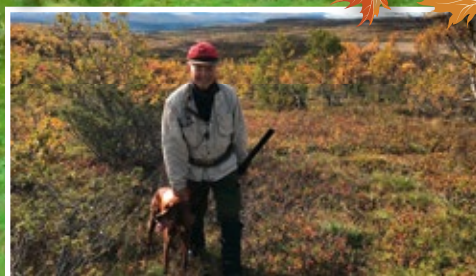


telepensjonisten

Medlemsblad for Telepensjonistenes Landsforbund

Nr. 3/18 - 45. årgang



Venner på jakt



Orientering på Gjøvik



Bowling for samhold og trivsel



Lederen har ordet

En varm og solfylt sommer er passert for oss på Østlandet, og vi får virkelig en smak av høstvær i denne tiden som kommer. Fargene på trær og lyng setter et nytt lys på hverdagene våre, iallfall vi som er i skog og fjell på høstjakt. Selv er jeg som vanlig med i småviltjakten som alltid begynner i september. Jeg har gitt noen refleksjoner i en liten epistel et annet sted i bladet.

Gjennom sommeren har det skjedd en del som kan være viktig for noen av oss. For de som har vært opptatt av «Slippen vår», som var et stort tema i sommer, har dette gått i orden, og vi pensjonister har faktisk påvirket politikerne til å endre holdning. Over 130.000 pensjonister får nå tilsendt sin fysiske dokumentasjon på sin «lønn», alderstrygden fra NAV i posten hver måned. Pensjonistforbundet (PF) var nok den mest aktive organisasjonen i denne påvirkningen.

Et annet tema telepensjonistene har støttet PF i, er deres innsats for å få fjernet 0,75% faktoren i reduksjonen av vår pensjon i forhold til prisveksten. Alle våre medlemmer er sikkert oppmerksomme

på dette problemet, som startet i 2011. Utgangspunktet for den opprinnelige avtalen i Stortinget var at pensjonistene skulle følge prisveksten i samfunnet gjennom trygdeoppgjør, ikke tape hvert år. PF stiller nå spørsmål om med hvilken lovhjælp kan regjeringen årlig regulere pensjonene lavere enn prisvekst. De vil nå starte en juridisk prosess i denne saken og finne skarpskodde jurister til dette. Som de sier; vi kan ikke gå inn i ennå et trygdeoppgjør uten å ha denne avklaringen.

Landsstyret har siden ledersamlingen i våres arbeidet aktivt for å få avklart hvordan vår sponsor Telenor stiller seg til vår støtte for 2019. Det er fortsatt uavklart, men vi har fortsatt en dialog med nøkkelpersoner for å få et gunstig resultat. Vi er avhengig av Telenors støtte for fortsatt å kunne utvikle organisasjonen vår og gi våre medlemmer tilfredsstillende rammevilkår.

Det største prosjektet vårt, etablering av et nytt medlemsregister, som ble varslet i ledersamlingen i vår, er i full gang. Systemet er testet i noen foreninger og

fungerer etter hvert godt. Representanter fra alle våre lokalforeninger er derfor invitert til kurs i disse dager for å kunne få innsikt og mestre nye rutiner. Vi tror dette vil gjøre arbeidet vårt enklere og sikrere, til alles tilfredshet.

I disse dager har vi også hatt Verdensdagen for Mental helse. Vår tidligere forbundsleder Anni Milward har gitt noen refleksjoner rundt dette i sin artikkel her i bladet. Og budskapet hun formidler fra årets tema er «Opplevelsen av tilhørighet og det å være trygg i egen identitet er grunnleggende for vår psykiske helse». Denne viktige delen av vår selvfølelse og trygghet kan vi alle bidra til for våre medmennesker i hverdagslivet, selvsagt også vi som er pensjonister.

Vi anmoder alle om å tenke gjennom dette og gjøre noe for andre - være raus!

God høst til alle!

Hilsen
Tore Andli, forbundsleder

INNHOOLD



Lederen har ordet	s. 2	Du er god nok som du er	s. 8
StyreWeb godt i gang	s. 3	Forpliktende vennskap	s. 10
Datakurs på trappene i Arendal	s. 3	Pensjonistbowlere	s. 11
Orienteringsmøte på Gjøvik	s. 4	Økt kapasitet og beredskap under Nato-øvelsen	s. 12
Jakt har mange fasetter	s. 5	Räkna de lyckliga stunderna	s. 13
Sofus ut av tenkeboksen	s. 6	Junitur til Værlandet-Bulandet	s. 14
Tur og edle dråper	s. 7	Blomsterflor og tomater	s. 15
Livet på sentralen	s. 7	Småstoff	s. 16

Neste nummer av bladet kommer ut 6. desember. Tips og stoff sendes på e-post til gunhi-s@frisurf.no innen **12. november**.

Forsidebilde: Stavbergsetra i Norangsdalen i september.

Foto: Gunhild Skoglund

Redaktøren forbeholder seg retten til redigering og nedkorting av innlegg.

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

StyreWeb godt i gang

I forrige nummer av Telepensjonisten omtalte vi det nye medlemsregisteret StyreWeb. Noen lurer sikkert på hvorfor vi atter en gang skriver om dette, de tenker kanskje at systemet bare gjelder for folk i styre og stell. En pålitelig håndtering av en stor medlemsmasse er imidlertid noe av det viktigste en forening må ha. Folk melder seg ut og inn, de flytter og får nye adresser, og de betaler sin kontingent. Alt håndteres i StyreWeb, og jobben forenkles både lokalt og sentralt. Dermed bør ingen kvie seg for å ta styreverv med ansvar for medlemsoversikten.

Einar Nymoen, landsstyret

Innføringen av det nye medlemsregisteret er godt i gang. Nylig fikk Oslo, Arendal, Lillestrøm og Østfold tilgang til systemet.

10. september ble det arrangert et kurs for de nye brukerne. I tillegg til de fire nye lokalområdene deltok også Glåmdal og Fornebu. Disse har allerede brukt systemet en stund.

Enkelt i bruk

Deltakerne på kurset tok godt imot informasjonen som ble gitt. Selvsagt blir det mye informasjon i løpet av de fire timene kurset varte, men ingen ga uttrykk for at det blir vanskelig å bruke StyreWeb. Spesielt mulighetene for å sende e-poster

og SMS direkte fra systemet fenget interesse.

Lagring av dokumenter

I tillegg til selve medlemsregisteret ble også andre funksjoner demonstrert, blant annet arkivmodulen. Arkivet kan styrene i lokalforeningene bruke både i gjennomføring av styremøter og for å ha et sikkert sted for lagring av dokumenter som lokalforeningene er avhengige av. Ved lagring i StyreWeb blir dokumentene tilgjengelig for alle i styret, noe som er viktig ikke minst når nyvalgte tillitsvalgte skal ta over stafettpinnen.



Kvalitetssikring

Prosessen med innføring av StyreWeb i de øvrige lokalforeningene er i gang.

I disse dager sender lokalforeningene inn det lokale medlemsregisteret, slik at dette kan bli sammenstilt med det som ligger i det sentrale registeret i StyreWeb. Denne prosessen er viktig, både som kvalitetssikring og for å gjøre medlemsregisteret så komplett som mulig.

Alle lokalforeningene som enda ikke har fått tilgang til systemet, er invitert til å delta på et av tilsammen fem kurs som blir gjennomført flere steder i landet i løpet av oktober/november. Når kursene er gjennomført, vil alle lokalforeningene ha fått tilgang til systemet.

Datakurs på trappene i Arendal

Åtte-ti medlemmer har i skrivende stund meldt seg på et planlagt datakurs i Arendal. Kurset skal gå over fem dager i november.

Finn E. Halvorsen, Arendal lokalforening



De fleste av de som nå har meldt seg hadde et begynnerkurs for to år siden og ønsker seg nå litt påfyll.

Seniornett har fått oppdraget som kursarrangør og stiller med kurslokaler, instruktør og hjelpelærer.

Ettersom dette er kurs kun for telepensjonistene, har vi hatt anledning til å være med på å forme det etter våre ønsker og behov. De tre første kursdagene skal elevene fordype seg i tre temaer:

- Lesing og skriving av e-post. Sending med vedlegg, bilder eller dokumenter.
- Nettbank og andre systemer som krever identifisering med bank-ID, for eksempel Altinn (skatt og andre

offentlige tjenester) og HelseNorge (medisinliste, resepter, legejournal blant annet).

- Nettsøk, også kalt googling.

Etter noen få «fridager», blir de to siste kursdagene viet temaet sosiale medier.

Vi har denne gangen bedt Seniornett fakturere lokalforeningen for kurskostnader og studiehefter.

Foreningens styre håper at forbundet ser med velvillighet på en søknad om støtte til dette viktige prosjektet. Det er i foreningens interesse at flest mulig medlemmer blir fortrolige med digitale verktøy, så vi håper vi kan redusere elevenes egenandel til et minimum.

Forventningsfulle deltakere, bak fra v.: Dagfin Flåten, Borghild Kleiven og Ingebjørg Johnsson. Foran fra v.: Grete Larsen og Jorunn Larsen.

Orienteringsmøte på Gjøvik

Vi savner medlemsbladet, og vi vil treffe tidligere kolleger, og vi vil bli med på turer og felles arrangement. Ingrid Johansen og Anne Lise Halvorsen synes de har fire gode grunner, minst, til å melde seg inn igjen som telepensjonister.

Gunhild Skoglund

Damene var medlemmer i Gjøvik lokalforening som ble lagt ned i fjor vår. Men det ble liksom ikke til at de meldte overgang til noen annen forening, selv om tilbudet var der.

Flere er i samme situasjon, og styret i Lillehammer lokalforening inviterte derfor til et orienteringsmøte i nabobyen nylig. Forbundsstyret støttet tiltaket både verbalt og økonomisk, og 19 personer fra den nedlagte foreningen møtte.



Ingrid Johansen (til v.) og Anne Lise Halvorsen vil beholde fellesskapet med tidligere kolleger.

Kontaktperson i styret

Interessen for å melde seg inn i Lillehammer var absolutt til stede samtidig som det var ønske om lokale møter. Organisering og gjennomføring av medlemsmøter ble naturlig nok diskutert. I tillegg mente mange at en forening med medlemmer fra flere steder må ha et geografisk dekkende navn. Noen tok også til orde for å tenke mer langsiktig ved å invitere Hamar til nærmere samarbeid.

Det ble et positivt møte som endte med at gruppa valgte en kontaktperson som heretter får innkalling til alle styremøter. Det er viktig at en lokal representant kan bidra når styret skal arbeide videre med saken.

Dametreff

Damene på Gjøvik får nå endelig sitt eget treff, det har nemlig mannfolkene hatt i lang tid. Noen mindre grupper møtes visstnok til en kaffekopp, men damene

rundt bordene ble fort enige om å sette i gang et treff hvor alle kan stikke innom for en kaffekopp og litt mimring.

Fast møtested til fastsatt tid blir nå formidlet til alle kvinnelige telepensjonister. Møtene skal være uformelle, kaffe og biteti kjøper hver enkelt, og forhåpentligvis møter noen opp hver gang slik at ingen blir sittende alene.

Mange foreninger har lignende treff, det tar vare på godt samhold og gir noe å se fram til.

Godt fornøyd

Leder Jan Riddervold var fornøyd etter møtet.

- Det var positivt å få til noe for Gjøvik. Vi har fått en kontaktperson, og det blir Dametreff her. Fem personer meldte seg inn her og nå, og flere kommer antakelig. Nå er det totalt 37 medlemmer fra Gjøvik i foreningen vår. Jeg håper vi lykkes med noe mer på sikt, og vervearbeidet fortsetter, oppsummerer han.

En uformell og munter stemning i møtet på Gjøvik.





Kaffekoppen hører med.

Vel fortjent hvilepause for Ezzy.



Jakt har mange fasetter!

I denne tiden er det tusenvis av jegere ute i skog og fjell. Høstens store begivenhet, rypejakta, er her igjen. Den starter den 10. september hvert år. Naturen har tatt på seg de vakreste farger og viser seg av og til fra sin beste side.

Tore Andli, Fornebu lokalforening

Men selv om vinden røsker i deg og regnet plutselig styrter ned, er det godt å kjenne på det å leve. Rypene lever sitt eget liv, vi vet at de er her, men de er ikke lette å få has på. Men naturen og spenningen er det viktigste.

Glad i natur

Selv har jeg vært jeger siden jeg traff min samboer, for 17 år siden. Hun har arvet en gammel seter på Rørosvidda, ved graven Christianus Sextus. Flere tusen mål fulgte med setrene som ligger samlet, høyt over bygda som tidligere brukte dem til sommerbeite. Det gir muligheter for jakt og fiske. Hvor heldig jeg har vært!

Jeg har alltid vært glad i naturen, gått mange turer i skog og fjell, både nær hovedstaden hvor jeg bor, og gjennom DNT sitt dugnadsarbeid med ruter i fjellet, noe jeg tidligere har skrevet om i min leder i Telepensjonisten nr. 2.

Ezzy jakter

Vi har en irsksetter som er like engasjert i jakt som oss. Utålmodigheten viser at hun skjønner at vi skal på jakt igjen. Hun

har gjennom de 12 siste årene vært like trofast i innsatsen og gitt oss mange gleder. I tillegg har hun vært en godmodig og rolig hjemmets hund, heldigvis.

Det er noe spesielt å være sammen med en hund som forstår at det er hun som skal skaffe bytte og løpe konstant omkring i små og store sirkler for å få ferten av fugl. Vi trenger ikke snakke om hva som skal skje, hun skjønner det selv og gjør så godt hun kan.

Hun «kommer innom» og sier ifra at hun vet hvor jeg hele tiden er. Det gjør henne og meg trygg på at vi har et samspill, uten ord. Og det gir et fellesskap som jeg gleder meg over. Av og til «står hun», og det er mitt ansvar å treffe rypa som er i plutselig flukt. Og da er det skytteren i meg som må gjøre en god jobb. Det skjer ikke alltid, men noen ganger fungerer det bra.

Tilhørighet til naturen

Jeg går rolig og adventende når hun løper omkring. I tillegg til å være oppmerksom på hunden og bjella som klinger, ser jeg meg om og nyter landskapet, ser høst-

fargene i bjørkene, lyngen og mosen/lavet, – mangfoldet. Er jeg heldig, skinner sola og varmer meg opp, skinnenet i småvannene glitrer. Jeg nyter naturens beste sider. Regner det, eller som i går; haglbygen slår ned på blader, hund og meg selv og viser naturens krefter. Det gir et sterkt inntrykk. Det er i slike skiftende naturkrefter jeg opplever en tilhørighet til naturen, som gjør som den selv vil. Og som jeg aksepterer det slik. Følelser for naturens storhet kommer over meg. Jeg er en tilskuer som får lov til å oppleve dette. Vi mennesker er små og må tilpasse oss dette som skjer.

Vi kan være ute i mange timer, nisten og termosen er med til oss begge, og noen pauser tar vi sammen. Og så hviler vi oss litt. Det tar på kreftene både på hund og meg selv, men det gir en god følelse å være i en stille natur, - som er stor.

Dette er en følelse som er helt annerledes enn byens trafikk og strev, oppgaver som ligger og venter på å bli gjort. Jeg får på en måte litt påfyll til å mestre nye oppdrag og utfordringer i en annen hverdag.

Sofus ut av tenkeboksen

Redaktøren har formidlet et leserønske om å få vite hvem som egentlig var «Sofusen», – hva nå det skal være godt for. Redaktører forvalter ordets og meningers makt, så da er det vel best å høre etter.

Sofus fødtes i min tid som redaktør for Telepensjonisten for et par ti-år siden. Jeg kan ikke huske eksakt når. Men 2003 nevnes av andre som starten. Unnfanngelsen skjedde som følge av akutt stoffmangel. Dessuten trengtes litt lettere stoff i tillegg til alle artikler med reise-skildringer og folkeopplysning. Redaktørrollen ga også anledning til å småerte Telenorets ledere under omstillingsprosessene og nedbemanningen som fulgte i sporet av digitaliseringen. Å skrive anonymt var en sikkerhetsventil mot å bli tatt med buksa nede, etter som jeg selv satt i glasshus som fordums leder i Trøndelag distrikt og i Trondheim teleområde.

Konseptet falt i smak hos leserne, og positive tilbakemeldinger om Sofus sine aparte tanker, ga motivasjon til stadig nye sider med vidløftig tankegods.

Det er hyggelig å være savnet og etterspurt. Men nok er nok. Jeg nærmer meg 82 år, og det er rimelig å pensjonere seg før jeg begynner å vase for alvor.

Jeg takker herved alle leserne. Og ikke minst takker jeg min stadig elskverdige kone 'fruen' som har vært støttespiller, skyteskive og sensurinstans i alle år. Takk også til min barndomsvenn Odd som døde i vår. Han har bistått med rydding og luking av språklig ugress og et kritisk blikk på tvilsomme ytringer.

God høst til dere alle!

Hilsen Jahn Hassel



Takk Sofus!

Ser til min sorg at Sofus nedlegger sin glitrende penn. Blir virkelig et stort savn for en leser av et også ellers utmerket medlemsblad. Jeg ønsker å takke Sofus for hans (regner med dette er kjønnert siden forfatteren så ofte er morsom på fruens bekostning – men hvem vet: kanskje det er tåkelegging av Sofus' hemmelige væren?) morsomme, satiriske og reflekterte betraktninger som jeg har nytt med stor glede.

*Vennlig hilsen Mette Hummelvoll
fra Fornebu-foreningen*

Takk for alle tanker!

Gjennom 15 nummer, og et utall nummer før min redaktørtid, har Sofusen delt sine humoristiske iakttagelser om stort og smått med bladets lesere. Det være seg alt fra skråløst på livet innenfor egne fire vegger, ja sågar helt inn i de indre gemakker, videre til Telenoret og ut i den vide verden.

Uansett om Sofus og fruen befant seg ved kjøkkenbordet med søndagsegget, eller om de befant seg under Sydens palmer og sol, sendte Sofus sitt tankegods i god tid innen fristen.

Jeg vet at leserne har storkost seg med spalten, og at den muligens var det første som ble lest hver gang bladet kom. Som redaktør kommer også jeg til å savne Sofus, først og fremst for alle kostelige tanker, men også for at jeg trygt kunne reservere en side i hvert nummer.

Jeg takker Sofus for alle fornøyelige bidrag og et godt samarbeid, og ønsker Jahn og hans kone fortsatt mange gode pensjonistår!

*Gunhild Skoglund
Redaktør*

Tur og edle dråper

Torsdag 14. juni stilte 21 spreke medlemmer av Telepensjonistene Tromsø opp på Prostneset for avreise til Lyngen og besøk på Aurora Spirit Distillery. Bussjåfør Elling Øien hadde bestilt nydelig vær, og han tok oss inn til Lyngen, Årøybukt og Koppangen.

Oddbjørn Nilssen, Tromsø lokalforening

På turen gjennom Kjos, Lyngseidet til Polleidet fikk vi en god og informativ guiding av medlem Liv Bergås. Hun er født og oppvokst i Lyngen.

Ved ankomst Aurora Spirit Distillery ble vi møtt av daglig leder Tor Petter W. Christensen som ønsket oss velkommen. Han orienterte om stedet Årøybukt som er et nedlagt militært kystfort. Så ble det

servert nydelig lunsj bestående av lokal mat fra Lyngen.

Etter lunsj fikk vi orientering om etableringen av Aurora Spirit Distillery, og så ble vi guidet rundt i produksjons- og lagringslokalene hvor det produseres akevitt, gin, whisky og vodka. Det var meget interessant.

Som avslutning var det anledning til

smaksprøver av produktene gin og akevitt som selges under merkevaren BIVROST.

Turen gikk så videre til Nordkjosbotn med stopp på Gjestestua før vi returnerte til Tromsø.

En hyggelig og interessant dagstur for deltakerne i trivelige omgivelser.



Telepensjonistene ved Aurora Spirit.



Produksjonen av akevitt, gin, whisky og vodka har kommet på flasker. Her er også akevitt for Flåklypa og Lothepus.

Livet på sentralen

28. juni arrangerte Tingvoll museum «Telefonens historie». Mange telepensjonister fra Nordmøre tok turen hit denne dagen. De fleste tok turen fra Kristiansund, men telepensjonister også fra Averøy, Gjemnes, Surnadal og selvfølgelig fra Tingvoll møtte opp.

Åse Juul Hansen, Kristiansund lokalområde

Utstillingen var åpen for alle, så det kom også andre interesserte.

Muséet ville med denne utstillingen vise hvor fantastisk fort utviklingen har gått. På 40 år har vi gått fra sentralbord-damer og ventetid for å få telefon, til dagens smart-telefoner.

På Tingvoll museum hadde de koplet opp et sentralbord fra 1952, slik at vi kunne ringe mellom de gamle telefonene på muséet. Tingvolldamene fortalte historier fra livet på sentralen.

Vi frammøtte telepensjonister var ivrige og fikk prøve å sette opp samtaler, samt høre på og fortelle våre egne historier fra ekspedisjonen.

Telefondamene hadde en helt sentral rolle når det gjaldt kommunikasjon og beredskap, både på landsbygda og i byene.

Utstilling av telefoner fra de siste hundre år fikk vi også se, samt bilder av damene i ekspedisjonen.

Vi avsluttet denne trivelige dagen på muséet med kaffe og kaker i kaféen.



Teledamene fra Tingvoll kan fortsatt koble samtaler.



Tidligere telemontør Arne Tømmerbakke monterte sentralbordet fra Tingvoll stasjon.

Anna og oldemor gleder seg over livet.



Du er god nok som du er!

Etter forespørsel fra vår allsidige redaktør om noen ord fra meg i anledning Verdensdagen for mental helse, reflekterer jeg over dagens storsamfunn med de positive og negative virkninger det har på oss. Tema 2018 for Mental Helse Verdensdagen er Vær raus, og vi oppfordres til å være raus med oss selv og våre medmennesker da dette kan bidra til god mental helse. Videre påpekes det at opplevelsen av tilhørighet og det å være trygg i egen identitet er grunnleggende for vår psykiske helse.

Anni Milward, Lillehammer lokalforening

Ja, dette er vel kanskje selvfølgeligheter, men virkeligheten viser at vår psykiske helse utfordres på svært mange områder i dag. Noen av oss frustreres kanskje og ønsker at vi kunne bytte ut både «kropp og sjel» eller hyle ut stopp verden jeg vil av, men i så fall til liten nytte! Flere sider av samfunnsutviklingen går etter min mening dit høna sparker, og jeg liker ikke alt jeg ser.

Hils med et smil

Det meste er menneskeskapt og dessverre gjelder det også samfunnsutviklingen.

Det er nærliggende å skyld på politikerne, men det mener jeg blir feil i denne

sammenhengen. Nærmiljø og foreldre bør kanskje fremheves i større grad enn det å bare skyld på myndighetene og ikke minst skolen.

Begrepet raus/raushet kan sikkert defineres på mange måter. Jeg tolker begrepet som det å være positiv, tolerant og smilende til omgivelsene og ikke minst mot oss selv. Raushet kan for eksempel være nabohjelp hvis vi vet at en av naboene våre ikke mestrer hverdagen fullt ut.

De fleste av oss kan sikkert bli bedre i å fremsnakke våre medmennesker i stedet for å baksnakke eller dømme vedkommende for en handling vi ikke kjenner årsaken til. Det kan også være noe så

enkelt som å smile og si hei til de vi møter – et smil kan kanskje bidra til at både en selv og de man møter får en hyggelig dag. I dag har det blitt slik at vi hilser neimen ikke på de vi ikke kjenner, men prøv å si hei til en du ikke kjenner og jeg vil tro at du får et smil og et hei tilbake!

Sosiale medier

Hvordan har så samfunnet utviklet seg på en måte som gjør at vi må oppfordres til å være raus med hverandre? Igjen siterer jeg tidligere statsminister Gro Harlem Brundtland; «alle ting henger sammen»!

Det er sikkert mange meninger om ny teknologi som gir oss et flora av sosiale medier hvor vi kan uttrykke oss akkurat



Vær raus!

Verdensdagen for psykisk helse er Norges største opplysningskampanje for psykisk helse 10. oktober. Dagen skaper åpenhet og gir kunnskap om psykisk helse - vi har alle en psykisk helse.

Med årets tema «Vær raus» oppfordrer vi alle til å vise raushet i hverdagen. Å være raus med seg selv og andre kan bidra til god psykisk helse.



som vi ønsker! Dette passer meget bra spesielt for de som misbruker Face book, Twitter og Instagram til å hudflette hverandre. Ifølge offisielle medier som TV og aviser, blir mange mottakere av slike meldinger helt satt ut og får i beste fall hverdagen ødelagt.

Etter min oppfatning er dette den mest utspekulerte måten å mobbe hverandre på. Dessverre vet vi også at slike meldinger kan føre til at mottaker reagerer med å ta livet av seg.

Heldigvis er det også mange brukere av nevnte medium som forstår den positive nytten og bruker den til nytte og hygge.

Gi ungdom ballast

Vi som har levet en stund forstår som regel at innimellom alle dagene kommer det en og annen dag som vi gjerne kunne vært foruten og vi blir kanskje litt nedstemt.

Heldigvis så vet vi også at etter regn kommer sol, og at slike dager er en del av det å leve.

Spørsmålet blir om dagens ungdom har fått med seg en ballast som hjelp til å takle motgang når den kommer? Er det blitt for lettvis å oppsøke helsevesenet

slik at sinnstilstanden ender ut med en diagnose og påfølgende «lykkepiller»?

Hvor er det blitt av de som burde forklart at livet ikke bare er dans på roser, men at motgang er med til å gjøre en sterkere til å mestre utfordringene og kanskje et rikere liv fordi vi lever.

I følge min lokalavis fra 30. august i år er det en hel sides kronikk med overskriften: «Alt er ikke greit i Oppland. Ungdommen vår sliter.» Kronikken beskriver en virkelighet som ikke er særlig hyggelig lesning, blant annet sies det at en av fem jenter på ungdomsskolen har et høyt nivå av depressive symptomer.

I Oppland er det registrert 221 henvendelser til Røde Kors sitt samtaletilbud Kors på halsen hittil i år, en økning på 16 % fra samme periode i fjor. Gjennomsnittsalderen er 14 år, og 41% prosent av henvendelsene kom fra gutter. Forventningspress, prestasjonsangst, dårlig selvtillit og derav utrygghet er nok mye av årsaken til omtalte situasjon.

For mange av oss i meget godt voksen alder blir denne situasjonen helt uforståelig, men den er faktisk. Jeg lurer virkelig på hvor mange av disse ungdommene har fått en klapp på skulderen med

beskjed om at de er gode nok som de er?

Det gode i livet

Skjønnhetsidealer fremheves i alle media som det eneste saliggjørende og betingelse for et lykkelig liv. Ikke minst gjelder dette på de sosiale plattformene, og de blir nærmest retningsgivende for hvordan vi skal leve våre liv.

Det finnes vel ingen oppskrift på det gode liv, men for egen del vil jeg blant annet trekke frem gode minner og et meningsfylt liv som tillitsvalgt. Telepensionistene trenger alltid tillitsvalgte, og tenk over om dette kan være en side av livet som gir deg opplevelsen av blant annet tilhørighet.

Nå, som en harmonisk pensjonist, har jeg mange gleder av familien, ikke minst av vårt oldebarn på fire og et halvt år som er en virkelig fremmelig liten dame – helt tilpasset alle tekniske duppeditter som pr nå er å få tak i, og de brukes med stor energi.

Jeg ønsker oss alle en fortreffelig høst og gode dager hvor vi prioriterer raushet foran taushet!

Forpliktende vennskap

Vennskap er ikke noe håndgripelig, ikke noe vi kan se i form eller farge. Vennskap har med følelser å gjøre, følelser som oppstår når ytre handlinger påvirker vårt indre sjels- og tankeliv.

Vi har alle merket at når det hender oss noe riktig gledelig har vi vanskelig for å holde følelsene for oss selv. Vi må faktisk dele opplevelsen med andre for å kunne nyte gleden fullt ut. Det er sant det gamle ordet om at «delt glede, er dobbel glede».

I sorg og fortvilelse har vi følelsen av avmakt, - av å stå alene, - av å stå utenfor, og fra vårt indre kommer spørsmålet igjen og igjen: Har jeg da ikke venner? - Hvor er de?

Men så, midt i all din fortvilelse og ensomhet, kommer en tanke som sier: Hvordan kan du bebreide dine venner? - Med hvilken rett krever du at de skal komme til deg? - Når var du selv en venn

for andre? - Lenge siden, sier du, kanskje ikke i det hele tatt?

Langsomt begynner sannheten å gå opp for deg: «Du har ganske enkelt ingen rett til å forvente et vennskap du ikke selv yter andre!» Vennskap er ikke noe du krever. Vennskap er noe du gir. - Derfor er vennskapet forpliktende, - og det begynner med deg selv.

Vil du være en god venn, må du være oppriktig. Vi kan være både elskverdige og hjelpsomme, - og vi kan også være omtensomme når det gjelder andres ve og vel, - om vi har tid til det! Men den lett overfladiske oppførselen har ikke noe med et oppriktig, dypt og ekte vennskap å gjøre. Vil du være en sann venn for andre må du være glad i dem.

Å bli en god venn har alltid blitt sett på som noe verdifullt å arbeide mot. Vennskap er et av våre mål på hva vi mener med å være et godt menneske. Å utøve

vennskap er på sett og vis en demonstrasjon av indre styrke og moralsk holdning. Å utøve vennskap - ja, det er å være en sann person. Det forpliktende vennskap forutsetter at vi gransker oss selv, at vi er åpne og at vi gir vårt vennskap uavkortet. Det er berikende, ikke minst for oss selv.

Måtte hver og en av oss ha den indre styrke og den moralske holdning til å omsette det forpliktende vennskap i handling.

Innsendt av Ulf Rathe, Bergen lokalforening



Pensjonistbowlerne

– Trivsel, svarer Jon Flusund uten å nøle når vi spør hva som er den viktigste helsegevinsten. Jon har nemlig bowlet siden 1995 og vet hva han snakker om. Litt utpå nyåret runder han nitti og har ingen tanker om å gi seg, selv om beina ikke er helt som før.

Gunhild Skoglund

Og det er den store fordelene med bowling, de fleste kan delta uansett alder og fysisk form.

Jon Flusund er en av tilsammen ti telepensjonister som er medlemmer i Nestor Pensjonistbowlere Hamar. Det var Jernbanepensjonistene som i 1987 startet klubben. Etterhvert åpnet de for andre pensjonister, og interessen ble så stor at de i dag har hele 102 pensjonister fra forskjellige bedrifter. Det eneste kravet er at medlemmene må ha fylt 60 år for å kunne melde seg inn.

Tirsdagsbowling

Nestor leier bowlinghallen tre og en halv time hver tirsdag fra klokken ti, da er den forbeholdt Pensjonistbowlere. I tillegg spiller mange av medlemmene flere ganger i uka.

Over halvparten av medlemmene bowlet da Telepensjonisten stakk innom en regnvåt tirsdag nylig. Den gode stemningen var lett å føle, folk ruslet rundt og pratet med hverandre, tok en kaffekopp og storkoste seg mens de ventet på sin tur.

– Kjenner dere alle her?

– Vi trekker baner ved hjelp av en kortstokk. Slik blir lagene stadig blandet, vi blir godt kjent og unngår klikker, forklarer Kari Rønvåg.

Sammen med mannen Konrad Rønvåg har de bowlet siden 2003. Konrad er forøvrig styreleder i Nestor på sjette året, og har enda flere år bak seg i styret.

– Nestor er veldrevet og har god økonomi, og dermed kan vi sponse medlemmene en del når vi deltar på turneringer og andre arrangement, sier han.

Turneringer

Arnfinn Olsen er styremedlem, han forteller om stor aktivitet.

Hvert år har de klubbmesterskap og sommercup med påfølgende festligheter. Det går livlig for seg når en godt sammensveiset gjeng slår seg løs: – Vi drikker av samme flasker for å si det slik, humrer Arnfinn.

Og på hjemmekamper finnes antakelig det eneste skillet mellom kvinner og menn, de førstnevnte sørger for snitter mens de andre ordner loddsalg og gevinster. Vi tipper det står noen vinflasker på gevinstbordet.

Langt alvorligere er det under de tradisjonelle turneringene. Nestor spiller to ganger årlig mot klubbene i Elverum, Lillehammer, Gjøvik, Flisa, Jessheim og Årnes. At dette er høydepunkter vitner den store deltakelsen på gjennomsnittlig 70 deltakere om. Og som seg hør og bør premieres vinnerne med pokaler.



Konrad Rønvåg er fornøyd med resultatene

Nå gleder folket seg til den nær forestående turen til Trondheim. Konkurransen mot trønderne utkjempes en gang hvert år.

Egen kule

Bowling er en rimelig hobby. Årskontingenten er lav og utstyr kan leies. De fleste kjøper imidlertid sko og bowlingkule. Kuler er antakelig en egen vitenskap. Spilleren velger skru-kule eller rettfram-kule, og vekten velger vedkommende selv. Når det er gjort borres det riktige hull til fingrene i forhold til høyre- eller venstre-hendt spiller.

Resultat i annen rekke

For en utenforstående, som knapt nok har tatt i ei bowlingkule, virker det hele noe kaotisk. Vi som begynner å dra på åra blir stadig minnet på hvor viktig det er å stimulere hjernen så vel som kroppen.

Her er baner og store skjermer med tabeller som de kyndige stadig kikker på. I tillegg noterer alle på egne kort. Vi antar dette er stimuli godt nok for både hode og kropp.

– Hva er helsegevinsten ved å bowle?
– Balansetrening, godt humør og trivsel. Det sosiale og gode samholdet gir oss god helse! Kari, Konrad og Arnfinn er samstemte i sine svar.

– Resultatene kommer i annen omgang. Når du går ned trappa har du glemt resultatet, smiler Konrad.

De andre nikker bekreftende.



Bowlerveteran Jon Flusund



Fra v.: Kari Rønvåg, Konrad Rønvåg, Ingrid Karila, Jon Flusund, Arnfinn Olsen, Reidun Kverneng.



Arnfinn Olsen koser seg mellom slaga

Økt kapasitet og beredskap under Nato-øvelsen



Telenor styrker mobilkapasiteten under høstens Nato-øvelse.
Foto: Forsvaret

Nato-øvelsen Trident Juncture 2018 setter sitt preg på Norge, men også på Telenor Norge. I forkant av øvelsen har vi forsterket kapasitet flere steder i landet.

– Vi skal levere tjenester og kapasitet til hele samfunnet, også i områdene som får ekstra belastning i forbindelse med øvelsen, sier Bjørn Amundsen.

Den militære øvelsen Trident Juncture er NATO-alliansens største, der mer enn 40 000 soldater fra over 30 land vil øve på å forsvare Norge.

Norge har vertslandsansvar for øvelsen, og Telenor Norge tar sitt ansvar og hever beredskapen for å levere robust infrastruktur og god dekning.

– Når det ruller inn flere tusen soldater i et område det vanligvis bare er noen titalls mobilkunder, trengs det styrket kapasitet i mobilnettet, og det har vi sørget for at er på plass, forklarer Bjørn Amundsen, dekningsdirektør i Telenor Norge.

I samarbeid med Forsvaret har Telenor kartlagt de områdene i landet som kan ha behov for økt kapasitet i mobilnettet.

Resultatet ble utbygging av kapasitet i 13 kommuner.

– Samtlige områder har fått permanent kapasitetsøkning, med unntak av et område i den sentrale delen av øvingsområdet der vi har gjort en midlertidig kapasitetsøkning, sier Amundsen.

Økt beredskap

Militære øvelser fører også med seg store mengder tungtransport på veinettet og tungt materiell utenfor allfarvei, dette øker risikoen for skader på infrastruktur. Det betyr behov for økt beredskap for å sikre rask feilretting på utstyr.

Nesten 80 prosent av all datatrafikk går gjennom Telenor Norges infrastruktur og kan være et interessant mål for andre staters etterretning.

– Øvelsen er av stor interesse for statlige etterretningstjenester. Det stiller krav til økt årvåkenhet rundt vår infrastruktur og lokasjoner. Vårt sikkerhetsmiljø og vår krise- og beredskapsorganisasjon er forberedt på å måtte håndtere forsøk på informasjons- og etterretningsoperasjoner, sabotasje og misbruk av tjenester, sier sikkerhetsdirektør Hanne Tangen Nilsen.



Bjørn Amundsen er dekningsdirektør i Telenor Norge.

Telenor Norge er del av den nasjonale beredskapen gjennom et meget godt samarbeid med Forsvaret, blant annet gjennom et formalisert beredskapssamarbeid med Cyberforsvaret.

– For å kunne agere raskt hvis behov, vil Telenor Norge og Cyberforsvaret utveksle personell under øvelsen. I tillegg vil Telenor Norges representanter i fylkesmennenes beredskapsråd også være klare til å stille på kort varsel. Dette er en styrke for den nasjonale beredskapen, sier Tangen Nilsen.

Kilde: Telenor pressemelding 14.09.2018

Räkna de lyckliga stunderna ...

Mandag 18. juni dro 30 værjsjuka helgelendinger på tur sørover for å finne sol og sommertemperaturer.

Oddvar Ulvang, Helgeland lokalforening

Første del av turen gikk fra Sandnessjøen til Oppdal, der vi bodde på det gamle turisthotellet fra 1924. Neste dag gikk ferden over Dovre med kurs for Sanner Hotell på Gran. Hotellet har vært i familiens eie siden oppstarten i 1930, i dag er det fjerde generasjon som driver stedet.

På Hadeland Glassverk fikk vi være med i «glassblåserhytta» der sand ble til glass, og vaser formet til rene kunstverk. Glassblåserne, som kom fra mange forskjellige land, kunne sitt håndverk til finger-spissene. I utsalgene åpnet kvinnene blant oss villig lommebøkene, og det kommer nok noen julegaver fra Hadeland under treet i år vil jeg tro.

Neste mål var Dalen i Telemark hvor vi bodde på det historiske og flotte Hotel Dalen, opprinnelig fra 1894. Telemarkskanalen ble bygget i 1892, og var en viktig del av hovedferdselsåren mellom

Oslo og Bergen. Den gamle og ærverdige D/S «Henrik Ibsen» tok oss nedover Telemarkskanalen.

Været var flott og vi opplevde vakker natur da vi i fin fart dro over Bandakvatnet, Kviteseidvatnet og Flåvatnet på vår vei mot Lunde. På turen gikk vi gjennom to historiske sluser, og like før Lunde møtte vi D/S «Victoria» på opptur. Disse to gamle dampskipene veksler annen hver dag på å gå fra Skien til Dalen, og vice versa.

Det var med et visst vemod vi forlot vårt rolige fartøy, som i vel fire timer hadde bragt oss gjennom et vakkert Telemarklandskap.

Nå gikk turen østover til «søta bror» og turmålet Mora i Dalarna. Her skulle vi få oppleve Midsommervaka med reising av den tradisjonelle midsommerstangen.

Dette er egentlig en hedensk fruktbarhetstradisjon, og stangen symboliserer fallos. En høvedsmann ba om seks frivillige fra publikum, og under hans kyndige ledelse tok det ikke lang tid før stangen var reist. Etterpå var det fremføring av folkedans til trekkspillmusikk med norske og svenske folketonar.



Rigmor Bosness, reiseleder Tore Fjerdingsgen, Olav Kristoffersen og dalahesten i Nusnäs.

Midsommervaka i Sverige er like populær der som vår egen nasjonaldag er for oss, og mye folk var samlet.

Da solen sendte sine livgivende stråler ut over Siljansjøen og frokosten var fortært neste morgen, satte sjåføren kursen mot Nusnäs utenfor Mora, og der fikk vi se hvor den berømte Dalahesten blir til.

Søndag kveld var vi tilbake i Sandnessjøen etter en busstur på rundt 330 mil. Mange syntes nok det hadde vært slit-somt med store avstander og hotellbytte hver dag, men vel hjemme i en regnfull hverdag sier vi som i sangen: «Räkna de lyckliga stunderna blott».



Frokost ombord i Henrik Ibsen. Foto: Ingvard Johansen

Junitur til Værlandet og Bulandet

Turnemnda ved John og Oddlaug hadde jobba godt og lenge med denne turen og sydd saman eit innhaldsrikt og spennande program. Det var tydelig at dette var ein tur «alle» ville være med på. Pensjonistar frå heile fylket var invitert, og då bussen kørde frå Firda Billag var vi 40 deltakarar. Flott at så mange som ti kom frå Sogndal og Lærdal!!

Kristian Strømmen, Sogn og Fjordane lokalforening

Turen mot Askvoll gikk via Dale, og Helge synt seg som ein utmerka guide med sine gode geografiske kunnskapar!

Været var fint med blå himmel og blått hav, men på ferjeturen utover mot Værlandet kjente vi at også nordavinden vil være med oss på turen. På Værlandet kom guiden Ruth Bakke på bussen og var med oss på heile turen der ute.

Første stopp var museet Engelbua kor vi fikk sjå og høyre om gamle fiskereiskap og demonstrert korleis ein egna line for fiske etter pigghå. På bua fikk vi også smaksprøve på sild og poteter servert på fat av kamskjell, ein enkel rett som ofte vart brukt i tidlegare tider.

Hos Landøy Steinindustri AS fikk vi verkeleg god informasjon av ei som hadde

greie på stein – leiar Laila Landøy. Stein-typar, geologi, produksjon og produkt.

Rundtur på Bulandet med buss er ei stor oppleving i seg sjølv!! Smale og svingete vegar krev dyktige og tålmodige sjåførar – heldigvis hadde vår sjåfør begge disse eigenskapane.

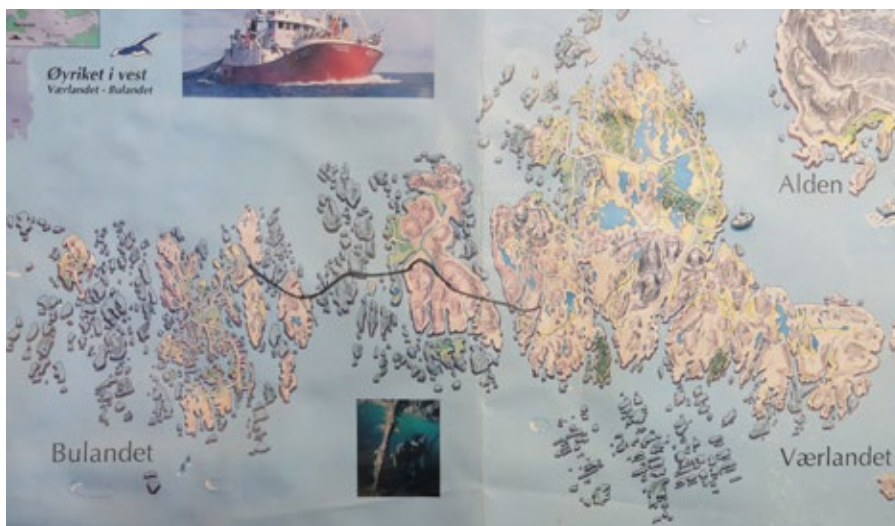
Vinden på Utsiktshøgda tok godt, og sjølv om toppen ikkje var særlig høg, var utsikta upåklagelig.

Turen gikk tilbake til Værlandet og ferje til Askvoll. Guiden vår var ikkje berre god til å fortelje, ho kunne også syngje den dama. Jakob Sande var flittig gjest på Bulandet, og rykte seier at inspirasjonen til «Simon i støa og katten» fikk han på eit besøk der ute. Ho song derfor alle versa av den dramatiske visa på bussen tilbake til Værlandet. Stor takk til guiden!!

Middagen, steikt lyr på Askvoll Sjøbuer smakte godt. Her fikk vi også eit gledelig gjensyn med innehavar og tidligare kollega Svein Eivind Solheim.

Bussturen heim gikk via Stongfjorden tilbake til Førde.

Takk til alle for ein framifrå kjekk og flott tur som vil bli huska lenge!!



Blomsterflor og tomater

Stavanger og Haugesund slo seg sammen da de dro på tur i sommer. I starten av juni ble det arrangert busstur til Finnøy og Talje.

Else Medhus, Stavanger lokalområde

Turen startet i Sandnes/Stavanger, videre gjennom Rennfast og via Mortavika på Rennesøy for å plukke opp medlemmene fra Haugesund-området.

Åslaug Mæland fortalte litt om steder og livet på Rennesøy før vi dukket ned i den seks kilometer lange Finnøy tunellen,

som ble bygget i 2009, til Finnøy. Finnøy er kjent for jordbruk og en betydelig produksjon av tomater.

Folke Helle guidet oss rundt Finnøy hvor vi også var innom en sølvsmie for litt handel, kaffe og tebrød. Middag ble servert på Utsyn misjonscenter.

Etter middag dukket vi igjen ned i «Finnfast» og kjørte av på den halvannen kilometer «smale» Taljefjordtunnelen til øya Talje (Sør-Talje) i Finnøy kommune.

Landbruksøya er 4 x 1,5 kilometer og har blant annet stor gartnerivirksomhet med dyrking av tomater og blomster i drivhus.

Her møtte Jostein Gard oss og guidet oss frem til drivhuset med et fantastisk utvalg av blomster. Her ble det handel av sommerens blomster og tomater.

Videre ble vi guidet til Talje kirke. Stenkirken er fra cirka 1150 i romansk-normannisk stil viet til Jomfru Maria. Den ligger på en liten høyde med fantastisk utsikt over øyer og fastland i Ryfylke.

Gard fortalte kirkens historie og litt om stormenn som baron Gaute Erlingsson, Ogmund Finnson og ridder Olav Nilsson.

Vi hadde en flott tur med Haga Buss i strålende solskinn.



Drivhuset i Talje



Talje kirke

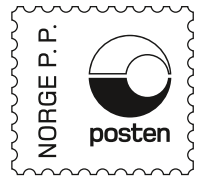
KONTAKT OSS

På telepensjonistene.no > våre lokalforeninger finner du mer om lokale aktiviteter.

FORBUNDSLEDER	Tore Andli	Dagaliveien 31	0783 Oslo	913 98 001	toreandli@gmail.com
NESTLEDER	Ulf Rathe	Bråtet 73	5148 Fyllingsdalen	900 14 520	urathe@online.no
SEKRETÆR	Marie Birgitte Aashagen	Nedre Flatåsveg 170	7099 Flatåsen	971 29 908	aashage@online.no
KASSERER	Finn-Egil Elster	Hauketotoppen 18	1266 Oslo	913 21 672	feelster@online.no
STYREMEDLEM	Einar Nymoan	Bertrand Narvesens vei 2B	0661 Oslo	916 17 467	nymeinar@gmail.com
REVISOR 1	Kåre Johansen	Svenskerud 105	3408 Tranby	901 84 857	khj@online.no
REVISOR 2	Kirsten Næss	Ramstad Terrasse 5	1405 Langhus	901 94 586	kinass@online.no
REDAKTØR	Gunhild Skoglund	Ekreberget 9	2390 Moelv	901 30 153	gunhi-s@frisurf.no
TELEPENJONISTEN					
TEKNISK ANSVARLIG for telepensjonistene.no	Einar Nymoan	Bertrand Narvesens vei 2B	0661 Oslo	916 17 467	nymeinar@gmail.com

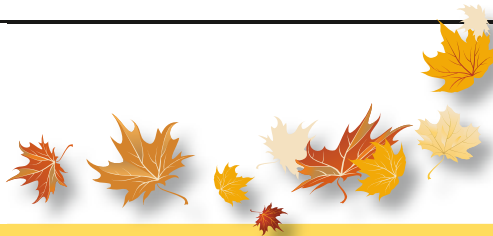
Telepensjonistenes Landsforbund

**Besøksadresse: Snarøyveien 30, sone M1A, 1331 Fornebu • Postadresse: Postboks 800, 1331 Fornebu
E-post: kon.telepensjonistene@telenor.com • www.telepensjonistene.no**



Avsender:
Telepensjonistenes Landsforbund
Postboks 800
1331 Fornebu

SMÅSTOFF



Grunn til å være takknemlig - vi har det best i verden!

I 2017 toppet Norge lista over verdens lykkeligste land, i år må vi ta til takke med andreplassen. Ifølge FN-rapport er finnene nå de lykkeligste i verden.

Derimot troner Norge, som mange ganger tidligere, på toppen av listen over land rangert i henhold til FNs levekårsindeks.

Den siste utgaven av listen ble offentliggjort av FNs utviklingsprogram (UNDP) i september.

Sveits, Australia, Irland, Tyskland, Island og Hongkong inntar plassene rett under Norge.

Nederst på listen ligger naturlig nok flere fattige afrikanske land som er rammet av krig eller konflikt: Niger, Den sentral-afrikanske republikk, Sør-Sudan og Tsjad.

Kilde: NTB



Svennerik trykksak fra trykkspartner AS
Lisensnr. 241 823

Vekk med plasten

Vi leser på nettet at Norge sammen med Storbritannia er første land ut når Carlsberg, verdens tredje største bryggeri, introduserer en helt ny og revolusjonerende øl- og brusbokseballasje. Løsningen skal spare miljøet for enorme mengder plastsøppel, visstnok mer enn 170 tonn årlig når Carlsbergs norske datterselskap, Ringnes, fjerner plasten rundt den såkalte sixpack'n med øl og brus på boks. Plasten erstattes med den nye løsningen Snap Pack som rett og slett består av små sveisepunkter med lim som skal holde boksene sammen.

Telepensjonisten har i flere år blitt distribuert uten plastomslag, bare for å ha nevnt det.



Dropper økning i bilavgift

Finansminister Siv Jensen meldte for noen uker siden at NAF har fått gjennomslag for at bilavgifter på nye biler ikke skal økes i 2019 som følge av nye målemetoder for klimautslipp (WLTP).

«Det er bra at regjeringen nå ser det NAF lenge har advart mot, at et hopp i bilavgiftene vil forsinke en nødvendig grønn omlegging av den norske bilparken. Når finansministeren også sier hun vil sikre en god overgang til den nye målemetoden i budsjettet for 2020, så har NAF vunnet frem. Vi kommer til å følge det videre arbeidet tett på vegne av norske bilkjøpere», heter det fra NAF.

Høstdikt

det er høst
det er trist
det er trist uten trøst
like trøstesløst trist som sist høst
og om en stakket stund
blir det tele og frost
og min sprukne røst blir til
rustent høsthost
og ingen talatrust å søke trøst hos
det er høst
det er trist uten trøst
og bladene de
falleri
fallera

Det lyktes ikke redaktøren å finne opphavet til dette morsomme diktet.



En fin høst ønskes alle lesere!