

## **Postens Pensjonistforbund Postpensjonistene i Vestfold**

### **REFERAT FRA MEDLEMSMØTE mandag 25.4.22 på Midtløkka i Tønsberg**

Leder, Bjørn Kaasa ønsket 20 medlemmer velkommen. Videre ønsket han spesielt Hilde Tranbakken velkommen, hun var invitert for å fortelle om «Leve hele livet» en kvalitetsreform for eldre. Hilde er lærings- og mestringskoordinator i Tønsberg kommune.

Hilde orienterte om kommunens mestringstilbud som friskliv, trening, bra mat, pårørendekurs mm. Tilbudene er knyttet til Tønsberg kommune men andre kommuner i Vestfold lignende tilbud.

Hun understreket viktigheten med fokus på innholdet i livet, «forfallet» setter inn allerede ved 25-årsalderen og en uke i senga svekker muskelmassen med hele 10%. Viktigheten av fysisk aktivitet ble ettertrykkelig understreket.

Et annet tema var planlegging med tanke på å bo hjemme lengst mulig: Ved oppussing så vurder å fjerne terskler, tenk på inneklima, dørbredde (min 80 cm), lys, gjør boligen funksjonell. Vurder å skaffe deg en høy stol og høy seng. Terskelen er høy for å få slike hjelpemidler fra NAV, kravet er varig svekkelse.

En tankevekkende og interessant forelesning for oss som har blitt pensjonister!

Bjørn leste referatet fra forrige møte, det var intet nytt fra styret.

Anna Lisbeth Jakobsen fra turkomiteen opplyste at tilstrekkelig antall deltakere hadde meldt seg til turen til Fyn, de var nå oppe i 40 stk. Hun orienterte videre om et nytt tilbud; en dagstur til Oslo til Roseslottet, Ekeberg restauranten, videre til Strømstad og deretter ferge til Sandefjord, dato 8.9. Forslaget fra turkomiteen vil bli sendt medlemmene fra sekretæren.

Årer og trekning ble det også tid til.

Leder takket for oppmøte. Neste møte blir 23.5. i Bøkeskogen Larvik.

Fg. sekretær

Eva Bergh