



Kjære alle sammen

Nytt år og nye muligheter. Dette året har startet med mange grusomme nyheter, både nasjonalt og internasjonalt. Dette er nyheter vi må forholde oss til, uavhengig av hva vi mener om de krigførende parter både i Ukraina og ikke minst på Gaza. Nasjonalt har mange fortsatt utfordringer med bl.a høye strømpriser og høye renter selv om statsministeren i sin nyttårstale fortalte at vi går mot en bedring av økonomien.



Foto, copyright : A.Korsmo

Jeg velger likevel å avslutte denne hilsenen med Kong Harald sin nyttårstale der han sier at "Vi er et lite, men romslig og vakkert ord. For vi, det favner oss alle. Det er det motsatte av oss og dem. Det motsatte av å sette hverandre i bås"

Jeg ønsker dere alle en fin januar - ta vare på deg selv og andre.

Hilsen fra

Rutt Siri

Leder

Velkommen til medlemsmøte 5. februar kl 1500

Til medlemsmøtet vårt i pensjonistforeningen 5. februar kommer Harald Olimb Norman. Han var generalsekretær i Pensjonistforbundet i 17 år frem til 2022 og har inngående kjennskap til organisasjonen. Foredraget varer i ca 45 minutter og omhandler blant annet trygdeoppgjør, teknologi, saker sendt regjeringen. Han er nok kjent for mange av oss ettersom han tidligere jobbet mange år i Posten.

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

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 824

Andel kvinner: 58%

Andel menn: 42%

Antall med mailadr: 531

Nye medlemmer

Vi ønsker velkommen til:

- Mette Dehli
- Kristin Neteland

Jubilanter i februar 2024

Gratulerer med dagen til:

85 år:

10.02 Solfrid Petrina Hanestad

11.02 Grete Brandal

16.02 Randi Utsigt

20.02 Minda Frøidis Smedsrud

24.02 Tora Chiodera

80 år:

10.02 Unni Eva Melbø

23.02 Kjell Emil Pettersson

75 år:

25.02 Hans Peter Eriksen

70 år:

02.02 Kari Seem

08.02 Tone Skøren Skimten

11.02 Arild Øverby

20.02 Vigdis Hundsnes

Årsmøte 4. mars 2024 kl 1600

Årsmøtet avholdes i Posthuset/auditoriet mandag 4. mars. Forbundsleder i Postpensjonisforeningen, Kjellaug Kristiansen Jota, vil holde en orientering om situasjonen i foreningen nasjonalt, samt si noe om organisering og saker det jobbes med.

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

Dokumentene til årsmøtet legges ut på nettsiden vår 19. februar:

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

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

Få med deg medlemsaktivitetene fremover

I tillegg til medlemsmøtene 1. mandag hver måned, kan vi allerede nå informere om onsdagsturene i mars.

Oppmøte alle dager kl 12.00 på følgende steder:

- ✓ 06.3. Frognerparken v/benken Frognerbekken-Vestre gravlund.
- ✓ 13.3 Botanisk hage, v/Lieds hus. «Vårtegn»
- 20.3. Lørenskog stasjon.
Besøk på Østlandsterminalen



Foto, copyright A.Korsmo

I april-mai står følgende på programmet:

- ✓ 11. april. Dagstur til Høytorp fort i Mysen.
- ✓ Tur med 2 overnattinger i Røros.
- ✓ 14. mai. Utflukt med omvisning på Utøya.

Se PPNYTT i februar for påmelding.

Medlemstur til Albania går av stabelen i juni.

Verving

Oslopensjonistenes ønsker seg flere medlemmer. Vi trenger alltid hjelp fra dere til å verve. «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](#).

Medlemsmøter 2024

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

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

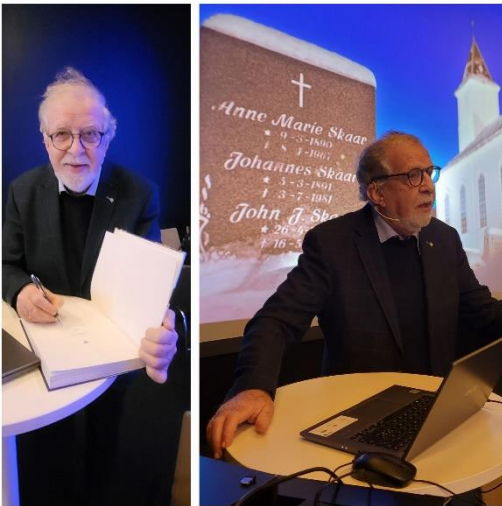
Tur- og arrangementskomiteen

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

Oddgeir Bruaset underholdt mandag 8. januar

Oddgeir Bruaset er kjent fra TV-serien Der ingen kunne tu at nokon kunne bu. Han sluttet i NRK for noen år siden, og da tok han for seg en del av personlighetene han hadde portrettert tidligere for å finne ut hvordan det var gått med dem. Dette kom ut i bokform, og så fikk vi høre flere av de gripende historiene.

Anne Vågen Skindalen bor langt fra folk ved Møsvatn og trives best i sin ensomhet. De ukene postmannen kom innom annenhver dag, ble trafikken i meste laget, sa hun.



Jon Skaar levde alene langt inne i en smal arm av Hardangerfjorden. Han trivdes også godt i sitt eget selskap, men det ble stille da han som pensjonist sendte fra seg dyrene. Særlig på julaften følte han seg ensom. Anne Marie Brekke fra Hurum ble grepet av hans kloke tanker da hun ble kjent med hans historie på TV-skjermen. Hun tok kontakt og besøkte ham sommeren 2012.

Så fikk hun lov til å komme og stelle i stand jul hos ham neste vinter. Da avtalte de at hun også skulle komme tilbake til 17. mai-feiring. Men på vårparten ble Jon syk, og gikk bort 16. mai. Anne Marie kom i bisettelsen og har besøkt graven hans flere ganger.

Den gygne spaserstokk

34 spreke postpensjonister deltok i Den gygne spaserstokk i 2023. På medlemsmøtet 8.1. ble det delt ut stokker og merker til å feste på stokkene. De aller sprekeste (bildet nederst til høyre) har deltatt i 13 år. De som ikke var tilstede får sine utmerkelser på neste medlemsmøte.



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

Melding om dødsfall

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

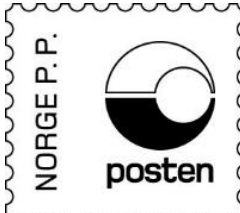
I Oslo sendes meldinger til Jan Angeltun på epost:

jan.angeltun@gmail.com

eller som tekstmelding/telefon til 90 95 68 47

I meldingen må oppgis:

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

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

Oslopensjonister i Eldreråd

Oslopensjonistene har gjennom Arbeidsplan 2023 - vedtatt av Årsmøtet - hatt som politisk mål å oppnå økt deltakelse i Eldreråd. Hver kommune og fylkeskommune skal etter kommuneloven ha et rådgivende eldreråd for å sikre at seniorene blir hørt i administrative og politiske beslutningsprosesser. Med over 1 million seniorer i Norge blir eldrerådene viktige bidragsytere i saker som bl.a. seniorsentre, sykehjem og eldretransport, teknologi, sikre fotgjengeroverganger og hjemmepleie for å nevne noen saksfelter.

Etter høstens politiske valg er Oslopensjonistene nå representert i eldrerådene i Asker, Lillestrøm, Bydel Frogner og Bydel Nordre Aker. Det må understrekes at vi som er innvalgt ikke representerer politiske partier.

Hittil har vi hatt god erfaring med en periode i Bydel Frogner hvor vi gjennom Eldrerådet har fått til et samspill med de besluttende instanser. Med andre ord er vi blitt hørt og trukket inn i bydelens prosjekter som har betydning for seniorer og pensjonister.

Innbyggerapp

For å få kontakt med sine 60 000 innbyggere, har Bydel Frogner lansert en app som skal gi deg all informasjonen du trenger om området du bor i.

Du som innbygger i Bydel Frogner får alle nyheter og aktualiteter rett i lomma på telefonen fra oss. Du slipper å lete rundt på nettsider, ringe, eller sende e-post. I appen kan du også følge med på politiske møter på kommune-TV.





Appen heter
Min Bydel
Bydel Frogner

En suksess er bydelssappen «Min Bydel» som viser bydelens tilbud til alle befolkningsgrupper i bydelen. Eldrerådet har vært sterkt engasjert. Overraskende nok er største brukergruppe 4-5000 pensjonister.

I appen finner du ukemeny på møteplassene/seniorsentra, kultur- og helse-tilbud som konserter og hjelpemidler i hverdagen, demens mv. Anbefales som et godt og trygt hjelpemiddel for pensjonister og andre befolkningsgrupper der du bor.

Tekst: 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 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

Denne vinteren har gitt oss eldre en del utfordringer med tanke på snø og glatte veier og fortauer, Jeg håper likevel at dette ikke hindrer dere i å komme dere ut.



Det er utfordringer med busser og kollektivtransport som ikke kjører som forventet, og mobiliteten blir dermed mindre for mange av oss. Det hjelper at dagslyset i skrivende stund er 3 timer lenger enn ved vintersolverv (22.desember 2023). Nyt lengre dager og forhåpentligvis høyere temperaturer slik at vi snart kan gå på bar asfalt og trygge grusveier. Så sees vi snart på nye onsdagsturer og andre møteplasser.

Hilsen fra

Rutt Siri

Leder

Årsmøte 4. mars 2024 kl 1600

Velkommen til årsmøtet, som starter **kl 1600**.
Forbundsleder i Postpensjonisforeningen, Kjellaug Kristiansen Jota, vil holde en orientering om situasjonen i foreningen nasjonalt, samt si noe om organisering og saker det jobbes med.

Agendaen for møtet og de øvrige dokumentene til årsmøtet finner du her:

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

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

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

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 824
Andel kvinner: 58%
Andel menn: 42%
Andel med mailadr: 64%

Nye medlemmer

Vi ønsker velkommen til:

- Einar Hestdal
- Jørn Hansen
- Nils-Bjørn Sæbø
- Rigmor Mathilde Heggstad Sæbø
- Sølvi Elisabeth Langøy
- Aina Plogås

Jubilanter i mars 2024

Gratulerer med dagen til:

85 år:

09.03 Ingunn Olsen

75 år:

04.03 Gerd Sørensen
14.03 Lise Berit Ottinsen
31.03 Olav Andreas Dåvøy

70 år:

02.03 Grete Liberg
21.03 Trond Kåre Guneriusen
23.03 Thor Ivar Ask



Foto copyright: A. Korsmo

Bli med til RØROS 23.-25. april

3 dagers busstur med spennende innhold



Bussen går fra Oslo tirsdag 23. april kl. 09.00, og returnerer fra Røros torsdag kl. 12.00.

Denne gang reiser vi med Dag Aasbø travel.

Innhold:

- ✓ Bus tur/retur Oslo-Røros
- ✓ Lunsj på Søberg gård i Alvdal
- ✓ 2 overnattinger, inkl. frokost på Bergstaden hotell
- ✓ 2 middager på hotellet
- ✓ 1,5 timers vandring i den historiske delen av Bergstaden
- ✓ Besøk i Røros kirke
- ✓ 1 times vandring gjennom 300 års bergverkhistorie hvor vi går 50 meter ned og 500 meter inn i Bergmannshallen (Nyberget og Olavsgruva)
- ✓ Tid til lunsj (for egen regning) midt på dagen på onsdag.

På veien til Røros kjører vi langs Mjøsa til Hamar hvor vi svinger av mot Elverum og kjører forbi Rena og Atna før vi stopper for lunsj på Søberg gård i Alvdal.

Hjemveien går langs Femunden til Engerdal og fortsetter til Nybergsund og Elverum før vi setter kursen mot Oslo. Lunsjstopp på veien.



Pris for medlemmer er 3.400,- og ikke-medlemmer kr. 4.190,-
Tillegg for enkeltrom er 410,- for medlemmer, og 510,- for ikke medlemmer for begge nettene.

Prisen er for minst 25 påmeldte.

Betalingsfrist ca. 20.3.

Bindende påmelding senest 5. mars

- ✓ 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. Deltakerne på turen må være «selvhjulpne» og kunne håndtere egen bagasje uten hjelp.

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

Verving

Oslopensjonistenes ønsker seg flere medlemmer. Vi trenger alltid hjelp fra dere til å verve. «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](#).

Medlemsmøter 2024

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

- 4. mars – årsmøte
- 8. april – Thor Gotaas
- 6. mai

Tur- og arrangementskomiteen

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

Onsdagsturene starter opp 6. mars. Bli med!

06.3. Frognerparken v/benken.

13.3 Botanisk hage, v/Lieds hus.

Oppmøte kl 12.00.

Resten av onsdagsprogrammet for våren er under revisjon. Se vår nettside, vår face-book-side eller kontakt Jan Rognaldsen.

Flere høydepunkter fremover

14. mai: Utflukt med omvisning på Utøya. Se PPNYTT i mars for påmelding.

3. juni: Fagforbundet tar oss med til sjøs med Lady Mack.

14. juni: 37 forventningsfulle postpensjonister reiser til Albania

Dagstur til Høytorp Fort, Mysen



Vi reiser til Høytorp Fort

torsdag 11.april !

Se mer om dette gamle fortet på <https://www.hoytorpfort.org/>

PROGRAMMET SER SLIK UT:

- ✓ Avreise fra Oslo Bussterminal kl 10:00
- ✓ Ankomst Høytorp Fort 11:30
- ✓ Omvisning 12:00 - 13:00
- ✓ Lunsj ca kl 13:00
- ✓ Tilbake i Oslo ca 15:30

Pris 1050 kroner for medlemmer, 1300 kroner for ikke-medlemmer.
Vi sender faktura på e-post med betalingsfrist 27.3.
Påmelding til Laurentse Foss innen **21.mars**:

laurentse.foss@gmail.com eller SMS til 90 15 25 89

Oppgi om du er medlem, fullt navn på deltakere, 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.

Harald Normann holdt et inspirerende foredrag for oss



Til full applaus fra 85 frammøtte på medlemsmøtet 5. februar minnet han oss om at vi - ca 1 million pensjonister - ikke er for mange.

Det er de UNGE som er for få!

Vi er heller ikke en utgiftspost slik mange omtaler oss som. For å nevne noen tall, legger vi pensjonister hvert år igjen 81 mrd kroner i skatter og 40 mrd kroner i frivillighet.

90% av oss går fra vugge til grav som stort sett friske. Vi bidrar positivt, og har betalt inn vår del av pensjonen gjennom vår tid i arbeidslivet. Disse fakta må vi alle snakke om i våre miljøer.

Det er ingen grunn til å stå med hatten i hånda og bøye knær. Vi utgjør en million velgere i Norge (ca 1/4 av de stemmeberettigede), og har følgelig politisk makt.

Tillitsvalgte

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

Kontakt oss på mail:

oslo@postpensjonistene.no

Kontakt oss pr post:

Postpensjonistene i Oslo
Postboks 1500 Sentrum
0001 Oslo

Melding om dødsfall

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

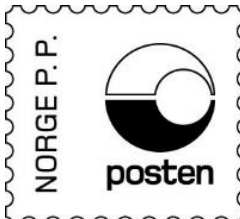
Pensjonistforeningen administrerer ordningen på vegne av Posten, men vi er avhengig av at dødsfall blir meldt til oss i tide.

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

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

«Steinhuset» fyller 100 år 25. februar. Bli med på feiringen!



Lokalene rommer i dag «Posthallen drink-club». De ønsker alle velkommen 25. februar fra kl 16.00 til å feire denne dagen for et av Oslo og Norges flotteste signalbygg.

Blant innholdet for bursdagen lover de å gå tilbake i tid med ulike utstillinger rundt bygget og Posten sin historie. Dei håper på besøk fra første Postmester fra 1924, Jacob Schønning og tenker at for anledningen passer det også å åpne den gamle "service-luken".

Månedens tips til et bedre pensjonistliv

Som medlemmer i postpensjonistforeningen er vi også medlemmer av Pensjonistforbundet, med gode medlemsfordeler:

Datahjelp på telefon – enklere blir det ikke!

På Pensjonistforbundets egen hjelpetelefon får du svar på spørsmål som gjelder data, PC eller smarttelefon.

- Nummeret er 22 600 700
- Åpningstiden er tirsdag, onsdag og torsdag kl 09.00-12.00

Du kan spørre om alt, bortsett fra banktjenester – da må du kontakte banken. [Bruk hjelpetelefonen, den er gratis for deg!](#)

Sklisikkert underlag fra Isfritt

Med varmematter kan du gå trygt og sklisikkert i trappen eller inngangspartiet hele året. Medlemmer får 15% rabatt på hele sortimentet. Rabattkode **pensjonisten 15**
www.isfritt.com eller tlf 404 02 404

Ny bil?

Som medlem i Pensjonistforbundet får du 2-6% rabatt hos Toyota og tilgang til nasjonal kampanje på Lexus. Du vil også få rabatt på finansiering.

Flere medlemsfordeler finner du på pensjonistforbundets nettsider:
<https://www.pensjonistforbundet.no/>



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.

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



Org.nr: 999599796





Redaktøren har ordet

Kjære lesere

Det våres, og det skal bli godt å kunne ferdes ute uten frykt for bruddskader på glattisen!

Nå håper vi å få dere med turene våre. Hver onsdag kl 1200 møtes vi til et sted i byen. Turene er ikke fysisk anstrengende: hensikten er komme over dørstokkmila og ut i det fri.



PPNYTT er vår viktigste kommunikasjonskanal der vi blant annet kunngjør medlemsaktivitetene. God kommunikasjon er helst toveis: Derfor ønsker vi å trekke dere inn: har dere noe å dele?

En historie fra din tid i Posten, eller som pensjonist? Et fint bilde å vise? Har du noe på hjertet mht PPNYTT, så kom igjen. Ta kontakt på oslo@postpensjonistene.no eller på tlf 915 28 981.

Hilsen fra
Kirsti, redaktør

Medlemsmøte 8. april 2024 kl 1500



Velkommen til medlemsmøte. Thor Gotaas kommer og holder foredrag for oss. Han var hos oss i fjor vår også og holdt da det festlige foredraget «På Loffen – landstrykere og vagabonder langs norske landeveier».

Denne gangen er temaet for foredraget: "Et muntert blick på norsk skihistorie".

Som vanlig avslutter vi i Postkantinen med kaffe, rundstykker og bakst. Og ikke minst: gode samtaler og loddtrekning.

Inngang: underholdning + bevertning + 1 lodd: kr 125,-

Lodd: 1 lodd: kr 15. 10 lodd + 1 gratislodd: kr 150

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 817
Gjennomsnittsalder: 76,4 år
Andel kvinner: 58%
Andel menn: 42%
Andel med mailadr: 64%

Nye medlemmer

Vi fikk dessverre ingen nye medlemmer i februar.

Hjelp oss å verve!

Når du får kjennskap til at tidligere kolleger går over i pensjonistenes rekke, kan du hjelpe dem å bli med i pensjonistforeningen.

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

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.



Sesongstart for onsdagsturene



I strålende solskinn startet 22 deltakere fra "benken vår" i Frognerparken, onsdag 6. mars. Riktignok var benken (sammen med alle de andre) tatt inn for oppussing, men vi fant hverandre likevel!

Vi gikk ned Halvdan Svartes gate til Olav Kyrres gate, Magnus Barfots gate til Frøyas gate og Frøyas Have og Skarpsnoparken. Vi fulgte Drammensveien til Nobels gate og avsluttet på Bymuseet og kafé Matha med kaffe og vaffel.

Tekst og foto: Kari Pay

Vårtur i Botanisk hage onsdag 13. mars



Vi var 24 glade pensjonister som møttes utenfor Lids hus. Vi startet med å besøke Palmehuset. Deretter var vi innom Victorishuset før vi tok runden ute. Vi fant både trollhassel og de første vårplantene litt krokus, snøklokker og tulipan spirer.

Vi lette etter - og fant - misteltein på 2 trær. Litt is og snø var det fortsatt.

Turen ble avsluttet på Skatten som tryllet frem bord og stoler til oss - og litt gode kaker og kaffe.

Neste gang, 20/3 møtes vi ved benken i Frognerparken.

Tekst Kari Pay

Jubilanter i april 2024

Gratulerer med dagen til:

85 år:

05.04 Henry Monrad Sagsveen

80 år:

01.04 Reidar Holm

06.04 Nils Kårstad

09.04 Knut Thorstad

18.04 Kirsten Merete Bahnsen

75 år:

17.04 Unni Brit Hugdal

17.04 Johanne Marie

Morland Jacobsen

20.04 Torstein Asak

29.04 Torbjørg Øyum

70 år:

21.04 Anne-Lise Sandnes

24.04 Ivar Kenneth Fjermerås

24.04 Aud Ingrid Skjervagen

Medlemsmøter 2024

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

8. april – Thor Gotaas

6. mai – Helge Simonnes

«Vårherres krigere: Trump og Putin»

Flere høydepunkter fremover

11. april

Dagstur til Høytorp fort

Påmeldingsfrist 21.3

Se PPNYTT for februar for påmelding

3. juni:

Fagforbundet tar oss med til sjøs med Lady Mack.

Se PPNYTT for april for påmelding

Onsdagsturer i april

3. april kl 1200

Historievandring med guide på Akerhus festning.
Møt opp ved inne på festningsområdet ved Besøkscenteret,
Bygning 18 v/Karpedammen.festningsporten.
Turvert er Trond Nilsen

10. april kl 1200

Gatelangs i Kvadraturen. By og kulturvandring ved Leif
Gjerland. Møt opp ved gamle Posthuset i Dronningensgate 15.

17. april kl 1200

Vårvandring i Botanisk hage.
Møte opp ved Lids hus.
Turverter er Kari Pay og Jan Rognaldsen

24. april kl 1200

By- og kulturvandring på Torshov med besøk på
Arbeidermuseet. Møt opp ved Sagene kirke.
Turvert er Trond Nilsen

Onsdagsprogrammet for mai og juni blir kunngjort senere. Se
PPNYTT for april, vår nettside, vår face-book-side eller kontakt
Jan Rognaldsen.

Blåveistur til Bygdøy torsdag 25.april

Vi møtes kl 12:00
på busstoppet ved
Skøyen stasjon.
Her stopper både
buss nr 31 og buss
nr 20. Toget til
Skøyen er også et
godt alternativ.
Vi går til Hensenga
og følger
skogsryggen langs
Bestumkilen til



Bygdøy sjøbad. Videre langs stranda og gjennom skogen til
Huk parkeringsplass. Dette er første mulighet til å avslutte
turen, og ta 30-bussen inn til byen.

For de sprekeste forlenges turen tilbake til Folkemuseet og
videre kyststien tilbake til Skøyen. Turen går på sti og grusvei.
For de som avslutter på Huk, er lengden på turen 4,5-5 km. For
de som går hele veien, er det 9-10 km. Ta gjerne med mat og
drikke !

Turleder: Inger Greve

Tur- og arrangementskomiteen

Annonsert tur til Røros utgår

Vår planlagte vartur til Røros må
dessverre utgå. Til tross for et
spennende og prisgunstig opplegg,
var det dessverre ikke mange nok
som hadde meldt seg på.

Melding om dødsfall

Når postpensjonister dør,
uavhengig av medlemskap i
Postens Pensjonistforbund, vil det
bli vist oppmerksomhet i form av
bårebukett m/sløyfe ved bisettelsen
eller begravelsen.

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

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

I meldingen må oppgis:

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



Foto copyright: A. Korsmo

Bli med på dagstur til Utøya 14. mai



Avreise fra Oslo med buss fra Vy:

kl 09:15 fra Oslo Plaza.

Møt opp i god tid – bussen er der senest et kvarter før.

Tilbake i Oslo ca kl 15:00

Vi blir hentet på brygga, får omvisning og lunsj ute på øya før vi blir fraktet til land igjen. Det er mulig å delta på turen også for de som benytter rullator eller rullestol, men det kan være vanskelig å følge hele omvisningen.

Pris for medlemmer 650 kroner og 820 kroner for ikke-medlemmer.

Vi sender faktura på e-post med betalingsfrist ca 30.4.

Påmelding til:

Turid Sætre innen 16.4.

satret@outlook.com telefon 901 18 458.

Oppgi fullt navn på deltakerne, e-postadresse og telefonnummer ved påmelding. Oppgi også om de påmeldte er medlem hos oss.

NB Husk også å oppgi spesielle behov, f, eks matallergier, funksjonsnedsettelse eller andre spesielle forhold vi må ta hensyn til.

Vi forventer stor interesse for denne turen. Det er en begrensning på 50 deltakere, og det kan bli nødvendig å prioritere medlemmer fremfor ikke-medlemmer.

Tur- og arrangementskomiteen

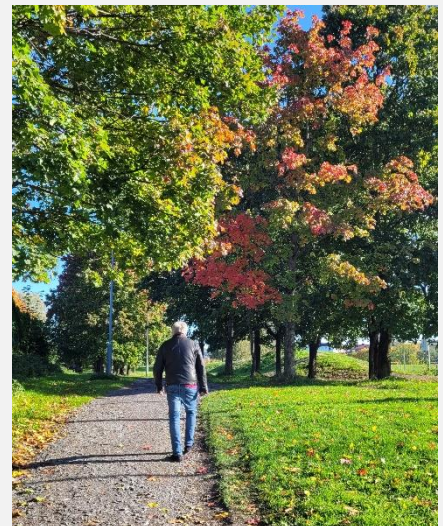
Pensjonist-tips

Vil du bestemme hvem som skal ivareta interessene dine den dagen du ikke klarer det selv lenger? Da bør du skrive **fremtidsfullmakt**.

En fremtidsfullmakt er et dokument som forteller hva du ønsker skal skje med deg og din økonomi hvis du får en endret hverdag gjennom ulykke, slag eller demenssykdom.

Fremtidsfullmakt er regulert i Vergemålsloven og gir deg større selvbestemmelsesrett om *hvem* som skal ivareta dine interesser og *hvordan* dette skal skje, dersom du ikke lenger skulle være i stand til det.

Du kan finne det nyttig med juridisk hjelp til å sette opp fremtidsfullmakt. Har du advokatforsikring i Fagforbundet, får du hjelp der. Medlemmer av Pensjonistforbundet kan også få rabatt på advokathjelp.



Blå er vår eneste himmel,
Grønn er vår eneste jord.
Her er vår eneste fremtid,
nå setter vi våre spor.

*Sidsel Mørck
(1937-2024)*

Ryddig og greit årsmøte



Styret hadde invitert forbundsleder Kjellaug Kristiansen Jota fra Postens pensjonistforbund til å orienterte om bl.a. trygdeoppgjøret, statsbudsjettet, tannhelse og fastlegeordningen, helsereform og krav om å styrke levevilkår for pensjonister.

Totalt er det 5800 medlemmer i Postens pensjonistforbund. Medlemsutviklingen er synkende - også hos Oslopensjonistene. Hver og en av oss ble sterkt oppfordret til å rekruttere venner og bekjente.

Vi må alle bidra til å få vekk inntrykket av at vi er en gjeng med stakkerslige og skrøpelige gamlinger. Av landets drøye millionen pensjonister, er 800 000 av oss friske.

Vi styrker var egen fysiske og psykiske helse ved å delta på turer og sosiale sammenkomster, bl a de som postpensjonistene tilbyr.

74 medlemmer deltok på det formelle årsmøtet.

Inngangen var gratis denne gang, og vi fikk som vanlig servert god mat. Mange av oss hadde vinnerlykke, og reiste hjem med gavekort.
Tekst og foto: Jan H Rognaldsen

Det formelle årsmøtet ble avviklet med de faste postene: Styrets beretning, Regnskap, Handlingsplan, Budsjett og Valg. Protokollen finner du på vår nettside:
<https://www.postpensjonistene.no/avdelinger/oslo/dokumenter/>

Det er god kontinuitet i styre og stell hos oss og de fleste tillitsvalgte fortsetter. Vi ønsker våre 3 nye tillitsvalgte velkommen og lykke til! Se oversikten over tillitsvalgte til høyre.

Tillitsvalgte

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

Kontakt oss på mail:

oslo@postpensjonistene.no

Kontakt oss pr post:
Postpensjonistene i Oslo
Postboks 1500 Sentrum
0001 Oslo

Tur- og arrangementskomiteen

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

Revisorer


Per Olav Nygjerde	40330131
Asbjørn Aas NY	99274536

Valgkomite

Trond Nilsen	90029864
Johanne Jacobsen	97011109
Amund Kjernli NY	98251111



«Under misteteinen»

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

Oslo postgård 100 år 1924 -2024. Nå Posthallen

På 'bursdagen' søndag 25.2.24 kom det en del nåværende og tidligere postfolk som hadde hatt Dronningensgt 15 som arbeidsplass.



Jacob Falck – uniformert i brigadeuniform - spilte ' Av veien, her kommer Posten' på det gamle posthornet. 'Bringansatt' Khalid (fra Det Norske Teatret) overleverte en pakke til postmesteren i Christiania, Jacob Schøning - og fortsatte med å intervju ham – til munterhet for forsamlingen.

Jacob Schøning ble spilt av Jan Angeltun, som har vært Postmester ved Oslo Sentrum og konen Caroline – ble spilt av Edith – konen til Jan. Begge postpensjonister.



Arvid Løhre viste også fram en tidligere postuniform og redegjorde for hvordan denne ble til.

Hyggelig søndag - og det ble samtidig oppdaget et hyggelig og rolig sted i Kvadraturen der det faktisk er mulig å møtes – og hvor det fortsatt sitter mye postkultur i gulv , vegger og søyler og tak som skinner som før - med norsk marmor og granitt.

Tekst og bilder: Jan Angeltun



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 vinner sjanse. **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

« Jeg velger meg april » sa Bjørnstjerne Bjørnson. Det gjør jeg også. Hans begrunnelse var nok mer tilfeldig enn min, fordi han skulle skrive et dikt til en måned i en kalender og det var bare april igjen.

Jeg velger meg april fordi da våkner naturen til liv igjen og alt gror på nytt. Vi vet vi har en lang periode med varme lange dager og korte lyse netter foran oss. Og ikke minst at vi starter å registrere turer i «spaserstokken» igjen.

God tur!
Med vennlig hilsen

Rutt Siri

Leder



Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 810
Gjennomsnittsalder: 76,4 år
Eldste medlem 101,8 år
Yngste medlem: 53,5 år
Andel med mailadr: 65%

Nye medlemmer i mars 2024:

Vi sier velkommen til:
Lill Jenny Waage Naasen
Eva Klatran
Tone Grava Jensen

Hjelp oss å verve!

Når du får kjennskap til at tidligere kolleger nærmer seg pensjonsalder, kan du hjelpe dem å bli med i pensjonistforeningen. De trenger ikke vente til siste arbeidsdag. Det kan være greit for dem å melde seg inn i god tid, så får de anledning til å gjøre seg kjent med alt av tilbud og aktiviteter som pensjonistforeningen har å by på!

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

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.

Velkommen til medlemsmøte 6. mai 2024 kl 1500



VÅRHERRES KRIGERE

Vladimir Putin og Donald Trump

Dette er tiltelen på det spennende foredraget som Helge Simonnes skal holde for oss.

Helge Simonnes er tidligere sjefredaktør i Vårt land. Han har gitt ut flere bøker i skjæringspunktet mellom religion og politikk, bl a boken «Putins hellige krig».

Som vanlig avslutter vi i Postkantinene med kaffe, rundstykker og bakervarer. Og ikke minst: gode samtaler og loddtrekning.

Inngang: foredrag + bevertning + 1 lodd: kr 125,-

Lodd: 1 lodd: kr 15. 10 lodd + 1 gratislodd: kr 150



Gå på tur med Den gylne spaserstokk

Dette er en aktivitet der du noterer dine egne gåturer på et skjema. Så sant du foretar minst 20 spasersturer i perioden 15. april til 15. oktober, blir du premiert.



Skjemaet sendes deretter til:
Odd-Jostein Hyttebakk
Orreleiken 23
1388 Borgen.
Eller mail: jhytteba@online.no

Styret i PP Oslo sørger for at du får enten stokk (første året du deltar), eller egne merker (bronse, sølv eller gull) til å sette på stokken.

Du kan få skjema på en av følgende måter:

- På medlemsmøtet vårt i mai
- Ved å delta på onsdagsturene våre
- Skrive ut fra denne siden

Send epost til jhytteba@online.no

Jubilanter i mai 2024

Gratulerer med dagen til:

90 år:

02.05 Vera Gaarder
12.05 Annlaug Hajosi

80 år:

01.05 Arnvid Brastad
05.05 Jan Reidar Johansen
11.05 Liv Ben-Avi
16.05 Per Arne Olsen
28.05 Frøydis Rasch
31.05 Odd Bjarne Torsæter

75 år:

03.05 Alf Steinar Lamo
07.05 Sidsel Ann Bjørga Skaug
11.05 Bjørnar Næstby

70 år:

10.05 Eldbjørn Roald Johansen
19.05 Johanna Lisbeth Bergheim
24.05 Berit Taihaugen
25.05 Kari Margrethe Nilseng

Medlemsmøter 2024

Medlemsmøter holdes første eller andre mandag hver måned. Det blir ett medlemsmøte før sommeren:

6. mai – Helge Simonnes
«Vårherres krigere: Trump og Putin»

Første møte over sommeren blir 9. september

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

Den gylne spaserstokk OSLO

DELTAKERKORT FOR GÅ-TRIMMEN

April-oktober 20

Navn:

Fødselsår:

Pensjonistforening/seniorsenter/
60pluss gruppe/lignende grupper:

60pluss aktivitet • fellesskap • glede

NORGES IDRETTSFORBUND
Oslo idrettskrets

www.idrettsforbundet.no/oslo

Blåveistur til Bygdøy torsdag 25.april



Vi møtes kl 12:00 på busstoppet ved Skøyen stasjon. Her stopper både buss nr 31 og buss nr 20. Toget til Skøyen er også et godt alternativ.

For detaljer om turen, se PPNYTT for mars.
Turleder: Inger Greve

Melding om dødsfall

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

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

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



Onsdagsturer i mai

8. mai kl 1200

Hovinbekken/østkanten - historie og kulturvandring

Møt opp på Hasle T-banestasjon
Turvert er Trond Nilsen

15. mai kl 1200

Vandretur fra Sognsvann til Damplassen

Møt opp på Sognsvann T-banestasjon
Turverter er Kari Pay Øyvind Røgeberg Sørensen

22. mai kl 1200

Botanisk hage - medisinhagen og misteltein

Møt opp i Botanisk hage ved Lids hus
Turverter er Kari Pay og Øyvind Røgeberg Sørensen

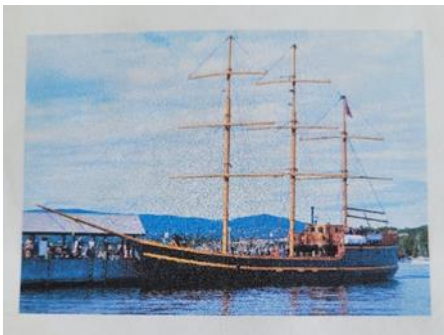
29. mai kl 1200

Øytur i Oslofjorden

Møt opp på Rådhusbrygga ved øybåtene
Turvert blir avklart senere

Onsdagsprogrammet for juni blir kunngjort senere. Se PPNYTT for mai, vår nettside, vår face-book-side eller kontakt Jan Rognaldsen.

Bli med Fagforbundet på «Bøljan Blå»



Bli med på båttur med Lady Mack mandag 3. juni 2024 .

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

Påmeldning innen 20. Mai.

Send mail til: fagforbundet.post.osloogomegn@posten.no

Oppgi ditt navn og evt navn på følge.
Evt kan du ringe Tlf 67 98 67 20. Det blir servert reker m/tilbehør. Oppgi om du ikke spiser reker.

Vi seiler fra Rådhusbrygge 2, Oslo kl 10.00 og er tilbake samme sted kl 1500. Møt opp i god tid.

Omvisning på Akerhus festning onsdag 3. april



43 historieinteresserte postpensjonister (og 1 firbent venn) møtte opp ved Karpedammen i fint solskinn og iskald nordavind. Vi fikk en flott guidet tur gjennom festningsområdet.



De eldste bygningene er fra ca 1300, altså fra før «dansketida»..

Vi var innom fengslet, der bl a «kjendiser» som Gjest Baardsen og Ole Høyland tilbrakte noe tid. Fengselet hadde flere ulike funksjoner fram til det ble nedlagt i 1950. På det meste var det (i 1842) 530 fanger der.



Inne i Munks tårn (bygget i 1559) fikk vi se skyteskår for kanoner. Det var kanonskudd herfra som stoppet Karl XII fra å beleire byen i 1716.

Det hadde tidligere stått et kombinert forsvarstårn og vanntårn på samme sted.

Siste stopp med guiden var ved retterstedet der 42 nordmenn ble henrettet av okkupasjonsmakten.



Trond Nilsen var dagens turvert. Takk for en fin tur !

Tekst og foto: Laurentse Foss og Kirsti Stalheim

Trygdeoppgjøret 2024

En del venter nok i spenning på resultatet for pensjonen vår. 5.2 % ble rammen i frontfagsmodellen. Lokale forhandlinger pågår.

14.mai publiseres tall for forventet lønns- og prisvekst i 2024 (Revidert nasjonalbudsjett) og som brukes.

16. mai frem til 23. mai pågår trygdeoppgjøret.

20. juni kommer pengene med etterbetaling for mai.

Vi kommer tilbake med informasjon, så følg med

Pensjonist-tips: Bruk medlemsfordelene

Vi er kollektivt innmeldt i Pensjonistforbundet, og har derfor tilgang til mange medlemsfordeler. Det er mye å spare på å benytte rabatterte priser på produkter og tjenester til hjem og fritid. Det er også gratistjenester, som hjelpetelefon for nettbrett og smarttelefon og økonomirådgivning. <https://www.pensjonistforbundet.no/om-pensjonistforbundet/medlemsfordeler>

Trenger du medlemskort for å benytte en medlemsfordel, så sender du mail til oslo@postpensjonistene.no

Da sender vi deg en sms med link til et elektronisk medlemskort som du laster ned på telefonen.



Thor Gotaas fikk latteren til å runge!

Hele 98 medlemmer, deriblant mange "nye" ansikter, møtte opp til apilmøtet i Posthuset. Dagens underholder, var som annonsert, en opplagt Tor Gotaas, som på inn- og utpust ga oss "Et muntert blikk på norsk skihistorie".



Gotaas levendegjorde en mengde skihelter fra 1900-tallet og før den tid - med mange detaljer og artige historier.

Selv de av oss som ikke akkurat er veldig skiinteressert, fikk en usedvanlig munter stund i auditoriet. Oddmunn takket Gotaas for besøket, og sa at han aldri hadde hørt så mye humring og latter i lokalet.

Etterpå var det som vanlig hyggelige samtaler rundt bordene, kaffe/te, skiver og nydelig bakst. 11 heldige vinnere kunne ta med seg et gavekort hjem.

Foto: Arne Hamre Tekst: Laurentse Foss

Kvadraturen – en historisk perle i Oslo



Her skal byen ligge sa kong Christian IV i 1624 og pekte ut plasseringen av Christiania – som ble Oslo i 1924.

Med våre egne interne guider Jan Angeltun og Kari Pay, la 31 postpensjonister ut på byvandring i Oslo sentrum onsdag 10. april. Det gamle posthuset (Steinhuset) i Dronningens gate med kanonkule i veggen, ble naturlig første stopp. Inne på gårdsplassen ble det fortalt flere historier fra deltakernes virke her. En sniktitt inne i selveste Posthallen ble et minne for livet og hallen er vel verdt et besøk.



Ellers stoppet vi bl.a. ved 3 tidligere rådhusbygninger, Norges Bank, Forsvarsdepartementet og Oslo Militære Samfund der Postfullmektigforeningen har sine 2 årlige gallamiddager. Og fikk historier fortalt. Det ble en utrolig spennende tidsreise i en vel bevart del av Oslo. Besøk i Legenes Hus til slutt ble en moderne kontrast til Kvadraturen.

Takk til engasjerte turverter Jan A og Kari.

Tekst og foto Jan Rognaldsen

Har du noe på hjertet?

Vi vil gjerne høre fra deg om du har

- forslag til hva vi kan gjøre, eller skrive om i PPNYTT
- en historie å dele fra din tid i Posten, eller som pensjonist?
- Et fint bilde å vise?

Ta kontakt på oslo@postpensjonistene.no

eller ring Kirsti på tlf 915 28 981

Tillitsvalgte

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

Kontakt oss på mail: oslo@postpensjonistene.no

Kontakt oss pr post:
Postpensjonistene i Oslo
Postboks 1500 Sentrum
0001 Oslo

Tur- og arrangementskomiteen

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

Mottaker:

Returadresse:

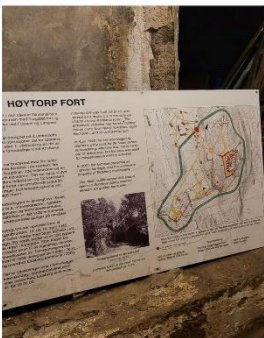
Postpensjonistene i Oslo,
Postboks 1500
Sentrum, 0001 Oslo

NORGE P.P.



På tokt til Høytorp fort 11. april

18 pensjonister tok ferden til Høytorp fort. Der ble vi møtt av Geir Frydenlund fra Heimevernet som fortalte engasjert om befestningen. Vi ble vist rundt ute og inne under bakkenivå. Vi fikk bli studere oppholdsrommene og kanonene.



Ved oppløsning av unionen med Sverige, krevde svenskene en demilitarisert sone langs grensen. Som erstatning for festningene vi måtte avvikle, ble det bestemt å bygge Høytorp fort. Sverige ble nemlig vurdert som en mulig fiende i lang tid etter 1905. Fortet sto ferdig i 1918 og var da Europas mest moderne festningsverk. I april 1940 var vi lite forberedt på krig, men styrker samlet seg på Høytorp og det ble trefninger der. En tysk soldat ble drept og en norsk ble såret. Etter krigen var fortet et militært anlegg fram til 1994, hovedsakelig brukt til øvelser.

I dag er anlegget fredet. Ved spesielle anledninger avfyres skudd fra den kanonen som er virksom. Vårt besøk var ikke en slik anledning, men jamen ble vi godt mottatt og bevertet. Takk til komiteen og arrangøren for en minnerik opplevelse

Tekst og foto: Kirsti Stalheim



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 vinnerchance. **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

Trygdeoppjøret er klart og det ville vel være rart om vi hadde vært fullt ut fornøyd med resultatet. Pensjoner og grunnbeløpet er endret med mer enn prisstigningen, noe som er bra, men likevel ikke nok i følge Pensjonistforbundet.



3. og 4. juni skal Landsmøte i Postpensjonistforbundet arrangeres på Gardermoen. Jan, Aud og Rutt Siri er delegater fra Oslo. Vi kommer tilbake med referat derfra i neste nummer.

Sommer og sommervarmen kom tidlig i år, det kan tyde på at vi får en lang og fin sommertid. Jeg oppfordrer alle til å lage seg gode dager, og å gjøre det du har mest glede av. Om det så er på hytta ved sjø eller fjell, i naturen, byliv, sammen med familien eller Albaniareise sammen med postpensjonistene. Ikke vent på det perfekte øyeblikket, men gjør øyeblikket perfekt for deg.

God sommer fra Rutt Siri

Velkommen til siste onsdagstur før ferien:



Siste onsdagstur før ferien blir **29. mai** og av praktiske grunner er den endret.

Møt frem i **Frognerparken kl 12** ved vår kjære benk.

Frognerparken er nå på sitt vakreste med vann, fontener og planter som vi må få med oss. Over kaffen på Kafé Mathia kan vi diskutere turprogram for høsten.

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 808
Gjennomsnittsalder: 76,5 år
Andel kvinner: 58%
Andel menn: 42%
Andel med mailadr: 65%

Nye medlemmer siden sist:

Vi sier velkommen til:
Trond Mjelde
Mai-Britt Rammen
Kjell Vikebakk
Janne Lisbeth Jackola
Jan Jørgen Børstad

Om Frognerparken:

Bernt og Mathia Anker hadde Frogner hovedgård som sin sommerbolig på 1700-tallet og hadde mye selskapelighet her. Blant annet feiret de Mathias fødselsdag 28. mai.

I 1937 ville hun ha fylt 200 år, og da skrev Andre Bjerke dette diktet:

Frognerparkens hemmelighet

For gjenferd flest var jordlivstiden hård;
de går igjen med dystre eftertanker.
Det gjelder **ikke** Bernt og Mathia Anker
Som sam-spøker på Frogner hovedgård.

Det er ved blåsal-vinduet de står
En natt i mai med hvert sitt glass. Da vanker
det vin fra sekelgamle drueranker
Da feirer de at fruene fyller år.

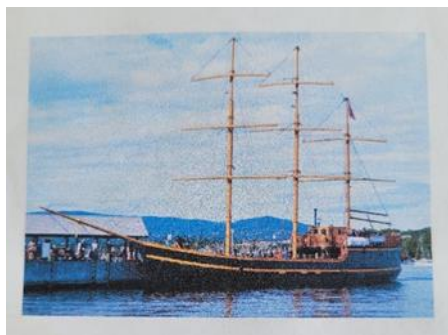
«Til lykke, Mathia!» sier Bernt beveget
«Din skål» «To hundre fyller jeg inatt, ja.
Jeg føler meg så ung, Bernt» hvisker Mathia.

Bernt peker: «Se vår park! Det elskes meget
i den, du! Vet du hvorfor lille venn?»
«Ja, kjære: det er **vi** som går igjen...»

André Bjerke

Mye å se fram til for Postpensjonistene i Oslo

Med Fagforbundet på «Bøljan Blå»



Fagforbundet Post Oslo og omegn har invitert til båttur mandag 3. juni.

Lady Mack seiler fra Rådhusbrygge 2, Oslo kl 10.00 og er tilbake samme sted kl 1500.

Påmeldningsfrist var 20. Mai.

Pensjonistturen til Albania

36 postpensjonister setter kursen for Albania 11. juni.

Vi ønsker GOD TUR og ser fram til bilder og rapport i vårt augustnummer.

Spennende medlemsaktiviteter til høsten

Det er planlagt både foredrag og turer som vi tror vil engasjere mange. Alle detaljer er ikke på plass ennå.

Foredrag om fremtidens omdeling i Posten Bring, velferdsteknologi/hjelpemidler og Kirkens Bymisjon vil vi få høre om. PostCanto er fast gjest på julebordet 4. desember.

Fra september går vi som vanlig onsdagsturer. Kombinasjonen av historie, byvandring, natur og sosialt samvær er sentrale temaer som før. Oslo postterminal står på besøkslisten sammen med NRK på Marienlyst og Østensjøvannet.

Dagsturer til Haldenvassdraget, Kongsberg/sølvgruvene (400 års jubileum), Harrytur til Strømstad og juletur er blant tilbudene som vil komme.

Styret har vektlagt et bredt tilbud for oss oslopensjonister.

Første medlemsmøte blir 9. september kl 1500. Foredragsholder blir kunngjort i neste PPNYTT som kommer i august.



Jubilanter i sommer:

Gratulerer med dagen til:

90 år:

04.06 Reidun Skålin

17.06 Bjørg Anni Herberg

11.07 Solveig Aamodt Nybakk

22.07 Oddveig Mørken

85 år:

01.06 Henny Jorun Berntsen

22.06 Ingrid Synnøve Hartløfsen

23.06 Karin Magnussen

29.06 Aud Else Sandstrøm

11.08 Liv Gerd Lauritsen

80 år:

05.06 Wenche Elisabeth Lindberg
Løkstad

13.06 Aina Plogås

17.06 Karin Hillestad Rise

24.06 Gunnar Hundhammer

29.06 Elin Syljeset Rytterager

09.07 Randi Johanna Sagbakken

23.07 Jan Aaboen

05.08 Anne-Lise Mjølid

11.08 Ingvar Sagbakken

14.08 Oddvar Aakvik

20.08 Karstein Helge Mevik

21.08 Berit Ramstad

28.08 Stein Jacob Rytterager

75 år:

03.06 Randi Glimstad

17.06 Terje Rolf Visnes

28.06 Torhild Irene Furesund

12.07 Arild Arnesen

12.07 Eldrun Norma Jenssen

27.07 Bjørg Lisbeth Kolpus

16.08 Grethe Børresen

16.08 Hugo Norman Johansen

26.08 Michael Foster

70 år:

01.06 Solvor Omland

07.06 Aase Horn

27.06 Frank Johnny Lie

26.07 Arne Moen

26.07 Eli Syljeset Neuhaus

28.07 Elisabeth Abrahamsen

05.08 Ingun Løvberg Naas

12.08 Anne Jorun Karlsen Polden

Tid for ettertanke



Bortimot 90 postpensjonister stilte på medlemstmøtet 6. mai og fikk en heller skremmende analyse av religionens kraft på verdensorden. Tidligere sjefredaktør i Vårt Land og nå journalist i Dagsavisen, Helge Simonnes, trakk frem kampen om korset primært knyttet til USA og Russland.

Retorikken med ord og bilder om Guds vilje og plan for utvalgte folk og land er sentrale tema i den amerikanske presidentkandidaten Trumps og president Putins politiske argumentasjon.

Patriark Kirill i den russisk ortodokse kirken og pastorer i amerikanske lutherske frikirker med millioner av troende medlemmer dyrker det samme åndelige språket. Eneretten til en Gud som støtter dem selv og ingen andre.

Under 2.verdenskrig bar alle tyske soldater beltespinner med påskriften «Gott mit Uns». Dette er historiske linjer som nå forsterkes.

Trass i tankevekkende fremtidsutsikter, ble mandagens medlemsmøte som vanlig avsluttet med hyggelig sosialt samvær, god mat og 10 vinnere i dagens lotteri.

Trygdeoppgjøret 2024

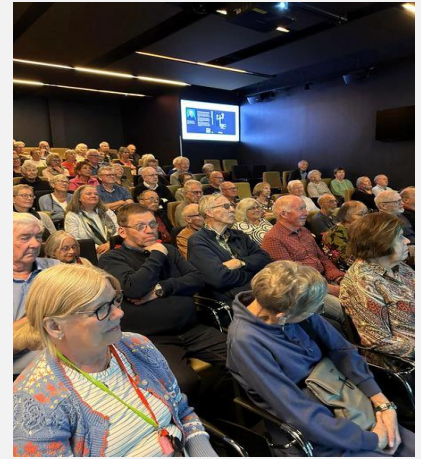
23. mai la arbeids- og sosialministeren fram resultatet av årets trygdeoppgjør. **Økningen blir 4,58** prosent på årsbasis. Trygdeoppgjøret skal sluttbehandles av Stortinget i juni.

Pensjonistforbundet ber Stortinget bevilge ekstra midler over statsbudsjettet, for å sikre pensjonister og uføre med lav og middels inntekt en bedre inntektsutvikling. Et kronetillegg vil gi oppgjøret en sosial profil som er nødvendig, sier Pensjonistforbundets leder Jan Davidsen.

– Vi mener etterlatte alderspensjonister må få oppregulert hele pensjonen sin. Fra 2024 blir ikke lenger det såkalte *gjenlevendetillegget* oppregulert. Det er en helt urimelig innstramning som reduserer kjøpekraften først og fremst til aleneboende enker, sier Davidsen.

Pensjonen øker med 2,76 prosent fra 1. mai. Økningen gjelder for alderspensjon fra folketrygden, og også offentlig tjenestepensjon. Veksten i pensjon er 4,58 prosent på årsbasis. Det vil si at den samlede utbetalingen til en pensjonist i 2024 er 4,58 prosent høyere enn i 2023, før skatt. Det er årsveksten på 4,58 prosent vi bruker når vi sammenligner med prisveksten, som i år er anslått til 3,9 prosent av regjeringen. Kjøpekraften anslås styrket med 0,7 prosent i år. **NAV utbetaler økt pensjon 20. juni, med etterbetaling for mai måned.**

Medlemsmøter 2024



Medlemsmøter holdes første eller andre mandag hver måned i Posthuskantinen.

09. september kl 15.00
07. oktober kl 1500
11. november kl 1500

04. desember (julebord) kl 1700

Julebord på Oslo kongressenter.
Post Canto underholder.

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 Angeltun	90956847

Kontakt oss på mail:
oslo@postpensjonistene.no

Kontakt oss pr post:
Postpensjonistene i Oslo
Postboks 1500 Sentrum
0001 Oslo

Tur- og arrangementskomiteen

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

Sterke inntrykk på Utøya



Tirsdag 14.5.24 var en vakker vårdag. 50 postpensjonister satte kursen mot Utøya, denne idylliske perlen i Tyrifjorden. Som brått ble endret fra ferieparadis for unge til åsted for det verste terrorangrepet i Norges historie 22. juli 2011.

MS Torbjørn tok oss over til Bolsjevika og etter en god lunsj på Torget, bar det ut på vandring med to fantastiske guider, Maria og Samatar. De tok oss med gjennom eldre og nyere historie. Det har vært folk på Utøya siden 1000-tallet. Øya har hatt forskjellige eiere, og har vært brukt som privat feriested, feriekoloni for fattige arbeiderbarn fra Oslo-området, og sommerleir for ungdomsorganisasjoner. Nazistene inntok Utøya i 1940-45. I 1950 startet et nytt kapittel i øyas historie. Da fikk AUF Utøya i gave fra Oslo og Akershus faglige samorganisasjon. Et stort dugnadsarbeid ble igangsatt. En dugnadsånd som fortsatt preger aktivitetene der.



Vi fikk se Bakken med den kjente talerstolen der mange prominente gjester har holdt tale. Også ungdommer har benyttet talerstolen flittig og fortalt noen sannhetsord til «makta». Utenlandske gjester blir forskrekket når de hører at en statsminister sitter på bakken sammen med allmuen, og at noen tør å komme med direkte kritikk. Det er visstnok noe særnorsk over det.

I Skolestua holder Norsk Folkehjelp til. De var også der under terrorangrepet. Mange ungdommer gjemte seg der. De fikk hjelp til å låse dørene og sette madrasser foran dører og vinduer. Terroristen prøvde ikke å bryte seg inn, angivelig av bekymring for egen sikkerhet! Alle de 47 som var der overlevde.

Hjelp oss å verve!

Når du får kjennskap til at tidligere kolleger nærmer seg pensjonsalder, kan du hjelpe dem å bli med i pensjonistforeningen. De trenger ikke vente til siste arbeidsdag. Det kan være lurt å melde seg inn i god tid, så får de anledning til å gjøre seg kjent med alt av tilbud og aktiviteter som pensjonistforeningen har å by på!

Nytt medlem registrerer seg enkelt på nettsiden vår:
[www.postpensjonistene.no/om-oss/bli medlem](http://www.postpensjonistene.no/om-oss/bli%20medlem).
Eller benytt linken [her](#).

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.

Melding om dødsfall

Når postpensjonister dør, uavhengig av medlemskap i Postens Pensjonistforbund, vil det bli vist oppmerksomhet i form av båretbukett m/sløyfe ved bisettelsen eller begravelsen.

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

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

I meldingen må oppgis:

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





Vi gikk så en del av Kjærlighetsstien. En smal sti som går rundt hele øya, med stupbratt ned til vannet på ene siden. Der ungdommer på sommerleir forsiktig fant hverandres hender og opplevde den første romansen. Under terrorangrepet ble stien en fluktrute for mange, men samtidig en livsfarlig felle. Den stupbratte fjellsiden var umulig å flykte fra, selv om noen få kom seg ned til vannkanten og fant gjemmested. Mange ble drept på denne stien.

Kafebygget er det eneste som er autentisk fra terrorangrepet, og her finner man historien om det som skjedde 22. juli. En tidslinje beskriver hvordan de første meldingene fra eksplosjonen i regjeringskvartalet tikket inn og skapte uro. Beskrivelser av tidspunkt for grusomhetene som deretter utviklet seg. I veggen kunne man se kulehull. På gulvet lå blomster, minnekort og bilder i krokene og inntil veggene hvor omkomne ble funnet. Man kan bare ane en flik av frykten ungdommene ble utsatt for da terroristen kom inn. Mange kom seg ikke unna. Dette stedet gav sterke og gripende inntrykk. Det var ikke lov å ta bilder der av hensyn til personvernet.

Det er satt opp et nytt bygg rundt Kafebygget, kalt Hegnhuset. I underetasjen er det tilrettelagt for Demokrativerksted hvor ungdommer kan diskutere og reflektere rundt demokratiske verdier. Kanskje finne nye ideer til hvordan «redde verden».



Til sist besøkte vi Lysningen nord på øya. Dette er et privat minnesmerke for de etterlatte, hvor navn og alder på de omkomne er preget inn. Her er alltid markering av fødselsdagen til hver enkelt av de 69 som ble drept under terrorangrepet på Utøya.

Det er gjort stor innsats av veldig mange for å bygge opp igjen øya for videre aktivitet, og for å bevare historien for nye generasjoner. I dag er øya møtested for ungdommer fra inn og utland under mottoet «minne, lære, engasjere», og de har rundt 17000 besøkende hvert år.

Så bar det hjem igjen etter en minnerik dag. Takk til alle som gjorde det mulig.

PS! Hvis noen ønsker å dykke dypere inn i historien om Utøya eller hvordan komme seg dit på egenhånd, anbefales å gå inn på nettsiden utoya.no.

Tekst: Turid Sætre

Foto: Turid Sætre, Samatar Hussein, Laurentse Foss

Sikkerhetstips fra Pensjonistforbundet

Sjekk om avsender er ekte



Du blir oppringt av din internett-leverandør som påstår at du har fått virus. Eller mobiloperatøren ringer og sier de vil betale deg tilbake for en faktura du har betalt dobbelt. Hvordan kan du vite pm dette er ekte, og ikke svindel?

Ta selv kontakt for å sjekke

Hvis du blir oppringt; takk for henvendelsen og avslutt samtalen. Deretter kan du selv ta kontakt med kundeservice hos den aktuelle bedriften for å sjekke at det som ble påstått faktisk stemmer.

Ikke la deg stresse av påstander om at det haster og må gjøres med en gang. Svindlerne gir som regel inntrykk av at det haster. De forsøker å stresse situasjonen for å få deg til å gjøre noe du vanligvis ikke ville gjort.

Ring Smarttelefonen

Har du spørsmål om informasjonssikkerhet? Ring Pensjonistforbundets Smarttelefon for en hyggelig prat.

Vi har åpent tirsdag, onsdag og torsdag 09.00-12.00.
Telefonnummer 22 600 700.

Mottaker:

Returadresse:

Postpensjonistene i Oslo,
Postboks 1500
Sentrum, 0001 Oslo

NORGE P.P.



Glimt fra vårens turer.

Mye mer stoff og bilder på nettet:

<https://www.postpensjonistene.no/avdelinger/oslo>
og facebookside: Postpensjonister i Oslo



Blåveistur på Bygdøy 26. april

Vi gikk over Hensengåsen, mye blåveis, men de er på hell. Første stopp var Bygdøy sjøbad med litt historiske fakta: Bygdøy var opprinnelig en øy som tilhørte klosteret på Hovedøya. Rundt 1850 besluttet Karl Johan å lage en folkepark her. Det ble etablert tivoli, teaterscene, restauranter, danseplattning, et badeanlegg og brygger. Folk ble fraktet med båter.. Virksomheten varte i nesten hundre år.



Langs Hovinbekken 8. mai. På et gammelt kart finnes det ca. 70 navn på elver og bekker som gjennom tidene har vært i bruk av Oslos beboere. Mange av dem er lagt i rør. Heldigvis har det meste av Hovinbekken blitt åpnet. Vi fulgte bekken fra Tegilverksdammen på Hasle, ned gjennom ny bebyggelse på Lille-Tøyen, og ned til Jordal og Klosterenga kulturpark, hvor den igjen går under bakken.



Rundt Sognsvann 15. mai

Onsdagstur i strålende solskinn !
13 turglade postpensjonister møtte opp på Sognsvann, og vi tok turen rundt vannet. Innlagt kaffepause med noggio attåt.



Ved Duetreet i Botanisk hage 22. mai

"Duetreet" (Davidia Involucrata) stammer fra Kina og her i hagen blomstrer det rundt ti dager i slutten av mai.
Det eldste treet i Botanisk hage ble plantet på 50-tallet men blomstret først etter 30 år. Siden har det gledet alle besøkende med sin årvisse blomstring.



Grasrotandelen

Grasrotandelen gir deg som spiller hos Norsk Tipping mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller går inntil 7 prosent av din spillinnsats til den grasrotmottakeren du velger – uten at det går utover din innsats, premie eller vinnersjanse. **Vi oppfordrer deg til å støtte oss i Postpensjonistene i Oslo.** Det gjør du enkelt i alle Norsks 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



Ekstra sommernummer

I dette nummeret fokuserer vi på reiser. Nå er det høysommer med de lange, lyse dagene som vi lengtet etter i vinter. Men plutselig er tida inne for å legge planer for høsten! Bli med på dagstur til Kongsberg med sølvgruvene og julemarkedstur til Berlin.

Merk dere påmeldingsfristene: hhv 25. juli og 10. august

Tur og arrangementskomiteen har også innhentet tilbud på dagstur til Haldenvassdraget med båt gjennom slusene. Denne turen legger vi til våren 2025.

Vi ønsker alle fortsatt god sommer og ser fram til vi treffes, på medlemsmøte, onsdagstur eller reise. Neste PPNYTT kommer i midten av august med detaljer om høstens aktiviteter.

Hilsen
Kirsti, redaktør

Vellykket landsmøte 3.-4. juni

Landsmøtet ble gjennomført med gode og saklige diskusjoner i en engasjert forsamling.



Regnskap, årsberetning, vedtekter og Handlingsplan 2024-2027 ble vedtatt. Valgene ble gjennomført med applaus.

Forbundsleder Kjellaug Kristiansen Jota og nestleder Jan Bekkevold ble gjenvalgt for en ny periode. Til arbeidsutvalget ble det valgt 2 nye medlemmer, begge fra Oslo-avdelingen: Rutt Siri Kregnes som sekretær og Nils-Bjørn Sæbø som økonomiansvarlig. Inger-Marie Stokker, som også er fra vår avdeling, ble valgt til ny revisor.

Det ble vedtatt en egen støtteuttalelse til pensjons- og trygdeoppjøret:

Postens Pensjonistforbunds Landsmøte støtter Pensjonistforbundets krav om at ingen bør leve med en pensjon eller trygd som er under fattigdomsgrensen. Et kronetillegg kombinert med et prosenttillegg vil gi en bedre sosial profil. Det må settes inn ekstra tiltak for de med lavest pensjon. Etterlatte alderspensjonister må få oppregulert hele pensjonen sin. I 2024 er det slutt på oppreguleringen. Dette er en helt urimelig innstramning som reduserer kjøpekraften for disse.

På [postpensjonistforbundets nettsider](#) finner du mer om Landsmøtet, bl a full oversikt over hvem som ble valgt til landsstyret de neste 3 årene, og handlingsplanen som ble vedtatt.

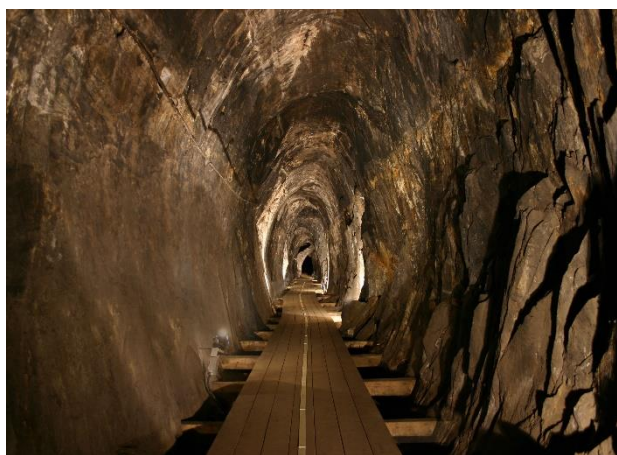
Dagstur til Sølvgruvene i Kongsberg 3.oktober 2024

Kongsberg feirer 400 års jubileum i år. Torsdag 3.oktober inviterer vi til dagstur til Sølvgruvene og Bergverksmuseet. Vi benytter Travelmaker som operatør.



Vi blir med på en spennende guidet tur i Kongens gruve. Denne gruva leverte nesten alt sølv som ble produsert ved Sølvverket. Vi kjører gruvetoget 342 meter under overflaten og 2300 meter inn i fjellet. Kongens gruve byr på en unik underjordisk opplevelse. Man kan se mannskapsheiser, malmheiser, maskiner, smie og store gruverom hvor det ble tatt ut sølv. Man får lære om Kongsberg Sølvverks gruverdrift og samtidig kjenne på kroppen hvordan hverdagen var for gruvearbeideren.

OBS! Man må ha god helse og god fysikk for å delta. Omvisningen innebærer å gå til fots 800 meter i gruva, og innehar trappetrinn tilsvarende 5 etasjer. Man må kunne evakuere 2,3 km til fots i nødstilfelle. Omvisningen inne i gruva tar ca 60 min. Togtur inn og ut tar ca 15 min hver vei. Man må være godt kledd da temperaturen ligger på ca +6 grader.



Etter omvisning i gruva og en god lunsj, besøker vi Bergverksmuseet. Her får vi 1 time guidet omvisning med fokus på en av museets avdelinger. Det er tid til frivillig besøk på resten av museet etterpå før retur til Oslo.

Pris er avhengig av antall deltakere.

40 personer:	medlemmer kr 1230,-
	Ikke-medlemmer kr 1530,-
30 personer:	medlemmer kr 1250,-
	Ikke-medlemmer kr 1550,-
20 personer:	medlemmer kr 1380,-
	Ikke-medlemmer kr 1700,-

Prisen inkluderer:

- Buss tur/retur Oslo sentrum. Start kl 08.00, tilbake i Oslo ca kl 17.00.
- Inngangsbillett og omvisning i Kongens gruve
- Inngangsbillett og omvisning på Bergverksmuseet
- Lunsj inkl kaffe/te/isvann
- Buss og sjåfør på hele turen

Påmelding innen 25.7. til:

Turid Sætre satret@outlook.com, tlf 90118458.

Oppgi fullt navn på deltakerne, e-postadresse og telefonnummer ved påmelding. Oppgi også om de påmeldte er medlem hos oss. Husk å oppgi evt matallergier eller andre forhold vi må ta hensyn til.

Betalingsfrist 5.8. på Vipps. Vi sender ut melding om endelig pris etter påmeldingsfristens utløp.

Tur- og arrangementskomiteen

Julemarked i Berlin 26. - 29.11. 2024



Påmeldingsfrist:

10. august 2024

Julemarkedene i Berlin åpner 27. november, og da er vi på plass. Berlin har både store og små, tradisjonelle og alternative julemarkeder, og uansett hva man velger har alle noe å by på, både til kunstnere og til de som bare ønsker å spasere gjennom de festlige dekorerte bodene. Lukten av mandler og gløgg er et felles trekk for alle, noe som bidrar til å skape en god julestemning.

Og Berlin er jo så uendelig mye mer enn julemarkeder. I dag fremstår byen som en kulturby av dimensjoner - med en rekke interessante museer, teater, operahus, flotte slott, moderne arkitektur og et yrende uteliv som aldri stopper opp. Og kanskje først og fremst: en svært rikholdig historie. Vi reiser denne gang med TravelMaker med Pål Møller som reiseleder.

Avgang fra Gardermoen: **tirsdag 26.11.** kl. 11.20
Hjemkomst er **fredag 29.11.** kl. 16.05. Flyturen tar ca 1,5 timer.

Vi skal bo på hotell [Hyperion Hotel Berlin Prager Straße 12](#), som ligger i den vestlige delen av Berlin - med kort vei til shopping og severdigheter. Den flotte gaten Kurfürstendamm (Ku'damm) og det berømte varemagasinet Ka-De-We er en kort spasertur unna.

Pris pr person i dobbeltrom, basert på 25 deltakere:

Medlemmer: kr. 8.050,-

Ikke medlemmer kr.10.050,-

Tillegg for enkeltrom er 1.720,- for 3 netter.

Betalingsfrist for turen vil være 20.9.



For dette får du:


- Fly t/r Oslo-Berlin direkte
- Alle flyskatter og -avgifter
- 2 stk innsjekkert bagasje + håndbagasje
- 3 netter på 4* hotell i dobbeltrom
- Frokost på hotellet hver dag
- Buss t/r flyplass-hotell, inkl kort sightseeing med guide ved ankomst
- Sightseeing med buss og profesjonell skandinavisktalende guide dag 2
- 3 middager i gangavstand fra hotellet
- Reiseleder, Pål Christian Møller

Bindende påmelding senest 10. august:

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

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

NB: Husk også å oppgi spesielle behov, f.eks. matallergier, funksjonsnedsettelse eller andre spesielle forhold som vi må ta hensyn til. Deltakerne på turen må 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.

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

Tur til Albania med 31 postpensjonister

Jeg fikk i oppgave å skrive en kortfattet tekst som oppsummerer oppholdet i Albania. Ikke lett! Her er imidlertid noen høydepunkter.

TURISTBYEN VLORA 13,5 mil sørøst for Tirana. Her er det flotte byrom, parker, flust med hoteller, sandstrender, moskeer og klostre.

BYEN KRUIJA 2 mil nord for Tirana kjent for borgen bygd i det 5. århundre eKr og Skanderbegmuseet. Skanderbeg født Gjergji Kastrioti er nasjonalhelt i Albania som ledet revolten mot Ottomanerne i 1443.



SØNDAG MED BYVANDRING I TIRANA Besøk til "House Of Leaves", hovedkvarteret til Gestapo og sendere Albania eget sikkerhetspoliti Sigurimi. Besøk i den storslåtte moskéen. Taubanen opp til Dajitfjellet m lunsj på restauranten. Under fjellet ligger et stort bunkersanlegg innviet av diktator Enver Hoxhas i 1978. Nå er denne bunkeren kombinert museum og utstillingsplass. Det ble bygd 175000 små og større bunkere i hele Albania på 6 år i tilfelle invasjon.



SISTE DAG i Durres, kystby ved Adriaterhavet med historisk Amfiteater. Besøk på Skanderbeg Brandy Factory, selvsagt med smaksprøver! et var 31 postpensjonister proppfulle av inntrykk som satte kursen hjem til "kulda" og Gamlelandet igjen. Stor takk til den lokale guiden Almar, reiseleder June fra Escape Travel og ikke minst den fantastiske bussjåføren som fikk oss trygt frem - overalt der ingen trudde noen kunne kjøyra!

Albania er et spennende og kontrastfylt land som satser på turisme for fullt. To flyplasser til er under bygging / planlegging.

Tekst og bilder: Øyvind Røgeberg Sørensen



Kjære gode postpensjonist

Den kom smygende i år også, sensommeren. Overgangen fra høysommer til sensommer skjer nesten umerkelig i august hvert eneste år. Vi ønsker å holde på sommeren litt til, men vi aner at hverdagen og høsten snart er på vei.

Jeg syns at perioden mellom høysommer og tidlig høst er en vakker tid. Da våkner vi og samfunnet opp fra dvalen og vi vet hvordan sommeren vår ble. Det føles kanskje litt vemodig fordi sommeren snart er forbi, men samtidig gir det en gryende lyst til å ta fatt på aktiviteter igjen. Vi ønsker å fortsette der vi slapp, og kanskje lære noe nytt, noe vi aldri er for gamle til. Jeg gleder meg til å begynne på kurs i slektsgranskning.



For oss i Postpensjonistene er allerede mange fine aktiviteter på plass i kalenderen. Vi har planlagt nye reiser, onsdagsturer og medlemsmøter, der første medlemsmøte er 9. september og jeg håper jeg ser deg der. Og jeg håper at du tar med deg de gode minnene fra sommeren inn i sensommer og høst.

Sensommerhilsen fra

Rutt Siri

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 800
Gjennomsnittsalder: 76,5 år
Andel kvinner: 58%
Andel menn: 42%
Andel med mailadr: 66%

Nye medlemmer siden sist:

Vi sier velkommen til:
Torill Margaret Fossen
Birger Morken
Kari Grønseth
Knut Berg
Heidi Hektoen Thoresen
Anne Lise Vestli

Jubilanter i september:

Gratulerer med dagen til:

85 år:

03.09 Berit Lippert Tobiassen
05.09 Skjoldulf Petter Gudmund
Lihaug
15.09 Ingrid Engebretsen

80 år:

25.09 Elsa Arnhild Krokan

75 år:

06.09 Kjellaug Astrid Winje
19.09 Per Henrik Kvitblikk
29.09 Vidar Bøe

70 år:

28.09 Siighild Marie Veganger

Mye å se fram til for Postpensjonistene i Oslo

I høst blir det medlemsmøter, onsdagsturer og reiser til Kongsberg, Stømstad og Berlin.

*Bli med –
så kan vi opprettholde et stort og variert aktivitetstilbud!*

Velkommen til medlemsmøter utover høsten

Medlemsmøter holdes første eller andre mandag hver måned i Posthuskantinen.

09. september kl 15.00



Direktør i divisjon Post, Operasjonell utvikling, Gunnar Inderberg, kommer for å holde ett foredrag med tittelen «Fremtidig omdelingstjeneste». Han er leder for prosjektet.

07. oktober kl 1500 Foredragsholder kunngjøres i PPNYTT i september

11. november kl 1500 Foredragsholder kunngjøres i PPNYTT i oktober

04. desember kl 1700 Julebord på Oslo kongressenter. Post Canto underholder.

Velkommen til faste onsdagsturer igjen:



4. september:

Frognerbekken for første onsdagstur etter sommeren

Møt opp i **kl 1200** ved vår kjære benk i Frognerparken

Turverter: Kari/Jan

11. september: Tidlig høstvandring i Botanisk hage.

Møt fram kl 1200 ved Lids Hus.

Turverter: Kari/Jan



18. september: Østensjøvannet

Møt opp **kl 1200** ved Skullerud T-banestasjon

Turverter: Trond/Kari

25. september: Sognsvann rundt

Ta med termos og noe å bite i

Turverter: Øyvind/Jan

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 Angeltun	90956847

Kontakt oss på mail:

oslo@postpensjonistene.no

Kontakt oss pr post:

Postpensjonistene i Oslo
Postboks 1500 Sentrum
0001 Oslo

Tur- og arrangementskomiteen

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

Hjelp oss å verve!

Når du får kjennskap til at tidligere kolleger nærmer seg pensjonsalder, kan du hjelpe dem å bli med i pensjonistforeningen. De trenger ikke vente til siste arbeidsdag. Det kan være lurt å melde seg inn i god tid, så får de anledning til å gjøre seg kjent med alt av tilbud og aktiviteter som pensjonistforeningen har å by på!

Nytt medlem registrerer seg enkelt på nettsiden vår:

www.postpensjonistene.no/om-oss/bli-medlem.

Eller benytt linken [her](#).

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.

Start julestemningen med julemarked i Berlin



**Turkomyt een
minner om
julemarkedsturen
til Berlin**

26.-29.november

**Påmeldingsfristen
er endret til**

20. august.

Julemarkedene i Berlin åpner 27.november, og da er vi på plass. Berlin har både store og små, tradisjonelle og alternative julemarkeder, og uansett hva man velger har alle noe å by på, både til kunstelskere og til de som bare ønsker å spasere gjennom de festlige dekorerte bodene. Lukten av mandler og gløgg er et felles trekk for alle, noe som bidrar til å skape en god julestemning.

Og Berlin er jo så uendelig mye mer enn julemarkeder. I dag fremstår byen som en kulturby av dimensjoner - med en rekke interessante museer, teater, operahus, flotte slott, moderne arkitektur og et yrende uteliv som aldri stopper opp. Og kanskje først og fremst: en svært rikholdig historie. Vi reiser denne gang med TravelMaker med Pål M ller som reiseleder.

Ny påmeldingsfrist: 20 august

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

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

Turen ble kunngjort i PPNYTTs julinumner, her gjengir vi litt info

Vi skal bo på hotell [Hyperion Hotel Berlin](#) Prager Stra e 12, som ligger i den vestlige delen av Berlin - med kort vei til shopping og severdigheter. Den flotte gaten Kurf rstendamm (Ku'damm) og det berømte varemagasinet Ka-De-We er en kort spasertur unna.

Pris pr person i dobbeltrom, basert på 25 deltakere:

Medlemmer: kr. 8.050,-

Ikke medlemmer kr.10.050,-.

Tillegg for enkeltrom er 1.720,- for 3 netter.

Betalingsfrist for turen vil være 20.9.



Grasrotandelen gir deg som spiller hos Norsk Tipping mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller går inntil 7 prosent av din spillinnsats til den grasrotmottakeren du velger - uten at det går utover din innsats, premie eller vinnersjanse. **Vi oppfordrer deg til å støtte oss i Postpensjonistene i Oslo.** Det går 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



Dagstur Oslo-Sandefjord-Strømstad-Oslo



Tirsdag 29.oktober

inviterer vi til en hygge- og handletur til Strømstad. Sett av hele dagen til en behagelig busstur, et godt måltid på ferja fra Sandefjord til Strømstad, og gode shoppingmuligheter. Vår turoperatør er Tone Wåler Buss- og reiseservice.

Programmet ser slik ut:

07.30	Bussavgang fra Oslo Bussterminal
10.00 – 12.30	Color Line fra Sandefjord til Strømstad. Formiddagsbuffet og reserverte plasser på hele overfarten er inkludert i prisen.
13.00 – 16.00	Eurocash/Systembolaget og Nordby kjøpesenter
16.00 – 18.00	Buss tilbake til Oslo

Prisen avhenger av antall deltakere:

20-29 stk: kr 600,-
30-39 stk: kr 440,-
40-50 stk: kr 365,-

Påmelding innen 1.oktober til Turid Sætre på e-post satret@outlook.com eller SMS til 90118458

Oppgi navn, fødselsdato og fødselsår, e-postadresse og telefonnummer, og om du/dere er medlem i pensjonistforeningen. Oppgi også eventuelt medlemskap i Color Line og medlemsnummer, så får du godskrevet poeng.

Betalingsfrist på Vipps: 22.oktober. Vi kommer tilbake til endelig pris når vi har antall deltakere.

Tur og arrangementskomiteen

Et hjørne av mit hjerte

Jeg våkner glad hver morgen
Det synger i mitt sinn
Mitt hjertes skog er vårgrønn
som hagens lyse lind

Jeg vet nok i mitt ansikt
har årene satt spor.
Men hjertet er en vårskog
hvor blå fioler gror.

Jeg får omkring beruset
av kjærlighet og vår.
Et hjørne av mitt hjerte
er ennå tyve år.

Dagny Tande Lid



Melding om dødsfall

Når postpensjonister dør, uavhengig av medlemskap i Postens Pensjonistforbund, vil det bli vist oppmerksomhet i form av bårebukett m/sløyfe ved bisettelsen eller begravelsen.

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

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

I meldingen må oppgis:

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



Postpensjonister med skreddersydd sommerjobb!

Åtte postpensjonister fra Oslo-avdelingen har tatt seg sommerjobb som "Postmestere" på Postmuseet på Maihaugen. De dekker hele skoleferien med én uke hver. Dette er blitt en årlig tradisjon. PPNYTT har intervjuet noen av dem: Øyvind Røgeberg Sørensen, Berit Holm Olsen og Jan Angeltun.

Jobben går ut på å bemanne Postgården som uniformert postmester. Hovedoppgaven er å være en kunnskapsrik vert for de besøkende og det er her lang posterfaring kommer godt med. Postmesteren sørger også for filatelistisk stempel på turistenes postkort og sender dem videre ut i verden.

Har du hatt jobben i flere år? Tar du et år til?



Berit: Året 2024 var min 11.gang jeg har vært postmester på Maihaugen – en trivelig jobb hvor en får så mye igjen ved å treffe så mange turister fra mange land og får luftet det engelske og tyske språket, samt å få snakket med så mange tidligere postansatte! Vi bor godt i en personalbolig på Maihaugen. Hver dag er det oppmøte kl.9.45 sammen med ca. 25 andre kledd i hver våre «uniformer» og synger dagen inn for turistene som er tidlig ute. Jeg blir meget fornøyd hvis jeg får spørsmål om å jobbe igjen!

Men lengst fartstid som postmester har Ola Ramstad!

Jan: For meg var dette første året, og jeg på vei til å bli postpensjonist. Startet opp litt tidlig søndag 21.7 og fulgte Berit for å bli satt inn i rutinene. Hyggelig overlevering fra Berit. På bildet ser vi to postmestere i sving utenfor Postgården søndag ettermiddag. Edith, min kone, var sammen med meg, og det var fint å ha selskap på kveldene. Etter jobb møtte vi også venner i Lillehammer sentrum – som er en hyggelig gåtur fra Maihaugen. Nå som jeg vet mer hva dette går ut på, vil jeg nok svare ja på å komme tilbake neste år – hvis jeg blir spurt.



Øyvind: Jeg har hatt denne jobben i tre somre og håper på årvisse gjensyn! Det er en lykke å ha sommerjobb på Maihaugen! Herlige kolleger blant de sommeransatte, vår fine kontaktperson, Siren, på Maihaugen som holder styr på oss, og ikke minst alle besøkende fra inn- og utland gjør uka til en stor opplevelse. Gleder meg allerede stort til neste sommer!

Postmesteren deltar også som skuespiller i vandretheateret




Postmester Jan leverer post i vandrespillet «Kys eller skyss»

Barna får tegne sine egne frimerker



Noen av de fineste frimerkene får plass på kontordøra til postmesteren.

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

Har dere mange besøkende? Hva er det de viser mest interesse for?

Besøket varierer fra år til år og fra dag til dag. Været bestemmer, og i 2022 var det nesten for varmt og rundt 500 besøk hver dag. Når det er dårlig vær ligger besøket i snitt på 200 - 250 pr. dag.

De er samstemte om at det er den verdifulle våpensamlingen og kjøretøyene som vekker mest interesse. At lokomotivet, postvognen og togvognen ikke var tilgjengelige i år (fundamentet måtte sikres) - kom det mange skuffede tilbakemeldinger på. Når toget åpner igjen neste vil dette garantert bli mye besøkt.

I år var det også et spill/vandretteater som het 'Kyss eller skyss' som ble bemannet opp med Maihaugens unge og flinke skuespillere. Her var kommunikasjon og kjærlighet i fokus. Spillet endte opp i Postgården for å få overlevert brev av Postmesteren. Spillet gikk 2 ganger om dagen, og barna ble revet med. De ble også invitert opp på postloftet for å kunne sette seg inn i bl.a blindeskrift, morse og runeskrift. På postloftet kunne de også tegne frimerker og forsøke å sortere brev.

Har du noe å dele med leserne av PPNYTT? En hyggelig opplevelse/en artig episode/instrykk fra din tid som Postmuseumsleder?

Jan: Jeg hadde mange gode møter med folk som har jobbet i Posten eller hadde familie og venner som hadde jobbet i Posten – som jeg også kjente.

Øyvind: En episode fra forrige året vil jeg gjerne trekke frem. En besøkende utbrøt da han så det store sort/hvitt bildet fra Halsnes poståpneri i Sogn og Fjordane: "Neimen, det er jo han Bjarne jo!" Den besøkende var fra området og kjente igjen postbudet Bjarne Halsnes og moren hans som var poståpner på den lille plassen!

Jan tilføyer: Museet er åpent fra kl 100 til kl 1700, og **postpensjonister slipper gratis inn!** Dessuten er Maihaugen et flott turområde også etter åpningstid. Portene er åpne mellom 1700 – 2200 og da gratis inngang.

Anbefaler et besøk!

Postens våpen

Postførerverge



På grunn av urolige tider ble postførerne utstyrt med våpen.

I begynnelsen på 1800-tallet skjedde det en rekke grove ran av posttransporter. Flere skysskarer hadde mistet livet under overfallene. I 1837 bestemte myndighetene seg for å gjøre noe med saken. Det ble ansatt bevæpnede postførere som skulle følge postsekk og skysskar rundt i rutene.

Postføreren, som skulle med "...mod og til yderste krefters anstrengelse" forsvare posten, ble utstyrt med perkusjonspistol og/eller sabel. Flere postførere ble også utstyrt med et spesielt våpen kalt postførerverge, eller postmannsdolk.

Foto og tekst:
Postmuseet; Maihaugen



Kjære gode postpensjonist

Vi skriver september, og vær og natur forteller oss at det er høst. For mange betyr det fine turer i skogen og på fjellet, der fargene nå blir finere og finere for hver dag. For andre betyr det stearinlys og stemning innendørs, og kanskje noen reiser til varmere strøk.



Oslo Postpensjonistforening har mange aktiviteter på planen, både gode foredrag i medlemsmøter, julebordsforberedelser og onsdagsturer.

Lag deg den høsten du vil at dette skal være - for deg. Kanskje vi skal bruke høsten til å tenke at vi ikke skal vente på det perfekte øyeblikket. Men at vi tar øyeblikket og gjør det perfekt".

God høst! Vi sees på en av våre møteplasser.

hilsen fra

Rutt Siri

Velkommen til medlemsmøte mandag 7. oktober kl 1500 i Posthuskantin



Vi får besøk av generalsekretær Adelheid Firing Hvambdal fra Kirkenes Bymisjon som skal holde et foredrag med tema

«Et varmere samfunn og mer rettferdig hverdag».

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 811

Nye medlemmer siden sist:

Vi sier velkommen til:

Ingebjørg Hammersland
Björg Rugesæter
Helen Lovise Sten
Edgar Johansen
Jon Kunderud

Jubilanter i oktober:

Gratulerer med dagen til:

90 år:

25.10 Liv Diaz

85 år:

06.10 Anders Renolen
13.10 Arne Woll
31.10 Berit Lisbeth Holm Olsen

80 år:

07.10 Jorunn Synnøve Sæter
Johansen
18.10 Inger Marie Johansen
19.10 Eldrid Lundberg

75 år:

13.10 Kari Elisabeth Sandberg
15.10 Hans Åsmund Bakkene
15.10 Kitty Henriksen
25.10 Inger-Marie Stokker
28.10 Franciszka Wislocka

70 år:

07.10 Dagfinn Ole Berg
07.10 Svalaug Thingulstad
Handagard
21.10 Elin Dufseth
27.10 Åse Helene Tønne
30.10 Evy Berg

Glimt fra onsdagsturen 11. september

18 pensjonister inkl en pensjonist fra Tromsø, møttes for vandring i Botanisk hage.



Vi koste oss både vel og lenge på vårt faste stamsted, kafé Skatten på Tøyen. Nok en hyggelig tur.

Bli med på onsdagsturene framover:

Oppmøte er alltid kl 1200

2. oktober

Sankt Hanshaugen.

Møt fram ved Bislett/Nordre sving bussholdeplass
Turvert: Trond

9. oktober

Senhøst i Frognerparken

Møt fram ved benken vår i Frognerparken
Turverter: Arne/Jan

16. oktober

OMVISNING PÅ ØSTLANDSTERMINALEN



Vi retter oppmerksomheten mot Østlandsterminalen i Lørenskog. Det er store avstander på terminalen, så alle må være "gangføre". Det er begrenset hvor mange som kan delta. Gi oss derfor tilbakemelding på om du ønsker å delta. Skulle det ikke være kapasitet til at alle får plass, vil "først til mølla-prinsippet" råde.

Meld deg på til arne@tommeras.com eller på tlf 926 11 209.

Møt fram på Lørenskog stasjon (Linje 1), kl 1200

Turvert: Arne + guide fra ØT.

23. oktober:

Ullevål sykehus – rundtur på sykehusområdet

Møt fram ved hovedinngangen til Ullevål sykehus

Turverter: Trond/Øyvind

30. oktober:

Botanisk hage med Viktoriahuset (drivhuset)

Møt fram ved Lids hus.

Vi avslutter med kaffe på Skatten/Tøyen torg

Turverter: Kari/Jan



Hjelp oss å verve!

Når du får kjennskap til at tidligere kolleger nærmer seg pensjonsalder, kan du hjelpe dem å bli med i pensjonistforeningen. De trenger ikke vente til siste arbeidsdag. Det kan være lurt å melde seg inn i god tid, så får du anledning til å gjøre seg kjent med alt av tilbud og aktiviteter som pensjonistforeningen har å by på!

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

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.



Medlemsmøter framover

07. oktober kl 1500
Foredragsholder Adelheid Firing
Hvambsal fra Kirkens Bymisjon

11. november kl 1500
Foredragsholder kunngjøres i PPNYTT i oktober

04. desember kl 1700 Julebord
på Oslo kongressenter.
Post Canto underholder.

Engasjerende foredrag på medlemsmøtet 9. september



Gunnar Inderberg fra Posten Bring snakket rundt temaet: «Fremtidens brevnett - omstilling og nye samfunnsoppdrag».

Det har skjedd dramatiske endringer med et fall på over 80% i brevmengden siden tusenårsskiftet. Ikke nok med det.

Brevposten fortsetter å falle med 10-12% årlig. I dag kommer 80% av inntektene fra pakkene. Ved tusenårsskiftet var det brevposten som sto for 80%. Staten kjøper tjenester for 1.5 mrd og har nedsatt en gruppe som skal komme med anbefaling til norsk postpolitikk fremover.

Flere alternativer kan være aktuelle: brev levert på hentepunkt med sms på telefon, brev levert på dørterskel og omdeling 1 gang i uka. Posten Bring driver forsøk i samarbeid med KS, bl.a. i Asker kommune. Prøveprosjektet går ut på at postbudet kommer på døra hver uke. Slår av en liten prat og leveres ukas post, samt et skriv fra kommunen med oversikt over fremtidige aktivitetstilbud til innbyggerne. Spennende vyer - også for oss privatpersoner!

Turkomitéen minner om handle- og hyggeturen til

Strømstad 29. oktober

Turen ble kunngjort i PPNYTTs augustnummer, her gjengir vi litt info

Prisen avhenger av antall deltakere:

20-29 stk: kr 600,- 30-39 stk: kr 440,- 40-50 stk: kr 365,-

07.30	Avreise fra Oslo Bussterminal
10.00 – 12.30	Color Line fra Sandefjord til Strømstad inkl formiddagsbuffet
13.00 – 16.00	Eurocash/Systembolaget og Nordbysenteret
16.00 – 18.00	Buss tilbake til Oslo

Påmelding innen 1.oktober til Turid Sætre på e-post satret@outlook.com eller SMS til 90118458

Oppgi navn, fødselsdato og fødselsår, e-postadresse og telefonnummer, og om dere er medlem i pensjonistforeningen. Oppgi også eventuelt medlemsnummer i Color Line, så får du godskrevet poeng.

Betalingsfrist på Vipps: 22.oktober. Vi kommer tilbake til endelig pris når vi har antall deltakere.

Tur og arrangementskomiteen

Melding om dødsfall

Når postpensjonister dør, uavhengig av medlemskap i Postens Pensjonistforbund, vil det bli vist oppmerksomhet i form av båretbukett m/sløyfe ved bisettelsen eller begravelsen.

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

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


90 95 68 47

I meldingen må oppgis:

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



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. **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

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

Invitasjon til årets julebord

Vi gjentar suksessen fra de 3 foregående år og inviterer med dette til julebord i Oslo Kongressenter:

onsdag 4. desember kl. 1700 – 2100

Menyen blir som tidligere; 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, som er åpen fra vi kommer. Husk å melde fra til oss om eventuelle allergier, eller spesielle matbehov.

Vi avslutter kvelden med kaffe og te samt loddtrekning på inngangsloddet som fås når du registrerer deg ved ankomst, så ta godt vare på det.

Som tidligere år kommer PostCanto og synger julen inn for oss. De synger fra kl 1800, så da må alle være på plass ved bordet. Maten serveres kl 1830.

Alle må registrere seg ved ankomst nede ved inngangen i Kongressenteret, henge av seg yttertøy i garderobene og gå videre til Spiseriet Møller, samme lokale som tidligere år.

Pris:

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



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

Betaling = Påmelding.

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

Det er viktig at betalingen påføres navn på den/de som skal delta på julebordet. Det blir ingen automatisk bekreftelse på påmelding, men med navn notert på innbetalingen så er du/dere registrert. Vi sjekker navn mot påmeldingsliste ved inngangen. Skulle du bli i tvil om du har betalt, så send SMS/ring til Aud på tlf 950 56 466.

VELKOMMEN !

Tillitsvalgte

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

Kontakt oss på mail:

oslo@postpensjonistene.no

Kontakt oss pr post:

Postpensjonistene i Oslo
Postboks 1500 Sentrum
0001 Oslo

Tur- og arrangementskomiteen

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

Onsdagsturverter

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



Kjære gode postpensjonist

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



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

Rutt Siri og Andy

Velkommen til medlemsmøte mandag 11. november kl 1500 i Posthuskantinen



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

Et varmere samfunn og mer rettferdig hverdag.

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

Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 814

Nye medlemmer siden sist:

Vi ønsker velkommen til:

Kari Mette Holvik
Bente Rogne
Aud Perny Ranvik Brandal

Jubilanter i november:

Gratulerer med dagen til:

90 år:
02.11 Agnes Olsen
14.11 Sverre Lilletun

85 år:
09.11 Jan Georg Hebæk
23.11 Svein Johannes
Haagensen

80 år:
15.11 Arvid Karsten Lomundal

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

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



Bli med på høstens siste onsdagsturer:

23. oktober:

Ullevål sykehus – rundtur på sykehusområdet

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



30. oktober:

Botanisk hage med Viktoriahuset (drivhuset)

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

Sølv ble gull verdt i Kongsberg 3. oktober



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

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

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

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

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

Tekst og bilde: Turid Sætre

Noen glimt fra onsdagsturene i høst



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

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

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



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

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

Nok en interessant dag
Tekst og bilde: Jan Rognaldsen

Kan livet bli bedre med velferdsteknologi?



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

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

Trygghet - tilhørighet - sosialt nettverk - aktiviteter.

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

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

Så svaret på spørsmålet er: JA!

Digital hjemmeoppfølging (DHO).

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



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

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

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

(Postpensjonistene.no Avdeling Oslo)

Den gylne spaserstokk



Sesongen for den gylde spaserstokk avsluttes 15. oktober.

Deltakerkort sendes:
Odd-Jostein Hyttebakk
Orreleiken 23
1388 Borgen

Eller mail:

ihytteba@online.no

Frist for innsending:

25. oktober

Melding om dødsfall

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

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

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

I meldingen må oppgis:

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



Mottaker:

Returadresse:

Postpensjonistene i Oslo,
Postboks 1500
Sentrum, 0001 Oslo



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

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

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



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

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

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

Betaling = Påmelding.

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

Velkommen !

Tillitsvalgte

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

Kontakt oss på mail:

oslo@postpensjonistene.no

Kontakt oss pr post:

Postpensjonistene i Oslo
Postboks 1500 Sentrum
0001 Oslo

Tur- og arrangementskomiteen

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

Onsdagsturverter

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



Kjære gode postpensjonist!

Lær deg å sette pris på godt nok, i stedet for å klage over mangel på blå himmel her og nå.

Livet er fullt av gleder og sorger, seire og nederlag, fred og krig, liv og død. Vi må oppdra hverandre til å godta at det er slik livet er, med flekker og feil, med synd og fare, mismot og tvil, MEN også glede, styrke og lyst."

Med disse ord av Per Fuggeli ønsker jeg dere alle en hyggelig adventstid og med den følger det også med gavekjøp, julekonserter, luciafeiring, julegrantenning, ølbrygging, julebord, lysslynger som henges opp på balkonger og i hager, lysende adventsstjerne i vinduet, adventskrans på bordet, adventskalender eller appelsiner med 24 nellikspiker i.



De fleste teller ned mot julefeiring, der vi har forskjellige tradisjoner. Noen tror og andre tror ikke. Men julen som tradisjon kan de fleste forholde seg til og feire på sin måte.

Jeg ønsker dere alle en riktig fin adventstid og en riktig god jul og et godt nytt år.

Julehilsen fra *Rutt Siri*

Velkommen til medlemsmøte mandag 13. januar kl 1500 i Posthuskantinen



Til vårt første møte i 2025 har tidligere postmann Svein Johan Lindstad sagt ja til å underholde oss med visesang.

På møtet går vi også gjennom nettsidene våre og viser hvordan vi går fram for å finne informasjon om aktivitetene våre.

Bli med på forsommertur til Færøyene 11.-15. juni 2025



Vi reiser med direktefly fra Oslo-Torshavn T/R. Ikke alle detaljer er spikret ennå, men det blir en innholdsrik tur - hvor vi får med oss det meste som er verdt å få med seg på Færøyene:

- ✓ Guidete turer med buss og båt til flere øyer og maleriske bygder. Med høydepunkter som bygdene Bøur og Gásadalur. Kirkjubøur med Europas eldste trehus «Roykstovan» som har stått der i 900 år. Saksun, Borðoy og Kunoy. Vestmanna fuglefjell, Færøyenes mest besøkte turistattraksjon.
- ✓ Halvdags sightseeing i hovedstaden Torshavn med buss og guide.
- ✓ Alt av utflukter og inngangsbilletter inkludert
- ✓ 4 netter på hotell med frokost
- ✓ 4 middager og 3 lunsjer

Prisen er ganske høy pga lav kurs på norske kroner og ekstremt høy kurs på danske kroner (som vi må betale turen i) Prisen avhenger av antall deltakere. Medlemmer:

- ✓ 15 deltakere: kr. 21750,-
- ✓ 20 deltakere: kr. 20750,-
- ✓ 30 deltakere: kr. 19750,-

Ikke medlemmer: kr. 23750,- 22750,- og 21.750 for henholdsvis 15, 20 eller 30 påmeldte.

- ✓ Tillegg for enkeltrom er kr. 4250,- for alle 4 nettene.

Bindende påmelding senest 10 januar til:

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

Oppgi om du er medlem, fullt navn på deltakere, 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. *Deltakerne på turen må være «selvhjulpne» og kunne håndtere egen bagasje uten hjelp fra reiseleder.*

Etter påmeldingsfristens utløp må foreningen betale depositum på ca. 2000 pr. deltaker til turoperatør. Ved avbestilling etter påmeldingsfrist vil foreningen derfor måtte fakturere den enkelte for dette beløpet. Vi minner om gyldig reiseforsikring som dekker evt. avbestilling av turen før avreise.

Betalingsfrist for turen vil være ca. 10. april.

Mer og oppdaterte detaljer om turen ligger på nettsiden vår:

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

Julemarked i Berlin 26.-29.11.24

Reisefølget på 24 personer ble godt tatt imot av guide Annika som snakket flytende svorsk og ga oss mye informasjon om byens historie på vei inn til hotellet. Vi lærte blant annet om hvordan de markerer «Die Mauer» ved brosteiner på gateplanet og rester av muren.

Vi stoppet og kunne gå ut ved Check-point Charlie, Der kunne vi stå med ett bein i øst og et i vest.



Dag 2 fikk vi en 3 timers busstur med guiding og diverse severdigheter og mer historie. Vi stoppet på Brandenburger Tor og gikk litt rundt der. Ellers var vi innom og forbi flere Julemarkeder. Det er mye å bli imponert over i Berlin. Byen ble så å si jevnet med jorden under krigen, men mange av de største severdigheter er bygget opp i tro kopi (utvendig) av de opprinnelige byggene, bl . Operaen og Berlinerdomen.

Dag 3 hadde vi dagen for oss sjøl. Severdigheter, museer og Julemarked. Noe for enhver. Kaiser Wilhelm Gedächtniskirche med ruinen og den nye «Blåkirken» står i dag som et antikrigsmonument og gjorde stort inntrykk på oss.

Siste dag:

Da var det bare å pakke kofferten og vende nesen hjem. Tre flotte dager i Berlin. Hotell Hyperion var toppers. Avslutningsmiddagen på restaurant Piazza Grande var særdeles vellykket. Takk for følge og for en hyggelig tur.

Se flere bilder og mer om turen på

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

Tekst og bilder: Wivian Thunestvedt og Kirsti Stalheim



Den gylne spaserstokk

Sesongen for Den Gyldne Spaserstokk ble avsluttet **15. oktober**.

35 spreke postpensjonister deltok denne sesongen:



14 års merke: Liv Anita og Tor Granly

11 års merke: Anne-Lise Enersen

10 års merke: Trond Granum

Gullmerke: Berit Holm Olsen, Toril Sagvolden, Else Myhre, Kari Pay, Reidar Holm, Jon Edner, Unni Edner, Ingvar Kjøren, Kari Kjøren, Ole-M Nore, Per A Olsen, Geir Paulsen, Eileen K.J Paulsen, Leif Andersen, Torgren Jacobsen, Marit Jacobsen, Roy Lund, Odd J. Hyttebakk, Jan H Rognaldsen, Kirsti Tvergrov, Rita Strand.

Sølvmerke: Arne Tømmerås, Helmer Frøsaker

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

Spaserstokk: Wivian Thunestvedt, Møyfrid Rødøy, Anne Torunn Bø

Takk for flott innsats 2024. Velfortjente merker deles ut på medlemsmøtet 10. februar 2025.

Et varmere og mer rettferdig samfunn



Assisterende generalsekretær Johannes Heggland fra Kirkens bymisjon besøkte vårt medlemsmøte 11. november. Han holdt et engasjerende foredrag om organisasjonens historie siden etableringen i 1855 og om virksomheten i dag.

Kirkens Bymisjons visjon er at alle mennesker skal erfare respekt, rettferdighet og omsorg. Det er fortsatt nok å gjøre.....

Les mer i nyhetsarkivet: <https://www.postpensjonistene.no/avdelinger/oslo/>

Melding om dødsfall

Når postpensjonister dør, vil det bli vist oppmerksomhet i form av båretbukett m/sløyfe ved bisettelsen eller begravelsen. Pensjonistforeningen administrerer ordningen på vegne av Posten, men vi er avhengig av at dødsfall blir meldt til oss i tide. Melding sendes til 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/dato/klokkeslett for begravelsen

Julebordet 4. desember 2024

Tradisjonen med julebord på Oslo Kongressenter samlet i år 109 glade postpensjonister.

De første ankomne ble ønsket hjertelig velkommen av festkomiteen. Etter hvert strømmet det på med feststemte gjester. Da alle hadde funnet sin plass ved bordene og fått noe i glassene, ble de ønsket velkommen av Rutt Siri med gode og varmende ord.

Om litt kom PostCanto og fremførte et knippe varierte julesanger. Særlig sangen Eatnemen Vuelie (Song Of The Earth) gjorde inntrykk på flere av oss. Den bygger på en gammel folkemelodi, men er komponert av Frode Fjellheim. Deilig Er Jordan er også inkorporert i sangen. Sangen (temaet) er også kjent fra filmen Frost (Frozen).

De hadde tidligere på dagen vært innom og skapt julestemning på seks postale enheter. Konserten hos oss markerte høydepunktet.

Så kom julematen på bordet, også den tradisjonell med ribbe og alt tilbehør - virkelig godt!

Riskrem med rikelig med rød saus avsluttet måltidet. Amund Kjernli takket for den deilige maten med et par anekdoter (røverhistorier) med tilknytning til mat.

Kaffe og konfekt ble servert til loddtrekningen på inngangsbilletten. Ti heldige vinnere fikk hvert sitt gavekort. En hyggelig kveld tok fort slutt ved 21-tida.

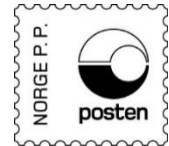


Bilder: Arne Tømmerås. Tekst: Kirsti Stalheim

Mottaker:

Returadresse:

Postpensjonistene i Oslo,
Postboks 1500, Sentrum,
0001 OSLO



Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 809

Nytt medlem siden sist:

Velkommen:

Heidi Ihle Edvardsen

Merkedager framover:

Vi gratulerer:

90 år

13.12.24 Arne Edvard Børtveit

85 år

12.12.24 Kari Ramsdal

14.12.24 Olaf Andreas Freim

13.01.25 Bjørg Grenager

26.01.25 Åse Eliassen

27.01.25 Anne-Beate Karlsen

30.01.25 James Torbjørn Harridsleff

31.01.25 Astrid Louise Vestli

80 år

18.12.24 Karen Synnøve Dale

06.01.25 Odd Albert Mikkeltorg

21.01.25 Brynjulv Tormod Rise

75 år

10.12.24 Steinar Engebretsen

23.12.24 Randi Sidsel Hennie Simonsen

24.12.24 Viggo Solstad

26.12.24 Berit Gerd Mikkelsen

19.01.25 Karl Henrik Blomberg

20.01.25 Nina Fredriksen

27.01.25 Jan-Ivar Sund

70 år

06.12.24 Helmer Frøsaker

19.12.24 Trond Helge Nilsen

19.12.24 Nils-Bjørn Sæbø

04.01.25 Anne Synnøve Løvsjø

17.01.25 Eileen Karin Jannie Paulsen

26.01.25 Kjell Arne Pettersen

26.01.25 Kirsti Stalheim

Tillitsvalgte

Leder:

Rutt Siri Kregnes - 91755132

Nestleder:

Jan Helge Rognaldsen - 93030859

Økonomiansvarlig:

Aud Irene Dalen Nielsen - 95056466

Sekretær:

Kirsti Stalheim - 91528981

Styremedlemmer:

Odd-Jostein Hyttebakk - 99276125

Arne Tømmerås - 92611209

Varamedlemmer:

Kai Pay - 48277621

Jan Angeltun - 90956847

Tur- og arrangementskomiteen

Jan Helge Rognaldsen - 93030859

Ole Bjørn Brenna - 99561506

Turid Sætre - 90118458

Oddmund Kvist - 95838168

Kontakt oss på mail:

oslo@postpensjonistene.no

Kontakt oss pr post:

Postpensjonistene i Oslo

Postboks 1500 Sentrum

0001 Oslo