

# telepensjonisten

Medlemsblad for Telepensjonistenes Landsforbund

Nr. 1/18 - 45. årgang



Reisebrev  
fra Bali



Trygt for  
Helga med  
Tryggi



Torastua har  
rullator i trappa





# Lederen har ordet

I dette nummeret av Telepensjonisten er vi fortsatt opptatt av utviklingen innen velferdsteknologien. Særlig er det spennende når vi i forrige nummer har lest om Telenors satsing og engasjement for å la norske kommuner prøve ut nye løsninger. Telepensjonistene har nettopp velferdsteknologi på sin handlingsplan! Dette fikk vi full støtte til på siste landsmøte, og vi akter å følge opp dette med konkrete tiltak.

Vi har derfor hatt møter med dem som utvikler løsninger i Telenor, og vi har sagt oss villige til å hjelpe til med å få fram noen som vil være med på utprøving og gi tilbake erfaringer. Men det er dere, som medlemmer, som må hjelpe oss i dette. Derfor kan dere lese mer om velferdsteknologi i bladet. Vi håper noen av dere, eller noen dere kjenner, er positive til å bidra i denne utviklingen. Kontakt [KONtelepensjonistene@telenor.com](mailto:KONtelepensjonistene@telenor.com) eller [tryggi@telenor.com](mailto:tryggi@telenor.com).

Ellers er arbeidet med handlingsplanen, særlig medlemsregisteret, i full gang. Lokalforeningene vil oppleve en mer moderne løsning på å sikre en trygg registrering og en effektiv måte å holde oversikt over medlemmene. Det er viktige data for både myndigheter og riktig adresse for utsending av Telepensjonisten. Prosjektgruppen som ledes av Einar Nymoen er i full gang!

Nå er vinteren på hell, og bare påskeføret vil føre folket ut på ski. Bildet kan kanskje friste til å nyte stadig lysere tider, skigåing og solvarme.

Selv har jeg hatt stor glede av skiturer for å holde kroppen i gang, og å nyte naturens opplevelser i Nordmarka utenfor Oslo. Så det anbefales for oss som har tid og mulighet til å nyte fritid.

I skrivende stund er jeg på reise i helt andre klimasoner. Turen går i Indonesias øyrike, for tiden Bali. Denne øya byr på mer enn varme strender, norske studenter og den aktive vulkanen Agung. Myndighetene i Indonesia advarer om at farenivået ved vulkanen fortsatt er på det høyeste, og at dette fortsatt er et pågående utbrudd. Men som turist går turen som planlagt.

Her oppleves mye kultur og historie. Hyggelige innbyggere for oss turister gir et helt annet inntrykk av øya enn jeg har hatt tidligere.

**Ha en GOD PÅSKE alle sammen!**

Hiilsen Tore Andli, forbundsleder



## INNHOOLD

Lederen har ordet	s. 2	Hverdagsmestring i eget hjem	s. 10
Norges første eldreminister	s. 3	Sofustanker	s. 11
Lederkonferansen 2018	s. 3	Reisebrev fra Bali	s. 12
Vi trives sammen	s. 4	Bilfører 65+	s. 14
Tønsberg har passert de førti	s. 5	Det skjer	s. 15
Teknologien gir trygghet i hjemmet	s. 6	Småstoff	s. 16
Tryggi er Helga sin livlinje	s. 7		

Neste nummer av bladet kommer ut 28. juni. Tips og stoff sendes på e-post til [gunhi-s@frisurf.no](mailto:gunhi-s@frisurf.no) innen **22. mai**.

**Forsidebilde:** På vei til Kikkut i Nordmarka.

Foto: Tore Andli.

Redaktøren forbeholder seg retten til redigering og nedkorting av innlegg.

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

# Norges første eldreminister

**Tidlig på nyåret ble landets første eldre- og folkehelseminister, Åse Michaelsen (FrP), presentert. Vi spurte generalsekretær i Pensjonistforbundet, Harald Olimb Norman, om hva han mener dette kan bety for oss pensjonister. Han viser til sin blogg datert 17. januar på forbundets hjemmeside, og gir tillatelse til at vi gjengir innlegget i Telepensjonisten.**

Dette bør være en stor dag for landets eldre. Lenge har mange ønsket seg en minister for eldresaker. Når den nå kom kan vi takke FrP for dette. Det har vært en fanesak for dem å få på plass en slik statsråd.

Personlig hadde jeg gjerne sett at ministeren ble lagt til kommunaldepartementet fordi det aller meste av hva eldre er opptatt av skjer i kommunene. Ved å legge det til Helsedepartementet som nå blir det svært mye fokus på helse, og det kan fort bli svakheten med ministerjobben.

Porteføljen til Åse Michaelsen bør være alt fra overgang jobb/pensjon til bo hjemme lenge/institusjon med sterkt fokus på digitalisering og diskriminering. Naturlig nok vil hun få hovedoppgaven med å implementere "Leve hele livet" prosjektet til regjeringen. Vi vil nok merke det i tiden fremover, og vi er ikke lei oss for det. Vi skal være konstruktive bidragsyttere til et godt resultat i så måte. Men, jeg forventer også at eldreministeren går foran og viser vei for et mer rettferdig trygdeoppgjør hvor FrPs ønske om forhandlingsrett ved oppgjørene blir løftet frem.

En trygg hverdag for den enkelte eldre bør også inngå i ministerens portefølje både med hensyn til trafikk, overgrep, hjelp og omsorg når behovet oppstår, og ikke minst en trygg økonomisk hverdag.

Pensjonistforbundet vil invitere ministeren til å overvære vårt landsmøte i juni måned. Landsmøtet betegnes å være landets viktigste eldrepolitiske verksted. Jeg håper og tror på at hun kommer.



Harald Olimb Norman



Åse Michaelsen

## Lederkonferansen 2018

**Årets lederkonferanse holdes på Quality Airport Hotel Gardermoen 10. og 11. april.**

Fokus på konferansen blir velferdsteknologi. Tone Bye fra Pensjonistforbundet vil løse oss gjennom dette interessante og viktige tema med både foredrag, arbeidsoppgaver og plenumsdebatt.

Handlingsprogrammet for 2017-2019 ble vedtatt på landsmøtet 2017, og dette blir også tema på lederkonferansen. Her vil vi gjennomgå hva som er gjort samt hva vi skal prioritere dette året og frem til neste landsmøte.

Vi håper alle våre ledere vil delta!



Tone Bye

# Vi trives sammen!

**Landsstyret har vedtatt å ta kontakt med lokalforeningene i det ganske land, 29 i tallet, rett og slett for å høre hvordan de har det, hvordan medlemsutviklingen er, hvordan det er å få folk til å ta på seg verv, om de trenger bistand fra sentralt hold og generelt om de er fornøyd med styre og stell. Kontakten tas ved hjelp av telefon og e-post.**

## Gunhild Skoglund

Det forrige landsstyret startet med slik kontakt, og nåværende styre har nettopp sluttført andre runde. Sekretær Marie Aashagen i landsstyret har oppsummert resultatene, og vi stiller noen spørsmål til henne for å høre hvordan ståa er.

- *Hva er egentlig formålet med en slik kontakt?*

- Formålet er å holde god kontakt mot lokalforeningene og fange opp hvis de sliter med noe. Dessuten er det godt både for landsstyret og lokalforeningene å ha litt nærmere kontakt. Jeg har i iallfall følt at foreningene liker at vi prater med dem utenom landsmøtene og lederkonferansene.

Det skal forresten være en lederkonferanse igjen 10.-11. april, og jeg gleder meg til å møte alle da.

- *Hvor ofte har dere planlagt å gjennomføre en slik spørserunde?*

- Da vi startet med dette, tenkte vi at to ganger i året måtte være greit. Men det spørs om det etterhvert blir en gang i året.

- *Hvem kontakter dere, og hvordan blir dere tatt i mot?*

- Vi kontakter leder, og så får lokalforeningene selv bestemme om hele styret skal involvere seg i samtale, eller om det skal være bare leder eller en annen som skal snakke med oss. Noen vil ha spørsmålene på forhånd for å forberede seg sammen med resten av styret, noen tar samtalen på stak arm der og da. Noen har til og med sendt oss svarene skriftlig. Landsstyret har fordelt oppgaven mellom seg, og jeg kan bare snakke for meg selv; jeg har bare møtt positivitet!

- *Står det bra til rundt omkring?*

- Økonomisk står det bra til overalt. Og alle har mange aktiviteter til glede for medlemmene. Som en leder sa: vi trives sammen!

- *Ser du noen felles trekk?*

- Medlemsmassen blir eldre til tross for noen nye medlemmer i ny og ne. Vanskeligheter med å få tillitsvalgte i styret går igjen. Her må vi nok delvis skylde på alder. Jeg kan jo nevne at i Narvik tar nå en ung dame på 88 år over etter at den forrige lederen på 94 går av. Flere sier også at medlemmene helst vil ha bare dagsturer nå, de vil helst ikke overnatte. Men mange lokalforeninger har fortsatt lengre turer både i Norge, til Sverige og øvrige Europa. Det er lite samarbeid mellom lokalforeningene og heller ikke mye samarbeid med andre pensjonistforeninger på stedet. Men noen har fått til det og.

Alle synes å være enige om at vi har et godt blad, men det er liten interesse for å lese det på nett. Bladet skal man bla i og samtidig nyte en god kopp kaffe!

- *Kanskje noen foreninger har gjort noe som kan være et godt tips for andre?*

- Helgeland forteller at de serverer kaffe på gammelhjemmet (det er vel politisk ukorrekt?) og prater med brukerne der. Bodø har et telefonutvalg som ringer rundt til de som ikke har kommet på møtene på en stund, for eksempel på grunn av sykdom. Bodø har i tillegg eget orkester som underholder på møtene!

Marie Aashagen





Praten gikk lystig rundt et festpyntet bord.

# Tønsberg har passert de førti

**Etter nå å ha lagt 40-års jubileet bak oss, har jeg lyst til å ta et tilbakeblikk på dette året.**

**Inger Heldal Anderson,  
Tønsberg lokalforening**

Vi hadde festmiddag på Karlsvik gård den 30. mai i fjor og feiret med stor middag og gjester. Vi var litt skuffet over at ingen fra Landsstyret kom, tatt i betraktning den korte avstanden Oslo - Tønsberg. Men vi fikk stor fint besøk fra Televel/Telstar ved leder Ragnar Moen, som er leder i velforeningen som ble opprettet i Tønsberg teleområde i 1974. De har overlevd mange omorganiseringer og er fortsatt i full sving. Han hadde med seg en

gavesjekk, som vi satte veldig stor pris på.

Sandefjord og Larvik var også invitert, men det passet ikke. Jeg holdt et innlegg med historikken vår, fra stiftelsen i 1977 frem til i dag. Astrid Fagernes, som satt som leder i ti år og er æresmedlem, fikk overrakt en blomsterhilsen.

Etter et aldeles herlig måltid, takket Willy for maten, hvor han også flettet inn litt historikk om dette fantastiske stedet vi var på. Deretter underholdt fire av våre medlemmer, som er med i Ukultele-gruppen, med fin musikk. Videre underholdt Bjørn Bergene fra Kvelde som hadde mange morsomme historier, blant annet mange fra Kvelde telefonsentral og mye annet.

Vi avsluttet feiringen med kaffe og kaker. Ellers har vi hatt interessante medlems-

møter med lokal tilknytning, Dittman, født i 1927, tok oss med på en tur rundt i Norge med de ulike dialekter, men også historier fra sin egen barndom i gamle Tønsberg.

Avslutning på jubileumsåret hadde vi også tradisjonen tro på Karlsvik gård, med skikkelig julestemning. 44 stemningsfulle Telepensjonister møtte opp, og vi hygget oss sammen med deilig mat og drikke. Underholdning hadde vi også kostet på oss, en lokal gruppe «Sviskeprinsene» spilte og sang, de hadde et flott repertoar som vi alle kunne kjenne oss igjen i og ble med på å synge.

Da vi avsluttet med Deilig er jorden, så var julestemningen skikkelig på plass. Takk for et fint år.

## IHERDIG FORSØK PÅ VERVING

Mange lokalforeninger strever med å verve nye medlemmer, stort sett fordi det er lite rekrutteringsgrunnlag.

Vi spurte Inger Heldal Anderson om de har fått flere inn i Tønsberg lokalforening i løpet av jubileumsåret, og her er hennes svar.

Tønsberg planla en stor vervekampanje i fjor vår og la ned en stor jobb. Vi begynte med å gå gjennom telefonkatalogen for hussentralen i Tønsberg teleområde 1992 og noterte oss alle navn som ikke var medlemmer hos oss. Deretter la vi ned en stor jobb med å finne adresser og/eller telefonnummer.

Vi endte opp med å kontakte ca. 50 personer og inviterte de til et treff med gamle kollegaer på et lokalt skolemuseum, med

enkel servering. Da, tenkte vi, får vi en respons på 50 prosent hvis vi er heldige, noen særlig flere er det ikke plass til heller.

Optimistisk må man være ...

For å gjøre en lang historie kort, ingen møtte opp og vi fikk ett nytt medlem!! Tar nok litt tid til vi gjør et nytt forsøk.

Telepensjonisten gir uansett fullt score på forsøket, selv om resultatet ikke ble det beste. Det er imidlertid et godt tips til hvordan en kampanje kan legges opp, og kanskje det lykkes bedre andre steder. Vi tar gjerne inn omtale av lokale tiltak i bladet.

# Teknologien gir trygghet i hjemmet



Forbundsleder Tore Andli

## Vi søker etter pårørende til brukere og også brukere som benytter trygghetsalarm.

Hei, du er medlem i Telepensjonistenes Landsforbund.

Vi får hvert år stor økonomisk støtte fra Telenor for å holde våre foreninger i gang. Derfor vil vi i forbundet gjerne bidra til at Telenor får hjelp til å prøve ut nye løsninger og utstyr som de har utviklet. Nå har Telenor utviklet en løsning som gjør at en trygghetsalarm har blitt bedre og inngår i en ny tjeneste. Den heter TRYGGI.

TRYGGI gjør det mulig for pårørende å se at den digitale trygghetsalarmen hos en bruker er tilkoplest, samt at en pårørende får varsling når det går en alarm hjemme hos brukeren.

En orientering om TRYGGI med beskrivelse av hvordan den fungerer, ligger på midtsidene i bladet.

Dersom du er en bruker eller pårørende, eventuelt kjenner noen som er det, i Asker eller Bærum eller i Agder-kommunene, vil vi at du leser disse informasjonene.

Ser du at det er interessant for deg, vil vi at du ringer Telenor, v/Liv-Jorstad Paulsen på telefon nr. 22 34 87 89, eventuelt sender en e-post til [tryggi@telenor.com](mailto:tryggi@telenor.com). De er veldig interesserte i å få flere pårørende til å prøve ut de nye løsningene. Hjelper du dem, hjelper du også forbundet vårt!

Hilsen Tore Andli, forbundsleder  
Mobil nr. 913 98 001

**Det er utrolig spennende** å se hvordan vi kan tenke nytt rundt helse- og omsorgsoppgaver ved hjelp av ny teknologi. Bruk av velferdsteknologi øker tryggheten i hjemmet for den enkelte og frigjør dyrebar tid for helse- og omsorgspersonell. Ved å digitalisere trygghetsalarmene tar vi et stort skritt mot en mer effektiv eldreomsorg. For at tjenestene skal bli så gode som mulig er vi avhengige av mange pilotkunder, så jeg oppfordrer alle som er i målgruppen til å bidra.

Administrerende direktør i Telenor  
Berit Svendsen  
→

## TRYGGI

Les mer om alarntjenesten Tryggi på [telenor.no/bedrift/tryggi/](https://telenor.no/bedrift/tryggi/)

Her kan du også be om at Telenor skal kontakte deg hvis du ønsker å prate med en person.



# Tryggi er Helga sin livlinje

Visste du at det finnes en trygghetsalarm fra Telenor som enkelt og raskt håndteres med en app på smarttelefonen? Systemet heter Tryggi, en alarmtjeneste som gjør det trygt både for brukere og deres familie.

Gunhild Skoglund

Hvis bestefar trenger hjelp utløser han alarm på en klokke eller et smykke han bærer på seg. Et mottakscenter bemannet med helsepersonell får umiddelbart melding. De vurderer om bestefar må få hjelp, og i så fall kontakter de hjemmetjenesten og pårørende. Alt via appen Tryggi på mobilen.

## Pårørende

Bestefar må sjøl gi samtykke til hvem som skal være pårørende for Tryggi, om det skal være en slektning eller kanskje en nær nabo. I testperioden ble opplegget endret slik at det ikke går melding til pårørende før alarmen er vurdert, da dette kan skape unødig bekymring fordi alarmen kan være utløst i vanvare.

## Pilotprosjekt

Tryggi piloten ble startet for et drøyt år siden, og Grue kommune i Hedmark deltok. Der finner vi Helga Forslund, en munter dame som har passert de åtti med et drøyt år, og som var deltaker i prosjektet. Vi lurer på hvordan Helga ble valgt som testdeltaker.

- Jeg kom inn i prosjektet ved at Grue pensjonistforening arrangerte

et møte der Harald Olimb Norman fra Pensjonistforbundet sentralt og en representant fra Telenor orienterte om sitt felles prosjekt om utvikling av Tryggi, forteller hun.

Det ble stilt spørsmål i plenum om hvem som hadde trygghetsalarm. Det var relativt få. Som den aktive dama Helga er, og ifølge henne selv gjorde hennes mangeårige tilknytning til Telenor at hun kanskje strakk armen ekstra høyt. Fordi hun syntes det hørtes spennende ut.

To personer fra Grue ble med i prosjektet, Helene Løvenskiold og Helga Forslund.

Ifølge produktutvikler i Telenor Hanne Engelstad, har damene, som representanter for kommunen, også tatt del i selve utviklingen av Tryggi. Helga forklarer at fordi appen var under utvikling hadde den en del «barnesykdommer». Disse ble plukket bort etter hvert, og det ferdige resultatet syntes bra.

## Test i virkeligheten

- Har det skjedd deg noe, slik at du virkelig har hatt bruk for Tryggi?

Hun forteller om en hendelse i prøveperioden, faktisk da Telenor var på besøk og Tryggi skulle demonstreres.

- Da alle telenorfolka var hjemme hos meg skulle vi prøve alarmen. Nabo Line, som sto først på lista for pårørende, var her og behøvde ikke beskjed om at «det bare var en prøve». Det vi ikke visste var at mine to døtre også sto på lista, forteller Helga.

Alarmen, som ikke var vurdert enda, gikk følgelig til dem. Den ene på jobb i Oslo og den andre hadde fridag og var i huset sitt i Sverige.

- Ojsann, hvordan gikk det?

- De ringte meg, men jeg hadde telefonen på lydløs, da jeg satt i rådhuset i «stinn brakke» sammen med ordføreren, på rød løper med en kjempestor blomsterbukett! Hva hadde hendt med mor? Jeg skal ikke gå i flere detaljer, men hjemmetjenesten rykket ut og låste seg inn her. Etter stor dramatik med mange involverte ble saken oppklart, sier hun og påpeker at dette viser hvor viktig det er med vurdering underveis.

Hendelsen viste i det minste at tjenesten fungerer i praksis.

- Jeg kommer absolutt til å bruke Tryggi fortsatt, sier Helga og legger til: - Billig livlinje om uhellet skulle være ute for en aleneboer.



Ove Fredheim i Telenor Bedrift demonstrerer Tryggi for Helga Forslund.



Helga Forslund flankert av Hanne Engelstad fra Telenor og nabo og pårørende Line Ebbel.

Foto: Martin Fjellanger



# Tryggi – passer på de du er glad i

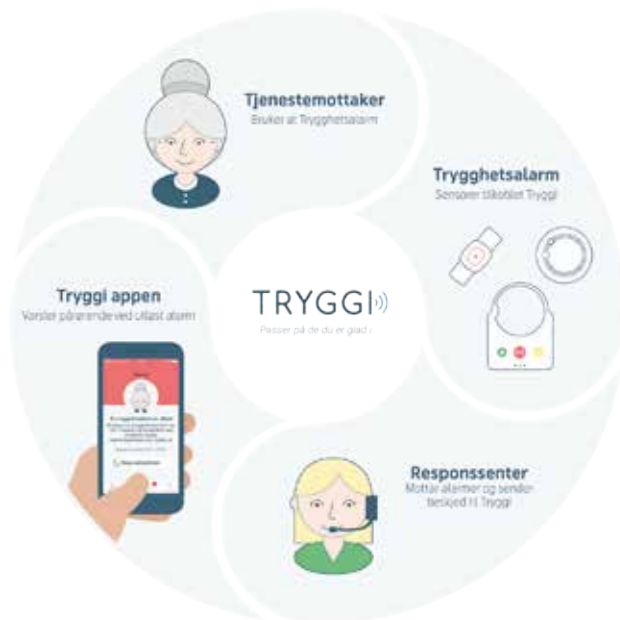
Digital trygghetsalarm er blitt enda bedre med en ny tjeneste som heter Tryggi. Den nye trygghetsappen «Tryggi» gjør det mulig for pårørende å se at den digitale trygghetsalarmen er tilkoblet og kommuniserer som den skal, samtidig som de pårørende mottar varsling når det går en alarm hjemme hos brukeren.

I kombinasjon med digital trygghetsalarm og andre sensorer, bidrar Tryggi til at brukerne føler seg tryggere hjemme, og pårørende får beskjed når noe skjer.

## **Innbyggerne ønsker digitalisering innen helse- og omsorgstjenester**

Undersøkelser viser at de fleste av landets innbyggere over 60 år er positive til å ta i bruk ny teknologi innen helse og omsorg. Innbyggere forventer økt tilgjengelighet gjennom digitalisering av tjenester i kommunene. Informasjon til pårørende er et område hvor digitale tjenester ønskes. Digitalisering av helse- og omsorgstilbudet i kommunen gir nye muligheter til å yte innbyggerne enda bedre tjenester.





*Tryggi er koblet til den digitale trygghetsalarmen, røykvarsleren og Telenors responscenter.*

### Kort om trygghetsalarmer og sensorer

Trygghetsalarmen består av en alarmboks plassert i hjemmet med en tilhørende alarmknapp med en radiosender. Alarmknappen er formet som et smykke eller en klokke. Trygghetsalarmen er tilknyttet et responscenter, som formidler kontakt videre til hjemmetjenesten ved behov for hjelp.

Det finnes ulike type alarmer og sensorer som kommunene kan tilby sine innbyggere, men trygghetsalarm er den vanligste. Andre eksempler er røykvarslere, dør- og sengesensorer.

### Hvordan fungerer Tryggi

Tryggi er koblet til den digitale trygghetsalarmen, røykvarsleren og Telenors responscenter.

Med appen kan pårørende når som helst sjekke at trygghetsalarmen og røykvarsleren er tilkoblet. Pårørende blir også varslet hvis det oppstår tilkoblingsfeil. Når alarmen utløses, vil responscenteret snakke med brukeren som utløste alarmen, vurdere tiltak, og informere pårørende. Pårørende blir kun varslet ved alvorlige hendelser. En pårørende kan få varslinger på én eller flere brukere av trygghetsalarm.

### Funksjonalitet:

Rød farge indikerer utløst alarm. Pårørende blir varslet gjennom en statusmelding i appen etter at responscenteret har behandlet alarmen.

Gul farge indikerer tilkoblingsfeil og gir beskjed når trygghetsalarmen eller røykvarsleren ikke fungerer.

Pårørende kan til enhver tid sjekke om trygghetsalarmen er tilkoblet, og grønn farge indikerer at alt fungerer som det skal.



*Tryggi er enkel og brukervennlig*

### Sikkerheten er godt ivaretatt

For å kunne benytte Tryggi, må personen være registrert som pårørende i en kommune som tilbyr Tryggi, og brukeren av trygghetsalarmen må gi sitt samtykke. Pårørende logger seg inn i Tryggi via ID-porten, den felles innloggingsløsning til offentlige tjenester på nett. Tryggi varsler hvis noe viktig skjer, selv om man ikke er logget inn i appen, eller mobilen er låst.

Tryggi tilbys i dag til kommuner som bruker responscenterløsningen fra Telenor Objects. For mer informasjon om Tryggi, kontakt din Telenor representant eller send en mail til [tryggi@telenor.com](mailto:tryggi@telenor.com)

# Trygt i Torastua

## Hverdagsmestring i eget hjem

**Torastua i Trondheim er en visningsleilighet for velferdsteknologi. Den ligger på Ladesletta helse- og velferdssenter. Leiligheten skal være en arena for å gi informasjon og kompetanseheving, ikke bare for de som arbeider i Trondheim kommune, men også for brukere av ulike helsetjenester i kommunen og deres pårørende. Her får de innblikk i hvilke tekniske løsninger som kan fremme mestring i eget liv og delta i utprøving av aktuelle løsninger.**

**Brit Vanvikmyr, Trondheim lokalforening**

Ergoterapeut Lise Høiberg sto for omvisningen da styret for telepensjonistene i Trondheim var på besøk. Det ble et par lærerike timer for oss, og Lise var en utmerket formidler med tydelig hjerte for det hun jobber med.

### Trapperullator

Leiligheten ligger i andre etasje, og det første vi møtte på tur opp var «rullator i trapp», en innretning som var festet til veggen over gelenderet. Rullatoren var god å holde i, og her var det bare å flytte beina for å komme trygt opp trappa. Helt genialt!

Trondheim kommune bruker som standard følgende teknologi: trygghetsalarm, døralarm og GPS.

Trygghetsalarmen er vel den eldste og har flere muligheter, også fallalarm. Ny digital alarm kommer i april 2018.

Døralarmen varsler hvis noen går ut om natta. Denne brukes ved demens og kan varsle til noen andre i huset eller til en alarmsentral.

GPS brukes også ved demens for å spore opp hvor brukeren går. Her er det strenge lover som må følges.

### Husk medisinen din

En snedig rund sak, som piper når du skal ta medisiner, har fått navnet PILLI. Den er en digital medisindosett. Hvis du ikke tar medisinen dine til riktig tid går alarmen, og den varsler også hvis du prøver å ta mere enn en dose.

### Trygt og enkelt

Vi fikk også sett på en del såkalt hverdagsteknologi, som lys med bevegsessensor.

Må du opp om natten er det ok med lys, så du slipper å snuble rundt i mørket og kanskje falle. Og om du faller, er det greit med en fallalarm.

Leselupe, vibrerende vekkeklokke, vibrerende pute som fungerer som brannalarm, omvendt seng som kan varsle epilepsianfall, og talende klokke og kalender.

For ikke å snakke om spyl- og tørktoalett. Det gjør at du kan greie deg selv i en virkelig intim situasjon, noe som virkelig går på din verdighet.

Kjøkkenet var utstyrt med både vannstopp, komfyrvakt, strømstopp, tidsinnstilling på annet elektrisk utstyr og robot både for støvsuging og vasking.

### Sjekk via data

Vi fikk også presentert Helsa Mi, som er medisinsk avstandsutprøving for kronisk syke, spesielt kols og hjertesyke. Dette er et oppdrag for Helsedirektoratet.

Oksygenopptak, puls, blodtrykk og vekt formidles digitalt til et senter. Vekt fordi plutselig vektøkning kan bety vann i kroppen, noe som kan være et tegn på begynnende hjertesvikt.

Og så brukes det IPAD for å gi beskjed om hvordan man selv føler at man har det, og hvordan pusten er. Og på et meget enkelt vis trykker man inn en fargekode for å fortelle hvordan tilstanden er.

### Livshistorie

En hyggelig ting helt til slutt var Min Memoria på IPAD, digitalisert livshistorie gjennom bilder, minner og relasjoner fra livet.

### Mestring i hjemmet

Ta kontakt med kommunen hvis du har behov for hjelpemidler. Sammen med en ergoterapeut skal det kartlegges hva du opplever som begrensinger i hverdagslivet. Målet er hverdagsmestring i egen bolig.

*Lise Høiberg orienterte i Torastua*



*Jan Ross testet trapperullatoren*



*Lille Pilli passer på at pillene blir tatt til rett tid*



# SOFUSTANKER



- **Youtoo, sa fru**en etter metoo-kampanjen, og pekte i harnisk på Sofusen en årle søndagsmorgen mens egget kokte. Jeg var ennå søvndrukken etter en god natts søvn. Det var ingen due som kurret, men en ørn som var i ferd med å slå ned på byttet. Jeg hang ikke med, men etter hvert kom det frem at jeg hadde trakassert og tafset og klådd på henne hele natten. At det hadde skjedd i hennes egen drøm, spilte mindre rolle. Det kunne jo ha skjedd! - Du holdt ikke fingrene fra fatet da vi møttes, freste hun. Du tafset som en sveisblind Valentino. Jeg tok til motmæle. - Jeg kom jo ikke akkurat til dekket bord, da. Det var nødvendig å fomle etter godbitene skulle det bli en smak. Å stikke pipen i sekk ville neppe ha ført til noe. Og å fange musa i fella var utenkelig. - Jeg fatter ikke hva du tenker på, sa hun litt mer medgjørlig. Da fattet jeg mot og slo til med et sitat fra Salme 23 i Bibelen: «Herren er min hyrde. Meg fattes intet. Han lar meg ligge i grønne senger.» Tafsing var ikke min greie, jeg var for beskjedent. Riktig nok lærte jeg kunsten med en flyktig berøring av et struttende bryst eller ei spenstig jenterumpe av en hånd i bevegelse som i vanvare kom ut av styring. Det var jo bare for et uhell å regne.

**Vinterolympiaden i Pyeongchang** var både en prøvelse og en berikelse. Dag etter dag rullet bilder med koreanske navn som ikke lot seg uttale på folkevis. Forbrødringen mellom Nord og Sør var syltynn. Forholdet mellom USA og Nord Korea blomstret heller ikke. Vi kunne med rette spørre som trønderen:

Fredsgudinnen, - Kor e a? Vi fikk en flott medaljehøst, et gyllent kronår. Gullrushet ga Klondike-stemming i de tusen hjem og treningsiver for kommende vintersportstjerner.

**Går telenoret rett vest?** Noret har som vanlig brisket seg på verdensmarkedet. Mens konsernsjef Sigve Brekke svidde av milliarder på feilslått satsing i USA, sørget tidligere forsmådd konsernsjefkandidat Berit Svendsen for milliarder i inntekt på sin satsing i Danmark. Nok milliarder av NOK ruller rette veien, så butikken står seg godt økonomisk. Men jobbmessig varsles nye oppsigelser. Teknologien gjør folk overflødig, og pilen for ansatte peker mot utgangsdøra når utviklingsjobbene er unnagjort. Aksjeeierne gnir hendene mens ansatte vinker farvel.

**Hvem er egentlig Donald Trump?** Uvettig lystløgner og fantast, eller mann for sin hatt? Et offer for Janteloven, mener fru. Han skremmer oss med uvant språkbruk og direkte tale som utfordrer gammel politisk skikk og bruk. Han har gjennomført mange av sine valgløfter og løfter fram USA på godt og vondt, slik han lovet under valgkampen.

**Pensjonister og uføre** står ikke særlig høyt i kurs. Uttrykk som 'klamp om foten' og 'økonomisk og sosial byrde for samfunnet' høres ganske ofte. Da er det viktig at vi ikke bare bøyer nakken, men tar til motmæle før urettferdigheten blir for stor. Vi må slutte opp om pensjonistorganisasjonene og kreve

rettferdighet når pensjonene reguleres ned og behovet for omsorg øker. Det er rundt 800 000 pensjonister i landet. Det gir makt til å endre dersom vi står samlet om viktige saker for oss, uaktet hvilket politisk parti vi tilhører. Det går an å gå utenfor egne partirekker i enkeltsaker. Fjorårets pensjonsoppgjør ga oss 300 kr i netto kjøpekraft. Det holder til ei flaske god vin.

**Generaler i USA og NATO** har beskrevet Norge som en framtidig kampsone. Kamp og krig er samme sak. Det er ikke bare olje og gass som bygger vår velstand. Norge er vel ansett som våpenutviklere, produsenter, selgere og krigere. Samtidig kan vi smykke oss som verdig bidragsyter til fred og fordragelighet med vår utdeling av Nobels fredspris. Det er et tankekors.

**Telepensjonistforeningenes rekker tynnes.** Stadig færre pensjonister ser mulighet, nytte og glede av å være med i en slik forening. Det er synd. Pensjonistmøtene er et lyspunkt. Våren er kommet. Nyt den!



*Hotel Kinaara med varmt bassengvann fra vulkanske fjell.*

# Reisebrev fra Bali

«Det hendte første gang på Bali, vi møttes på den hvite badestrand ...» Noen som husker Jens Book-Jensen?

Da vår forbundsleder annonserte at han skulle på ferie til Bali, så syntes herværende redaktør at et reisebrev fra sommer og sol til oss som vasset rundt i norsk vintervær kunne være på sin plass. Og her kommer det.

Min samboer Toril og jeg har de siste 12 årene synes det har vært spennende å reise til forskjellige steder i Asia hver vinter. I år ble dette Bali.

## Avslappet livsstil

Bali er en liten hinduistisk øy i et stort muslimsk land, Indonesia, men med 3,5 millioner innbyggere. Hollendere ankom øya i 1597, besetningen ble så begeistret over øya at halvparten nektet å seile derfra. Etter dette utviklet det seg til at hollenderne ønsket å styre mer og mer. I 1908 hadde Bali blitt en hollandsk koloni med store konflikter mellom folkeslag. Også dansker har vært involvert i handel, men i en fredeligere form. Japanere angrep øya i 1942, og først i 1949 anerkjente hollenderne Indonesia inkludert Bali som selvstendig stat. Historisk har balineserne utviklet et sterkt fellesskap, mens indonesernes myndigheter har sett noe kritisk på deres noe løsslupne liv, egentlig en mer avslappet livsstil. Balineserne er veldig positive, smilene er alltid der, de er veldig hjelpsomme. Karma betyr mye for dem og setter klare premisser for adferd og samhandling. Dette gjør at kriminalitet er nesten ikke-eksisterende her.

## Vulkanutbrudd

Det tok ikke lang tid før vi gjorde avtale om en rundreise på Bali med inntrykk fra kultur, religion, gode hoteller og en guide som kunne følge oss hele tiden. Et problem var at den største vulkanen på øya, Agung, 3.142 m over havet, hadde

fått utbrudd og ga usikkerhet for reisen. Først i begynnelsen av desember fikk vi beskjed om at det var et større utbrudd, og ca. 30.000 innfødte måtte flytte minst 16 km fra vulkanen. Samfunnet var fortsatt i høyeste beredskap da vi skulle reise, og ingen visste hva som kunne skje. Med bakgrunnsinformasjon fikk vi vite at i 1963 hadde det vært en større eksplosjon i vulkanen, og tusen mennesker ble drept.

Allikevel, midt i januar, mellom store snøfonner og kaldt i Oslo, satte vi oss på Thai-flyet med reisemål Denpasar, den internasjonale flyplassen på Bali. Etter 24 timer, med mellomlanding i Bangkok, ankom vi litt slitne og døgnville. Men med 27 grader varmt og blå himmel skiftet vi fort til shorts og singlets.

Den fargerike guiden Madu sto klar med plakater med våre navn, hele 12.500 km hjemmefra! (Madu betyr barn nr. 2 i familien, fikk vi vite. Wayan er nr. 1). Han snakket godt engelsk og skulle følge oss hele turen rundt. Han var erfaren, kunnskapsrik, åpen og varm.

Etter en kort biltur ankom vi hotellet i Sanur, en liten oase med palmer, blomster og et stort formet badebasseng med fontener. Husene var bygget med strå på takene og følte intime og hyggelige. Vi besøkte straks stranden hvor vi fikk solnedgangen med oss og kjølig drikke på restauranten der.

Med frokost rundt bassenget, lett tilgang til en fantastisk lang strand med fin sand, og muligheter for bading, massasje og solstoler, var det lett å tilpasse seg. Når det også var gode restauranter med rimelig

mat, en masse reisetilbud og butikker med etniske suvenirer, gikk tiden fort.

Her var vi i to døgn før vi sammen med en gruppe med åtte svensker skulle videre til Ubud, Balis (og hele Indonesias, ifølge guiden) sitt kunstnersenter. Kunstnere fra hele verden har i mange år slått seg ned der og skapt frodige, kreative og fargerike miljøer samt store offisielle kunstmuseer. For min samboer som er billedkunstner, ble dette et eldorado, særlig å snakke med noen av kunstnerne.

## Kultur og historie

Underveis til Ubud opplevde vi en danseopplevelse som kjennetegner den Indonesiske kulturen, Bangor, hvor "det gode og det onde" møttes under kamp, i dans og musikk.

Vi besøkte øyas største apeskog, et sinnrikt stisystem med fosser, planter og en masse apefamilier overalt, store og nydelige små. Nysgjerrige og litt frekke.

Vi skulle egentlig også bo et par dager i Candi Dasa, en by som ligger øst for vulkanen Agung. Imidlertid sto beredskapen i høyeste nivå fortsatt, og vi fikk to dager lengre opphold i Ubud. Det gjorde oss ikke noe. Vi nøt vandringer på templer, markeder, museer og butikker i stedet, i fargerike omgivelser.

Bali ligger i tropisk sone, rett sør for ekvator. Klimaet bærer selvsagt preg av det. Vi opplevde plutselige regnskurer, uvanlige kraftige tordenvær og vind. Særlig en natt holdt lyn og torden oss våkne med bulder og brak. Vi så at plenen ble borte under fem til ti cm vann opp

mot terrassen. Men om morgenen var det igjen varm sol, og vannet var forsvunnet. Her kunne vi gjerne komme tilbake.

Ferden gikk så videre mot Pemeturan nord på øya. Igjen var det mange stopp for å besøke templer, (det er tusenvis av hinduistiske templer på øya, alle med sin historie). I tillegg var det markeder overalt.

Vi reiste gjennom en hel verden av rismarker som lå i terrasser overalt. Vår guide var sønn av en risdyrker og fortalte entusiastisk og detaljert om etablering, drift og høsting av ris.

### Balinesiske rytmer

Etter solnedgang landet vi i et eventyrlig Kinaara, vårt hotell. Det var bygget opp av romslige trehytter med gress på taket. Et herlig basseng formet som en lagune rundt stedets bar. Bassengvannet ble fylt av kildevann fra de vulkanske fjellene og var fortsatt varmt der det flommet ned fra fontenene ved bassengkanten. Rommet vårt var et stort, delikat rom med høyt tak. Over var det nett som formet en himmelseng og gjorde det veldig romantisk, selv om kanskje motivet var å holde eventuelle mygg unna. Badedøren åpnet for et stort utvendig rom, med hellelagt gulv og delvis åpen himmel, med topp moderne dusj og toalett. Eksotisk i en ramme av grønne planter og blomster.

Vi forsøkte også stranden i sjøen nedenfor, men der var sanden sort og delvis belagt med vulkansk grus. Den var ikke lett å gå på. Men hotellet var topp for oss, særlig å svømme i et speilblankt basseng under palmene i mørket med

lykter i flere farger over seg, - anbefales...! Her ble vi i to døgn. En kveld reiste vi med hele gruppen til en nabolandsby hvor det var forberedt en hjemmelaget middag og en opptreden med trommer og barn og unge som ga oss en uforglemmelig danseoppvisning. Tradisjonell balinesisk dans ble vist, barna var fra seks til ni år og levde seg inn i sin fremføring, til stor applaus fra oss turister. En mindre gruppe unge damer viste svanedans som ga et mer modent inntrykk, men like betagende for oss.

Tilslutt ble hver enkelt av oss invitert på gulvet med læreren deres for å bli trukket inn i de balinesiske rytmer, til stor fornøyelse for alle barna. En begivenhetsrik aften.

### Fantastiske Bali

Videre gikk ferden over fjellene i retning Sanur igjen. Utenfor Denpasar opplevde vi det kjente Tanah Lot-tempelet som delvis ligger i vannet på en øy, med en fantastisk utsikt over solnedgangen mot vest.

En fornøyd, men litt sliten gruppe installerte seg igjen rundt bassenget i hotell Sativa i Sanur, og etter flere hviledager der satte Toril og jeg kursen mot flyplassen i Denpasar med mål Bangkok i Thailand for 14 videre feriedager i vårt vanlige hus i Cha-Am, litt sør for Bangkok.

Bali var en fantastisk opplevelse!

Hilsen Tore



Hotellet i Sanur.



Dans som viser den indonesiske kulturen, og kampen mellom det gode og det onde.



Fristende balinesiske retter.



Legg merke til mannen som jobber i toppen av palmen uten sikkerhet.

# Bilfører 65+

Oppfriskningskurs for godt voksne bilførere? Jeg som har kjørt siden 18-års alderen, våre X antall privatbiler inkludert et par minibusser, i inn- og utland, og Televerkets tjenestebiler! Og som den ansvarsfulle borger har jeg da vitterlig gjort meg kjent med nye skilter, streker og striper i asfalten og blinking i rundkjøringer – vel, kanskje ikke aktivt – men sånn etterhvert, hvis det plutselig dukket opp et skilt eller en veimerking jeg aldri hadde sett før. Tja, jeg er jo endelig gammel nok til et kurs, men hele to dager, er det nødvendig?

Så en dag dumpet det ned et brev fra Statens vegvesen (tenk at det fortsatt finnes vesen) i postkassa: «Hvor mye betyr bilen for din mulighet til å bevege deg dit du vil – når du vil?», sto det. Veldig mye, tenkte jeg, og dermed var jeg i gang. På nettet kunne jeg velge tid og sted, og attpåtil var kurset gratis (med kaffe og rundstykker). En gruppe hyggelige damer og menn fikk oppfriskning i åtte timer fordelt på to samlinger, og det ble både muntert og nyttig.

Og resultatet? Kanskje ikke flinkere til å kjøre bil, men absolutt mer bevisst

i trafikken. Her var det mange gode råd og tips, og gode forklaringer på alle spørsmålene våre, og de ble det etterhvert mange av. Kurset anbefales på varmeste.

*Gunhild Skoglund*

*Olav Skarløken*





### Trondheim lokalforening

har tur til Frankrike (Normandie og Paris) 3. - 9. juni 2018. Såfremt turen ikke blir fulltegnet av egne medlemmer, er det anledning for andre å bli med. Nærmere opplysninger hos Brit Vanvik-myr, mobil nr. 412 91 406 eller Marie Aashagen, mobil nr. 971 29 908.

### Hamar og Lillehammer

Tradisjonen tro holdes det felles samling før sommerferien. I år inviterer Hamar til omvisning, underholdning og middag på Prøysenhuset 7. juni. Hamar inviterer også til felles tur til Gardasjøen i Italia i september.



### Telepensjonistene på operaforestilling i Kristiansund

I år fyller operaen i Kristiansund 90 år og er dermed landets eldste opera. Styret inviterte medlemmene med på en av årets forestillinger, og valget falt på Carmen, en fornøylig forestilling. 20 medlemmer meldte sin interesse. Telepensjonist Randi Spurkland (nr. 2 fra høyre på bildet) syntes det var veldig fint og samles på denne måten, og flott at endel av billettprisen ble sponset. Det er heller ikke alle som har noen å gå ut sammen med. Vi hadde en festlig kveld, og Randi takket for at medlemmene ble invitert. Et godt tips til andre foreninger.



## KONTAKT OSS

På [telepensjonistene.no](http://telepensjonistene.no) > våre lokalforeninger finner du mer om lokale aktiviteter.

FORBUNDSLEDER	Tore Andli	Dagaliveien 31	0783 Oslo	913 98 001	to-a@online.no
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 Nymoen	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
TELEPENSJONISTEN					
TEKNISK ANSVARLIG for telepensjonistene.no	Einar Nymoen	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](mailto:kon.telepensjonistene@telenor.com) • [www.telepensjonistene.no](http://www.telepensjonistene.no)

# SMÅSTOFF

## God påske til alle lesere!

Det hadde vært adskillig enklere hvis påsken hadde kommet på samme tid hvert år, slik som jula og andre helligdager.

Utregningen er ganske vanskelig, men huskereglene er: Første påskedag er første søndag etter første fullmåne etter vårjevndøgn. Vårjevndøgn – da dagen og natten er like lange – ligger alltid mellom 19. og 21. mars. Påsken kan derfor bare finne sted i perioden mellom 22. mars og 25. april. (kilde: [historienet.no](http://historienet.no))

I år faller første påskedag på 1. april – tro det eller ei!



## Slippen tilbake i postkassa

Det har vært mange reaksjoner, så vel politisk som fra folket, på at den såkalte slippen, det vil si lønnslippen fra Nav som viser pensjonen vår, kun blir sendt digitalt. Faktisk er det omlag en halv million pensjonister som ikke bruker digitale tjenester, og derfor har de også reservert seg mot digital postkasse. Stortinget vedtok endelig i høst at det er vi brukere som selv skal bestemme hvordan vi vil motta slippen vår. Fra 1. juli kommer slippen i postkassa til de som ønsker det. Ordningen blir slik at den enkelte pensjonist selv må be om å få papirslippen tilsendt.



## Frøene på Svalbard har det utrygt

Det globale frøhvelvet ble åpnet av tidligere statsminister Jens Stoltenberg i 2008, og er dermed ti år. I fjor førte våtere klima til at det kom vann inn til atkomsttunnelen til hvelvet. Vannet nådde bare inn de første 15 meterne av tunnelen. Selve frølageret, som ligger 100 meter lenger inne, var uberørt, men noe må gjøres.

Nå har landbruks- og matminister Jon Georg Dale bevilget flere millioner slik at atkomsttunnelen kan byttes ut med en kraftig og vannnett betongkonstruksjon.

Målet er at anlegget skal motstå et våtere og varmere klima i fremtiden.

Hvelvet tilbyr lagring av frø fra hele verden under forhold der frøene kan holdes nedfrosset under bakken i et arktisk klima. I dag ligger det over 5.000 plantearter av viktige matplanter som bønner, korn, poteter og ris i lageret.

Kilde: NTB

