

# LABO

magasinet



∞ Lokale turtips

nr. 1 • 2019

# Dus 2019

FARGETRENDER

12



5 LABO+AQUA=SANT

16 GJENBRUK

22 FRODE EIE LARSEN



Snart  
introduserer vi  
**2%**  
medlemsbonus!

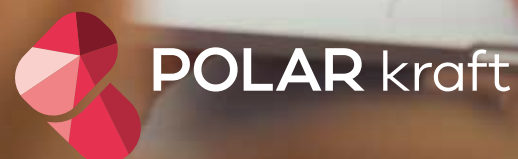
BYTT TIL  
MEDLEMSSTRØM

Bestill Medlemsstrøm

Som LABO-medlem får du nå tilgang til strømavtalen som tidligere bare kunne kjøpes av store  
industribedrifter: lave priser i lavprisperioder og vi kutter pristoppene i høyprisperiodene.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Bestill Medlemsstrøm >



Kunder som kjøper  
**MEDLEMSSTRØM** ønsker  
gode strømpriser over tid.

**Medlemsstrøm** gjennom LABO er et produkt kun for deg som er medlem av LABO.

Gjennom våre storinnkjøp av strøm til medlemmer og boligselskap skal vi sikre at du over tid har **gode strømpriser**

SAMMENLIGNING

Våre kunder betalte i perioden  
2016 - 2018 en strømpris på  
**44,85 øre/kWh\***

Spotpris i samme periode var  
på 45,10 øre/kWh\*

HVA BETALTE DU?

\*Prisene inkluderer elsertifikat og påslag



# MER GLEDE, MINDRE ERGRELSER

I skrivende stund har vinteren for alvor gjort sitt inntog, snøen laver ned over oss. Til noens glede og andres fortvilelse. Akkurat som de humoristiske visdomsordene som i disse dager er hyppig delt på Face-book: Dersom du velger å ikke glede deg over snøen, vil du ha mindre glede i livet, men samme mengde snø. I bunn og grunn enkle, kloke ord som er verdt å ta med seg i ulike utfordringer vi står overfor både som samfunn og enkeltindivider.

Ikke minst i diskusjonen om plasseringen av ny jernbanestasjon. La oss glede oss over at den skal bygges, over et grundig gjennomført arbeid som har endt med de forslag som nå er lagt ut på høring. La oss utnytte og bruke de muligheter og positive ringvirkninger en ny jernbane gir og få. I stedet for å ergre oss altfor mye over at den ikke blir plassert der hvor du eller jeg ville hatt den.

Og kanskje en av ringvirkningene blir en økt tilstrømning av mennesker til Larvik. De geografiske avstandene blir tidsmessig kortere, og vekst er

en del av grunnlaget for velstand. Jeg har i en tidligere leder påpekt det faktum at eldrebølgen som skyller inn over oss de neste tiårene vil være mye større i kommuner med lav eller ingen befolkningsvekst. Larvik har de senere år hatt en lav befolkningsvekst. Som boligutvikler og boligbygger, så må LABO realisere de boligene det er behov for basert på de faktiske demografiske forholdene. De siste tiårene har både vi og andre større utbyggere i Larvik i hovedsak bygget leiligheter for den eldre delen av befolkningen.

LABO har i dag tomtereserver i Larvik som tilsvarer 500-600 boliger. De fleste av disse ligger i umiddelbar

nærhet til barnehager, skoler og idrettsanlegg. Intet hadde vært mer hyggelig om vi kan bygge mer for barnefamilier og den yngre delen av befolkningen. Og når grunnlaget er der, så er vi klare til å bygge.

Å bygge disse boligene er ikke den største utfordringen. Men bygging forutsetter at vi finner svaret på hva som skal til for at folk i større grad vil flytte til Larvik, og at vi gjennom dette lykkes med å få flere til å flytte hit. Og det forutsetter et fellesskap med mer glede, mindre uttalte ergrelser, og ikke minst evne og vilje til - og glede over - å finne et felles mål og enes om de virkemidlene som må brukes for å nå målet.

Asle Granerud  
Adm.dir

Foto: Line Loholt





## innhold

LABO og Aqua med ny medlemsavtale.....	s. 5
Lokale perler .....	s. 8
Medlemsinfo: Kort .....	s. 11
Tema: Fargetrender 2019.....	s. 12
Tema: Gjenbruk .....	s. 16
Jus: Utleie av bolig .....	s. 20
Bok: Intervju med Frode Eie Larsen.....	s. 22
Tankedryss .....	s. 25
Mat: Grøt.....	s. 26
Moroside.....	s. 27
Medlemsfordeler .....	s. 30



8



11



12



16



## LABO + AQUA = SANT

Den 1. januar inngikk Aqua VVS-senteret og LABO medlemsavtale. LABO er veldig glad for å ha undertegnet en ny og bedre VVS-avtale for medlemmene.



MEDLEMSBLAD FOR LARVIK BOLIGBYGGELAG - NR. 1 - 2019

ANSVARLIG REDAKTØR  
Adm.dir Asle Granerud,  
LABO

REDAKSJONSANSVARLIG  
Alise Myhre  
Alise.Myhre@labo.no

ADRESSE  
Prinsegata 4, Pb. 263  
3251 Larvik  
Tlf. 33 13 85 00  
E-post: labo@labo.no  
Hjemmeside: www.labo.no

REDAKSJONELL PRODUKSJON  
LABO, ABC Partnerstudio

ANNONSESALG  
Arnt Erik Isaksen  
arnt.erik.isaksen  
@flexkommunikasjon.no

PROSJEKTLEDELSE  
OG GRAFISK UTFORMING  
H-Design - Hege Svennevig  
H-Design@altiboxmail.no

TRYKK  
Trykk-Service AS

FORSIDEBILDE  
Foto: Jotun A/S  
LADY Supreme Finish 15  
7629 Antique green  
Door 12078 Comfort Grey  
Back 7628 Treasure.





TEKST: Myriam H. Bjerkli  
FOTO: Line Loholt

– Både Labo og Aqua er seriøse og kvalitetsbevisste bedrifter, derfor er det helt riktig at vi samarbeider, sier dalig leder Jørn Mangelrød fornøyd. – I tillegg har vi allerede samarbeidet med Boservice i mange år, så vi vet at det er dyktige folk.

Aqua VVS-senteret as ble stiftet i 2001 og holder i dag til på Torsvang 4 i Larvik. Her er basen for firmaet, men ingen butikk. – Vi har ordnet oss på annet vis. Det ferske samarbeidet betyr at alle LABO-medlemmer får 25 % på alt forbruksmateriell og egen timepris på arbeid. I tillegg så er det som vanlig 5% bonus på toppen. Kjeden er også medeier i nettbutikken [www.rørkjøp.no](http://www.rørkjøp.no). Her kan det gjøres mange gode kjøp, men denne er nettopriset som vi sier, så vi har ikke anledning til å gi rabatt, men bonus får du selvfølgelig. Dette gjelder også på Aquas egen hjemmeside: [www.aquavvs-senteret.no](http://www.aquavvs-senteret.no). Du får rabatt om materiellet på hjemmesiden er en del av en jobb som utføres av Aqua VVS-senteret, men handler du selv, for eksempel en ny badematte, så er det bonus som gjelder. I nettbutikkene finner du alt fra såper, håndklær og baderomsmatte, til badekar, dusjhjørner og hele baderomsinnredninger.

#### KORT RESPONSTID

Alle LABO-medlemmer er også lovet ekstra kort responstid, dersom ulykken er ute.

– Vi har 24-timers vakttelefon, og responstiden på for eksempel vannlekkasje er maks 2–4 timer, forteller Jørn. – Tid kan være viktig når uhellet først er ute. For andre skader som kanskje ikke haster like mye, skal det uansett aldri ta mer enn tre døgn før vi er på plass.



*Tips!*

#### SLIK FORHINDRER DU VÅTROMSSKADER I BOLIGEN DIN:

- Dersom du har et eldre baderom, unngå vannsøl rett på gulv og vegger.
- Tenk dusjkabinett.
- Du kan med hell sette inn et dusjkabinett også på nye bad.
- Pass på at du har god ventilasjon.
- Bruk alltid fagfolk til arbeid på badet og i andre våtrom.

Aqua gjør alt fra mindre til store jobber. Småreparasjoner på eksisterende bad, samarbeid med mange byggmestre i forbindelse med nybygg, rammeavtaler på hele hyttefelt og innredning av våtrommene på store industribygg.

#### TOTALRENOVERER BORETTSLAGSBAD

For LABO holder de nå på å totalrenovere 32 bad i Byskogen Øst borettslag. Deretter står 40 bad i Skreppstad borettslag for tur. Jobbtilgangen er stor, derfor er det en fordel at Aqua er en godkjent lærlingebedrift, som også tar ansvar for å utdanne nye rørleggere.

– Akkurat nå har vi to lærlinger i bedriften. En som straks er ferdig, og en som akkurat har begynt, sier Jørn og smiler. – Vi synes det er viktig å bidra til at lærlinger får mulighet til å ta svennebrev.

#### SERTIFISERING ER VIKTIG!

Aqua VVS-senteret er en godkjent Mesterbedrift der alle de syv ansatte har våtromssertifikat.

– Sertifisering er viktig, understreker Jørn. – Det er bare slik kunden kan vite at den som skal gjøre jobben, faktisk vet hva han gjør.

Mesteparten av alle våtromsskader skyldes dessverre arbeid utført av en ufaglært. Det kan fort bli dyrt.

**AQUAS 24-times vakttelefon: 980 29 999**

#### Medlemstilbud

**Aqua VVS-senteret as:**  
25% rabatt på forbruksmateriell

Timepris kr 640,-  
(ord pris kr 740,-)

Våre nettbutikkpriser på sanitærutstyr  
5% bonus på alt

Responstid på vannlekkasjer 2-4 timer

Responstid ved vanlige arbeider 2-3 dager

**Administrasjon:**  
930 64 850 – her bestiller du vanlige rørleggerjobber







Solveig Dolven, Ellen Næss og Bente Dolven. Foto: Myriam H. Bjerkli

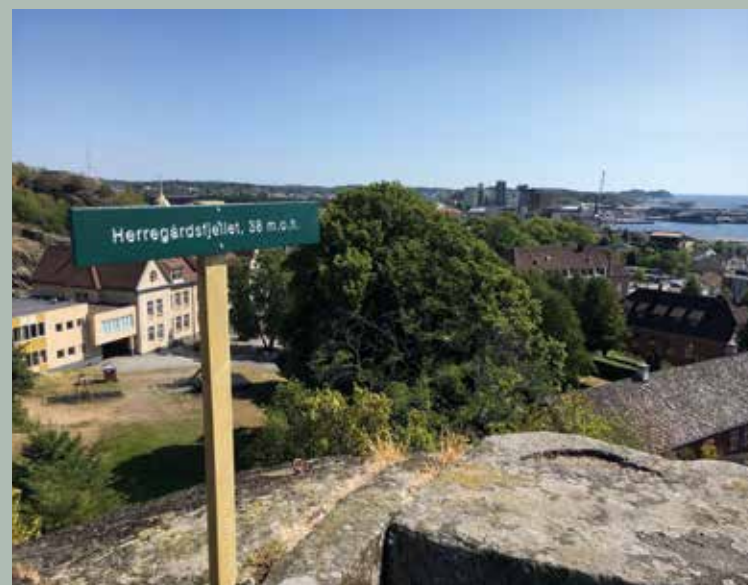
# UT PÅ TUR, LANGTFRA SUR

Utenfor vinduene til Storgata 25 kjører biltrafikken forbi.

På innsiden av vinduene til Larvik og Omegns Turistforening planlegges det nye turer. I brosjyrene deres er det mye å velge i. Alt fra turer for de spreke og erfarne, til turer for de av oss som er litt mer bedagelig anlagt eller ferske i faget. Her er noe for enhver smak.



Eikedalshytta. Foto: Lars Aasheim



Bystien Herregårdsfjellet. Foto: Bjørn Jeksrud

TEKST: Myriam H. Bjerkli

- Det viktigste er at man kommer seg ut, sier Solveig Dolven ivrig. – Enten det er en kort bynær runde, en topptur, eller en lengre skitur.

## ALT HJELPER!

Solveig er ansatt på kontoret og jobber frivillig i DNT ung, og er ofte den som tar imot de som stikker innom kontoret på Storgata, der de i tillegg til å dele gratis informasjon, selger forskjellig turutstyr, bøker og kart.

Daglig leder, Bente Dolven, nikker og ramser opp noen turer som hun mener egner seg som typiske søndagsturer.

- Byrundtur, kyststien, topptur til

de nærmeste toppene, Lauvesetra, Eikedalen, Padlehytta ... Den norske turistforening fylte 150 år i 2018, De vedlikeholder og merker rundt 350 kilometer med turistløyper i distriktet og er en aktiv forening med tilbud til alle aldersgrupper.

- Det er noe for alle, foreller aktivitetsleder og styremedlem i Turistforeningen, Ellen Næss.

- Både fellesturer, og turer man kan gå på egenhånd. Og at mange liker seg på tur, er det ikke tvil om. Ved nyttår var vi den største frivillige organisasjonen i Larvik, med hele 2997 medlemmer, og vi vokser 3-4 prosent hvert år. Vi hadde håpet å runde 3 000 i fjor.

Hun smiler. - Men det blir nok i år isteden.

Litt nærmere å runde det magiske tallet er de allerede, for mens vi står der og snakker, kommer det to damer inn døren. Merete og Laila Gjestrum.

- Jeg er allerede medlem, og har vært med på mange fine turer i regi av Turistforeningen, forteller Laila. – De arrangerer så mye fint. Nå er det Merete som skal melde seg inn.

Merete Gjestrum nikker. – Ja, det virker som et fint opplegg, og jeg har planer om å ta noen lengre turer i fjellet, og bruke hyttene underveis.

## FIRE TIPS TIL «LAVTERSKELTURER»

### 1. SØNDAGSTUR TIL LAUVESETRA ELLER EIKEDALEN

Hyttene på Lauvesetra og Eikedalen holder åpent 11-15 alle søndager i vintersesongen.

- For å komme til Lauvesetra, er det mange som velger å starte fra Rømminga på Vestmarkaveien. Da er det ca. 3,8 kilometer å gå. Det er også mange som starter turen fra Bjerke ved Lågendalsveien.
- For å komme til Eikedalen, kan du starte ved Paulertjønn, da er det 1,3 kilometer å gå. Det er også merkede stier fra Sky, Veldre og Tanum.

På begge hyttene får man kjøpt kaffe, mineralvann og sjokolade, samt vafler eller lefser. Det er også gapahuk der, slik at man kan ta med pølser, grille og hygge seg.



Fellestur på Bystien i 2018. Foto: Bjørn Jeksrud



## 2. ER DU NY I LARVIK? DA ER BYSTIEN EN FLOTT MÅTE Å GÅ SEG KJENT PÅ.

Bystien er en rundtur gjennom de bynære friområdene i Larvik sentrum. Deler av turen går langs gatene, men mesteparten av turen er lagt på stier innimellom bylandskapet. Turen går opp til flere fantastiske utsiktspunkt, blant annet Herregårdsfjellet, Mesterfjellet og Doktorfjellet. I tillegg er det mye spennende kulturhistorie å se underveis. I løpet av våren vil det bli satt opp både oppslagstavler og flere benker, slik at man kan ta noen stopp underveis. Hele turen er på 7,5 kilometer, og det varierer hvor kupert og krevende den er.

Rundturen er merket med blå farge på stolper. Man kan selvfølgelig starte hvor man vil, og man velger selv om man vil gå hele turen, eller bare deler av den.

## 3. EN TOPPTUR TRENGER IKKE VÆRE ALTFOR KREVENDE.

Det er totalt 18 toppturer som er merket rundt Larviksområdet, og noen av de bynære toppene er slett ikke vanskelig og nå.

Oseberget ved Impregneringen er antagelig den korteste toppturen man kan ta, der den ligger 42 meter over havet. Det er bare et par hundre meter til toppen av Oseberget, men starter man f.eks på Langestrand, så er det en akkurat passe lang og hyggelig søndagstur for mange. Og selv om du ikke trenger å slite deg ut for å komme opp, belønnes du med en fantastisk panoramautsikt over hele Larvik på toppen.

Martineåsen ligger mellom Kleiver og Sky, og bringer deg opp til 171 moh. Utsikten på toppen er slett ikke så dårlig og du finner garantert flotte plasser for å raste, og kanskje nyte godsakene du har med i sekken.

Salsås er også en fin, men litt lengre tur på litt under en mil tur / retur dersom du parkerer ved Ra ungdomsskole og følge merkingen derfra. På toppen har du utsikt over Larviksfjorden, Svenner, Rakke og Jomfruland, og det er både gapahuk og bål plass der.

## 4. KYSTSTIEN

Det går jo ikke an å nevne turer i Larviksområdet, uten å ta med den ca. 35 km. lange Kyststien i Brunlanes, som er kåret til Vestfolds beste kystrute. Ofte er 35 km for langt for en vanlig søndagstur, men man kan jo gå litt av turen om gangen, alt etter form og innsatsvilje. Kyststien starter i Fredriksvern verft i Stavern og følger kysten forbi Nevlunghavn og Helgeroa og slutter i dag et stykke nord for Øgård. Underveis passerer du nakne svaberg, sandstrender, grunne vik, skog, rullesteinstranden på Mølen, mange hytter og flere campingplasser.

Kyststi Brunlanes ved Bøvre. Foto: Bente Dolven



*Vakker kyststi med nakne svaberg, sandstrender, grunne vik, skog og rullesteinstrand.*

Kyststi Brunlanes. Foto: Bente Dolven

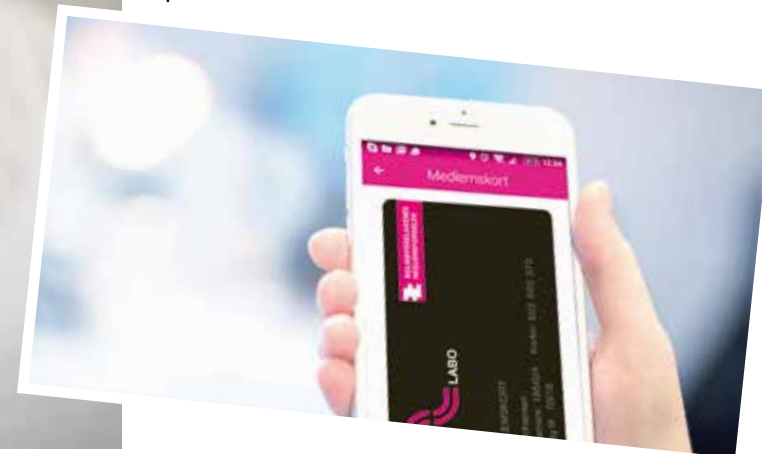


# KORT OG GODT...NYTT



FOTO: LINE LOHOLT

LABO prøver å gjøre det enkelt for medlemmene. Alt fra å holde oversikt over hvor du kan spare penger, til info om medlemskapet. En trend i tiden er at folk flest ønsker å kunne finne informasjonen selv, når det passer dem.



Vil du vite mer om tilbudene til Turistforeningen, så er dette nettstedet verdt å besøke:

[www.LOT.DNT.NO](http://www.LOT.DNT.NO)

[www.DNT.NO](http://www.DNT.NO)

[www.UT.no](http://www.UT.no)

- samt Larvik og omegns turistforeningssider på Facebook

På «Min side» kan du se hva du har i bonus og få den utbetalt, og du kan se hvor lang ansiennitet du har. Dette har vært på forskjellige sider før. Er du styremedlem eller bor i borettslag, så kommer info knyttet til funksjonene også opp på «Min side» for eksempel hva du har i fellesutgifter, lån på boligen, attestering av regninger for styreledere osv

## MEDLEMSKORTET BLE SENDT UT I FJOR FOR 2 ÅR

For en del år tilbake sendte vi ut kort hvert år. Det har vi sluttet med. Nå får du medlemskort annethvert år. Medlemskortene ble sendt ut i fjor, så da blir det bare giro i år. Har du nettopp blitt medlem, får du kort i posten. Har du mistet kortet, si fra, så bestiller vi et nytt til deg, eller last ned appen og bruk elektronisk medlemskort på telefonen.

## ENKLERE MED APP

Det ble stadig flere kort i lommeboka, nå begynner apper å ta over. De fleste har mobiltelefonen med seg når de handler, så da er det like greit å vise medlemskortet på telefonen. For å få bonus så må du legge inn bankkontonummer til debetkortet ditt, for da blir bonusen automatisk registrert. For å få rabatt, må du som alltid vise kortet (det i plast eller på appen). Rabatten kan være litt forskjellig på ulike produkt, mens bonusen er fast. For de fleste avtalene er bonusen 5%.

## MEDEIER

### – HVORFOR KONTINGENT?

Hvert år får vi spørsmål om hvorfor den ene i husstanden får kontingent, mens den andre får kr 0,- Det er fordi vi ikke kan koble mer enn et medlem til felleskost-

nadene, selv om begge eier leiligheten. Så i praksis så får begge kontingent, men på to forskjellige vis. Den ene via felleskostnadene og den andre på vanlig giro.

## MEDLEMSFORDELER

Nye kommer til og noen går ut. Les om Aqua VVS som erstatter Gustavsen VVS i fordelsprogrammet. Hitz Optikk går også ut. Siste nytt er et samarbeid med Larvik Håndball. Følg med i innboksen og på Facebook, så får du det med deg. Det første som skjer, er at vi inviterer til Folkets kamp. Se annet sted i magasinet. Vi beklager at den trykte informasjonen ikke alltid er oppdatert. Dette kan også være en god grunn til å laste ned appen. På LABOs hjemmesider og på appen vil medlemsfordelene være oppdatert.

Solveig Dolven, Merete og Laila Gjestrum. Foto: Myriam H. Bjerkli



# SLIK FARGESETTER DU HJEMMET DITT



JOTUN 12083 DEVINE



Mest populære  
gråfargen!

LADY 12078 COMFORT GREY

## Planer om å pusse opp, men usikker på fargevalg? Jotuns fargeekspert gir deg sine beste tips!

TEKST: ABC Partnerstudio  
FOTO: Jotun A/S

Å velge farger til hjemmet er en kunst. For ikke bare er det nærmest uendelig mange farger å velge mellom, men fargetrendene endrer seg fra år til år. Så hvordan vite hvilke farger du bør velge til akkurat ditt hjem? Og hvordan vite hvilke farger som passer sammen og ikke?

### FLERE HENSYN Å TA

Nina Klæboe Mørkve er Skandinavisk Fargesjef hos Jotun. Hun råder deg til å tenke nøye igjennom hva rommet skal brukes til og hvilken stemning du ønsker å ha der før du velger farger.

- Skal det være lunt, frisk, svalt eller energigivende? Dette kan si

deg noe om du skal gå for rolige og diskrete farger, eller om du kanskje er på utkikk etter noe mer fargesterkt med frisk pust, sier Mørkve.

Deretter må du se på hvilke farger du har på andre detaljer, som dører og vinduer. Skal det males eller bevares?

- Ferdigmalte detaljer har som oftest de gulaktige hvittonene 1453 Bomull eller 1001 Egghvit, men husk at de ulike hvittonene ikke nødvendigvis passer til alt, presiserer Mørkve.

Også gulv og møbler påvirker veggfargen i stor grad. Et gyllent

eikegulv kan for eksempel vri en kjølig gråtone på vegg nesten over mot det blållilla.

### TAK- OG GULVLISTER

En grei tommelfingerregel, er at en taklist som føles mer som en del av taket, bør males likt som taket. Mens en list som fremstår som en del av veggen, bør males likt som veggen.

- Det er ikke alle gulv som blir lagt med passende lister. Det kan derfor være en god idé å male gulvlistene likt som veggen, for en mer sømløs og diskret overgang mellom gulv og vegg, tipser Mørkve.





JOTUN 7629 ANTIQUE GREEN  
7613 NORTHERN MYSTIC.



LADY 12074 PEACHY.



LADY SUPREME FINISH 15 7629 ANTIQUE GREEN  
DOOR 12078 COMFORT GREY  
BACK 7628 TREASURE.



**TON-I-TON.** Her ser vi et rom som har en myk og harmonisk overgang mellom fargene benyttet i tilstøtende rom. I front er ferskenfargen LADY Pure Color supermatt 20046 Savanna Sunset, og i rommet innenfor er panelet malt med LADY Supreme Finish matt 10580 Soft Skin. Taket er malt i brukket hvit med LADY Perfection 1453 Bomull.

- Fargene er veldig i tiden og bildet viser hvordan man kan bruke trendfargene på en god måte, sier Nina Klæboe Mørkve, Skandinavisk Fargesjef hos Jotun.

### KOMPLEMENTÆRFARGER

er farger som ligger på motsatt side av fargesirkelen for hverandre.

Liker du sterke kontraster, er dette en metode du kan fargesette med. Eksempelvis er oransje komplementærfargen til blått og rødt til grønt.

- Har du derimot en vakker fotlist, så kan du vurdere å fargesette den for å øke fokus. Bare husk å male lister med riktig maling egnet for treverk, tilfører hun.

### VALG AV FARGER

Før du går til innkjøp av flere liter med maling, anbefaler fargesjefen å kjøpe en liten fargeprøveboks av malingen du vurderer. Det er nemlig slik at fargen kan se helt annerledes ut hjemme hos deg, enn hvordan den fremstår i fargekartet eller i butikken.

- Mal en fargeprøve direkte på veggene eller på mindre plater som du kan flytte med deg rundt. Betrakt fargen over ett døgn, slik at du både opplever fargen i skarpt dagslys og i lampelys om kvelden. Ikke ta fargevalget under arbeidslampen dere har stående i stuen mens dere pusser opp eller i dårlig

butikkbelysning, for dette lyset skal du aldri betrakte fargen i ellers, sier Mørkve.

### FARGER MOT TILSTØTENDE ROM

Å få til en gjennomgående harmonisk fargepalett i alle rom, er også en kunst. At fargene spiller på lag og skaper gode fargeharmonier gjennom rommene, er noe man kan leve lenge med uten å gå lei, mener Mørkve.

- Fargesetting avhenger jo i stor grad av lystilgang, rommets størrelse, og kanskje like viktig; personlig smak. Det som er riktig farge i mitt soverom er jo ikke nødvendigvis riktig for deg. Da er vi litt tilbake til å stille spørsmålet om hvilken stemning man ønsker i rommet, sier Mørkve, og trekker frem et eksempel:

- Dersom du ønsker et lunt soverom som gir deg en hint av eleganse og hotellfølelse, så er kanskje de dypere fargene noe du skal kikke på. Men dersom du ønsker et svalt og friskt soverom, så kan de blå og blågrønne fargetonene være en god start. Når du vet hva du ønsker deg, så kan du enkelt benytte både lyse og mørkere varianter av fargen, såkalte kulørtonefarger. På den måten kan du fargesette ulike

rom med samme fargetone, bare i ulik lyshet og mørkhet.

### MØRKE FARGER

De siste årene har mørke farger vært sterkt fremme i interiørbildet. Mange er imidlertid av den oppfatning av at mørke farger får rommet til å se mindre ut enn hva det i realiteten er, noe som ikke alltid er tilfelle.

- Mørke farger kan også skape dybde og på den måte styrke

rommets romfølelse. Et lite hvitt rom er fortsatt et lite hvitt rom selv om det er malt lyst. Andre opplever hvitt som sterilt og kjedelig, og trenger mer fargeimpulser på tross av rommets størrelse. Men på generelt grunnlag kan vi vel si at flere og flere oppdager hva mørkere farger kan tilby fremfor hva de begrenser, forteller fargesjefen.

### ÅRETS FARGER 2019

Flere kulørte farger vil finne veien

inn i våre hjem denne våren. Vi tør å være mer vågale med fargekombinasjoner og søker gjerne en leken fargepalett. Særlig grønt er sterkt fremme hos Jotun i år.

- Grønt har vært med oss en stund, men er nå i ferd med å etablere seg som en god basisfarge. Grønne toner er godt å omgi seg med, de er energigivende, frodige og levende, samtidig som de evner å skape ro, forteller fargesjefen, og trekker spesielt frem LADY 7628 Treasure og LADY 7629 Antique Green.

Også fersken og rødt er farger vi vil se mer av.

- Fersken blir veldig viktige farger trendmessig, både i rosa og oransje varianter. Vi ser først og fremst de litt dempende og lyse utgavene, slik som LADY 12083 Devine og LADY 12084 Dusky Peach, men også innslag av sterkere toner, som den mer lekne 12074 LADY Peachy.

Rødt er kanskje ikke førstevalget på veggene for alle, men både de brente rødbrune og rosaaktige variantene av rødt, er et spennende valg.

- LADY 20120 Organic Red er i en klasse for seg. Det er en jordnær og elegant rødfarge for den som søker en dempet og behagelig ut-

gave av rødt. Den er også rådelekkert i møte med rosatoner, og fungerer som en spennende aksent inntil grønt, sier Mørkve.

Foretrekker du å holde det mer dempet, så er nøytrale farger aldri feil.

- Årets mest populære gråtone heter LADY 12078 Comfort Grey, en lun og behagelig gråtone. Av de beige tonene er LADY 12075 Sooting Beige på fremmarsj, forteller Mørkve.

### FÅ HJELP AV EKSPERTENE

Om du synes det er vanskelig å velge hvilke farger du bør gå for, anbefaler fargesjefen å oppsøke fagfolk.

- Få hjelp hos en dyktig fargehandel, eller ta kontakt med en interiørarkitekt eller interiørveileder. Det kan være en god investering i hjemmet!

”  
Grønne toner er godt å omgi seg med, de er energigivende, frodige og levende, samtidig som de evner å skape ro.





## Velkommen til Gjenbruksbutikken

Her finner du møbler til reduserte priser, som fortjener en ny sjanse i et nytt hjem. Det kan være utstillingsmøbler, møbler med småskader eller møbler som allerede har hatt et godt liv i et annet hjem.

People + Planet  
IKEA.no/ogovar



Det har vokst frem en positiv miljøtrend blant stadig flere mennesker, sier Arn-Willy Hjellevang hos Fretex.

# TRENDY MED GJENBRUK

Tall fra Fretex viser at stadig flere av oss er blitt flinkere til å levere tøy til gjenbruk og gjenvinning og at det er trendy å handle brukt. Og heldigvis for det, for i en tid der vi står overfor store klimautfordringer, er fokus på miljø og bærekraft viktigere enn noen gang.

TEKST: ABC Partnerstudio  
FOTO: IKEA, Fretex, Boligmani.no, Pinterest

For bare få år siden var det mange som syntes det var flaut å si at de handlet brukt. Å handle brukte møbler og tøy var for mange ensbetydende med dårlig råd, men slik er det heldigvis ikke lenger. Nå er det «in» med gjenbruk.

- Myndigheter og ulike organisasjoner har de siste årene hatt stort fokus på hvordan vi som

enkeltmennesker kan være med på å bidra til et bedre miljø. Med bakgrunn i dette har det vokst frem en positiv miljøtrend blant stadig flere mennesker, og særlig blant de yngre, sier Arnt-Willy Hjellevang, bærekraftsansvarlig hos Fretex Miljø AS.

Fretex har merket den positive utviklingen på flere områder. I

tillegg til økt salg i deres butikker og økt forespørsel om samarbeid fra ulike bedrifter og organisasjoner, har de betydelig økt volum på innlevering av blant annet klær, interiør og møbler.

### FORBILDER MED STOR PÅVIRKNINGSKRAFT

Også en rekke bloggere og såkalte «influencere», som for eksempel



På nettsider som Pinterest og Boligmani.no kan man få mange gode tips om hvordan du kan lage nye flotte og praktiske ting av noe man allerede har i huset.



En ribbebunn fra en gammel seng, har blitt til et dekorativt opphengssystem

Nylig lanserte de sin første gjenbruksbutikk i Norge, der IKEA kjøper tilbake brukte IKEA-møbler i god stand for så å selge de videre. Gjenbruksbutikken er i første omgang en pilot på varehuset på Ringsaker, men målet er å tilby konseptet på alle varehusene våre i Norge innen 2020.

- IKEA-møbler du ikke lenger trenger, kan være gull verdt for andre. Derfor ønsker vi å kjøpe møblene tilbake i stedet for at de kastes. Slik kan møblene få nytt liv i et nytt hjem. Det er bra for deg, bra fra for miljøet og bra for neste eier! sier Lennartsson.

Anniken Jørgensen og Jenny Skavlan, har relativt stor påvirkningskraft på våre kjøpevaner. Begge sverger til gjenbruk og redesign, og sistnevnte har også oppnådd stor suksess med kjøp- og salgssappen «Tise».

- Bloggere og andre kjente profiler har mange følgere som lytter til det de sier. De er idoler som skaper retning og valg for mange, og de er med på å synliggjøre og alminneliggjøre gjenbruk, sier Hjellevang.

Også Fretex har benyttet seg av en rekke kjente personer i sin markedsføring. De har blant annet

kjørt flere vellykkede kampanjer i samarbeid med kjente reklamebyråer som har fått stor oppmerksomhet.

### MILJØVENNLIG SHOPPING

En annen stor aktør som har gjenbruk og bærekraft i fokus, er IKEA. Møbelgiganten har satt seg et ambisiøst mål om å bli 100 prosent sirkulære innen 2030.

- For å komme dit, er vi allerede i gang med mange spennende satsinger på bærekraftig design av produktene våre, gjenbruk av materialer og nye tjenester som gir produktene våre et lenger liv, forteller Anders Lennartsson, bærekraftsjef IKEA Norge.

### «HACKS»

På sosiale medier kan du finne utallige tips og ideer for hvordan du enkelt kan fornye og gjenbruke gamle møbler. Søk for eksempel opp «IKEA hacks» på Pinterest og bli inspirert.

- Bare det å male produktet og skifte knotter kan gi møbelet ditt et helt nytt utseende, sier Lennartsson.

Og skulle du ha et IKEA produkt som kanskje bare mangler en skrue eller en del, så kan dette bestilles kostnadsfritt fra IKEAs dellager.

- På IKEA kan du også kjøpe nye trekk til de aller fleste IKEA sofaer og stoler, som er et fint alternativ



dersom trekket er slitt eller du ønsker en stilforandring, tipser Lennartsson.

### IKKE BARE EN TREND

Trender kommer og går, men «trenden» med å kjøpe brukt har forhåpentligvis kommet for å bli.

– Med den stadig økte kjennskapen til våre store klimautfordringer og de miljøbelastningene som ny-produksjon står for, tror vi stadig flere vil handle brukt fremfor

nytt i tiden fremover.

Det vil gå over fra å være trendy, til det som stadig flere vil se på som det mest fornuftige, mener Arnt-Willy Hjelle.

## SLIK FUNGERER IKEA KJØPER TILBAKE

- Ta et bilde av IKEA-møbelet ditt, med eventuelle skader godt synlig.
- Fyll ut et skjema på nettsiden til IKEA, og last opp bildene.
- I løpet av to virkedager får du en e-post fra IKEA med en tilbakemelding og eventuelt et pristilbud dersom vi kan kjøpe møbelet tilbake.
- Hvis du er fornøyd med pristilbudet kan du ta med deg møbelet til bytte- og returavdelingen på IKEA Ringsaker. Du får betaling i form av en tilgodelapp, og IKEA selger møbelet videre til samme pris.
- IKEA kjøper kun tilbake møbler fra IKEA som er i god stand, det vil si møbler som er komplette, rene, luktfrie og monterte.
- Av hygiene- og sikkerhetsmessige årsaker kjøper ikke IKEA tilbake senger, madrasser, sofaer, lenestoler, blandedatterier, baderoms møbler og baderomsprodukter, barnemøbler og -produkter, tekstiler, belysning eller andre elektriske produkter.

## FRETEX:

- I 2018 var det 1500 mennesker som fikk arbeidstrening og av disse var det 1300 som fikk jobb. I tillegg har Fretex konsernet 650 ordinært ansatte.
- Fretex Norge har 49 butikker, 3000 innsamlingsbokser og en omsetning i 2017 på 594 millioner kroner.
- I 2017 samlet Fretex inn 18.800 tonn tøy. 78 % av tøyet går til gjenbruk i Norge og andre land. 20 % blir til nye produkter og 2% går til energigjenvinning.

For hver kilo brukte klær som gjenbrukes spares det nok energi til å drive en lyspære i 1092 timer eller utslipp tilsvarende 36 kilometer i personbil eller seks biffmiddager!

Kilde: Fretex

## RUI-JENTENE SOM MØTTE KONGEN 10. mars kl. 18.00, Teaterhuset Munken.

Historien om de to små søstrene Ingerine og Gurine Shevenius, fra den lille plassen Rui på Dalen, som fikk besøke Kongen, var kjent og kjær i sin samtid, og fremdeles vekker den gjenklang hos mange.

Ingerine og Gurine fant glede i det enkle livet på Rui. Selv om de hadde midler til å gjøre arbeidet lettere, levde de etter sin fars filosofi om nøysomhet. Hva er det vi moderne mennesker ikke klarer å se, men som de så klart og tydelig så, der de strevet og arbeidet oppe på sitt vakre, men akk så enkle og gammeldagse Rui?



Fullpris – 150kr  
LABO – 100 kr

Og hvordan blir to søsken formet av hverandre etter å ha levd et langt liv i tosomhet og gjensidig avhengighet? I forestillingen møter vi søstrene hjemme på Rui, og får være med på den store reisen fra Dalen til Oslo.

Vi ønsker å gi publikum et nært, varmt og ekte møte fylt med humor og ettertanke.

Skuespillere: Inger Merethe Johnsen og Hæge Manheim  
Varighet: 70 minutter.  
Billetter: [www.bolgenkulturhus.no](http://www.bolgenkulturhus.no)

# LABO

magasinet



Ta kontakt!

## Neste utgivelse kommer i mai/juni 2019!

Ta kontakt for bestilling av annonseplass eller for å få tilsendt annonseinformasjon for 2019.

Utgivelse: uke 22 • Annonsefrist: 13.05.

ANNONSEANSVARLIG: ARNT ERIK ISAKSEN - TLF. 411 61 619  
[arnt.erik.isaksen@flexkommunikasjon.no](mailto:arnt.erik.isaksen@flexkommunikasjon.no)



## En dag...

Før eller siden kommer livets høst. De fleste tenker at det skal gå greit - også økonomisk. TROR du, eller VET du hvor mye du får utbetalt når dagen kommer?

Vi i Larvikbanken er eksperter på pensjon, og forteller deg gjerne hva du har i vente.

Ønsker du å spare litt for å virkeliggjøre noen av drømmene dine, gir vi deg gode råd om dette også.

Velkommen til oss!

**LARVIKBANKEN**

[www.larvikbanken.no](http://www.larvikbanken.no)



# KAN JEG LEIE UT BOLIGEN MIN?



TEKST: Janne Balberg Kvisvik /  
Jurist i Larvik Boligbyggelag

**Begrepet bruksoverlating tilsvarer begrepet utleie, men går noe videre da det omfatter både det forhold at andelseieren leier ut sin bolig til andre, men også at han låner bort boligen.**

Det er et grunnleggende prinsipp at den som eier en borettslagsandel selv plikter å bo i boligen. Som hovedregel kan boligen derfor ikke leies eller lånes ut. Reglene for utleie i borettslag kan høres veldig strenge ut, men en positiv konsekvens av at det er strengt å leie ut, er at det for det meste er eiere selv som bor i et borettslag. De som eier leiligheten de bor i pleier å ha større interesse av å ta vare på både sin egen andel og området rundt. De bor også ofte lengre i nabolaget og naboene blir derfor bedre kjent. Dette gjør at det er godt tilrettelagt for et godt bomiljø i et nabolag som er borettslag, hvor de fleste beboerne eier leilighetene sine.

I eierseksjonssameier er utgangspunktet motsatt. Sameieren har full rettslig råderett over sin seksjon, og kan derfor i utgangspunktet fritt overlate bruken av boligen til andre. Det er likevel en del unntak både for borettslag og eierseksjoner.

## BORETTSLAG

I borettslag er hovedregelen at eier selv skal bo i boligen (bruker/eie-prinsippet). Muligheten for utleie er derfor snever og andelseieren må innhente styrets samtykke for å leie eller låne ut boligen til andre. Styret trenger ikke begrunne et avslag, med mindre utleie

omfattes av unntaksreglene og det ikke foreligger saklige grunner til å nekte.

Fra hovedregelen om at utleie eller utlån krever samtykke fra styret, er det gjort flere unntak, og i disse tilfellene har andelseieren rett til å leie eller låne ut boligen:

Andelseieren kan, dersom han eller hun selv bor i boligen, overlate deler av bruken til andre uten samtykke fra styret. Dette gjelder både ved opptak av husstandsmedlemmer og ved utleie av rom i boligen. Det er ikke noe krav om at andelseieren skal ha den dominerende delen av bruken. I disse tilfellene skal styret verken godkjenne utleien eller den som flytter inn, og styret har heller ikke krav på informasjon.

Dersom andelseieren har bodd i boligen minst ett av de siste to årene, kan han eller hun overlate bruken til andre i inntil tre år.

Dette gjelder også dersom boligen har vært bebodd av andelseierens ektefelle eller andelseierens eller ektefellens slektninger i rett opp- eller nedstigende linje.

Etter en bruksoverlating på tre år må andelseieren, eller noen av andelseierens nærstående som angitt ovenfor, bo i boligen i minst

ett år før boligen kan leies ut igjen.

Selv om andelseieren ikke har bodd i boligen i minst ett av de siste to årene, kan andelseieren likevel leie eller låne ut boligen uten tidsbegrensning dersom andelseieren er midlertidig borte som følge av arbeid, utdanning, militærtjeneste, sykdom eller andre tungtveiende grunner. Det avgjørende her er at andelseieren har tenkt å komme tilbake. Endrer planene seg underveis slik at fraværet blir varig, må bruksoverlatingen avvikles.

Videre kan andelseiere overlate bruken av boligen til andelseierens ektefelle eller andelseierens eller ektefellens nærmeste slektninger (barn, fosterbarn, barnebarn osv. og foreldre, besteforeldre osv.) uten tidsbegrensning.

En andelseier kan også overlate bruken av boligen til sin fraskilte ektefelle eller tidligere samboer dersom den tidligere ektefellen eller samboeren har fått bruksrett til den tidligere felles bolig etter reglene i ekteskapsloven eller husstandsfellesskapsloven.

I tillegg har en andelseier som er en juridisk person rett til å leie ut boligen.

I alle disse tilfellene må styret

godkjenne den personen som skal bruke boligen. Styret kan kun nekte å godkjenne vedkommende dersom styret kan påvise en saklig grunn. Grunnen må ha med brukers forhold å gjøre. Saklig grunn kan f.eks. være at brukeren tidligere er blitt kastet ut på grunn av bråk eller hæverk. Videre kan godkjenning nektes dersom brukeren ikke kunne blitt andelseier, f.eks. der brukeren ikke oppfyller vedtektsbestemte krav. Det er andelseier som må søke styret om godkjenning og det bør sendes skriftlig søknad. Har ikke styret besvart søknaden innen en måned, anses brukeren som godkjent.

## EIERSEKSJONSSAMEIER

Hovedregelen i eierseksjonsloven er at en seksjonseier fritt kan leie ut sin bruksenhet, forutsatt at bruken ikke er til skade eller ulempe og bruken fortsatt er å anse som til boligformål.

Utleie av bolig i eierseksjonssameier kan begrenses i vedtekter,

men dette forutsetter samtykke fra de berørte sameierne, slik at begrensninger normalt vil måtte tas inn ved stiftelsen av sameiet.

Er det satt som krav i vedtektene at leietaker må godkjennes av styret, men det må i så fall foreligge en saklig grunn for å nekte godkjenning. I praksis må begrunnelsen knytte seg til leietakerens kvalifikasjoner som beboer.

## NYE REGLER OM KORTTIDSUTLEIE

Regjeringen la den 07.12.2018 fram forslag til nye bestemmelser om korttidsutleie i borettslagsloven og eierseksjonsloven. Lovforslaget skal behandles av Stortinget våren 2019.

Med korttidsutleie menes utleie av privatbolig for overnatting på døgn- eller ukebasis. De foreslåtte endringene innebærer en begrensning i adgangen til korttidsutleie i eierseksjonssameier, mens endringene for borettslag

innebærer en utvidet adgang til å drive med korttidsutleie. Grensen for hva som anses som korttidsutleie er satt til 30 dager.

For borettslag innebærer forslaget at andelseiere kan leie ut hele boligen på korttidsbasis inntil 30 dager per år uten å måtte søke om tillatelse. Utleie kan kun skje dersom andelseieren selv bor i boligen og gjelder både ved korttidsutleie med og uten vederlag.

For eierseksjonssameier er det foreslått en begrensning i retten til utleie på korttidsbasis på 90 dager per år. Begrensningen gjelder kun ved utleie av hele boligen mot vederlag.

Sameiet har mulighet til i vedtektene å fastsette andre begrensninger innenfor intervallet 60 til 120 dager. Slike avvikende regler krever to tredjedels flertall på årsmøtet.

**altibox**

**Full frihet for borettslag og sameier**

Hvorfor skal noen få bestemme hvilken bredbånds- og tv-pakke hver beboer skal ha, bare fordi man bor i borettslag eller sameie? Med Altibox kan dere få full frihet. Vi ser ingen grunn til at alle må ha samme løsning. Inngår dere avtale med Altibox, blir et av markedets mest fleksible internett- og tv-utvalg tilgjengelig for hver enkelt beboer. Det er bare å velge og vrake.

Og; med Altibox' nye og banebrytende tv-løsning får hver og én mulighet til å velge sitt eget innhold.

Les mer og kontakt oss på [altibox.no/boligselskap](http://altibox.no/boligselskap)

VI LEVERER  
**altibox**



# ØDELEGGGER IDYLLEN I HELGEROA

TEKST OG FOTO: Myriam H. Bjerkli

- Dette er en utmerket plass for et drap, sier han og lar blikket gli langsmed den litt forblåste stranden. - Å skape uhyggen midt i idyllen, det er noe med kontrasten som tiltrekker meg som forfatter, sier han. - I min siste bok «Slå på ring» har jeg derfor valgt meg Helgeroa og Arøya. Den litt lukkede verdenen som finnes på øyer og småsteder, der alle blir påvirket når det skjer noe grusomt og mange lever med hemmeligheter som de ikke ønsker fram i lyset ...

Han smiler og speider utover havflaten som glitrer under solen. Det er vakkert, men kaldt. Vintervinden kryper raskt innenfor jakker og skjerf. Vi søker inn på Bryggekannten, til kaffe og videre prat.

Frode nipper til kaffen. Det går en del krus i løpet av en dag, og han forteller at han som regel drikker kaffe også når han skriver. Den bohemaktige forfattermyten er ham fjern. Vin og sterkere drikke er dårlig egnet for en forfatter som i tillegg til skriveingen også har full dagjobb, kone, barn og bonusbarn. Samt selvfølgelig hund og stasjonsvogn.

## STOLT FAMILIE

- Jeg sitter som regel i huset på Veldre og skriver. Ofte med hunden min, Sita, på fanget og barna lekende i bakgrunnen. Heldigvis har jeg en veldig positiv og støt-

tende familie. Jeg har faktisk inntrykk av at de er litt stolte av meg og bøkene mine. Det er selvfølgelig veldig hyggelig, men jeg prøver å unngå at skriveingen min tar altfor mye tid fra dem.

Siden han startet i 2012 har han skrevet nesten en bok i året. «Slå på ring» ble lansert oktober i fjor, med signeringsbesøk i hele ti bokhandlere på en og samme lørdag.

- Det ble en skikkelig maraton. Jeg vet ikke om noen andre som har gjort det før meg. Som en ekstra utfordring var det kona mi som var sjåfør, og hun hadde fått sertifikat bare tre dager før. Han ler. - Men vi rakk det, og ikke fikk vi fartsbot heller.

**FANTASTISKE ANMELDELSER**  
«Slå på ring» har fått fantastiske kritikker, med terningkast fem og seks hos både aviser og bokbloggere.

- Her i Vestfold har både Østlandsposten og Tønsberg Blad anmeldt den, og begge anmelderne mener at det er min beste bok til nå. Det setter jeg veldig pris på, det er jo her i Vestfold jeg har kjernepublikummet mitt.

Alle tilbakemeldingene så langt har vært utelukkende positive, og krimromanen er i ferd med å spre seg langt utover fylkets grenser.

«Slå på ring» var en periode den 15. mest solgte krimboken i Norge.

- Slikt er selvfølgelig stas, sier Frode. - Det var mange krimforfattere som kom med kjempegode bøger før jul, så vi er mange om beinet.

## FØLGER DRØMMEN

Etter alltid å ha hatt full jobb ved siden av skriveingen, har Frode nå tatt skrittet fullt ut. Han satser alt på å lykkes som forfatter.

- Det ble litt slitsomt å få tid til å skrive på toppen av full jobb og alt annet som skulle gjøres, innrømmer han. - Derfor sluttet jeg i den jobben jeg hadde, og valgte å følge hjertet.

Han tømmer den siste slurken av kaffekruset, reiser seg og begynner å surre skjerfet rundt halsen.

- Den store drømmen er selvfølgelig å kunne leve greit av å skrive, sier han med blikket rettet mot strandkanten, der han for bare noen måneder siden begikk et drap. - Men det er den gode følelsen skriveingen gir meg som er viktigst, det å kunne være helt i sin egen verden og fantasere fram akkurat det jeg selv vil. Han smiler. - Så uansett hvordan det går videre, fortsette å skrive kommer jeg nok til å gjøre uansett.

Når Frode Eie Larsen rusler langsmed stranda i Helgeroa, er det med visshet om at han kanskje har ødelagt idyllen for de av leserne hans som bor i nærheten. Det er nemlig akkurat her han lar etterforsker Eddi Stubb finne ei ung jente livløs i vannkanten.



# SLÅ PÅ RING

Frode Eie Larsen

TEKST: Myriam H. Bjerkli

## DETTE ER FRODES BESTE KRIM SÅ LANGT!!

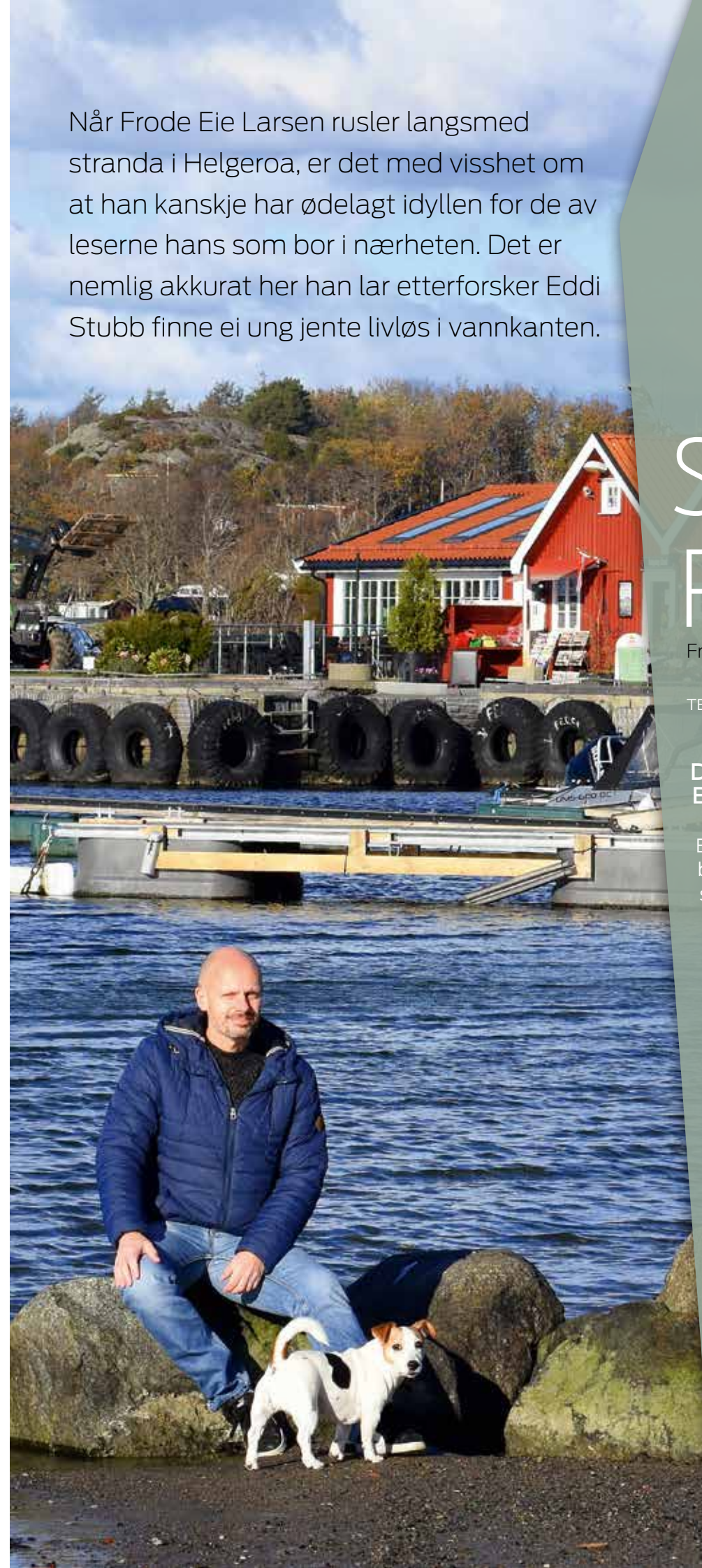
Boka åpner med at Mia, ei ung jente, blir funnet livløs, tilsynelatende død, på stranda i Helgeroa. I utgangspunktet kan det se ut som selvmord, men ting kan også tyde på noe annet. Flere ungdommer står sentralt i handlingen, og interessant er det å lese om autisten Osvald som liker best at alt går opp i riktige tallkomposisjoner.

Eddi Stubb får saken, en traust etterforsker som denne gang har fått ny medhjelper, en ung nyutdannet politikkvinne. Det er bra for Eddi Stubb, og for romanen.

Handlinger foregår i idylliske Helgeroa, og på Arøya. Er alt som det skal bak pene familiefasader, pene hus og hager?

Språket i boka er lett, det flyter fint, det er kjappe kort kapitler, fine overganger.

Slutten av boka er tett og spennende, tar litt uventende vendinger, akkurat som en god krim skal gjøre.





# SÅ MYE HADDE JEG

Trude Marstein



Jeg tror Trude Marstein er en av våre beste samtidsforfattere! I denne romanen beskriver hun et familiedrama som spenner i tid fra 1970 fram til 2018.

Hovedpersonen i boka er Monika, hun er 13 år når handlingen starter, hun bor i Fredrikstad med mor og far og to eldre søstre. Og det er denne familien vi følger, på godt og vondt gjennom romanen.

I motsetningen til søstrene som etablerer seg som man hør og bør, sliter Monika med å finne en balanse i livet. Monika framstår som selvsentrert, lite omtanke for menneskene rundt seg, hun er drevet av ønske om frihet, redd for å sitte fast i et gitt livsmønster, og som følge av det søker hun stadig nye forhold, nye steder.

Monika framkaller sympati, men man blir også kraftig provosert av hennes valg.

Dette er roman med sterk sosial realisme, det er lett språk i boka, og den er vanskelig å legge fra seg.

Lars Mytting

# SØSTERKLOKKENE

Endelig en ny bok fra denne forfatteren. Og han mestrer nok en gang å skrive en særdeles fengslende roman som får deg på umiddelbart i bokas første sider, og han holder deg som leser til siste kapittel.

Denne gang er handlingen lagt til Gudbrandsdalen, og i bokas begynnelse blir vi kjent med tvilling søstrene Halfrid og Gunhild Hekne. De er siamesiske tvillinger som er vokst sammen fra livet og ned.

Disse to søstrene vever de nydeligste vevnader. Begge dør i ung alder og faren deres får støpt to

kirkeklokker med en nydelig og kraftfull klang som et monument på disse døtrene. Klangene fra klokken er så kraftfull at den kan høres mellom fjellsidene, og langt avgåde.

Handlingen er lagt til 1880 årene og vi blir etter hvert kjent med Astrid Hekne. Dette er en historisk roman, og vi blir med på hverdags slitet, men også reiser til Kristiania og Dresen, det var lange turer for lokalbefolkningen i Gudbrandsdalen på den tiden.

Boka tar for seg overtro, kunst, historie, stavkirker, håndverkstradisjoner og kjærlighet.



# KLARER DU EN, SÅ KLARER DU TO...



**Barne- og familieminster Kjell Ingolf Ropstad har fått gjennomgå for sin særdeles umusikalske tvillinguttaelse i januar. - Klarer du å bære fram ett barn, klarer du to ...**

Selv var jeg for noen år siden enig med ham ...

Da jeg ble gravid første gang, syntes jeg nemlig det var langt fra stas. Graviditeten var riktignok planlagt, så den blå streken på testpinnen, vakte stor glede. Barnerom ble pusset opp, leker, klær og seng ble innkjøpt. En liten stund var alt bare fint. Men deretter ...

For hvor ble det av den «lykkelige ventetiden» jeg var forespeilet? Den smilende mammaen med hvit bomullskjole som med rosa eller lyseblå drømmer i blikket strøk seg over en ørliten kul som inneholdt kimen til den nye verdensborgeren? Gjerne sittende på et blomstrete teppe i en vakker, grønn sommereng, med solen skinnende akkurat passe varmt over den kommende moren?

Den idyllen så jeg ikke stort til.

Vekten føk i været straks jeg tillot meg en ørliten «spise-for-to»-utskielse. Føtter og bein hovnet slik at ingen av skoene passet, jeg måtte glemme alt som het forfengelighet, og isteden bruke noen ukledelige flytebrygger lånt av mannen i huset. Hormonene og tårene flommet for et slett ikke spesielt skjevt ord. Jeg lystet på alt

som ikke fantes i huset, mens alt jeg hadde i huset – inklusiv mat, mann og katt – gjorde meg kvalm. Jeg var i daglig jobb, men fornøften og hjernen var reist på langtidssferie og magen vokste fortere enn man vanligvis får blåst opp en 17 mai-ballong. For ikke å snakke om de to litt mer høytliggende herlighetene. Store var de fra før, nå ble de ømme og harde i tillegg, slik at eneste mulige liggestilling var flatt på rygg. En liggestilling jeg allerede var begynt å angre på at jeg hadde inntatt noen måneder tidligere ...

Kanskje det var derfor jeg kom på tanken? At det hadde vært fint om det var to under den sprengte magehuden, der det daglig dukket opp nye strekkmerker slik at det snart så ut som et kart over en utilgjengelig veistrekning et sted i Afrika?? Tanken var jo uansett – på sikt – å få i hvert fall ett barn til? (Send meg gjerne en takk, Erna, jeg har gjort mitt for å opprettholde fødselstallet i dette landet.) Så hvorfor ikke få begge to på en gang? To i en? Og dermed slippe å gjenta dette marerittet som de kalte graviditet? Gudene skal vite at det så ut som det var plass til langt flere enn en der inne ...

Jeg må innrømme at jeg var relativ ung og ukjent med alt en tvillinggraviditet kan medføre av komplikasjoner og ekstra problemer. For tidlig fødsel, kanskje keisersnitt, en kropp som ville blitt enda tyngre enn den sementsekken jeg allerede følte meg som. Jeg tør ikke en-

gang tenke på hvordan det hadde gått dersom jeg også hadde fått dobbelt opp med hormoner ...

Det å få tvillinger framsto nok den gang, omtrent like romantisk og utopisk som den gravide jenta i blomsterenga, men så var jeg jo også da bare en vanlig første-gangsventede, ikke en nyutnevnt barne- og familieminister. Det var ikke meningen at jeg skulle ha greie på slikt. Og dessverre – eller heldigvis – så ventet jeg heller ikke tvillinger.

Noe jeg nok tenkte at var ganske greit, etter at barnet kom til verden og de hormonelle tårene var tørket. For selv om jeg hadde to pupper, så var det mer enn komplisert nok å få koblet til dette ene barnet, og selv om jeg hadde to armer, så trengte jeg dem begge hver gang det var snakk om bleieskift, vugging og vasking av dette ene, lille nurket. I tillegg var det mer enn dyrt nok å fostre opp en av gangen, mine to kunne i det minste arve klær og leker etter hverandre. Tvillingdrømmen forsvant heldigvis et sted i ammetåka. Det samme gjorde vannet i kroppen, kvalmen og i hvert fall det meste av magen. Strekkmerkene er der fremdeles, men nå som et bleknet og hyggelig minne. Føttene forble et halvt nummer større enn før, en flott unnskyldning til å kjøpe nye sko. For når det gjelder skokjøp, gjør jeg gjerne Ropstads ord til mine. «Klarer du en, så klarer du to ...»



# GRØT

Grøt til frokost er den perfekte måten å starte dagen på. Grøt laget på melk og korn gir deg blant annet fiber, vitaminer, mineraler og proteiner av god kvalitet. Den metter godt og ikke minst - smaker deilig!

Den sunneste frokostgrøten lager du med havre eller bygg. Disse kornsortene inneholder nemlig betaglukaner som bidrar til å senke kolesterolet.

Melk og meieriprodukter gir et godt bidrag av næringsstoffer som jod, B12, B2, kalsium, fosfor og proteiner av god kvalitet.

Er du blant dem som aldri rekker å lage frokost på morgenen? Da bør du prøve kjøleskapsgrøt, grøten som lager seg selv i kjøleskapet over natten. Grøten skal ikke koke, og ingrediensene blander du raskt sammen før du legger deg.

**TOPPING:**  
Bær som blåbær, jordbær og bringebær  
Nøtter og frø  
Frukt som banan og eple  
Revet gulrot  
Revet brunost  
Honning

MATPRAT.NO



Spe med mer melk hvis grøten er for fast.

## Kjøleskapsgrøt

2 PORSJONER

SLIK GJØR DU

2 dl havregryn  
2 dl melk  
1 dl kesam vanilje ( gjerne en mager variant)  
1/2 dl bringebær  
1/2 dl blåbær  
8 ss mandler

• Ha havregryn og melk i et glass eller en annen beholder med lokk.  
• Ha på lokk, og sett glasset i kjøleskapet til neste morgen.  
• Hakk mandlene. Rør rundt i grøten før servering, tilsett vaniljekesam. Pynt med friske bær og hakkede mandler.

## Byggrynsgrøt

Byggrynsgrøt er en smakfull, sunn, norsk tradisjonsgrøt som har blitt veldig populær igjen. Et godt alternativ til havregrøt.

4 PORSJONER

SLIK GJØR DU

2 dl byggryn  
5 dl vann  
1 l lettmeik  
1/2 ts salt  
2 dl lttkøkt havregryn  
1 ts malt kanel  
2 ss honning (kan sløyfes)

• La byggrynene ligge i rikelig med kaldt vann natten over.  
• Hell av det overflødig vannet (vannet som byggrynene har blitt blødtlagt i skal ikke benyttes videre).  
• Ha melk, byggryn og salt i en kjele og kok opp under omrøring. La grøten småkoke i 15 minutter til byggrynene er møre.

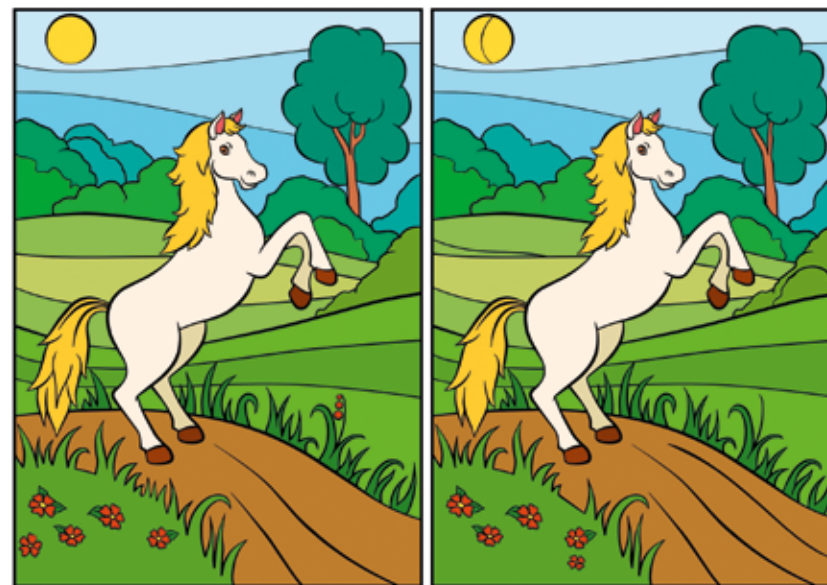
• Tilsett havregryn og la det småkoke i ytterlige tre minutter. Smak til med salt.  
• Honning og kanel kan tilsettes i grøten eller serveres ved siden av.  
• Servér kald melk eller yoghurt til. Litt syltetøy eller rorte bær smaker også godt til denne grøten.

### ERNÆRINGSRÅDGIVERENS TIPS

Helsemyndighetene anbefaler 3 porsjoner magre meieriprodukter daglig. Spiser du en porsjon av denne grøten og drikker et glass melk til får du i deg 2 av 3 om dagen

# Morosider

## Finn 12 forskjeller i de to bildene



## Hjelp edderkoppene å finne veien hjem!



## LATTERKRAMPE....

Knut på 4 år var skikkelig sint på mamma :  
– Jeg får ikke lov til noen ting, jo!  
Han trampet og skrek, og truet med å rømme .  
Mor hørte at døra til soverommet smalt igjen,  
Mor hørte at døra til soverommet smalt igjen,  
og at gutten romsterte med skuffer og skap.  
Det var tydelig at han pakket.  
Til slutt kom han trekkene med to store

kofferter.  
– Nå?, sa mor, og hvor har du tenkt deg, da?  
– Jeg skal ikke dra noen steder! Jeg får jo ikke lov til å gå over gata alene engang!  
– Ja, men hvorfor har du pakket to kofferter da?, spurte moren...  
– De er til DEG!!

Det var en gang to bæsjer som planla bankran, så kom en diare forbi og sa – Hva gjør dere?  
– Vi planleger et bankran.  
– Kan jeg være med?  
– Nei. – Hvorfor ikke?  
– Det er bare for hardinger.

## SPORTS SUDOKU



Løsning:





# aktiv.

Aktivmeglerne kjenner byen godt..

*Gry bor  
i Helgeroa*



GRY - T: 906 21 975

*Lars Erik bor  
på Hovland*



LARS ERIK - T: 478 92 666

*Heidi bor  
i Byskogen*



HEIDI - T: 996 24 698

*Aleksander bor  
på Langestrand*



ALEKSANDER - T: 975 92 250

*Ruth Iren bor  
på Nanset*



RUTH IREN - T: 992 57 756

**..og er alle spesialister på sitt eget nærmiljø.**

## Skal du selge bolig?

Kontakt  
oss i dag!



Vi er opptatt av å gi deg som kunde den beste opplevelsen. Kvalitet og tilstedeværelse i alle ledd er derfor viktig for oss. **Det er alltid en unik fordel for LABO-medlemmer**

Ring oss i dag for en hyggelig boligprat på telefon 33 13 85 00

aktiv.no

aktiv.



# Hva kan du spare på medlemskapet ditt?

**HUSK!** Bonus får du i tillegg til rabatter og gjelder for alle kjøp, også tilbud og kampanjer. For å få bonus må du ha aktivert medlemskortet ditt, og bruke medlemskortet eller registrert bankkortet ditt ved kjøp.



Elveveien 130, Larvik,  
tlf.: 33 11 50 70,  
dekkspesialisten.no



Tlf.: 930 64 850  
Vakttelefon: 980 29 999

**Flügger farve**

Elveveien 135, Larvik  
Tlf.: 33 19 96 10



Intersport Nordbyen  
Kjøpesenter



fordelskortet.no  
Tlf.: 03712



BI-Reiser v/Bjørn Inge Nordland,  
tlf.: 992 18 112 eller  
Sør-Vest reiser tlf.: 51 82 02 10.



Sanden 2, 3264 Larvik  
bolgenkulturhus.no



polarkraft.no  
Tlf.: 02006



Yttersøveien 12, tlf.: 33 11 09 39  
lampehuset.no



certego.no



- advokattjenester for medlemmer

Tlf.: 21 41 67 67  
legalis.no



itmarked.no/fordel

## MEDLEMSFORDEL

5 % bonus på dekk Dekkhotell  
kr 700,- (NB! ikke bonus på  
dekkhotell)

Forbruksmateriell - 25%  
Rabattert timespris: 640,-  
5 % bonus

20 % rabatt  
5 % bonus

5 % bonus

Medlemspriser på hotell

Medlemspriser  
5 % bonus

15% rabatt på Bølgens egne fore-  
stillinger. Rabatt på kino hver  
torsdag og rabatt på forestillinger i  
regi av Riksteateret.

Medlemspriser. Ingen  
forskuddsbetaling, ingen skjulte  
påslag eller bindinger

Kampanjer  
5 % bonus, gjelder også nettbutikk

15 % rabatt på alt av varer og tjenester  
5 % bonus

Medlemspris per time kr 1620,- inkl. mva  
5 % bonus

5 % bonus

modena®  
FLISER

modena.no



Elveveien 130  
Tlf.: 400 01 097



fordelskortet.no  
Tlf.: 03712



Larvik: Lågaveien 6, Larvik  
Tlf: 33 13 23 00  
Stavern: Terneveien 2, Stavern  
Tlf: 33 13 99 66



Tlf. 21 05 99 50



Nansetgata 89, tlf.: 33 18 30 15  
sommerfeltelektro.no



thonhotels.no



fordelskortet.no (leveres av IF)  
Tlf. :22 42 85 00



Torget 4, 3256 Larvik 1  
closeup.no, tlf.: 975 38 000

## MEDLEMSFORDELER

10 % rabatt  
5 % bonus

20 % rabatt  
+ bonus

Bonus i nettbutikker  
Prisgaranti og uhellforsikring  
Nyhet! Reiseforsikring inkludert

15 % rabatt på maling,  
25 % rabatt på trevare  
2 % bonus

Fri installering av grunnpakken  
og 10 % rabatt på tilhørende  
vektertjenester

15 % rabatt på el-materiell  
kr 100,- i rabatt på timeprisen 5 %  
bonus. Gratis utkjøring

12 % rabatt på ordinær pris

Medlemspriser på innbo og reise  
18 % samlerabatt

5% bonus på alt.  
Medlemskampanjer.



**FOLKETS KAMP 2019**  
Gratis inngang!

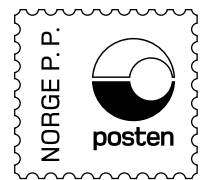
**LARVIK HK  
- GJERPEN**

ONSDAG 27. MARS KL 18.30  
BOLIGMAPPA ARENA





Returadresse:  
Larvik Boligbyggelag  
pb. 263, Prinsegata 4  
3251 LARVIK



**MEDLEMSFORDELER HOS CARLSEN FRITZØE**

# FÅ EN GOD DEAL PÅ DITT PROSJEKT



**SOM MEDLEM FÅR DU:  
15% RABATT PÅ MALING  
OG 2% BONUS PÅ ALLE KJØP\***

**Vi hjelper deg fra A til Å i byggeprosjektet ditt! Du får faste lave priser, gode rabatter, solid fagkunnskap, komplett vareutvalg og topp service med på kjøpet.**

Det er ikke alltid like lett å vite hva du trenger av kunnskap, verktøy og materialer når du har et byggeprosjekt, og hva du må tenke på før du setter i gang. Hos Carlsen Fritzøe blir du tatt godt vare på av dyktige fagfolk som gir deg all hjelp du trenger, og som alltid har en GOD DEAL på lur til deg og prosjektet ditt.

Du får også tjenester som lån av tilhenger, hjemtransport, materialberegning og tilkapping. I tillegg kjenner vi de dyktigste håndverkerne der du bor, og vi formidler mer enn gjerne kontakt.

Ta turen til oss, så tar vi en byggeprat om prosjektet ditt – vi spanderer kaffen.

Registrer prosjektet ditt på [carlsenfritzoe.no/byggepraten](http://carlsenfritzoe.no/byggepraten) – eller kom innom oss!



**\*Husk å vise frem medlemskortet for å få rabatt og bonus.**

Vi hjelper deg å aktivere fordelskortet. Medlemsrabatt gjelder ikke varer på tilbud eller til fast lavpris.

**CARLSENFRTZØE**  
Den lokale byggevarespesialisten

LARVIK - ØYA 6, 3262 Larvik  
Tlf.: 33 13 23 00 - Åpent: 7-18 (9-15)  
[www.carlsenfritzoe.no](http://www.carlsenfritzoe.no)