



Godt nytt år kjære medlem.

Det må være lov å håpe på et godt, trygt og sikkert 2023.

Men, som dere vet, bakteppet er ikke så hyggelig. Det er uro i verden og krig i Europa.

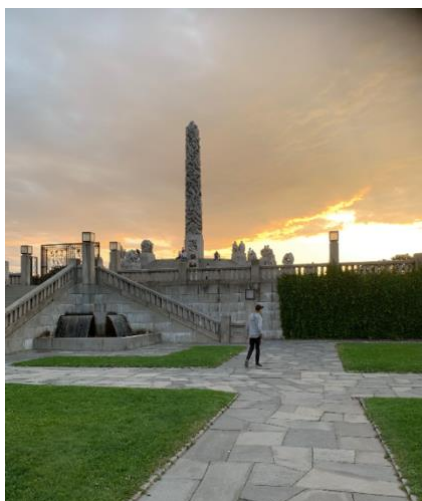
I Norge stiger prisene, rentene og pensjonene våre henger ikke med.

Vi som alle har levd en stund, vet at utfordringer er noe vi må igjennom.

Viktigheten av at vi står sammen og støtter hverandre, kan jeg ikke få understreket nok. Det finnes mange gode hverdagsgleder som ikke må overses.

Vi postpensjonister har i alle fall mange hyggelige aktiviteter i vinter- og vårprogrammet. Jeg håper dere støtter opp.

Ønsker deg og dine en fin tid fremover.



Med vennlig hilsen

Ingvar Kjøren

Leder

Årsmøte 2023

Årets årsmøte blir holdt i Posthuset/auditoriet den 6. mars klokken 15.00.

Frist for innsending av forslag er 1. februar.

Forslag sendes til oslo@postpensjonistene.no

Verving

Oslopensjonistenes mål er å verve minst 50 nye medlemmer også i 2023. Vi trenger alltid hjelp fra dere 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

- Wenche Lund
- Rune Langsrud
- Birte Langsrud
- Torill June Nybakken
- John Olav Engeset

Våre jubilarer



90 år:

6. febr. Lilly Gromsrud

85 år:

16. febr. Else Hedvig Johannessen

26. febr. Odd Andersen

80 år:

2. febr. Rita Tungen

7. febr. Maren Merok

12. febr. Frank Bastiansen

14. febr. Jan Einar Svenske

75 år:

1. febr. Anne Grete Bjørbæk

70 år:

6. febr. Gerd Gjengedal Hansen

13. febr. Tove Guneriusen

Medlemsmøte 6. februar

Christian Borch, forfatter og tidligere anerkjent utenrikspolitisk journalist i NRK, besøker oss denne dagen med foredraget - «Europa i historiens sentrifuge».



Her vil han ta for seg den usedvanlig uryddige politiske situasjonen Europa befinner seg i. Lite har endt opp med å bli slik vi har trodd det skulle bli.

OBS! Fra og med februar-møtet vil inngangsprisen øke fra kr. 100 til kr. 125. Samtidig vil prisen for lodd øke fra kr. 10 til kr. 15. Verdi på premier endres også - fra 150 kr til 200 kr.

Ny rutine for utsending/betaling av medlemskontingent.

Postens Pensjonistforbund innførte fra 2023 et nytt medlemssystem hvor den største endringen for oss medlemmer er at innkreving av kontingenten vil skje fra sentralt hold og ikke lenger fra den enkelte lokale avdeling. Kontingentkravet (faktura) vil som tidligere sendes på e-post til deg som har registrert e-postadresse og papirfaktura til deg som kun har registrert postadresse.

En annen endring og stor forbedring er at du nå kan velge betalingsmåten som passer best for deg. Det blir mulig å kunne velge mellom AvtaleGiro, E-faktura og Vipps.

Faktura for 2023 sendes ut i løpet av februar.

Det er viktig at dere holder oss oppdatert ift eventuelle endringer på telefonnr, post- og e-postadresser. Vi ser helst at det gjøres via vår nettside, klikk [her](#), eventuelt send SMS til 95056466.

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 omgang. 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.

Medlemsmøter

Medlemsmøter holdes på følgende datoer:

6. februar

6. mars – årsmøte

3. april

8. mai

Alle i Posthuset klokken 15-18.

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 850

Antall nye medl. desember: 5

Antall utmeldte medl. des: 1

Eldste medlem: 100

Yngste medlem: 52

Antall med mailadr: 518

Antall som gir Grasrot-midler: 62

Reise- og Turkomitéen

Program er under utarbeidelse.

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

Referat fra medlemsmøtet 9. januar

«Eldre og rus» var temaet for dagens foredrag; et viktig emne som en engasjert Trond Ivar Hansen fra AEF (Arbeiderbevegelsens rus- og sosialpolitiske forbund) ga oss et grundig innblikk i.

Bruk av legemidler er økende blant eldre i Norge. Dagens eldre har også et mer positivt forhold til alkohol enn sine foreldre. Men hva gjør alkohol med kroppen vår når vi eldes, og hva skjer dersom alkohol og legemidler kombineres? Konsekvensene kan være store, både ved at effekten av medisinen endrer seg, og/eller at det tar lenger tid før alkoholen er ute av kroppen.

Problematisk alkoholbruk blant eldre omtales ofte som et skjult eller ikke-eksisterende problem. Det trengs derfor en bevisstgjøring, både hos eldre selv og helsearbeidere, om risiko og konsekvenser av alkoholinntak både alene og sammen med medikamenter som denne aldersgruppen er store forbrukere av.

Etter foredraget ventet rundstykker, kaker, prat og hygge, før loddsalget avsluttet nok en trivelig kveld i godt lag. 70 medlemmer var til stede. At oppmøtet var lavere enn vanlig kan nok tilskrives særdeles glatte fortau over hele Oslo-området.

Skrevet av Jens Myklebust



Den gyldne spaserstokk 2022.

Her er den sporty gjengen som fikk merker for turer i 2022.




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 vinnersjans. **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	
------------------	--	---



Månedens portrett – Rathika Elangatheran

Stort sett alle medlemsmøter for postpensjonister i Oslo arrangeres i kantinen i Posthuset. Der møter vi alltid på en smilende og blid dame - Rathika.

Rathika liker seg svært godt i jobben i Posthuset der hun har jobbet i 10 år. Hun er kundeansvarlig for kantinen. Det virker som om hun er på jobb støtt og stadig, og arbeidsdagen kan vare fra 9-18. Men Rathika klager aldri og møter de fleste med et stort og godt smil. Hun synes de fleste kunder er hyggelige, men hun liker spesielt godt å servere postpensjonistene en mandag hver måned. Noen av postpensjonistene er hennes gode venner som hun også møter på fritiden.

I 2018 hedret Entra 3 personer som har gitt kunder ekstra god service. Rathika var en av de tre som fikk blomster og gode ord.

Rathika kommer fra Sri Lanka. Hennes far flyttet til Eskilstuna i Sverige i 1990, - da var Rathika 9 år. Hun ble forelsket i en nordmann og flyttet til Norge i år 2000, og her har hun bodd siden.

HØRSEL

«Med alderen setter man mest pris på gode samtaler med folk man kjenner. Hvis du ikke hører hva folk sier, vil du etter en stund prøve å unngå slike sammenkomster. I starten betyr det kanskje ikke så mye, men når det fører til at du trekker deg vekk fra sosiale møter fordi du ikke klarer å følge med, forringer det livsgleden.

Det er svært forståelig at ulike grader av mismot kan snike seg inn på deg når sånt skjer. Heldigvis har vi spesialister på vår side som kan kompensere litt uskarpe sanser. Men vær ute i tide, for alt hjelpeutstyr krever tilvenning.»

Tatt fra boken «KROPPEN» av Trond-Viggo Torgersen.



Kjære medlem.

Mange av oss begynner nok å bli lei av is og snø selv om vi har noen måneder igjen. Det positive er at det lysner mer og mer og ting blir da lettere.

Onsdag 1.mars starter vi med onsdagsturene. Program finner du i denne utgaven. Her er lagt opp til byvandring og kultur inne og ute, med og uten guide.

Flere har etterlyst handletur til Strømstad. Det er hyggelig at vi nå har fått lagt opp til en dagstur, populært kalt «Harrytur». Program og påmelding for Oslo-Sandefjord-Strømstad-Oslo finner du nedenfor.

Våre to interne kursledere vil invitere dere på datakurs, så her er det bare å hive seg på. 6.mars har vi årsmøte. Jeg håper å se mange av dere der.

Jeg er glad for at Oslopensjonistene kan tilby et variert medlemstilbud eller skal jeg kalle det treffpunkter, fremover. Det er viktig for oss seniorer å holde sosial kontakt og delta der vi kan.

Ønsker dere alle en fin tid fremover.

Med vennlig hilsen
Ingvar Kjøren
Leder



Årsmøte 6. mars 2023

Årets årsmøte blir holdt i Posthuset/auditoriet den 6. mars klokken 15.00.

Alle dokumenter til årsmøtet blir lagt ut på nettsiden vår, les [her](#).

Nye medlemmer

- Jorunn Marie Grimsbo
- Kåre Smeland

Våre jubilarer



90 år:

- | | |
|----------|---------------------|
| 2. mars | Ingebjørg Ringvoll |
| 7. mars | Inga Elisabeth Lien |
| 13. mars | Jens Vaksvik |
| 16. mars | Leif Torstensen |
| 28. mars | Kaleb Hansen |

85 år:

- | | |
|----------|--------------------|
| 15. mars | Ingeborg Jespersen |
| 21. mars | Harald Opkvitne |
| 26. mars | Solveig Wattum |
| 29. mars | Hans Magnus Hide |

80 år:

- | | |
|----------|--------------|
| 15. mars | Åsa Børufsen |
|----------|--------------|

75 år:

- | | |
|----------|----------------------|
| 3. mars | Inger Sande |
| 6. mars | Odd-Egil Gundersen |
| 13. mars | Marit Holta Jakobsen |
| 13. mars | Jan Sølvberg |
| 16. mars | Svanhild Mikkelpborg |
| 17. mars | Torild Bekken |
| 23. mars | Torill Krogstad |

70 år:

- | | |
|----------|------------------|
| 19. mars | Jarl Rune Børsjø |
| 23. mars | Else M. Myhre |

Om du ønsker å få dokumentene på papir må du be om dette i en epost til oslo@postpensjonistene.no eller SMS til leder Ingvar Kjøren 415 07 721.

Rundtur Oslo-Sandefjord-Strømstad-Oslo



Onsdag 22. mars tar vi en hygge- og handletur til Strømstad!

Vi hygger oss hele dagen, og handler på Eurocash og Nordby Kjøpesenter for vi setter kursen hjemover.

Vi har valgt Tone Wåler Buss- og Reiseservice som operatør

for turen.

08:00 – Avreise fra Oslo Bussterminal *)
10:00-12:00 – Med Color Line fra Sandefjord til Strømstad
13:00-16:00 – Eurocash og Nordby Kjøpesenter
Ca. klokken 18:00 – Tilbake i Oslo

- Ca 30 minutter før avgang står gruppenavnet og plattformnummer på monitorene. Vårt plattformnummer blir også opplyst over høytalerne.

Prisen avhenger av hvor mange som deltar.

20-29 stk: 495

30-39 stk: 335

40-50 stk: 250

Formiddagsbuffet om bord, kr. 190 er ikke inkludert og kommer i tillegg.

Påmelding innen 07.03.2023 til laurentse.foss@gmail.no eller 901 52 589. Vi sender ut faktura på epost før vi reiser. Oppgi fødselsdato og om alle du melder på er medlem i Postpensjonistene. Oppgi også om du er medlem i Color Line!

Hilsen Tur- og arrangementskomitéen.

Verving

Oslopensjonistenes mål er å verve minst 50 nye medlemmer også i 2023. Vi trenger alltid hjelp fra dere 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](#).

Medlemsmøter

Medlemsmøter holdes på følgende datoer:

6. mars – årsmøte

3. april

8. mai

Sted/tid: Posthuset klokken 15-18.

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 851

Antall nye medl. januar: 2

Antall utmeldte medl. des: 1

Eldste medlem: 100

Yngste medlem: 52

Antall med mailadr: 519

Antall som gir Grasrot-midler: 63

Reise- og Turkomitéen

Se egen artikkel på side 3.

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

Vi fortsetter med å kjøre digitale kurs

Kursene er i regi av Pensjonistforbundet og det er de som betaler for kurshefter og kursledere. **Det er nå vi får midler til å kjøre slike kurs, så meld deg på om du ønsker GRATIS kurs.**

Grunnkurs i Data går over 3 timer

Baserer seg på heftene Digital kommunikasjon + Kom i gang med Facebook fra Pensjonistforbundet

- Grunnleggende funksjoner
- Tilkobling til internett
- Sikkerhet
- Bruk av apper som f.eks. Ruter og Helsenorge
- Sosiale medier

Det finnes også et videregående kurs som baserer seg på kontorstøtte-fuksjoner som Word og Excel. Dette får du høre litt om på grunnkurset.

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

Du kan melde deg på via epost til oslo@postpensjonistene.no

Onsdagsturer – oppstart – klokken 12.00.

- 1. mars – Frognerparken. Oppmøte ved benken vår.
- 8. mars – Ekebergparken – oppmøte ved holdeplassen ved Sjømannsskolen. Ta på gode sko.
- 15. mars – Nasjonalteatret – Oppmøte utenfor hovedinngangen
- 22. mars – Botanisk hage – Oppmøte ved Lids hus.
- 29. mars – Grünerløkka – Oppmøte ved Schous plass

Det tas forbehold ift vær- og føreforhold. Følg med på Facebook for Postpensjonistene. Alle turene avsluttes med kaffeprat og någå attåt.

Ansvarlig for turene er: Kari Pay mobil 482 77 621, Øyvind Røgeberg Sørensen (se månedens portrett) mobil 909 67 899 og Jan Helge Rognaldsen mobil 930 30 859.



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 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



Norsk Tipping

Medlemsmøte 6. februar - referat

En fullsatt sal ventet da Christian Borch, tidligere NRK-journalist, inntok podiet med foredraget «Europa i historiens sentrifuge». Med freden i 1945 vokste det fram velfungerende demokratier, og en lang periode med fred på kontinentet. Men lite har endt opp med å bli slik vi trodde.

Først fikk vi hans synspunkter på dagens krig i Ukraina. Uten solide, velfungerende samarbeidsorganer ville alt sett mye verre ut.

Han tok oss deretter gjennom hendelser som viste at utviklingen i etterkrigstiden ikke gikk bare i positiv retning. Blant det han nevnte var:

- Studentopprøret på 1960-tallet, som var en reaksjon og kritikk fra nye generasjoner mot samfunnsutviklingen lokalt og internasjonalt.
- Med Margaret Thatchers, engelsk statsminister fra 1979, kom en revolusjonerende omlegging av økonomien, men resulterte i arbeidsløshet og sosiale problemer.
- Jappetiden på 1980-tallet var en periode med stor vekst i forbruket, men endte i nedgangskonjunkturer og bankkrise.
- Berlin-murens fall i 1989 og Sovjetunionens oppløsning i 1991 ga håp om lysere tider.
- I stedet ble den politiske styringsevnen svekket og populismen vokste fram. Brexit ble resultatet av dette. Her nevnte han også Tyrkias Erdogan og ex-president Trump i USA, som begge har utfordret NATO. Honnør til NATO-sjef Jens Stoltenberg for hans håndtering av de to.

Et meget interessant og godt foredrag!

Så var det tid for mat. Det store oppmøtet gjorde at leder Ingvar, for å unngå rasjonering, ba storspiserne besinne seg så det ble rundstykker til alle. Og folk oppførte seg. Loddsalget gikk også uten tumulter, til tross for at loddprisen var økt fra 10 til 15 kroner.

Jens Myklebust



Valgkomiteen jobber for å finne personer til styret i Postpensjonistene i Oslo. Dersom du kjenner noen som kan gå inn i styret, er det fint om du kontakter valgkomiteen. Fint hvis du snakker med den personen du foreslår i forkant, og det er lov å foreslå seg sjøl også.

Dette er valgkomiteen som kan kontaktes;

Leder Per A. Olsen
tlf 97016715

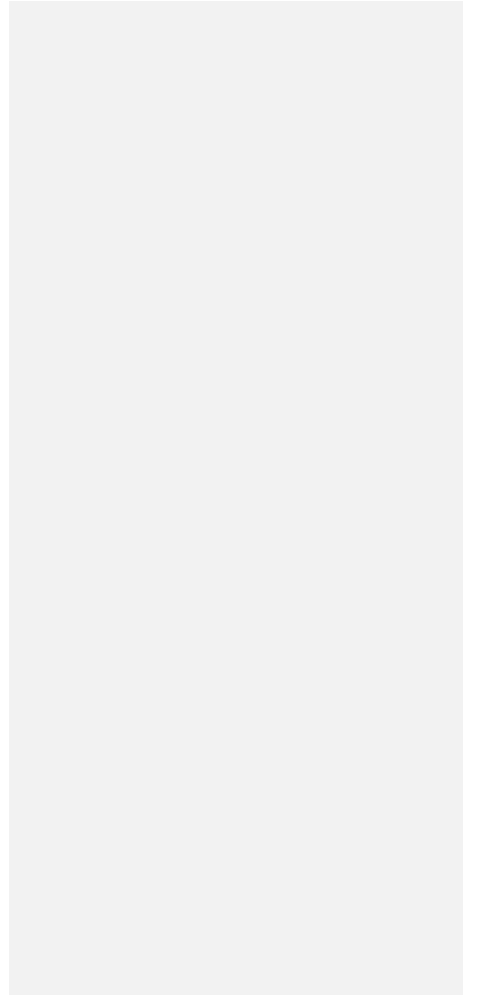
mail: pa@paminibuss.no

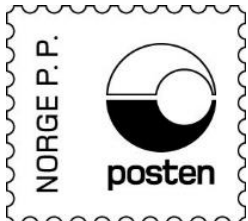
Medlem Trond Nilsen
tlf 90029864

mail: the-en@wemail.no

Medlem Kirsti Stalheim
tlf 91528981

mail: kirsti.stalheim@gmail.com



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

Månedens portrett – Øyvind Røgeberg Sørensen



Breien

1. *Hvor vokste du opp?* Drammen
2. *Hvor jobbet du da du sluttet i Posten?* Postens Bedriftssenter i Drammen.
3. *Hva er ditt beste minne fra din tid i Posten?* Vert på 350-års jubileet på Sjølyst i 1997 og jeg tar også med postmester på Postmuseet på Maihaugen i fjor sommer. Selv om det var som pensjonist. Det blir en tur opp i år også!
4. *Hvilken kjent person kunne du tenke deg å spise middag sammen med?* Filmregissør Anja Breien
5. *Hvilken barndomsdrøm ble aldri realisert?* Kanskje litt spesielt - drømte fra tidlig av å bli bibliotekar!
6. *Hvilken låt har betydd mest for deg?* "Me and Bobby McGee" av Kris Kristofferson i Janis Joplin's versjon.
7. *Hva kan du ikke klare deg uten?* Vennene mine.
8. *Hvilken aktivitet/hobby koser du deg mest med?* Filminteressen min! Jeg er styremedlem i Drammen Filmklubb
9. *Hva er din viktigste aktivitet som pensjonist?* Jeg er Norsktrener og Flyktningguide i Drammen Røde Kors. Det gir meg mye! Og så jobber jeg litt som pensjonistvikar på Majorstuen / Vika.
10. *Hva er din «Guilty pleasure» (noe du skammer deg litt over å like)?* Skikkelig god fløteis toppet med et lass med multer!

«Det er mye ungdommelighet å hente i å rette seg opp – ikke henge med hodet – og opprettholde en lett og ledig bevegelighet.

Men da må man øve, for alderen lager hindringer.»

Sitat fra boken Kroppen for voksne av Trond-Viggo Torgersen.

«Hvis du gleder deg ved mangt, gjør du livet rikt og langt.»

Piet Hein



Kjære postpensjonister

Jeg vil takke hver enkelt av dere når jeg nå slutter som leder i Postpensjonistene i Oslo. I 2011 begynte jeg som leder. Og hadde absolutt ikke forestilt meg at jeg skulle gå av først i 2023.

Disse årene har vært en lærerik og god tid i livet mitt. Min takk går til dere medlemmer, og til gode støttespillere i styret og foreningen.

Jeg ser hvor viktig foreningen vår er for seniorfelleskapet etter arbeidslivet. Medlemskapet sammen med tidligere kollegaer oppleves å gi mening i hverdagen.

Fremover vil jeg selvsagt delta i Oslopensjonistenes aktiviteter.

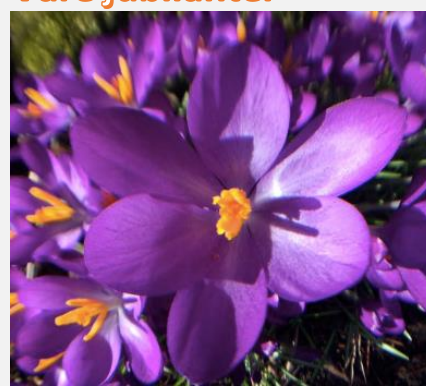
Ønsker foreningen og hver enkelt av dere alt godt fremover. Nyt våren og påsken.



Nye medlemmer

- Rutt Siri Kregnes
- Marianne Mork
- Tore Erling Kjølstad
- Heidi Kjølstad
- Elisabeth Fasting
- Berit Iren Bertelsen
- Jacob Falck

Våre jubilarer



90 år:

29. april Gunvor Granum

85 år:

1. april Turid Lilli Leikvang

14. april Anna Lekve Akerholt

80 år:

6. april Inger Johanne Nøkling

23. april Odd Inge Ness

25. april Odd Bjørn Gundersen

75 år:

15. april Terje Holand

70 år:

2. april Nils Bakken Gundersen

2. april Kaur Resham

3. april Finn Jarle Danielsen

10. april Kari Fløtberget

Takk for meg

Ingvar Kjøren

Årsmøte 6. mars 2023

79 medlemmer var tilstede på årsmøtet som ble gjennomført etter fastsatt dagsorden. Ingvar Kjøren ble valgt til møteleder

og Else Myhre til sekretær. Laurentse Foss og Jens Myklebust ble valgt til å skrive under årsmøteprotokollen.

Alle saker ble enstemming vedtatt.
Det var ingen forslag.

Det nye styret består av følgende personer;
Leder Rutt Siri Kregnes
Nestleder Jan Helge Rognaldsen
Økonomiansvarlig Aud Nielsen
Sekretær Kirsti Stalheim
Medlem Arne Tømmerås
Medlem Odd-Jostein Hyttebakk
Varamedlem Kari Pay
Varamedlem Jan Angeltun



Viktig melding: Medlemskontingent for 2023

Fristen for betaling av medlemskontingent for 2023 var den 28. februar, og det er en del som dessverre ikke har betalt enda. Vi håper det skyldes en ren forglemmelse og at de dette gjelder har lyst til fremdeles å være medlem hos oss. Det vil bli sendt ut purring til de som ikke har betalt, og da er det fint om de som mottar denne purringen betaler så snart som mulig. Har du spørsmål vedrørende fakturaen kan du kontakte vår økonomiansvarlig på tlf 950 56 466.

Verving

Oslopensjonistenes mål er å verve minst 50 nye medlemmer også i 2023. Vi trenger alltid hjelp fra dere 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](#).

Medlemsmøter

Medlemsmøter holdes på følgende datoer:

3. april - påskekos

8. mai

Sted/tid: Posthuset klokken 15-18.

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 849

Antall nye medl. januar: 7

Antall utmeldte medl. des: 10

Eldste medlem: 100

Yngste medlem: 52

Antall med mailadr: 523

Antall som gir Grasrot-midler: 63

Reise- og Turkomitéen

Onsdagsturer – klokken 12.00

15. mars – Nasjonalteatret –
Oppmøte utenfor
hovedinngangen

22. mars – Botanisk hage –
Oppmøte ved Lids hus.

29. mars – Grünerløkka –
Oppmøte ved Schous plass

Følg med på nettsiden vår [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

Tur-komit een inviterer: Stavanger med «Flor og Fj ere» 17.-20.juni 2023



Bli med p  tur til Stavanger og fantastiske Flor & Fj ere. Stavanger overrasker de fleste, med en sjarmerende gamleby fra slutten av 1700-tallet og den flotte Stavangerkatedralen som ligger midt i byen. Flor & Fj ere er, som de beskriver seg selv - et fristed for nytelse. Denne naturparken er helt utrolig og med en fantastisk restaurant er dette virkelig en av Norges største attraksjoner. Dette m  man oppleve minst en gang i livet.

Pris for turen – basert p  30 deltakere:

- ✓ Medlemmer kr. 5115,-
- ✓ Ikke medlemmer: kr. 6.615,-
- ✓ Tillegg for enkeltrom er kr. 750,- for 3 netter.

F lgende er inkludert:

Busstransport, 3 overnattinger i dobbeltrom, 3 frokoster, 1 lunsj (Flor og Fj ere), 2 middager, Sightseeing i Stavanger, inkl. Inngang p  Oljemus et og tur til Flor og Fj ere

P melding senest 10.april:

- ✓ E-post til Ole Bj rn Brenna, olbbrenn@online.no
- ✓ Telefon 99561506

Oppgi om du er medlem, fullt navn p  deltakere, adresse, e-postadresse og telefonnummer ved p melding.

NB: Husk ogs    oppgi spesielle behov, f.eks matallergier, funksjonsnedsettelse eller andre spesielle forhold ved p melding.

Les hele programmet [her](#)



Grasrotandelen gir deg som spiller hos Norsk Tipping mulighet til   bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller g r inntil 7 prosent av din spillinnsats til den grasrotmottakeren du velger – uten at det g r utover din innsats, premie eller vinnersjansje. **Vi oppfordrer deg til   st tte oss i Postpensjonistene i Oslo.** Det g r du enkelt i alle Norsk Tippings kanaler eller ved   sende SMS «Grasrotandelen 999599796» til 60000. Du kan ogs  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 – ny leder Rutt Siri



Kregnes

1. *Hvor vokste du opp?* Melhus
2. *Hvor jobbet du da du sluttet i Posten?* Jeg jobbet i Posten Konsument
3. *Hva er ditt beste minne fra din tid i Posten?* Det er mange, men må jeg velge var det perioden som Regionsdirektør i Posten Salg og Distribusjon. Hva vi som ledergruppe fikk til sammen under ledelse av Per Henning Grimsrud.
4. *Hvilken kjent person kunne du tenke deg å spise middag sammen med?*

Jens Stoltenberg

5. *Hvilken barndomsdrøm ble aldri realisert?* Å bli lærer.
6. *Hvilken låt har betydd mest for deg?* Walk of Life, Mark Knopfler og Dire Straits
7. *Hva kan du ikke klare deg uten?* Familien min med mann, barn og barnebarn. Og kulturopplevelser.
8. *Hvilken aktivitet/hobby koser du deg mest med?* Leser mye, kunst og kultur.
9. *Hva er din viktigste aktivitet som pensjonist?* Oj, jeg tenker det blir noe frivillighet, kultur, reiser og hytta.
10. *Hva er din «Guilty pleasure» (noe du skammer deg litt over å like)?* Jeg er kanskje litt skamløs, men liker mat fra McDonalds.

«I tiffelle du skulle trenge en spennende diskusjon under et kultivert måltid, nevner jeg de 7 dødssynder: hovmod – misunnelse – vrede – latskap – gjerrighet – fråtseri - utukt. Fine emner til praten rundt bordet i godt lag, med god mat og god drikke. Kjør debatt.»

Sitat fra boken «Kroppen for voksne» av Trond-Viggo Torgersen.

Sagt om «HÅR»:

- Håret er det mest private vi har.
- Hår er fristende for menn.
- På 1800-tallet ble rødhårede brent som hekser.
- Lyst hår ble sett på som «barns uskyld».
- Høyt hår bringer deg nærmere Gud.
- Når vi er fæle på håret lager vi hestehale.



Kjære medlem

Først av alt vil jeg takke for tilliten da jeg ble valgt som ny leder av foreningen. Det er mange år siden jeg sluttet i Posten, men jeg kan love dere at jeg alltid har hatt Posten i hjertet mitt. Både Posten som arbeidsplass og gode kolleger jeg tidligere jobbet sammen med. Det å få mulighet til å lede denne foreningen er som å komme hjem, Jeg lover dere at jeg skal gjøre det jeg kan for å være tilliten verdig. Jeg må også få rette en stor takk til Ingvar Kjøren og styret og si at det er ingen sak å ta over lederskap i en så veldrevet forening som denne. Jeg har kommet til dekket bord, de ulike komiteer og utvalg fungerer veldig godt, det meste er planlagt og det ser veldig lovende og fint ut.

Påsken er over, og selv om det er mye snø i fjellet her på Østlandet så er våren rett rundt hjørnet. Den er faktisk litt sent ute i år, selv om de siste dagene har hatt ganske god temperatur og krokus og snøklokker blomstrer i lavlandet. Det er godt å se at naturen kommer til liv og at det spirer og gror. Våren er også tiden for forhandlinger og oppgjør - det blir spennende å se hva årets trygdeoppgjør gir av endringer i pensjoner. Det skal etter planen gjennomføres fra 15. - 25.mai og vedtas i Stortinget i juni med virkning fra 1.mai.

Jeg gleder meg til videre arbeid sammen med dere alle, og jeg ser fram mot større deltakelse i turer og arrangementer når jeg nå blir fulltids pensjonist etter sommeren. Nyt våren så lenge!

Med vennlig hilsen

Rutt Siri

Nye medlemmer Velkommen

- Ståle Håvik
- Dag Eilert Harding
-

Våre jublanter

90 år:

26.5 Eva Kristiansen Skjelin

85 år:

7.5 Gunvor Dahl

10.5 Tordis Marie Erikstad

31.5 Gjertrud Ugland Andersen

80 år:

2.5 Anne Bjørg Egge Lothe

3.5 Rolf Joakimsen

75 år:

10.5 May Grethe Kristoffersen

26.5 Reidun Lilleøen

27.5 Målfrid Kile

28.5 Inger-Anne Solheim

30.5 Gunvor Ingebjørg Fiksdal
Dahl

70 år:

4.5 Per Graff

6.5 Kåre-Bjørn Weigård

8.5 Stein Erik Bjørnson

Harrytur til Strømstad



I skikkelig dårlig vår-vinter-vær satte 25 postpensjonister kursen sørover i tett tåke gjennom Buskerud og Vestfold til fergekaia i Sandefjord. Ikke så mye å se, men vi hadde en behagelig buss, god sjåfør og hyggelig selskap.

På Color Line var det reservert bord til alle, med full tilgang til en innholdsrik og velsmakende formiddagsbuffet. Noen fikk også med seg litt av vareutvalget på skipet. Vi hadde en behagelig overfart uten merkbare bølger, men med minimal sikt...

Fremme i Strømstad ble vi busset til Systembolaget og etterpå til Nordbysenteret. Kofferter og vesker og sekker og bæreposer ble fylt opp i varierende grad, og det var sikkert noen gode kjøp som ble gjennomført.

På hjemturen overrasket busselskapet med gratisutlodning, og to flotte håndmalte glass ble overlevert til glade vinnere.

Medlemsmøter

Medlemsmøter fremover holdes i Posthuset kl 15-18 på følgende datoer:

8. mai – se eget avsnitt
11. september
9. oktober
6. november

6. desember – julebord Oslo
Kongressenter – mer info kommer senere

Medlemsinformasjon pr 31. mars

Antall medlemmer: 850
Antall nye medl. i år: 16
Antall utmeldte medl. i år: 16
Eldste medlem: 100
Yngste medlem: 52
Antall med mailadr: 529
Antall som gir Grasrot-midler: 63

Verving

Oslopensjonistenes mål er å verve minst 50 nye medlemmer også i 2023. Vi trenger alltid hjelp fra dere til å verve flere medlemmer.

De kan gå inn på nettsiden vår og registrere seg som medlem:
www.postpensjonistene.no/om-oss/bli-medlem

Reiser og Turer

Onsdagsturer – klokken 12.00

19. april – Hvor er Oslos gamle sølvgruver? Lille Vatikanet (guidet tur)
Oppmøte St. Olavs domkirke Akersbakken 1

26.april - Ekeberg skulpturpark (guidet tur) – Oppmøte Holdeplassen ved tidligere Sjømannskolen/Ekeberg parken

3. mai – Stortinget – Oppmøte utenfor Stortinget. Se egen notis!

10. mai – Vårtur Botansik hage
Oppmøte utenfor Lieds hus

24. mai – Nationaltheateret – guidet ovisning
Oppmøte utenfor hovedinngangen

31. mai – Frognerparken - Vårvandring med kaffe på kafe Mathia
Oppmøte ved «Benken vår»

Følg med på nettsiden vår:
www.postpensjonistene.no

Medlemsmøte 3. april 2023 «Påskekos»

Postpensjonistenes påsketreff mandag 3.april gikk over all forventning. Vi var usikre på hvor mange som ville møte.

Men, hele 52 av oss møtte til nydelig smørbrød, påskepyntede kaker, påskegodteri og sosialt samvær.

Gevinstlotteriet ble for anledningen mer omfattende enn vanlig. Under kaffen ble det loddet ut gavekort på polet, godis og påskeblomstene som pyntet bordene.

En fin start på påsken 2023!



Viktig info om besøk på Stortinget 3. mai

Vi har endelig fått «audiens» den 3.mai.

Møt opp kl 1200 utenfor Stortinget.

Stortinget ønsker oss velkommen, men har krav til oss:

Vi må sende navneliste minst 10 dager før vårt besøk. Det er en grense på 30 personer (først til mølla).

Derfor må du snarest sende påmelding til:

Kari Pay med ditt navn og adresse.

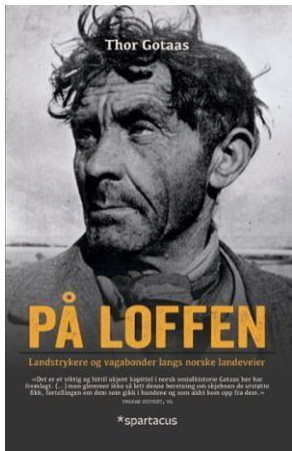
kari.pay@hotmail.com

Mob. 482 77 621

Selve omvisningen varer i ca 1,5 time inkludert sikkerhetskontroll. Yttertøy og håndbagasje henges i en låsbar garderobe. Fotografering er tillatt utenom sikkerhetssonen.

Medlemsmøte 8. mai – Spennende tema

For ikke lenge siden var loffere og landstrykere et hverdagslig innslag på norske veier. Tater og omstreifer var



andre benevnelser på disse menneskene. De av oss som har levd en stund vil kanskje huske de fra egen barndom.

Bakgrunnen og livet til omstreiferne får vi høre mer om på medlemsmøtet i mai. Vi får da besøk av Thor Gotaas, forfatter og folkeminnegransker. Han er særlig opptatt av outsiderne i samfunnet, og har skrevet boken

«På loffen: landstrykere og vagabonder langs norske landeveier».

Dette foredraget bør du få med deg!

Den gyldne spaserstokk

Fra 15.april til 15.oktober kan man registrere gåturer på eget skjema. Skjema sendes deretter til:

Odd-Jostein Hyttebakk, Orreleiken 23 1388 Borgen.

Eller mail: jhytteba@online.no

Frist 15.oktober. Styret i PP Oslo sørger for at du får stokk første gang og videre egne merker (bronse, sølv eller gull)

Du kan få skjema på en av følgende måte;

- På medlemsmøte vårt i mai
- Ved å delta på onsdagsturene våre
- Skrive ut fra denne siden
- Send epost til jhytteba@online.no

Skriv ut deltakerkortet. Fyll ut og lever til Hyttebakk

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 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 begravelse

Tips til turer i nærområdet

Reisekick.no har gode forslag til turer i Oslo



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

Den gyldne
spaserstokk
OSLO



DELTAKERKORT FOR GÅ-TRIMMEN

April-oktober 20

Navn:

Fodselsår:

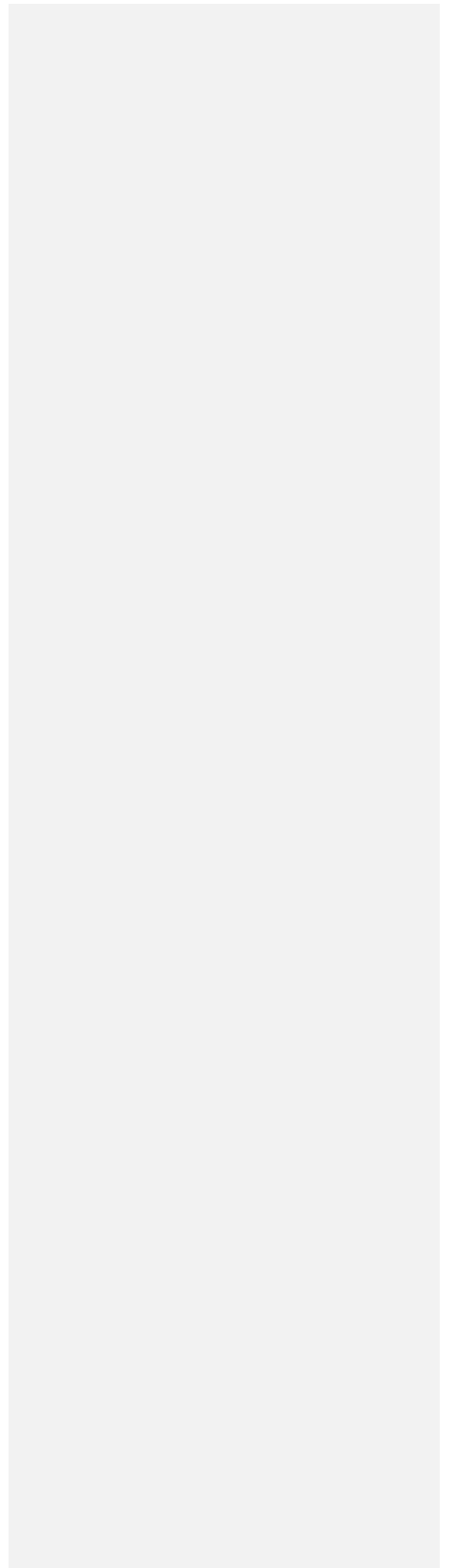
Pensjonistforening/seniorsenter/
60pluss gruppe/lignende grupper:


60
pluss

NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo idrettskrets



www.idrettsforbundet.no/oslo



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

Månedens portrett – Else Myhre



1. *Hvor vokste du opp?* Øygarden utenfor Bergen
2. *Hvor jobbet du da du sluttet i Posten?*
3. *Jobbet i IT-avdeling i Posthuset.*
4. *Hva er ditt beste minne fra din tid i Posten?* Da jeg jobbet i Skrankeprosjektet og laget et utmerket system som førte Posten inn i dataalderen. Verdens beste system vil jeg påstå.
5. *Hvilken kjent person kunne du tenke deg å spise middag sammen med?* Ballettsjef Ingrid Lorentzen
6. *Hvilken barndomsdrøm ble aldri realisert?* Jeg ville bli «prima ballerina», men av mange årsaker ble ikke det noe av.
7. *Hvilken låt har betydd mest for deg?* Hey Jude er en fantastisk fengende sang som jeg elsker å synge.
8. *Hva kan du ikke klare deg uten?* Familien min og vår lille prins Erik Charles (barnebarn).
9. *Hvilken aktivitet/hobby koser du deg mest med?* Korsang, lese Aftenposten, trene , – jobbe for Postpensjonistene.
10. *Hva er din viktigste aktivitet som pensjonist?* Korsang, jobbe for Postpensjonistene og å være teknologiambassadør i Fredrikstad.
11. *Hva er din «Guilty pleasure» (noe du skammer deg litt over å like)?* Jeg elsker sjokolade, - har jeg det «i huset» blir det borte i en fei



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 vintersjansje. **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



Kjære medlem

Kjære medlemmer av Postpensjonistforeningen i Oslo. Og takk for sist til alle 92 som deltok i medlemsmøtet 8.5. Det er alltid like inspirerende og møte gamle kolleger og bli kjent med nye.

Medlemsmøter er viktig for oss i styret for å få innspill både på aktiviteter og spennende tema. Men det er også viktig for dere medlemmer, med akkurat samme behov om å møte og snakke om ting i tida og gamle dager.

I skrivende stund er det signalisert at regjeringa vil øke pensjonene med 8%, det er enda ikke bekreftet. Trygdeoppgjøret starter 15. mai. Hvis dette blir resultatet så må vi være ganske godt fornøyd.

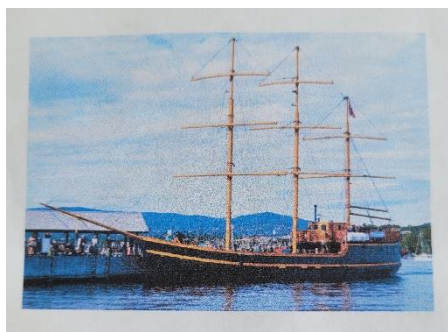
Takk for en fin sesong, nyt sommeren og velkommen til nye aktiviteter og arrangementer i september.

Ta godt vare på dere selv.

hilsen

Rutt Siri

Leder



Bli med på båttur med Lady Mack mandag 5. juni 2023

Fagforbundet Post Oslo og omegn inviterer alle pensjonister i fagforbundet til årets utflukt.

Påmeldning innen 24. Mai.
Send mail til:

fagforbundet.post.osloogomegn@posten.no.

Oppgi ditt navn og evt navn på følge.

Det blir servert reker m/tilbehør. Oppgi om du ikke spiser reker.

Evt kan du ringe Tlf 67 98 67 20.

Oppmøte kl 10.00 på Rådhusbrygge 2, Oslo.

Retur samme sted kl 1500

Nye medlemmer Velkommen

- Tove Marthinussen
- Lill-Margareth Olsen

Våre jublanter



80 år:

- | | |
|---------|----------------------|
| 1.juni | Max Egil Lindåsen |
| 27.juni | Olav Momrak |
| 29.juni | Monrad Georg Waarum |
| 30.juni | Anny Marion Børresen |

75 år:

- | | |
|---------|---------------------|
| 26.juni | Wenche Solveig Lind |
|---------|---------------------|

70 år:

- | | |
|---------|--------------------|
| 4.juni | Randi Hordnes |
| 19.juni | Dag Eilert Harding |

Et besøk i maktens høypborg

29 av Postpensjonistenes «kvote» på 30 besøkende møtte frem i Stortinget 3.mai. Spørretimen var nettopp avsluttet, så vi fikk stortingsalen for oss selv.



Claus Olav fra besøkstjenesten guidet oss rundt.



Her sitter vi i Lagtingssalen, - og her fikk vi lov til å prøvesitte setene.

Folk fra våre egne rekker supplerte guiden med historien om postkontoret på Stortinget.

Postens kamp med Stortinget - og for såvidt resten av Norge - om å erstatte postkontorene med Post i butikk, passet også inn i runden vår. Vi møtte på både aldrende og nyere utgaver av stortingsrepresentanter.

Omvisning i Stortinget anbefales!

Det er åpen og gratis kunstmvisning 22.5. og 12.6 kl 18:00. Ingen påmelding, - førstemann til mølla. Oppmøte på Løvebakken, varighet ca 1,5 time. Se mer informasjon på www.stortinget.no

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 820

Antall nye medl. tom april: 13

Eldste medlem: 100

Yngste medlem: 52

Antall med mailadr: 514

Antall som gir Grasrot-midler: 68

Antall utmeldte medl. tom april: 52
(av disse 26 pga manglende betalt kontingent)

Verving

Oslopensjonistenes mål er å verve minst 50 nye medlemmer også i 2023. Vi trenger alltid hjelp fra dere til å verve flere medlemmer. «Jo flere – jo bedre».

De kan i tilfelle gå inn på nettsiden vår:

www.postpensjonistene.no/om-oss/bli-medlem/og-registrere-seg-som-medlem, eller klikk [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 Jan Angeltun på epost:

jan.angeltun@gmail.com

eller som tekstmelding/telefon til 90 95 68 47

I meldingen må oppgis:

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

Medlemsmøte 6. februar - referat

En fullsatt sal ventet da forfatter og folkeminnegransker Thor Gotaas inntok scenen. Han fortalte om loffere og landstrykere som var et hverdagslig innslag på norske veier. Før krigen var det ca 10 000 loffere i Norge. Under krigen var det forbudt! Men deretter fikk vi en ny gruppe omstreifere – krigsseilere som etter krigens traumer hadde vanskelig for å slå seg til ro i samfunnet.



Det var forskjellige årsaker til at folk valgte et omstreifende liv – og det var mange store personligheter blant dem. En spesiell type var den italienske lirekassespilleren Ludvicio Berto Torelli. Han la ut på vandring hver vår, når høsten kom bodde han hos en familie i Oppdal. Han var godt likt av alle og hadde god helse. Men en dag i 1961 fant vertsfamilien fant ham livløs i senga få dager før han skulle feire sin 99. fødselsdag. Vår

siste italienske lirekassemann la ut på «langferd» etter over 70 år i Norge.

Thor Gotaas fortalte med innlevelse og høyt tempo – han fleipet selv med at han fikk betalt pr ord. Et festlig foredrag!



Så var det tid for mat. Det ble solgt mange lodd og denne gangen kunne vinnerne velge gavekort fra Vinmonopolet eller Thon kjøpesenter/hotell. Thor Gotaas ga oss også 3 bøker til utlodning, så det ble 16 heldige vinnere i alt

Artige historier om store personligheter fremkalte latter og god stemning i salen.

Onsdagsturer

24. mai – Nationaltheateret – guidet ovisning. Oppmøte kl 1200 utenfor hovedinngangen

31. mai – Frognerparken - Vårvandring med kaffe på kafe Mathia. Oppmøte kl 1200 ved «Benken vår»

Ansvarlig for turene er: Kari Pay mobil 482 77 621, Øyvind Røgeberg Sørensen mobil 909 67 899 og Jan Helge Rognaldsen mobil 930 30 859.

Vi tar pause i de faste onsdagsturene i juni – august Vel møtt onsdag 6. september. Nærmere info kommer. Følg med på nettsiden vår: www.postpensjonistene.no

Medlemstur til Flor og Fjære

36 påmeldte legger i vei 17. juni



God tur!
Hilsen Tur- og arrangementskomitéen.

Medlemsmøter høsten


Medlemsmøter holdes i Posthuset klokken 15-18. på følgende datoer:

11. september

9. oktober

6. november

6. desember – julebord på Oslo Kongressenter – mer info kommer.

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

Månedens portrett – Jan Helge Rognaldsen



Som nestleder i styret for postpensjonistene i Oslo og leder for reise- og turkomiteen, møter vi Jan på arrangementene våre. Jan sitter også i Frogner Eldreråd for Postpensjonistene. Her ser vi ham som postmester på Maihaugen, der vi også kan finne ham på postmuseet en uke til sommeren. Nedenfor er flere «fun facts».

Hvor vokste du opp?

Som stril i Alverstraumen utenfor Bergen

Hvor jobbet du da du sluttet i Posten?

Internasjonal Post i Hovedkontoret

Hva er ditt beste minne fra din tid i Posten?

Spennende jobber og gode utdanningsmuligheter

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

Jonas Gahr Støre

Hvilken barndomsdrøm ble aldri realisert?

Gartner

Hvilken låt har betydd mest for deg

Ikke noen spesiell. Musikk er ikke min greie

Hva kan du ikke klare deg uten?

Mobil, pensjonistforeningen og seniorsaker

Hvilken aktivitet/hobby koser du deg mest med?

Terrassen min og sameiets felles hage

Hva er din viktigste aktivitet som pensjonist?

Trening og frivillig seniorarbeid

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

Gjærbakst, dessert og sjokolade

Magnoliaen blomstret vakkert da postpensjonistene besøkte Botanisk hage 10. mai



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 vinningsjans. **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.





Kjære medlem

Sommeren har kommet for fullt i vårt område. Det er deilig å kjenne på at årstidene endres og at vi går en lang sommer i møte. Aktiviteten vår har vært veldig god med spennende foredrag, fine onsdagsturer i nærområdene og litt lengre turer innenlands og til utlandet. Takk til alle som så entusiastisk er med på å holde aktiviteten oppe og deltar i de ulike tilbudene. Vi håper at høstens program også vil samle mange av dere.

Pensjonistforbundet har nå hatt sitt landsmøte med 3 delegater tilknyttet Postpensjonistene. Takk for alt det dere gjør for at våre saker blir godt ivaretatt. Og helt til slutt kan vi glede oss over et godt pensjons- og trygdeoppgjør 2023.

God sommer til dere alle, så møtes vi igjen til **medlemsmøte 4. september**. Da er også jeg fullverdig pensjonist.

Hilsen fra

Rytt Siri

Leder



Historisk pensjonsløft

Flere av oss postpensjonister har aktivt deltatt i Pensjonistforbundets store protester foran Stortinget knyttet til trygdeoppgjøret de senere årene.

Arbeidet gir resultater og vi blir hørt. Over 1 million alderspensjonister får økning i pensjonen på 8.4% fra 1.mai. Vi får utbetaling med økt pensjon i juni fra folketrygden med etterbetaling fra mai.

Resultatet er det beste vi har oppnådd. Og Pensjonistforbundet bl.a., fortjener stor ros.

Nye medlemmer Velkommen

- Steinar Larsen
- Wivian Thunestvedt
- Leila J.W. Brendsrud
- Jon Arne Brendsrud

Våre jubilarer

95 år:

18.aug. Inger Randi Kløvås

90 år:

19.sept. Olave Magnussen

85 år:

18.juli Turid Larssen

24.juli Tor Ulf Granly

13.aug. Helga Marie Hammer

24.aug. Paul Hanssen

27.aug. Eva Rigmor Neby

29.aug. Anne-Katrine Karlsen

30.sept. Harulf Astor Grimslund

80 år:

19.juli Guri Pedersen

21.juli Edel Valborg Hekne

07.aug. Karin Annie Tranaas

08.aug. Jorunn Marie Vaag Berg

29.aug. Tore Sigfred Auran

Marit Johanne Rodal

10.sept. Lars Røste

21.sept. Anne-Lise Grinseng

75 år:

06.juli Oddbjørg Helene Toril Nitteberg

08.juli Sølvi Elisabeth Sæthre

18.juli Anne-Mari Mørch

Andersen

23.juli Odd Andreas Andersen

Torgren Jakobsen

28.juli Jens Magnar Myklebust

10.sept. Willy Asbjørn Bjørklund

Turer og arrangementer høsten 2023

Høstsesongen starter **mandag 4. september** med medlemsmøte kl 1500 i Postkantinen. Roar Engelberg underholder med panfløytekonsernt.

Onsdagsturene starter opp **onsdag 6. september** – det er planlagt varierte turer utover høsten, stikkord kan være: vandring i Svartdalen, omvisning Akershus festning, folkemuseet, Henie Onstad kunstsenter i tillegg til Frognerparken og Botanisk hage. Oppmøtested og tid kunngjøres etter hvert på www.postpensjonistene.no

Det legges også opp til dagsturer, den første allerede 14. september. **Merk påmeldingsfristen, 1. august:**

Tur på Telemarkskanalen torsdag 14.september



Bussavgang fra Oslo Bussterminal Galleriet kl 09:00.

Vi kjører via Hokksund, Kongsberg og Notodden, og kommer til **Norsjø Hotell**.

På Norsjø hotell får vi kaffe og rundstykker/ smørbrød. Det er også her vi spiser middag etter båtturen.

Bussen går fra hotellet via Ulefoss til Lunde, hvor vi går om bord på **M/S Telemarken**,

og får et 3 timers kanalcruise til Akkerhaugen brygge før middag

Hjemturen går over Meheia og Skollenborg, og vi er tilbake i Oslo ca kl 20:00.

Påmelding **senest 1.august** til: laurentse.foss@gmail.com eller 90 15 25 89.



Pris for medlemmer 1195 kroner, for ikke-medlemmer 1395 kroner. Du får faktura på epost (eller papir) før vi reiser. Gi beskjed om eventuelle matallergier eller andre spesielle behov!

Jubilanter fortsettes:

70 år:

08.juli	Anne-Lise Ofstad
15.juli	Morten Bjerke
18.juli	Tom Wangen
15.aug.	Erik Stig Dregan
29.aug.	Lise Olsen
17.sept.	Arne Nilsen
29.sept.	Inger Lise Nordli



Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 820

Antall nye medl. tom mai: 15

Eldste medlem: 101

Yngste medlem: 53

Antall med mailadr: 516

Antall som gir Grasrot-midler: 68

Antall utmeldte medl. tom mai: 57

Verving

Oslopensjonistenes mål er å verve minst 50 nye medlemmer også i 2023. Vi trenger alltid hjelp fra dere til å verve flere medlemmer. «Jo flere – jo bedre».

De kan i tilfelle gå inn på nettsiden vår:

www.postpensjonistene.no/om-oss/bli-medlem/og-registrere-seg-som-medlem-eller-klikk-her.

Mer fra Tur og arrangementskomiteen:

Detaljene kommer etter hvert, men det er lov å glede seg over de foreløpige planene:

- Utenlandstur i oktober, muligens Berlin eller Beograd
- Julemarkedstur til Maihaugen – **lørdag 2. desember**

Vi avsluttet vårsesongen med:

Sommeravslutning langs Frognerelven 31. mai

På sesongens siste onsdagstur var benken vår okkupert av ungdommer. Litt for unge til å rekrutteres, fant vi ut.



Vi la derfor turen langs en fredet elvestrekning nedenfor Frognerdammen. I den litt bortgjemte dalen og naturperlen renner Frognerelven. Utrolig med en slik fredet plett midt i Oslo. I dag er elven grensen mellom bydelene Frogner og Ullern. Tidligere kommunegrensen mellom Aker og Oslo. Ta gjerne en tur dit og vandre i uberørt natur.

Frogner seniorsenter tok imot oss på sparket. Som de skikkelige postfolk vi er, var besøket selvsagt meddelt på forhånd. Men, ikke nådd frem til de frivillige på kjøkkenet og resepsjonen. Kaffe og vaffel ble likevel ordnet med et smil. En stor honnør til seniorsenteret for servicen. En flott avslutning på vårsesongens onsdagsturer.

Båttur mandag 5. juni 2023



Fagforbundet Post Oslo og omegn inviterte til utflukt til sjøs. Ferden gikk utover fjorden til Middagsbukta.

138 glade pensjonister gikk om bord i Lady Mack. Det var strålende sol og høy stemning. Reker med tilbehør smakte fortreffelig. Likeledes kaffe og kringler.

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 Jan Angeltun på epost:

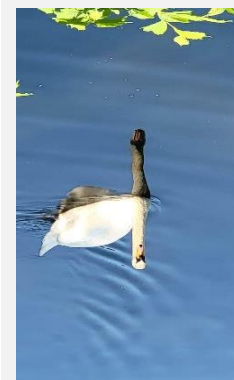
jan.angeltun@gmail.com

eller som tekstmelding/telefon til 90 95 68 47

I meldingen må oppgis:

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

Turer og arrangementer



Vi tar nå pause fram til september. Vel møtt til varierte tilbud til høsten. Nærmere info finner du på nettsiden vår:

www.postpensjonistene.no

God sommer, hilsen

Tur- og arrangementskomiteén.

Medlemsmøter høsten

Medlemsmøter holdes i Posthuset klokken 15-18. på følgende datoer:

4. september

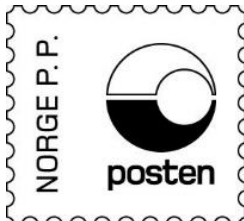
9. oktober

6. november

6. desember – julebord på Oslo

Kongressenter – Postcanto

underholder. Mer info kommer.

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

Månedens portrett – Jan Angeltun



Hvor vokste du opp?

Jeg vokste opp i Sandefjord med 'båtær og bilær'

Hvor jobbet du da du sluttet i Posten?

Jeg har ikke sagt opp i Posten :) Jeg fyller 67 i løpet av dette året og innser at jeg ikke lenger er ung og håpefull i arbeidslivet, men oppfattes som stabil og nyttig arbeidskraft (tror jeg?) og har – heldigvis – fortsatt god helse. Etter siste omorganisering pr 1.9.22 har jeg jeg jobbet i ehandel og Logistikk, Tolløsninger. Jobber med forretnings- og IT analyse der.

Hva er ditt beste minne fra din tid i Posten?

Jeg begynte i Posten 1.8.1973 og nærmer meg et 50 års jubileum som 'Postmann'. Festlig som leder ved Egertorget i 1994 'å døgne' sammen med alle de trivelige kollegaene der for å vokte OL - ilden hele natten i forbindelse med Fakkelfstafetten. Ellers mange gode opplevelser knyttet til gutter og jenter jeg har møtt i postalt virke.

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

Det må bli noen jeg har noen spørsmål til - og helst en forfatter fra Sandefjord. Enten Dag Solstad eller Karin Fossum. Kunne også tenke meg Ingvar Ambjørnsen, men han er fra Larvik og vokste opp i postslekt der. Husker han sammen med faren på besøk i Sandefjord. Faren jobbet på Distriktskontoret i Larvik, 3 postdistrikt for de som husker den gamle organisasjonen i Postverket

Hvilken barndomsdrøm ble aldri realisert?

Å bli svakstrømselektriker, men nærmet med litt ved etter hvert å jobbe med IT i Posten

Hvilken låt har betydd mest for deg

Fritiof og Carmencita (Evert Taube), som dekket utferdstrang, ungdomslengsler og gir en god stemning

Hva kan du ikke klare deg uten? Morgenkaffe

Hvilken aktivitet/hobby koser du deg mest med?

or tiden fiolinen - som jeg tok opp igjen når jeg fyllte 60. Bidrar til tilstedeværelse god mental helse når jeg unntaksvis opplever mestring med dette håpløse instrumentet.

Hva er din viktigste aktivitet som pensjonist?

Når den tid kommer :) - håper jeg fortsatt at jeg kan drive med hage, båt, golf, ski, fiolin, dans. sosiale aktiviteter/foreningsarbeide - og en smule politikk i bydelen der jeg bor.

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

Ukentlig å vente på 'GT toget', dvs ta en liten 'Gin tonic' hver fredag til fast regurlær tid - med min kone Edith - og glede oss over at 'nå er det helg'! Litt barnslig, men ..



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 vinningsjans. **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.





Kjære medlem

Jeg håper alle har hatt en hyggelig sommer, sammen med kjente og kjære. Starten på sommeren i juni hadde lange perioder med veldig høye temperaturer og fint, tørt vær. Juli måned kan vel ikke sies å ha hatt det beste været her på Østlandet, og august er så langt preget av regn og til og med Ekstremværet Hans. Hvordan det utvikler seg er usikkert, men vi kan konstatere at klimaendringene også påvirker oss værmessig. Det er noe å tenke på.

Første medlemsmøte og aktivitet i Postpensjonistforeningen er 4. september, og det er lagt opp til mange fine aktiviteter også i andre halvår av 2023. Det er stor påmelding til turen med Telemarkskanalen og det gleder jeg meg personlig til også. I tillegg starter vi igjen med onsdagsturene som vi håper på fortsatt stor oppslutning rundt.

Jeg gleder meg til å se mange av dere når vi starter opp igjen, ta godt vare på deg og dine i tiden som kommer.

Hilsen fra

Rutt Siri

Leder

Velkommen til neste medlemsmøte

Mandag 4. september møtes vi kl 15 i Postkantinen til sosialt samvær.

Roar Engelberg er invitert til å holde en stemningskonsert for oss. Han er mester på å spille panfløyte. Allerede i 12 års alderen begynte han å spille panfløyte og holder konserter både i inn- og utland.



Bli med på onsdagsturene høst/vinter 2023

Frognerparken den 6. september kl 12
Da blir det gjensyn med benken vår i Frognerparken.

Sensommer-vandring i parken. Kaffe og prat på stamstedet Cafe Mathia på Bymuseet.

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 822

Antall nye medl. tom juli: 21

Eldste medlem: 101

Yngste medlem: 53

Antall med mailadr: 520

Antall som gir Grasrot-midler: 68

Antall utmeldte medl. tom juli: 62

Nye medlemmer

Velkommen til Edith Stenberg, Marit Leirfall, Oddrun Lie og Turid Midtstad

Verving

Vi ønsker flere medlemmer. Du kan hjelpe dem ved å vise til nettsiden vår:

www.postpensjonistene.no/om-oss/bli-medlem, eller klikk [her](#).

Jubilanter i september

90 år:

19.9. Olave Magnussen

85 år:

30.9. Harulf Astor Grimslund

80 år:

10.9. Lars Røste

21.9. Anne-Lise Grinseng

75 år:

10.9. Willy Asbjørn Bjørklund

70 år:

17.9. Arne Nilsen

29.9. Inger Lise Nordli

Medlemsmøter høsten

Medlemsmøter holdes i Posthuset klokken 15-18. på følgende datoer:

4. september

9. oktober

6. november

6. desember – julebord på Oslo

Kongressenter

Mottaker:

Returadresse:

Postpensjonistene i Oslo,
Postboks 1500
Sentrum, 0001 Oslo



Flere turer høst/vinter 2023



Botanisk hage besøker vi den 13.september kl 12.

Oppmøte på fast plass v Lids hus. Det kan være spennende å se medisinsk urtehage og om mistelteinene har vokst. Kaffe og prat i Gamle Munchmuseet. Turvert Jan R.

Telemarkskanalen

Over 50 medlemmer har meldt seg på tur til Telemarkskanalen **torsdag 14.september**. Det blir en spennende tur med turvert Laurentse.

Nye turer vil bli kunngjort etter hvert, bl.a. må avtaler med guider på enkelte turer være på plass. Det blir arbeidet med flere alternative turopplegg utover. Følg med på: www.postpensjonistene.no

Postpensjonister på sommerjobb

Postmuseet ble etablert i 1947. Med gjenstander helt tilbake til slutten av 1700-tallet har museet et nasjonalt ansvar for posthistorien. Denne unike samlingen ble flyttet fra Oslo i 2003/2004 til Maihaugen og plassert i et hus fra Storgata i Lillehammer fra 1865.



Vi er 9 postpensjonister som jobber som Postmester i historiske omgivelser fra 19.juni til 20.august.

En spennende sommerjobb. Våre daglige 300-500 gjester fra inn- og utland er tydeligvis av samme oppfatning.



Postfolk kan brukes til så mangt. To ganger daglig deltar vi i gateteater sammen med publikum og de unge sommervikarene.

Vi postpensjonistene i Oslo legger ikke bort Maihaugen til neste sesong. Det går rykter om et flott julemarked der.

Vi planlegger **julemarkedstur** dit i begynnelsen av desember. Nærmere info om turen kommer senere.

Melding om dødsfall

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

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

I Oslo sendes meldinger til Jan Angeltun på epost:

jan.angeltun@gmail.com

eller som tekstmelding/telefon til 90 95 68 47

I meldingen må oppgis:

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



Maihaugen er langt mer enn bare Postmuseet. Det startet med De Sandvigske samlinger. I tillegg til de vakre bygdetunene, er der nå en egen Byavdeling, samt Norgeshistorien og Olympiamuseet. Daglige omvisninger, demonstrasjoner og vandreteater om sommeren.



Kjære medlem

Høsten er her, og jeg håper vi ser mange av dere på alle de spennende aktivitetene vi skal ha. Fellesskapet i denne foreningen er unikt og givende og jeg anbefaler alle å delta på ulike ting. Onsdagsturene gir både mosjon og ny kunnskap, heldagsturene gir også nye bekjenskaper og godt samhold.

Nyt årstiden!

Hilsen fra
Rutt Siri
Leder

Gratis datakurs i Posthuset



Grunnleggende kurs:

Har du en smart-telefon eller nettbrett og vil få bedre nytte av disse?

På kurset tar vi utgangspunkt i deltakernes behov.

Datoer:

10 oktober fra kl 12.00 — 15.00

19 oktober fra kl 12.00 — 15.00

Videregående kurs:

Har du PC og et verv har du kanskje et større behov for videregående kurs?

Datoer:

24 oktober fra kl 12.00 — 15.00

26 oktober fra kl 12.00 — 15.00

Kursene holdes i 1 etg i Posthuset og vi starter med lunsj.

Meld deg på til: marit.kvist1@gmail.com innen **5 oktober**.

Vi trenger navn, tlf og dato (for når det passer) samt om du har noen allergier.

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 823

Antall nye medl. tom august: 24

Eldste medlem: 101

Yngste medlem: 53

Antall med mailadr: 522

Antall som gir Grasrot-midler: 69

Nye medlemmer

Vi ønsker velkommen til:

- Roger Stubberud
- Ann Torunn Bøe
- Sissel-Elin Bakkeby

Jubilanter i oktober

90 år:

06.10. Jon Roar Skjellaug

85 år:

22.10. Jonny Åserud

80 år:

18.10. Kjell Magne Mortensen

19.10. Olav Johan Trettens

75 år:

05.10. Ole Jostein Otnes

06.10. Tore Knut Lydvo

07.10. Aslaug Helene Otnes

17.10. Oddgeir Margido Ovesen

22.10. Bjørg Vestlund

26.10. Brit Gunhild Horpestad

31.10. Liv Karin Mobakk

70 år:

02.10. Bernt Almar Selstad

09.10. Odd Arvid Kaspersen

16.10. Karin Johanne R. Tømte

19.10. Roger Martinsen

24.10. Erna Pettersen

25.10. Turid Amundsen

29.10. Marit Tveterhagen

Bli med til RØROS 2 dagers busstur 27. og 28. oktober



Bussen går fra Oslo ca 08.30 om morgenen fredag den 27. og vi er tilbake i Oslo sen ettermiddag lørdag den 28.
Pris for medlemmer er 2700,- og ikke medlemmer kr. 3275,- Tillegg for enkeltrom er 450,- for medlemmer, og 600,- for ikke medlemmer. Prisen er for minimum 25 påmeldte.

For dette får du:

- ✓ Bus tur/retur Oslo Røros
- ✓ Overnatting, inkl. frokost på Bergstaden hotell
- ✓ Middag på hotellet
- ✓ 2 x lunsj
- ✓ Guidet tur i Bergstaden + Røros kirke og Smeltehytta

Påmelding **senest 1. oktober**:

- ✓ E-post til Ole Bjørn Brenna: olbbrenn@online.no
- ✓ Telefon 995 61 506

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

NB: Husk også og oppgi spesielle behov, f.eks. matallergier, funksjonsnedsettelse eller andre spesielle forhold ved påmelding.

Velkommen til neste medlemsmøte

Mandag 9. oktober møtes vi kl 15 i Posthuset.

Vi går til auditoriet der Leif Gjørland holder foredrag med tittelen «Gatelangs i øst og vest». Han er en svært aktiv og engasjert formidler av Oslo-historie og byutvikling.

Deretter samles vi til sosialt samvær i Postkantinen.

Verving

Oslopensjonistenes mål er å verve minst 50 nye medlemmer også i 2023. Vi trenger alltid hjelp fra dere til å verve flere medlemmer. «Jo flere – jo bedre».

De kan i tilfelle gå inn på nettsiden vår:

www.postpensjonistene.no/om-oss/bli-medlem/og-registrere-seg-som-medlem, eller [klikk her](#).

Melding om dødsfall

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

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

I Oslo sendes meldinger til Jan Angeltun på epost:

jan.angeltun@gmail.com

eller som tekstmelding/telefon til 90 95 68 47

I meldingen må oppgis:

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

Medlemsmøter høsten

Medlemsmøter holdes i Posthuset klokken 15.-18. på følgende datoer:

9. oktober – Leif Gjørland
6. november

6. desember – julebord på Oslo Kongressenter

Bli med på onsdagsturene i høst

20. september legger vi opp til naturvandring langs Alnaelva og Svartdalen.

Møt opp på Brynseng T-banestasjon kl 1200. Etter turen slår vi oss ned på Stamkafeen på Grønland for prat og påfyll. Jan Rognaldsen er vert på turen.

27. september går turen til Bygdøy og folkemuseet.

Møt opp kl 1200 på Jernbanetorget bussholdeplass der vi går om bord på buss 30 Bygdøy. Pensjonistforeningen dekker inngangspengene til museet og guidet omvisning.

4. oktober tar vi en byvandring i Homansbyen og Hegdehaugen.

Møt opp kl 1200 på trikkeholdeplassen Homansbyen – trikk 11 eller 19. Guide/turvert er Trond og Jan R.

11. oktober går vi nedover langs Akerselva.

Oppmøte kl 1200 på Kjelsås ved trikkestallen. Trikk 11 eller 12 eller buss 54. Vi vander elvelangs over Nydalen til Bjølsen og Sagene lunsjbar, for mat og drikke. Guide/vert er Trond og Jan R.

18. oktober går turen til Klosterenga og omgivelser i Gamlebyen

Møt opp kl 12 Trikkestopp Oslo Hospital på linje 19. Trond er guide på denne kulturvandringen.

Invitasjon til julebord 6.desember 17.00-21.00

Vi gjentar suksessen fra i fjor og inviterer med dette til julebord i Oslo Kongressenter onsdag den 6. 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. Ønskes ytterligere drikke kan det kjøpes i baren. Vi avslutter kvelden med kaffe/te og småkaker og loddtrekning på inngangslodd.

Som tidligere år kommer PostCanto og synger julen inn for oss. De synger fra kl 1715, så alle bør derfor være kommet og helst på plass ved bordene senest kl 1700. Maten serveres kl 1800.

Alle registrerer seg ved inngangen til Spiseriet Møller (samme lokale som tidligere år). Noen fra styret står nede ved inngangen til Kongressenteret og geleider dere videre om nødvendig.

Prisen er kr 550,00 for medlemmer. For ikke-medlem/ledsager er prisen kr 900,00. Du melder deg på julebordet ved å betale til vårt **VIPPS-nr 21673** eller til vår **bankkonto 0531 07 98306**, dvs **Betaling = Påmelding**. Fristen for å betale (=melde seg på) er senest **6. november**. Det er viktig å påføre 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, kontakt Aud på tlf 950 56 466.

VELKOMMEN !

LOfavør

Advokatforsikring Et nyttig tips

Fagforbundet Post og finans – som svært mange av oss Postpensjonister er medlem av – har inngått gunstige forsikringsavtaler om advokatbistand. Du kan få tilgang

til advokathjelp uten timepris, ubegrenset rådgiving og saksdekning opp til 3 millioner kroner. Forsikringen koster nå kr 194 i måneden som er svært lavt sammenlignet med prisen for en advokattime.

Forsikringen dekker fullverdig advokatbistand til mange typer saker

i privatlivet vårt: Testamente, arv og fremtidsfullmakt, naborett, eiendom, samboer-/ekteskap er eksempler på saksområder som selskapet HELP kan bistå med, i tillegg til eventuelle konflikter og rettsaker som måtte oppstå.

For medlemmer som ikke har LOfavør advokatforsikring er det fremforhandlet rabatterte timepris på advokathjelp hos advokatfirmaet Legalis.

LOfavør

post@lofavor.no

Medlemstelefonen 416 06 600



Mottaker:

Returadresse:

Postpensjonistene i Oslo,
Postboks 1500
Sentrum, 0001 Oslo



Onsdagstur 6. september



Vi var 12 personer som startet fra benken vår
Vi gikk ned til Solheimgaten og fortsatte ned Hafsrjordgaten til Bygdøy Alle. Vi tok veien forbi det nedlagte Elisenberg postkontor (henvvisningsskiltet til postkontoret står fortsatt i gaten)..



..og passerte Arno Bergs plass i Gyldenløvesgate, og så hvor han bodde. Han var arkitekten for mange av bygningene i området. Vi gikk innom den nye Gyldenløves park. En praktfull park som ble åpnet 27. august i år. Det ble en vandring i gater hvor man sjelden går, og vi endte opp på Bymuseets kafe hvor vi fikk kaffe og vaffel.
Hilsen Kari Pay

Pilgrimstur over Gjelleråsen 8. september



Vi var 7 deltakere som tok turen langs oldtidsveien over Gjelleråsen, som nå kalles Pilgrimsleden. Området har mye historie å fortelle formidlet av en utmerket guide og historiefremidler, Einar Skåre.
Første stopp var den tidligere militærleiren Lahaugmoen. Her har det vært militær virksomhet lenge. Forsvaret utdannet sanitetspersonell her fram til 2002. I dag er det boliger og bedrifter. En del av bygningsmassen er restaurert og fredet.

Oldtidsveien var en svært viktig ferdselsåre for bøndene som fraktet alle slags varer for salg i byen; om sommeren var det bare hest og kløv som var mulig fordi det stedvis er svært smalt. Vi fikk høre om Karl den 12s forsøk på å erobre Norge i 1716, som han jo ikke lyktes med. Deler av hans hær ble stoppet da den forsøkte å ta seg over Gjelleråsen. Hæren kom seg til slutt Kristiania, men klarte ikke å ta Akershus festning.
Under siste krig brukte tyskerne Lahaugmoen, og det var stasjonert 4000 mann der. Samtidig hadde en avdeling av Milorg tilhold i skogen med egen hytte bare noen få kilometer unna.
Turen ble avsluttet på Stovneråret, et flott utsiktspunkt som er bygget et lite stykke ovenfor Stovner senter. Stor takk til Einar for dette initiativet!
Hilsen Inger Greve



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 vindersjanse. **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





Kjære alle sammen

Tusen takk til alle medlemmer som slutter opp om våre aktiviteter. Onsdagsturene, heldagsturene og medlemsmøtene hadde ikke eksistert hvis ikke det var for dere. Jeg vil i dagens nummer av PPNYTT oppfordre både nye og gamle medlemmer til å delta i de ulike aktivitetene som vår flinke Tur- og arrangementskomitè organiserer til det beste for oss alle. Det er hyggelig, nyttig og lærerikt og ikke minst sosialt å gjøre ting sammen med tidligere kolleger. Vi er postfolk og vil alltid være det! Jeg håper jeg ser enda flere av dere på medlemsmøtet 6.november og julebordet 6.desember – se påmeldingsfrist i dette nummeret.

Hilsen fra

Rutt Siri

Leder

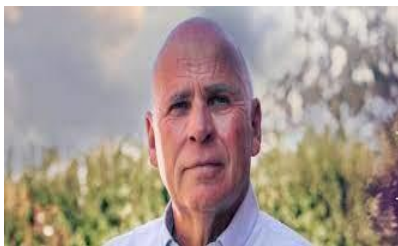
Bli med på onsdagsturene i høst

18. oktober går turen til Klosterenga og omgivelser i Gamlebyen. Møt opp kl 12 på Trikkestopp Oslo Hospital på linje 19. Trond er guide på denne kulturvandringen.

25. oktober avslutter vi onsdagsturene for denne sesongen.

Møt opp i Frognerparken ved benken vår kl.12 som vanlig. Vi tar det derfra og vandrer i parken/omgivelsene alt etter vær og vind. Under kaffen kan vi diskutere turer og besøksmål i vårsesongen 2024. Så fint om du møter frem og gir innspill – eller bare vil kose deg med kaffe mm.

Velkommen til neste medlemsmøte



Mandag 6. november møtes vi igjen kl 15 i Posthuset. Ingebrikt Steen Jensen er som mange kjenner til reklameguru, forfatter og fotballentusiast. Han nekter å holde sin Alzheimer-diagnose skjult og vil holde

foredrag for oss. Temaet «Før jeg forsvinner» er om livet med Alzheimer i hverdagen for han selv og hans nærmeste.

Deretter samles vi til sosialt samvær i Postkantinen.

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 826

Nye medl. tom september: 27

Eldste medlem: 101

Yngste medlem: 53

Antall med mailadr: 522

Antall som gir Grasrot-midler: 69

Nye medlemmer

Vi ønsker velkommen til:

- Herdis Moen Engeset
- Odd Arne Fossholm
- Berit Helene Alknes Weberg

Jubilanter i november

85 år:

22.11. Randi Smestad

80 år:

04.11. Sigmund Gudbrand Børrud

05.11. Ola Torgeir Kjørren

07.11. Turid With

15.11. Kari Augusta Kjøren

25.11. Gunnar Evensen

75 år:

08.11. Randi Vollmerhaus

20.11. Jon Norvald Greve

27.11. Anne Brit Sandnes

28.11. Reidar Klinge

70 år:

18.11. Marit Sundland

21.11. Jon Terje Sandnes

Julemarked på Maihaugen søndag 3. desember



Vi tar toget til/fra Lillehammer og maksitaxi til/fra Maihaugen. Sen lunsj på i Lillehammer før vi tar toget hjem.

Tog RE10 (Drammen-Lillehammer) går fra Oslo S kl 9:34 og ankommer Lillehammer kl 11:40. Hver enkelt kjøper billett selv og går på toget der det passer best. Det er ikke mulig å bestille plassbillett, men vi satser på at vi sees hvis alle går til første, og evt andre vogn.

Medlemmer i Postpensjonistene har gratis inngang til Maihaugen, mens evt ledsagere betaler 105 kroner per person (gruppepris). Postkontoret er åpent - dere ser det i bakgrunnen på bildet! Postpensjonistene i Oslo betaler for maksitaxi til/fra Maihaugen. Vi spiser lunsj på Stasjonen Café & Restaurant i Lillehammer kl 15:00 før vi tar toget hjem. Alle bestiller og betaler for seg selv. Tog RE 10 (Lillehammer-Asker) kl 17:07-19:29 (alternativt fra Lillehammer kl 16:14 eller 18:12 for de som ønsker det). Maihaugen trenger oversikt over hvor mange vi blir, og fordeling mellom medlemmer og ikke-medlemmer. Vi må derfor ha påmelding **innen 15. november** til: laurentse.foss@gmail.com eller SMS/telefon til 90 15 25 89.

Her kan du lese mer: [Maihaugens julemarked](#)

Den gyldne Spaserstokk



Sesongen for den gyldne spaserstokk avsluttes 15. oktober. Vi håper det har blitt mange fine turer!

Deltakerkort sendes:
Odd-Jostein Hyttebakk
Orreleiken 23
1388 Borgen

Eller mail: jhytteba@online.no
Frist for innsending: **25. oktober**

Verving

Oslopensjonistenes mål er å verve minst 50 nye medlemmer også i 2023. Vi trenger alltid hjelp fra dere til å verve flere medlemmer. «Jo flere – jo bedre».

De kan i tilfelle gå inn på nettsiden vår:

www.postpensjonistene.no/om-oss/bli-medlem/og-registrere-seg-som-medlem, eller [klikk her](#).

Melding om dødsfall

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

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

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

I meldingen må oppgis:

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

Medlemsmøter i høst

Medlemsmøter holdes i på følgende datoer:

6. november:
Ingebrikt Steen Jensen
Posthuset klokken 15.-18.

6. desember:
julebord på Oslo Kongressenter

Velkommen til julebord 6. desember 17.00-21.00

Vi gjentar suksessen fra i fjor og inviterer til julebord i Oslo Kongressenter onsdag 6. 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. Ytterligere drikke kan kjøpes i baren. Vi avslutter kvelden med kaffe/te og småkaker og loddtrekning på inngangslodd.

PostCanto kommer og synger julen inn for oss fra kl 1715, så alle bør helst være på plass ved bordene senest kl 1700. Maten serveres kl 1800.

Dere blir tatt imot ved inngangen til Kongress-senteret og blir registrert ved inngangen til Spiseriet Møller.

Prisen er kr 550,00 for medlemmer og kr 900,00 for ikke-medlem/ledsager. Du melder deg på julebordet ved å betale til vårt VIPPS-nr 21673 eller til vår bankkonto 0531 07 98306, dvs Betaling = Påmelding.

Fristen for å betale (=melde seg på) er senest 6. november.

Det er viktig å påføre 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, kontakt Aud på tlf 950 56 466.

Velkommen

Spennende medlemsmøte 9. oktober



Leif Gjerland tok 96 av oss med på interessant byvandring gatelangs i Oslo vest og øst.

Byen er stadig delt og Leif Gjerland viste oss spennende gater fra begge byområder med deres historie, språk og kultur. Blant annet lærte vi at det er Uelandsgate – og ikke Akerselva - som er grensen mellom øst og vest.

Et tips vi fikk var å være turist i egen by. Oslopensjonistene følger oppfordringene gjennom turene på onsdagene. Vi går ofte på steder mange av oss sjeldent eller aldri går.

Nok en hyggelig ettermiddag.

Tillitsvalgte

Nedenfor ser du hvem vi er og hvordan du kontakter oss:

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

Kontakt oss på mail:

oslo@postpensjonistene.no

Kontakt oss pr post:

Postpensjonistene i Oslo
Postboks 1500 Sentrum
0001 Oslo



Turen til RØROS 27.-28.10 er avlyst

Vi beklager at turen måtte avlyses på grunn av for lav påmelding.



Bergverkstaden Røros, som står på UNESCOs verdensarvliste, er et spennende reisemål, så vi prøver igjen til neste år.

Mottaker:

Returadresse:

Postpensjonistene i Oslo,
Postboks 1500
Sentrum, 0001 Oslo



50 postpensjonister på Telemarkskanalen !



Med nesten full buss og i god stemning starta vi fra Galleriet med retning Telemark torsdag 14.september.Turen gikk gjennom fin natur og kulturlandskap - og med mye bedre vær enn Yr hadde lovet oss !



Første stopp var på Nordsjø Hotell, der vi fikk kaffe/te og veldig gode smørbrød før en trivelig og dyktig bussjåfør kjørte oss videre opp til Lunde, hvor vi mønstret på på MS Telemarken.MS Telemarken er bygd i 1951, og er den nyeste av båtene som benyttes nå.

Vi fikk se slusene i virksomhet i 4 sluseanlegg; Lunde, Vrangfoss, Eidsfoss og Ulefoss. Slusene blir operert manuelt. Imponerende å se hvordan denne transportåren fungerer, og ikke minst at de kunne bygge slike anlegg i siste halvdel av 1800-tallet! Kanalen ble bygget for å transportere folk og varer, og også benyttet til tømmerfløting.



Etter å ha kommet trygt ned fossene, var det rolig seilas over Nordsjø til Akkerhaugen brygge, hvor vi ble hentet av bussen og kjørt tilbake til Nordsjø Hotell, hvor det ble servert en usedvanlig god middag.

Mette av inntrykk og middagsmat hadde vi en rolig tur tilbake til Oslo. Takk til alle for for å ha bidratt til en hyggelig tur!

Foto: Kari Pay, Inger Greve og Bodil Rørnes. Tekst: Laurentse Foss



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 vindersjanse. **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





Kjære alle sammen

Gunnar Staalesen har sagt at "Novembers matte lys lå som en hinne over landskapet, og ingen smektende fiolintoner lokket seterjenter frem fra sine søndagsgjemmesteder." Det er en ganske fin beskrivelse av den mørkeste av alle måneder. Mest mørk fordi snøen som regel ikke helt har lagt seg og gjort landskapet lyst og fint.

Etter møtet med Ingebrigt Steen Jensen 6.november lofte jeg meg selv at jeg skulle tenke på han og hans åpenhet, hans ærlige ord og gode humor, på hans mot, på hans optimisme og tross alt positive syn på sitt liv, når jeg syns det er for mørkt, vått, glatt, kaldt og ting som ikke betyr noe. Jeg har både varme klær og brodder, så det løser seg. Jo mer jeg tenker på det, jo klarere ser jeg at Ingebrigt ga meg håp om at livet ganske enkelt er til for å leves.

God november alle sammen.

Hilsen fra

Rutt Siri

Leder

Bli med til Lillehammer og julemarked på Maihaugen søndag 3. desember



Vi har ledige plasser og har forlenget påmeldingsfristen til 22. november.

Meld deg på til Laurentse Foss, laurentse.foss@gmail.com eller SMS/telefon til 90 15 25 89. Detaljert informasjon om turen finner du i PPNYTT for oktober, https://www.postpensjonistene.no/site/assets/files/24499/ppnytt_oktober_2023-4.pdf

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 824
Nye medl. tom oktober: 28
Eldste medlem: 101
Yngste medlem: 53
Antall med mailadr: 524
Antall som gir Grasrot-midler: 69

Nye medlemmer

Vi ønsker velkommen til:

- Arne Roger Helgesen

Jubilanter i november

85 år:

04.12. Kathrine Margaret Gulbjørnsrud
25.12. Kari Margrethe Johansen
31.12. Unni Synnøve Jensen

80 år:

03.12. Oddny Brita Østbye
04.12. Leif Skog
06.12. Liv Aina Hjørdis Granly
08.12. Leif Bertin Leiknes
26.12. Sigrun Ann Gjøstøl
25.11. Gunnar Evensen

75 år:

10.12. Lillian Lindberg
14.12. Wenche Myrvang Olsen
22.12. Karl Otto Andersen
27.12. Sidsel Beate Hødal

70 år:

22.12. Marit Hamre
25.12. Jantinder P.S. Bains
27.12. Jan Bekkevold

Velkommen til å starte nytt år med sosialt samvær på medlemsmøte 8. januar.



Mandag 8. januar møtes vi igjen kl 15 i Posthuset.

Du kan forvente interessant underholdning i auditoriet – se aktuelle foredragsholdere i egen artikkel om medlemsaktiviteter vinter og vår 2024.

Som vanlig avslutter vi i Postkantinen med kaffe og rundstykker, gode samtaler og loddtrekning.

Medlemsaktiviteter vinter og vår 2024



Vi har mange sosiale aktiviteter å se frem til. Det er bare å glede seg.

På medlemsmøtene fra 8. januar 2024 vil vi møte og høre på spennende og interessante foredragsholdere. Av aktuelle foredragsholdere kan nevnes Oddgeir Bruaset, Thor Gotaas, Helge Simonnes, Arne Halaas/Jan Davidsen med flere.



Våre spennende og populære onsdagsturer starter opp igjen i mars med forskjellige byvandring, terrengturer og kultur. Det er gledelig med en stadig økende oppslutning.

«Gatelangs i Kvadraturen» samt «Kampen og omegn», kan stå som eksempler på byvandring med guide. Emanuel Vigelandsmuseet som kulturbesøk. Vi har heller ikke glemt Posten. Et besøk på Østlandsterminalen er lagt inn.

14.mai blir det tur til Utøya, og vi satser på tur med 2 overnattinger i Røros i april. Utenlandstur blir det også. Ukestur til Albania er planlagt i juni.

Detaljer og frister kunngjøres på medlemsmøter, i PPNytt og på FaceBook. Så det gjelder å følge med, ta med seg det gode humøret og delta der det passer.

Verving

Oslopensjonistenes mål er å verve minst 50 nye medlemmer også i 2023. Vi trenger alltid hjelp fra dere til å verve flere medlemmer. «Jo flere – jo bedre».

De kan i tilfelle gå inn på nettsiden vår:

www.postpensjonistene.no/om-oss/bli-medlem/og-registrere-seg-som-medlem, eller klikk [her](#).

Melding om dødsfall

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

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

I Oslo sendes meldinger til Jan Angeltun på epost:

jan.angeltun@gmail.com

eller som tekstmelding/telefon til 90 95 68 47

I meldingen må oppgis:

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

Medlemsmøter 2024

Medlemsmøter holdes første mandag hver måned. Det blir følgende datoer:

- 8. januar
- 5. februar
- 4. mars – årsmøte
- 8. april
- 6. mai

Den gyldne spaserstokk 2023



UTMERKELSE 2023

13 års merke: Liv Anita og Tor Granly

10 års merke: Anne-Lise Enersen

Gullmerke: Trond Granum, Berit Holm Olsen, Toril Sagvolden, Else Myhre, Kari Pay, Reidar Holm, Jon Edner, Unni Edner, Ingvar og Kari Kjøren, Ole-M Nore, Per A Olsen, Geir og Eileen K.J Paulsen, Anne Berit Sandnes, Leif Andersen.

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

Bronse merke: Arne Tømmerås, Helmer Føysaker.

Spaserstokk: Eli Kronøy Solli, Vigdis Lund Syvertsen, Lisbeth Lauvdal, Arne Hamre, Bjørnar Næstby

Takk for en meget flott innsats i 2023

UTMERKELSENE/MEDALENE BLIR UTLEVERT PÅ
MEDLEMSMØTE 8 JANUAR 2024

En aktiv høst for postpensjonistene



Høsten 2023 har vært fylt av medlemsaktiviteter med god oppslutning.

Vi har vært rundt 100 tilstede på medlemsmøtene. Vi har hatt turer hver onsdag i september og oktober, og oppmøtet har rundet 35 på det meste. På dagsturen til Telemarkskanalen var vi cirka 50 turglade pensjonister.



Vi har avholdt 2 datakurs med til sammen 9 fornøyde deltakere.

Framover vil erstatte dataopplæring i regi av foreningen, med nyttige tips og info her i PPNYTT om hvor man kan henvende seg for digital støtte.

Tillitsvalgte

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

Kontakt oss på mail:

oslo@postpensjonistene.no

Kontakt oss pr post:

Postpensjonistene i Oslo
Postboks 1500 Sentrum
0001 Oslo

Praktisk info om julebordet onsdag 6.12. kl 17.00-21.00

Også i år er vi mange som ser fram til å samles på Oslo Kongressenter til julebord. Dere blir tatt imot ved inngangen til Kongress-senteret der alle må registrere seg. Derfra blir dere geleidet videre. Det kan ta litt tid i garderoben, så kom i god tid slik at dere får satt dere ved bordene innen kl 1700.

PostCanto kommer og synger julen inn for oss kl 1715. Maten serveres kl 1800.

Lurer du på noe, se kunngjøringen i PPNYTT for oktober,

<https://www.postpensjonistene.no/site/assets/files/24499/ppnytt-oktober-2023-4.pdf>

eller kontakt Aud på
tlf 950 56 466.

Mottaker:

Returadresse:

Postpensjonistene i Oslo,
Postboks 1500
Sentrum, 0001 Oslo



Gripende medlemsmøte 6. november



Det ble en gripende historie om en sykdom som ikke bare berører pasienten, men alle pårørende og relasjoner. Ingebrikt Steen Jensen presiserte dog at han var en lykkelig Alzheimer, selv om han (som mange av oss andre) glemmer fort og mye.

Så fikk vi 105 fremmøtte postpensjonister delta i Ingebrikt Steen Jensens opplevelser med hjerne-sykdommen Alzheimer. Også kalt skammens sykdom.

Fra han merket at noe var galt, til diagnose og livet til nå, fortalte han åpent og ærlig sammen med sin forlegger og assistent Kjetil. Sykdommen er ikke synlig utenpå og mange bruker mye energi på å skjule sykdommen.



Han er opptatt med og påvirket av fotballklubben Stabæks resultater. Spiller golf gjør han også og har fått utmerkelse som Norges dårligst golfspiller.

Mye humor og gode råd fikk vi underveis. Bl.a. Carpe Diem - "grip dagen", og gjør det nå.

Ingebrikt avrundet sitt foredrag med at vi alle stående sang «Mellom bakkar og berg» av Ivar Aasen.

Tekst og foto: Jan H. Rognaldsen



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 vintersjans. **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





Kjære alle sammen

Det er ganske interessant å tenke på hvor forskjellige juletradisjoner kan være. Noen må ha med seg samme konsert hvert år, andre må oppsøke et spesielt julemarked. Noen spiser ribbe, andre spiser lutefisk, torsk eller pinnekjøtt. Og noen foretrekker Pizza Grandiosa.



Vi må heller ikke glemme at det er mange som ikke har tradisjoner for å feire jul. Vi lever i et mangfoldig samfunn og aksepterer at andre har andre måter å leve på enn det tradisjonelle norske. Det skal vi fortsette med.

Jeg vil med dette ønske hver og en av dere en riktig god jul og et godt nyttår, uansett hvordan du skal tilbringe dagene framover. Men ikke glem å ta godt vare på deg selv og dine nærmeste.

Hilsen fra
Rutt Siri

Leder

Velkommen til medlemsmøte 8. januar med foredrag av Oddgeir Bruaset

Mandag 8. januar møtes vi igjen kl 15 i Posthuset. Oddgeir Bruaset er journalist, forfatter og programleder. Mest kjent er han som programleder for NRK serien «Der ingen skulle tru at nokon kunne bu». Foredraget er bygd på boka Gjensyn, som kom ut i fjor høst.

Det er mange som har vært aktive i Den gyldne spaserstokk i 2023, og på medlemsmøtet i januar får de utlevert sine velfortjente utmerkelser.

Som vanlig avslutter vi i Postkantinene med kaffe og rundstykker, gode samtaler og loddtrekning.

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 823
Eldste medlem: 101
Yngste medlem: 53
Antall med mailadr: 526

Nye medlemmer

Vi ønsker velkommen til:

- Bjørn Klev
- Arild Øverby

Jubilanter i januar 2024

Gratulerer med dagen til:

90 år:

02.01 Aase Randi Karlsen Nilsen
15.01 David Emil Pedersen

85 år:

22.01 Turid Bjørg Iversen
28.01 Aino Thorp

80 år:

19.01 Reidun Dahle
23.01 Kari Pay

75 år:

04.01 Jorunn Hunderi
06.01 Harald Ove Dalland
09.01 Gunvor Mjølkarli
23.01 Knut Ivar Fagerheim

70 år:

01.01 Djelima Keita
04.01 Anne Synnøve Løvsjø
06.01 Ketil Edmond Fjeld
12.01 Ingunn Jorunn Nundal
14.01 Solveig Liavik
14.01 Anne Nikolaysen
26.01 Ruth Olsson

HISTORIE, KULTUR, STORBY, RIVIERA,
GAMMELT OG NYTT, FARGERIKT OG GRÅTT

**BLI MED PÅ EN UKES TUR TIL SPENNENDE ALBANIA
11.-18. JUNI 2024**



EN TUR SPEKKET
MED INNHOLD TIL
ET LAND MED EN
STERK HISTORIE
OG EN
IMPONERENDE
UTVIKLING ETTER
KOMMUNISMENS
FALL

Albania, en av Europas best bevarte hemmeligheter, er et relativt lite land med ca. 2,8 millioner innbyggere.

Vi skal besøke kystbyen Vlora, som er starten på den Albanske riviera, og hovedstaden Tirana.



Fra disse blir det utflukter til bl.a. til den antikke byen Appolonia, den Unesco-beskyttede byen Berat, Durres med sitt kjente amfiteater, Kruja med Scanderberg museum og en rekke andre severdigheter.



Vi setter også av en dag til egen disposisjon i solbyen Vlora på kysten.

Verving

Oslopensjonistenes mål er å verve minst 50 nye medlemmer også i 2023. Vi trenger alltid hjelp fra dere til å verve flere medlemmer. «Jo flere – jo bedre».

Vi minner om at ektefeller eller samboere av postpensjonister også kan være medlemmer i foreningen. De kan da bli med på møtene og aktivitetene våre til medlemspris.

Nytt medlem registrerer seg enkelt på nettsiden vår: www.postpensjonistene.no/om-oss/bli-medlem. Eller benytt linken [her](#).

Melding om dødsfall

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

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

I Oslo sendes meldinger til Jan Angeltun på epost:

jan.angeltun@gmail.com
eller som tekstmelding/telefon til 90 95 68 47

I meldingen må oppgis:

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

Detaljer om Albania-turen:

Vi flyr direkte med Norwegian. Avreise fra Oslo lufthavn tirsdag 11. juni kl. 06.40. Ankomst Tirana 09.45. Hjemreise 18. juni kl. 10.30. Ankomst Oslo 13.40.

Pris pr. person i dobbeltrom (ved 30 deltakere)

Medlemmer: 12.795.- Ikke medlemmer: 14.795.- Tillegg for enkeltrom: 2.450.- for hele turen. Endelig pris vil avhenge av bl.a. utviklingen til den norske krona.

Betalingsfrist for turen vil være i begynnelsen av april.

For dette får du:

- ✓ Fly tur/retur med innsjekket bagasje
- ✓ Egen buss med aircondition under hele oppholdet
- ✓ Vann i bussen hver dag
- ✓ 4 stjerners hotell med frokost
- ✓ 7 felles middager
- ✓ Alle inngangsbilletter på muséer mv
- ✓ Engelsktalende guide alle dager
- ✓ Egen reiseleder fra Norge.
- ✓ Hyggelig reisefølge.

Bindende påmelding senest 10. januar:

- ✓ E-post til Ole Bjørn Brenna: olbbrenn@online.no
- ✓ Telefon 995 61 506

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

NB: Husk også å oppgi spesielle behov, f.eks. matallergier, funksjonsnedsettelse eller andre spesielle forhold som vi må ta hensyn til. Deltakere på turen må ellers være «selvhjulpne» og kunne håndtere egen bagasje uten hjelp fra reiseleder.

Og så minner vi om at det er viktig å ha gyldig reiseforsikring som dekker evt avbestilling av turen før avreise.

Flere medlemsaktiviteter vinter og vår 2024

Vi har mange sosiale aktiviteter å se frem til i tillegg til det som er annonsert ovenfor. Det er bare å glede seg.

- ✓ På medlemsmøtene 1. mandag hver måned blir det interessante foredrag
- ✓ Onsdagsturene starter opp i mars med forskjellige byvandring, terrengturer og kultur.
- ✓ Vi satser på tur med 2 overnattinger i Røros i april.
- ✓ 14. mai blir det utflukt med omvisning på Utøya.

Tillitsvalgte

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

Kontakt oss på mail:

oslo@postpensjonistene.no

Kontakt oss pr post:

Postpensjonistene i Oslo
Postboks 1500 Sentrum
0001 Oslo

Tur- og arrangementskomiteen

Jan Helge Rognaldsen	93030859
Ole Bjørn Brenna	99561506
Laurentse Foss	90152589
Oddmund Kvist	95838168

Medlemsmøter 2024

Medlemsmøter holdes første mandag hver måned. Det blir følgende datoer:

- 8. januar
- 5. februar
- 4. mars – årsmøte
- 8. april
- 6. mai

Årsmøte 4. mars 2024

Årsmøtet avholdes i Posthuset/auditoriet mandag 4. mars, kl 1600.

Frist for innsending av forslag er 29. januar. Forslag sendes til oslo@postpensjonistene.no

Julemarkedstur til Maihaugen søndag 3.12.23



En liten gruppe på 6 møttes underveis, og tok toget til Lillehammer med mål julemarked på Maihaugen i strålende solskinn, men kaldt -15.



Reiseleder Laurentse talte opp Berit, Kari, Bodil, Edith og Jan.



På Postmuseet møtte vi bl.a Steinar Setten som postmester og en rekke historiske personer på dette levende museet.

Her: Jacob Marius Schøning, postmester i Kristiania ved åpningen av nytt hovedpostkontor - «Steinhuset» i 1924.

Litt posthistorie



De første postrutene ble satt i gang 1647 mellom Christiania og København, mellom Christiania og Bergen og mellom Christiania og Trondheim. Noen år senere kom ruten Christiania– Kristiansand – Stavanger, og fra 1660-tallet kom en postrute til Nord-Norge. I byene som ble tilknyttet postnettet ble det tilsatt *postmestre*. Disse hadde nøkkel og rett til å åpne postveska. Underveis i rutene kunne embetsmenn ta ut og legge brev i en sidelomme på postvesken. Disse ble benevnt *poståpnere*.

I 1814 var det 25 postmestre (postkontorer), 6 postekspedisjoner og 94 poståpnerier i Norge.

Postbonden (postføreren) er et begrep i posthistorien. Postgårder ble opprettet i postrutene, og bonden fikk da plikt til å frakte posten til neste postgård, Postbøndene slapp militæretjeneste og fikk fra 1750-tallet noe betaling for arbeidet.



Kilde: Store norske leksikon

Vi avsluttet den hyggelige dagen på Stasjonskafeen før vi returnerte med toget. Flott tiltak - og en trivelig gjeng.

Tekst og bilder: Jan Angeltun

Kjempekoselig julebord 6. desember



Ved ankomst Oslo kongressenter ble alle julebordsgjestene tatt godt i mot av Aud og Kari. Inngangsbilletten var et gratislodd til lotteriet som avsluttet kvelden.



Vår leder Rutt Siri ønsket 140 postpensjonister velkommen til tradisjonsrik julemat med rødt, gult og/eller vann i glassa + kaffe og julekaker.

Denne gangen feiret vi samtidig 80-årsdagen til Liv-Aina Granly. Så derfor stemte vi selvfølgelig i bursdagssangen både for henne og Oddmunn Kvist som fylte 72 denne dagen.



PostCanto underholdt med julesanger slik tradisjonen er. Og vi slo til med all-sang under koravslutningen.

Advent

Så tenner vi ett lys i kveld.
Vi tenner det for glede.
Det står og skinner for seg selv
og oss som er til stede.
Så tenner vi ett lys i kveld.
Vi tenner det for glede.

Så tenner vi to lys i kveld,
to lys for håp og glede.
De står og skinner for seg selv
og oss som er til stede.
Så tenner vi to lys i kveld,
to lys for håp og glede.

Så tenner vi tre lys i kveld,
for lengsel, håp og glede.
De står og skinner for seg selv
og oss som er til stede.
Så tenner vi tre lys i kveld, for
lengsel, håp og glede.

Vi tenner fire lys i kveld.
og lar dem brenne ned,
- for lengsel, glede, håp og fred,
men mest allikevel for fred
på denne lille jord,
hvor menneskene bor

Inger Hagerup



Mottaker:

Returadresse:

Postpensjonistene i Oslo,
Postboks 1500
Sentrum, 0001 Oslo

NORGE P.P.



Det ble god og høylydt stemning og ikke lett å komme til orde.



Kvelden ble avsluttet med trekning på gratis inngangslodd. 9 heldige vinnere kunne dra hjem med sine gavekort til jul.

Tekst og bilder: Arne Tømmerås og Jan H. Rognaldsen



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 vintersjansje. **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

