



Godt nytt år

Vi var mange som trodde 2021 skulle bli et normalt år. Nå kan vi vel trygt si at slik gikk det ikke.

Jeg er likevel stolt over at vi taklet utfordringene og fikk gjennomført en del aktiviteter og som dere medlemmer stilte velvillig opp på.

Nå er vi klare for et nytt år med nye muligheter. Det vil vel neppe kunne forventes at Oslopensjonistene vil kunne gjennomføre medlemsmøter og kurs i samme omfang som ønsket. Jeg ser likevel lyst på at vi kan fortsette med onsdagsturene våre når vær og føre tillater det.

Styret og jeg vil fortløpende vurdere situasjonen og tilpasse foreningens aktiviteter etter hvert ut over året. Det gjelder å følge med i PPNYTT og på nettsiden vår.

Jeg takker for det gamle og ønsker deg og dine et godt nytt år. Håper vi sees om ikke lenge.

Med vennlig hilsen
Ingvar Kjøren

Tur til Trondheim 6.-9. desember 2021

Postpensjonistene i Oslo hadde en flott tur til Trondheim i desember. Vi hadde nydelig vær selv om det var litt kaldt. Vi hadde en flott guidet visning på Ringve muséum, og vi fikk også guidet omvisning i selve Trondheim by – der vi til slutt endte opp i mektige Nidarosdomen. Rockheim museum fikk vi også oppleve. Vi bodde sentralt og fint til ved Nidelvens bredder.

Mye mer informasjon om turen og opplevelse kan du lese på nettsiden vår.

<https://www.postpensjonistene.no/avdelinger/oslo/avdelingsnyheter/tur-til-trondheim-6-9-desember-2021/>

Nye medlemmer



- Nils Midtbøen
- Oddbjørn Andestad

Våre jubilarer



85 år:

- 4.feb Åge Edvardsen
- 6.feb Sigurd Aarnes

80 år:

- 2.feb Jorunn Annie Ringen
- 3.feb Gerd Bratvold
- 10.feb Bernt Gustavsen
- 17.feb Gunnar Jan Sandnes
- 21.feb Inger Sandnes
- 23.feb Kåre Lien
- 27.feb Inger Marie Sæter

75 år:

- 7.feb Undis Sundnes
- 17.feb Almar Jan Larsen

70 år:

- 11.feb Tove Kopperud
- 16.feb Roger Solheim
- 19.feb Liss Anne Andresen

Noen bilder fra Trondheimsturen:



*Nidelven stille og vakker du er,
her hvor jeg går og drømmer.
Drømmer om deg som jeg hadde så
kjær.
Nå er det bare minner.
Den gamle bybro er lykkens portal.
Sammen vi seiler i stjernekorall.
Nidelven stille og vakker du er,
her hvor jeg går og drømmer.*



Planer om å starte kursvirksomhet når det blir mulig.

Vi planlegger å starte kurs med mange ulike tema:

- sende og motta mail,
- laste ned apper, bl.a. Billett-apper
- lage adresselister
- sikkerhetsrutiner
- lære mer om mobilen
- Facebook
- lagre

Vi ønsker å få oversikt over de som kan tenke seg å gå på kurs.
Send i tilfelle en mail til Inger Greve i-an-gr@online.no
Kurset vil sannsynligvis gå over 3 timer.

Medlemsmøter

Medlemsmøter holder vi vanligvis 2. mandag i måneden.

Pga pandemien er det stor usikkerhet om når vi kan ha neste møte.

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 854

Antall nye medl. siste mnd: 2

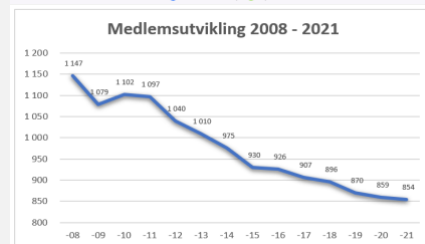
Antall utmeldte medl. siste mnd: 2

Eldste medlem: 99

Yngste medlem: 51

Antall med mailadr: 486

Antall som gir Grasrot-midler: 60



Reise- og Turkomitéen

Foreløpig ingen aktivitet.

Onsdagsturer tas opp igjen fra mars.

Grasrotmidler



Registrer

Postpensjonistene i Oslo

999 599 796

som din Grasrotmottaker.

Årsmøte

I 2021 hadde vi et skriftlig årsmøte der 27 medlemmer «deltok». Vi antar at det heller ikke i 2022 vil være mulig å møtes fysisk til årsmøtet. Årsmøtedokumentene vil bli lagt ut på nettsiden vår i god tid før årsmøtet.

Følgende regler gjelder for årets årsmøte;

- årsmøtet skal holdes 28.mars klokken 11-13
- årsmøtet blir avholdt digitalt – på zoom
- medlemmer som ønsker å delta må melde seg på til oslo@postpensjonistene.no eller til leder Ingvar Kjøren på mobil 41507721

Aldersvennlig samfunn

Pensjonistforbundet (PF) og Postpensjonistene (PP) har mye fokus på at vår generasjon skal ha det fint og trygt i vår hverdag, dvs lage et aldersvennlig samfunn. Som ett tiltak har PF planer om å utdanne 400 teknologiambassadører som skal informere eldre, friske pensjonister om hvilke hjelpemidler som finnes for at man skal få en enklere og bedre hverdag. For eksempel GPS-klokker som kan varsle om fall, Nett-brett som kan hjelpe til og motivere til enkel hjemme-trening, utstyr der man på en enkel måte kan koble seg opp mot familie og venner for å hindre ensomhet, VR-briller som kan «føre en bort» til hjemlige trakter og syden-eventyr og mye mer.

PF har hittil utdannet 140 ambassadører, men målet er altså 400 - så om du har lyst til å være med «på laget» så kan du ta kontakt med Unni Olimb Norman på følgende epost-adresse.

unni.olimb.norman@pensjonistforbundet.no.

Vil du vite mer om ordningen, kan du kontakte Else Myhre på epost elmamyhre@gmail.com

OBS! Du trenger ikke å være spesielt god på data, det holder at du har interesse for å hjelpe andre.

Vi får da 7% av din spillinnsats – uten at det koster deg noe som helst.

I 2021 har ordningen innbrakt vår avdeling kr. 48.666,- i inntekter. Og dette er fra 60 medlemmer som har registrert oss som sin Grasrot-mottaker.

**VI TRENGER FLERE
GRASROTGIVERE.**

Melding om dødsfall


Når postpensjonister dør – uavhengig av om personen har vært medlem av postpensjonistforeningen og/eller personal-organisasjonene, vil det bli vist oppmerksomhet i form av blomsterkrans ved bisettelsen eller begravelsen.

Pensjonistforeningen i Posten administrerer ordningen på vegne av Posten, men vi er avhengig av at dødsfall blir meldt til oss slik at vi rekker å bestille krans.

I Oslo sendes meldinger til leder Ingvar Kjøren på epost ingvkjoe@online.no eller som tekstmelding/telefon til 41507721

I meldingen på oppgis:

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

Mottaker:	Returadresse: Postpensjonistene i Oslo, Postboks XXXX POSTNR + STED	
------------------	---	---

Månedens portrett – Aud Irene Dalen Nielsen



1. *Hvor vokste du opp?*
På Rjukan i Telemark
2. *Hvor jobbet du da du sluttet i Posten?*
Divisjon Post, Økonomiavdelingen
3. *Hva er ditt beste minne fra din tid i Posten?*
Helt klart da jeg var med å starte opp
Infrastruktur postområde. Da hadde jeg «et hav»
av forskjellige oppgaver; alt fra budsjetter,
intervjuer, innkjøp av møbler og inventar til nye
lokaler i Oslo City til løpende oppgaver som vi

den gang kalte forværelsestjenester.

4. *Hvilken kjent person kunne du tenke deg å spise middag sammen med?*

Etter å ha sett noen programmer av «Lunch med Lilli» (Bendriess) på TV, tenker jeg det kunne vært gøy å treffe henne

5. *Hvilken barndomsdrøm ble aldri realisert?*

Egentlig ingen spesiell, men som alle småjenter ville jeg jo bli flyvertinne

6. *Hvilken låt har betydd mest for deg?*

Jeg er glad i musikk og liker vel det meste. Skal jeg trekke frem en enkelt sang, så må det bli O Helga Natt; den er bare mektig

7. *Hva kan du ikke klare deg uten?*

Familie og gode venner – og mobiltelefonen selvfølgelig ☺

8. *Hvilken aktivitet/hobby koser du deg mest med?*

Reiser, spesielt til varmere strøk

9. *Hva er din viktigste aktivitet som pensjonist?*

Forsøker å holde meg litt i form gjennom diverse trening/aktiviteter

10. *Hva er din «Guilty pleasure» (noe du skammer deg litt over å like)?*

Skammer meg vel egentlig ikke, men det kan nok til tider bli litt mye TV-titting med litt for mye godsaker på bordet

Onsdagsturene

Vi planlegger å starte opp igjen med onsdagsturen i Frognerparken eller Botanisk Hage fra mars. Vi kommer tilbake med mer informasjon i februar-utgaven av PPNYTT.

Mangt skal vi møte –
og mangt skal vi mestre.
Dagen i dag –
den kan bli vår beste dag.

Erik Bye



Kjære medlem, det lysner

Selv om Norge og Norden er på full fart mot «normalen», er pandemien på ingen måte over.

Smitten er rekordhøy. Våre medlemsgrupper er definert til å være i risikozonen selv om mange av oss er fullvaksinerte.

Det gledelige er at smitte vanligvis fører med seg mindre alvorlig sykdom for oss fullvaksinerte.

Inntil videre vil Postpensjonistene i Oslo holde et aktivitetsnivå som begrenser smitterisiko.

Vi har et digitalt årsmøte foran oss 28.mars som jeg håper mange vil melde seg på.

Vi planlegger å følge vårtegnene gjennom våre onsdagsturer i Botanisk hage og Frognerparken fra mars.

Gjennom våren planlegger vi å holde digitale kurs i nettbrett, mobil og pc.

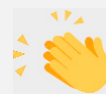
Fremover blir det derfor medlemsaktiviteter som er tilpasset smittesituasjonen og som jeg anbefaler deg å delta i.

Jeg ønsker deg og dine en fin tid og nyt «hverdagen» så langt det lar seg gjøre.

Med vennlig hilsen

Ingvar Kjøren

Nye medlemmer



- Tom Østreng

Våre jubilarer



85 år:

3.mars	Arne Dag Frestad
5.mars	Gerd Bodil Flo
8.mars	Johanna Hellem Olsen
13.mars	Ivar Riisnæs
14.mars	Sam Ola Nord
17.mars	Solveig Ekeheien

80 år:

7.mars	Aase Winther
9.mars	Jon Torbjørn Edner
11.mars	John H. Schrøder
28.mars	Anne Marie Buer

75 år:

5.mars	Magne Bjørn Vorren
14.mars	Torbjørn Nordsletten
16.mars	Alvin Marinius Nilsen
30.mars	Inger Greve
31.mars	Sissel Eriksen

70 år:

12.mars	Åsmund Lillevik
25.mars	Mohammad Saleem

INVITASJON TIL ÅRSMØTE 2022

Smittesituasjonen gir heller ikke i år muligheter for å avvikle et fysisk årsmøte. Styret har derfor besluttet å avvikle årsmøtet **digitalt, dvs på zoom**. Zoom er en løsning hvor mange kan være på nett samtidig og ta ordet som i et vanlig møte.

Dette er en ny måte som vi ikke har forsøkt før.

Årsmøtet er **fastsatt til 28.mars 2022 klokken 11-13**. Med følgende dagsorden:

1. Årsberetning 2021
2. Revidert regnskap 2021
3. Arbeidsplan 2022
4. Innkomne forslag
5. Budsjett 2022
6. Valg av styre
7. Valg av revisorer
8. Valg av valgkomite
9. Valg av Tur- og arrangementskomite
10. Valg av 2 representanter til å underskrive protokollen



Alle saksdokumentene vil bli lagt ut på vår nettside:

<https://www.postpensjonistene.no/avdelinger/oslo/avdelingsnyheter/dokumenter>

Du kan også be om å få tilsendt dokumentene i brev.

Frister

Ønsker du å fremme forslag til årsmøtet, er fristen: **7. mars**
Frist for påmelding til årsmøtet : **21. mars**

Bemerk at alle som ønsker å delta i årsmøtet må ha epost-adresse. Dagen før årsmøtet vil alle som er usikre på bruk av zoom kunne logge seg på til et «prøve-møte». Invitasjon til både «prøve-møte» og selve årsmøtet sendes ut til alle i uke 12.

SVAR pr epost til:

oslo@postpensjonistene.no

Medlemsmøter

Medlemsmøter holder vi vanligvis 2. mandag i måneden. Neste fysiske møte håper vi blir i mai 2022.

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 848
Antall nye medl. siste mnd: 1
Antall utmeldte medl. siste mnd: 7, hvorav 5 har gått bort
Eldste medlem: 99
Yngste medlem: 51
Antall med mailadr.: 486
Antall som gir Grasrot-midler: 59

OBS!

Fakturaer for medlemskontingent 2022 er nå sendt ut på mail til de som har oppgitt sin mailadresse og pr post til øvrige. Betalingsfristen er satt til den **28.2**.

Reise- og Turkomitéen

Jippi!

Nå starter vi opp igjen med onsdagsturer. Vær velkommen til Frognerparken ved benken vår eller ved Sinnataggen onsdag 2.mars klokken 12.00.

Grasrotmidler



Registrer

Postpensjonistene i Oslo
999 599 796
som din Grasrotmottaker.

Vi får da 7% av din spillinnsats – uten at det koster deg noe som helst.

Kort oppsummering av enkelte punkt under dagsorden

1. Årsberetning

Postpensjonistene i Oslo har 854 medlemmer og 55 nye er vervet i 2020. Medlemsmassen er likevel svakt synkende. Det har vært holdt 1 medlemsmøte/julemøte. Styret har holdt 8 styremøter. En tur til Trondheim ble gjennomført. PPNytt sendes elektronisk til ca 57 % av medlemmene.

2.Revidert regnskap 2021

Regnskapet gjenspeiler at vi ikke har hatt medlemsmøter som planlagt og planlagte turer er avlyst. Foreningen har solid økonomi og årets positive resultat på ca kr 115 000.

3.Arbeidsplan 2022

Arbeidsplanen for Oslo er utarbeidet med grunnlag i Posten Pensjonistforbund sin overordnede handlingsplan for landsmøteperioden. Aktivitetene våre vil være påvirket av pandemien i 2022. Det er fastsatt vervemål for nye medlemmer, mål for digital kommunikasjon, kursaktivitet og sosiale aktiviteter bla.

5. Budsjett 2022

Budsjettet vil som regnskapet, være preget av usikkerheten som knytter seg til lettelsers ift smitteverntiltak i Oslo og Norge.

6-9. Valg

Valgkomiteens innstillinger blir lagt ut på nettet.

Det vil bli sendt ut protokoll etter årsmøtet via nettsiden.

Planer om å starte kursvirksomhet når det blir mulig.

Vi antar at det blir vanskelig å starte kursvirksomhet under de rådende omstendigheter.

Men vi ønsker likevel å få oversikt over de som kan tenke seg å gå på kurs. La ikke denne muligheten gå fra deg til å bli digital og dermed selvhjulpen i mange tilfeller. Send mail til oslo@postpensjonistene.no

Vi vil gjerne ha flere medlemmer.

Møter du noen fra din tid i Posten, så spør om de er medlem i Postpensjonistforeningen. Vi vil svært gjerne ha dem som medlemmer hos oss. De kan i tilfelle gå inn på nettsiden vår og registrere seg som medlem

<https://www.postpensjonistene.no/avdelinger/oslo/kontakt/>

VI TRENGER FLERE GRASROTGIVERE!

Melding om dødsfall


Når postpensjonister dør – uavhengig av om personen har vært medlem av postpensjonistforeningen og/eller personal-organisasjonene, vil det bli vist oppmerksomhet i form av blomsterkrans ved bisettelsen eller begravelsen.

Pensjonistforeningen i Posten administrerer ordningen på vegne av Posten, men vi er avhengig av at dødsfall blir meldt til oss slik at vi rekker å bestille krans.

I Oslo sendes meldinger til leder Ingvar Kjøren på epost ingvkjoe@online.no eller som tekstmelding/telefon til 41507721

I meldingen på oppgis:

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

Mottaker:	Returadresse: Postpensjonistene i Oslo, Postboks 1500 Sentrum, 0001 Oslo	
------------------	--	---

Månedens portrett – Trond Nilsen



1. *Hvor vokste du opp?*
I Gamlebyen i Oslo.
2. *Hvor jobbet du da du sluttet i Posten?*
Nettverk Norge, Verdikjede og kvalitet.
3. *Hva er ditt beste minne fra din tid i Posten?*
Jeg har mange gode minner, men å kjøre kolonne fra Oslo til Bergen i 2011 med 10 av Postens (og Norges) første el-

varebiler var helt fantastisk. Vi fikk masse oppmerksomhet fra lokalbefolkning og presse. På ferga fra Kinsarvik til Kvanndal møtte vi en litt snurt billettselger som bare fikk betalt for fører av bil da elbil var gratis på ferger. Det hadde han ikke opplevd før, han trodde ikke at det var elbiler, så vi måtte vise fram vognkort på alle bilene 😊.

4. *Hvilken kjent person kunne du tenke deg å spise middag sammen med?*

Forfatter Lars Saabye Christensens bøker og diktsamlinger har jeg stor sans for. Det hadde vært spennende å snakke om Oslos strøk, bydeler og gater med han.

5. *Hvilken barndomsdrøm ble aldri realisert?*

Fikk ikke bli med i skolemusikken da jeg nok mangler gehør for de rette tonene.

6. *Hvilken låt har betydd mest for deg?*

Ikke lett å plukke en, men Strawberry Fields Forever/Penny Lane og historiene rundt oppveksten til gutta i The Beatles.

7. *Hva kan du ikke klare deg uten?*

Musikk, reise og en god bok

8. *Hvilken aktivitet/hobby koser du deg mest med?*

Motorsykkel 😊

9. *Hva er din viktigste aktivitet som pensjonist?*

Frisk luft hver dag er viktig!

10. *Hva er din «Guilty pleasure» (noe du skammer deg litt over å like)?*

Egentlig ikke noe jeg klarer å komme på.

HELSE TIPS!

Har musklene dine gått over på «sparebluss»? De lar seg vekke! Forskning sier at all muskulatur er trenbar hele livet.

Det behøver ikke dreie seg om løfting av vekter. Det holder med bæreposer eller en ryggsekk.

Ikke la andre bære tungt for deg. Gjør det selv! Dermed bygger du muskler.

(Fra boken «KROPPEN for voksne» av Trond Viggo Torgersen)

«Å gjøre det du liker er frihet.
Å like det du gjør, er lykke»

F.Tyger



Kjære medlem, velkommen til en spennende vår.

Vi får alle være takknemlige for at pandemien så smått har begynt å slippe taket. Det er hyggelig å kunne ta seg en kaffe uten å møte stengt dør.

Vi har i alle fall startet opp med våre onsdagsturer. Svært mange har funnet veien til Frognerparken og Botanisk hage. Og som du kan lese på nettsiden vår ble de to siste turene utvidet til Marienlyst og Rodeløkka.

Mandag 9.mai kl. 15 inviterer jeg til vårt første fysiske medlemsmøte siden julemiddagen i fjor.

Møtet blir holdt på kjent og kjær grunn i kantina i Posthuset. Bemerk at fremmøte er endret til kl. 15.

I april har vi påsken å se frem til og jeg håper på mange fine vår- og påskedager fremover.

Vi får sende våre varmeste tanker til Ukraina og håpe på en fredsløsning så snart det er mulig.



Ønsker dere alle en fin vår og en god påske!

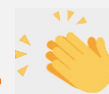
Med vennlig hilsen
Ingvar Kjøren

Digitalt årsmøte 28.mars klokken 11.00-13.00.

Vi ønsker flere deltakere til årsmøtet. Meld deg på ved å sende inn epost til oslo@postpensjonistene.no Fristen er **21.mars**.

Alle dokumenter til årsmøtet ligger nå ute på nettsiden vår, så gå inn der og les ved å klikke på linkene under,

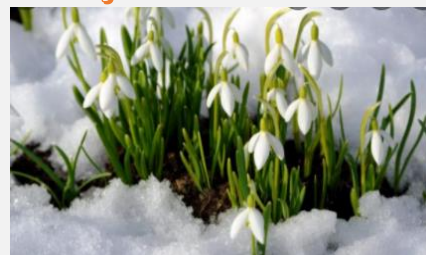
<https://www.postpensjonistene.no/avdelinger/oslo/dokumenter/>



Nye medlemmer

- Aina Mari Lindrupsen
- Helmer Frøsaaker
- Rune Strandlie
- Per Olav Nygjerde

Våre jubilarer



95 år:
16.april Haldorf Andersen

90 år:
28.april Solveig Borgstrøm
30.april Borgny Pettersen

80 år:
22.april Randi Sannerhaugen
23.april Jostein Olsen

75 år:
6.april Berit Schou

70 år:
27.april Jan Helge Rognaldsen
27.april Magne Arild Hagen

Vi vil gjerne ha nye medlemmer.

Møter du noen fra din tid i Posten, så spør om de er medlem i Postpensjonistforeningen. Vi vil svært gjerne ha dem som medlemmer hos oss. De kan i tilfelle gå inn på nettsiden vår og registrere seg som medlem

<https://www.postpensjonistene.no/avdelinger/oslo/kontakt/>

Medlemskontingent for 2022

Faktura for medlemskontingenten 2022 ble sendt ut den 8. februar med betalingsfrist den 28. februar. De fleste har nå betalt, men det er dessverre også en del som nok har glemt det. I disse dager sender vi ut purring til de som ikke har betalt, så det er fint om de som mottar det, betaler så snart som mulig. Har du problemer eller trenger hjelp med dette, kontakt vår økonomiansvarlig på tlf 950 56 466.

OBS: En feil vi ser fra tid til annen, er at enkelte glemmer å påføre KID-nummeret sitt på innbetalingen. KID-nr er unikt for hver enkelt faktura og gjør at vi enkelt kan se hvem betalingen gjelder for. Opplysning om ditt KID-nr finner du på tilsendt faktura rett under forfallsdatoen.

Båttur med SS Lady Mack.

Fagforbundet inviterer til båttur på Oslofjorden. Avgang fra Rådhusbryggen 2, 13. juni klokken 10.00. Det serveres mat og drikke ombord. Frist for påmelding er 31.mai 2022.

Les mer på nettsiden vår [her](#)



Medlemsmøter

Medlemsmøter holder vi vanligvis 2. mandag i måneden.

Neste medlemsmøte holdes 9.mai klokken 15.00-18.00 i kantina i Posthuset.

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 848

Antall nye medl. siste mnd: 4

Antall utmeldte medl. siste mnd: 22, hvorav 8 har gått bort

Eldste medlem: 99

Yngste medlem: 51

Antall med mailadr: 486

Antall som gir Grasrot-midler: 59

Reise- og Turkomitéen

Les om onsdagsturene på nettsiden vår [her](#)

Grasrotmidler



Registrer

Postpensjonistene i Oslo

999 599 796

som din Grasrotmottaker.

Vi får da 7% av din spillinnsats – uten at det koster deg noe som helst.

**VI TRENGER FLERE
GRASROTGIVERE!**

Den gylne spaserstokk.

Fra 15.april til 15.oktober kan man registrere gåturer på et eget skjema. Skjema sendes deretter til Odd-Jostein Hyttebakk, Orreleiken 23, 1388 Borgen. Frist 15.oktober. Styret i PP Oslo sørger for at du får enten stokk (første gang) eller egne merker (sølv, gull eller bronse).

Du kan få skjema på en av følgende måte;

- Send epost til oslo@postpensjonistene.no
- På medlemsmøtet vårt den 9.mai
- Ved å delta på onsdagsturene våre
- Skrive det ut fra denne siden

NR.	DATO	HVOR
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Den gylne spaserstokk
OSLO

DELTAKERKORT FOR GÅ-TRIMMEN
April-oktober 20.....

Navn:

Fødselsår:

Pensjonistforening/seniorsenter/
60pluss gruppe/lignende grupper:

60 plus
NORGES IDRETTSFORBUND
OSLO DISTRIKT

www.idrettsforbundet.no/oslo

Stort oppmøte i Frognerparken på årets første onsdagstur 2.mars.



Melding om dødsfall

Når postpensjonister dør, uavhengig av om personen har vært medlem av postpensjonistforeningen og/eller personal-organisasjonene, vil det bli vist oppmerksomhet i form av blomsterkrans ved bisettelsen eller begravelsen.

Pensjonistforeningen i Posten administrerer ordningen på vegne av Posten, men vi er avhengig av at dødsfall blir meldt til oss slik at vi rekker å bestille krans.

I Oslo sendes meldinger til leder Ingvar Kjøren på epost ingvkjoe@online.no eller som tekstmelding/telefon til 41507721

I meldingen må oppgis:

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

Mottaker:

Returadresse:

Postpensjonistene i Oslo,
Postboks 1500
Sentrum, 0001 Oslo

NORGE P.P.



Månedens portrett – Arne Tømmerås

1. *Hvor vokste du opp?*

Jeg vokste opp i Overhalla, nabokommunen til Namsos

2. *Hvor jobbet du da du sluttet i Posten?*

I Region Oslo Akerhus og Østfold (ROA) med hovedansvar for postkontorene.

3. *Hva er ditt beste minne fra din tid i Posten?*

Jeg jobbet med salg og kundepleie i Postkontor-nettet. Det var en morsom tid. Særlig var det morsomt og interessant å jobbe med DnB. Vi skapte gode salgsresultat. Etterhvert tok arbeidet med å legge ned poskontorer over. Selv om oppgaven ikke var

positivt ladet, var det et givende og nødvendig arbeide. Mange ble overtallige, men vi fant gode løsninger.

4. *Hvilken kjent person kunne du tenke deg å spise middag sammen med?*

Jeg har nå lest de fleste bøkene av Lars Saaby Christiansen. Handlingen i bøkene er i hovedsak lagt til nærområdet i forhold til hvor jeg bor. En samtale rundt utviklingen i området Majorstuen/Fagerborg de siste 100 årene ville vært uhyre interessant.

5. *Hvilken barndomsdrøm ble aldri realisert?*

Spille i band, men fant fort ut at jeg var mer eller mindre tonedøv. Valgte Posten hvor kravet til sangstemme og musikalsk forståelse var begrenset.

6. *Hvilken låt har betydd mest for deg?*

Procol Harums «A whiter shade of pale» avspilles fortsatt. Povl Dissing er ellers en favoritt.

7. *Hva kan du ikke klare deg uten?*

Aviser.

8. *Hvilken aktivitet/hobby koser du deg mest med?*

Det er viktig å bevege seg, så daglige turer er på agendaen. Har også et bein innafor et markeds- og mediainstitutt. Har drevet med DX-ing, men etter at den digitale verden slo gjennom, har det blitt mindre aktivitet på den fronten.

9. *Hva er din viktigste aktivitet som pensjonist?*

Frisk luft hver dag er viktig!

10. *Hva er din «Guilty pleasure» (noe du skammer deg litt over å like)?*

Egentlig ikke noe jeg klarer å komme på.

HELSETIPS!

«Kanskje vi eldre vurderer informasjon annerledes enn de yngre? Kanskje de trenger oss i en dialog om hva som er truende og ikke? Kanskje vi skal være støtdemper for den vibrerende engstelsen som ser ut til å infisere de yngre generasjonene i dag? Kanskje det er en rolle de gamle i nåtidens samfunn kan fylle? Mange andre kulturer gjør nettopp det.»

(Fra boken «KROPPEN for voksne» av Trond Viggo Torgersen)

Dersom noen har gode historier eller annet de kunne tenke seg å dele med andre medlemmer her i PPNYTT, så send gjerne innlegg til oslo@postpensjonistene.no
Det tas imot med takk.



Kjære medlem.

At det spirer og gror er varsel om en ny vår i anmarsj og lysere tider.

I slutten av mars ble årsmøtet avviklet digitalt med 19 deltakere. Alle dokumentene og protokoller ligger ute på nettsiden vår.

Det ble noen endringer i årets valg. En del tillitsvalgte hadde valgt å fratre. Jeg takker disse for vel utført arbeid og engasjement i foreningen vår.

De nye tillitsvalgte ønskes velkommen. Disse er:

Frøydis Karlstorpet (Varamedlem Styret)
Kari Pay (Varamedlem Styret)
Laurentse Foss (Tur- og arrangementskomiteen)
Trond Nilsen (Valgkomiteen)
Kirsti Stalheim (Valgkomiteen)

Vårt første fysiske medlemsmøte blir i kantina i Posthuset den 9.mai kl 15. Bemerkt nytt tidspunkt.

Håper at flest mulig har anledning til å møte frem til servering, loddsalg og ikke minst til møte og sosialt samvær med postkollegaer.

Etter en tøff tid med restriksjoner og nedstengte aktiviteter, gleder jeg meg til gjensyn med flest mulig av dere.

Ønsker hver og en god vårtid.

Med vennlig hilsen

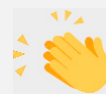
Ingvar Kjøren

Vi vil gjerne ha nye medlemmer.

Møter du noen fra din tid i Posten, så spør om de er medlem i Postpensjonistforeningen. Vi vil svært gjerne ha dem som medlemmer hos oss. De kan i tilfelle gå inn på nettsiden vår og registrere seg som medlem

<https://www.postpensjonistene.no/avdelinger/oslo/kontakt/>

Nye medlemmer



- Randi Hordnes
- Jon Sigmund Løken
- Sølvi Tveita Løken
- Kjell Humlebrekk
- Kjersti Krogrud
- Per Olav Nygjerde

Våre jubilarer



100 år:	
30.mai	Nils Magne Lundefaret
85 år:	
20.mai	Kari O. Nilsen
80 år:	
21.mai	Anne Marie Solberg
26.mai	Odd Harald Gulbrandsen
75 år:	
3. mai	Steinar Saghaug
9.mai	Steinar Setten
12.mai	Marit Bjørgo Grythaugen
12.mai	Inger Johanne Sæterbø Håland
14.mai	Ola Amundsen
70 år:	
5.mai	Berit Wærsted
8.mai	Nils Midtbøen
22.mai	Anne Brith Huse
30.mai	Knut Hovslien

Kurs i bruk av digitale verktøy.

Pandemien har vist oss at det er smart å lære seg å være digital, enten man er ung eller gammel. Pensjonistforbundet er en pådriver for dette og de har laget 3 opplæringshefter som vil bli gjennomgått på kurs for postpensjonister i Oslo. Første kurset vil bli holdt i **Posthuset 8.juni fra 12-15**. Så håper dere melder interesse for dette. Alle som går på kurset får utlevert en av hver av følgende dokumenter.



Meld interesse til oslo@postpensjonistene.no

5.april var det landsstyremøte i Postpensjonistforbundet. Her er en liten tilbakemelding fra leder Kjellaug Jota.

Landsstyret har nå hatt sitt første møte i år på Gardermoen. Vi har godkjent årsberetning og regnskap for fjoråret og fokus nå er vegen framover. De fleste avdelingene er ferdige med å avvikle årsmøter. Landsstyret har med glede merket seg at veldig mange har fulgt opp anbefalingene fra forrige landsstyremøte om å planlegge for å tilby medlemmene opplæring i digitale verktøy. Dette kan vi lese i arbeidsplanene som er sendt inn.

Det pågår nå opplæring i våre støttesystemer hvor Brukerstøtte skolerer tillitsvalgte i flere avdelinger. Det første styrekurset for nye styrer er også planlagt rett over påske. Vi går forhåpentligvis en aktiv tid i møte.

Landsstyret ønsker alle en riktig god påske!

Medlemsmøter

Medlemsmøter holder vi vanligvis 2. mandag i måneden.

Neste medlemsmøte holdes 9.mai klokken 15.00-18.00 i kantina i Posthuset.

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 832

Antall nye medl. siste mnd: 6

Antall utmeldte medl. siste mnd: 10, hvorav 2 har gått bort

Eldste medlem: 100

Yngste medlem: 51

Antall med mailadr: 486

Antall som gir Grasrot-midler: 58

Reise- og Turkomitéen

Les om onsdagsturene på nettsiden vår [her](#)

Grasrotmidler



Registrer

Postpensjonistene i Oslo

999 599 796

som din Grasrotmottaker.

Vi får da 7% av din spillinnsats – uten at det koster deg noe som helst.

**VI TRENGER FLERE
GRASROTGIVERE!**

NYTTIGE TIPS FRA LOfavør

LOfavør Advokatforsikring

Mange forbund har LOfavør Advokatforsikring som del av medlemskapet.

Den gir deg bistand fra dyktige advokater i HELP, og dekker blant annet familiesaker, arv, forbrukerkjøp og mye mer.

Du betaler ikke timepris og får så mange rådgivningstimer du trenger. Hver sak er dekket for inntil 3 millioner kroner i sakskostnader.

Medlemmer som ikke har avtale via sitt forbund, kan kjøpe forsikringen for 167 kroner i måneden.

Rabattert timepris hos Legalis

For deg som ikke har advokatforsikring, tilbyr vi rabattert timepris hos Advokatfirmaet Legalis.

Alle medlemmer kan få en gratis prat med deres dyktige advokater da første samtale er gratis.

Støtte til Ukraina

Pensjonistforeningen har på vegne av oss alle støttet Ukraina med kr. 1 pr medlem. Det ble tilsammen kr. 250.000.

Pensjonisten nr 3 2022

Håper dere har sett at vår vellykkede pensjonisttur til Trondheim ble tatt inn som «Nytt fra Postens Pensjonistforening» i mars-utgaven av Pensjonisten.

Frivillighet Norge 2022

Pensjonistforbundet sammen med Frivillighet Norge markerer Frivillighetens år. Les mer om arrangementene på våre nettsider: [Lenke til nettsiden](#)

Melding om dødsfall


Når postpensjonister dør, uavhengig av om personen har vært medlem av postpensjonistforeningen og/eller personal-organisasjonene, vil det bli vist oppmerksomhet i form av blomsterkrans ved bisettelsen eller begravelsen.

Pensjonistforeningen i Posten administrerer ordningen på vegne av Posten, men vi er avhengig av at dødsfall blir meldt til oss slik at vi rekker å bestille krans.

I Oslo sendes meldinger til leder Ingvar Kjøren på epost ingvkjoe@online.no eller som tekstmelding/telefon til 41507721

I meldingen må oppgis:

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

Mottaker:	Returadresse: Postpensjonistene i Oslo, Postboks 1500 Sentrum, 0001 Oslo	
-----------	--	---



Månedens portrett – Marit Kvist

1. *Hvor vokste du opp?* Vokste opp i Ski.
2. *Hvor jobbet du da du sluttet i Posten?* De siste årene i Posten var jeg fagansvarlig for adresseområdet. Mye mer spennende enn det høres ut som.
3. *Hva er ditt beste minne fra din tid i Posten?* Synes det er vanskelig å peke ut ett minne, så det som står sterkest igjen er møter med mange fantastiske mennesker.
4. *Hvilken kjent person kunne du tenke deg å spise middag sammen med?* Jonas Gahr Støre for å snakke med han om hva jeg legger i det de gikk til valg på. «Nå er det arbeidsfolk sin tur».
5. *Hvilken barndomsdrøm ble aldri realisert?* Jeg skulle jobbe ett år og så skulle jeg utdanne meg til sosiolog. Slik gikk det ikke, men jeg er takknemlig for de mulighetene jeg har fått i Posten.
6. *Hvilken låt har betydd mest for deg?* Hjelp – det er ganske mange avhengig av humør og sinnstemning.
7. *Hva kan du ikke klare deg uten?* Tror ikke jeg kan klare meg uten kaffe.
8. *Hvilken aktivitet/hobby koser du deg mest med?* Strikking og alt som har med kreativitet å gjøre.
9. *Hva er din viktigste aktivitet som pensjonist?* Trening og håndarbeid.
10. *Hva er din «Guilty pleasure» (noe du skammer deg litt over å like)?* Hva skal jeg trekke frem av alle jeg har? Jeg liker veldig godt kald øl.

HELSETIPS!

«Huden din trenger fuktighet så den ikke sprekker og får lett skader. Når huden blir tynnere, holder den dårligere på fuktigheten. Den kan bli lett irritert, rødflekkete og skurvete. Det er ikke bare kvinner som trenger fuktighetskrem..»

(Fra boken «KROPPEN for voksne» av Trond Viggo Torgersen)

Dersom noen har gode historier eller annet de kunne tenke seg å dele med andre medlemmer her i PPNYTT, så send gjerne innlegg til oslo@postpensjonistene.no
Det tas imot med takk.



Kjære medlem

Våren har kommet. Det er spennende tider. Vårens trygdeoppgjør blir viktig for oss pensjonister. Vi må gjøre oss både sett og hørt. Vi er nå over 1 million pensjonister i Norge så det skulle bare mangle at vi ikke blir hørt og vektlagt i oppgjøret.

Jeg ber om at alle postpensjonister som kan og har anledning, stiller opp sammen med Pensjonistforbundet til en markering foran Stortinget. Pensjonsmarkeringen skjer den 7.juni kl. 12-13. Så møt frem.

Forrige markering der 2000 pensjonister møtte opp foran Stortinget ga uttelling. Vi ble omsider kvitt den automatiske reduksjonen på 0.75 % i pensjonen vår.

Ellers vil jeg oppfordre hver enkelt av dere om å verve et nytt pensjonistmedlem til foreningen vår. Vi er nå 831 medlemmer, men trenger flere.

Vi har «lavterskeltilbud» om å bli kjent med tidligere kollegaer gjennom onsdagsturene våre. Jeg minner også om båtturen som Fagforbundet Post- og finans arrangerer 13.juni. Mange av dere har sikkert meldt seg på. Hvis du ønsker å melde deg på, ring Fagforbundet innen 31.mai på tlf 67 98 67 20.

Alle våre aktiviteter vil fortløpende bli meldt og omtalt i PPNYTT og på nettsiden vår. Reisetilbud vil bli omtalt så snart programmet er klart.

Jeg ønsker deg og dine en fortsatt god og fin tid.

Med vennlig hilsen

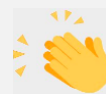
Ingvar Kjøren

Verv et nytt medlem.

Møter du noen fra din tid i Posten, så spør om de er medlem i Postpensjonistforeningen. Vi vil svært gjerne ha dem som medlemmer hos oss. De kan i tilfelle gå inn på nettsiden vår og registrere seg som medlem

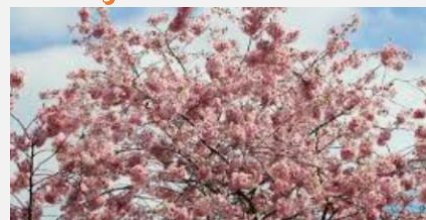
<https://www.postpensjonistene.no/avdelinger/oslo/kontakt/>

Nye medlemmer



- Svein Arne Jentoft
- Leif Granlund

Våre jubilarer



95 år:	
19.juni	Sverre Gullikstad
85 år:	
16.juni	Evvy Børja
80 år:	
7.juni	Jan Hallingstad
22.juni	Unni Edner
24.juni	Marit A. Nordlie
24.juni	Brit Levin
75 år:	
14.mai	Ola Amundsen (Forsinket hilsen)
15.juni	Britt Karin Bekkedal
21.juni	Birger Edvardsen
70 år:	
6.juni	Ruth Olaug Lien
17.juni	Håkon Nilsen
27.juni	Sissel Hanken

Kurs i bruk av digitale verktøy.



Pandemien har vist oss at det er smart å lære seg å være digital, enten man er ung eller gammel. Pensjonistforbundet er en pådriver for dette og de har laget 3 opplæringshefter som vil bli gjennomgått på kurs for postpensjonister i Oslo. Første

kurset vil bli holdt i **Posthuset 8.juni fra 12-15**. Så håper dere melder interesse for dette. Alle som går på kurset får utlevert en av hver av følgende dokumenter.

Meld interesse til oslo@postpensjonistene.no

Planlagt julemiddag – 8.12.2022

Etter den vellykkede julemiddagen vi hadde i 2021, vil vi gjerne gjenta suksessen.

8.12.2022 vil vi arrangere julemiddag på Oslo Kongress-senter Folkets Hus.

Sett av datoen allerede nå. Her er det plass til mange.

Nyttige forsikringstips for medlemmene

Det er noe usikkerhet hvilke forsikringsordninger som gjelder for medlemmer i Postpensjonistene.

Her nevnes de viktigste reglene:

1. Som medlem i Postpensjonistene og derved også kollektivt medlem i Pensjonistforbundet har du ingen forsikringsordninger.
2. Dersom du i tillegg er medlem av Fagforbundet (tidligere Postkom) har du obligatorisk Forsikringspakke 1 som omfatter
 - Innboforsikring
 - Grunnforsikring LIV (dødsfallforsikring fo medlemmet, ektefelle/partner/samboer + barn under 21 år)
 - Fritidsulykkesforsikring (gjelder bare til medlemmet fyller 70 år)
 - Arbeidsulykkesforsikring (gjelder bare til medlemmet fyller 67 år)
3. Fagforbundet har følgende tilleggforsikringer som du kan bestille og betale for:
 - Uføredeknning
 - Dødsfalldekning
 - Advokatforsikring (er obligatorisk for alle medlemmer, men pensjonister kan reservere seg)

Medlemsmøter

Medlemsmøter i 2022:

12. september (Posthuset)

10. oktober (Posthuset)

7. november (Posthuset)

OBS Nytt klokkenlett 15.00-18.00

8. desember (Folkets Hus)

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 831

Antall nye medl. siste mnd: 2

Antall utmeldte medl. siste mnd: 3, hvorav 2 har gått bort

Eldste medlem: 100

Yngste medlem: 51

Antall med mailadr: 489

Antall som gir Grasrot-midler: 60

Reise- og Turkomitéen

Les om onsdagsturene på nettsiden vår [her](#). Det blir ikke turer i juli og august.

Grasrotmidler



Registrer

Postpensjonistene i Oslo

999 599 796

som din Grasrotmottaker.

Vi får da 7% av din spillinnsats – uten at det koster deg noe som helst.

**VI TRENGER FLERE
GRASROTGIVERE!**

- Reiserforsikring

Les mer på <https://www.fagforbundet.no/yrke/post-og-finans/forsikringer>

Viktig å minne om at dersom medlemmet i Fagforbundet faller fra, opphører også disse forsikringene automatisk. Dersom gjenlevende ektefelle/partner/samboer ikke er medlem i Fagforbundet, vil husstanden i tilfelle være uten forsikringer og må selv sørge for nye, aktuelle forsikringer.

Årets første fysiske medlemstreff

Leder Ingvar Kjøren kunne den 9.mai endelig ønske 96 medlemmer velkommen til Kantina i Posthuset. Det ble servert gryterett, kaffe og kaker. Dette var også det første medlemsmøte hvor Oslopensjonistene tok i bruk ny teknologi til inngangsbilletter og loddsalg. Bankterminalene fungerte utmerket som betalingsløsning sammen med Vipps. Medlemmene tok god imot løsningen og svært lite ble betalt med kontanter.

Odd Jostein Hyttebakk sto for utdeling av «Den gyldne spaserstokk» for både 2020 og 2021. Dette er belønning for seniorer som gjennomfører 20 gåturer i perioden fra 15.april til 15.oktober og registrerer aktiviteten på deltakerkortet. Ordningen er populær blant Oslopensjonistene og Odd Jostein oppfordret flere til å delta i aktiviteten. Årets første medlemstreff ble som vanlig avsluttet med loddtrekning og gevinstutdeling. Vi var glade for å se mange av våre nye medlemmer på tilstelningen.



Melding om dødsfall


Når postpensjonister dør, uavhengig av om personen har vært medlem av postpensjonistforeningen og/eller personal-organisasjonene, vil det bli vist oppmerksomhet i form av blomsterkrans ved bisettelsen eller begravelsen.

Pensjonistforeningen i Posten administrerer ordningen på vegne av Posten, men vi er avhengig av at dødsfall blir meldt til oss slik at vi rekker å bestille krans.

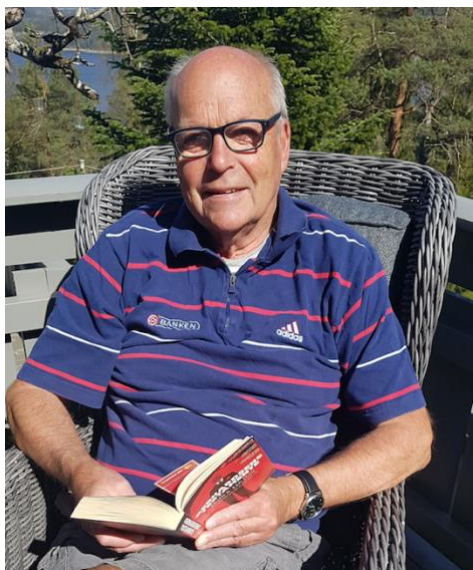
I Oslo sendes meldinger til leder Ingvar Kjøren på epost ingvkjoe@online.no eller som tekstmelding/telefon til 41507721

I meldingen må oppgis:

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

Mottaker:	Returadresse: Postpensjonistene i Oslo, Postboks 1500 Sentrum, 0001 Oslo	
-----------	--	---

Månedens portrett – Kåre Kile



1. *Hvor vokste du opp?*
Volda
2. *Hvor jobbet du da du sluttet i Posten?*
Jeg jobbet i Personal og Organisasjonsenhet i Postbanken. Avsluttet yrkeslivet i DnB.
3. *Hva er ditt beste minne fra din tid i Posten?*
Samhold og vilje til å hjelpe hverandre. Godt vennskap.
4. *Hvilken kjent person kunne du tenke deg å spise middag sammen med?*
Jonas Gahr Støre for å avklare hvorfor de ikke vil videre-

utvikle Ullevål sykehus.

5. *Hvilken barndomsdrøm ble aldri realisert?*
Jeg har alltid hatt ønske om å arbeide med mennesker. Den drømmen fikk jeg realisert i Posten og DnB.
6. *Hvilken låt har betydd mest for deg?*
No livnar det i lundar. Vi har helt spesielle minner knyttet til denne sangen.
7. *Hva kan du ikke klare deg uten?*
Morgenkaffe, aviser (brettet) og gjerne sjokolade. Gode venner.
8. *Hvilken aktivitet/hobby koser du deg mest med?*
Hagearbeid, tur i skog og mark og lese bøker.
9. *Hva er din viktigste aktivitet som pensjonist?*
Fysisk aktivitet. Jeg synes onsdagsturene er et positivt tiltak.
10. *Hva er din «Guilty pleasure» (noe du skammer deg litt over å like)?*
Jeg kan ikke komme på noe. Skammer meg vel egentlig ikke.

HELSETIPS!

«Manglende smidighet og styrke gir dårlig balanse og vondter som dukker opp uvante steder i bevegelsesapparatet. Dette *må* du motarbeide – og det er lettere enn du tror.

Du *må* begynne med noe trening av muskulaturen. Ikke start med noe som er *for* tungt, eller som gjør deg *for* andpusten. Det er veldig demotiverende. Og motivasjon eller *alltid* viktigere enn mengde.»

(Fra boken «KROPPEN for voksne» av Trond Viggo Torgersen)

Dersom noen har gode historier eller annet de kunne tenke seg å dele med andre medlemmer her i PPNYTT, så send gjerne innlegg til oslo@postpensjonistene.no
Det tas imot med takk.



Kjære medlem

Jeg er stolt over at vi i postpensjonistene i Oslo greier å aktivere oss seniorressursene i forskjellige aktiviteter.

Pensjonsmarkering foran Stortinget, deltakelse i digitalt kurs, kulturvandring på Frogner Hovedgård og båttur i Oslofjorden med SS «Lady Mack» nevnes.

I tillegg vet jeg at mange av dere deltar i både Eldreråd og andre senioraktiviteter som Postmester på Maihaugen mellom annet.

Jeg håper mange vil melde seg på dagsturen til Ramme Gård den 15.august. Denne turen kan du lese om i dagens PPNYTT.

Tur- og arrangementskomiteen har i denne utgaven en oversikt over planlagte turer i natur og kultur for høstsesongen. Flere aktiviteter er under planlegging. bl.a. tur til Kistefos og Hadeland Glassverk. Det arbeides også med juletur til utlandet.

Her skulle det være noe for enhver smak og lyst. Det gjelder å følge med på mail, i PPNYTT og på nettsiden vår.

Nå er det sommersesong og en del har sikkert planer for månedene fremover. Vårt første medlemsmøte blir mandag 12.september kl. 15-18 i Posthuset med underholdning.

Jeg ønsker hver og en av dere en fin sommer.

Med vennlig hilsen
Ingvar Kjøren
Leder

Verving

Oslopensjonistenes mål er å verve 50 nye medlemmer i 2022. Vi er omtrent halvveis i mål og kan ønske 25 nye medlemmer velkommen så langt. *Verv et medlem du og.*

De kan i tilfelle gå inn på nettsiden vår og registrere seg som medlem [her](#)

Våre jubilarer



95 år:
3.august Elsa Lorås

85 år:
7.juli Catharina Burazer
9.juli Bjørn Johannessen
10.juli Mona Hval
21.aug. Thor Solberg
22.aug. Eva Olafsen

80 år:
31.juli Oddvar Hansen
31.juli Helga Bergstøl
12.aug. Wenche Edvardsen
15.aug. Sonja Divaris
15.aug. Oddbjørn Høyslåen
28.aug. Oddny Flemmen

75 år:
4.aug. Trond Granum
9.aug. Gerd Siri Sagen
16.aug. Gøril Solberg
25.aug. Bjørn Erik Soleng

70 år:
7.juli Dagfinn Huse
18.juli Bjørn Olav Østby
8.aug. Marit M. Rognan
20.aug. Kirsten Simonsen

Den gylne spaserstokk – 2021

11-årsmerke: Liv Aina og Tor Granly

Gull-merke: Anne-Lise Enersen, Trond Granum og Berit Holm Olsen

Sølv-merke: Unni og Jon Edner, Toril Sagvolden, Else Myhre, Kari Pay, Reidar Holm og Liv Tveito

Bronse-merke: Anne Berit Sandnes, Kari og Ingvar Kjøren, Ole-M Nore, Per A Olsen, Eileen og Geir Paulsen

Stokk: Marit og Tor Jakobsen, Jan Rognaldsen, Johanne Jacobsen, Kirsti B. Tvergrov og Roy Lund

Utmerkelsene ble utlevert på medlemsmøte 9 mai.

Vi takker alle for en flott gjennomføring.

Kurs i bruk av digitale verktøy.



9 postpensjonister møtte forventningsfulle opp til «Digitale kurs» i Posthuset onsdag 8. juni.

Etter 3 timer var vi ganske fornøyde og kunne dra hjem med ny kunnskap om gigabyte, mobilnett, nyttige apper, sikkerhet (nettvett.no) og

gode tips fra kursholder Yngve Thommassen fra Pensjonistforbundet.

Vi vil kjøre flere kurs til høsten, så det er fint om du som leser dette melder din interesse til oslo@postpensjonistene.no – gjerne så snart som mulig slik at vi kan starte med kurs tidlig på høsten. Kurset er gratis og det serveres en lett lunsj.

Tur til Ramme gård 15. august 2022 – OBS påmeldingfrist 26. juni.



Tur-komiteen arrangerer tur til Ramme gård i Hvidsten 15. august. Påmelding innen **26. juni** til laurentse.foss@gmail.com eller telefon 90152589. Ta gjerne med en venn eller to. Pris for medlem er kr. 1180, for ikke-medlem kr. 1480. Les hele programmet [her](#).

Medlemsmøter

Medlemsmøter i 2022:

12. september (Posthuset)

10. oktober (Posthuset)

7. november (Posthuset)

OBS Nytt klokkenlett 15.00-18.00

8. desember (Folkets Hus)

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 831

Antall nye medl. siste mnd: 10

Antall utmeldte medl. siste mnd:

10, hvorav 3 har gått bort

Eldste medlem: 100

Yngste medlem: 52

Antall med mailadr: 492

Antall som gir Grasrot-midler: 61

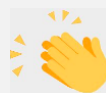
Reise- og Turkomitéen

Det blir ikke turer i juli og august.

Første høsttur blir 7. september i Frognerparken. Oppmøte ved benken vår.

Oversikt over alle onsdagsturer, les [her](#).

Nye medlemmer



- Marit Øymo Pedersen
- Randi Helene Haneberg Johansen
- Evy Berg
- Laila Lødemel
- Trond Guneriussen
- Nils Johan Kversøy
- Kåre Oluf Norum
- Carl Schiørn Jensen
- Anne Paulsen
- Anne Hellumbråten

Båttur med SS Lady 13.juni 2022

Avgang fra Rådhusbrygge 2 med SS Lady Mack i strålende fint vær. Fagforbundet serverte reker og godt drikke til medlemmene. Postpensjonistene fikk en flott dag på fjorden.



Trygdeoppgjøret 2022

Trygdeoppgjøret ble avsluttet 18. mai. Regjeringen ved arbeids- og inkluderingsminister Marte Mjøs Persen sto på enigheten Ap, Sp og Høyre har fra Stortinget om at etterreguleringen fra 2021 bare skal gjennomføres med halvparten av avviket på lønnsveksten i fjor.

Her er en kort oppsummering.

- Grunnbeløpet reguleres med 4,84 % på årsbasis fra 2021 til 2022.
- Ny gjennomsnittlig G for 2022 blir 109.784 kroner
- Ny G fra 1. mai 2022 blir 111.477 kroner, tilsvarende en økning på 4,77 %
- Alderspensjonen økes fra mai 2022 med 3,63 %
- Årlig vekst i alderspensjon fra 2021 til 2022 blir på 4 %
- Minste pensjonsnivå og garantipensjon øker med 3,53 % fra 1. mai 2022
- Minstepensjon for enslige pensjonister (særskild sats) blir 232.816 fra mai 2022

Pensjonistforbundet er uenig i oppgjøret og vil jobbe for at «atterslepet» på 2 milliarder skal komme pensjonistene til gode. Dette og krav for å bedre minstepensjonistenes kår, var noe av årsaken til markeringen utenfor Stortinget 7. juni.

Melding om dødsfall

Når postpensjonister dør, uavhengig av om personen har vært medlem av postpensjonistforeningen og/eller personal-organisasjonene, vil det bli vist oppmerksomhet i form av blomsterkrans ved bisettelsen eller begravelsen. Pensjonistforeningen i Posten administrerer ordningen på vegne av Posten, men vi er avhengig av at dødsfall blir meldt til oss slik at vi rekker å bestille krans.

I Oslo sendes meldinger til leder Ingvar Kjøren på epost ingvkjoe@online.no eller som tekstmelding/telefon til 41507721

I meldingen må oppgis:

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

Grasrotmidler



Registrer

Postpensjonistene i Oslo

999 599 796

som din Grasrotmottaker.

Vi får da 7% av din spillinnsats – uten at det koster deg noe som helst.

**VI TRENGER FLERE
GRASROTGIVERE!**

Mottaker:

Returadresse:

Postpensjonistene i Oslo,
Postboks 1500
Sentrum, 0001 Oslo

NORGE P. P.



Vi gratulerer så mye til Nils Magne Lundefaret med 100- årsjubileet

HELSETIPS!

«En tredjedel av alle over 65 år har minst en fallelisepisode hvert år. Ett forsøk på å unngå dette kan være å trene på *balanse*. Min beste balanseøvelse er å stå på ett ben, svinge på det andre og så lukke øynene. (Øv deg i nærheten av noe du kan holde deg i.)»

(Fra boken «KROPPEN for voksne» av Trond Viggo Torgersen)



Nils Magne ble født i Lunde i Telemark, 30. mai 1922. Blant 7 søsken er han nå den siste gjenlevende. Barneårene ble tilbragt på gården Østre Lundefaret, med gjestgiveri, fergested, post- og telefonsentral.

Foreldreslekten var sterkt involvert i Posten, så interessen for dette fagfeltet våknet tidlig og skulle bli hans profesjon gjennom et langt yrkesliv. Krigen satte imidlertid en stopp for utdannelsen. Etter

nazistenes innkalling til arbeidstjeneste, flyktet han heller til skogs og ble en av «gutta på skauen».

Da krigen endelig tok slutt, fikk han seg jobb i Postvogna på Sørlandsbanen, Dovrebanen og strekningen Oslo-Charlottenberg. Fra 1947-49 studerte han ved Postskolen som lå ved Sjøstrand bad nær Oslofjorden, og fortsatte sin videreutdanning etter beordring fra sør til nord i landet (Tromsø Postkontor, Oslo Postdistrikt; avdelingssjef ved Lysaker Postkontor, Årvoll Postkontor og til sist som postsjef ved Grünerløkka Postkontor fra 1975-1990 til han ble pensjonist.

Hans interesse for slekt- og posthistorie inspirerte til bokutgivelsene «Poststell og postgang i Lunde» (2004) og «Slektene Funnemark/Lundefaret» (2011).

Nils Magne var aktiv skiløper frem til 86 års alder, men sykler fremdeles. Han bor i dag i Lunde sammen med sin kone Solveig på 98 år og sammen stiller de eget hus og hage.

Dersom noen har gode historier eller annet de kunne tenke seg å dele med andre medlemmer her i PPNYTT, så send gjerne innlegg til oslo@postpensjonistene.no
Det tas imot med takk.



Kjære medlem

Det gleder meg at vi fremover går inn i en spennende høstsesong for Oslopensjonistene. Maihaugen og Postmuseet har allerede vært arbeidsplass for ni av våre medlemmer som har gjort en god jobb som Postmester. Du kan lese om Postmester på Maihaugen nedenfor.

Utflukten til Ramme Gård den 15. august er fulltegnet.

Onsdagsturene våre starter den 7. september fra benken vår i Frognerparken.

På medlemsmøtet den 12. september klokken 15.00 i Postkantina, får vi besøk av Yngve Thommesen fra Pensjonistforbundet. Han vil gi oss orientering fra høstens kursaktivitet om Facebook, Snapchat, apper og tips om sikker nettbbruk bl.a. Dette er viktig for oss seniorer i en tid der det florerer med svindelforsøk.

Fjelltur en til Golsfjellet med 2 overnattinger på programmet måtte vi dessverre avlyse pga liten interesse.

Den 6. oktober blir det imidlertid tur til Hadeland Glassverk og Kistefos som du kan lese om nedenfor.

Som du ser, går Postpensjonistene i Oslo inn i en høstsesong med mange medlemstilbud som også sponses av foreningen. Jeg håper å se flest mulig av dere på medlemsmøtet 12. september.

Med vennlig hilsen

Ingvar Kjøren

Leder

Verving

Oslopensjonistenes mål er å verve 50 nye medlemmer i 2022. Vi er omtrent halvveis og kan ønske 32 nye medlemmer velkommen så langt. *Verv et medlem du og.*

De kan i tilfelle gå inn på nettsiden vår og registrere seg som medlem [her](#)

Våre jubilarer



90 år:

27. sept. Magne Aanonsen

85 år:

4. sept. John Grytdal

23. sept. Leif Andreas Andersen

24. sept. Kjellrun Hoff

80 år:

11. sept. Egil Marius Hogstad

27. sept. Jenny Rikheim

28. sept. Ola Ramstad

28. sept. Eva Michalsen

75 år:

13. sept. Thorbjørn Bøe

14. sept. Ester Hansen

15. sept. Tove Margrete Vatland

18. sept. Åse Johnsen

70 år:

15. sept. Gerd M. Sognnæs

Fagerheim

16. sept. Arne Tømmerås

Kurs i bruk av digitale verktøy

Vi vil kjøre flere kurs til høsten, så det er fint om du som leser dette melder din interesse til oslo@postpensjonistene.no – gjerne så snart som mulig slik at vi kan starte med kurs tidlig på høsten. Kurset er gratis og det serveres en lett lunsj.

Postmester på Maihaugen

Norges Postmuseum på Maihaugen skal som kulturhistorisk museum dokumentere, bevare og formidle kunnskap om Posten Norge AS gjennom 375 år.

I sesongen er vi ni postpensjonister som deler på jobben som Postmester på Maihaugen. Sammenlagt har vi like lang posterfaring som Posten er gammel.

I Postgården kan du bl.a. se skatter på hjul som Norges eldste kjørbare lastebil fra 1914, en Harley Davidson motorsykkel fra 1932, Volvo fra 1955 og dagens el-kjøretøy. Postens uniformer fra 1899 til 2017 og postkassene fra 1855 er utstilt.

Det er opp mot 500 besøkende på Postmuseet hver dag. Mange blir rent nostalgiske, ikke minst alle postfamiliene fra inn- og utland. "Se, sånn var det da bestemor/oldefar jobbet i Posten", forklarer de til barna.

Postmesterens oppgave er da å forklare, ikke minst stopper mange opp med Postens autentiske våpensamling fra 1837 og frem til oppå 1900-tallet. Besøkende undres når vi forteller at Posten måtte ha væpnet vakt på postransportene.

Barna kan også tegne frimerker på loftet. Selv om de neppe skjønner hva et frimerke er, så tegnes det. Og utgavene henger vi opp i Postmuseet.

Det kan trygt anbefales et besøk på Maihaugen og Postmuseet. På Maihaugen finnes også Dronning Sonjas barndomshjem og OL-utstilling, samt mange interessante gamle bygninger og gårdstun.

Nyttig info finner du

på postmuseet.no/utstillinger og [postmuseet.no/postens – historie](http://postmuseet.no/postens-historie)

Postmestere i perioden 4. juni – 24. juni 2022 var Jan Helge Rognaldsen, Kirsti Stalheim og Øyvind Røgeberg Sørensen



Medlemsmøter

Medlemsmøter i 2022:

12. september (Posthuset)

10. oktober (Posthuset)

7. november (Posthuset)

OBS Nytt klokkenlett 15.00-18.00

8. desember (Folkets Hus)

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 836

Antall nye medl. juni-juli: 10

Antall utmeldte medl. juni-juli: 5,
alle har gått bort

Eldste medlem: 100

Yngste medlem: 52

Antall med mailadr: 498

Antall som gir Grasrot-midler: 60

Reise- og Turkomitéen

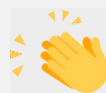
Første onsdagstur blir 7.

september klokken 12.00 i

Frognerparken. Oppmøte ved
benken vår.

Oversikt over alle onsdagsturer, les
[her](#).

Nye medlemmer



- Christian Henry Haldorsen
- Eva Adrian
- Grete Bentengen
- Anne Polden
- Geir Solstad
- Bjørg Solli
- Arne Eilertsen
- Bjørn Erik Von Huun
- Bernt Almar Selstad
- Asbjørn Strand

Hadeland Glassverk og Kistefos Muséum – 6. oktober 2022

Vi besøker Hadeland Glassverk og Kistefos Muséum (skulptur og galleri). Les mer om turen [her](#).

Det er bare plass til 30 deltakere, så her gjelder «førstemann til mølla».

Påmelding senest 4. september til laurentse.foss@gmail.com eller på telefon 901 52 589.

Oppgi om du er medlem, fullt navn på deltakere, epost-adresse og telefonnummer ved påmelding.

NB! Husk også å oppgi om du ha spesielle behov, f.eks. matallergier, funksjonsnedsettelse eller andre spesielle behov ved påmelding.

Pris for

- Medlemmer 950,-
- Ikke medlemmer 1050,-

OBS! Betalingsfrist er 19. september. Faktura blir sendt til din epost-adresse.



Se oversikt over *alle turer* som er planlagt høsten 2022 på linken [her](#).

Se spesielt at det er planlagt en julemarkedtur til Hamburg 28.11.-1.12.2022. OBS! Påmeldingsfristen er 22. august. Håper du blir med

Melding om dødsfall

Når postpensjonister dør, vil det bli vist oppmerksomhet i form av blomsterkrans ved bisettelsen eller begravelsen.

Pensjonistforeningen i Posten administrerer ordningen på vegne av Posten, men vi er avhengig av at dødsfall blir meldt til oss slik at vi rekker å bestille krans.

I Oslo sendes meldinger til leder Ingvar Kjøren på epost ingvkjoe@online.no eller som tekstmelding/telefon til 41507721

I meldingen må oppgis:

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

Grasrotmidler



Registrer


Postpensjonistene i Oslo

999 599 796

som din Grasrotmottaker.

Vi får da 7% av din spillinnsats – uten at det koster deg noe som helst.

**VI ØNSKER FLERE
GRASROTGIVERE!**

Mottaker:	 Returadresse: Postpensjonistene i Oslo, Postboks 1500 Sentrum, 0001 Oslo 	
------------------	--	---

«NÅ TAR VI EN KOPP KAFFE OG NOE Å BITE I»

Skrevet av Ketil Fjeld

I den lokale foreningen jeg var tillitsvalgt i Posten, var Thorstein Smalberget leder. På begynnelsen av 80-tallet var jeg en engasjert og trofast tilhenger av AKP (ml), påståelig og lite villig til kompromisser som de fleste i AKP (ml). Thorsten Smalberget var ett år eldre enn min far og en solid sosialdemokrat; redelig, hyggelig, omsorgfull og en ekte kjernekar. Til tross for min politiske tilhørighet, ble jeg behandlet med respekt av Smalberget, og vi kom bestandig godt overens. I ettertid har jeg kommet frem til han ville det beste for alle, og han foretrakk kompromisser fremfor kamp.

Thorsten startet så vidt jeg vet på Pakkeavdelingen, men han ble raskt dratt med i fagforeningsarbeid og ble tidlig heltids tillitsvalgt. Han gjorde en formidabel innsats for Norsk Postforbund og var en dypt respektert tillitsvalgt. Men noen fagforeningspamp ble aldri den godeste Thorsten. Når en har røttene sine som han fra Solør, så mister en ikke kontakt med underlaget.

På styremøtene i fagforeningen kunne det av og til bli høy temperatur. Det kunne være uenighet om små og store ting, og de som satt i styret, var som seg hør og bør meget taleføre, inkludert undertegnede til tider. Men den godeste Thorsten Smalberg var som jeg har nevnt en kompromissets mann. Han vantrivdes når det brygget opp til hissige diskusjoner. Da var hans standardreplikk: «Nå tar vi en kopp kaffe og noe å bite i». Han understreket at det skulle være noe å bite i til kaffen. Da roet gemyttene seg ned, og harmoni og ro var vendt tilbake til møtet.

Ikke alle vet at Thorsten Smalberget fungerte litt som grenselos under krigen 15 år gammel. I tillegg var han forfatter og ga ut boken «Postbudenes kamp gjennom 120 år. Oslo og Akershus krets av Norsk Postforbund 1881 – 2000.» Hans hjerte brant for de som stod nederst på rangstigen i Postverket.

Hedersmannen Thorsten Smalberget døde i 2010.



HELSETIPS!

«Ved beinbrudd i høy alder går tilhelingen saktere. Smerter og sengeleie gjør det vanskelig å motivere til tidlig opptrening.

Den beste medisinen tar man på forhånd: D-vitamin og kalsium i kosten, og mye bevegelse. Så lenge vi opprettholder styrken i muskulaturen, kan vi motvirke ustøhet og fall»

(Fra boken «KROPPEN for voksne» av Trond Viggo Torgersen)

Dersom noen har gode historier eller annet de kunne tenke seg å dele med andre medlemmer her i PPNYTT, så send gjerne innlegg til oslo@postpensjonistene.no
Det tas imot med takk.



Kjære medlem,

Velkommen til høstens kurs

Mange av oss ønsker og trenger digital kompetanse i hverdagen. Vår forening ser det som et mål å øke den digitale kompetansen blant oss gjennom høstens kursvirksomhet.

Buss- og trikkebilletter kjøpes gjennom app, kontakt med helsemyndighet, skatt og NAV skjer på nettet. Kontakten med venner og familie skjer på Snapchat bl.a. Og det er ikke så skummelt som det høres ut som. Mer enn halvparten av oss leser allerede PPNYTT og nyheter på nettsiden vår.

Jeg mener at de fleste av oss må inkluderes i det digitale fellesskapet. Derfor trenger vi eldre opplæring og støtte til å mestre de digitale hjelpemidlene og verktøy som store deler av befolkningen allerede bruker. Postpensjonistene i Oslo vil derfor fremover tilby gratis kurs i Posthuset. Datoer vil bli kunngjort i PPNYTT, på nettsiden og via mail til de vi har mailadressen til.

Vi er alle avhengig av at flest mulig deltar for å gjennomføre kursene. Vi regner med å stille med kursleder fra egne rekker. Jeg anbefaler at du skyver skepsis til side og hiver deg på. Det er for mange også nyttig å gjenoppfriske kunnskaper. Jeg ønsker deg og dine en fin kurshøst.

Med vennlig hilsen

Ingvar Kjøren

Leder

Kurs i bruk av digitale verktøy

Vi vil kjøre flere kurs til høsten, så det er fint om du som leser dette melder din interesse til oslo@postpensjonistene.no – gjerne så snart som mulig slik at vi kan starte med kurs tidlig på høsten. Kurset er gratis og det serveres en lett lunsj.

Nye medlemmer



- Sissel Gjerde

Våre jubilarer



90 år:

20. okt. Eivind Røneid

85 år:

6. okt. Ellen Høivangli

8. okt. Tove Karlsen

75 år:

1. okt. Trond Tjønnøy

9. okt. Johnny Dahl

19. okt. Sigbjørn Eidsnes

70 år:

1. okt. Gisken Brøsholen

9. okt. Bodil Rørnes

17. okt. Per Ivar Eriksen

17. okt. Anne Kathrine Evensen

Postpensjonistene på utflukt til Ramme gård



Ramme gård ligger i Hvitsten, Vestby kommune, 45 min med bil fra Oslo sentrum. Gården eies av Petter Olsen, og er i løpet av de siste 10-årene utviklet til et attraktivt sted å besøke. Gården inneholder Havlystparken, hotell og restaurant, gartneri med

«gårdsbutikk» og et eksklusivt galleri. Det er lagt mye vekt på naturvern og kortreist mat.

Postpensjonistene i Oslo var veldig heldige med været på turen mandag 15. august, og vi var 35 glade pensjonister som møtte fram til bussen ved Operaen. Før lunsj var det halvannen times runde i en spennende og særpreget park. Det var statuer, spesielle hus, et utendørs teater, mye vann i bekker, dammer og fontener, og mange flotte blomster. Mange miljøer og mye av verden var representert, bl a en egen kinesisk avdeling med terrakotta-figurer og bambusskog.

Etter en opplevelsesrik formiddag smakte det fortreffelig med lunsj, som i tillegg til nydelig torsk, besto av forskjellige grønnsaker fra gården og nabolaget, altså svært kortreiste.

Siste post før hjemreisen, var en times omvisning i galleriet, som ligger trygt 20 meter under jordens overflate. Galleriet er preget av at området var populært blant Kristianias kunstnere for 100 år siden. Blant annet hadde Edvard Munch sommerhus i nærheten. Det var flere bilder av Munch og andre av de mest kjente malerne fra tiden rundt forrige århundreskifte, blant andre Theodor Kittelsen og Christan Krohg.

Hjemreise i en behagelig avkjølt buss.....og alle var enige om at det hadde vært en fin tur 😊



Medlemsmøter

Medlemsmøter i 2022:

10. oktober (Posthuset)

7. november (Posthuset)

OBS Nytt klokkeslett 15.00-18.00

8. desember (Folkets Hus)

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 836

Antall nye medl. august: 1

Antall utmeldte medl. august: 2,
begge har gått bort

Eldste medlem: 100

Yngste medlem: 52

Antall med mailadr: 500

Antall som gir Grasrot-midler: 61

Reise- og Turkomiteén

Onsdagsturene er nå igang igjen – navnet er endret til «Vandreturer i natur og kultur». Se oversikt med mange spennende turer [her](#).

Planlagte turer fremover er tur til Hadeland 6. oktober og julemarkedtur til Hamburg 28.11.-1.12.

Du kan lese mer om disse turene på linken [her](#).

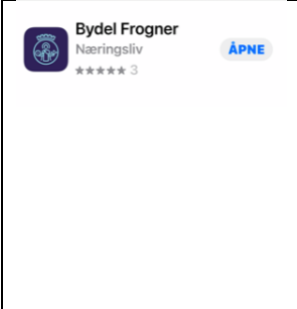
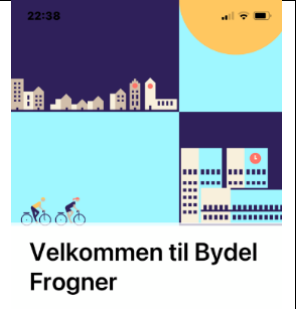
Nyttig bydelsapp for seniorer

Frogner bydel har i samarbeid med Eldrerådet og seniorsentra bl.a., lansert en app «**Bydel Frogner**» som på en lettvinnt måte gir oversikt over stort og smått som skjer i bydelen med 60 000 innbyggere. Lag, foreninger og frivillige knyttes sammen som f. eks Frognerparkens venner og kor som har konserter.

Vi seniorer kan lett finne opplysninger og kontaktpunkter om: **Helse** (dagsenter, trykghetsalarm, hjemmehjelp), **Demens** (støttekontakt, avlastning), **Møteplasser** (seniorsenter, kurs, meny), **Bolig** (omsorg+, sykehjem, bostøtte), **Nedsatt funksjonsevne** (hjelpemidler, TT-kort) og egen knapp «**Trenger du hjelp**». Her er lavterskeltilbudene for oss seniorer samlet i en app som er enkel å bruke.

I tillegg er det oversikt over tilbud til andre aldersgrupper, barn unge familier.

Bydelsappen er godt mottatt. Det ventes at flere bydeler og kommuner vil ta i bruk tilsvarende. Du oppfordres til å se nærmere på appen/laste den ned i telefonen.

		<p>Velg det du er interessert i. Dette kan du lett endre senere i innstillingene.</p> <p>Bydelsinformasjon</p> <p>Grøntområder Frivillighet</p> <p>✓ Trening Fritid</p> <p>Psykisk helse Helse</p>
Appen ser slik ut	1. siden	2. siden

Verving

Oslopensjonistenes mål er å verve 50 nye medlemmer i 2022. Vi er «i rute» og kan ønske 33 nye medlemmer velkommen så langt. Men vi trenger hjelp til å komme helt i mål, så vær gjerne med å verve nye medlemmer. «Jo flere – jo bedre».

De kan i tilfelle gå inn på nettsiden vår og registrere seg som medlem, <https://www.postpensjonistene.no/om-oss/bli-medlem/>

Melding om dødsfall

Når postpensjonister dør, vil det bli vist oppmerksomhet i form av blomsterkrans ved bisettelsen eller begravelsen.

Pensjonistforeningen i Posten administrerer ordningen på vegne av Posten, men vi er avhengig av at dødsfall blir meldt til oss slik at vi rekker å bestille krans.

I Oslo sendes meldinger til leder Ingvar Kjøren på epost ingvkjoe@online.no eller som tekstmelding/telefon til 41507721

I meldingen må oppgis:

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

Grasrotmidler



Registrer

Postpensjonistene i Oslo

999 599 796

som din Grasrotmottaker.

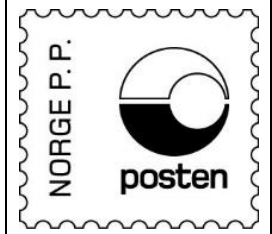
Vi får da 7% av din spillinnsats – uten at det koster deg noe som helst.

**VI ØNSKER FLERE
GRASROTGIVERE**

Mottaker:

Returadresse:

Postpensjonistene i Oslo,
Postboks 1500
Sentrum, 0001 Oslo



Månedens portrett – Frødis Karlstorpet

1. *Hvor vokste du opp?*
Ørsta på Sunnmøre
2. *Hvor jobbet du da du sluttet i Posten?*
På Postterminalen/Avdelingen for Svarsendinger
3. *Hva er ditt beste minne fra din tid i Posten?*
Har mange fine minner fra mine 46 år i Posten. Arbeidsmiljøet på Brevavdelingen i Oslo var veldig bra. Den tiden jeg var på Personalkontoret var det noe nytt

å lære hver dag.

4. *Hvilken kjent person kunne du tenke deg å spise middag sammen med?*

Marianne Borgen. Har tenkt at det kunne være fint å snakke med henne om tiltak for pensjonister. Jeg lurer bl.a. på hvorfor det går så sent å få i gang «Rosa busser» på Bjørndal. Min søster bor i Nederland, og de har hatt dette tilbudet i mange år.

5. *Hvilken barndomsdrøm ble aldri realisert?*

Tenkte mye på å reise. Det har jeg gjort også, men på grunn av mine dårlige knær, så lurer jeg på om jeg kommer til New York noen gang.

6. *Hvilken låt har betydd mest for deg?*

Imagine/John Lennon

7. *Hva kan du ikke klare deg uten?*

Slekt og venner. Det er mange som stiller opp for meg etter at jeg ble enke. Edvard og kameraten hans rensker ugress mellom hellene mine. De er 11 år og hjelper meg med mye annet også. Da blir det pizza og brus på de av og til. Etterpå spiller vi brettspill.

8. *Hvilken aktivitet/hobby koser du deg mest med?*

Bader i Oslofjorden hele året. Vi lager bål og koser oss med kaffe etterpå. Det gjør vi på Hvervenbukta lørdag klokken 11.00.

9. *Hva er din viktigste aktivitet som pensjonist?*

Jeg lager middag til hele familien hver søndag. Ellers liker jeg å lage til sammenkomster for slekt og venner. Dette har jeg god tid til og vet at alle setter pris på det.

10. *Hva er din «Guilty pleasure» (noe du skammer deg litt over å like)?*

Ser mye på TV, men jeg skammer meg ikke over det. En annen ting er at jeg liker litt for godt sjokolade.

Råd fra de gamle til andre gamle.

- Drikk vin, men ha på gode sko
- Øv deg på å være til bry
- Unn deg fotpleie
- Vær stolt av ungdommen vår, og vær interessert i dem
- Vær nysgjerrig på ny teknologi. Lær deg apper
- Hvis du har stygge tenner, vær stolt av tærne. Eller omvendt
- Tør å gå alene på restaurant
- Bruk hjelpemidlene som finnes, og som du blir tilbudt
- Få deg en hobby
- Strekk deg
- Ei et langt skojern
- Skriv ned tre små ting hver dag som har vært gode og viktige i løpet av dagen.
- For eksempel:
- Jeg drakk god te
- Jeg ble forelska
- Det ble regn

(Fra boken «Til oss fra de eldste» av Linn Skåber)

Dersom noen har gode historier eller annet de kunne tenke seg å dele med andre medlemmer her i PPNYTT, så send gjerne innlegg til oslo@postpensjonistene.no
Det tas imot med takk.



Kjære medlem

Det er av stor betydning at vi pensjonerte postfolk har møteplasser og felles aktiviteter. Sosialt samvær med andre, gode opplevelser og faglig påfyll er helsemessig viktig for oss alle.

Jeg er glad for mange positive tilbakemeldinger på onsdagsturene våre. Kulturvandringene i Vigelandsmuseet, Naturhistorisk museum og Munch-museet er eksempler som har gitt flere av oss gode opplevelser.

Dagsturene til Ramme og Kistefos er eksempler på fellesturer som flere har utbytte av. Foredrag og underholdning på medlemsmøtene kan gi hver av oss faglig påfyll. Mange har meldt seg på datakursene og det er plass til flere. For ikke å glemme det å spise sammen eller rett og slett ta en kaffe og prat sammen.

Postpensjonistene i Oslo er avhengig av at du stiller opp på medlemsmøtene og våre fellesaktiviteter så langt det lar seg gjøre. Flere av våre medlemmer legger ned et betydelig arbeid i foreningsarbeidet vårt med å organisere bl.a. turer, medlemsmøter og kurs. I min høsthilsen vil jeg derfor oppfordre til deltakelse der du har mulighet.

Jeg ønsker deg og dine en fin kurshøst.

Med vennlig hilsen

Ingvar Kjøren

Leder

Kurs i bruk av digitale verktøy

Datoer for kurs i vinter er 1. og 8. november. Disse kursene er omtrent fullbooket, men det kommer flere muligheter. Så meld din interesse til oslo@postpensjonistene.no, så setter vi opp flere kurs i 2023. Kursene holdes i Posthuset, de er gratis og det serveres en lett lunsj.

Nye medlemmer



- Asgeir Teksum
- Endre Husby
- Hugo Norman Johansen

Våre jubilanter



85 år:

20. nov. Bjørn Posti

80 år:

5. nov. Willy Wardenær
6. nov. Solveig M. Stenklev Nilsen
7. nov. Elsa Fagervik
9. nov. Ingjerd Bårdsen
17. nov. Kåre Flatland
19. nov. Bjørn Kristian Brustad

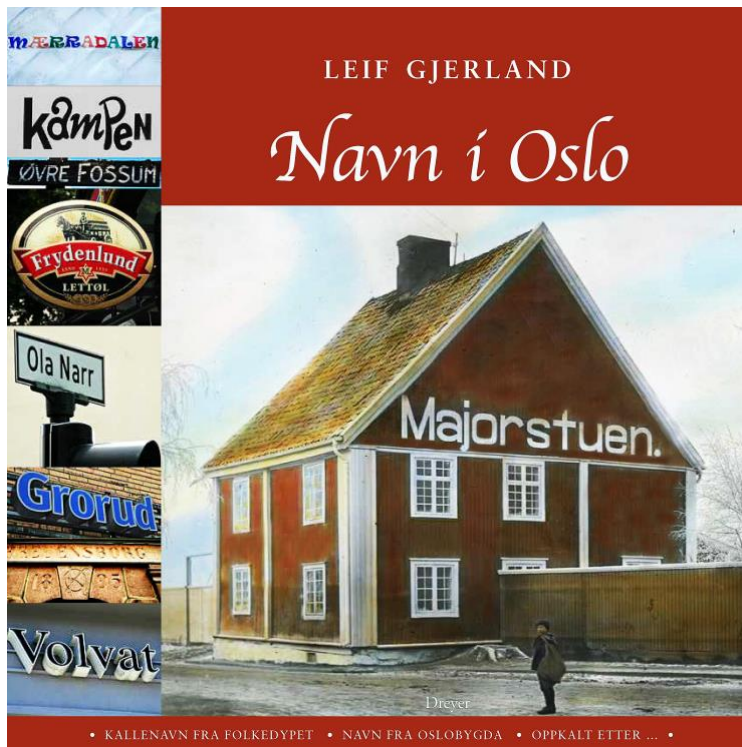
75 år:

1. nov. Grethe Clemetsen
18. nov. Agnes Uthaug
27. nov. Richard Ernest Geard

Forsinket hilsen på 80-årsdagen til:

23. sept Arve Grue Maribo

Underholdning på medlemsmøtet 7.november



Denne gang får vi besøk av historiefremidler Leif Gjerland, med foredraget «*Navn i Oslo*». Gjerland er en svært aktiv og engasjert formidler av Oslos historie og byutvikling, også kjent fra Aftenpostens spalter. Mange vil også huske hans fortellingsevne fra et medlemsmøte i 2019 der temaet var «*Oslos elleve byer*».

Nå er det bakgrunnen for mange av Oslos navn vi vil få høre om. Selv om opprinnelsen til navn forsvinner, overlever egennavnene som levende kulturminner. Vi tenker nok ikke lenger over hva navn som f.eks. «Sagene», «Skillebekk», «Mærradalen», «Makrellbekken» og «Kirkeristen» kommer av. Men det vet dagens foredragsholder.

Velkommen til en interessant historietime!

Den gyldne spaserstokk.

Deltakerkortet sendes: Odd-Jostein Hyttebakk, Orreleiken 23, 1388 Borgen.
Mail: jhytteba@online.no
Frist: 15. oktober



Medlemsmøter

Medlemsmøter i 2022:

7. november (Posthuset)

Klokken 15.00-18.00

8. desember (Folkets Hus)

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 840

Antall nye medl. august: 3

Antall utmeldte medl. august: Ingen

Eldste medlem: 100

Yngste medlem: 52

Antall med mailadr: 504

Antall som gir Grasrot-midler: 61

Reise- og Turkomitéen

Navnet på onsdagsturene er endret til «Vandreturer i natur og kultur». Se oversikt med mange spennende turer [her](#).

Planlagt aktivitet fremover er julemarkedtur til Hamburg 28.11.-1.12.

Du kan lese mer på linken [her](#).

Melding om dødsfall

Når postpensjonister dør, vil det bli vist oppmerksomhet i form av blomsterkrans ved bisettelsen eller begravelsen.

Pensjonistforeningen i Posten administrerer ordningen på vegne av Posten, men vi er avhengig av at dødsfall blir meldt til oss slik at vi rekker å bestille krans.

I Oslo sendes meldinger til leder Ingvar Kjøren på epost ingvkjoe@online.no eller som tekstmelding/telefon til 41507721

I meldingen må oppgis:

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

Invitasjon til årets julebord 8. desember 17.00-21.00 (bilde fra 2021)



Vi gjentar suksessen fra i fjor og inviterer med dette til julebord i Oslo Kongressenter torsdag den 8. desember kl. 1700 – 2100.

Vi koser oss med deilig norsk julemat og dessert. Drikke til maten er inkludert med enten et glass vin, en øl eller en flaske mineralvann. Vi avslutter kvelden med kaffe/te og småkaker. Forhåpentligvis blir det også underholdning underveis.

Prisen er kun kr 350,00 for medlemmer. For ikke-medlem/ledsager er prisen kr 700,00.

Du melder deg på julebordet ved å betale enten til vårt **VIPPS-nr 21673** eller til vår **bankkonto 0531 07 98306**, dvs **Betaling = Påmelding**. Fristen for å betale/melde seg på er senest den 17. november. Det er viktig at alle betalinger påføres navn på den/de som skal delta på julebordet. Det blir ingen automatisk bekreftelse på at du er påmeldt, men har du betalt og navn er notert på innbetalingen så er du velkommen! Vi sjekker navn mot påmeldingsliste ved inngangen. Skulle du bli i tvil om du har betalt, så send SMS/ring til Aud på tlf 950 56 466.

Verving

Oslopostpensjonistenes mål er å verve 50 nye medlemmer i 2022. Vi er «i rute» og kan ønske 36 nye medlemmer velkommen så langt. Men vi trenger hjelp til å komme helt i mål, så vær gjerne med å verve nye medlemmer. «Jo flere – jo bedre».

De kan i tilfelle gå inn på nettsiden vår og registrere seg som medlem, <https://www.postpensjonistene.no/om-oss/bli-medlem/>




Grasrotandelen gir deg som spiller hos Norsk Tipping mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller går inntil 7 prosent av din spillinnsats til den grasrotmottakeren du velger – uten at det går utover din innsats, premie eller vinnersjansje. **Vi oppfordrer deg til å støtte oss i Postpensjonistene i Oslo.** Det gjør du enkelt i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS «Grasrotandelen 999599796» til 60000. Du kan også scanne denne QR-koden og registrere det direkte hos Norsk Tipping:



Org.nr: 999599796



Mottaker:	Returadresse: Postpensjonistene i Oslo, Postboks 1500 Sentrum, 0001 Oslo	
------------------	--	---

Tema på medlemsmøte 10. oktober - «Aprilsnarr og andre rare merkedager»

Det var temaet for foredraget som Terje Nordby underholdt med på medlemsmøtet 10. november 2022, der noen og nitti var til stede.

Han startet med første april, som vi må tilbake til antikkens Roma for å finne opphavet til. Første april var helligdag for gudinnen Venus, som også hadde tilnavnet latterens dronning. I gatene ble det arrangert dans, leker, ablegøyer og moro til hennes ære. Romerne kalte det Alle narrers dag.

Tull og tøys var et vårlig ritual også i andre kulturer. Mange nikket gjenkjennende da Nordby fortalte om den mest kjente aprilspøk i Norge; oppslaget i Aftenposten på 1950-tallet som fikk opprømte nordmenn, overlesset med bøtter, spann, gryter, kar og tønner, til å møte opp utenfor Vinmonopolets utsalg i troen på å få gratis vin. Når det gjelder andre merkedager tok han utgangspunkt i primstaven, en kalender i tre, med en sommerside (fra 14. april) og en vinterside (fra 14. oktober). Alle dagene er skåret inn med streker eller hakk, mens noen dager er merket med enkle tegn (pil, fiskekrok, sol, korn, nøkkel, blomst, sverd, kors), derav ordet merkedager.

Primstaven var opprinnelig en helgenkalender. Nordby fortalte om bakgrunnen for mange kjente helgendager, og om andre merkedager som varslet været, kom med spådommer eller ga praktiske råd.

Primstaven var i bruk fra 1400-tallet og til tidlig 1800-tall, da mange nordmenn hadde lært å lese. Siden 1804 har almanakken kommet i årlig utgave og gjort primstaven overflødig.

«Hvis du hele livet har brukt postkontor, bank og butikker som har forsvunnet inn i internettet, bør du bli møtt av stor forståelse og sympati. Jeg tror det kan være vanskelig og et nederlag for mange gamle å be om hjelp, men som oftest er det lett å tilby hjelp. «Skratta inte, ni kan själv bli gammel», sa min mor. Jeg skjønner det bedre for hvert år som går.»

Utdrag fra boken KROPPEN av Trond-Viggo Torgersen.

Dersom noen har gode historier eller annet de kunne tenke seg å dele med andre medlemmer her i PPNYTT, så send gjerne innlegg til oslo@postpensjonistene.no
Det tas imot med takk.





Kjære medlem.

Høsten er her. Vi har hatt et aktivt halvår i foreningen. Mer enn 100 medlemmer har deltatt i våre kultur- og naturvandring om onsdagene.

Det blir nye onsdagsturer fra mars neste år når været forhåpentligvis er bedre.

Nye dags- og overnattingsturer blir det også neste år. Vi vil kunngjøre i PPNYTT, nettsiden og på Facebook under Postpensjonister i Oslo.

2 kurs i digitale verktøy er avviklet. Vi starter nye kurs på nyåret. Jeg oppfordrer til å melde seg på allerede nå. Kursgruppene er små med gode muligheter for spørsmål og dialog. Vi er mange som ikke kan eller husker hvordan vi får best nytte av mobilen, nettbrettet og PC-en.



På vårt julemøte 8. desember kl. 17 i Oslo
Kongressenter/Folkets hus på
Youngstorget, ser jeg frem til
å møte mange av dere.
PostCanto vil stå for
underholdningen som sist.

Ønsker dere alle en fin høst.

Med vennlig hilsen
Ingvar Kjøren
Leder

Verving

Oslopensjonistenes mål er å verve minst 50 nye medlemmer i 2022. 46 personer er vervet så langt. Vi trenger hjelp til å verve flere medlemmer. «Jo flere – jo bedre».

De kan i tilfelle gå inn på nettsiden vår og registrere seg som medlem, klikk [her](#).

Nye medlemmer

- Frank Kåre Olsen
- Hans Martin Ødegård
- Erik Stenrud
- Eli Kronøy Solli
- Brynhild Utne
- Amund Kjernli
- Eli Syljeset Neuhaus
- Arne Nilsen
- Solveig Liavik
- Turid Lilleaas

Våre jubilarer



95 år:

5. des. Christian O. Knudsen

85 år:

19. des. Ada Frøystadvåg

80 år:

4. des. Grete Haagensen

11. des. Arna Skjerve

13. des. Rolf Solheim

23. des. Ola Granøien

75 år:

27. des. Solveig Hoff Johansen

70 år:

8. des. Mona Austad

16. des. Arne Haugen

19. des. Noralita S. Reyes

Første kurs i høstens program: Digital opplæring - 1.oktober i Posthuset



Fire postpensjonister ble tatt imot av Marit og Ann Bente. Begge er medlemmer i vår forening, og de vil være våre faste kursholdere fremover.

Vi fikk en gjennomgang av hverdagens nyttige digitale muligheter. Vi konsentrerte oss om viktige apper, bl.a. Ruter og Helsenorge, bruk av FaceBook, Snapchat og sikkerhet i denne omgangen.

Kursmaterieell fra Pensjonistforbundet ble brukt, og vi trente oss på bruk og opphenting via nettet.

Det blir flere kurs fremover på nyåret. Du kan melde deg på via epost til oslo@postpensjonistene.no
Skriv gjerne noen ord om hva du ønsker opplæring i.

Frist for påmelding til årets julebord er 17. november.



Alle opplysninger om påmelding, betaling etc kan du lese i oktober-utgaven av PPNYTT, klikk [her](#).

OBS! Meld fra om **allergier** til oslo@postpensjonistene.no eller på mobil til Ingvar 415 07 721

Medlemsmøter

Julebord i Oslo Kongress-senter
8. desember (Folkets Hus) klokken
17.00-21.00

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 846

Antall nye medl. oktober: 10

Antall utmeldte medl. okt: 4

Eldste medlem: 100

Yngste medlem: 52

Antall med mailadr: 511

Antall som gir Grasrot-midler: 61

Reise- og Turkomitéen

«Onsdags-turene» tar nå pause og vil starte igjen i mars 2023.

Takker alle som har bidradd til koselige turer i året som har gått.

Planlagt aktivitet fremover er julemarkedtur til Hamburg 28.11.-1.12.

Du kan lese mer på linken her.

Melding om dødsfall

Når postpensjonister dør, vil det bli vist oppmerksomhet i form av blomsterkrans ved bisettelsen eller begravelsen.

Pensjonistforeningen i Posten administrerer ordningen på vegne av Posten, men vi er avhengig av at dødsfall blir meldt til oss slik at vi rekker å bestille krans.

I Oslo sendes meldinger til leder Ingvar Kjøren på epost ingvkjoe@online.no eller som tekstmelding/telefon til 41507721

I meldingen må oppgis:

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

Medlemsmøte 7. november med bl.a. foredrag av Oslo-historiker Leif Gjerland.



Med over nitti på plass ønsket leder Ingvar velkommen til november-møtet. Første post var foredrag ved Leif Gjerland over temaet «Navn i Oslo: Hvorfor heter det det det heter?»

Stedsnavn er språklige kulturminner som vi sjelden tenker på opprinnelsen til. De kan ha utspring i hvordan det så ut, hvem som en gang eide plassen eller hva stedet ble brukt til.

Mange navn endrer seg med tiden. Frysja (som er et onomatopoetikon, dvs. et lydmalende ord/lyden av rennende vann), kjenner vi i dag som Akerselva. Bynavnet Oslo (opprinnelsen er ikke sikkert forklart) har også en skiftende navnehistorie: fra Oslo, Christiania, Kristiania og tilbake til Oslo fra 1925.

Rariteter finnes også:

Navnet Makrellbekken, i nærheten av Røa, har ikke noe å gjøre med fisken makrell, men er en fordanskning av det tidligere navnet Markskillebekken, et navn som kom av at bekken dannet et skille mellom fire gårder.

Kontraskjæret har heller ingen naturlig forklaring, men er en fornorskning av Contre-Escarpe, vollmuren til festningens nordligste bastion. Franske militæringenierører var i Norge for å konstruere festningen, og et fransk militæruttrykk ble til Kontraskjæret. Og Mærradalen dreier seg ikke om hester, men er en omskriving av Marias dal, som var navnet cisterciensermunkene på Hovedøya ga dalen.

Etter foredraget ventet rundstykker, kaker, prat og hygge, før loddosalget avsluttet nok en trivelig kveld i godt lag.



Tekst av Jens Myklebust



Grasrotandelen gir deg som spiller hos Norsk Tipping mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller går inntil 7 prosent av din spillinnsats til den grasrotmottakeren du velger – uten at det går utover din innsats, premie eller vinnersjanse. **Vi oppfordrer deg til å støtte oss i Postpensjonistene i Oslo.** Det gjør du enkelt i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS «Grasrotandelen 999599796» til 60000. Du kan også scanne denne QR-koden og registrere det direkte hos Norsk Tipping:



Org.nr: 999599796



Mottaker:

Returadresse:

Postpensjonistene i Oslo,
Postboks 1500
Sentrum, 0001 Oslo

NORGE P. P.



Månedens portrett – Odd Jostein Hyttebakk

1. *Hvor vokste du opp?*
Stod ved Snåsavatnet, 1 mil nord for Steinkjer.
2. *Hvor jobbet du da du sluttet i Posten?*
Asker postkontor, som daglig leder etter 21 år.
3. *Hva er ditt beste minne fra din tid i Posten?*
Den tiden jeg vikarierte som distriktsjef.
4. *Hvilken kjent person kunne*

du tenke deg å spise middag sammen med?

Åge Aleksandersen

5. *Hvilken barndomsdrøm ble aldri realisert?*

Jobbe på landet i USA (fikk tilbud).

6. *Hvilken låt har betydd mest for deg?*

Flere: «Have you ever seen the rain» – Credence. I senere år: «Riktige venner».

7. *Hva kan du ikke klare deg uten?*

Familie, barnebarn og venner.

8. *Hvilken aktivitet/hobby koser du deg mest med?*

Hus, hytte og drivhus/nasjonal hoppdommer.

9. *Hva er din viktigste aktivitet som pensjonist?*

Snekring, hytta og dyrke i drivhus + hus og hjem.

10. *Hva er din «Guilty pleasure» (noe du skammer deg litt over å like)?*

Hva kan det være???? Har sikkert glemt.

Tannhelse

Vet du hvorfor det er smart å starte dagen med å pusse tennene dine?

De aller fleste av oss pusser tennene om kvelden. Likevel anbefales det å pusse dem igjen om morgenen.

Så hva har skjedd i løpet av natten som gjør dette nødvendig?

Jo, når du våkner om morgenen er det bakteriefest i munnen din.

Gjennom natten har du produsert mindre spytt og kanskje sovet med åpen munn. Dette er perfekte vilkår for at bakteriene flourer.

Så da er det viktig å pusse tenner - om du pusser før eller etter frokost er en smak-sak, men det man må være klar over, er at rett etter at man har spist, vil PH-verdien i munnen bli surere. Det fører til at tannemaljen blir mykere og kan løses opp. Så hvis man pusser tenner rett etter frokost, kan det fysisk slite ned emaljen og gjøre skade. Løsningen er å skylle munnen med vann før man pusser eller altså pusse før man spiser frokost.

«Det blir ikke hull i en tann som er ren, og tennene de pusser vi jo en etter en.....»



JULEHILSEN

Kjære medlem. Vi får alle glede oss over rekordstort fremmøte på vårt julebord. Jeg er glad for at så mange kommer. Uken før deltok mange medlemmer på vår julemarkedstur til Hamburg. Det ble en vellykket tur som gir gode minner for oss som deltok.

Postpensjonistene i Oslo har planlagt spennende aktiviteter i 2023. Jeg håper dere stiller opp. Vi kunngjør som vanlig i PPNYTT, på nettsiden vår og på Facebook under «Postpensjonister i Oslo». Over 200 av dere er medlemmer i denne gruppen og det er plass til flere.



Nå pågår juleforberedelsene for de fleste. Adventstiden er et godt avbrekk i mørketiden. Hjem, gater og butikker skinner av lys og jul.

Jeg ønsker hver og en en god jul og et godt nytt år.

Med vennlig hilsen
Ingvar Kjøren
Leder

Verving

Oslopensjonistenes mål var å verve minst 50 nye medlemmer i 2022. Vi har nådd dette målet. Men vi ønsker oss stadig flere medlemmer, for - «jo flere – jo bedre».

De som vi bli medlem, kan gå inn på nettsiden vår og registrere seg, [klikk her](#).

Medlemsmøtet 9.januar

Informasjon om medikamenter, alkohol og bivirkninger er tema for foredraget på januar-møtet. Dette er en sentral problemstilling for vår aldersgruppe.

Til å informere oss om dette viktige emnet, får vi besøk av Trond Ivar Hansen fra AEF (Arbeiderbevegelsens rus- og sosialpolitiske forbund).

Se alle møtedatoer på side 2 i høyrekolonnen.

Nye medlemmer

- Asbjørn Aas
- Elin Terning Aas
- Anne Synnøve Løvstjø

Våre jubilarer



90 år:

- | | |
|----------|---------------------|
| 17. jan. | Ingveig Grue Hansen |
| 27. jan. | Jenny Gulbrandsen |

85 år:

- | | |
|----------|----------------|
| 22. jan. | Astrid Haugen |
| 22. jan. | Harald Frøberg |

80 år:

- | | |
|----------|-------------------------|
| 14. jan. | Kjellaug Vestrheim Foss |
| 16. jan. | Rolf Egil Kågen |
| 26. jan. | Anne Lorentzen |

75 år:

- | | |
|----------|----------------|
| 1. jan. | Rolf Ertsås |
| 2. jan. | Gro Kalsås |
| 27. jan. | Magne Furesund |

70 år:

- | | |
|---------|---------------------|
| 23. jan | Mohammed Benfaddoul |
|---------|---------------------|

Vi fortsetter med å kjøre digitale kurs for medlemmene i 2023 der alle kursene er gratis.

Det er to av våre egne medlemmer som kjører datakursene for oss, Marit Kvist og Ann Bente Lund.

De sier: «Vi tar en gjennomgang av hverdagens nyttige digitale muligheter. Vi konsentrerer oss om viktige apper, bl.a. Ruter og Helsenorge, bruk av FaceBook, Snapchat og sikkerhet i denne omgangen. Kursmaterieell fra Pensjonistforbundet brukes, og vi trener oss på bruk og opphenting via nettet.»

Det blir flere kurs fremover på nyåret. Du kan melde deg på via epost til oslo@postpensjonistene.no
Skriv gjerne noen ord om hva du ønsker opplæring i.

Den gylne spaserstokk - 2022



UTMERKELSER 2022

12 års merke: Liv Aina og Tor Granly

Gullmerke: Anne-Lise Enersen, Trond Granum, Berit Holm Olsen, Toril Sagvolden, Else Myhre, Kari Pay, Reidar Holm, Liv Tveito.

Sølvmerke: Anne Berit Sandnes, Ingvar og Kari Kjøren, Ole-M Nore, Per A Olsen, Geir og Eileen K.J Paulsen.

Bronsemerke: Torgren og Marit Jakobsen, Jan H Rognaldsen, Roy Lund, Rita Strand, Kirsti Tvergrov, Odd-Jostein Hyttebakk.

Spaserstokk: Jorunn Hunderi, Jan Aaboen, Frøydis Karlstorpet, Arne Tømmerås, Helmer Frøysaker. Utmerkelsene blir utlevert på medlemsmøtet 9. januar 2023.

Takk for en meget flott innsats i 2022.

Hei hå nå er det jul igjen

Det markerte foreningen vår den 8. desember med et flott julebord i Oslo Kongressenter på Youngstorget. 151 feststemte og forventningsfulle kollegaer hadde møtt fram. Og de fikk valuta for pengene.

Leder Ingvar var usedvanlig blid da han ønsket et rekordhøyt antall medlemmer velkommen. Han oppsummerte i korte trekk foreningsåret 2022; ekstra gledelig at 50 nye medlemmer har kommet til.

Medlemsmøter

Medlemsmøter holdes på følgende datoer:

9. januar

6. februar

6. mars – årsmøte

3. april

8. mai

Alle i Posthuset klokken 15-18.

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 846

Antall nye medl. oktober: 3

Antall utmeldte medl. okt: 3

Eldste medlem: 100

Yngste medlem: 52

Antall med mailadr: 514

Antall som gir Grasrot-midler: 62

HURRA for årets første, nye grasrotgiver

Reise- og Turkomitéen

Les om den vellykkede turen til Hamburg [her](#).

Melding om dødsfall

Når postpensjonister dør, vil det bli vist oppmerksomhet i form av blomsterkrans ved bisettelsen eller begravelsen.

Pensjonistforeningen i Posten administrerer ordningen på vegne av Posten, men vi er avhengig av at dødsfall blir meldt til oss slik at vi rekker å bestille krans.

I Oslo sendes meldinger til leder Ingvar Kjøren på epost ingvjkoe@online.no eller som tekstmelding/telefon til 41507721

I meldingen må oppgis:

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

Så kom maten på bordet. Ribbe, medisterkaker og julepølse med tilbehør, etterfulgt av riskrem, før kaffe og tradisjonell julebakst avsluttet et utmerket måltid. Bare godlyder å høre rundt alle bord mens praten gikk lystelig.

Utlodning hører med på våre medlemsmøter, så også denne gang. Men nå var loddene gratis. Ti heldige medlemmer vant premie.

Festen ble avrundet med stemningsfull julesang fra Postens eget sangkor, PostCanto, der også noen fra vår forening deltar. PostCanto har lang fartstid. Koret er 2 år eldre enn vår egen forening, nemlig stiftet i 1968.



Grasrotandelen

Grasrotandelen gir deg som spiller hos Norsk Tipping mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping.

Hver gang du spiller går inntil 7 prosent av din spillinnsats til den grasrotmottakeren du velger – uten at det går utover din innsats, premie eller vinnersjanse.

Vi oppfordrer deg til å støtte oss i Postpensjonistene i Oslo. Det gjør du enkelt i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS «Grasrotandelen 999599796» til 60000.

Du kan også scanne denne QR-koden og registrere det direkte hos Norsk Tipping:



Org.nr: 999599796



Norsk Tipping

Julemarkedsturen til Hamburg 2022

25 forventningsfulle møtte opp på Gardermoen 28.11.kl 10.30. Vi fløy med Norwegian og landet i Hamburg omtrent på rutetid, og der ble vi møtt av Pål fra Travelmaker. Han hadde ansvaret for programmet i Hamburg. Han skyssa oss ut i bussen til hotellet, og allerede der møtte vi guiden vi hadde neste dag. En morsom, utradisjonell fyr som snakket en blanding av dansk og tysk.

Hotellet var bra, men noen hadde nok ønsket seg mykere senger. Etter ankomst var det noen timer til egen disposisjon før vi møtte i resepsjonen for avgang til kveldens middag på restaurant «Schifferbörse». Hyggelig sted med typisk tysk mat.

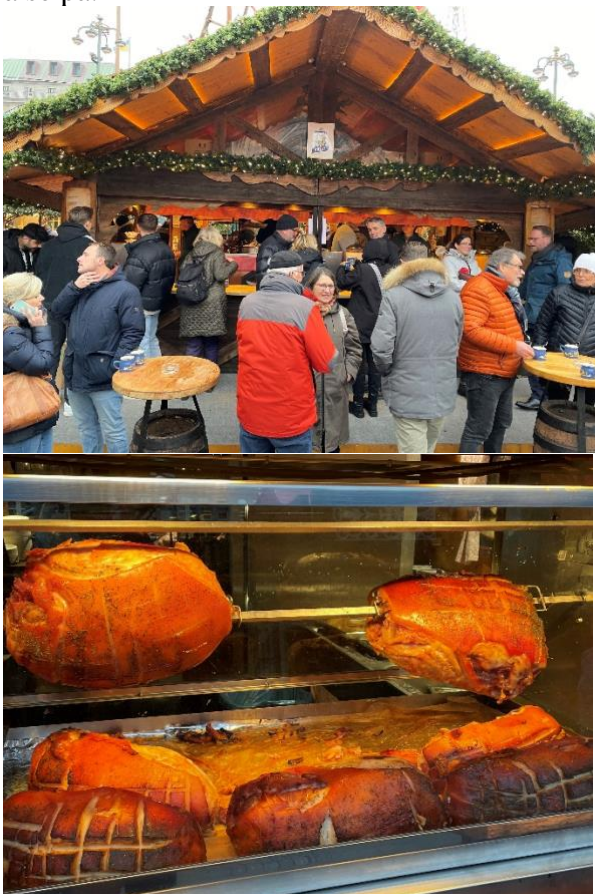
Neste morgen var det sightseeing med buss i 3 timer. Vi var bl.a. på rundtur rundt «Alster», en liten innsjø midt i sentrum av Hamburg. Her så vi bl.a. hvordan «sossen» i Hamburg bor. Vi hadde stopp ved St. Michels kirke, hvor det var øvelse til julekonsert med et barnekor. Ordentlig fint å høre på.



Sightseeingen ble avslutta med en runde i havneområdet i Hamburg. Spennende å se hvor mye gods som går gjennom en slik havn. Må nevne guiden spesielt. Han var morsom, utradisjonell og spennende, og snakket uvanlig åpent om hvordan 2. verdenskrig påvirket folk flest i Tyskland.



Bussen satte oss av ved rådhuset, og mange av oss valgte å besøke et av Hamburgs mest kjente julemarked. Mye godt og smake på, og fint å se på.



På kvelden fikk en del av gruppa billetter til operaen, hvor de så Hans og Grethe, og var godt fornøyd med det. Andre nøt en felles biffmiddag på Restaurant «Block Haus.

Siste hele dag var til fri disposisjon, og gruppa delte seg i forskjellige aktiviteter. Mange besøkte «Elbphilharmonie» konserthus som ligger i nærheten av havnen. Et spesielt bygg med en helt spesiell arkitektur. Andre var på en morsom spasertur i Hamburg svar på Grünerløkka. Spaserturen ble avslutta i det Historiske julemarkedet ved Altona stasjon.

På kvelden var det felles avskedsmiddag på «Hofbräu-wirtshaus». En svær, støyende restaurant som er Hamburgs svar på Hofbräuhaus i München. Ompamusikk og enorme porsjoner.



Neste dag var det klassebilde før avreise til flyplassen.



Tekst: *Ole Bjørn Brenna*

Mottaker:

Returadresse:

Postpensjonistene i Oslo,
Postboks 1500
Sentrum, 0001 Oslo

NORGE P. P.



Månedens portrett – Ola Ramstad

Ola Ramstad og kona Berit jobbet i Posten i alle år i sine yrkes-karrierer. Han ble pensjonist i 2004 og Berit noen år senere.

Ola var en respektert leder i Posten der han jobbet i rundt 40 år. Han jobbet flere steder, men hans beste erfaringer fra Posten var fra «Transporten». Der var det stabile arbeidsforhold med gode og varige vennskap.

Fortsatt møtes 35 «transport-menn» til middag to ganger i året. En tradisjon Ola alltid må få med seg i sin travle hverdag.

Da Ola ble pensjonist i 2004, ble han aktiv i Vestre Aker Frivilligsentral på Vinderen. Ola og Berit er med på mye på Frivillighetssentralen der det blir arrangert julaften, 17.mai fest, påske-café, sommer-café med mer. Julaften på Hovseter er spesielt populært. Der kommer det folk «av alle slag», og selv om arrangementet starter klokken 17.00, kommer de første rundt klokken 13.00. Her får de god julemat, og det er julegaver til alle med byttemuligheter over bordet. De har en «professor» som spiller trekkspill – sang og juleevangeliet hører med. Til slutt blir alle kjørt hjem av bl.a. Ola – glade og mette.

Og Ola og Berit og de andre frivillige tar fatt på opprydningen og er lykkelige over alle de gode ordene og takknemlige blikkene de får fra de som deltar.

Ola kjører buss for Frivilligsentralen hver torsdag – året rundt. Første halvdel av dagen går med til kjøring til handlesenter, lege og apotek. Andre halvdel er viet henting av folk på faste steder. Det er viktig «å sortere folk» inn i bilene i forhold til hvor de skal av. Ola kjenner folket og har god styring på dette.

Han motiveres av at de andre frivillige alltid har lagt noe godt i kjøleskapet før bussturen starter. Dette viser hvor stor pris de setter på Ola, som er et forbilde for alle andre som jobber på Frivilligsentralen i Vestre Aker.

ADVENTSLYS

En kveld vi brente adventslys med en ørliten «Løiten» attåt, kom Solan rent i stemning. Han satt foran opp med puter og nådde glaset over bordkanten.

Sjuogtredve mil nordover, litt øst og oppover, akkurat der månen går opp i Bellingmoskaret, - akkurat der, så Solan for seg ei lita julefortelling, bare han knepte att aua:

Kveldstill' og nedsnødd gard, blafrende gårdslampe med snøfjon i lyskjegla, og svart katte på kalde poter mot gangdøra og ovnskroken

Solan ruget på en ting tel. Det er nå ingenting i verden som arbeider så stille som et talj-lys lell, sa'n.

Han var inne på noe der. Holdt vi pusten begge to, stod flammen urørlig og rett i vers. Men ellers var den vår for andedrag og dørtrekk....

Vi var begge enige om det.

Je og'n Solan

Fra boken «Kjell Aukrust verden»