



Postdølen

Medlemsblad for postpensjonistene i Oppland

Vi minner om vår tur til Vestkysten av Irland

24.-29. august 2025



Vi har 45 plasser – først til mølla får plassene!

Les om turen i Postdølen's februar-nummer, eller på vår nettside.

Klikk på lenken under, da kommer du inn på vår nettside og kan lese om turen!

<https://www.postpensjonistene.no/avdelinger/oppland/avdelingsnyheter/arets-tur-gar-til-vestkysten-av-irland-i-tiden-24-29-august/>

Påmelding til:

Arve Nørjordet Telefon/SMS 917 27 417, eller til

Bjørn Magne Ødegård Telefon/SMS. 957 48 936

Frist for påmelding er senest 5. mai 2025.

Lederens spalte

Hei alle sammen!



Påsken er rett rundt hjørnet og våren har vel så smått kommet heromkring. Lysere tider og tid for å komme seg ut og forberede og drive med ulike aktiviteter. Det er viktig å komme seg ut og være i bevegelse. Jeg gleder meg til å komme ut i skogen, gå turer se hvordan ting gror og vokser.

Jeg har nettopp vært på lederkonferanse i Postens pensjonistforbund på Lillestrøm. Her var ledere fra alle avdelinger og landsstyret samlet. Fint å treffe folk fra hele landet og noen gamle kollegaer. Temaene var kunstig intelligens (KI) - kan det bidra til å løse utfordringer i eldreomsorgen? v/Tor Sætrang fra E-helse Innlandet. Og Aldersvennlig samfunn v/ Digitaliseringsrådgiver Silje Sande i Lillestrøm kommune. Dette var interessante innlegg om hvordan eldreomsorgen kan se ut i framtiden. Jeg kom nettopp tilbake fra denne konferansen, men vi vil nok komme tilbake til temaene på en eller annen måte seinere i år.

Så skal noen av oss tillitsvalgte på et datakurs med brukerstøtte fra sentralt hold. Her blir fokuset på våre nettsystemer - hovedsaklig på nettsidene våre, men også E-post og medlemssystemet. Det vil bli noen endringer på design, men innhold vil bli det samme.

Minner også om påmelding til Irlandsturen i august – frist 5. mai.

God påske til alle sammen.

Vennlig hilsen Odd Helge

Månedens pensjonistord

Ensomhet

Ensomhet, sier du. Det er greit med litt ensomhet bare det ikke blir for mye. Da åpner jeg døren og roper ut i natten: kom inn kom inn – her er ensomhet nok for to! ja for fire! Og på riktig ille dager brøler jeg, her er ensomhet nok for et helt orkester!

Arild Nyquist

Så en godbit fra Ole Brum:



Ole Brum: Sanne venner

16 stykker var på oppfriskingskurs for bilførere over 65 år

på Lillehammer 17. og 24. mars.



Kurset var et åpent kurs, men med overvekt av postpensjonister fra Lillehammerområdet som var raske med å melde seg på kurset, som ble holdt i Statens Vegvesen sine lokaler på Lillehammer. En opplagt og inspirerende kursleder lotte oss gjennom bl.a. disse hovedpunktene:

- Vegtrafikklovens paragraf 3 (grunnregelen for trafikk) «Enhver skal ferdes hensynsfullt og være aktpågivende og varsom så det ikke kan oppstå fare eller voldes skade, og slik at annen trafikk ikke unødig blir hindret eller forstyrret. Vegfarende skal også vise hensyn mot dem som bor eller oppholder seg ved veien.»
- Kjøring i kryss og rundkjøringer, og bruk av blinklys i kryss og rundkjøringer.
- Hvilke måter kommuniserer vi med andre bilførere: Tegngivning (blinklys, bremselys), posisjon og fart m.m.
- Oppdatering på skilt og trafikkregler.
- Kjøring på motorveg, inkludert av og påkjøring - gjensidig vikeplikt ved fletteskilt.
- Førerkort må fornyes før man fyller 80 år, tidligere var det 75 år.

Ellers fikk vi info om eldre i trafikken, og hvilke utfordringer vi kunne ha, og det var meget god kommunikasjon mellom kursleder og kursdeltakerne, og mange diskusjoner ble det også. Vi som kursdeltakere var meget godt fornøyde med kurset, og mange av oss fikk bekreftelse på at vi gjorde mye riktig i trafikken, men vi lærte også en del nytt som vi kunne ta med oss videre som bilførere. Oppfordringen til slutt var: Kjør mye bil, og tren på det du er usikker på!

Statens Vegvesen har kurs rundt i Oppland til forskjellige tider/steder – så følg med på Statens Vegvesen sin nettside om det er noen kurs i nærheten. Kursene er gratis. Klikk på lenken under for å sjekke om det er kurs i nærheten av der du bor – slå deg sammen med andre og meld dere på. Dere kan melde dere på kurset via lenken under.

LB.

<https://www.vegvesen.no/forerkort/har-forerkort/Bilforer65pluss/Nyttige+tips+til+bilforere>

Kaffetreff i rode Lesja/Dovre

Hei – en liten påskehilsen fra oss i Rode Lesja/Dovre.

Vårt eldste medlem, Kjellaug Moen på 96 år, var uheldig og brakk lårhalsen etter et fall. Har besøkt henne, og hun er ved godt mot. Hun er på tur tilbake til sin leilighet etter behandling. Hun er en sprek og tøff dame.

På siste kaffetreffet fikk vi besøk av Oddrun Storødegård og Inger Åse Marstein fra rode Norddalen. Det var veldig trivelig. Takk for besøket damer, og kom gjerne på flere besøk.

Da ønsker vi fra rode Lesja/Dovre en riktig god påske til alle postpensjonister i hele Oppland.

Hilsen rodeleder Liv.

Gågruppa i roden på Lillehammer starter opp igjen: Tirsdag 29. april 2025.



Gågruppa i roden i Lillehammerområdet starter opp igjen 29. april, og 5 turer er planlagt for vårsesongen - se Postdølen, «Dette må vi huske», og på nettsiden vår «Hva skjer framover». Klikk på lenken under, så kommer du rett på nettsiden.

<https://www.postpensjonistene.no/avdelinger/oppland/avdelingsnyheter/hva-skjer-framover/>

Alle turer starter kl. 11.00 – OBS ved felleskjøring fra Lurhaugen, kl. 10.30.

Trenger du skyss til oppmøtestedet, ta kontakt med:
Aaslaug 990 45 128, Karin 913 19 504, Vigdis 936 14 133

Bli med på tur med hyggelige kollegaer, sundt for kropp humør!
Ta med litt mat og drikke, vi har god pause og går i passe tempo.

Kaffetreff i rode Valdres



Rode Valdres. Foto:T,Moen,avisa Valdres

Vi har kaffetreff på Fjordkafen der det er mellom 10 til 17 stk. som møter opp til god mat og trivelig prat.

På kaffetreff i mars var Torbjørn Moen fra Avisa Valdres der for å ta et bilde oss.

Med vennlig hilsen

Inger Anna Lysthaug
Rode Valdres

Rode Dokka



Rode Dokka hadde den 2. april møte på Bjørnen, Odnos.

I strålende vårvær var det nok noen som kunne tenkt seg en rusletur oppi Odnosberget, men den turen tar vi senere.

Oppmøte var også denne gangen veldig bra. Et trivelig møte, hvor vi luftet diverse planer fremover.

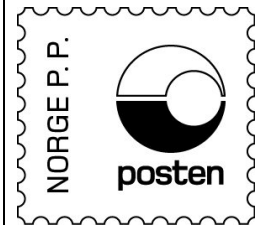
Nytt om våre medlemmer

I mai gratulerer vi



Fødselsdag	Fornavn	Etternavn	Poststed	Alder
2. mai 2025	Einar	Olsen	Raufoss	85 år
4. mai 2025	Laila	Bergum	Gjøvik	75 år
16. mai 2025	Marit Karen	Kleiven	Otta	90 år
20. mai 2025	Beathe Synnøve	Myrvold	Gjøvik	80 år
23. mai 2025	Sigrid Ånstad Thulien	Indahl	Lillehammer	75 år
28. mai 2025	Tor Olav	Spjelkavik	Nordre Toten	65 år
31. mai 2025	Hans Ludvig	Tandsæther	Gjøvik	85 år
31. mai 2025	Mariann Nordgård	Vesterås	Gjøvik	70 år

Returadresse:
Postpensjonistene,
Oppland
Vardalsvegen 361
2825 Gjøvik



Dette må vi huske!



APRIL 2025

22.04. Kaffetreff Lillehammer kl. 12:15 på Gartnerhagen
24.04. Kaffetreff Gjøvik kl. 12:00 på Hovdetun
29.04. Kaffetreff på Otta kl. 12:00 på Pillarguri
29.04. Kaffetreff på Fagernes kl. 12:00 på Fjordkafeen
29.04. Postvennene på Maihaugen
29.04. **Gåtur** på Maihaugen. Oppmøte kl. 11:00 ved hovedinngangen. Husk medlemskort for gratis inngang.

MAI 2025

06.05. Kaffetreff Lillehammer kl. 12:15 på Gartnerhagen m/Quiz
07.05. Kaffetreff kl. 12:00 på Hadeland Gjestegård
07.05. Kaffetreff Dokka på ulike steder
13.05. Postvennene på Maihaugen
13.05. **Gåtur** Vårseter-Roterud runde. Oppmøte Hestehoven fotballbane kl. 11:00.
15.05. Kaffetreff Gjøvik kl. 12:00 på Hovdetun **OBS!**
Kaffetreff er flyttet fram pga. Kristi Himmelfartsdag den 29.mai.
14.05. Kaffetreff Fåvang kl. 12:00 på Ysterikroa
20.05. Kaffetreff Lillehammer kl. 12:15 på Gartnerhagen
21.05. Kaffetreff på Dombås/Moskusgrillen kl. 12:00
27.05. Postvennene på Maihaugen
27.05. **Gåtur** Moelv. Vandring ved Mjøsa. Oppmøte Lurhaugen (Lillehammer) for felleskjøring kl. 10:30
27.05. Kaffetreff på Fagernes kl. 12:00 på Fjordkafeen
27.05. Kaffetreff på Otta kl. 12:00 på Pillarguri

Styret

Leder:

Odd Helge Hagen
Mobil: 986 26 542
E-post: odel-ha@online.no

Nestleder:

Leif Bredli
Mobil: 905 02 703
E-post: lbredli@me.com

Økonomiansvarlig:

Unni Haugen
Mobil: 916 83 394

Sekretær:

Arve Nørjordet
Mobil: 917 27 417

Styremedlem:

Inger Åse Marstein
Mobil: 412 05 597

1.varamedlem:

Randi Lillemoen
Mobil: 957 43 928

2.varamedlem:

Vigdis Ødegård
Mobil: 918 37 899

E-post til vår avdeling er:

oppland@postpensjonistene.no

Redaktører Postdølen:

Egil Haug
egil.haug@nordrebakken.no
Mobil: 489 90 700

Torill Anita Farstad
farstadt@gmail.com
Mobil: 907 59 493