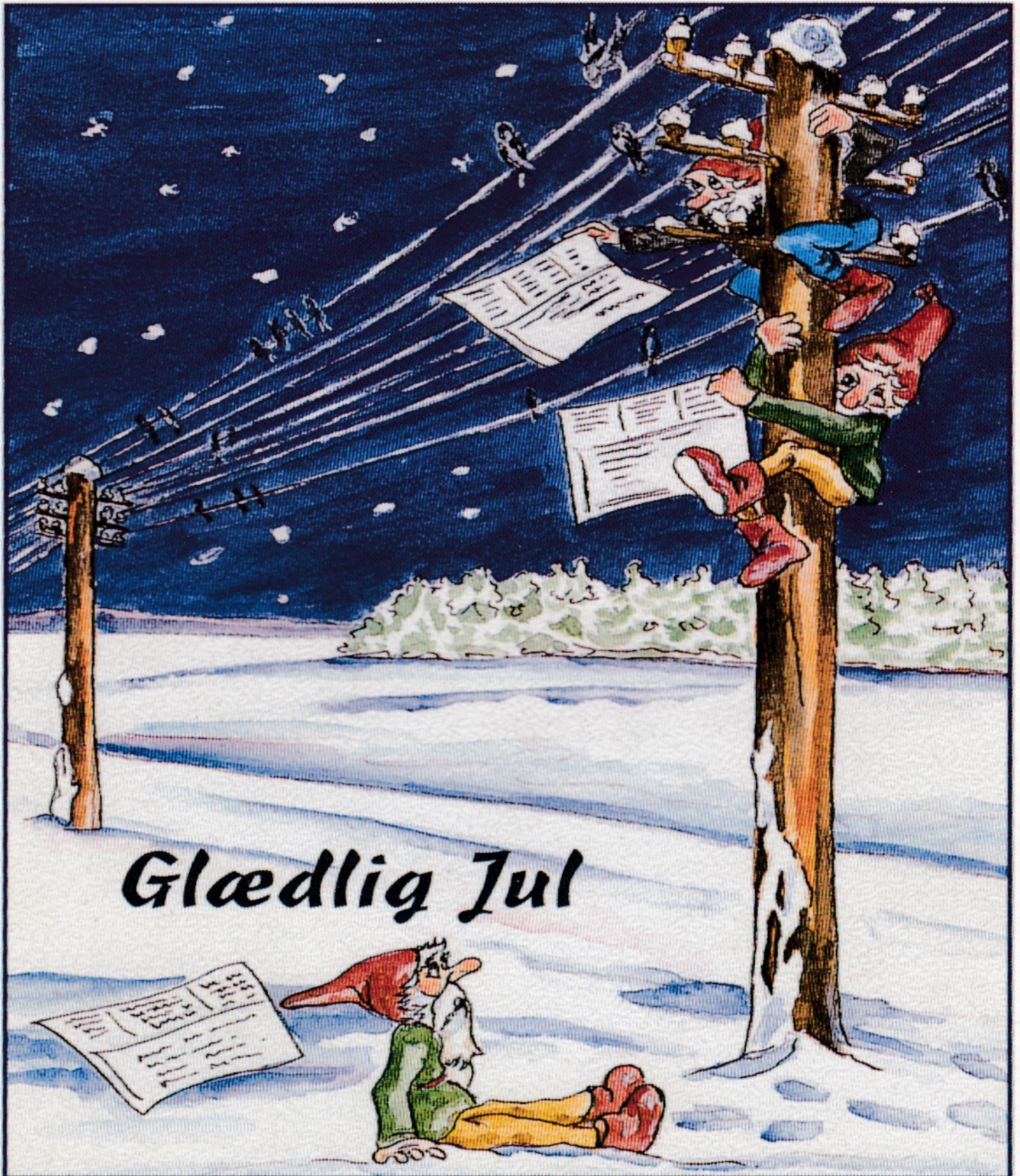


TELE PENSJONISTEN

Medlemsblad for Telepensionistenes Landsforbund Nr. 4/01 - 28. årgang



Adresse:
Telepensjonistenes Landsforbund
Postboks 6701 St.Olavs plass, 0130 Oslo
Telefon 22 77 87 12

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, Myrhollet 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 Döscher Tobiesen, Pareliusveien 13, 1177 Oslo, tlf. + fax: 22 29 16 17
Forsidebilde:	Julekort, Norsk Telemuseum
Grafisk Produksjon:	Comitas AS
Opplag:	3550

Innhold:

Status ved årets utgang.....	3	Vervekampanje på internett.....	10
Nytt fra Landsforbundet.....	4	Landstreff - tur til Kiel.....	12
Antall alderspensjonister synker.....	5	Den gang det het Telegrafverket.....	13
Tjen mer som pensjonist.....	5	Telepensjonistenes forening i	
Telepensjonisten som fikk jobb i		Kristiansand.....	14
Ukraina.....	6	50-årsjubilanter fra Høyere kurs.....	16
Skiens telepensjonister feiret 10 år.....	8	Hvordan går det med eldresatsingen?...	16
Telepensjonistenes nye kontaktperson....	9	Bodø/Salten-foreningen til Åland.....	17
Negativ effekt i samordningen tatt opp...9		Helseråd.....	18

Frist for innlegg til neste nr.: 10. april 2002

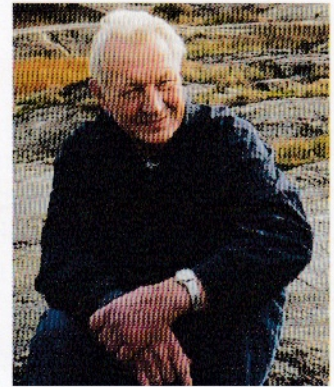
Innlegg bes sendt til Telepensjonistenes Landsforbund v/redaktøren eller til:
telepensjonisten@hotmail.com

Redaktøren forbeholder seg rett til å forkorte innlegg.



STATUS VED ÅRETS UTGANG

Nå nærmer vi oss med raske skritt et nytt årsskifte, noe som gir grunn til ettertanke. For oss i Landsstyret har tiden etter landsmøtet vært arbeidskrevende, men også interessant. I og med at hele arbeidsutvalget (leder, nestleder, sekretær og kasserer) ble nyvalgt på landsmøtet, tok det naturlig nok noe tid før vi hadde fått alt i god gjenge. Jeg vil benytte denne anledningen til å si at jeg er meget tilfreds med beslutningen om at hele arbeidsutvalget skulle komme fra Oslo-området. Dette har lettet arbeidet i stor grad samtidig som det har vært kostnadsbesparende. Samarbeidet med de øvrige styremedlemmene har også fungert meget bra. Så langt er alt vel, men dessverre ser vi mørke skyer i horisonten. Jeg vil her trekke fram to problemer:



Økonomien

Det er noe usikkert hvilke økonomiske tilskudd vi vil få fra Telenor i fremtiden. Hittil har de tilskudd vi har fått gjort det mulig å opprettholde et akseptabelt aktivitetsnivå i lokalforeningene. Vi håper det blir slik også i fremtiden, men vi har fått klare signaler om at Telenor nå sliter økonomisk og satser på omfattende kostnadsreduksjoner. Om dette vil få konsekvenser for telepensionistene gjenstår å se.

Telenors flytting til Fornebu

Telenor er nå i gang med å frigjøre lokaler etter hvert som personale flytter til Fornebu. Dette gjelder også bygninger der pensjonistene i dag har treffsteder, medlemsmøter og kontorer for Oslos to lokalforeninger samt Landsforbundet.

Vi har gjort konsernledelsen oppmerksom på dette, og vi håper vi kan komme fram til akseptable løsninger.

Når det gjelder landstreffet i 2002, er forberedelsene i rute. Jeg viser her til nærmere informasjon et annet sted i dette medlemsbladet.

Avslutningsvis vil jeg på vegne av Landsstyret og meg selv ønske alle våre medlemmer en riktig god jul og godt nytt år.

Vel møtt i 2002.

Arne Tofte

Antall førtidspensjonister i Telenor

Det ble adgang til å gå av med førtidspensjon i Telenor fra sommeren 1993. Ordningen ble avviklet 1. januar 1997. På det meste var det 550 førtidspensjonister i Telenor. Vi får opplyst fra Telenor at det pr. oktober 2001 var 347 førtidspensjonister igjen. Telenor gjør oppmerksom på at disse tallene refererer seg til de førtidspensjoner som administreres av Telenor. De reelle tallene er noe høyere da det er Statens pen-

sjonskasse som administrerer pensjonsutbetalingene for de aller første som fikk førtidspensjon.

Landsforbundets E-mailadresse

Landsforbundets E-mailadresse er:

kon.telepensionistene@telenor.com

Sekretær Einar Heggelund sier at Forbundet gjerne tar i mot post på e-mail.





NYTT FRA LANDSFORBUNDET

Av saker som i løpet av høsten har vært drøftet i Landsstyret og Arbeidsutvalget nevner vi følgende:

Spørsmål om medlemskap i Norsk Pensjonistforbund

For å oppnå sterkere innflytelse innen SAKO (Samarbeidskomiteen mellom Norsk Pensjonistforbund og pensjonistorganisasjoner for offentlig ansatte) kan det være aktuelt med en eller annen form for medlemskap i Norsk Pensjonistforbund (individuell eller kollektivt). Muligheter og konsekvenser skal utredes.

Fremtidig behov for Telenorkalender

Vi har hittil fått kalenderne gratis og det vil også være tilfelle i 2002. På sikt må vi regne med at det kan bli aktuelt å betale samme pris som enhetene i Telenor blir avkrevet. Dette vil i så fall utgjøre en uforholdsmessig stor utgift for forbundet. I tillegg kommer at interessen for kalenderen blant medlemmene synes å variere ganske sterkt. Landsstyret vil derfor skaffe seg en oversikt over det reelle behovet.

Lokaler for virksomheten i lokalforeningene

Hyppe omorganiseringer, nye selskapsdannelser og salg av virksomheter, kombinert med at Telenor Eiendom åpenbart ønsker å kvitte seg med mange eiendommer, skaper vanskeligheter for oss. For at landsstyret skal kunne arbeide mest mulig effektivt mot Telenor med denne problemstillingen, vil styret skaffe seg en best mulig oversikt over situasjonen for foreningene – dagens så vel som den fremtidige situasjon.

Spørsmålet om økt medlemskontingent

Oversikt over fordelingen av inntektene i 2000 viser at over 80% av inntektene kommer som tilskudd fra Telenor. På sikt må vi sannsynligvis være forberedt på et redusert tilskudd, spesielt på grunn av utskilling av selskaper som Bravida. Hvis vi ønsker å opprettholde vår aktivitet på det nåværende nivå, må spørsmålet om økt kontingent vurderes. Problemstillingen vil bli tatt opp i brev til foreningene.

Møte med konsernledelsen

Arbeidsutvalget har hatt møte med konsernledelsen representert ved personaldirektør Inger Johanne Stokke. Som kjent har Telenor tidligere lagt opp til at Landsforbundet må forhandle om støtte fra utskilte enheter som for eksempel Bravida der Telenor har under 50% av aksjene. På møtet ble det erkjent fra Telenors side at denne ordningen ikke vil fungere i praksis. Det ble opplyst at et endret opplegg var under arbeid, og Landsforbundet vil bli kontaktet om dette senere. Det ble på møtet ingen avklaring om den økonomiske støtten fra Telenor for neste år.

Lokaler for Landsforbundet, Osloforeningen og Sentrale enheter

Flere enheter i Oslo-området får ikke plass på Fornebu. Telenor Eiendom har satt i gang en omfattende prosess for å finne andre muligheter, herunder utnyttelse av Kongensgt. 21. Husspørsmålet for Forbundet, Osloforeningen og Sentrale Enheter må tas med i dette arbeidet, som skal være slutført utpå vårparten neste år.



ANTALL ALDERSPENSJONISTER SYNKER

Antall alderspensjonister falt med 2330 til 628 890 fra 1999 til 2000 går det frem av Statsbudsjettet som ble lagt frem i oktober. I følge Statistisk sentralbyrås befolkningsfremskrivninger kan vi vente oss en nedgang i antall alderspensjonister frem til 2005 og en vekst fra 2006. Nedgangen frem mot 2005 er en følge av at de små mellomkrigskullene går over på alderspensjon. I 2006 forventes antall alderspensjonister å være ca. 621 000, det vil si 8000 lavere enn i dag. Tabellen nedenfor viser utviklingen fra 1996 til 2000 og andelen av minstepensjonister.

År	Ialt		Minstepensjonister		Minstepensjonister i prosent av alle alderspensjonister		
	Antall	Endring	Antall	Endring	M+K	Menn	Kvinner
1996	625 943	587	244 954	-12 798	39,1	14,1	56,2
1997	628 247	2304	234 138	-10 816	37,3	12,8	54,1
1998	630 526	2279	259 060	24 922	41,1	15,0	59,1
1999	631 220	694	248 149	-10 911	39,3	13,7	57,0
2000	628 890	-2 330	237 222	-10 927	37,7	12,7	55,1

I 2010 ventes antallet alderspensjonister å ligge på ca. 642 000 og i 2020 på 836 000.

I dag går nesten 40% av folketrygdens utgifter til alderspensjoner. Utgiftene ventes å stige kraftig på lengre sikt. Mens alderspensjonistene i dag utgjør 17% av befolkningen, viser fremskrivninger at andelen kan øke til over 35% i 2050. Om drøyt ti år vil vi få en kraftig vekst i folketrygdens utgifter til alderspensjon.

TJEN MER SOM PENSJONIST MELLOM 67 OG 70 ÅR



I statsbudsjettet for 2002, som ble lagt frem i oktober, blir det foreslått å øke grensen for arbeidsinntekt, som alderspensjonister mellom 67 og 70 år kan ha, uten at pensjonen avkortes, fra en til to ganger folketrygdens grunnbeløp.

I dag er reglene slik at trygden til pensjonister mellom 67 og 70 år blir satt ned med 40% av den delen som overstiger folketrygdens grunnbeløp

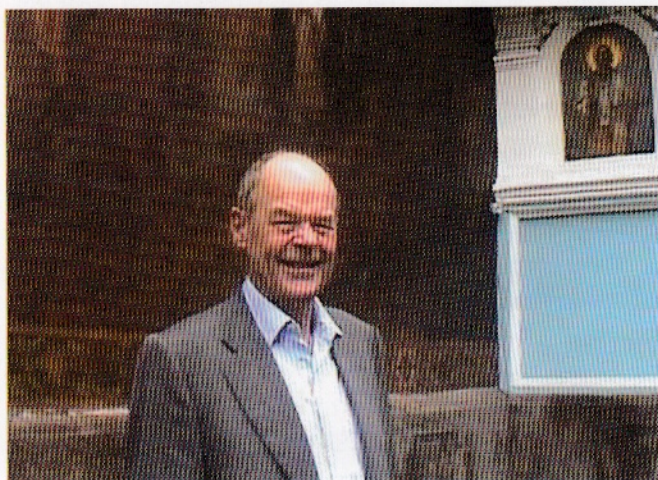
(kr. 51360). For pensjonister over 70 år er det ingen avkorting. Grensen skal altså nå settes til kr. 102 720.

I begrunnelsen for forslaget heter det at deltagelsen i arbeidslivet blant eldre arbeidstagere har falt betydelig de siste par tiårene. Regjeringen sier eldre arbeidstagere utgjør en viktig ressurs i arbeidslivet, og at det er viktig å stimulere til økt yrkesdeltagelse.

Endringen foreslås å tre kraft fra 1. januar 2002.



TELEPENSJONISTEN SOM FIKK JOBB I UKRAINA



Hva gjør de i sin pensjonisttilværelse? «Telepensionisten» presenterer telepensionister som har aktivisert seg etter at de gikk av med pensjon i Telenor. Her presenterer vi Hallvard Austlid.

Hallvard Austlid - tidligere personaldirektør, økonomidirektør og juridisk direktør i Televerket gikk av med førtidspensjon i 1993. Da var han knapt 62 år. Han har ikke akkurat ligget på latsiden de siste åtte årene. Nå har han nettopp passert 70 år og sitter som Telenors fremste representant i Ukraina.

-Hadde du gjort deg opp noen tanker om hva du ville gjøre etter at du ble pensjonist?

-Ja, det hadde jeg tenkt gjennom, sier Austlid. Gjennom mitt arbeid de siste årene som juridisk direktør hadde jeg sett at det var et interessant marked for jurister med kompetanse på telejus, og også med kjennskap til russisk. Jeg lærte jo russisk i min ungdom i det militære. Jeg brukte begynnelsen av 90-årene til å friske det opp. Jeg pugget russiske gloser og grammatikk før jeg gikk på jobb om morgenen.

Lyst til å prøve noe nytt

Austlid sier at han ikke hadde sluttet i jobben som juridisk direktør hvis han ikke hadde hatt disse planene. Han hadde en interessant jobb, men hadde lyst til å prøve noe nytt.

-Jeg hadde sittet svært lenge i lederstilling og administrert andres gjøremål, og hadde lyst til å gjøre noe for egen maskin. Dette var en så sterk følelse at jeg måtte prøve det ut ellers ville jeg angre resten av livet, sier Austlid.

Startet advokatfirma

Han startet et advokatfirma sammen med et par kolleger, og arbeidet stort sett med telejus. Han hjalp blant annet myndigheter og operatører i den tredje verden med å få en moderne telelovgivning. Det var en betingelse for at disse landene skulle få lån fra internasjonale finansinstitusjoner. Han hadde god greie på moderne telelovgivning fra sin jobb som juridisk direktør. En del av hans jobb da var å følge opp endringene i EUs lovgivning, slik at Telenor var orientert når norsk lovgivning skulle endres.

Det var ingen problemer med å få oppdrag. Allerede i starten i 1993 fikk han et langvarig oppdrag som rådgiver for tele- og postministeriet i Hvite-Russland. Han hadde mange oppdrag i Afrika, bl.a. skrev han ny telelov med forskrifter for Eritrea, som nettopp var kommet ut av 30 års krig med Etiopia.

-I Eritrea var det meget rask saksbehandling, sier Austlid. Basert på samtaler med lokale instanser laget jeg et forslag til telelov, som straks ble sendt til presidentens kontor. Etter gjennomgang av en jus-profes-



sor ble utkastet undertegnet av presidenten og gjort til lov. Hele beslutningsprosessen tok en måned.

Til Ukraina

I 1998 fikk han tilbud om å bli landansvarlig for Telenor i Ukraina.

-Vi diskuterte tilbudet i familien, og jeg fikk et knapt flertall for å reise, sier Austlid.

Han fikk en to års kontrakt som kunne forlenges ett år. Tre-års perioden gikk ut i mai i år, men han ble bedt om å fortsette inntil videre.

-Hva er dine arbeidsoppgaver som landansvarlig?

-Jeg ivaretar Telenors interesser i landet. Telenor eier 45 prosent i mobilselskapet Kyivstar. Selskapet har en markedsandel på ca. 46-47 prosent og har nå over en million abonnenter. Vår hovedkonkurrent ligger på samme størrelsesnivå, mens tre mindre operatører deler den resterende markedsandel på 5-6 prosent. Mye av min jobb går på finansiering, å skaffe lån og bidra til å kapitalisere selskapet. Penger trengs for å finansiere den utbyggingsfasen Kyivstar er inne i. Telenor skal ikke være noen julenisse, og alle aksjonærene forutsettes å bidra med kapital i henhold til sine andeler.

Selskap med store muligheter

Austlid peker på at Kyivstar har et stort potensiale. Mobiltettheten i Ukraina ligger nå på 3-4 prosent, og man regner med en stigning til 10 prosent i løpet av de nærmeste årene. Det betyr mye når man vet at landet har 50 millioner innbyggere. Økning i tetthet på 1 prosent betyr en halv million nye abonnenter, og Kyivstars siktemål er å ta over halvparten av disse.

Telenor har til nå investert 770 millioner kroner i selskapet og har tre av syv styremedlemmer samt tre av direktørene i selskapets toppledelse: Marked, finans og teknikk.

Men Telenor er jo mer enn mobiltelefon. Vi er aktive på satellittområdet. Flere ukrainske forretningsforetak og over 20 ukrainske internettleverandører benytter Telenors satellittnett til sine internasjonale kommunikasjoner.

Ukrainsk forhandlingstaktikk

-Kan du si noe om forskjellen mellom norsk og russisk/ukrainsk forhandlingsteknikk?

-Ukrainerne har en annen forhandlingstaktikk enn det vi er vant til, sier Austlid. Ukrainsk taktikk er å kjøre frem med skytset først, og fyre av noen kraftige bredsider. Mens partene i forhandlinger i Norge vanligvis legger frem sine syn på en rolig måte, og så prøver å finne et felles grunnlag, så åpner ukrainerne gjerne med kraftig språkbruk. De tester deg. Hvis de føler at den annen part lar seg presse, så presser de enda hardere. De er meget godt forberedt og har studert alt, også det med liten skrift. Bruker de kjeft, bør du svare med samme mynt. Da blir det balanse, og gjør at det senere blir mulig å snakke sammen rolig og avslappet. Etter eventuelle gjensidige overhaling er vi gode venner. Vi må bare akseptere at det er ulike måter å gjøre ting på, og det er ingen grunn til å moralisere over slike kulturforskjeller.

Korrupsjon

-Hva med korrupsjon?

-Korrupsjon fins. Men hva kan en vente av et land som siden historisk tid først har vært underkastet eneveldige fyrster og tsarer og deretter 70 år med sterk kommunistisk sentralstyring og KGB-overvåking. Med den bakgrunnen får man ikke et mønsterdemokrati etter dag en eller etter ti eller tyve år for dens saks skyld. Det tar tid. Nye generasjoner må overta.

Fremtidsplaner

-Du har nettopp fylt 70 år. Hvilke planer har du fremover?

-Jeg blir ferdig med jobben i Ukraina i løpet av de nærmeste måneder, og jeg har noen ideer om hva jeg skal gjøre, sier Austlid. Informasjonsteknologien og spesielt internett har åpnet mange muligheter.

-Du har ingen planer om å være passiv?

-Nei, da ville jeg stryke med!

ODT



SKIENS TELEPENSJONISTER FEIRET 10-ÅRSJUBILEUM

Telepensjonistenes forening Skien feiret 10-årsjubileum i april i år og sender et lite resymé som kan være av interesse for «Telepensjonisten».

Telepensjonisforeningen i Skien ble stiftet 10. april 1991 med 44 medlemmer. Ingebjørg Klepp var den første som hadde ledervervet. Olav Hantveit overtok etter henne fram til årsmøtet 1999 da nåværende leder Else Marit Hansen ble valgt. Medlems-tallet er nå 97.



Foreningens tre ledere fra v.: Elsie Marit Hansen, Olav Hantveit og Ingebjørg Klepp.

Vi er så heldige at vi fremdeles får holde medlemsmøter og andre sammenkomster i Telebygget i Skien, og våre medlemmer i Kragerø, Nome, Seljord, Bamble og Larvik trosser reiseavstand også vinterstid slik at kantinen i 5. etasje i Kongensgt. 20 er samlingsstedet. 10-årsjubileet ble imidlertid feiret på Villa Fløyen. Den 4. april 2001 var det en stilig og vellykket fest for 60 pensjonister og innbudte gjester.

Jubileumstaffelet var festlig og langvarig og ble loset vel i havn av kveldens toastmaster Ingunn Furhovden. Hun mosjonerte alles lattermuskler med muntre historier og raske replikker.

Ruth Andersen og Elise Kristoffersen fremførte en festtale der det ble mimret over en svunnen tid i Televerket. Tiden da arbeidskollegaer var «dis», nylonforklær var «in» og bukseantrekk for damer

var forbudt som arbeidsantrekk. Datidens lokale begivenheter og lokale personligheter ble omtalt med humor og vidd. Det ble «tørket støv av» arbeidsoppgaver som nå er historiske, og linjene ble trukket fra Bell som telefonens far til Hermansen som den ivrigste omorganiseringskar. Skien var dessuten det første stedet i Norge som fikk automattelefon.

Pensjonistforeningens aktiviteter gjennom 10 år med turer og utflukter, teaterbesøk, hyggetreff og foredrag ble også trukket fram fra glemselen. Turene har vært varierte og innholdsrike dagsturer, og nå i jubileumsåret ble det tre dagers Vestlandstur.

Det var hilsningstaler og blomster fra KTTL og Telenor Eiendom, og hyggelig brev fra El og IT-foreningen.



Verv i stiftelsesåret 1991. Fra v.: Else Larsen, Olav Hantveit, Ruth Garaas, Harda Andreassen, Margot Andersen, Ingebjørg Klepp, Willy Thorsen, John Larsen, Kari Hvidsten og Ellen Anker.

Etter festmiddagen ble det trekkspillunderholdning og allsang avbrutt av vår leder Elsie Marit Hansens blomsteroverrekking til ti festdeltakere som påtok seg de forskjellige verv i stiftelsesåret 1991.

Noen sprekinger tok en svingom til trekkspilltone- ne før festen ble avsluttet og blide pensjonister reiste hjem. Det var lett vårregn - som seg hør og bør en aprilkveld.

Med vennlig hilsen
For Telepensjonistenes forening Skien
Sofie Jønsjord, sekretær



TELEPENSJONISTENES NYE KONTAKTPERSON

Maria Stave heter telepensionistenes nye kontaktperson i Telenor. Hun har overtatt denne funksjonen etter Solveig Glenndal som ble pensjonist i sommer.

Maria Stave begynte i Televerket i 1985. Hun kommer opprinnelig fra Sarpsborg teleområde. Hun har blant annet jobbet både med markedskommunikasjon, informasjon og personalsaker. Hun var også en tid i TNM (Televerkets nye muligheter).

- Hva ser du som din viktigste oppgave overfor Telepensionistenes Landsforbund?

-Den viktigste oppgaven er vel å være bindeledd mellom telepensionistene og konsernet, sier Maria. Jeg ser det som veldig viktig at vi har en aktiv pensjonistforening som er knyttet til konsernet.

Hun ser sin rolle som å være mellom barken og

veden, men presiserer likevel at hun representerer konsernet.

-Vi var veldig fornøyd med din forgjenger.

-Håper ikke at jeg skal hoppe etter Wirkola, sier Maria.

Man er ulike personligheter og har ulike arbeidsmetoder. Hun har allerede hatt et møte med telepensionistene som hun karakteriserer som positivt.

- Jeg er glad i å ha kontakt med folk, og ikke er jeg beskjeden heller, sier Maria



Maria Stave



Den negative effekt i samordningen tatt opp med stortingsgruppene

Telepensionistenes Landsforbund har nå, etter initiativ fra Oslo telepensionistforening, tatt opp den såkalte «negative effekt» i samordning av enke- og enkemannspensjoner. Landsforbundet har skrevet brev til de politiske partiers stortingsgrupper og bedt om at saken nå blir løst.

«Negativ effekt» innebærer at pensjonsutbetalinger fra de offentlige pensjonskasser i spesielle tilfeller blir mindre, ikke større, som en følge av at etterlatte eller avdøde har opptjent pensjonspoeng i folketrygden.

I brevet heter det blant annet: «Sosialdepartementet har i lang tid forsøkt å angripe enke- og enkemannspensjons-rettigheter, og i betydelig grad har de dessverre lyktes med det. Vårt synspunkt går ut på at opptjente rettigheter til enke- og enkemannspensjon må respekteres på linje med andre pensjo-

ner. I sin grådighet har Sosialdepartementet, på visse områder, lagt til så store samordningsfradrag at pensjonisten taper på at han/hun selv, eller ektefellen, har tjent opp pensjon i folketrygden. Dette er ikke bare meningsløst, det er skammelig.»

I brevet pekes det videre på stortingsvedtaket av 15. juni i år som går ut på at Stortinget ber Sosialdepartementet rydde opp i dette, slik at ingen skal tape på å tjene opp pensjon. Brevet til stortingsgruppene avsluttes slik:

«Vårt forbund har mange medlemmer som blir berørt av dette, og vi er, naturlig nok, sterkt opptatt av å få denne saken ut av verden. Vi må derfor be om at Deres stortingsgruppe gjør hva den kan for å få gjennomført dette så snart som mulig. Denne saken har nå pågått i mer enn 12 år. Det bør være mer enn nok. Denne saken tåler ikke noen ytterligere utsettelse.»



VERVEKAMPANJE PÅ INTERNETT

Telepensjonistforeningen i Trondheim går nye veier for å verve medlemmer og har blant annet tatt i bruk internett i sin vervekampanje. Foreningen har fått Telenors hjelp til å legge inn en artikkel på Infotorget i Midt-Norge (Telenors hjemmeside). Artikkelen er ledsaget av et bilde av lederen i foreningen, Inger Qvam, som viser et nummer av «Telepensjonisten».

I artikkelen heter det blant annet:

«Vet dere at det er flere telepensjonistforeninger i Midt-Norge med tidligere teleansatte som medlemmer?»

«Foreningene i Midt-Norge er i Ålesund, Molde, Levanger, Steinkjer, Namsos og Trondheim og har til sammen omkring 700 medlemmer. Vi antar at potensialet er stort, da vi regner med at bare ca. 50% av telepensjonistene er medlem i våre foreninger.»

Kontaktbehov

«De som slutter i Telenor har ofte behov for fortsatt å ha kontakt med tidligere kolleger. Pensjonistforeningene står åpne for å gi pensjonistene en aktiv pensjonisttilværelse både når det gjelder sosial kontakt, omsorg for hverandre og ikke minst kan den enkelte få bruke sine evner i et nytt og trygt miljø. Ved å være medlem deltar vi i et fellesskap som er unikt. Jo flere medlemmer vi er, desto sterkere står vi i arbeidet med å ivareta de rettigheter som er opparbeidet. På sikt vil det arbeidet vi gjør være en fordel for fremtidige pensjonister. Tenk på det dere!»

«Dere er ikke målgruppe i denne omgang»

«Akkurat nå har vi en vervekampanje på gang. Dere er selvfølgelig ikke målgruppen (i denne omgang), men vi er opptatt av å fange opp tidligere teleansatte som ennå ikke er medlem i en telepensjonistforening. Og det er her dere kan være oss til hjelp.



Inger Qvam.

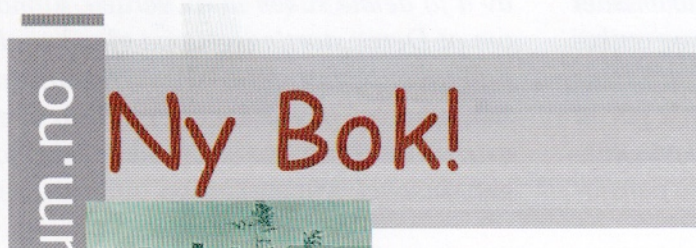
Kjenner du noen eller har du kanskje en i familien eller slekten som har hatt sitt virke i Televerket/Telenor? Skriv navnet på en lapp og send den til ...»

Gammel personalbok tatt i bruk

Inger Qvam opplyser til «Telepensjonisten» at foreningen dessuten har tatt for seg en gammel personalhåndbok og notert ned nærmere 70 personer som er pensjonister og som ikke er medlemmer av foreningen. Disse er tilskrevet og tilbudt gratis medlemskap i 2001. Sammen med brevet fulgte blant annet utdrag av «Telepensjonisten» nr. 1/2001 der det står en artikkel om Trondheimsforeningen. Inger opplyser at initiativet til nå har gitt 22 nye medlemmer. Ikke verst!

Idé for andre foreninger

Initiativet fra Trondheimsforeningen kan kanskje være noe å følge opp for andre foreninger?



**Vi er ikke som andre banker -
vi er til for deg!**



Hvor er Telespar?

- fra 26. november blir vi å treffe i nye lokaler på Fornebu
- der tilbyr vi utvalgte finansielle tjenester til konkurransedyktige vilkår

Hva tilbyr Telespar?

- spareproduktene er blant de beste i markedet
- konkurransedyktige låneprodukter til alle formål
- kjente forsikringsprodukter med gode rabatter
- skreddersydd bensinkort med rentefri betalingsutsettelse
- dyktige kunderådgivere

Sparerenten pr. 1. november 2001

- Høyrentekonto: 7,2% p.a.
- Sparekonto: 6,0% p.a.
- Øvrige vilkår: uendret

Vi mottar besøk i våre nye lokaler på Fornebu i
Snarøyvn. 30 kvartal 1. Henvendelse i resepsjonen!

**Vi i Telespar ønsker alle pensjonister en riktig
god julehelg og et godt nytt år!**

Snarøyvn. 30
1331 Fornebu

telefon: 67 89 08 00
telefaks:

Infotorg: infotorg2.telenor.no/personalgoder/telespar
e-mail: telespar@telenor.com



LANDSTREFF

TUR TIL KIEL 24. - 26. APRIL 2002

Landstreffene i årene 1998 og 2000 ble meget vellykkede. Landsstyret har derfor besluttet å arrangere et lignende treff i år 2002. Ved vurdering av foreslåtte alternativer er Oslo-Kiel valgt denne gang.

Landstreffet blir fra 24. - 26. april 2002 med Color Lines båt «Kronprins Harald».

Grunnprisen blir kr 1.190,- pr. person og inkluderer følgende:

- Båtreise Oslo-Kiel tur/retur i 2 * innvendig dobbeltlugar
- 2- retters middag inkl. 1/2 fl. skipets vin og kaffe på utreisen.
- Eveningbuffet inkl. 1 øl eller mineralvann på retur.
- Frokost tur/retur
- Konferanserom tur/retur
- Servering av kaffe/te i konferanserommet tur/retur.

Ønskes en annen lugarkategori blir prisen:

- 2* utvendig dobbeltlugar kr 1.270,-
- 3* utvendig dobbeltlugar kr 1.420,-
- Enkeltlugar koster kr 450,- i tillegg til ovennevnte priser.

Color Line AS har i dag en tilslutningsavtale med Braathens for Nord -Norge og Sør-Norge med pris henholdsvis kr 900.- tur retur og kr 500.- tur retur.

Avbestillingsregler:

- fra 30 dager til 15 dager før avreise, er det et gebyr på 10 % av reisens pris.
- fra 14 dager til 6 dager før avreise, er det et gebyr på 25 % av reisens pris.
- fra 5 dager til 1 dag før avreise, er det et gebyr på 50 % av reisens pris
- mindre enn 24 timer før avreise eller ved uteblivelse blir ikke noe av reisens pris refundert.

Hvis din forsikring ikke dekker avbestillingsbeskyttelse i tilfelle sykdom kan denne tegnes via Color Line AS. Denne beskyttelsen gir rett til full refusjon ved sykdomsforfall helt frem til avreise (mot legeattest). Forsikringen koster kr 50,- og bestilles ved påmelding.

M/S «Kronprins Harald» seiler fra Hjortneskaia, Oslo kl 1330 med ankomst Kiel kl 0930 neste dag. Avgang fra Kiel kl 1400, med ankomst til Oslo kl 0930 neste dag.

Nærmere opplysninger om fremmøtetider m.v. vil bli tilsendt de påmeldte sammen med giroblankett for innbetaling av reisens kostende.

Påmelding til reisen skal skje til medlemmets lokalforening innen 25. januar 2002. Når Forbunds-kontoret har mottatt påmeldingen fra foreningene, vil de påmeldte få tilsendt nærmere opplysninger om fremmøtetider m.v. sammen med giroblanketter for innbetaling av reisens kostende. Den nevnte giroblankett vil være ferdig utfylt med navn og adresse, innbetalingsbeløp og påmeldingsfrist. Hvis det ikke er mulig å oppfylle alle lugarønsker, er det viktig at telefonnummer er oppgitt slik at vi kan få kontakt med vedkommende.

Ved påmelding ser vi helst at blanketten på neste side blir benyttet.

I følge Schengenavtalen er det ikke lenger nødvendig med pass til Tyskland, men dette vil nå være eneste gyldige legitimasjon og anbefales derfor tatt med.

I tillegg må vi ta med skjema E111. Dette fås på ditt trygdekontor, gjelder for et år av gangen, og er en attest for din rett til naturalytelser ved sykdom eller ulykke.

Når det gjelder tyske mark, er den ugyldig som vanlig betalingsmiddel etter 31. desember 2001, da overtar Euroen.



TELEGRAF VERKET



Televerket

FRA DEN GANG DET HET TELEGRAF- VERKET ELLER TELEVERKET

«Telepensionisten» ønsker å presentere morsomme historier eller anekdoter fra «gamle dager» – det vil si fra den gang det het Telegrafverket eller Televerket, og vi inviterer leserne til å sende oss bidrag. Nedenstående bidrag har vi fått fra Anders Andersson, som i en rekke år arbeidet i Teledirektoratet under teknisk direktør med koordinerende planlegging.

Telefonen ringer:

-Dette er fra Riksrevisjonen.

Kan jeg få snakke med overingeniør Andersson?

-Ja, det er meg.

-De kjøpte inn et kompass til en verdi av nærmere 40 kroner i sommer. Hva skulle det brukes til?

-Jeg hadde en del folk på et montasjeoppdrag på Øyerfjell, og der lå tåka så tett som ertesup-

pe i dagevis. Montørene hadde behov for et kompass så de kunne komme trygt og raskt frem og tilbake fra arbeidsplassene.

-Javel. Og hvor befinner kompasset seg nå?

-Jeg har det i skrivebordskuffen.

-Sørg for at den skuffen holdes låst!

-Det kan jeg love.

Telepensionistenes landstreff år 2002

Jeg/vi melder meg/oss på til landstreffet på reise tur/retur Oslo-Kiel 24.-26. april 2002.

Jeg/vi ønsker følgende lugarkategori:

- Innvendig 2* dobbeltlugar
- Utvendig 2* dobbeltlugar
- Utvendig 3* dobbeltlugar
- Innvendig 2* singel lugar
- Utvendig 2* singel lugar
- Utvendig 3 * singel lugar

Jeg/vi ønsker å tegne avbestillingsbeskyttelse:

- for 1 person Navn:
- for 2 personer Navn:

Medlemsnummer i Club

Evergreen (8 siste sifre)

Jeg/vi skal dele lugar med: Navn

Adresse

medlem i telepensionistforening

Påmelders navn:

Adresse:

Telefonnummer:

Medlem i: telepensionistforening



TELEPENSJONISTENES FORENING KRISTIANSAND



Glade pensjonister i Nyhavn i København

Stafetten fra Tromsø er kommet til Norges sydligste forening i Kristiansand.

Foreningen vår ble stiftet allerede i 1976 og har 25-års jubileum i år. Medlemstallet i starten var 60 og er nå økt til 128. Kontingenten i 1976 var kr 20 for telepensionister og kr 10 for ledsager.

Styret

Styret i nåværende periode har følgende sammensetning:

Leder	Elisabeth Augland
Nestleder	Johannes Meland
Kasserer	Gerd Finne
Sekretær	Else Sandmark
Styremedlem	Reidar Olsen
Varamedlemmer	Eli Valvik Magnhild Hinna Åge Torbjørnsen

Styremøter/arbeidsmøter holdes etter behov, ca. 10 pr. år. Vi har vårt eget kontor i Telebygget sentralt i byen, men Telenor bygger nå nytt administra-

sjonsbygg på en flott tomt ved Otras bredde, og «gamlebygget» er lagt ut for salg, så fremtidens kontorplass er usikker.

Medlemsmøter

Medlemsmøtene som er den siste onsdagen i måneden, holdes stort sett i Telenors messe i «gamlebygget». Fremmøtet bruker å være på ca. 50-60 personer, og stemningen på møtene er veldig bra. Vi har en fremragende kjøkkenkomite som sørger for gode smørbrød, kringle og kaffe, og pratene går livlig rundt bordene mens maten nytes. I tillegg til orientering om foreningssaker og utlodning bruker vi å ha et innslag «utenfra» på hvert møte. Underholdningen varierer fra sang og musikk til kåserier og lysbilder.

Ekskursjoner

Vi har også vært på bedriftsbesøk til Hennig Olsens Is og til avisen Fædrelandsvennen.

I januar og på høsten sender vi ut program for vår- og høstmøtene.

Julemiddag/-fest arrangeres i desember. Denne holdes på en av byens restauranter og bruker å være populær.



På kanaltur i København

Turer

Populær er også «vårens tur» som foregår i måneds skiftet mai/juni. I 2000 var vi på en 6-dagers tur til Stockholm, Åland og Helsingfors og i år var vi til Malmø og Skåne med dagstur over den nye Øresundbrua til København.

I tillegg arrangerer vi også en-dags turer. I mai var vi på båttur til Bragdøya - en naturperle i byfjorden. Her har Bragdøya kystlag i samarbeid med kommunen restaurert en del gamle saltbuer. Disse brukes i dag til ulike arrangementer. Leder i kystlaget som er Norges største, er en av våre tidligere kolleger.



Leder med ektefelle i Helsingfors

Vi ble godt mottatt med omvisning på øya og serveringen var deilig fiskesuppe m/tilbehør. I oktober arrangerte foreningen busstur med innlagt besøk på Holmen gård, Nes Jernverksmuseum og Fjære kirke.

Bingovakt

For å skaffe litt ekstra midler i kassa til sponing av turer og fester, tar vi på oss bingovakter. Vi sender en hilsen til alle telepensjonistene og lar stafetten gå videre til Oslo.

*Hilsen fra oss i Kristiansand
v/Elisabeth*

Teleminner

Abonnten ringer Opplysningen for å få telefonnummeret til dyrlegen. Det var 166661.

«Det var da mye sex, frøken!»

«Ja, med en foran og en bak.»

Fra Tele-minner, utgitt av Telepensjonistenes forening, Trondheim.

www.norsktele.museum.no

Ny Bok!

Herom har jeg nærmere telegraferet til Kongen
Telegraf og telefon i norsk politikk 1850-1940
Henrik G. Bastiansen

Henrik G. Bastiansen

Telegraf og telefon i norsk politikk 1850-1940

Til salgs i Norsk Telemuseums utstillinger.
Bestilles pr. telefon 22 77 55 55

Tilbudspris for telepensjonistene:
kr 250,-
(ordinær pris kr 290,-)

Utgitt av Norsk Telemuseum

50-årsjubilanter fra Høyere kurs

15 elever av en klasse på i alt 32 som tok Høyere kurs i 1951 feiret 50-årsjubileum i høst. Av klassen på 32 er ni døde. Gruppen møttes først til lunsj i Universitetsgaten 2. Deretter var det befaring av det kommende hovedkvarteret til Telenor på Fornebu. Om kvelden var det avslutning på Bristol.



1.rekke fra v.: Aashild Gimnes, Kari Hovstad, Gunvor Elisson, Sigrun Moe
2. rekke fra v.: Lars Håland, Gunnar Høien, Finn Larssen, Audun Færevaa, Roald Arntzen
3. rekke fra v.: Tore Stjernholm, Reidar Olsen, Reidar Wik, Knut Samuelsen, Reidar Rødø, Torgeir Moe



Hvordan går det med satsingen på eldre?

Det er ikke alltid så lett å orientere seg om hvorledes det egentlig går med satsingen på eldre. I statsbudsjettet for 2002 har vi klippet ut følgende tabell som viser hvorledes det går når det gjelder utbygging av sykehjem, aldershjem og omsorgsboliger.

Som tabellen viser er det nå færre plasser i sykehjem pr. 100 innbyggere over 80 år enn det var i 1992. Antall plasser i aldershjem har gått betydelig ned, mens det er en sterk økning i antall omsorgsboliger.

Bolig/Institusjon	1992	1997	1998	1999	2000
Plasser i sykehjem pr. 100 innb. 80 år og over	19,1	18,5	18,46	18,79	18,33
Plasser i aldershjem pr. 100 innb. 80 år og over	8,4	5,0	4,05	3,58	3,11
Ant. omsorgsboliger pr. 100 innb. 80 år og over	ingen	2,9	3,84	5,33	6,67
Andel enerom i aldersinstitusjonene	79,4	83,1	83,8	85,0	85,9

SOMMERTUR TIL ÅLAND MED TELEPENSJONISTER FRA BODØ/SALTEN OG LOFOTEN



Fornøyde turdeltagere på vei hjem fra Åland

10. juni 2001 reiste 39 telepensjonister på en fem dagers tur med POLAR TOURS buss fra Bodø til Åland. Et ekstra pluss var at vi også hadde med oss fire kolleger fra Lofoten. Vi kjørte via Mo i Rana mot Østersund, hvor vi overnattet første natten. I Østersund fikk vi med oss Finlandsguiden Henrik Fågellberg, som fulgte med oss helt tilbake til Bodø. Han vet det som er å verd å vite om Finland og er en underholdende og trivelig kar.

Neste dag bar det videre sørover mot Kapellskjær, rett nord for Stockholm, hvor vi entret M/S Ålandsfærjan til Mariehamn. Vi ankom Mariehamn ved midnatt og da bar det rett til Hotel Park Atlantia hvor vi skulle bo de kommende dager.

Første dagen var det sightseeing med en kunnskapsrik norsk lokalguide Geir Henriksen. Det bor 25.000 personer på hele Åland, hvorav 10.500 i selve hovedstaden Mariehamn. Åland er finsk, men har utvidet selvråderett, er velstående og har lite arbeidsledighet. Veistandarden er høy og vi fikk sett mye av Ålands flotte skjærgård. Språket er svensk, men på skolen kan du frivillig lære finsk fra 4. klasse. Mariehamn ble grunnlagt i 1861 og oppkalt etter den russiske tsarina Marie. Den største turistattraksjonen er et av verdens største seil-

skip «Pommern» som ligger i havn i Mariehamn. Båten er fra 1902.

Vi hadde en begivenhetsrik og flott rundtur på Åland hvor vi bl.a. besøkte festningsverket Bomarsund. Om kvelden besøkte vi Tjude Vingård, hvor vi etter omvisning og vinsmaking, fikk servert tre-retters middag. Etter middag var det allsang med musikk fra våre egne musikere Nita og Thomas Mathisen samt Sture Evjenth på gitar.

Vi fikk en hel dag til egenaktivitet før vi tidlig om morgnen den 14. satte kursen hjemover. Natten tilbrakte vi på et First Hotell i Kramfors før vi siste dagen kjørte via Mo og mot Bodø om kvelden.

Selve bussturen gikk svært greit fordi vi blant annet hadde egne musikere om bord. Nita og Thomas Mathisen var utrettelige med å stille opp med sang og musikk. En stor takk til dem. Vår eminente formann Lilly U. Skotmyr hadde som vanlig forberedt turen for oss med et knippe av gamle sanger. De som hadde gode historier å fortelle, og dem var det mange av, brukte mikrofonen flittig. Et flott reiseelskap som gjorde turen til et hyggelig minne.

Laila Evjenth, sekretær

Helseråd

Sykdomsforebyggende arbeid

Forskningen har gradvis bygget opp kunnskaper om årsakene til de store folkesykdommene. Kunnskapene er ikke fullstendige ennå, men de er tilstrekkelige for et praktisk forebyggende arbeid.

Det er viktig å vite at årsakene som regel virker over lang tid og at de gjensidig forsterker hverandre. Denne kunnskapen kan omsettes i praktiske leveregler eller «helsebud». Det er viktig å forstå dem rett, for det er ikke snakk om fanatisme, aske-se eller puritanisme, bare om sunt måtehold. Det skyldes at for de fleste av disse områdene gjelder såkalte U-kurver, dvs. at både alt for lite og alt for mye er skadelig. Tar en kroppsvekten som eksempel, er det uheldig både å være alt for tynn og alt for tykk. Det er middelveien og fornuftig måtehold som er det beste. I det følgende gir vi korte kommentarer til de enkelte helsebudene.

Ta ditt ansvar for egen helse.

Du må ta ditt ansvar, for ingen andre kan ta det for deg. Men legg merke til at det står ditt ansvar og ikke hele ansvaret. Det skyldes to forhold. For det første er noen sykdommer umulige å forebygge, og for det andre påvirkes helsen også av forhold som den enkelte ikke kan styre selv, særlig samfunnsforhold, arbeidsforhold og miljøet. Likevel blir det meget igjen som den enkelte kan ta ansvar for, og Norsk Pensjonistforbund understreker at det enkelte menneske har hovedansvaret for sin egen helse.

Bruk kroppen din.

Dette helsebudet har seilt opp som det nest viktigste, etter stump røyken. Det skyldes flere viktige forhold. Det blir ofte en ond sirkel mellom fysisk inaktivitet og aldersprosessen, slik at inaktiviteten forsterker aldersprosessen. Det kan føre til at det mange tilskriver alderen i virkeligheten skyldes fysisk inaktivitet - det forskerne kaller «inaktivitets-syndromet» (på engelsk: «the disuse syndrome»).

Fysisk inaktivitet dobler stort sett risikoen for hjerneslag, hjerteinfarkt, sukkersyke og benskjørhet med brudd.

Fysisk inaktivitet har økt kraftig pga. bilen, TV'en og PC'en. Mange går tur i helgene, men det blir for lite til å erstatte den daglige aktiviteten som er blitt borte. Vi går ikke lenger inn i alderdommen, vi sitter inn i den. Forskningen viser at det ikke skal så mye til: Gå en daglig tur på 30 minutter. Det virker bedre, jo lenger og fortere en går, men 30 minutter i det tempo som passer en er nok. Forskningen viser også at gamle mennesker får samme type treningseffekt som yngre. Vi understreker at fysisk aktivitet også virker over 0-streken i helsemodellen, fordi aktivitet virker positivt på humør og optimisme.

Stump røyken.

Dette er det aller viktigste helsebudet. Røyking er en viktig årsak til kreft og for tidlig død. Men enda viktigere er det at røyking er en viktig årsak til invaliditet hos eldre, fordi røyking øker sjansen for kroniske lungesykdommer, sukkersyke, hjerneslag, hjerteinfarkt, benskjørhet, sirkulasjonsproblemer i bena og tannhelseproblemer. Det er ingen U-kurve for røyking - selv små mengder er skadelige. Derfor bør røykerne slutte, og det er aldri for sent å slutte. Helserisikoen reduseres når en slutter, selv om en har røkt i mange år.

Maten er halve helsen.

Maten er viktig, og et gammelt ord sier: «Kroppen blir det du spiser». Budskapet er enkelt: Lite fett, sukker og salt og mye fisk, fiber, frukt, grønnsaker og grovt brød. Nedgangen i hjerte- og karsykdommer gjennom de siste ca. 30 år skyldes for en stor del at folk følger dette budskapet. Eldre mennesker kan godt unne seg fløte i kaffen og godt smør på brødet, og en liten overvekt er ikke noe å bekymre seg over i eldre alder. En viktig tilleggsgrunn til å følge kostholdsbudskapet er at det motvirker den

forstoppelsen som plager mange eldre. Vi understreker også at det er viktig å spise regelmessig og ikke hoppe over måltider. Mange eldre får også for lite væske. Helst bør en komme opp i halvannen liter i døgnet.

Sov nok.

De fleste eldre får nok søvn, hvis de ikke henfaller til sene TV-programmer. Middagslur er bra for de fleste eldre.

Stress med vett.

De fleste må stresser litt for å få gjort noe, men det er viktig at stresset ikke får overtaket på en. Ett tegn på at en stresser for mye, er at en våkner grytidlig og blir liggende og gruble over alt det ugjorte.

Hold fred med dine nærmeste.

Fred i sinnet er en viktig forutsetning for et godt liv og god helse. Aller viktigst er fred i familien. Fred i sinnet bidrar også til et godt sosialt nettverk og skaper gode sirkler.

Unngå ulykker.

Eldre må huske at de fleste ulykker skjer i hjemmet. Pass på snublefellene (tepper og ledninger), sørg for godt lys (også i ganger og trapper) og vær forsiktig med å klatre opp på stoler. Mange eldre går på toalettet om natten. De er ofte svimle når de reiser seg brått opp og snubler i mørket. Slike fall kan forebygges ved at en blir stående litt før en begynner å gå. Noen eldre er for opptatt av risiko og føler at alt er farlig. Da blir livet både kjedelig og vanskelig. Det gjelder å velge sin risiko med omtanke.

Vis respekt for alkohol.

For 20 år siden ble dette helsebudet tolket slik at en helst burde unngå alkohol. Forskingen har imidlertid vist at måteholdsdriking har en forebyggende effekt på hjerte- og karsykdommer. I dag tolkes budet slik at et glass rødvin om dagen er sunt for helsen, men store doser skader helsen.

Bruk ikke pille for alt som er ille

Moderne medisiner er effektive og til stor velsignelse for mange mennesker. Men de har også bivirkninger – særlig når en bruker flere medisiner samtidig. Derfor er det best å begrense pillebruken

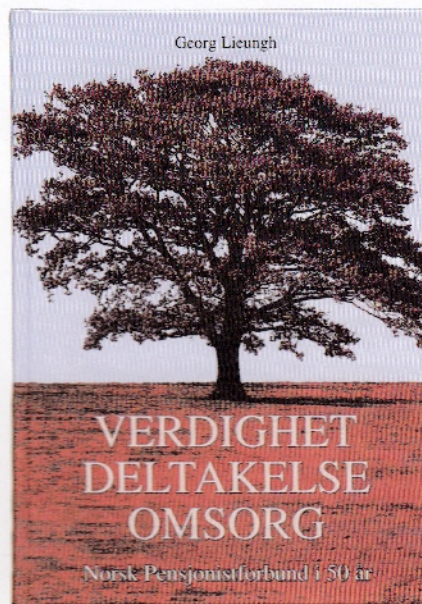
til det helt nødvendige, og det er viktig å følge legens forskrifter nøye. Det blir lett overforbruk av sovemidler, beroligende midler, smertestillende midler og avføringsmidler. Hvis dette blir et problem, bør en snakke med legen om det.

Sex er bra, én er best

Dette helsebudet kom til under inntrykket av AIDS-epidemien, og har størst betydning for de unge. Mange eldre har fortsatt glede av sitt seksuelle samliv, og det kan de rolig fortsette med: Sex er sunt, også for de eldre.

(Fra Helse og sikkerhet i eldre år. Utarbeidet av Norsk Pensjonistforbund.)

Norsk Pensjonistforbund er 50 år



I anledning av at Norsk Pensjonistforbund fyller 50 år er det gitt ut en egen bok om historien til Forbundet fra starten i 1951. Forfatter er Georg Lieungh.

MELD DEG INN I DITT HJEMSTEDS TELEPENSJONISTFORENING!

Her møter du venner og kolleger og oppfrisker gamle minner.

ARENDAL	Björg Berlie	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	Magnhild Syrrist	Storgt 8	2670 Otta	61 23 02 81
HAMAR	Arne Trønnes	Oluf Melvoldsgt 32	2318 Hamar	62 52 32 50
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	Håkon Tryver	Helgeroavn 16 E	3290 Stavern	33 19 86 88
LEVANGER	Berit Strugstad	Bakkevn 12	7600 Levanger	74 08 12 15
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
NORD-ØSTERDAL	Klaus Lillevold	Hesteskoen 2 B	2500 Tynset	62 48 11 51
OFOTEN/SØRTROMS	Henny Hofso	Buveien 17	9406 Harstad	77 06 17 07
OSLO	Synnøve Nordahl	Dragonstien 31	1062 Oslo	22 30 51 02
RINGERIKE	Edith Pedersen	Gøtzschesgt 5	3513 Hønefoss	32 12 86 60
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 Vic	Vic	6800 Førde	57 82 13 36
STAVANGER	Mery Hope	Johannesgt 23	4014 Stavanger	51 56 33 84
STEINKJER	Ole Halsauet	Karjolvn 67	7712 Steinkjer	74 16 75 80
TROMSØ	Randi Sorem	Bentjordsvn 5	9006 Tromsø	77 68 29 43
TRONDHEIM	Inger Qvam	Magnus Berrføttsv 1B	7046 Trondheim	73 91 81 50
TØNSBERG	Astrid Fagernes	Jupiterv 6 3113	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