



Postdølen

Medlemsblad for postpensjonistene i Oppland

Lederens spalte

Hei igjen alle sammen!

Så nærmer vi oss slutten på nok en sommer – en sommer med ustabil vær, men noen fine dager til å kose oss ute har vi hatt likevel. Kaffetreffene starter opp igjen etter ferien. På Lillehammer var det kaffetreff også i juli, så der var det ingen ferie. Styret starter nå i høst bl.a. med et opplegg for å fornye noen aktiviteter. Bakgrunnen for dette er at det nå etter hvert blir 2 generasjoner med pensjonister og det kan bety at de «yngre» ønsker nye/andre aktiviteter enn oss som er godt voksne! Vi kommer til aktivt å verve nye medlemmer fra tidligere postansatte som har jobbet utenfor Posten, og som kan være aktuelle for å bli med oss som Postpensjonister. Første infomøte blir på Lillehammer i september og fortsetter på Gjøvik senere i høst. Det blir spennende å se hva vi klarer å få ut av dette.

Håper alle får en fin avslutning på årets sommer!

Med vennlig hilsen Leif



Leif Bredli

Månedens pensjonistord

Hemmligheten ligger i nåtiden,
Og er du til stede i det som skjer i nåtiden,
Kan du gjøre den bedre.
Og gjør du nåtiden bedre,
Vil det som skjer etterpå også bli bedre.
Hver dag bærer evigheten seg.
Paulo Coelho.

Førjulsreise til Kiel!!

Se mer om turen på side 3.

Så en godbit fra Ole Brum:

Det var ikke særlig klokt sagt, Brum, sa Nasse Nøff.

«Det var klokt når det var inni hodet mitt, men så skjedde det noe på veien ut» sa Ole Brum.

Medlemsmøte på Lyngnasæter 26. 9.

Se mer om møte på side 2.

Redaksjonell endring av Postdølen – se mer om dette på side 4.

Medlemsmøte på Lygnasæter onsdag 25. september

Sett av denne dagen, og gjør den til en heldagstur!

Gratis inngang – men ta gjerne med noen kroner til å kjøpe lodder (vi har vipps)!

Program:

1. Kl.10.45-11.00 servering av kaffe/te og ½ rundstykke
2. Kl.11.00 Møtestart – Velkommen.
3. Informasjon om Velferdsteknologi v/ Hege Marit Nordahl.
 4. Aktuelle saker fra avdelingen.
 5. Underholdning v/ Per Johansen
 6. Utlodding – Ta med gevinst!
 7. 2 retters lunsj ca. kl. 14.00/14.30

Påmelding senest 20. september 2024 til:

Kjell Kvisten telefon/sms 905 02 703

Leif Bredli telefon/sms 950 83 021



Lygnasæter

Førjulscruise til Kiel



Kielfergen

Vi drar til Kiel med MS Color Magic den 24. – 26. november. Du blir vel med?

Noe avhengig av påmeldingene setter vi opp busser til Oslo (Hjortneskaia), fra Otta via Lillehammer og Hamar, og fra Fagernes via Dokka, Gjøvik og Hadeland. Når bussene kommer til Hjortneskaia ca. kl. 10:45, samles vi i avgangshallen for utdeling av boardingkort. Vi går deretter om bord på skipet og møter i konferanseavdelingen på dekk 12 før vi forlater Oslo. Her serveres frukt, kaffe/te og baugete med ost og skinke. Vi får besøk av Rutt Siri Kregnes, som er den nye sekretæren i Postens Pensjonistforbund som vil informere om aktuelle saker. Lederen vår, Leif, orienterer om aktuelle saker, kanskje har han også tanker om neste års turer.

Alle får 3* lugar med havutsikt. De som ønsker det kan gå i land i Kiel, med mulighet for å sjå seg om, shoppe og oppleve det spesielle julemarkedet. Kanskje en kopp god, varm glühwein også kan passe å innta her.

Det meste blir dyrere, også disse turene, men med bra sponsing synes vi likevel at her får vi mye for pengene.

For medlemmer blir prisen kr 3 900,-. Ikke tillegg for singellugar.

Ikke medlem betaler kr 4 600,- og eventuelt tillegg for lugar som singel kr 330,-.

Oppgradering til Color Clas (4 *) med havutsikt som dobbel kr 1 217,- pr person.

Oppgradering til Color Clas (4 *) med havutsikt som singel kr 2 187,-.

Prisen inkluderer:

- Buss til og fra Oslo
- Konferanserom med servering
- 3* lugar med havutsikt
- 2 x frokost
- 3 retters middag m/drikke begge kvelder
- Kaffe avec begge kvelder, siste kveld med show

Medlemmer av Color Club, oppgi medlemsnummer.

Avbestilling av den enkelte kan skje uten kostnader inntil 30 dager før avreise.

**PÅMELDING helst så snart som mulig og seinest 30. september til JOSTEIN HEGGE
telefon/SMS 905 02 276**

HUSK: Gyldig pass ev.ID-kort m/reiserett (rødt trykk), helsetrygdkort og reiseforsikring m/avbestillingsforsikring. Vennligst si fra ved påmeldingen om eventuelle allergier. I så fall må du fylle ut et eget skjema som vi ordner etter påmeldingen. (Dette må du ha sjøl om du ikke går i land)

Medlemsmøte 26.juni

Onsdag 26.juni 2024 var det medlemsmøte på Hafjell Hotel/Gjestegarden hvor over 60 postpensjonister fikk med seg temaet som denne gangen var demens, et meget aktuelt tema for alle. Geir Selbæk var engasjert for å fortelle om denne sykdommen.

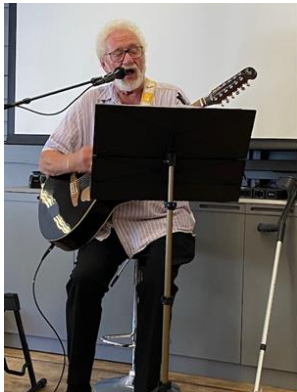
Selbæk er en av de med best kompetanse om dette i Norge og har vært med å forske på demens både i Norge og utlandet. Når noen blir rammet av demens blir det nødvendig å få hjelp både til de som rammes, men også pårørende vil ha behov for hjelp og bistand. For å orientere om hva kommunene kan bidra med hadde vi fått med demenskoordinator Bente Storsveen fra Lillehammer kommune. Alle kommuner har samme krav til bistand.

Selbæk hadde en meget god informasjon, hvor han på en enkel og lett

forståelig måte fortalte oss hva demens er, hva den kommer av, og hvordan sykdommen utvikler seg både for den som ramme, men også i samfunnet. Det forskes på hva som kan gjøres for å forebygge, men også behandle når demens har oppstått. Etter hvert vil det sannsynligvis komme medisiner i behandlingen.

I tillegg til et lærerikt program underholdt Ivar Berg med sang og musikk. Meget bra underholdning.

Møtet ble avsluttet med lunch.



Ivar Berg



Deltakere på medlemsmøte på Hafjell

Postdølen i ny utforming



Postdølen

Medlemsblad for postpensjonistene i Oppland

Postdølen har fra dette nummeret en redaksjonell endring. For å tilfredsstille kravene for universell utforming, slik at bladet kan leses av blinde og svaksynte via skjermleser, er det gjort noen endringer.

Vi legger opp til å bruke skrifttypen Aptos med skriftstørrelse 12, der normal og fet skrift er det beste. Vi vil unngå å bruke kursiv. Det er også noen flere endringer.

Vi må få skriftlig materiale som word-dokument eller skrevet i e-post. Ikke send PDF – format, da det blir utfordring med å få dette lesbart etter kravene til universell utforming.

Frist for levering av stoff til Postdølen er den 10. i måneden. Stoff sendes til e-postadressen du finner på baksiden av bladet.

Ingen sommerferie i rode Sør

Den eneste av avdelingens 8 roder, nemlig Rode sør (Lillehammer) valgte i sommer å ha sine Kaffetreff også i feriemånedens juli

Det var et lykkelig valg. Det ble til sammen 3 treff i juli måned. Fremmøte var det ikke noe å si på. Til det første treffet kom det litt under 30. Det neste samlet godt over 30 og til det siste juli-treffet kom det litt færre enn 30. Når det denne måneden til sammen var nærmere 100 personer innom kan vi kanskje tolke det som at det var et behov for en prat selv i feriemånedens.



Noen av deltakerne på treffene.

Lillehammerområdet

En må også beundre de som kjørte langt for å treffe gode kolleger og venner. Vi registrerte at det kom medlemmer fra Espedalen med over en times kjøring. Det kom også noen fra Gaupen, Moelv, Mesnali og Øyer. Pluss mange fra

Rodeleder Bjørn Magne Ødegård sa seg glad for det gode frammøtet i juli og orienterte om hvor mye Grasrotandelen øker for hver gang vi møtes.

Til slutt nevner vi at det blir Kaffetreff på Gartnerhagen den 27. august og 10. september og videre hver 14. dag.

Nytt om våre medlemmer

I september gratulerer vi

Fødselsdag	Fornavn	Etternavn	Poststed	Alder
3. september	Mary Paula	Korshaugen	Fåvang	85 år
6. september	Kristian	Delbekk	Lillehammer	95 år
6. september	Arne Olav	Marstein	Otta	70 år
21. september	Odd Helge	Hagen	Gjøvik	65 år
25. september	Marit Randi	Solberg	Østre Gausdal	80 år
29. september	Kjellaug	Moen	Domås	95 år
30. september	Randi	Brandstadmoen	Ringebu	75 år



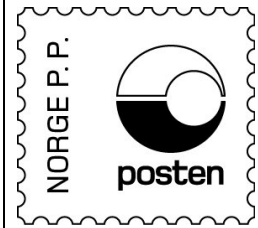
Nye medlemmer ønskes velkommen!

- Ole Kristian Fevolden, Brandbu
- Ann Iren Trøen, Dokka
- Terje Strand, Aust - Torpa

Dødsfall

- Karen Riise døde 24. juni 2024.

Returadresse:
Postpensjonistene,
Oppland
Holshågåvegen 21
2656 FOLLEBU



Dette må vi huske!

August 2024

- 14.08. Kaffetreff på Fåvang/Ysterikroa kl. 12:00
- 21.08. Kaffetreff på Dombås/Moskusgrillen kl. 12:00
- 22.08. Gågrupper Rode sør, tur til Mesnali Tyria på sti.
Oppmøte v/Kiwi Røyslimoen kl. 11:00
- 27.08. Kaffetreff Lillehammer/Gartnerhagen kl. 12:15
- 27.08. Kaffetreff på Otta/Pilarguri Cafè kl. 12:00
- 27.08. Kaffetreff i Valdres på Fagerlund Hotell, Fagernes
kl. 12:00
- 29.08. Kaffetreff på Gjøvik/Hovdetun kl. 12:00

September 2024

- 04.09. Kaffetreff Hadeland på Hadeland Gjestegård kl.
12:00
- 04.09. Kaffetreff på Dokka på ulike steder
- 05.09. Gågrupper har tur. Info om tid og sted kommer
senere.
- 10.09. Kaffetreff Lillehammer/Gartnerhagen m/Quiz kl.
12:15
- 9.-13. Tur til Italia
- 11.09. Kaffetreff Fåvang på Ysterikroa kl. 12:00
- 17.09. Postmusegjengen kl. 10:00 – 14:00
- 18.09. Kaffetreff Dombås på Moskusgrillen kl. 12:00
- 19.09. Gågrupper Sør. Tur kulturstien Fåberg?
- 24.09. Kaffetreff Lillehammer/Gartnerhagen kl. 12:15
- 24.09. Kaffetreff Otta på Pillarguri Kafè kl. 12:00
- 24.09. Kaffetreff Fagernes På Fagernes Hotell kl. 12:00
- 26.09. Kaffetreff Gjøvik på Hovdetun kl. 12:00
- 25.09. Medlemsmøte på Lyngasæter

Styret

Leder:

Leif Bredli
Mobil: 950 83 021

Nestleder:

Kjell Kvisten
Mobil: 905 02 703

Økonomiansvarlig:

Unni Haugen
Mobil: 916 83 394

Sekretær:

Arve Nørjordet
Mobil: 917 27 417

Styremedlem:

Inger Åse Marstein
Mobil: 412 05 597

2.varamedlem:

Randi Lillemoen
Mobil: 957 43 928

2.varamedlem:

Anne Lise Stensgård
Mobil: 415 12 897

E-post til vår avdeling er:

oppland@postpensjonistene.no

Redaktører Postdølen:

Egil Haug
egil.haug@nordrebakken.no
Mobil: 489 90 700

Torill Anita Farstad
farstadt@gmail.com
Mobil: 907 59 493