

# TELE PENSJONISTEN

Medlemsblad for Telepensjonistenes Landsforbund Nr. 1/02 - 29. årgang



**Adresse:**  
**Telepensjonistenes Landsforbund**  
**1331 Fornebu. Besøksadresse: Kongensgt. 8, Oslo.**  
**Telefon 22 77 69 52, telefaks 22 77 69 55, e-post: kon.telepensjonistene@telenor.com**

### Landsstyret

Leder	Arne Tofte, Per Morks vei 18, 2005 Rælingen	tlf. 63 83 89 23
Nestleder	Gerd Waaktaar Gamst, Lille Borgenvei 14A, 0370 Oslo	22 49 46 50
Sekretær	Einar Heggelund, John Colletts alle 97B, 0870 Oslo	22 18 48 29
Kasserer	Ragnhild Møklebust, Ekraavn. 7C, 0756 Oslo	22 50 38 19
Styremedlemmer	Evald Hagenes, Veslefrikkvn. 13, 8800 Sandnessjøen	75 04 34 34
	Bjarne Ulvang, Myrholtet 242, 5142 Fyllingsdalen	55 16 38 65
	Gerd Parelius, Bøckmannsvei 24, 7019 Trondheim	73 93 10 20
Vararepresentanter	Synnøve Nordahl, Dragonstien 31, 1062 Oslo	22 30 51 02
	Astri Jodalen, Øvreveien 33, 2900 Fagernes	61 36 00 59
	Sivert Svanes, Venus vei 9, 3226 Sandefjord	33 47 57 25
Revisorer	Kjell Berglie, Selvbyggerveien 127, 0591 Oslo	22 65 30 05
	Rolf Sandaker, Prost Holsviksvei 38, 1362 Hosle	67 14 10 20
Vararepresentant	Reidun Sandnes, Terrasseveien 96, 0682 Oslo	22 26 49 80

Telepensjonisten kommer normalt ut 4 ganger i året.

Redaktør: Otto Døscher Tobiesen, Pareliusveien 13, 1177 Oslo, tlf. + fax: 22 29 16 17  
Forsidebilde: Radiolinjemast, Risør. Fra Verneplan for Telenors bygninger og installasjoner  
Grafisk Produksjon: Comitas AS  
Opplag: 3550

## Innhold:

Innhold:	
Lederen har ordet.....	3
Redaktørens hjørne.....	4
Telenors nye konsernsjef.....	4
Lederkonferanse og landstreff.....	5
Den aktive leder i Trondheim.....	6
Folketrygden.....	8
Steinkjer telepensjonistforening.....	8
Ofoten og Sør-Troms telepensjonistforening.....	9
Det gode liv i Spania.....	10
Min hobby.....	12
Vi må bli meir samfunnsengasjerte.....	13
Teleminner.....	13
Oslo telepensjonistforening.....	14
Eldre og kosthold.....	16
Jeg har funnet de 50 ørene.....	17
Pensjonistforeningen for Sentrale enheter.....	18

**Frist for innlegg til neste nr.: 15. august 2002**

Redaktøren forbeholder seg rett til å forkorte innlegg.



## LEDEREN HAR ORDET

Denne utgaven av "Telepensjonisten" er den siste som blir redigert av vår nåværende redaktør Otto Døschert Tobiesen. Innledningsvis vil jeg takke ham for den innsatsen han har lagt ned de siste par årene for å utvikle "Telepensjonisten" til et stadig mer interessant og leseverdig blad som jeg har et bestemt inntrykk av blir satt stor pris på av medlemmene.

Jeg beklager at han ikke lenger har funnet å kunne fortsette som redaktør, men er glad for at vi har funnet en meget kompetent etterfølger i Jahn Hassel fra Trondheimsforeningen. Jeg er overbevist om at "Telepensjonisten" er i de beste hender hos ham.

Så langt har 2002 vært et meget turbulent år. Telenors flytting til Fornebu har ført til at vi har mistet "nærheten" til sentraladministrasjonen noe som gjør alt mer tungvint. Salg av eiendommer i Oslo, deriblant U2, har ført til omfattende flyttinger, noe som har tatt mye tid.

Landsforbundet og Sentrale enheter har fått kontorlokaler i Kongensgt. 8, og dem er vi godt fornøyd med. Sentrale enheter har også fått et treffsted her. Senere i år skal vi imidlertid flytte til Kirkegt. 9, men det blir sikkert en god løsning.

Telenor Eiendom har forøvrig vært meget tjenestevillig både når det gjelder selve flyttingen og bygningsmessige arbeider i de nye lokalene.

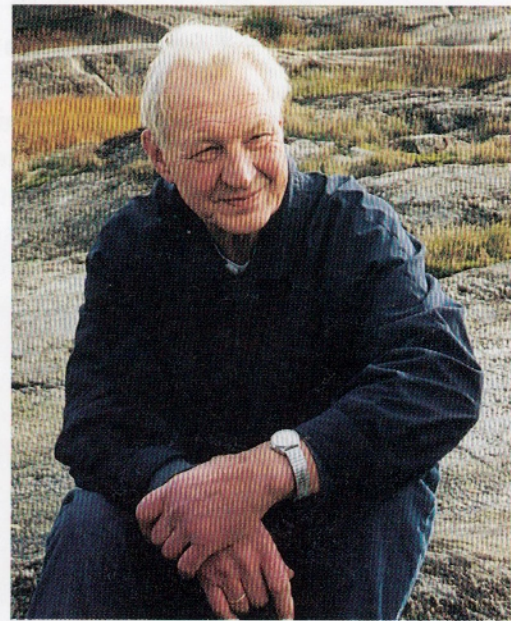
Vi lever fremdeles i uvisshet når det gjelder økonomien, det vil si tilskudd fra Telenor. Foreløpig har vi fått et "forskudd" som tilsvarer ca. 50 prosent av størrelsen på de tilskudd vi har fått i tidligere år. Det gjenstår å se hva vi ender opp med til slutt. Vi håper selvsagt at det også i år vil bli mulig å overføre midler til lokalforeningene av samme størrelse som tidligere år.

I skrivende stund har vi for noen dager siden avsluttet det annonserte landstreffet Oslo-Kiel med "Kronprins Harald". Vi kunne glede oss over stor tilslutning idet 245 medlemmer deltok. Vi har fått positive tilbakemeldinger, og alt tyder på at også dette landstreffet var vellykket. I forbindelse med landstreffet ble det også holdt en lederkonferanse der 30 av Landsforbundets 35 foreninger deltok. Hele Landsstyret var også til stede. Arbeidet med dette arrangementet har tatt mye av arbeidsutvalgets tid, men vi føler bestemt at det var verdt det.

Vi ville likevel ikke klart å gjennomføre dette arrangementet uten hjelp fra Osloforeningen som har gjort en kjempeinnsats. Vi skylder dem stor takk. Til slutt: Da dette er siste nummer før sommerferien, vil jeg benytte anledningen til å ønske alle en god sommer.

Vel møtt til høsten.

*Arne Tofte*



# Redaktørens hjørne

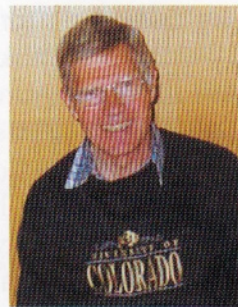
## Telepensionistene må bli mer aktive utad!

Jeg har nylig gått gjennom årsberetningene fra våre 35 lokalforeninger med godt over 4000 medlemmer. De viser en betydelig aktivitet i de aller fleste foreningene. Det holdes regelmessige møter med foredrag, det arrangeres en rekke turer i inn- og utland, det selges hobbyarbeider laget av medlemmene osv.

Jeg tror likevel vi kan bli mer aktive både når det gjelder å synliggjøre våre foreninger overfor Telenor, og når det gjelder vårt samfunnsengasjement. På andre steder i bladet er disse spørsmålene nærmere utdypet.

Jeg tror de fleste vil være enig i at de eldre på mange måter diskrimineres i samfunnet i dag. Rolv Wesenlund sier det slik i et intervju med bladet "Pensjonisten":

"Det er noen som har lurt aldersgruppen 25 til 38 til å føle seg som den mektigste og mest verdifulle her til lands. De samme menneskene har prøvd å redusere 50+-menneskene til en gruppe uinteressante og utdøende mennesker."



De eldre er en ressurssterk gruppe og vi burde bli flinkere til å eksponere oss utenfor pensjonistforeningene.

Delta i samfunnsdebatten, gjør din stemme hørt. La ikke eldredebatten bare bli en debatt om antall sykehjemsplasser!

Med dette nummeret takker jeg for meg som redaktør. Det har vært en både interessant og lærerik tid. Jeg synes det har vært morsomt å redigere bladet. Jeg skulle gjerne fortsatt som redaktør, men dessverre er ikke det så lett å få til når en god del av vinteren tilbringes på sydlige breddegrader.

## Telenors nye konsernsjef

Den nye konsernsjefen i Telenor, Jon Fredrik Baksaas, er 47 år og født i Skien. Han er nå bosatt i Bærum. Baksaas er utdannet siviløkonom fra Norges Handelshøyskole (NHH) og har tilleggsutdanning fra International Institute for Management Development (IMD) i Lausanne, Sveits.

Baksaas begynte i Telenor i 1989 og har hatt en rekke sentrale stillinger i konsernet, blant annet som finansdirektør og visekonsernsjef. Baksaas har siden sommeren 2001 vært stedfortredende konsernsjef. Den nye konsernsjefen har bred næringslivsbakgrunn og har tidligere arbeidet i Aker AS, Stolt-Nielsen Seaway og Det norske Veritas. Han har også i flere år arbeidet internasjonalt, blant annet i Japan.

Vi håper vi får et godt samarbeid med den nye konsernsjefen.



Jon Fredrik Baksaas



# LEDERKONFERANSE OG LANDSTREFF 24. - 26. APRIL

I underkant av 250 telepensjonister var med på lederkonferansen/landstreffet som i år gikk til Kiel med "Kronprins Harald". Været på turen var ypperlig, maten var bra, dansen gikk livlig om kvelden og alle så ut til å hygge seg.



*Noen av deltagerne på tur i Kiel: Fra v.: Arne Trønnes, Reidun Hagen, Jan Andreassen, Asbjørg Hagenes, Evald Hagenes og Bjarne Hagen*

På lederkonferansen var blant annet forholdet til Telenor og Forbundets arbeid oppe til behandling.

### **Forbundets økonomi**

Den økonomiske situasjonen for Forbundet er ikke avklart. Vi har fått forskudd på halve beløpet vi har søkt om fra Telenor, men vi vet ennå ikke hvor stor økonomisk bistand vi vil få i år. Landsstyret legger til grunn at den må forholde seg til konserndelsene, og ikke til de enkelte selskaper som skilles ut.

Maria Stave, som er vår kontaktperson i Telenor, skulle holdt en innledning om forholdet til Telenor, men meldte dessverre forfall. Det ble sterkt beklaget av deltagerne. Fra flere av deltagerne ble det fremhevet at vi må være pågående i vår kontakt med Telenor.

Spørsmålet om synliggjøring av pensjonistforeningene overfor Telenor, og mulighetene for påvirkning av eldrepolitikken på kommune-, fylkes- og statsnivå ble drøftet. Disse sakene er nærmere omtalt på annet sted i bladet.



*Endel av deltagerne på lederkonferansen.*

# DEN AKTIVE LEDER I TRONDHEIM: -Vi må bli mer synlige overfor Telenor!

*“Telepensjonisten” presenterer pensjonister som i sin pensjonisttilværelse er aktive utover det vanlige. Denne gangen er det Inger Qvam, leder i telepensjonistforeningen i Trondheim, som står for tur.*

*Inger begynte i Telegrafverket i 1949 på rikstelefonen i Trondheim. Der var hun i 19 år før hun kom til Trøndelag distrikt hvor hun var i fire år. Frem til hun ble pensjonist i 1993 var hun i Trondheim teleområde, de siste årene som verneleder.*



Inger har de siste fem årene vært en svært aktiv leder av foreningen i Trondheim. Hun synes ikke vi er flinke nok til å synliggjøre oss overfor Telenor. På lederkonferansen i slutten av april la hun frem forslag om tiltak for å rette på dette.

-Personalet i Telenor vet ikke at vi eksisterer hvis vi ikke forteller dem det, sier Inger. Alle bør vite at bedriften har en pensjonistforening. Vi risikerer nemlig å gå i stå hvis vi ikke gjør noe.

- Våre pensjonistforeninger må gjøres mer synlige overfor:

- Telenors ledelse og ansatte
- De som går over i pensjonistenes rekke
- De som allerede er pensjonister
- Personalorganisasjonene

## **Vi er avhengig av økonomisk støtte**

Inger peker på at vi er avhengig av økonomisk støtte hvis vi skal drive på en aktiv og fornuftig måte, og mener det er viktig at vi skaper mer interesse og nysgjerrighet.

Inger er ikke i tvil om at pensjonistforeningene dekker et behov. Det viser oppmøtet og tilslutningen til foreningens aktiviteter.

-De som slutter som yrkesaktive, kan i foreningen bruke sine evner i et trygt miljø - noe vi alle kan dra nytte av. Vi må ikke “smuldre hen”, sier Inger.

## **Hva kan vi gjøre?**

-Hva mener du kan gjøres for å bedre situasjonen?

-Det er en rekke tiltak vi kan gjennomføre. La meg nevne noen:

- Det bør lages en brosjyre der pensjonistforeningen presenteres, som sendes til alle som som pensjoneres.
- Vi bør lage en egen folder om pensjonistforeningen som plasseres i Telenors bygninger, på samme måte som idrettslaget gjør.
- Vi må lage en hjemmeside på internett.
- Vi må få omtale på Infotorget i Telenor.
- Vårt blad “Telepensjonisten” må distribueres internt i Telenor og i Telenors selskaper. Et godt



blad er et positivt bindeledd både internt og eksternt.

- Vi må ha god kontakt med personalorganisasjonene, og de bør være våre støttespillere ved justering av grunnbeløpet.
- Vi må prøve å få omtale av pensjonistforeningene i "Åpen linje".

Som man skjønner er Inger full av ideer.

-Hvordan ble dine forslag mottatt på lederkonferansen?

-Jeg er fornøyd med responsen, og det var full støtte til mine forslag. Vi har nå fordelt oppgavene på forskjellige personer, og jeg håper at vi nå blir mer synlige. Det er også en oppfordring til hver enkelt forening å gjøre en innsats.

### Overgang til pensjonisttilværelsen

-Hvordan var det å bli pensjonist?

-Da tilbudet om førtidspensjon kom i 90-årene skurte det litt inne i meg, sier Inger. Selv om ingen presset meg til å gå av, så følte man selv at det burde man gjøre. Hva skal jeg nå gjøre, tenkte jeg. Jeg satte meg ned for å skrive hva jeg kunne gjøre. Det ble en lang liste, for det er utrolig hva du kan gjøre. Den listen har jeg bare sett på to ganger siden jeg sluttet. Det viser at man har vært engasjert.

-Hva stod på listen?

-For eksempel at jeg skulle skrive en del og at jeg skulle dyrke venner. En stund etter at jeg gikk av med pensjon ringte Bakkemo som var leder i pensjonistforeningen i Trondheim, og spurte om jeg ville skrive 25-års beretningen for foreningen. "Det kan jeg godt gjøre", svarte Inger. Da ble det helt stille i den andre enden av telefonen, sier Inger. Han ble så forbauset over at jeg sa ja med en gang.

### Omstendelige referater

Hun gikk gjennom gamle referater fra medlemsmøter, og de var meget velskrevne og fyldige, ikke korte og punktvis som de ofte er i dag. I et referat stod det at den og den hadde snakket om det og det, og så sto det: "Endelig ble han ferdig, og alle pustet lettet ut."

### Systematiker

Inger er en systematiker. Hun liker å ha orden i tingene sine. PC'en skal stå der, symaskinen der og strikkepinnene skal ligge der. Hvis arbeidsbordet er tomt, er det noe som er galt. Det har ikke vært tomt ennå.

Hun har nå vært leder i foreningen i fem år og kjenner alle medlemmene. Hun føler at folk trives og mener at pensjonistforeningen dekker et klart behov.

Som verneleder ble hun kjent med veldig mange i Televerket, og det kommer godt med som leder i foreningen. Hun har klart å få en kontor plass i Telenors lokaler i Trondheim. Det er med på å synliggjøre pensjonistforeningen overfor de ansatte.

### Mormor og de åtte ungene

Under hele intervjuet har Inger hatt åpen mobiltelefon. Hun ventet nemlig barnebarn nummer åtte når som helst.

Dagen etter kom det. Gratulerer!

ODT

## Ny telepensjonistforening

Det er opprettet en ny telepensjonistforening i Narvik med Hjalmar Bruvoll som leder. Foreningen har navnet Narvik og omegn telepensjonistforening. Foreningens medlemmer tilhørte tidligere Ofoten/Sør-Troms telepensjonistforening som nå skifter navn til Harstad og omegn telepensjonistforening. Antall lokalforeninger er dermed kommet opp i 36.

Etableringen av den nye foreningen behandles på møte i Landsstyret i mai.

## Ny redaktør

Fra og med neste nummer overtar Jahn Hassel som ny redaktør av "Telepensjonisten". Innlegg til neste nummer sendes ham på adresse:

Harry Borthens vei 14, 7040 Trondheim, eller på e-post: [telepensjonisten@hotmail.com](mailto:telepensjonisten@hotmail.com)  
Han kan nås på tlf.: 73 50 01 67 og 918 39 635



# FOLKETRYGDEN

Norsk Pensjonistforbund gav i 2000 ut publikasjonen "Politisk løftebrudd mot pensjonistene." Publikasjonen er nå ajourført frem til februar 2002, og viser blant annet at overskuddet i folketrygdens pensjonsdel er økt fra 364 milliarder kroner i 2000 til 482 milliarder kroner i 2002. Nedenstående tabell viser utviklingen.

År	Pensjonsinnbetaling	Pensjonsutbetaling	Overskudd
<b>1967-1974</b>	76 899	68 503	8 396
<b>1975-1984</b>	314 693	189 726	124 967
<b>1985-1994</b>	733 466	539 471	193 995
<b>1995-2000</b>	617 119	512 051	105 068
<b>2001</b>	127 060	103 984	23 076
<b>2002</b>	135 800	109 180	26 620
<b>Sum</b>	2 005 036	1 522 915	482 122

*Alle beløp i tabellen er løpende millioner og ikke justert opp.  
Avkastningen av fondsmidler er ikke medtatt.*

Som de fleste vil være klar over har det siden 1967 samlet vært en betydelig underregulering av grunnbeløpet i folketrygden. I den nye brosjyren går det frem at mens det faktiske grunnbeløp i 2001 i gjennomsnitt var kr. 50 603, så skulle det ha vært kr. 64 361.

I sosialkomiteens flertallsinnstilling nr. 5 og 11 (2001-2002) står det:

*"Stortinget ber regjeringen sørge for at reguleringen av folketrygden ved trygdeoppjøret for 2002 foretas slik at grunnbeløpet reguleres minst på linje med lønns- og prisutviklingen for øvrig i samfunnet."*

Når dette leses er etter all sannsynlighet vårens forhandlinger om regulering av grunnbeløpet over. Det blir spennende å se om regjeringen følger opp denne uttalelsen.

## TELEPENSJONISTFORENINGEN I STEINKJER



*Styret i Steinkjerforeningen i 2001:*

*Fra v.: Liv Halsauet, Eivind Aakran, Sverre Steinstad, Ole Halsauet (leder), Aasta Solem, Ingrid Dyrstad og Svein Frøseth*





# OFOTEN OG SØR-TROMS TELEPENSJONISTFORENING



*Sandtorgholmen hotell og gjestehus ved Tjeldsundet*

Ofoten og Sør-Troms telepensjonistforening, som har sete i Harstad, har medlemmer fra tidligere Harstad og Narvik kontrollkretser samt fra tidligere Nord distrikt.

4. oktober 2001 ble det avholdt et vellykket medlemsmøte på "Sandtorgholmen hotell og gjestehus". For de 60 medlemmene som kom fra Narvik, Lødingen og Harstad ble det orientert om vedtak fra forbundsstyremøter og fra landsmøtet i Stavanger.

Etter møtet var det sosialt samvær i den gamle restaurerte handelsbrygga hvor det var lagt vekt på å beholde atmosfæren fra gamle dager.

Sandtorgholmen er et gammelt handelssted fra 1770. Stedet ligger strategisk til ved Tjeldsundet; et vakkert sund som strekker seg gjennom skiftende natur fra Lødingen til Harstad.

For dem som har planlagt sin ferietur nordover vil en tur innom Sandtorgholmen med sine minnerike bygninger og gamle historie være vel verdt et besøk. Stedet ligger like ved skipsleia og det er ikke få turistbåter som passerer dette stedet i løpet av sesongen.

*Olav Bertheussen*



*Fra medlemsmøtet. Marie Wikan og Aslaug Jermsoson i forgrunnen.*



*Leder Henny Hofso orienterer*



# DET GODE LIV I SPANIA



Stadig flere nordmenn bosetter seg deler av året i Spania. Det gjelder selvsagt også telepensjonister. "Telepensjonisten"s utsendte medarbeider har vært og besøkt to telepensjonister som bor på Costa Blanca - den hvite kysten. De to pensjonistene, ekteparet Ingjerd og Kjell Søvik, har kjøpt seg et koselig rekkehus i Villamartin som ligger i nærheten av Torre Vieja.

- Hva var grunnen til at dere valgte å reise hit til Spania?

- Vi begynte begge å spille golf i slutten av 1980-årene, sier Kjell. Der ble vi kjent med noen som bodde her nede, og det begynte med at vi leide en leilighet noen uker i 1993 mens vi begge var i jobb. Vi likte oss veldig godt, og da vi sluttet i Televerket i 1995, bestemte vi oss for å prøve lykken i Spania. Vi hadde på forhånd bestemt oss for å selge huset i Kristiansand som var blitt altfor stort for oss. Dersom vi skulle ta utflytting til Spania var det en forutsetning at man solgte sin faste bopel i Norge.

## Måtte gjøre noe annet som pensjonist

Ingjerd skyter inn at da de sluttet måtte de gjøre noe annet.

-Det hadde ikke vært nok å leve som før uten jobb. Vi måtte oppleve noe nytt.

De ville begge bort fra sne og kulde, og regnet med at det var lettere å bo i Spania. De kjøpte hus kort tid etter at de var kommet hit, og tok utflytting - såkalt residencia- i løpet av det første året. Nå har de bodd her i 6-7 år.

## Golfspillere

De er begge ivrige golfspillere og bor svært nær en golfbane.

- Hva fordriver dere tiden med? Spiller dere bare golf?

Kjell: Det spør folk alltid om. Men hva gjør folk hjemme?

Litt oppgitt sier Ingjerd: Vi b o r her. Vi har hus og have, vi strikker, vi leser, vi vasker klær. Vi gjør alt det vi ville gjort hjemme.

Vi går turer for her er alltid fint vær. Vi har reist



*Kjell Søvik begynte i Telegrafverket i 1953 med telegrafkurs. Var deretter forskjellige steder i Finnmark og i Elverum. Begynte på Høyere kurs i 1957. Deretter var han på teknisk side i Oslo distrikt frem til 1976. Under tiden i Oslo var han formann i Osloavdelingen av TMLF og senere nestformann i Landsforbundet. Han ble administrasjonssjef i Lødingen i 1976, og i 1982 telesjef i Kristiansand. Var telesjef til teleområdet ble nedlagt i 1992. Frem til pensjonering i 1995 arbeidet han først i omorganiseringsprosjektet og deretter i Televerkets Nye Muligheter.*

mye i Spania som er et fantastisk land. Her nede er det veldig tørt, men Nord-Spania er ganske likt Norge. Gresset vokser helt ned til sjøen. Husene ser ut som i Norge, bortsett fra at de er bygget i stein. Hvis du reiser bare 45 minutter innover i landet finner du typiske spanske landsbyer. Spania er et fantastisk land både når det gjelder natur, mennesker og minnesmerker som de tar godt vare på.

Ingjerd spør retorisk: Når jeg hver morgen går for å kjøpe brød, så hilser alle på hverandre. Er det noen som hilser på hverandre når de går i butikken i Norge?



### Har stor vennekrets

Kjell: Vi har veldig mange venner innen en gåavstand på 10 minutter, Det blir et langt mer sosialt liv enn vi var vant med i Norge. Her dropper vi uformelt inn hos folk på en helt annen måte enn det som er vanlig i Norge.

-Følger dere med i det som skjer i Telenor?  
Jo til en viss grad gjør de det for de har kontakt med venner i Norge.

*forts. neste side*

*Ingjerd begynte på rikstelefonen i Bergen. Deretter tok hun Høyere kurs samtidig med sin fremtidige ektemann. Begynte etter fullført kurs på transmisjon i Oslo distrikt. I 1960 begynte hun på 3. personalkontor i Telegrafstyret. Jobbet der til 1976 da hun flyttet til Lødingen, der hun jobbet med personalsaker. I 1982 flyttet hun til Kristiansand, der det var jobb for Kjell, men ikke for henne. Hun begynte i stedet på Agder distrikthøyskole. Hun fikk senere jobb som personalsjef og senere markedssjef i Kristiansand. Vikarierte også ett år som personalsjef i Sør distrikt. Ble pensjonist i 1995 som 60-åring.*

Ingjerd synes servicen i Telenor er blitt mye dårligere.

-Når vi er hjemme og skal ordne noe i Telenor, så hører vi bare i telefonen: Vent på tur, vent på tur, sier Ingjerd. De omgås mest skandinaver og engelskmenn. Golfmiljøet er mer skandinavisk enn norsk.

#### Liten kontakt med spanjoler

-Hva med kontakt med spanjoler?

Kjell: Det er det store dilemma. Vi har prøvd å lære oss spansk, men det er ikke noe spansk miljø

i nærheten av oss, og vi omgås ingen spanjoler, og det er litt dumt.

De fremhever at det er et behagelig prisnivå og at de lever bra på norsk pensjon.

- Vi holder oss i form med golf og vi lærer mye om et nytt land. Tidligere reiste vi mye i Norge, nå reiser vi mye i Spania sier Ingjerd.

Både Ingjerd og Kjell har begge over 40 års fartstid i Televerket, og de ser begge med glede tilbake på tiden der i et godt miljø og fine kolleger.

ODT

## MIN HOBBY



Noen av de utstilte hobbyarbeidene

“Min hobby” var tema på medlemsmøtet til telepensionistene i Østfold i november 2001, og her skulle de nevenyttige blant oss få vise fram sine hobbyarbeider. Dette ble meget populært og til stor fornøyelse for de ca. 90 av medlemmene som var tilstede. De kunne beskue treskjæringsarbeider, rosemaling, veving, kniplinger, vugger, bunadsøm, akvareller, malerier, neverarbeider, med mer. Vi fikk se forskjellige “produksjonsmetoder”, som utstillerne villig demonstrerte, selvfølgelig til vår

store begeistring og muligens litt misunnelse også.

For de av oss som hadde behov for julegave-ideer, var prisene tilpasset en telepensionists lommebok og salget gikk strykende.

Vi takker våre medlemmer for et vellykket arrangement, og har ikke din forening forsøkt dette, så prøv da vel.

Karsten Karlsen, leder

# Vi må bli meir samfunnsengasjerte

Telepensjonistane i Sogn og Fjordane tok på årsmøtet 9. mars opp spørsmålet om ikkje vi pensjonistar er for passive når det gjeld samfunnsspørsmål - spesielt i høve til våre eldste eldre.

Telepensjonistorganisasjonen har tradisjonelt arbeidd med pensjonstilhøve, tilhøvet til Telenor og sosiale relasjonar. Vi trur tida no er moden for å verte meir aktive når det gjeld samfunnsspørsmål og spesielt vilkåra for våre eldste eldre.

Overgrep og mangel på omsorg for sjuke og hjelpetrengande eldre vert meir og meir synlege både i media og for dei som har pårørende som er avhengige av offentlig eldreomsorg. Politikarane og byråkratane kjem stadig lenger på etterskot når det gjeld tilbod til hjelpetrengande eldre. Dei eldste eldre treng vår hjelp medan vi er nokolunde "oppegående".

Vi pensjonistar utgjer faktisk ca. ein fjerdedel av velgjarmassen, så vi burde kunne danne ei effektiv pressgruppe.

I vårt rike samfunn har vi ikkje eit ressursproblem, men eit fordelingsproblem. Og burde det ikkje få konsekvensar for politiske parti dersom dei overser dei eldre og ikkje set våre saker og spesielle behov

på dagsordenen?

Det er viktig å komme fram til ein strategi som er mest mogleg samlande.

*Korleis skal vi bli ei slagkraftig pressgruppe?*

*Aktuelle framgangsmåtar kan vere:*

- Samarbeid med andre pensjonistorganisasjonar for å få fram effektive pressgrupper.
- Politisk aktivitet av våre medlemmer for å påverke både politisk program, nominasjonsprosess og eldrepolitikk i praksis.
- Aksjonar når eldrepolitiske saker er på dagsorden.
- Betre utnytting av kommunale eldreråd.

Vi veit at om ikkje alt for lenge, vil mange av oss høyre til gruppa dei eldste eldre, og difor har vi bedt Telepensjonistenes Landsforbund om å sette eldrepolitikk og eldreomsorg på dagsordenen.

Telepensjonistlaget Sogn og Fjordane

Björg Årskaug Vie  
leiar  
Målfrid Haveland  
sekretær

Dagunn Klakegg  
nestleiar



## Tele - minner

### Signaturer

Navn var ukjent på riks og telegraf. Det ble kun benyttet signaturer. Derfor er heller ikke denne bemerkningen så pussig:

"Nei, sier du det, er den og den gått bort. Det burde vært benyttet signatur i annonsen, slik at vi visste hvem det var."

### Telegram

Ikke alle telegrammer ble sendt. Noen ble sensurert bort, for eksempel dette:

"Er det ikke skikk å bli buden når man har ligget med bruden?"

Fra Tele-minner utgitt av Telepensjonistenes forening, Trondheim.

## Landsforbundet flytter

Landsforbundet flyttet i mars til nye lokaler i Kongensgt. 8, 5. etasje. Ny postadresse og telefonnummer står oppført på side 2 i dette nummeret av bladet.

## Rettelse

Under opplisting av telepensjonistforeningene i Midt-Norge i forrige nummer av "Telepensjonisten" kom vi i skade for å utelate telepensjonistforeningen i Kristiansund. Vi beklager.

## Henvendelse til personalorganisasjonene

Arbeidsutvalget har sendt brev til personalorganisasjonene i Telenor, med oppfordring om støtte fra disse i forhandlingene mellom NPF/SAKO og departementet om regulering av grunnbeløpet.



# Telepensjonistforeningen i Oslo



*Styret i Osloforeningen i 2002.*

*1. rekke fra v.: Eva Kvelland, Solbjørg Adolfsen, leder Synnøve Nordahl, Oddny Blomberg  
2. rekke fra v.: Inger Trøan, Erling Normann, Frank Mikalsen, Ruth Aas, Kjell Berglie*

Telepensjonistenes forening Oslo er den eldste pensjonistforeningen i Telenor. Vi har 45-årsjubileum i år. Foreningen ble stiftet i 1957 under navnet Telegrafverkets pensjonistforening Oslo. I 14 år var det den eneste foreningen i Televerket. Den første lederen var Max Nilsen, han hadde ledervervet i 9 år. Med nåværende leder har foreningen hatt 7 ledere.

## **To markante ledere**

Uten forringelse for de andre må nevnes to markante ledere, nemlig Terje Opsann og Arne Kristensen. I 15 år satt Terje Opsann som leder, han var en ildsjel og sto på for foreningen- og var med på å stifte Televerkets Pensjonistforbund og var også den første leder der. Arne Kristensen ble valgt til leder i 1993 og han førte foreningen inn i dataalderen, slik at vi i dag driver foreningen mer effektivt.

Foreningen har pr.i dag 614 medlemmer. Alle er ikke like aktive. Vi har ulike arrangementer og ak-

tiviteter, nevnes kan trim en gang i uken og fra vår til høst vandrer vi i skog og mark en gang i uken. I vinterhalvåret har vi byvandring ca. hver 14. dag med besøk på museer og gallerier. Vi har også bridgekveld hver uke. Teaterkomiteen vår ordner med teaterbesøk – fra opera til lystspill – den interessen er stigende. Så har vi reisekomiteen som organiserer turer til inn- og utland. Dagsturer, båtturer, 2-3 dager og ukesturer. Vi har hatt mange fine turer, men Hurtigruteturen i 2001 Bergen- Kirkenes- Trondheim var en uforglemmelig tur, nydelig vær – alt var på topp. Turen står som nummer én av alle turer.

## **Treffrommet “Stua”**

Hver tirsdag har styrets arbeidsutvalg kontordag, og da er det også mange som møtes i treffrommet, som vi i dag kaller “Stua”, til en kopp kaffe. Senere på ettermiddagen samles de aller eldste til en rolig hyggestund. Ellers er det noen innom nesten hver eneste dag i uken. Vi må også nevne at vi har

et utsøkt bibliotek hvor medlemmene kan låne bøker.

### Bestorp god støttespiller

I 1975 fikk vi vårt første treffrom i Kongensgate 21 overlevert av daværende distriktdirektør Evert Bestorp, som hadde vært en stor pådriver for at foreningen skulle få kontorer og et treffrom som ble døpt for "Bestorpstua". Bestorp har vært en god støttespiller og er sammen med Arne Kristensen foreningens æresmedlemmer.

### Medlemsmøte hver måned

Fra september til og med april har vi medlemsmøte siste onsdag i måneden hvor vi forsøker å få gode foredragsholdere med varierte emner. De siste to tre årene har vi brukt å ha en hyggeaften hver vår og høst hvor vi har levende musikk, sang og dans. En gang i måneden har vi også treff i "Stua" hvor vi serverer rundstykker og kaffe og vi

har utlodning. Det har vi også på våre medlemsmøter. Våre medlemmer er flinke til å gi gevinster samt kjøpe lodd. Det er flere kreative medlemmer så det er mange flotte gevinster.



Glade pensjonister under 45 års feiringen



Med hurtigruten til Geirangerfjorden og Brudesløret

### Ildsjeler

Vi har også noen ildsjeler som har arrangert treff på dagen 17. mai. Da er det deilig å komme innom til kaffe og gode kaker, den dagen er det jo kø over alt. For å spe på med økonomien har vi de siste årene tatt bingovakter.

45-årsjubileet ble markert på vårt medlemsmøte 17. april med god mat og drikke, dans og levende musikk.

Styret under jubileet er:

Leder	Synnøve Nordahl
Nestleder	Inger Trøan
Kasserer	Kjell Berglie
Sekretær	Eva-Marie Kvelland
Styremedlem	Oddny Blomberg
Styremedlem	Ruth Aas
Styremedlem	Erling Normann
Vararepresentant	Solbjørg Adolfsen
Vararepresentant	Frank Mikalsen

Vi hilser til alle foreningene og lar stafetten gå videre til Bergen.

Hilsen fra Oslo-avdelingen ved  
Synnøve

# Helseråd

## Eldre og kosthold

Av Svein Bjørneby

*Svein Bjørneby er tidligere konsernoverlege i Telenor AS, nå direktør i Corporate Human Resources, med strategiansvar for konsernets arbeidsmiljøutvikling.*



Bladets redaktør stilte spørsmålet: Er det mulig å si noe om hva som er bra hjerneføde for eldre?

Spørsmålet er for så vidt enkelt å besvare - et variert og sunt kosthold er bra hjerneføde for eldre på samme måte som et slikt kosthold generelt er bra for alle. Det finnes altså ikke helt spesielle matsorter som virker ekstra gunstig på eldres hjernefunksjon.

For eldre er det viktig å forebygge sykdom og fremme livskvalitet for dagen i dag og den nære fremtid. Noen virkemidler er særlig viktige når det gjelder forebyggelse av mange sykdommer som er knyttet til høyere alder. Disse er sunt og variert kosthold, måtehold med tobakk (helst ikke noe) og alkohol, samt fysisk og psykisk aktivitet.

Ordtaket "uten mat og drikke duger helten ikke" gjelder for alle aldersgrupper. Riktig kosthold er nødvendig for god helse. Trivsel og velvære er avhengig av godt kosthold, men trivsel og velvære gir også god matlyst.

Eldre mennesker trenger ikke et spesielt kosthold. Vanligvis blir behovet for mat mindre med årene som et resultat av mindre aktivitet. Da er det ekstra viktig at kosten er sunn og variert. Den bør inneholde brød og kornprodukter, frukt og grønnsaker, kjøtt, fisk og melkeprodukter. Eldre bør være forsiktige med fett og sukker.

En god **FROKOST** er en god start på dagen. Godt brød/knekkebrød med variert pålegg (ost, fiskepållegg, kaviar, leverpostei, kokt skinke og lignende) samt skiver av frukt. Gjerne egg, du kan godt spise 6-7 egg i uken. En appelsin eller et glass juice daglig gir tilstrekkelig tilskudd av C-vitamin.

**MIDDAGEN** gir variasjon i kosten og sikrer nødvendig tilskudd av proteiner. Kokt mat er generelt sett mer gunstig enn stekt mat, det gir mindre fett. Det er sunt med grønnsaker og poteter, kål og gulrot gir mye vitaminer. Jeg vil gjerne slå et slag for fiskemåltider. Fiskefett er godt for kroppen og inneholder mye vitaminer. Det er en god vane å spise fisk 3 ganger i uken. Kjøtt bør være magert. Velg sauser med lite fett, for eksempel sju. Med smeltet eller brunet smør blir alle middager fetere, lettrømme er et godt alternativ til saus. Og du kan gjerne avrunde middagen med en liten dessert. Frokost og middag er hovedmåltidene. Imidlertid bør alle spise formiddagsmat, lunch, og i tillegg aftensmat - som ofte vil tilsvare en lett frokost. Det er bedre med flere mindre måltider enn med få store.

Det har vært mye snakk om kolesterol. Kampanjen mot høyt kolesterol gjelder først og fremst yngre



mennesker. Normalt har eldre noe høyere kolesterolnivå enn yngre. Det har liten hensikt å måle kolesterolet på personer over 65-70 år. Det gir ofte mer bekymring enn nytte. Langt viktigere er å ha et godt og forholdsvis fettfattig kosthold, slik jeg beskriver i denne artikkelen. Mitt råd er: Spis sunt, ikke tenk på kolesterolet!

**DRIKKE.** Det daglige behovet for drikke hos eldre er 1 1/2 til 2 liter. Tørstefølelsen blir svekket med årene, mange eldre føler ikke tørste selv om kroppen er i væskeunderskudd. Derfor er det viktig å passe på å drikke nok. Begynn og slutt dagen med et godt og kaldt glass vann, drikk melk, juice, kaffe eller te til frokost, melk eller kaffe til lunch, 1 til 2 glass vann, saft eller lettøl til middag. Gjerne kakao, te eller et glass melk til aftensmaten.

Gjerne et glass vann på nattbordet.

Hva med kosttilskudd? Med et godt og variert kosthold slipper man å bruke kosttilskudd. Om vinteren bør alle bruke en multivitamintablett (Biovit) og tran/Sanasol daglig.

Det er viktig som gammel er at man beholder matlysten og hygger seg med måltidene. Dekk pent på bordet og kos deg, enten du spiser alene eller sammen med andre. Det hever den generelle kvaliteten på måltidet og gir gode vaner.

Et råd til slutt: Hvis du har dårlig matlyst og går ned i vekt, kan det ligge sykdom bak. Søk da lege for undersøkelse.

*Per Kjell Madland, som i flere år arbeidet ved Huskontoret i Telegrafstyret, har sendt oss denne historien.*

## Jeg har funnet de 50 ørene

Tidlig i min karriere i Telegrafstyret forekom denne samtalen mellom telegrafdirektør Leif Larsen og meg. "Har De bil Madland?" Jo - jeg hadde da det. "Og hva koster det Dem å holde bil da Madland." "Nei - det tør jeg ikke å regne på for da vil jeg finne ut at jeg ikke har råd til å ha den". Ja - han for sin del bedyret at han visste på øret hva bilen kostet ham.

Og det var nok rett. Han hadde full oversikt. Han og Torbjørn Andersen var på en inspeksjonsreise på Sør-Vestlandet. Godt og vel hjemkommet ringte Larsen til Andersen og lurte på om han kunne hjelpe ham å finne ut hvordan han hadde kommet til å bruke 50 øre mer enn han hadde registrert. An-



*Per Kjell Madland*

densen kunne ikke det. Etter noen få dager ringte Larsen igjen. Gledesstrålende utbrøt telegrafdirektøren. "Jeg har funnet de 50 ørene. Jeg hadde glemt å notere da vi kjøpte is på Sira stasjon".



# telenor



# Pensjonistforeningen for Sentrale enheter markerer sitt 10-årsjubileum



*De som var med å stifte foreningen: Fra v.: Rolf Sandaker, Janna Øwre, Gerda Johansson, Reidun Skogvang, Johanne Soknes, Olav Hunderi, Karin Ruud, Knut Stafne og Bjarne Hagen.*

Det er i år 10 år siden pensjonistforeningen for Sentrale enheter ble stiftet. Begivenheten ble markert ved en enkel tilstelning i tilknytning til årsmøtet 14. februar 2002, hvor de tilstedeværende kunne hygge seg med en gryterett, og hvor programmet i sin helhet var overlatt til dem som hadde vært med i arbeidet med foreningen fra tida før og umiddelbart etter stiftelsen.

## **Over 100 medlemmer til stede**

Oppslutningen om markeringen var gledelig stor. Foreningens leder, Gerd Waaktaar Gamst, kunne ønske godt over 100 medlemmer velkommen. Hovedinnlegget var ved Bjarne Hagen, aktiv initiativtaker og pådriver i arbeidet med å forberede dannelsen av foreningen og foreningens første leder. Hagen viste til den turbulens som gjorde seg gjeldende i Teledirektoratet på åttitallet, med gjentatte flyttinger og et stadig tiltakende behov for mer kontorplass. En romkomité, bestående av *Bjarne Hagen, Johan Fr. Baltzersen, Emil Lukkassen og Åge*

*Granby*, fikk til oppgave å samarbeide med de berørte enhetene og legge fram plassbehov og forslag til plassering av alle dem som måtte flytte.

Under dette arbeidet foreslo Baltzersen at pensjonistene i Teledirektoratet ble tilgodesett med et eget rom i tilbygget til U2 i Keysersgt. 15. Saken ble lagt fram for generaldirektøren, Kjell Holler, som sa seg enig, men som stilte seg skeptisk til et litt løst forslag om å kalle rommet for "Hollerstua". Imidlertid var størrelsen på rommet, slik det opprinnelige var tenkt, såpass lite at det ville være begrenset hva rommet kunne brukes til. Større gulvflate var derfor sterkt ønskelig. Samtidig ble en klar over at pensjonistene ville stå sterkere i drakampen om mer plass om de hadde en organisert pensjonistforening i ryggen.

## **Stiftelsesdato 22. september 1992**

Dato for det konstituerende møtet ble senere satt til 22. september 1992. 55 pensjonister møtte fram til

det konstituerende møtet, hvor formannen i Landsforbundet, Leif Aarstad, var tilstede og orienterte om arbeidet i forbundet og om samarbeidsavtaler med andre statspensjonistforbund. Det ble vedtatt at årskontingenten skulle være 120 kroner, et beløp som skulle bli stående *uendret* i hele 10 år! Personer til styre- og komitéverv ble valgt ved akklamasjon, etter forslag fra salen.



Lederen i dag, Gerd Waaktaar Gamst, i midten og styre-medlemmene Brit Larssen t.v. og Ragnhild Møklebust.

#### Navn på foreningen

Foreløpig navn på foreningen ble *Televerkets Pensjonistforening, avd. Sentraladministrasjon*; dette ble senere, i 1995, endret til *Telepensjonistenes Forening, Sentrale enheter*.

Hagen fant mye å glede seg over nå ved 10-årsjubileet:

- 1 Sterk vekst i medlemstallet, fra 63 i 1992 til 290 i dag.
- 2 God oppslutning på medlemsmøtene, hvor vekten har vært lagt på innholdsrike program.
3. Iherdige og selvoppofrende medlemmer som har stått på og lagt ned et stort arbeid i utvalg og komitéer.

#### “Gründere”

Etter Hagens innlegg fulgte korte refleksjoner og tilbakeblikk fra andre “gründere”, de fleste styre- eller komitémedlemmer fra stiftelsesdatoen i 1992: *Rolf Sandaker, Reidun Skogvang, Bjørg Scott Augustson, Knut Stafne og Arne Tofte*. Sistnevnte ble pensjonist noen år etter de andre og ble valgt til foreningens leder, etter Bjarne Hagen, i 1996.

#### Telekroa hyggelig treffsted

Den betydning Telekroa har hatt som et hyggelig sosialt treffsted ble framhevet av flere. Det ble også sagt at telepensjonistene må betraktes som en verdifull “goodwillressurs” og et aktivum for bedriften. Den velvilje som foreningen gjennom alle år har møtt hos Eiendom og den positive innstilling som hittil er vist for foreningen av toppledelsen i Televerket/Telenor, ble framhevd.

Lederen takket de opptredende og delte ut roser til de enkelte. Bjarne Hagen, Reidun Skogvang og Rolf Sandaker fikk i tillegg en pose med “nogo attåt”.

Kristen Folkestad

## De ansatte er fornøyd med Fornebu

En brukerundersøkelse foretatt to måneder etter innflyttingen på Fornebu viser at de ansatte i det store og hele er fornøyd med de nye kontorlokalene på Fornebu.

Tallene fra undersøkelsen viser følgende:

- \* Svært fornøyd **26%**
- \* Tilfreds **52%**
- \* Verken tilfreds eller utilfreds **16%**
- \* Utilfreds **5%**
- \* Svært utilfreds **2%**

## Ikke aktuelt med medlemsskap i Norsk Pensjonistforbund

Basert på informasjon innhentet fra statspensjonistforbundene i SAKO (Samarbeidskomiteen mellom Norsk Pensjonistforbund og pensjonistorganisasjoner for offentlig ansatte) har Landsstyret kommet til at tiden ikke er moden for kollektivt medlemsskap i Norsk Pensjonistforbund nå.

**MELD DEG INN I DITT HJEMSTEDS TELEPENSJONISTFORENING!**

Her møter du venner og kolleger og oppfrisker gamle minner.

ARENDAL	Björg Berli	Sandnes	4812 Kongshavn	37 08 82 71
BERGEN	Aslaug Hellevang	Postboks 7150	5020 Bergen	55 13 43 87
BODØ/SALTEN	Lilly Urskar Skotmyr	Postboks 228,	8001 Bodø	75 56 08 00
DRAMMEN	Bjørn Ivar Eidsvig	Heggevn 13	3043 Drammen	32 81 14 60
GJØVIK	Willy Røed	Eventyrvn 6	2815 Gjøvik	61 17 31 81
GLÅMDAL	Jan Andreassen	Blomsterveien 37	2208 Kongsvinger	62 81 59 40
GUDBRANDSDAL	Solveig Båtstoløkken	Grendevn. 10, Sjoa	2670 Otta	61 23 60 34
HAMAR	Arne Trønnes	Oluf Melvoldsgt 32	2318 Hamar	62 52 32 50
HARSTAD OG OMEGN	Henny Hofso	Buveien 17	9406 Harstad	77 06 17 07
HAUGESUND	Arne Fosse	Hervikvegen 10 D	5521 Haugesund	52 71 65 50
HELGELAND	Evald Hagenes	Veslefrikkvn 13	8800 Sandnessjøen	75 04 34 34
KRISTIANSAND	Elisabeth Augland	Koggevn 62	4624 Kristiansand	38 08 52 78
KRISTIANSUND	Gerd Ohr	Sørsundvn 28	6507 Kristiansund	71 67 12 06
LARVIK	Øyvind Jensen	Jegersborggt. 8C	3257 Larvik	33 18 27 46
LEVANGER	Sigrun Moe	Rognhaug	7600 Levanger	74 08 13 62
LILLEHAMMER	Else Doseh	Frødingfaret 8	2613 Lillehammer	61 25 03 15
LILLESTRØM	Arve Dehli	Gamle Rovensv. 39	1900 Fetsund	63 88 14 22
LOFOTEN	Kjell Tetlie	Postboks 2	8309 Kabelvåg	76 07 83 12
MOLDE	Sigrid Jordhøy	Torbjørnsveg 13	6429 Molde	71 25 33 13
NAMSOS	Randi Langås	Vasshusvn. 2	7801 Namsos	74 27 50 68
NARVIK OG OMEGN	Hjalmar Bruvoll	Frydenlundsgt. 34A	8516 Narvik	76 94 66 56
NORD-ØSTERDAL	Klaus Lillevold	Hesteskoen 2 B	2500 Tynset	62 48 11 51
OSLO	Synnøve Nordahl	Dragonstien 31	1062 Oslo	22 30 51 02
RINGERIKE	Halvard Solberg	Krokenvn. 16	3515 Hønefoss	32 12 27 09
SANDEFJORD	Gun-Britt Lisberg	Sjøstrand 8, 8 C	3209 Sandefjord	33 47 25 74
SENTRALE ENHETER	Gerd Waaktaar Gamst	Lille Borgenv. 14A	0370 Oslo	22 49 46 50
SKIEN	Elsie Marit Hansen	Nedre Rønningen 6B	3740 Skien	35 59 84 77
SOGN OG FJORDANE	Björg Årskaug Vie	Vie	6800 Førde	57 82 13 36
STAVANGER	Mery Hope	Johannesgt 23	4014 Stavanger	51 56 33 84
STEINKJER	Sverre Steinstad	Sundnesvn. 35	7670 Inderøy	74 15 32 26
TROMSØ	Anne-Berit Aune	Utsikten 78	9018 Tromsø	77 67 51 00
TRONDHEIM	Inger Qvam	Magnus Berrfottsv 1B	7046 Trondheim	73 91 81 50
TØNSBERG	Astrid Fagernes	Jupiterv 6	3113 Tønsberg	33 32 57 10
VALDRES	Astri Jodalen	Øvreveien 33	2900 Fagernes	61 36 00 59
ØSTFOLD	Karsten Karlsen	Skogfaret 33	1621 Gressvik	69 32 72 27
ÅLESUND	Oddveig Saure	Ørnetua 12	6009 Ålesund	70 13 78 30