



## Kjære alle sammen

Gunnar Staalesen har sagt at "Novembers matte lys lå som en hinne over landskapet, og ingen smektende fiolintoner lokket seterjenter frem fra sine søndagsgjemmesteder." Det er en ganske fin beskrivelse av den mørkeste av alle måneder. Mest mørk fordi snøen som regel ikke helt har lagt seg og gjort landskapet lyst og fint.

Etter møtet med Ingebrigt Steen Jensen 6.november lofte jeg meg selv at jeg skulle tenke på han og hans åpenhet, hans ærlige ord og gode humor, på hans mot, på hans optimisme og tross alt positive syn på sitt liv, når jeg syns det er for mørkt, vått, glatt, kaldt og ting som ikke betyr noe. Jeg har både varme klær og brodder, så det løser seg. Jo mer jeg tenker på det, jo klarere ser jeg at Ingebrigt ga meg håp om at livet ganske enkelt er til for å leves.

God november alle sammen.

Hilsen fra  
*Rutt Siri*  
Leder

## Bli med til Lillehammer og julemarked på Maihaugen søndag 3. desember



Vi har ledige plasser og har forlenget påmeldingsfristen til 22. november.

Meld deg på til Laurentse Foss, [laurentse.foss@gmail.com](mailto:laurentse.foss@gmail.com) eller SMS/telefon til 90 15 25 89. Detaljert informasjon om turen finner du i PPNYTT for oktober, [https://www.postpensjonistene.no/site/assets/files/24499/ppnytt\\_oktober\\_2023-4.pdf](https://www.postpensjonistene.no/site/assets/files/24499/ppnytt_oktober_2023-4.pdf)

## Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 824  
Nye medl. tom oktober: 28  
Eldste medlem: 101  
Yngste medlem: 53  
Antall med mailadr: 524  
Antall som gir Grasrot-midler: 69

## Nye medlemmer

Vi ønsker velkommen til:

- Arne Roger Helgesen

## Jubilanter i november

### 85 år:

04.12. Kathrine Margaret Gulbjørnsrud  
25.12. Kari Margrethe Johansen  
31.12. Unni Synnøve Jensen

### 80 år:

03.12. Oddny Brita Østbye  
04.12. Leif Skog  
06.12. Liv Aina Hjørdis Granly  
08.12. Leif Bertin Leiknes  
26.12. Sigrun Ann Gjøstøl  
25.11. Gunnar Evensen

### 75 år:

10.12. Lillian Lindberg  
14.12. Wenche Myrvang Olsen  
22.12. Karl Otto Andersen  
27.12. Sidsel Beate Hødal

### 70 år:

22.12. Marit Hamre  
25.12. Jantinder P.S. Bains  
27.12. Jan Bekkevold

## Velkommen til å starte nytt år med sosialt samvær på medlemsmøte 8. januar.



Mandag 8. januar møtes vi igjen kl 15 i Posthuset.

Du kan forvente interessant underholdning i auditoriet – se aktuelle foredragsholdere i egen artikkel om medlemsaktiviteter vinter og vår 2024.

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

## Medlemsaktiviteter vinter og vår 2024



Vi har mange sosiale aktiviteter å se frem til. Det er bare å glede seg.

På medlemsmøtene fra 8. januar 2024 vil vi møte og høre på spennende og interessante foredragsholdere. Av aktuelle foredragsholdere kan nevnes Oddgeir Bruaset, Thor Gotaas, Helge Simonnes, Arne Halaas/Jan Davidsen med flere.



Våre spennende og populære onsdagsturer starter opp igjen i mars med forskjellige byvandring, terrengturer og kultur. Det er gledelig med en stadig økende oppslutning.

«Gatelangs i Kvadraturen» samt «Kampen og omegn», kan stå som eksempler på byvandring med guide. Emanuel Vigelandsmuseet som kulturbesøk. Vi har heller ikke glemt Posten. Et besøk på Østlandsterminalen er lagt inn.

14.mai blir det tur til Utøya, og vi satser på tur med 2 overnattinger i Røros i april. Utenlandstur blir det også. Ukestur til Albania er planlagt i juni.

Detaljer og frister kunngjøres på medlemsmøter, i PPNytt og på FaceBook. Så det gjelder å følge med, ta med seg det gode humøret og delta der det passer.

## 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:

[www.postpensjonistene.no/om-oss/bli-medlem/og-registrere-seg-som-medlem](http://www.postpensjonistene.no/om-oss/bli-medlem/og-registrere-seg-som-medlem), eller klikk [her](#).

## Melding om dødsfall

Når postpensjonister dør, vil det bli vist oppmerksomhet i form av blomsterkrans 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](mailto: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

## Medlemsmøter 2024

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

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

## Den gyldne spaserstokk 2023



### UTMERKELSE 2023

**13 års merke:** Liv Anita og Tor Granly

**10 års merke:** Anne-Lise Enersen

**Gullmerke:** Trond Granum, Berit Holm Olsen, Toril Sagvolden, Else Myhre, Kari Pay, Reidar Holm, Jon Edner, Unni Edner, Ingvar og Kari Kjøren, Ole-M Nore, Per A Olsen, Geir og Eileen K.J Paulsen, Anne Berit Sandnes, Leif Andersen.

**Sølvmerke:**, Torgren og Marit Jakobsen, Jan H Rognaldsen, Roy Lund, Rita Strand, Kirsti Tvergrov, Odd-Jostein Hyttebakk.

**Bronse merke:** Arne Tømmerås, Helmer Føysaker.

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

**Takk for en meget flott innsats i 2023**

UTMERKELSENE/MEDALENE BLIR UTLEVERT PÅ  
MEDLEMSMØTE 8 JANUAR 2024

## En aktiv høst for postpensjonistene



Høsten 2023 har vært fylt av medlemsaktiviteter med god oppslutning.

Vi har vært rundt 100 tilstede på medlemsmøtene. Vi har hatt turer hver onsdag i september og oktober, og oppmøtet har rundet 35 på det meste. På dagsturen til Telemarkskanalen var vi cirka 50 turglade pensjonister.



Vi har avholdt 2 datakurs med til sammen 9 fornøyde deltakere.

Framover vil erstatte dataopplæring i regi av foreningen, med nyttige tips og info her i PPNYTT om hvor man kan henvende seg for digital støtte.

## 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 Angelthun	90956847

Kontakt oss på mail:

[oslo@postpensjonistene.no](mailto:oslo@postpensjonistene.no)

Kontakt oss pr post:

Postpensjonistene i Oslo  
Postboks 1500 Sentrum  
0001 Oslo

## Praktisk info om julebordet onsdag 6.12. kl 17.00-21.00

Også i år er vi mange som ser fram til å samles på Oslo Kongressenter til julebord. Dere blir tatt imot ved inngangen til Kongress-senteret der alle må registrere seg. Derfra blir dere geleidet videre. Det kan ta litt tid i garderoben, så kom i god tid slik at dere får satt dere ved bordene innen kl 1700.

PostCanto kommer og synger julen inn for oss kl 1715. Maten serveres kl 1800.

Lurer du på noe, se kunngjøringen i PPNYTT for oktober,

<https://www.postpensjonistene.no/site/assets/files/24499/ppnytt-oktober-2023-4.pdf>

eller kontakt Aud på  
tlf 950 56 466.

Mottaker:

Returadresse:

Postpensjonistene i Oslo,  
Postboks 1500  
Sentrum, 0001 Oslo

NORGE P.P.



## Gripende medlemsmøte 6. november



Det ble en gripende historie om en sykdom som ikke bare berører pasienten, men alle pårørende og relasjoner. Ingebrikt Steen Jensen presiserte dog at han var en lykkelig Alzheimer, selv om han (som mange av oss andre) glemmer fort og mye.

Så fikk vi 105 fremmøtte postpensjonister delta i Ingebrikt Steen Jensens opplevelser med hjerne-sykdommen Alzheimer. Også kalt skammens sykdom.

Fra han merket at noe var galt, til diagnose og livet til nå, fortalte han åpent og ærlig sammen med sin forlegger og assistent Kjetil. Sykdommen er ikke synlig utenpå og mange bruker mye energi på å skjule sykdommen.



Han er opptatt med og påvirket av fotballklubben Stabæks resultater. Spiller golf gjør han også og har fått utmerkelse som Norges dårligst golfspiller.

Mye humor og gode råd fikk vi underveis. Bl.a. Carpe Diem - "grip dagen", og gjør det nå.

Ingebrikt avrundet sitt foredrag med at vi alle stående sang «Mellom bakkar og berg» av Ivar Aasen.

Tekst og foto: 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 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

