

Kjære gode postpensjonist

Regjeringen har presentert Statsbudsjettet for 2025. Dette har også områder som heldigvis berører oss eldre. De av dere som var på medlemsmøtet 7.oktober fikk en fin innføring i området velferdsteknologi, inkludert de hjelpemidler vi eldre enten kan få fra det offentlige når vi trenger det, men også utstyr vi kan finansiere selv. Les mer om dette i denne utgaven av PPNytt. I Statsbudsjettet kan vi også lese mer om Bo trygt hjemme-reformen som er et samarbeid på tvers, og involverer folkehelse, lokalsamfunn, bolig, transport og helse- og omsorgstjenester.



Vår livskvalitet er ofte avhengig av hvordan vi holder oss i god form gjennom fysisk aktivitet. Det å gå tur er noe av det beste og enkleste vi gjør, både for fysisk og psykisk helse. Men nå kommer mørket, og da er det viktig at vi selv sørger for å bli sett i høstmørket. Det betyr at refleksen må fram fra skuffer og skap. Både til deg selv og til hunden hvis du har det. Oktoberhilsen fra

Rutt Siri og Andy

Velkommen til medlemsmøte mandag 11. november kl 1500 i Posthuskantin



Vi får besøk av assisterende generalsekretær Johannes Heggland fra Kirkens Bymisjon som skal holde foredrag med tema

Et varmere samfunn og mer rettferdig hverdag.

Kirkens bymisjon skulle etter planen ha vært hos oss 7. oktober, men da fikk vi i stedet et oppløftende foredrag om velferdsteknologi – se eget innlegg lenger bak.

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 814

Nye medlemmer siden sist:

Vi ønsker velkommen til:

Kari Mette Holvik
Bente Rogne
Aud Perny Ranvik Brandal

Jubilanter i november:

Gratulerer med dagen til:

90 år:
02.11 Agnes Olsen
14.11 Sverre Lilletun

85 år:
09.11 Jan Georg Hebæk
23.11 Svein Johannes
Haagensen

80 år:
15.11 Arvid Karsten Lomundal

75 år:
10.11 Solfrid Irene Nilsen
13.11 Anne-Britt Johannessen
19.11 Liv Brekken

70 år:
15.11 Elisabeth Græsno
22.11 Egil Skaug
23.11 Geir Solstad



Bli med på høstens siste onsdagsturer:

23. oktober:

Ullevål sykehus – rundtur på sykehusområdet

Møt fram kl 1200 ved hovedinngangen til Ullevål sykehus
Turverter: Trond/Øyvind



30. oktober:

Botanisk hage med Viktoriahuset (drivhuset)

Møt fram kl 1200 ved Lids hus.
Vi avslutter med kaffe på Skatten/Tøyen torg
Turverter: Kari/Jan

Sølv ble gull verdt i Kongsberg 3. oktober



16 postpensjonister tok turen til Kongsberg for å besøke Sølvgruvene og Bergverksmuseet. En veldig interessant opplevelse! Siden sølvfunnet i 1623 ble det utvunnet 1350 tonn sølv i gruvene. Det siste sølvet ble smeltet i 1958. Det ble slutten på 335 års sammenhengende gruvedrift på Kongsberg. På det meste, rundt 1770, var 4000 arbeidere direkte sysselsatt ved Sølvverket.

Vi ble fraktet med gruvetoget inn i Kongens gruve, som fikk sitt navn etter kong Christian 4. Med hjelm og ørepropper, og i stummende mørke landet vi 342 meter under overflaten og 2300 meter inn i fjellet. En kunnskapsrik og engasjerende guide tok oss med rundt i gruva. Vi fikk beskrivelser av boring i fjellet, heiser, maskiner og annet utstyr som ble brukt. HMS var ikke så godt utviklet den gang. Mange fikk lungesykdommer på grunn av støvet fra boringen. Man hadde 5 dagers arbeidsuke, og 9 timers arbeidsdag med 1 times matpause.

Etter god lunsj på Lågen Bakeri og Konditori bar det til Bergverksmuseet. Guiden viste oss eksempler på sølvfunnene og hva som ble produsert av sølvet. Bl.a. ble det laget medisinske redskaper for amputering av kroppsdeler. Guiden gav en frodig beskrivelse av hvordan dette ble utført før skikkelig bedøvelse ble oppfunnet. Nifse greier!

Med nye og interessante opplevelse i bagasjen, dro vi tilbake til Oslo. Takk til arrangør og medreisende for vellykket tur.

Se flere bilder og mer om turen på [Nyhets siden](#).
(Postpenjonistene.no avdeling Oslo)

Tekst og bilde: Turid Sætre

Noen glimt fra onsdagsturene i høst



Onsdagsturen 25.9. ble lagt til Sognsvann, fra 1876 og fram til 1967, Oslo sin vannkilde. Det finnes kulturminner der som Sogn og Gaustad gruver, samt rester av malm etter utvinning av jern.

15 to-beinte og 2 firbeinte møtte opp. Løypa rundt er 3258 m. Noen lurte på hvor dypt vannet er, og ifølge fasiten er dybden 16.9 m.

Det er tilrettelagt for bading, raste- og bålplasser og løping rundt vannet. Vi tok kaffepause midtveis og da kom regnet. Et kjempefint område til rekreasjon.
Tekst og bilde. Kirsti Tvergrov



Vår dyktige guide Trond Nilsen tok oss 26 medlemmer med på vandretur 2.oktober i strålende sol til Bislett og St Hanshaugen. Vi klatret til topps på St Hanshaugen og skuet over Oslo.

Etter at Trond hadde delt sin kunnskap om områdets historie, samt erfaring som bud fra både pike- og guttehjem i Geitmyrsveien, fikk en av oss tildelt taletid om Det Mosaiske trossamfunn. Vi avsluttet på Alexander Kiellands plass.

Nok en interessant dag
Tekst og bilde: Jan Rognaldsen

Kan livet bli bedre med velferdsteknologi?



På medlemsmøtet 7.10. fikk vi besøk av *Vibeke Liane*, som er teknologi-ambassadør i Pensjonistforbundet.

Det er et overordnet ønske at vi skal bo lengre hjemme, og at økt bruk av velferdsteknologi skal legge til rette for det. I utgangspunktet kan vi bli noe skeptiske, for det vi trenger er:

Trygghet - tilhørighet - sosialt nettverk - aktiviteter.

Men vi fikk gode eksempler på at det nettopp er velferdsteknologien som kan bidra til at vi opplever trygghet, selvstendighet og frihet både i og utenfor heimen. Behovet for «varme hender» kan dekkes ved vi får mer forutsigbare tjenester, og ikke minst færre ansatte å forholde oss til, samt at de som skal utføre tjenesten har riktig kompetanse.

Vi fikk kjennskap til trygghetsalarm, trygghetsklokke, digitalt tilsyn/fallsensorer, elektronisk medisindispenser, elektronisk dørlås, digital konsultasjon med fastlegen, stol og trappehjelpemidler for å nevne noen løsninger.

Så svaret på spørsmålet er: JA!

Digital hjemmeoppfølging (DHO).

Ida fra bydel Frogner og Olga fra helseetaten i Oslo presenterte Digital hjemmeoppfølging.



Løsningen skal rulleres ut i hele landet. Foreløpig er bl a Asker, Lier og Drammen med. I Oslo er tjenesten oppe og går med 320 fornøyde brukere i: St. Hanshaugen, Sagene, Grünerløkka, Gamle Oslo, Frogner, Ullern og Vestre Aker.

DHO passer særlig for de som bor hjemme med langvarig sykdom. Det gis oppfølging og veiledning fra sykepleier på oppfølgings-senteret i bydelen. Brukeren får tildelt måleutstyr etter behov, og et nettbrett som er enkelt å bruke. Brukeren utfører målinger selv, i eget hjem, og svarer på spørsmål om helsetilstanden. Sykepleieren mottar målesvarene, og tar kontakt med støtte dersom tilstanden blir dårligere.

Mer stoff og bilder: [Kan livet bli bedre?](#)

(Postpensjonistene.no Avdeling Oslo)

Den gylne spaserstokk



Sesongen for den gylne spaserstokk avsluttes 15. oktober.

Deltakerkort sendes:
Odd-Jostein Hyttebakk
Orreleiken 23
1388 Borgen

Eller mail:

ihytteba@online.no

Frist for innsending:

25. oktober

Melding om dødsfall

Når postpensjonister dør, vil det bli vist oppmerksomhet i form av bærebukett m/sløyfe ved bisettelsen eller begravelsen.

Pensjonistforeningen administrerer ordningen på vegne av Posten, men vi er avhengig av at dødsfall blir meldt til oss i tide.

I Oslo sendes meldinger til Jan Angeltun på epost: jan.angeltun@gmail.com eller som tekstmelding/telefon til 90 95 68 47

I meldingen må oppgis:

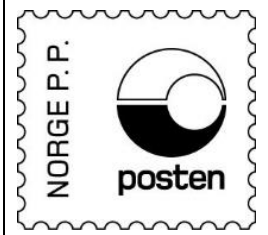
- navn på avdøde
- sted for begravelsenato og klokkeslett for begravelsen



Mottaker:

Returadresse:

Postpensjonistene i Oslo,
Postboks 1500
Sentrum, 0001 Oslo



Vi minner om årets julebord onsdag 4. desember kl. 1700 – 2100

Frist for å betale/melde seg på: senest 4. november.

Menyen er tradisjonell norsk julemat og dessert. Drikke til maten er inkludert med enten et glass vin, en øl eller en flaske mineralvann. Ytterligere drikke kan kjøpes i baren, som er åpen fra vi kommer. Meld fra om eventuelle matallergier eller matbehov, så finner vi en løsning. Vi avslutter kvelden med kaffe og te samt loddtrekning på inngangsloddet.



PostCanto synger julen inn for oss kl 1800, så da må alle være på plass ved bordet. Maten serveres kl 1830. Alle må registrere seg ved inngangen til Kongressenteret, henge av seg yttertøy i garderobene og gå videre til Spiseriet Møller, samme lokale som tidligere år.

Pris:
kr 600,- for medlemmer
kr 1000,- for ikke-medlemmer/ledsagere

Du melder deg på ved å betale til **VIPPS-nr 21673** (enklest) eller til **bankkonto 0531 07 98306**, dvs

Betaling = Påmelding.

Betalingen påføres navn på den/de som skal delta. Det blir ingen automatisk bekreftelse på påmelding, men med navn notert på innbetalingen så er du/dere registrert. Skulle du bli i tvil om du har betalt, så send SMS/ring til Aud på tlf 950 56 466.

Velkommen !

Tillitsvalgte

	Mobil
Leder:	
Rutt Siri Kregnes	91755132
Nestleder:	
Jan Helge Rognaldsen	93030859
Økonomisvarlig:	
Aud Irene Dalen Nielsen	95056466
Sekretær:	
Kirsti Stalheim	91528981
Styremedlemmer:	
Odd-Jostein Hyttebakk	99276125
Arne Tømmerås	92611209
Varamedlemmer:	
Kai Pay	48277621
Jan Angeltun	90956847

Kontakt oss på mail:

oslo@postpensjonistene.no

Kontakt oss pr post:

Postpensjonistene i Oslo
Postboks 1500 Sentrum
0001 Oslo

Tur- og arrangementskomiteen

Jan Helge Rognaldsen	93030859
Ole Bjørn Brenna	99561506
Turid Sætre	90118458
Oddmund Kvist	95838168

Onsdagsturverter

Jan Helge Rognaldsen	93030859
Arne Tømmerås	92611209
Kai Pay	48277621
Trond Nilsen	90029864
Øyvind R. Sørensen	90967899