



# GLÅMRIK

Organ for Postpensjonistene Romerike / Glåmdal

Nr 2 - mai/juni 2016. Årgang 5



Jan Ivar Tomter overrekker klubba til Einar Finnbråten

## Hei alle sammen!

Først vil jeg takke for tilliten jeg fikk på årsmøtet, den 8. mars 2016, hvor dere valgte meg til leder. Tanken på å bli leder var litt fjern for meg, men slik utviklingen ble var det med glede og spenning jeg takket ja til vervet som leder. Og håper jeg som leder ikke vil skuffe dere. Siden årsmøtet har vi gjennomført to styremøter, og vårmøtet.

På styremøtet 5. april 2016 konstituerte vi oss, og vi fikk Brit Borge, Skarnes, som nestleder. Styremedlem ble Arne Bråten, ellers ingen endringer i styret.

På medlemsmøtet (vårmøte) 3. mai 2016 hadde vi besøk av sjeflege Jan Strømme som foredragsholder. Han snakket om aldring og hva vi som eldre kan forvente/gjøre for å være best mulig forberedt.

Ellers har jeg vært på lederkonferanse i Son, 19. og 20. mai 2016. Vår forbundsleder Magne Furusund innledet med å fortelle hva vi kan forvente oss i framtida som følge av nedbemanning/endringer i Posten Norge AS. Og særlig vår fremtidige økonomi/tilskudd fra Posten og det offentlige(Staten). Vi må på sikt forberede oss på endringer i vår økonomi?

Men hovedsaken med lederkonferansen var å bli kjente med nytt **medlemsregister** som skal være oppe å gå innen 25. juli 2016. Det blir for mye å gå gjennom dette her, vår sekretær Harald og vår kasserer Gunn Eva får en tøff jobb i sommer, men de har begge sagt, dette skal vi klare. Og jeg ønsker de lykke til! Også vil det bli svært viktig at vi **alle** oppgir, hvis vi har, E-postadresse til sekretær Harald!!

Også før jeg gir meg for denne gangen, ønske dere alle **en riktig god sommer** og vel møtt på medlemsmøtet, 6. september (høstmøtet) 2016

Med vennlig hilsen

Einar Finnbråten, leder

## NY REDAKTØR AV GLÅMRIK

Hei! Jeg har påtatt meg oppgaven med å være redaktør for vårt organ, «Glåmrik», foreløpig fram til neste årsmøte. Jeg ga beskjed til styret at en redaktør egentlig ikke skal skrive, men redigere, og at jeg regner med at jeg får inn program, styreorienteringer, viktige datoer, og så videre. Men i tillegg sitter jeg med mye lødig lokalt post-stoff av historisk interesse, som kan fylle ut ledig plass. Jeg tar svært gjerne også imot henvendelser, innspill, tilbakemeldinger og ønsker fra ALLE medlemmene, ikke bare styret.

Med vennlig hilsen Arvid Løhre. Epost: [arvid@online.no](mailto:arvid@online.no) – telefon: 997 09 422.

## LOKALE MØTER

Styret lover å komme sterkt igjen til høsten med hensyn til lokale møter. Einar nevnte dette under sin orientering på medlemsmøtet, 3. mai.



← Husker du disse?

De fantes ikke bare i Norge. Fra venstre er det to danske, i midten en svensk, og til høyre to norske.

## FRA MEDLEMSMØTET 3. MAI – (Årets morsomste legetime?)

Det var 51 medlemmer til stede, og vi startet møtet som vanlig med rundstykker og kaffe. Leder Einar ønsket velkommen, og en spesiell velkomst til medlemmene Dagveig Smeby og Wenche Jartun, som ikke hadde vært hos oss før.

Einar ønsket velkommen dagens foredragsholder Jan Strømme, tidligere sjeflege i Posten Norge. På en munter og forståelig måte fortalte han om alderdom og helse. Undertittel på foredraget var «*Hvordan dø så ung som mulig så gammel som mulig*» (!) Det er sagt at helse består av tre ting: Sinn, kropp og sosialt nettverk.

Punktene i foredraget hans berørte alle tre aspektene: Alder, litt om røyking (men ikke mye!), kosthold, fysisk aktivitet, sosialt nettverk og noen få førstehjelpsregler.

Her er noen av hans anbefalinger:

- Det er viktig å drikke mye vann, minst 7 glass daglig.
- Spis frukt og grønnsaker, dessuten er det bra med chili.
- Kaffe er sunt mot demens.
- Viktig med vitamin D, drikk tran!
- Fysisk aktivitet viktig, tren styrke, gå tur, tren balanse og tøy ut.
- Skaffe seg høreapparat i tide, ikke vent til hørselen blir svært dårlig, da er det vanskeligere å tilpasse høreapparat.
- Kontroller synet jevnlig. Grå stær behandles enkelt med laser.
- Som pensjonist er det viktig å være aktiv/ sosial, å klemme er viktig.
- Ha jevnlig kontakt med lege, vær obs på alt som er annerledes.
- Det er viktig med tilførsel av acetylsalisylsyre (globoid/dispril) ved mulig akutte hjerte/karsykdommer. Lurt å ha på hytta, også Luftambulansens "app" på telefonen, for riktig posisjonsbestemmelse.



Einar takket for foredraget og overrakte gave, og nestleder Brit kom med blomster.

Vi sang «Blåveispiken», Jan Arne og Jostein fortalte vitser.

Vi fikk inn kr. 4580,- på åresalg. Vi vil takke medlemmene for mange fine gevinster!



Til middag fikk vi servert kokt ørret med nydelig saus og grønnsaker, dessert og kaffe.

Nytt medlem, Wenche Jartun, takket for den deilige maten og for et fint møte.

Einar takket for frammøte, og ønsket alle god tur hjem! Klokka var da blitt 16:00.

(Møteomtalen basert på referat fra sekretær Harald Tørbakken, - redigert, illustrert og komplettert av Arvid.)



## TURER

Samarbeide med Oslo-foreningen gjør at vi har anledning til å melde oss på deres turer. De skal til Spania i høst, og her er omtale av turen, som har påmeldingsfrist 25. juni.:

### SPANIA 27.9-4.10.2016 OPPLEV MADRID OG VERDENSARVBYENE TOLEDO, SEGOVIA, SALAMANCA OG ÁVILA.



### HØSTENS FLOTTE RUNDTUR I SPANIA! VI SKAL OGSÅ BESØKE DET FINE VIN- DISTRIKTET RIBERA DEL DUERO.»

**Dag 1:** Ankomst Madrid **Dag 2:** Sightseeing Madrid **Dag 3:** Toledo **Dag 4:** Avila og Salamanca  
**Dag 5:** Salamanca **Dag 6:** Penafiel i vinområdet Ribera del Duero **Dag 7:** Segovia  
**Dag 8:** Buss til flyplass for hjemreise.

Inkludert i prisen:

- Fly t/r Oslo-Madrid (1840/1415) med direktefly (Norwegian). Alle flyskatter og -avgifter.
- 2 stk innsjekket bagasje Rundtur i Spania i hht vedlagte program Privat buss og sjåfør i hht program, inkl turistbussavgifter Reiseleder fra TravelMaker.
- Hotell i Madrid (2) ,Toledo (1), Salamanca (2), Penafiel (1), Segovia Frokost på hotellet hver dag Byvandring med autoriserte byguider i Toledo, Avila, Salamanca, Segovia Besøk på vinmuseum i Penafiel.

#### PRISER:

Medlemmer: kr 9390,-pr.person i dobbeltrom og kr 11790,- for enkeltrom.

For ikkemedlemmer blir tilsvarende priser kr 9990,- og kr 12790,-

**PÅMELDINGSFRISTER: 25.juni.2016**

**Ikke inkludert i prisen:** Lunsjer og middager er ikke inkludert og de som ønsker felles bespisning må angi dette ved påmeldingen! Medlemmer fra andre lokalforeninger kan også melde seg på!

Påmelding til:

Truls Krogh, tlf 900 50 213, e-post: truls.krogh@hotmail.no

Helge Kristiansen, tlf 900 95 765, e-post: hbergeto@online.no

**Oslo-foreningen planlegger også julemarkedstur til Budapest, 28.11.-1.12. Mer om det senere!**

**Returadresse:** Postpensjonistene Romerike/Glåmdal  
v/ Harald Tørbakken, Sjønnerudvegen 161, 2100 SKARNES

**FRANKERES IKKE**  
i henhold til avtale med  
Posten Norge - Hovedkontoret

## VÅRE EGNE TURER.

Dessverre ser det ut til at dagsturen til **Fredrikstad, 15. juni 2016**, må avlyses. Rett før påmeldingsfristen gikk ut, 25. mai, var det dessverre bare 16 stk. påmeldte. Vi måtte ha minst 30 deltakere. Synd for de som hadde meldt seg på og ville dra.

Ellers minner vi om turen til **Nord-Vestlandet, 29. august – 2. september 2016**.

Påmeldingsfrist, bindende **påmelding innen 11. juli 2016** til Anne Lise Monge, tlf. 976 80 671.

Epostadresse: [annelise.monge@icloud.com](mailto:annelise.monge@icloud.com)

## MEDLEMSNYTT

**Dødsfall. Vi lyser fred over deres minne;**

Else Ansethmoen, Flisa.

Født 17. januar 1929, død 1. februar 2016.

Kari Wold Mangen, Sjørumsand.

Født 6. januar 1944, død 18. februar 2016.

Gunnhild Moe, Roverud.

Født 13. mars. 1923, død 2. mars 2016.



## GOD SOMMER

– ønskes dere alle. Og husk vi sees på høstmøtet, **6. september**, eller kanskje på turen til Nord-Vestlandet?

## KONTAKT MED STYRET - EPOSTADRESSER

Ønsker du kontakt med styret, står sekretær Harald Tørbakken til disposisjon. Han kan eventuelt formidle hevdelsen videre.

**Einar og Harald understreker at det er svært viktig at alle som har og som bruker epost, opplyser epostadressen til styret. Send en mail til Harald med en gang, så får han den på plass!**

## POSTPENSJONISTENE I ROMERIKE / GLÅMDAL, – STYRET.

Organisasjonsnummer: 998 508 797

Leder: Einar Finnbråten, Gamle Edsbergveg 5, 2212 KONGSVINGER. Tlf. 951 85 940

Nestleder: Brit Borge, Stasjonsvegen 24 B, 2100 SKARNES. Tlf. 900 11 207

Sekretær: Harald Tørbakken, Sjønnerudvegen 161, 2100 SKARNES. Tlf. 916 15 975  
[htorbakk@bbnett.no](mailto:htorbakk@bbnett.no)

Kasserer: Gunn Eva Knustad-Harr, Setrevegen 299, 2092 MINNESUND. Tlf. 913 15 436

Styremedlem: Arne Bråten, Tandbergvegen 34, 1929 AULI. Tlf. 411 75 485