

telepensjonisten

Medlemsblad for Telepensjonistenes Landsforbund

Nr. 4/25 - 52. årgang

God jul!



**Bergensere har nådd
kravet til gult belte**



**Torgny har nådd
hundre**



**Sjøbussen Nesna nådde alltid
sin havn**



Lederen har ordet

Når vi nå nærmer oss slutten av 2025, er det naturlig å se tilbake på året som har gått. Det har vært et år med både nye gleder og kjente utfordringer, men også et år som igjen har vist verdien av fellesskapet vårt.

I Telepensjonistenes Landsforbund sine lokalforeninger har vi gjennom møter, turer og aktiviteter skapt rom for gode samtaler, trygghet og samhold – alt det som gir hverdagen litt mer mening. Samtidig vet vi at ikke alle opplever denne tiden på samme måte. For noen kan både året som har passert og høytiden som kommer være preget av ensomhet, bekymring eller helseutfordringer. Disse ønsker vi å rette en særlig varm tanke til. La oss alle være oppmerksomme på hverandre – et lite ring, et besøk eller et vennlig ord kan være akkurat det som skal til for å gjøre noen andres dag litt lysere.

I år registrerer vi at Telenor reduserer støtten – litt - for kalenderåret 2026. Fra

635.000 kroner i 2024 til 630.000 i 2025. Vi er glade for støtten og har takket for den. Vi håper den kan øke i årene som kommer. Høy aktivitet koster og derfor er det viktig å verve nye medlemmer. Vi startet en ny vervekonkurranse i vår, og den avsluttes til Lederkonferansen i 2026. Alle som verver flere enn 2 nye medlemmer får ett gavekort på 300 kroner.

Beste verver vil, i tillegg til heder og ære, vinne en iPad – så verv et nytt medlem.

Ser vi fremover, har vi mye å glede oss til i 2026. Vi arbeider videre for å tilby aktiviteter som er inkluderende, engasjerende og meningsfulle. Sammen kan vi fortsette å bygge et miljø der alle føler seg velkommen, og hvor vi støtter hverandre til en bedre og rikere hverdag.

Tusen takk til alle som har bidratt – enten som frivillige, deltakere eller støttespillere. Det er innsatsen og engasjementet deres som gjør Telepensjonistenes Lands-



forbund til den gode møteplassen den er.

Med dette vil jeg ønske hver og en av dere en riktig god jul og et godt nytt år.

Må 2026 bringe dere god helse, trivsel og fine stunder sammen med dem som står dere nær.

Tore Haugland, Forbundsleder



Lederen har ordet	s. 2	Bildet	s. 11
Nytt fra forbundsstyret	s. 3	Mimring i Sandnessjøen	s. 11
Styrke og makt	s. 4	Septembertur til Sulitjelma	s. 12
Torgny rundet hundre	s. 4	Brannvern i høstmørket	s. 12
Hvorfor bli med i en lokalforening	s. 5	Førtiårsjubileum	s. 13
Statsbudsjett 2027	s. 6	Likefør jul	s. 13
Taekwon-Do 60+	s. 7	Tilbakeblikk	s. 14
Vi er sterkest sammen	s. 8	Signaturar	s. 15
Litt om sikkerhet	s. 10	Småstoff	s. 16

Neste nummer av bladet kommer ut 20. mars. Tips og stoff sendes på e-post til gunhi-s@online.no **innen 2. mars.**

Forsidebilde: Velkommen inn! 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



Hva er StyreWeb?

Det er mye snakk om StyreWeb, både sentralt og lokalt. Dette er et datasystem for å administrere driften av foreningen vår.

For å hjelpe tillitsvalgte, og kandidater til verv, planlegger vi nå to kurs for opplæring i systemet. Det ene gjelder medlemsregisteret, og det andre de lokale hjemmesidene. Kursene skal kjøres som nettkurs og varer i cirka to timer.

Informasjon har gått til alle lokale ledere, og de ble blant annet bedt om å oppgi hvilke tema som er mest relevante.

Det er planlagt å gjennomføre kursene i desember/januar. Det kan bli behov for gjentatte kurs etter årsmøtene neste år for eventuelle nye tillitsvalgte i lokalforeningene.

Det har i tillegg vært noen individuelle opplæringsseanser med kasserere i bruk av økonomi-modulen. Det blir tilbudt nye kurs etter årsmøtene for å fange opp eventuelle nye kasserere som trenger innføring i systemet.

Dialog med lokalforeningene

I tillegg til lederkonferanser og landsmøter er toveis kommunikasjon mellom forbundsstyret og lokalforeningene svært viktig. Den årlige dialogen gjennomføres på nettet eller telefon, og dialogskjemaet sendes til lokalforeningene innen utgangen av året, slik at de har tid til å gjennomgå skjemaet i styremøtene.



SAKO - samarbeidskomiteen

Den årlige konferansen, arrangert av Pensjonistforbundet, ble holdt i Oslo 22. oktober. Forbundsleder, kasserer, styremedlem og redaktør av Telepensjonisten deltok på møtet. Omtale av konferansen finner du annet sted i bladet.



Huskeliste

- Meld fra hvis
 - du endrer adresse, så får du fortsatt Telepensjonisten i posten.
 - du kun leser Telepensjonisten digitalt.
- Meld deg inn i Facebook-gruppa vår. Link finner du på telepensjonistene.no. Flere lokalforeninger har egne sider.
- Tips om stoff, smått og stort, bilder og dikt gjør redaktøren fornøyd.
- Tenn adventslys, ikke la stress om julevask, - kaker, - mat, - gaver, - pynt og alt vi skulle ha gjort ta overhånd. Kos deg med en romantisk julefilm på TV'n, ta en kopp Gløgg og kos deg i adventstiden!

Nytt meny-punkt på hjemmesiden

Det har vært litt vanskelig å finne viktige veiledninger på den sentrale hjemmesiden telepensjonistene.no.

Det er nå laget et nytt meny-punkt, som heter, For lokalforeningene med tre undermenyer: *Generell informasjon*, *For kasserere* og *For webansvarlige*.

Veiledninger for medlemsregisteret og arkivmodulen er tilgjengelige på siden *generell informasjon*. Veiledning for hjemmesiden ligger på siden for webansvarlige. Disse veiledningene vil være sentrale i kurs nevnt over, og det forutsettes at alle som skal delta har satt seg inn i disse på forhånd.

Statsbudsjettet 2027

Vår kasserer deltok i møte med regjeringen i september. Fokus var på rapporter vedrørende pensjonistenes levekår 2025. Undersøkelsene gir en oversikt over levekår og økonomi for pensjonistene inkludert viktige utviklingsområder som pensjon, kjøpekraft, skatt og bosituasjon. Hovedkonklusjonene er at pensjonene er underregulert i forhold til lønnsinntekt, men at dette har bedret seg de tre siste år.

Du kan lese referat fra møtet annet sted i bladet.

Neste møte med regjeringen er 12. desember der kassereren vil delta.

Budsjett 2026

Budsjettarbeidet for oss telepensjonister har gått sin gang. Budsjettet er viktig blant annet fordi det er en del av informasjonen som NAV skal ha i forbindelse med søknad om tilskudd til landsdekkende pensjonistorganisasjoner.



Velkommen til Telepensjonistenes Landsforbund
Sosialt nettverk - hyggelig felleskap

Bli medlem For medlemmer Kontakt oss



Styrke og makt

Størrelse gir styrke, og styrke gir makt! Ved å melde deg inn i Telepensjonistenes Landsforbund bidrar du derfor til at vi får størst mulig gjennomslag for våre krav!

Gunhild Granum Skoglund

Årets vervekonkurranse startet 1. april i år og varer ett år. Vinneren presenteres på lederkonferansen våren 2026. Der venter hovedpremien iPad og gavekort til de som verver minst tre nye medlemmer.

Hvorfor er medlemsutvikling viktig?

Svaret kan kort deles i tre hovedbolker:

- Medlemspleie, det vil si at vi dyrker den sosiale siden gjennom aktive lokalforeninger med gode møteplasser og opplevelser for telepensjonister over hele landet.
- Medlemstall, det vil si at jo større vi er jo sterkere er vi fordi vi blant annet påvirker gjennom offentlige høringer og gjennom årlige reguleringer av pensjoner, både offentlige og Telenor Pensjonskasse, og vi melder våre krav til statsbudsjettet.
- Økonomi, det vil si at verving er viktig i forhold til forbundets egen økonomi. Tilskuddet fra NAV i 2026 er cirka 78 kroner per medlem.

Vervebrosjyren

Innmeldingsskjema ligger på den sentrale hjemmesiden *telepensjonistene.no* under menyen *Bli medlem*. Der ligger skjemaet som må fylles ut, og der kan du melde inn ektefelle/samboer i samme slengen på samme skjema. Hvis noen har vervet deg så oppgi dette i feltet for verver, slik at vedkommende blir med i vervekonkurransen.

Vervebrosjyren kan du hente på den samme siden. Brosjyren gir kortfattet og god informasjon om Telepensjonistene. Bruk den aktivt, og legg den gjerne på lokal Facebook-gruppe sammen med en oppfordring om å ta kontakt med mulige nye telepensjonister.

Mantra

Forbundsleder Tore Haugland gjentar sin oppfordring såpass ofte at vi drister oss til å kalle det et mantra: Hvis hvert medlem verver bare ett nytt medlem, så er vi dobbelt så store!

Styremedlemmene Jan Riddervold og Bernt Harald Kilnes er gitt et spesielt ansvar for å utarbeide tiltak i forbindelse med verving. Vi kommer tilbake til dette i neste nummer av Telepensjonisten.

Ta gjerne kontakt dersom du har gode ideer til aktiv verving, eller tiltak som ga godt resultat.



At Torgny er en aktiv pensjonist, kan vi i Telepensjonistene Oslo og omegn bekrefte. Han deltar jevnlig på såvel medlemsmøter som på andre aktiviteter. Bildet er hentet fra en båttur for en tid siden med reker og hvitvin.

Vi gratulerer med jubileet og regner med at vi sees på neste medlemsmøte!

Torgny rundet hundre



Den niende dagen i august i år kunne telepensjonist Torgny Trondsrud i Oslo og omegn lokalforening feire sine hundre år.

Torgny Trondsrud begynte som tekniker i Fjernkabelavdelingen i Telegrafstyret (senere Teledirektoratet) i 1955, samme år som Telegrafverket feiret sitt 100-årsjubileum. Der var han i over 20 år og steg etter hvert i gradene til avdelingssjef i samme avdeling.

I 1977 begynte han i stilling som avdelingsingeniør i Oslo distrikt, Linjeavdelingen, og gikk av som overingeniør i Planavdelingen i november 1992.

Ved hundreårsjubileet sto følgende i Aftenposten:

Ole Torgny Trondsrud ble i 1925 født i Åsgreina i Nannestad som den femte i en søskenflokk på syv. Under krigen jobbet han som gårdsgutt i Nannestad og lærling på gartneri i Bærum. I 1947 ble han innkalt til militærtjeneste og tjenestegjorde tre år i Forsvaret som flyelektriker på Kjevik. I 1952 giftet han seg med Edle Lorentzen og bosatte seg på Sagene, hvor de fikk to jenter. De flyttet så til Tåsen, hvor han fortsatt bor. Han arbeidet et par år som bilelektriker før han startet Ingeniørutdanningen på Oslo tekniske skole i 1953. Etter endt utdanning startet han i Telegrafverket, senere Televerket, og jobbet der resten av sitt yrkesaktive liv, til 1992. Jubilanten er en 100-åring med god helse og godt humør. Han har alltid vært glad i turer i skog og mark, noe som barn, fire barnebarn og tre oldebarn har kunnet glede seg over sammen med ham. Fremdeles går han daglige turer i nærområdet.

Enquét

Hvorfor bli med i en lokalforening

I løpet av høsten har nye telepensionister funnet veien inn i foreningen i Tromsø. Greta Krane er sekretær i styret som har gjort en aldri så liten spørreundersøkelse.

Vi har snakket med fire av medlemmene om hvorfor de har meldt seg inn i Telepensionistene Tromsø. Alle har arbeidet i Telenor i mange år. Vi stilte tre spørsmål:

- Hvordan hørte du om foreninga?
- Hva gjorde at du meldte deg inn i foreninga?
- Hvis du har vært med på noen møter/aktiviteter, hva synes du om dem?



Tor Harald Jensen født 1960, arbeidet som prosjektleder i Brathe

1: Kjell Arne (Skogdal) har over lang tid reklamert for foreninga. Det var vel hovedårsak til at jeg meldte meg inn allerede før jeg hadde slutta i jobb.

2: Det er jo her alle mine gamle og gode kollegaer er.

3: Er storfornøyd med aktivitetene, utrolig hyggelig å treffe gamle kollegaer og venner igjen. Eneste minus er at jeg havna på ventelista på tur til Gardasjøen, var ikke klar over at pensionister var så raske på avtrekkeren.



Laurits Finjord født 1954, arbeidet som ingeniør i Telenor Svalbard

1: Fikk direkte henvendelse fra Oddbjørn Nilssen.

2: Meldte meg inn fordi jeg ønsket å holde kontakt med gamle telenorvenner, og fordi det ga meg mulighet til å oppleve ting sammen med disse.

3: Har vært med på diverse møter og utflukter. Jeg synes at styret i foreninga har vært flinke til å legge opp aktiviteter som har fengst min interesse. Og jeg har absolutt ikke blitt skuffet. I tillegg har sosiale tilstelninger med kaffe/kake med noggo attåt vært midt i blinken. Totalt sett synes jeg at Telenor Pensionistforening har bidratt til at jeg har fått en rikere pensjonisttilværelse enn jeg ville ha hatt uten foreninga.



Bente Evjemo født 1958, arbeidet som forsker i Telenor

1: Pensionistene (telepensionistene/red.) var en del av bedriften – av Televerksfamilien – også etter at de sluttet i aktiv tjeneste. Mange av dem var ikke så mye eldre enn meg, de var spreke og hadde på ingen måte «parkert».

I Tromsø har vi «Sesongåpninger» 4 ganger i året. Det betyr en runde på byen, til meget faste tider og med innkalling ved en stødig «innpisker». Her kan alle nåværende og tidligere tele-folk slutte seg til et trivelig selskap. I tillegg har koplingen mellom bedriftsidrettslaget og pensionistforeningen alltid vært tett. Det er altså mange koplinger som til sammen gjør det naturlig å melde seg inn i Pensionistforeningen (telepensionistforeningen/red.).

2: Det som trigget innmeldingen var en flott invitasjon til spesialvisning av «A complete unknown» (Bob Dylan-filmen). Super ide, tenkte jeg. Det vil jeg være med på! Så var jo også tida inne – bare et par uker til 67 😊

Pensionistforeninga gir oss anledning til å treffes. Vi som hadde arbeidsdagene sammen. Vi som opplevde endringene sammen – det som skjedde med bedriften, med teknologien og med kollegene. Vi som hadde vært med i bedriftsidretten sammen. Og på turer og festlige lag. Gjennom de siste tiårene har det vært svært mange innom som ansatte i Televerket/Telenor i Tromsø. Dermed er

det også mange som har en tilknytning til bedriften. Blant pensjonistene blir det mange å velge mellom. Noen for enhver smak 😊

3: Jeg har ikke vært på så mange treff ennå, men det blir. Har opplevd atmosfæren som uformell og vennlig. Du kan komme alene eller med partner. Du kan komme tidlig eller (litt) seint. Og det koster ikke skjorta.

Ingen av oss blir yngre. Vi trenger møteplasser. Jeg trenger møteplasser. Mer og mer.



Synnøve Jensen født 1968, montør, ufør

1. Har vel helt siden eg startet som ung aspirant i Televerket og ble aktiv i Tele-BIL og etter hvert styret, visst om telepensionistene.

2. I de siste årene har flere sagt at eg burde melde meg inn og at det er mange eg kjenner der. Som ufør mister man jo mye av det sosiale nettverket man har på jobb så det skal bli koselig å treffe igjen mange.

3. Har ikke vært på noen møter. Ble medlem i oktober. Aktiviteter ute har eg lyst å være med på. Julebord også. All slags Historie-vandring i Tromsø by er også noe eg kunne ønske. Eg meldte meg inn i foreningen litt for sent og gikk glipp av et arrangement i oktober (Kirkegårds-vandring) som var meget interessant.





Statsbudsjett 2027

Telepensionistenes Landsforbund v/kasserer deltok på møtet 15. september i forbindelse med statsbudsjettet for 2027.

Forbunds-kasserer Heidi Kvernevik

Arbeids- og inkluderingsminister Tonje Brenna opplyste at det blir et stramt budsjett for 2027. Ikke fordi staten mangler penger, men fordi regjeringen må sørge for at prisene og rentene ikke stiger, noe som vil ramme alle.

Statssekretær i Helsedepartementet

Ellen Rønning-Arnesen orienterte om arbeidet med å rekruttere helsepersonell. Det er behov for 100.000 flere i sektoren, og det lages en plan mot år 2040. Helse-reformutvalget skal se på sammenhengene i tjenesten. Det etableres også en referansegruppe, og vi ble oppfordret til å melde oss på.

Rønning-Arnesen redegjorde deretter for en del av forslagene i Bo Trygt Hjemme-reformen (Melding 24 fra 2022-23), så som bredere boligutvalg, økt antall sykehjemsplasser, tilpasning av egen bolig, høreapparatgaranti, kompetanse-utvikling og rekruttering av unge som har falt utenfor. Dette siste omhandler blant annet å gi tilskudd, slik at de som skal være mentorer fristilles og at kommunene får dekt lønnsutgiftene til dette.

Det vil også komme en stortingsmelding om tannhelse.

Pensjonistenes levekårssituasjon ble presentert og viste blant annet:

- At inntektene faller med økende alder på grunn av større andel minstepensjonister når alder øker. Dessuten er det mange som kombinerer trygd og inntektsgivende arbeid fra 62 år. Forskjellene blir noe mindre når en justerer for skatt. Det er nå en stor andel seniorer som står i arbeid etter 62 år fordi en kan kombinere trygd og arbeid.
- Kjøpekraften 2013 - 2023: Aldersgruppen 67 - 69 og 70 - 74 har hatt nullvekst, mens det er sterk økning for 62 +. I perioden 2019 - 2022 var det svak til negativ vekst for flere aldersgrupper, men fra 2023 er det sterk økning.
- Gjennomsnittlig realvekst for pensjon fra 2011 - 2025 er på 0,3 % pr år, mens lønnsveksten har vært på 0,9 % pr år. Andel minstepensjonister har fallende kurve. 100.000 kvinner og 20.500 menn som utgjør hhv 18,6 og 3,9 % av pensjonistene. 42 % av minstepensjonistene er kvinner over 85 år. Bare 1,6 % er mellom 67 og 69 år. Det skyldes selvsagt at mange kvinner ikke har vært yrkesaktive, og/eller at de har hatt

deltidsjobb som ikke utløser oppsparring. Nå tjener en opp pensjon fra første krone.

I debattrunden etterpå pekte Pensjonistforbundet v/Helga Hjetland på problemet med at når minstepensjonen øker, så reduseres bostøtten slik at nettoen blir mye lavere. I tillegg har det slått svært negativt ut at etterlattepensjon ikke reguleres. Hjetland ba om at dette måtte tas tak i.

Flere nevnte også at eldre opplever å vente lenge med å få behandling og operasjon, og dermed havner de på sykehjem altfor tidlig.

Pensjonistforbundets undersøkelse

«Pensjonisters Levekår 2025» ble presentert av sjefsøkonom Sindre Farstad.

Utredningen omhandler økonomi, pensjon, kjøpekraft, skatt og bosituasjon.

Farstad kunne presentere tall som viser at det har vært nedgang i kjøpekraften de siste ti år, men oppgang de siste tre år.

Mannlige pensjonister har i snitt 4.000 kroner mer i pensjon enn kvinner.

Antall institusjonsplasser er ikke økt fra 2020 (ca. 41.500 plasser) samtidig som 270.000 mennesker er over 80 år, og det blir 40.000 flere i løpet av få år. Fremskrevne tall gir en svært negativ utvikling med tanke på sykehjemsplasser.

Neste møte blir 12. desember, og vi ble bedt om å melde inn tema for dette og vårens møter. Forsvaret meldte inn Digitalt utenforskap.

Nestleder Helga Hjetland i Pensjonistforbundet (til v.) leverte rapporten fra levekårsundersøkelsen 2025 til regjeringen ved Tonje Brenna.

Foto: Bjørg-Karin Buttedahl, Pensjonistforbundet

Rapporten Pensjonisters levekår 2025 kan du laste ned fra pensjonistforbundet.no. Skriv navnet på rapporten i søkefeltet, og på siden du da kommer til kan du hente rapporten (pdf) eller høre teksten.

Heftet er på 50 sider og gir en oppdatert oversikt over pensjonisters levekår per september 2025, basert på statistikk fra flere kilder. Den tar for seg hvordan pensjonssystemet fungerer, utviklingen i inntektsforskjeller mellom kjønn og aldersgrupper, samt hvordan prisvekst og lønnsutvikling påvirker pensjonistenes kjøpekraft. I tillegg belyser rapporten andre faktorer som gjeld, bostøtte, og økonomiske utfordringer knyttet til bolig og helse.





Taekwon-Do 60+

I slutten av 2024 dukket det opp et tilbud som vi ikke kunne si nei til. Høgskolen på Vestlandet ønsket deltagere til et prosjekt i Bergen. Vi over 60 skulle lære oss Taekwon-Do. Mange av oss hadde knapt hørt om sporten, men for oss som hadde gått av med AFP og pensjon, var det en ypperlig anledning til å få være med på noe nytt, og at det skulle trenes på dagtid.

Gunhild Lie Sælensminde, Bergen og Hordaland lokalforening

Formålet med prosjektet var å sjekke helseeffekter av Taekwon-Do trening for eldre.

Bakgrunnen for prosjektet er økende interesse for sporten for 60+. Det er over 400 aktive personer over 60 år på landsbasis.

Alle aldre

Taekwon-Do er en koreansk kampkunst – Selvforsvar. Den skal bygge opp selvtillit og glede gjennom mestring. Den har et fast verdigrunnlag: Høflighet, ærlighet, iherdighet, selvkontroll og ukuelig ånd. Taekwon-Do sin filosofi er glede, personlig utvikling, gode verdier, sosial kompetanse og prestasjon. Altså – hva er ikke bra.

Forskningsprosjektet for Høgskolen på Vestlandet skulle ledes av Vegard Vereide Iversen (Førsteamanuensis/Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett) og med hans stab på ca. 10 personer. Hver enkelt deltaker skulle bli fulgt opp med helsestatus. Og med 2 x VERDENSMESTER

Mariell Lind som hovedtrener, med assistenter, ville vi være i de beste hender.

Vi var rundt 40 påmeldte kvinner og menn, alt fra den yngste på 60, til eldestemann på 86 år. Blant disse var vi fem telenorpensjonister.

Testing

Etter noen uker ble vi innkalt til fysiske og kognitive tester. Det ble testet hvilepuls, kroppssammensetning (kroppens benteitet, muskel- og fettmasse), styrke (overkropp og underkropp), bevegelse og balanse.

Halvparten av oss startet treningen like etter. De resterende skulle bestå av en kontrollgruppe som skulle starte treningen 4 uker etter 1.gruppen.

Vi ble veldig fort begeistret for denne treningsformen. Treningen er onsdager og fredager, hvor fredagen avsluttes med sosialt samvær med kaffe/te og frukt. Veldig hyggelig.

Ytelsen økte

Hver trening inneholder tøying, styrke og balanse. Det trenes også på slag og spark som alltid får frem smil og latter. Alt dette brukes i de forskjellige Taekwon-Do mønstrene vi skulle lære.

Etter som ukene gikk, merket vi at vi ble sterkere og at balansen ble bedre, og vi kunne yte mer. Det var terping på forskjellige mønstre som vi måtte lære for å klare 1.gradering. Det innebar også å lære selvforsvar og ikke minst kunne Taekwon-Do historie, og å kunne navngi de forskjellige teknikkene på norsk og koreansk!

Beltegradering

I april 2025 gjennomførte vi 1.gradering. Det var med en viss ærefrykt og litt nerver vi skulle bli bedømt med å vise frem det vi hadde lært fysisk og teoretisk.

Vi var en veldig glad og stolt gjeng som alle klarte 1.gradering, og som ga vårt hvite belte en gul stripe. Nå var vi i gang.

I forbindelse med beltegraderingene ble vi igjen testet for om treningen har hatt noen helseeffekt, og det viste seg at alle skåret over middels til høyt på alle variabler.

Etter dette ble vanskelighetsgraden skrudd til enda litt til for å få oss videre til neste gradering som skulle skje i juni. Vi skulle lære enda flere koreanske treningsuttrykk og kunne utføre vanskeligere spark, slag og bevegelser. Nå var det gult belte som gjaldt.

Anbefales

Nå trener vi opp mot neste beltegradering og helseoppfølging med fysiske tester i desember 2025, og med dette slutten på prosjektet.

Her skal vi også få presentert helseeffektene det har fått for hver enkelt deltaker.

Og med dette vil jeg anbefale alle å prøve ut denne treningsformen som jeg tror passer for nesten alle, uansett alder. Og i tillegg til dette er det veldig sosialt og knallgøy.

Fem stolte telepensjonister som oppnådde gult belte. Brynjulf Kolltveit, Hildegunn Hartveit, Bjørg Fagnastøl, Åshild Kolstad og Gunhild Lie Sælensminde.



Stolte og glade deltagere lærte seg koreanske treningsuttrykk og vanskelige bevegelser og ble premiert med gult belte.





Leder Tore Haugland orienterte om Telepensjonistenes Landsforbund. Generalsekretær i Pensjonistforbundet Arne Halaas sittende til venstre.

Vi er sterkest sammen

Årets SAKO konferanse ble holdt 22. oktober på Oslo Kongressenter. Fra forbundsstyret deltok leder Tore Haugland, kasserer Heidi Kvernevik, styremedlem Jan Riddervold samt undertegnede. SAKO er en komité som består av mange pensjonistforbund fra offentlig sektor. Pensjonistforbundet er sekretariat og står som arrangør av konferansen.

Gunhild Granum Skoglund

Forbundsleder i Pensjonistforbundet (PF) Jan Davidsen talte til forsamlingen med blant annet å poengtere hvor viktig det er at flest mulig slutter seg til PF.

Tursti og krakk

- Det er 60 000 nye pensjonister hvert år, og det handler om hvordan vi skal leve livene våre. De som beslutter vet ikke hvordan vi lever, derfor påvirker vi! Medlemsutviklingen er vår største utfordring, understreket Davidsen.

- Det er de yngre som sitter med makten på Stortinget nå, og de lever ikke våre liv. Det er ikke nok med en tursti og en krakk!

Han var imidlertid godt fornøyd med to svært viktige seiere for PF i neste års statsbudsjett.

Frivillighet og Husbanken

PF har lenge bedt om en øremerket pott til eldrepolitiske tiltak. I årets statsbudsjett fikk de gjennomslag for 20 millioner kroner. Det foreslår regjeringen at potten tredobles.

- Dette er en viktig anerkjennelse av hvilken ressurs eldre utgjør. Vi gjør en stor og viktig innsats, både som pårørende og i den organiserte frivilligheten. Undersøkelser viser at eldre ønsker å bidra mer, om det legges til rette for det, sa Davidsen.

PF har over 700 lokallag, og overalt jobbes det med å tilby turer, foredrag, kurs, kulturtilbud og sosialt fellesskap. Davidsen understreket at PF ser fram til å kunne styrke dette viktige arbeidet med å skape gode møteplasser og aktiviteter for eldre.

En annen viktig sak for PF har vært at Husbanken må få midler til målrettede tiltak for å øke antall aldersvennlige boliger. Regjeringen foreslår nå et tilskudd som dekker 25 prosent av kostnadene for å gjøre egen bolig mer aldersvennlig. Maksbeløp settes på 75 000 kroner per bolig.

- Endelig ser vi at Bo trygt hjemme-reformen går fra ord til handling. Dette tiltaket er viktig for de som trenger å tilpasse egen bolig. Nå er det viktig at tilskuddet gjøres godt kjent, slik at flere boliger kan bli aldersvennlige. Tiltaket må kombineres med andre offentlige grep for å øke antall aldersvennlige boliger. Det er derfor viktig at Husbanken får flere virkemidler til å tilpasse og utvikle enda flere lån- og tilskuddsordninger for dette formålet. Det må både bygges nye boliger og tilpasses flere eksisterende boliger, sa Davidsen.

Rettferdig fordeling

Ellers nevnte Davidsen blant annet at både sykehus og kommuner må styrkes

for å kunne gi bedre tjenester. Det er fortsatt for dyrt for mange å gå til tannlegen, bostøtten må tilpasses faktiske bostøtgifter og flere trenger digital kompetanse for å redusere utenforskap. Minstepensjonistene tjener fortsatt langt under EUs fattigdomsgrense.

- Vi må ha en mer rettferdig fordeling, understreket han.

PF er i kontakt med partiene på Stortinget og tror derfor på gjennomslag for flere viktige saker i statsbudsjettet for 2026.

Spesialrådgiver i PF Eyvind Frilseth gikk mer detaljert gjennom forslaget til neste års statsbudsjett og responsen på kravene som PF i samråd med SAKO hadde meldt inn.

Sjefsøkonom i PF Sindre Farstad snakket om pensjonistenes levekår. Han tok for seg utvikling i kjøpekraften, kjønnsforskjeller i forhold til trygd blant pensjonister, pensjoner, at gjelden blant pensjonister øker, og at antall institusjonsplasser ikke holder tritt med økende behov.

Samarbeid i fokus

Gruppearbeidet på årets konferanse dreide seg om hvorvidt det er mulig å få til et lokalt samarbeid mellom SAKO-organisasjonene.

Postpensjonistene er godt i gang med en pilot i Trøndelag. Per Lillemark orienterte om det regionale utvalget for Midt-Norge hvor to av våre egne medlemmer i Trøndelag lokalforening deltar, Marie Aashagen og Fridtjof Holthe.

Det var satt av en drøy time til gruppearbeidet, der pilotens arbeid og mulighet



Leder i Pensjonistforbundet Jan Davidsen



Telepensjonistene Jan Riddervold, Tore Haugland og Heidi Kvernevik engasjert i gruppearbeidet.



Per Lillemark i Postpensjonistene orienterte om samarbeidspiloten i Midt-Norge.

for å spre dette videre til andre regioner skulle diskuteres.

Dette er et omfattende og langsiktig arbeid, og det gjenstår å se resultater fra piloten og hva som blir gjort ellers i landet.

Nytt fra organisasjonene

Dette er et fast punkt på den årlige konferansen. Vi gjengir utdrag fra innlegget vår egen forbundsleder Tore Haugland holdt.

Telepensjonistenes Landsforbund er en landsomfattende organisasjon med ca. 3000 medlemmer fordelt over 26 lokalforeninger som dekker alle fylker. Antall medlemmer i hver lokalforening varierer mellom omtrent 25 og 450 medlemmer. Disse foreningene fungerer som forbundets grunnorganisasjon og ivaretar medlemmenes interesser lokalt gjennom respektive aktivitetsprogram vedtatt av årsmøtene.

Å drive en organisasjon koster penger, og vi får bidrag fra vår arbeidsgiver, Telenor. Dette beløpet er nå redusert med 60 % i løpet av de 3-4 siste årene – dette merkes på vår aktivitet. Det er en grense på hva våre medlemmer tåler av økt kontingent, vi jobber derfor aktivt med å kutte kostnader og sjekke hvor vi eventuelt kan tjene penger, bl.a. ved økt søkelys på å verve nye medlemmer.

Noen lokalforeninger har prøvd å kjøre opplegg med andre SAKO organisasjoner, men det har vært utfordrende. I Bergen prøvde vi sammen med Posten, da kunne vi hente en populær foreleser som gjerne

tar mer i honorar enn vi kan dekke alene, men kom fort over 100 deltakere og da blir kostnaden på lokalet og honorar for stort, selv om vi deler kostnader.

Det er godt å se at denne konferansen tar opp temaer som vi, og ikke minst våre medlemmer er opptatt av. Spørsmål om pensjon og fripoliser engasjerer oss sterkt. Takk til Sindre som gjør det litt enklere å forstå.

Telepensjonistenes Landsforbund har prøvd, via Telenors Pensjonskasse, å komme i dialog angående utvikling og forvaltning av våre pensjoner fra Telenor – det være seg å få regulert pensjon fra Telenor Pensjonskasse på linje med de offentlige pensjoner og ikke minst få en kontroll på utviklingen av Fripoliser i Telenor.

Telenor Pensjonskasse har et styre hvor to medlemmer er ansattrepresentanter, og vår nestleder Anne Sørлие-Johansen er fast møtende styremedlem.

Vi har også sett på kravene som Pensjonistforbundet og SAKO organisasjonene har for 2026. Pensjonistforbundet og SAKO krever at statsbudsjettet bidrar til å heve de laveste pensjonene — slik at minstepensjonistene kommer over EUs fattigdomsgrense. Dette er et begrep som ofte brukes i debatten om minstepensjon og levekår for eldre. Fattigdomsgrensen er en relativ grense som settes til 60 % av medianinntekten i det aktuelle landet. Det betyr at man regnes som «fattig» (eller nærmere bestemt, i risiko for fattigdom) dersom man har en dispo-

nibel inntekt som er lavere enn 60 % av landets medianinntekt etter skatt.

Vi har vel alle noen kjente og kjære som opplever de vanskeligheter det er å tilpasse seg de utfordringer som alderdommen kan være for eksempel innen den digitale verden. Vi tror imidlertid at med riktig opplæring og støtte kan alle pensjonister dra nytte av teknologien og oppleve en forbedret livskvalitet. Derfor håper vi at myndigheter og Pensjonistforbundet satser videre på å utdanne og vedlikeholde det korps av «Teknologiambassadører» som er og vil bli skolert i denne rollen. Slik at de fortsatt kan ha en funksjon opp mot landets kommuner, og ikke minst være med å trygge hverdagen for helt vanlige pensjonister. Uten at man av den grunn bytter ut varme hender med kald teknologi – vi trenger begge deler.

Til slutt vil jeg takke arrangørene for å ha satt sammen et flott program og for å ha samlet så mange dyktige og engasjerte mennesker her i dag.

Jeg oppfordrer dere alle til å fortsette å være ambisiøse og dristige. La oss ikke være redde for å feile, for det er, som kjent, gjennom feil vi lærer og vokser. La oss være modige og stå opp for det vi tror på, selv når det er vanskelig. La oss fortsette å samarbeide, inspirere hverandre og skape en bedre fremtid sammen.

Litt om sikkerhet

Reservasjon mot telefonsalg og adressert reklame

Er du lei av å bli oppringt med tilbud på blant annet billige abonnement med en dyr velkomstgave som du absolutt ikke er interessert i? Eller fra en som takker for at du støtter en eller annen forening som du sikkert vil fortsette med.

Da kan du blokkere telefonnummeret, eller enda bedre – reservere deg på Brønnøysundregistrene mot slike salg

Reservasjonsregisteret gjør det enkelt å reservere seg både mot telefonsalg, og at ditt navn brukes til adressert reklame i posten.

Alle privatpersoner kan fylle ut skjemaet og se egne reservasjoner.

Enkelt

For å finne skjemaet må du logge deg på Altinn eller Brønnøysundregistrene. Å fylle ut skjemaet er en enkel sak, men det gjelder kun for én person, så hvis det er flere i husstanden må hver enkelt reservere seg.

Vi klikket i vei og kom til en side med eget navn og følgende tekst:

- *Dine reservasjoner*

Her kan du legge til eller endre reservasjoner dine mot telefonsalg og reklame adressert direkte til deg. Det kan ta en måned før du har full virkning av reservasjonene. Du kan ikke reservere deg mot reklame på e-post eller sms her.

- *Reserver meg mot telefonsalg*

Vi la inn telefonnummer (maks ti stk på samme navn).

- *Reserver meg mot adressert reklame i posten*

Her blir din adresse fra folkeregisteret automatisk lagt inn. I tillegg kan du registrere inntil to tilleggsadresser.



Du kan også hake av et eget punkt for reservasjon mot markedsføring fra frivillige organisasjoner. Da unngår du å bli oppringt eller motta adressert reklame fra dem.

Ha litt tålmod

De som driver markedsføring, skal oppdatere sine lister mot Reservasjonsregisteret minst én gang i måneden. Det kan derfor ta litt tid før reklamen opphører.

Nytt forslag for telefonsalg

Telefonen ringer fra et vanlig nummer, men vi rakk ikke å svare. Kanskje ringer vi tilbake til det tapte anropet, det kan jo være noe viktig. Men der er det bare musikk uten at noen svarer.

Nå skal det bli lettere å se at det er telefonsalg. Til nå har callsentrene kunnet bruke ordinære telefonnummer, noe det forhåpentligvis blir satt en stopper for.

Myndighetene skjerper regelverket for at vi skal kunne stole på digitale tjenester. Selgere skal ikke lenger få ringe fra vanlige mobilnumre.

- Det er viktig for å bevare tilliten til norske telefonnumre. Folk skal ikke være redde for å ta telefonen når det ringer fra et ordinært nummer, sier seksjonssjef Inger Vollstad i Nasjonal kommunikasjonsmyndighet (Nkom) til Dagsrevyen (19. nov.).

Så får vi følge med på om Nkom får gjennomslag for at salgsvirksomhetene heretter må benytte 5-sifrede nummer, 815-spesialnummer eller fasttelefonnummer.



Anrop fra utlandet

Mange av oss har slekt og venner i andre land. Da er det fort gjort å svare hvis et anrop kommer fra et land du er rimelig godt kjent i. Men ikke la deg lure!

I lengre tid har det kommet svindelanrop som ser ut til å komme fra mange forskjellige land, mens svindlerne ofte sitter helt andre steder. De er gjerne ansatte på callsentre, for eksempel i India, som igjen er leid inn av de virkelige kriminelle bakmennene.

Tusenvis

Svindelanropene fra utlandet har gjennom det siste året økt med 30 prosent.

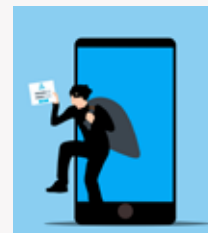
- På én uke i oktober stoppet vi 600 000 uønskede samtaler fra utlandet. Dette er samtaler vi med stor grad av sannsynlighet mistenker handlet om svindel, sier Endre Syvertsen, sikkerhetsekspert i Telenor Linx.

Selv om svært mange av svindelsamtalene stoppes, slipper dessverre noen gjennom. I svært mange av tilfellene er det da snakk om såkalt PayPal-svindel, der de kriminelle er ute etter pengene dine.

Hva er svindlerne ute etter?

- En stor overvekt av de spoofede samtalene fra utlandet har det siste året dreid seg om såkalt PayPal-svindel.

Spoofing er en teknikk som gjør at svindlere kan utgi seg for å kontakte deg fra et norsk nummer eller trygg IP-adresse.



- PayPal er en form for telefonsvindel der du blir oppringt av en automatisert melding som hevder at det er registrert en feil bestilling, eller gjort en betaling i ditt navn – typisk via den internasjonale betalingstjenesten PayPal.
- Meldingen ber deg gjerne trykke «1» for å få hjelp. Gjør du det, blir du satt videre til en såkalt «saksbehandler» som utgir seg for å være fra PayPal eller banken din.
- Denne personen vil forsøke å lure deg til å oppgi kortinformasjon, passord eller BankID, som senere kan misbrukes til å stjele penger eller identiteten din.
- Får du en slik telefon, er rådet enkelt: Legg på med en gang og ikke la deg lokke til å dele sensitiv informasjon.

Nummervarsel

Som kunde i Telenor, skal det føles trygt å ta telefonen. Derfor er nummervarsel inkludert i alle mobilabonnement. Tjenesten varsler deg om potensiell svindel mens det ringer, men også om anrop fra telefonnumre som har et svært pågående ringemønster eller ved anrop fra utenlandske nummer.

Kilde: [Telenor.no/online](https://www.telenor.no/online)

Tyrkia, juli 1987

<< bildet

Vi er på toppen av Ararat i Aust-Tyrkia, 5137 moh.

Tekst og foto: Ola Heensåsen,
Lillehammer og Gjøvik lokalforening

I mange år har grenseområdet mellom Tyrkia og Armenia vore ei militærsone. Det har difor vore stengt for dei som vil prøve å nå toppen av dette legendariske fjellet. Legendarisk fyrst og fremst for den bibelske forteljinga om Noahs ark som stranda her etter syndefloden. Men også eit landemerke ettersom det stig opp frå den anatolske høgsletta utan andre fjell rundt seg.

Ararat er nemleg ein utdøydd vulkan. Toppen er dekt av is og snø, og tidlegare har det vore ekspedisjonar her for å leite etter restar av arken i bresprekkane. Enkelte hevdar at dei har funne trerestar ...

Vi er ikkje her for å leite etter skipstømmer. Området er på nytt opna for turistar, og vi nyttar høvet til å prøve å nå toppen. Vi kjenner til fleire norske forsøk tidlegare, men dårleg ver eller høgdesjuka har sett stopp for desse.

Vi har ein akklimatiseringsperiode i Taurusfjella sør i Tyrkia før vi reiser austover og prøver oss på Ararat. Vi er heldige med ver og forhold, og etter tre dagar står vi på toppen. Dessverre hindrar skodde oss i å sjå ned på storbyen Jerevan, hovudstaden i Armenia.



På tur ned til den landsbyen vi starta frå, passerer vi nokre enkle stølshus bygd av lavastein der folk ligg med sauene sine. Vi blir bedt inn og servert yoghurt. Vi snakkar ikkje noko felles språk, men mimikk, tegnspråk og peiking på kart gjer nytta. Slike møte med menneske gjer opplevingane større.

Var vi dei fyrste nordmennene på toppen av Ararat? Vi veit ikkje sikkert, men vi likar å tru det.

Mimring i Sandnessjøen

Som vanlig var det god stemning da rundt tretti forventningsfulle telepensjonister møtte opp på hotellet i Sandnessjøen den første mandagen i november. På programmet stod framvisning av bilder fra gamle Sandnessjøen, noe som var særdeles populært for oss eldre som har vokst opp i byen.

Kjell Erling Bardal, Helgeland lokalforening

Bildene var tatt av nå avdøde fotograf Per Lillegaard, for øvrig en eldre bror av den kjente forfatteren og radiomannen Leif B. Lillegaard.

Per Lillegaard har gjennom sine bilder dokumentert Sandnessjøens historie, særlig det daglige livet med både små og store begivenheter. Fotografiene spenner over et tidsrom fra tidlig femtitall til tidlig nittital. Billedsamlingen han etterlot seg ble overtatt av Helgeland museum og omfatter nær åtti tusen bilder!

På møtet stilte Trond Carlsen, selv en dyktig fotograf og lokalhistoriker, opp for å vise oss, og foredra rundt, en del utvalgte bilder fra tidlig femtitall som han via museet har tilgang til.

Trond har forøvrig brukt utallige timer på å restaurere mange av disse bildene der negativene var preget av tidens tann.

Han kom på langt nær gjennom det utvalgte billedmaterialet på sin tilmålte time. Fordi hvert eneste fotografi utløste spontane kommentarer fra forsamlingen, alt ettersom gamle opplevelser og minner dukket opp. Trond fikk mye ny informasjon fra

Sjøbussen Nesna



Foredragsholder Trond Carlsen er både fotograf, forfatter, musiker mm.



Foredraget engasjerte forsamlingen.

engasjerte tilhørere, der flere hadde førstehånds kjennskap til, og tildels hadde deltatt i, de avfotograferte begivenhetene.

Resten av billedmaterialet får vi forhåpentligvis se på et senere møte.

Etterpå inntok vi en bedre lunch i hotellets spisesal.

September-tur til Sulitjelma

I Sulitjelma bor det i dag cirka 500 innbyggere. Området er et viktig friluftsområde med blant annet 600 hytter/fritidshus. 14 fornøyde turdeltakere takker reisekomitéen, dyktige foredragsholdere og stødige sjåfør fra Polar Tour for en interessant og lærerik tur!

Reidar Johansen, Bodø/Salten lokalområde

Vi dro fra Bodø til Fauske og videre mot gruvebyen Sulitjelma i nydelig vær og god stemning. En spektakulær vei langs elv og innsjøer med trange juv, fossefall, skog og tre tuneller.



Reiduns historie

I løpet av turen tok 88 år unge telepensjonist Reidun Olaisen mikrofonen, og deltakerne fikk høre en fin og spennende historie om hennes oppvekst og barndom fra området og den lille grenda Grønli hvor hun bodde til 1947.

Folk bodde ofte flere familier i samme bygning og tok vare på hverandre. Skoleveien kunne være utfordrende med flere kilometer til fots, og spesielt utfordrende på vinteren. Det ble derfor nødvendig med internatopphold for elevene, det opplevdes imidlertid trygt og spennende for barna som fikk nye venner og sosiale opplevelser.

Foreldrene kjempet for bedre skoleskyss og ønsket å få benytte tog til og fra Sulitjelma. Barna ble holdt hjemme i skolestreik! Etter én uke fikk de bruke toget.

Mange fikk seg arbeid i tilknytning til gruvedriften i Sulitjelma. Fra gruvene ble det fraktet malm og svovelkis langs vannveien til Finneid nær Fauske. Da ble det benyttet isbryter som slepte en pram etter seg, og de tok med passasjerer når

det var mulig. Det gikk også en smalsporet jernbane fra Sulitjelma til Sjønstå.

Reiduns fortelling vitner om en god og spennende barndom for folket i området.

Gruvemuséet i Fagerli

Her ble vi tatt imot av museumsbestyrer Jon Gunnar Olsen som viste film om gruvedriften og holdt foredrag om gruehistorien.

Det fortelles at en same ved navn Mons Petter allerede i 1858, på en av sine vandringer, oppdaget en litt spesiell stein som ble undersøkt, og den viste seg å inneholde metaller som sølv og kobber. Svenske investorer fattet interesse for området og fikk frie tøyler av norske myndigheter til å utforske området.

Gruveselskap ble grunnlagt av Nils Person 11. februar 1887. Det ble dannet et svensk selskap som hadde styringen fra 1891 til 1933. Siden har selskapet vært norskregistrert (AS Sulitjelma Gruber) til nedleggelse av gruvedriften i 1983 og selskapet i 1991.

Hele gruehistorien finnes på diverse medier, og filmen «Sulis 1907» kom for et par år siden.

Muséet inneholdt en rikholdig samling av verktøy og boreutstyr som ble brukt i gruveindustrien, til og med et lokomotiv som ble brukt til å trekke malmvogner i gruvegangene. Meget interessant med mange gjenstander og bilder. Besøk i muséet anbefales på det sterkeste!



Björg Mentzoni (til v.), Inger Lise Rindal og Gerd Johanne Håsnartredet.

Tonnevis med metall

Jakobsbakken er et område litt høyere opp i fjellområdet med eldre bebyggelse og gruveinnganger. Guide Wenche Spjelkavik, beboer i området gjennom mange år, tok oss med ut i det flotte landskapet i nydelig vær og formidabel utsikt. Vi fikk et fantastisk foredrag om gruvedrift, bebyggelse og folkeliv gjennom tidene. Hun viste en unik lokalkunnskap og formidlerevne!

Fra å være et spredt dalføre med cirka 50 nybrottsmenn rundt 1890, var antall innbyggere i 1910 økt til om lag 3000 hvorav cirka 1800 jobbet i gruvedriften.

Det var harde og dårlige arbeids- og boforhold som resulterte i «opprør»/folkemøte på Langvatnet i 1907. Etter hvert bedret forholdene seg.

I løpet av omtrent 100 år ble det tatt ut seks millioner tonn metaller i form av svovelkis, kobber, sink, sølv og gull. Det var milevis med gruveganger. Malmen ble fraktet med taubaner, jernbane og båt til Finneid og havet.

Det arbeides nå med mulig ny gruvedrift i området.

Brannvern i høstmørket

Telepensjonistene Namsos er en av forbundets minste foreninger med sine 35 medlemmer. I høstmørket, og spesielt i julen, tenner vi lys og fyrer i ovnen. Statistikk viser at det dessverre oppstår mange branner i denne tiden.

Leder Ingunn Skorstad Toresen forteller i en e-post at de har hatt et lærerikt møte om brann og redning.

Vi har faste formiddagsmøter den

andre onsdagen i hver måned, og vi koser oss med kaffe, vafler eller snitter. Møterom leier vi i telebygget.

Tidlig i oktober fikk vi besøk av Lars Ole Øie fra Namsos brann og redning. Han hadde et fantastisk foredrag om brann, brannfare og hva man kan gjøre selv for å forebygge brann og slukke hvis uhellet skulle være ute.

Vi fikk lære om forskjell på pulverapparat og skum, og at det fins små bokser til slukking av juledekorasjoner og små branner.

Ved personska-

og eventuelt bruk av hjertestarter lærte vi hvordan man først må ringer nødtelefonen og sette på høyttaler på mobilen før man starter med alt det andre.

Vi fikk stille spørsmål og fikk svar fra en dreven brann- og ambulansarbeider.

Foredraget var virkelig nyttig for oss godt voksne som bor hjemme.



Førtiårsjubileum

Lillehammer og Gjøvik slo på stortromma og inviterte til markering av sine første førti år. Festen ble holdt på Prøysenhuset tidlig i november, og i tillegg til egne medlemmer med ledsagere fikk vi besøk av forbundsleder Tore Haugland og representanter fra våre naboforeninger Glåmdal og Hamar.

Leder Jan Riddervold kunne ønske 63 gjester velkommen til storstua i Ringsaker, selveste Prøysenhuset, og i løpet av kvelden koste vi oss med god mat, underholdning og ikke minst prat og mimring.

Festen åpnet med at Helge Bræin fortalte litt fra foreningens 40-årige historie. Den kan du finne på vår hjemmeside.

Forbundslederen gratulerte med jubileet og ga et innblikk i det viktigste som forbundsstyret nå arbeider med.

Friserte fruer er en lokal, men fantastisk morsom showgruppe. De er «verdenskjente» i Ringsaker, men deres proffe opptredener kunne godt finne sted på

en revyscene i hovedstaden. Fruene har holdt det gående i 20 år med et gjenkjennelig skråblikk på hverdagslige ting som setter latterdøra på vidt gap hos de aller fleste. I tillegg har de både sangstemmer og rytmer på plass så det monner.

Et besøk inn i Alf Prøysens "Den vesle bygda som glømte at det var jul" avsluttet kvelden. Kulissene står permanent i huset, og forestillingen spilles hvert år. Kulissene er også kjent fra filmen ved samme navn, innspilt i 2019.

Gunhild Granum Skoglund/sekretær



Arrangementskomiteen Reidar Syversen, Berit Elvsveen og Erik Smidesang.



Forbundsleder Tore Haugland gratulerte.

Like før jul

Kjell Aukrust

Inne i byen sitter husfruen på kontor. Hun arbeider for staten – og for oss.

Solan, Nystumoen og jeg sitter hjemme. Vi tenner levende lys, og koser oss med frisk julegran, røkelse og myrralukt.

I Nøstetangen-glassene har Solan og jeg en ørliten juledram. Nystumoen sverger til blåmalt kopp med varm mjølk med slynget honning. Han har pirregluggene på månen utafør. Bleik og utrangla fra natta før ligger den halveis over ende på østhimmelen.

- Je synes itte den er den samma je, etter at dessa kara var oppå der! Nå heng'n jammen så rart og skeivt att. - Blir gæli detta, slik som amerikanera hopper og huserer på'n! Nystumoen mintes månen

over revgar'n hass Martin oppi Brenna. Gul og striøgd og rund som ei serinakake glåmte'n opp bakom Kristenstu'teigen innpå Brekka. Det var *lyskilde* ved juletider det! Kasta du itte skygge før, så gjorde du det da. Sjø! svartepusen vart fortusta i slikt lys. Da grov'n fort snø over kattlorten og kom seg innatt.

Solan mintes julekvelden i et trekkfullt kvistreir langs Glåma. Der måtte'n spille kort og drikke politur med far sin og omstreifende geseller uten forankring i den protestantiske kirke. Julesalmer og levende lys var ukjent for slike som klompa seg sammen under aftenstjernen i førti graders kulde. - Men han hadde såvisst ikke tatt skade av det, itte denna gutten nei! Solan Gundersen i sofaen fikk

liksom en kuldegysning ved tanken på vonde barn-domsminner. - Kunne han bare få litt påfyll i glasset, skulle han nok drive frostriene ut av skrotten att.

Nystumoen satt også med et vondt lite juleminne: - Uka før jul var en angstens tid. I lufta lå noe fjøsnissen venta på. Ofte stoppa han opp og lydde, og like sikkert som julekvelden kom skøtte. Da reiv Nystumoen topplua av og blotta hue. Så stod han i snøfokke' og mintes en firbent venn med flekk på ...



Pensjonistenes Kampsang

Vår mars er ikke oldtidsmars
heller ikke en seiersmars.
Vi har kjempet i mange år
for å trygge våre kår.
Vi vil ikke stagnere
for vi har noget å kreve:

Vi har det deiligste land på jord
En velfærdstat, fra syd til nord.
Men vi har levet i trange kår
for Norner spinner – skjebnen rår.
Vi vil ikke stagnere
for vi har noget å kreve:

Litt flere kontanter bør vi ha
hvis vi skal leve og ha det bra.
Vi trosset krig - og onde år
til fred og seier vi fremad går.
Vi vil ikke stagnere
for vi har noget å kreve:

I tidens vandring, på denne jord
vi slo ring om Norge – vår gode mor.
Nu står vi samlet, hånd i hånd
med trofast støtte – og borger-ånd.
Vi vil ikke stagnere
for vi har noget å kreve.

Telepensjonisten nr. 3/76



Et smil

Et smil koster intet, men gir meget. Det gjør den rik som mottar uten å gjøre den fattigere som gir. Det krever bare et øyeblikk, men minnet om det kan ofte leve for bestandig. Ingen er så rik eller mektig at han kan unnvære det. Et smil skaper lykke i hjemmet, foster godvilje i forretninger og er vennskapets besegling. Det gir hvile for den trette oppmuntrer den mistrøstige, er solskinn for den bedrøvede og er naturens legemiddel mot bekymring. Likevel kan det ikke kjøpes, tigges, lånes eller stjeles, for det har bare verdi når det gis. Noen er for trette til å gi et smil. Gi du dem et. For det er ingen som mer trenger et smil enn den som ikke lenger har et smil å gi andre.

Telepensjonisten nr. 3/79

Musa i orgelet

Det budde ei mus i eit orgel
som stod i eit kyrkjehus.
Ho var ikkje nettopp nonne,
- berre ei orgelmus.

Ho treivst inni orgelverket,
for musa var musikalsk,
og merka når orgeltonen
var aldri så lite falsk.

Og det fekk ho ofte merke,
for han som var ogelnist,
og han som var belgetrørar
var brødrene Rosenquist.

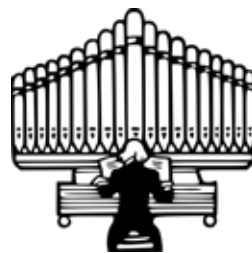
Den eldste var belgetrørar,
- ein storvommen somlekopp,
men broren på klaviaturet
var sprek som ein orre på topp.

Så ingen kan undrast at musa
stundom var ille ved.
Men bortsett frå slikt spetakkel
ho levde sitt liv i fred.

Ho hadde til levemåten,
for brød stod ho aldri i beit.
Det fann ho i sakristiet,
men det er det ingen som veit.

Og ein gong var musa heldig,
- det hende nok enno ein gong - :
Ho barsla til dyr musikk av
Mendelsohns bryllupssong.

Og når det vart preikesundag
ho hadde si gode stund,
og tok seg tilliks med hine
sin vanlege sundagsblund.



Men sian var ulukka ute:
Det fanst ikkje botevon
då Rosenquist, belgetrørar,
gav opp og gjekk av på pensjon.

For bror hans fekk trumfa igjennom
ein skinnbelg av likaste sort
på fire til fem hestekrefter,
- og dermed bles musa bort.

Men likevel, kan ein vel seie,
tok musa det siste stikk.
Ho fauk over kyrkjetårnet
til himmels med full musikk.

*Telepensjonisten nr. 3/79,
Jacob Sande*

En trall for pensjonister

Vi er den gamle garde, de
på mer enn sekstisju
som staten lønner fast på noen kroner.
Og dette liv som pensjonist
behøver langt fra være trist.
Vi lever høyt på klapp og hyrdetoner.

De andre sier fort og flott
at skrotet det må bort.
Vi trenger bygg som mot himlen kneiser.
Betong og fiberglass og stål,
det er det nye, store mål.
Men knapt for hoderystende stabeiser.

Vårt land er fint, det vet vi vel.
Det har vi bygd opp selv,
så alle får en større lott å dele.
Det er vi nokså stolt av.
Vi ønsker bare at man gav
oss seniorer mere av det hele.

Snart er hver norsk en holden sjeik
med masse gryn på bok,
og flottes seg med aller jordens gaver.
Det blir et lite paradys.
Men aller først, naturligvis,
når alle vi tar våre vandringsstaver.

En pensjonist er senior,
men ikke et fossil.
Vår borgerrett, den skal vi bruke mere.
Nå vil vi heller selv få rå,
men hvordan vi vil ha det nå.
Det kan vi, for vi blir jo stadig flere!

Telepensjonisten nr. 3/76



Signaturar

Dei eldste av oss har nok eit personleg forhold til akkurat dette, og til eigen signatur. Eller signaturane til gamle kollegaer, for den del.

Harald Jarl Runde, Sogn og Fjordane lokalforening
Signatur *hjr*

For å gå attende i tid. I Instruktive Bestemmelser for Den norske Statstelegraf, Christiania 1876, står det mellom anna i kapittelet «Stationstjenesten»:



33) De for telegrafbetjente vedtagne Signaturer maa ikke forandres uden ved Henvendelse gennem Inspektøren til Direktøren, hvor særegne Grunde maatte være tilstede.

Det var neppe på direktør- eller inspektørnivå det vart avgjort, då eg gjekk på Telegrafkurs i 1969. Og me som gjekk på kurset hadde «rett til» signatur med tre eller to bokstavar, vart det sagt. Dei som gjekk telefonkurs, måtte bruke fire bokstavar.

Nokre få fekk signatur med to bokstavar, dei andre måtte nøye seg med tre -. Ein bokstav var visstnok ikkje i bruk. Eg tenkte praktisk: *HJR* var lett å hugse, og det var neppe nokon annan som hadde akkurat denne kombinasjonen.

Eg øvde lenge for å få rette «swungen» på skrivemåten. Då eg hamna i Ålesund etter endt kursing, var det til tider svært hektisk. Så eg fekk kjeft av vaksjefane, det var ikkje råd til å lese eller skjønne kva eg hadde kroat ned. Det var ei svært alvorleg sak, oppfatta eg!

Men ein kollega kunne fortelja at ho hadde arbeidd saman med den forrige *hjr*. Vedkomande hadde vore pensjonist nokre år. Ho budde på Molde, og ho hadde vore «Nr to».

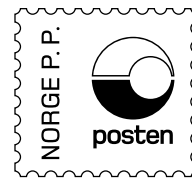
Men så kom det eit Personallandskriv ein gong på 70-talet: Det skulle vere slutt på bruken av signatur. Eg synest framleis det er merkeleg å vere «Den tredje og siste».

KONTAKT OSS

Personvernerklæringen for Telepensionistenes Landsforbund finner du på telepensionistene.no om oss. På telepensionistene.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 telepensionistene.no	Tore Haugland	Bønnesskogen 169	5154 Bønes	900 22 328	t-haugl@online.no

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



Avsender:
Telepensjonistenes Landsforbund
Postboks 800
1331 Fornebu

SMÅSTOFF



Våre egne facebook-grupper

Er du medlem? Hvis ikke bør du melde deg inn. Der finner du aktuell informasjon, og du kan stille spørsmål, legge ut bilder og kommentarer, gi gode tips om for eksempel verving og hva som ellers måtte være av interesse.

Tolv lokalforeninger har til nå egne facebook-grupper. Du kan se om din lokalforening er på facebook ved å gå inn på hjemmesiden. Helt nederst står det i så fall Klikk her for å gå til vår Facebookgruppe.

Fra telepensjonistene.no finner du link til forbundets facebook-gruppe. I skrivende stund har gruppa

848 medlemmer. Det er hundre flere enn på samme tid i fjor, men vi ønsker flere. Ved å melde deg inn i gruppene kan du delta aktivt, både lokalt og sentralt.



Podkast i stille stunder

Hvis du av en eller annen grunn ikke finner noe å fylle tiden med i stille eller ensomme stunder, så er podkast et godt tips.

Du kan slenge deg ned i godstolen, under et teppe på sofaen eller rusle en tur i frisk luft – hva som helst mens du lytter til en eller annen podkast. Og bor du sammen med noen så ta på øretelefoner, da forstyrrer du ingen.

Det engelske ordet podcast er en sammensetning av *portable* og *broadcast*, og har blitt podkast på norsk. Det vil si et program som kringkastes, men i motsetning til direkte sending kan du høre på hva du vil, når du vil, hvor du vil og på hvilken enhet du vil.

Du trenger ikke være kløpper på data for å finne en podkast. Et godt tips, hvis du aldri har prøvd, er å søke på nettet, som for eksempel nrk podkaster. Der får du opp en rekke program med forskjellige tema, både fakta og underholdning.

Hva med litt julestoff i disse tider – lykke til og kos deg!



Hvor kommer adventskransen fra

På historienet.no ser vi at adventskransen stammer fra 1839, da den tyske teologen Johann Hinrich Wichern introduserte den i sitt misjonsarbeid.

Wicherns krans hadde fire store lys slik de har i dag – ett for hver søndag i advent – men til forskjell fra den moderne kransen hadde den også et antall mindre røde lys.

De små lysene varierte i antall, avhengig av hvor mange hverdager det var fra første søndag i advent til julaften.

Wichern brukte et kassert vognhjul til sin første adventskrans, noe som tyder på at han har skjelt til eldre tradisjoner da han innførte skikken.

Kransetradisjonen er nemlig nevnt i eldre kilder, der symbolikken i hjulet omtales.



Det er jul

For et øyeblikks tid er det stille og fred på den fredløse jord.
For et døgn eller to må de tie alle trusler i bomber og ord.
Et sekund eller to kan du glemme at kanskje må jorden forgå.
Det er jul, du har tid til å lengte, til å høre ditt hjerte slå.

For et øyeblikks tid kan vi leve og leke som søster og bror.
For et døgn eller to kan vi samles rundt et hjemlig og veldekket bord.
Et sekund eller to kan vi glemme at kanskje må jorden forgå.
Det er jul, du har tid til å drømme og høre ditt hjerte slå.

For et øyeblikks tid kan du kjenne en fred i ditt fredløse sinn.
Men du har ikke lov til å glemme alle inntrykk som presser seg inn.
Et sekund eller to kan vare før jorden går under i brann.
Ditt urolige hjerte skal banke for fred mellom alle land.

For et øyeblikks tid skal du knele for fred på den fredløse jord.
Dine døgn skal du vie til kampen mot bomber og krig og mot mord.
Det er menneskets fremtid deg gjelder! Til sist vil du kanskje forstå,
i en stall, i en fattigslig vugge du hører Guds hjerte slå!

Evvind Skeie/tekst, Sigvald Tveit/musikk



**Telepensjonisten ønsker alle lesere en
god adventstid og en god og fredfull jul!**

