



## Kjære medlem

« Jeg velger meg april » sa Bjørnstjerne Bjørnson. Det gjør jeg også. Hans begrunnelse var nok mer tilfeldig enn min, fordi han skulle skrive et dikt til en måned i en kalender og det var bare april igjen.

Jeg velger meg april fordi da våkner naturen til liv igjen og alt gror på nytt. Vi vet vi har en lang periode med varme lange dager og korte lyse netter foran oss. Og ikke minst at vi starter å registrere turer i «spaserstokken» igjen.

God tur!  
Med vennlig hilsen

## Rutt Siri

Leder



## Medlemsinformasjon

Antall medlemmer: 810  
Gjennomsnittsalder: 76,4 år  
Eldste medlem 101,8 år  
Yngste medlem: 53,5 år  
Andel med mailadr: 65%

## Nye medlemmer i mars 2024:

Vi sier velkommen til:  
Lill Jenny Waage Naasen  
Eva Klatran  
Tone Grava Jensen

## Hjelp oss å verve!

Når du får kjennskap til at tidligere kolleger nærmer seg pensjonsalder, kan du hjelpe dem å bli med i pensjonistforeningen. De trenger ikke vente til siste arbeidsdag. Det kan være greit for dem å melde seg inn i god tid, så får de anledning til å gjøre seg kjent med alt av tilbud og aktiviteter som pensjonistforeningen har å by på!

Nytt medlem registrerer seg enkelt på nettsiden vår:  
[www.postpensjonistene.no/om-oss/bli-medlem](http://www.postpensjonistene.no/om-oss/bli-medlem).  
Eller benytt linken [her](#).

Vi minner om at ektefeller eller samboere av postpensjonister også kan være medlemmer i foreningen. De kan da bli med på møtene og aktivitetene våre til medlemspris.

## Velkommen til medlemsmøte 6. mai 2024 kl 1500



## VÅRHERRES KRIGERE

Vladimir Putin og Donald Trump

Dette er tiltelen på det spennende foredraget som Helge Simonnes skal holde for oss.

Helge Simonnes er tidligere sjefredaktør i Vårt land. Han har gitt ut flere bøker i skjæringspunktet mellom religion og politikk, bl a boken «Putins hellige krig».

Som vanlig avslutter vi i Postkantinene med kaffe, rundstykker og bakervarer. Og ikke minst: gode samtaler og loddtrekning.

Inngang: foredrag + bevertning + 1 lodd: kr 125,-

Lodd: 1 lodd: kr 15. 10 lodd + 1 gratislodd: kr 150



## Gå på tur med Den gylne spaserstokk

Dette er en aktivitet der du noterer dine egne gåturer på et skjema. Så sant du foretar minst 20 spasersturer i perioden 15. april til 15. oktober, blir du premiert.



Skjemaet sendes deretter til:  
Odd-Jostein Hyttebakk  
Orreleiken 23  
1388 Borgen.  
Eller mail: [jhytteba@online.no](mailto:jhytteba@online.no)

Styret i PP Oslo sørger for at du får enten stokk (første året du deltar), eller egne merker (bronse, sølv eller gull) til å sette på stokken.

Du kan få skjema på en av følgende måter:

- På medlemsmøtet vårt i mai
- Ved å delta på onsdagsturene våre
- Skrive ut fra denne siden

Send epost til [jhytteba@online.no](mailto:jhytteba@online.no)

## Jubilanter i mai 2024

Gratulerer med dagen til:

### 90 år:

02.05 Vera Gaarder  
12.05 Annlaug Hajosi

### 80 år:

01.05 Arnvid Brastad  
05.05 Jan Reidar Johansen  
11.05 Liv Ben-Avi  
16.05 Per Arne Olsen  
28.05 Frøydis Rasch  
31.05 Odd Bjarne Torsæter

### 75 år:

03.05 Alf Steinar Lamo  
07.05 Sidsel Ann Bjørga Skaug  
11.05 Bjørnar Næstby

### 70 år:

10.05 Eldbjørn Roald Johansen  
19.05 Johanna Lisbeth Bergheim  
24.05 Berit Taihaugen  
25.05 Kari Margrethe Nilseng

## Medlemsmøter 2024

Medlemsmøter holdes første eller andre mandag hver måned. Det blir ett medlemsmøte før sommeren:

6. mai – Helge Simonnes  
«Vårherres krigere: Trump og Putin»

Første møte over sommeren blir 9. september

NR.	DATO	HVOR
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

**Den gylne spaserstokk** OSLO

**DELTAKERKORT FOR GÅ-TRIMMEN**

April-oktober 20 .....

Navn: .....

Fødselsår: .....

Pensjonistforening/seniorsenter/  
60pluss gruppe/lignende grupper: .....

**60 plus** alder - helse - net

NORGES IDRETTSFORBUND  
Oslo idrettskrets

[www.idrettsforbundet.no/oslo](http://www.idrettsforbundet.no/oslo)

## Blåveistur til Bygdøy torsdag 25.april



Vi møtes kl 12:00 på busstoppet ved Skøyen stasjon. Her stopper både buss nr 31 og buss nr 20. Toget til Skøyen er også et godt alternativ.

For detaljer om turen, se PPNYTT for mars.  
Turleder: Inger Greve

## Melding om dødsfall

Når postpensjonister dør, uavhengig av medlemskap i Postens Pensjonistforbund, vil det bli vist oppmerksomhet i form av bærebukett m/sløyfe 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



## Onsdagsturer i mai

### 8. mai kl 1200

#### Hovinbekken/østkanten - historie og kulturvandring

Møt opp på Hasle T-banestasjon  
Turvert er Trond Nilsen

### 15. mai kl 1200

#### Vandretur fra Sognsvann til Damplassen

Møt opp på Sognsvann T-banestasjon  
Turverter er Kari Pay Øyvind Røgeberg Sørensen

### 22. mai kl 1200

#### Botanisk hage - medisinhagen og misteltein

Møt opp i Botanisk hage ved Lids hus  
Turverter er Kari Pay og Øyvind Røgeberg Sørensen

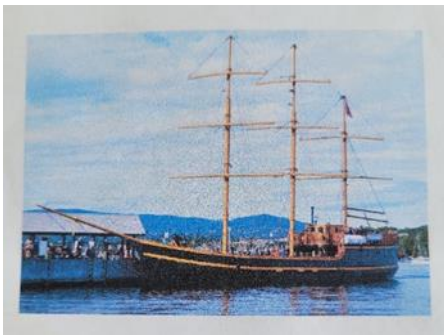
### 29. mai kl 1200

#### Øytur i Oslofjorden

Møt opp på Rådhusbrygga ved øybåtene  
Turvert blir avklart senere

Onsdagsprogrammet for juni blir kunngjort senere. Se PPNYTT for mai, vår nettside, vår face-book-side eller kontakt Jan Rognaldsen.

## Bli med Fagforbundet på «Bøljan Blå»



Bli med på båttur med Lady Mack mandag 3. juni 2024 .

Fagforbundet Post Oslo og omegn inviterer alle pensjonister som er medlemmer i fagforbundet til årets utflukt.

Påmeldning innen 20. Mai.

Send mail til: [fagforbundet.post.osloogomegn@posten.no](mailto:fagforbundet.post.osloogomegn@posten.no)

Oppgi ditt navn og evt navn på følge.  
Evt kan du ringe Tlf 67 98 67 20. Det blir servert reker m/tilbehør. Oppgi om du ikke spiser reker.

Vi seiler fra Rådhusbrygge 2, Oslo kl 10.00 og er tilbake samme sted kl 1500. Møt opp i god tid.

## Omvisning på Akerhus festning onsdag 3. april



43 historieinteresserte postpensjonister (og 1 firbent venn) møtte opp ved Karpedammen i fint solskinn og iskald nordavind. Vi fikk en flott guidet tur gjennom festningsområdet.



De eldste bygningene er fra ca 1300, altså fra før «dansketida»..

Vi var innom fengslet, der bl a «kjendiser» som Gjest Baardsen og Ole Høyland tilbrakte noe tid. Fengselet hadde flere ulike funksjoner fram til det ble nedlagt i 1950. På det meste var det (i 1842) 530 fanger der.



Inne i Munks tårn (bygget i 1559) fikk vi se skyteskår for kanoner. Det var kanonskudd herfra som stoppet Karl XII fra å beleire byen i 1716.

Det hadde tidligere stått et kombinert forsvarstårn og vanntårn på samme sted.

Siste stopp med guiden var ved retterstedet der 42 nordmenn ble henrettet av okkupasjonsmakten.



Trond Nilsen var dagens turvert. Takk for en fin tur !

## Trygdeoppgjøret 2024

En del venter nok i spenning på resultatet for pensjonen vår. 5.2 % ble rammen i frontfagsmodellen. Lokale forhandlinger pågår.

14.mai publiseres tall for forventet lønns- og prisvekst i 2024 (Revidert nasjonalbudsjett) og som brukes.

16. mai frem til 23. mai pågår trygdeoppgjøret.

20. juni kommer pengene med etterbetaling for mai.

Vi kommer tilbake med informasjon, så følg med

## Pensjonist-tips: Bruk medlemsfordelene

Vi er kollektivt innmeldt i Pensjonistforbundet, og har derfor tilgang til mange medlemsfordeler. Det er mye å spare på å benytte rabatterte priser på produkter og tjenester til hjem og fritid. Det er også gratistjenester, som hjelpetelefon for nettbrett og smarttelefon og økonomirådgivning. <https://www.pensjonistforbundet.no/om-pensjonistforbundet/medlemsfordeler>

Trenger du medlemskort for å benytte en medlemsfordel, så sender du mail til [oslo@postpensjonistene.no](mailto:oslo@postpensjonistene.no)

Da sender vi deg en sms med link til et elektronisk medlemskort som du laster ned på telefonen.



## Thor Gotaas fikk latteren til å runge!

Hele 98 medlemmer, deriblant mange "nye" ansikter, møtte opp til apilmøtet i Posthuset. Dagens underholder, var som annonsert, en opplagt Tor Gotaas, som på inn- og utpust ga oss "Et muntert blick på norsk skihistorie".



Gotaas levendegjorde en mengde skihelter fra 1900-tallet og før den tid - med mange detaljer og artige historier.

Selv de av oss som ikke akkurat er veldig skiinteressert, fikk en usedvanlig munter stund i auditoriet. Oddmunn takket Gotaas for besøket, og sa at han aldri hadde hørt så mye humring og latter i lokalet.

Etterpå var det som vanlig hyggelige samtaler rundt bordene, kaffe/te, skiver og nydelig bakst. 11 heldige vinnere kunne ta med seg et gavekort hjem.

Foto: Arne Hamre Tekst: Laurentse Foss

## Kvadraturen – en historisk perle i Oslo



Her skal byen ligge sa kong Christian IV i 1624 og pekte ut plasseringen av Christiania – som ble Oslo i 1924.

Med våre egne interne guider Jan Angeltun og Kari Pay, la 31 postpensjonister ut på byvandring i Oslo sentrum onsdag 10. april. Det gamle posthuset (Steinhuset) i Dronningens gate med kanonkule i veggen, ble naturlig første stopp. Inne på gårdsplassen ble det fortalt flere historier fra deltakernes virke her. En sniktitt inne i selveste Posthallen ble et minne for livet og hallen er vel verdt et besøk.



Ellers stoppet vi bl.a. ved 3 tidligere rådhusbygninger, Norges Bank, Forsvarsdepartementet og Oslo Militære Samfund der Postfullmektigforeningen har sine 2 årlige gallamiddager. Og fikk historier fortalt. Det ble en utrolig spennende tidsreise i en vel bevart del av Oslo. Besøk i Legenes Hus til slutt ble en moderne kontrast til Kvadraturen.

Takk til engasjerte turverter Jan A og Kari.

Tekst og foto Jan Rognaldsen

## Har du noe på hjertet?

Vi vil gjerne høre fra deg om du har

- forslag til hva vi kan gjøre, eller skrive om i PPNYTT
- en historie å dele fra din tid i Posten, eller som pensjonist?
- Et fint bilde å vise?

Ta kontakt på [oslo@postpensjonistene.no](mailto:oslo@postpensjonistene.no)

eller ring Kirsti på tlf 915 28 981

## Tillitsvalgte

	Mobil
Leder:	
Rutt Siri Kregnes	91755132
Nestleder:	
Jan Helge Rognaldsen	93030859
Økonominnsvarlig:	
Aud Irene Dalen Nielsen	95056466
Sekretær:	
Kirsti Stalheim	91528981
Styremedlemmer:	
Odd-Jostein Hyttebakk	99276125
Arne Tømmerås	92611209
Varamedlemmer:	
Kai Pay	48277621
Jan Angeltun	90956847

Kontakt oss på mail: [oslo@postpensjonistene.no](mailto:oslo@postpensjonistene.no)

Kontakt oss pr post:  
Postpensjonistene i Oslo  
Postboks 1500 Sentrum  
0001 Oslo

## Tur- og arrangementskomiteen

Jan Helge Rognaldsen	93030859
Ole Bjørn Brenna	99561506
Turid Sætre	90118458
Oddmund Kvist	95838168

Mottaker:

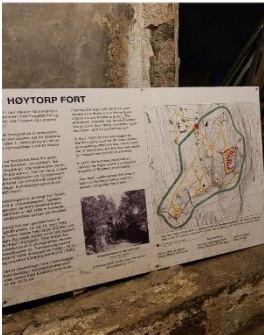
Returadresse:

Postpensjonistene i Oslo,  
Postboks 1500  
Sentrum, 0001 Oslo



## På tokt til Høytorp fort 11. april

18 pensjonister tok ferden til Høytorp fort. Der ble vi møtt av Geir Frydenlund fra Heimevernet som fortalte engasjert om befestningen. Vi ble vist rundt ute og inne under bakkenivå. Vi fikk bli studere oppholdsrommene og kanonene.



Ved oppløsning av unionen med Sverige, krevde svenskene en demilitarisert sone langs grensen. Som erstatning for festningene vi måtte avvikle, ble det bestemt å bygge Høytorp fort. Sverige ble nemlig vurdert som en mulig fiende i lang tid etter 1905. Fortet sto ferdig i 1918 og var da Europas mest moderne festningsverk. I april 1940 var vi lite forberedt på krig, men styrker samlet seg på Høytorp og det ble trefninger der. En tysk soldat ble drept og en norsk ble såret. Etter krigen var fortet et militært anlegg fram til 1994, hovedsakelig brukt til øvelser.

I dag er anlegget fredet. Ved spesielle anledninger avfyres skudd fra den kanonen som er virksom. Vårt besøk var ikke en slik anledning, men jamen ble vi godt mottatt og bevertet. Takk til komiteen og arrangøren for en minnerik opplevelse

Tekst og foto: Kirsti Stalheim



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 vinnerchance. **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

