

telepensjonisten

Medlemsblad for Telepensjonistenes Landsforbund

Nr. 4/24 - 51. årgang



Odd samler på år –
nå har han hundre



Arve samler på
historiske fakta –
det blir bøker



Helge samler mest
på gamle telefoner – og
ganske mye annet



Lederen har ordet

Når vi nå nærmer oss julen, vil jeg gjerne reflektere litt over året som har gått. En takk til hver og en av dere for engasjement og deltakelse i organisasjonen.

Det har vært et år fylt med utfordringer, i tillegg til gode opplevelser, minner og fellesskap som har styrket oss.

Julen er en tid for samhold, glede og ettertanke. Jeg håper dere får muligheten til å tilbringe tid med familie og venner, og at dere finner ro og glede i de små øyeblikkene. La oss huske å sette pris på hverandre i denne tiden.

Jeg ser frem til et nytt år med flere spennende aktiviteter og muligheter for å knytte bånd og dele erfaringer. Sammen kan vi fortsette å bygge et sterkt fellesskap.

I år kan vi melde om at Telenor har økt støtten - litt - for kalenderåret 2025. Fra 600.000 kroner i 2024 til 630.000 kroner i 2025. Vi er glade for støtten og har takket for den. Vi håper den kan øke ytterligere i årene som kommer. Høy aktivitet koster og derfor er det viktig å verve nye medlemmer. Vi har startet en ny verve-

kampanje i vår, og den avsluttes til landsmøtet i 2025. Alle som verver flere enn to nye medlemmer får ett gavekort på 300 kroner. Beste verver vil, i tillegg til heder og ære, få en Ipad – så løp ut og verv et nytt medlem.

Landsstyret deltok også i år på SAKO-konferansen. Den er beskrevet et annet sted i bladet. Slike møtepunkt er viktige å delta på, slik at vi sammen får bedre gjennomslag for våre synspunkt innen eldrepolitikk. Søkelyset i år var på «Pensjonistenes levekår 2024» og «Statsbudsjettet 2025».

Når desember måned nærmer seg, og julelysene begynner å skinne i vinduene våre, blir vi ofte fylt med en følelse av glede, samhold og håp. Julehøytiden minner oss om viktigheten av familie, venner og fellesskap. Men samtidig som vi feirer, kan det være vanskelig å ignorere de pågående konfliktene i verden, spesielt situasjonen i Ukraina og Gaza.

I vår streben etter å skape en fredelig og harmonisk jul, bør vi også huske dem som er rammet av krig og uro. Familier i Ukraina og Gaza opplever en virkelighet

som er preget av usikkerhet, tap og sorg. Det er lett å bli overveldet av nyhetene og følelsen av maktesløshet. Men i denne høytiden har vi muligheten til å gjøre en forskjell, om enn liten.

Julehøytiden er en tid for å gi, ikke bare til våre nærmeste, men også til de som trenger det mest. Gjennom veldedige organisasjoner kan vi bidra til humanitær hjelp, støtte til blant annet flyktninger som har mistet alt. Når vi deler av vår overflod, kan vi være med på å bringe håp og lys inn i noens liv.

La oss også bruke denne tiden til å reflektere over verdien av fred. La oss også bruke vår stemme og vårt engasjement til å framsnakke håpet om en fredeligere verden. Sammen kan vi gjøre en forskjell.

Jeg ønsker dere alle en fredelig og gledelig jul, fylt med kjærlighet, latter og varme.

*Tore Haugland
Forbundsleder*



INNHold

Lederen har ordet	s. 2	Kremmer og telefonsamler fra Notodden	s. 11
Nytt fra landsstyret	s. 3	Råd og hjelp fra frisklivssentralen	s. 12
Kjære telepensjonister	s. 4	Riksjentene feiret 65 år	s. 12
SAKO konferansen 2024	s. 5	Nordlendinger på middelhavscruise	s. 13
Bo trygt hjemme	s. 6	Fjord, fjell og bringebær	s. 13
Historiefortelleren	s. 8	Tilbakeblikk	s. 14
En fornøyd hundreåring ser tilbake	s. 10	Utflukt til Karmøy	s. 15
Håndball og hytteturer	s. 10	Småstoff	s. 16
Bildet	s. 11		

Neste nummer av bladet kommer ut 20. mars. Tips og stoff sendes på e-post til gunhi-s@online.no innen **1. mars**.

Forsidebilde: Juleeventyr Foto: Gunhild G. Skoglund.

Redaktøren forbeholder seg retten til redigering og nedkorting av innlegg.

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

Nytt fra landsstyret



Vervekampanjen går sin gang

Vi forstår at det kan være krevende å finne fram til mulige telepensjonister, men erfaringer sier at «jungletelegrafer» er det beste verktøyet, så stå på!

Ryktene sier at den som ligger best an i å nå hovedpremien, og selvsagt heder og ære, så langt har vervet seks nye medlemmer – og vedkommende stopper antakelig ikke der ... I skrivende stund har vi fått 52 nye telepensjonister i løpet av verveperioden, og totalt så langt i år har vi blitt 212 flere medlemmer.

Husk å registrere deg som verver på telepensjonistene.no, så du blir med i konkurransen.

Superververen blir offentliggjort på landsmøtet i april, og kan ta imot en iPad som hovedpremie. De som verver minst tre medlemmer i løpet av kampanjen (1. mai -24 – 1. april -25) får ett gavekort på 300 kroner hver.

Gi et tips til redaktøren av Telepensjonisten hvis din forening gjør spesielle tiltak under kampanjeperioden.

Eldreråd

En rundspørring viser at 10 lokalforeninger har til sammen 14 medlemmer/ tillitsvalgte med i eldreråd, enten som fast medlem eller som varamedlem.

Dette gjelder følgende foreninger: Arendal, Bodø/Salten, Fornebu, Glåmdal, Kristiansund, Lillehammer og Gjøvik, Lillestrøm, Sandefjord, Telemark og Trondheim.



Tradisjonen tro

inviteres telepensjonistene med ledsagere til Telenors julekonsert. Konserten ble holdt i Kristiansand 25. november, i Bergen og Oslo henholdsvis 2. og 5. desember. Videre holdes konserten i Trondheim, Stavanger og Tromsø henholdsvis 9., 11. og 17. desember. Invitasjonen med link for påmelding ligger på telepensjonistene.no og på vår facebookgruppe.

Invitasjon

Telenors Julekonsert 2024

Telenors Kulturprogram

Landsmøte 2025 på Quality Airport Hotel Gardermoen



Arbeidet i landsstyret dreier seg nå i stor grad om planlegging og forberedelse til landsmøtet 23. – 24. april. Blant annet arbeider vi med landsmøtepapirene i forhold til frister som må overholdes. Gjeldende handlingsprogram ble sendt lokalforeningene i midten av november, slik at de kan komme med sine innspill til programmet for de neste to år. Årsregnskap for 2024 skal sluttføres og godkjennes av revisorene, og budsjett for 2025 - 2026 skal utarbeides. Landsstyrets årsrapport skal ferdigstilles.

Selv om medlemmene bidrar i stor grad med kontingent, inngangspenger og loddkjøp, er vi avhengig av eksterne tilskudd. Telenor har nettopp bekreftet at vi får litt mer i tilskudd neste år. Søknad om momskompensasjon er sendt tidligere i år, svaret kommer i desember, og nå er det også sendt søknad til NAVs støtteordning for pensjonistforeninger. Et viktig element i alle søknadene er at vi kan vise til aktivitet i organisasjonen. Vi får årviss rapportering fra alle lokalforeningene, og det som kom for fjoråret viser stor aktivitet rundt om i landet: Vi hadde cirka 400 medlemmer som har et verv, lokalt eller sentralt. Det har vært arrangert 208 medlemsmøter og 58 turer/reiser. Dette viser at mange engasjerer seg, og at det også ble lagt stor vekt på det sosiale. Det er ingen grunn til å tro at aktivitetene har vært mindre i år.

Valgkomiteen Kontakt valgkomiteen dersom du har spørsmål eller innspill.



Leder Ulf Rathe,
Bergen og Hordaland
e-post:
ulf.rathe@gmail.com
mobil: 900 14 520



Anne Stødle,
Haugesund
e-post:
aeostodle@outlook.com
mobil: 906 90 540



Jan Riddervold,
Lillehammer og Gjøvik
e-post:
j-ri@online.no
mobil: 916 28 146

Samfunnsmessige økonomiske utfordringer

Vi leser og hører at svært mange kommuner og fylker sliter med økonomien. Ikke lovpålagte tiltak er truet, og de lovpålagte står også i fare for å bli kuttet til et minimum. Seniorsentrene og andre aktivitetstilbud er dessverre blant det dette kan gå ut over. Vi oppfordrer medlemmene til å følge med i sin kommune og engasjere seg så langt som mulig.





*Tidligere konsernsjef Sigve Brekke takker for seg etter drøyt ni år i sjefsstolen.
Foto: telenor.com*

Kjære telepensjonister

Det er snart 170 år siden Telenor ble opprettet. Det i seg selv er ganske utrolig. Det er slett ingen selvfølge at et stort selskap med en lang historie skal klare å møte fremtidens behov. Hvis vi skuer til våre konkurrenter i våre naboland – eller ute i Europa – er det ingen som har lyktes med å holde på sin ledende posisjon like godt som Telenor. Det gjør meg stolt. Fordi jeg vet at bak suksessen ligger det masse innsats, kloke beslutninger og vilje til å tenke langsiktig. Vi har også nytt godt av en bedriftskultur som har bidratt til at vi har klart mange store løft sammen.

Vi er i dag den 13. største mobiloperatøren i verden, med 210 millioner kunder. Og ulikt de som er foran oss på listen har vi vår bakgrunn i et lite hjemmemarked – med få særfordeler. I Asia er det i dag bare Telenor som fortsatt er igjen av de europeiske aktørene. Det er også noe som vi alle kan være stolte av.

Sentralt i Telenor-kulturen står evnen

til omstilling. Vi har vært flinke til å fornye oss i møte med endrede behov og forventninger i samfunnet rundt oss. Et viktig eksempel på dette har vært beslutningen om å legge kobbernettet bak oss. Her har Telenor vært helt i front – og i dag ser vi hvordan vår digitale infrastruktur har blitt en sentral del av samfunnets «grunnmur».

Jeg startet i Telenor i 1998, uten å kunne noe særlig om telekommunikasjon. Jeg fikk imidlertid fenomenal opplæring, og forsto ganske raskt at jeg nå hadde fått muligheten til å kunne jobbe med noe som virkelig hadde betydning for folk. Og slik har det vært i hele min tid i Telenor. Selskapet – og bransjen – har i disse årene gjennomgått en rivende utvikling, med voldsom etterspørsel etter nye kommunikasjons-tjenester – og en økende forståelse av hvilken rolle vår teknologi kan spille i samfunnet.

Jeg håper og tror at dette aspektet

ved Telenor fortsatt vil gjøre at selskapet fremstår som en attraktiv arbeidsplass som kan gi spennende muligheter til unge mennesker som er på vei ut i arbeidslivet.

Jeg har selv til hensikt å fortsette mitt yrkesaktive liv i en del år til, men når tiden kommer blir også jeg en stolt telepensjonist. Tiden har nå kommet til å takke for de mulighetene jeg fikk gjennom mine år i Telenor – og samtidig takke alle dere som har bidratt til at Telenor fortsatt er en fantastisk arbeidsplass – og et selskap som evner å levere tjenester som samfunnet etterspør.

*Takk for meg!
Sigve*

SAKO konferansen 2024

Pensjonistforbundet arrangerte sin årlige SAKO konferanse 30. oktober i år. Telepensjonistene deltar i samarbeidsutvalget SAKO, og Tore Haugland, Anne Sørлие-Johansen, Finn-Egil Elster, Einar Nymoen og Aina Holen deltok på møtet. Det var godt oppmøte fra alle SAKO organisasjonene på konferansen, som hadde en omfattende agenda.

Møtet tok for seg undersøkelsen «Pensjonisters levkår 2024». Den omfattet økonomi, pensjon, kjøpekraft, skatt og bosituasjon for pensjonister.

Sammendraget kan beskrives slik:

- **Nedgang i kjøpekraft over tid:** Alderspensionen fra folketrygden er svekket med 0,3 prosent i gjennomsnitt per år de siste ti årene. Pensjonistene får mindre igjen for pensjonsinntekten nå enn for ti år siden. For 2024 isolert sett forventes imidlertid en forbedring av kjøpekraften på 1,1 prosentpoeng, gitt en forventet prisvekst på 3,4 prosent. Pensjonsreguleringen gir en årlig vekst på 4,58 prosent, med en økning på 2,76 prosent fra 1. mai 2024.

- **Alderspension fra folketrygden:** Den gjennomsnittlige alderspensionen fra folketrygden er 24 953 kroner per måned, tilsvarende 299 434 kroner i året per juni 2024. Lønnsnivået anslås til 703 800 kroner i 2024 i gjennomsnitt.

- **Kjønnsforskjeller i pensjon:** Kjønnsforskjellene blant pensjonister er tydelige på flere områder. Kvinner mottar i gjennomsnitt 22 612 kroner per måned i alderspensjon fra folketrygden, mens menn mottar 27 388 kroner. Dette betyr at menn i snitt har 21,1 prosent høyere alderspensjon enn kvinner. I tillegg er langt flere kvinner enn menn minstepensjonister, med 19,1 prosent av kvinnene og kun 4,1 prosent av mennene som mottar alderspensjon. Færre kvinner enn menn mottar AFP fra privat sektor, og flere menn enn kvinner starter uttak av pensjon før fylte 67 år.

- **Geografiske forskjeller:** Oslo skiller seg ut ved at kun 11,5 prosent av befolkningen er over 67 år. Landsgjennomsnittet er 16,5 prosent, mens Innlandet har høyest andel på 21 prosent.

- **Minstepensjonister og lavinntekt:** I 2022 hadde 77,6 prosent av aleneboende minstepensjonister en inntekt

under fattigdomsgrensen. Til tross for flere økninger i minstepensjonen siden 2016, har disse ikke vært tilstrekkelige til å redusere andelen enslige minstepensjonister med lavinntekt, som har holdt seg stabilt på rundt 78 prosent de siste ti årene. Per 1. mai 2024 ligger minstepensjonen for enslige omtrent 33 000 kroner under fattigdomsgrensen (EU60-nivå).

- **Gjeld blant pensjonister:** 60,7 prosent av personer over 67 år hadde gjeld i 2022, opp fra 49,6 prosent i 2012. Gjennomsnittlig gjeld blant pensjonister har økt de siste årene.

- **Institusjonsplasser for eldre:** Antallet institusjonsplasser for personer over 80 år har gått ned, samtidig som antall personer i denne aldersgruppen har økt. Dette reflekterer en begrensning i tilbudet til eldre som har behov for institusjonsopphold.

- **Bostøtte og sosialhjelp:** Midlertidige bostøtteregler ble opphevet fra april 2024, noe som gjør at færre personer 67 år og eldre mottar bostøtte. Antallet sosialhjelpsmottakere har økt de siste to årene, spesielt blant enslige kvinner 67 år og eldre.

Videre på agenda sto Statsbudsjettet for 2025 med spørsmål, diskusjon og strategi for veien videre i arbeidet med statsbudsjettet.

I skrivende stund er ikke arbeidet avsluttet, men med de signaler som er gitt, så er det lov å håpe på forbedringer i forhold til utgangspunktet.

*Tore Haugland
Leder*

Under punktet på agendaen «Nytt fra organisasjonene» hadde leder i Telepensjonistenes Landsforbund ordet.

Han orienterte om egen organisasjon og utfordringer, konsekvensene av at Telenor har redusert tilskuddet til Telepensjonistene med 60 prosent i løpet



Foto: Anne Sørлие-Johansen

av de tre siste årene, og hvordan dette merkes på aktiviteten.

Spørsmål om pensjon og fripoliser berører oss også i vår organisatoriske hverdag.

Vi har alle noen kjente og kjære i vår nærhet som opplever hvor vanskelig det er å tilpasse seg de utfordringer som alderdommen kan gi, for eksempel innen den digitale verden. Telepensjonistenes Landsforbund er imidlertid av den oppfatning at med riktig opplæring og støtte kan alle pensjonister dra nytte av teknologien og oppleve en forbedret livskvalitet. Derfor håper vi at myndighetene og Pensjonistforbundet satser videre på å utdanne og vedlikeholde det korps av «Teknologiambassadører» som er og vil bli skolert i denne rollen. På den måten kan de fortsatt ha en funksjon opp mot landets kommuner, og ikke minst være med å trygge hverdagen for helt vanlige pensjonister. Uten at man av den grunn bytter ut varme hender med kald teknologi – vi trenger begge deler.

Det er tydelig at vi alle har en felles visjon om å skape en bedre fremtid. Derfor tror vi at vi kan gjøre en forskjell ved å arbeide for et mer inkluderende og aldersvennlig samfunn:

- ✓ eldre og uføre skal få sterkere innflytelse
- ✓ økt deltakelse i råd og utvalg
- ✓ pensjonister må sikres en bedre økonomi
- ✓ mindre ensomhet
- ✓ bedre digitale ferdigheter
- ✓ likeverdig tilgang til gode helse- og omsorgstjenester i hele landet

La oss fortsette å samarbeide, inspirere hverandre og skape en bedre fremtid sammen, avsluttet Tore Haugland sitt innlegg.

Bo trygt hjemme!

Etter å ha levd hele livet mens Erna Solberg regjerte, skal vi nå bo trygt hjemme. Det vrirler av dokumenter og møter og konferanser med dette som tema.

Finn-Egil Elster, forbundskasserer

Han som skriver dette, har nå vært på fellesmøter for eldreråd i Oslo og en nasjonal konferanse i regi av Helsedirektoratet og Husbanken der dette har vært tema. Det som går igjen er mye god vilje, mange gode eksempler til etterfølgelse, men grunn til å stille spørsmål ved den politiske viljen til å følge opp, også med penger.

Fra kvalitet til forebygging

Det er ganske typisk at i evalueringen av «Leve hele livet» framheves det at det er «kommuner som opplever at dagens tilbud og organisering av tjenester til en aldrende befolkning ikke er bærekraftig», og at fokus i reformen derfor har dreid fra kvalitet i tjenestene til forebygging, mestring og samfunnsplanlegging.

Det kan da også være en av grunnene til at denne nye reformen har «Bo trygt hjemme» som hovedtema. Det er et ønske som de aller fleste vil stille seg bak, men hva blir konsekvensene hvis det underliggende tema blir

hvordan en kan bruke mindre penger i eldreomsorgen.

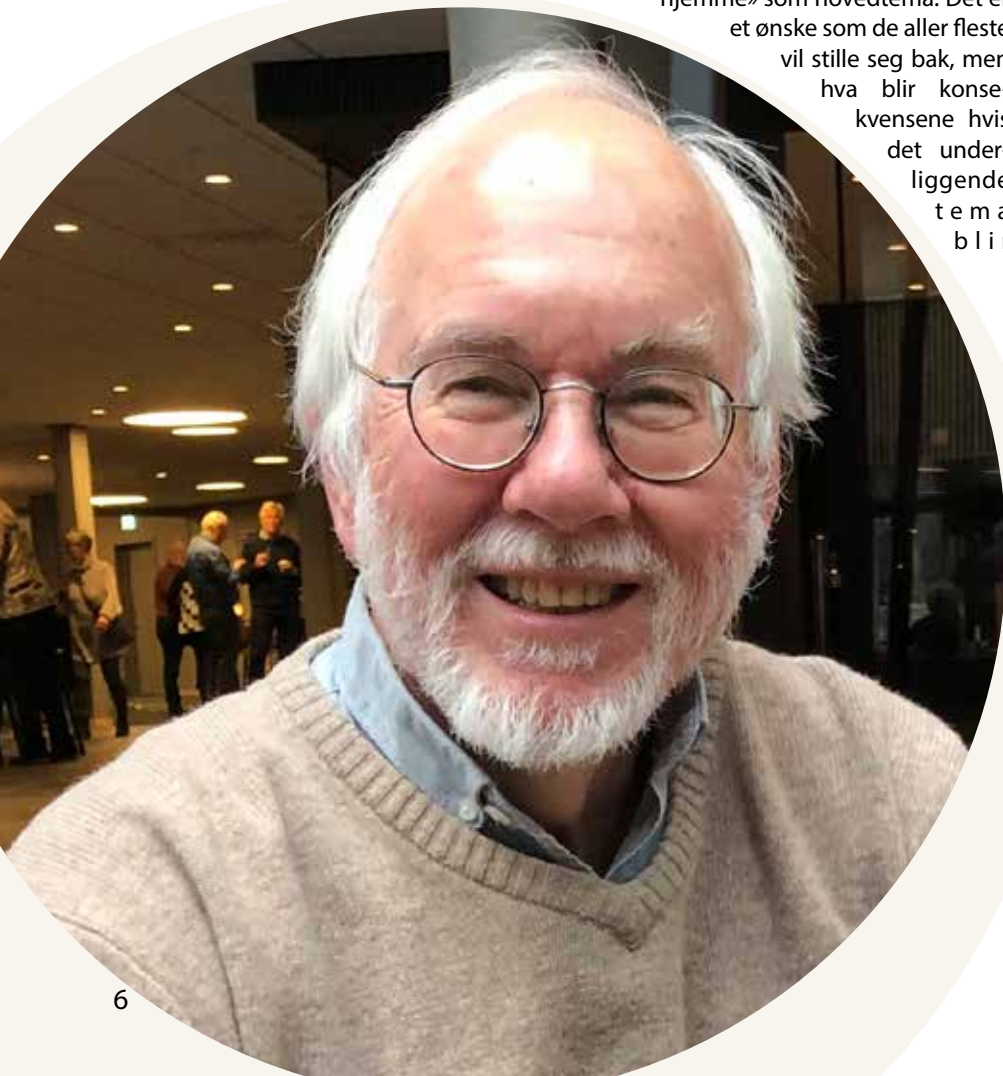
Det er kanskje betegnende at det understrekes at det trengs flere trygghets- og andre aldersvennlige boliger, samtidig som Husbanken, som burde vært sentral i å finansiere dette, tilsynelatende mest skal veilede.

Hvor er «hjemme»

I mange sammenhenger kommer det fram at det beste er at vi som eldre, og mer eller mindre skrøpelige, flytter inn i mindre og mer tilpassede leiligheter, slik at nye generasjoner kan overta det som kan være «familieboliger». Det er åpenbart at det på langt nær bygges nok slike nye boliger til at alle vi kan flytte, og mange av oss har vel ikke heller noe ønske om det. Og det som har vært framhevet av Pensjonistforbundet og Huseierforeningen, er at det i mange tilfeller er slik at de som ønsker å flytte, ikke får nok for den boligen de har til å kunne kjøpe seg en ny, selv om den er mindre. Skal dette fungere i noe større omfang, trengs det hjelp til finansiering. Igjen framstår Husbanken som en del av svaret, men det krever at de har penger. Vanlige banker er ikke nødvendigvis så villige til å låne til eldre.

Så vil det da være slik at svært mange vil bli boende der de er, og får de flyttet, kan det være til noe mer lettstelt, men ikke nødvendigvis tilpasset begynnende skrøpelighet. Derfor vil tilpasninger i egen bolig framstå som et vesentlig punkt, skal en få oss til å bo trygt hjemme. Huseierforeningen pekte i sitt innlegg på den nasjonale konferansen at det er lurt å begynne i det små i tide: se på belysning, dørstokker, tepper osv. Det finnes også en egen nettside for dette. Etablert av Senteret for et aldersvennlig Norge, et av de mange organene som skal bidra i reformen. Men den gjengse blokkbebyggelse har ikke heis, og heller ikke de fleste eneboliger og rekkehus. Tidligere fantes en heisstøtte, men den er fjernet. Uten heis, vil det ikke lenger være mulig å bo hjemme for en del. Flytte, ja. Men da er vi tilbake til hvor? Igjen pekes det mot Husbanken, og behovet for støtte og

Finn-Egil Elster mener det er mange gode planer, men stiller spørsmål ved vilje og mulighet for oppfølging.



veiledning til både heis og mindre tilpasninger.

Behov for sykehjem

Så kommer det til et punkt der det ikke lenger er noe ønske om, eller er forsvarlig å bo hjemme, selv om en er av de «heldige» som bor i en omsorgsbolig. Stat og kommune må ta til seg at uansett hvor virkningsfull «Bo trygt hjemme»-reformen er, vil behovene for sykehjemsplasser også øke, og det er mange steder ikke nok plasser som det er. Det er brukt en god del penger på sykehjem de siste årene, men mye har gått til nye og nyoppussede sykehjem, uten at det har gitt så mange nye plasser. Og sett fra kommunenes synsvinkel er det en grense for hvor mange besøk av hjemmetjenesten en skal ha, før en institusjonsplass koster mindre. Og det kan også være bedre hvis en sitter alene uten bevegelsesfrihet, uten pårørende eller annen sosial kontakt.

Men ser en bort fra de mørke skyer i kommuneøkonomi og tilgang til pleiepersonale med tilstrekkelig kompetanse, ligger det mye gode tiltak til inspirasjon. «Planlegge litt» er allerede nevnt. OBOS har utgitt en veileder for aldersvennlige boliger, som går konkret inn i utforming av alt fra uteområder, inngangspartier til leiligheter, og som ikke bare tar hensyn til at folk blir mindre rørlige, men også at

det kognitive kan begynne å svikte. OBOS har konkrete prosjekter på gang. Men de koster.

Nyttig konferanse

Konferansen som Helsedirektoratet og Husbanken arrangerte ga godt innblikk i hva som gjøres lokalt rundt i landet, og hadde også noen gode paneldiskusjoner. Her kan jeg ta med noen poenger fra helsestadsrådets åpning av konferansen, men alt finnes i opptak:

- At det trengs å gjøre mye for å få et likeverdig tilbud over hele landet.
- Viktigheten av å bruke frivilligheten.
- Behovet for å finne nye boformer.

Til sist litt skryt av et initiativ i egen bydel, som et konkret eksempel: Vi prøver å få det til slik at unge kan ha et betalt aktivitetstilbud i å måke inngangspartiene i blokkbebyggelsen. Dette handler også om å bo trygt. Og nå, når vi står foran vinteren, er det grunn til å peke på betydningen av god brøyting for at vi skal kunne komme oss ut av hjemmet og til nødvendige ærend og ellers få være i aktivitet. Det finnes en svensk undersøkelse som viser at det å prioritere brøyting av fortau og gangveier gir en samfunnsmessig større gevinst enn de ekstra kostnadene. Men så var det det med kommuneøkonomien...

HVA ER «BO TRYGT HJEMME»-REFORMEN?

Reformen ble presentert 16. juni 2023 i stortingsmeldingen «Felleskap og meistring – bu trygt heime», med det kjente bakteppet at Norge frem mot 2040 vil få nesten en kvart million flere over 80 år, en dobling sammenliknet med i dag.

Reformen har en rekke tiltak, innenfor fire satsingsområder:

• *Levende lokalsamfunn*

Program for et aldersvennlig Norge i 2030 skal skape flere sosiale møteplasser, aldersvennlig transport, aldersvennlig frivillighet og planlegging for en bedre alderdom.

• *Tilpassede botilbud, og mulighet for å bo trygt i eget hjem lenger*

Eldreboligprogrammet skal bidra til både tilpasninger i eldres hjem, slik at de kan bo hjemme lenger, og til bygging av omsorgsboliger, trygghetsboliger og sykehjemsplasser.

• *Kompetente medarbeidere*

Dette innsatsområdet er ikke nevnt spesifikt blant de viktigste tiltakene, men det er ellers nevnt blant annet å legge til rette for mer heltid, bedre oppgavedeling og å styrke ledelsen av tjenesten.

• *Trygghet for brukere og støtte til pårørende*

«Den nye hjemmetjenesten» skal bidra til at eldre får møte få og faste medarbeidere, ved hjelp av bedre grunnbemanning og færre vikarer.

MER OM REFORMEN

- Mer om reformen: søk på «bo trygt hjemme» på regjeringen.no eller på helsedirektoratet.no/tema/bu-trygt-heime.
- Opptaket fra den nasjonale konferansen: helsedirektoratet.no/konferanser/bo-trygt-hjemme-konferansen.
- OBOS-veilederen kan lastes ned fra obos.no/living-lab/aktuelt/veileder-for-aldersvennlige-boliger.
- Hjemmesider for Senteret for et aldersvennlig Norge: aldersvennlig.no, og de har publisert gode råd for boligtilpasning og mye mer på sidene planlegglitt.no.
- Pensjonistforbundet.no/boligpolitikk har nyttige opplysninger, bl.a. om undersøkelsen som viser at 6 av 10 mener at de bor i en bolig de mener at det ikke er mulig å tilpasse, at det i distriktene er få egnede boliger å flytte til, og at mange ikke har økonomi til å flytte.





Historiefortelleren

- Far var nevenyttig og lagde alt mulig, sier Arve og peker rundt i hjemmet han overtok etter foreldrene:
- Far lagde alt av møbler her. Og etter krigen lagde han blant annet cirka 300 børseskjeffer.

Men siden faren ga svært tydelig uttrykk for at sønnen på langt nær hadde arvet talentet for praktisk arbeid, så tenkte Arve 'Jeg skal pinadø skrive!'

Gunhild Granum Skoglund

Som tenkt så gjort. Telepensjonisten Arve Nordsveen har nettopp gitt ut sin sjette bok, denne gangen om 7A-sentralens historie. I tillegg har han skrevet om lag 40 artikler i lokalhistoriske bøker.

Arve er usedvanlig interessert i historie, og vi våger å påstå at det han ikke vet om gammel båttrafikk, utvandring til Amerika, telehistorie og ... ja, det er ikke verdt å vite.

Leter og dokumenterer

Den siste boka handler om Telegrafverkets første automatiske telefonsentral på Frogner i perioden 1921 – 1980.

- Jeg er ikke opptatt av å samle utstyr, det er historiene og dokumentasjonen jeg trives med, poengterer han og forteller om flere saker han har klart å finne ut av ved å lete i arkiver og å prate med folk.

Når vi ser oss om i huset hans, så skjønner vi det med dokumentasjon, hyller og skap er fulle av permer og papirer. Vi inviteres opp i andre etasje for å ta bilde ved enda en arkivhyll.

Vi blir nesten mer opptatt av en diger og flott, gammel amerikakoffert og bildene på veggen av gamle skip. Den lille

utstillingen er til minne om bestefarens bror, Einar, som emigrerte til Amerika. Han kom hjem til Norge etter flere år, historiene var mange og spennende.

- Jeg tror jeg arvet min historiske interesse fra Einar fordi han fortalte så mye.

- *Da jeg gikk på skolen syntes jeg historietimene var fryktelig kjedelige. Hva syntes du?*

- De var det beste jeg visste!

Ungguttene var ordblind og fikk dårlig karakter i norsk, engelsk ble et mareritt. Men han var flink i alle andre fag og likte å skrive, selv om det ble mange feil. En fornuftig lærer oppfordret sjuendeklassingen: - Du skriver så godt at du bør ignorere feilene, de kan andre rette!

Båter

Farens negative holdning til sønnens håndlag ble forresten gjort til skamme. Tre modellbåter står behørig utstilt i en glassmonter på Mjøsamlingsene på Minnesund. Båtene er tro kopier av gamle Skibladner, DS Tordenskjold og DS Skreia.

- *Hvordan ble du interessert i båter?*

- Mor fortalte at vi hadde vært på ferie i Oslo da jeg var tre år, og jeg ble lovet båttur til Nesodden. I stedet ble jeg

satt på en buss til Hauketo og skrek hele veien. Senere på dagen ble det båttur til Nesodden som lovet, og da ble jeg blid og i veldig godt humør.

Skytter og syklist

Et skap i stua er fullt av pokaler og premier, og vi lurer på hvordan det kan ha seg.

Svaret er kanskje såpass logisk, at farens arbeid med geværskjeftene påvirket sønnen til å prøve seg som skytter. Det ble bokstavelig talt midt i blinken. Han ble både aktiv skytter og leder av Televerkets skyttergruppe. Rundt år 2000 vant de alt som var mulig å vinne i bedriftsklassene, og i 2001 stakk Arve og to skytterkolleger av gårde med NM gull i bedriftsskyting.

Geværet er nå lagt vekk, synet ble for dårlig.

Takket være GPS fant vi fram til bruket Nordsveen. Den lange, smale grusvegen førte oss fram til den koselige plassen, godt utpå bygda utenfor Gjøvik. Hit går det ingen buss, og Arve kjører ikke bil, har visstnok aldri savnet det.

Han sverger til sykkel, såpass sterkt at 10 års plaketten i Den store styrkeprøven Trondheim - Oslo 1985 bekrefter liden-skapien.

Turene er ikke så lange lenger, men sykkelen er et nødvendig framkomstmiddel. Handleturen går med sykkel tur-retur Raufoss.

- *El-sykkel?*

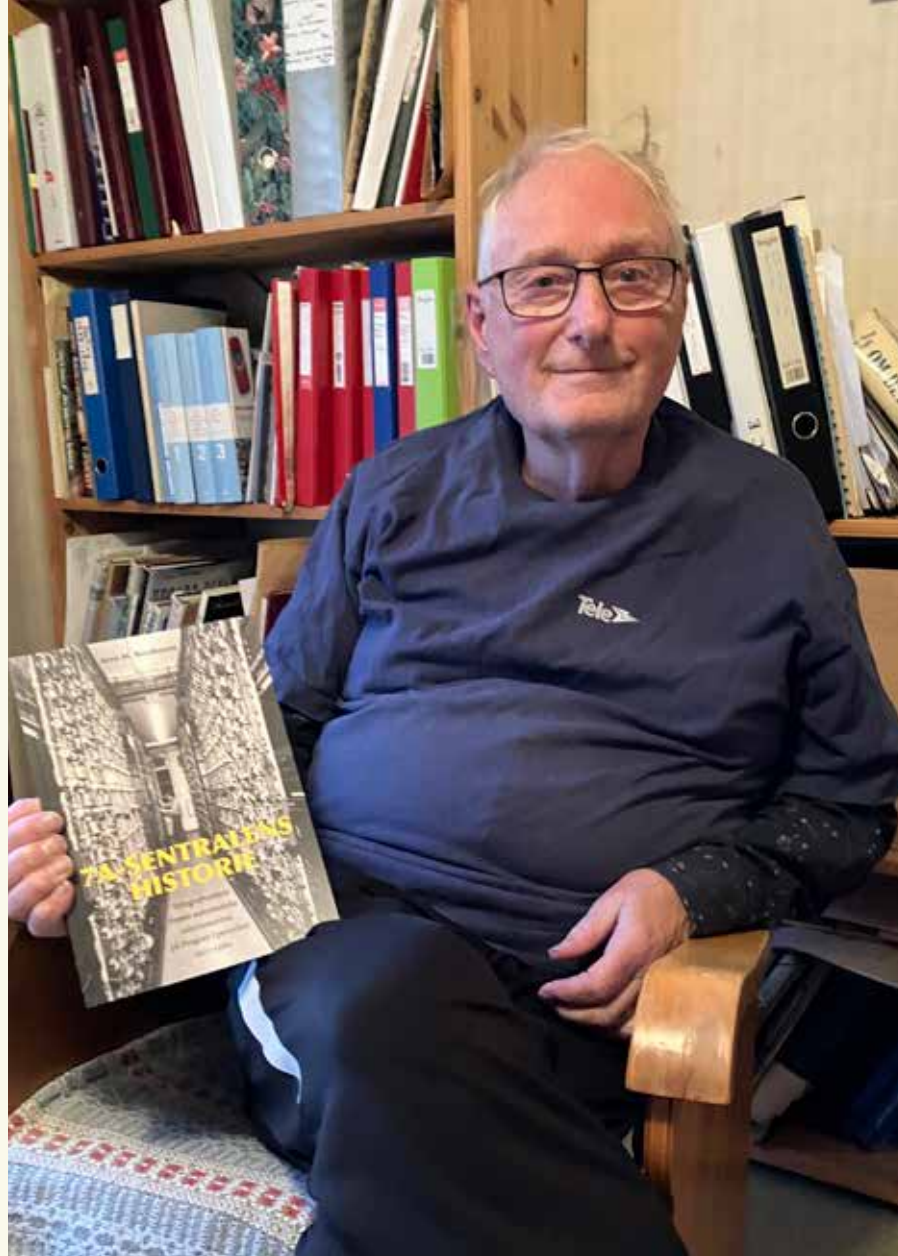
- Nei! Det går like bra og fort uten, og en må trække uansett.

Miljøet på Frogner

Det er fort gjort å spore av i samtale med Arve. Han er kunnskapsrik og interessert i så mye. Men det var denne boka da: - *Hvorfor skrev du om sentralen på Frogner?*

- Ja, det sies at vi har verdens eldste sentral i drift, nemlig Frogner sentral på 44-numrene. Den er fra 1921, men det er utrolig hvor godt den enda går, og hvor mye trafikk man kan få ekspedert over den sentralen.

Sitat fra boken av Telesjef Finn Jahren i tidsskriftet Telenytt nr. 7, 1979.



Arve begynte på Norsk Telemuseum i 1993, før det hadde han jobbet på Frogner i tre år og kunne se tilbake på et spesielt godt arbeidsmiljø der. Fagsjef på telemuseet, Terje Ellefsen, hadde hørt så mye om dette miljøet, at han mente det burde dokumenteres.

- Jeg har hele tiden hatt god kontakt med kollegene fra 15 år tidligere, og velviljen var stor da jeg spurte om de ville la seg intervju. Alle mente det var viktig at arbeid og miljø på sentralen ble dokumentert, så dermed ble jeg motivert til å skrive.

Bilder og stoff hadde han samlet gjennom mange år, mer enn nok til et manus. Dermed ble det bok om det spesielle inkluderende arbeidsmiljøet.

Arve hadde sjøl hatt noen utfordringer som ung arbeidstaker i en bank hvor han valgte å slutte. På Frogner kom han til et unik arbeidsmiljø hvor alle tok vare på hverandre og bygget hverandre opp.

Daværende avdelingsleder Willy Korslund sier i intervjuet i boken: «Det

tekniske utstyret var svært bra til å være så gammelt. Vi fikk skryt for dette, og æren må tilfalle jentene som gjorde en samvittighetsfull jobb med pussing og vedlikehold. At dette ble gjort så bra, må tillegges trivsel. For samtidig som de gjorde en utmerket jobb, var det svært få sykemeldinger.»

- Vi fikk varige vennskap, vi har hatt mange mimretreff og holder stadig kontakt med hverandre.

- Hvem vil kjøpe boka tror du?

- Det er nok først og fremst de jeg kaller for menigheten, men også folk som er interessert i historien om automatiske telefonsentraler, sier Arve og viser til at den er til salgs i bokhandelen på Teknisk Museum.

- Og hvem skal overta arkivet ditt med all dokumentasjon fra alt du har interessert deg for?

- Jeg testamenterer alt, hus og arkiv, til Mjössamlingene, svarer han og kaster et fornøyd blick over gardsplassen idet han følger oss ut.

KLIPP FRA BOKA

Hva er en automatisk telefonsentral?

I tida rundt første verdenskrig begynte den store utbredelsen av automatiske telefonsentraler. Teknologien var på den tida svært komplisert. Ei nummerskive på telefonen styrte hvilke tall en skulle sende. Disse styrte i sin tur bevegelige deler i sentralen. Kombinasjonene av numre som ble slått inn, satte så opp gangen gjennom systemet til den abonnenten en ønsket forbindelse med.

I 1915 ble det bestemt at Frogner 7A-sentralen skulle sette sitt preg på Kristiania. Av forskjellige grunner, blant annet feilaktige rykter, gikk det seks år før sentralen kom på plass.

Pussedamer

Tekniske assistenter, i daglig tale kalt pussdamer, var stort sett kvinner. Etter et kort kurs i Televerket var oppgaven å pusse maskinene fritt for støv med kluter, koster og sprit og deretter olje bevegelige punkter. I tillegg gikk de gjennom sentralen med såkalte prøvesett for å se om noen av maskinene ikke fungerte. Da satte de inn en propp med papirlapp. Den isolerte maskinen og antatt feil og dato ble notert på lappen.

Avvikling av 7A

Med både toppledere, journalister og diverse andre skuelystne til stede fikk jeg «æren» av å trekke ned bryteren for siste gang. Da strømmen ble slått av, senket det seg en merkelig stillhet i rommet. Utstyret som hadde surret og gått siden 23. januar 1921 stoppet for godt 29. august 1980.

En fornøyd hundreåring ser tilbake



Foto: Privat

- Jeg begynte som telefonarbeider i 1944, da var jeg 20 år. Et av de første stedene jeg husker var på Atna, og da var det kaldt og harde vilkår!

Slik begynner telepensionist Odd Høistad sin historie om sitt yrkesaktive liv. Flere tiår med arbeidsinnsats i Televerket ligger godt lagret i hundreåringens hukommelse.

Den 27. september i år rundet nemlig Odd Høistad sine hundre år. Jubilanten ble feiret både av ansatte ved omsorgsboligene der han nå bor, ordfører i Hamar kommune og med kongelig hilsen.

Et lite etterpå-lag ble det da Arnfinn Hongseth kom på besøk med kake, blomster og gratulasjoner på vegne av telepensionistenes forening i Hamar.

- Som pensionist har jeg hatt glede av medlemskapet i telepensionistene, med medlemsmøter, julemiddager og turer. Jeg tror det er bare to år siden sist jeg deltok på julemiddagen her på Hamar, fortalte Odd. Han satte stor pris på besøk og hilsen.

Telepensionisten var også invitert, men kunne dessverre ikke delta. Et intervju med en hundreåring er imidlertid absolutt på sin plass, og datter Bodil Høistad steppet inn og ba sin far fortelle litt fra tiden i Televerket.

Her fortsetter Odd sin historie, ført i pennen av datter Bodil.

Det var vanskelige tider med krig, og vi jobbet med å få orden på strøm og telefon etter at flere gårder ble satt i brann. På den tida var det manuelle telefoner med sveiv, og vi måtte ringe til sentralen på Os hvor damene satte oss over til de vi ville snakke med.

Jeg har tatt kurs og gått på skole, blant annet montørkurs i Trondheim i 1955, og jobbet flere steder i ulike stillinger – i hovedsak i Televerket. Der var jeg montør, detaljplanlegger og senere avdelingsleder på ordrefordelerkontoret.

Ordrefordeler ble jeg på Hamar fra tidlig 70-tallet. Vi planla oppgaver og sendte ordrer til Elverum, Koppang og Tynset i tillegg til Hamar. En gang i måneden reiste tre av oss på Hamar oppover i Østerdalen. Da hadde jeg lagt opp og planlagt ordrene før vi reiste. Det var mye papirer å holde styr på, og samtidig interessant å få det til å rusle og gå. Det var også viktig å ta hensyn ved å gi de ulike oppgavene til rett person.

På den tiden var det ventetid på å få telefon, så det ble også en del kritikk både fra publikum og fra lederne oppover i dalen. De var ikke alltid enige i våre prioriteringer.

Jeg hadde mange gode år i Televerket og husker mange gode kollegaer, og noen ble mine gode venner. Det var tilbud om kurs og opplæring, og etter hvert nye oppgaver og større ansvar. En periode var jeg tillitsvalgt i NTTF og kasserer i foreningen.

Helt mot slutten av mitt yrkesliv kom datamaskinene inn som arbeidsverktøy. Det innebar store endringer som jeg egentlig ikke ble delaktig i. Jeg har mange ganger tenkt at jeg gikk glipp av mye, fordi jeg ikke lærte meg å bruke datamaskin før jeg ble pensionist.

Tida som pensionist har vært ganske aktiv, jeg har alltid vært glad i turer og friluftsliv. Kona og jeg var veldig glade i å være på hytta på Os der jeg vokste opp. Ellers har vi tatt vare på hus og hage, brukt tida med barn og barnebarn og med naboer og venner.

Håndball og hytteturer



Et lite jubileum på årets hyttetur. Fra v.: Liv Gilje, Torill Sætre, Ingebjørg Bore, Bjørg Rostadmo, Ingfrid Alden, Else Medhus Bak: Jorunn Utheim, Berit Kopren.

Vi tviler ikke et øyeblikk på at denne jentegjengen har det helt topp sammen. I sommer dro nemlig damene på sin årlige hyttetur for 35. gang på rad. Dette vitner om godt lagspill, både på banen og på hytta.

Else Medhus i Stavanger lokalforening forteller i en e-post at Telesports damehåndballag i Stavanger ble stiftet i 1969. De fleste på laget den gang jobbet på rikstelefonen og ble en sammensveiset gjeng.

De første årene ble håndballkampene spilt ute på asfalt. Etter hvert ble det innendørskamper, som for eksempel i et trangt lokale i nybygde Stavanger Ishall hvor vi spilte med 6-mannslag i stedet for 7-mannslag, og dommerne hadde på seg lue og vanter.

Etter hvert ble det bedre tider. Utenom oppsatt serie, deltok laget i flere arrangement som telemesterskap, Sørlands-cupen og kjekke årlige treff sammen med Telesport Bergen.

I 1989 hadde de fleste på laget spilt i 20 år og ble enige om en weekend på hyttetur. Turen ble en tradisjon, og i år dro damene på den 35. årlige hytteturen.

Utenom årlig tur, treffes gjengen på møtene til telepensionistforeningen i Stavanger.

Peru, juli 1983

<< bildet

Vi er på toppen av Nevado Pisco, 5752 meter over havet, i Andesfjella i Peru.

Tekst og foto: Ola Heensåsen

Den siste leiren la vi ved foten av ei enorm morene, 4700 moh. Klokka to om natta startar vi toppstøtet. Ein lokal fjellfører losar oss gjennom denne labyrinten av stein, grus og is som morena er. Vi er så heldige at ein praktfull fullmåne også hjelper oss å finne vegen, men hovudlykter er likevel nødvendige for å lyse opp skuggane.

Oppe ved brekanten er det på med sele, tau, stegjern og isøks. Vi deler oss inn i lag på tre klatrarar og startar turen mot toppen 800 meter over oss. Det er nesten vindstille, og fullmånen gjer natta magisk. Etter kvart byrjar toppane rundt oss å gyllast av sola som er i ferd med stå opp. Vi møter sola på toppen klokka åtte etter å ha gått opp breen frå sørvest. Det er om lag ti kuldegrader på skuggesida.

Like før toppen ser eg dette motivet. Kameraten før meg i tauet går inn i ei rute av sollys på snøen. Det er likevel ikkje fort gjort å ta eit bilde, godt påkledd som eg er. Eg bed han difor gå attende. Etter å ha tatt av to lag med hanskar får eg tatt bildet idet han går framover att.

Vi returnerer same veg etter ei pause på toppen for å



beundre utsikta. Det er viktig å ha kryssa morena før sola blir for sterk. Då smeltar isen under steinane og underlaget blir ustabil. Klokka tolv er vi attende i leiren. Meir enn tusen meter over oss glitrar toppen av Nevado Pisco i det sterke sollyset. Rundt oss ruvar endå høgare fjell.

Kremmer og telefonsamler fra Notodden

Helge Bakken ble ansatt i Telegrafverket på Notodden i 1966 og jobbet der i 49 år. Han jobbet hele tiden som montør. Tidlig på 1980-tallet fant han en gammel telefon som gjorde at interessen for Telegrafverkets historie starta.

Ove Sunde/Terje Norli, Telemark lokalforening

Helge samla imidlertid også på annet gammelt tele-utstyr som ble tatt ned. Til slutt hadde han et kjellerrom med cirka 400 gamle telefoner. Telemuseet fikk interesse for samlingen, og i 1993 kjøpte de opp alt sammen slik at han måtte begynne på scratch. Men nå begynte han å interessere seg for mer eksklusive telefoner, og særlig for telefoner fra slutten av 1800 og begynnelsen av 1900 tallet.

Terje Norli: – Jeg har jobba over 20 år på Telemuseet, og jeg mener Helge har den mest eksklusive samlingen av gamle telefoner i Norge.

I tillegg til de over 200 gamle telefonene, har Helge også en samling på 20 morseapparater og over 20 manuelle sentraler. Skilt er også en stor del av samlingen – det dyreste skiltet har han

betalt over 20 000 kroner for.

Helge har i mange år, sammen med kollegaer på Notodden, også jobbet på den freda telefonlinja som går gjennom Hjartdal. Han er en av få som i dag kan utføre reparasjoner på gamle-måten.

Helges hjem er som et museum, med eksklusive telefoner, skilt og sentralbord hengende rundt på alle husets vegger. Han har selvfølgelig innredet sin egen «man-Cave» hvor han har to amerikanske biler, gamle musikk- og spillmaskiner, juke bokser, leker og annet gammelt kommunikasjonsutstyr. En drøm for ethvert museum.

Han har imidlertid ikke bare gammelt teleutstyr – han har egen butikk, ei mil nord for Notodden langs E134, der han selger alt fra bondeantikviteter til middagsserviser. Teleutstyret har han imidlertid ikke utstilt i butikken, det er godt bevart i huset han bor i.

Så neste gang du er forbi Notodden; ta en stopp hos Helge, en skikkelig kremmer som det er hyggelig å slå av en prat med. Garantert at du kommer ut med noe som du har mimret om, og som er kjekt å ha.



Råd og hjelp fra frisklivssentralen

Kjell Erling Bardal i Helgeland lokalforening deltok på foreningens medlemsmøte tidlig i november, der de fikk besøk av frisklivssentralen. Erling har sendt et lite referat fra møtet.

Rundt tretti telepensjonister møtte opp på Scandic Syv Søstre i Sandnessjøen for å høre fysioterapeut Nicole Weling orientere om Alstahaug Frisklivssentral.

Frisklivssentralen er en kommunal helsetjeneste for folk i alle aldre. Målet er å forebygge sykdom, fremme god helse og mestringsfølelse, gi overskudd, motvirke depresjon mm.

Man kan søke direkte eller få henvisning gjennom lege. På sentralen kan

man da få tildelt to timer i uka over en tre måneders periode. Prisen er 450 kroner for hele perioden.

Brukerne får først en helsesamtale, der det settes opp en plan for veien videre. I tillegg foretas en test, der den fysiologiske alderen måles. Testen og samtalen gjentas tre måneder senere for å måle effekten, og hvor mye brukeren har klart å redusere den fysiologiske alderen sin.

Treningen foregår både ute og inne og er tilpasset den enkelte. Den baserer seg på såkalt 4 x 4 intervaller med høy intensitet og styrketrening, men er som nevnt individuelt tilpasset, og det er alltid fysioterapeut til stede under treningen.

Weling understreket at hverdagsaktiviteten vår er viktig for vår helse. Max to

timer stillesitting pr dag! Minst 150 - 300 minutter fysisk aktivitet, alt etter hvor høy intensitet aktiviteten ligger på. Og man bør trene styrke minimum to ganger i uka samt fokusere på blant annet balanse.

Frisklivssentralen arrangerer også kurs i ernæring, mestrings, røykeslutt m.fl. Det mest populære kurset er tips og råd for å få en bedre søvn.

De har også et tilbud for å hjelpe folk til å bo lengst mulig hjemme. Det være seg etter et sykehusopphold, etter skade, aldring mv. Da gir de daglig trening i hjemmet i fire uker.

Oppsummering: God form gir overskudd og et mer aktivt og lengre liv.

Nicole Weling og Gustav Pleym, leder i foreningen, ønsket velkommen til et svært nyttig informasjonsmøte.



Riksjentene feiret 65 år

Hurra! 19. oktober 1959 startet 21 tenåringsjenter på telefonkurs i Trondheim. Gjengen ble godt sammensveiset, og vi hadde mye moro. Dette er vel verdt å feire! Dette skrev Brit Inger Øfsti i en e-post til Telepensjonisten. Her gir hun et aldri så lite tilbakeblikk.

Før jul hadde vi praktisk opplæring på Rikstelefonen. En sal med 66 ekspedisjonsplasser og enda flere damer. Av og til noen gutter. Et veldig godt miljø.

Etter jul var det opplæring av blant annet telefonreglement, teknikk, stemmebruk og maskinskriving. Med eksamen vel overstått ble noen beordret til sentraler rundt i landet, men de fleste fikk være i Trondheim.

Vi har vært med på en utrolig utvikling.

Alle rikstelefoner måtte ekspederes manuelt. Det var få linjer og lange ventetider.

Etter hvert ble alle sentraler automatisert. Mobiltelefon, personsøker og data gjorde sitt inntog.

Etter 25 år ble vi enige om en liten feiring, så vi møttes på Royal Garden til mimrestund.

Da vi feiret 40 år inviterte Bodil, Kirsten og Unni til treff i Telemuseet og middag på Britannia.

Vi hadde det så trivelig, at heretter ble det treff hvert år.

Femti år feiret vi med togtur til Østersund med overnatting og sightseeing. Ellers har vi vært både privat og ute på restaurant. Vi har besøkt Røros, Oppdal, Buvika, Stjørdal, Bakklandet, Lade og Bratsberg. 60 års-feiring med deilig lunsj i Palmen i nyoppussede Britannia.

Mandag 21.oktober 2024 gikk turen nok en gang til Bratsberg, der vi ble vel tatt imot.

Vi var klare for 65 års feiring. Vi fikk servert middag, dessert og senere kaffe og kaker. Praten og mimring gikk livlig og sju gjester takker for en kjempefin dag, og at vi har denne tradisjonen med årlige treff. Håper vi kan fortsette lenge med det!



Foran fra v.: Dagny Ross, Bodil Nilsen Grøstad, Unni Schawland.

Bak fra v.: Ingrid Meisingset, Brit Inger Øfsti, Jorun Lundemo, Odrun Schrøder, Marit Dahlen. Kirsten Grøndahl, Inger Vik og Karen Bjerke hadde ikke mulighet til å delta i årets feiring.

Nordlendinger på middelhavscruise

Den siste torsdagen i mai sjekket de inn på Bodø lufthavn. 23 spente telepensjonister fra Bodø/Salten var klare for en forholdsvis lang flyreise. Første stopp var Gardermoen, deretter videre til Madrid for overnatting på hotell, deretter bussreise neste dag til Valencia. Der lå det majestetiske skipet de skulle gå ombord i - Costa Pacifica.

Det ble en sjøreise med stort spenn av opplevelser. Nærmere 4 000 passasjerer mellom 1 og nærmere 90 år. Fantastisk mannskap på over tusen personer - fra renholdere til skipssjef. Fra støy og skrål, med dunkende popmusikk og spektakulære show til barbesøk i stille omgivelser og hyggelige samtaler. Restaurantbesøk med nydelig mat og godt drikke. Felles middag ved tildelte bord i samlet område

for vår gruppe foregikk med mye humor blant deltakerne, og serverene som kastet seg på humørbølgen. Det virket som om personalet også hadde fine opplevelser som de satte pris på - kjempetriverlig!

Det blir for langt å referere hele turen her, det skjedde mye både på skipet og med guidede turer ved flere havner i Frankrike, Spania, Italia.

Vi nevner steder som Marseille, Savona, Finalborgo, Romas havneby og Sardinia. Palma de Mallorca var kanskje den flotteste byen og mest behagelige vandringer av alle. Med de smale gatene uten biler, de fine plassene der en kunne sitte ned å spise og drikke, slappe av og å hvile slitne ben.

Turen fra Valencia tilbake til Bodø



gikk fint, og alle kom vel hjem. Fornøyde turdeltakere, mange opplevelser rikere, ga reisekomiteen toppkarakter.

Hele reisebrevet, undertegnet Reidar og Henry, kan du lese på hjemmesiden for Bodø/Salten. Du finner det på telepensjonistene.no > våre lokalforeninger.

Fjord, fjell og bringebær

Hva får 31 "gamlinger" til å ta en "strabasøs" tur for å besøke en liten fin gård, plukke bringebær og nyte et enkelt men godt måltid? Styremedlem i Bodø/Salten lokalforening Reidar Johansen stiller spørsmålet til seg sjøl og gir dermed svaret: Jeg registrerer at vi telepensjonister setter stor pris på å møtes og dele erfaringer. Vi er fortsatt vitebegjærlige, og nysgjerrigheten på nye opplevelser er fortsatt stor!

Her er Reidars reisebrev fra en fin septemberdag i nord.

Turen med 31 telepensjonister ombord i en 'lånt' Bodø/Glimt-buss gikk mot Strøksnes og Bjørklund Gård i Sørfold. Via Fauske og nordover langs E6 kjørte vi gjennom spektakulær natur og etter hvert tunell etter tunell - hele 14 i tallet! Siste etappe gikk på en smal enfelts-vei langs Sørfolda og Leirfjord med trygg ankomst Strøksnes.

Bjørklund Gård ble startet opp i 2005 da nåværende innehavere ble lei av bylivet i Bodø og etablerte seg på stedet. De har etter hvert opparbeidet gården med diverse aktiviteter og bringebær-/jordbæråker og enkel overnatting i helårs teltvariant som i formen ligner igloo. Det er også en fin mulighet å drive fiske i fjorden. Nydelig utsikt vestover fjord og høye fjell - Sjunkhatten, Middagstind, Korsviktind ...

Vi gjester tok imot tilbudet om bringebærplukking før lunsj med glede. Åkeren var bygget opp med stolper og horisontale hesjestrenger i lange rader med et par meters mellomrom. Utstyrt med gåstoler påmontert plukke-kasser med kurv gikk innhøstingen som en lek, og det var mer enn nok til alle!

Lunsj med nybakt brød, røkt ørret fra Vega, eggerøre, ost, smør og bringebær-syltetøy, saft og kaffe. Nydelig! Alle ble mette - men så kom det jo dessert også - nystekt kanelsnurr med vaniljepudding og bringebærsauser. Vi kunne ikke stå imot



Reidun Olaisen (til v.) og Wenche Arntzen koser seg i bringebæråkeren.

en slik fristelse. Fantastisk!!

Litt historiefortelling ble det på bussen hjem. Flere historier om rekruttering til Telegrafverket/Televerket fra små steder i Sørfold blant annet Strøksnes hvor visstnok 14 ungdommer ble rekruttert til Televerket hvor det var stort behov for linjearbeidere. Det var ofte far som inspirerte sønn, og kravene var store: «du må stå tidlig opp og jobbe hardt som læregutt hvis du skal få jobb i Televerket».

En annen historie forteller om fotograf, folkeminnegransker, lokalhistoriker og skribent i avisa Nordlandsposten, Lyder Ellingsen Kvantoland (f. 1893 d. 1972). Han tok en masse bilder fra blant annet nærmiljøet. Cirka 12 tusen negativer eies i dag av Sørfold lokalhistorielag og er oppbevart ved Nasjonalbiblioteket i Mo i Rana. Et utvalg av bildene hans er publisert på internett ved Nasjonalbibliotekets fotodatabase Galleri NOR.

Fornøyde turfolk i en godt synlig buss.



<< tilbakeblikk

Telepensjonisten runder sine 50 år!

Første nummer av bladet kom ut i desember 1974, og har siden kommet ut jevnt og trutt. Forhåpentlig er Telepensjonisten fortsatt til glede og inspirasjon for medlemmene rundt om i det ganske land, og vil dermed ha berettiget eksistens i mange år videre.



Begynnelsen

Telepensjonisten ble startet som et organ for Televerkets pensjonistforening i Oslo. Formannen for Osloforeningene, Terje Opsann fikk i et styremøte i 1974 i oppdrag å lage bladet, og allerede i desember samme år kunne styret ønske medlemmene «God jul og godt nytt år» i eget blad – Telepensjonisten.

Bladet ble trykt i 1200 eksemplarer og sendt til alle telepensjonistene i Oslo-området, og til foreningene i Bergen, Stavanger, Fredrikstad og Haugesund.

Telepensjonisten kom videre ut med seks nummer som organ for Oslopensjonistene.

På landskonferansen for telepensjonistene høsten 1975 deltok 20 representanter fra Trondheim, Bergen, Stavanger, Kristiansand, Tønsberg, Porsgrunn, Drammen, Fredrikstad og Oslo. Konferansen vedtok enstemmig at det skulle dannes et landsforbund. Det første landsmøtet i Televerkets Pensjonistforbund ble arrangert 28. – 29. mai 1976.

Bladet Telepensjonisten ble videreført, og fra nr. 2/1976 var Telepensjonisten et landsomfattende medlemsblad. Terje Opsann, med signatur Temo, fortsatte som redaktør, noe han var i til sammen 11 år.

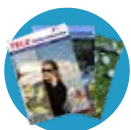


I nummer tre samme år skriver Temo blant annet: Oslo-foreningen har i all beskjedenhet startet et blad som inntil videre har navnet

Telepensjonisten. Hvordan denne avis er blitt mottatt rundt i landet er det i dag vanskelig å ha noen formening om. Inntil i dag er det ikke fra noe hold kommet innsigelser om bladet, jeg går ut fra at Telepensjonisten har sin berettigelse.

Telepensjonisten nr. 3/75

➤ Klipp fra de første utgavene



Det er ikke meningen at organet «Telepensjonisten» skal bli et fast organ med redaktør og alt til faget henhørende.

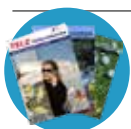
Nei, det skal komme ut sporadisk med forskjellige nyheter som angår pensjonistenes interesseområder. Ved siden herav er det meningen å ta inn referater fra turer som arrangeres, da gjerne med billedstoff osv. Foreningens medlemmer venter vi også meget av, når det gjelder stoff til bladet. Tenk for enorme kilder de har å øse av med alle sine opplevelser i

verkets tjeneste. En viktig sak som bør komme til orde i Telepensjonisten er, hva slags utbytte gir møtene deg, er de for lettkjøpte, vil du ha flere foredrag, eller er du tilfreds med en underholdningskveld, kan du tenke deg å ha flere møter i måneden eller kanskje hver 3. uke? En reaksjon her kunne vel være nyttig. (...)

Så får vi håpe på en positiv reaksjon fra medlemmene slik at tiltaket i all beskjedenhet blir positivt mottatt.

Temo

Telepensjonisten nr. 1/74



Når telepensjonistene nå skal gi ut sin egen publikasjon, er jeg glad for at jeg får sende en hilsen til hver enkelt av dere, som hver på den plass hun eller han har hatt, har vært med på å bygge Televerket opp til den etat det er i dag.

Jeg vil ønske lykke til med «Telepensjo-

nisten» og håper bladet vil bli til nytte og glede for pensjonistene – og også være med på å formidle kontakten mellom pensjonister og yrkesaktive i Televerket.

Samtidig ønsker jeg en gledelig jul og et godt nytt år!

Vennlig hilsen Per Øvregard

Telepensjonisten nr. 1/74



Jeg må si at jeg ble behagelig overrasket da jeg like før nyttår fikk oversendt en stor pakke med blader, som når jeg åpnet den viste seg å være TELEPENSJONISTEN. Du verden, tenkte jeg, har vi allerede fått vårt eget BLAD. Det må jeg si var truffet like i blinken også så fullstendig i tråd med det som vi hadde drøftet på møtet i Oslo, da spørsmålet om et TELEVERKETS PENSJONISTFORBUND var på tapetet. Nettopp et slikt

organ var det vi burde ha, og jeg må si at jeg er meget glad for at min gamle venn og organisasjonskamerat, Terje Opsann, har tatt initiativet til dette, og jeg tror jeg har alle pensjonistene i Bergen med meg når jeg retter en hjertelig takk til ham for det, og ber ham fortsette slik som det er begynt, og så får hver og en av oss pensjonister sørge for stoff til bladet, med hilsen til ALLE TELEPENSJONISTER.

Alf B. Erichsen

Telepensjonisten nr. 1/75

Utflukt til Karmøy

Snakk om flaks, eller kanskje var det god planlegging! Nydelig vær hadde vi i alle fall den 22. september – dagen da 25 telepensjonister i Forening Haugesund var på utflukt og omvisning på Karmøy.

Anne E. Stødle, Haugesund lokalforening

Målet for turen var sør-øst Karmøy, nærmere bestemt området ved Melstokkbekken. Her, ikke langt fra Stokkastrand skole, er det blitt gjenoppbygd et Kvernhus som hadde vært i bruk på 1800-tallet.

Historien bak gjenoppbyggingen var spesielt interessant for oss; Vår egen nestleder, Arne Bratland, var en høstdag i 1988 på tur med barnebarna sine og kom tilfeldigvis over noen kvernsteiner. Funnet ble nevnt for rektor på Stokkastrand skole, og dermed var «gnisten» tent.

Det ble dannet en dugnadsgjeng, Karmøy kommune og Karmsund Folkemuseum ble også involvert. En del undersøkelser langs bekken førte til at det i alt ble funnet 7 kvernhustufter. Dermed var dugnadsarbeidet i gang. Og det var ingen liten jobb. Totalt sju år tok det fra oppstart med rydding av kvernhustuftet og ny-oppbyggingen begynte til en kopi av datidens kvernhus sto ferdig i 1996.

Spesielt kan det være av interesse for telepensjonister i Trøndelag at det i to av kvernhussteinene som ble funnet var innrisset bokstavene F og B samt et fire-sifret tall. Undersøkelser førte til Kulturkontoret i Selbu. Her ble det bekreftet at steinene var produsert der og solgt av kvernsteinshandler Fridtjof Birch, som mellom år 1870-1880 solgte 6000 kvernsteinpar.

Hver høst arrangeres det en Kvernhusdag for skoleelever, lag og foreninger hvor de får se hvordan bygg-korn blir malt til mel. Og nå var det altså vi telepensjonister som fikk oppleve dette. Arne viste oss rundt, informerte og jammen satte han i gang



Arne Bratland (i stripe genser) har vært aktiv bidragsyter gjennom hele prosjektet. Han er fremdeles aktiv med guiding og informasjon til skoleelever og grupper.



Det gamle kvernhuset.

kvernen, malte korn til mel og delte ut smaksprøver.

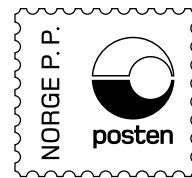
Vi avrundet turen med lunsj på nærliggende Løkjen Gård. Også det historisk grunn. Gården, som er i privat eie, er godt ivarettatt og har blitt tildelt Karmøys Kulturpris.

KONTAKT OSS

Personvernerklæringen for Telepensjonistenes Landsforbund finner du på telepensjonistene.no om oss. På telepensjonistene.no finner du også informasjon og aktiviteter under Våre lokalforeninger.

FORBUNDSLEDER	Tore Haugland	Bønnesskogen 169	5154 Bønes	900 22 328	t-haugl@online.no
NESTLEDER	Anne Sørli-Johansen	Slalåmveien 16	0380 Oslo	901 94 231	asoe3@online.no
SEKRETÆR	Harriet Karlsen	Hamneset 200	9404 Harstad	905 43 510	har-okar@online.no
KASSERER	Finn-Egil Elster	Hauketotoppen 18	1266 Oslo	913 21 672	Finn-Egil.Elster@telepensjonistene.no
STYREMEDLEM	Einar Nymoen	Bertrand Narvesens vei 2B	0661 Oslo	916 17 467	nymeinar@gmail.com
1. VARA	Mai Britt Thune	Grønnåsen 46	8073 Bodø	900 15 644	mai.thune22@gmail.com
2. VARA	Aina Holen	Eldemsgate 8	2212 Kongsvinger	905 44 578	ainahol@online.no
REDAKTØR	Gunhild Granum	Ekreberget 9	2390 Moelv	901 30 153	gunhi-s@online.no
TELEPENSJONISTEN	Skoglund				
TEKNISK ANSVARLIG for telepensjonistene.no	Einar Nymoen	Bertrand Narvesens vei 2B	0661 Oslo	916 17 467	nymeinar@gmail.com

Telepensjonistenes Landsforbund
Postadresse: Postboks 800, 1331 Fornebu
Besøksadresse: Snarøyveien 30, sone D2b, 1360 Fornebu
E-post: landsstyret@telepensjonistene.no • www.telepensjonistene.no



Avsender:
Telepensjonistenes Landsforbund
Postboks 800
1331 Fornebu

SMÅSTOFF



Svenemerket tryksak fra BK Trykhpørner AS
Lisensnr. 241 823

Har du penger under madrassen?

Forbrukerrådet har fått mange klager fra folk som har blitt nektet å kjøpe forskjellige ting, bare fordi de tok opp lommeboka i stedet for bankkortet eller mobilen – altså at de ville betale med «gammeldagse» penger. Tenk det, våre blanke kroner og vakre pengesedler var liksom ikke lenger gangbar mynt!

Men nå er det slutt, i høst fikk vi nemlig en lovendring som sikrer at vi kan betale med kontanter. Visstnok for kjøp helt opp til 20.000 kroner.



Geografisk begrenset førerkort

Dersom legen ikke gir oss godkjent helseattest til fornyelse av sertifikatet, så er det mulig å søke om geografisk begrenset kjørekort. Det betyr at det gis tillatelse til å kjøre i nærområdet. For de av oss som bor noe avsidesliggende kan ordningen bidra til en god tilværelse ved at vi fortsatt kan kjøre til for eksempel butikk, lege, apotek og kanskje et hyggelig kafebesøk.

På nettsiden til Helsedirektoratet leser vi følgende: Etter førerkortforskriften § 4-3 er det en åpning for å søke om dispensasjon for et geografisk begrenset område, men det gis svært sjelden førerrett med geografisk begrensning. For å kunne få førerrett med en slik begrensning, må fylkesmannen først ha fattet vedtak om at det kan gis dispensasjon fra helsekravene for et omsøkt område. Ved vurderingen av om det kan gis førerrett med vilkår om geografisk begrensning, må det legges vekt på at kjøringen innenfor det avgrensede området ikke vil utgjøre en trafikk-sikkerhetsrisiko.



Grenseløs kommunikasjon

Telenors årlige kulturpris gikk i år til Henriette Steenstrup. Telenor omtaler vinneren slik: På sin egen særegne måte bringer Henriette Steenstrup komedien inn i alvoret og alvoret inn i komedien. En virkelig allsidig artist som med suksess bygger broer mellom ulike sjangere og uttrykk.

- Jeg er begeistret og overveldet over å motta prisen. Jeg personlig synes det er viktig at vi mennesker kan samles rundt bålet for å høre historier som gir oss felles referanser,» sa Henriette blant annet da hun mottok prisen.



Foto: telenor.com

Juletrepynt

Jeg husker hvor utrolig jeg gledet meg til jul da jeg var lita jente! Forventingen steg etter hvert som snøen kom, vi hadde ventet en evighet, så ble det husvask, forberedelse av julemat, baking av lefse og sju slag som skulle i boks. Og på skolen lagde vi

juletrepynt – av blankt glanspapir i sterke fine farger! Vi flettet juletrekurver, limte meterlange lenker av smale glanspapirremser, klippte rundinger som ble til de fineste kremmerhus, engler med gullvinger – kreativiteten og forventningene blant oss unger var nesten til å ta og føle på. Spenningen var om vi faktisk fikk den store gleden av å se kurvene, lenkene og englene våre sammen med lysene og den glitrende pynten på juletreet.



Faktisk kan jeg fortsatt få litt av den samme følelsen, og i år er det fristende å lage noen nye kurver til juletreet. Sånn helt for meg selv, i ro og mak, kanskje mens jeg koser meg med noen ferske julekaker og et bitte lite glass ...

Hvordan lagde vi kurver nå da? Jo, lag en mal i tynn kartong, for eksempel 12 cm lang og 8,5 cm bred, avhengig av hvor stor kurv du vil ha. Lengden på remsene må være litt lengre enn bredden på malen for å få litt plass til flettingen. Brett papiret du vil bruke til kurven, legg malen med den rette siden ned mot brettekanten slik at remsene henger sammen. Så er det bare å tre remsene inn i hverandre og flette i vei. Hanken limer du på til slutt. Vips så er en ny kurv klar til å henges på treet, gjerne med litt smågodt i.

Ifølge Wikipedia ble de eldste julekurvene man kjenner til brettet av den danske eventyrforfatteren Hans Christian Andersen i 1860.

Fram med papir, saks, lim og førjulskos!

Alle lesere av Telepensjonisten ønskes en
god og fredfull jul!

