



POLITIPENSJONISTEN

ORGAN FOR POLITIETS PENSJONISTFORBUND NUMMER 4 • 2013

**Bjarne – en god gutt
fra Horten**

Se side 4-5

**Sigmund Holt vil
lære oss slekts-
forskning**

Se side 6

**18 dager til fjells
med Arvid Larssen**

Se side 10-11

***PPF ønsker god og glad jule-
og nyttårsfeiring i de tusen hjem***



«Man må yte for å kunne nyte»



Kyrrre Stenbro.

På vei fra forbundskontoret til Politihuset, traff jeg på en gruppe på fem tidligere kolleger fra Justisdepartementet. Det ble gjensynsglede og jeg måtte ut med at jeg var blitt forbundsleder for Politiets Pensjonistforbund. Ut i samtalen tilbød jeg en av dem som er nær pensjonistalderen, medlemskap i forbundet. Han var da raskt frampå og spurte; «hva får jeg igjen for det?» Kjære venn svarte jeg, hva du får igjen på kort og lang sikt er avhengig av medlemstilslutningen og aktiviteten i vårt forbund som i alle andre organisasjoner i vårt demokratiske samfunn – dvs. **«man må yte for å kunne nyte.»**

En fagorganisasjon, en ideell organisasjon, et politisk parti er ikke sterkere enn det medlemmene gjør den/det til gjennom engasjement og støtte til de tillitsvalgte både lokalt og sentralt. Ikke medlemmer både yrkesaktive og pensjonister, surfer på innsatsen til medlemmene uansett organisasjon.

Landsmøtet i PPF vedtok enstemmig en handlingsplan for Landsmøteperioden 2013-15. Et av punktene i planen er at vi må verve flere medlemmer. Bakgrunnen for dette er først og fremst for å ivareta pensjonistene lokalt, fange dem opp og tilby aktiviteter når de ikke lenger har arbeidsplassen med sine utfordringer og som det sosiale samlingsstedet.

Imidlertid er det også meget viktig å ha et sentralt nivå som ivaretar pensjonistenes interesser. En god og sikker økonomi er viktig for våre pensjonister. Den er et viktig element for en trygg og god alderdom. Handlingsplanen pålegger også forbundsstyret å jobbe for å gjenvinne tapte goder i forbindelse med pensjonistreformen, men vi må være på vakt for å passe på at vi ikke taper mer. Når samfunnskaka skal deles, må vi få vår rettmessige andel av den. Med tanke på eldrebølgen som kommer, blir det også meget viktig at myndighetene sørger for god hjelp til de som trenger omsorg, trygghet og pleie.

Hvordan skal så vårt pensjonistforbund kunne oppnå noe for sine medlemmer?

Vi står ikke alene! Vi er med i en samarbeidsorganisasjon som forkortet heter SAKO. Dette er en samarbeidsorganisasjon mellom pensjonistforbundene i offentlig sektor og Pensjonistforbundet. Til sammen er det godt over 200.000 medlemmer. SAKO har forhandlings/drøftingsavtale med myndighetene og kan bl.a. påvirke de krav som vi setter til statsbudsjettet og trygdeoppgjøret. I tillegg kommer velferden av et godt og gjensidig samarbeid med; Politidirektoratet, ledelsen i politidistriktene, Politiets Fellesforbund, øvrige politiorganisasjoner og forsikringselskapet. Det er derfor særdeles viktig at vi har en sterk og velfungerende organisasjon som ivaretar interessene til medlemmene lokalt og sentralt gjennom et best mulig samarbeidet mellom nivåene.

NB! I tillegg til vårt blad som utkommer 4 ganger i året, har vi i møte med Politidirektoratet kommet fram til at våre medlemmer skal få tilsendt deres «Magasinet Norsk Politi» f.o.m. nr 1 i 2014. Lommealmanakken er med dette nummeret, slik Landsmøtet bestemte det.

Til alle våre medlemmer, til alle våre venner i de organisasjonene vi samarbeider med, til Justisdepartementet og Politidirektoratet og til våre forretningsforbindelser:

EN RIKTIG GOD JUL I 2013 OG ET GODT OG FRAMGANGSRIKT I 2014!

Kyrrre Stenbro
forbundsleder

Politiets Pensjonistforbund er fra januar 2014 over i nye kontorer i Politihuset på Grønland. Mer om dette i nr. 1-14



Organ for Politiets Pensjonistforbund
Org. nr. 980 442 020

Redaktør:

Jørn-Kr. Jørgensen

Peter Møllers vei 4 A, 0585 Oslo

Telefon 0047 906 14 485

E-mail: colombocity@hotmail.com



Redaksjonen avsluttet:

30. oktober 2013

Politiets Pensjonistforbund

Postboks 8101 Dep., 0032 Oslo

Telefon: 22 66 90 95 • Telefaks: 22 70 50 87

E-post:ppf@pf.no • www.politipensjonisten.no

Besøksadresse:

Grønlandsleiret 25, 2 etasje, 0190 Oslo

Fast kontortid:

Tirsdag og torsdag 09.00 – 15.00

Forbundsstyret i Politiets Pensjonistforbund

Forbundsleder

Kyrrre Stenbro

Telefon 911 36 915

E-mail: kyrreste@online.no



Forbundsnestleder

Olav Røttingsnes

Telefon 928 25 099

E-mail: oroetti@online.no



Forbundssekretær

Sigmund Engen

Telefon 472 52 136

E-mail: sighege@gmail.com



Forbunds-kasserer

Roald Korsøen

Telefon 901 80 389

E-mail: roakor@online.no



Styremedlemmer:

E. Eystein Loftesnes

Telefon 928 64 770

E-mail: eeloftesnes@gmail.com

Torbjørn Finn

Telefon 924 33 183

E-mail: torfinn.norge@yahoo.no

Oddbjørn Olsen

E-mail: o-golsen@online.no

Design & Trykk:

Prinfo Unique – Opplag: 3 400

Forsidefoto: Jørn-Kr. Jørgensen



Dypest sett...

«Dypest sett» er et uttrykk jeg gjerne bruker når jeg skal understreke noe viktig, noe som få andre kanskje er enig i og hvor jeg har oppdaget hemmeligheten med hva som er rett og galt. Det er selvfølgelig ikke slik, men det er en uttrykksform.

«Dypest sett» har ikke noe med dykking å gjøre. Jo dypere, jo bedre. «Gå dypere med Deres kiropraktor», smilte en utøver av denne kunst til meg en gang jeg lå på benken og skulle knekkes. «Krasj, krasj», lød det fra nakken da han knakk, men særlig dypt gikk vi ikke. Det ble det ikke tid til å gå dypere...for så dyre var hans behandlinger.

«Dypest sett» kan vi vel si både ditt og datt, og «dypest sett» er det mer ditt enn datt, eller var det omvendt «dypest sett»?



«Dypest sett» kan man tulle seg helt bort i å skrive om hvilke ubåter som går dypere enn andre, og hvilke klokker som tåler dypere vann enn andre. Det er sjelden – jeg må medgi det – jeg er noe særlig dypere enn 200 meter, og hva skal jeg da med en klokke som er garantert å holde tett til 500 meter? Det er ikke så lett å svare på...«dypest sett».

Har du noen gang tenkt på hva du «dypest sett» mener om rødt fremfor grønt eller omvendt? Eller hva du «dypest sett» tror om forekomsten av kenguruer i Australia? «Dypest sett» betyr det antageligvis ingen verdens ting.

«Dypest sett» betyr det ikke noen verdens ting hvor mange venner du har på Facebook, hvor mange tweets du har lagt ut på Twitter eller hvor mange kontakter du har i iPhonen din. Og «dypest sett» er det ikke hvilke merkeklær du har på deg eller hvilke sko eller smykker eller klokker eller t-skjorter du har i skuffen og skapet. Det betyr «dypest sett» ingen verdens ting.

«Dypest sett» betyr det ikke noe om du ikke har iPad av stor eller liten modell eller hvilket fotoapparat du har dinglende rundt halsen. Det betyr «dypest sett» ikke noe hvilke land du har vært eller ikke har vært i, og hvor mange reiser du har gjort til USA eller Australia. Men alt dette og mye mer, er morsomt.

Det som dypest sett betyr noe er at du og jeg blir elsket som den vi er, og at vi får lov til å elske. Den dagen det opphører, da ikke bare blir vi, men da er vi, virkelig fattige. Derfor: Ta vare på dem og de som står deg nær. Langt før du kommer «dypest sett» er det dem du trenger både i dag og i morgen. Det er sannheten om den virkelige dybden i livet.

Jørn-Kr. Jørgensen, redaktør

Skriv til Politipensjonisten.

Vi venter på nytt fra ditt lokallag – stort eller smått.

Ekte kjærlighet – handler om å bry seg!

En eldre herremann på 80 – kommer hver dag innom sin syke kone som bor på et hjem for eldre og handikappede. Og han har alltid med seg litt godt å spise.

En journalist, som var på besøk en sen formiddag, ble veldig overrasket over hvordan denne eldre mannen brødføde sin kone. Journalisten spurte ham om årsaken til hennes opphold. Den eldre mannen sa som sant var at hun lenge har lidd av Alzheimers.

Journalisten spurte ham igjen: «Tror du hun ville ha blitt svært bekymret om du ikke dukket opp en dag?» – Den eldre mannen tittet på journalisten og svarte: «Nei, hun vet ikke lengre hvem jeg er, hun har ikke sagt mitt navn på 5 lange år.»

Journalisten spurte så forundrende: «Men allikevel kommer du daglig innom for å spise mat ilag med henne. Hvorfor..?»

Den eldre mannen strakte fram hånden, strøk journalisten over håret og sa: «Sønn.. Kanskje har hun glemt meg, men jeg vet hvem hun er.»

Bjarne Lilaas – en glad gutt fra Borre

Av Jørn-Kr. Jørgensen



– Hadde jeg ikke rent fra meg, måtte noen ha styrt meg. Bjarne Lilaas humrer og ler, smiler og trives i rollen som pensjonist. Han er født i 1925 i Horten; Borre den gangen, og kan se tilbake på et langt liv i politiets tjeneste. Han har vært blant politiets fremste tillitsmenn som formann i Norsk Politiforbund (1980-1984) og senere som sjef for Politiskolen.

Bjarne Lilaas – ung konstabel i 1948.

Den samme Bjarne har også vært en populær ordfører

(H) i Borre kommune (1972-1980) før kommunen ble slått sammen med Horten. Han satt i kommunestyret i Borre fra 1959 til 1980, og var vara-medlem av kommunestyret i Horten 1955-1958. Men først og fremst har han vært politimann.

Hold deg i form!

- Hva er ditt beste råd til norske politipensjonister?
- Hold deg sånn i passe form. Aktivitet er veldig godt og viktig for både



Da Bjarnes barnebarn, Cecilie Lilaas Skari, gikk på Politihøgskolen var skolesjefen stolt. I dag er Cecilie jurist og tilsatt som politiadvokat ved Kripos.

kropp og sjel. Jo mer du klarer å bevege ledd og lemmer, desto seinere vokser det brusk og fanteri i leddene og jo seinere blir du stiv og sliten. Dessuten må man være glad så lenge man har en passe husk. Det er viktig å lese aviser, følge med på fjernsyn – og ha glede av det.

– Jeg følger med på det meste av det som skjer rundt meg. Jeg lytter oppmerksomt og var en aktiv mottaker av det skjedde under valgkampen i høst. Jeg leser mange aviser, men lite bøker. Jeg ble nesten kurert for bøker både i min organisasjonstid og min politiske tid. Det var alltid så mye jeg måtte lese av tørt og tungt stoff, at jeg nesten ble lei av bøker, hefter og rundskriv. Jeg leser det som er dagsaktuelt i avisene og gleder meg over det.

Lei av å skifte klær

– Etter mange år i superaktivitet, er jeg blitt en hjemmets mann. Er lei av å skifte klær. Hele mitt aktive liv har jeg stort sett vært uniformert, og når jeg måtte ha fri for å gjøre noe annet, måtte jeg skifte fra uniform til sivil. Det slipper jeg i dag.

– Men, sier Bjarne, jeg har hund og går tur med den hver dag. Det er god trim og godt selskap, og så steller jeg hagen. Der er det mye frukt og grønnsaker og en stor plen som skal vedlikeholdes. Så tipper jeg litt i det små. Kikker på tall. Følger med på resultater. Så er jeg med i pensjonistlaget ved Politihøgskolen, og er inne i Oslo ca. en gang i måneden på møte. Det er fint å treffe gamle kolleger. Det er ca. 20 kolleger som møtes hver gang. Formann er Jarle Evanger.

Stri tørt i Norsk Politiforbund

– Hva var dine fanesaker som formann i Norsk Politiforbund?

– Den første saken var Alta-saken som jeg rett og slett ble kastet ut i og lærte mye av. Deretter var det å få høgskoletanken på plass i politiet. Det holdt vi på med hele tiden. Den andre var særaldersgrensen. Den ble løst i siste liten, men saken er nok i hardere vær i dag enn det vi opplevde.

– Vi holdt også på med etterutdannelsen. At vi ikke maktet å holde den ved like, er en liten skamlett som det er vanskelig å svelge.

– Vi hadde i min tid også Hadelandssaken og ikke minst Maridalssaken. Store saker som krevde mye av tillitsmannsapparatet. Politivoldssaken i Bergen fikk jeg også litt smak på. Den var stor og vanskelig og ikke uten problemer for norsk politi.

– Men ellers var det mye kameratskap og mye hygge med et glimrende miljø på forbundskontoret med gode forbundssekretærer. Olaf Ohnstad og Arnold Nilsen var to enere og gode tillitsmenn å støtte seg til. Jeg visste alltid hvor jeg hadde dem. Sa de noe, mente de det. Det var trygt.

Politihøgskolen i støpeskjeen

– Hva var det viktigste du fikk til på Politiskolen?

– Jeg var sjef på skolen ved skolen siste år før den ble politihøgskole. Mesteparten av det jeg holdt på med var planlegging og forberedelser til overgang fra skole til høgskole sammen med bl.a. Rolf B. Wegner og Sverre Lagerløv. Det var mye som skulle gjøres og det var



mange ting og forhold vi måtte ta stilling til. Men å jobbe ved Politiskolen var spennende og det var et flott miljø som jeg trivdes godt i.

Trofast politimann i Horten

– Hva med din andre karriere som politimann?
– Med egne øyne er den veldig bra. Jeg begynte 2. januar 1948 i Horten. Den gangen var begynnerlønnen 455 kroner måneden. Så gikk jeg Politiskolen og gjorde det godt der.

Pga. av en avtale mellom Norge og Russland om avtale om overvåking av den 196 kilometer lange grensen, ble det opprettet seks politistasjoner i området hvortil det skulle beordres polititjenestemenn til å dekke opp overvåkingen. Der lå det en del godtgjørelser i tillegg slik at det nesten ble dobbelt lønn. Jeg søkte, og fikk en slik jobb i ett år.

«Spørøst forsvunnet»

En historie som godt kunne handle om Bjarne Lilaas er som følger: To betjener kjørte UP i Finnmark og om dem kan det fortelles at de to var ute etter en promillekjører på Finnmarksvidda. Plutselig fikk en av dem se bilen. Det var vinter og nysnø. Det tok litt tid før betjentene fikk snudd bilen, og da de tok bilen igjen, stod den parkert. I baksetet satt to samer, nokså påseilet. Den ene betjenten gikk fram og spurte hvem som hadde kjørt bilen. «Det var Matti», var svaret. Ja, hvor er han, spurte den ene betjenten. «Jo, han stakk!», sa en av samene. «Ja, men her er ikke noen spor i snøen», sa betjenten. «Nei, han er spørøst forsvunnet», svarte samene.

– Etter perioden ved grensen, giftet jeg meg og gjorde militær plikttjeneste som sersjant på Voss. Fra Voss gikk ferden tilbake til Horten hvor jeg hver sommer var instruktør for Politireserven. På begynnelsen av 60-tallet begynte jeg så smått i Utrykningspolitiet (UP) og kjørte fra 1. januar til 1. mai i Buskerud, Vestfold og Telemark.

Ikke radio, ikke samband

– Da jeg ble valgt som formann i Norsk Politiforbund, var jeg blitt distriktsle-

der i UP og politiførste-betjent. Etter fire år som forbundsformann hadde jeg fått politioverbetjentstillingen i Horten (gammel ordning) hvor jeg fungerte snaut et halvt år, før jeg ble sjef ved Politiskolen.

– Da jeg gikk på patrulje for første gang, var det store at jeg var alene, overlatt til meg selv og til å ta de avgjørelsene som var nødvendig. Ikke radio, ikke samband. Ikke en gang telefon. Det var spennende. Og det var lærerikt.

Krangling gir aldri resultater

– Har du hatt noe motto?

– Jeg har bestandig hatt et godt humør. Det har jeg flytt mye på. Jeg leter ikke etter problematiske ting. Jeg tror på det gode humøret. Krangling og sleivspark gir aldri gode resultater.

– I løpet av livet har jeg bygget flere hytter – fire til meg selv. De to første har jeg solgt. De to andre har barnebarna fått. Det har også blitt mange peiser og piper. Har alltid hatt en plan gående. Samlet inn materialer, og når jeg hadde nok, satte jeg det opp. For meg var det mentalhygiene. Og livet går videre, sier Bjarne Lilaas; han er rett og slett en glad gutt fra Borre! Hunden Leddi småbjeffer og er helt enig.



Bjarne Lilaas er rett og slett en glad gutt fra Borre.



Bjarne kikker gjerne i postkassa etter Politipensjonisten som kommer trofast fire ganger i året.



Slektsforskningens mysterium

Tekst og foto: Jørn-Kr. Jørgensen

– Det å drive slektsforskning er som å drive politietterforskning. Det handler om systematikk, sjekke kilder, dobbeltsjekke kilder og sette alt sammen til en helhet. Det lar seg gjøre å finne ut av nesten alt dersom man er tålmodig og bruker tilgjengelige kilder. I dag har vi Internett; noe som letter prosessen vesentlig.

Det er politipensjonist Sigmund Holt som har holdt på med slektsforskning i nesten 25 år som sier dette. Han har tidligere vært etterforsker ved både voldsavsnittet, narkotikaavsnittet, trafikkavsnittet og drevet branneretterforskning i Oslo politidistrikt. De siste årene var han ved Sentrum politistasjon i Oslo og arbeidet med forhold knyttet til utelivsbransjen.

Utdannet forvalteragronom

Sigmund er født i Halden og anene kommer fra den søndre delen av Østfold. Begge hans bestemødre var svenske og det har gitt ham mange positive svenske kilder. Flere i Sigmunds familie reiste til Amerika og slo seg opp i ulike yrker – gullgraving, farming og sagbrukseiere. Hans politiliv er også i noen grad arvelig belastet – hendelser i livet gjorde at han valgte politiet, men Sigmund er egentlig utdannet forvalteragronom. Han kunne ha blitt gårdsbestyrer eller administrativ leder innen landsbruksamvirket, men det ville seg annerledes. Sigmund reiste jorda rundt som sjømann

etter militærtjenesten og emigrerte til Canada, men Norge kalte og det ble Politiskolen.

Dobbeltsjekkes

– Jeg har hatt veldig stor glede av min bakgrunn som politietterforsker. Slektsgranskning handler om å sette ting sammen. Dessuten har jeg en veldig god hukommelse. Da jeg vokste opp var jeg ofte flue på veggen da de voksne snakket sammen. Jeg plukket opp litt her og litt der, og da jeg ble voksen og begynte aktivt med slektsforskning, satt jeg deler av dette sammen. Det ga meg en dypere forståelse og innsikt i materien. Men alt måtte sjekkes og dobbeltsjekkes for å holde vann; akkurat som i politietterforskningen.

Helhet i familien

– Folk blir glade når de finner fram til røttene sine. Spesielt når man blir eldre ligger dette ønsket nesten latent i alle. Noen bryr seg ikke, men mange vil vite mer. Jeg har fått lov til å hjelpe mange som har bedt om hjelp, og sammen har vi funnet fram til opplysninger som har gitt den enkelte litt mer helhet i familiebakgrunnen.

Nesten alt finnes på Internett

– Tidligere var det mye ringpermer og mapper, plastomslag og klistrebøker. I dag er dette nesten historie. Du må ha en sunn interesse for data for å drive slektsforskning. Det aller, aller meste går på data. Der får man egne slektsforskningsprogrammer som hjelper deg med å sette det hele sammen og i system. Du kan også printe det ut og du kan eksportere det og utveksle opplysninger med andre. Du kan legge inn bilder og kart, og til slutt få skrevet ut slektsbøker. – De aller fleste er interessert i dette, sier Sigmund Holt som i sommer var på en seks ukers tur til Amerika hvor han fikk mange gode kilder som ga han mer materiale som han nå vil arbeide videre med. Han fikk også mange nye, gode venner – og han fikk besøkt sin egen familie.

Kurs for politipensjonister

– På et medlemsmøte i Oslo Politiets Pensjonistforening nevnte jeg dette med slektsforskning. Interessen var stor og vi laget to kurs gjennom DIS Oslo-Akershus (Databehandling i slektsforskning). Det var et generelt slektsforskningskurs – hvordan finne kildene – og et om hvordan vi kan bru-



Sigmund Holt foran bildet «Leiv Erikson oppdager Amerika».



ke slektsforsknings-programmene. 18-20 pensjonister ved med på disse kursene som ble holdt et sted i Oslo sentrum. Veldig god interesse og veldig spennende.

Mange kilder

– Siden har jeg gått et skritt videre med politipensjonistene og hatt møter i Politihuset hvor vi har gått litt dypere i kildeheving i kirkebøker. Senere skal vi ta for oss andre kilder – historielag og lignende

– Mange sitter på mye spennende stoff. Folk er kanskje ikke så opptatt av slektsforskning, men mange har album, postkort, brev eller noen i familien som har skrevet ned notater. Dette er det viktig å få tak i og bruke som tilleggsilder.

En arv venter på oss

– I Nasjonalbiblioteket ligger det en arv og venter. Aviser, blader, nekrologer, håndskrevne brev, personalia – det er en oppsø av stoff for den som leter. Og det er spennende. Det handler om mennesker. Ute på gårdene er det mange som kan knyttes til ulike forhold. Bygdebøker er verdifulle kilder og ikke minst årbøker – og glem ikke bibliotekene. De har ofte en lokalhistorisk avdeling. Der sitter det folk som er flinke til å hjelpe til.

Ta kontakt

– Jeg hjelper gjerne andre, sier Sigmund. Jeg hjelper gjerne til med å starte slektsforskergrupper. Dette er en både spennende og givende hobby som gir noe og som kan bedrives over hele verden hjemmefra i egen stue eller på arbeidsrommet.

Ta kontakt med redaktøren av Politipensjonisten **colombocity@hotmail.com** som formidler kontakt, sier Sigmund Holt, aktiv, pågående og interessert i alt og alle.

PPF med sterkt medlemsfokus

Av styremedlem i PPF, Oddbjørn Olsen, Bodø

Jeg har nok vært blant dem som har vært skeptisk til Politiets Pensjonistforbund, ja, jeg har nok vært mer enn skeptisk. Derfor var det med spenning jeg dro til Landsmøtet i Sarpsborg i juni i år.

Landsmøtet gikk som alle andre landsmøter, men jeg ble positivt overrasket over at mye av det som foregikk under behandling av saker satte medlemmene i fokus. De aller fleste innleggene var saklige og fornuftige, og som nevnt tenkte man på medlemmene.

Jeg har stor tro på at det nye styret, og ikke minst den nye lederen Kyrre Stenbro, vil ta Politiets Pensjonistforbund et steg videre. Jeg skriver gjerne under på at man allerede merker hans pågangsmot og vilje til å arbeide for pensjonistene.

Jeg har hatt noen kjepphester. Blant annet har jeg følt at avstanden til vårt tidligere forbund har vært fraværende. Jeg tror mange med meg har savnet tilhørigheten til Politiets Fellesforbund. Jeg har heller ikke forstått hvorfor man den ene dagen er medlemmer i PF, mens man neste dag ikke har annen tilhørighet enn medlemsbladet. Jeg har et håp og et ønske om at samarbeidet blir større i tiden fremover. Det tror jeg vil føre til en medlemsøkning også i vårt forbund.

Jeg tror også det er viktig at medlemmene føler at de får noe tilbake for den kontingent som betales. Alle er vel klar over at det koster å drive et forbund og at man både må ha kontorlokaler, maskiner og mennesker som kan arbeide for at vi vanlige folk kan få det bedre. Skal man ha forståelse for dette, må man også føle at det arbeides. De aller fleste politifolk (pensjonister) vet jo at

det ikke er lett å få ting til å skje, men man må få medlemmene til å føle at ting er forsøkt.

Mange av politiets pensjonister er avgåtte tjenestemenn/kvinner som er i sin beste alder. De har topp erfaring og jeg er ikke i tvil om at disse fortsatt har mye å tilføre etaten. I Bodø er det laget et prosjekt hvor noen pensjonister (3) bekler et publikumsmottak. Vi tar imot publikum, svarer på spørsmål, rettleder i forhold til kriminelle handlinger de er utsatt for, og hjelper til med hittegods. Dette frigjør andre tjenestemenn

slik at de kan gjøre de oppgavene de er satt til. Kanskje kunne man også brukt pensjonistene til fremstilling i retten, fotpatroljer i områder hvor det forgår en del kriminalitet, og ikke minst til transporter. I tillegg tror jeg at pensjonistene kan gi litt av sine kunnskaper til yngre tjenestemenn. Alt dette for at de ordinære tjenestemenn/kvinner kan ta seg av de viktigste politioppavene.

Det man skal være forsiktig med er at politipensjonistene ikke må være i stedet for, men i tillegg til.

Til slutt vil jeg håpe at de andre pensjonistlagene i Nord-Norge bruker meg som tillitsvalgt selv om jeg er fra Bodø. Jeg skal love å gjøre mitt beste, og dersom dette ikke går lover jeg og overlater plassen til andre. La oss stå på alle sammen og gjøre livet som politipensjonist best mulig.





Norges Politiidrettsforbund 75 år

Norges Politiidrettsforbund ble stiftet i Bergen 10. september 1938 i forbindelse med det 2. politimesterskapet i friidrett og skyting. Stavanger arrangerte det 1. politimesterskapet i friidrett, pistolskyting og miniatyrskyting i 1937. Her ble det satt ned en komite som fikk i oppdrag å legge fram forslag til lover for en landsomfattende sammenslutning, og legge dette fram på årsmøtet i Politiidrettsrådet i Bergen året etter.

Hva var mere naturlig enn å legge forbundets jubileumsmerking til Stavanger, hvor den første spire ble lagt.

15. til 17. august 2013 møtte forbundsstyret, grenledere, lagsrepresentanter, æres-medlemmer og gjester til jubileumsarrangement på Clarion Hotel i Stavanger.

Jubileumsarrangementet ble innledet med et foredrag av Norges tidligere landslagsmålvakt Erik Thorstvedt - et humørfyllt og interessant foredrag om lagfølelse og menneskeverd. Viktig å spille på

lag og gjøre hverandre gode – alle betyr like mye.

Fredag kveld ønsket NPIs leder Ellen Mari Burheim alle hjertelig velkommen til Norges Politiidrettsforbunds jubileumsmiddag. Dette ble en stilig og hyggelig avslutning på to flotte festdager i Stavanger.

Jubileet er også markert med en gnistrende ny jubileumsbok (bildet) redigert og skrevet av pensjonert politioverbetjent Arne Øiamo – spekket med bilder og resultater fra 75 år i politiidrettens tjeneste. Her vil mange kjenne seg igjen – også blant våre politipensjonister.



Biografi om hunder

Det er sagt at «hunden er menneskes beste venn», og det er nok langt på vei riktig. Men det er vel også slik at «mennesket er hundens beste venn.» Med det som utgangspunkt er det nå kommet en hundebiografi som ikke bør gå hundreinteresserte og andre hus forbi. Her er det virkelig mye å lære og kose seg med.

«Berømte hunder» heter denne 220 siders boken ført i pennen av nordmannen Nils Petter Thuesen som er en meget allsidig og dyktig forfatter som skriver i flere genre. Veldig bra.

Denne boken handler – som de fleste vil forstå – om hunder, men ikke bare det: den handler om berømte hunder og inneholder historier om kjærlighet, lojalitet, mot og spesielle evner. Hunder har alt, akkurat som vi mennesker.

Det er vanskelig å si, men det er antageligvis to hunder de fleste vet om, nemlig «Laika» som var den første hunden i verdensrommet og «Lassie» som de alle fleste mennesker har sett på fjernsyn og kjenner fra filmer og fjernsynsserier. I denne boken får vi vite noe om bakgrunnen til disse hundene, hvordan de vokste opp, hvordan de arbeidet, om eierne, hva som skjedde med dem og ikke minst – i noen tilfeller – hva som ble deres utgang av denne verden. «Laika» var en løshund på gatene i Moskva!

Boken «Berømte hunder» er på sett og vis et biografisk lite leksikon om hunder verden har kjent. Boken er morsom å lese og et funn for både store og små hundinteresserte som vil vite mer og som spør...for det er klart at spørsmål er den eneste veien for å

komme videre - både i hundelandskapet og i alle andre landskap hvor det handler om dyr og mennesker.

I kapittel 30 og 31 fortelles det om hunder i Det norske kongehuset og om hunder i Det Hvite Hus. Morsomt å få «et blikk bak murene».

Boken forteller også om hunder som har utmerket seg i krigstjeneste og blitt dekorert for det, både under 1. og 2. verdenskrig – og om hvilke problemer det førte med seg. Enskjønt: Hunder kan gjøre en like stor innsats som ordinære soldater. Det hele er et spørsmål om hvilket mål man legger på det. I boken forteller Thusen inngående om denne problematikken.



Dette er en god bok for gode hjerter og for mennesker som er glad i hunder og vil vite mer, også om hunden på etiketten «His master Voice».

Jørn-Kr. Jørgensen

Nils Petter Thuesen
BERØMTE HUNDER
NOK 332,- ISBN:
9788292870822

Forlaget Historie & Kultur 2013



Politipensjonistredaktør med ny essaysamling

Redaktøren av Politipensjonisten, Jørn-Kr. Jørgensen, er nå ute med en ny bok, en essaysamling som har fått tittelen «Yesterday». I denne boken skriver Jørgensen essay fra hverdagslivet og vil på den måten gjerne komme i dialog med leserne.

Jørgensen forteller om gårsdagens erfaringer og opplevelser, og knytter opplevelsene sammen til en enhet i kjærligheten til livet.

I to lengre essays skriver han om psykiateren Viktor E. Frankl som skapte begrepet «vilje til mening» og meningens filosofi, og politikeren Dag Hammarskjöld som var De Forente Nasjoners (FN) 2. generalsekretær. Hammarskjöld ble drept i en mystisk flystyrt i Afrika i 1961. I 1963 fikk Dag Hammarskjöld Nobels Fredspris, og Jørgensen forteller engasjert om hans liv og virksomhet og ideer gjennom boken «Veimerker» og mener han er like aktuell i dag. Hammarskjöld tilhører både gårsdagen, dagen i dag og dagen i morgen – akkurat som Viktor E. Frankl gjør det, men på en helt annen måte.

Jørn-Kr. Jørgensen er seniorrådgiver i Oslo politidistrikts kommunikasjonsenhet, og har de siste snart 40 årene også vært aktiv som journalist og forfatter. Han har arbeidet foruten i Norge, i Sri Lanka og Amerika, og har skrevet og redigert flere bøker. Og han er redaktør for Politipensjonisten.

«Yesterday» kom på markedet i oktober og utgis av Commentum Forlag AS i Sandnes. Boken koster 248,- kroner.

Kyrre Stenbro



Nå kommer en roman bygget på Leif Kristian Føskers liv

Det er en roman som bygger på en sann berättelse om min far Leif Kristian Føsker (även min farfar Lars Føsker också han polis), under krigsåren i Norge 1940-43. Min fars insats räddade, med hjälp av, polisminister Jonas Lies bil reg. nr A92, bland annat 300-350 judar och flera norska kurirer och agenter.

Far har under sin levnad motsatt sig all publicitet om hans insats under krigsåren. En intervju og bokmanus gjordes på 1970-talet og min far ägde rätten till att bestämma om den skulle tryckas eller inte. Han valde att stoppa den. Förklaringen sägs vara att han inte ville bli misstänkt för att vara ute efter egen vinning genom att berätta sin historia. Han var inte ensam om att göra en hjälteinsats under krigen. Han menade att det var många normän som på olika sätt hjälpte till så därför såg han inte sin insats som någon sensation. Men var det enda anledningen till att han stoppade boken?

Jag bestämde mig tidigt efter min fars död 1995 att jag ville göra något av hans historia. Startskottet blev intervjuen og bokmanuset, som han stoppat för publicering, og som återfanns i hans bankfack efter hans död. I manuset framställs han og hans samarbetspartner Henrik (Hebo – reds.anm.) som hjältar. Men var det verkligen en bild av helheten?

Jag kände när jag började skriva att här fattas det något. Med facit i hand kan jag säga att det fattades mycket för att få en bild som stämmer med verkligheten.

När så yngste sonen Karl-Oskar för ett par år sedan bad om att få vara med i mitt livsprojekt og ta sig av berättelsen, men då i romanform byggd på en sann berättelse, kändes det som ett spän-

nande alternativ. Vi har inom familien haft livliga diskussioner om hur det som framkommit ska tolkas og återges.

Efter årtal av research i olika arkiv, träff med hans tidigare kollegor og telefonsamtal med åtskilliga inom polisen, samtal og mailkontakt med forskare, författare, historiker, barn till tidigare motståndsmän og kvinnor, en judisk man som vid 12 års ålder tillsammans med sin familj blev räddad av min far og många, många fler samt givetvis det han själv berättade under sin livstid, har jag nu ett resultat i min hand som jag är mycket nöjd med og som blev något helt annat än vad jag från början föreställt mig. Strävan efter att hitta balansen og de rätta nyanserna, har under åren pågått inom mig. Efter hand som det framkom nya saker blev det nya hänsyn att ta. Trots den dokumentära/sanna bakgrunden är boken en fiktion, den är en fri tolkning av händelserna 1940 – 43. Resultatet har blivit så nära sanningen vi förmått og min fars karaktär är än idag inte helt klar. Av olika skäl förekommer det några fiktiva personer og några personer som har fått nya namn.

Ann-Kristin Føsker

PS. Ann-Kristin Føskers bok utgis på svensk og kommer i løpet av 2014. Politipensjonisten kommer med nærmere informasjon om dette (reds.anm.).



Leif Kristian Føsker var bl.a. leder av Trafikkorpset ved Oslo politikammer.

18 dager til fjells gjennom 320 km

Av Arvid Larssen, Oslo politidistrikt

Jeg er på vei mot Haukeliseter som er starten på vandringen – kona kjører meg. Bak i bilen ligger den 5-årige flatcoat-tipsen Aksa. Hun vet godt at det skal skje noe snart. Selvfølgelig har hun ikke unngått å registrere i de siste dagene at ryggsekk, kløv og utstyr har vært tatt frem. Aksa er godt trent,- har vært med på utallige løpeturer hele året i all slags vær og føreforhold, gått turer med tung kløv og vært med når jeg har tatt på meg skiene.

I år skulle vi gå fra Haukeliseter til Egersund hvor en barndomskamerat av meg skulle ta imot. For to år siden gikk jeg andre veien. Planen var nå å forandre litt på ruten et par steder slik at den ble lengre og som ville gi 300 km (det skulle bli 320 og vandring i 18 dager). Jeg gledet meg stort, men en viss uro hadde trengt seg inn i tankene denne våren. Normalt er en langvandring en fin slankekur for mange, men jeg hadde allerede før dette for lite å tære på, – mindre enn noen gang. Måtte gi fra meg 5 kg. Jeg ser ikke på meg selv som noen tøffing i fjellet for den som måtte tro det, men rutine hjelper mye for å kunne ta seg sikkert frem og jeg tåler å slite.



Arvid Larssen med hunden og vandringsstaven.



Viltt og vakkert i fjellheimen.

Så var jeg i gang

På Haukeliseter 1000 m.o.h. var det få varmegrader og en isende vind som tok i mot meg da jeg gikk ut av bilen. Kona hutret av de ufysiske værforholdene der hun tok farvel med meg. Ja, i starten begynte denne 63-årige mannen selv å lure på hva han skulle gjennom av utfordringer i fjellheimen når motvinden rev og slet som verst langs Ståvatnet. Nåja, jeg rev meg da til slutt løs fra dette lange vatnet og begynte vandringen opp langs et dalføre. Det hadde gått noen timer nå og jakten var begynt på en høvelig teltplass. Det er på slike steder en føler den store friheten og stillheten. Kanskje høres klukkingen av en bekk eller en større elv som bruser, men det er livets naturlige lyder. Aksa viste sitt velvære så snart vi stoppet ved at hun kom opp bak ryggen min og boret snuten innunder skuldergropen. Det kjennes godt å få ta sekken etter dagens slit. Den er som regel tung da jeg bærer på det som trengs for å klare meg ute i fjellet. Dog blir det også noen besøk på koiene, – for litt behageligheter må en også unne seg, men ingenting er så friskt som å kunne sove i telt.

Nødsender

På denne vandringen fulgte jeg stort sett turistforeningens T-stier, men det gjaldt å følge med på kartet. Disse fjellområdene kan være såpass krevende at en må være konsentrert. Denne gang hadde jeg med en nødsender (SPOT). Mobildekningen er meget dårlig i fjellene her. Ved å trykke på en ok-knapp kunne de hjemme få en kort melding «alt er ok» med posisjon plottet inn på PC-kartet hvor jeg akkurat befant meg. De to andre knappene for «nød» ligger også inne på senderen for alle tilfellers skyld. Når «nød» går ut, må det klargjøres en redningsaksjon. Eneste minuset her er at senderen ikke kan brukes som en toveis-kommunikasjon som med en mobiltelefon. Vi har også det tilfellet at jeg kan komme over andre som er i nød og hvor senderen kan komme til nytte.

Den lange dagen

Fire dager var tilbakelagt. Været hadde vært skiftende, men etappene



I denne typen telt er det Arvid og hunden overnatter.



En fjellets sanne sønn, Arvid Larssen.

hadde vært enkle å gjennomføre. Litt under 20 km. Denne dagen skulle jeg gå fra koia Mostøl til Krossvatn. Hadde erfart denne etappen tidligere da jeg gikk i motsatt retning i regn og vind. Nå håpet jeg på oppholdsvær, og sannelig så det bra ut der jeg gikk oppover den bratte lia retning Kyrkjesteinskaret. Imidlertid, da det flatet ut fikk vinden fritt rom til å møte meg med en kald velkomst. Ja, det ble rent ufyselig når vinden økte kraftig og regnet slapp seg løs fra himmelens sluser. Takk og pris, en av de digre steinene, Kyrkjekarsteinen var vernet mot naturkreftene jeg tok sikte på nå. Der ble det et godt le for vind og regn. Her tok jeg på meg trøye og lue, og spiste en solid havrevelling. Greit å spise når jeg hadde anledning, for det kunne bli lenge til neste mulighet under disse værforholdene. Neste utfordring var Kyrkjesteinskaret som jeg skulle gå oppover. Det lå klemt mellom fjellsidene og hadde en snøbre som ble brattere og brattere. Problematisk for mange, og spesielt når en skulle ta seg nedover. Tok mange korte pauser oppover der jeg gikk på kryss og tvers. I brattlandet sugde det krefter av kroppen der jeg gikk med den tunge sekken. Noen ganger gikk jeg helt inntil bergveggen. Endelig var jeg oppe og jeg hadde sluppet å benytte stegjernene som var klare for dette. Nedover ville det ha blitt litt for risikabelt å klare seg uten dem, og jeg vet at mange har gruet seg for dette breskaret.

Videre innover fjellene ble det en hutrende kamp mot vind og regn. Tåken kom og gikk. Jeg hadde vasset over en elv og da blir en ekstra kald på beina når en går i over 1000 m.o.h. I blant skjedde det når det kom en kastevind bakfra at ponchoen vrent seg opp og løs av sekken. Den kunne da stå rett ut som et flagrende seil foran meg der jeg gikk. Da måtte jeg stoppe opp, ta av meg sekken og forsøke å få på meg ponchoen. I sterk vind og nedbør er dette ikke enkelt når en har en stor sekk som en samtidig skal trekke ponchoen over.

Denne dagen endte jeg ikke opp ved Krossvatn som var målet. I et kryss gikk jeg feil. Til nød kan jeg skyldte på at «min sti» var dekket av en snøbre og at skiltet var vridd ut av stilling. Dog følte jeg meg så sikker, i veivalget, siden fjellformasjonene var så like fra den gang jeg gikk i motsatt retning. Etter hvert skjønnte jeg at det hele var feil, og den tanken hadde ulmet mer og mer. Kompasset gav en ubønnhørlig bekreftelse. Jeg skjønnte at jeg var på vei mot Stranddalen. Ja, ja, da fikk jeg se et nytt sted. Nok om det, nærmere 13 timer etter at jeg hadde lagt ut fra Mostøl var jeg fremme ved den betjente hytten og fikk et lite rom for natten. Jeg ble tilbudt et varmt laksemåltid, men nei, jeg ville helst klare meg med det jeg hadde av egen proviant i sekken.

Når det gjelder måltid, hopper jeg flere etapper frem i tid hvor Aksa og jeg kom frem til koia Støle. De turgåerne som var kommet skulle akkurat spise av en stor elggryte der de satt ved bordet. Jeg kunne få spise for det var så mye ekstra. Jeg tenkte mer på Aksa som også hadde slitt i 14 dager – hun kunne få min del. Den herlige middagen glefset hun ned på høykant, mens jeg koset meg nesten like mye med det jeg hadde i sekken.

Ingen hviledager

De 18 dagene ble ingen ferie. Det var ingen hviledager, ja hverdager og helgedager gikk i ett. Jeg var gjennomsnittlig oppe av soveposen om morgenen kl.06.15 og jeg gikk to og en halv time senere. Brukte litt over 10 timer hver dag på vandringen og var klar for natten kl.22.45. Den tøfeste utfordringen på vandringen ble en strekning på tre kilometer og den var faktisk på asfalt. Bilveien gikk opp gjennom et dalføre og her møtte jeg motvind sikkert med kuling styrke. Regnet rev og slet i ponchoen, og etter mange timer på vandring denne dagen ble det et slit helt på grensen av hva jeg orket å kjempe mot. Jeg kan ikke huske at jeg noen gang har hatt det så tungt.

Til slutt

Å skrive et kort referat fra turen i «Politipensjonisten» er faktisk vanskelig. Hva skal jeg ta med? Det hadde blitt så utrolig mye av opplevelser. Jeg må utelate så altfor mye. Jeg skrev underveis 85 sider i en notatbok og tok over 500 bilder samt film. Det blir faktisk enklere ut fra notatene å skrive 50 A4-sider. Da får jeg liksom oppleve turen på nytt. Nå har jeg gått strekningen Haukelisetser – Egersund i begge retninger. Det får være nok i disse fjellene.



«Gjennom berg og daler».

Demens i vår moderne tid

Demens er en fellesbenedelse for flere hjernesykdommer som oftest opptrer i høy alder og fører til en kognitiv svikt. Det viktigste kjennetegnet er hukommelsessvikt.

Det varierer hvordan demens oppleves og utvikler seg, men som oftest fører sykdommen til dårlig hukommelse og problemer med språket. Det er også vanlig å få vanskeligheter med å orientere seg, problemer med å utføre daglige gjøremål, og at det blir endringer i personligheten. Demens er en folkesykdom, og over 70 000 nordmenn har demens. Ettersom det blir stadig flere eldre i befolkningen, blir det flere som får demens. Demenssykdommene er sjeldne hos 50-åringene (ca. 1 500), men øker i forekomst fra 65-70 års alder, og finnes hos 15-20 prosent av alle over 75 år.

10 tidlige tegn på demens

- Hukommelsestap som påvirker dagliglivet.
Glemmer informasjon og hendelser raskt og ofte. Gjentar seg selv
- Vanskeligheter med planlegging og gjennomføring av oppgaver
Dagligdagse oppgaver blir vanskelige, som for eksempel kaffetrakteren.
- Språkproblemer
Ord blir borte, byttet ut eller brukt feil. Omskriver setninger.
- Desorientering for tid og sted.
Vanskelig å orientere seg på nye steder.
- Svekket dømmekraft.
Kan kjøpe ting ukritisk.
- Problemer med abstrakt tenkning.
Håndtering av penger kan bli vanskelig.
- Feilplassering av ting.
Mister gjenstander, ofte på grunn av feilplassering.
- Forandringer i humøret.
Raske humørendringer, uforklarlig angst og sinne. Mange får tegn på depresjon.
- Personlighetsendringer
Sosialt tilbaketrekning, avhengig av andre.
- Passivitet.
Tap av initiativ og engasjement, både for aktiviteter og mennesker.

Demens – hva gjør du eller en nær deg får diagnosen?

Når vi får vite at en av våre nærmeste lider av demens:

- Skaff deg informasjon. Når du vet mer om sykdommen, vil du bli bedre i stand til å forstå den syke og mestre utfordringene som kommer
- Følelsene du har er helt normale for mennesker i din situasjon. Det er naturlig for pårørende å føle både sinne, frustrasjon og utilstrekkelighet.
- Finn noen å snakke med. Gode venner, familie eller andre pårørende.
Om nødvendig, søk profesjonell hjelp. Ring Demenslinjen.
- De fleste påtar seg et større ansvar enn de makter. Søk hjelp og avlastning i tide. Sannsynligvis gjør du en større innsats enn du tror.
- Forklar venner og kjente situasjonen. Da vil dere bli møtt med forståelse og bistand, og unngå mange misforståelser og ubehagelige episoder.
- Ta hensyn til deg selv og din egen helse, slik at du ikke blir utbrent.
Pass på at du får mosjon og at du spiser og hviler nok. Husk å sette av tid til andre aktiviteter.
- Sett deg inn i offentlige ordninger som hjemmehjelp, hjemmesykepleie, støttekontakt, dagsenter og korttidsopphold.

Ni gode råd for kommunikasjon

I møte med personer med demens:

1. Stå nær personen du snakker med
2. Bruk navnet ofte
3. Ta på personen du snakker med
4. Stå ansikt til ansikt, og på samme nivå

I samtale med personer med demens:

5. Snakk sakte og tydelig
6. Bruk korte, enkle, klare og konsise ord og setninger
7. Bruk gester, og ta på personen for å understreke viktige ting
8. Gi ett budskap om gangen
9. Bruk bekreftende setninger i stedet for spørsmål

Myter om demens

Det finnes mange myter om demens. Her knuser vi fem av dem.

Myte: Demens er ikke dødelig

Fakta: Ingen overlever demens. Den ødelegger hjerneceller og forårsaker endring i hukommelse, ustabil oppførsel og tap av kroppslige funksjoner. Den stjeler sakte, men sikkert en persons identitet, evne til å forholde seg til andre mennesker, spise, snakke og gå.

Myte: Bare gamle mennesker får demens

Fakta: Mennesker i 30-, 40- og 50-årene kan få Alzheimer og frontotemporal demens. Det er estimert at så mange som 71 000 har demens i Norge i dag, hvorav 1 500 er under 65 år.

Myte: Det finnes behandling som stopper utviklingen av demens

Fakta: Per i dag finnes det ikke noen form for behandling som kan helbrede, stoppe eller forsinke utviklingen av demens. Det finnes medisiner som kan forsinke symptomene for en periode på 6 til 12 måneder, men disse virker kun for ca halvparten av dem som bruker medisinen.

Myte: Hukommelsessvikt er en naturlig del av det å bli gammel

Fakta: Tidligere trodde man at demens var noe man fikk, når man ble gammel. I dag blir hukommelsessvikt sett på som et symptom på en alvorlig sykdom, nemlig demens. Mange føler at hukommelsen blir mindre skarp med årene, men om det er vitenskapelig basis for denne teorien blir det fremdeles forsket på.

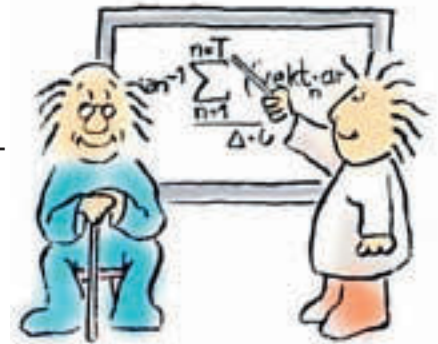
Myte: Du kan ikke gjøre noe for å forebygge demens

Fakta: Ny forskning viser at røyking, lite fysisk aktivitet, depresjon, høyt blodtrykk, overvekt og diabetes øker risikoen for demens. Å slutte å røyke, spise sunt, mosjonere og ha et aktivt liv, minsker dermed sjansene for utvikling av sykdommen.

Seks gode tips til å holde hodet klart

1. Fysisk aktivitet

Forskning viser at trening som bruker oksygen, som for eksempel jogging, gange og sykling, gjør en bedre jobb i å beskytte hjernefunksjoner enn trening som ikke bruker særlig oksygen, som golf og vektløfting. Det krever ikke høy intensitet, men at du gjør det jevnlig, og minst 30 minutter om dagen.





2. Pass på vekten

Jo tyngre du er, jo større sjanse er det for at du utvikler en demenssykdom. Forskning viser at dem som er overvektige i midten av livet, har tre ganger så stor sjanse for å få Alzheimers sykdom. Årsaken er at det blir fettansamlinger i blodårene, som gjør så mindre blod kommer til hjernen.

3. Trening for hjernen

Nei, det dreier seg ikke bare om å løse sudoku. Hjernen har en evne til å reorganisere nervebaner med ny informasjon, eller erfaringer – det betyr at hjernen er i endring, vi kan til og med skape nye hjerneceller. Men du må gjøre noe for det – du må lære nye ting og utfordre hjernen. En livslang nysgjerrighet og lyst til å lære, kan ha en god virkning.

4. Sosiale forbindelser

Forskning viser at personer med større sosiale nettverk, blir mentalt mindre påvirket av Alzheimer enn personer som er mer isolerte. Annen forskning viser at psykiske plager over lang tid øker risikoen for Alzheimer.

Forslag til en aktivitet som gir deg tredoblet forebygging: prøv å lære deg trinnene til en tango på et dansekurs sammen med venner!

5. Spis riktig

Det finnes god forskning på at en diett som inneholder mer grønnsaker og mindre fett, beskytter bedre mot demenssykdommer. Det anbefales mye grønnsaker og frukt med mørke skall, som spinat, rødbeter, løk, aubergine, svsker, bjørnebær, jordbær, røde druer, appelsiner og kirsebær. Fisk med høyt omega-3 innhold kan også være gunstig, i tillegg til enkelte nøtteslag, som mandler, valnøtter og pecan – alle med høyt innhold av vitamin E.

6. Sjekk helsen

En del kroniske sykdommer kan øke risikoen for å utvikle demenssykdommer. Høyt blodtrykk er en risiko, men kan du få senket trykket, minsker også risikoen. Økte verdier i kolesterolet, øker risikoen, det samme gjør diabetes 2 og hjerte- og karsykdommer.

(Nasjonalforeningen for folkehelsen)

Hederstegnsinnehavere 2013

Endelig fikk Terje Bullen i forsikringsselskapet IF sitt vel fortjente Hederstegn. Dette skjedde på IFs kontorer i Oslo torsdag 10.10. d.å. Som kjent var Terje Bullen forhindret i å møte på landsmøtet i Sarpsborg.

Hederstegnsutvalgets leder, O.K. Abrahamsen fra Kristiansand var tilstede og festet hederstegnet på Terje Bullens genser. Tilstede var også tidligere forbundsleder Kjell R. Bjerke som fikk Hederstegnet på nevnte landsmøte. På bildet er de alle tre i skjønn forening. Med hederstegnet hører også et vakkert diplom.



Bli der når noen trenger deg

Dette er en historie om en amerikansk marinesoldat som kom til et sykehus hjemme i USA med et budskap fra Irak. Historien berører både sjel og hjerte.

En sykepleier geleidet en sliten, engstelig soldat til sykesengen til en eldre mann. «Din sønn er her,» sa hun til den gamle. Hun måtte gjenta ordene flere ganger før pasientens øyne åpnet seg.

Tungt bedøvet på grunn av smertene etter hjerteinfarkt så den syke bare så vidt den unge uniformerte marinesoldaten utenfor oksygenteltet. Den gamle rakte ut hånden. Soldaten klemte de herdete fingrene sine rundt den sykes hånd, et håndtrykk som ga et budskap om kjærlighet og oppmuntring.

Sykepleieren satte fram en stol slik at soldaten kunne sitte ved siden av sengen. Gjennom natten satt den unge marineren der i den dårlig opplyste avdelingen, holdt den gamle mannens hånd og snakket mildt og varmt for å gi den dødssyke mannen kjærlighet, oppmuntring og styrke. Noen ganger antydet sykepleieren at Marineren burde ta en pause og hvile en stund.

Han avslo.

Hver gang sykepleier kom innom sykeposten, var Marineren oppmerksom på henne og på alle de karakteristiske lydene på et sykehus natterstid – han hørte klikkingen i oksygentanken, stønn fra andre pasienter som hadde det vondt, dempede rop og latter fra nattvaktene i deres stillferdige samtaler.

Nå og da hørte sykepleieren soldaten noen si milde ord til den gamle.

Den døende mannen sa ingenting, bare holdt hånden til sin sønn gjennom hele natten.

Da det led mot daggry, døde den gamle. Soldaten slapp nå den livløse hånden og gikk for å fortelle sykepleier hva som var skjedd. Mens hun gjorde det hun måtte gjøre, ventet han.

Endelig kom hun. Hun begynte å gi uttrykk for sympati, men soldaten avbrøt henne: «Hvem var den mannen?» spurte han.

Sykepleieren ble skremt, «Han var jo faren din,» svarte hun.

«Nei, han var ikke de», svarte marinesoldaten. «Jeg har aldri sett ham før i mitt liv.»

«Så hvorfor sa du ikke noe da jeg tok deg med til ham?»

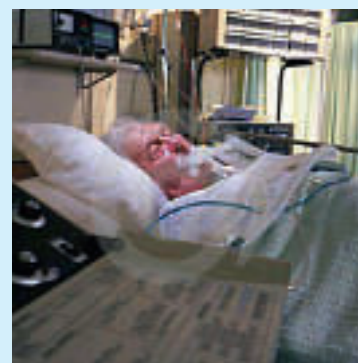
«Jeg visste med en gang at det måttet ha vært en feil, jeg visste også at han trengte sin sønn, men hans sønn var bare ikke her. Jeg innså at han var for syk til at jeg kunne fortelle ham at jeg ikke var hans sønn, vel vitende om hvor mye han trengte meg.

Egentlig kom jeg hit i kveld for å finne en Mr. William Grey. Hans sønn ble drept i Irak, og jeg ble sendt for å informere ham og snakke.

Hva het denne gentlemannen som nå døde?»

Sykepleieren svarte med tårer i øynene, «Mr. William Grey ...»

Neste gang noen trenger deg ... bare være der...



Aktuelt fra forbundsstyret

Møteplan for Forbundsstyret 2013

6. juni	Forbundsstyremøte i etterkant av Landsmøtet
10. september	Forbundsstyremøte på forbundskontoret
10. desember	Forbundsstyremøte på forbundskontoret

2014

11. februar	Forbundsstyremøte m/revisjon på forbundskontoret/båttur?
31. mars	Forbundsstyremøte i forkant av Lederseminaret
13. mai	Forbundsstyremøte på forbundskontoret

Nedsettelse av utvalg – handlingsplanen pkt. 3 - Organisasjon

I Landsmøtet i juni 2013 ble det i sak 7 vedtatt en Handlingsplan for perioden 2013–15. Handlingsplanens pkt 3 handler om prioriterte delmål i perioden. Under overskriften Organisasjon er det bestemt at det skal nedsettes et utvalg som skal ha som formål:

«å se på forbundets organisasjon herunder den organisasjonsmessige struktur med særlig vekt på:

- Den organisasjonsmessige utviklingen i politiet,
- Behov for vedtektsendringer for å møte framtidige strukturer,
- Behov for rådgivende utvalg, innen helse, medlemsverving, skoloring av tillitsvalgte, kultur og trafikk.»

Følgende forslag til Handlingsplanen ble vedtatt; «Ta vare på den sosiale strukturen i lokallagene» og «Gjennomgå forbundets utgifter og inntekter med tanke på å få en bedre økonomi».

Under inntekter bes utvalget om å samarbeide med Merkantilutvalget om muligheter for og konsekvenser av en eventuell innkreving av kontingentene med autogiro.

I en protokolltilførsel fra forbundsstyret kom det fram at forbundslederen ikke skal lede utvalget.

Utvalget skal derfor foreta en bred gjennomgang av organisasjonen bl.a. i lys av ovenstående og forbundets hovedmål.

I forbindelse med styremøtet 6.6.2013 ble dette punktet drøftet. På bakgrunn av Landsmøtets drøfting av forbundets økonomi, foretok vi en foreløpig oppsummering; *Utvalget bør bestå av 5 medlemmer inklusive leder og sekretær*

Siden forbundsstyret frafalt forslaget om at forbundslederen skulle lede utvalget, vil det være naturlig å ta med nestlederen i forbundet som leder. Det er også tatt hensyn til forslaget fra Tor S. Stålesen som ble enstemmig vedtatt: «Arbeide for at flere pensjonerte kvinner i etaten deltar i organisasjonen».

Vedtak

Det nedsettes et utvalg på fem medlemmer inklusive leder og sekretær. Følgende foreslås som medlemmer, leder og sekretær:

Olav Røttingsnes, leder
Kjell Fagerlid, sekretær
Arne Hennum, Oslo
Brita Røed, Buskerud
Rolf Endestad, Sogn og Fjordane

Framdrift: Utvalget bør starte opp umiddelbart etter at styret har fattet vedtaket. Utvalget leverer sin rapport til styret innen utgangen av mai 2014. Utvalget bes å gjennomgå mandatet og planlegge framdriften i sitt første møte.

Økonomi: Utvalget holder sine møter der det er mest lønnsomt, f.eks. i forbundskontorets lokaler. Utvalget lager et budsjettforslag for sin virksomhet.

Forbundskontoret sendes utvalgets forståelse av mandatet, fremdriftsplan og budsjettforslag. Lederen holder forbundskontoret og forbundsstyret orientert underveis i utvalgets arbeid.



Forbundsstyret med varamenn og utvalgsmedlem:

Fra v. Kjell Fagerlid, Oddbjørn Olsen, Arne Danielsen, Torbjørn Finn, Kyrre Stenbro, Roald Korsøen, Olav Røttingsnes, E. Eystein Loftesnes, Sigmund Engen og Torbjørn Brattvold.



Nytt datautstyr på Forbundskontoret

Datautstyret samt program for medlemsregistret som sekretæren arbeider med, er meget arbeidskrevende og krever spisskompetanse når adresselister for fagbladet skal tas ut. Vi har fått analysert medlemsregistret og det er funnet mange feil. Vi fikk bl.a. 49 blad i retur påmerket feil adresse, død mv.

Det er også utfordringer med oppdateringer når noen melder adresseendringer og da i forhold til tildelt medlemsnummer. Både skjermen og den stasjonære harddisken er utdatert og bør fornyes med tanke på ny programvare for medlemsregistret.

Den 21.8. hadde vi møte med PF. PF vil gjerne hjelpe oss både med nytt medlemsregister og innkjøp av datautstyr og at vi kan få kjøpt utstyr gjennom deres avtaler.

I tillegg har vi hatt møter med både POD og Oslo politidistrikt (OPD) om behovene for nytt datautstyr og programvare. Så langt er begge positive til å yte oss nødvendig bistand.

Vi mener derfor at vi må ha tre muligheter til å få gjennomført den etterlengtede fornyelsen. Den ene går i POD-sporet og den andre i PF-sporet. Imidlertid ser vi dette som så viktig at vi også vil ha en tredje mulighet, nemlig at vi selv går til anskaffelse av utstyr. Vi trenger da en fullmakt for innkjøp mv. på inntil kr 20.000,-.

Vedtak

Forbundslederen gis fullmakt til innkjøp av nødvendig datautstyr, programvare mm for inntil kr 20.000,- dersom vi ikke kommer til en rimeligere og bedre løsning med POD, OPD eller PF.

INNSAMLING TIL STINE SOFIE SENTERET

Lederen, Ada Sofie Austegard, fikk 20 min. i styremøtet til å redigjøre for senterets ønske om bistand fra pensjonerte politifolk.

Redigjørelsen:

«Stine Sofies Stiftelse har lenge sett behovet og har hatt et ønske om å opprette et senter for voldsutsatte barn, deres søsken og trygge omsorgspersoner, med fokus på mestring og livsglede. Lignede senter er opprettet for kreftsyke, blinde, døve og handikappede barn, for å nevne noen. Voldtatte og voldsutsatte barn har ingen felles arena der de kan møtes og bli kjent med andre i liknende situasjon. Det vil også bli et stort fokus på omsorgspersonen til barna. De vil få et opplæringstilbud om hvordan være en trygg og god voksenperson i en vanskelig situasjon, samt rekreasjonstilbud.

For å få midler til selve bygningsmassen ønsker vi å iverksette en nasjonal innsamlingsaksjon. Da stiftelsen ikke har avdelinger rundt i landet har vi behov for hjelp fra andre instanser, derav denne henvendelsen.

Et samarbeid mellom Politiets Pensjonistforbund og Stine Sofies Stiftelse er svært ønskelig fra Stiftelsen sin side. Ved et slikt samarbeid vil vi få markert viktigheten av ivaretagelse av de voldsutsatte barna, samt rettet et positiv søkelys på begge organisasjoner. Dette vil utvilsomt vekke interesse hos media slik at vi kan få po-

sitiv omtale. **Pensjonerte politifolk hjelper voldsutsatte barn.**

Våre tanker er følgende:

Vi deler Norge i seks innsamlingsregioner

Region 1: Sør

Region 2: Vest

Region 3: Midt

Region 4: Nord

Region 5: Øst

Region 6: Stor-Oslo og Akershus

- I hver region verver vi frivillige pensjonerte politifolk som vil bidra. Antallet vil nok variere fra region til region.
- Stine Sofies Stiftelse vil reise til hver region og holde et foredrag og presentere en grundig utarbeidet veileder til de frivillige politifolkene med hva som skal gjøres.
- Hver politi vil få tildelt en eller to ungdomsskoler. De vil da reise ut til skolen og holde et foredrag for elever/foreldre om prosjektet (ferdig utarbeidet eventuelt i samarbeid med dere)
- På innsamlingsdagen vil da politi være tilstede på den respektive skolen å overvære utdeling av bøsser og innsamlingsruter. Vedkommende vil også være tilstede og overvære innkvitteing av bøssene og delta på opptellingene.

Selve aksjonen vil vi markedsføre i lokal/regional og nasjonal pressen. Tidspunktet for kampanjen ønsker vi å planlegge sammen med dere. Vi ser for mars 2014. Dette må anses som det første utkastet av en gjennomføringsplan og den vil selvfølgelig utdypes ytterligere».

Vedtak

Redegjørelsen tas til etterretning. Styremedlemmene tester ut opplegget til stiftelsen i sine respektive foreninger/lag og gir forbundskontoret tilbakemelding om utfallet. Saken tas opp til behandling i neste styremøte.

STYRETS KONSTITUERING

I følge handlingsplanen skal forbundet gjennom informasjonsarbeidet gjennomføre besøk i lag og foreninger. I den anledning fordeles ansvarsområdene slik:

- Oddbjørn Olsen: Finnmark, Troms og Nordland.
- Kyrre Stenbro, Sigmund Engen med event. bistand fra Roald Korsøen og Arne Danielsen: Trøndelagsfylkene, Møre og Romsdal, Hordaland og Sogn og Fjordane
- Eystein Loftesnes: Rogaland, Vest-Agder, Aust-Agder og Telemark
- Kyrre Stenbro, Olav Røttingsnes, Sigmund Engen og Torbjørn Finn fordeler Østlandet seg imellom.

Vedtak

Fordelingen av ansvarsområder ble vedtatt. Forbundskontoret sender ut info om dette til lokale foreninger/lag.

Returadresse:

Politiets Pensjonistforbund
Boks 8101 Dep.
0032 Oslo



Våre beste kunder får våre beste betingelser.

.....

Som eneste gruppe får medlemmer av Politiets Pensjonistforening 20 % rabatt på hus-, hytte- og bilforsikring i If. Ikke uten grunn. PPFs medlemmer passer bedre på tingene sine, og har færre skader enn gjennomsnittet. Det ligger vel i blodet.

I tillegg tilbyr vi deg som medlem av PPF en meget god innboforsikring – til fast pris. Og for bare 160 kroner ekstra i året kan du utvide til If Super innbo – vår aller beste innboforsikring.

Ønsker du å vite mer?
Ring oss på 02400 eller gå inn på www.if.no

I samarbeid med:



Rolig, vi hjelper deg.