

telepensjonisten

Medlemsblad for Telepensjonistenes Landsforbund

Nr. 3/25 - 52. årgang



Norsk idyll i Brimiland



Gresk idyll i Nafplio



Blomsteridyll i Albania



Lederen har ordet



Høsten er her, og vi merker hvordan dagene blir kortere, luften er klarere og naturen skifter farger. For mange av oss er dette en tid for både ettertanke og aktivitet – en anledning til å nyte roligere stunder, men også til å delta på samlinger og arrangementer i våre lokalavdelinger.

Situasjonen i både Gaza og Ukraina fyller oss fortsatt med dyp uro. Krig og konflikt rammer alltid sivile hardest, og vi ser

hvordan uskyldige mennesker – barn, kvinner og eldre – lider under forhold de ikke selv har valgt. Tap av liv, ødeleggelse av hjem og mangel på trygghet skaper en hverdag preget av frykt og sorg. Som fellesskap kan vi ikke vende blikket bort. Vår bekymring må følges av en tydelig stemme for fred, rettferdighet og humanitær hjelp. Vi oppfordrer alle våre medlemmer til å stå sammen i solidaritet med de som rammes, og til å bidra der vi

kan – gjennom støtte, engasjement og ved å holde håpet levende om en framtid uten vold og krig.

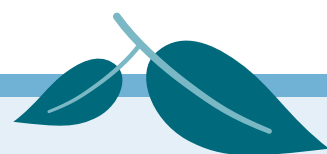
Vi gleder oss over å se at så mange lokalavdelinger rundt i landet har planlagt varierte aktiviteter utover høsten. Samvær, hygge og fellesskap står i sentrum – enten det er turer, møter med foredrag, eller en kopp kaffe med gode venner. Det er disse møtepunktene som gir liv til organisasjonen vår, og som holder fellesskapet sterkt.

Vi ser også frem til årets SAKO-konferanse i slutten av oktober, som alltid er et høydepunkt. Den gir oss ikke bare mulighet til å hente inspirasjon og nyttig kunnskap, men også til å bygge nettverk på tvers av organisasjoner. Forventningene er store, og jeg er sikker på at konferansen vil gi oss både innsikt og engasjement til videre arbeid for pensjonisters interesser.

La oss bruke høsten til å styrke samholdet, glede oss over det vi får være med på, og se fremover med optimisme.

Tore Haugland, Forbundsleder

INNHold



Lederen har ordet	s. 2	Bildet	s. 11
Nytt fra forbundsstyret	s. 3	Tur til Brimiland	s. 11
Inkludering og dialog i nord	s. 4	Lustrafjorden rundt	s. 12
OL-telefoner til Maihaugen	s. 4	Østfold besøkte Vestfold	s. 12
Nytt feriemål for reiseglade telepensionister	s. 5	Du må se det for å forstå	s. 13
Greske opplevelser på Peloponnes	s. 6	Tilbakeblikk	s. 14
En blant hundre	s. 7	Sommersamling på Sørlandet	s. 15
Kunstig intelligens	s. 8	Ordene kjenner ikke sannheten	s. 15
		Småstoff	s. 16

Neste nummer av bladet kommer ut 4. desember. Tips og stoff sendes på e-post til gunhi-s@online.no innen **13. november**.

Forsidebilde: Stadtschloss Potsdam. Foto: Gunhild G. Skoglund

Redaktøren forbeholder seg retten til redigering og nedkorting av innlegg.

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

Nytt fra forbundsstyret



Valgkomiteen 2025 – 2027 har konstituert seg



Leder Ulf Rathe,
Bergen og Hordaland
lokalforening
e-post: ulf.rathe@gmail.com



Medlem Anne Stødle,
Haugesund lokalforening
e-post: anne.stodle@
haugnett.no



Medlem Tore Rino Jensen,
Sandefjord lokalforening
e-post: tor-rino@online.no



**Varamedlem
Wenche Aannestad,**
Tønsberg lokalforening
e-post: waannestad@gmail.com

SAKO-konferansen

Den årlige SAKO-konferansen, som Pensjonistforbundet arrangerer, blir holdt i Oslo 29. eller 30. oktober. Agenda er foreløpig ikke klar, men vi har meldt inn sak om Statsbudsjettet som helt sikkert blir et av temaene.

Vi kommer med omtale fra konferansen i neste utgave av Telepensjonisten.



Hjelp for tillitsvalgte

Under vårens landsmøte ble det fremmet ønske om en opplæringsplan for de ulike rollene for våre tillitsvalgte.

Forbundsstyret vedtok etter landsmøtet at det lages et forslag til gjennomføring av kurs for lokalforeningene til høsten. Kursene gjelder medlemsregister i StyreWeb, bruk av hjemmeside, samt økonomi (kasse-
rerkurs).

Kursene blir holdt via nettet.

Kunngjøring blir sendt lokalforeningene så snart det er klart.



Får vi momskompensasjon i 2025?

Forbundsstyret har nettopp levert en søknad om momskompensasjon for utgifter vi har hatt i 2024. Dette er en ordning som har vart noen år, og som skal gi frivillige organisasjoner en viss kompensasjon for at de ikke kan trekke fra moms i sine regnskaper, slik næringslivet kan. Går søknaden gjennom, kan vi få tilført i overkant av 500.000 kroner. Det meste vil gå til lokalforeningene, som da får tilskudd tilsvarende 8% av sine utgifter. Og selv om det er et spørsmålsteget i overskriften, er det ingenting som tilsier at ikke det meste av disse pengene kommer. Men litt mindre kan det bli, om det er mange flere organisasjoner som søker enn det er budsjettet med, og det ikke kommer en etterbevilgning. Dette har regjeringen sørget for de siste årene, men nå er det valg og nye budsjetter.

Så er det mer spennende hvordan dette blir i årene som kommer, for det er sagt at ordningen skal gjennomgås, og mye av utgiftene i de fleste lokalforeningene er knyttet til turer og reiser som medlemmene selv betaler.

Og det er viktig understreke at det er medlemmene som dekker det meste av utgiftene som lokalforeningene har, både gjennom kontingentene, loddkjøp og egenbetalinger. Men tilskudd er også viktig. TPL får ca. 250.000 kroner fra NAV i en egen tilskuddsordning for pensjonistorganisasjoner - det er neste søknad som må lages i løpet av høsten. Der er vi avhengige av medlemstallet, og det bør være en inspirasjon for fortsatt verving. Telenor er fortsatt den viktigste bidragsyteren, med 650.000 kroner i år, for første gang på en del år, litt mer enn i fjor. Her er årets søknad levert, og vi venter på svar.



Huskeliste

- Meld fra hvis du endrer adresse, så du fortsatt får Telepensjonisten i posten.
- Meld fra hvis du kun leser Telepensjonisten digitalt.
- Vervekonkurransen fortsetter, vi tar gjerne mot nye telepensjonister. Brosjyre ligger på hjemmesiden
- Meld deg inn i Facebook-gruppa vår. Link finner du på telepensjonistene.no.
- Tips om stoff, smått og stort, bilder og dikt gjør redaktøren fornøyd.
- Kryp opp i godstolen, tenn noen lys, ta en varm kopp kakao og kos deg i kveldsmørket.

Inkludering og dialog i Nord

Dessverre måtte telepensjonistene i Lofoten og Vesterålen legge ned sin forening. Det ble vedtatt på ekstraordinært årsmøte i november i fjor. Heldigvis finnes det gode naboer til tross for store avstander, noe leder Stig E. Strømsnes i Bodø/Salten lokalforening og hans styre har vist. De satte seg i tenkeboksen for å finne en løsning, slik at de som vil kan forbli medlemmer og beholde fellesskapet. Stig kaller seg gjerne Leder for Telepensjonisten Bodø/Salten og Lofoten, men understreker at det kun er et forslag. Navnet blir diskutert på et senere tidspunkt.

- Jeg skrev under mitt innlegg til Telepensjonisten som leder også for Lofoten, for å inkludere dem som en del av en felles gruppe, sier Stig.

Her kan du lese hans referat fra møtet i Lofoten.

Vi, Telepensjonistene Bodø og Salten, fikk i vinter beskjed om at Telepensjonistene i Lofoten og Vesterålen var overført til oss. Styret satte straks på agendaen hvordan vi i Bodø/Salten på best mulig vis kunne inkludere disse nye medlemmene. I den forbindelse ble det besluttet at undertegnede, som er leder i foreningen i

Bodø/Salten, skulle gjennomføre et møte med de nye medlemmene. Formålet med møtet var å finne ut om det var interesse i Lofoten for fortsatt medlemskap i vår forening, og hvordan vi eventuelt kunne gi et tilbud av interesse for dem.

Møtet med Lofotgjengen ble holdt på Kafè Jordbærpikene på Leknes 5. august. 12 av de totalt 38 medlemmene som ble overført, møtte opp. Med kaffe i koppen og smørbrød og kake på fatet, gled samtalen lett. Det ble understreket fra medlemmene, at det fra deres ståsted var svært viktig at de ikke bare ble et «haleheng» til avdelingen i Bodø og Salten, men at de ble inkludert og tatt hensyn til som fullverdige medlemmer i foreningen. Jeg understreket at det skulle vi gjøre så godt vi kunne for å få til. Utfordringen er jo at vi avholder våre møter i Bodø, og at disse nye medlemmene oppholder seg i Lofoten. Flere hadde imidlertid slekt og venner i Bodø, og kunne tenke seg å kombinere besøk til Bodø med tidspunkt for våre møter. I tillegg ble det ytret ønske om få gjort opptak av eventuelle fore-



Bak fra v.: Sven Erik Haugen, Bjørg Wolden, Ranveig Rasmussen, Edel Møllebak, Eldbjørg Haugen, Bjørg Reppe, Asbjørn O. Johansen og Gerd Fjelde Larsen.

Foran fra v.: Kirsten Stokvik, Jan Erik Møllebak, Stig Eirik Strømsnes, Otto Benjaminsen og Terje Wolden.

drag på våre medlemsmøter, for å kunne sende disse til medlemmene i Lofoten.

I tillegg var det stor interesse for deltakelse på våre turer, både innenlands og utenlands. Vi ble også enige om at vi allerede neste år kanskje kunne planlegge for tur til Lofoten og kombinere dette med et medlemsmøte der.

Møtet ble avsluttet i en positiv stemning, med flere punkter til oppfølging. Vi ser fram til fortsatt godt samarbeide og en god dialog.



Maleriet på bildet viser Anders Sandvig, grunnlegger av Maihaugen.



Kjell Marius Mathisen tok fornøyd imot teletstyr fra OL.

OL-telefoner gitt til Maihaugen

Telepensjonistene Lillehammer og Gjøvik har i flere år tatt vare på to telefoner og en terminal fra OL på Lillehammer samt et morseapparat. Utstyret ble gitt til telemuseet på Ådalsbruk i Løten for sju år siden. Museet ble dessverre lagt ned, og alt ble kjøpt av en samler i Bodø bortsett fra nevnte gjenstander.

Gunhild Granum Skoglund

Lokalforeningen har lenge tilbudt utstyret til aktuelle interessenter, og heldigvis ville Maihaugen overta telefonene.

Terminalen er en spesialkonstruert ISDN-terminal som ble brukt i presse/mediesenteret på Storhove på Lillehammer under OL 1994.

Avdelingsleder for kulturhistorisk avdeling Kjell Marius Mathisen takket for gaven:

- Vi jobber for evigheten, og det dukker opp flere ting hver uke, derfor er det viktig å ta tingene gjennom nåløyet, sier han. - Et eget OL-museum er knyttet til Maihaugen, og derfor er vi interessert i telefonene. De er dessuten viktige lokalt for Lillehammer som OL-by, understreker han.

Leder for telepensjonistenes lokalforening, Jan Riddervold, er godt fornøyd med at Maihaugen nå tar vare på telefonene.

Maihaugen fikk også tilbud om å overta morseapparatet. Mathisen mener det hører mer hjemme på et industrimuseum og takket derfor nei. Det blir søkt videre etter et sted hvor apparatet kan oppbevares trygt og forhåpentligvis til glede for et aktuelt publikum.

Morseapparatet ble i sin tid gitt til Øst teledistrikt av daværende distriktsdirektør Edmund Ekeland. Apparatet ble brukt ved Stavanger telegrafstasjon inntil 1948.



Hele gruppen og lokalguiden med de 1001 vinduers by, Berat, i bakgrunnen. Foto: Guide Sandra



Verdenshovedkvarteret for Bektashiene, et av Albanias mest betydningsfulle religiøse samfunn, holder til i en fantastisk bygning omgitt av en praktfull rosehage.

Nytt reisemål for reiseglade telepensjonister

Albania ble en positiv overraskelse for Telepensjonistene i Oslo og omegn. En grytidlig morgen tidlig i mai dro de på tur med Norwegian direkte til hovedstaden Tirana. Det ble fem dager i et spennende land. Toril Kojan har skrevet reiserapport. Den er forkortet grunnet plass i Telepensjonisten, men kan leses i sin helhet på telepensjonistene.no under lokalforeninger.

Siden vi var tidlig ute, var det lagt opp til utflukt før vi skulle sjekke inn på hotellet i Tirana. Vi kjørte til byen Kruja. Etter vandring i basarene ble det lunsj på restaurant Bardhi, som lå høyt over byen. Vi ble lovet en overraskelse, og det fikk vi virkelig på flere måter. Bunadskledde musikanter med friskt spill, og kvinnelige dansere bød på nasjonale dansetrinn sammen med oss.

Den andre overraskelsen var maten, servert på meterlange trefjører på smijernsben.

Neste overraskelse var hovedretten! En tilsvarende stor fjøl med kjøttretter; lammesadel med koteletter, lammefilet, oksebiffer og nogo attåt.

Fargela byen

Albania har en nasjonalhelt som man treffer på over alt. Skanderbeg er helten som sto opp mot det Ottomanske riket. I Kruja ligger slottet som huser historien om hans kamp. Her fikk vi omvisning og historien om denne store helten.

På den berømte Skanderbeg-plassen i Tirana var det mange spennende bygninger. Etter kommunisttiden og Hoxas styre, var byen helt grå, noe den nye borgermesteren ville endre. Han satset på å fargelegge byen. Mange bygninger har fargerike fasader og kunstnerisk utseende, blant annet en som ser ut som nasjonalhelten Skanderbeg.

De 1001 vinduers by

Berat er en by som er kjent for sin svært godt bevart osmanske arkitektur og imponerende landskap. Elven Osomic renner gjennom byen og er 36 km lang.

Berat kalles den hvite by, fordi steinene som brukes i bygningene er hvite. Den kalles også de 1001 vinduers by, og det stemmer godt når man ser fasadene.

Eldste bosetninger

Shkodra er en historisk by nord i landet, som er kjent for å ha de eldste bosetningene i Albania.

Vi fikk omvisning i sentrum og var innom et flott galleri som viste venetianske masker, slike som selges i Venezia. Vi fikk også innblikk i selve produksjonen av maskene.

Byen har en hyggelig promenade og en gågate med mange kaféer å slå seg ned ved.

Rose-juice og åtte retter

Den siste lunsjen før hjemreisen ble en høydare!

Vi kjørte litt sørover igjen til Mrizia i Zanave, - en økologisk gård dedikert til bærekraftig lokalt jordbruk. Her var visstnok en av de aller beste restaurantene i Albania.

Først fikk vi et glass rose juice. Det både luktet og smakte roser. Så kom den

ene retten etter den andre. Åtte retter som var både forretter og hovedretter og til sist minst fire forskjellige dessert-tallerkener med flere smaker på hver. Til deling. Og alle rettene var lekkert danderte.

Jeg tror alle syntes Albania hadde vært en positiv overraskelse som et nytt reisemål, og vi takker Fram Arrangement for opplegget.



Tore Andli nyter den flotte utsikten fra gondolen opp mot toppen av Dajtifjellet.



Rose i glassene og åtte retters lunsj.



Gresk sommer, sol, vin og glede.

Greske opplevelser på Peloponnes

Den siste tirsdagen i mai forlot 25 telepensjonister flyplassen i Bodø. I Oslo kom tre nye samt reiseleder på, og gruppa dro videre til Arlanda og Athen. Turen varte en uke.

Reidar Simon Johansen,
Bodø/Salten lokalforening

Vår hyggelige reiseleder Martin inviterte til «bli kjent tur» rundt i byen Xylokastró i nydelig vær, 22-26 varmegrader.

Tilbake på hotellet sørget dyktige sjeler blant telepensjonistene for at vi kunne se fotballkampen mellom Bodø/Glimt og Viking i Bodø på storskjerm i hotellets foajé. Stor applaus og populært tiltak!

Olympia

Andreas fra Hellas er en erfaren guide og informerte mens vi kjørte mot Olympia.

På denne siden av (halv)øya er det mye jordbruksland hvor det dyrkes jordbær, melon, oliven og mye mer. Olympia var

åstedet for opprinnelsen av de olympiske leker i antikken. Vår greske guide fortalte om de greske guder, og imponerte stort med sin kunnskap da vi ruslet rundt på tuftene og områdene der olympiadene foregikk.

Spade av gull

Mot Athen stoppet bussen ved Korintkanalen. Et ingeniørteknisk mesterverk som bandt Korintbukten sammen med Den sardoniske bukt, noe som reduserte transport sjøveis med 131 nautiske mil. Det første spadetak ble gjort av keiser Nero ca. 600 år f.Kr. med en spade av gull. Arbeidet ble fullført i 1893 av dyktige ingeniører i et samarbeid mellom Ungarn og Hellas. Imponerende historie!

Krigsminnesmerke

En togstur på en gammel jernbane opp en ravine til ca. 720 m.o.h. langs elven Yakakotto ble en spektakulær tur på ca. 19 km opp ravinen med elven i bunnen og urskog på begge sider. Området er nå nasjonalpark.

Ved endepunktet av den gamle togbanen ligger landsbyen Kalavryta. I de fruktbare fjellskråningene omkring dyrkes det blant annet oliven, fjellhønning og jordbær, og det drives litt sauehold.

Byen har et minnesmerke fra 2. verdenskrig. Historien omtaler at partisaner fra byen i en trefning hadde drept mange tyske soldater. Som hevn kom store, tyske tropper tilbake. De beordret alle mannlige innbyggere i Kalavryta i alderen 14 år og eldre til å samles på et jorde like utenfor landsbyen. Deretter ble kvinner og barn låst inne på skolen som ble satt fyr på. Men de unnslopp flammene ved å slå ut vinduer og dører.

Mennene og guttene ble tatt med til en høyde hvor de ble tvunget til å se på at familiemedlemmene ble brent. Etterpå ble mennene skutt. På dette stedet ble minnesmerket reist.

Tilbake til hotellet med buss opp til 1000 m.o.h. og ned til hovedvei. En vei med hårnålssvinger som på Vestlandet i Norge.



Krigsminnesmerke i Kalavryta



Hustru og barn drar sin drepte mann og far hjem



Korint-kanalen

Middag på egen hånd i vakker solnedgang mens Bodø-Glimt spilte 4-0 mot Haugesund.

Nafplion & Epidaurus.

Inger Lise Rindal sier følgende om en frivillig tur til Nafplion og Epidaurus: *Dagen før hjemreisen besøkte vi Nafplion som er en av Hellas vakreste byer med en avslappende atmosfære, rent og pent med vakre blomster. Det var trivelig å spasere i gamlebyen med smale brosteins gater, mange hyggelige butikker, kafeer og restauranter. Torget var marmobelagt og omkranset av fargerike bygninger. Mange museer å stikke innom og en fin skulpturpark. Virkelig verdt et besøk. Det var mange som kunne tenkt seg noen dager her. Etterpå kjørte vi til Epidaurus teater før vi tok fatt på turen tilbake til hotellet.*

Gutten og blekkspruten

Under hjemreisen fortalte underteg-

nede om en rørende opplevelse i løpet av oppholdet. En opplevelse som fant sted en ettermiddag i sjøkanten utenfor Riviera hotell der vi bodde.

Kort fortalt: "bestefar" oppdaget en blekksprut i sjøen der gutten og noen kamerater fanget småfisk o.l. med håv.

«Bestefar» fikk øyekontakt med gutten og pekte på "kalamare"!!!! Stor ståhei og jakt på "kalamare". Gutten klarte å fange kalamare med håven sin og fikk blekkspruten på land og sikret. I oppriktig glede og takknemlighet sprang gutten til "bestefar", tok han i hånden og ga en bamseklem! Den varme gode guttehanden vil bli husket. Takk lille greske gutt!!!

En spontanitet og ærlighet som bragte gode vibrasjoner og håp om en bedre verden.

Reisebrevet er forkortet.
Les mer på telepensjonistene.no

En blant hundre

Klipp fra Agder-posten: «- Det er et høl i området som vi nå tetter, sier Thomas Kolbu.

Hva snakker han om??

- Det er en i Skien, en i Kragerø, en på Jomfruland og en i Kristiansand. Arendal var hullet i området som måtte tettes.

- Fremdeles, hva snakker du om?

- Rundt om i landet er det til sammen 100 slike gamle telefonkiosker. Den er med i prosjektet lesekioksk, et nasjonalt litteraturformidlingsprosjekt i regi av Foreningen Fri. Det er Sparebankstiftelsen DNB som betaler for den.»



Den kjente, røde telefonkiosken har nylig fått en sentral plass i sørlandsbyen. Den står pent plassert på Torvet og ble offisielt åpnet under Arendalsuka.

Bøker er allerede på plass. Her er det bare å velge og vrake og gjerne levere en bok andre kan ha glede av.

Telepensjonistene Borghild Kleiven tar en titt på bøkene mens Ingebjørg Johnsson venter på tur.



Foto: Magnar Svenningsen

Del 2: ChatGPT – din digitale hjelper

Kunstig intelligens (KI) er ikke lenger bare for forskere og fremtidsfilmer – den har kommet inn i hverdagen vår. I forrige artikkel så vi hvordan KI hjelper oss med alt fra robotstøvsugere til smarte telefoner. Nå skal vi bli kjent med en spesiell form for KI som mange har hørt om, men kanskje ikke er prøvd, samtalerobotene, og spesielt ChatGPT.

Hva er det, hvordan bruker du det, og hvorfor kan det være nyttig for oss som ikke er vokst opp med teknologi i fingrene?

Dette er en introduksjon til emnet, og jeg håper den kan inspirere – spesielt oss som ikke er vokst opp med teknologi. For å gjøre faguttrykkene lettere tilgjengelig, er det også laget en ordliste til denne og forrige artikkel, som følger med her.

Jan Erik Hagen, Lillehammer og Gjøvik lokalforening

Hva er egentlig ChatGPT?

ChatGPT er en tekstbasert samtalerobot som bruker *kunstig intelligens* for å forstå og svare på det du skriver. ChatGPT *etterligner deler av menneskelig intelligens*, som språklig forståelse og mønstergjenkjenning, men uten bevissthet, følelser eller ekte forståelse.

Den er en statistisk *tekstgenerator*, ikke en tenkende eller følende intelligens. Navnet betyr:

- **Chat:** Samtale
- **G:** Generativ – den lager noe nytt, eks. tekst
- **P:** Pre-trent – den har lært av store tekstmengder fra internett
- **T:** Transformer – teknologien som gjør den i stand til å forstå sammenhenger

ChatGPT, som vi ser det i dag, ble utviklet av det amerikanske teknologiselskapet OpenAI og lansert 30. november 2022. Den første utgaven var gratis, og mange fikk seg en «wow-opplevelse» da de prøvde den – det følte nesten som å snakke med en maskin som tenkte selv. Siden den gang har det kommet smartere versjoner, noen gratis og andre mot betaling.

Det må nevnes at det finnes etter hvert flere slike samtaleroboter som ChatGPT, fra bl.a. Microsoft (Copilot) og Google (Gemini). Flere finnes, men er mer rettet mot spesielle bruksområder.

Hvordan virker det?

Tenk deg at ChatGPT lager tekst på samme måte som vi bygde hus med legoklosser.

Vi hadde en begrenset bunke med klosser fra leketøysbutikken, men kunne

likevel lage de mest fantastiske figurer. For ChatGPT kan disse klossene sammenlignes med tekstbiter hentet fra internett og bøker – som settes sammen til nye setninger, historier og svar. Den skaper ikke nye klosser, men kombinerer dem på nye, overraskende måter.

Derfor kalles det generativ kunstig intelligens. Modellen ser på alle ordene du skriver, vurderer hvilke som er viktigst, og finner den mest sannsynlige fortsettelsen – lynraskt, og basert på erfaring fra millioner av tidligere eksempler.

Slik blir det mulig å få svar, forklart på en måte som passer akkurat deg – uansett bakgrunn eller teknologierfaring.



Hva kan ChatGPT hjelpe deg med?

ChatGPT er ikke bare for teknologer eller ungdom. Selv om mange er litt avventende til dette nye, er det verdt å prøve – det kan faktisk gjøre hverdagen enklere. Her er noen eksempler på områder som jeg selv har forsøkt og funnet nyttige:

- **Hjelp med tekster:** Få hjelp til å skrive, forbedre eller forenkle tekster – som en venn eller kollega som gir deg råd.
- **Planlegging og idéhjelp:** Lag reiseplaner, få kostholdsråd eller forslag til trim og aktiviteter.
- **Tolke og forklare:** Få hjelp til å forstå kompliserte tekster, som kontrakter

eller vedtekter. Har du et bilde av noe du ikke forstår, kan du laste det opp og få det forklart.

- **Diskutere og lære:** Snakk om teknologi, helse eller rettigheter for pensjonister – og få enkle forklaringer, også ved problemer med smarttelefonen.
- **Sameie og borrettslagsaker:** Få hjelp til å lage sammendrag, forberede spørsmål til møter, forstå vedtekter og formulere forslag eller innlegg til styret.

Eksempler fra hverdagen

Rettigheter:

«Jeg begynner å bli dårlig til beins og vil gjøre hjemmet mitt tryggere. Kan jeg få økonomisk støtte til å tilpasse boligen min?»

ChatGPT kan forklare hvordan du søker, og hvilke regler som gjelder. Det er nesten som å spørre en venn som har lest alle NAV-veiledningene.

Datasikkerhet:

«Jeg får noen rare e-poster og telefoner som virker mistenkelige. Hvordan kjenner jeg igjen om noen prøver å lure meg?»

ChatGPT kan gi deg en liste med faresignaler å se etter.

Praktiske spørsmål:

«Vaskemaskinen vår, AEG 7000 serie Lava-matgir, feilkode EF3, hva gjør jeg nå?»

Instruksjonsboka anbefaler å kontakte servicetekniker, noe som kan bli dyrt. Men ved å spørre samtaleroboten fikk jeg trinn-for-trinn-hjelp til å sjekke og løse problemet selv – og sparte både tid og penger.

Vannlekkasje i campingvogna:

«Oppdager bobler og mykhet i veggen på campingvogna under ferietur – mistenker vannlekkasje. Tar bilder med mobilen og spør ChatGPT hva vi bør gjøre.»

Får raskt hjelp til å vurdere omfang og å formulere både melding til forhandler og formell reklamasjonstekst.

Du kan altså laste opp bilde og spørre ChatGPT (pr juli 2025 krever dette en betalingsversjon).

Slik kommer du i gang

Du kan bruke ChatGPT rett i nettleseren på <https://chat.openai.com> eller laste ned appen på mobilen. Du kan prøve uten innlogging, men får flere funksjoner om du registrerer deg med e-post (pr juli 2025 kan det variere om du kan bruke ChatGPT uten innlogging). Mange foretrekker å registrere seg fordi da kan man lagre samtaler og bruke mer avanserte funksjoner.

Gode spørsmål gir gode svar

Du trenger ikke være «flink» til å stille spørsmål for å få nytte av ChatGPT – men du vil kanskje oppdage at noen spørsmål gir bedre og mer presise svar enn andre. Gode spørsmål gir bedre svar.

I stedet for å spørre;

➤ «Hva er forskjellen på å lage tekster i dag og før i tiden?», kan du si;

➤ «Hvordan kan vi sammenligne det å bruke ChatGPT med å gå til skrivestuen eller kontordamen på 70-tallet, som skrev brev for deg på skrivemaskin når du selv ikke hadde tid eller nok skriveferdigheter?»



Jo tydeligere du er, jo lettere er det for ChatGPT å gi nyttig hjelp. Et

godt spørsmål består gjerne av tre deler:

- **Bakgrunn eller sammenheng** – Fortell litt om hva saken gjelder.
- **Hva du konkret vil vite** – Still spørsmålet ditt tydelig.
- **Svarformat** – Forklar hvordan du vil ha svaret (for eksempel kort forklaring, liste, eksempler, pdf-format og gjerne hvem er målgruppen).

Om du ønsker at svaret skal kunne kontrolleres, kan du legge til: «**Vis meg alle referanser**». Da får du, hvis tilgjengelig, lenker eller kilder du kan klikke på for å lese mer.

NB: For at slike lenker skal vises, må du bruke en versjon av ChatGPT som har tilgang til internett – dette gjelder vanligvis betalingsversjonen (ChatGPT Plus).

Vær også oppmerksom på at

ChatGPT noen ganger kan vise til kilder som ikke finnes, eller som inneholder feil. Bruk derfor alltid sunn fornuft og kontroller informasjonen selv dersom det er viktig at den er helt korrekt.

Personvern – hva bør du vite?

ChatGPT husker det du sier i en samtale, men ikke hvem du er. Du kan be den glemme det som er sagt, og du kan slette samtaler i samtalelisten.

Vil du være ekstra forsiktig, kan du slå av samtalehistorikk i innstillingene dine. Da lagres ikke samtaleene dine, og de brukes heller ikke til å trene opp systemet videre. Det er litt som å ta en prat med en ukjent i parken – den personen husker kanskje samtalen der og da, men glemmer den etterpå.

Husk: Ikke del sensitiv informasjon som personnummer, bankopplysninger eller helseopplysninger.

Selv om du kan slå av historikken, er det alltid lurt å tenke som vi gjorde da vi snakket i åpne samband gjennom telefonene: Ikke del noe som er privat eller følsomt. Del ikke noe du ikke ville sagt i et offentlig rom.

Det er også klokt å sjekke personverninnstillingene for akkurat den versjonen du bruker (gratis, betalt, mobilapp osv.). Reglene kan variere, og området er i rask utvikling. Det forskes mye på personvern i kunstig intelligens, men mange spørsmål er fortsatt ubesvarte.

Grenser og svakheter

ChatGPT er et kraftig verktøy, men det er ikke perfekt. Den kan ta feil, misforstå eller gi utdaterte svar. Den gjetter ofte ut fra det den *tror du mener*, og hvis den mangler kunnskap, kan den finne på svar som høres riktige ut. Dette kalles «*hallusinasjon*». Vi har sett eksempler på at slike samtaleroboter kan finne på «*falske*» referanser når den ikke har nok informasjon.

Som eksempel da jeg skulle spørre ChatGPT om aktuell forskning innen personvern og KI i Norden. Først kom ingen referanser, bare påstander, så ba jeg om referanser, men 80% var feil eller ikke-eksisterende, men etter litt «kjeft», kom korrekte svar som perler på en snor, - nærmest.

Derfor lønner det seg alltid å dobbeltsjekke. Du gjør det jo gjerne ellers også – hvis noe er viktig, så spør du kanskje en annen person også, bare for å være sikker. Ikke sant?

Brukskostnader

Noen versjoner av ChatGPT er gratis,

mens andre krever abonnement.

Gratisversjonen har litt begrenset funksjonalitet og kan i perioder være treg eller utilgjengelig hvis det er mange som bruker tjenesten samtidig.

Betalingsversjonen er raskere, gir tilgang til flere funksjoner, som bildegenerering og dokumentanalyse, og har ofte bedre språkforståelse.

Blir ChatGPT det nye «Google»?

Mange spør seg nå: Vil slike samtaleroboter erstatte måten vi søker på internettet i dag?

Det kan godt hende. Det er ofte enklere å stille spørsmål direkte til ChatGPT enn å lete seg gjennom en hel rekke nettsider.

Jeg har selv erfart at det noen ganger er raskere å bruke ChatGPT enn å google, spesielt når jeg ønsker en kort forklaring eller hjelp til å skrive noe. Men jeg må likevel sjekke fakta.

Vi som har jobbet i tele og IT vet at verktøy utvikler seg raskt, og det som virker nytt og fremmed i dag, kan bli like dagligdags som telefonen på veggen ble. ChatGPT og lignende KI-verktøy kan bli en del av hverdagen på samme måte som EDB-systemene ble det for oss på 70-80-tallet, internett på 90-tallet og smarttelefonen i dag.

Avslutning – Prøv selv!

ChatGPT kan bli en nyttig digital hjelper – hvis du lærer deg hvordan du bruker den. Det viktigste er å våge å prøve! Du trenger ikke forstå alt – still spørsmål og vær nysgjerrig.

Vil du prøve gratisversjonen? Gå til: <https://chat.openai.com>. Du kan prøve uten å logge inn, eller opprette en konto for flere funksjoner.

Hvis du vil lære mer sammen med andre, følg med på tilbud om kurs eller foredrag i ditt miljø.

Lykke til!

Foredrag

Artikkelforfatteren holdt nylig et interessant, nyttig og morsomt foredrag for telepensjonistene på Lillehammer.

Jan Erik bor i Vestby, ta kontakt hvis det er interesse for orientering på medlemsmøter.



Foto: Gunhild G. Skoglund

Ordliste: Kunstig intelligens og samtaleroboter

Ord / Uttrykk	Enkelt forklart
Kunstig intelligens (KI)	Dataprogrammer som prøver å «tenke» eller løse oppgaver som mennesker.
Digital	Elektronisk – ikke papir.
Skybasert	Tjenester eller data som brukes eller lagres via internett, ikke på egen PC.
Stemmeassistent	En du kan snakke til, som Siri eller Google Assistant.
Algoritme	En slags oppskrift datamaskinen følger for å løse en oppgave.
Maskinlæring	Når KI lærer selv av nye data og ny informasjon.
Nevralt nettverk	En type KI inspirert av hjernen, brukes ofte i avanserte KI-systemer.
Personvern	Vern om din integritet, dine private opplysninger og hvem som får bruke dem.
Informasjonssikkerhet	Beskytter data mot feil, misbruk eller tap. Egentlig å beskytte konfidensialitet, integritet og tilgjengelighet.
Generativ KI	KI som lager tekst, bilder, musikk osv. selv ut fra det den har lært.
ChatGPT	En samtalerobot (chatbot) du kan stille spørsmål og få svar fra.
Samtalerobot / chatbot	En datamaskin som kan føre samtaler med mennesker.
Transformer	En teknologi som gjør at ChatGPT forstår sammenheng i tekst.
Trent modell / pre-trent	KI-en har lært av store mengder tekst fra før, før du tar den i bruk.
Statistisk språkmodell	KI som bruker sannsynlighet for å finne ut hva som er et «sannsynlig» svar.
Prompt	Det du skriver eller sier for å starte samtalen med KI.
Hallusinasjon (KI)	Når KI finner på noe som høres riktig ut og som tilfredsstiller deg som spør men som ikke stemmer.
Syntetiske data	Kunstig laget data som kan brukes i forskning uten å bruke ekte persondata.
GDPR	EUs personvernregler som beskytter dataene dine. Inkludert i den norske «Lov om behandling av personopplysninger» (personopplysningsloven)
KI-forordningen	EUs nye regelverk for trygg og rettferdig bruk av kunstig intelligens. Inkludert i norsk lov sannsynligvis i midten av 2026.
OpenAI	Selskapet som har laget ChatGPT.
App	Et lite program (applikasjon) du kan laste ned på mobilen, f.eks. ChatGPT-appen.
QR-kode	En rutete kode du skanner med mobilen for å åpne lenker eller info.
Svarformat	Hvordan du ønsker svaret, f.eks. kort oppsummering, liste, eksempler.

NORSK FORSKNING PÅ KI OG PERSONVERN

Norske forskningsmiljøer som SINTEF, NTNU, UiS og UiO utvikler og forsker på kunstig intelligens med fokus på ansvarlighet, personvern, etikk og forklarbarhet.

Inga Strømke ved NTNU og Simula er særlig kjent for å forske på forklarbar KI og bruk av syntetiske data for å beskytte helseopplysninger. Forskningen retter seg mot å etterleve GDPR og den kommende KI-forordningen fra EU, som krever åpenhet og kontroll i bruk av kunstig intelligens.



HVORDAN FORSTÅR CHATGPT SAMMENHENGER?

ChatGPT bruker en teknologi som heter Transformer for å forstå tekst.

Det betyr at den ser på sammenhengen i det du skriver, ikke bare enkeltord. Et godt bilde på dette er sentralbord-dama: Hun kunne forstå en stresset og hakkete beskjed fra telefonboksen med dårlig forbindelse. Hun visste hvem som ringte, kjente til omgivelsene og forsto hva som egentlig ble ment – ikke bare ordene som ble sagt.

ChatGPT prøver på noe lignende når du stiller spørsmål. Den forsøker å se helheten i det du spør om, slik at den kan gi deg best mulig svar. Den er trent med utrolig masse data.

Nordaust-Grønland, august 2001

Støvska står der kulene slår ned i bakken framfor dyret. Moskusen ensar det ikkje, han kjem rett mot oss. Og han kjem fort. Eg knipsar eit bilde idet Hans tek eit nytt ladegrep. No skyt han for å drepa.

Tekst og foto: Ola Heensåsen, Lillehammer og Gjøvik lokalforening

Vi er på fottur frå Loch Fyne til Myggbukta på Nordaust-Grønland. Vi har delt oss i fleire grupper, kvar gruppe er på fire personar. Ein person i kvar gruppe har våpen og har sikringsansvaret for gruppa. Mi gruppe går fyrst, og vi har etterkvart fått avstand til dei andre.

Det er moskus i området, som regel i små familiegrupper. Vi held god avstand, og dyra ser ikkje ut til å bli uroa av at vi passerer. Vi går over ei vid slette, og ei stund har vi lagt merke til eit einsleg dyr på ein åsrygg fleire hundre meter unna. Så ser vi at moskusen kjem ned åssida mot sletta. Han stoppar like før han er nede. Vi går roleg vidare for å få større avstand til dyret.

Så skjer det. Moskusen kjem i full fart mot oss. Hans sender avgarde to varselskot, utan virkning. Situasjonen er veldig spent, dyret må stoppast før det når fram til oss. Hans skyt to skot mot moskusen, men det er det tredje skotet som råkar godt nok til at dyret stoppar. Oksen dett over på sida. Han er tredve meter frå oss.

Sikringsmannen i neste gruppe har no nådd fram og avlvar

<< bildet



dyret med eit nakkeskot. Vi er alle prega av det som har skjedd. Vi er glade for at ingen er skadd, men leie oss for at det flotte dyret måtte bøte med livet.

Vi er i verdas største nasjonalpark. Dyrelivet er freda, det er berre inuittane som har løyve til å drive jakt her. Via satellittelefon får vi kontakt med styresmaktene i Nuuk og fortel kva som har hendt. Vi får beskjed om å la moskusen ligge. Det er ulv i området, så dyret vil snart vera borte. Ein skriftleg rapport om hendinga må leverast straks vi er attende på båten.

Naturen på Austgrønland er storslått, dette er villmark. Helst skulle vi ha vore her utan å sette merke etter oss, men slik vart det dessverre ikkje denne gongen.

Tur til Brimiland

Midt i august arrangerte Telepensjonistene Gudbrandsdal sommertur for sine medlemmer med ledsagere. Turen gikk til Brimi Fjellstugu, der de først gikk en fin tur i det vakre landskapet før det ble servert en god lunsj. De var også innom Brimisæter der det ble handel i fjellbutikken. Fornøyde turdeltagere etter en fin dag.

Det er sekretær i foreningen som sendte et lite reisebrev til Telepensjonisten.

Vi benyttet anledningen til å spørre hvordan de klarer å holde det gående i en liten forening med medlemmer over et stort område.

Toril svarer på e-post at de er 16 medlemmer, men står på for å rekruttere flere: Vi er i gang med å sende ut invitasjon til gamle kolleger for å prøve å få med flere, skriver hun.

De har medlemsmøte første onsdag i hver måned fra september til november, og i desember er det julebord. Årsmøte holdes i februar, deretter har de månedlige møter samt en sommertur.

Som så mange andre foreninger kan valg være en utfordring: Valg av styre er jo ikke enkelt, men vi fikk snekra sammen et til slutt. Ivar Hjelmen er leder, Børge Olsen nestleder, Jan Bakke kasserer, Toril Eide sekretær og Anne Lise Åvangen styremedlem.

Jeg og Anne Lise er tur/fest komité. Vi skal også prøve å få notert ned litt historie om foreninga etter hvert.



Lustrafjorden rundt



Urnes Stavkyrkje på Unesco's verdensarvliste.

Om Lustrafjorden kan ein lese: «Lustrafjorden og Luster i Indre Sogn er et av de vakreste områdene i Norge, der fjorden møter toppen av Norge med sine mange fjell og breer.» Lustrafjorden er omtrent 40 kilometer lang og er den inste fjordarmen av den 204 kilometer lange Sognefjorden som ligger i midten av Vestlandet.

Kristian Strømmen, Sogn og Fjordane lokalforening

Det var dette området vi ville oppleve og sjå nærare på. Turen starta i Førde 11. juni med 30 pensjonistar og vidare til Sogndal der ti nye kom på. Det vart ein lang busstur, men i fin Vestlandsnatur, med fjordar og fjell kor alt spirar og gror, er bussturen ei oppleving i seg sjølv. Etter dagar og veker med regn og gråvær skein sola opp og var med oss på turen.

Urnes Stavkyrkje

Første stopp var Solvorn. Her kom guiden Erling Bjørnetun på og fortalde om notid og fortid og livet i bygdene langs fjorden.

Solvorn er ei idyllisk bygd som ligg nede ved Lustrafjorden. En typisk strandstad frå tida då fjorden var den viktigaste ferdselsvegen. I dag ligger nausta på rekke og rad og vitnar om ei svunnen tid frå da Solvorn var ein viktig handelsstad med yrande liv både på Lustrafjorden og i bygda.

En fin måte å oppleve Urnes Stavkyrkje og den vakre naturen på, er å krysse Lustrafjorden frå Solvorn til Ornes med ferje. Kyrkja, bygt rundt år 1130, er den eldste av dei gjenværande stavkyrkjene i Norge, og er ein av fire verdsarvstadar på Vestlandet. I gamle dagar var det plassar etter rang, menn og kvinner på kvar si benkerad. Gamle og uføre skulle sitje på benkane langs ytterveggen.

«Der ingen skulle tru at nokon kunne bu»

Mange huskar kanskje denne TV-serien med Ben Werd frå London som på ein båttur på Lustrafjorden for nokre år sidan fekk auge på en forfallen gard høgt oppe i fjellsida. Her på Kroken Gard, høgt over

Ornes og Lustrafjorden, bygde Ben sitt livsverk og vart heile Norges yndling og kjendis.

Ben er tømrrar og handtverkar og forvandla garden, som stod til forfall, til å bli ei perle med ein fantastisk utsikt over Lustrafjorden. No bur han på garden som han fekk auge på frå båten.

Fossefall

Vidare innover Lustrafjorden kom vi til Feigum med Feigumfossen som er 229 meter høg og med eit loddrett fall på over 200 meter. Fossen og elva gav grunnlaget for sagbruket frå 1700-talet og kvernhuset kor bøndene kom med kornet sitt for maling til mjøl.

På Feigum var det Kjell Feigum som var drivar og historieforteljar: «Eg er svært oppteken av at borna mine og borneborna mine skal forstå korleis livet var tidlegare. Skulle dei ha en øks, måtte dei smi ho. Skulle dei ha mjøl, måtte dei så korn, hauste og male. Det er ikkje som i dag der ein går på butikken og kjøper det ein vil. Det er så lett for ungdom å tru at alt var like enkelt i gamle dager.»

Kunstnarsenter

Munthehuset spelte ei sentral rolle i den nasjonale historia i første halvdel av 1800-talet. Kunstnarsenteret på Ytre Kroken i Luster var senter og møtestad for forskarar, geografar og kunstnarar frå Norden og heile Europa. Tidemand og Gude teikna mest sannsynleg skisser til Brudeferden i Hardanger i Lustrafjorden her.

Turen vart avslutta med middag på Skjolden Fjordstue innerst i Lustrafjorden.

Østfold besøkte Vestfold

Årets sommertur med 45 telepensionister i Østfold gikk til andre siden av fjorden, nærmere bestemt Tønsberg og Stavern.

Kari Marberg i lokalforeningen har sendt et lite reisebrev fra en hyggelig dag.

Sommerturen i år gikk til Vestfold for å besøke to museer. Første stopp var Tønsberg og Teigen museet, hvor guiden tok oss gjennom flere rom med rekvisitter fra Jahn Teigens liv. Her fikk vi servert nydelig lunsjtallerken i Oseberg kulturhus hvor

Telepensionistene samlet rundt statuen av Teigen.



museet ligger.

Neste stopp var Stavern for primært å besøke Odd Nerdrum og noe av hans kunst. I tillegg fikk vi omvisning i Sjøparken Stavern, et fantastisk boligprosjekt hvor man bor «på sjøen».

Bildene til Odd Nerdrum var gedigne og ikke akkurat oppmuntrende, men flott å se «live». En engasjerende guide fortalte mye om kunstneren som person.

Color Line ferga Sandefjord-Strømstad, med nydelig mat ombord, ble en fin avslutning på dagen.



Leder Leif Jørgensen i Østfold lokalforening legger ned roser ved statuen av Jahn Teigen.



Du må se det for å forstå

Herværende redaktør var så heldig å få en ledig plass da telepensjonistene i Glåmdal skulle på en fem dagers tur til Flor og Fjære tidlig i august. Rollen som redaktør ble lagt «på hylla», og det var fint å delta som vanlig telepensjonist sammen med den muntre og inkluderende glåmdalsgjengen. Litt skrivekløe resulterer imidlertid til et aldri så lite reisebrev.

Hele turen var lagt opp uten tidspress. Allerede ved Fram-museet på Bygdøy stoppet bussen, og vår stødige sjåfør Halvor serverte kaffe og boller i fint solskinn. Men – været skulle senere overraske oss.

God lunsj i Stathelle før ferden videre mot Kristiansand, dagens mål.

Varhaug gamle kirkegård

Kirkegården ligger i havgapet i Hå kommune. Kirkegården er fra mellomalderen, og den er fredet.

I 1842 var det et dramatisk skipsforlis rett utenfor kysten, og 389 russere omkom. De fleste ble begravet på den gamle kirkegården. Det er reist et minnesmerke over russerne og «sjøfolk som her fikk sin grav».

Floris

I Stavanger skulle gruppen rusle rundt i byen sammen med guide. Men den gang

ei – vi ble møtt av stormen Floris, ganske uvant for innlandskrabber. Guiden hoppet i stedet ombord og tok oss med på en interessant øyhopping med buss.

Innlandskrabber ja ... Sightseeing på Lysefjorden gikk utrolig bra, selv om regnet bøtta ned og vinden sto på tvers, men vi klarte så vidt å fange både fosser og Prekestolen uten at både fotograf og mobil blåste på sjøen.

Fest for sansene

«Du må ha vært der for å skjønne hvor fantastisk det er!» Utsagnet kommer fra alle som har vært i parken.

På hjemmesiden står følgende: En fest for sansene; friskt hav, fargerike hager og fantastisk mat. Vi sier oss absolutt enige.

Flor og Fjære ligger på øya Sør-Hidle i Ryfylke. Mens Floris fortsatt viste sine krefter tok båten oss trygt over til den fantastiske blomsterparken.

En topp engasjert guide viste oss

rundt i noe av den 60 mål store parken. Absolutt alt er beplantet, tett i tett for å hindre ugras, høye trær som stort sett gir ly for vinden, små fossefall og dammer. Alt opparbeidet gjennom år på en forblåst øy i havgapet, hvor det verken var trær eller vann. Nå vokser og gror alt, takket være Golfstrømmen.

Vi lar bildene tale for seg, og oppfordrer flere foreninger til å ta turen.

Hjemreisen

Røldal stavkirke i Ullensvang fra 1200 tallet var verdt en stopp, likeså Heddal stavkirke i Notodden som er den største gjenværende stavkirke. En runeinnskrift i koret er datert til 1167 og tolket som innvielsinnskrift.

Siste overnatting var på det historiske Straand Hotel, en staselig plass. Turen hjem gikk over Haukelifjell.



Heddal stavkirke



De ukjente sjømenns grav



Johnny Nordseth viser været på turen
Foto: Aina Holen



Fra Aftenposten Onsdag 18. april 1990

Sammen om sikkerhet-salg

Ulf Peter Hellstrøm

De to norske telekommunikasjonsbedriftene TBK og Stentofon går sammen om å selge sikkerhetssystemer til det voksende markedet i Norge og ikke minst til utlandet. Sikkerhetsmarkedet er inne i en rivende teknologisk utvikling.

Det nye selskapet får navnet TBK Sikkerhetssystemer A/S.

Det nye selskapet vil selge sikkerhets-

systemer som TBK og Stentofon allerede idag markedsfører. Det dreier seg om innbruddsalarmer og trygghetstelefoner til private husholdninger og alarmsystemer, videoovervåkning, adgangskontroll og interne sambandssystemer med alarmfunksjoner for bedriftene.

Telepensjonisten nr. 2/90

Hva nå?

Landsmøtet har talt. Vi skal ikke tilslutte oss kollektivt til noen paraplyorganisasjon og heller ikke til Norsk Pensjonistforbund. Vedtakskomiteens forslag som ville ha åpnet adgang til sammenslutning falt med 19 mot 16 stemmer.

Landsmøtet var enig i at vi skal fort-

sette det samarbeide vi har nå med Post og Jernbanepensjonistene, samt Stats-tjenestemannskartetlet og Norsk Pensjonistforbund.

Telepensjonisten nr. 2/91

Hilmar

Høy skal i hus

Ola Norigar'n dro høy i hus – skjønt det var kjerketi' for han tenkte: Det er tørt nå ... Blir det regn, så er det ille. Men for dette fikk han vondt av den strenge kona si: «Du skal helligholde hviledagen,» gneldra hu Mathilde.

«Det er sant nok,» svarte Ola. «En bør holde Herrens bud ... Hvis han ser meg nå, så trur jeg han, tross alt, er vel fornøyet. Heller sitter jeg på høylasset og tenker på min Gud enn jeg sitter under prekestol'n og engster meg for høyet ...»

Telepensjonisten nr. 2/91

Fra Dorian Reds «Jordbær under snøen»

Telefonmontørens skjulte felle

På 1950-tallet fikk en telemontør i oppdrag fra sin formann å gå til en abonnent for å flytte et apparat. Strekningen var ca. 1 km. Den gangen måtte montørene gå slike strekninger. Han måtte bære med seg sitt verktøy, samt materiell. Vel fremme ble montøren vist inn i stuen hvor apparatet sto og fikk beskjed om at dette skulle flyttes til motsatt side av vegg. Jaha, sa montøren, dette er en enkel oppgave. Han boret hull gjennom vegg, skjøtte ledningen og skrudde apparatet opp på den andre siden. Montøren takket for seg og gikk tilbake til sin base.

Men dagen etter så skjer det noe: Fruen, som fikk flyttet sitt telefonapparat, ringer vedkommende montørs formann. Hun forteller fortvilet at hun etter besøket av en hyggelig telefonmontør ikke fikk lukket igjen sin skyvedør.

Skjult felle, ikke sant? Det ble selvfølgelig en ny tur for montøren, med beklagelse og en reparasjon så godt det lot seg gjøre.

Roar Andersen, den gang telefonmontør ved

Drammen Telefonanlegg

Telepensjonisten nr. 2/94

TeleSpar

Styret i TeleSpar har besluttet å sette ned sparerenten fra 10 til 9 ½ prosent, med virkning fra 1. mai i år. Rentene på utlån til medlemmene blir uforandret.

Telepensjonisten nr. 2/92

20 års jubileum

Ved å bla i gamle papirer finner vi en omtale fra 1972 i daværende VERK OG VIRKE som har en omtale fra det første kurs i «Forberedelse til pensjonsalderen». Kurset ble holdt i Universitetsgt. 2 24. – 26. mai og ble ledet av Ruth Selnes. Det var 18 blivende pensjonister med og alderen var 60 og oppover.

Det ser ut som det den gang var samme emner til behandling som i dag.

Det fremgår ellers av referatet at vår Terje Opsann sammen med Alfild Rustad orienterte om hvordan pensjonisttilværelsen artet seg for dem.

Telepensjonisten nr. 2/92

Om å være pensjonist

Jeg møtte en nypensjonert kollega på gaten her om dagen. Du, sa hun, jeg kommer ikke på møtet om onsdagen, for jeg skal til Spania, og etterpå skal jeg der og der og så er det bryllup og snart et par konfirmasjoner.

Jeg har snart ikke lenger tid til å være pensjonist, jeg.

Før hadde jeg i hvert fall lørdagsfri.

Godt sagt!

Telepensjonisten nr. 2/94

Fortalt til Liv

Rettelse

I *Telepensjonisten* nr. 2/25 s. 8, Si ja til å bli kasserer, ble det en navnefeil. Kassereren i Trondheim heter Ståle Engdal. Redaktøren beklager.



Sommer- samling på Sørlandet

Telepensjonistene i Arendal la sin sommer-avslutning til Bjellandstrand Gård midt i juni, og i den forbindelse inviterte de Kristiansand med på turen. Leder Magnar Svenningsen i Arendal lokalforening forteller om en vellykket sommerdag.

Bjellandstrand Gård ligger i Raet Nasjonalpark på utsiden av Tromøy og har sin historie flere hundre år tilbake i tid. De siste 20 årene har de drevet med en form for kafé/restaurant. Her er det en vakker besøkshage og også en butikk.

Leder av Arendalsforeningen kunne ønske velkommen til en hyggelig samling med 22 telepensjonister fra egne rekker og 23 fra Kristiansand lokalforening. Det ble fullt hus for antallet som huset hadde kapasitet til. Det ble servert en nydelig middag, og i pausen før desserten var det innslag med opplesning om hvordan det kan være å bli gammel og pensjonist.

Etter middagen var det tid for besøk i den vakre hagen og mye prat mellom kolleger. Heldigvis var det strålende sol, og en kunne nyte dagen ute i det fri. Her var det også anledning til fotografering og mange fikk fine bilder med seg hjem.



Gjennomsnittsalderen på disse flotte damene er litt over 90 år. Fra v.: Aase, Borghild, Ingebjørg og Oddbjørg koste seg på tur.

Ordene kjenner ikke sannheten



Av Liv Karin Lange

Ordene kjenner ikke sannheten
Det kan de jo ikke de er jo bare ord
Svarte streker og rundinger på et hvitt papir
Formet av en penn - en blyant
Av nedtrykte taster på et tastatur som når de trykkes ned flyr opp på en skjerm
eller de formidles gjennom en munn i et ansikt

Men det må da vel være noe der inne i oss
Noe som kan få oss til å kjenne - til å føle - som kan si oss
Vi må vel ha noe inne i oss som kan si om en sannhet er en sannhet

Jeg kjenner jeg blir litt forvirret

Det dumme er jo at ordene kan ha flyttet på sannheten
Ord kan flyttes på
De kan flyttes hit og dit
De kjenner jo ikke sannheten
Sannheten er eid av munnen som framfører ordene
hånda som holder pennen
fingrene som trykker på tastaturet

Da kommer det jo an på om munnen som framfører ordene
hånda som holder pennen
fingrene som trykker på tastaturet vil at de skal være en sannhet selv om de ikke er en sannhet slik at det som var og er en sannhet likevel ikke lenger er en sannhet

Jeg blir mer forvirret
men er jeg forvirret vil jeg jo ikke finne ut hva som er sannheten

Det er bare hjertene som kan kjenne sannheten
Nei hjertene kan ikke kjenne sannheten sier du
Men da må vi jo vite for å kjenne sannheten

Det er bare hvis jeg vet jeg kan kjenne sannheten
Men hvem er det som forteller meg det jeg trenger å vite
Kjenner de sannheten eller har de laget sin egen sannhet
slik at en dag tror du at den sannheten de forteller er sannheten men det kan jo være helt feil

Er det rart jeg fortsatt er forvirret?

Munner kan forme ord som fortelles som sannheter
Men det vet jo ikke ordene det at ordene som kommer ut ikke er sanne

Hadde ordene kunnet plukke ut usannhetene
kunne de stoppet dem før de nådde den åpne munnen
før pennen nådde arket
før fingrene fikk kontakt med tastaturet

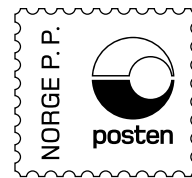
Men ordene kan ikke det ikke alene

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.

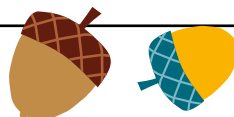
FORBUNDSLEDER	Tore Haugland	Bønnesskogen 169	5154 Bønes	900 22 328	t-haugl@online.no
NESTLEDER	Anne Sørli-Johansen	Slalåmveien 16	0380 Oslo	901 94 231	asoe3@online.no
SEKRETÆR	Harriet Karlsen	Hamneset 200	9404 Harstad	905 43 510	har-okar@online.no
KASSERER	Heidi Kvernevik	Mellombølgen 40	1157 Oslo	909 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 Nymoen	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



En sommer er aldri over

En sommerbris har stilnet i ospetrær og seil
og him'len ser en tvilling i fjordens blanke speil
Så morildmykt er møtet imellom sjel og kropp
når en sommernatt kler av oss, og tiden stanser opp

En sommer er aldri over
så lenge du lever på den
I vinterens mørke, når sommeren sover,
da vet vi den våkner igjen

Utdrag fra Viser i utvalg/Louis Jacoby



FNs internasjonale dag for eldre

Eldres dag markeres internasjonalt den 1. oktober
hvert år. Dette er en global dag for å sette søkelys
på eldre generasjoners muligheter, rettigheter og
utfordringer i samfunnet.

I Norge gjennomfører blant annet Norges Frivillig-
sentraler og Skadeforebyggerende forum (Skafor) markeringer, som
kan variere fra lokale tiltak til nasjonale kampanjer.



Telegrafens barndom



Svensk
telefon fra
1896

Foto:
Wikipedia

I midten av 1880-årene ble Norge knyttet sammen
gjennom et statlig telegrafsystem. Undersjøiske kabler
knyttet oss til England og til kontinentet sørpå. I 1880
reiste Graham Bell til Kristiania og strakk personlig en tele-
fonledning fra et forsikringskontor til Børsen, ryktene gikk
om at avstanden var over 1000 meter! I november samme
år kunne kristianienserne snakke med stockholmerne
gjennom det nye mirakelet, og i 1895 var det over 14 000
som hadde telefon her i landet. Det var flere i forhold til
folketallet enn i Danmark, Storbritannia og Frankrike.

Historien om Norge – Mot moderne tider, Karsten Alnæs

Frustrert over digitale løsninger?

Hvis du er en av oss som knoter for å
bruke nettet til «alt mellom himmel
og jord», så ta en titt på pensjonist-
forbundet.no/digitalisering.

Pensjonistforbundet har en rekke
gode råd på sin nettside. Der kan
du finne det grunnleggende om for
eksempel BankID og Helsenorge-
appen, hvordan du kan kjøpe buss-
billett og betale parkering med
mobilen, bruk av e-post, Facebook,
Teams-møter og flere andre aktu-
elle temaer.

Alt er tilgjengelig på nettsiden, og
noen av heftene er både på norsk
og nynorsk.



Fårikåls festdag - alltid siste torsdag i september

Vi er inne i den første høstmåned, og vi vender oss så smått vekk fra grillen tilbake
til kjøkkenet. På Meny sine sider fant vi en morsom forhistorie til vår – visstnok – nasjo-
nalrett, Fårikål.

Folket bestemte seg allerede i 1972, og i 2014 ble folket på nytt spurt av Landbruks-
og Matdepartementet: Hva er Norges nasjonalrett? Entydig svar igjen: Fårikål! Dermed
var den folkekjære retten nok en gang kåret til Norges nasjonalrett.

Historien sier, uten av det er bevist, at retten har sitt opphav fra det danske kjøkken,
og at den først kom til borgerskapet i Kristiania på 1800-tallet, da både skikker og språk
var sterkt påvirket av dansk.

Den danske retten "And nedlagt i Hvitkål" er nevnt i Lærebog for Husholdningen
av Hanna Winsnes. Ettersom det var lite and i Norge, var det naturlig å bytte den mot
lammekjøtt.

Den eldste fårikålloppskriften står i Fuldstendig Norsk Kogebog av Karen Dorothea
Bang fra 1835, der gås er byttet til fårekjøtt og helt
lik dagens fårikål.

Mot 1900-tallet er "faar-i-kal" tatt i bruk i kokebø-
kene, men slett ikke vanlig, fordi det var problemer
med å skaffe kål.

Fårikålen bredte seg til bygde-Norge i takt med
at kål ble vanlig handelsvare. Det var først i 1930-åra
at fårikålen satte sitt preg på det norske matkartet.

Så finn fram gryta – smakelig måltid!

