

## Postpensjonistene i Hordaland

### Referat frå medlemsmøte 5. februar 2024 kl 12:00.

Det møtte 64 medlemmar til medlemsmøte på Hotel Zander K i Zander Kaaes gate 8. Vi steig inn i eit av Bergens kulaste hotell, ganske nytt med en lun og varm atmosfære.

**Leder Eli Ludvigsen** ynskte velkommen. På grunn av renovering av vår faste tilhaldsstad, nabobygget Hotel Terminus, fant vi oss fort til rette i møtesalen på Zander K.

Særskild ynskte ho velkomen til **Halvor Folgerø**. Kjent frå NRK og forfattar av bøkene om **Vestlandsvegar**.

Det var frå desse bøkene han fortalde.

Om vestlandsvegar som vart bygde for over 100 år sidan. Som var bindeleken mellom bygder, byar og landsdelar. Men standarden på vegane var enkle. Ofte fordi det skorta på pengar og tekniske hjelpemiddel. Desse vegane var bygd på farlege og utsette stader.

Folgerø fortalde om fleire kjente vegprosjekt. Historiar som inneheld både alvor og skjemt. Frå Jordalen i Voss, Årdal-Tyin, Måbødalen, Bergsdalen og Tokagjelet. Og mange, mange fleire.

Det heile batt han saman med vakre bilete, både i fargar og svart kvitt. Nokre bilete var alvorsame: dei fortalde om strevsamt vegarbeid og ulukker. Men og om ein vellukka barnefødsel på glatt veg, på gamle og smale vegar over Hemsedalsfjellet.

Mange medlemmar kjende seg att. Nokre hadde kjørt med post etter desse vegane.

Takk Halvor for eit mykje interessant foredrag. Vel ein time gjekk fort.

Etter foredraget gjekk med til matøkt med gode snittar og kaffi i restauranten. Medlemmane takka for eit godt medlemsmøte: dei kjøpte mykje lodd i lotteriet.

Slutt kl 15:00.

Helsing frå Kjell T som var skrivar vikar.

# Postpensjonistene i Hordaland

Referat fra årsmøte på Terminus 04.03.2024

Det møtte 36 medlemmer.

Leder ønsket velkommen. Hun spurte om det var merknader til innkalling og dagsorden. Det var det ikke. Den ble enstemmig godkjent. Foreslo seg selv som dirigent og Elin som referent. Godkjent

Årsberetningen ble gjennomgått punkt for punkt.

Årsberetningen ble enstemmig godkjent.

Regnskap enstemmig godkjent.

Arbeidsplan 2024 enstemmig godkjent.

Budsjett 2024 tatt til etterretning.

Det var ikke kommet innkomne forslag.

Valg av nytt styre enstemmig vedtatt.

Styrets sammensetning for 2024 blir slik:

|                    |                                 |                                   |
|--------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| Eli Ludvigsen      | Leder                           | valgt for 1 år (etter eget ønske) |
| Brigt G Skeie      | Nestleder                       | Ikke på valg                      |
| Elin P Olsen.      | Sekretær                        | Valgt for 2år (2024-25)           |
| Sonja S Bjerkaker. | Økonomiansvarlig (ikke på valg) |                                   |
| Kjell Thorsheim    | Styremedlem.                    | Valgt for 2år (2024-25)           |
| Kjell J Aadland    | Styremedlem                     | Ikke på valg                      |
| Giske Rosnes       | 1. varamedl.                    | Ikke på valg                      |
| Stein Helge Olsen  | 2. varamedl.                    | (Ny) valgt for 2år (2024-25)      |

Revisorer:

Sigrid Aske ikke på valg

Grete Kolberg valgt for 2år (2024-25)

Tormod Sandnes valgt for 2år (2024-25)

Eli takket av Per Egil Lothe som gikk ut av styret etter 2 år. Blomster og klem.

Pga litt forsinkelser av foredragsholder fikk vi en liten pause på ett kvarter.

**Da kom Reidun Sandvik fra Høyskolen Vestland og snakket om” Hva er smerte og håndtering i hverdagen» Det var interessant og lærerikt.**

**Vi fikk en koldtallerken og brød m kaffe til. Nydelig mat.**

**Så var det loddrekning før møte ble avsluttet kl.14.30**

**Elin**

**Sekretær**

## Postpensjonistene i Hordaland.

Referat frå medlemsmøte, mandag 8. april 2024.

Vi var 49 medlemmer som møttes på Grand Hotel Terminus.

Lederen vår, **Eli Ludvigsen** ynskte velkomen. Ho nytta høvet til å senda ei helsing til nestleiaren, **Brigt Gunnar Skeie**. Han hadde brekt foten, og var innlagt på Haukeland Sjukehus. God betring Brigt Gunnar !

Ho gav så ordet til **Arthur Brekke**. Han er leiar for Postmuseet Vestland. Arthur fortalde om oppstarten til museet fram til i dag. Mykje praktisk arbeid er gjennomført. Men også godt samarbeid er etablert med andre museum: Osterøy Museum og Postmuseet på Lillehammer. Vidare er «nøkkelpersonar» frå Hordaland fylke og Alver kommune dradd inn for å sikra kvalitet og økonomi.

Postmuseet Vestland har desse satsingsområda frametter:

OL-94 Fakkelfstafetten  
Postvegen Bergen- Stavanger  
Postvegen Bergen – Oslo, jernbanevogn  
Feltposttenesta  
Barnas Postkontor  
Post i kunst og litteratur

Arthur Brekke synt så fleire bilete frå museet, av utstillingar og historiske oversikter. Men museet treng fleire medlemmar. Han inviterte alle på medlemsmøtet til å bli medlemmar. Dette er naudsynt for å sikre museet for framtida , og for å hjelpa på økonomien. Sjå verve brev nederst.

Nestleiaren Postmuseet Vestland, **Jan B. Thorsheim** avslutta seansen med å gjeva Arthur Brekke honnør for det gode arbeidet han har gjennomført for å etablera eit livskraftig og solid museum på Feste. Arbeidsplassane våre er godt sikra for ettertida.

**Kjell Jarle Aadland** gjennomførte QUIZ. Entusiasmen og energien var på topp. Kunnskapen til medlemmene er stor, og gode resultat vart notert. Tre lag på seierspallen fekk store poser med godteri.

Grand Hotel Terminus leverte god mat og kaffe. Lotteriet er alltid populært. Meir god kaffe og praten fortsatte utover.

Liten appell til slutt: **Hugs påmelding til dagsturen 7. mai.**

Takk til medlemmane for godt frammøte, og takk til Grand Hotel Terminus.

Helsing frå Kjell Thorsheim.  
Reserve referenten.



# Postmuseet Vestland

**Bli medlem i Postmuseet Vestland.**

Postmuseet Vestland er eit museum for alle med interesse for postal historie. Både dei som sjølv har erfart og opplevd tradisjonelle postale tenester, og for barn og ungdom som ikkje har noko konkret forhold til postmann og postkontor.

Postmuseet arbeider med å styrka det formidlingsfaglege opplegget av Posthistoria. Det er etablert ein gjennomgåande grafisk profil for utstillingane. Postmuseet har nytta QR-koder for å presentera utfyllande informasjon. Museet er på Facebook, søk opp Postmuseet Vestland.

Postmuseet legg til rette for at delar av samlingane skal vera tilgjengeleg på Digitalt museum.

Velkommen til eit besøk på Postmuseet Vestland

Du kan verte medlem i Postmuseet Vestland ved å betale årskontingenten. Samstundes støttar du vårt arbeid på Postmuseet.

**Årskontingent kr 100,-**

**Konto: bank-konto: 3207 420 1643**

**Vipps: 912248**

**Registrer din Grasrotandel til Postmuseet Vestland**

**e-post. [post@postmuseetvestland.no](mailto:post@postmuseetvestland.no)**

Helsing Styret Postmuseet Vestland, Arthur Brekke, Mobil 90615440

# Postpensjonistene i Hordaland

Referat fra medlemsmøte på Terminus 02.09 .2024

Det var 62 påmeldte og det møtte 58

Denne mandagen hadde vi Thor Olav Sønnervik og Svein Olav Steindal som stod for underholdningen.

Giske ønsket velkommen og var glad for at så mange møtte.

Det var 2 glade menn som spilte og fortalte om Beatles og Stones slagere.

De var begge pensjonister, hadde vært musikk lærere i skolen.

De fortalte om gruppene mellom hver sang og hadde tekst på lerretet.

Det var en del allsanger. Jeg synes det var underholdende, og vi fikk vite endel ting om gruppene vi ikke visste fra før.

De underholdt en times tid..

Etterpå var det mat, snitter og kaffe som alltid smaker og praten gikk livlig rundt bordene.

Så var det loddsalg, god omsetning. 19 gevinster og 1 på inngangsbilletten.

Kjell Aadland snakket om turer til neste år, og flertallet ville han skal prøve på tur til Malta som han no begynner å jobbe med. Han nevnte også at Fagforbundet har juletur til Polen i desember, det er bare å logge seg inn og se på tilbudet.

Tror de fleste koste seg !

Vi avsluttet rundt 14.15

Elin  
Sekretær

## Postpensjonistene i Hordaland

Referat fra medlemsmøte på Terminus 07.10 .2024

Det var 71 påmeldte og det møtte 62.

Denne mandagen hadde vi Jan Spurkeland som foredragsholder, med tema «Helse og livsmestring».

Eli ønsket alle velkommen. Veldig kjekt at så mange kunne møte, også mange nye, som vi håper å se på senere møter. Så ga hun ordet, og ønsket velkommen til Jan Spurkeland.

Jan Spurkeland er en av Norges fremste eksperter på relasjonsledelse, og har skrevet lærebøker om relasjons kompetanse og ledelse. Ledelse er å utløse energi hos andre er et av hans budskap.

Spurkeland er også musiker, og har bl.a. samarbeidet en del med Ivar Ivar Medås.

Han var tydelig på at relasjoner bygges på samtaler mellom to mennesker, og var inne på temaer som motgang / smerte, karriere, lykke, positiv adferd osv. I foredraget flettet han inn mange opplevelser, og morsomme historier fra sitt eget liv:

Et av barnebarna lurte på hvor lenge han hadde vært gift? Lenge. 50 år, svarte han. Så lenge? Har du aldri tenkt på å slå opp?

Foredraget som både var lærerikt og morsomt, avsluttet han med et av sine dikt.

Så var det mat, nydelig smørbrød som vanlig med kaffe og te. Også i dag mye prat og latter rundt bordene.

Etter det var det som vanlig salg av årer. 19 gevinster ble fordelt til de heldige. Så til slutt en vinner på «inngangsbilletten».

Møtet var slutt 14.20

Elin  
Sekretær

## Postpensjonistene i Hordaland

Referat fra medlemsmøte på Terminus 04.11 .2024

Det var 58 påmeldte og det møtte 56.

Denne mandagen hadde vi spesialsykepleier Trond Rød Pettersen som foredragsholder, med tema «viktigheten av medikamentetterlevelse ved hjerte og karsykdommer».

Eli ønsket alle velkommen. Veldig kjekt at så mange kunne møte, også mange nye, som vi håper å se på senere møter. Så ga hun ordet, og ønsket velkommen til dagens foredragsholder.

Hjerte og Karsykdommer er en ledende årsak til uførhet og død på verdensbasis.

80% av dødsfall forekommer i middel- og lavinntekts land .Utfordringen i dag er den stadig aldrende befolkningen.

Kun 2% klarer og følge rådene de får etter et hjerteinfarkt. Bare 14% får sterk anbefaling/ oppfølging ved utskrivelse.

Egenmestring er kosthold, vektredusering, fysisk aktivitet, nikotinslutt og å redusere alkoholbruk. Mange dør hvert år fordi de ikke tar medisinene sine. Det skyldes ofte at de glemmer den eller pga bivirkninger. Foredragsholder avslutter med 2 anbefalinger:

**Aldri slutt med medisiner du har fått uten å diskutere det med legen din.**

**Ikke les deg opp på sykdommen på nettet, men ta det opp med legen din.**

Veldig bra foredrag, kjapp og grei fremstilling og med klare budskap.

Dette var siste medlemsmøte for i år. Neste møte er 2. desember, og julebord.

Så var det mat, nydelig smørbrød som vanlig med kaffe og te. Også i dag mye prat og latter rundt bordene.

Etter det var det som vanlig salg av årer. 19 gevinster ble fordelt til de heldige. Så til slutt en vinner på «inngangsbilletten».

Møtet var slutt 14.30

Elin  
Sekretær





# Postpensjonistene i Hordaland

Referat fra julemøte på Grand Hotel Terminus 02.12.24

Det var påmeldt 61 personer.

De fleste kom tidlig, og vi fikk en aperitiff servert kl 15.30. Praten gikk livlig rundt bordene og gjestene hadde tatt på finstasen!

Eli ønsket velkommen til alle! Så ble det allsang med «Glade Jul».

Maten var klar: Forrettsbufte og varmrettsbuffet. Nydelig mat, mange gode tilbakemeldinger til kokkene ! Til maten ble det servert vin/øl og brus, 2 enheter på hver.

Morten Svennsson var spillemann i år også, og vartet opp med både taffel - og dansemusikk.

Underveis i bordsetet ble det allsang med «Det lyser i stille grender».

Klokken 18.00 kom Postkoret Bergen og underholdt for oss, De åpnet med «Nordnorsk julesalme», Så «Du», et dikt av Jakob Sande som er satt nydelige toner til, av Halvar Helgheim. Så fulgte Postkorets egen versjon av «Feliz Navidad». Avsluttet med «O Helga natt». Som vanlig leverte de en flott julekonsert. Vi avsluttet den seansen med felles sang av «Deilig er jorden».

Så var det desserter av alle slag og kaffe.

Da alle var forsynt, ble det ryddet noen bord og dansen kunne starte. Det var mange på dansegulvet, mens andre benyttet anledningen til en hyggelig prat med tidligere kolleger og venner.

Vi hadde det veldig trivelig, og håper vi kan gjenta dette neste år!

Festen ble avsluttet ca kl 21.30.

Elin  
Sekretær