



## Godt nytt år kjære medlem.

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

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

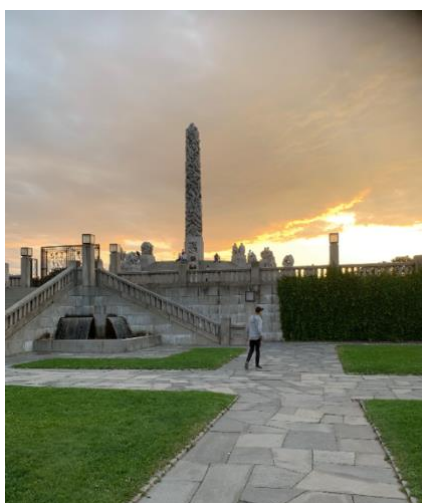
I Norge stiger prisene, rentene og pensjonene våre henger ikke med.

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

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

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

Ønsker deg og dine en fin tid fremover.



Med vennlig hilsen

*Ingvar Kjøren*

Leder

## Årsmøte 2023

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

Frist for innsending av forslag er 1. februar.

Forslag sendes til [oslo@postpensjonistene.no](mailto:oslo@postpensjonistene.no)

## Verving

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

De kan i tilfelle gå inn på nettsiden vår og registrere seg som medlem, klikk [her](#).

## Nye medlemmer

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

## Våre jubilanter



### 90 år:

6. febr. Lilly Gromsrud

### 85 år:

16. febr. Else Hedvig Johannessen

26. febr. Odd Andersen

### 80 år:

2. febr. Rita Tungen

7. febr. Maren Merok

12. febr. Frank Bastiansen

14. febr. Jan Einar Svenske

### 75 år:

1. febr. Anne Grete Bjørbæk

### 70 år:

6. febr. Gerd Gjengedal Hansen

13. febr. Tove Guneriusen

## Medlemsmøte 6. februar

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



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

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

## Ny rutine for utsending/betaling av medlemskontingent.

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

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

Faktura for 2023 sendes ut i løpet av februar.

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

## Vi fortsetter med å kjøre digitale kurs for medlemmene i 2023 der alle kursene er gratis.

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

De sier: «Vi tar en gjennomgang av hverdagens nyttige digitale muligheter. Vi konsentrerer oss om viktige apper, bl.a. Ruter og Helsenorge, bruk av FaceBook, Snapchat og sikkerhet i denne omgang. Kursmaterieell fra Pensjonistforbundet brukes, og vi trener oss på bruk og opphenting via nettet.»

Det blir flere kurs fremover på nyåret. Du kan melde deg på via epost til [oslo@postpensjonistene.no](mailto:oslo@postpensjonistene.no)  
Skriv gjerne noen ord om hva du ønsker opplæring i.

## Medlemsmøter

Medlemsmøter holdes på følgende datoer:

6. februar

6. mars – årsmøte

3. april

8. mai

Alle i Posthuset klokken 15-18.

## Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 850

Antall nye medl. desember: 5

Antall utmeldte medl. des: 1

Eldste medlem: 100

Yngste medlem: 52

Antall med mailadr: 518

Antall som gir Grasrot-midler: 62

## Reise- og Turkomitéen

Program er under utarbeidelse.

## Melding om dødsfall

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

Pensjonistforeningen i Posten administrerer ordningen på vegne av Posten, men vi er avhengig av at dødsfall blir meldt til oss slik at vi rekker å bestille krans.

I Oslo sendes meldinger til leder Ingvar Kjøren på epost [ingvkjoe@online.no](mailto:ingvkjoe@online.no) eller som tekstmelding/telefon til 41507721

I meldingen må oppgis:

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

## Referat fra medlemsmøtet 9. januar

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

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

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

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

*Skrevet av Jens Myklebust*



## Den gyldne spaserstokk 2022.

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




Grasrotandelen gir deg som spiller hos Norsk Tipping mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller går inntil 7 prosent av din spillinnsats til den grasrotmottakeren du velger – uten at det går utover din innsats, premie eller vintersjansje. **Vi oppfordrer deg til å støtte oss i Postpensjonistene i Oslo.** Det gjør du enkelt i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS «Grasrotandelen 999599796» til 60000. Du kan også scanne denne QR-koden og registrere det direkte hos Norsk Tipping:



Org.nr: 999599796



<b>Mottaker:</b>	<del>Returadresse:  Postpensjonistene i Oslo,  Postboks 1500  Sentrum, 0001 Oslo</del>	
------------------	--	---



## Månedens portrett – Rathika Elangatheran

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

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

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

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

### HØRSEL

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

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

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