørte et trossamfunn med nære bånd til klosteret. Slik kom hun til Spania. Har du lyst til å hilse på nonnene, er klosterkirken åpen, det samme er butikken deres. En av hovedinntektskildene til klosteret er hjemmelagde kaker og søtsaker.

Fascinerende formasjoner. Antequera ligger 577 meter over havet. Kjører du videre opp bakkene en liten halvtime,



kommer du til et av Europas mest særegne landskaper. Fjellformasjonene er så spesielle at de er på UNESCOs verdensarvliste, sammen med «dolmenene» og De forelskedes fjell. For 150 millioner år siden lå hele Torcal-området under vann. Forskyvninger i jordens overflate presset så havbunnen opp og dannet formasjonene, som gir stedet et nesten surrealistisk inntrykk. Noen sammenlikner det med månelandskap a la Star Wars. Dette er et sted du ikke glemmer med det første.

Morgenvandring. El Torcal har et flott besøkssenter og fra tidlig morgen er det folksomt på parkeringsplassen. Skoleklasser, bobilturister, småbarnsfamilier og seniorvandrere vil ut i terrenget før det blir for varmt. Neste storinntrykk er på ettermiddagen, når sola ikke er fullt så sterk

Tre merkede ruter går gjennom naturreservatet. Turene er korte og ikke særlig krevende, men innebærer konsentrasjon og fotarbeid på grunn av

FRA BRONSEALDEREN: Byen har ubrutt historie gjennom nesten 6000 år. De tre gravstedene, los dolmenes, er på Unescos verdensarvliste siden 2016. Nylig er det bygd et museum i tilknytning til dem.



NONNEKAKER: Flere kirker har klostre. Et av dem, Santa Clara de Belen, har nonner fra Kenya. Nonnene selger egenproduserte kaker og søtsaker fra sin egen butikk.



PASSASJE i El Torcal, et av de underligste fjelllandskapene i Europa. Å gå tur er en spesiell opplevelse.

MÅNELANDSKAP: Du kan kjøre nesten til toppen av El Torcal. Besøksentret ligger på 1200 meter, mens det høyeste fjellet er på 1336 meter.





VARIERT: En avstikker til Antequera kan by på opplevelser både for kulturinteresserte, turglade og reisende på jakt etter lokale mattradisjoner.



TRADISJONSMAT: Restaurant Arte de Cozina holder til i en vakker bygård fra 1600-tallet. Her får du nytolkning av tradisjonsmat. - Hver gang jeg kommer over en gammel oppskrift blir jeg lykkelig, sier kokken Charo Carmona.

all steinen. Rutene fører deg over åpne sletter, gjennom spennende, smale passasjer og forbi labyrintiske klippeformasjoner.

Tommeltotten og kamelen. Fjellene har navn som Tommeltotten, Kamelen, Sfinxen og Skruen, og mange lever opp til navnet. Et kart viser deg hvor de er. Mellom «sukkertoppene» går fjellgeitene, og i lufta svever kongeørn og falke, mens ulvene er vel plassert i Antequeras ulvepark, utenfor byen.

Moderne tradisjonsmat. Antequera har røtter både i den arabiske, jødiske og kristne kulturen og restauranter som tar vare på tradisjonene. På restaurant Meson Adarve får du hjemmelagde kroketter (croquetas) og det saftige svinekjøttet kalt den iberiske hemmelighet, «secreto iberico». Noen hundre meter lenger bort står kokken Charo Carmona bak smårutete vinduer og ser ut på gjestene mens hun lager «porra», en suppe som likner gazpacho, bare mer kremete i konsistensen, og som i Antequera finnes i en rekke varianter. Restauranten

hennes, Arte de Cozina, på norsk «kjøkkenkunst», holder til i et herskapshus fra 1600-tallet med tilhørende tapasbar i nabohuset.

Deler oppskriftene. –Vær så god, sier servitøren, og setter en trio av porrasupper på bordet.

Med maten kommer et lite kort med oppskrifter og rettens historie. Charo tilhører Gastroarte-gruppen, bestående av rundt femti andalusiske kokker, som siden 2010 har jobbet for å spre og fremme andalusisk gastronomi. Når Charo ikke lager mat, leter hun i arkiver og familiekokebøker og eksperimenterer med moderne vriker på tradisjonsmat.

–Bare kom inn, smiler hun og lar seg villig fotografere mens hun strør selvlukkede urter over en gryte.

Å vekke til live glemte smaker er det beste hun vet.

– Hver gang jeg kommer over en gammel oppskrift, blir jeg lykkelig, sier hun.

–Å være kokk er for meg en lidenskap, ikke et yrke. Jeg forvalter en arv som er mye større enn bare oppskrifter. 🍷

Fakta

Antequera

By med ca 40 000 innbyggere i Andalucía, litt under en times kjøring fra Málaga. Røtter tilbake til prehistorisk tid.

SE

- Gravsteder (Dolmenes) og fjellformasjoner (El Torcal) på Unescos verdensarvliste siden 2016. Gravstedene med museum ligger på to ulike steder.
- Carmen-kirken voldsom og barokk. Kirken Colegiata de Santa Maria la Mayor viser (på oppfordring) film om byens historie med engelske undertekster. Kjøp billett til Colegiata og borgen Alcazaba på samme billett.
- Nonnene i Belén-klosteret fra 1628 selger egne søtsaker. Adresse: Calle Belén, 6. Åpent 09:30-12:45 og 16-18:30.
- Fjellområdet El Torcal ca 30 min fra byen. Tre merkede ruter. Gå tidlig på dagen om sommeren.

SPISE

Meson Adarve: Calle Mercillas 12. Populær, familiedrevet restaurant. Reserver bord på forhånd tlf +34 661 56 36 58

Arte de Cozina, Calle Calzada, 27. I gammelt herskapshus, egen tapasbar. Fornyer lokal gastronomi. www.artedecozina.com

Restaurante Bienmesabe Santa Maria, Plaza de los Escribanos 11. Populær. Ligger ved borgen. www.bienmesabesantamaria.wixsite.com/bienmesabe

Mar de Gloria, Calle Infante Don Fernando, 68. Liten, moderne restaurant med spansk og internasjonal mat. www.mardegloria.es

SOVE

Hotel Los Dolmenes og Finca Eslava nær byen.

La Fuente del Sol Hotel & Spa og DWO Convento La Magdalena, to flotte landhoteller utenfor byen.

**PRØV
GRATIS***
i 60 dager



Lei av søvnløse netter?

Omtrent en tredjedel av livet vårt brukes til søvn, og når vi sover skjer det mange ting i kroppen som sørger for å holde oss sunne og friske. Det er derfor ekstra frustrerende når man ikke får sove, eller sover så dårlig at man våkner like sliten dagen etter. Undersøkelser viser at så mange som 1 av 3 nordmenn sliter med søvnen ukentlig. Netter med dårlig søvn kan ha negativ innvirkning på både konsentrasjon, humør, hukommelse og yteevne.

Naturlig kraftpakke for god søvn og indre ro

Derfor har vi utviklet det naturlige søvnproduktet Somnia Plus. Det består av fire av de mest brukte naturlige ingrediensene for god søvn, og kan i motsetning til vanedannende alternativer tas regelmessig med god samvittighet. Med sine naturlige og veldokumenterte urter kan Somnia Plus hjelpe deg på veien til naturlig god søvn.

Hovedingrediensen er Legevendelrot

Hovedingrediensen i kosttilskuddet Somnia Plus er Legevendelrot. Den brukes for sine beroligende og søvnfremmende egenskaper, og har i lang tid blitt brukt for å lette søvnløse netter.

Kombinert med 3 potente urtepartnere

For å optimalisere Legevendelrotens fordeler, har vi kombinert den med tre kraftfulle urtepartnere. Disse er Pasjonsblomst, Sitronmelisse og Kaliforniavalmue, som alle er synergiskapende urter og bidrar til å gi deg god søvn - helt naturlig. Vi har også tilsatt de viktige vitaminene B6 og B12, som begge bidrar til å redusere utmattelse.

Produktet er satt sammen av naturlige ingredienser, kjent for sine beroligende og søvnfremmende egenskaper.



Somnia Plus er en norskprodusert oppskrift laget spesielt for å bidra til avslapning og god søvn.



Legevendelrot



Pasjonsblomst



Sitronmelisse



Kaliforniavalmue

Somnia Plus - en naturlig kraftpakke med veldokumenterte urter for god søvn

Ligger du våken natt etter natt og ser i taket. Sover du urolig, eller våkner mange ganger i løpet av natten og sliter med å få sove igjen? Da kan nyheten Somnia Plus være løsningen for deg.

Med sine naturlige og veldokumenterte urter kan Somnia Plus hjelpe deg på veien til naturlig god søvn, slik at du kan møte dagen våken og uthvilt med mer energi og balanse.

Vil du lese mer om ingrediensene gå inn på <https://somniaplus.no/innhold-somniaplus>

Vi i Pharma Norge er så sikre på at du blir fornøyd med Somnia Plus at vi akkurat nå gir deg hele 60 dagers forbruk GRATIS*

Ikke nøl – ta kontakt med oss i dag og opplev hva Somnia Plus kan gjøre for deg.

Så lett kan du skaffe deg Somnia Plus GRATIS* i 60 dager:

Bestilling via SMS:

Send kodeord **SOVE PA** samt navn og adresse til 1963

Bestilling via internett:

Gå inn på vår nettside www.SOMNIAPLUS.no

Bestilling via telefon:

772 83 547



KLIPP HER

* Du betaler kun porto på 79 kroner

JA TAKK!

Jeg vil gjerne prøve Somnia Plus®. Vennligst send meg 60 dagers forbruk GRATIS (+ kr 79 i porto/eksp.) Som abonnent får jeg faste forsendelser med Somnia Plus hver fjerde måned til kun kr 199 per måned, portofritt tilsendt (totalt for fire måneder kr 796).

Abonnementet er uten bindingstid og jeg kan enkelt stoppe eller pause abonnementet ved å gi beskjed til kundeservice. Med bestillingen får jeg automatisk et gratis og uforpliktende medlemskap i kundeklubben SOVE, og mottar VIP-tilbud på post, SMS, telefon og e-post. Jeg bekrefter at jeg er over 18 år.

BRUK BLOKKBOKSTAVER

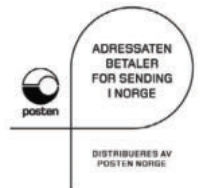
Navn:

Adresse:

Postnr: Poststed:

Telefon (valgfritt): E-mail (valgfritt):

SOMNIA PLUS_PENSJONISTEN 202302 PA



Pharma Norge

Svarsending 4009
0093 Oslo

CROISSANTER

SKAPER FRANSK FRYD I TRØNDELAG

Hun vandret gatelangs i Paris' smale gater og så de koselige boulangeriene. Slik fikk bakeriet hennes navnet Moulangerie, av gårdsnavnet Mo.

TEKST OG FOTO: HEIDI LØKKEN/MOULANGERIE

Kjærligheten til croissanter bare vokste seg sterkere for Kjersti Ingeborg Flatås. Til slutt hadde hun ikke noe valg. Hun måtte reise til Paris for å lære seg å bake croissanter. I dag går det unna i hennes croissant-bakeri på Melhus, sør i Trøndelag. Ikke bare ser det godt ut, det smaker godt også. Kjersti byr raust på smaksprøver. Det er en fryd for flere sanser, og det knaser lekkert mellom tennene.

På opplæring. Eventyret på Kjerstis låve startet i 2018 da hun leste en artikkel i et reisemagasin om ett av Frankrikes beste bakerier, som fortsatt lager croissanter slik det alltid har blitt gjort. Det var da hun visste hva hun måtte gjøre. Hun måtte reise til Frankrike og lære seg å lage croissanter på ordentlig.

– Så da sendte jeg dem en e-post, jeg, og spurte om jeg kunne komme og besøke dem et par dager og lære håndverket fra grunnen av. Svaret jeg fikk var at jeg måtte bli minst en uke, smiler Kjersti.

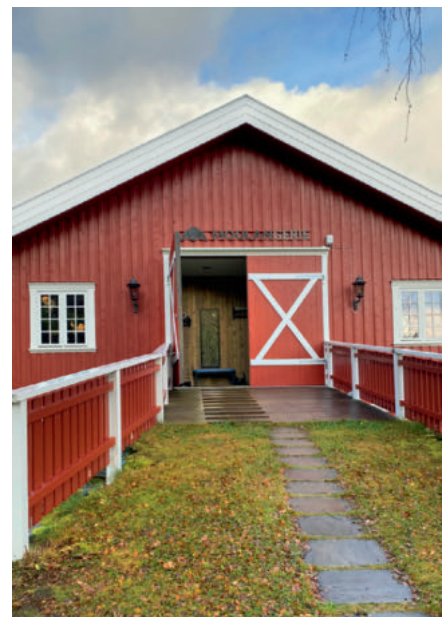
Hvordan blir en dame fra den trønderske landsbygda frelst av det franske? Kjersti vet bare at croissanter har vært hennes favoritt hele livet. Og utdannet kokk som hun er, har hun det franske kjøkken i ryggmargen.



MÅ VÆRE RASK: Å bake croissanter er både kunst og vitenskap. Når deigen først er kjevlet ut, må man være rask, hvis ikke blir overflaten tørr og smøret krakelerer. Da er deigen ødelagt. Alejandro Torres, en av Kjerstis to faste bakere, har blitt dreven i faget.

Et privilegium. Oppholdet ved Boulangerie-Pâtisserie Schou i Paris gjorde henne bare enda sikrere på at hun var i ferd med å havne på rett hylle i livet.

– Det var hardt arbeid og lange dager i kjelleren med åtte franske bakere som



PÅ MO GÅRD finner du ikke bare bakeriet, men selskapslokale som kan bestilles til enhver anledning, med eller uten croissanter. Her samarbeider hun med lokale firmaer, og det arrangeres også gårdscafé med forhåndsbestilling.

ikke kunne et ord engelsk. Og jeg kan ikke fransk! Men det var utrolig lærerikt og inspirerende, forteller Kjersti. Sjefen selv, Guillaume Schou, kom på en ukes gjensitt hos Kjersti da hun startet bakeriet.

– Det er et stort privilegium å få opp-



HÅNDVERK: Kjersti valgte å slutte i fast jobb og følge drømmen. Men hun har planlagt godt og lært seg håndverket fra grunnen av.

“

Jeg har brukt lang tid på å forske meg fram til de rette råvarene, og sendte melprøver til Paris for å teste hvilket som var best.

Kjersti Ingeborg Flatås

skriften til et av Frankrikes fem beste bakerier, og å få lære av dem som kan håndverket til fingerspissene, sier hun. Det var også i Frankrike at navnet på bakeriet hennes fant sin form.

– Jeg vandret gatelangs i Paris' smale gater og så på de koselige boulangeriene (bakeri på fransk). Det var da jeg kom på hva min bedrift skulle hete: Moulangerie, av gårdsnavnet Mo.

Gode råvarer. Om du vil vite om det er sunt å spise croissant hver dag, er Kjersti selv svaret. Hver dag blir det litt av alle slag: grov og fin croissant, pain au chocolate, eple-, vanilje-, mandel- og bringebærcroissant.

– Jeg starter med grove og avslutter med dessert. Og jeg har aldri følt meg bedre! Noe som kan skyldes råvarene. Der er Kjersti kompromissløs, for alt lages fra bunnen. Kun det beste er godt nok, og det ble naturlig nok Valrhona-sjokolade i hennes pain au chocolate. Melken henter hun rett fra kuene på familiegården i Hauka i Soknedal. Bringebær får hun fra egen hage. Smøret er spesialpresset fra Tine. Hun overlater i det hele ingenting til tilfeldighetene. Ikke rart hun har blitt en snakkis i regionens matmiljø.

– Jeg har brukt lang tid på å forske meg fram til de rette råvarene, og sendte melprøver til Paris for å teste hvilket som var best, forklarer hun ivrig. Hun vil bake mest mulig naturlig, med mest mulig kortreiste råvarer og minst mulig tilsetningsstoffer.

Kø under pandemien. Mens de fleste måtte stramme inn og permittere, valgte Kjersti å starte kafé i Trondheim



MANGE LAG: Det er mye arbeid som skal til for å få til croissanter. Det tar tre døgn fra man setter deigen til man har et ferdig produkt. Det er hele 27 lag med smør og deig!

midt under pandemien. Store bedrifter måtte fryse sine faste bestillinger, og hun måtte finne en ny måte å komme nærmere kundene på. Å starte kafé i byen var allerede under planlegging, men nå ble det fart i sakene. Og kundene lot ikke vente på seg.

– Det sa rett og slett pang! Det var kø utenfor kafeen de første to månedene, smiler Kjersti.

Men selv om kaféen var et verdifullt tilskudd til bedriften og svært populær i byen under pandemien, førte van-

skelighetene med å få tak i kvalifisert arbeidskraft til at kafeen i byen måtte sette kroken på døra. Nå blir det bare bakeri og utsalg ved gården for en tid framover.

Kjersti ser likevel lyst på framtiden og har tro på at bedriften igjen kan utvides etter hvert. Drømmen er et utsalg i Oslo, og bli landets beste croissant-baker. I 2020 ble hun som én av 13 nominert til prisen «Årets bakeri».

– Når jeg først bestemmer meg for noe, gjennomfører jeg det. Venner og familie har vært veldig positive. Spesielt mannen min, som har vært støttende helt fra starten. Og det hjelper jo!

Selskapslokale. På Kjerstis låve er det også selskapslokale som kan bestilles til enhver anledning, med eller uten croissanter. Hun samarbeider også med firmaer i nærheten.

– Jeg trekker gjerne med meg lokale aktører som er opptatt av det samme som meg, nemlig at maten skal lages skikkelig og fra grunnen av, sier Kjersti.

Både hus og låve på gården er tegnet og bygget av Kjersti og hennes mann. Tømmeret er hentet fra egen skog. Med seg på laget har hun Innovasjon Norge og Melhus kommune. Hun håper å få til utekafé, konserter, yoga og andre aktiviteter.

Kjerstis croissanter kan bestilles og hentes på gården på Melhus, med forhåndsbestilling på e-post. Kjersti selger også frosne deigemner som kunden kan steke selv, og kan derfor bringe til hele landet. 🍩

PRØV SELV DA VEL!

Hjemmelagde croissanter er fantastisk godt, og er et ekte håndverk. Det tar litt tid å lage, men det meste av tiden er egentlig bare venting. Kjerstis egen oppskrift er selvfølgelig en godt bevart hemmelighet, men vi deler her en oppskrift Kjersti anbefaler, nemlig Ida Gran-Jansens.

Croissanter

Dette trenger du:

600 gram hvetemel
65 gram sukker
10 g ramsalt
7 g gram tørrgjær
215 gram vann
120 gram melk
55 gram kaldt smør i terninger
350 gram smør
1 eggeplomme til pensling
2 ss melk/fløte til pensling

Slik gjør du:

1. Ha hvetemel, sukker, salt og tørrgjær i en kjøkkenmaskin. Varm opp vann og melk i en liten kjele til det er ca. 28-30 grader, litt under fingervarmt. Hell det sammen med de tørre ingrediensene. Bruk eltekroken og elt i fem minutter. Nå vil du ha en litt hard deig.
2. Tilsett 55 g kaldt smør i terninger og elt i ti minutter. Deigen vil være mer smidig nå. Dekk med plastfolie og hev i 45 minutter før du setter hele bollen med deigen inn i kjøleskapet i minst fem timer, men ikke mer enn fjorten timer.
3. Cirka halvannen time før du skal ta deigen ut av kjøleskapet kan du ta ut 350 gram smør og sette på kjøkkenbenken. Når smøret har stått i 30 minutter, kan du dele det i skiver som er cirka 1,5 centimeter tykke. Legg smørskivene ut på et bakepapir så du får en firkant, og legg et bakepapir over. Kjevle smøret utover til du har en firkant som er 20x20 cm. Prøv å få

TRE TIPS!

1

Skal du lage gode croissanter, trenger du et godt smør. Det er første betingelse.

2

Det andre du må huske på, er at du ikke kan hoppe over noen av prosessene ved å avkjøle deigen. Det er fordi smøret ikke kan bli for varmt under kjevlingen. Det er derfor man fryser deigen mellom hver gang.

3

Du må også huske at når du kjevler, skal du ikke presse deigen for hardt ned, da kan du ødelegge lagene som karakteriserer croissanter.

jevne kanter. Legg smørblokken inn i kjøleskapet.

4. Ta deigen ut av kjøleskapet og kjevle den ut til en 20x20 cm firkant. Pakk deigen inn i plastfolie og legg i fryseren i 20 minutter.

5. Ta så deigen ut igjen av fryseren og kjevle den ut til en 20x40 cm stripe.

6. Ta så smørblokken ut av kjøleskapet og legg den i midten av deigen. Brett deigen (fra kortsidene) over smøret, så du pakker smøret inn. Klem skjøtene på deigen sammen så du lukker smøret inne, prøv å fjern alle luftlommer.

7. Ha litt hvetemel på benken og kjevl deigen ut til den måler ca. 60 centimeter i lengde og ca. 20 centimeter i bredde. Nå skal du brette kortsidene inn mot midten, så bretter du hele deigen over. Du skal nå ha fire lag. Pakk deigen inn i plastfolie og legg i fryseren i 30 minutter.

8. Ta så deigen ut av fryseren, og legg deigen slik at du kjevler motsatt av forrige gang. Kjevle ut til en 60-63 cm lang og 16-17 cm bred leiv. Bruk litt hvetemel så deigen ikke setter seg fast, men bruk så lite som mulig.

9. Brett tre firedeler av deigen innover, og den andre over igjen så du har tre lag. Pakk inn i plastfolie og legg i fryseren i 30 minutter.

10. Ta deigen ut av fryseren igjen og kjevle ut til en 35x40 cm leiv,

eller så nær de målene du klarer. Stopp hvis deigen begynner å bli vanskelig å kjevle ut. Pakk inn med folie og legg i kjøleskapet i ca. tolv timer.

11. Rett før du tar deigen ut av kjøleskapet, kan du koke opp vann i en stekepanne. Sett stekepannen inn i ovnen (ovnen skal være skrudd av). Lukk igjen døren. Dette er for å lage et perfekt sted croissantene kan heve i.

Ta deigen ut av kjøleskapet og kjevle den til den er akkurat 35x40 cm. Trim kantene så du har helt rette kanter.

12. Del så deigen i 10x35 cm rektangler (10 cm brede og 35 cm lange). Del så hvert rektangel diagonalt så du har lange trekanten. Ta tak i en trekant og dra forsiktig litt i den bredeste enden. Dra så litt forsiktig utover så du strekker hele trekanten litt. Rull så forsiktig, uten å presse, trekanten til en croissant. Fra den tykkeste delen inn mot den smaleste delen.

13. Gjenta med alle croissantene og fordel dem på to stekebrett. Dekk med plastfolie. Sett brettene inn i den ovnen du hadde det varme vannet, og lukk døren (stekepannen med vann skal fortsatt stå inni ovnen). Hev i ca. to timer.

14. Visp sammen eggeplomme og melk/fløte. Pensle croissantene, men pensle bare litt på sidene der hvor du ser lagene. Stek på 180 grader med over- og undervarme i 30 minutter. Avkjøl helt før du spiser dem.

DU KAN VELGE KLIMASMART

Som forbruker kan du bidra i positiv retning ved å kjøpe og etterspørre produkter på Vinmonopolet med klimasmart emballasje.

TEKST: SELJE LYNGSET

Vinprodusentene får stadig oftere kjenne på konsekvensene av klimaendringene med ekstremvær i alle verdensdelene og en stadig vanskeligere virkelighet å dyrke druer i.

De mest miljøbelastende faktorene i forhold til vin er glassproduksjon og CO₂-utslipp ved transport. Glassets vekt har ingen påvirkning på innholdets kvalitet, men har stor innvirkning på utslipp under transport. De tyngste glassflaskene kan veie så mye som 1,4 kg! De miljøsmarte flaskene skal veie under 420 gram pr 0,75 liter og det er i første omgang segmentet fra 150 kroner og under som satses på i forhold til den klimasmarte emballasjen.

En enkel tommelfingerregel for forbrukere som ønsker å ta miljøvennlige beslutninger er dette: Jo lettere og mer resirkulerbar emballasjen er, desto mindre påvirkning har den på planeten vår.

Vinmonopolet merker varene med miljøsmart emballasje så det er enkelt å velge lurt. I tillegg kommer det stadig flere produkter som kan pantes. Se etter varer merket med klimasmart emballasje neste gang du handler noe godt å drikke. Husk å gjenvinne glass og resirkulere annen emballasje på riktig måte.



“

Jo lettere og mer resirkulerbar emballasjen er, desto mindre påvirkning har den på planeten vår.

1. Djuice Meinklang Fizzy Rosé

V.nr 14752304
Pris 89,90
 Alkoholprosent: 11
 Sukker < 3g/l
 BU

Stadig flere produkter tappes på metallemballasje og skal gjenvinnes sammen med glass og metall dersom det ikke er pant på dem da. Djuice er en serie viner laget i samarbeid med kjente sommelierer. Kvalitetsvin dyrket med hensyn til kloden og tappet smart. Vinen har lekker lysrosa farge, lukter av røde bær, blomster og sitrus. Smaken er syrlig og frisk med lett perlende munnfølelse.

TM Deilig og leskende, passer utmerket som aperitif eller til skaldyr og salater.

2. Oneglass Pinot Grigio

V.nr 13737604
Pris: 39,80
 Alkoholprosent: 12
 Sukker 3,9 g/l
 BU

Denne vinen kommer i en praktisk liten porsjonspose. Ett litt raust glass vin og det er det. Emballasjen veier bare 10 gram uten innhold og en rød utgave er også tilgjengelig på polet - begge perfekte på tur eller når det bare er ett glass man vil ha. Dette er rimelige viner i lur innpakning, enkle og lett-drikkelige. Pinot Grigio smaker og lukter gule epler, litt urter og pære. Relativt frisk med ok lengde og struktur.

TM Turvin, grillvin til salater og snacks.

3. When in Rome Primitivo 2021

V.r . 14693201
Pris: 149,80
 Alkoholprosent: 13
 Sukker 8 g/l
 BU

Dette er miljøsmart på nytt nivå og veier bare 80 gram uten innhold. Denne "flasken" er laget av papp og med en pose inni, å la en bag-in-box. Pappen gjenvinnes som nettopp det (eller kan brennes om man er på tur) og posen gjenvinnes som plast. Dette er en litt varm og krydret vin med duft av mørkerøde bær og hint av krydder og smak av modne plommer og bær.

TM Lettlkelig vin som passer til pasta, pizza, enkle kylling- og lammeretter eller rundt et leirbål.

4. Edenvale Cabernet Sauvignon

V.nr 1103760
Pris 76,90
 Alkoholfri
 Sukker 47,9 g/l

Denne alkoholfrie vinen kommer i en lettere glassflaske og er produsert i Australia. Det er dessverre ikke til å komme bort fra at transport, både med hensyn til avstand og vekt, påvirker klimaet vårt. Derfor er det ekstra viktig å velge klimasmart når varen har reist langt. Dette er en krydret, saftig cabernet sauvignon med lukt og smak av mørke bær og kompott.

TM Vinen passer godt som drikkevinn og til storfe, ost og grill.

5. La Vieille Ferme Côtes du Rhône Villages 2019

V.nr 3072606,
Pris: 476
 Alkoholprosent: 13
 Sukker: < 3 g/l
 BU

Bag-in-box, eller pappvin har vært på markedet i mange år og har dessverre ikke alltid vært forbundet med kvalitet. En 3-liters kartong tilsvarende fire flasker vin og med tanke på emballasjens vekt er dette langt på vei noe av det letteste. Når man i tillegg får vin med denne kvaliteten, som attpåtil er en ekte Côtes du Rhône Villages er det enkelt å ta lure valg. Dette er en høstvin med duft og smak av skogsbær, modne plommer, urter og lakris.

TM Flott allrounder til lam, villt, gryter og biff.

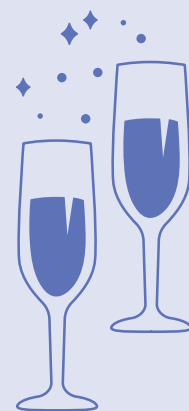
6. Vina Bujanda Rioja Tempranillo Joven 2021

V.nr 10303301
Pris: 137,90
 Alkoholprosent: 12,5
 < 3g/l

Dette er et godt kjøp, både med tanke på pris, emballasje i form av lettvektflaske, innhold og smak. Vinmakeren er opptatt av å få fram det beste jordsmonnet og druene har å vise. Dette er en helt ueiket tempranillo som har flott fruktighet og lukter kirsebær, urter, blå plommer og litt anis. Vinen har en saftig, litt sødmefull munnfølelse, medium lengde med smak av kirsebær, skogsbær, urter og lakris.

TM Drikk den alene eller til småretter, snacks, pizza o.s.v. Dette er en allrounder.

Vinmonopolet er en aktiv pådriver for å gjøre emballasjen lettere i drikkevarebransjen. Nå ønsker vi å få med dere kunder på laget! Vinmonopolets vareutvalg er dynamisk, og produkter som ikke selger tilstrekkelig går ut av sortimentet etter ett år. Derfor er etterspørsel etter klimasmarte produkter avgjørende for vårt arbeid.



Surfeparadis med dramatisk historie

Ervik er et vilt og vakkert stykke norsk natur på Stadlandet, men ikke bare det. Her hvor surfere i dag rir bølgene, har befolkningen tidligere måttet leve med krigens redsler, dramatiske forlis, og stormer som har tatt livet av sønner, ektemenn og fedre på fiske.

TEKST: ANNE WENNBERG FOTO: JOHN KRÅKENES



Jan Petter Hoddevik er ihuga hobbyhistoriker med røtter i Ervik. Han har skrevet flere bøker, og er selv nært knyttet til dramatiske historier gjennom sin egen slekt. Morens pikenavn er Ervik, mens hans etternavn, Hoddevik, stammer fra vika der den aller mest kjent surfestranda på Stad ligger. Det er store kontraster mellom dagens kystliv og gamledagers utfordringer og store sorger. Riktig nok er det fortsatt mye røft vær på Stad, men det rammer ikke befolkningen som før.

Vi inviterte Hoddevik ut til Ervika, ikke langt fra der han selv bor, for å oppleve stedet sammen med ham. Han peker og forteller. Vika med surfestranda er flankert av bratte fjellkammer, som på den ene siden, på Hovden, skjuler rester av et festningsanlegg fra andre verdenskrig. På den andre siden av stranda ligger en gammel kirkegård som fortsatt er i bruk, før fjellet Kjerringa, der turister i dag besøker Vestkapp. Det beryktede Stadhavet ligger rett utenfor, og på flata innenfor stranda og kirkegården, som strekker seg et stykke innover, ligger Ervik kyrkje, velholdte hus og noen gårder.

📌 **TØFT:** Ervika er en flott surfestrand, men ikke det beste stedet for en nybegynner.



Kystkvinnene. Vi setter oss ned på kirkegården like ved statuen av en kvinne, et minnesmerke over hva kystkvinner generelt måtte tåle den gangen mennene dro på fiske i ganske små båter uten motorkraft å hjelpe seg med. Navnet til Jan Petter Hoddeviks tippoldemor står på statuen: Marie Jakobsdatter Ervik, med kallenavnet «Sammel-Marja». Hun levde fra 1829–1909, et langt liv på den tiden. Marie mistet faren sin i 1848, den eneste broren i 1868 og alle sine tre sønner i 1875 - alle fem var på fiske like utenfor Stad. Kanskje ikke rart unge Hoddevik fattet interesse for historie:

– Jeg begynte med slektsgranskning allerede som barn. Helt siden jeg var fem år har jeg interessert meg for historie, og jeg kunne lese og skrive før jeg begynte på skolen. Jeg fikk tidlig stor respekt for hva de gamle, de som virkelig bygde landet, har gjennomlevd og klart.

Han har et vell av dramatiske hendelser å ta av, som Ervik-ulykken 25. mars 1920, en av flere fæle ulykker som har rammet fiskere her ute.

– 29 båter, med to mann i hver, dro ut på fiske. Så kom stormen, og åtte av dem mistet livet. Mange mistet sine kjære, og med dem en viktig del av livsgrunnlaget.

Reddet mange. Men samholdet og innsatsviljen var sterk. Det vitner ikke minst de mange redningsoperasjonene om. En av de mest kjente skipsulykkene langs norgeskysten ga Hoddevik ut en egen bok om i 2008. Forordet i Krigsforliset «Sanct Svithun» begynner slik:

«Heilt sidan barneåra i Ervika har den tragiske ulukka med hurtigruteskipet «Sanct Svithun» og den makelause redningsaksjonen gjort sterkt inntrykk på meg.»

Dette dramatiske krigsforliset skjedde ved Kobbholmen utenfor Ervika 30. september 1943, som følge av alliertes flyangrep. Den krigshandlingen vakte naturlig nok sterke reaksjoner både i Ervika og ellers i Norge. Skjedde det fordi det var tyskere om bord? Eller var det en feil? Ved bruk av blant annet fosforgranater ble skipet satt i



📍 **ERVIK** ligger vakkert til ved havet, men innbyggerne i tidligere tider gjennomlevde mye dramatik.

📍 **FORFATTER OG LOKALHISTORIKER**
 Jan Petter Hoddevik ved statuen som hedrer kystkvinnene. Den har navn etter hans tippoldemor, «Sammel-Marja», som mistet mange på havet. Ingun Dahlin er kunstneren som har laget skulpturen.

📍 **KRIGSFORLIS:**
30. september 1943 ble hurtigruteskipet Sanct Svithun bombet av de allierte rett utenfor Ervika.



FOTO ER HENTET FRA BOKA KRIGSFORLISET "SANCT SVITHUN"

📍 **KANONSTILLING:**
Tyskerne tok seg til rette på Hovden i Ervika, der en del av «Festung Norwegen» ble bygd.





📍 **UT MOT HAVET:** Mellom Hovden (t.v.) og Kjerringa ligger Ervika, og på Kjerringa ligger Vestkapp.

brann, og 17 av mannskapet døde, 29 overlevde. 28 av passasjerene mistet livet, mens 50 overlevde. De overlevende kunne takke en lang rekke lokale menn som dro ut i båtene sine for å redde liv. 22 navn på menn i alderen 15 til 61 år er listet opp i boka, den yngste av dem var en tremenning av Hoddeviks mor. Det hører med å fortelle at også to andre hurtigruteskip forliste etter krigshandlinger ved Stad, i tillegg til flere andre skip.

– En baby var blant dem som ble reddet fra «Sanct Svithun». Hun var om bord med mor, far og en søster på tre år. Moren falt i sjøen og druknet, faren klarte å klatre over trossa som var kastet over til Kobbholmen, med babyen på ryggen, før han klatret tilbake og hentet søsteren. Slik reddet han begge barna sine. Mormor ammet moren min på denne tiden, og det ble hennes oppgave å amme dette spedbarnet den første tiden etter forliset, forteller Hoddevik.

Frakteskipet «Emsland». I begynnelsen av 1944 var det mange angrep på skipstrafikken ved Stad, og 20. januar ble det tyske frakteskipet «Emsland» bombet. For å redde mannskapet ble skipet styrt inn mot stranda. Etter hvert ble båten delt i to av

bølgene, og store deler av lasten på 4000 tonn kull, ble skylt i land. Tyskerne tok noe selv, men også folk fra hele Stad kom for å sikre seg kull. Deler av vraket ligger fremdeles på bunnen inne i vika, men sist sommer ble de delene som utgjorde en fare for dagens surfere fjernet.

– Moren min var bare centimeterer fra å miste livet som følge av at «Emsland» ble bombet. Allierte så skipet som lå inne på sanden og trodde det var et skip i drift. De skjøt derfor granater mot skipet, og en av dem traff huset der mor oppholdt seg. Hun satt i en liten babystol, og da det smalt ble stolen dratt noen få centimeterer til siden. Sekunder etter kom en granat igjennom huset og landet på kjøkkenbenken. Moren min som fortsatt satt i stolen, var så nær granathullet at hun kunne ta hånda si inn i det, forteller Hoddevik.

Fangeleiren. I boka om «Sanct Svithun» kan man også lese en del annet om livet i Ervika under andre verdenskrig. Tyskerne var svært merkbart til stede i bygda. De kom til Stad allerede i slutten av 1940, men oppbyggingen av festningsanlegget i fjellet på Hovden, det ene fjellet som rammer inn Ervika, begynte i 1942. Ved elva nedenfor ble fange-

📍 **KIRKEGÅRDEN**
med minnekapel-
let for de drepte
krigsfangene, ligger
vakkert til ved siden
av stranden i Ervika.



leiren bygd, her skulle 150 fanger fra østfronten møte en tung skjebne med hardt arbeid, sykdom og død. Flertallet av fangene var fra Ukraina i dattidens Sovjetunionen. I boka kan vi lese: «32 fanger omkom i leiren, og mange vart berre i all hast gravne ned i sanden i Ervik, der bygdefolket kunne finne lika drivande i sjøkanten.» Og Hoddevik forteller:

– Etter krigen ble en massegrav med 21 fanger gravd opp av arresterte nazister, og levningene ble flyttet til gravplassen. Klokketårnet som står der i dag er et lite minnerom for krigsfangene som mistet livet her.

Tyskerne preget i det hele tatt Ervikas hverdagsliv under krigen, og leirsjefen gjorde det helt klart, siterer Hoddevik: «Hvis dere ikke følger reglene, er det plass til alle her på kirkegården».

Minnekapellet. Ervik kyrkje er bygd som et minnesmerke, og kalles også «St. Svithuns minnekapell». Den ble tegnet av de kjente arkitektene Arnstein Arneberg og Olav Platou, og åpnet i 1970. Skipsklokka fra «Sanct Svinthun» henger i kirkens klokketårn. I klokketårnet på gravplassen henger den gamle klokka fra 1300-tallet som i sin tid hang i

kirken på Selja. Skipets anker ligger utenfor kirken.

På toppen av krig og ulykker rammet sykdom hardt i tidligere tider, også på Stad.

– I 1873 herjet skarlagensfeberen, og i Honningsvågen, ikke langt herfra, mistet én familie fire barn i alderen fire måneder til åtte år i løpet av en uke. Døden var tettere på den gangen, og det er vanskelig for oss i dag å forestille oss hvor mye menneskelig drama folk gjennomlevde, slår Hoddevik fast.

Selja og Sankt Sunniva. Stadlandet er en vakker og værhard del av Norge, og for historieinteresserte er det mye å oppleve, ikke minst knyttet til tidlig kristen tid i Norge. På øya Selja, utenfor Selje, kan man vandre i ruinene av et benediktinerkloster som ble påbegynt for omkring 900 år siden, og stedet er knyttet til legenden om Sankt Sunniva. I rundt 100 år skal Selja har vært ett av Norges bispeseter, ifølge kildene fram til 1170. Klosteret, som kan være Norges første, ligger vakkert til vest på øya, med utsikt til Sildagapet og Stadhavet, bare noen bygder fra Ervika. På Stad ligger også Dragseidet, der Olav Trygvason, ifølge Snorre, kristnet fire fylker i år 997. 📍

«I seksten hundre og nitti til to da vare det flere der gråt enn lo Da støtte vor'jegter i store Stadhav Man saa hverken stav eller stikker derav» Petter Dass

Dass døyte lumske skjær

Stad er kjent som et værhardt sted, og et værskille. Meteorologene melder om været sør og nord for Stad, og båter som skal gå over Stadhavet, vet at det kan bety røff sjø og sterk vind. Bor du på Stad er du vant til storm og vet at orkaner kommer innom med ujevne mellomrom, og skaper ødeleggelser også i vår tid. Mange flere forlis enn dem vi har nevnt i artikkelen, har kostet mennesker livet på denne havstrekningen, og verdifull last har gått tapt.

En kjent kar fra kirkehistorien, presten, forfatteren og salmedikteren Petter Dass, fikk et ublidt møte med været ved Stad i 1692, selv om han ikke selv var med på sjøen. Jekta hans sank og han mistet mange bøker i ulykken. Hele 16 båter forliste utenfor Stad dette året. Dass' båt skal ha truffet på noen lumske skjær, og ifølge historien døyte han de inntil da navnløse skjærene for Bogtyvene, som etter hvert har blitt til dagens navn, Bukketjuvane.

For aktuelle
kampanjer se
willabgarden.no



Vi skaper rom i hagen

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



Vårmesse

i showromet i Drammen
Fre 3. mars kl 10-18 og
lør 4. mars kl 10-14

Drammen Flagship Showroom

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

Munkedal butikk & showroom

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



Willab Garden®

drivhus • hagestuer • willabgarden.no



kultur

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

MINIINTERVJUET

KAMPDIRIGENTEN

Det var et kor av mennesker som lever med demens som skulle gjøre Kim Wigaard til superkjendis. Men fyren er mer enn dirigent. Han er solid utdannet sanger, dragqueen, lager musikk, driver plateselskap og sangskole.

1 Faren din døde av frontallappdemens; hvordan har det påvirket deg? Jeg ble virkelig kjent med helsevesenet, for det tok lang tid å få en riktig diagnose. De trodde lenge at han led av spillelagskap, så jeg har opplevd hvor vanskelig det kan være å finne ut av de små, sjeldne sykdommene. Livet mitt ble satt på vent, og det gjorde meg veldig sliten. Jeg ble også svært motivert for å kjempe demenskampen.

2 Hvordan var starten på Demenskoret? Jeg ble kontaktet av produksjonsselskapet som NRK samarbeider med allerede før pandemien, men jeg var en av flere aktuelle kandidater. Så stengte Norge, og alt ble satt på vent. Lille julaften 2021 fikk jeg det årets beste nyhet: De ville ha meg!

3 Kan du si hva det betyr for deg å jobbe med Demenskoret? Det er drømmejobben! Jeg har alltid vært en omsorgsperson, uavhengig av alder og generasjoner. Jeg hadde veldig god kontakt med besteforeldrene mine. Jeg involverer meg emosjonelt, og blir så glad i dem. Og noe av det beste er at Demenskoret har gitt både koristene og de pårørende et nettverk. De møtes ikke bare på korøvelsene. Denne jobben gir mening i livet mitt.

4 Hva skjer ellers i karrieren din nå? Jeg lanserer sangskolen min på nett igjen: Stemmeakademiet. Det fungerer veldig bra! Alle kan lære å synge. I tillegg har jeg planer som jeg ikke kan si noe om ennå.



musikk

Svensk viseskatt på Chat Noir

Visebølgen har for lengst lagt seg, men gamle mestere som Evert Taube og Cornelis Vreeswijk fortsetter inn i framtiden på ubestemt tid.

TEKST: JAN-CHRISTIAN NORDAHL

Vertshuset Den Gyldene Freden i Gamla Stan i Stockholm er relativt beskjedent i størrelse, men har siden 1722 huset storheter i visemusikken som Carl Michael Bellman, Evert Taube og Cornelis Vreeswijk. Det legendariske vertshuset har vært et unikt kultursted for skuespillere, forfattere og kunstnere helt fra Bellmans tid. Her hadde Evert Taube (1890–1976) eget bord med telefon så han blant annet kunne booke jobber. Til og med skittentøyet brakte han med seg til Den Gyldene Freden for vask. I dag står hans stambord dekket med hvit duk, lysestake og glass, og på hans bursdag 12. mars blir lyset tent.

Til Chat Noir. De tre store poetene og visekunstnerne i Sverige er Carl Michael Bellman, Evert Taube og Cornelis Vreeswijk. Den svenske viseskatten deles av mange nordmenn, som har et forhold til Taubes «Så lenge skutan kan gå», «Så skimrande var aldrig havet» og Vreeswijks «Somliga går med trasiga skor».

Når vi nå inntar Chat Noir i april, har vi nådd det vi ville, og tilbakemeldingene har vært svært positive.

”

Taube besøkte aldri Norge til tross for sin store popularitet, men Cornelis Vreeswijk ga utallige konserter som gjorde ham til en norgesvenn. Høsten 1969 spilte Cornelis på Chat Noir sammen med trubaduren Fred Åkerstrøm.

50 år senere, i 2019, sto deres barn, Jack Vreeswijk og Cajsastina Åkerstrøm, på samme scene foran et fullstappet Chat Noir!

For første gang i historien «møtes» Evert Taube og Cornelis Vreeswijk i Norge, på nettopp Chat Noir i Oslo. Her skal «Den Gyldene Freden» gjenskapes i april.

Hovedpersonene er nettopp Evert Taube og Cornelis Vreeswijk.

Suksess. Sanger og skuespiller Johan Christer Novsjø og trubadur Yngve Fritjof Kristiansen går for å være de beste Taube-Vreeswijk tolkere i Norden. I tillegg deltar to dansere, koreograf og regissør Lisbeth Rønning og orkester.

Vi møter Lisbeth Rønning og Johan Christer Novsjø utenfor Chat Noir, grunnlagt av Bokken Lasson i 1912. Hun var også søster til Oda Krohg. Johan Christer er halvt svensk og ble sterkt påvirket av sin mors kjærlighet til trubadurene.

– Mor vokste opp i Gøteborg. Jeg ble indoktrinert med Vreeswijk og Taube fra jeg var liten. Som 10-åring vant jeg en Taube-pris da jeg framførte Rosa på ball! Så hadde hun sett meg i dag, hadde hun sikkert vært stolt!

Før pandemien la ned kulturenorge, spilte ensemblet på Støperiet i Tønsberg. Det ble en suksess med flere busslaster med publikum. Deretter Drammen Teater før det ble stengt.

➔ **BOHEMSK:** Fra venstre Mariama Slåttøy, Johan Christer Novsjø og katten Albert, Yngve Fritjof Kristiansen og Mikkel Are Olsenlund.



FOTO: PER HEIMLY

musikk

“ Han er den svenske Alf Prøysen, var elegant og spilte et regissert skuespill hele tiden. I motsetning til Cornelis hvor alt var kaos.

– Når vi nå inntar Chat Noir i april, har vi nådd det vi ville, og tilbakemeldingene har vært svært positive.

Udødelige viser. Det blir en annerledes Taube-Cornelis forestilling, forteller koreograf Lisbeth Rønning.

– Våre to dansere både danser og synger, og det blir teater, dans og skuespill og en krysning av flere kunstarter. Det går også ut på å finne Den Gyldene freden i seg selv!

Utenfor Den Gyldene Freden i Gamla Stan står en statue av folkekjære Evert Taube. Johan Christer har sittet på en fortauskafe og sett alle turistene bli avbildet med visekunstneren.

– Han er den svenske Alf Prøysen, var elegant og spilte et regissert skuespill hele tiden. I motsetning til Cornelis hvor alt var kaos. På grunn av sitt talent for improvisasjon kom han alltid i mål. Det sies om Taube at han måtte passeres på under sommerkonsertene på Grøna Lund i Stockholm, slik at det kun ble én flaske champagne før han gikk på scenen. Om det ble mer, gikk det bra likevel.

Johan Christer kaller forestillingen et «loslitt, bohems, Hemingways-slør med argentinsk tango under». Han vil gå dypere og nærmere viselegen-



FOTO: JAN-CHRISTIAN NORBAHL

KOMMER SNART
HIT: Johan Christer Novsjø og Lisbeth Rønning fotografert utenfor Chat Noir i Oslo.



FOTO: HOLLGER EILGARD/WIKIPEDIA

LEGENDARISK:
Den Gyldene Freden i Gamla Stan, et viktig sted for mange kunstnere opp gjennom de 300 årene vertshuset har eksistert.

dene. Være litt tøffere i kantene og dermed gi publikum historiene som gir et bedre innblikk i deres kunstnerliv. Her var alt fra depresjoner til store kunstneriske prestasjoner med

udødelig tekster, elskerinner, latter og galskap. Som Johan Christer sier til slutt:

– Her møtes flere ånder: forestillingen, og Taube og Vreeswijk. 🌿

Rumler magen, eller blir den oppblåst? Annika kjenner godt til slike mageproblemer. I en lang periode var livet hennes diktert av magen. Først da hun prøvde de naturlige ingredienser i Macoform, kom magen på rette kurs igjen.

Jeg fikk hjelp til mageproblemene

- Jeg følte meg utilpass i min egen kropp, og hadde mye luft og uro i magen. Det var spesielt ille på slutten av dagen, forteller Annika, som beskriver det som en ubehagelig tid.

Hun gjorde alle de riktige tingene. Trente, gikk lange turer og gikk ned de overflødige kiloene..., men magen fortsatte å krangle.

Følte seg alene

- Jeg takket ofte nei til å gå ut med venner, eller unngikk å spise store måltider i selskap med andre, fordi jeg ikke stolte på magen min, sier Annika.

Det var en vanskelig periode, hvor utfordringer i pri-

vatlivet påvirket humøret - og fordøyelsesproblemene gjorde ikke situasjonen noe bedre. Annika følte seg hemmet av den oppblåste magen sin.

 *Jeg prøvde mange forskjellige plantebaserte produkter.*

Magen var alltid urolig og hun var lei av å måtte tenke på den hele tiden. Annika var oppsatt på å finne en løsning.

En naturlig løsning

- Jeg prøvde mange forskjellige plantebaserte produkter. Noen hadde en liten effekt,

men jeg fant ikke et som for alvor hjalp, sier Annika.

- En dag så jeg en annonse for Macoform på Facebook. Jeg gjenkjente mange av problemene som ble fremhevet, så dette produktet ville jeg prøve!

Allerede etter de første ukene begynte hun å merke forandring - nå er tilskuddet av artisjokk og løvetann, som er ingrediensene i Macoform, blitt en fast del av hverdagen hennes.

- Nå kan jeg gå ut og spise med venner igjen og jeg reiser, så ofte muligheten byr seg. Magen min setter ikke lenger begrensninger for meg, avslutter Annika med et smil.

Flere kundefortellinger på wellvita.no

4 TEGN

på at du kan trenge hjelp med magen



OPPBLÅST MAGE



FORDØYELSESPROBLEMER



UROLIG MAGE



MYE LUFT I TARMEN

MAGEPROBLEMER

er et velkjent problem for stadig flere mennesker. I mange tilfeller finnes det en enkel og naturlig løsning.

Prøv Macoform til halv pris

Macoform kan prøves på abonnement til halv pris for første pakke.

Nå kr 199,- + frakt kr 39,- for to måneders forbruk.



Ingen bindingstid.

Kan betales etter at varen er mottatt



RING:

37 08 13 00
Mandag-fredag kl. 8-16

SMS:

Send FORM 10 til 2210

ONLINE:

www.wellvita.no

Artisjokk hjelper ved:

- Fordøyelsesproblemer – bl.a. ved å fremme produksjonen av fordøyelsessaft (galle og andre væsker som vi naturlig produserer under fordøyelsen)
- Oppblåsthet som følge av luft i magen
- Å fremme vekttap

Løvetann:

- Bidrar til normal mage- og leverfunksjon
- Bidrar til mage/tarmkanalens normale funksjon
- Bidrar til å opprettholde pH-balansen
- Stimulerer fordøyelsen

Hva er Macoform?




Macoform er basert på artisjokk og løvetann og er et unikt middel for magen. Ingrediensene har bred effekt og er et godt valg hvis du ønsker en god fordøyelse.



kryssord

Tre vinnere får 10 Flaxlodd hver.

Send oss løsningen sammen med navn og adresse i blokkbokstaver.

HØYDEDRAG	EIER		SJARM NED- OVER	GEST	DANS	KOST 3,14		INDI- UM	SAN- SELIG
	TIL- HØRER KÅL	BY I BELGIA						HOS	
				ADV.	GER- MA- NIUM		KOM- MUNE	BY	
FLOKK	HUIE	FORM						WISE	
MR. BEAN						FOR- ENTE OSS			
AN- TYDE		STONE		ØDE- LÅGT		KV.- NAVN MÅLER			
SPØR			I HVILKET FYLKE LIG- GER BODØ	FU- GL			TING		
BE- LEGG	Ø Y N E	M.- NAVN			LYSER	BUORM TIVO- LI			
			ORG.	RETT		DEKKE		FØRST	
		LAND						ELV	
TEV- LING				YTRE			LITT STOFF		
AUR	EN BABA	GUMMI- SKYVER		ULEM- PEN			SKYN- DING		
BYDEL I BERGEN				URIAN		LEVE STOFF		NEVNE AUK- SJON	
NAVN				HÅPER	GOMLE DRÅPE		PRON- OMEN		
LUN				ENDER			ELV	ORDENSTALL	
UT- ROP	S A M T								
		ATOM	1000	STRØ DYR			FARGE		MAN
						RED- SKAP	BYRÅ INIT.	FRYKT- EN	
GLANS		NYTES ALDRI				FOR- KYNNE	GUD	U- KJENT	
MÅNE					FETT				RADON
VIN- NERE	BE- LEGG				LAND				

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»

Innløsningsfrist: 1. april 2023

finn en venn

Du som vil sette inn annonse

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

Du som vil svare

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

SØKER VENNER

Venner

Ensom, ung dame, søker venner av begge kjønn. Du må være røykfri som meg, 65-70 år og jordnær. Det er fint å være to og finne på ting sammen. Håper på svar.
BM 7984

Turvenner

Dame, 76 år, søker turvenner, i skog og mark, inn- og utland. Er glad i musicals, teater og film. En bytur med kafébesøk er alltid hyggelig. Røykfri, men hyggelig med et glass vin.
BM 8003

Oslo her!

En lite kravstor, alminnelig snill dame, i 70-årene med kristent livssyn, som føler omsorg og kjærlighet til deg som alene er. Om du er mann eller dame og kanskje føler på ensomheten, så ta kontakt, vi kan gjøre noe morsomt og godt for hverandre. Kanskje hører jeg fra deg.
BM 8004

Turvenn/brevvenn

Dame fra Tromsø, 70 år, ønsker venner av begge kjønn. Liker å gå på ski, fotturer, reiser i inn- og utland, musikk og dans, håndarbeid, historie, er spesielt glad i naturen. Venter spent på svar, kanskje blir 2023 et fint år. Alle får svar.
BM 8017

Reisevenn søker

Dame, 64 år, pensjonist, har samboer, søker tur og reisevenninne, for fjell- og utenlandsturer. Liker, historie, verdens religioner, planter og blomster, gode samtaler, lage mat, 60- og 70-talls musikk, alkohol nytes, men bare når det passer. Verdsetter toleranse, anti-rasisme og likeverd.
BM 8020

Dansevenn

Dame, 74 år, ønsker meg en dansevenn, helst fra Glåmdal-området, Østlandet, som danser det meste.
BM 7995

Reisevenner/turvenner

Enke, 52-modell, i god form, søker reisevenner, gjerne kvinner, for hyggelige reiser i inn- og utland. Du bør bo i Oslo eller omegn så vi kan treffes og bli kjent. Send gjerne telefonnummer. **BM 8021**

KVINNE SØKER MANN

Hvor er du!

Enke, 75 år, savner en trygg og snill mann. Jeg er kristen og seriøs, liker reiser, turer og lange fjellturer på vidda. Synger i kor og er sosial. Har hus, hytte, bil og 3 voksne barn, 6 barnebarn og 5 oldebarn.
BM 7970

Seriøst forhold

Drammensdame, 64 år, søker trivelig kar, 60-68 år. Jeg ønsker et seriøst forhold, du må være heterofil, ha bil og et sted å bo. Ikke snus, røyk, alkohol eller hår i ansiktet. Du er som meg, rimelig oppgående i toppetasjen og har en sunn livsstil. Oppgi telefonnummer.
BM 7971 Sørboere



Hjertevenn

Dame, 74 år, ungdommelig til sinns, savner en ærlig, empatisk, rolig, røykfri kar, som jeg kan dele tanker og opplevelser med. Liker norsk natur, gå- og bilturer, gode samtaler, men også ro og stillhet sammen, hjemmehygge, musikk. Det viktigste er å finne tonen sammen.
BM 7972 Østfold/Ski

Vet du finnes!

Enke, 78 år, 166 høy, passe slank, mørk, søker en god venn, som er glad i naturen, og en gang i blant turer i inn- og utland og konsert/teater. Tar et glass vin, men ikke røyk, ellers fyrer jeg i ovnen og koser meg hjemme. Har du bobil eller bil, kan vi ta en tur. Bilde ønskes. **BM 7975 Asker**

Etterlyser enkemann

Enke, 77 år, 165 høy, ønsker kontakt med enkemann i 70-årene. Du må være ærlig, snill og måteholden. Jeg er rolig av natur, men liker en tur ut å spise av og til. Jeg håper du bor nord i Rogaland. Send noen ord om deg selv med telefonnummer, så svarer jeg.
BM 7979

Trondheim kaller!

Enke, 76 år, søker en trivelig mann i nærheten som kan tenke seg å dele noen av mine interesser: Konserter, teater, kino, turer, historie og et godt måltid. **BM 7980**

Hvor er du?

Dame, 69 år, 163 høy, blå øyne, kort hår, søker en snill mann som er lett å prate med. Liker sydenturer, bilturer og hjemmehygge. Jeg bor i Lillestrøm og venter på deg. Ta kontakt så vi kan snakke sammen. Spent på svar. **BM 7981**

En hånd å holde i

Enke, 76 år, savner en god, snill venn. Liker god musikk, reiser i inn- og utland, camping på sommeren er også kos. Håper å høre fra deg.
BM 7982 Vestfold/Telemark

Hvor er du?

Dame, 46-modell, ønsker kontakt med snill mann. Jeg liker turer i skog og mark, musikk, bøker, kino, teater, samt fotball og ishockey. Er du interessert, så hører jeg gjerne fra deg. **BM 7989**

Venn/kjæreste

Jordnær dame søker rolig, snill og omgjengelig mann med godt humør, glimt i øyet, utadvendt, positiv, røykfri og gjerne litt handy. Fint om du har bil. Det er fint å være to og finne på ting sammen. Foto ønskes.
BM 7985 Nedre Romerike

Bestevenn

Dame/enke, 64 år, ønsker kontakt med enkemann. Liker fjellturer, hage, bilturer, danseband og hjemmekos. Har hytte. Savner en god armkrok og en god samtalepartner. Nå venter jeg spent på svar.
BM 7987

Venn/kjæreste

Hvor er du, danseglade mann fra Troms, som kan tenke seg å bli min kjæreste? Alder 67-73 år. Du er snill, koselig og liker å være aktiv. Jeg er en dame på 71 år, 163 høy, liker gåturer i skog, mark, fjell, glad i å danse. Har det meste, men savner ei hånd å holde i. Bilde ønskes.
BM 7992

God venn

Jeg er en dame på 73 år som ønsker meg en snill og ærlig mann som god venn.
BM 7993

Ærlig og snill

Dame, 67 år, fra Molde - ønsker meg en venn, en mann, som er ærlig og snill.
BM 7994

Søker hjertevenn

Blid, danseglad, tolerant trønder, venter og søker en god samtalepartner, turvenn, god armkrok og gode klemmer. Er 54-modell, passe godt vedlikeholdt og klar for nye utfordringer. Du må like folk, ha et åpent sinn og bo nær Oslo. Send mobilnummer!
BM 7997 Nær Oslo

Nyttårsønske

Ønsker meg en oppegående, samfunnsengasjert og sosial mann. Du må se lyst på livet og ha godt humør. Jeg er selv 81 år, synes jeg håndterer livet bra, føler meg ung til sinns. **BM 7999**

Det gode liv

Kvinne ved Mjøsas bredder søker mann, 69-76 år. Du er ærlig, snill, omtentksom, har godt humør og liker naturen, kulturelle aktiviteter og dans. Jeg er røykfri, livsglad, oppegående og glad i det som gir livet mening. Passer kjemien, kan vi få mange felles gleder. **BM 8001 Innlandet**

Live, Laugh, Love

Ungdommelig, pen dame, 70 år, rask, glad, sporty, liker det meste, har du følelser for meg og respekterer meg, godtar jeg mye. Vi kan finne på mye sammen, jeg gleder meg. Mye kos og klem. **BM 8002 Vestfold**

Flyttbar

Gå hånd-i-hånd en vårdag. Slank, romantisk og ungdommelig kvinne, 71 år, 173 høy, ønsker å treffe kjekk, pålitelig mann, 65-75 år. Vi har godt humør, trener og holder oss i form, og vi er glade i å være ute i naturen. Jeg bor i Vestfold, men er flyttbar. **BM 8005**

Oslo-området kaller

Optimistisk enke, 82 år, med allsidige interesser. Jeg har familie og venner, men savner ei hand å holde i. Vennskap, i beste fall, samhörighet. Røyker ikke, måteholden med alkohol. **BM 8006**

Grip dagen!

Enke i 70-årene ønsker seg en god og trofast venn for gode opplevelser. Livet har ennå mye å gi, især i godt selskap. **BM 8010 Romerike**

Snill og ærlig

Kvinne 64 år, ikke flyttbar, snill og ærlig, ikke røyker, forsiktig med alkohol, allsidige interesser, ønsker kontakt med likesinnet mann, alder 64-66 år. Den som skriver, får vite mer om meg. Kun brevvenn i første omgang. **BM 8012 Troms**

Finnes du?

Håper du svarer, hvis du er en livsglad, oppegående kar med god helse, liker dyr og mennesker, gode samtaler, naturen og kulturopplevelser. Jeg, kvinne, livsglad og ungdommelig, i slutten av 70-årene, håper å møte en venn/kjæreste å dele opplevelser med. **BM 8011 Østlandet**

Venter på deg

Dame, 71 år, slank, snill og omsorgsfull, ønsker kontakt med snill, ærlig og røykfri mann. Mine interesser er naturen, og ellers alt som gir livet mening. **BM 8013 Drammen**

Søker tosomhet

Dame, 70 år, oppegående, ser bra ut, forholdsvis sprek, ønsker kontakt. Trist å bli alene etter mange år i et forhold. Livet er lettere når man er to. Savner gode samtaler og en å dele opplevelser med. Liker å reise til varmere strøk. Alle brev med foto besvares. **BM 8014 Nord-Vestlandet**

Humor er viktig

Dame, 71 år, ønsker kontakt med en god venn å dele sorger og gleder med. Er ikke flyttbar, men vi kan besøke hverandre og ha fine opplevelser sammen. Liker turer i skog og mark, glad i dyr, håndarbeid og en god bok. **BM 8015 Rogaland**

Hei, ukjente mann

Ønsker kontakt med ærlig og hyggelig mann. Jeg er 44-modell. Går turer og er med i litt av hvert for pensjonister. Du får vite mer om du tar kontakt via «Pensjonisten». Bor Vestland/Hordaland. **BM 8016**

Felleskap i Trøndelag

Aktiv dame, 76 år, slank, 165 høy, søker aktiv mann som er mobil og blid. Fellesskap i hverdagen med turer, kulturopplevelser er viktig. Du må være røykfri, positiv og ha latteren på lur, alder 72-85 år. Bilde og telefonnummer ønskes. **BM 8019**

Her er du kanskje!

Dame, 73 år, med glimt i øyet og mye å gi til en blid og koseelig mann, er ledig og klar for nye opplevelser og en spennende tid framover. Jeg er positivt innstilt, slank, i god form og elsker utelivet og naturen. Telefonnummer og bilde er best. Gleder meg. **BM 8022 Viken sør**

**MANN SØKER KVINNE****Livet er i dag!**

Kultivert mann, 70 år, ønsker å dele det som gjør livet spennende, interessant, morsomt, med dame 60-70 år. Du må ha humor og interesse for reiser, musikk, dans, film og sette pris på god mat og vin. **BM 7973 Oslo-Viken**

Bright eyes..

Mann, 74 år, 190 høy, søker kjæreste. Estetikk, etikk, fellesskap, filosofi, lek, latter, lyst, lidenskap, nær og naken. Sunt og sant. Trofast, trygg, vennskap, varme. Lysets øyeblikk. Er denne dobbelte regnbuen, innerst i et samlivs nåde. Vi er ett til samme musikk og likevel to. **BM 7974 Tro, håp og kjærlighet**

Ensom

Ensom mann, 69 år, ønsker en kvinne å dele livet med. Vi kan løse ensomheten sammen. Du har kanskje et godt nettverk, men savner en kjæreste. Jeg har det meste, savner en som kan bli min kjæreste hvis kjemien stemmer. Bor du i Bergen-området, kan vi ha kontakt. **BM 7976 Sammen ut av ensomheten**

Venn/kjæreste

Handymann, 61 år, 185 høy, 85 kilo. Er snill, ærlig, omsorgsfull og har en varm armkrok. Har hus, bil og orden på livet, men mangler deg. Liker konserter, hage, hytte, fjord, fjellturer og hjemmekos. Søker ei glad, snill, ærlig dame. Alle får svar, gjerne bilde. Venter spent. **BM 7977 Gml. Buskerud**



finn en venn



Kos og hygge

Mann, 70 år, 184 høy, 80 kilo, fyldig hår, ønsker venninne, fra 70 år og oppover, for felles kos og hygge. Ikke røyk, snus eller alkohol. Liker å være velstelt og alltid nybarbert. Er tålmodig av natur, følsom med mye sensitivitet og sensualitet i meg. **BM 7978**

Søker venninne

Optimistisk enkemann i 70-årene søker blid, omsorgsfull dame for felles hygge og nærhet. Jeg liker mennesker, er seriøs, ærlig, ung til sinns og har trygg økonomi. Reisevant, liker ski og sjø. Savner deg! Øyne sier mye, send gjerne bilde. **BM 7983**

Søker dame

Mann, 47-modell, 172 høy, 85 kilo, røykfri, søker dame/kjæreste. Liker å være ute i naturen, reise i inn- og utland. Er frisk, men savner ei å holde i hånden. Skriv, gleder meg til å høre fra akkurat fra deg. **BM 7986 Ringerike**

Savner trivelig dame

Enkemann i midten av 70-årene, frisk og røykfri, håper å finne ei trivelig dame, gjerne enke. Bor like ved Lillestrøm, har eget hus, liker å gå turer og andre opplevelser. Savner noen å dele dagene med. **BM 7988**

Østlandet kaller

Sprek, ungdommelig mann, 80 år, 182 høy, trener jevnlig, ærlig, med godt humør og varme. Liker reiser i inn- og utland, sydenturer om vinteren. Trives også hjemme. Søker varm, ungdommelig, sprek jente for turer i skog og mark, Syden og hjemmehygge. **BM 7990**

Respekt og ærlighet

Ungdommelig mann, 49-modell, frisk og i fin form, liker naturen, gå eller sykle, musikk og dans, reiser, gjerne med bil, søker dame som har samme interesser. Håper å høre fra deg, skriv trygt, så snakkes vi. Helst Vestland/Sogn. **BM 7996**

Savner deg, min engel

Røykfri, ungdommelig, sprek, slank mann, håper å bli kjent med likesinnet dame for vennskap, eventuelt kjæreste. Vi er begge glad i å reise i inn- og utland, hjemmehygge, friluftsliv og holde oss i form. Send noen ord med telefonnummer, så tar jeg kontakt. **BM 7991 Nedre Romerike**

Venn/kjæreste

Rolig, empatisk mann, 68 år, 170 høy, middels slank, renslig, søker dame, gjerne former, 60-70 år, for varig forhold. Er ærlig og trofast, godt humør, har humoristisk sans. Liker musikk, hjemmekos, turer, middag ute for to, og alt som gir livet mening. Har ordnede forhold. **BM 7998 Kanskje oss**

Tør du?

Mann, 70 år, 187 høy, søker kontakt med leken kvinne i passe alder. Bor på strekningen Hamar - Halden. Håper du er leken som meg. **BM 8008**

Vestlandet kaller

Enkemann, 75 år, 182 høy og kraftig. Har det meste, men savner en dame mellom 60 og 75 år. Har orden på livet, røykfri, normalt forhold til alkohol. Liker hjemmekos, turer i fjellet og båtturer. **BM 8000**

Søker kvinne

Aktiv mann, 66 år, 175 høy, bosatt nær Tyrifjorden, håper å møte jordnær dame, 60-68 år, som liker nærhet, har humor og orden på livet. Som fersk pensjonist fyller jeg dagene med turer, ski, sykling, trening, reiser, litt kultur. Røykfri. Beskjedent forhold til alkohol. **BM 8007**

Søker dame

Enkemann fra Trøndelag, 170 høy, 70 kilo, født i 1944, ønsker å bli kjent med dame fra Trøndelag. Liker turer i skog og mark og bilturer i vårt vakre land. Setter ærlighet og trofasthet høyt. Bilde er fint, men du som menneske betyr mest. Send telefonnummer. **BM 8009**

Vennskap/kjæreste

Snill, rolig, hjelpsom mann ønsker kontakt med dame for vennskap/kjæreste. Er singel, 70 år, uten barn, bor i Telemark, eventuelt flyttbar. Har hytte og bil, er røykfri og forsiktig med alkohol. Liker fiske, reiser, dyr, barn og nærhet. Venter på svar. **BM 8018 Trivelig mann**

Arendal kaller

Snill, slank mann, 74 år, med godt humør, savner ei dame som kan bli min gode venn. Jeg er flink til å lage mat, liker å gå tur og spiller trekkspill. Jeg er røykfri og måteholden. Send brev med telefonnummer, så tar jeg kontakt. **BM 8023**

FANT DU EN VENN?

Har dere lyst å dele deres historie? Skriv noen ord til oss. Bruk adressen foran, eller send epost til: trond.nedrebo@pensjonistforbundet.no



Våkner du for tidlig eller flere ganger i løpet av natten?

Prøv Lunixen® reseptfritt legemiddel som **motvirker nattlige og for tidlige oppvåkninger**. Enkel dosering kun 1 tabl. hver dag før leggetid. Kombinasjon med syntetiske sovemidler er ikke anbefalt.



- ✓ Bedrer søvnkvaliteten
- ✓ Motvirker avbrutt søvn
- ✓ Ingen avhengighet påvist

 **Fås på alle apotek**



Lunixen® 500 mg (valerianarot) tabl. Plantebasert legemiddel for å lindre mild uro og søvnforstyrrelser. >12 år. Søvnforstyrrelser: 1 tabl. ½-1 time før leggetid. Mild uro: 1 tabl. opptil 3 x daglig. Ikke for gravide og ammende. Kombinasjon med syntetiske sovemidler er ikke anbefalt. Kontakt lege hvis ingen bedring etter 2 uker. Oppbevares utilgjengelig for barn. Les pakningsvedlegget før bruk. Basert på preparatomtale fra 24.07.2019.

Da NRK-monopolet ble historie

Året 1982 ble et merkeår. Da sprakk NRK-monopolet på radiofronten, men i Sør-Libanon hadde lokalradioen Radio Norbatt vært i gang i flere år.



📍 **FORFATTEREN** av artikkelen, Jan-Christian Nordahl, var i den norske UNIFIL-styrken da Israel okkuperte Sør-Libanon. Her er han i Radio Norbatts studio.

Tidligere UNIFIL-soldat, og etter hvert ihuga lokalradio-patriot, Jan-Christian Nordahl, deler i denne artikkelen noen betraktninger om da NRKs monopol på radiofronten sprakk, men også erfaringer om hvor viktig Norges første lokalradio, Radio Norbatt, var for norske soldater og lokalbefolkningen i Sør-Libanon.

Revolusjon. For 40 år siden ble vi vitne til en revolusjon i norsk medie verden. NRK Radio, den eneste radiokanalen for nordmenn, var en bauta og alt vi hadde på radiofronten. Som barn var barnetimen for de minste høydepunktet med folkekjære programledere som Alf Prøysen og Anne Cath Vestly. Show i Store Studio med Rolf Kirkvaag og ønskekonserten var stort.

For ungdom ble NRK for traust og kjedelig. Vidar Lønn Arnesen tok de unges ønsker på alvor og startet programmet «Ti i skuddet i 1965». Her kunne ungdommene selv bestemme hvilke melodier som skulle bli ukas mest populære ved å trykke på mentometerknapper. Lønn Arnesen ble en helt blant ungdommen.

Radio Luxembourg. Likevel søkte de unge seg ut i den store verden og lyttet til «Station of the stars», Radio Luxembourg. En ny verden full av pop og rock med store helter som Tom Jones, Beatles, Mary Hopkins og Van Morrison åpenbarte seg. Radio Lux fikk du bare inn på kvelden. Topp lytterforhold fikk du ved å holde i antenna mens du lå under dyna. Et annet alternativ til NRK var Sveriges Radios P3, som sendte de mest populære sangene i tiden. Så kom året 1982.

Nye NRK-kanaler. Daværende kulturminister Lars Roar Langslet iverksatte den nye loven som åpnet for nærradioer. NRKs monopol var en saga blott, og den nye konkurransen førte til at NRK startet to nye kanaler i 1984.

Radio Motor, «Stations of the cars», eid av Norges Automobilforbund (NAF), ble vinneren blant radiostasjonene som fikk konsesjon fra 1982. Den hadde kjendiser som Alf Tande P., Turid Øversveen og Gunnar Haugan, og hadde flere lyttere enn Østlandssendingen. Åtte norske nærradioer fikk konsesjon og startet sendinger i 1982. Fra 1988 ble nærradioer tillatt på permanent basis.

Nesten 20 år. Allerede i 1979 sendte Radio Norbatt fra den norske bataljonens hovedkvarter i Ebel Es Saqi i Sør-Libanon. Stasjonen var i drift fra juni 1979 til utgangen av november 1998 da nordmennene trakk seg ut av UNIFIL.

Radio Norbatt hadde normal sendetid fra tidlig morgen til midnatt, og sendte mesteparten av tiden på 98 MHz i FM-båndet. Senderen var en ombygget mellombølgesender fra NRK Sameradio i Karasjok. Radio Scorpio var den andre norske nærradiostasjonen i Libanon.

Radio Norbatt ble lyttet til av alle soldatene, men også av lokalbefolkningen selv om det meste gikk på norsk. Hver gang soldatene satt på post og speidet etter eventuelle fiender, var Radio Norbatt en god venn.

Kodeord Gaupe. Israelerne bombet Sør-Libanon, i særdeleshet Beirut, 4. juni 1982. Forut hadde det over Radio Norbatt gått ut følgende beskjed: Forbered Gaupe (kodeordet for dekningsrom). Under troppsmøtet ved midnatt, natt til invasjonen, ble det gjort forberedelser. Stemningen var spent i den norske troppen, som iakttok stor israelsk militærak-

“
Topp lytterforhold
fikk du ved å holde
i antenna mens du
lå under dyna.

“

Radio Norbatt ble lyttet til av alle soldatene, men også av lokalbefolkningen selv om det meste gikk på norsk.

tivitet i grenselandsbyen Metulla. De norske soldatene hørte israelerne kjøre fram ca. 800 pansrede kjøretøyer, deriblant en rekke tanks, klare for å innta Sør-Libanon. Rusing av motorer og lyden av belter mot underlaget gjorde nattesøvnen vanskelig.

Mistet livet. En norsk soldat kom seg ikke raskt nok i Gaupe, og ble truffet av prosjektilene fra en granat og døde momentant under kamphandlingene under den israelske fremrykningen.

Under de tre døgnene som kamphandlingene raste, oppholdt resten av de norske soldatene seg trygt i dekningsrom med nødvendig mat og drikke. Radio Norbatt var en god følgesvenn, og hver time kom en situasjonsrapport fra Norbatts ledelse ved oberstløytnant Svein Håkon Pedersen. Hans nordlandske kommandørøst var informativ og virket betryggende, og de norske soldatene visste hele tiden hvor israelerne (IDF) og palestinerne (PLO) befant seg.

Historien er kjent. Den israelske militærmakten var totalt overlegen PLO, og Yasser Arafat måtte etter kort tid forlate Libanon med sine styrker. Den norske FN-styrken fullførte sitt mandat i 1998, og Norges første lokalradio, Radio Norbatt, i utlendighet fra 1979-1998, hadde drevet viktig informasjonsarbeid.

Radioen var hele tiden velferdstilbud nummer én for de norske soldatene. Over 22 000 norske kvinner og menn har tjenestegjort i UNIFIL.

OVERSIKT: Taket på huset vi bodde i ga utmerket utsikt.



Seniorfavoritter



Hardanger

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

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

Pris fra kr. 10.990,- p.p.



BESTILL
TIDLIG
RABATT
500,-

Sommer i Tyrol

6/8 – 8 dager
Fly fra Oslo Lufthavn

Tyrolerlandsbyen Wildschönau ligger midt i «Kitzbüheler Alpen» - et godt utgangspunkt for å nyte den flotte naturen. Tur til olympiabyen Innsbruck, Swarovskis' krystall-verden og den kjente alpeveien Grossglockner. Hotellet har bassenger og spa.

Pris fra kr. 17.990,- p.p.



Loen

11/9 – 5 dager
Busstur fra Oslo

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

Pris fra kr. 11.990,- p.p.



BESTILL
TIDLIG
RABATT
500,-

Toscanas Riviera - Italia

5/9 & 19/10 – 8 dager
Fly fra Oslo Lufthavn

Vi bor i badebyen Forte dei Marmi, og nyter deilige dager på den toskanske kysten. Toscana byr også på et bølgende kulturlandskap, små landsbyer, vingårder, sypresser og olivenlunder. Vi besøker en av vingårdene, historiske Lucca og naturskjønne Cinque Terre.

Pris fra kr. 15.990,- p.p.



Vauldalen

7/8 – 5 dager
Buss fra Oslo

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

Pris fra kr. 11.990,- p.p.



BESTILL
TIDLIG
RABATT
500,-

Costa Brava – Spania

15/10 – 10 dager
Fly fra Oslo Lufthavn

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

Pris fra kr. 14.990,- p.p.



Mallorca

2/5 & 18/10 - 8 dager
Fly fra Oslo Lufthavn

Mallorca er en gammel feriefavoritt, men fortsatt like populær! Øya er vakker med grønne åser, små landsbyer og sandstrender. Vi bor på spahotell i C'an Pastilla ved Palma. Utflukt til Palma og til Valldemossa med vingårdsbesøk er inkludert.

Pris fra kr. 11.990,- p.p.



Rota – Spania

19/9 – 10 dager
fra Oslo Lufthavn

Vakre Rota er ikke nevnt på de store kartene, men det hindrer ikke Rota å by på lokal stolthet og sjarm. Byen ligger i Cádizbukta, på Costa de la Luz. Godt hotell rett på stranden. Utflukter til Cádiz og Jerez de la Frontera. Gibraltar mot tillegg.

Pris fra kr. 18.990,- p.p.

BESTILL
TIDLIG
RABATT
500,-

Les turprogram, se bilder og kart på vår nettside. Ta kontakt for tilslutningsbilletter til Oslo! Fra-pris gjelder rimeligste periode. Bestill tidlig rabatt gjelder utvalgte turer ved bestilling min. 95 dager før avreise. Se også resten av vårt store turprogram i Norge og Europa.

peergyntours



Osteeventyret på Jæren

På Varhaug sør på Jæren, med utsikt mot Nordsjøen, holder Ystepikene – det åpne ysteriet til. Gården til Jon Lea og Siri Rasmussen Lea vant i 2022 bedriftsutviklingsprisen i landbruket i Rogaland.

TEKST OG FOTO: SOLFRID SANDE

Det var utrolig gildt å få denne prisen på 50 tusen kroner, sier Siri Rasmussen Lea, primus motor bak og leder av Ystepikene. Siri har hjelp av ektemannen Jon, familie og åtte ansatte. Gården produserer cirka 650 000 liter melk i året, og Ystepikene bruker en fjerdedel til å produsere 16 000 kilo med ost, blant annet de prisvinnende Jærsk Bedaost, Jærsk hvitskimmel og Jærsk kremost.

Å vinne fjorårets bedriftsutviklingspris i Rogaland ga Ystepikene muligheten til å konkurrere om den nasjonale prisen på en kvart million kroner. I den nasjonale finalen deltok Fæby Bryggeri fra Trøndelag og Den sorte havre fra Tvetter Gård i Viken.

Finalistene ble invitert til Berlin sammen med Innovasjon Norge for å delta på utdelingen av den nasjonale prisen, i den norske ambassaden med statsråd Sandra Borch i forbindelse med Grüne Woche. Kåringen ga seier til Tvetter Gård, men Ystepikene representerte Norge på Fjord Norges stand under Grüne Woche.

Endret fokus. Ystepikene startet opp i desember 2019 og rettet seg mot storhusholdning og noen lokale matvarebutikker i nærheten. Koronapandemien gjorde at Ystepikene endret fokus til mer direkte salg i egen gårdsbutikk og dagligvarebutikker. Gjennom en logistikkavtale med Tine og direkte dialog med fullsortimentsbutikker i Stavangerregionen klarte Ystepikene å få en fot innenfor dagligvaresegmentet og da var salget i gang.

Gården like utenfor Varhaug på Jæren har vært i familien i over hundre år. Her gresser kyrne ute i nærheten av havet, som blåser inn salt, som setter smak på melken som blir til ost i gårdsysteriet.

– Jeg hjelper til med det de trenger, men som oftest vakuumpakker jeg Havsletteosten, forteller Trym fornøyd. Mamma Siri og de andre «ystepikene» har denne dagen laget tusen kilo med Kvitskimmelost, som må snus i formene før den skal til lagring i noen dager før Trym kan hjelpe til med pakkingen.

Det åpne ysteriet. På gården er det melk, kjøtt og ruge-eggproduksjon som har vært i fokus for 

INVITERER: – Vi bor på en så fin plass, som vi gjerne deler med andre, forteller Siri Rasmussen Lea, som får hjelp av sønnen Trym i ysteriet, som besøkende kan se rett inn i.



“

Vi har puttet Jæren i én boks, og smelter sammen havsletten og havet her på Jæren.

Siri Rasmussen Lea

Siri, mannen Jon og resten av familien. Ysteriet startet med en idé om å bruke litt av egen melk til å lage en lokal variant av fetaost, som Siri er så glad i. Det ble til Jærsk Bedaost, laget på kumelk.

De kaller Ystepikene for «Det åpne ysteriet». Gardutsalget er alltid åpent. Mange legger turen innom for å handle, sitte ute på terrassen og kanskje få noen glimt av det som skjer inne i ysteriet gjennom det store vinduet.

– Noen synes alltid det er spennende å lære om hverdagen vår. Så da vi startet ysteriet vårt, var det naturlig å synliggjøre landbruket. Det vi gjør, må være veldig ektefølt, forteller Siri.

Siri og mannen Jon, som nå går under navnet «melkemannen», har to voksne døtre, eller «ystepiker», som er involvert i ysteriet. En sønn hjelper ofte til med kyr og høner, mens minstegutten Trym på 13 pakker ost og er ofte i fjøset.

Bedaosten fikk gull. Det er ikke bare Siri som har sans for en feta-variant. Bedaosten falt raskt i smak hos kundene, og fikk fort selskap av variantene Kvitskimmel og Havslletteosten. Begge produseres i ysteriet på gården. Planen var å yste en gang i uken, men etter tre års drift er etterspørselen så stor at de nå må sette i gang fire til seks dager i uken.

Jærsk Bedaost, med tørka tomat, har vunnet supergull i NM i ost. Ostebitene, eller «beda» som de sier lokalt, selges over store deler av landet gjennom Coop-systemet.

– Flere som sier at de ikke liker fetaost, liker vår Bedaost, sier Siri stolt, og forteller at kundene bruker osten i salat, til tapas, spekemat, på lasagnen,



på pizza og i taco.

Skal du ha drikke til når du spiser Bedaost, kan Siri anbefale en god eplemost, rabarbrasaft eller norsk cider. Vinmonopolet kan gi gode råd om passende alkohol.

Havslletteosten. Rett der ute, nedenfor de grønne slettene, ligger Jærens rev hvor mange båter har forlist gjennom historien, og hvor salttåken fra havet preger både melk og kjøtt. En av ostene Siri har laget, er Havslletteosten, som de kaller «stemningsosten».

– Det er mye sjel i den osten. Vi har puttet Jæren i én boks, og smelter sammen havsletten og havet her på Jæren. Osten er rullet i tare fra Mong ved Egersund, og kan spises sammen med småpotet, brød eller dypte en ølpølse nedi. En kunde fortalte oss at det ble god stemning i hytta da de satte varm Havslletteost på bordet. Da føler jeg vi har lykket, sier Siri. ☘

👉 **BEDAOST:** – Jeg liker best Bedaosten. Den er god i små biter på kjeks, sier Trym, som sammen med mamma Siri lar seg friste av osww-tefattet.

👉 **KVITSKIMMEL:** Både store og små former fylles opp, som skal modnes en liten måned før den kan havne på bordet.

👉 **VARIANT:** Kvitskimmel med pepper og chili. Appelsinmarmelade er godt til chiliost. Sammen med chorizo-pølse fra «Nyyt AS» i Bjerkreim, og med rabarbrasaft fra Köhlerpaviljongen blir det ekstra smakfullt, mener Siri.



Sikkerhetsnål..?



Har du noe du kan gi videre?

En testamentarisk gave er en gave til fremtiden. En gave til en sak som står ditt hjerte ekstra nær. Og for veldedige organisasjoner som Redningsselskapet har slike gaver spesielt stor betydning. Det koster mye å drifte skøytene og livsviktig utstyr blir med tiden slitt. Verdien av din testamentariske gave går i sin helhet direkte til beredskapen, og utgjør en viktig forskjell i vårt livreddende arbeid. Du velger selv hvor mye eller hva du vil gi, og små gaver er like viktige som store. Takket være din gave kan vi redde liv når noen er i nød, og skape trygghet på sjøen - både i dag og i morgen. **Sammen redder vi liv.**

INGEN SKAL DRUKNE – heller ikke i fremtiden.

Se mer på rs.no/stott-oss/testamentariske-gaver/, skann koden eller kontakt vår rådgiver for spørsmål og bistand.



Solfrid Bø
M: 928 36 141
solfrid.boe@rs.no

Redningsselskapet er en humanitær frivillig medlemsorganisasjon.

RS 
Redningsselskapet



guide

Økonomi / Filosofen / Forskeren / Motor

LES UTAN EIT ORD

Ikoner og symboler er plassbesparande og kan gje lesaren eit kjapt overblikk over kvar ting er. Ikoner er ein abstraksjon av verkelegheita, slik at det er mogeleg å gjette seg til mykje, det er litt verre med symbolene. Her har vi satt lupa på nokon av dei mest brukte du finn på nett og i ulike app-ar.

WI-FI

Wi-Fi nyttast i dagligtale som nemning på trådløse lokale datanettverk innanfor eit avgrensa område. Datamaskiner, smarttelefonar og andre trådløse einingar kan kopla seg til det trådløse Wi-Fi nettet for å få tilgang til internett utan ledningar.

Her har man illustrert signaler. Symbolet viser om du er tilkopla eller ikkje. Dersom du har tre strekar, er du tilkopla. To strekar betyr mindre god tilkopling og når strekane ikkje er fylt, betyr det at du ikke er tilkopla eit trådløst nettverk.



DEL ELLER FLYTT

Eit ark med pil som peiker ut, brukes til ulike handlingar. Du kan blant anna senda eit dokument eller ei side til utskrift, lagra til bilder eller senda med e-post.



LUPE

Arrrrrghh Kor finn eg Kan hende du har tenkt det nokon gongar? Då er det greitt å bruka søkefunksjonen. Sjå etter lupa. Den ligg som oftast i eit felt kor du kan tasta inn det du søker etter.



DEL LINKAR

Papirflyet er eit symbol for å senda. Dette brukas når du skal sende ein link frå til dømes instagram.

HAMBURGERMENY

Tre strekar plassert under kvarandre vert i webdesign kalla hamburgermeny. Som regel finn du det øvst til høgre eller venstre. Menyen til nettstaden finn du her. Nokre gonger er symbolet redusert til tre prikkar.



STEDSTJENESTER

Dersom du ser ei pil, tyder det at ein eller fleira app-ar hentar data om kvar du er. Som til dømes kartapplikasjonen. Du kan slå på og av stedstjenester under Innstillinger > Personvern (apple) eller Innstillinger > Sted (android).



Guide Økonomi

Personforsikringer for aldre

Mulighetene for å tegne forsikringer avtar allerede fra du er 55 år, blant annet ved kjøp av visse forsikringer og fordi forsikringer blir forferdelig dyre på grunn av økt alder og risiko.

TEKST: RUNE PEDERSEN, SMARTE PENGER

Mange forsikringer vil koste vesentlig mer for en på 70 år enn for en på 60 år. Og en på 60 år vil for eksempel måtte betale opp mot ti ganger mer enn en som er 25 år. Selv om forsikringsbehovet gjerne er fallende med alder, vil det likevel være mange som fortsatt har et visst forsikringsbehov. Da kan det være en utfordring å få dekket dette behovet til en overkommelig pris.

For eksempel vil det for det vi kan kalle kjerneforsikringer for en familie - livsforsikring og uføreforsikringer - by på utfordringer. Prisen du vil måtte betale for livsforsikringer, vil øke kraftig med økende alder. Uføreforsikringer vil ikke gjelde eller kan ikke tegnes etter passert 60 år.

PERSONFORSIKRINGER. Omtalen her er med tanke på dem som er over 60 år, og ikke er i jobb. På de fleste forsikringene må du levere en helseerklæring. Avhengig av svarene kan det medføre avslag på forsikringen, eller forhøyet premie. På ulykkesforsikring kreves

det ikke helseerklæring, siden helse ikke er en faktor i forbindelse med ulykker.

Livsforsikring. Du kan tegne en livsforsikring helt opp til 70 år. Slike individuelle livsforsikringer kan gjerne ha en varighet til 80 år. Prisene øker med alderen. Når du er kommet opp i 60 år, øker prisene kraftig.

For eksempel vil prisen for en dekning på to millioner kroner ligge rundt 24 000 kroner for en som er 62 år. For en som er 65 år, har prisen allerede økt til 36 000 kroner. Økningen i prisen vil bli enda brattere ved økt alder.

Kollektive avtaler gjennom yrkesorganisasjoner har en varighet til 70 år. Dette er avtalene som har lavest pris. Her er det vanlig at forsikringssummen nedtrappes fra 50 år. Hos Akademikerne vil en gruppelivsforsikring på 40 G, være nedtrappet til to millioner, og koste 12 500 kroner for en på 70 år (siste år).

Uføreforsikringer. Uføreforsikringer er relatert mot arbeids-

evne og er ikke aktuelle når du er over 60 år. Det er to hovedtyper uføreforsikringer:

- Uførekapital som utbetales som en engangsutbetaling ved mer enn 50 prosent arbeidsuførhet i over to år. Denne faller bort ved 60 år.
- Den andre typen er uførerenter, som gir en månedlig ytelse ved mer enn 50 prosent uførhet i mer enn tolv måneder.

Alvorlig/kritisk sykdom. Denne forsikringstypen gir en utbetaling når forskjellige typer av alvorlig sykdom er konstatert. Maksimal alder for å kjøpe denne typen, ligger i området 55-60 år. Maksimal varighet er til 67 år.

Behandlingsforsikring. Behandlingsforsikring og helseforsikring er en forsikring som skal sikre deg raskere behandling enn du ellers ville risikert å få. Foruten vanlige undersøkelser og behandling omfattes den gjerne av et visst antall timer til diverse typer fysisk behandling og psykolog.

Denne typen forsikring kan du

TRE RÅD

1. Vær sikker på at du ikke har personforsikringer du ikke har behov for.
2. Gå nøye gjennom for å avdekke hvilket forsikringsbehov du egentlig har.
3. Sjekk ut hva et eventuelt medlemskap i en yrkesorganisasjon kan gi deg av tilbud.

ha til du er 80 år, eller livsvarig. Noen selskaper lager et nytt produkt fra du er 55 år, andre tilbyr det livsvarig.

Prisene øker også her med alderen. Det er store forskjeller mellom selskapene på innhold og pris, slik at du bør sjekke i flere selskaper.

Ulykkesforsikring. En ulykkesforsikring kan deles inn i tre deler:

- Erstatning på grunn av medisinsk invaliditet
- Erstatning på grunn av død
- Erstatning for behandlingsutgifter ved ulykke

Det er den medisinske graden av invaliditet som bestemmer utbetalingen. Forsikringssummene oppgis ved 100 prosent medisinsk invaliditet. Hvis du har forsikret deg for én million kroner, og blir 20 prosent invalid, får du derfor 200 000 kroner i erstatning. Forsikringene prises ikke etter alder.

Selskapene dekker behandlingsutgifter i forbindelse med ulykkesskader. Du kan få dekket

utgifter på opptil fem prosent av forsikringssummen. Det er utgifter som oppstår innen to år fra skadedagen, som erstattes.

Noen selskaper tilbyr ikke dødsulykke, andre setter beløpene ned. Men noen tilbyr både medisinsk invaliditet og død uavhengig av hverandre. Varigheten på forsikringen varierer fra 70 år til livet ut.

Per million koster invaliditet 600 til 1500 kroner i året. For død koster det en god del mindre. Du kan ha en ulykkesforsikring hvis du fortsatt er medlem av en yrkesorganisasjon. For eksempel har LO en som ligger i kontingenten.

For eksempel vil prisen for en dekning på to millioner kroner ligge rundt 24 000 kroner for en som er 62 år. For en som er 65 år, har prisen allerede økt til 36 000 kroner.



Denne gir 200 000 kroner ved medisinsk invaliditet, og 100 000 kroner ved død hvis avdøde har ektefelle.

Andre forsikringer rettet mot eldre. Her er det en forsikring fra IF (Godt Voksen). Denne forsikringen inneholder dekning mot noen alvorlige sykdommer, benbrudd, og erstatning ved sykehusopphold. Koster fra rundt 2000 kroner og stiger med alderen.

Behovet for livsforsikring er størst når ektefelle/samboer/barn er avhengig av inntekten din. Da er det naturlig å sørge for å ha en tilstrekkelig livsforsikring. Men livsforsikring blir svært dyrt når man er over 60 år, og den øker altså veldig år for år. Isolert sett bør du jo tegne en forsikring som er stor nok, men du er likevel nødt til å se dette i forhold til kostnaden.

Ulykkesforsikringen er en forsikring som ikke blir dyrere med alder. I forhold til livsforsikring koster den svært lite, men på den annen side er jo bare dette en liten dekning i forhold til livsforsikring.

Guide Tanker om livet

«Kampen for tilværelsen» (1889) er et maleri av Christian Krohg. Maleriet ble kjøpt inn av Nasjonalgalleriet samme år og er fremdeles i museets samling.



Minne om brød

TEKST: STEINAR BARSTAD, SENTER FOR OMSORGSFORSKNING

Gamle enkers levekår er selve lakmustesten på et sivilisert samfunn.

På tidlig 90-tall var jeg på besøk i Murmansk. Sovjet var blitt Russland og det var en vanskelig overgangstid for mange mennesker. Det var vinter, det var kaldt og snøen føyk rundt hjørnet på den russisk-ortodokse kirken. Og utenfor porten sto det en lang, lang kø av gamle kvinner. De ventet – og etter hvert så jeg hva det var de ventet på – BRØD. Kirken delte ut brød til gamle enker og folk med nedsatt funksjonsevne.

Jeg tenkte den gang at gamle enkers levekår er selve lakmustesten på graden av sivilisasjon i et samfunn. Kanskje kan vi rett og slett benytte det som

Når prisøkningen løper fra trygdesatsene, er det trist at det fortsatt ikke er vilje til å løfte landets minstepensjonister over fattigdomsgrensen.

”

indikator på sosiale forhold og avlese samfunnets velferdsnivå utfra hvordan gamle enker blir behandlet.

Trolig var det avisbildene av de mange som søkte Frelsesarmeens utdeling av matkasser i vinter som gjorde at jeg ble minnet om denne opplevelsen i Murmansk. Når prisen på mat og strøm stiger, så er det ikke slik at trygdesatsene øker samtidig, var budskapet fra en av de som ga uttrykk for at han måtte «krype til korset» og oppsøke slumstasjonen.

Ifølge en forskningsrapport fra Forbruksforskningsinstituttet SIFO var det høsten 2022 dobbelt så mange som hadde alvorlige økonomiske vanskeligheter eller slet økonomisk enn året før. Og det er ikke bare enslige minstepensjonister som rammes, men også andre som lever på lavinntekt, har usikre arbeidskontrakter, stønadsmottakere, barnefamilier og hushold hvor det bor personer med funksjonshemming eller som er rammet av alvorlig sykdom.

Når prisøkningen løper fra trygdesatsene, er det trist at det fortsatt ikke er vilje til å løfte landets minstepensjonister over fattigdomsgrensen. Det må tas kraftigere grep om vi skal få minstepensjonen opp på et anstendig nivå. Pensjonsutvalget leverte i fjor sin NOU 2022:7 med innstilling til endringer

av pensjonssystemet. Det inneholdt ingen forslag som gjør at minstepensjonistene kan se lysere på framtiden. Regjeringen får likevel nå en mulighet til å gjøre noe med det, når de skal legge dette fram for Stortinget.

Ifølge Statistisk Sentralbyrå lever over tre fjerdedeler av enslige minstepensjonister under fattigdomsgrensen. Av landets alderspensjonister er om lag 140 000 eller 14 prosent minstepensjonister. Nesten 85 prosent er kvinner og bare vel 15 prosent er menn. Det er særlig blant kvinner over 80 år vi finner den høyeste andelen minstepensjonister, og de aller fleste av dem er altså enslige.

I en slik situasjon var det rart at den forrige regjeringen fikk flertall i Stortinget for å fase ut etterlattepensjon og forsørgingstillegg til alderspensjonister. Disse endringene vil øke kjønnsforskjellene, og skape en vanskeligere økonomisk situasjon for etterlatte i årene fremover. De fleste av dem eldre kvinner. Nå gjenstår det å se om dagens regjering vil rette opp i dette.

Eldre enslige kvinners levekår er en god lakmustest på et sivilisert samfunn. Det er ikke for ingenting profeten Jesaja i det Gamle Testamentet fordømmer datidens politiske ledere fordi «De hjelper ikke farløse til deres rett og tar seg ikke av enkers sak.» (Jesaja 1,23)



Guide **Motor**

Storesøster til Nissan Leaf

Nissan Leaf brøytet veien for elbiler i Norge. Over 75 000 av bilmerket er solgt her i landet. Nå ruller en ny Nissan elbil ut på veiene; Nissan Ariya, en romslig bil med SUV-preg som kommer til å få mange fornøyde brukere.

TEKST OG FOTO: MORTEN LARSEN

I gjen har vi valgt å se nærmere på en bil som du lett kan stige inn og ut av. Den er laget for å kunne mestre veier av en litt lavere standard, og dermed har god bakkeklaring og store hjul. Kall den gjerne en hyttebil, men det er en personbil med SUV-egenskaper.

Futurisme. Bilen vi har fått låne for å prøvekjøre er en såkalt innstegsmodell, det er en Advance – den rimeligste varianten, utstyrt med Tech pac. Varianten med enda mer utstyr heter Evolve.

Bilens design er elegant og attraktiv, og her har Nissans designavdeling gått inn for å lage noe som skiller seg litt ut og kaller det «japansk futurisme». De fleste mener dette er vellykket, men som vanlig er ikke alle enige.

Bak rattet er det lett å finne en god sittestilling. Både fører- og passasjeretset er 6-veis elektrisk justerbart. To store skjermer er satt sammen til én enhet, og gir

all den informasjon som er nødvendig. Informasjonen presenteres i elementer som kan arrangeres slik brukeren ønsker. Du må bare bruke litt tid sammen med instruksjonsboken for å få det til.

Bagasjerommet ser kanskje ikke spesielt stort ut, men det tar 468 liter takket være et ekstra rom under gulvet.

”

Litt spretten. Plassen i baksetet er sjenerøs, og spannderer du litt ekstrastyr, er også baksetene oppvarmet. Bagasjerommet ser kanskje ikke spesielt stort ut, men det tar 468 liter takket være et ekstra rom under gulvet. Med seteryggene slått ned svelger bilen unna 1350 liter. Seteryggene er delt 60/40,

men skiluke er det ikke. Med den minste batteripakken kan bilen trekke henger på 750 kilo. Med det store batteriet øker dette til 1500 kilo.

I fart oppleves bilen litt «spretten». Fjæringen er ikke spesielt stiv, men dette er heller ikke den mykeste SUV crossoveren vi har kjørt. Forhjulsdreift på en elbil er jeg skeptisk til fordi vektfordelingen har lett for å gi dårlig veigrep i bratte bakker, noe vi merket godt i Brumunddal.

Lite støy. Dette er en av de mest støysvake biler jeg har kjørt. Nå er dette veldig avhengig av type dekk og asfalten det kjøres på, men det er ikke noe problem å holde en lavmælt samtale i Nissan Ariya.

Bilen er i utgangspunktet meget godt utstyrt, men kan bestilles med tilleggsutstyr.

Vår bil hadde 20 tommer felger og pakkøløsningen Tech pac med Head up display (HUD), hvor du får opp kjørefinformasjon på frontruten.

Det innvendige speilet kunne brukes som vanlig speil, eller ved å slå over en klaff får man et klart og oversiktlig digitalbilde bak bilen. Dette kommer i tillegg til 360 grader kameraoversikt rundt hele bilen, som er standard. Pakken inkluderer også et BOSE lydanlegg. Apple Carplay får man trådløst til iPhone, men oppkobling mot Android Auto går underlig nok bare med kabel.

Komfortabel bil. Prisen på bilen med 63 kilowattimer (kWh) batteri er for modell Advance 450.000 kroner. Denne batteristørrelsen gir en rekkevidde på ca. 40 mil om sommeren og ca. 30 mil på vinteren, Med Tech-pakke, 20 tommer felger og frakt blir prisen 472.000 kroner.

Vektavgiften som kommer med det nye statsbudsjettet i 2023, vil utgjøre 18 500 kroner, men momsavgiften på denne modellen får ingen konsekvenser ettersom den beregnes ut fra



SLÅR AN: Nissan Ariya har et høyt sikkerhetsnivå og har fått 5 stjerner i Euro NCAP med høy score.

beløpet over 500.000 kroner. Nissan Ariya har et høyt sikkerhetsnivå og har fått 5 stjerner i Euro NCAP med høy score.

Nissan Ariya konkurrerer med biler som Skoda Enyaq, Audi Q4, VW iD5, Volvo C40, Toyota bZ4X, Mustang Mach-E, Kia EV6, Hyundai Ioniq 5 og BMW iX1. Den kan leveres i utgaver med mer utstyr. I februar kommer bilen me firehjulsdriфт.

Nissan Ariya er en komfortabel og lettkjørt bil. Den er stillegående, velutstyrt og har god plass. Forsetene kunne med fordel ha hatt muligheten for å justeres litt lavere, og skiltgjenkjenningen kunne ha vært bedre.

Kort teknisk info

Modell Ariya	Advance 63 kwt	Advance 87 kwt	Advance e-4ORCE
Motor el, hkW	160	178	225
Dreiemoment, max, Nm	300	300	600
Kapasitet, kWt	63	87	87
Hurtiglading, DC max kW	130	130	130
Internlader, AC max kW	7,47,47,4		
Lademetode	CCS	CCS	CCS
Lengde/bredde/høyde, m	4,59/1,85/1,66	4,59/1,85/1,66	4,59/1,85/1,66
Akselavstand, m	2,77	2,77	2,77
Vekt, kg avhengig av utstyr	1.800	1.800	2.300
Tilhengervekt, maks	750	750	1500
Bagasjerom, ltr VDA	468/1350	468/1.350	415/1.297
Akselerasjon 0 - 100, sek	7,5	7,6	5,7
Toppfart, km/t	160	160	200
Rekkevidde, km WLTP	403	533	500
Pris eks lev., fra	450 000	496 000	526 000

Norge rundt

OPPFORDRER TIL Å LYTTE

Svend Morten Voldsrud mener medlemmene vil ha trygghet og forutsigbarhet, ikke privatisering og markedskrefter. Det var budskapet da han innledet til debatt på Fagforbundets landskonferanse for pensjonister og uføre på slutten av fjoråret.

TEKST OG FOTO: TROND NEDREBØ

Voldsrud, som sitter i Fagforbundets sentrale arbeidsutvalg, pekte på at deltidsarbeidende, de med lavest pensjon og aleneforsørgere, er eksempler på grupper som trenger mer hjelp fra det offentlige.

- De som trenger hjelp aller mest, må få hjelp. Velferd for vanlige mennesker må bygges ut. Fagbevegelsens mål er å holde renter og inflasjon nede, og vi er ute etter moderate lønnsoppgjør, sa Voldsrud blant annet. Han mente at Fagforbundets stemme og rolle i samfunnsdebatten aldri hadde vært viktigere enn nettopp nå.

Folkedypet. - 130 tusen av landets mer enn én million alderspensjonister er i våre rekker. Skal vi klare å bygge det aldersvennlige Norge, må vi lytte til folkedypet for å forstå hvordan det er å leve på et minimum og ikke ha råd til middag hver dag, hvordan det kjennes å måtte senke romtemperaturen til 18 grader. Vi må kjenne denne virkeligheten når vi skal finne løsninger og forme vår politikk, mente Gerd Eva Volden, leder av Fagforbundets utvalg



VETERANER: Bjørg Hageløkken, Tørres Sande og Mary Sørensen, regnet fra venstre, er veteraner i Fagforbundet og var spesielt invitert til landskonferansen i november. Her sammen med leder av Fagforbundets utvalg for pensjonister og uføre, Gerd Eva Volden (bak).

for pensjonister og uføre.

Flere, deriblant Kjell Engebretsen som sitter i Pensjonistforbundets sentralstyre sammen med Gerd Eva Volden, understreket nødvendigheten av å påvirke eldrepolitikken og solidarisk stå opp for de svakeste i samfunnet.

Skal vi klare å bygge det aldersvennlige Norge, må vi lytte til folkedypet for å forstå hvordan det er å leve på et minimum ...

- Vi må ta hensyn til at vi blir eldre. Nye reformer, eksempelvis «Bo trygt hjemme», må gjenspeile den virkeligheten eldre lever i. I dette arbeidet blir de kommunale eldrerådene lytteposter og målbærere av eldres levekår, mente Engebretsen.

Aktive i Lødingen

- Vi er en ganske aktiv forening, og har nettopp vært en tur på Bjarkøy og hele øyriket. Hver sommer har vi avslutning for sesongen på Offersøy feriesenter, hvor vi nyter en god middag sammen med alle medlemmene, sier lederen i **Lødingen Pensjonistforening**, Solveig Sande. Foreningen har 133 medlemmer.

På bildet ses styret i foreningen. Foran Kirsti Flock (til venstre) og leder Solveig Sande. Bak fra venstre: Martin Hartløff, Aud Eli Solberg og Judith Gundersen.



SATTE MØTEREKORD



Stortingspresident Masud Gharakhani (bildet) satte møterekord da han møtte medlemmene i **Drammen Pensjonistforening** til et spennende, interessant og ikke minst ærlig foredrag. Håndverkeren Selskapslokaler var fylt til trengsel da Gharakhani fortalte om sin vei fra «Skotselv til Løvebakken». Han snakket også om hvor viktig det er å formidle det som er norsk offisiell politikk i spørsmålet om demokrati, frihet og kvinners rettigheter. Ved at han har tatt denne uvante og tydelige rollen virker det også partipolitisk samlende. At han samtidig også tar med seg teften for hva som rører seg på grasrota i presidentskapet, som da han ba om et ekstra strømmøte i Stortinget, framstår han som en av de aller mest tydelige politikerne vi har i Norge i dag.



TEKST OG FOTO: VIVIAN JELLE

Julemøte for 160

Det vart ny deltakarrekord under julemøtet som **Stranda Pensjonistlag** arrangerte 25. november. Om lag 160 deltok. Leiar, Jens Petter Jelle («Jepp»), ønskte alle hjarteleg velkomne, og orienterte om at tredagersturen til hausten 2023 vil gå til Savalen. Turen til våren vil gå til Vestkapp. Pensjonistlaget sin hovudsponsor er Sparebanken Møre. Banksjef Kjell Martin Ringset opna møtet med gode ord til pensjonistane. Stranda Pensjonistlag har for vane å støtte Storfjord Kulturhus ved å kjøpe partsandelar. Jepp overrekte ein sjekk på 60 000 kroner til dagleg leiar Hilderun Søholt.



FOTO: TORIL NAPER HAUGE

Dro til Furholmen

Konnerud Pensjonistforening ville gjenta den flotte julebordturen til Furholmen, som ligger noen minutter med båt utenfor Strømstad. En hyggelig, behagelig bussreise, handling i Strømstad og så båt ut til Furholmen, der et smakfullt og spennende julebord ventet oss.

Norge rundt



TEKST OG FOTO: BENGT SIMONSEN

Rammet av korona

Bjerkvik Pensjonistforening har 65 medlemmer, og arbeider iherdig for å rekruttere flere nye, blant annet fra den yngre garde. Aktiviteten i laget sank kraftig under koronapandemien og satte foreningen kraftig tilbake. Det er lagt opp til faste onsdagstreff, hvor det er trim og sosialt samvær.

Bildet viser styret i foreningen, fra venstre Anton Jensen, Jorunn Johansen, Paul Simonsen, Knut Andreassen og sittende lederen Bergeton Holtan.



FOTO: HANVARD EGGE

Stor aktivitet i Steinkjer

Steinkjer Pensjonistlag har nærmere 350 medlemmer og arrangerer åpne møter hver måned i Festsalen i Samfunnshuset. Det er fast program med innledning av leder, faglig innslag, musikk og sang, bevertning, årsalg og quiz. Pensjonistlaget arrangerer også to turer hvert år, julebord og grautmøte i juni, samt bridge to dager i uka og bowling to ganger i måneden. Dessuten møtes interesserte til allsang på aktivitetssenteret hver mandag. Her ser vi styret, fra venstre Trond Ole Svenkerud, Ole-Erik Mollan, Gunnar Aftret, Kai-Jørgen a og Torhild Vikan.



Sterk vekst i Elnesvågen

Elnesvågen Pensjonistforening ble restarta 28. oktober 2021. Da holdt fylkesleder Mellvin Steinsvoll foredrag om arbeidet og aktivitetene i Pensjonistforbundet. Møtet ble ledsaget av musikk fra Bjarne Hårøy. Etter oppstartsmøtet har medlemstallet økt jevnt og trutt, fra fem til i dag 134 medlemmer, og gikk av med seieren i Pensjonistforbundets vervekampagne med en eventyrlig vekst. Etter oppstarten har Elnesvågen Pensjonistforening hatt flere godt besøkte arrangement.



Samles i kjellerstua

Den siste onsdagen i måneden inviterer **Stod Pensjonistforening** til medlemsmøter i Kjellerstua i Stod eldresenter. Der er det temamøter, underholdning, quiz, årsalg og kaffe for foreningens 60 medlemmer. I tillegg arrangeres det sommertur og julebord. Her ser vi styret, fra venstre Anne Skjeflo, Brynjar Solnes og Dagrún Gravbrøt.



ULFSTIND PENSJONISTFORENING har fortsatt glede av investeringene vi kunne gjøre fordi vi fikk midler fra Statsforvalteren i 2021. Bildet er fra en av fjorårets høstturer.



Heder i Egersund

I forbindelse med et arrangement under fjorårets eldredag ble Svenn Manum og Per Sverre Hovland tildelt Pensjonistforbundets Hedersbevis for sitt arbeide for pensjonisters rettigheter. Begge inspirerer til samhold og utvikling i Pensjonistforbundet, Egersund lokalforening.



SKREKK OGSÅ I SANDNESSJØEN

Journalist Kari-Ann Dragland Stangen i Helgelands Blad leste i oktober-utgaven av Pensjonisten om «Grønn skrekk» eller "Apenes skrekk". I vår artikkel viste vi til Store norske leksikon som oppgir Kristiansund som den nordligste kjente forekomsten, men det vokser et særdeles frodig eksemplar i Leksvik.

- Leksvik-eksemplaret er imidlertid heller ikke den nordligste forekomst. Helgelands Blad presenterte for noen år siden et eksemplar i Sandnessjøen, nærmere bestemt i hagen til Oddrun Therese Horsgård, som hadde hentet sitt eksemplar på

Vestlandet (se bildet, tatt i desember 2016). Jeg har fått tillatelse til å fortelle om skjellgrana i hagen hennes, skriver Kari-Ann.

Da Kari-Ann skrev den nevnte artikkelen i Helgelands Blad, var "Apenes skrekk" antakelig bortimot fire meter. Nå har den strukket seg ytterligere, og eieren anslår treet til å være rundt fem meter. I sin artikkel omtalte Kari-Ann en eller flere utgaver av arten i Tromsø, men de var riktignok ikke så høye at de kvalifiserte til betegnelsen tre. Kari-Ann vet også om en Apeskrekk-plante i Alstahaug kommune, men den er også for liten til å kalles tre.



Rydding / Flytting / Varetransport
Vi utfører små og store transportoppdrag i Oslo og Viken. Be om gode tilbud!

Gode tilbud nå: **Maxi Maint 15 kg hundefôr kr 699,-**
Fiskemat fra www.nordvestfisk.no
Kartong à 6,8 kg linefisket steinbitfilét kr 1.299,-

Viken Varetaxi
Ring oss i dag! Tel. 69 19 50 60 / 95 99 24 17
www.vikenvaretaxi.no



Legg turen til fjells!
Med vakker natur i Bergsjøområdet

Preparerte skiløyper
Isfiske
Akebakke
Alpint i nærheten

Ta kontakt for priser og mer informasjon.
Tlf: 32 08 46 22
E-post: info@rodungstol.no / www.rodungstol.no

**N ADVOKATFIRMAET
NICOLAISEN**

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

ØNSKER DU Å ANNONSERE HER?
Ta kontakt med Vivian Karlsen
e-post: vivian@salgsfabrikken.no
tlf: 919 03 397



PLUSSpodden
Pensjonistforbundet

For deg som er i din beste alder



PLUSSpodden

– Pensjonistforbundets egen podcast!

Lytt til vår podcast med temaer som er spesielt tilpasset pensjonister og deres livssituasjon:

- Økonomi
- Pensjonsspørsmål
- Sex og samliv
- Velferdsteknologi
- Eldrepolitikk
- Tilpassing av bolig

... og mye mer!

Programmene kan du høre på akkurat når du selv ønsker det.

Fullstendig programoversikt finner du på www.pensjonistforbundet.no

**Lytt til PLUSSpodden på
Spotify eller Soundcloud.**



Norge rundt

På bildet ses styret i jubileumsåret, fra venstre Solbjørg Kvernstrøm, Erik Eidsvik, Marit Andersen, Eli Kvasheim, Synnøve Ulriksen, Rolf Engedal, Leif Nesse, Helene Kr Lund Haugland, Øivind Ravn Hagen.



TIME 50 ÅR

100 gjester var med å markere **Time Pensjonistlags** 50-årsjubileum, først med middag på Hotell Jæren. Etter middag fortsatte arrangementet i Bryne kirke, hvor

Hå Trekkspillklubb spilte tafelmusikk og gamle «svisker». Det var hilsningstaler fra ordfører i Time kommune, Andreas Vollund, Hallfrid Kristoffersen, som representerte Nærbø Pensjonistlag,

fylkesforeningen og Pensjonistforbundet, mens Klepp Pensjonistlag var representert med Willy Ulvang. Sjur Håland holdt festtalen, mens Leif Tafjord fortalte om lagets historie.

Øivind Ravn Hagen var kveldens toastmaster. Da Time Pensjonistlag hadde medlemsmøte 11. januar, var 95 deltakere til stede og fikk ta del i Oddmund Gravdals foredrag.



Tur til Hadeland

Torsdag 17. november dro 77 medlemmer i **Pensjonistforbundet Fredrikstad** på tur til Hadeland glassverk, hvor det vanket gløgg og pepperkaker før besøket i Glasshytta. Her fikk gjestene informasjon om historien og om hvordan glass ble laget. Turen hjem gikk via Sandefjord. Om bord i «Color Hybrid» sto en velfyllt buffet.

Norge rundt



Fest på Tindevangen

Lyngen Pensjonistforening inviterte til førjulsfest på Tindevangen, og 52 personer meldte seg på. Det ble servert julegløgg, pinnekjøtt med tilbehør, riskrem og nydelige hjemmelagde kaker. Bent og Svein Kåre spilte kjente og kjære slagere, og mange svingte seg i takt med musikken. Lyngen Pensjonistforening takker alle som bidro til at kvelden ble vellykket. En spesiell takk til COOP EXTRA Lyngseidet som sponset pinnekjøttet. På bildet ses kjøkkenhjelp Torbjørn Johansen, Bjørg Strand Hansen og Øystein Sørvoll.

Stor-Elvdal 50 år

60 feststemte gjester deltok i markeringen av **Stor-Elvdal Pensjonistforenings** 50-årsmarkering. Jubileet ble innledet med konsert av Stor-Elvdal Musikkorps, med sin dirigent Fay Reni. Et veldig hyggelig og rent så fint innslag i feiringen. Deretter vanket det et fantastisk koldtbord. Kveldens toastmaster, nestleder Halvor Berger, ønsket velkommen til jubileumsfest og ikke minst til kveldens representasjonsgjester, fylkesforeningens Jan Tyriberget og vår egen Janne Mellum. Gjestene bidro etter maten med gaver, gratulasjoner, hilsninger og ikke minst pene ord til foreningen og dens arbeid. Sekretær Sigmund Vestad hadde utarbeidet og framførte en kortversjon av Stor-Elvdal Pensjonistforenings 50-årige historie.

TEKST: TERJE BJØNTEGAARD



45 år på Klemetsrud

Klemetsrud Pensjonistforening har hatt 45-års markering. 49 medlemmer var med på markeringen i Mortensrud menighetshus i desember. Tre av foreningens medlemmer sto for musikk med allsang og underholdning. Foreningen har møter andre onsdagen i måneden i «Gamleskolen» på Klemetsrud, hvor det normalt er 30-35 medlemmer til stede. Det sosiale er det viktigste, men vi inviterer også foredragsholdere, samt at vi har egne aktiviteter. Loddsalg er en viktig inntektskilde.



Deltok på Dyrsku'n

Pensjonistforbundet Telemark deltok med egen stand på Dyrsku'n i Seljord i fjor. Det ble på mange måter et vellykket tiltak, som ga gode erfaringer med tanke på kommende deltakelser. Standen tiltrakk seg oppmerksomhet, og det var særdeles vellykket med gratis kaffe og vafler. På bildet varter Unni B. Eldrup og Tahar Haddad opp en av mange gjester som stakk innom standen.

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

Vil du vite mer?

Ta kontakt med Sidsel Stanmore Andersen
på telefon: 93 42 36 32
eller e-post: sandersen@amnesty.no



www.amnesty.no/testament



**La morgendagens kamp
for rettferdighet
bli din arv til verden**

MARKISER - SCREENS - INTERIØRGARDINER - GARASJEPORTER



**NÅ FÅR DU
SOM MEDLEM I
Pensjonistforbundet**
-30%*
RABATT

Markiser, screens, interiørgardiner, persiener, garasjeporter m.m. -30% rabatt.

*Rabattene gjelder ikke montering og noen få spesialprodukter. Medlemskort må fremvises før ordresignering.

RING: 911 50 200
www.fasadeprodukter.no

Fasade[®]
PRODUKTER

KONTAKT OSS FOR GRATIS BEFARING

Våre dyktige konsulenter er alltid klare til å hjelpe deg!



Prøv en måneds forbruk GRATIS!

Blåbær Ekstrakt

En unik sammensetning av næringsstoffer og vitaminer



Noen viktige helsebringende effekter i blåbær:

- Kan styrke immunforsvaret
- Kan bedre blodsirkulasjonen
- Kan lindre ømme og stive muskler
- Mageregulerende og godt for fordøyelsen

Les mer og sikre ditt kampanjetilbud på:

www.bionatura.no/pensjonisten

Optimisten i Engerdal

Han bærer alderen godt, 93-årige Otto Hagen, optimisten som trives når han kan fortelle eventyret om Optimisten som startet for over 30 år siden.

TEKST OG FOTO: ROLF BANGSEID

Engerdal er en stor kommune i utstrekning, bestående av fjell og skog, og ikke minst Femunden, Norges tredje største innsjø. Det bor ca. 1300 innbyggere i kommunen. Samlet sett er det nesten flere hytteeiere enn innbyggere. Det borger for at økonomien er rimelig god.

Lokalt håndverk. Fire personer besluttet å starte en formidlingsentral for lokalt håndverk i Engerdal. Otto har vært ansatt i staten som skogtekniker, men drev også begravelsesbyrå og gartneri. Det hele startet med åtte produsenter som leverte varer, og i dag det rundt 95 leverandører. Kravene er at de skal være lokale, bosatt i Engerdal.

Det er en stille morgen da vi ankommer lokalene, som symbolsk nok ligger i Hytteveien på Drevsjø, som nesten har kulderekorden i Norge, uoffisielt notert til 51,2 blå grader, men i 1987 ble det offisielt målt minus 47. Kaldt det også!

Gjenbruk. Salgslokalene i Hytteveien på Drevsjø er restaurert av to gamle fjøs som tidligere sto i Elvdalen, lengst vest i kommunen. Hovedbygget er et 85 år gammelt fjøs fra Granberget, mens tilbygget skriver seg fra 1921. Her kan du virkelig snakke om gjenbruk. Lokalene er i god stand, og kulden

slipper ikke så enkelt inn her.

Otto skjønte fort at dette kunne bli en suksess. Han husker godt påsken 1992 hvor det ble solgt varer for 3000 kroner.

Ble pessimist. Otto var meget spent de to årene pandemien varte. Hvordan ville det slå ut? Han innrømmer at han ble pessimist i stedet for optimist. Likevel, Otto smiler bak disken, og har nå lagt koronaen bak seg og ser framover.

I dag er omsetningen rundt 300 000 i året. I den

EKTEPARET Johanne og Otto Hagen bak disken





HÅNDVERK:
Otto Hagen foran
inngangsdøra med
gyngestol.

vanskelige tiden lot han være å innkreve husleien, et tap han har tatt på vegne av alle dem som leverer produkter. De som leverer varer, har et trekk på 25 prosent. Strømmen har blitt en belastning for de fleste, og det merkes selvsagt også i denne virksomheten.

Ren idealisme. Under høytider og ferier er det stor trafikk i lokalene, særlig i påsken. Juli er også en god periode, på grunn av feriefolk. Hyttefolket rundt om er da innom for å finne noe som passer til hytta. Ellers er det også busslaster som gjør en kort stans for å se denne unike butikken.

15 personer er «ansatt» i foretaket og jobber hver tredje uke.. De er ikke lønnet, så her er det idealisme. Butikken har åpent hver dag mellom klokka 11 og 16, og er vanligvis stengt på søndager. Otto er på plass to ganger i uka, og legger smilende vekt på at han er eneste «hane» i kurven. Hans kone, Johanne, smiler lurt når han forteller.

Snekkerverer. Alt som blir solgt, registreres i en bok for omsetning. Det er ikke enkelt å sette riktig pris på varene, men Otto skjeler litt til prisnivået på tilsvarende andre steder. Han finner en balanse mellom ønsket pris og hva kundene er villig til å betale.

Når det gjelder håndverk, er faktisk Otto den eneste som leverer snekkerverer. Han er litt be-

kymret for framtiden, og mener ungdommen blir for lite kjent med kniv og redskaper de i mange tilfelle ikke får lov til å bruke. I stedet handler det i våre dager mest om data, sier han, og bekymringsrynkene trer klart fram på panna.

Husflid er i tiden. Otto legger mye av sin sjel i denne virksomheten. De er heldig i Optimisten, i den forstand at de ikke har noen nærliggende konkurrenter. Markedsføringen skjer for det meste med jungeltelegrafene, for annonsering er kostbart. Ellers er hjemmeside og Facebook flittig brukt. Det er helt tydelig at husflid og håndverksprodukter er populært og i tiden.

- Vi har et styre som holder tak i virksomheten, og jeg overlater til det å finne ut av hvordan framtiden skal bli. Inntil videre kan jeg holde fast i rattet.

Rikt utvalg. Besøker du OPTIMISTEN, må du gi deg tid til å se på varespekteret. Her er det stativ på stativ med husflidvarer. Votter, gensere, skjerf, luer, jakker, ryer, tepper, dekorasjoner, ja hva er det egentlig som mangler? Så er det gjenstander som ølboller, lamper, hyttemøbler, bilder. Det er ikke gjort på en-to-tre å gå igjennom alt. Når du går ut av lokalet, ringler det i bjella over døra, og det er som om noen sier; «Kom og kjøp – her er alltid noe for enhver smak».



Vi trenger deg!

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

Ring/mail oss på
tlf. 40 40 60 00
post@gjenbruk.no

Få meningsfulle oppgaver og bli del av et flott miljø!



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

Vi kjøper gull og sølv, smykker, bestikk, mynter, postkort, frimerker, kunst, antikviteter.

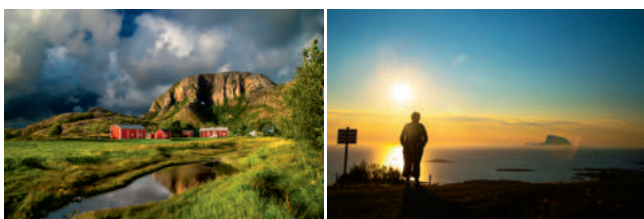
Betaler dagens høyeste gullpris!
Vår maskin analyserer ditt gull, slik at du er sikker på å få den rette prisen.

Åpningstider:
Tirsdag - Onsdag - Torsdag 10.00-17.00
Fredag 10.00-18.00 - Lørdag 10.00-14.00

Kongens gate 21 / inngang Repslagerveita
7012 Trondheim | Tel. 405 04 500

www.gullhona.no

Bussturer langs Kystriksveien og Helgelandskysten



7-dagers busstur til Helgelandskysten inkludert Lovund, Træna og Kystriksveien sørover.
Kr. 18 800 per person i dobbeltrom.
Avganger: 6. juni, 24. juni, 2. august og 20. august.

8-dagers busstur hvor vi reiser langs hele Kystriksveien. Kr. 21 200 per person i dobbeltrom.
Avganger: 14. juni og 9. august.

Alle turer starter og slutter i Trondheim med mulighet for påstigning i Trondheim sentrum eller Trondheim Lufthavn Værnes. Les mer om turene på vår hjemmeside eller ring oss gjerne.

Kystriksveien Reiseliv AS
Tel. 74 40 17 17
www.kystriksveien.no/bussturer



Bli med oss på tur!



Skann QR-koden for å se flere av våre reiser!

22.04–28.04 HELSINGFORS/TALLIN	kr 8.800,-
19.05–25.05 STOCKHOLM - ØSTERSJØCRUISE med Bornholm og Gotland	kr 9.900,-
05.06–12.06 HELGELANDSKYSTEN	kr 13.900,-
12.06–19.06 RHIN OG MOSEL	kr 13.250,-
24.06–30.06 SØRLANDET MED FLO OG FJÆRE	kr 13.900,-
14.08–23.08 SOMMER I TYROL	kr 14.990,-
04.09–20.09 ROSES - SPANIA	kr 19.900,-
30.09–12.10 ITALIA - TOSCANA	kr 18.900,-

Tlf: 70 14 33 16 - www.turistbussen.no - Facebook: Turistbussen Ålesund

VITAL 100-ÅRIG POSTDAME

Kirsten Haugland mener den sparepolitikken som føres nå, minner mye om det man opplevde i 1950- og 1960-årene, og at vi trenger en mer rettferdig fordeling av godene.

TEKST: TROND H. NEDREBØ

Hun kunne på en av fjorårets aller siste dager markere sin 100-årsdag. Budskapet er tindrende klart, og hun følger godt med i samfunnsdebatten. Hun er fortsatt medlem og aktiv i postpensjonistenes forening i Bergen. Før ikke så lenge siden deltok hun i postpensjonistenes medlemsmøte i Grand Hotel Terminus i Bergen.

Solid utdanning. Kirsten Haugland er født og oppvokst i Midtbyen i Kongsvinger, hvor hun så dagens lys 28. desember 1922. Hennes pikenavn var Høyby. Da Postverket trengte frivillige, meldte hun sin interesse ved postkontoret i Kongsvinger. Hun ble raskt tatt opp som postelev, og kom etter hvert til Høyanger før hun begynte på postskolen i Asker. Hun fikk en solid utdanning, med blant annet opplæring i norsk, engelsk og postspråket fransk. Etter endt utdanning i 1947, ble det tjeneste i Oslo før hun ble beordret til Bergen.

Opplæring. Underveis i yrkeskarrieren fullførte Kirsten Haugland høyere postskole.

– Politi, toll og brann hadde etatskoler, men ingen favnet så vidt som postskolen, minnes



Kirsten. Med sin solide utdanning fikk Kirsten etter hvert mye ansvar med opplæring i postsystemet, blant annet ved Dreggen postkontor i Bergen. Hennes kunnskaper og erfaringer var ettertraktet, og mange postelever har opp gjennom årene fått nytte godt av hennes omfattende erfaringer.

IMPONERENDE: I en alder av 100 år er Kirsten Haugland fortsatt engasjert i postpensjonistenes forening i Bergen. (Foto: privat)

Helt på tampen av andre verdenskrig ble jeg dessuten engasjert som kurer i motstandsbevegelsens arbeid.

Kirsten Haugland

Tillitsverv. Kirsten trakk seg tilbake fra arbeidslivet i en alder av 68 år, med full pensjonsopptjening. I årene som yrkesaktiv var hun også innom fagforeningsarbeid. Etter at hun ble pensjonist, har hun i mange år vært sterkt engasjert i postpensjonistenes forening i Bergen, hvor hun har hatt tillitsverv som leder og sekretær.

– Posten var en solid arbeidsplass, og har gitt meg mange gode minner om folk og arbeid, men også nifse opplevelser. Blant annet opplevde jeg at en kollega ble truet med kniv av en raner, som fikk med seg mange penger. Ransutbyttet ble aldri funnet igjen.

Helt på tampen av andre verdenskrig ble jeg dessuten engasjert som kurer i motstandsbevegelsens arbeid i Kongsvinger, forteller den særdeles vitale 100-åringen, Kirsten Haugland. 🌐



SKIEN SATSER DIGITALT

Koronapandemien gjorde på kort tid Norge enda mer digitalt enn det var. Dette er en stor utfordring for mange seniorer.

TEKST: MORTEN BERGHEIM FOTO: KJELL SOLHEIM

Skien kommune skal nå få sin første datastue, på Gulset Nærmiljøsentere. Her kan seniorer (65+) delta på kurs for å øke sin digitale kompetanse på PC, nettbrett eller smarttelefon. Datastuen vil tilby et skreddersydd kursopplegg, som passer for nybegynnere.

Leve hele livet. Datastueprosjektet er et samarbeide mellom Seniornett og Pensjonistforbundet. Prosjektet har fått seks millioner kroner til gjennomføring fra Helse- og omsorgsdepartementet. Datastuen er en del av et nettverk av datastuer som planlegges over hele landet. Målet er, i tillegg til å lære bruken av digitale verktøy, å motvirke ensomhet.

Målet om å bedre den digitale kompetansen for seniorer over 65 år, er i tråd med Solberg-regjeringens «Leve hele livet»-strategi. Digitale ferdigheter er i dag en forutsetning for å kunne delta aktivt i arbeidsliv, samfunnsliv og opplæring.

Målet. Å ha grunnleggende digitale ferdigheter, vil si å kunne bruke digitale verktøy



og tjenester hensiktsmessig og forsvarlig. Digitale ferdigheter innebærer også å utvikle digital dømmekraft gjennom å tilegne seg kunnskap og gode strategier for nettbruk. Bruk av digitale verktøy og tjenester vil si å kunne løse praktiske oppgaver, finne informasjon og kunne kommunisere. Digitale ferdigheter påvirker også måten vi lærer på, vår måte å lese, skrive, regne og uttrykke oss muntlig.

Ta kontakt! Skien-prosjektet, som allerede er godt i gang,

ledes av et styre hvor Morten Bergheim fra Seniornett er leder. Øvrige medlemmer er Eva Lise Rosenvold fra Skien Pensjonistlag, Einar Moen fra Seniornett og Kjell Solheim, som representerer Pensjonistforbundet Telemark.

LEDER AN: Her er styret for Skien-prosjektet sammen med alle kurslederne.

Du kan delta på Datastue-kurs

- sammen med seks til tolv andre deltakere.
- Samlingene vil foregå på Gulset Nærmiljøsentere.
- Ta kontakt på telefon 958 18 763 eller via e-post til mbergheim@gmail.com

Les mer på seniornett.no/opplaering/prosjekt-datastuer

Vi har ekspertisen
Ring oss i dag
og bestill din
drømmereise!
Tlf: 51 82 02 10

 HURTIGRUTEN



REIS TRYGT - VELG NORGE, KAMPANJE-PRISER PÅ UTVALGTE AVGANGER

HURTIGRUTEN:

Bergen - Kirkenes - Bergen, 12 dager

4. april: Påsketur m/MS Nordkapp 2023, pris fra kr **14 490,-**
 28. april: Vårtur m/MS Polarlys 2023, pris fra kr **15 490,-**
 25. mai: Opplev midnattsol m/MS Kong Harald, pris fra kr **18 490,-**
 25. juli: Sommertur m/MS Polarlys, pris fra kr **18 990,-**
 27. aug.: Sensommertur med MS Polarlys, pris fra kr **17 490,-**
 27. sept.: September-cruise med MS Nordkapp, pris fra kr **16 490,-**
 28. nov.: Advent-cruise med MS Kong Harald, pris fra kr **10 490,-**
 17. des.: Juletur med MS Richard With, pris fra kr **10 490,-**

Kirkenes - Bergen, 6 dager

22. juli: Sommertur Kirkenes - Bergen m/MS Richard With, fra **10 990,-**

Bergen - Kirkenes, 7 dager

29. aug.: Sensommertur Bergen - Kirkenes m/Richard With.... **13 490,-**

Bergen - Nordkapp - Bjørnøya - Svalbard - Bergen, 15 dager

26. aug.: Svalbardekspressen m/MS Trollfjord, pris fra kr **39 990,-**

*Fra priser gjelder pr. person i innvendig dobbel lugar inkl. full pensjon.
Kontakt oss for andre lugar-alternativer.*



 HAVILA KYSTRUTEN

Vi har ekspertisen
Ring oss i dag
og bestill din
drømmereise!
Tlf: 51 82 02 10

**OPPLEV HELE NORGES KYSTRUTE
MED NYE SKIP I 2023**

HAVILA:

12 DAGER, 1000 MINNER, fra kr 8 995,-

*Fra priser gjelder pr. person i innvendig dobbel lugar inkl. full pensjon.
Kontakt oss for andre lugaralternativer, spesialpris på singel lugar.*

Mer info på vår hjemmeside www.borealadventure.no

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

**BOREAL
ADVENTURE**



Kjøp sokker som ikke strammer

A
AMETRINE

- Norsk nettbutikk med god service
- Slitesterke kvalitetssokker i 25 år
- Produsert i Europa

Ull Flex

Art. 115

- Uten søm over tærne - viktig for diabetikere
- 80% myk kløfri merinoull
- Tynn og svært elastisk



269,-
for 2 like par

Sort, naturhvit
Str. 33-35,36-39,40-44,45-48

Tynn ullsokk

Art. 113

- Vår bestselger i ull
- 60% myk kløfri merinoull
- Sitter godt på foten
- Ekstrem slitestyrke



499,-
for 5 like par

Hvit, grå, beige, sort
Str. 33-35,36-39,40-44,45-48

For 2 like par: **249,-**

Ullfrotte 600

Art. 330

- Tykk og varm
- 65% merinoull
- Klør ikke
- Frottet innvendig



399,-
for 2 like par

Sort, blå, grå, lilla, rød, turkis
Str. 36-39,40-44,45-48

Ullfrotte grå med antiskli
2 par **529,-** Art. 335

Tynne bomullsokker

Art. 111

- Vår bestselger i bomull
- 65% myk bomull
- Svært elastisk
- Sitter godt uten å stramme



349,-
for 5 like par

Hvit, grå, beige, sort
Str. 33-35,36-39,40-44,45-48

For 2 like par: **169,-**

**Bestill på ametrine.no
eller ring 72 48 16 67**
Små pakker leveres i postkassen

Dine medlemsfordeler



Pensjonistforbundet

Medlemmer i Pensjonistforbundet får prisavslag på en rekke produkter og tjenester. Husk å vise medlemskap når du bestiller! Pensjonistforbundet har ikke økonomisk ansvar for annonsene.

EL-SYKKELE - RISØR

PFs medlemmer oppnår **15-20 prosent** rabatt på kjøp av bestemte typer el-sykler, og Risør-forretningen sender gratis over hele landet!
sport1.no/butikker/sport-1-risor/



ADVOKATFELLESSKAP

Vi tilbyr en gratis samtale for medlemmer av Pensjonistforbundet på inntil 30 minutter og **redusert timepris** etter avtale med forbundet.

Juridiske tjenester av høy kvalitet. Felles kontaktteléfono: 66 81 10 80 E-post: post@k-advokat.no



BAVARIA

Serviceavtale i 5 år/60 000 km. Gjelder ikke for elbiler, eller ved innvilget storkunde-avtale.

Det må dokumenteres medlemskap i Pensjonistforbundet, med varighet på minimum ett år, før bestilling av bil.



LEXUS

Pensjonistforbundet medlemmer får tilgang til nasjonale kampanjer på Lexus-modellene: **UX300e**, **UX250h**, **NX 450+** Plug-in, **RX 450h+** Plug-in, **RZ 450e** og **ES 300h**



DFDS

DFDS tilbyr Pensjonistforbundets medlemmer **10 % fast helårsrabatt** på MiniCruise til København, på transportreiser på ruten Oslo-København og ruten Oslo-Frederikshavn. Hvert år tilbyr vi tillegg DFDS minimum to spesialkampanjer ut over de faste helårsrabattene.

DAG AASBØ TRAVEL

Telefon: 37 15 70 31
hjemmeside: www.dagaasbo.no/pf
Ta kontakt for tilbud!



SOLSKJERMING

Fasadeprodukter gir **30 % rabatt** på hele produktspekteret av sol- og innsynsskjerming og garasjeporter. Ring 911 50 200 eller Fasadeprodukter.no.

Unntak: Ikke rabatt på montering, pergola og andre spesialprodukter. Ikke rabatt på rabatt (ved kampanje).



FLY DIREKTE

Apollo, fra 14 flyplasser i Norge. **500 kroner i rabatt per person** på våre sol- og badeferier, samt temareiser på våre charterfly.

Ring 21 01 75 40 eller se www.apollo.no/pf for vilkår.



MEDLEMSREISER

I samarbeid med Pensjonistforbundet tilbyr vi reiser med **Hurtigruten** til medlemmer får **20 % fast rabatt**, Boreal Reiser tlf: 51 82 02 10

Mail: reiser@boreal.no



FLEXISTORE

Trenger du ekstra lagringsplass? Last ned Flexistore-appen, velg avdeling og bruk rabattkoden PF20 ved bestilling. Pensjonistforbundets medlemmer får **20 % fast rabatt**, samt muligheten til å bruke en rabattkode 50% i 2 måneder.

Les mer: www.flexistore.no

HJELPEMIDLER

Fremoverlent samarbeidspartner tilbyr unike produkter. Oppgi medlemsnummer og kode **pf2020** og få **15 prosent rabatt** når du handler i velferdsbutikken.no



FONUS BEGRAVELSESBYRÅ

Pensjonistforbundets samarbeidsavtale gir våre medlemmer

- 3000 kroner i rabatt på nye gravstener
- 1000 kroner i rabatt ved nytt navn på gravstener
- 10 % rabatt på kister, kisteutstyr og urner
- 1 times veiledning

fonus.no – tlf. 03024



STRØMAVTALE FRA ISHAVSKRAFT

Få Seniorstrømvtales fra en av Norges største strømleverandører. Ekstra gode medlemsbetingelser: Null fastbeløp og personlig kundeservice. Bestill avtalen ved å ringe 776 66 500 eller sende mail til senior@ishavskraft.no



HJERTESTARTER?

Bestill på trygg-partner.no med rabattkode Pensjonisten2017, e-post: post@trygg-partner.no eller telefon 22 55 01 00.



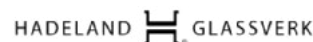
THON HOTELS

Hotellovernatting til medlemspris.
1. Last ned Thon Hotels appen, scann QR koden eller gå til thonhotels.no/app
2. Gå inn på Min profil
3. Velg «Bruk firmaavtale» og avtalekode **TH111017**

HADELAND GLASSVERK

Pensjonistforbundets medlemmer oppnår:

- 10 % nettbutikk, benytt rabatt kode **9367e6wivo**
- Gratis inngang på utstillinger og museet på Hadeland glassverk i 2022.



SOLGÅRDEN

Trygghet, trivsel og glede satt i system. Vi har bagasjeservice, god mat, aktiviteter, underholdning og helse- og velværetilbud.

På enkelte av våre turer får du medlemsrabatt på kr. 1000.

Tlf.: 24 14 66 60

E-post: marked@solgarden.no
www.solgarden.no



TOYOTA

Som medlem i Pensjonistforbundet får du slik Toyota-rabatt over hele landet:

4 %: Toyota RAV4 Plug-in, Toyota Yaris Cross og Toyota Corolla Cross
6 %: Toyota Corolla hybrid, Toyota Prius, Toyota Yaris hybrid og C-HR hybrid

For Toyota bZ4X: Vinterhjul uten tillegg i utsalgspris ved bruk av Toyota original felg og gjeldende dekkavtaler. Tilbudet gjelder KUN for bZ4X som finansieres via TFS: Leasing, privatleie eller GFV restverdiplan.



EXTRA OPTICAL

Norsk brillesliper utfordrer tradisjonelle brillebutikker. Som medlem i Pensjonistforbundet får du **15 prosent rabatt**, gode priser, rask levering og gratis hjemlån av briller. **Ikke rabatt på** kontaktlinser og merkesolbriller.

Følg oss på www.extraoptical.no

La ditt farvel bli nettopp det. *Ditt farvel.*

Mitt farvel er en digital tjeneste som lar deg veilede dem som står igjen etter at du har gått bort. Del dine ønsker for avskjedsseremonien slik at den får din signatur – og du blir husket for den du var. Har du noe som betyr mye for deg? Musikk, blomster eller noe annet du setter ekstra pris på? Noe som uttrykker din personlighet? Noter det i **Mitt farvel**.

I **Mitt farvel** kan du også dele praktisk informasjon om avtaler, kontrakter og passord – i tillegg til familieoppskriften eller en siste hilsen. Til nytte og glede for dem som skal leve videre.

Les mer på fonus.no/mitt-farvel



Flexisokken
– nyutviklet helsesokk som alle bør prøve!
Strammer ikke rundt leggene



Fordeler med Flexisokken Ingen irriterende sømmer

- Beste kvalitet
- Meget elastisk
- Holder seg på plass
- Fås ingen andre steder
- Myke og behagelige å gå med
- Hindrer ikke blodsirkulasjonen

Få 2 par
sokker gratis

Les mer og sikre ditt kampanjetilbud på
www.softflexi.no/pensjonisten

Velg mellom sokker bestående
av bomull, bambus eller ull!

Flexisokken

– en bedre hverdag for dine føtter

 olivita®

50% på første forsendelse!

→ Bestill på olivita.no eller
ring oss på 464 33 000!

- ✓ Styrker hjernehelsete
- ✓ 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.



BLI MED PÅ VÅRE RUNDREISER

Opplev Island og Færøyene



Land og Saga 4. - 9. juni

Reise med norsktalende guide på Island inkl. fly, overnatting, utflukter og måltider
Pris fra kr 18.980,-

Nord-Islands Perler 27. august - 1. sept.

Reise med norsktalende guide på Island inkl. fly, overnatting, utflukter og måltider
Pris fra kr 23.890,-

Opplevelser på Færøyene 6. - 10. sept.

Reise med norsktalende guide på Færøyene inkl. fly, overnatting, utflukter og måltider
Pris fra kr 16.950,-

Vi tilbyr lokal kunnskap og lang erfaring og skreddersyr din reise slik at du får en spennende og innholdsrik ferie som passer dine ønsker og interesser.

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

Island
spesialisten

...med hjerte for Island!

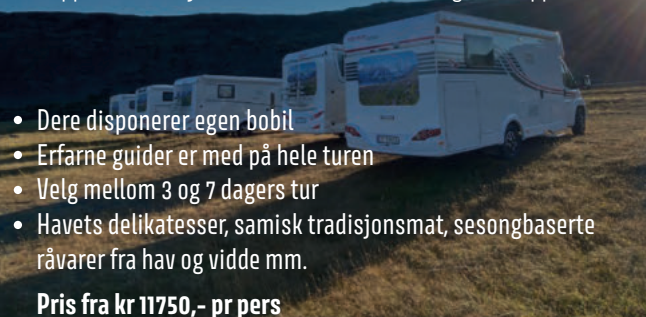
www.islandspesialisten.no

E-post: reise@islandspesialisten.no · Tlf: 69 01 78 80



Er du glad i mat, nyskjerrig på å kjøre bobil og lyst til å oppleve Finnmark?

Bli med på en kulinarisk rundreise i Finnmark, hvor nydelige matopplevelser knyttes sammen med kultur- og naturopplevelser.



- Dere disponerer egen bobil
- Erfarne guider er med på hele turen
- Velg mellom 3 og 7 dagers tur
- Havets delikatesser, samisk tradisjonsmat, sesongbaserte råvarer fra hav og vidde mm.

Pris fra kr 11750,- pr pers

Vi gleder oss til å ta deg med på en minnerik tur!

Les mer på www.opplevfinnmark.no/guiding-i-finnmark

Ta kontakt på mob 94094394 eller epost; post@opplevfinnmark.no



HANKØ HOTELL & SPA

★★★★★
RESORT - SEILERKRO - GJESTEHAVN



Etter en lang vinter gleder vi oss til å ta fatt på ny sesong på Hankø. Vi ønsker alle nye og eksisterende kunder velkommen til opplevelser og avslapping i nydelige omgivelser.



Spa kampanje mars og april

Vi gir deg et unikt tilbud på spaopphold og spabehandling. 3-retters middag/buffe inkl. kaffe.

Overnatting i dobbeltrom m/frokost.

Fri bruk av svømmehallen og trimrom.

50 minutters spabehandling.

Valgfri aromamassasje eller klassisk massasje.

Pris ukedager 1875 kroner pr. person pr. døgn.

Pris fredag-søndag 2075 kroner pr. person pr. døgn.

Utover det tilbyr vi 20 prosent på alle behandlinger.

Skreiaften

lørdag 4. mars 2023

Kvinne Weekend

11-12 Mars 2023

Følg oss på Facebook og Instagram

booking@hankohotell.no

(+47) 69 38 28 50

GTB
GEIRANGER TURBUSS AS
Tlf +47 40 00 37 41 www.geirangerturbuss.no

turstart fra Ålesund, Molde, Kristiansund, Åndalsnes, Lesja og hele Gudbrandsdalen!

Turer 2023

26.-28.02.2023 MIMRE/GJENSYNTREFF TIL KIEL MED COLOR FANTASY
Kr.1590,- i dobbel innv. lugar, inkl frokost på Nebbenes.
Full pakke kr 2.890. Singel tillegg kr. 300,-
På dette Cruiset får vi gå om bord tidligere, vi slipper å stå i kø, da vi skal samles i konferanserommet til kaffe og frukt samt informasjon om kommende turer

30.03. - 01.04. 3 DG TUR PÅSKESHOPPING TIL CHARLOTTENBERG - BUSS
På returen tar vi en times stopp på Loiten Lys. Pris kr. 2490,- singel tillegg kr. 600,-

05.04.-19.04. 15 DAGERS PÅSKETUR TIL ALMUNECAR I SYDSPANIA
Inkl. hjelpensjon og vin til maten. Fra Ålesund kr 15.990,-
Fra Gardermoen kr 14.990,- Singel tillegg kr 3.950,-

22.-28.04. 7 DG TUR TIL TALLIN
Kr 9.900,-. Singel tillegg kr 2.330

28.-30.07 SOMMERTUR TIL CHARLOTTENBERG
Kr. 2490,- SINGEL TILLEGG KR. 600,-

24. - 30.09. 7 DG TUR TIL RÜDESHEIM
Kr 12.400,-. Singel tillegg kr 3.160

16.10 - 27.10. 12 DG HØST TUR TIL ALMUNECAR I SYD SPANIA MED FLY
Pris fra Ålesund 12500,- Fra Oslo kr. 11500,- inkl. Halv pensjon. Singelt tillegg kr 1900,-

4.11. - 6.11. DANSECRUISE - OLE IVARS, OSLO-KIEL MED COLOR MAGIC
Kr. 2700,- pr. pers. i dobbelt innv. Lugar. Singel tillegget er kr. 650,-

24.11 - 26.11 JULESHOPPING TIL CHARLOTTENBERG
Kr. 2390,- singel tillegg kr. 600,-

01.12 - 03.12 JULESHOPPING TIL ULLARED 3 DAGERS TUR
kr. 3990,- singel tillegg kr.600,-. Inkludert mat i prisen er 2x frokost 2x middag 2x overnatting

30.12 - 02.01.24 NYTTÅRS CRUISE MED COLOR LINE: OSLO-KIEL
kr. 6590,- 4 dager. Vi ligger i Kiel nyttårsaftnen. 6490,- pr. pers i dobbel innv. lugar. Inkl. frokost, og middag med vin alle dager, samt nattmat på nyttårsaftnen.

For ytterligere informasjon om hver enkelt tur, Sjekk vår nyoppdaterte hjemmeside eller ta kontakt direkte på e-post eller telefon. Påmelding tlf. 992 50 302 / 982 41 928. info@geirangertaxi.no, www.geirangerturbuss.no, Facebook: Geiranger Turbil og TAXI



KONTAKTOPPLYSNINGER PENSJONISTFORBUNDET

Pensjonistforbundet

Postadresse: Postboks 6714,
St. Olavs plass, 0130 Oslo

Besøksadresse: Torggata 15,
0181 Oslo

Telefon 22 34 87 70

SENTRALSTYRET:

Forbundsleder Jan Davidsen
Nils-Edvard Olsen,

1. nestleder

Ragnhild Marie Hagen,

2. nestleder

Inger-Marie Stokker

Helga Hjetland

Else Ormaasen

Mellvin Steinsvoll

Bjørg Hageløkken

Tørres Sande

Vara: Bjørn Egeli

Generalsekretær:

Arne Halaas

Kommunikasjonssjef:

Bjørg Karin Buttedahl

Web-redaktør:

Anders Engen Rasch

Redaktør Pensjonisten:

Trond H. Nedrebø

Spesialrådgiver:

Harald Olimb Norman

Økonomisjef:

Jørn Karlsen

FAG OG POLITIKK

Ragnhild N. Dahl - områdeleder

Anne Hanshus, rådgiver

helsesaker

Sindre Farstad, rådgiver pensjon

Margrethe Gaassand, rådgiver

bolig og tilgjengelighet

Lars Nestaas, rådgiver skatt

og avgifter

Eyvind Frilseth, seniorrådgiver

Anne-Kari Minsaas, prosjekt-
leder velferdsteknologi og

morgendagens aktivitetssenter

Unn Johansen, prosjektleder

digital opplæring

Unni Olimb Normann, prosjekt-

leder teknologiambassadører

Grethe Fladmark, rådgiver

Kontorkoordinator:

Nina Persson

Medlemsservice:

Mette Henriksen –

områdeleder

Hilde Bergan, teamleder

Rolf Indseth, rådgiver

Nina Persson, kontorko-

ordinator

Tlf.: 22 34 87 70 (tast 1)

E-post: medlem@

pensjonistforbundet.no

Åpningstider

09:00–14:00

Fagforbundets medlems-

register: Tlf.: 23 06 40 00

E-post: medlemshjelpen@

fagforbundet.no

Industri Energi:

Tlf.: 22 03 22 00

E-post: post@industrienergi.no

Gaver til Pensjonisten:

9001.05.50202

Kontakt oss på:

pf@pensjonistforbundet.no

www.pensjonistforbundet.no

FYLKESFORENINGER PENSJONISTFORBUNDET

per november 2022

AGDER

Leder: Ingrid Wisløff Jæger

Odderøyveien 25

4610 Kristiansand S

Tlf.: 947 88 531

agder@pensjonistforbundet.no

AKERSHUS

Leder: Sigmund Kristoffersen

Boks 52, 1924 Sørum,

Tlf.: 63 82 15 70

akershus@pensjonistforbundet.no

BUSKERUD

Leder: Oddbjørn Hoem

Privat: 911 24 849

Kontor: Stasjonsgt.1, 3050 Mjøndalen

Postboks 14, 3051 Mjøndalen

Tlf. kontor: 977 00 623

buskerud@pensjonistforbundet.no

FINNMARK

Leder: Per Hindenes

Fylkeskontor:

Postboks 111, 9846 Tana

Tlf.: 948 90 412

finnmark@pensjonistforbundet.no

HEDMARK

Leder: Jan Tyriberget

Torggt. 71, 2317 Hamar

Tlf.: 465 23 083

hedmark@pensjonistforbundet.no

HORDALAND

Leder: Vigdis Ravnøy

Lille Markeveien 18, 5005 Bergen

Tlf.: 463 21 535

hordaland@pensjonistforbundet.no

MØRE OG ROMSDAL

Leder: Anne Lise Hessen Følsvik

Myrabakken 2, 6413 Molde

Tlf.: 915 62 978

moreogromsdal@

pensjonistforbundet.no

NORDLAND

Leder: Dagfinn Pettersen

Prinsensgt. 115, 8005 Bodø

Tlf.: 955 23 615

nordland@pensjonistforbundet.no

OPPLAND

Leder: Per E. Furseth

Postboks 153, 2601 Lillehammer

Tlf.: 401 78 878

oppland@pensjonistforbundet.no

OSLO

Leder: Hans Olav Felix

felix.h@online.no

Kolstadgata 1, 0652 Oslo

Tlf.: 466 10 030

oslo@pensjonistforbundet.no

ROGALAND

Leder: Hallfrid Kristoffersen

Kongsgaten 43, 4005 Stavanger

Tlf.: 474 45 363

rogaland@pensjonistforbundet.no

SOGN OG FJORDANE

Leder: Nils Gjerland

Postboks 140, 6801 Førde

Tlf.: 47 70 04 07

sognogfjordane@pensjonistforbundet.no

TELEMARK

Leder: Lise Wiik

Holbergsgate 5, 3717 Skien

Tirsdag og torsdag: kl. 10.00–14.00

Tlf.: 35 52 77 80

telemark@pensjonistforbundet.no

TROMS

Leder: Werner Kiil

Sjøgata 31/33, 9008 Tromsø

Tlf.: 480 51 379

troms@pensjonistforbundet.no

TRØNDELAG

Leder: Kjell Gylland

Postboks 3017 Sørsia, 7709 Steinkjer

Besøksadr.: Strandveien 22 C, Steinkjer

Tlf.: 991 55 566

trondelag@pensjonistforbundet.no

VESTFOLD

Leder: Else Bjørg Thorbjørnsen

Postboks 31, 3161 Stokke

Tlf.: 958 51 772

vestfold@pensjonistforbundet.no

ØSTFOLD

Leder: Bjørn Eriksen

St. Maries gate 47, 1700 Sarpsborg

Tlf.: 69 00 14 44

ostfold@pensjonistforbundet.no



Pensjonistforbundet

Økonomitelefonen
22 42 73 00

Bekymringstelefonen
94 85 60 04

Åpen alle hverdager fra 09.00 til 14.00



Skråblikk

Ro, ro, ro din bot!

AV KNUT LYSTAD



I den grad vi var intelligente i gamle dager, var det ekte intelligens. Det nye nå er kunstig intelligens, eller AI (Artificial Intelligence), blant annet i form av chatboter.

En chatbot er en programvare som kan svare på allverdens spørsmål med alt som ligger på internett som referansebase. Dette gir jo fantastiske muligheter, men det medfører også muligheter for misforståelser og feiltolkninger. Vi risikerer faktisk å få en allvitende tjeneste helt uten samvittighet eller etiske betenkeligheter, som også kan fråtse i all dritten som har blitt lagt ut på nettet.

Så hvor intelligente er disse chatbotene egentlig? En samtale mellom to svenske chatboter ville muligens lyde som følger:

- Jag är intelligent!
- Inte jag heller...

Den digitale verden er ikke enkel å forstå for gamle analoge mennesker. Man skal nesten være ekspert, og selv det er ikke alltid nok. En samtale mellom to gamle totninger ville kanskje lyde sånn:

- Je er IT-ekspert!
- Itte je heller...

En av de mest omtalte botene er chatGPT. Jeg trodde først at det var en forkortelse for chat Grand Prix Tekst, altså en datamaskin som skriver Grand Prix-tekster. Om disse tekstene er blitt bedre nå enn de var før, vet jeg ikke. En tekst som: «Må, må, må, må, må, må, skynde

meg å gå, gå, gå, gå, gå, gå, sånn at jeg kan nå, nå, nå, nå, nå siste bussen hjem...» er jo ikke akkurat stor lyrikk, men jeg husker den fremdeles, selv etter 55 år.

Vi eldre er født analoge og er digitale innvandrere. Det er derfor stort sett de unge som gjør de nye, intrikate, digitale oppfinnelsene som er til stor glede for andre unge, men som kan være et rent helvete for oss eldre. Det største problemet er vel at de også er til stor nytte og glede for et økende antall svindlere over hele verden.



Det største problemet er vel at de også er til stor nytte og glede for et økende antall svindlere over hele verden.

Chatbot-er blir nå blant annet brukt av studenter til å skrive skoleoppgaver, og med til dels gode karakterer. Å bruke kunstig intelligens på eksamener, er litt mer problematisk, der skal du fremdeles bruke din egen intelligens. Det kan være vanskelig å gjennomskue, men det er klart at hvis du leverer en femsiders besvarelse to minutter etter at du har fått oppgaven, kan det virke litt mistenkelig.

Chatbot-er vil, selvfølgelig, være til uvurderlig hjelp for vitenskapen. Ny teknologi krever både ekte og kunstig intelligens, ikke minst innenfor bilindustrien. Tesla har allerede kommet langt med utviklingen av førerløse biler. I en reklamefilm unnlot Tesla å vise at deres førerløse testbil, visstnok, krasjet i et gjerde da den skulle parkere. Det har ingen i Tesla villet kommentere, ikke engang chatbot-en deres.

I Danmark har de byer som Vanløse, Sengeløse og Stenløse. Kanskje de skulle etablere en bilby, og kalle den Førerløse?

Men førerløse biler er bare begynnelsen. Hva med førerløse stater? Med de fantastisk allsidige mulighetene til chatbot-er, kunne de til og med styre et helt land med kunstige intelligens. Hva med å starte med det afrikanske landet Chatbotswana?

Jeg har faktisk overveiet å la en chatbot passe på leiligheten min når jeg er på ferie. Problemet er bare at de har blitt så selvstendige, at jeg risikerer at når jeg kommer hjem, har den solgt leiligheten, tømt kontoen min og flyttet til Sveits.

En liten ettertanke til slutt. Det er jo gjerne der de kommer:

Hvordan kan dere vite om denne artikkelen virkelig er skrevet av meg og ikke av en chatbot? Vel, hvis det er feil i artikkelen, er den skrevet av en chatbot, men hvis alt er korrekt, er den skrevet av meg... eller er det omvendt. 🌀



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

VÅRDAGER PÅ SPATUR TIL JURMALA

Medlemstur avreise 8. mai 2023 - 5 dager - Fly fra Oslo & Trondheim

**MEDLEMS-
PRIS
6 390,-**
PER PERSON

Har du lyst til å bli med bort fra de daglige gjøremålene, og glemme verden rundt? Bli med til Jurmala på spatur. For din avslapning og helse tilbyr hotellet vi bor på avslappende massasjer, forskjellige vannbehandlinger, skjønnhetsbehandlinger, fem forskjellige saunaer, og tre forskjellige bassenger med forskjellige temperaturer, sportsaktiviteter, helsestudio med mer. Bli med på spatur til Jurmala og kom hjem med ro i kropp og sjel.

Prisen inkluderer: *All fly- og busstransport *4 overnattinger i delt dobbeltrom *4 frokoster *4 middager *4 klassiske spa-behandlinger *Reiseleder med på hele turen **Tillegg:** *Enkeltrom kr. 1 080,- ***Det er dessverre ikke flere enkeltrom uten tillegg**

Oppmøte på Oslo Lufthavn Gardermoen kl.11,00 eller på Trondheim Værnes kl.09,00. Tilslutning mulig fra andre byer i Norge hvor Norwegian flyr (mot tillegg)

VÅRDAGER VED VAKRE GARDASJØEN

Medlemstur avreise 2. mai 2023 - 8 dager

**MEDLEMS-
PRIS
10 590,-**
PER PERSON

Gardasjøen har vært et trekkplaster for turister gjennom flere hundre år, er Italias største innsjø og har en vakker beliggenhet. Kontrastene er store fra det flate landskapet i syd med vinranker så langt øyet kan se, til de stupbratte Dolomittene i nord. I tillegg til dette ligger kjente byer som "Romeo og Julies" Verona og romantiske Venezia en kort kjøretur unna. Vi bor i byen Peschiera som ligger i sør-enden av Gardasjøen. Hotellet er et koselig, familieeid hotell med utendørs svømmebasseng.

Prisen inkluderer: *All fly- og busstransport *7 overnattinger i delt dobbeltrom *7 frokoster *Flere spennende utflukter *Reiseleder med på hele turen **Tillegg:** *Enkeltrom kr. 2 170,-

***Det er dessverre ikke flere ledige enkeltlugarer uten tillegg**

Oppmøte på Oslo Lufthavn Gardermoen kl.09,10. Tilslutning mulig fra andre byer i Norge hvor Norwegian flyr (mot tillegg)

LOFOTEN - ENESTÅENDE NATUR

Avreise 4.juni & 28. august 2023 -5 dager

**MEDLEMS-
PRIS
9 490,-**
PER PERSON

Lofoten - en vakker del av Norge, som gir oss assosiasjoner til det barske og værharde. I år gir vi dere en mulighet til å oppleve denne delen av landet, som kanskje er ukjent for mange. Turen går fra åpne landskap med skogkledde lier til ramsalt sjøsprøyt, bratte fjell som stuper ned i havet, og vakre fiskevær i idylliske Lofoten. Denne naturopplevelsen bør alle kunne seg minst en gang i livet!

Prisen inkluderer: *All fly- og busstransport *4 overnattinger i delt dobbeltrom *4 frokoster *1 lunsj *2 middager *Flere spennende utflukter *Reiseleder med på hele turen **Tillegg:** *Enkeltrom kr. 1460,-

***Det er dessverre ikke flere ledige enkeltrom uten tillegg**

Oppmøte på Oslo Lufthavn Gardermoen kl.10,00. Tilslutning mulig fra andre byer i Norge hvor SAS flyr (mot tillegg)

Vi tar forbehold om trykkfeil og justeringer som følge av uforutsette forhold som endringer av flytider osv.

CRUISETURER MED REISELEDER

Cruisespesialisten har over 30 års erfaring i å arrangere cruiseturer
– hos oss er du garantert kunnskap, service, gode priser og stort utvalg!

Velg mellom fire populære cruiseturer, som alle inkluderer cruise med hjelpensjon og drikke,
fly fra Norge, hotell i forkant av cruiset, reiseleder og mye mer.

Kontakt oss i dag for mer informasjon og bestilling!



CRUISE FRA OSLO TIL RIO

MSC Preziosa fra MSC Cruises
Fra 8. til 30. oktober 2023
Pakkepris fra kr. 34.900,-



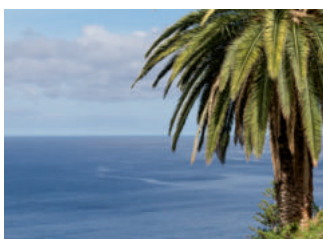
CRUISE FRA ROMA TIL DUBAI

Celebrity Edge fra Celebrity Cruises
Fra 29. oktober til 14. november 2023
Pakkepris fra kr. 27.900,-



CRUISE FRA LISBOA TIL BARBADOS

Azamara Quest fra Azamara
Fra 8. til 20. november 2023
Pakkepris fra kr. 29.900,-



CRUISE TIL MADEIRA OG KANARIØYENE

Norwegian Epic fra Norwegian Cruise Line
Fra 14. til 25. februar 2024
Pakkepris fra kr. 23.900,-

BESTILL HER!

Tlf: 55 59 68 50 • Ulriksdal 1, 5009 Bergen
post@cruisespesialisten.com www.cruisespesialisten.com

 
Cruisespesialisten
30 års erfaring - din trygghet