

telepensjonisten

Medlemsblad for Telepensjonistenes Landsforbund

Nr. 1/20- 47. årgang



**Eivind, Harald og Jan
vil alle eldre vel**



**Harald, Telenors
mann på Svalbard**



**Erling etterlyser
historier fra krigen**



Lederen har ordet

Vinteren har vist seg fra mange forskjellige sider i år. I vest og nordpå har naturkreftene stått på i tøffe perioder, så kraftig at kommunikasjon på veier og sjø har vært en sjelden stor utfordring. Også klimaet på Østlandet har vært spesielt, snø og kulde har vært borte siden jule-tider, så skiføret må mange reise langt etter.

Jeg skal selv ikke klage da jeg har opplevd gode temperaturer i luft og vann, - i Cha-Am sør i Thailand, i januar. Det er langt unna, men anbefales for dem som har tid og energi.

Som nevnt i forrige leder ble vi invitert av Telenor til å delta Kobberkabelprosjektet. Mange meldte seg på, og mange deltok rundt omkring i landet vårt. Dette kan dere lese mer om i dette nummeret. Prosjektet har hatt noen praktiske utfordringer, men det løser seg. Telenors prosjektleder var godt fornøyd, og de fleste av våre deltakere likeså.

Dette har vi gjort på bakgrunn av at vi har fått et annet forhold til Telenor. De har blitt «sponsor» for oss. I vår søknad om støtte i år skrev vi at vi kunne bidra

på noen områder. Kobberkabelprosjektet var en start. I skrivende stund har vi god kontakt med Telenor og arbeider videre for å kunne bidra for vår gamle arbeidsgiver, - og samtidig tror vi at det kan være både morsomme og interessante muligheter for dem som er med på det.

En viktig sak, som vi har arbeidet mye med, er hvordan vi skal sikre at Telenor Pensjonskasse (TPK) gir oss en rettferdig regulering av pensjonene våre. Vi har i dag (26.2.) hatt det første møtet med fagforeningenes representanter i TPK sitt styre. Dette ble løsningen da vi i fjor tok opp spørsmål med konsernsjef og styreleder i TPK, i arbeidet for å få en større innsikt og påvirkning på utviklingen. Det kan se ut som at enkelte beslutninger blant et flertall i styret kan medføre at pensjonene blir nedvurdert. Dette kan vi ikke være med på?

Helt fra telegrafstasjonen ble etablert på Svalbard i 1911, har Telenor hatt en kontinuerlig virksomhet der. Det har vært et spennende og annerledes arbeidssted for mange fra Televerket/Telenor. I dette nummeret får du interessant lesning.

Et tema som er på alle lepper når jeg skriver dette, er Korona-viruset. Helsevesenet har gitt ut en mengde varsler, både gjennom presse og kringkasting. Hva kan vi selv gjøre for å unngå å bli smittet, og hva vi skal gjøre, hvis vi blir smittet. Dette MÅ vi ta alvorlig, spesielt da alle våre medlemmer er i høyere aldersgruppe, og erfaringen sier at det er vår gruppe som kan få de største konsekvenser av sykdommen.

Med en blandet følelse av usikkerhet for tiden, ønsker jeg deg og dine en frisk og god våropplevelse!

Hilsen
Tore Andli
Forbundsleder



INNHOOLD

Lederen har ordet	s. 2	Fortsatt vekst	s.12
Godt arbeid i lokalområdene	s. 3	Krever innsikt i pensjonskassen	s.12
Etterlyser historier om teleansatte i krigstida	s. 4	Slik oppdager du e-postsvindel	s.13
Teleansatte på kundebesøk	s. 6	Datasikkerhet for seniorer	s.13
Reduserer aktiviteten på grunn av koronaviruset	s. 7	Automattelefonen	s.14
Svalbard minutt for minutt	s. 8	Nytt styre i Fornebu	s.14
Rådgiverne	s.11	Moldensere på lokal cruisebart	s.15
		Småstoff	s.16

Neste nummer av bladet kommer ut 25. juni. Tips og stoff sendes på e-post til gunhi-s@frisurf.no innen **28. mai**.

Forsidebilde: Påskestemming Foto: Stig Bjørner Skoglund

Redaktøren forbeholder seg retten til redigering og nedkorting av innlegg.

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

Godt arbeid i lokalområdene

Handlingsplanen for Telepensjonistenes Landsforbund skisserer formål, mål og virkemidler for å skape og opprettholde en velfungerende og god forening og et godt sosialt fellesskap for medlemmene.

Anne Stødle/Åse Juul Hansen

Landsstyret har nylig gjennomført samtaler med foreløpig 21 lokalområder. Hensikten var å få tilbakemelding om hvordan arbeidet fungerer lokalt, og innspill til hvordan landsstyret kan tilrettelegge for eventuelle forbedringer. Vi planlegger å kontakte de øvrige lokalforeningene etter hvert for også å få deres besvarelser.

Her presenterer vi tema som ble berørt og en sammenstilling av svarene.

1. Styreweb (dataprogram for medlemsregistrering, økonomi og fakturering) og håndtering av **E-post til/fra lokalforeningen**

Hvilke av de tilgjengelige funksjonene i programmet er tatt i bruk? Er det behov for opplæring?

Egen e-postadresse? Hvis ikke, hvordan håndteres innkomne e-post, «backup» ved fravær?

Alle de spurte har tatt i bruk medlemsregistret, derav har 52% tatt i bruk flere funksjoner med god erfaring. De fleste ser ikke behov for mer opplæring nå, men antar dette kan endre seg ved skifte av tillitsvalgte. 33% har felles e-postadresse, mens resten får e-poster direkte til leder, som har sikret seg «backup» ved fravær.

2. Rekruttering/verving

Hvordan sikres tilgang av nye medlemmer? Er det behov for oppdatert vervemateriell?

I hvilken grad benyttes lokalsidene i Telepensjonistene.no eller Facebook for å nå nye medlemmer?

Blir lokale nettsider oppdatert jevnlig, og har lokalforeningen egen webansvarlig? Er det behov for ny logo/navn på foreningen? Er det vanskelig å rekruttere nye tillitsvalgte? Er det behov for opplæring?

Over 90% sier at de ikke bruker vervemateriell, men verver ved personlig kontakt

og sosiale medier. De har stort sett oversikt over de som er i målgruppen og ser ikke behov for felles vervemateriell.

53% har egen webansvarlig, som er medlem av styret, og de fleste har oppdaterte websider. Det er ofte en utfordring å oppdatere sider der det ikke finnes egen webansvarlig.

98% ønsker å beholde både navn og logo, da disse er innarbeidet.

95% sier at det er utfordrende å få inn nye tillitsvalgte, og at det ofte blir de samme som må stille til gjenvalg. Det er tyngst å få kasserer, sekretær og leder. Kurs for nye kasserere kan være aktuelt.

3. Samarbeid lokalt og sentralt

Har lokalforeningen tilfredsstillende møtelokaler til styremøtene?

Er det noe samarbeid med andre, lokale foreninger - f.eks. fellesarrangement eller turer?

Er det lokalt samarbeid med SAKO, lokal pensjonistforening eller eldreråd i kommunen?

Sendes det artikler til medlemsbladet Telepensjonisten om lokale arrangement, turer eller spesielle hendelser?

Hvordan oppleves samarbeidet med landsstyret?

Finnes det tilstrekkelig info på telepensjonistenes web-side?

Hvordan fungerer lokal web-oppdatering? Er det behov for en regional eller sentral kontaktperson?

De fleste har greie lokaler til medlemsmøter. Stort sett bra også når det gjelder styremøter, mens noen avviker styremøter hjemme hos styremedlemmene. 95% har ikke SAKO-samarbeid; det vil si samarbeid med lokal pensjonistforening som er med i SAKO, men ikke telepensjonister.

Et par foreninger ønsker mer info om SAKO.

20% har tilbud om felles turer med andre lokale foreninger.

45% har møter/kontakt med eldreråd i kommunen. 6 lokalområder er representert i eldrerådet i kommunen og et av lokalområdene har både representant og vararepresentant i sin kommune.

De fleste svarer at de sender artikler til Telepensjonisten iblant, men at dette kan forbedres.

Samtlige svarer at de har et bra samarbeid med landsstyret, og de finner det de har behov for på de sentrale websidene.



Anne Stødle (til v.) og Åse Juul Hansen, henholdsvis styremedlem og sekretær i landsstyret, har hatt ansvaret for dialogen med lokalforeningene. De roser de mange, flinke tillitsvalgte som gjør en stor innsats.

Lokale websider fungerer greit der de har webansvarlig. Ikke behov for lokale eller sentral kontaktperson.

4. Økonomi

Hvordan er den lokale økonomien?

Har lokalområdet, nå som sentrale tilskudd blir stadig mindre, vurdert andre inntekter enn kontingent eller vurdert å øke kontingenten?

Kreves det egenandeler ved arrangementer og turer?

92% svarer at de har en grei økonomi pr. i dag, men innser at de kanskje på sikt må vurdere å øke kontingenten eller egenandel/loddsalget på medlemsmøtene. Et lokalområde har fått tilskudd fra lokal bingo og et område fra lokalt bedriftsrettsslag. De aller fleste svarer at de har egenandeler på møter og ved turer.

Konklusjon

Landsstyret sitter igjen med et inntrykk av at det stort sett fungerer greit i lokalområdene. Vi har mange flinke tillitsvalgte, som hver på sitt sted gjør en stor innsats for å skape gode møteplasser og ivareta medlemmenes interesser.

Men det meldes også om utfordringer. Nettopp derfor er det viktig at handlingsplanen står i fokus når sentrale og lokale ledere samles til neste lederkonferanse.

Fokus settes fortsatt på tiltak og virkemidler som må gjøres lokalt og sentralt for å oppnå de målene som er skissert i handlingsplanen.

75 år siden freden kom til Norge

Etterlyser historier om teleansatte i krigstida

I vårt land er vi så heldige at vi har hatt fred i 75 år. De fleste av oss opplevde ikke, eller vi husker lite eller ingen ting fra krigen. Men antakelig har vi alle hørt historier fra generasjonen før oss, og noen kan sikkert berette historier fra den gang Telegrafverket.

Gunhild Skoglund

Erling Jensen er telepensjonist i Bergen og Hordaland lokalforening. Freden kom til Norge før Erling ble født, men som nylig pensjonert telemann fra transmisjonsteknisk og administrativ side, funderer han

nå på hvordan det var å arbeide i Telegrafverket under krigen.

Han lurte på om noen har historier som kan gjengis i bladet, og vi setter gjerne av spalteplass i kommende nummer for å markere 75 år i fred.

Var det noen form for sabotering, gåsakte, kabler og utstyr som «plutselig» ikke virket. Hvem styrte hva og hvor det skulle investeres i nytt utstyr, og i hvilken grad dikterte og deltok okkupasjonsmakten i utbygging, drift og vedlikehold. Hvordan ble telepersonalet involvert i motstandskampen.

Dette er noen av spørsmålene Erling stiller.



Vi lot oss ikke knekke

Ingen landsdel i Norge fikk merke krigen hardere enn Finnmark. Boliger ble brent, fiskeskøyter gjort ubrukelige, broer og kraftverk ødelagt. Og for å hindre kommunikasjon, ble telelinjene kuttet og stolpene brukket rett av.

Av de 74.200 stolper i riksnettet ble 31.500 telestolper i Finnmark kappet eller sprengt av tyskerne under andre verdenskrig. Da freden kom klarte ansatte i Telegrafverket å gjenreise over 10.000 stolper i rekordfart – med rå muskelkraft og en litt spesiell metode.

For å få opp telenettet så raskt som mulig, måtte telegrafarbeiderne bruke det lille materialet de hadde tilgjengelig. Dermed ble rota av den ødelagte stolpen feste for en ny topp.

- Alt foregikk i ærbødig taushet, uten at det ble lagt noe i det. Det bare ble sånn. Det går ikke an å forklare, forteller Evald Lindgård. Han var bare 17 år gammel da han var med og reiste stolpene i Finnmark. Det forteller

han om i filmen "Et liv i Televerket"

- Den gamle stubben betydde alt, forteller Evald. - Uten den hadde vi aldri fått linjer frem. Vi tok den gamle stubben og tjora stolpen fast, og så brukte vi den gamle remmen som lå på marka, med kiler omkring. Kiler var alt fra steiner til tre, forklarer han.

Metoden blir beskrevet som "surreksjøting" i Tekniske Meddelelser i 1948.


- De manglet vel sannsynligvis folk i den ene avdelingen, for far ringte hjem og sa at han hadde fått meg i arbeid.

Ungguten mønstret på en av båtene som gikk fra Tromsø til Hammerfest i 1945. Den var fullastet av stolper, linjestreng og annet utstyr.

Evald glemmer aldri synet som møtte dem lengre nord: - Hele Vest-Finnmark var rasert. Det var ingenting igjen, absolutt ingenting. Det så uvirkelig ut, du klarte liksom ikke feste deg ved noe. En ørkenopplevelse i forhold til det man kommer ifra.

Kilde: telenorkulturarv.no





Linjekursen i Mattisdalen er unik. Stolpene ble sprengt av tyskerne under andre verdenskrig. Nye stolper ble spleiset på roten av de ødelagte for å få opp forbindelsen så raskt som mulig etter krigen. Denne linjekursen ble satt opp som en telegrafkurs rundt år 1900 og var hovedsambandet sørfra via Alta og videre til Vest og Øst Finnmark.

Tekst og foto: Digitalt museum

TILGANG PÅ STOFF

I Telepensjonisten nr. 3/15 fortalte Hans Olav Haugen i «Heder og ære til telegrafdamene på Lillehammer» blant annet: *Kirsten "Kiri" Eriksen arbeidet i Telegrafverket fra 1939 til 1955. I mai mottok hun Regjeringens minnemedalje for sin innsats under krigen. Sammen med fire andre damer på Lillehammer rikstelefon formidlet hun viktig informasjon til motstandsbevegelsen.* Bladet finner du på telepensjonistene.no.

Bøkene Norsk telekommunikasjonshistorie (Harald Espeli) bind 2 omhandler tiden 1939 – 1945. Kapitlene innledes slik: «*Sara Tregstad kommer Trondheim 4 ettermiddag*» og «*Karoline Sundvær Trine Fremstad reiste Bergen 11*

formiddag». Dette var to av eksemplene som Telegrafstyret brukte i et hemmelig rundskriv 4. desember 1939 for å hjelpe Telegrafverkets personale i dets vanskelige arbeid med å avdekke spioner i telegramkontrollen vinteren 1939-40. Det første telegrammet kunne bety «*Tre slagskip reiste nordover ved 4-tiden i ettermiddag*», og det andre «*Syv kryssere, fem torpedobåter reiste sørover i formiddag ved 11-tiden*».

Det finnes også interessant stoff på nettsidene til Telenor Kulturarv.

Filmen Et liv i Televerket med Evald Lindgård kan du finne på YouTube.

Telepensjonister på kundebesøk

I forrige nummer av Telepensjonisten kunne du lese om Telenors kobberkabelprosjekt som var knyttet til utfasing av kobbernettet, og dermed avvikling av fasttelefon og bredbånd på kabel. Flere telepensjonister tok oppfordringen med å besøke kunder, som Telenor ikke hadde lyktes med å få kontakt med, for å måle hastigheten på mobilnettet og informere om alternative løsninger. Prosjektet ble avsluttet i desember.

Gunhild Skoglund

Totalt 38 telepensjonister sa ja til forespørselen, og 21 av dem besøkte tilsammen 70 kunder.

Gull verdt

- Alle pensjonistene fortjener en stor takk for jobben de gjorde. Samarbeidet med Telepensjonistenes Landsforbund (TPL) og gjennomføring av kundebesøkene har vært gull verdt. Informasjonen vi fikk er tatt med i vår videre planlegging, sier prosjektleder Anette Lillehagen.

Hun retter en ekstra takk til Aina Holen fra Glåmdalen lokalforening og Eilif Dagsvik

fra Mosjøen lokalforening: - Aina var med og testet dialogstøtten og ga oss verdifull informasjon på hva som fungerte/ikke fungerte ute hos kunde. Eilif reiste rundt i Mosjøen og Hattfjelldal og tok på seg oppdraget med å besøke 16 adresser.

Lillehagen håper samarbeidet kan fortsette, og at flere pensjonister har mulighet til å være med på kundebesøk.

Avsidesliggende

Kundene var spredt fra Hammerfest til Flekkefjord, og på til dels avsidesliggende steder med dårlig eller ingen mobildek-

ning: «Målte dekning frå Telenor som var begrensa til ein bestemt stad utanfor huset.»

Siden prosjektet startet sent på høsten kunne besøkene dessuten by på utfordringer med både vær og føre: «Den andre kunden eg besøkte budde endå lenger inne i en dal, ei dame som budde åleine. Det var litt dårlig vær denne dagen, med snøbyger, og dama hadde derfor brøytta veg med traktoren sin før eg kom!»



Vega

Telenor som sponsor

Hensikten med å stille opp for prosjektet var å dokumentere overfor Telenor at TPL kan være en positiv bidragsyter for Telenor, slik at TPL fortsatt kan få tilskudd i form av sponsormidler.

- Dette målet mener vi er oppnådd, sier forbundsleder Tore Andli.

- Vi stilte opp og leverte det vi lovet innen fristen som ble satt. Vår deltakelse oversteg prosjektledelsens forventninger, og ledelsen i Telenor Norge er klar over jobben vi har gjort.

Tilbakemeldinger

En generell kommentar fra flere deltagere er at vi bør komme tidligere inn i prosessen. Den praktiske gjennomføringen var i begynnelsen noe uklar fra Telenors side. Villkårene for de som påtok seg å dra på kundebesøk var ikke avklart på forhånd, noen kundeadresser ble endret underveis og informasjonsmaterieell og annet underlag tok lengre tid enn planlagt: «Det var mye usikkerhet og flere utsendinger av nye dokumenter før besøket hos den aktuelle husstanden kunne gjennomføres, og det hele ble mye forsinket.» - «Min kunde var svært negativ til Telenors høye priser, og ville derfor undersøke hos andre operatører. Dette var jeg ikke godt nok forberedt på.»

Det var også mange positive tilbakemeldinger: «Ein kjekk jobb som eg synes vi godt kan ta fleire av!» - «Jeg tar gjerne flere oppdrag om det skulle by seg.» - «Det var helt dødt. Han var glad for at

Telenor endelig ville ta turen ut dit for å se selv at det ikke var noe dekning. Det ble en koselig tur med kaffe og prat. Tar gjerne en tur til hvis behov.»

Nye oppdrag

- Vi kan utvilsomt bidra i flere aktiviteter og prosjekter for Telenor. Innsatsen må imidlertid planlegges grundig, slik at forutsetninger og betingelser er klare før invitasjonen går ut til medlemmene, sier Tore Andli og legger til: - Vi bør tilstrebe en dialog med Telenor for å identifisere områder og aktiviteter hvor våre medlemmer kan gjøre en innsats. Dette vil være til gunst både for Telenor og våre medlemmer.

Som en telepensjonist uttrykte det etter sitt besøk: «Det kan jo være at vi besitter viktig kunnskap og erfaring som kan bidra til å styrke prosjektet.»

Rigmor Bosness tar gjerne flere oppdrag om det skulle passe.



INGEN HJEMME

Rigmor Bosness i Helgeland lokalforening bor på Tjøtta. Hun måtte bruke sin kreativitet for å finne «sin» kunde.

- Etter oppfordring fra Telepensjonistene reiste jeg til Telenors kunde på Vega en dag i desember. I forkant av besøket lyktes det ikke å komme i kontakt med kunden, forteller Rigmor som likevel dro av gårde: - Fergeturen fra Tjøtta til Vega foregikk på speilblankt hav.

Men da hun kom fram til oppgitt adresse var det ingen hjemme, og hun måtte snu med uforrettet sak; trodde hun ...

- På tur derfra møtte jeg postbilen, og i dialog med postdamen fikk jeg mer informasjon om kunden.

Med riktig adresse fant Rigmor fram til kunden.

- Det var ingen mobildekning på adressen, ingen respons ved bruk av mobilappen Speed Test, rapporterer hun.

Appen er et verktøy for å måle mobildekningsgraden hos kundene.

Oppdraget ble utført, og Telenor kunne i tillegg oppdatere kunden med riktig adresse takket være en snarrådig telepensjonist.

- Artig å kunne ta et oppdrag for min gamle arbeidsgiver som jeg tjente i 27 år, sier Rigmor.

Redusert aktivitet grunnet koronaviruset

Smittefare og utbredelse av koronaviruset gjør at Pensjonistforbundet avlyser møter og kurs, og anbefaler redusert aktivitet også på fylkes- og lokalnivå. Helsemyndighetene har informert om at eldre og syke er den mest utsatte gruppen når det gjelder det nye koronaviruset. Pensjonistforbundet anbefaler også alle fylkes- og lokalforeninger å utsette sine medlems- og årsmøter inntil situasjonen blir mer avklart.

- Vi ønsker å være føre var og gjøre vårt til at omfanget av sykdommen begrenses, sier generalsekretær Harald Norman.

Lederkonferansen avlyses

Telepensjonistenes Landsforbund følger rådene fra Pensjonistforbundet og helsemyndighetene. Landsstyret har derfor bestemt å avlyse lederkonferansen som skulle holdes 21. - 22. april.

Styret begrunner det med at flere av telepensjonistene er i den mest utsatte gruppen, jfr. informasjon fra helsemyndighetene, og derfor ønsker de ikke å utsette noen for økt risiko for smitte. Hvis mulig blir konferansen holdt på høsten.

Landsstyret har i tillegg sendt en e-post til lokalforeningene der de råder styrene om å nøye vurdere hvorvidt planlagte møter og arrangement skal gjennomføres eller utsettes.

Følg rådene

Folkehelseinstituttets råd for å forebygge smitte med det nye koronaviruset er de samme som for andre infeksjonssykdommer; god håndhygiene og å unngå unødvendig samvær med personer med symptomer på luftveissykdom.

På Folkehelseinstituttets hjemmeside finner du råd og informasjon om koronaviruset.

78 grader nord

Svalbard minutt for minutt i fem år

**Tirsdag 5. januar 2010 kl. 13.50
landet SK 4414 i Longyearbyen.
Det var bekmørkt og minus 14
grader. Da startet mitt Svalbard-liv
- som skulle vare i hele fem år.**

Harald Fagermoen

Jeg hadde fått jobben som administrerende direktør i Telenor Svalbard (TnS) og var rimelig spent på hva tiden fremover skulle bringe. Jeg hadde allerede mange besøk her oppe på 78 grader nord, både privat og jobb. Jeg hadde vært styremedlem i TnS noen år og kjente selskapet og de ansatt ganske godt. Jeg var spent på hvordan jeg ville takle mørketid, været og det å bo langt fra familien!

Ulåst

Som ny på Svalbard er det mye å sette seg inn i. Det var godt å ha gode kollegaer med lang erfaring som fastboende, og som kunne svare på alt jeg lurte på.

Du må huske å ta av deg skoene når du skal inn et sted. Unntaket er forretninger og serveringssteder. Dette er en skikk fra den tiden det var gruvedrift i byen, og det var kullstøv i lufta og på bakken.

Ingen låser husene, så du kan gå rett inn. Flott da vi hadde installasjonsoppdrag eller feilretting. De fleste lar også nøkkelen stå i den ulåste bilen. Det fikk jeg erfare da jeg hadde vært på butikken, og på vei hjem oppdaget at det ikke var min bil jeg kjørte.

Skal du ha en øl i butikken må du som fastboende ha et alkoholkort. Det er et rasjoneringskort som stemples, utstedt av Sysselmannen.

Smeltedigel av folk

De første turene ut i den fantastiske naturen ble gjort med gode og ikke minst erfarne kollegaer.

Svalbard er enormt stort, 61 tusen kvadratkilometer, og over seksti prosent er nasjonalpark. Til sammenligning er Finnmark 48 tusen kvadratkilometer.

Sysselmannen er øverste myndighet, med samme funksjon som fylkesmannen, og er den øverste politimyndighet.

Svalbard ble en del av Norge i 1920 da Svalbard traktaten ble inngått. Det er



norsk lov som gjelder med noen unntak, det er ingen avgifter eller moms på varer, 16,8 % skatt og Schengen-avtalen gjelder ikke, så du må ha pass når du reiser dit.

Longyearbyen er den største bosetningen. Med litt over to tusen innbyggere er det en bitte liten storby som har alt! Butikker, hoteller, kulturhus, sykehus, pol, kirke, restauranter, puber. En smeltedigel av folk fra mer en femti nasjonaliteter.

Skal du utenfor «bykjernen» må du ha med deg våpen for å eventuelt beskytte deg mot isbjørn! Har du med våpen må du også kunne bruke det, ikke minst med tanke på sikkerheten ved å håndtere et skarpladet våpen. TnS er nok det eneste Telenor-selskapet som har rifle i inventar lista, innelåst i våpenskap, og som har skytetrening og våpenbruk som en del av HMS-arbeidet.

Først ute med 4G

Da jeg startet jobben der oppe hadde styret besluttet at alle hus i Longyearbyen skulle ha innlagt fiber. Permafrost gjør at gravesesongen er kort, i praksis august måned til den første frostnatta i begynnelsen av september. Vi hadde et mål om å bli det første tettstedet i Norge som skulle være kobberfritt. Det ble mye jobb, men etter en fantastisk jobb av de åtte ansatte i selskapet kom vi i mål til rett tid.

I mai 2012 feiret vi at Telenor hadde vært på Svalbard i hundre år. Med en flott markering i Longyearbyen markerte vi at nettopp Longyearbyen ble det første stedet i Norge som hadde 4G dekning!

Besøk i sokkelesten

Mange har spurt meg hva jeg gjorde i fritiden. Telenor leverte jo samme tjenesten som på fastlandet. Over hundre TV-kanaler, 100 Mbit internett samt filmleie.

Dessuten finnes det ingen steder på fastlandet med et kultur- og foreningsliv maken til det som er i Longyearbyen! Tre sangkor, storband, revygruppe, idrettslag, fotoklubb, hundeklubb og mye mer. I tillegg er det mange festivaler og konserter med kjente artister fra fastlandet. Så egentlig gjorde jeg mye av det samme som hjemme på fastlandet.

Det er lett å få venner i Longyearbyen. De fleste er jo der for en begrenset tidsperiode. Gjennomsnittlig botid er cirka fire år. Du får venner som du har for resten av livet. Plutselig står det noen i sokkelesten i stua, som kommer innom for en prat!

Solfest

En del av det å bo på Svalbard er å dra på tur!! Alle årstider! Det er nok lettere å skaffe hundre mann i Gortex tur tøy enn fem i mørk dress! Det er ikke uten grunn at det er fem forretninger som selger sport og fritidstøy, og bare en matbutikk!

Å komme seg ut og nyte den fantastiske naturen er nok det som trekker mange opp til 78 grader nord. Dra på skutertur i strålende vær, stoppe og nyte naturen og stilheten. Noen foretrekker å komme seg ut med hundespenn. På sommeren er det fotturer eller båtturer med fiske og kanskje jakt.

Lyset er også fasinerende. Totalt mørke i to måneder og midnattssol i fire måneder.

Lyset endrer seg hver eneste dag, og lengden på dagen endrer seg med mer enn tretti minutter i døgnet.

Sola kommer tilbake i byen 8. mars, selv sagt med solfest en hel uke! Da går det fort til midnattssola kommer rundt 20. april. Lyset varierer hele tiden fra de første blåtimene når sola er på vei tilbake til et hvitt lys om sommeren. På vei hjem fra puben midtsommers, ved to tiden om natta, er det greit med solbriller!

Fugler og dyr

Når lyset er tilbake, blir det et yrende fugleliv. Masse trekkfugler i forskjellig farger og fasonger kommer tilbake fra en sydentur. Rødnebbterna kommer helt fra Antarktis, den har en lang pendlertilværelse. Fuglefjellene fylles opp, og reven lusker under i håp om noe snadder.

Reinsdyrene får litt gress og mose på menyen etter en hard vinter. Bare å få fetet seg opp og forberede seg på en ny hard og mørk vinter.

Alle ønsker å se isbjørn når de er på Svalbard. Ikke alle får oppleve det. Det er det mest fantastiske dyret jeg har sett! Stor, men allikevel smidig og grasiøs når den beveger seg. Et par ganger har jeg sett den fra stuevinduet, opplevelser jeg aldri glemmer!!

Minutt for minutt

Mange så kanskje «Svalbard, minutt for minutt» på NRK 2 tidligere i vinter. Et program som tok oss med rundt store deler av Svalbard, og med fantastiske bilder og historier.

Jeg har vært så heldig og tatt den turen to ganger! Å oppleve dette med egne øyne er en opplevelse som setter alt annet av opplevelser til side. Kan anbefales!!

Jeg hadde i utgangspunktet en avtale om å jobbe i TnS minimum to år, men som mange andre trivdes jeg så godt at det ble fem år, helt til jeg gikk av med pensjon!

Hva jeg sitter igjen med: Mange flotte opplevelser, ikke minst naturopplevelser, flere tusen bilder og mange gode venner og kolleger! Og så har jeg hatt den beste jobben som det går an å inneha Telenor-systemet.



Eivind Thoresen (til v.), Harald Eikrem Tusvik og Jan Riddervold brenner for at alle skal ha et verdig liv på sine eldre dager.

Rådgiverne

Ifølge eget utsagn kan han være både ram i kjeften og uredde, men er samtidig påpasselig med å skille person og sak. Lang erfaring og evne til å se brukerbehovet kommer godt med. Vi snakker om Harald Eikrem Tusvik.

Gunhild Skoglund

FAKTA

Det er behov for elderråd fordi eldre ofte er underrepresenterte i folkevalgte organer. Det er viktig at synspunkter fra eldre blir ivaretatt i kommunale og fylkeskommunale beslutningsprosesser, og det er derfor krav om elderråd i hver kommune og fylkeskommune. Formålet med elderrådet er å bidra til å sikre en bred, åpen og tilgjengelig medvirkning i saker som gjelder eldre, og alle slike saker skal forelegges for rådet. Rådet kan også ta opp saker på eget initiativ.

Medlemmene av elderrådet regnes som folkevalgte

etter ny kommunelov (høst 2019), på linje med andre som sitter i folkevalgte organer. Medlemmene av rådet har dermed samme rettigheter og plikter som andre folkevalgte. Eldrerådet er definert som andre kommunale organer i kommuneloven. Samme regler gjelder for andre kommunale organer som for folkevalgte organer. Det betyr at flere av bestemmelsene i ny kommunelov som gjelder for folkevalgte organer også gjelder for elderrådene.

Kilde: regjeringen.no

Seks lokalforeninger i Telepensjonistenes landsforbund har medlemmer i kommunalt eller fylkeskommunalt eldreråd. Lillehammer lokalforening kan skilte med hele tre medlemmer som har engasjert seg i rådsarbeidet.

Vil ivareta de eldre

Harald Eikrem Tusvik har sittet i eldrerådet i Gjøvik kommune i tre perioder. Sist høst tok han fatt på sin fjerde periode, riktignok som varamedlem, men dog. Med god kjennskap til tjenesteveier, og muligens noen snarveier, blir hans stemme garantert hørt.

- Jeg tok en prat med Harald, som har lang erfaring, før jeg stilte som kandidat, sier Jan Riddervold, og presiserer hvorfor han vil engasjere seg: - Noen må føle ansvar for å ivareta de eldres interesser, og jeg mener jeg har noe å bidra med for at eldre skal ha en verdig hverdag.

Eivind Thoresen stilte seg også til rådighet: - Som tidlig pensjonist vil jeg utnytte min restarbeidsevne. Jeg er spesielt opptatt av hjelpemidler, det være seg på data eller fysisk hjelp, som for eksempel høreapparat.

Jan og Eivind er som noviser å regne sammenlignet med veteranen Harald. Begge gikk inn i eldrerådet i Lillehammer kommune sist høst som henholdsvis medlem og varamedlem. Som om ikke det var nok, stilte Eivind sitt kandidatur for eldrerådet i nye Innlandet fylkeskommune (tidligere Hedmark og Oppland fylker), rett og slett fordi det virket interessant.

- I vår alder nyter noen sitt otium mens andre engasjerer seg, sier Harald. Han hører utvilsomt til den sistnevnte gruppen.

- Alderen får vi ikke gjort noe med, men vår aldersgruppe kan fortelle hva eldre folk har behov for. Vi gir våre synspunkt og påvirker der det er mulig.

Blir hørt

Samhandlingsreformen har gitt kommunene et større ansvar for et helhetlig tilbud av helsetjenester. Eldrerådene får dermed omfattende saker og dokumenter til behandling i sine månedlige møter.

- En lærer seg etter hvert å skimme gjennom tunge dokumenter for å finne de viktige punktene, sier Harald.

Trioen poengterer at de ser utfordring-

ene fra brukernes side, mens kommunen ofte vinkler fra den politiske siden.

- Vi har livserfaring og innlevelse. Politikere har vanskelig for å forstå dette før de selv blir eldre, samtidig opplever vi å bli hørt.

Eldrerådet på Gjøvik reagerte sterkt på tilfeller der eldre ble skrevet ut av sykehuset og sendt hjem uten at noen kunne ta seg av dem. Rådet påpekte behovet for reserverom på sykehjem for pleie og midlertidig plass, og ble hørt.

I Lillehammer arrangerer kommunen en senioruke hver vår, og eldrerådet blir bedt om forslag til tema. Det samme gjelder for den internasjonale eldredagen, som går av stabelen i oktober hvert år.

Føles urettferdig

Engasjementet blir absolutt tydelig etter hvert som de tre herrerne forteller om sine erfaringer.

- Det som irriterer meg mest, er at eldre skal straffes for ting de ikke kan, sier Jan.

Han ble vitne til ei dame i banken som skulle gjøre rett og skjel for seg, hun leverte sin bankgiro fordi data og nettbank var for vanskelig. Regningen ble betalt. Gebyret føltes urettferdig.

Den eldre personen som kom i billett-kontroll på trikken endte også opp med et gebyr, til tross for at vedkommende ikke skjønnte hvordan man kjøper billetten.

Et nærmest pengeløst samfunn er ikke like enkelt for alle.

Slår hull på mytene

Eivind peker på to myter generelt blant folk: - Den ene er at som pensjonist blir vi satt i en annen bås enn en yrkesutøver, til tross for vår kompetanse. Den andre er den såkalte eldreølgen, som noen mener skaper negative utfordringer. Vår rolle er å snu denne tankegangen. Antall eldre over 65 år dobles i løpet av noen år, og dette må sees på som en mulighet når det gjelder kompetanse og erfaring.

Harald følger opp: - Som «riktig» pensjonist gikk jeg ut døra i Telenor den ene dagen, og det eneste som skjedde natt til neste dag var at; jeg sto opp når jeg ville, lønna ville komme fra NAV, jeg trengte ikke passe mobilen like godt som før, jeg kunne gjøre akkurat som jeg ville og engasjere meg som jeg ville. Kompetansen og erfaringen min var akkurat som før.

De tre er samstemte i at eldre kan bidra innen alle områder, det er enormt

mye kunnskap blant de godt voksne. Tenk bare på telepensjonistene med sin kompetanse fra Telenor.

- Det er viktig med en trygg og verdig alderdom, og derfor jobber vi for å gi de eldre støtte, ingen skal bli uglesett. Det gjelder på alle områder, hjemme og ute, konkluderer Jan.

Bo hjemme

Vi har alle et selvstendig ansvar for å planlegge alderdommen i god tid, men så lenge vi er friske og raske er det fort gjort å skyve tankene foran seg.

Jan forteller at Lillehammer Telepensjonistforening har hatt folk fra den kommunale hjelpemiddelsentralen på et medlemsmøte. De poengterte hvor viktig det er å forberede seg, ofte kan enkle grep gjøres for å fortsette å bo hjemme. I tillegg må en, så langt det er mulig, holde seg i form. En må for eksempel ha styrke til å komme seg opp fra golvet hvis en har falt.

- Ta kontakt med kommunen, noen kommer gjerne på besøk for å vurdere mulige tiltak for å bo hjemme lengst mulig. Eldrerådene har dessuten kontakt med frivilligsentralene som også tilbyr hjelp, forklarer Jan.

- Profilerer er viktig, skyter Harald inn, - gjennom eldrerådene kan vi påvirke kommunene til å kjøre informasjonskampanjer mot den eldre befolkningen. Det viktigste framover er å bekjentgjøre mulige tjenester og tiltak.

Jan retter fokus mot ensomhet: - Å føle seg ensom kan fort ende i pillemisbruk. Det er enkelt å kjøpe medisiner, mye uten resept, det være seg på nettet, i utlandet eller på nærmeste apotek. Og det er lett å ta medisiner uten å tenke på konsekvensene. Eldrerådet har foreslått at hjemmetjenesten skal prate med brukerne om mulige konsekvenser ved bruk av medisiner.

Konklusjon

Etter en lærerik og interessant time med tre engasjerte telepensjonister må konklusjonen bli; at hvis du erger deg over ymse beslutninger, liker å påvirke og vil at eldre får gode dager, så er kanskje din plass i et eldreråd.

- Vi tør å si vår ærlige og oppriktige mening, vi tør å sparke og vi bruker gjerne media. Eldrerådene har en viktig oppgave i å være vaktbikkjer for lokale kommuner, er representantenes sluttkommentar.

Telenor avsluttet 2019 med et sterkt kvartal. Abonnements- og trafikkinntektene økte med to prosent og vi reduserte driftskostnadene med seks prosent. Dette førte til en EBITDA-vekst på fem prosent.

I Norge fortsatte inntektsveksten fra mobil, og nedgangen i inntekter fra kobbernettet ble mer enn kompensert av økte inntekter fra fiber og mobilbasert bredbånd (Fixed Wireless Access). I 2019 har vi hatt som mål å komme tilbake til



Sigve Brekke

vekst i Thailand og Myanmar, og vi er svært fornøyde med å avslutte året med solid utvikling i begge markedene. De positive resultatene i disse markedene ble delvis dempet av vedvarende prispress i Sverige og en utfordrende situasjon i Pakistan. På tross av at 2019 ble preget av et stadig mer utfordrende forretningsklima i Bangladesh, lykkes Grameenphone med å tilby sine kunder innovative tjenester av høy kvalitet.

Telenor økte kundebasen med 12 millioner i 2019 og endte ved årets utgang på 186 millioner. Gjennom året har vi fortsatt å levere på strategien som ble satt på Telenors kapitalmarkedsdag i 2017. Dette har gitt Telenor fleksibilitet til å kunne videreutvikle porteføljen gjennom oppkjøpet av finske DNA. I tråd med vår utbyttepolitikk foreslår vi et ordinært utbytte på 8,70 kroner per aksje for 2019.

Når vi nå går inn i 2020 fortsetter vi å vektlegge vekst, effektivitet og forenkling. Vi venter organisk vekst i abonnements-

og trafikkinntekter på mellom null og to prosent og en organisk EBITDA-vekst på mellom to og fire prosent, drevet av Telenors kontinuerlige moderniserings tiltak. Driftsmessige investeringer, ikke medregnet lisenser og spektrum, ventes å tilsvare 15 prosent av inntektene i 2020, sier Sigve Brekke, konsernsjef for Telenor ASA.

Telenor pressemelding 29. januar 2020

Dagens Telenor

Telenor er et av verdens ledende mobil-selskaper med virksomhet i Norden og Asia, med 186 millioner mobilabonnenter og årlige driftsinntekter på NOK 114 milliarder (2019). Vi er størst eller nest størst aktør i de fleste av våre markeder. Vi er opptatt av ansvarlig forretningsdrift og drevet av en ambisjon om å utvikle de samfunnene vi er tilstede i. Å knytte verden tettere sammen har vært kjernen i vår virksomhet i mer enn 160 år, og vi arbeider hver dag for å koble våre kunder til det som betyr mest for dem. Telenor er notert på Oslo Børs under børssticker TEL.

Krever innsikt i pensjonskassen

I fjor sendte vi et krav til støtte, innsikt og engasjement i hva som skjer i styret for Telenor Pensjonskasse (TPK). Det gikk ett brev til Telenors konsernsjef Sigve Brekke og ett til styreleder i TPK Per Hajem.

Tore Andli, forbundsleder

Vi fikk etterhvert brev fra begge to. Styreleder for pensjonskassen tilbød oss å delta i styret, med forutsetning om at en av de tre tillitsvalgte i styret måtte gå ut. Vi hadde et møte med både de tre og de hovedtillitsvalgte.

Etter en del diskusjoner ble vi enige om at vi ikke sto på kravet om at vi selv skulle møte, men at vi skulle ha jevnlig møter med de tre hovedtillitsvalgte før styremøtene i TPK.

Den 27. februar i år var det første styremøtet som skulle holdes, og vi møtte de hovedtillitsvalgte dagen før. De som deltok der var Harald Stavn, leder for NITO



Fra v.: Tore Andli, Harald Stavn, Einar Nymoene, Jan Riddervold, Finn-Egil Elster og Odd-Kåre Kvalheim.

Foto: Roger Rønning

og Roger Rønning, leder for Negotia. Siste styremedlem, Jan-Otto Eriksen, leder for Tekna, var fraværende i dette møtet.

Fra Telepensjonistene møtte Odd-Kåre Kvalheim, Jan Riddervold, Einar Nymoene, Finn-Egil Elster samt undertegnede.

Vi hadde som i tidligere møter en god

tone, og vi formidlet forventninger og krav som skulle presenteres i styremøtet dagen etter.

Vi får se om dette er en løsning som gir oss en videre innsikt i prosessene, og vi vil følge opp dette.



Slik oppdager du e-postsvindel

Stadig flere digitale tjenester gjør hverdagen litt enklere. I takt med at livene våre blir mer digitale, utvikler også svindlere nye metoder for å lure oss. Ifølge en ny undersøkelse fra Telenor har hele 93 prosent av befolkningen mottatt e-post de er usikre på om det er trygt å åpne.

E-postsvindel er ikke noe nytt, men svindlerne blir stadig mer kreative. Mange har nok fått lokkende tilbud eller e-post fra tilsynelatende reelle aktører, som gjør at det frister å klikke seg videre.

Når svindlere tar kontakt, forsøker de ofte å «fiske» informasjon ut av deg – såkalt phishing. De er ute etter viktig informasjon som personnummer, bankkontoinformasjon eller brukernavn og passord til ulike tjenester.

Slik kan du oppdage svindelen

Hvis du får en e-post fra en ukjent kilde, og lurer på om det er svindel, så er det noen indikatorer du kan se etter:

- Seriose aktører bruker som regel ikke Yahoo, Gmail eller lignende mailkontoer.
- Er avsenders e-postadresse eksempelvis vefekwjek123@telenor.no eller adressen tilsier at e-posten kommer fra et annet land, som kundeservice@telenor.ru, er det grunn til å være skeptisk.
- Selv om språket i falske e-poster har blitt bedre og bedre, bærer det preg av å ha blitt oversatt via eksempelvis Google Translate. Leser du e-posten nøye kan du ofte raskt se at det er noe som ikke stemmer.
- Falske e-poster ber deg gjerne trykke på en link. Hold musen over linken uten å trykke på den. Da vil du se hvilken side linken fører til. Sjekk for eksempel at adressen faktisk er "https://www.posten.no" dersom e-posten gir seg ut for å komme fra Posten.

Kilde: online.no

Sikkerhet for seniorer

På nettvett.no fant vi et kurs om sikkerhet som kan passe godt for oss telepensjonister. Det er lagt til rette for seniorer, enkelt å gjennomføre og med relevante eksempler. Du kan sitte hjemme og ta det når det måtte passe, og det tar heller ikke alt for lang tid å gjennomføre.

Kurset gir en innføring i trusler den enkelte kan møte ved bruk av digitale verktøy og Internett. Samtidig gis det råd og veiledning til hvordan man allikevel kan opptre trygt på nettet og sikre sin aktivitet best mulig.

Hver leksjon tar 10-15 minutter å gjennomføre. Du navigerer deg fram og tilbake i hver leksjon ved å bruke pilene på høyre og venstre side av plansjene.

Kurset er ikke en grunninnføring i generell bruk av nettet og digitale tjenester, men er beregnet på de som er litt "varme i trøya" vedrørende bruk av internett. Hver leksjon viser hvordan man kan være trygg på nett for ikke å bli lurt eller komme opp i et eller annet uføre.

Mange telepensjonister jobber som instruktører i forbindelse med dataopplæring av eldre. I kursbeskrivelsen anbefales det at leksjonene gjerne kan brukes i eget kurs som et supplement til opplæringen om datasikkerhet.

Dersom noen ønsker å få tilsendt sikkerhetskurset for bruk i egne datakurs, møter, samlinger eller lignende, ta kontakt med Nettvett på e-post til post@nettvett.no.

Nettvett.no

Kurset består av følgende leksjoner

1. Introduksjon
2. Brukerkontoer
3. Bruk av e-post
4. Sosiale medier
5. Sikkerhetsverktøy
6. Banktjenester på nett
7. Handle på nett
8. Offentlige tjenester på nett
9. Tabubelagt surfing
10. ID-tyveri
11. Svindel – noen kjennetegn
12. Gode råd – holdninger
13. Når uhellet er ute

Nettvett er et samarbeid mellom NorSIS (norsk senter for informasjonssikkerhet), Nasjonal sikkerhetsmyndighet og Nasjonal kommunikasjonsmyndighet.

Automattelefonen

'Ja, sa folk i Granvin i Hardanger, for nesten eit par generasjonar siden, 'no skal me endeleg få lyttefri telefon me og.'

Lyttefri fordi bygda fekk automattelefon. Den manuelle telefon-sentralen vart borte og, ikkje minst, fekk kvar abon-



Odd Himle i Bergen og Hordaland lokalområde har sendt en morsom historie fra den gang automattelefonen var en nyskaping.

nent si telefonlinje. Det vart med andre ord, slutt på systemet med at det gjerne var både fem – seks – sju abonnentar på same linja med sine ringesignal – to lange – tre lange – to lange og ein kort – tre korte osv. Og når riktig abonnent svara telefonen kunne vedkomande, gjerne, høyra fleire «svarklikk» på linja. Så det var ikkje alltid folk kunne seia det dei ville i telefonen, det kunne fort «koma ut på bygda».

I ei bygd på Vestlandet var det godt kjent at «ho Klara på sentralen» følgde godt med på kva som vart sagt i telefonen. Ein dag vart ein kar oppringd av ein kjenning som sa 'Eg har noko spesielt å fortelja deg, men eg kan ikkje seia det i telefonen for ho Klara på sentralen lyttar nok som vanleg.' Dermed kom ei klar og tydeleg kvinnestemma inn på samtalen og sa 'Nel, det gjer eg ikkje.'

Eg fekk i oppdrag og montera automattelefon hjå kundar i Granvin, og det var eit hyggeleg oppdrag. Ein dag trefte eg ein gardbrukar som spurde 'Kva dag kjem du til oss?' 'Det blir vel neste veka', svara eg. 'Då lyt du koma til oss på tysdag', sa gardbrukaren, 'Ja', sa eg, 'er det einaste dagen som passar?' 'Ja', svara karen, 'tysdag er einaste dagen som passar, og du må koma i middagstida, for på tysdagar har me raspekaker (komle) til middag.'

Foto: Digitalt Museum



Nytt styre i Fornebu

Fornebu er den nest største lokalforeningen med sine 308 betalende medlemmer ved utgangen av fjoråret. Bergen er størst. Onsdag 12. februar holdt Telepensjonisten Fornebu sitt årsmøte med 81 deltakere.

Møtet åpnet med ett minutt stillhet til minne om ni medlemmer som gikk bort i 2019. Einar Nymo, nestleder i landsstyret, informerte fra forbundet.

Som de fleste lokalforeninger har også Fornebu fokus på medlemsutvikling og

økonomi. Styret meldte at det synes fortsatt ikke mulig å opprettholde medlemstallet, da medlemmene blir eldre og potensialet for nye medlemmer er lite. Økonomien er likevel bedre enn fryktet for ett år siden, fordi styret har gjennomført flere tiltak for å redusere kostnadene.

Årsmeldingen viser interessante tema på medlemsmøtene; trening for eldre,

etterretningens utfordringer i den senere tids krise og konfliktområder, den italienske mafiaen, barndom og oppvekst i Tyskland under og etter 2. verdenskrig og arverett og testamente i ny arvelov.

Turkomiteen er aktiv og har gjennomført mange spennende turer i løpet av 2019, blant annet til Romania og Praha.

Kilde: telepensjonistene.no

Det nye styret fra v.: Kathrine Svendsberget, styremedlem/web; Anne Kristine Ziegler, sekretær; Greta Leinann Johansen, leder; Torunn Dahl, vara; Anne Sørli Johansen, nestleder; Svein Ivar Brauti, styremedlem og Ingrid Håheim, kasserer.



Moldensere på lokal cruisebart

Vi minner om at det snart er vår med et godt tips om en tur i vakker natur.

Ildri Huseby i Molde lokalforening forteller om en flott tur 30 telepensjo-

nister hadde for snart et år siden. Hele referatet kan du lese på hjemmesiden.

Turen gikk blant annet med ferga *Mardøla* på vakre Eikedalsvatnet. Utsikten fra det øverste dekket var storslagen! Vi hadde også god utsikt til *Mardølafossen*,

så hele turen på Eikesdalsvatnet var en gedigen naturopplevelse!

På hjemturen besøkte vi *Neset prestegård* i Eidsvågen hvor far til *Bjørnstjerne Bjørnson* i sin tid var prest.



Oddvar Guttorm Johansen (til v.) og Kåre Robert Eriksen koste seg i det fine været.

Fotograf: Liv Karin Lange

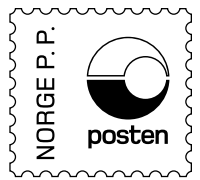


KONTAKT OSS

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 Andli	Dagaliveien 31	0783 Oslo	913 98 001	toreandli@gmail.com
NESTLEDER	Einar Nymoen	Bertrand Narvesens vei 2B	0661 Oslo	916 17 467	nymeinar@gmail.com
SEKRETÆR	Åse Juul Hansen	Bassenggata 11	6516 Kristiansund	950 38 648	aasejha@online.no
KASSERER	Finn-Egil Elster	Hauketotoppen 18	1266 Oslo	913 21 672	Finn-Egil.Elster@telepensjonistene.no
STYREMEDLEM	Anne Stødle	Fridtjof Øvrebøes gate 30	5532 Haugesund	906 90 540	anne.stodle@haugnett.no
REVISOR 1	Kåre Johansen	Svenskerud 105	3408 Tranby	901 84 857	khj@online.no
REVISOR 2	Kirsten Næss	Ramstad Terrasse 5	1405 Langhus	901 94 586	kinass@online.no
REDAKTØR	Gunhild Skoglund	Ekreberget 9	2390 Moelv	901 30 153	gunhi-s@frisurf.no
TELEPENJONISTEN					
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 C3b, 1360 Fornebu
E-post: landsstyret@telepensjonistene.no • www.telepensjonistene.no



Avsender:
Telepensjonistenes Landsforbund
Postboks 800
1331 Fornebu

SMÅSTOFF



Munnhelse

For Pensjonistforbundet er bedre munnhelse og billigere tannbehandling for eldre ett av de viktigste kravene til statsbudsjettet.

Nylig har 1000 tilfeldig utvalgte medlemmer i Pensjonistforbundet fått brev med invitasjon til å delta i et forskningsprosjekt om munnhelse, ernæring og egenomsorg. God munnhelse er viktig for å få i seg nok næringsrik mat, og gir generell god helse og trivsel. Med en økende andel eldre i befolkningen, kan problemer i forhold til munn/tenner og ernæring betraktes som en betydelig folkehelseutfordring i årene fremover.



Kilde: pensjonistforbundet.no



Last ned den gule appen

Appen 113 er en livsviktig app. Den bør absolutt alle som har en smarttelefon ha på sin telefon. Skulle du bli utsatt for en ulykke, eller kommer du over en ulykke, er det avgjørende viktig å raskt kunne fortelle hvor ulykken har skjedd. Og da hjelper det lite å angi stedet til «veien mot butikken, rett ved det røde huset». Noen ganger er det også vanskelig for AMK-sentralene å vite i hvilken by Storgata ligger. Da er GPS-posisjonen din livsviktig informasjon. Når du bruker appen til å varsle om en ulykke vil GPS-posisjonen automatisk vises for nød-etatene. Du kan varsle både AMK-sentralen (113), politi og brann via appen.

*Fjellbekken sildrer
klukker og ler
iskald av snø
i fra bre.
Gir næring til mogop
til hvitveis med flere
som av dvalen nå snart
gjør entre.*

*Den svinger forbi
ei rype på reir
som lytter
og svarer igjen.
Velkommen du kjære
snart grønnes hver gren
og da blir det vår
i vår leir!*

*Fra diktsamlingen
Varme tanker Mary Solvik*

Ingen påske uten egg

Og ingen egg uten kyllinger, men hva som kom først er vi usikre på!

Uansett er begge deler symboler for påske. I påska spiser vi visstnok dobbelt så mange egg som ellers i året. Vi baker, spiser egg til påskefrokosten, vi blåser ut plomme og hvitte og maler på skallet, vi henger dem på kvister med lubne gåsunger, vi gomler i oss godterier fra store påskeegg og ungene leter etter egg som påskeharen har gjemt. Ifølge Store norske leksikon går visstnok ikke skikken med egg til påskefrokosten lenger tilbake enn til cirka år 1900. Det kan ha en viss sammenheng med at hønehold ikke var så vanlig i eldre tider. En avisartikkel fra 1770 viser imidlertid at man

spiste egg til påske i Trondhjem, trolig fordi en stor del av det ledende borgerskap der var innvandrere fra Danmark og Tyskland. Uansett bruk var det vanlig å fargelegge eller dekorere eggene. Ville man ha brune egg, kunne man koke dem i kaffe. Ville man ha gule egg, kunne man koke dem sammen med høy eller løk. Skikken med å dekorere egg kom trolig til Norge med innflyttere omkring år 1800.

Telepensjonisten ønsker alle lesere en god påske!

