

# telepensjonisten

Medlemsblad for Telepensjonistenes Landsforbund

Nr. 1/15 - 42. årgang



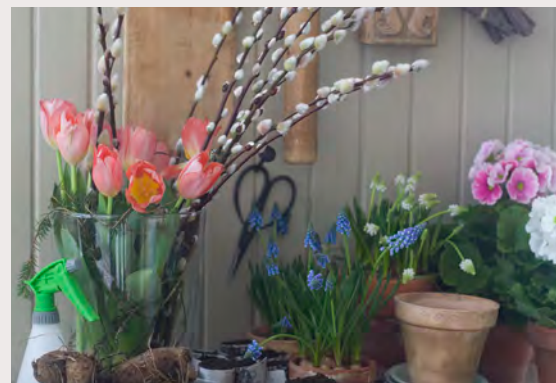
Levanger Lokallag:  
Den minste av dem alle



Fra fisk til whisky



Ser lyst på livet



Vår i vinduskarmen

# Lederen har ordet



Vi har lagt en lang sportsvinter bak oss, og igjen viser resultatet at de norske deltakerne er i meget god form. Takket være gode forberedelser og vinnervilje er det all grunn til å være stolte av årets sportslige bragder. Som «lagleder» for telepensjonistene, er også jeg mektig stolt av mitt lag. Motiverte styremedlemmer som tar ansvar og kommuniserer åpent, gir trygge rammer for oss alle og bidrar til samhold som godt kan sammenlignes med et positivt idrettsmiljø. Takk for innsatsen til Landsstyret 2013-2015 og øvrige tillitsvalgte – dere er alle kvalifisert til pallplass!

Etter vinter kommer våren med lyse dager og aktiviteter som særpreger denne årstiden, blant annet vårt Landsmøte i dagene 27. til 28. mai. Igjen blir det spennende dager når våre lokalforeninger skal bedømme styrets arbeid og resultat i landsmøteperioden. Viktige saker er allerede sendt ut, men den saken som kanskje de fleste har ventet på, Organisasjonsutvalgets innstilling, må avvente Landsmøtets behandling. Innstillingen ble sendt lokalforeningene til høring, og et overveldende flertall støtter ikke Utvalgets forslag om navneendring fra Telepensjonister til Teleseniorer. Som flere lokalforeninger har påpekt, gir navnet telepensjonist en klar informasjon om vår identitet og vår tilhørighet til en flott bedrift. Rekruttering

av nye medlemmer tyder også på at «teleseniorer» setter pris på organisasjonen for Telepensjonister, noe som bekreftes av et betydelig antall nyinnmeldte medlemmer!

Landsforbundets pensjonister er like ulike som hverdagen til mennesker i andre faser av livet. De har imidlertid det fellestrekket at tilværelsen ikke lenger er fylt av betalt arbeid, noe som skaper nye muligheter – for eksempel til det å påta seg tillitsverv. Landsmøter er generelt tiden for skifte av kandidater i styrer, og det samme gjelder for oss. Maidagene vil derfor være arena for å ønske nye kolleger velkommen til meningsfylt arbeid, samtidig som noen skal takkes av for vel utført arbeid. Jeg må igjen uttrykke stolthet over at vi har medlemmer som alltid stiller opp når det er tid for avløsning, både sentralt og lokalt. «Stafettlaget» endrer sammensetning på Landsmøtet, og de av oss som går ut vil garantert stå fremst i rekken og heie på det nye laget!

Jeg ønsker alle delegater hjertelig velkommen til vårt Landsmøte 2015 i visshet om at vi får interessante og hyggelige dager!

*Med vennlig hilsen  
Anni Milward, Forbundsleder*

## Innhold:

Lederen har ordet	s. 2	Hurra – tid for våronn i vinduskarmen	s. 10
Den minste av dem alle	s. 3	Språket vårt	s. 11
Nettverksbygging	s. 4	Lyst på livet	s. 12
Fra fiskebruk til whiskydestillering	s. 5	Sirkellederen	s. 13
Ein grå novemberettermiddag	s. 6	Årsmøte Kristiansund og Nordmøre	s. 14
Regjeringen om kvalitet og pasientsikkerhet anno 2015	s. 7	E-postkasser for lokalforeningene	s. 14
Ranveig på nitti maler og syr	s. 8	Refundert sykehusbehandling i EØS	s. 15
Gladmelding fasttelefonen	s. 8	Gladmelding	s. 15
Sofustanker	s. 9	Aprildikt	s. 16
		Telenor Hytter	s. 16

Neste nummer av bladet kommer ut 25. juni. Tips og stoff sendes på e-post til [gunhi-s@frisurf.no](mailto:gunhi-s@frisurf.no) **innen 10. mai.**

Redaktøren forbeholder seg retten til redigering og nedkorting av innlegg.

**Forsidebildet:** Levanger lokalforening forbereder medlemsmøte. Foto: Roger M. Svendsen

Utgitt av Telepensjonistenes Landsforening. Redaktør: Gunhild Skoglund. Ansvarlig redaktør: Anni Milward.

# Den minste av dem alle

De er bare 21 personer, telepensjonistene i Levanger, men møtes trofast hver måned. Faktisk så ofte som annenhver onsdag, fordi de rett og slett hygger seg sammen.

## Gunhild Skoglund

Marit Wikhammer er leder for landets minste lokalforening, en forening som består av godt voksne folk. Gjennomsnittlig har de en anselig alder på 82 år. Marit forteller at på møtene er det informasjon og utlodning. Foreningen baserer seg økonomisk på loddsalg fordi de er få, og noen er sågar «gamle nok» til å slippe unna kontingenten. Dessuten har de gratis møtelokale på Bo- og aktivitetssenteret i byen.

Og så leser de dikt før de avslutter med felles middag. «Det er billigere å kjøpe middag enn kaffe med rundstykke og kake», sier Marit fornøyd. Da slipper de å kokke den dagen. Lederen skriver for øvrig dikt selv, det kan du lese på baksiden.

## Historisk kunnskap

Det er mye ærverdig telehistorie å hente blant medlemmene. Her er mannfolk som jobbet «på linja» (master og kabler), og damer som tradisjonelt satt på telegrafene og telefonsentralen. Marit selv startet sin karriere da folk kommuniserte både triste og glade hendelser via telegrafene. Hun var telegrambud, og det ble mange turer med sykkel og spark. I tillegg satt hun nattevakt på telefonsentralen. «Jeg ga meg etter tre år, og sparket videre som postbud i stedet. Likevel ble jeg leder for telepensjonistene,» ler hun, og legger til at det ble til sammen 45 år i Staten.

## Patrioter

«Hva gjør dere i foreningen ellers, da?» vil vi vite, og med tanke på den framtidige omorganiseringen; «har dere samarbeid eller felles møter med andre foreninger i Trøndelag?»

Vi aner en liten godmodig nabokamp med Steinkjer: «Vi vil ikke gå sammen med dem, nei. Vi har våre egne møter og turer, vi er så patriotiske vi i Levanger!»

Apropos turer. I juni drar Levangerforeningen ut på sin årlige busstur. På slike turer er alle som har mulighet med, ekstra

hyggelig er det at partnere inviteres. I sommer går ferden til Åre i Sverige, og turen er lagt opp som en skikkelig rundtur, slik at de får oppleve mest mulig i løpet av dagen.

## Verdt et besøk

Levanger ligger i Nord-Trøndelag. Byen, som også kalles Trehusbyen, har om lag 19.000 innbyggere, og som kallenavnet sier finnes mange gamle og ærverdige trehus der. Ikke rart Marit er stolt av byen sin, Levanger kan nemlig smykke seg med Olavsrosa (se rammesak), og er absolutt verdt et besøk. For de som er glad i korsang er det enda en grunn til å besøke byen. Til sommeren arrangeres nemlig Landfestival for kor, en folkefest i hele fire dager til ende, 11. – 14. juni.

## Olavsrosa

Stiftelsen Norsk Kulturarv ga i juli 2013 Trehusbyen Levanger ved Levanger kommune tillatelse til å bruke det nasjonale kvalitetsmerket Olavsrosa.

Tildelingen ble gjort med følgende begrunnelse:

*Trehusbyen Levanger tildeles kvalitetsmerket Olavsrosa som en «pionerby» som en av få helhetlige bebyggelser i Norge fra den korte byggeperioden mellom bygningsloven av 1896 og murtvangloven av 1904. Byplan og arkitektur gjenspeiler denne perioden og representerer både kulturhistoriske og miljømessige verdier som det er nødvendig å forvalte slik at kvalitetene ikke går tapt.*

Kilde: Levanger kommune



Siri trekker



Lodd Levanger



Vi vant!

Telepensjonistene i Levanger. Fra venstre: Oddvar Fjerdingen, Gerd Hoel, Siri Opsal, Marit Wikhammer, Helge Norum, Kjell Jekthammer, Arne Norum.

# Nettverksbygging

## – det kommer ingen ting i en lukket hånd

«Vi sier ofte at man må gi og ta. Jeg mener derimot at vi ikke skal ta noe som helst. Vi skal gi for å få. Det kommer ingen ting i en lukket hånd, sa mormoren min bestandig, og der ligger hemmeligheten til de vellykkede nettverkene,» sier Kerstin Marthinsen.

### Tekst og foto: Gunhild Skoglund

Marthinsen er nettverkskonsulent i Alumnia. Blant annet har hun skrevet to bøker om nettverksbygging. Videre har hun jobbet i flere store bedrifter, og har lang erfaring innen temaet.

#### Savner kollegaene

Mens vi er yrkesaktive er det gjerne kollegaene som er det viktigste nettverket. Når en slutter å jobbe mister en kanskje kontakten, både med de som fortsatt er i jobb, men og med andre som har sluttet. Vi hører ofte noen si at de ikke savner jobben sin, men derimot kollegaene. Spørsmålet er hvordan en kan opprettholde dette nettverket.

«Hvis man er villig til å være aktiv og bidra til å få den ønskede kontakten med tidligere kollegaer, så lykkes man. Du må nemlig gi for å få,» presiserer Marthinsen. Hun bekrefter at det er mange som sier de savner kollegaene når de går over i pensjon.

#### Ja takk, begge deler

For en del er det nok å holde kontakten via egen pensjonistforening. I tillegg er det mange som oppretter egne nettverksgrupper der hovedtema enten er fagområdet og bedriften de var en del av, eller at hensikten kun er å få dekket sitt sosiale behov.

«Jeg tror det viktigste er at man forstår hva et nettverk egentlig er, og hva som får det til å bli et vellykket nettverk,» sier Marthinsen. Hun mener vi bør bygge flere nettverk, og dessuten prøve å ha kontakt med folk som ikke er helt lik seg selv.

«Så hva er viktigst av å holde på etablerte nettverk når en slutter å jobbe, eller å bygge nytt,» undrer vi.

«Ja takk, begge deler,» svarer hun på Ole Brumms vis, og begrunner det med at det er fornuftig å holde kontakt med mennesker en har kjent lenge samtidig



Kerstin Marthinsen har mange års erfaring med å lære bort hvordan nettverk kan bygges og nyttes.

som en bør knytte bånd til andre. «Jeg tror for eksempel at å bygge relasjoner mellom generasjoner er utrolig givende for de fleste,» presiserer hun.

#### Nok med seg selv

Gode råd, men så spør det hvordan en skal bygge gode nettverk når en har blitt godt voksen. Selvfølgelig har Marthinsen gode tips også her.

«Hvis man er villig til å dele av sin livserfaring, og i tillegg være sjenerøs med å dele kunnskap, så kommer man langt. Tenk gjennom hva du kan og har erfart som nye generasjoner burde få ta del i. Vær raus, vis interesse for andre mennesker. Alt for mange har nok med seg selv,» sier Kerstin Marthinsen til slutt.

### HUSK

Du er ikke medlem av et nettverk, du er deltaker.

Nettverksbygging er en balansekunst. Det handler om tillit og å være raus uten å være dumsnill. Ikke før regnskap for å få tilbake fra den du gir til; det er forskjell mellom å nytte og å utnytte.

Hvis du begynner å bygge nettverk den dagen du trenger nettverket, så er du for sent ute.

### KJENTE NETTVERKSBYGGERE

**Thorvald Stoltenberg** har en unik evne til å vise interesse for personer han møter. Han fikk tidlig tilnavnet «frokostministeren» fordi han inviterte politikere fra inn- og utland hjem til seg på frokost i stedet for å bruke tradisjonelle møterom.

**Trude H. Drevland**, ordfører i Bergen. Hun er kjent som en raus og utadvent person som er god på å bygge nettverk.

**Espen Askeladd**. Eventyr – ja vel. Men se hvordan han vant både kongsdattera og halve kongeriket fordi han bygde seg nettverk. Han forsto at han måtte gi noe for å få noe tilbake, og at det var viktig med mangfold i nettverket.

# Fra fiskebruk til whiskydestilleri

I forbindelse med intervjuet om nettverksbygging nevnte Kerstin Marthinsen, i et par bisetninger, noe om mat og vin og whisky på Myken i Nordland. Vi forsto at dette var noe i nærheten av en lidenskap, og derfor stilte vi spørsmålet; «Hva er det for noe spennende du gjør på Myken?»

## Gunhild Skoglund

Kerstin Marthinsen forteller at hennes åtte år eldre mann, Jan Hellstrøm, gikk av med førtidspensjon for noen år siden. Han hadde en yrkesaktiv fortid som daglig leder av Verdipapirsentralen, og hadde liten lyst til å sitte med hendene i fanget.

### Arktisk whisky

«Vi har i mange år hatt sterk tilknytning til en liten øy på Helgelandskysten som heter Myken,» forklarer Marthinsen. Der har de pusset opp flere gamle nordlandshus, og har sågar et eget bolighus som heter Utheim hvor de tilbringer sommerhalvåret. På Myken arrangerer de «Kurs til havs»; det vil si mat- og vinkurs, og dessuten tar de mot lukkede selskap i eget hus.

Men så var det whiskyen da. «Vi er med på et fantastisk eventyr,» sier hun entusiastisk. «Et nedlagt fiskemottak har blitt til Myken Destilleri, og der produserer vi arktisk whisky! Om tre år er den å få kjøpt på polet, den første whiskyen er allerede på tønna,» forteller hun stolt.

### Aldri for sent

Det er tydelig at dette er en bokstavelig talt brennende interesse. Marthinsen har nemlig sagt opp fast jobb i Oslo for å jobbe frilans om vinteren. Fra påske til oktober bor hun og ektemann Hellstrøm på Myken.

«Vi opplever en ny, spennende fase i livet med mange nye spennende nettverk og ny, givende kunnskap,» sier hun, og refe-

rerer til at det er både nyttig og interessant å bygge nye nettverk.

Nå skal det tilføyes at ekteparet Marthinsen/Hellstrøm ikke driver destilleriet alene. De er sammen med fem andre par, men det mest spennende er at de er i aldersspennet 30 til 68 år. De har forskjellig bakgrunn, noen har vokst opp på øya mens andre har kommet dit som sommergjester.

Vi drar i lag sier de nordpå, og det er akkurat det denne gjengen gjør: «Dette er noe av det mest givende jeg har vært med på. Vi utfyller hverandre, og arbeider ikke bare for egen vinning, vi skaper i tillegg virksomhet og arbeidsplasser på øya. Det er vår motivasjon,» avslutter Marthinsen.



Destilleriets stolthet er pannene i håndbanket kobber fra Spania som brukes til whiskybrenningen.

Foto: Myken Destilleri

# – Ein grå novemberettermiddag

Telepensjonistlaget i Sogn og Fjordane er 25 år

Det skal noko til å hugse alt. Under leiting etter noko anna, fann eg dette: Dagført 13. april 2013. Med ei aldri så lita oppdatering og framskriving til d.d.(desember 2014), trur eg innhaldet står seg.

## Harald Jarl Runde

NAUSTDAL: Skal ein tru møteboka – det bør ein vel gjere – vart laget skipa på Skei Hotell, Skei i Jølster, under ei samling tysdag 14. til onsdag 15. november 1989. Altså for 25 år sidan, godt og vel. Såleis ingen alder i våre dagar.

## Mini-Tea

Den lokale televisa Mini-Tea, ordla seg slik:

«Ein grå novemberettermiddag

*I lang tid har Førde teleområde sysla med tanken å få etablert ei pensjonistforening. Med eit så stort geografisk område og pensjonistar spreidde vidt omkring, såg vi det nyttelaust å kome i gang utan ei samling med pensjonistane. Frå administrasjonen i Førde møtte Kåre Sundquist, Kjell Hjelm og Måfrid Haveland. Formannen i Bergen pensjonistforening gjennom mange år, Alf Eriksen var og invitert til samlinga.»*

---

Både pensjonistane, administrasjonen og personalorganisasjonane var glade for at samlinga gav eit positivt resultat, og ynskjer at rett mange av våre vel hundre pensjonistar sluttar seg til den nye organisasjonen. I strålende solskin sa vi farvel til kvarandre og til Skei Hotell! Ein legg merke til veret under samlinga skifta frå «grått» til «strålende solskin». Det må ha lova godt. I alle fall var leiaren Mirjam Holvik og resten av styret i gang!

## Høveleg sysselsetjing

Eg er eit toskehovud, meiner ho eg deler bord og benk med. Ein og annan gongen endatil «Eit godhjarta toskehovud!»

På eit medlemsmøte i laget orda eg frampå at eg kunne ta meg av arkivsakane. Det var leiaren som klaga si naud. Mangt og mykje hadde samla seg opp desse 25 åra. Han visste ikkje heilt korleis han skulle bere seg åt. Eg tenkte dette kunne vere høveleg sysselsetjing i ledige stunder for ein nyslegen pensjonist. I alle fall kunne det ikkje vere meir ein eit godt dagsverk å ordne sakene. Og når så langt kom, ein tur til Fylkesarkivet på Leikanger for avlevering. Men dit hadde eg likevel ærend.



*Mangt og mykje kan seiast både om mannen bak kameraet, dei staute telefonarbeidarane og dama i stoveglaset denne dagen. På kvar sitt vis – og med stor innsats – sytte dei for at bygdene i Indre Nordfjord og Sunnlyven på Sunnmøre fekk telefon. Den gedigne inntakstolpen til telefonstasjonen på Grodås kom seinare vekk. Eigar av foto: Lundes Fotoarkiv.*

## Mimring

Noko måtte hentast der og noko anna måtte hentast her. Det var dei evinnelege plastposane og eit par, tre pappøskjer: Ein protokoll, permar (gjenbruk frå Verket), plastlommer (også frå Verket), saksmapper (også frå Verket) med innhald, lausark og avisutklipp. Og så ein del «skrot og rot» av meir ubestemmeleg art. Slik alle arkiv er ved avlevering. Det var slett ikkje noko uoverkommeleg å få skikk på.

Tidsplanen heldt for så vidt, slik eg hadde tenkt. Men eg vart sitjande å bla og lese. Og mime! Dette var ein del av meg sjølv og mine kollegar gjennom eit liv i etaten. Litt ufint sagt, eg kjende att kvar ei lus på ganglaget. På ein penare måte: Me har alle våre måtar å ordne våre papir på for å finne dei att. Men så lenge det fungerer, er det vel bra?

## Historia skal skrivast

Eg skal ikkje legge ut om kva Telepensjonistlaget i Sogn og Fjordane har gjort eller ikkje gjort av storverk gjennom 25 år. Den soga får andre ta seg av. Eg vil heller kome med ei påminning til andre lag: Ta vare på brev og protokollar. Få med dato og namn/signatur på alle dokument som blir arkivert. Ta ei utskrift av alt som ligg på PC-en, me veit ingen ting om korleis våre arvingar ber seg åt. Plastmapper er fy! Plastlommer er fy! Binders er enda meir fy! Papiromslag er betre enn stiftemaskina! Når så langt kjem, få avlevert sakene til Det interkommunale arkivet, Fylkesarkivet eller kva det heiter. Gjer avtale om kven som skal få innsyn (bør vere ope for alle). Sjå på dette i ein større samanheng: Hugs at dei såkalla «Fremtidens forskere» må ha kunnskap når historia ein gong skal skrivast.

# Regjeringen om kvalitet og pasientsikkerhet anno 2015

## I 2013 vedtok Landsmøtet et solid handlingsprogram for helse- og omsorgssektoren, sitat fra Kap 5.1;

«Våre medlemmer er en uensartet gruppe med ulike behov og interesser. De fleste klarer seg selv og trenger ikke spesiell oppmerksomhet fra myndighetenes side. Vi er imidlertid opptatt av at vi skal få en trygg og verdig alderdom. Det er derfor naturlig at vi ovenfor myndighetene fokuserer på trygghet og verdighet når det gjelder helse og omsorgstjenestene.»

Det samme landsmøte utviste stor utålmodighet med daværende regjering når det gjaldt sykehjemsplasser og generell omsorg for de eldres ve og vel, noe som resulterte i en krass resolusjon til tidligere helseminister Jonas Gahr Støre.

Nærmere to år etter synes situasjonen å være akkurat den samme; sittende regjering fortsetter der den tidligere slapp – utredninger og meldinger til Stortinget. Det blir dermed mange ord og ingen handling, eller sagt i mer populært språkdrakt; snakkis – snakkis og snakkis!

På regjeringens hjemmeside kan vi følge utviklingen med følge av fine ord og forhåpninger for de mest optimistiske, sitat; «Helsetjenesten skal tilby befolkningen helsehjelp av god kvalitet. Kjennetegn ved god kvalitet er at tjenestene er virkningsfulle, trygge og sikre, involvere brukerne, er samordnet og preget av kontinuitet, utnytter ressursene på en god måte og er tilgjengelig og rettferdig fordelt.»

Videre vises det til

- Stortingsmelding nr. 10 om kvalitet og pasientsikkerhet: God kvalitet – trygge tjenester
- Stortingsmelding nr. 11 Nasjonal strategi for kvalitetsforbedring i Sosial- og helsetjenesten
- Pasientsikkerhetsprogrammet «I trygge hender» (2014-2018) som startet i 2014.

I Spørretimen mandag 2. mars, påpekte stortingsrepresentant Kjetil Kjenseth fra Venstre at det i to av tre sykehjem foregår lovbrudd og stilte statsministeren følgende betimelige spørsmål;

«Hva vil regjeringen gjøre for å få en mer helhetlig tilsynsordning?»

I stor spenning ventet jeg på statsministerens svar og fikk ganske riktig bekreftet min mistanke;

Svaret var nemlig; «Det kommer en Stortingsmelding om enhetlig tilsynsordning med sykehjemmene.» Ikke nok med det – det jobbes med flere ting til på området, tilleggssvar;

«Vi jobber for å finne en kvalitetsindikator for måling av kvalitet og utreder bemanningsnormer.»

Ja, her kan man trygt si at det går unna!

Forbundsleder  
Anni Milward

No er arkivsakene til Telepensjonistlaget i Sogn og Fjordane kome dit dei etter avtale skal, Fylkesarkivet på Hermansverk, Leikanger.

Jubileumsfeiringa? Det vart ikkje nemnt noko på den elles hyggeleg Julemiddagen. Men eg reknar med at vedtak blir gjort og protokollført! I alle fall om dette kjem på trykk.

100 år etter: I møteboka er det eit langt referat frå avdukinga av minnebautaen i 1993. Eit vellykka arrangement ser det ut til. For meg, som på vegne av Telemuseet vart ansvarleg for arrangementet, vart det ein av dei svartaste dagane i livet. Alt som kunne gå gale, gjekk gale. Heldigvis hugsa kultursjefen i Hornindal, Oddvin Vonheim, å få dei inviterte pensjonistane og andre honorariores til å stille opp for fotografering.  
Eigar av foto: H. J. Runde



# Ranveig på nitti maler og syr

Hvis vi ser på statistikken for alder i lokalforeningene, kan Narvik og Omegn sammen med Levanger skilte med den høyeste snittalderen i forbundet.

**Sekretær Liv Sandvik i Narvik og Omegn har sendt oss en liten rapport fra sin lokalforening. Hun forteller om en særdeles aktiv dame som slett ikke lar seg stoppe av alderen.**

Narvik og Omegn telepensjonistforening er en liten forening med 32 medlemmer. Noen faller fra, og det er vanskelig med nye rekrutteringer. Åtte av våre medlemmer er over 90 år, og tre av dem går fast på møtene - det er vi stolte av.

En av nittiåringene er ungdommelige Ranveig Stang, som slett ikke ligger på latsiden. Allsidige hobbyer har hun, det være seg lappeteknikk, porselensmaling eller at hun maler bilder i forskjellige

varianter – og det uten briller, fantastisk imponerende.

På medlemsmøtene har Ranveig alltid en gevinst sydd i lappeteknikk. Det kan være en nydelig løper, pute eller grytelapper, og hvem som er den heldige vinner er alltid spennende.

Ranveig har en imponerende sans for fargevalget i det hun maler og syr, ingen tilfeldigheter av fargesammensetningen.

Hennes hjem er prydet med hennes egen kunst - et flott og behagelig skue for øyet. Vi er alle glade for å ha en slik flott, sprek nittiåring som Ranveig blant oss telepensjonister.



*Ranveig maler bilder til å bli glad av. Ranveigs asjetter er innfelt i bildet.*

## ***Dette er forhåpentligvis en gladmelding til alle som gjerne vil høre summetonen før de slår et telefonnummer.***



På [Online.no](http://Online.no) leser vi at Telenor dropper planene om å kutte ut fasttelefonen.

### **Hjemmetelefonen lever fortsatt**

Det har lenge vært spekulert rundt hjemmetelefonens død, men om du er en av de mange som trofast holder fast i røret - så er det ingen grunn til bekymring. «Vi skal tilby moderne hjemmetelefon til alle – nå og i framtiden,» sier Berit Svendsen, administrerende direktør i Telenor Norge.

I dag har nærmere én million husstander i Norge hjemmetelefon (fasttelefon eller bredbåndstelefon). Disse kundene ønsker Telenor å ta vare på ved å tilby hjemmetelefon med samme bruksområde som i dag, men med ny teknologi.

### **Moderne telenett**

Moderniseringen av telenettet i Norge betyr at Telenor gjør flere ting samtidig. Både mobil- og fibernettet bygges ut, og kobbernettet moderniseres i hele landet. Telefoni- og bredbåndtjenester skal fortsatt tilbys på alle disse nettene. Teknologien bak analog fasttelefoni må skiftes ut fordi den er foreldet, og det produseres ikke nye reservedeler. Utskiftningen vil ta flere år, men arbeidet er i gang.



Overgangen fra den tradisjonelle til den moderne hjemmetelefonen gjøres så enkel som mulig. Det betyr at telefonen din hjemme vil fungere like godt som den alltid har gjort uavhengig av den teknologiske utskiftingen som pågår. Ingen vil miste summetonen før ny teknologi er klar til bruk. Alle med trygghetsalarm vil få alternative løsninger.

Så er det opp til deg om du ønsker å bytte til en moderne telefon med mange smarte funksjoner, eller om du vil beholde det gode, gamle apparatet.

### **Gode grunner for å beholde hjemmetelefonen**

- Ett felles telefonnummer for hele familien.
- Trygghet - hjemmetelefonen glemmes ikke på bussen, og går ikke tom for batteri.
- Aldri et spørsmål om god eller dårlig dekning – med fasttelefon er du alltid trygg på at du når frem.
- En telefon for de gode, lange samtalene i godstolen hjemme.
- Billigere å ringe til utlandet.



# SOFUSTANKER



«**Je suis Sofus!**» En vårlig gråværs-morgen ble de ordene også et slag for min ytringsfrihet. Fruen hadde nok en gang mast seg opp i harnisk over min slette ordenssans. Jeg motmælet om at jeg skulle rydde i morra, at jeg ikke hadde støv på hjernen, og at hun vel måtte tåle at uteskoene mine for en stakket stund ikke så hverandre der de sto i hvert sitt hjørne på skohylla. I forfjamselsen over Sofusens frimodige ytring besnnet hun seg. Jeg følte meg som en skikkelig Charlie Hebdo som hadde forsvart ytringsfriheten min. Ingen bombe ble kastet. Derimot vanket det et bløtkokt egg utenom rutinen og noen ord om at jeg tross alt var god å ha. Og stilltiende paret jeg sammen skoene på benken, hengte villfarne skjorter på knaggen, og snek meg til en formiddagsklem, - det også utenfor hjemmets hverdagsrutiner. Ytringsfriheten er god å ha til tider, bare man passer grensene og ikke provoserer i utrengsmål.

**Svenske Falun var Norges midtpunkt** under ski-VM. Vi var størst i alt, inkludert smørebussen. Det er vel det eneste stedet der smøring er tillatt uten å bli beskyldt for bestikkelser. Medaljene haglet, unntatt den tirsdagen dag da smøreheltene bommet. Kan det ha vært etterdønninger etter medaljefeiringer denne sportsfrie mandagen? Skijentene våre, vakre som Synnøver Solbakken i sine kondomdresser, fanget varme blikk i pirrende sekunder av kameranærbilder. Ikke så rart at en tent journalist spurte skidronningen Terese Johaug om trusa hennes. Her ligger en kilde til økonomisk gevinst. Både Bjørn Dæhli og Kari Trå har toppet skikarrieren med satsing på salg av sportslige merkevaretekstiler. Her har Terese opplegget til en fremtidig gullgruve med salg av merkevaretruser med svettekant og luftehull. Hadde skidamene vært riktig smarte, kunne de ha auksjonert bort gulltrusene sine etter målgangen til mangslungne gode formål, da helst til noen som trenger hjelp.

**Krekar er neppe noen godkar**, men en flink kramkar. Han selger sine budskap i

øst og vest godt hjulpet av gratis TV-PR i alle kanaler og skrevne ord fra med- og motstandere. Han driller nasjonen trill rundt med sitt taskenspilleri i full ytringsfrihet. Vi går på limpinnen og forarges i maktløst sinne. Det ropes Korsfest! uten at det blir til mer enn gratis statlig husvære i noen måneder. Forvisning til Kyrksæterøra, en utpost i Bygde-Norge, er det beste regjeringen har kommet fram med, det også uten å få det til. «Il est Krekar» for å si det på skolefransk.

**Putin er en hard negl.** Liten av vekst, men stor til hest med naken muskuløs overkropp. Bildet av en kommende Napoleon er slående, synes fru. Han vil kle en tosnutet hatt når han slår til. Foreløpig tester han hvor grensen går for selvtukt i Kiev og Øst-Ukraina. Også våre grenser sjekkes med nærgående fly og krigsflåte. I en konflikt er vi lett bytte. Det holder ikke å vifte med en fredspris og be om nåde, mener hun. I den saken har jeg begrenset ytringsfrihet som tidligere korporal i Brigade Nord.

**Derimot står jeg fritt** når det gjelder å mene og tro om Telenors gullgutt Jon Fredrik Baksaas. Telenoret går så det griner. Men omdømmet har tapt seg etter høringer i Stortinget om beskyldninger for korrupsjon og smøring i Russland og andre asiatiske land. Å lage pannekaker går ikke uten å knuse egg. Å kunne balansere på en egg er et av næringslivets mange kunststykker for å lykkes og feile. Det er lett å falle. Yrkesetikk i handel og vandel og framferd er en utfordring. Veien er kort mellom å lykkes og feile, og fallhøyden kan bli stor. Å holde sin sti ren som styremedlem blant russiske oligarker i Vimpelcom-saken, har neppe vært enkelt. Lisensjakt for mobilutbygging i Usbekistan skapte beskyldninger om kokkelimonke og kunne bli en belastning. Hermansen trakk seg klokt nok fra styret i Vimpelcom i tide for å bli en rendyrket teleoperatør med nulltoleranse for korrupsjon. Etter grillingen i Stortinget luktet det kanskje litt svidd, slik det ofte gjør fra grillen. Men Jon Fredrik

synes å være av hel ved, om enn ikke kvistfri.

**Ola Nordmann** holder seg selv for å være nobel, kinesiske protester til tross. Som fredsprisforvaltere har Nobelkomiteen holdt oppgjør med seg selv. Kaci Kullmann Five er ny lederkost, mens Jagland er jagd inn i skyggene fra den avanserte og lukrative norske våpenproduksjonen. Så nå smiler kanskje Kina og andre mishagsland igjen til Norge?

**Regjeringa sliter**, også her i huset med en vintergretten kall. Verre er det for landets styrende regjering. Per Sandberg har vært ute med gyntiske fakter og store ord og ertet på seg KRF-lederen med beskyldning om KRFs unnfallenhet når det gjelder å renske land og rike for reelle og potensielle islamske terrorister. Hareides milde øyne gnistret da han tok til skarpt motmæle. Per Gynt måtte tilnærmet krype til korset og gi en halv-hjertet unnskyldning. Det reddet nok regjeringen med et nødrep. I ettertid har alle holdt forsoningsmøte, og Per Sandberg har fått bløtkokt egg og forsoningsklem han også. Så nå går regjeringa tilsynelatende en lysere vår i møte, mens AP i all stillhet kvesser sine klør. Frihet til ikke å ytre seg er også verdifull mens Gallup-tallene for de blåblå stuper som måker over en sildestim.

Været lever sitt eget liv. Selv om det kalde vinterværet stort sett har uteblitt, setter fru. og jeg på nytt kursen mot Gran Canaria for noen ukers vårsoldagdriveri. Godt å høre kanarifuglene synge mens isen smelter her hjemme. Så det er tid for å pakke kofferten, ønske den nye redaktøren lykke til med sitt første nummer, og ønske alt telefolket gode vårdager!

Sofus

# Hurra - tid for våronn i vinduskarmen!

**Ute varmer sola, og det sildrer og drypper fra takene. Vi gleder oss til en ny plantesesong, enten det er ute i hagen eller på verandaen, og uansett om vi bor i nord eller sør. Kristin Granum Skoglund er gartner med eget firma Tun & Hage. Vi ba om gode råd for de av oss som liker å pusle med våre plantevenner, og her er hennes tips for en aktiv vårsesong.**

Det er hektiske tider med såing av frø, georginerøtter som skal deles og settes til driving, avblomstrete løkplanter som vi har satt på vent, og ompotting av planter. Og jammen skal vi sette noen nye stiklinger også. Sannelig er det travle, men herlige tider!

## Start våren inne og gi plantene et forsprang

Det er morsomt å så sine egne grønnsaker og sommerblomster til urner og bed, og nå er tiden inne for å så de aller fleste frø. Ja visst finnes det småplanter av både tomater og agurker å få kjøpt, men det er så mye morsommere å så sine egne.

Dessuten finnes det et enormt utvalg å velge mellom, så hvorfor ha røde rødbeter når vi kan ha polkagris, fargete - eller hva med gule? De kan også fint dyrkes i pottes på terrassen, sammen med urter og salatblader.

Finn fram gamle og rene pottes, tomme isbokser og melkekartonger, fyll de med jord og så i vei. Bak på frøposene står anbefalt så-temperatur og så-dybde. Når du har sådd dusjes jorden med lunke vann og dekkes til med plastfilm eller glassplate. Sett pottene lyst, men ikke i direkte solskinn. De fleste frø spirer ved 18 - 20 grader. Spiretiden avhenger av frøsorten.



Våronn på kjøkkenbenken  
Foto: Trude Lindland

## Stryk de søte små

Etter spiring settes de små frøplantene gradvis i sola. Husk å luften ut kondensen som dannes under plasten, og pass på temperaturen. Jo varmere det er, jo mer lys behøver plantene. Senk derfor temperaturen dersom småplantene begynner å bli lange og tynne.

Et lite tips er å stryke forsiktig over de små bladene. Hver dag. Og helst tidlig på morgenen. Dette gjør at plantene holdes lavere samtidig som det stimulerer til god dannelse av røttene. Etter at frøplantene har fått varige bladpar, må de prikles eller pottes om i litt større pottes før de kan herdes og plantes ut.

## Georginerøtter kan deles

Gamle koselige georginer minner oss om tidligere tider, og de gjør oss glade med sine mange forskjellige blomster og uendelige fargeprakt.

Når røttene tas fram fra kjeller og bod etter vinteren, bør du fjerne inntørkede og myke deler av røttene med en skarp kniv. Dette er viktig for å unngå at det spres råte i rota, og at plantene visner og dør. Store røtter kan fint deles ved å kutte tvers igjennom med en skarp kniv. Etter at røttene er delt, bør de tørke på benken et døgn før de plantes. Bruk romslige pottes med ny, god og næringsrik jord. Vann forsiktig, og plasser pottene i vinduskarmen.

Vil du ha flere planter kan de første skuddene kuttes rett under et bladfeste, fjern de nederste bladene og stikk skuddet i egen potte. Slik kan en få mange stiklinger av én plante.

## Husk å drikke

Visste du at du faktisk trenger å drikke minst fem glass vann i døgnet? Symptomer som kan minne om svekket mental helse kan nemlig handle om dehydrering, med andre ord at du ikke får i deg nok væske.

Hos yngre mennesker er gjerne det første signalet på dehydrering hodepine. Hos eldre kan det være mentale endringer, som svimmelhet og forvirring. I tillegg kan fysiske symptomer som tørr hud, forstoppelse og problemer med temperaturreguleringen forekomme.

Det totale behovet for væske i løpet av et døgn er omtrent 30 milliliter pr kilo kroppsvekt. Kanskje det er en idé å ta fram badevekt og kalkulator. Her er «fasiten»; en person som veier 70 kg trenger 2,1 liter væske i døgnet. Litt under halvparten får vedkommende normalt i seg gjennom maten, mens behovet er å drikke fem til ti små glass vann i døgnet. Hvis det er svært

varmt, hvis vi svetter mye eller har feber, trenger vi mer.

Med årene er vi mer utsatt for dehydrering av flere årsaker. Mange av kroppens funksjoner blir dårligere, og redusert tørstefølelse er vanlig. I tillegg er det mer vanlig å ta medisiner som kan være vandrivende.

Kanskje du synes det er vanskelig å få i deg nok væske, enten fordi du glemmer å drikke, eller fordi du rett og slett ikke har lyst på noe å drikke. Da kan du prøve å øke væskeinntaket gjennom å spise mer mat med høyt vanninnhold. Vannmelon, agurk, stangselleri, reddiker og salat inneholder over 95 prosent vann. Det gjør også alle slags bær, frukt og mange grønnsaker. Skjær i biter, putt dem i en plastboks i kjøleskapet, og spis som snacks. Og går du på tur, husk å ta med en flaske vann i tillegg til termos med kaffe.

Kilde: VI OVER 60

# SPRÅKET VÅRT

## Tysk språkpåvirkning

De som har fulgt med i TV-serien «Anno», (*anno* er en ablativform av det latinske ordet *annus* som betyr år, og brukes den dag i dag i slik sammenheng), har neppe funnet ord og vendinger som virker særlig fremmede. Likevel er en mengde av dem lånord, men har vært i bruk lenge.

Handlingen i serien er lagt til 1764, ti år etter at **Det Tyske Kontor** ble nedlagt, og det meste foregår på og rundt *Tyskebryggen* - etter siste verdenskrig kalt *Bryggen* - på slutten av Hansa-tiden.

**Hansaforbundet** var en mektig handelssammenslutning av byer rundt Nord- og Østersjøen som ble etablert på 1100-tallet, og Bergen var en av de fire viktigste. Bergen (Opprinnelig *Bjorgvin*, dvs. engsletta mellom (de sju) fjell) var på ett tidspunkt den største byen i Norden, og gjennom mesteparten av 1200-tallet hadde kongen med sitt råd sete her. Bergen var altså hovedstaden i Norge.

**Hanseatene** kontrollerte eksporten av fisk, skinn og pelsverk. Grunnlaget var etablert ved å skaffe seg herredømme over all import av korn og salt. Allerede på 1100-tallet ble **tørrfisk** basis for byutviklingen. Ikke for ingen ting at **hanseatenes våpenskjold er en kronet stokkfisk** på rød bunn. Både fisken, med nedover vendt spord, og krona er i gullfarge! Hanseatene brakte med seg til Bergen en mengde nye håndverksaktiviteter som etter hvert gikk over til å bli yrkesbetegnelser. (Slike **importord** eller **lånord** ble også tatt i bruk da Norge for over 40 år siden åpnet for oljeaktivitet i havet utenfor Vestlandet. Amerikanske oljeselskap var operatører, og amerikanske ord og uttrykk ble arbeidsspråket. Etter en tid ble en del uttrykk avløst av norske.)

Hver bygård hadde sin *skyttingsstove*, gildestue, i fortysket form 'schøtstue', med ildsted. Her kunne gesellene på fritiden oppholde seg i oppvarmet rom og lage mat, ettersom det ikke var tillatt å gjøre opp ild andre steder. På *Bryggen* og i *Schøtstuen* kunne man høre både engelske og nederlandske ord, men de fleste var *nedertyske*, også kalt *lav/lågtysk* eller *plattysk*. Førsteleddene i ordet forteller i hvilket tysk område denne varianten av tysk ble brukt, altså i de lavereliggende områdene, i nord. Den andre varianten er *høytysk*, og betegnelsen 'høy' betyr at denne varianten var å finne i de høyereliggende områdene, sør i landet. I dag må alle barn lære høytysk rettskriving på skolen og helst ikke snakke dialekt, eller plattysk. Det regnes ikke for å være 'fint'; det er høytysk som har prestisje.

**Et laug** var en sammenslutning av *håndverkere*: skredder, baker, bøkker, skomaker, gesell, svenn, mester, oldermann. Laugene var mektige foreninger som kontrollerte priser og kvalitet. I Norge var det 26 laug på det meste, halvparten av dem i Bergen. Laugsvesenet opphørte ikke før midt på 1800-tallet.

Språkforskere er kommet til at strømmen av ord fra tysk språkområde kan telles i tusener, langt mer enn importen av engelsk i vår tid. Gammelnorske ord ble erstattet og nye oppstod: falk, hingst, kamel, rotte, løve, borgermester, borgerbrev, byborger,



rådmann, amt (som i 1919 ble til fylke), handel, galei, jakt, kogge, språk, papir, hyssing, kopp, dørslog, bukse, støvler, og en mengde andre ord til bruk i dagliglivet – og de er fortsatt i bruk.

Også nye **familienavn** oppstod, lånt eller oversatt fra tysk, særlig navn som betegnet håndverk. Det var vanlig i alle land å få yrket sitt føyd til navnet. Aslak Smed skulle være kjent, men *Schmied* var heller ikke å forakte.

*Baumann* hørtes bedre ut enn bygningsmann, og *Balchen* i stedet for bjelke var enda finere. *Schnitler* er det mer fres over enn en skarve treskjærer, og *Fleischer* kamuflerer på en utmerket måte at ordet betyr slakter, hvis en ikke vet at *Fleisch* betyr kjøtt. *Wagner* lød bedre enn vognmaker, *Krueger* bedre enn øltapper, men stikker ikke litt av den utskjelte *futen* fram i familienavnet *Vogt*? *Richter* hadde også god klang hos de som ville bytte familienavn, men *Scharfrichter* var å gå for langt, selv om klangen her var skarpere!

Fra vår nåværende rikspolitiske arena er det en som har to opprinnelig rotekte norske etternavn, men særlig det siste er litt «tilpasset». Det første navnet lever videre i noen få ord, f.eks. *skigard*, altså *gjerde*, det andre er i dag mer kjent som *staur*. Dette vet nok partilederen med det bibelske fornavnet og de jordnære etternavnene, men kanskje mange Tøyen-boere hadde funnet seg et annet sted å slå seg ned om de hadde visst at området som nå er en vakker bydel med det velklingende navnet Tøyen, i middelalderen var en storgård og het *Todin*, senere *Tadvin*, som må oversettes med *Møkkasletta*. Jordnært, det navnet og!

Også folk fra Klæbu og Snåsa hadde vel vært på flyttefot om de ikke hadde fått tilbake sine opprinnelige navn på hjembygdene. Da Klæbu av «Øvrigheita» ble omdøpt til *Klædeboderne* og Snåsa til *Sneåsen*, fikk det trønderne først til å steile, deretter til å spille på hele sitt *meget* rikholdige verbale repertoar for å få de opprinnelige navnene tilbake. Stedene har jo navn etter hver sine fjellformasjoner i området. Trønderne lyktes, Klædeboderne og Sneåsen fikk kortvarige liv, og trønderne kunne igjen sette seg til kjøkkenbordet og slappe av med *karsk* i koppen!

Rolf Bjørn Nylund

# Lyst på livet

«Lyst på livet har pågått i fire år. Det er et svært populært tiltak som spres i rekordfart,» sier Trulte Konsmo. Det er utviklet for og med pensjonister, og målet er at alle skal leve best mulig gjennom hele livet. Gjennom en enkel metode bygges broer mellom det man vet er gode vaner og det man virkelig gjør.

## Gunhild Skoglund

Trulte Konsmo, (bildet) seniorrådgiver ved Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten, er prosjektleder for Lyst på livet. Hun forteller at konseptet er hentet fra



Sverige, og at det er tilpasset norske forhold i samarbeid med masse flotte pensjonister og ansatte fra Sandefjord, samt Pensjonistforbundet.

«Pensjonistenes eget liv er i fokus hele veien, det handler om livsglede!» sier Konsmo entusiastisk. Hun er stadig på farten, og tar intervjuet fra bilen. Mens hun svinger og girer forklarer hun, via handsfree selvsagt, at i Lyst på livet arbeider pensjonister med å fremme egen helse og livskvalitet gjennom å påvirke vaner og mønstre i hverdagen. Eldre mennesker har masse kunnskap og erfaring, og gode arbeidshefter setter det hele i system.

## Kunnskapssenteret

På hjemmesiden til Kunnskapssenteret har vi hentet følgende: Det er ikke det vi sier og vet men det vi faktisk gjør som skaper helse og livslyst. Vi har valgt fire livsområder som Verdens helseorganisasjon (WHO) viser har god effekt på helse og livskvalitet:

- har et sosialt nettverk
- driver med fysisk aktivitet
- har god ernæring
- at man opplever sikkerhet og trygghet i hjemmet

De fire områdene henger sammen og forsterker hverandre. Overordnet disse fire livsområdene er en forståelse for at en gjennom å rette fokus mot egne ressurser og muligheter i et hyggelig fellesskap, kan styrke egen livsglede og helse. Vi har valgt å uttrykke det slik: Jeg er aktiv og opplever at jeg kan påvirke situasjonen min.

## Livscaféer over hele landet

«Det er stor interesse for Lyst på livet, og rundt 60 kommuner er i gang eller forbereder oppstart,» forteller Konsmo. «Det kommer stadig nye pensjonister som gjennom et hyggelig fellesskap ønsker å ivareta egen helse og forebygge problemer. På livscaféene kan de dele erfaringer og inspirere hverandre. Mange får nye venner, og noen grupper nekter å slutte.»

Gruppene møtes fire timer på dagtid hver måned. Møtene kalles livscafé, og ofte inviteres en fagperson som holder en kort innledning om temaet. Og ikke å forglemme kaffekoppen, og at en god latter forlenger livet. Her finner vi nemlig humor og alvor side om side, kall det gjerne hverdagslykke.

«Men livscaféer er mye mer enn en kaffe-klubb,» presiserer Konsmo.

## Sirkelleder

Gruppene er små og ledes av et par av deltagerne som fungerer som sirkelleder. Det viktigste er at lederne er hyggelige og inkluderende, og evner å løfte fram andre uten selv å dominere. Man må også kunne skape en struktur, slik at gruppa følger den enkle metoden. De får en dags opplæring og et veiledningshefte å styre etter. Tilbakemeldingene fra sirkellederne er at det er en morsom og givende rolle.

## Enkel metode

Hver deltaker gjør en enkel kartlegging for å bli klar over sitt eget behov på det enkelte livsområde. I forhold til trygghet og sikkerhet dreier det seg om å se over hjemmet sitt og tenke på hva man kan gjøre for å legge til rette for å bli boende der framover. Eksempler er å forebygge brann og fall. På neste livscafé forteller de hverandre hva de har funnet ut. De lager en plan for hva de vil oppnå og hva de vil prøve ut. Etter en måned møtes de igjen. Da deler de erfaringer og planlegger hvordan de skal fortsette med det de har prøvd ut. Slik lærer de av hverandre og blir inspirert til å gjøre små og store endringer.

I samarbeid med legemiddelverket er det også skrevet noen sider om hvordan man kan sikre at medisinen man får er trygge. Feil medisinbruk er vanlig, og det kan være veldig alvorlig. Derfor er det viktig å være bevisst på hva man selv kan gjøre på dette området.

## LYST PÅ LIVET

- Det overordnede mål er å leve best mulig – hele livet.
- Navnet har dobbel bunn; nemlig å se lyst på livet og å ha lyst på livet.
- Sandefjord var som eneste kommune med i et pilotprosjekt i 2011. Tilbudet spredte seg deretter over hele landet.
- Lyst på livet tar tak i de fire områdene som WHO (Verdens helseorganisasjon) sier er de viktigste for helsa; sikkerhet og trygghet, sosialt nettverk, mat og drikke og fysisk aktivitet. Kommunene legger til rette og bidrar til oppstart av grupper, som drives av pensjonistene selv.

## HVORDAN STARTE LYST PÅ LIVET?

Ta kontakt med kommunen der du bor. Dersom det ikke finnes noe tilbud hjelper Kunnskapssenteret til i oppstarten. De gir råd og veiledning over telefon, og sender ut informasjon og materiell, samt holder en dags opplæring for sirkelledere og kommunenes kontaktpersoner. Du finner mye god informasjon på nettet: [www.lystpalivet.no](http://www.lystpalivet.no)

Henvendelse kan også rettes direkte til Trulte Konsmo, mobil: 909 85 499, [trulte.konsmo@kunnskapssenteret.no](mailto:trulte.konsmo@kunnskapssenteret.no)

# Sirkellederen

I januar i fjor holdt byrådet for eldre og sosiale tjenester i Oslo kommune et orienteringsmøte om *Lyst på livet*. Anne Margrethe Sandvig bor på Frogner i Oslo, og siden møtet ble arrangert i samråd med Seniorsenteret i hennes bydel, ble hun spesielt invitert til møtet: «Jeg ble bedt om å være sirkelleder for det første *Lyst på livet* som skulle startes på Frogner.» Sandvig starter nå sin tredje livscafé.

**Tekst og foto: Gunhild Skoglund**



Sirkelleder for *Lyst på livet* på Frogner Seniorsenter, Anne Margrethe Sandvig

Nå går det gjetord om *Lyst på livet*, og flere livscaféer er i gang. Den aktive pensjonisten Sandvig ser fram til å starte enda en gruppe: «Vi kjører et informasjonsmøte i regi av Seniorsenteret, og der kan folk melde seg på,» sier hun, og er ganske trygg på at så vil skje.

## Flere menn

Det trengs ingen spesiell kompetanse for å bli sirkelleder. Sandvig har likevel nytte av sin bakgrunn som blant annet lærer og leder for Etablererskolen for kvinner. Sirkellederen må motivere deltakerne, og sørge for at opplegget for *Lyst på livet* følges gjennom de seks samlingene. Stort sett er kvinner i flertall. Flere menn er ønsket.

«Hvordan rekruttere menn, da?»

«Det er vanskelig. Noen få har våget seg med, men sluttet. Det er ikke enkelt å være mann i en gruppe dominert av kvinner. Ren mannsgruppe kan kanskje være en løsning.»

Hun minner om at kvinner statistisk lever lengre enn menn. «Jeg sier at kvinner blir enker og etterlatte. Mange kvinner i den eldre generasjonen har spilt annen fiolin hele livet, så etterlates de som enker, og spør seg selv - hva gjør jeg nå? Mange blir hjelpeløse, de har aldri skiftet en lypære.

Menn derimot har ordnet praktiske ting i sine hus og hjem.»

Sandvig mener dette kan være en grunn til at kvinnene blir mest aktive, og ser nytten av å delta i *Lyst på livet*.

Det sosiale nettverket er veldig viktig for å ta fatt i slike ting. «Den første gruppen min holder fortsatt sammen, selv om den formelle livscaféen er slutt,» sier hun fornøyd.

## Ryer på veggen

Sandvig presiserer at målet med *Lyst på livet* er at eldre skal klare seg hjemme så lenge som mulig.

«På livscaféen jobber vi med det såkalte livshjulet. Tenk deg en sirkel delt i fire kakestykker. Først planlegger vi hva vi skal gjøre for å oppnå en ønsket forbedring, deretter gjennomfører vi det som er planlagt, så undersøker vi om dette faktisk virket som vi ønsker for til slutt å sette tiltakene vi vet virker ut i livet.»

Et morsomt og godt eksempel, hentet fra brosjyren, er å henge ryene på veggen for å unngå å snuble i dem. Diskusjon, erfaring og humor er viktig.

## Forandre bildet av bestemor

Som sirkelleder motiveres Sandvig av å se folk blomstre opp: «Jeg blir glad for å ha

en følelse av å få fram ressursene hos folk i mine grupper,» sier hun entusiastisk.

Sandvig er tydelig samfunnsengasjert, og uavhengig av rollen som sirkelleder har hun en klar melding til byråkratene om å verdsette erfaring og visdom hos den eldre befolkningen. «De må forandre bildet de har i hodet sitt av bestemor!» sier hun, og forklarer det med at de eldre energi må fram. Hvis troen på seg selv mangler kommer vi ingen vei. Gjennom mestring av konkrete oppgaver kommer selvtilliten, og ressurser frigis. Da får vi en sterk eldregruppe, og en bølge rundt i landet.

Så kommer sirkellederen på plass igjen: «*Lyst på livet* er et veldig godt bidrag i denne sammenhengen!»

Og sirkelleder eller ei, hun kan ikke dy seg helt. Hva er det mange enslige eldre spiser? Ferdigmat.

«Hva slags ernæring er det?» spør hun, og utfordrer i samme slengen matprodusenter til å lage næringsrik ferdigmat for eldre. Anne Margrethe Sandvig legger tyngden på ordene næringsrik ferdigmat samtidig som hun fastslår: «De eldre er nemlig en stor, oppgående og kjøpesterk gruppe.»



*Bildet er fra sommer-avslutning i partytelt for Kristiansund og Nordmøre sist sommer. Det var grilling og kos. Mange møtte opp, og regnværet la ingen demper på stemningen.*

## Årsmøte

**Telepensjonistene for Kristiansund og Nordmøre hadde sitt årsmøte 11. februar, og 23 medlemmer var til stede.**

### **Følgende personer ble valgt:**

#### **Styret**

Jarl Joø, leder

Kirsten Myklebust, styremedlem og nestleder

Åse Juul Hansen, sekretær

Kirsten Kanck Lorentzen, kasserer

Ingeborg Enge, styremedlem

Liv Anne Ødegård, varamedlem

Revisor: Aase Solli-Sæther

Vararevisor: Jorunn Andresen

#### **Kaffekomiteé:**

Anne Margrethe Bakken

Wenche Morch Olsen

Inger Haug

#### **Valgkomité for 2016:**

Brita Sverdrup, Gunnlaug Bø Nyland og Torbjørn Dyrnes.

## E-postkasser for lokalforeningene

Lokalforeningene har i lang tid hatt tilgang til en lokal e-postkasse. Lokalforeningenes styrer utpeker en person som følger opp at mail som sendes til postkassen blir lest og behandlet. Denne mail løsningen er nå oppgradert til en ny versjon som er mer brukervennlig for lokalforeningene, og ikke minst er den bygget på en kraftigere plattform enn tidligere. Alle foreningene har fått brev om den nye løsningen med informasjon om brukernavn og passord for å kunne betjene e-postkassen.

Fordelen med denne e-postkassen er at den ikke er personavhengig og kan dermed brukes av medlemmene og foreningene uavhengig av hvem som til enhver tid sitter i styret. Dette kan være gunstig, spesielt dersom du for eksempel ikke er helt sikker på hvem som sitter i styret.

Forbundskontoret bruker denne mail-løsningen jevnlig, og spesielt i forbindelse med viktig informasjon ut til lokalforeningene. Det er også derfor av stor betydning at lokalforeningene åpner og sjekker innholdet med korte mellomrom.

Lurer du på hva mail adressen til din lokalforening er? Dette finner du på hjemmesiden vår ([telepensjonistene.no](http://telepensjonistene.no)) ved å klikke på menypunktet *Lokalforeningene* og deretter velge linken som viser kontaktdata.

Merk at alle mail adressene har formen `tp<lokalforening>@telepensjonistene.no`.

*Kjell Engen, Forbunds-kasserer*

# Nå kan du få refundert sykehusbehandling i et EØS-land

**Siden 2011 har innbyggerne i Norge kunnet dra til et annet EØS-land for behandling som ikke innebærer sykehusinnleggelse. Nå utvides ordningen til også å omfatte planlagt sykehusbehandling.**

Fra 1. mars 2015 ble pasientrettighetsdirektivet innført i Norge. Det gir innbyggere rett til refusjon for planlagt sykehusbehandling i annet EØS-land dersom bestemte vilkår oppfylles. Hovedregelen er at du må være medlem av folketrygden, og at du må ha blitt henvist til undersøkelse eller behandling i spesialisthelsetjenesten i Norge.

## Hva kan du få dekket?

Du kan ikke få refusjon for annen behandling i utlandet enn du ville fått for tilsvarende behandling i Norge. Du vil ikke kunne få en annen helsehjelp ved å reise ut, enn den du ville fått i Norge. Refusjonen er også begrenset til hva helsehjelpen ville ha kostet det offentlige her i landet.

## Må ordne det selv

Du må selv skaffe deg informasjon og kontakte aktuelt sykehus i annet EØS-land. Du kan søke HELFO om forhåndstilsagn dersom du har vært til vurdering i spesialisthelsetjenesten og har fått «rett til behandling».

## Betale selv, søke refusjon etterpå

Du må selv betale for sykehusbehandlingen og søke refusjon hos HELFO i etterkant. Du får bare dekket reiseutgifter tilsvarende det det ville kostet å reise til det nærmeste stedet i Norge hvor du kunne fått behandlingen.

**Kontakt HELFO for mer informasjon:** [www.helfo.no](http://www.helfo.no)  
Tlf: 800 43 573 – E-post: [post@helfo.no](mailto:post@helfo.no)

Kilde: HELFO

## GLADMELDING!

**I løpet av årets to første måneder har Landsstyret registrert et historisk høyt antall nye medlemmer, og vi ønsker med begeistring hver enkelt hjertelig velkommen!**

I samarbeid med lokalforeningene er vårt felles mål å samle alle telepensjonistene i vår organisasjon. Husk at vårt marked for rekruttering er innenfor Telenor og derav samtlige utskilte selskaper. Ikke glem at tidligere ansatte inkludert ektefelle/samboer kan bli medlem gjennom lokalforeningene!

Ta i bruk både jungeltelegrafene og øvrig kommunikasjonsutstyr og vær aktivt med for måloppnåelse!

LEDER	Anni Milward	Rudslåtten 9	2830 Raufoss	61 19 10 54	905 79 297	<a href="mailto:annimilw@online.no">annimilw@online.no</a>
NESTLEDERSEKRETÆR	Mai Britt Løken	Nordlitoppen 35	1743 Klavestadhaugen	69 12 70 24	917 24 895	<a href="mailto:m-brloek@online.no">m-brloek@online.no</a>
KASSERER	Kjell Engen	Einerbakken 5	2827 Hunndalen		916 43 027	<a href="mailto:kjellengen@online.no">kjellengen@online.no</a>
STYREMEDL.	Berit Olafsen	Øvre Bøkeligt	3526 Larvik	33 11 74 44	950 27 230	<a href="mailto:berolafs@online.no">berolafs@online.no</a>
	" Truls Erik Langeggen	Pilestredet Park 1H.0605	0176 Oslo	22 11 51 61	900 29 271	<a href="mailto:lang-t@online.no">lang-t@online.no</a>
	" Kirsti Ranveig Leiros	Muusøra 3F	7670 Inderøy		917 63 045	<a href="mailto:kirsti.leiros@ntebb.no">kirsti.leiros@ntebb.no</a>
	" Roy Knag Jæger	Hopshavn 27	5307 Ask	56 14 81 02	915 38 870	<a href="mailto:roykna-j@online.no">roykna-j@online.no</a>
	" Oddvar Ulvang	Askeladdveien 25	8800 Sandnessjøen	75 04 30 16	413 33 665	<a href="mailto:oddvar.ulvang@roros.net">oddvar.ulvang@roros.net</a>
VARAMEDLEM 1	Dagunn Klakegg	Elvevegen 5	6800 Førde	57 82 14 21	416 69 849	<a href="mailto:daklakeg@online.no">daklakeg@online.no</a>
VARAMEDLEM 2	Ingvar S. Kallevik	Astrids vei 31	4633 Kristiansand S	38 09 13 34	901 65 520	<a href="mailto:ingsikal@online.no">ingsikal@online.no</a>
VARAMEDLEM 3	Jan H. Andreassen	Blomstern. 37	2208 Kongsvinger	62 81 59 40	915 56 223	<a href="mailto:janhandreassen@yahoo.no">janhandreassen@yahoo.no</a>
REVISOR 1	Kåre Johansen	Svenskerud 105	3408 Tranby	32 85 22 40	901 84 857	<a href="mailto:khj@online.no">khj@online.no</a>
REVISOR 2	Kirsten Næss	Ramstad Terrasse 5	1405 Langhus		901 94 586	<a href="mailto:kinass@online.no">kinass@online.no</a>
VARAREV.	Kitty Fossum	Østaveien 60	1476 Rasta	67 90 16 87	911 95 947	<a href="mailto:kitty.fossum@getmail.no">kitty.fossum@getmail.no</a>
REDAKTØR	Gunhild Skoglund	Ekreberget 9	2390 Moelv		901 30 153	<a href="mailto:gunhi-s@frisurf.no">gunhi-s@frisurf.no</a>
TELEPENJONISTEN						
TEKNISK ANSVARLIG FOR telepensjonistene.no	Kjell Engen	Einerbakken 5	2827 Hunndalen		916 43 027	<a href="mailto:kjellengen@online.no">kjellengen@online.no</a>

**Telepensjonistenes Landsforbund • Post- og besøksadresse: Snarøyveien 30, sone M1A, 1331 Fornebu  
E-post: [kon.telepensjonistene@telenor.com](mailto:kon.telepensjonistene@telenor.com) • [www.telepensjonistene.no](http://www.telepensjonistene.no)**

## April!

Nu våkner alt til liv,  
for vi går inn i April,

og da må vi prøve å møte våren med et smil.

For der solen slipper til  
ser vi at det kryr av liv.

En liten hestehov for lengst  
har tippet frem,

og blåveisen, ja den er på vei,  
og vil ut å hilse våren  
velkommen igjen.

Og "sjura" samler kvist  
til sitt nye hjem,  
ja, kanskje kal'n gir  
kjerringa en ekstra klem.

Ja våren virker på vår utfartstrang  
først skal vi feire påske  
atter en gang.

Der noen elsker vidder med snø og vind,  
mens andre foretrekker  
tang og tare  
og måkeskrik i sønnavind,  
flyr andre igjen til varmere vind.

Vi mennesker er forskjellige  
og det er bra, for i våre dager skal alle ha og ha,  
og skulle alle foretrekke samme, hvordan ble det da?

Så venner i by og land,  
møt våren, for april er i gang.

*Marit Wikhammer*

## Telenor Hytter



Illustrasjonsfoto

Mange av oss har i våre yrkesaktive år leid en eller flere telehytter mens vi har fartet rundt om i landet vårt. Det kan vi fortsatt gjøre, men vi savner oversikten over alle hyttene med muligheten til å bestille direkte i systemet.

Vi henvendte oss derfor til hytteformidlingen i Telenor som ga oss følgende svar: «Grunnet sikkerhetsfeil med hyttebooking løsning er det ikke mulig for eksterne utenfor Telenor sitt gule nett å få tilgang. Til vår/sommeren kommer det et nytt bookingsystem hvor alle får tilgang.»

Gult nett betyr at det kun er Telenors ansatte som har tilgang.

Vi smører oss med tålmodighet, og kommer tilbake når det nye systemet er på plass. Inntil videre må vi eventuelt sende en e-post til hytteformidlingen:

hytte-ost@telenor.com.

Det ligger også litt informasjon på hjemmesiden vår: telepensjonistene.no.

## Er du på flyttefot?

Husk å melde adresseendring  
til din lokalforening så får du  
tilsendt Telepensjonisten  
til rett adresse.