



PARAPLOKSEN



MEDLEMSBLAD FOR POSTPENSJONISTENE I HORDALAND

Årgang 12 Nr 1 - 2024



«Vårens vakreste eventyr» er et uttrykk vi ofte bruker når vi er med på noe hyggelig. Denne gangen tenker redaksjonen på vårturen til Osterøy i mai. Den var hyggelig på mange måter. Både naturen og alle folkene vi møtte. Maten på Fjord Slottet var god, og her ser vi lederen vår Eli Ludvigsen i bakken opp til restauranten på Fjord Slottet. Takk for turen Eli !

LEDEREN HAR ORDET:

Så er vi nå halvveis i 2024. Vi har allerede fått en god forsmak på sommeren, håper kvoten vår ikke allerede er oppbrukt.

Det har vært en bra vår med godt oppmøte på medlemsmøtene. Dette er vi veldig glade for, styret gjør alt de kan for å skaffe gode forelesere med interessante tema.

Det er dessverre liten oppslutning om turene våre. Vi inviterte til en 4 dagers tur til Hadeland i slutten av mai måned. Til den turen var det 9 påmeldte og turen måtte avlyses. 7. mai hadde vi en flott dagstur til Osterøy. Turen til Irland i september er også avlyst pga. for lite påmeldinger.

Jeg har deltatt på landsstyremøte 23.-24.april. Der behandlet vi i hovedsak forberedelser til landsmøtet.

Landsmøtet ble avviklet 3-4.juni på Oslo Airport Hotel, Gardermoen. Der var Elin Prestøy Olsen og Kjell Thorsheim delegater foruten meg. Det var kort fortalt et meget bra møte. Dere finner et referat annet sted i Paraploksen.

Trygdeoppgjøret er nå ferdig, det skal bare godkjennes i Stortinget i slutten av juni. Oppgjøret ble ikke det Pensjonistforbundet hadde krevd og håpet på. Det har en dårlig sosial profil. Landsmøtet vedtok en uttalelse i forbindelse med dette. Uttalelsen finner dere under Nyheter på nettsiden til Postens Pensjonistforbund.

Så ønsker vi dere alle en riktig fin, varm sommer. Vi møtes på første medlemsmøte 2.september 2024.

Hilsen Eli.



Postpensjonistenes Vårtur 07.05.2024 - Osterøy

Det var påmeldt 31 personer, det møtte 30.

Oppstart fra Bystasjonen kl.09:00. 10 av deltakerne ble hentet i Åsane og 1 i Arna. Så satte vi kursen mot Osterøy. Europas nest største innlands øy!

Med på turen var Asle Nilsen som guidet oss gjennom hele turen. Kunne historier om øyen sin, Asle er født og oppvokst på Tysse. Han kunne bl.a. fortelle om et rikt industri- og kulturliv på øyen, med historier fra fortid og nåtid.

Første stopp var Hamre kirke, en av de få tømmerkirkene vi har igjen i Norge. Den første kirka ble reist på dette stedet i år 1024!

Neste stopp var Hosanger, hvor vi besøkte strikkefabrikken Norlender, utrolig mye fint og de som ville handlet. Vi var på tresko museum og kunstgalleri. Søsteren til Asle møtte oss i Mjøs vågen og vi var delt i 2 grupper under omvisningene. Der skal det være festival her den 29 juni. Veteranskipet Oster går fra Bergen , retur til Bergen med buss. I fint vær må dette være en opplevelse.

Etterpå bar det til Fjordslott hotell hvor vi fikk en nydelig hjortegryte m tilbehør.

Neste stopp ble Tysse hvor de har en mølle og butikk som solgte produkter fra møllen. Da var turen over og det gikk strake veien tilbake til Bergen.

En kjempekjekk tur, mye å se og høre underveis.

Brigt Skeie som hadde arrangert turen fikk dessverre ikke være med, men det var en strålende tur han hadde satt sammen.

Tror alle koste seg og takk til dyktig bussjåfør og strålende guider!

Hilsen Elin, Sekretær.



Fjord Slottet i 5283 Fotlandsvåg.



Med tillatelse, fra Kåre Eldøy sin bok: «Det var en gang et posthus...»

Melodi Grand Prix i Bergen 1986.

Årets mediebegivenhet i Bergen var «Eurovisjon Song Contest -86» som fant sted i månedsskiftet april-mai 1986. Det ble et topp vellykket arrangement. Her var show og glede fra morgen til kveld, og dertil sol og fint vårvær.

Alle i Bergen gjorde sitt til at dette skulle bli en suksess. Forretningsstanden, banker og bedrifter var med på å støtte opp om arrangementet. Også Postverket gjorde selvfølgelig sitt. Bergen postkontor fikk allerede i januar forespørsel om å stille med postkontor i Grieghallen 27. april – 4. mai. Arrangøren, NRK – Fjernsynet, hadde bestemt seg for å etablere servicesenter i Grieghallens foaje disse dagene. Det skulle også bestå av presse-, tele- og informasjonssenter, samt bank, post, kiosk og reisebyrå.

Grieghallen denne uken var kun åpen for deltakere på festivalen, pressefolk NKs stab, og spesielt inviterte, totalt 1800 mennesker.

Servicesenteret skulle betjene disse. Det ble laget et eget postdatostempel med logoen «SONG CONTEST -86» Dessuten ble det i samarbeid med Bergen Filatelistklubb utarbeidet spesialkonvolutter og kort med Griegmerket fra 1983, som skulle

selges på postkontoret i Grieghallen. Dette ble kunngjort for salg i filatelistenes blad Stempelnytt.

Postkontoret var åpent nesten hver dag fra morgen til kveld, og ble betjent av fem språkmektige funksjonærer fra Bergen postkontor. Disse opplevde en begivenhetsrik uke med artister, musikere og et mylder av pressefolk, kort sagt, kjendiser fra inn- og utland. Trafikken ved postkontoret i Grieghallen viste at det var behov for postal service. Det ble ekspedert Postsparebank, postgiro, frimerkesalg og særstempling. Frimerkesalget beløp seg til totalt kr 14.000,- for hele uken, og det ble stemplet ca 4500 sendinger.

Så langt fra boken til Kåre Eldøy.

Er det noen medlemmer i Postpensjonistene i Hordaland som var med på å betjene postkontoret i Grieghallen de hektiske dagene i 1986 ?

Redaksjonen vil gjerne få fatt i noen glimt fra arbeidsdagene der.

Mailadressen vår er: hordaland@postpensjonistene.no

Ta kontakt, ta kontakt. Takk.



Sammendrag av medlemsmøtene første halvår 2024. Grand Hotel Terminus har vært fast møtested. Fine møterom og god mat.

Mandag 8. januar var «Wenches glade trubadurer» våre musikalske gjester. De var seks sangere og musikere som var veldig flinke. Mange av sangene kunne vi, så da sang vi med.

Mandag 5. februar hilste lederen vår Eli Ludvigsen velkommen til Halvor Folgerø. Kjent fra NRK og forfatter av bøkene om Vestlandsvegar. Det var fra disse bøkene han fortalte. Om vestlandsvegar som vart bygde for over 100 år sidan. Som var bindeleken mellom bygder, byar og landsdelar. Men standarden på vegane var enkle. Ofte fordi det skorta på pengar og tekniske hjelpemiddel. Desse vegane var bygd på farlege og utsette steder. Mange medlemmar kjende seg att. Noen hadde kjørt med post etter disse veiene.

Mandag 4. mars holdt vi årsmøte først. Alle årsmøtesakene ble godkjent, og resultatet valg ser nå slik ut:

Leder Eli Ludvigsen, nestleder Brigt G Skeie, sekretær Elin P Olsen, økonomiansvarlig Sonja S Bjerkaker, styremedlem Kjell Thorsheim, styremedlem Kjell J Aadland, varamedlem Giske Rosnes og varamedlem Stein Helge Olsen.

Revisorer: Sigrid Aske, Grete Kolberg og Tormod Sandnes.

Etter årsmøtet holdt Reidun Sandvik fra Høyskolen Vestland foredrag om « Hva er smerte og hvordan håndterer vi den i hverdagen» Det var interessant og lærerikt.

Mandag 8. april kom Arthur Brekke. Han er leder for Postmuseet Vestland. Arthur fortalte om oppstarten til museet fram til i dag. Mye praktisk arbeid er gjennomført. Men også godt samarbeid er etablert med andre museum: Osterøy Museum og Postmuseet på Lillehammer. Videre er «nøkkelpersonar» fra Hordaland fylke og Alver kommune dradd inn for å sikra kvalitet og økonomi.

Arthur Brekke syntre så fleire bilete frå museet, av utstillingar og historiske oversikter. Men museet treng fleire medlemmar. Han inviterte alle på medlemsmøtet til å bli medlemmar. Dette er naudsynt for å sikre museet for framtida, og for å hjelpe på økonomien.

Medlemsmøtene er godt besøkt, mellom 40 og 60 medlemmer kommer.



Styret etter valget på årsmøtet 2024.

Postvegen Bergen - Trondheim





**Meld deg inn i
POSTMUSEET VESTLAND**
**Vipps kr. 100.- til
912248**
**Eller send til konto
3207 42 01643**

E-post: post@postmuseetvestland.no
Leiar: Artur Brekke Mobil 906 15 440
QR- kode - [www. Postmuseetvestland.no](http://www.Postmuseetvestland.no)



Du er hjarteleg velkomen til å ta turen til Postmuseet Vestland:
Festevegen 378, Seim.

Opningstider 2024:

Postmuseet vil vera ope siste sundag i kvar månad frå mai til september.
Opningstida er kl. 13:00 til 16:00.

Når Postmuseet har ope på sundagar, vil det kl. 14:00 til 14:30 vere eit
foredrag/tema. Opplysningar om kva tema som skal vere dei einskilde sundagane vil
koma under «Nyhende» på heimesida.

Sjå heimesida til Postmuseet Vestland: postmuseetvestland.no

Velkomen.



Postpensjonistene i Hordaland, må notere seg:

Medlemsmøtene utover høsten:

2. september, 7. oktober og 4. november.

Alltid en mandag, fra kl 12:00 på Grand Hotel Terminus.

Julemøtet 2024: Mandag 2. desember kl 15:30.

Referat fra Postpensjonistenes Landsmøte i Oslo 03.06 - 04.06.2024

Eli, Kjell T. og Elin var deltagere fra Bergen. Dette var det 15. Landsmøte i rekken. Eli deltok for siste gang, hun fratrer landsstyret i år. Kjell T og Elin var med for første gang.

Vi kom på hotellet og rett til lunsj. Nydelig mat. Etter lunsj møtte alle 42 delegater til åpning av Landsmøte.

Kjellaug Jota ønsket all velkommen, og fortsatte med navneopprop. Så ble det holdt minnetale over de som var gått bort siden forrige landsmøte.

Deretter konstituering av møte og Landsstyrets forslag til forretningsorden.

Alle delegatene hadde fått sakspapirene til gjennomsyn i god tid, og Landsmøtets dagsorden på 10 punkter ble gjennomgått.

Deretter foredrag av Helga Hjetland (Pensjonistforbundet).

kl.1800 var det duket for festmiddag.

Hotellet hadde pyntet møtesalen til fest. Og vi satte oss til bords

Veldig mange nye bekjenskaper. Hyggelige alle sammen, så praten gikk livlig rundt alle bord.

Nydelig 3 retters middag, etterpå var det underholdning av to trubadurer som sang og vitset innimellom.

Neste dag startet vi kl.900 og fortsatte på programmet. Silje Skogstad Fra posten Bring AS holdt et foredrag om tanker for posten fremover.

Etterpå holdt (Rådet for et aldersvennlig Norge) foredrag om fremtiden for et aldersvennlig Norge.

Siste punkt på programmet var valg, som ble gjennomført uten noen innsigelser.

Da var vi kommet til veis ende og klare for å reise hjem, mange klemmer og ønsker om god sommer til alle.

Det var en kjekk opplevelse, så får håpe jeg får oppleve det en annen gang.

Elin, sekretær.

«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 spillesummen 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:

HARALD ATLE BRATLI, INGAR ROMSLO, ÅGE MJELDE, GUNVOR STIEN, UNNI MARIE SAMUELSSON, TORILL KRONSTAD OG MARGARETH RØD.



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.**