



PARAPLOKSEN



MEDLEMSBLAD FOR POSTPENSJONISTENE I HORDALAND

Årgang 12 Nr 2 - 2024

LEDEREN HAR ORDET



Tiden flyr og snart er det jul igjen. Den kommer fortere og fortere hvert år, eller bare virker det sånn ?

Vi har lagt bak oss en temmelig våt høst. Et av lyspunktene har vært svært godt oppmøte på medlemsmøtene. Foredragene har vært varierte og det tror jeg medlemmene har satt pris på.

Nå er det heldigvis ikke så lenge til solen snur igjen og vi går mot lysere tider. Styret er i gang med å planlegge vårens aktiviteter. Vi satser på den vanlige vårturen i begynnelsen av mai måned. Sannsynligvis blir det tur til Fedje.

Så håper vi virkelig at vi i høst klarer å få til en utenlandstur. Vi jobber med en tur til Malta i tiden 15.-22.9.25. Vi planlegger å få sendt ut informasjon og påmelding til turen i januar måned. Men det er selvfølgelig avhengig av nok påmeldte dersom turen skal bli en realitet. Vi er ikke den eneste foreningen som sliter med å få nok påmeldte til turer. Kanskje vi skal arrangere turer sammen med andre foreninger i Postens Pensjonistforbund ?

Vi trenger stoff til Paraploksen. Noen kjenner sikker en kollega som kan ha en interessant historie å fortelle, eller har en god historie selv. Ta kontakt med Paraploksen.

Så ønsker styret dere alle en riktig GOD Jul.

Hilsen Eli.

Medlemsmøtene høsten 2024, et sammendrag.

Mandag 2. september.

Denne mandagen var det Thor Olav Sønnervik og Svein Olav Steindal som stod for underholdningen. Det var 2 glade «gutter» som spilte og fortalte om The Beatles og Rolling Stones. De var begge pensjonister, hadde vært musikk lærere i skolen. De fortalte om gruppene mellom hver sang og hadde tekst på lerretet, slik at vi kunne synge med.

Mandag 7. oktober.

Denne mandagen hadde vi Jan Spurkeland som foredragsholder, med tema «Helse og livsmestring».

Jan Spurkeland er en av Norges fremste eksperter på relasjonsledelse, og har skrevet lærebøker om relasjons kompetanse og ledelse. Ledelse er å utløse energi hos andre er et av hans budskap.

Spurkeland er også musiker, og har bl.a. samarbeidet en del med Ivar Medås.

Han var tydelig på at relasjoner bygges på samtaler mellom to mennesker, og var inne på temaer som motgang / smerte, karriere, lykke, positiv adferd osv. I foredraget flettet han inn mange opplevelser, og morsomme historier fra sitt eget liv:

Et av barnebarna lurte på hvor lenge han hadde vært gift? Lenge. 50 år, svarte han. Så lenge? Har du aldri tenkt på å slå opp?

Foredraget som både var lærerikt og morsomt, avsluttet han med et av sine dikt.

Mandag 4. november.

Denne mandagen hadde vi spesialsykepleier Trond Rød Pettersen som foredragsholder, med tema «viktigheten av medikamentetterlevelse ved hjerte og karsykdommer».

Hjerte og Karsykdommer er en ledende årsak til uførhet og død på verdensbasis.

80% av dødsfall forekommer i middel- og lavinntekts land. Utfordringen i dag er den stadig aldrende befolkningen.

Kun 2% klarer og følge rådene de får etter et hjerteinfarkt. Bare 14% får sterk anbefaling/ oppfølging ved utskrivelse.

Egenmestring er kosthold, vektredusering, fysisk aktivitet, nikotinslutt og å redusere alkoholbruk. Mange dør hvert år fordi de ikke tar medisinene sine. Det skyldes ofte at de glemmer den eller pga bivirkninger. Foredragsholder avslutter med 2 anbefalinger:

1. Aldri slutt med medisiner du har fått uten å diskutere det med legen din.
2. Ikke les deg opp på sykdommen på nettet, men ta det opp med legen din.

Veldig bra foredrag, kjapp og grei fremstilling og med klare budskap.

Julemøtet mandag 2. desember.

Referat fra julemøte på Grand Hotel Terminus 02.12.24

Det var påmeldt 61 personer. De fleste kom tidlig, og vi fikk en aperitiff servert kl 15.30. Praten gikk livlig rundt bordene og gjestene hadde tatt på finstasen!

Eli ønsket velkommen til alle! Så ble det allsang med «Glade Jul».

Maten var klar: Forrettsbuffe og varmrettsbuffet. Nydelig mat, mange gode tilbakemeldinger til kokkene ! Til maten ble det servert vin/øl og brus, 2 enheter på hver.

Morten Svennsson var spillemann i år også, og vartet opp med både taffel - og dansemusikk.

Underveis i bordsetet ble det allsang med «Det lyser i stille grender».

Klokken 18.00 kom Postkoret Bergen og underholdt for oss, De åpnet med «Nordnorsk julesalme», Så «Du», et dikt av Jakob Sande som er satt nydelige toner til, av Halvar Helgheim. Så fulgte Postkorets egen versjon av «Feliz Navidad». Avsluttet med «O Helga natt». Som vanlig leverte de en flott julekonsert. Vi avsluttet den seansen med felles sang av «Deilig er jorden».

Så var det desserter av alle slag og kaffe.

Da alle var forsynt, ble det ryddet noen bord og dansen kunne starte. Det var mange på dansegulvet, mens andre benyttet anledningen til en hyggelig prat med tidligere kolleger og venner.

Vi hadde det veldig trivelig, og håper vi kan gjenta dette neste år!

Festen ble avsluttet ca kl 21.30. Hilsen Elin, Sekretær.





Også denne gangen ser vi oss tilbake i Kåre Eldøy sin bok: «Det var en gang et posthus». Med tillatelse.

Grieg-konsert på Bergen Sentrum postkontor.

Det hadde aldri skjedd før at det fant sted en ordentlig Grieg-konsert på Posten – men fredag 23. april 1993 var det Grieg toner hele ettermiddagen i publikumshallen

på Bergen postkontor. Det startet med pianisten Audun Kayser og sopranen Benedicte Sjøvoll Wæhle. Det fortsatte med Langhaugen skoles musikklinje – og sluttet vakkert med Postens Damekor som blant annet framførte «Våren» av Grieg.

En opplevelse for publikum og inviterte gjester, og publikumshallen var slett ingen dårlig konsertsal, ifølge Kayser og Sjøvoll Wæhle. Akustikken var god, nærheten til publikum var der, og kunstnerne mente dette var noe man burde gjøre oftere på Posten. Konserten vakte en del oppmerksomhet. Presse, radio og TV hadde innslag fra denne postale kultursatsingen. Grieg var jo fra byen, 1993 var Grieg-året, noe som Posten markerte ved utgivelse av Griegfrimerker, for øvrig tredje gang Grieg ble æret med norske frimerker.

Eneste tabben Posten gjorde, sett med bergenske øyne, var å legge pressekonferansen for de nye frimerkene til Oslo. Det var nokså samstemmig bergensk oppfatning at når bergensere kommer på frimerker, skal frimerkene lanseres i fødebyen, og ikke i provinsen.



Og så noen viktige ting:

Statistikken viser at flere og flere medlemmer besøker hjemmesiden/nettsiden til Postpensionistene i Hordaland: www.postpensionistene.no Det er bra, fordi der ligger det mye god og viktig informasjon.

Redaksjonen i Paraploksen ønsker gjerne å høre fra deg. Har du tips eller noe du vil ha på trykk, så send oss gjerne en e-post. Eller kontakt oss på medlemsmøtene fremover.

Noter deg at vårturen til Fedje blir mandag 5. mai 2025.

**Husk at påmeldingsfristen til medlemsmøtet 6. januar 2025
er 28. desember 2024.**

Husker du ?

Her ser du bilder fra den gode middagen vi hadde på Fjordslottet i Fotlandsvåg.
Vårturen 7.mai 2024.



«**Dei faste postane**»:

NETTSIDER:

Medlemmene kan gå inn på www.postpensjonistene.no

Der finner dere nettsiden vår. Der vil dere også finne lenker til alle avdelingene.

Se på den avdelingen dere ønsker. Men vi tipser om Nyheter under **Hordaland** !

VIPPS:

Postpensjonistene i Hordaland har VIPPS nr. 555894

slik at medlemmene kan betale på denne måten på medlemsmøtene, om de ønsker det.

GRASROTANDELEN

Postpensjonistene i Hordaland er med i Grasrotandelen. Andelen er på 7 % av spillsummen i spill fra Norsk Tipping. Vil du gi grasrotandelen til Postpensjonistene i Hordaland, sier du fra til tippekommisjonæren og opplyser at andelen skal gå til:

POSTPENSJONISTENE I HORDALAND, organisasjonsnummer: 911806169

REDAKSJONEN FOR PARAPLOKSEN:

Eli Ludvigsen: ansvarlig redaktør

Medlemmer:

Elin Prestøy Olsen

Kjell Thorsheim

NOE Å HUSKE PÅ:

- **Melde adresseendring**
- **Melde om e-postadresse**
- **Verve nye medlemmer**

Meld fra til Styret:

Gjennom posten:

Postens Pensjonistforbund, avd Hordaland

c/o Distribusjonsnett Produksjon

Postboks 7980, 5020 Bergen

Eller:

Meldes til vår e-post adresse, som er: hordaland@postpensjonistene.no

VELKOMMEN TIL NYE MEDLEMMER:

**ELIN NILSEN BJELKE, KNUT NÆSGAARD, SISSEL AGA, ELIN SEILEN,
ODDVAR STØLEN OG JONNY VIKEBØ.**