



## Kjære gode postpensjonist!

Godt nyttår!

"Måtte dine problemer vare like lenge som dine nyttårsforsetter" sier Joey Adams. Mange av oss tenker at overgangen til et nytt år gir oss muligheten til å gjøre ting bedre, annerledes eller kanskje nye ting. Ofte blir dette med tanken, eller kanskje varer det en kort stund.

Men det gjør ingenting, tenker jeg. Vi gjør alle så godt vi kan og vi er gode nok som vi er. Vær fornøyd med det, og ta godt vare på deg selv.

Hilsen fra *Rutt Siri*



## Velkommen til medlemsmøter

### Mandag 10. februar kl 1500 i Posthuskantinene

Vi får et foredrag med temaet: "Sikkerhet i hverdagen - digital svindel og telefon".

Foredraget holdes av Marte Pernille Gran Nykaas som kommer fra Nordea.

Sprekingene som deltok i Den gylne spaserstokk i fjor, får utlevert sine velfortjente merker.

Vi må dessverre øke inngangsbilletten noe (men øker også premiene ved loddsalg til kr 350,-)

Inngang + underholdning + servering + 1 lodd: kr 140,-. Gavekort à kr 500 trekkes på inngangsloddet

Loddsalg: kr15,- pr lodd. For kr 150 får du 11 lodd. Det trekkes 10 gavekort à 350 kroner

### Mandag 17. mars kl 1600 i Posthuskantinene: Årsmøte

Frist for innsending av forslag er 5. februar. Forslag sendes til [oslo@postpensjonistene.no](mailto:oslo@postpensjonistene.no)

Vil du bli med i styre og stell? Eller kjenner du noen andre som kunne være interessert, kontakt Valgkomiteen ved Trond Nilsen, på tlf 90029864

Dokumentene til årsmøtet legges ut på nettsiden vår 17. februar:

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

Dersom du ikke har tilgang til internett, kan du få dokumentene tilsendt på papir. Kontakt Kirsti Stalheim på tlf: 91528981

Det er gratis inngang på årsmøtet. Etter årsmøtet blir det servering som vanlig og loddsalg.

## Aktiviteter framover

### Vi starter opp med onsdagsturer

#### Onsdag 5. mars

Vi møtes i Frognerparken ved benken vår kl 1200. Vi rusler rundt i parken og avslutter på kafe Matea. Verter for turen blir Kari Pay og Jan Rognaldsen.

#### Onsdag 12. mars

Besøk på Logistikkcenteret på Alnabru. Vi møtes kl 1200 ved Bussterminalen og reiser derfra i samlet tropp. Vert for turen blir Trond Nilsen og på Alnabru møter vi en lokal guide.

For tid og sted for onsdagsturene videre utover våren, se nyhetssiden vår:

[postpensjonistene.no/Oslo](http://postpensjonistene.no/Oslo)

## Dagstur til Eidsvoll

Det er planlagt en dagstur til Eidsvoll i slutten av april. Turen kunngjøres på Nyhetssiden vår når alle detaljene er på plass.

## Forsommertur til Færøyene

Turen ble fullbooket i løpet av noen dager!

Vi ønsker de heldige god tur og ser fram til fyldig reisebrev.



## Vervekonkurranse

Vi ønsker å gjøre vår forening enda mer levende og inkluderende - og DU som postpensjonist i Oslo, kan hjelpe oss med det. Vi ønsker flere medlemmer og drar nå i gang en vervekonkurranse.

Har du en tidligere kollega, en venn, eller en bekjent som er på vei inn i pensjonistenes rekker eller som tidligere har jobbet i postsystemet - og som kunne ha glede av vårt fellesskap? Postens Pensjonistforening er et sted for gode opplevelser og nyttige aktiviteter. En del av våre aktiviteter og fordeler går fram av oversikten på de neste sidene. Oversikten kan dere bruke i samtale med potensielle medlemmer.

Hvordan verve? I oversikten finner du en detaljert forklaring hvordan det nye medlemmet skal registrere medlemskap. Husk også det nye medlemmet registrer at nettopp du har vervet. Lurer du på noe – kontakt Arne Tømmerås på tlf 9261 1209 eller Odd-Jostein Hyttebakk på tlf 99276125

### Premier til de som verver:

**Gavekort kr.1000,- til den som verver flest (minst 5 stk)**

**Gavekort kr. 500,- til den som verver nest flest (minst 3 stk)**

**Gavekort kr. 300,- trekkes blant alle som har vervet**

Ja, la oss sørge for at enda flere får oppleve hvor flott det er å være en del av Postens Pensjonistforening.

# FORDELER SOM MEDLEM HOS POSTPENSJONISTENE I OSLO



## Lokale aktiviteter hos POSTPENSJONISTENE I OSLO:

Hyggelige medlemsmøter en gang i måneden med informasjon/foredrag /underholdning, hvor vi avslutter med en matbit og kaffe.

Guidede og trygge turer og opplevelser i inn- og utland med reduserte medlemspriser.

Felles onsdagsturer i Osloområdet, ofte med intern eller ekstern guide og en gang i blant spanderer vi kaffe på disse turene.



Som medlem hos **Postpensjonistene i Oslo** er du automatisk også medlem i Pensjonistforbundet.

**Pensjonistforbundet** med sine 255 000 medlemmer arbeider for våre pensjonistrettigheter og setter dagsorden for alle politiske saker som angår landets eldre og uføre!

Postpensjonistene har tilgang til alle Pensjonistforbundet gode **medlemsfordeler**:

### Ferie og fritid – rabatter/reduuerte medlemspriser

#### Hoteller:

Thorbjørnrud Hotell, Thon Hotell, Ringstad Resort

#### Feriereiser:

Apollo, Vacanza, Dag Aasbø travel DFDS, Boreal adventure, Solgården Spania



### Hus og hjem - gode rabatter

Fasadeprodukter, solskjerming, Isfritt, varmematter, Flexistore minilager  
Talkmore mobilabonnement, Ishavskraft seniorstrøm  
Hadeland Glassverk



### Bil – gode rabatter

Toyota Norge, Lexus Norge, Opel, Citroën

### Hjelp for et aktivt liv – rabatt/gratis prøveperiode

iSteady, online trening utviklet av fysioterapeuter  
Velferdsbutikken.no hjelpemidler



## Rådgivning

Smarttelefonen; 22 600 700, gratis hjelp med nettbrett og smarttelefon

Bekymringstelefonen; 94 85 60 04, gratis samtale om egne bekymringer

Økonomitelefonen; 22 42 73 00, gratis samtale om personlig økonomi

Kolbotn Advokatfelleskap, Juridiske tjenester til rabatterte priser



## Lære hele livet

Senioruni.no, foredrag på web/datamaskin om aktuelle tema fra anerkjente foredragsholdere

Medlemsbladet Pensjonisten 9 ganger i året



## Slik blir du medlem av Postpensjonistene i Oslo

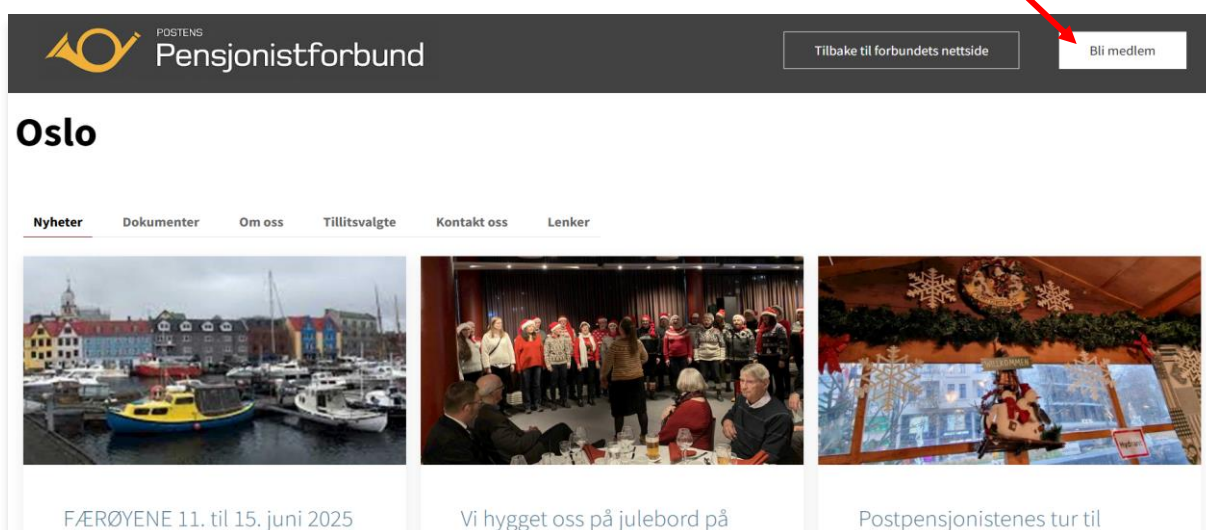
Gå inn på : <https://www.postpensjonistene.no>.

Nå er du på Postens Pensjonistforbunds hovedside. Velg Avdeling Oslo.



Nå er du Oslopensjonistenes nyhetsside. <https://www.postpensjonistene.no/avdelinger/oslo/>

Her kan du kikke litt på nyhetene våre, før du klikker på Bli medlem.



## Medlemsmøte med visesang 13.1.

Årets første medlemsmøte ble innledet med visesang av tidligere postmann Svein Johan Lindstad

73 deltakere var samlet til årets første medlemsmøte i Posthuset. Visesanger og tidligere postmann Svein Johan Lindstad underholdt med kjente og kjære (og noen ukjente) viser. Han startet med Prøysens Du ska få en dag i mårå, og avsluttet med Kjærlighetsvisa av Halvdan Sivertsen. Imellom der ble det både Leonard Cohen, Trygve Hoff, Ole Paus og Bob Dylan for å nevne noen. Og mange benyttet muligheten til å synge med! Musikk og sang gjør noe med både kropp og sjel.



### Hvordan finne fram på nettsiden vår

Kirsti Stalheim informerte om at Nyhetssiden nå blir hovedkilde til informasjon om turer og arrangementer. PPNYTT vil fortsatt bli gitt ut, men noen færre utgaver. Nye og "gamle" utgaver av PPNYTT finner man under Dokumenter. Der blir også årsmøtedokumenter lagt ut.

### Vervekonkurranse

Arne Tømmerås informerte om vervekampanje som er lansert. Foreningen ønsker mange nye medlemmer, så her gjelder det å verve mange. Vervepremier blir det også! Det er laget en brosjyre med informasjon om medlemsfordeler. Mange vet ikke om alle de gode medlemsfordelene, så brosjyren bør leses både av nåværende og nye medlemmer. Se forøvrig egen artikkel om saken.

## Gi oss din mailadresse:

Vi har 809 medlemmer, men mangler mailadresse til så mange som 268.

Vi ønsker å holde god og jevnlig kontakt med dere medlemmer og det raskeste og enkleste for både avsender og mottaker er oftest via mail.

Har du en mailadresse som du bruker: send en mail til [oslo@postpensjonistene.no](mailto:oslo@postpensjonistene.no) og gi oss ditt navn og adresse, så legger vi mailadressen din inn i medlemsregisteret vårt. Etter det, vil du motta PPNYTT og andre nyheter rett inn i mailboksen din.

## Melding om dødsfall

Når postpensjonister dør, uavhengig av medlemskap i Postens Pensjonistforbund, vil det bli vist oppmerksomhet i form av bærebukett m/sløyfe ved bisettelsen eller begravelsen. Pensjonistforeningen administrerer ordningen på vegne av Posten, men vi er avhengig av at dødsfall blir meldt til oss i tide.

Melding sendes til Angeltun på epost:

[jan.angeltun@gmail.com](mailto:jan.angeltun@gmail.com)

eller som tekstmelding/telefon til

90 95 68 47

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



## Medlemsinformasjon

Antall medlemmer pr 31.12.24: 809

## Nye medlemmer siden sist:

### Velkommen:

Kristin Syhrdal  
Mona Hafeld  
Vidar Vilnes  
Trude Gundersen  
Anne-Lise Farnia  
Pål Iversen  
Ingfrid Jensen Rennemo  
Arne Birger Aas  
Karsten Greger

## Merkedager i februar - mars:

### Vi gratulerer:

#### 95 år

14.02.25 Kari Bragen

#### 85 år

05.02.25 Åge Børresen  
07.02.25 Marie Dortie Breck  
06.03.25 Jan Børre Johansen  
18.03.25 Anni Cisilie Marka  
28.03.25 Margit Helene Østby

#### 80 år

03.02.25 Harald Arnold Skjerve  
27.02.25 Margit Ryen Håpoldøy  
08.03.25 Eivind Åse  
10.03.25 Inger Syverud  
28.03.25 Else Margrethe Strandly

#### 75 år

07.02.25 Kjell Inge Skåre  
16.02.25 Eirin Ringvold Engebretsen  
01.03.25 Ingunn Sylvi Bjørklund  
07.03.25 Irene Halvorsen Blomberg

#### 70 år

04.02.15 Ellen Marie Søylen  
12.02.25 Astrid Emilsen  
23.02.25 Alis Eriksrud  
01.03.25 Ingunn Elise Rishaug Jenssen  
01.03.25 Eldbjørg Utne  
25.03.25 Wenche Kosberg Feldt  
31.03.25 Kåre Nordhagen

## Tillitsvalgte

### Leder:

Rutt Siri Kregnes - 91755132

### Nestleder:

Jan Helge Rognaldsen - 93030859

### Økonomiansvarlig:

Aud Irene Dalen Nielsen - 95056466

### Sekretær:

Kirsti Stalheim - 91528981

### Styremedlemmer:

Odd-Jostein Hyttebakk - 99276125  
Arne Tømmerås - 92611209

### Varamedlemmer:

Kai Pay - 48277621  
Jan Angeltun - 90956847

### Kontakt oss på mail:

[oslo@postpensjonistene.no](mailto:oslo@postpensjonistene.no)

### Kontakt oss pr post:

Postpensjonistene i Oslo  
Postboks 1500 Sentrum  
0001 Oslo