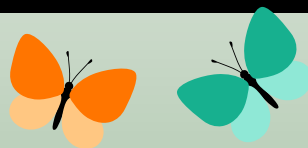


telepensjonisten

Medlemsblad for Telepensjonistenes Landsforbund

Nr. 2/25 - 52. årgang



Kl angår oss alle!



Vel blåst!



Kasserervervet er OK!



Lederen har ordet

Kjære medlemmer, sommeren står for døren, og vi nærmer oss slutten på et innholdsrikt halvår i Telepensjonistenes Landsforbund. Mange lokalforeninger har hatt, eller planlegger sommeravslutninger i disse dager – det gir gode anledninger til å møtes, utveksle erfaringer, mimre og nyte hyggelig lag før ferien. Takk til alle som står på og bidrar til at disse samlingene blir minnerike!

Trygdeoppgjøret – fortsatt kamp for rettferdighet

Årets trygdeoppgjør er igjen et tema som vekker engasjement. Mange pensjonister opplever at utviklingen i pensjoner ikke holder tritt med den generelle prisveksten. Det er urovekkende at vekst i matprisene har vært og er altfor høy, og de har vokst mer enn prisene ellers i samfunnet. Det må være mulig å regulere dette når vi ser at dagligvarebransjen beholder lønnsomheten selv, tross høy kostnadsvekst – dette er ikke sunn konkurranse og bransjen klarer ikke å forklare hvorfor enkelte varer har økt med opp til 80 prosent?

Vi i Telepensjonistene følger dette nøye

og samarbeider med andre pensjonistorganisasjoner for å påvirke beslutningstakerne. Det er viktig at vi fortsetter å heve stemmen for en pensjonspolitik som gir økonomisk trygghet for alle eldre.

Veien videre og landsmøtet 2025

Vår vei dreier seg om å styrke fellesskapet, både lokalt og sentralt. Det handler også om å fornye oss, samtidig som vi ivaretar det beste fra vår historie. Til høsten går vi inn i forberedelsene til neste års lederkonferanse. Dette er en viktig arena for å stake ut kursen for fremtiden. Jeg oppfordrer alle lokallag til å engasjere seg i prosessen – kom med innspill, meld saker og vær med på å forme organisasjonen vår.

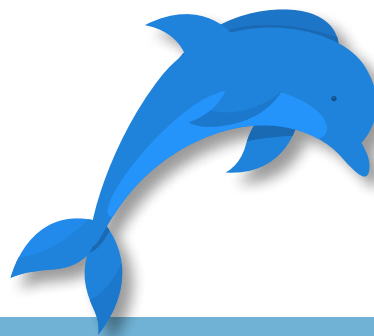
På landsmøtet fikk årets verver sin velfortjente hyllest, i form av en ny iPad. I tillegg fikk de som hadde vervet flere enn to nye medlemmer gavekort. Nå starter en ny vervekampanje som avsluttes 31. mars 2026, det er bare å hive seg rundt og verve nye medlemmer – husk at dersom alle medlemmer verver ett nytt medlem – blir vi dobbelt så store.

Nytt forbundsstyre

Et nytt forbundsstyre er valgt, og vi har allerede hatt våre første møter. Jeg vil benytte anledningen til å takke det avtroppende styret for innsatsen og ønsker det nye styret velkommen. Med ny energi og friske perspektiver skal vi fortsette å jobbe for medlemmene våre – med fokus på felleskap, rettigheter og aktivitetstilbud.

Jeg ønsker dere alle en riktig god sommer – fylt med varme dager, gode samtaler og tid til å nyte det livet som pensjonist også skal inneholde.

*Tore Haugland
Forbundsleder*



INNHold

Lederen har ordet	s. 2	Vårtur til Gardasjøen	s. 9
Nytt fra forbundsstyret	s. 3	Kunstig intelligens	s. 10
Årets trygdeoppgjør	s. 4	Glimt fra landsmøtet	s. 12
Statsbudsjettet	s. 4	Bildet	s. 13
Vellykket landsmøte	s. 5	Helgeland telepensjonistforening	s. 13
Superverver 2025	s. 6	Fra Lillestrøm til Glåmdal	s. 14
Det nye styret	s. 7	Gravberget i Finnskogen	s. 14
En dag på Fornebu	s. 7	Bevegelseshelse	s. 15
Si ja til å bli kasserer	s. 8	Småstoff	s. 16

Neste nummer av bladet kommer ut 11. september. Tips og stoff sendes på e-post til gunhi-s@online.no innen 20. august.

Forsidebilde: Forbundsstyret valgt på landsmøtet 2025. Foto: Gunhild G. Skoglund

Redaktøren forbeholder seg retten til redigering og nedkorting av innlegg.

Utgitt av Telepensjonistenes Landsforbund. Redaktør: Gunhild G. Skoglund. Ansvarlig redaktør: Tore Haugland.

Nytt fra forbundsstyret

Navnebytte

Som headingen på denne siden viser, så er begrepet landsstyre nå en saga blott. Årets landsmøte vedtok enstemmig at de som er valgt til å ivareta driften av Telepensjonistenes Landsforbund skal hete forbundsstyre.

Landsstyre ble i sin tid valgt da det gjenspeilte på at hele landet var representert i styret. Det gjør det fortsatt, men forbundsstyre harmoniserer bedre med navnet på vårt forbund.

Vær oppmerksom på at ifm navnebyttet har vi fått ny epostadresse: forbundsstyret@telepensjonistene.no



Landsmøtet 2025

Et godt gjennomført landsmøte ble holdt på Gardermoen 23. – 24. april, og stort sett alle lokalforeninger var representert. Delegatene bidro til gode diskusjoner under den formelle delen, og det blir alltid satt stor pris på den sosiale delen.

En fyldig omtale fra møtet står annet sted i bladet.



Ny vervekonkurranse

1. april til 31. mars neste år

Oppdatert vervebrosjyre finner du på hjemmesiden.

Årets vinner av konkurransen skaffet 15 nye telepensjonister, og vinneren tok fornøyd mot førstepremien. Vi gratulerer! Hvem det er finner du lenger bak i bladet.

Vi retter en stor takk til alle som har vervet og ønsker nye telepensjonister varmt velkommen til vårt fellesskap.

Facebook

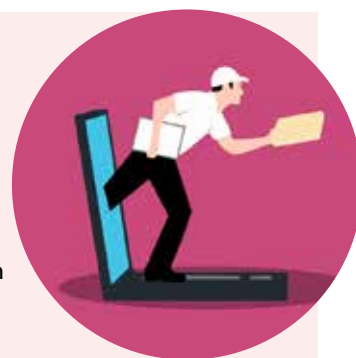


Hvis du ikke allerede er med i vår private facebook-gruppe, så ikke nøl med å melde deg inn. Siden forrige nummer av Telepensjonisten har om lag 42 flere telepensjonister blitt med, og gruppa har nå 803 medlemmer. Det er plass til mange flere!

Link til gruppa finner du nederst på telepensjonistene.no.

Telepensjonisten i post eller på skjerm

Det har vært foreslått tidligere, og ble igjen diskutert på årets landsmøte, om medlemsbladet vårt kun skal være digitalt for å spare kostnader. Begrunnelsen om fortsatt papirformat finner du her.



Om distribusjon av Telepensjonisten

Trykking og utsending av Telepensjonisten utgjør en vesentlig kostnads-post for Forbundsstyret. Det har derfor kommet forslag om at vi skal stoppe utsending av bladet i posten og gå over til en ren elektronisk distribusjon av bladet.

Dette har vært vurdert, og selv om vi har forståelse for intensjonen i forslaget, nemlig å spare penger ved å kutte trykking og fysisk distribusjon av Telepensjonisten, er konklusjonen at vi ønsker å beholde et fysisk blad som sendes i posten.

Den viktigste begrunnelsen for dette er at vi må ta hensyn til at det er flere medlemmer som på grunn av alder eller andre årsaker ikke vil være i stand til å motta og/eller lese bladet digitalt. Mange av disse har dessuten vanskeligheter med å delta i møter eller andre aktiviteter, slik at Tele-

pensjonisten blir deres viktigste eller eneste kontaktpunkt med forbundet. Det er pr. nå ca. 300 medlemmer som ikke har registrert epostadresse i medlemsregisteret. De fleste av disse står på adresselista for fysisk distribusjon av bladet pr. post.

På landsmøtet kom også flere sterke oppfordringer om å beholde fysisk distribusjon av bladet til dem som ikke ønsker eller kan lese bladet elektronisk.

Telepensjonisten er tilgjengelig i elektronisk format på hjemmesiden. Bladet er også tilgjengelig via en lenke som ligger på Facebook. Flere melder at de ikke ønsker å motta bladet i posten, men lese det på hjemmesiden. Dette er noe vi oppfordrer til, men da på frivillig basis.



Årets trygdeoppgjør

Telepensjonistenes Landsforbund (TPL) var med da trygdeoppgjøret ble drøftet med arbeids- og inkluderingsminister Tonje Brenna. 19. mai leverte Pensjonistforbundet og SAKO sine krav til årets trygdeoppgjør. Jan Davidsen presenterte kravene på vegne av oss, og nestleder Anne Sørli-Johansen deltok i møtet på vegne av TPL.

Kravene i år er i all hovedsak videreført fra i fjor. Denne gangen ble det fremmet krav om at en del av oppgjøret kunne gis som kronetillegg for utvalgte grupper pensjonister og trygdede, slik at oppgjøret skulle få en bedre sosial profil.

Ifølge det avtalte beregningsgrunnlaget skal pensjonene reguleres i samsvar med gjennomsnittet av lønns- og prisveksten.



Jan Davidsen og Tonje Brenna
Foto: Anne Sørli-Johansen

Resultatet

22. mai presenterte arbeids- og inkluderingsminister Tonje Brenna resultatet av årets trygdeoppgjør. TPLs kasserer Heidi Kvernevik deltok i dette møtet.

Resultatet av årets trygdeoppgjør

- Folketrygden øker med 3,71 % fra 1. mai, det vil si en årsvekst på 3,4 %.
- Grunnbeløpet G øker med 4,94 % til 130 160 kr. fra 1. mai.
- Ytelser som reguleres av grunnbeløpet, som uføretrygd, økes også med 4,94 %.

Det ble levert følgende protokolltilførsel: *Pensjonistforbundet, SAFO og SAKO erkjenner beregningsgrunnlaget. Vi viser til våre krav om behovet for en sosial profil på trygdeoppgjøret, der vi pekte på kronetillegg og lavtlønsjustering basert på frontfagsmodellen for å løfte de med lav og middels pensjon eller uføretrygd. Vi mener også at årets trygdeoppgjør skulle tatt høyde for oppregulering av gjenlevendetillegget for de som har etterlattepensjon, samt behovet for en fortsatt ordning for de som er født etter 1963.*



Jan Davidsen og Tonje Brenna blir intervjuet av media etter møtet.
Foto: Heidi Kvernevik

SAFO er Samarbeidsforumet Av Funksjonshemmedes Organisasjoner.
SAKO er SamarbeidsKOMiteen for pensjonistforeninger i tidligere statsbedrifter.

Statsbudsjettet

6. mai var Pensjonistforbundet (PF) og SAKO innkalt til møte om revidert statsbudsjett 2026. Dette var det fjerde møtet om statsbudsjettet, og Telepensjonistenes Landsforbund deltok med nestleder Anne Sørli-Johansen.

PF og SAKOs krav var levert i tidligere møte, men prioriterte temaer ble tatt opp i møtet:

- Sykehusene må få økonomi til å gjøre det de skal. Alle utbyggingene tar for mye av budsjettet.
- Kommunenes økonomi må sikres.
- Sykehjemsplassene må sikres og det må bygges ut flere.
- Antallet med demens øker - koordinatorene i alle kommuner.
- Mammografitilbudet må utvides.
- Samordningsfellen
- Etterlattepensjonene
- Tannhelsereformen

Vi fikk også en interessant presentasjon fra Kari Østerud, Kunnskapssenter for lengre arbeidsliv. Den handlet om seniorpolitikk, arbeid og aldring.

Kunnskapssenteret er et forskningssenter som bl.a. forsøker å

- synliggjøre eldre arbeidstakere 55+
- påvirke flere virksomheter til å ha et seniorperspektiv
- delta i samfunnsdebatten

I dag lever vi lengre og er lenger friske. Derfor ønsker mange å jobbe lenger. Undersøkelser viser at de eldste gleder seg mest til å gå på jobb, og de mestrer oppgavene best. Arbeidsgiverne er fornøyd med eldre arbeidstakere.

Seniorpolitiske satsningsområder

- Samfunn: Arbeidsmarked, lov- og avtaler, pensjons- og trygdesystem, økonomiske insentiver.
- Virksomheter: Arbeidsmiljø, personalpolitikk, HR.
- Individ: Sosialøkonomisk status, familie og sosialt nettverk, helse og helseadferd, arbeidsevne og motivasjon.



Fra v.: Forbundsleder Tore Haugland takket Finn-Egil Elster, Mai Britt Thune og Einar Nymoen for innsatsen gjennom flere år.



Forbundsleder i Pensjonistforbundet (PF) Jan Davidsen fikk applaus og takk fra vår egen forbundsleder etter at han orienterte om aktuelle saker som PF arbeider med.



Gorm Andreas Grønnevet fra Forsknings- og innovasjonsenheten i Telenor ga et interessant foredrag om hva kunstig intelligens er, hvorfor det er viktig og hva det betyr for Telenor og samfunnet.

Vellykket landsmøte

- På vegne av landsstyret vil jeg ønske dere velkommen til landsmøtet i Telepensjonistenes Landsforbund. Jeg vil benytte anledningen til å takke alle som har bidradd med å organisere landsmøtet, det gjør seg ikke selv. Alle lokalforeningene har hatt flere vellykkede aktiviteter, og det er tydelig at behovet for å samles, dele erfaringer og holde kontakten er større enn noen gang, spesielt nå når vi opplever uroligheter i verden.

Gunhild Granum Skoglund

Det var forbundsleder Tore Haugland som på denne måten ønsket 46 stemmeberettigede delegater velkommen til landsmøtet 23. - 24. april 2025.

Møtet ble trygt ledet av Svein Ivar Brauti (Oslo og omegn) og Aina Holen (Glåmdal). På agendaen sto de vanlige landmøtesakene som ble gjennomgått og diskutert uten store motsetninger.

Kort om vedtak

Kontingenten fra lokalforeningene til forbundet holdes uendret på 50 kroner for hvert betalende medlem, og kontingenten for direkte medlemskap i forbundet holdes også uendret på 150 kroner.

Landsstyrets forslag om navneendring fra landsstyre til forbundsstyre ble enstemmig vedtatt. Forslaget ble begrunnet med at forbundsstyre harmoniserer med navnet Telepensjonistenes Landsforbund (TPL).

Handlingsprogrammet skal som kjent være førende for TPL sentralt og lokalt, og felles innsats skal bidra til at målene i

programmet nås.

- Vi ser at mange av våre medlemmer har ulike behov, og vi er forpliktet til å gjøre vårt beste for å imøtekomme disse, slik at vi kan fortsette å være en sterk og inkluderende organisasjon, sa forbundslederen innledningsvis og understreket at landsstyret har holdt et skarpt øye til handlingsprogrammet som ble vedtatt på landsmøtet for to år siden.

Handlingsprogrammet for kommende toårsperiode, som var sendt på høring til lokalforeningene, ble gjennomgått og enstemmig vedtatt.

Årsrapportene ble tatt til etterretning og årsregnskapene godkjent uten merknader.

Budsjett

Rammebudsjettet er vanligvis den posten som bidrar til flest spørsmål og kommentarer, og det ble også en del forslag om hvordan lokalforeningene kan øke inntekter og spare kostnader.

Medlemsverving og utfordringer med å besette styreverv ble diskutert i

grupper. Blant annet kom det et konkret forslag om å utarbeide en opplæringsplan med kurs for de forskjellige styrevervene.

En gjenganger er om Telepensjonisten kun bør være nettbasert for å spare kostnader. Einar Nymoen har vurdert dette nøye, se egen sak med hans begrunnelse for hvorfor bladet fortsatt distribueres både fysisk og elektronisk på side 3.

Valg

Tore Haugland ble gjenvalgt som forbundsleder, det samme ble nestleder Anne Sørli-Johansen og sekretær Harriet Karlsen. Kasserer Finn-Egil Elster takket for seg og ble erstattet av Heidi Kvernevik, Jan Riddervold overtok som styremedlem etter Einar Nymoen. Varamedlem Aina Holen sa ja til en ny periode mens Bernt Harald Kilnes overtok vervet etter Mai Britt Thune.

Forbundslederen takket for tilliten og ønsket de nyvalgte velkommen inn i styret.

Klipp fra forbundslederens velkomsttale til landsmøtet

Telepensjonistene har et godt samarbeid gjennom SAKO organisasjonene og Pensjonistforbundet – SAKO organisasjonene er, for de som ikke har fått det med seg – typisk pensjonistforbundene i Jernbanen, Posten, Politiet, Vegvesenet, Fagforbundet og LO-Stat – kanskje flere også i tillegg til Pensjonistforbundet.

Her samarbeider vi og deltar i en rekke kamper – det er nok av eksempler på dårlige løsninger som blir innført uten at man tar hensyn til pensjonister eller de aller svakeste. Vår organisasjon og SAKO/Pensjonistforbundet må være motkraften i samfunnet. Vi må kreve at de 600 000 ikke-digitale innbyggerne i landet kan få benytte alternative løsninger enn det nettbaserte.

Nå som Posten skal slutte å levere brev hjem til folk, slik som et utvalg oppnevnt av regjeringen foreslår, må vi sammen kjempe mot dette elendige forslaget. Vi ser dette i flere saker og et typisk eksempel – er at betalingsautomatene på legekantorene ble fjernet. Argumentet for fjerningen av automatene, var at de eldre hadde problemer med å betale via automaten. I stedet må de nå gå inn via en app på mobilen - og gjør de ikke det, blir regningen sendt til inkasso. Det hele er et godt eksempel på hvordan myndighetene gir utenforskap til enda flere.

Regulering av pensjonen vår er kanskje det viktigste arbeidet vi som organisasjon gjør nå – vi må sørge for at regulering av pensjonene må være om-

lag som lønnsveksten – ellers svekkes kjøpekraften til pensjonistene. Det vi hører mest om er regulering av Folketrygden, men i tillegg har mange av oss AFP (avtalefestet pensjon). Videre har noen av oss pensjon fra Telenor, den er avhengig av avkastning som Telenor Pensjonskasse klarte i fjor, og i tillegg har noen også fripoliser. Informasjon ligger på telenorpensjon.no.

På vegne av styret må jeg få lov å si at vi er veldig fornøyde med det engasjementet og den innsatsen dere alle legger ned. Hver og en av dere er med på å forme vår fremtid som organisasjon, enten det er gjennom frivillig arbeid, deltagelse på møter, eller ved å bidra på våre arrangementer. Vi er et fellesskap som bygger på gjensidig respekt og vilje til å bidra, og det er den kraften som gjør at Telepensjonistenes Landsforbund er en så viktig aktør.

Det er slik at aktivitet koster penger. Vi har en del midler på konto som er plassert slik at de gir god avkastning. Motivet til styret er at vi sannsynligvis står ovenfor usikre tider fremover også økonomisk – Telenor som har vært tidvis raus i overføring til telepensjonistene, har nå

antydnet at det blir trangere tider selv om de regulerte oss opp med prisstigning i forhold til året før.

I den sammenheng er det viktig at hver og en av dere klarer å verve nye medlemmer slik at vi fortsatt kan være den organisasjonen vi ønsker å være.



Vinneren Tore Rino Jensen flankert av Tore Haugland, Helge Nilssen (Harstad) og Anne Sørli-Johansen. Bak Jan Riddervold (Lillehammer og Gjøvik).

Superverver 2025

Tore Rino Jensen, leder i Sandefjord lokalforening, stakk av med førstepremien etter å ha vervet 15 nye telepensjonister i den årlige vervekonkurransen. Vinneren ble høytidelig presentert under landsmøtemiddagen og overrekket en iPad som premie.

Seks medlemmer kvalifiserte seg til gavekort for å ha vervet tre eller flere medlemmer.

Ny vervekonkurranse startet 1. april i år og varer til 31. mars neste år. Premiene er fortsatt en iPad til den som verver flest og ett gavekort til de som verver tre eller flere nye telepensjonister.

Det nye styret



Tore Haugland, Bergen og Hordaland, gjenvalgt som leder til sin tredje periode er utdannet ingeniør, jobbet på Bergen Radio og i Telenor Mobil og har vært tillitsvalgt i EL og IT forbundet.



Anne Sørli-Johansen, Oslo og omegn, gjenvalgt som nestleder, var teknisk tegner i Kristiansand, tillitsvalgt på full tid i mange år og ansattrepresentant i Telenors styre og senere ansatt innen HR i flere Telenorselskaper.



Heidi Kvernevik, Oslo og omegn, ny kasserer startet på Rikstelefonen og jobbet etter hvert med kasse, inkasso og innkjøp samt som rådgiver for konsernledelsen. Hun har vært tillitsvalgt i NTT, og hovedkasserer i Tele og Dataforbundet.



Harriet Karlsen, Harstad, gjenvalgt som sekretær, er utdannet markedsøkonom og jobbet bl.a. i strategigruppen for distriktsdirektøren i Lødingen, økonomisk ansvarlig for flere enheter samt som prosjektdirektør i Telenor Telecom Solutions.



Jan Riddervold, Lillehammer og Gjøvik, ny styremedlem er utdannet sivilingeniør, jobbet i Teledirektoratet med nettplanlegging, prognoser, statistikk, datamodeller og opplæring. Han har vært leder av Tekna, lokalt og sentralt samt ansattrepresentant i styret i Telenor Norge.



Aina Holen, Glåmdal, gjenvalgt 1. varamedlem startet på kassakontoret i Kongsvinger og senere i Konsern Revisjon. Hun har vært mangeårig leder i Glåmdal.



Bernt Harald Kilnes, Trondheim, ny 2. varamedlem er utdannet teleingeniør, etterutdannet i økonomi og administrasjon og har jobbet i Televerket, Telenor og TBK. Han har vært tillitsvalgt i DNTO.



Skål for en fantastisk fin dag hos Telenor på Fornebu.

Det var bare godord å høre etter at telepensionistene i Lillehammer/Gjøvik og

En dag på Fornebu

Hamar besøkte Telenor på Fornebu. Felles buss ble bestilt, og på selveste 1. april fikk 51 deltakere en særdeles interessant og hyggelig dag på hovedkontoret til vår tidligere arbeidsgiver. Dagen var godt planlagt fra reisekomiteens side, og avtaler var inngått med dyktige folk innen fire fagfelt som er av interesse for telepensionister.

Ved ankomst spiste vi lunsj i kantina Eat The Street. Den faglige delen begynte ved Driftssenteret der Jo Inge Bjørnli orienterte, videre fortalte Torbjørn Busch

om hva vi må være oppmerksomme på for å unngå å bli svindlet på nettet. Kjetil Korshavn fra Telenor Pensjonskasse pratet om pensjoner og fripoliser, og til slutt fikk vi orientering om Telenor Hyttestiftelse av Bente Kristine Mannseth og Laila Fjelde Olsen.

Dagen ble avsluttet med middag i Telenor Expo, restauranten ligger i sjettestasjen og har fantastisk utsikt over Oslofjorden. Her blir viktige kunder og samarbeidspartnere traktet, restauranten har høy kvalitet både på service og mat.

Interessant verv

Si ja til å bli kasserer

Dessverre har noen telepensjonistforeninger sett seg nødt til å legge ned, stort sett fordi ingen ville eller kunne ta over styreverv. Den største utfordringen er nok å finne leder og kasserer. På landsmøtet i april traff vi to telepensjonister fra Trondheim lokalforening. Den ene gikk av som kasserer etter utrolige 17 år, den andre ble valgt i år. Vi tok en prat med begge to. Kanskje kan kassererjobben friste også andre.

Gunhild Granum Skoglund

- Jeg ble valgt som kasserer, eller snarere overtalt, på årsmøtet i 2008, sier Jan Ross.

Det skulle vise seg å være et godt valg, Jan skjøttet sitt verv fram til årsmøtet i 2025.

- Årene gikk og en blir eldre, og for et par år siden signaliserte jeg at yngre krefter bør ta over. Nå i år fikk vi en ny kasserer, sier han fornøyd og viser til Ståle Engedal.

Bidrar i styret

- Ja, jeg ble valgt som kasserer på årsmøtet i januar, bekrefter Ståle.

Det var visstnok også etter en del overtalelser.

- I over halvannet år hadde valgkomiteen vært på meg om å ta over kassererjobben etter Jan Ross.

- Javel, og hvorfor sa du ja?

- Det var vel fordi Jan, som hadde sittet flere år som styremedlem og kasserer, ville ha erstatning. I tillegg ville jeg hjelpe vår leder Marie Aashagen med å få

kabalen til å gå opp, sier han og understreker at han har jobbet sammen med begge to gjennom flere år i Telenor.

- Dermed aksepterte jeg å bidra i styret, også fordi Jan ble valgt som vara-medlem i ett år.

Han synes det er nyttig å ha den forrige kassereren som en opplæringsressurs.

- Jan følger opp mine konteringer mot banken, han har også kontroll på mine føringer av bilag i StyreWeb. Etter hver måned har jeg bankavstemming av bankkontoer, kasse og StyreWeb som Jan kan kontrollere.

Den tredje største lokalforeningen

- Jeg mener vi har god økonomi, sier Jan og legger til at Trondheim i dag har 221 medlemmer.

- Og jeg mener vi i styret gjør en god jobb med å tilrettelegge gode tilbud for medlemmene, både gjennom medlemsmøtene og reiser i inn og utland, samt

teater og byvandring. Men vi må hele tiden tilpasse aktivitetene etter økonomien.

Som for de fleste lokalforeninger er hovedinntektene medlemskontingent, inngangspenger og loddsalg på medlemsmøtene i tillegg til overføringer fra forbundet og momskompensasjon.

- Vi får også to beløp fra El & IT, avdeling Sør-Trøndelag og avdeling One Co.

Utfordringer

- Hva er den største utfordringen framover?

Ståle peker på at regnskapssystemet i StyreWeb er altfor krevende. Det vil si at det må lages for mange bilag fordi det må spesifiseres på mange kontoer.

- Dette ser jeg må løses på en enklere måte uten å gå helt ned på detaljnivå. Å føre inn og ut av bankkontoer er ingen sak for noen, dersom en har erfaring med egne kontoer til både inntekt og utbetalinger. Men når det skal spesifiseres på kontotyper ned i detalj i StyreWeb, så blir det veldig mange bilag pr. måned. Dette kan tyde på at mange vil styre unna alt arbeidet, mener Ståle.

Som eksempel nevner han at pr. 20. mai hadde foreningen hatt 122 bilag med påfølgende ganske omfattende etterbehandling.

- Problemer har vi også med at medlemmer, som ikke vil bruke innbetalinger til våre bankkontoer, vil bruke Vipps! Vi taper penger på betaling med Vipps, og det medfører merarbeid fordi vi må lage nye bilag for lagring i StyreWeb, poengterer Ståle.

- Utfordringene vi har er å følge opp innbetalinger av medlemskontingenten og andre innbetalinger, sier Jan og



Tidligere kasserer Jan Ross (til v.) er en god støtte for Ståle Engedal som tok over vervet i januar i år.

legger til: - Vi vil ikke miste medlemmer, og derfor må purringer til, også muntlig fra leder.

Han sier seg enig med Ståle i at inngangspenger, loddsalg og medlemskontingent betalt via Vipps medfører ekstra føringer i regnskapet samt tap av inntekter.

Debet og kredit

- Det høres unektelig ut som en stor jobb å være kasserer. Kreves det økonomisk bakgrunn?

Jan har ingeniørutdanning og økonomikurs fra BI, og han har vært kasserer i Televerkets idrettslag i Trondheim.

- Jeg syns at økonomi og regnskapsføring er interessant, og trivdes som

kasserer og medlem i styret. Til tider kan det være mye arbeid, spesielt med årsavslutning og rapportering. Jeg mener at det ikke er nødvendig at kasserer har økonomisk utdanning, men det er en fordel at vedkommende har noe kjennskap til «debet og kredit». Vi benytter StyreWeb, og det gjør vel de fleste foreningene. Det er viktig at ny kasserer får en grundig innføring i systemets muligheter og bruk.

Ståle har også ingeniørutdanning, og tilleggsutdanning i Telenor som kommunikasjonsarkitekt og salg av datatjenester. Dette medførte bruk av forskjellige systemer i Telenor, som for eksempel fakturering av de store kundene som leier plass i master og tårn (Telelosji). På

privaten har han vært kasserer i foreninger og idrettslag.

- Jeg ser fram til at det kjøres kurs for kasserere, og at det må søkes enklere løsninger. Hvis vi får på plass bedre opplæring og rutiner, så syns jeg enhver især, som er litt kjent med egen regnskapsføring, kan ta på seg kassererjobben, oppsummerer den nye kassereren til slutt.

StyreWeb er et datasystem for medlemsregister, fakturering, regnskap og nettsidene telepensjonistene.no.

Vårtur til Gardasjøen

Greta Trane, sekretær i Tromsø lokalforening, har sendt et lite reisebrev fra foreningens tur til Italia. De dro av gårde den siste lørdagen i mars og kom fornøyde hjem etter en uke med mange fine opplevelser.

Vi var 30 telepensjonister fra Tromsø som dro med fly til Bergamo og deretter med buss til Desenzano hvor vi skulle bo. Vi brukte Dag Aasbø Travel som reisebyrå, de ordnet fly, hotell, utflukter og det vi måtte trenge på turen. Turen startet lørdag 29. mars og vi var tilbake lørdag 5. april. På denne tiden av året var det ikke så mange turister, og det passet oss bra. Vi var heldige med været, 15-18 grader og ikke særlig mye regn.

Desenzano ligger fint til ved Gardasjøen. Hotellet var bra, med bare noen minutters gange til sentrum og selve Gardasjøen. I sentrum var det butikker og spisesteder av alle slag. Vi spiste mye god italiensk mat. Men dersom du bestilte en biff, så var det kun det du fikk. Ikke noe tilbehør eller pynt. Noen prøvde seg også på italiensk klippfisk. Det var godt, men litt spesielt, - klippfisk i hvit saus med gul polenta og tilbehør.

Vår reiseleder Nina tok oss med på buss- og båtturer til Venezia, Sirmione, Spiazzi og Verona. På turen fra Verona var vi innom vingården Gamba. Der fikk vi smake på vinen som de produserte og mulighet for å handle.

Det er gammel historie overalt, og mye av dette kjenner vi fra historie bøkene (og en del hadde vi glemt).

Å reise på en slik tur med folk som hadde kjent hverandre i mange år (opptil 50 år for noen!) var en flott opplevelse. Alle var fornøyde med turen!

Se også vår hjemmeside for flere bilder og detaljer.



Nesten hele gruppa samlet foran hotellet i Dezensano.

Kveldssete

Roen senker seg umiddelbart når vi leser dette fine diktet som Arnfinn Håkon Henøen i Molde lokalforening sendte til bladet vårt. Diktet er skrevet av Arnfinns onkel Leif Bjørn Steinar Vestad som ga ut flere små diktheft. Kveldssete er fra Villstrå, og bildet er tatt på Harøysund der onkelen vokste opp.

Dagen god til endes er,
kvelden fyller stova,
sælebot å kvila her,
trygt og godt å sova.

Alle puslar stilt med sitt,
mor ho sit og strikkar.
Veslebror han drøyer blidt,
roleg klokka tikkar.

Far han sit der god og lun,
dyr og folk seg roar.
Kveldsfred fyller hus og tun,
stille elva sjogar.

Det er godversmerke det,
nordleg drag i lufta.
Heimsleg ro og stovefred
kviler over tufta.

Mor og barn til sungs snart går,
far han låser døra.
Tidleg morgon opp han står,
tek på arbeidsbøra.

Hva er kunstig intelligens – og hvordan angår det oss?

Mange av oss husker overgangen fra manuelle sentralbord til mobiltelefoner og datamaskiner. Nå snakkes det stadig mer om kunstig intelligens – KI. Men hva betyr det egentlig? Er det bare roboter og science fiction, eller handler det om noe vi møter i hverdagen? Denne artikkelen gir en enkel innføring i hva KI er, og hvorfor det kan være nyttig for oss å vite litt om det – også som pensjonister.

Jan Erik Hagen, Lillehammer og Gjøvik lokalforening

Innledning

Selv om kunstig intelligens blir stadig mer avansert, må vi huske at intelligens opprinnelig er et menneskelig og biologisk fenomen. KI-modeller etterligner bare visse sider av menneskelig tenkning gjennom matematikk og datastrukturer, men vi som husker de gamle manuelle telefonsentralene, vet at intelligens også handler om intuisjon, erfaring og menneskelig nærvær. For der, midt blant ledningsmatriser og klikkende reléer, satt det et ekte menneske som tok imot samtalen, vurderte informasjonen, koblet linjene, ofte husket hvem som pleide å ringe hvem og visste det meste om bygdas folk.



Sentralborddamer og -menn var datidens levende grensesnitt mellom mennesker og teknologi. Deres evne til å forstå kontekst, kjenne igjen stemmer og handle raskt, var kanskje en av de første praktiske anvendelsene av intelligens i et teknologisk system. Den gamle sentralen hadde ikke kunstig intelligens, men den hadde en annen type intelligens – menneskelig intuisjon og erfaring i symbiose med teknisk struktur. Dette minner oss om at intelligens alltid har vært en del av telehistorien – men i stadig

skiftende form.

Forresten, - i min tid i forsvaret var det jo ofte behov for å ringe hjem, fra langt der oppe i nord. For å ikke bli blakket av Televerkets fjerntakster, benyttet vi Forsvarets eget telenett. Da kunne vi håpe at den linjen ikke var koblet til *noen* form for intelligens, men nei da – plutselig fikk vi høre; «Dette er ingen tjenesamtale!». Om du da ikke la på så ble det brutt.

Vi som har opplevd overgangen fra manuell sentral til digital mobiltelefoni, fra hullkort til skybasert (internettbasert-) databehandling, har vært vitne til enorme teknologiske sprang. Nå står vi midt i en ny revolusjon: *kunstig intelligens*. Mange av oss husker den gang vi installerte de første EDB-systemene, og hvordan Internett etter hvert ble allemannseie. KI representerer en ny milepæl – og kanskje den mest dyptgripende endringen så langt.

Men hva er egentlig kunstig intelligens, og skal vi bry oss?

Intelligens handler om evnen til å lære, forstå og tilpasse seg. Menneskelig intelligens er en kombinasjon av erfaring, sunn fornuft, følelser og biologi. KI er forsøket på å etterligne noen av disse egenskapene i datamaskiner. KI finnes i dag på ulike kompleksitetsnivåer – fra enkle programmer som kjenner igjen mønstre (som stavekontroll eller ansiktsgjenkjenning i mobilkameraer), til avanserte systemer som kan lære av store datamengder og ta beslutninger i komplekse situasjoner (som selvkjørende biler eller språkmodeller som ChatGPT).

Vi skal ikke glemme de utfordrende sidene, blant annet personvernet og

informasjonssikkerhet (herunder informasjonsformidling), samt tillit og kunnskap. Når KI for eksempel brukes til å analysere helsedata, overvåke ansikter i det offentlige rom, eller skrive tekster som kan påvirke meninger og holdninger, blir det tydelig at dette ikke bare er teknikk – det angår oss alle. Dette er temaer som kan være verdt å se nærmere på ved en senere anledning.

KI i hverdagen – mer nærværende enn vi tror

KI og roboter har lenge vært en del av populærkulturen, og mange husker kanskje filmen *I, Robot* fra 2004 med Will Smith i hovedrollen. Handlingen foregår i år 2035, der roboter lever side om side med mennesker og utfører alt fra renhold til politiarbeid. Filmen utforsker dilemmaene ved å stole på intelligente maskiner, og viser blant annet selvkjørende biler som finner vei helt på egenhånd – noe som i dag ikke lenger er ren fantasi. Slik science fiction ofte gjør, varslert *I, Robot* om fremtidens utfordringer, men også mulighetene KI og robotteknologi bringer med seg.

KI og roboter er ikke lenger science fiction. Det er faktisk ganske nærme; robotfabrikken X1 i Moss har kommet et godt stykke til å lage en «hverdags-hjelper».

Mange bruker jo også allerede KI til daglig – kanskje uten å være klar over det?

- **I hjemmet:** Smarte strømmålere og termostater som lærer når du er hjemme og justerer varmen deretter. Robotstøvsuger og -gressklipper ser vi jo ofte.
- **I bilen:** Systemer som varsler om

filskifte eller bremses automatisk i kritiske situasjoner.

- **I mobilen:** Navigasjonsapper, oversettelsesverktøy og stemmeassistenter som Siri og Google Assistant. En morsom tilleggsopplysning: I dag er Siri en av verdens mest kjente digitale assistenter – og bærer et navn med røtter fra Norge. Dag Kittlaus, som er en av gründerne bak Siri, er norsk-amerikansk. Han kalte produktet Siri.
- **Underholdning:** Netflix og Spotify anbefaler filmer og musikk basert på dine preferanser. YouTube bruker KI for å foreslå videoer du kan like – noe som gjør at mange blir "hengende igjen" litt lenger enn planlagt. Med andre ord: Du glaner på mer enn tenkt fordi algoritmene har «fanget» deg, og YouTube tjener mer penger... kan vi regne med. KI brukes også i teksting og dubbing – for eksempel kan en serie få norsk tale som er synkronisert med skuespillernes lepper, takket være KI.
- **Helse:** Smartklokker som måler hjerterytme, og KI-baserte verktøy som hjelper leger med å stille diagnoser. Noen apper kan analysere hoste eller pustelyder og gi en indikasjon på luftveisproblemer. Ta bilde av en ukjent flekk på huden og få tips om hva det kan være (men konsulter alltid legen din ved tvill!). I eldreomsorgen studeres og testes KI løsninger som bedre og mer effektiv diagnostikk, personlige digitale assistenter og enklere funksjoner som minner brukeren på medisiner og varsler pårørende hvis noe virker unormalt.

Når KI misforstår – hvorfor menneskelig dømmekraft fortsatt trengs.

Men selv KI har sine begrensninger: Jeg har nylig fått meg en el-bil, fullpakket



med den nyeste teknologien. Som den teknolog jeg er, testet jeg selvsagt de automatiske funksjonene. Noen imponerte, andre skapte uro.

Ett eksempel var da bilen kjørte i såkalt "automatisk fartstilpasning" og justerte farten etter veiskiltene den tolket. Alt gikk fint på hovedveien, men plutselig oppdaget bilen et 30 km/t-skilt som tilhørte en liten sidevei. Uten forvarsel bremses bilen kraftig ned fra 80 til 30. Flaks at det ikke var en bil tett bak!

Dette illustrerer et viktig poeng: KI er kraftfullt, men fortsatt under utvikling. Teknologien forstår ikke alltid konteksten – og derfor er vår menneskelige dømmekraft fortsatt uvurderlig.

Hvordan virker KI egentlig?

KI lærer av data, – på lignende måte som vi mennesker lærer av erfaring. Dette kalles maskinlæring. Maskinlæring ble et fagområde på 80-tallet. Allerede på 1980-tallet ble vi i Ø-Data på Lillehammer – forløperen til TETØ (Televerkets EDB Tjeneste/Øst) – interessert i fagområdet ekspertsystemer. Dette var en tidlig form for KI, som forsøkte å etterligne hvordan eksperter resonnerer, ved hjelp av regler og logikk.

Vår motivasjon var ikke å lage systemer som tok beslutninger på egen hånd, men å kunne modellere bedre informasjonsstrukturer ved å forstå hvordan kunnskap ble brukt i praksis. Kunnskapsakkvisisjon – altså å hente ut erfaring og beslutningsmønstre fra fagfolk – var en sentral del av dette arbeidet.

I dag har maskinlæring utviklet seg langt forbi disse tidlige ekspertsystemene, og benytter seg av komplekse statistiske modeller og nevrale nettverk. Systemene mates med store mengder informasjon og justerer selv sine modeller for å forbedre resultatene.

Et nevralt nettverk – inspirert av hjernen – kan trene seg til å kjenne igjen objekter, f.eks. et bilde av f.eks. en appelsin vs. en grapefrukt ved å svare på enkle spørsmål om form, tekstur og farge. Etter tusenvis av eksempler, blir det ganske treffsikkert.

Fra analyse til kreativitet – generativ KI

KI kan nå også lage ting selv. Det finnes verktøy som skriver tekst, komponerer musikk og lager bilder. Et eksempel er tjenesten Suno, som kan lage sanger basert på en tekstlig beskrivelse du gir.

Det gir en smakebit på hvordan KI også kan være en kreativ medspiller.

Har du lyst til å høre? QR-koden leder deg til SUNO.COM med en sang laget for demonstrasjon ved et tidligere KI seminar.



Vil du vite mer?

I neste nummer av Telepensjonisten skriver Jan-Erik om ChatGPT – en digital samtalepartner.

Da kan du bli bedre kjent med forskjellige samtaleroboter og spesielt ChatGPT. En tjeneste som kan skrive tekster, svare på spørsmål og hjelpe deg med alt fra matoppskrifter til å forstå dine rettigheter som pensjonist.

Den kan bli din nye digitale hjelper. Hvordan det fungerer og er det trygt? Det får du vite i neste artikkel!

KILDE OG VERKTØYBRUK

Artikkelen bygger på seminaret «Kunstig intelligens (KI) – en introduksjon for nybegynnere», utviklet for seniormiljøer. Teksten er bearbeidet med hjelp fra KI-verktøyet ChatGPT, og bildene er generert med DALL-E. Innholdet er kvalitets-sikret av forfatteren.

Jan-Erik Hagen har fulgt teknologiens utvikling fra telegrafi og hullkort til kunstig intelligens og mobilapper gjennom et langt yrkesliv.



Bakgrunnen inkluderer utdanning i Hærens samband innen telegrafi og kryptotjeneste, samt spesialisering i datateknikk, informasjonssikkerhet og personvern.

Mesteparten av karrieren hadde han i Televerket og Telenor, med arbeid innen databasesystemer, informasjonsmodeller, webteknologi og sikkerhet. De senere årene har han holdt temaforedrag om bl.a. kunstig intelligens for pensjonister, med et særlig engasjement for å formidle ny teknologi til eldre målgrupper.



**Glimt fra
Landsmøtet**
*Foto Harriet Karlsen og
Gunhild G. Skoglund*



Kina, oktober 2000

<< bildet

Vi er i Kashgar, i Xinjiang-provinsen vest i Kina. Kashgar var eit knutepunkt på Silkevegen. Gjennom denne byen gjekk det handelsvegar i alle himmelretningar. Vi kjem frå ein fjelltur i Karakoram-fjella i Pakistan og er på veg nordover til Kirgisistan.

Tekst og foto: Ola Heensåsen, Lillehammer og Gjøvik lokalforening

Handelsrutene går i vår tid andre vegar enn Silkevegen. I dag går det lite varer på kamelryggen. Likevel er Kashgar også i dag ein handelsby. Kvar søndag kjem det folk frå heile omlandet inn til byen for å kjøpa og selja alt mellom himmel og jord. Rautande kamelar, brekande geiter, hestar, sauer og høner. Sko og klede, kjøt, frukt og grønnsaker. Syklar, mopedar og bilar overalt. Det er liv og røre. Det er eit sansesjokk for lukt, syn og høyrsel. Det er ein fest.

For ein fotointeressert nordmann er det ein draum. Eg plasserer meg litt i utkanten med ei teelinse og plukkar interessante ansikt, hattar og klede. Folk prutar og handlar, dei fraktar varer, og dei står i samtale. Det er ingen som poserer for fotografen, alle er opptatt med sitt.

Denne delen av Kina har hovudsakleg tyrkiskætta folkeslag. Uigurane er den største gruppa. Dei ynskjer ei form for sjølvstyre for å halde på sitt språk og sin kultur, men sentralmakta i Beijing styrer med hard hand. Vi kjenner til fengsling og fangeleirar for opposisjonelle, og periodevis er det stor uro i provinsen.



Eksisterer søndagsmarknaden i Kashgar i dag? Eg vonar det. Ein århundrelang tradisjon, eit lyspunkt i tilværet for dei lokale, og ei oppleving for tilreisande. Det er slike ting som gjer livet leveleg for eit pressa folk.

Helgeland Telepensjonistforening

Tekst og foto: Kjell Erling Bardal

Mandag 7. april møttes 33 glade telepensjonister til det månedlige lunchmøtet på Hotell Syv Søstre i Sandnessjøen. Leder Gustav Pleym hadde sørget for et rikholdig og interessant program.

Rigmor Bosness fortalte først litt om sitt hjertebarn, Tjøtta Historielag. Deretter gav hun et interessant innblikk i livet til Marie Mørch Skotsvær, en markant kvinnelig pionér på Helgelandskysten.

Marie gråt seg til å få gå middelskolen i Trondheim og praktiserte deretter som lærer. I 1942 giftet hun seg med Olav som var fisker, og i 1953 fikk hun skjøte på gården til besteforeldrene. Gården var på 100 mål og lå på Skotsvær, ei øygruppe vest for Tjøtta. Marie fikk bygd fjøs og ordnet med brønn. Var politisk

aktiv i Senterpartiet på fylkesnivå, holdt liv i stedets sanitetsforening, var en forkjemper for gamle hjem på Tjøtta og verge for flere psykisk utviklingshemmede.

Hun reiste egenhendig til departementet i Oslo og talte sin sak for å få strøm til Skotsvær og øyene omkring, noe hun etter hvert fikk gjennomslag for. Markerte seg så sterkt at Erik Bye i 1971 inviterte henne som en av hovedpersonene i programmet Lørdagskveld med Erik Bye.

Der deltok også Emelius Kvalholm, fisker, visedikter og eneste beboer på øya Kvalholm i Vega. Emelius var en god venn av Marie og gjennom sin visedikting ble han også en markant skikkelse på Ytre

Helgeland.

Etter at Rigmor hadde avsluttet sitt kåseri fikk vi musikalske innslag ved vårt medlem **Ingvar Johansen**. Han framførte noen av Emelius Kvalholms flotte viser.

Deretter gav **Helene Dalen** en orientering om situasjonen for den eneste gjenværende telehytta her på Helgeland. De øvrige er solgt og pengene er satt på et fond. Nå taler mye for at også den siste hytta selges. Salgsinntektene har fortløpende blitt satt på fond. Vi i Sandnessjøen ser gjerne at midlene brukes til en ny hytte, eller eventuelt en leilighet i sydlige strøk.

Møtet ble avsluttet med et bedre måltid i hotellets spisesal.



Fra Lillestrøm til Glåmdal

- Dette er den første turen vi er med på som medlemmer i Glåmdal lokalforening, og vi blir gjerne med videre!

Gunhild Granum Skoglund

Kjell Nymoen, Bjørn Audun Wiik og Øivind Skråmm er skjønt enige etter en fin dag på Bæreia. De var tidligere medlemmer i Lillestrøm lokalforening som etter nesten 28 år dessverre nå er nedlagt.

- Det var naturlig for oss å velge overgang til Glåmdal, vi har alle tidligere kolleger her, forklarer de.

Vi traff karene på felles sommersamling som tradisjonen tro holdes for lokalforeningene i Glåmdal, Hamar og Lillehammer/Gjøvik.

Alle i Lillestrøm fikk brev fra Einar Nymoen og Aina Holen, hhv ledere for telepensjonistene i Oslo og omegn og Glåmdal, hvor de ønsket alle som ville være med videre velkomne.

Aina Holen, tok varmt imot til sammen åtte medlemmer fra Lillestrøm.

- Det er selvfølgelig hyggelig at de valgte overgang til vår forening. Samtidig er det viktig at de fortsatt er medlemmer, uansett forening, for å opprettholde medlemstallet i forbundet, sier hun.

Styret i Telepensjonistene Lillestrøm la fram forslag på årsmøtet i februar i år om opphør av foreningen. Grunnen var at ingen ville eller kunne ta gjenvalg i styret, og det var heller ingen som sa

seg villig til å ta over. Mange har en høy alder, og orker ikke lenger å komme på medlemsmøtene. Foreningen, med sine 27 medlemmer, ble dermed vedtatt nedlagt.

Ragnhild Dehli har vært leder i mange år, og hun synes det er både trist og en lettelse at foreningen ble lagt ned.

- Jeg tok vervet for flere år siden fordi ingen andre ville, og det var fare for nedleggelse også da. Jeg tenkte at jeg får ta vervet, og jeg har likt det, sier hun.

- Det ble tross alt en lettelse da vi måtte innse at dette ikke gitt lenger. Jeg takker alle som har bidratt gjennom årene, og takker for meg, sier Ragnhild Dehli, den siste lederen for Lillestrøm.

Ragnhild Dehli er nå telepensjonist i Glåmdal.



Aina Holen tok godt imot Bjørn Audun Wiik (til v.), Kjell Nymoen og Øivind Skråmm.



I år var Glåmdal vertskap for samlingen som alternerer mellom de tre foreningene. Leder Aina Holen og hennes styre inviterte til besøk på Forsvarets Veteransenter på Bæreia og middag på Seniorsenteret i Kongsvinger. 74 fornøyde telepensjonister fikk en flott dag med et utrolig interessant foredrag av sjefen sjøl på Veteransenteret, oberstløytnant Arnstein Hestnes.

Gravberget i Finnskogen

Den siste mandagen i mai satte 36 medlemmer fra Glåmdal lokalforening seg i bussen med Gravberget gård og Gravberget kirke som mål. Leder Aina Holen skriver at turen gikk nordover gjennom Finnskogen, og ikke lenger unna sven-skegrensa enn at Telia slo inn som nettleverandør av og til!

Det er mye skog på Finnskogen, men av og til dukket det opp noen innsjøer og tjern.

Gravberget gård fungerte som et sentrum i Gravberget. Der var det landhandel, og andre etasje i hovedbyg-



Gårdstunet på Gravberget gård

ningen var kirkerom. Gården er omgitt av 225.000 dekar med skog som har vært i Borregaards eie fram til Statskog overtok. Det var opp mot 600 mann som arbeidet i skogen i tidligere tider.

Gravberget kirke ble gitt i gave til folket i Gravberget fra Borregaard, den sto ferdig i 1955. Kirken er en trekirke med virke fra skogen rundt. Det skulle være en «gladkirke», noe som er tydelig i



Maleriene i Gravberget kirke symboliserer glede.

maleriene inne i kirken.

I dag drives Gravberget gård som gjestegård, og noen av husene var gjort om til gårdsmuseum. Gården tilbyr sine fasiliteter til blant annet kurs og seminarer, og i juli åpnes det opp med lunsjtilbud enkelte dager i uken.

Det er et nydelig sted. Bordene var dekket med hvite duker, og lunsjbordet inneholdt mye godt.

Bevegelseshelse i fokus i Harstad og Omegn

Inspirerende, enkelt, direkte og morsomt formidlet av Gudrun Øvreberg, fysioterapeut, 88 år og fortsatt en betydelig ressursperson innen sitt fagområde! Hun holder sine foredrag og underviser rundt begrepet "bevegelseshelse" i alle aldersgrupper. Et foredrag, men mye praktisk læring også for oss telepensjonister - absolutt å anbefale!

Det er sekretær i lokalforeningen, Harriet Karlsen, som har sendt denne positive omtalen av medlemsmøtet med det interessante temaet.

Vi gjengir her Gudrun Øvrebergs egen forklaring på hva som menes med begrepet bevegelseshelse.

Våre bevegelser blir til ved at vi beveger oss, fra dag en. Hver og en av oss utvikler etter hvert egne bevegelser. Vi blir født med anlegg og evner som utvikles avhengig av det liv vi blir en del av, - sosialt, økonomisk, klimatisk, trafikalt, læring osv.

Alle kroppslige bevegelser får beskjed fra hjernen når og hvordan de skal utføres. Hjernen har sentre for bevegelser hvor ny læring blir plottet inn. Jo flere bevegelser vi lærer og får tilgang til jo større repertoar blir lagret i hjernen.

Hjernen har ifølge litteraturen nærmere 90 milliarder hjerneceller. Hver celle har røtter, som kommuniserer med andre røtter. Slik lagres det «stier» til forskjellige bevegelser. Vi kaller det gjerne for vaner/uvanar.

Der knokler møtes heter det ledd. Kapselen rundt leddet produserer leddvæske, som smører leddet ved bevegelse. Derfor kjenner vi stivhet før vi får beveget oss til, idretts folk kaller det å varme

opp. Med andre ord jo mindre vi beveger oss, jo stivere blir vi.

Det er skjelett muskulaturen som får oss i bevegelse, etter beskjed fra senteret for bevegelser fra hjernen. Den enkelte muskel har ingen slike muligheter. Hvis hjernen oppfatter fare/redsel o.l. anspenning vi muskulatur, og da ikke minst pustebevegelsen. Det heter å holde pusten av spenning og det heter å slippe et lettelsens sukk. Slik er dagene, ukene, årene osv. for oss alle. Til tider er det slik over tid, slik at muskulaturen blir stående i statisk spenning, og over tid gir plager/verk/smerter osv.

Når dynamikken i bevegelsene reduseres, beveger vi oss deretter. Slik kan vaner dannes, enten anspenningen skyldes utrygghet, skade, sykdom, forsterkning o.l.

Tiltaket er da å bevege seg ut av statiske spenninger, noe fysioterapeuter kan være behjelpelig med. Viktigst for å slippe statisk spenning, er å bevege seg dynamisk, slippe pusten, la tungen hvile i munngulvet, og gjerne gå en tur.

Den danske filosofen Søren Kierkegaard skrev; - jeg har ingen tanke så vond at jeg ikke kan gå den av meg, - derav ordet «tankegang».

Våre 206 knokler og 632 skjelettmuskler må bevegges og belastes for å leve godt, og for at hjerte og lunger skal fungere. Flere småturer er bedre enn en kjempelang.

Variasjon er et annet stikkord, især fra barnealderen mens hjernen kobles opp. Balanse er et annet stikkord, ikke minst når årene blir mange. Fallskader hos eldre avkorter livet.

Sum - ut på tur, aldri sur.



Fysioterapeut Gudrun Øvreberg er fortsatt aktiv innen sitt fag. Atle Andersen følger interessert med.



Inga Heill og Inger Lund hygger seg på møtet.



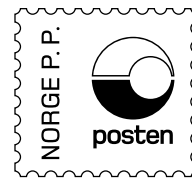
Odd Olav Pedersen og Tore Pettersen koster seg med kaffe og foredrag.

KONTAKT OSS

Personvernerklæringen for Telepensjonistenes Landsforbund finner du på telepensjonistene.no om oss. På telepensjonistene.no finner du også informasjon og aktiviteter under Våre lokalforeninger.

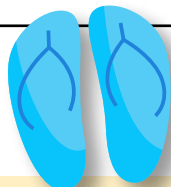
FORBUNDSLEDER	Tore Haugland	Bønnesskogen 169	5154 Bønes	900 22 328	t-haugl@online.no
NESTLEDER	Anne Sørli-Johansen	Slalåmveien 16	0380 Oslo	901 94 231	asoe3@online.no
SEKRETÆR	Harriet Karlsen	Hamneset 200	9404 Harstad	905 43 510	har-okar@online.no
KASSERER	Heidi Kvernevik	Mellombølgen 40	1157 Oslo	909 67 673	heidi@newsteps.no
STYREMEDLEM	Jan Riddervold	Anders Sandvigs gate 52 H	2609 Lillehammer	916 28 146	j-ri@online.no
1. VARA	Aina Holen	Eldemsgate 8	2212 Kongsvinger	905 44 578	ainahol@online.no
2. VARA	Bernt Harald Kilnes	Kyavegen 15	7045 Trondheim	918 05 100	bernt.kilnes@gmail.com
REDAKTØR	Gunhild Granum	Ekreberget 9	2390 Moelv	901 30 153	gunhi-s@online.no
TELEPENSJONISTEN	Skoglund				
TEKNISK ANSVARLIG for telepensjonistene.no	Einar Nymoene	Bertrand Narvesens vei 2B	0661 Oslo	916 17 467	nymeinar@gmail.com

Telepensjonistenes Landsforbund
Postadresse: Postboks 800, 1331 Fornebu
Besøksadresse: Snarøyveien 30, sone D2b, 1360 Fornebu
E-post: forbundsstyret@telepensjonistene.no • www.telepensjonistene.no



Avsender:
Telepensjonistenes Landsforbund
Postboks 800
1331 Fornebu

SMÅSTOFF



Nå snur sola

Den gjør jo ikke det, den står stille mens jorda snurrer sin vante runde. Solverv stammer fra norrønt og betyr «solvendring», og ved sommersolverv bader solen den nordlige halvkulen i lys og gir oss årets lengste dag.

Sommersolverv på den nordlige halvkulen er det tidspunktet der jordens nordakse heller mest mot solen – og dermed mottar mest mulig dagslys.

Fenomenet oppstår fordi jorden ikke roterer oppreist om solen, men skjevt – med en helning på mellom 21,8 og 24,4 grader. Hvor mye den heller, skifter i en syklus på omkring 40 000 år, for tiden er jordens helning 23,44 grader.

Sommersolverv faller alltid mellom 20. og 21. juni. I år er det offisielle tidspunktet 21. juni kl. 04:42.

Sankthans markeres 23. juni, og selv om dagen ikke har mye å gjøre med sommersolverv, så er den faktisk forbundet med årets lengste dag. Da kristendommen fikk innpass ble den førkristne feiringen av sommersolverv oppfattet som hedensk, og derfor ble den gjenfortolket til å passe til de kristne skikkene.

Sankthans refererer til tremenningen til Jesus, Johannes døperen, og dagen er en feiring av fødselen hans 24. juni – nøyaktig et halvt år etter Jesu egen fødsel. I Norden feirer man ofte helligdager dagen før, og derfor er sankthans 23. juni og ikke 24. juni.

Tross et kristent fortegn står sankthans for mange likevel som en feiring av sommersolvervet, og bålet, en gammel nordeuropeisk skikk, har også overlevd tidens tann.

Kilde: Illustrert vitenskap

Vare sommertrinn

i skog og myr
snipeskrik
maur som kryr
myrull – marihand
blå fiol - sommersol
varme vyer – makrellskyer
kongrospinn på kinn
i sommervind
mygg som titter inn
gjennom brilleglass
synger søtt
den lille tass
sin sommersang

Mary Solvik/Varme tanker



Telepensjonisten ønsker
god sommer til alle lesere!

Svensk midtsommer

Vi er glade i Sverige her i heimen. Språket, Evert Taube, Lill Lindfors, Göran Fristorp, Inlandsvägen for å komme raskest mulig nordover, Gröna Lund, Mårbacka, Carl Larsson, Saltråkan, Trädgårdstider på TV – vi kan ramse opp i det uendelige – köttbullar og fika.

Og én dag i året er jeg faktisk bittelitt misunnelig på søta bror og skulle ønske jeg var ordentlig svensk. De har nemlig noe som vi i Norge slett ikke har, de har maistang og midtsommerfest. Da pynter de med markblomster, maistanga heises og folk danser seg inn i sommernatten, mens de skåler med snaps, og hyller lyset og kjærligheten. Store og små danser rundt midsommarstången og synger "Små grodorna".

Vel har vi den 17. mai, svenskene har bare dato. I skrivende stund, 6. juni, har de sin nasjonaldag (uten sammenligning for øvrig). Og visst feirer vi sankthans med bål og nistekurv. Men midtsommerfesten i Sverige – eia var vi der!



I Store norske leksikon leser vi at festen feires på fredagen nærmest sankthans. Det er all grunn til å tro at maistangen har kommet til Sverige med tyske handelsmenn, og at feiringen opprinnelig foregikk 1. mai. Mai er det latinske navnet på en måned som var navngitt etter fruktbarhetsgudinnen Maia, som ble feiret 1. mai. Av substantivet mai ble det middelnedertyske 'maien' avledet med betydningen «smykke med mailøv, feire sommerens indtræden 1. mai». Dette verbet ble også tatt opp i svensk og dansk. Ordet «maistang» fulgte med da man flyttet feiringen som var knyttet til stangen til midtsommer.