

# Tele

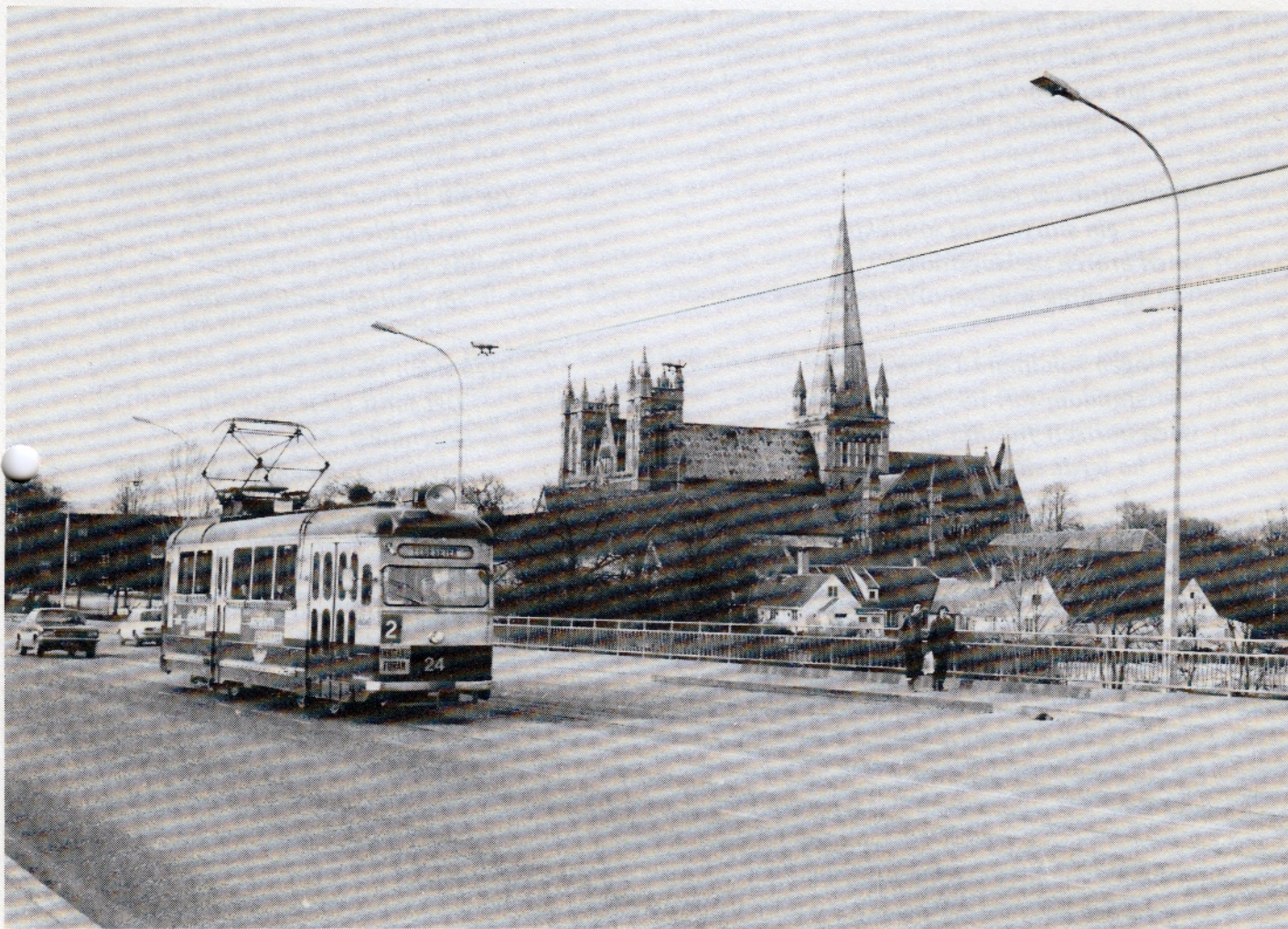
## PENSJONISTEN



Nr. 3 september 1979

ORGAN FOR TELEVERKETS PENSJONISTFORBUND

6. årgang



*Parti fra Trondheim – Nidarosdomen*

# MUSA I ORGELET

Det budde ei mus i eit orgel  
som stod i eit kyrkjehus.  
Ho var ikkje nettopp nonne,  
– berre ei orgelmus.

Ho treivst inni orgelverket,  
for musa var musikalsk,  
og merka når orgeltonen  
var aldri så lite falsk.

Og det fekk ho ofte merke,  
for han som var orgelnist,  
og han som var belgetrøar  
var brødrene Rosenquist.

Den eldste var belgetrøar,  
– ein storvomma somlekopp,  
men broren på klaviaturet  
var sprek som ein orre på topp.

Så ingen kan undrast at musa  
stundom vart ille ved.  
Men bortsett frå slikt spetakkel  
ho levde sitt liv i fred.

Ho hadde til levemåten,  
for brød stod ho aldri i beit.  
Det fann ho i sakristiet,  
men det er det ingen som veit.



Og ein gong var musa heldig,  
– det hende nok enno ein gong – :  
Ho barsla til dyr musikk av  
Mendelsohns bryllupssong.

Og når det vart preikesundag  
ho hadde si gode stund,  
og tok seg tilliks med hine  
sin vanlege sundagsblund.

Men sidan var ulukka ute:  
Det fanst ikkje botevon  
då Rosenquist, belgetrøar,  
gav opp og gjekk av på pensjon.

For bror hans fekk trumfa igjennom  
ein skinnbelg av likaste sort  
på fire til fem hestekrefter,  
– og dermed bles musa bort.

Men likevel, kan ein vel seie,  
tok musa det siste stikk:  
Ho fauk over kyrkjetårnet  
til himmels med full musikk.  
Jacob Sande

# LANDSMØTE

## 1979



### ET TILBAKEBLIKK I PERIODEN 1976 – 1979

Televerkets Pensjonistforbund står overfor sitt annet ordinære landsmøte i oktober måned, i og for seg kanskje ikke noe spennende landsmøte, men likevel meget viktig. Arbeidsutvalget for forbundsstyret har fått føle hva det vil si og ikke ha forhandlingsrett, saker som vi mente kunne løses, er ikke blitt løst på grunn av det forslitte ordtaket (konsekvenser).

Året 1975 er et merkeår for telepensionistene i Norge, de fire eksisterende foreninger i Norge kom sammen for å drøfte behovet for en sammenslutning av pensjonistene i Televerket. Møtet fastslo enstemmig at behovet var til stede og man valgte et interimsstyre sammensatt av de tilstedeværende foreninger.

På det daværende tidspunkt var det allerede i gang et organ (Telepensionisten) som ble utgitt av Osloforeningen, organet har siden virket som forbundsorgan. Vi i forbundstyret tror at Telepensionisten har virket til sin hensikt.

Det første ordinære landsmøte ble holdt i mai 1976 med 30 representanter i Oslo, her ble det trukket opp retningslinjer for organisering av telepensionister i Norge. Vi startet opp med 5 foreninger, i dag har vi 11. Tre foreninger i Møre og Romsdal er i dag når dette skrives under emning og vil la seg representere på landsmøtet.

I Norge regner vi med å ha ca 2 000 pensjonister i Televerket, av disse er 1 100 medlemmer av forbundet. Når vi tar i betraktning de store vanskeligheter for å få dannet foreninger eller grupper av pensjonister i et land hvor avstandene er så store må en si at resultatet er godt.

Det er vist stor forståelse fra Teledirektoratets side for pensjonistenes problemer der hvor det ikke fører konsekvenser med seg, det samme gjelder de forskjellige distriktsadministrasjoner. Vi takker for det. Fagforbundene og deres foreninger har vist stor velvilje overfor pensjonistene når det gjelder bevilgninger av penger. Dette setter vi stor pris på, men det er et men, pensjonistforbundet og dets foreninger har i sin formålsparagraf slått fast at vi i saker som vi ikke kan løse selv, skal vi så langt råd er støtte oss til de forbund som har forhandlingsrett.

Når telepensionistene på sitt annet landsmøte skal gå igjennom forbundets beretning vil de finne at flere saker står der vi begynte for tre år siden. Vi får håpe at tiden arbeider for oss, slik at vi kan nå fram. En ting er sikkert at Rom ble ikke bygget på en dag.

Temo

# Bruk refleks!

Når vi er i mørke tider, bruk refleksen på begge sider. Dette kunne nesten stå som et motto for bruk av refleks i "mørketida".

Fra og med 1. september 1978 har vi fått nye retningslinjer for refleksbrikkens egenskaper. Svært mange tror også at de nå må kaste de gamle refleksbrikkene. Det er ikke riktig. Bruk de gamle refleksbrikkene sier fagfolk på området. En refleksbrikke, samme om den er av eldre type, er bedre enn ingenting. Det lønner seg imidlertid å ha en brikke for hvert plagg, slik at du synes. Det lønner seg å kjøpe nye brikker etter hvert som de gamle blir utslitt.

De mest ulykkesutsatte fotgjengere i trafikken er barn og eldre. Mange eldre går med refleksen ute hele dagen, får vi opplyst hos produsenten.

Som sagt alle refleksbrikker kan hentes fram og brukes. Det er solgt og utdelt millioner av refleksbrikker her i landet. Men det er dessverre altfor få som bruker dem. En rask undersøkelse som Akershus Arbeiderblad gjorde, viste at bare hver tredje fotgjenger brukte refleks. De som ikke brukte det hadde en rekke dårlige unnskyldninger. Den minst troverdige var den om at "jeg har med meg kona".

For alle dem som ikke har en "selvlysende kone", er det aktuelt å ta i bruk den vesle refleksbrikken. Det er ikke flaut å bruke refleks. Derimot er det en billig livsforsikring. Det første du skal gjøre i disse dager er å se etter i lomma eller nattbordskuffen om det ligger en brikke der fra før. Sett den på deg helst en på hver lomme. Skal du kjøpe refleks, så husk at rød refleks nå er nektet solgt, **men ikke brukt**.

De nye forskriftene for produksjon av refleksbrikker stiller visse krav til refleksevne, refleksflate og at brikken skal være merket med produsentens navn.

Viktigere enn å huske disse detaljer er det å huske å ta fram brikken nå i vintermørket, samme av hvilket fabrikat den er. Vi er det land i verden som har flest refleksbrikker pr. innbygger. Det gjelder bare å bruke dem. Hva som er helt sikkert, er at sykehusene ikke får inn skadet folk, som har brukt refleks. Det går år mellom hver gang det blir brakt inn en skadet som har brukt refleks, sier overlege Georg Blikra ved Sentralsykehuset i Akershus.

## TYVERI·ALARM og STOKK MED REFLEKS

Oslo Fylkesforening for pensjonister, har som de fleste sikkert kjenner til, fått sin egen administrasjon i Samfunnshuset, Arbeidersamfunnets plass 1, værelse 605, Oslo 1.

Kontorets arbeidsoppgaver er jo i første rekke å kunne bistå medlemmer og foreninger med hjelp av forskjellig art.

Alle pensjonister i Oslo og Akershus kan ved henvendelse til kontoret få kjøpt et lite hendig Alarmapparat "BURGLER ALARM", til en rimelig pris. Apparatet kan legges i håndvesken, — men kan også festes på innsiden av inngangsdøren.

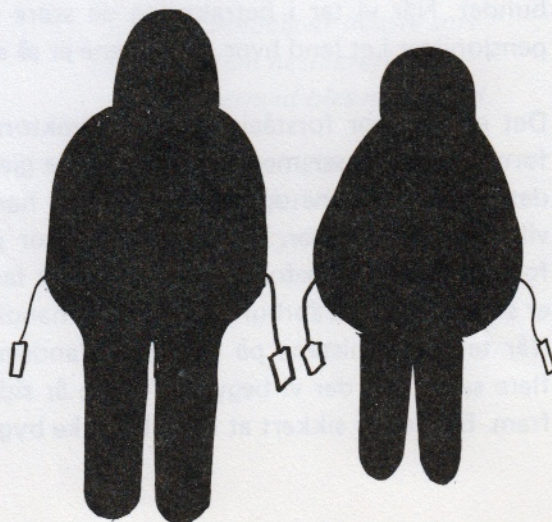
Ved evt. forsøk på å stjele håndvesken, eller ved innbruddsforsøk, vil apparatet gi fra seg en skarp og meget godt hørlig pipelyd. Batterier i tillegg.

Kontoret har også til salgs en spaserstokk, (dame- og herrestørrelse) med refleks og ispigg. Et meget godt hjelpemiddel på glatt føre, — men samtidig en god hjelper når man skal gjøre tegn til å gå over gaten.

På det kulturelle plan har kontoret 6 forskjellige sanger til en meget billig pris, som vi vil tilby alle våre foreninger.

Kontoret er også behjelpelig med maskinskriving og mangfoldiggjøring av skriv m.v. Vi må bare ha litt tid på oss.

**Ta en tur oppom kontoret, Televerkets Pensjonistforbund.**



# HVA ER AKTIVITET?

*Det er egeninnsats – lysten til å være med, skape noe, lære andre mennesker å kjenne: Kort sagt ta initiativ. En form for aktivitet er å oppsøke saker – en annen ting å oppsøke mennesker.*

En pensjonistforening kan være en hygge- og interesseforening, men i hvilken utstrekning skal pensjonistforeningene være en hyggeforening og i hvilken utstrekning skal de være en interesseforening? Det er klart at det å skape hygge – en god atmosfære hvor eldre mennesker trives – er en viktig oppgave. Det er fremdeles en av hovedoppgavene, men samtidig må en jo erkjenne at det blir mer og mer klart for hver dag som går at de interessene som pensjonistene og deres organisasjoner er opptatt av, det er vesentlige saker som det må være forbundets egen sak i første rekke å løse. La meg nevne noen få: Pensjonens størrelse, altså økonomien, nærmiljøet og medbestemmelse. I det hele tatt melder spørsmålet seg om medbestemmelse over hverdagen, og det å kunne opptre som alle andre samfunnsborgere stadig sterkere. Hvordan er det i ditt lokalmiljø – er det ting her du kan tenke deg å sette fingeren på?



Aktivisering er i første rekke å få folk ut av GODSTOLEN – ut av stua, ut for å gjøre noe med både sin kropp og hjerne. Det er ikke slik å forstå at godstolen er å forakte, men det er nok slik, at en kan bli sittende for lenge i den. Vi må holde kroppen i trim, hjernen må ha daglig hjernegymnastikk, og det er da utgangspunktet.

I grunnskolen i Oslo er vi nå inne i en utbyggningsplan når det gjelder fritidshjem for barna. Et fritidshjem er et aktivitetstilbud til barn, – men vi har jo utover landet også Velferdssentra for eldre. Et fritidshjem og Velferdssentral er vel kort og godt sagt et AKTIVITETSSENTER. Et senter hvor vi kan treffes – stikke innom – kort sagt: BLI AKTIVISERT. Pensjonisttilværelsen innebærer økt fritid. Pensjonisten Einar Gerhardsen har sagt noen visdomsord om pensjonisttilværelsen:

**“OPPNÅDD PENSJONSALDER BETYR INNLEDNINGEN TIL EN NY EPOKE I ENS LIV. Å KUNNE DISPONERE SIN DAG ETTER SITT EGET HODE ER PENSJONISTENS RIKDOM”.**

Hvilket tilbud kan Televerkets Pensjonistforbund og dets samarbeidspartnere gi?

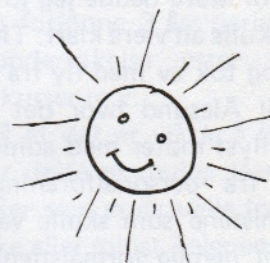
Studieringer over ulike emner som språk, gammel-dans, samtidsorientering o.l.

Til velferdssentret kan det knyttes hygieniske og helsemessige avdelinger, med lege, tannlege, fotpleie, frisør o.l. Også veiledningstjenesten i sosiale, økonomiske og juridiske spørsmål bør søkes integrert.

Vil du være med på å nå disse ønsker?

Meld deg inn i en pensjonistforening. Det er gjennom foreningen du kan stille dine krav og ønsker.

## ET SMIL



Et smil koster intet, men gir meget. Det gjør den rik som mottar uten å gjøre den fattigere som gir. Det krever bare et øyeblikk, men minnet om det kan ofte leve for bestandig. Ingen er så rik eller mektig at han kan unnvære det. Et smil skaper lykke i hjemmet, fostrer godvilje i forretninger og er vennskapets besegling. Det gir hvile for den trette, oppmuntrer den mistrøstige, er solskinn for den bedrøvede og er naturens legemiddel mot bekymring. Likevel kan det ikke kjøpes, tigges, lånes eller stjeles, for det har bare verdi når det gis.

Noen er for trette til å gi et smil. Gi du dem et, for det er ingen som mer trenger et smil enn den som ikke lenger har et smil å gi andre.

## RAPPORT FRA VERVINGSTUR TIL ÅLESUND – MOLDE – KRISTIANSUND

Vanskeligheten med å finne en høvelig tid, måtte en etter hvert bare skjære over å ta avgårde. Det var alltid noe som ikke passet, og alltid så det ut til at det ble bedre om en ventet litt, og så ble det bare å konstatere at således var det ikke. Det ble da til at en måtte ta bestemmelsen, og den falt på uken 7. til 13. mai.

Mandag den 7. mai hadde vi imidlertid arrangert tur for pensjonistene i Bergen som da medførte at avreisen til Møre måtte bli den 8. mai.

For å nevne noe om turen for pensjonistene i denne forbindelse så gikk denne til Lindås med sight-seeing på Lindås-halvøya hvor vi bl.a. besøkte Monstadanlegget. Riktig nok på utsiden, men en fikk allikevel et lite innblikk i det som var der ute. Siden bar det så til Westland hotell på Lindås hvor det var stelt til lunsj med varm mat og et herlig koldtbord som alle lot seg smake i fullt mon. Det var 83 deltakere på turen som for medlemmene var helt gratis – foreningen betalte. Dette var imidlertid et sidesprang, men jeg synes jeg ville ta det med i denne sammenheng.

Turen til Møre hadde jeg jo arbeidet med på forhånd så her skulle alt være klart. Tirsdag klokka 0700 startet jeg så og tok av med fly fra Flesland til Vigra, så med buss til Ålesund hvor det etter beregningen skulle være tillyst møter med administrasjonen og representanter fra personalforeningene og så siden med pensjonistene som skulle være innkalt til dette. Jeg fant det nemlig formålstjenlig, først å ha møte med administrasjonen og personalforeningen for på den måten å gjøre dem motivert for saken. Dette viste seg å være klok politikk, da jeg på den måten fikk både administrasjonen og personalet i tale og sammen med dem kunne drøfte opplegget også for tiden framover.

Jeg hadde på forhånd lagt turen opp slik at etter at jeg hadde hatt møtene i Ålesund skulle turen gå til Molde hvor det var tillyst to møter onsdag den 9. mai. Videre var det tillyst to møter i Kristiansund torsdag den 10. mai, med retur til Bergen den 11. mai.

Det skulle imidlertid ikke gå slik som planlagt. Allerede i Ålesund måtte planen forandres. Da jeg kom til Ålesund og kom på telesjefens kontor, fikk jeg beskjed om at han ikke var til stede. Han var nemlig fullt opptatt med en automatiseringsprosess som de var midt oppe i da hele 9 sentraler skulle automatiseres den dagen. Administrasjonssjef Longva og personalsjef Haram var imidlertid til stede, og jeg fikk en hyggelig prat med dem. Administrasjonssjefen beklaget at det ikke var kalt inn til noe møte. Dette måtte tilskrives kommunikasjonsvikt. Den ene hadde stolt på den andre og nettopp vår kontaktmann, Inge Westad, var sterkt engasjert i dette som da forestod. Jeg ble etter dette nødt til å ommøblere litt, og da administrasjonssjefen ville påta seg å få kalt inn til møtene ble en enig om at dette måtte bli fredag den 11. mai. Og da som tidligere bestemt først et møte med administrasjonen og personalet, og så siden et møte med pensjonistene. Jeg skulle da reise videre og ta Ålesund på retur.

Etter å ha fått sjekket billettene og fått meg noe mat reiste jeg så videre til Molde da det ikke var mulig med hotell i Ålesund. Jeg kom til Molde utpå kvelden og fikk således to overnattinger her.

Onsdag den 9. mai hadde jeg så møte med administrasjonen og representanter fra foreningene hvor følgende var til stede: Telesjef Schumann, administrasjonssjef Ørjan Johnsen. Fra TMLF møtte Vegard Gjerde. Fra KTTL Ragnhild Eidhammer og fra NTTF Kolbjørn Sylthe.

Samtlige var sterkt interessert og det var bare velvilje å høre fra dem alle, og det ble lovet all den støtte og hjelp som det fra deres side var mulig å oppnå.

I Molde var det Vegar Gjerde TMLF som var primus motor og som på forhånd hadde nedlagt et stort arbeid og som hadde stått for innkalling til møtene. Om kvelden ble det så holdt møte i messa, og jeg viser til den vedlagte protokoll fra møtet. Det dårlige framøttet trodde en skrev seg fra at mange var opptatt med å ordne i sine haver, men at det var stor interesse for saken. De mente at når først foreningen var startet kom de nok med. Det ble servert snitter og kaffe. Deretter gav jeg en orientering hvor en gikk



over til å velge interimstyre som da kom til å bestå av RAGNHILD SESSENG — ERLING AUSTVIK og ARNE BARLINDHAUG som da ville bli tiltrådt med en representant fra hver av foreningene. Dette siste ble gjort etter at det på møtet tidligere på dagen kom fram et forslag om at foreningene i den første vanskelige tiden kanskje kunne ha bruk for litt hjelp.

Torsdag gikk så turen til Kristiansund hvor det var gjort et meget godt forarbeide med Kirsten Kack Lorentsen KTTL i spissen. Her var det så først møte med administrasjonen og foreningene. Jeg viser også her til den vedlagte protokoll fra møte.

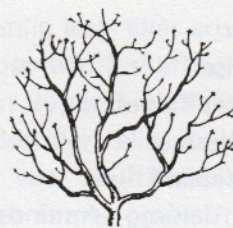
Også her gav jeg en orientering om intensjonene for dannelse av pensjonistforeninger og tilslutning til TELEVERKETS PENSJONISTFORBUND og fikk også her erfare at det var stor interesse for saken, og de lovet også her å tre støttende til. Om kvelden var det tillyst møte med pensjonistene, se protokoll fra møte.

Den 11. mai gikk så turen til Ålesund igjen, og jeg var svært spent på hva som var gjort her siden tirsdag. Det viste seg at her som de andre stedene var det bare velvilje å spore. Her var det først tillyst møte med administrasjonen og foreningene, og etter dette skulle det så være møte med pensjonistene. Her foreligger det også protokoll, men jeg vil gjerne få tilføye at på tross av at telesjefen skulle på en festlig tilstelning seinere på dagen, for å ta avskjed med over 80 som var blitt overflødig på grunn av automatiseringen, tok han seg likevel tid til å være sammen med oss til møtet var slutt.

Jeg håper med dette å ha gitt et lite bilde av hva som ble gjort på turen, og vil gjerne takke forbundsstyret for tilliten.



Alf B. Erichsen



## BERGENSPENSJONISTENES ÅRSMØTE 5/3-79 i Terminus hall. I alt 65 til stede.

Formannen Alf Erichsen åpnet og ledet møtet. Han mintes de 8 medlemmer som var gått bort siden siste årsmøte.

Forbundets formann Terje Opsann var invitert til møtet og ble hilst hjertlig velkommen.

Deretter holdt Alf Erichsen en kort andakt, Od Bjarne Gravdal akkompagnerte til sangene før og etter andakten.

Ordet ble så gitt til Terje Opsann som gav en fyldig beretning over de saker som Televerkets Pensjonistforbund arbeider med i forbundets 3 årige beståen. Han nevnte bl.a. at økonomien i forbundet er meget anstrengt, videre nevnte han samarbeidet med Televerkets velferdskontor, og at det er KTTL — NTTF og TLMF i sammen med velferdskontoret som fordeler midlene som bevilges av myndighetene, pensjonistforbundet har en observatør som kun har vært med på ett møte. I sin redegjørelse om forbundets arbeid kom han inn på forskjellige saker forbundet har arbeidet med i den forløpne 3 års periode, bl.a. frie tellerskritt, legeundersøkelse etter oppnådd pensjon, samordninger, kurser m.v.

Videre kom han inn på at det er viktig å få dannet pensjonistforeninger der dette er mulig. Han nevnte også en rekke andre saker som er aktuelle for pensjonistene i Televerket, ikke aller minst Telepensjonisten som ett viktig bindeledd mellom pensjonistene.

Alf Erichsen takket Opsann for foredraget og uttalte håpet om at vi vil lykkes i vårt arbeid for pensjonistene.

Etter foredraget ble det servert kaffe og snitter ved siden av en hyggelig prat ved kaffebordet.

Etter pausen leste sekretæren Arnold Valland årsberetningen for året 1978, som ble godkjent, det er 126 medlemmer pr. 1/1-1979.

Kasserer Gunvor Gjerme leste regnskapet for året 1978. Det ble godkjent.

Valget:

De uttredende ble gjenvalgt til styre og komitéer, med unntakelse av at Gudleiv Sveri ble nytt medlem av arrangementkomitéen i stedet for Arnold Jakobsen som ønsket avløsning.

Styret er som følger:

Formann: Alf Erichsen

Nestformann: Solveig Telnes

Kasserer: Gunvor Gjerme

Sekretær: Arnold Valland

Styremedlemmer: Valborg Amundsen, J. Stabell-Hansen og Martha Madsen.

Varamenn: R. Drevelin Olsen og Odin Hovland.

## Hvor ofte bør vi gå til tannlegen?

Vi går for ofte til tannlegen. Det mener iallfall en engelsk tannlege, dr. Aubrey Sheiham. For en tid siden offentliggjorde han en artikkel i tidsskriftet "the Lancet", gjengitt i det danske "Tannlægebladet".

Dr. Sheihams teorier vakte en del oppsikt, og mange fagfolk var – og er – uenige. En av dem som støtter dr. Sheihams utsagn, er fylkestannlege Odd Chr. Denning i Aust-Agder, som er intervjuet i siste nummer av Forbrukerrapporten.

Dr. Dennings syn blir imøtegått av generalsekretæren i Den norske tannlægeforening, dr. Arne Sollund, og amanuensis Ola Haugejorden ved institutt for samfunnsodontologi, Universitetet i Oslo.

Dr. Sheihams teorier går i korthet ut på at det har sine fordeler å forlenge intervallene mellom undersøkelser av tennene, fordi det da vil bli utført færre unødvendige behandlinger. Folk som går ofte til tannlege, har flere tenner med fyllinger enn mennesker som mer sjelden oppsøker tannlege. Dr. Sheiham konkluderer med at tendensen til overbehandling fra tannlegens side skaper dårligere tenner.

Ett av motargumentene er at hyppigheten av undersøkelser bør fastsettes individuelt etter en vurdering av den enkelte pasients samlede situasjon. Innkallingsrutiner etter en slik individuell vurdering bør antakelig være hyppigere enn hva Sheiham og Denning antar (en gang i året), hevdes det.



Pensjonistforeningen

for

Tønsberg den 10.juni 1979

Tønsberg Teleområde

### TUR TIL NOREFJELL

Pensjonistforeningen for Tønsberg Teleområde arrangerte torsdag den 7. juni d.å. dagstur til Norefjell med buss – en meget behagelig buss – og en hyggelig sjåfør.

Etter å ha samlet opp deltakerne i Larvik, Sandefjord, Tønsberg, Åsgårdstrand og Horten, 24 stykker i tallet, glade og reiselystne i det fine sommerværet gikk turen fra Horten via Drammen og Krøderen. Vi hadde et lite opphold ved Krøderen for å strekke på bena samt innta litt leskedrikk eller is. Dette var kjærkomment etter å ha sittet forholdsvis lenge i bussen.

Opp til Norefjell er det bomvei 9 km. lang i svinger, og vi kom opp i 750 m.o.h. til Fjellhvil Hotell kl. 1300 hvor vi nød den friske luften i det deilige sommerværet. Hotellet var meget bra med gode gå- og sittemuligheter inne som ute.

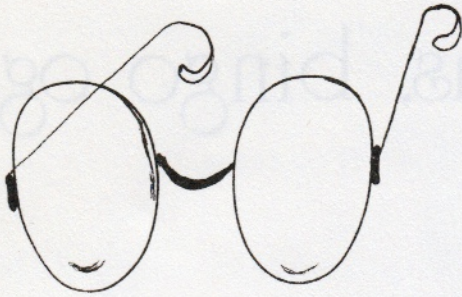
Deltakerne ble ønsket til bords av styret kl. 1400, og en utmerket middag samt kaffe ble inntatt i løpet av en times tid. Paulsberg takket for maten og rettet likeledes en takk til arrangementskomitéen. Deretter koste man seg med en spasertur i skogen eller satt ute og nøt utsikten til Krøderens og Tyrifjordens vann samt fjellene omkring.

Hjemturen tok til kl. 1600. Da vi kom ned i dalen stoppet vi for å se på en ca. 500 år gammel eik. Det står en minneplate på denne som omtaler Jørgen Moe som prest i Krødsherad, og at han i 1853 skrev diktet "Den gamle mester". Likeledes kunne vi se en sagnomsust bjerk nede ved vannet.

Hjemturen gikk fort, og medlemmene gikk av bussen i de forskjellige byene glade og fornøyde med den fine turen.

Rolf Scharning  
sekretær





### Alderslangsyn er ingen sykdom. Riktige briller gjør livet lettere.

Hele kroppen forandres gradvis gjennom livet, også øynene. Det er en naturlig utvikling vi alle må akseptere. Evnen til å stille inn øynene avtar helt fra fødselen av, men vi merker det for alvor først i 40-50 års alderen. Øyelinsene blir mindre elastiske, og vi får etter hvert problemer med å se ting klart på nært hold. Det er derfor ikke riktig at øynene blir svakere når vi begynner med briller, og at svakheten øker hver gang vi skifter lesebriller opp gjennom årene. Briller bedrer synet og gjør livet lettere. Briller kan verken forebygge eller hindre den naturlige aldersinnvirkningen på synet, som kalles "presbyopi" på fagspråket. Langsynthet som følge av alderen har heller intet med sykdom å gjøre, selv om vi iblant kan føle den i form av tretthet, hodepine eller manglende konsentrasjonsevne. Selvfølgelig kan slike symptomer også ha andre årsaker, men vanligvis vil optikeren finne ut av dette og sende klienten til lege for nærmere undersøkelse.

**VIKTIG MED RIKTIGE BRILLER** "Begynner jeg først med lesebriller, blir jeg så avhengig av briller at jeg ikke kan klare meg uten. Jeg venter med å oppsøke optiker til jeg virkelig trenger det." Kanskje er du selv blandt disse 40-50-åringene som må lese avisen "på strak arm" og har problemer med "fint" håndarbeid og med å finne ut av telefonkatalogen? Men som likevel kvier seg for å ta steget inn til optikeren? Vi bør alle være klar over at vi ikke kan unngå dette med alderens innvirkning på synet, selv om tidspunktet når vi merker dette kan variere med noen år opp eller ned. Vi bør "se i øynene" at det vi trenger er riktige briller. I samarbeid med optiker kan vi finne fram til en brille som passer oss.

I og med at vanlig lese- eller arbeidsavstand varierer, vil han hjelpe oss med å skaffe glass som gir klart syn på akkurat den avstand vi trenger, rene lesebriller, spesielle arbeidsbriller, eller briller med såkalt bifokale, trifokale eller multifokale glass som dekker flere behov. Det finnes også et rikt utvalg av innfatninger, slik at alle skal kunne få en brille som passer ansiktsform og type.

Langsynthet som følge av alderen merkes først for alvor i den mest produktive delen av livet vårt, men takket være den optometriske forskningen, kan vi i dag fortsette både med arbeid og fritidsbeskjeftigelser uten å være hemmet av synet.

**INFORMASJONSKONTORET FOR SYNSHJELP**  
Kirkegt. 32 Oslo 1

## Eldre vil bo hjemme

Alle undersøkelser viser at eldre ønsker å bli boende hjemme lengst mulig. Til tross for at eldre stort sett har dårligere boligstandard enn andre, ønsker de ikke å flytte. Det er tryggheten og trivselen i miljøet som er viktigere enn selve boligen. Flytting til et nytt sted eller institusjon er en hard belastning.

Ønsket om å bli boende hjemme og kunnskapen om hva som skjer om eldre må flytte, ligger bak det som i dag kalles åpen eldreomsorg. Åpen eldreomsorg omfatter utbedring av boligen, utbygging av hjemmehjelps- og hjemmesykepleierordningen og utbygging av tjenester i lokalsamfunnet som gjør det mulig for eldre å leve normalt og ikke bli isolert.

Før eller seinere må en del eldre flytte på aldersinstitusjon eller sykehjem. Dette er den eneste løsning når det trengs så mye behandling eller pleie at det ikke kan skje i hjemmet. Men utbyggingen av aldersinstitusjoner henger etter og fyller ikke behovet.

Satsing på den såkalte åpne eldreomsorgen og utbygging av aldersinstitusjoner som tilfredsstiller eldres behov, må skje parallelt før vi kan snakke om at eldre i virkeligheten har et valg, skriver Forbrukerrapporten i siste nummer.

# Eldresenter med dans, bingo og kortspill

Det er rystende etter mitt skjønn at såkalte religiøse foreninger med tilskudd av offentlige midler skal lage restriksjoner for eldre mennesker med et helt livs erfaring i ryggen!

At Ragna Karlsen må ta opp en interpellasjon i Oslo bystyre om denne sak får meg til å føle meg hensatt til år 1600. At eldre mennesker skal fratras det de synes er glede – legge kabal, spille kort, danse, spille bingo på eldresentre. Uhørt etter min mening, vi skriver 1979 nå. Hvem lages det eldresentre for? Er det for de eldre eller for de såkalte religiøse foreninger som trenger fjær i hatten?

Kristendom er storsinn – ikke sneversyn.

Hvor er nestekjærligheten?

Jeg var rystet langt inn i min sjels innerste dengang jeg fikk brev fra eldre over hele landet – ja, yngre mennesker også – og ga dette ut i bokform, "Bitter høst, de eldre i velferdssamfunnet".

Dette er 10 år siden nå og jeg var virkelig så barnslig at jeg trodde umyndiggjørelse av eldre mennesker nå var en saga blott.

Kjære religiøse foreninger,

**SLIPP KJÆRLIGHETEN INN I DERES HJERTER!**

Karin Sørлие

Dagbladet 23/4-79

---

## Adresseliste for Televerkets Pensjonistforbund og foreninger

Sekretariat: Kongens gate 21, Oslo 1.

Tfn.: (02) 40 61 43

Forbundsformann:

Terje Opsann

Nestformann:

Alf B. Erichsen

Kasserer:

Anna Sofie Herlefson

Sekretær:

Paul Strøm

Medlemsblad: Telepensionisten, utkommer 4 ganger pr. år.

Redaktør: Terje Opsann

Lokale Foreningsformenn:

Alf Erichsen, Lien 8 B, 5000 Bergen

Rolf Pedersen, Styrmoesvei 36, 3000 Drammen

Hjalmar Løkkeberg, Sæterveien 19, 1750 Halden

Arne Steinhaug, Holsetgt. 111, 2300 Hamar

Ole Samuelsen, Presthaugveien 4 A, 5500 Haugesund

John Nilsen, Skippergt. 5 A, 3190 Horten

Olaf Andersen, Erling Skakkesvei 23, 4600

Kristiansand S

Charles Rodlie, Storgt. 26, 6500 Kristiansund N

Arthur Næssan, Vegstad Ulve, 7600 Levanger

Erling Austvik, Øverlandsveien 4, 6400 Molde

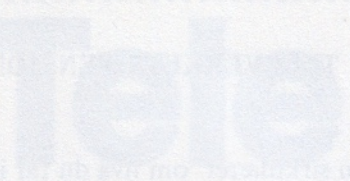
Per Monsrud, Brueland, 4300 Sandnes

Jon Halten, Klæbuvn. 138, 7000 Trondheim

Einar Gulliksen, Steinvågvn. 62 C, 6000 Ålesund

Terje Opsann, Brettevillesgt. 23, Oslo 4

MILJØ OG INN I TELEFONLISTEN



PENSJONISTEN

Forbundet for deg som ønsker gjennom å bli medlem i pensjonistforening

Her finner du venner og kollegaer som har samme erfaringer og ønsker å holde seg oppdatert

Et kontakt med alle som har samme erfaringer og ønsker å holde seg oppdatert

ORGANISASJONEN FOR PENSJONISTER

INNHOLDSREGISTER



TELEFONLISTEN PENSJONISTEN  
KAPITTEL 21. 2013

Forside

Forord

Om denne listen

---

## MELD DEG INN I TELEVERKETS PENSJONISTFORBUND

Forbundet gir deg opplysninger gjennom sirkulærer om hva du får i pensjon ved lønnsreguleringer m.v.

Her møter du venner og kolleger, oppfrisker gamle minner fra tidligere år. Ved siden av har vi gode underholdningskvelder. Vi driver også reisevirksomhet til inn- og utland.

Ta kontakt med din lokale forening eller skriv direkte til Televerkets pensjonistforbund, Kongens gate 21  
Oslo 1

---

### INNMELDINGSBLANKETT



TELEVERKETS PENSJONISTFORBUND  
Kongens gate 21, OSLO 1

Etternavn:	Fornavn:
Fødselsår:	Dato:
Adresse:	Telefon:

Jeg melder meg inn i Televerkets pensjonistforbund

Dato ..... 19

.....  
Underskrift