

LABO

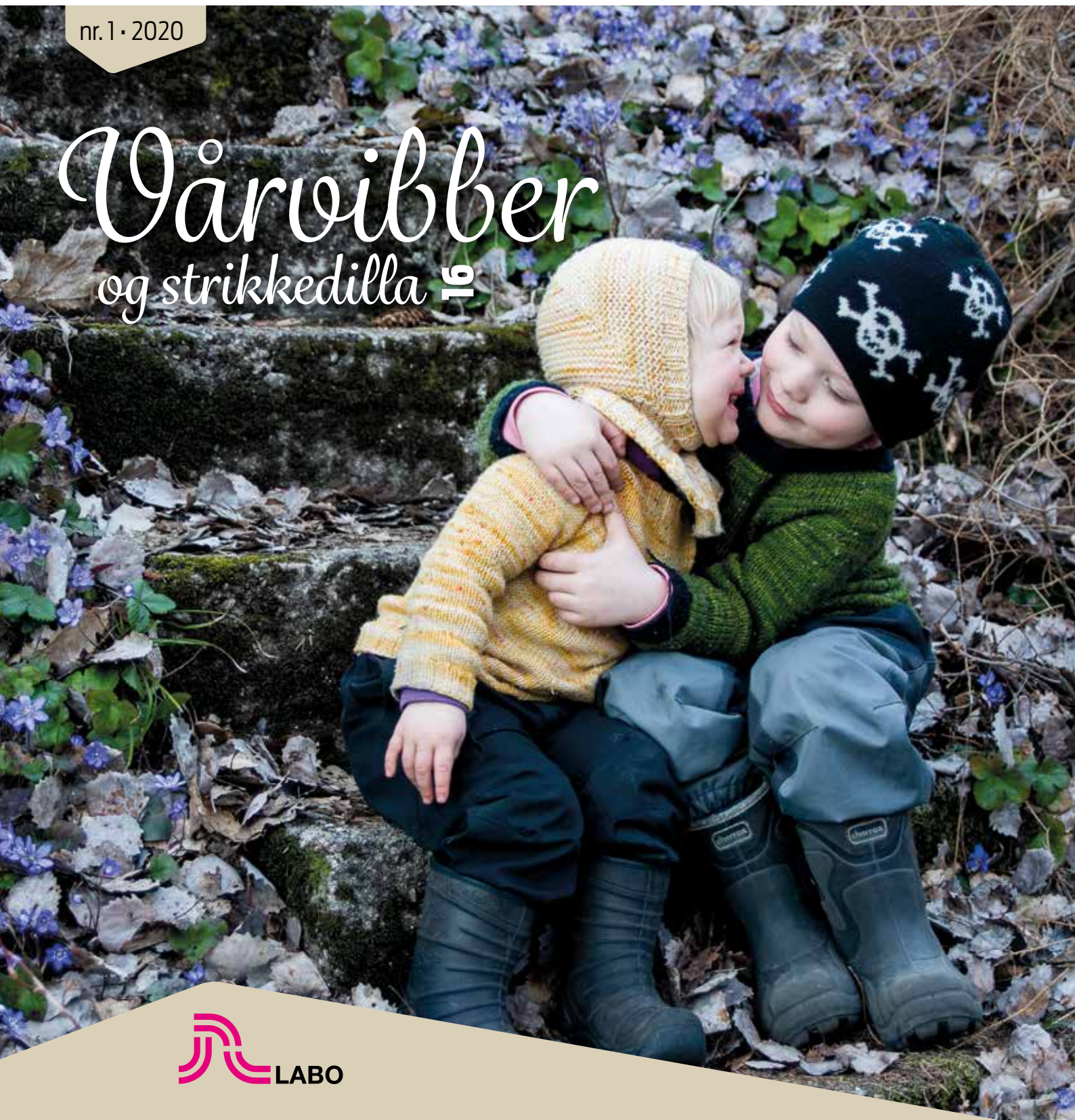
magasinet



BOHUS + LABO

nr. 1 • 2020

Vårvibber og strikkedilla



8 HOVLAND PLATÅ

10 KLODEN

26 BJØRG EVA JENSEN



BORETTSLAG OG BÆREKRAFT



Bærekraft er for tiden ordet de fleste bedrifter som ønsker å være attraktive og relevante i fremtiden har i sitt vokabular.

Begrepet stammer fra Brundtland-rapporten i 1987, der bærekraft defineres som «utvikling som imøtekommer behovene til dagens generasjon uten å redusere mulighetene for kommende generasjoner til å dekke sine behov.» Tidligere har begreper som samfunnsansvar og innovasjon vært brukt dels i samme hensikt. De har vært brukt i tide og utide. Dessverre ofte det siste. Begrepene tenderer mot klisjéer når de slites ut. Ofte er det ikke særlig mye substans bak, i noen tilfeller brukes de i ren forretningsmessig egeninteresse. Det blir vanskelig å forstå hva begrepene egentlig betyr hvis man ikke handler deretter.

Bærekraftige produkter og tjenester vil utvilsomt være lønnsomme i fremtiden. Da snakker vi ikke kun om forretningsmessig og bedriftsøkonomisk lønnsomhet, men i vel

så stor grad om lønnsomhet for samfunnsøkonomien, for klima og miljø, for kloden vår og i et sosialt perspektiv.

Hva så med boliger i en bærekraft-sammenheng? De aller fleste boligene det er behov for er allerede bygget. La gå at de fleste av dem ble bygget i en tid hvor både kunnskap om og vilje til å tenke miljø og bærekraft ikke var særlig stor. Global oppvarming var et ukjent begrep. Høye fabrikkpiper som slapp ut klimagasser var et tegn på økonomisk velstand og suksess. Helse, klima og miljø ble ofret på produktivitetens og effektivitetens alter. Uten at vi var klar over det. Dette gjaldt både industri og landbruk. Og vi skal ikke så mange tiårene tilbake i tid. Det handlet om nuet, ikke om mulighetene for kommende generasjoner.

Borettslagene hos LABO har tatt svært godt vare på boligene sine. Samhandlingen og fellesskapet har vært grunnlaget for dette. Vi finner ikke mange like gode eller bedre eksempler på samhandling og bærekraft enn samvirke- og borettslagsmodellen. Andelseierne i et borettslag tar i fellesskap vare på sine eiendommer gjennom en virksomhet hvor merverdiene som skapes går tilbake til fellesskapet og til gjenbruk for fremtidige generasjoner. Det finnes ingen aksjonærer som svinger piskene for å ta ut økonomisk utbytte til seg selv. Ingen investorer som kan kjøpe seg inn for å få et økonomisk utbytte fra borettslaget. Borettslags- og samvirkeformen har en struktur hvor sirkulærøkonomi og bærekraft skapes. Hvor en bærekraftig fremtid skapes.

Asle Granerud
Adm.dir.

NYLANSERING!

2 % medlemsbonus på strømavtalen din!

Medlemsstrøm gjennom LABO gir deg som medlem tilgang til en avtale som normalt bare er tilgjengelig for store industrikunder.

I tillegg lanserer vi nå at du som medlem får **tilbake 2% medlemsbonus på ditt strømforbruk!**

Dette gjør strømavtalen til en av markedets beste!

Medlemsstrøm gjennom LABO er en fremforhandlet avtale fra Polar Kraft kun for deg som er medlem av LABO. Du får:

- ✓ 2% medlemsbonus
- ✓ Lav pris
- ✓ Ingen bindingstid
- ✓ Enkel bestilling
- ✓ Etterskuddsvis betaling
- ✓ Fastbeløp per måned kun kr 39,-



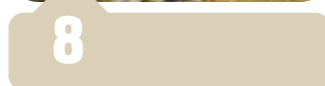
LABO + BOHUS = RABATT OG BONUS

TEKST: Myriam H. Bjerkli
FOTO: Myriam H. Bjerkli og Bohus

Nesten halvparten av medlemmene har i en spørreundersøkelse svart at de er svært opptatt av møbler og interiør. Derfor er det en spesielt etterlengtet medlemsavtale LABO nå kan tilby medlemmene sine.

innhold

LABO + BOHUS.....	s. 5
Hovland Platå.....	s. 8
Lokale perler: Kloden.....	s. 10
Særpreg.....	s. 12
Jus: Dugnad.....	s. 14
Hekta på: Strikking.....	s. 16
Tema: Bad.....	s. 20
Børg Eva Jensen.....	s. 24
Tankedryss.....	s. 27
Mat: Sushi.....	s. 28
Moroside.....	s. 30
LABOinfo.....	s. 31
Medlemsfordeler.....	s. 34



MEDLEMSBLAD FOR LARVIK BOLIGBYGGELAG - NR. 1 - 2020

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

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

TRYKK
Trykk-Service AS

FORSIDEBILDE
Tina Hauglund



F.v. Alise Myhre, Asle Granerud fra LABO og Ida Fuhre Helseth fra Bohus.



”

Netthandelen øker, men vi i **LABO** er opptatt av å skape liv lokalt i Larvik - og der ser vi at medlemsavtalene våre kan bidra.

Heretter gir medlemskapet deg både rabatt og bonus hos Bohus i Larvik.

- Ja, dette er en avtale vi er veldig glade for at vi har fått på plass, sier Alise Myhre, ansvarlig for medlemfordelene i LABO fornyd.- Denne avtalen er gull verd for medlemmene våre!

Daglig leder på Bohus i Larvik, Ida Fuhre Helseth, er også glad for det ferske samarbeidet.

- Bohuskjeden har god erfaring med samarbeid med boligbyggelag ti andre steder i Norge, forteller hun, - så vi har stor tro på at dette er noe mange vil sette pris på.

Asle Granerud, administrerende direktør i LABO nikker. - Når vi finner nye samarbeidspartnere,

er alltid ønsket vår at det skal ha en naturlig kobling til hus og hjem, eller noe vi vet at medlemmene våre er spesielt interessert i. Med denne avtalen føler vi at vi treffer innertier på begge områder.

Statistikken viser at stadig flere ser verdien av de forskjellige medlemsavtalene. Bruken av LABOkortet øker for hvert eneste år, og spesielt mange har fått øynene opp for at de i tillegg til rabatt, også får bonus på tilbudsvare.

- Netthandelen øker, men vi i LABO er veldig opptatt av å skape liv lokalt i Larvik, sier Asle Granerud alvorlig, - og der ser vi at medlemsavtalene våre kan bidra. Skal man ha glede av rabattene, MÅ man handle i butikken, man kan ikke handle på nettet.

Ida Fuhre Helseth har nærmest fått møbelsalg inn med morsmelken. Både bestefaren og svigerfaren drev møbelbutikk, og selv

har hun jobbet i Bohus siden hun begynte som ekstrahjelp i 2012. Deretter har hun gradvis gått gradene, inntil hun ble tilbudt jobben som daglig leder i 2015.

- Jeg tok over i en litt tøff periode, forteller hun, - men i dag gjør Bohus i Larvik det veldig bra. Det er hard konkurranse møbelbutikker imellom, men folk kommer ofte fra nabobyene og handler her. De har gjerne sjekket utvalg og priser på nettet først, men kommer i butikken for å handle, fordi de vil se fargene og kjenne på materialene i virkeligheten. Hun smiler. - Også er det jo vanskelig å prøvesitte sofaen gjennom dataen da ...

Alise Myhre nikker. - Nettopp, og markedsundersøkelsene viser er at medlemmene våre er veldig opptatt av kunnskap. Det hadde vært gøy å få til noe mer rundt det, kanskje en kurskveld eller mer på bloggen vår om farger, forskjellige typer møbelstoff og materialer, bærekraft ... Hvilke farger og tren-



der som er på vei ...

- Det kan vi få til, sier Ida. - Det er jo konkurransefortrinnet vårt, vi har kunnskap og interesse og kan både inspirere og hjelpe folk til å ta trygge valg. Og etter veldig mange år med hvitt og grått, ser vi at trenden har snudd, fargene har kommet tilbake. Det gjenspeiler seg selvfølgelig også her i butikken, vi har mange fargeglade møbler utstilt, og kan skaffe enda flere.

- Det er helt tydelig at folk er veldig opptatt av møbler og innredning, sier Asle Granerud og smiler. - Vi ser det allerede på visning. Det hender at folk drar fram målebåndet, for å finne ut hvor stor sofa de har plass til.

- Klart det. Ida ler. - Det ville jo vært stusslig å bo i et hus uten møbler.



Medlemstilbud

10 % Rabatt
5 % Bonus





FRA SNØFYLTE HAKADAL TIL NESTEN VÅR I LARVIK

Laila Garbrandt har bare bodd i Hovland Platå i en uke, men er allerede sikker på at hun kommer til å trives. Det skyldes både leiligheten og naboene. Men kanskje aller mest været!

TEKST OG FOTO: Myriam H. Bjerkli

Inntil nylig bodde hun i Hakadal i Nittedal, men da sønnen bestemte seg for å flytte til Larvik, solgte hun liksågodt huset og flyttet etter.

– Jeg har vært en del i Larvik tidligere, forteller Laila. – Så jeg visste at det er veldig mye her som jeg liker. Ikke minst klimaet.

For mens snøen ligger tung i Nittedal, er det ikke så mye som et snøfnugg å se utenfor vinduene på Hovland. Bare storslått utsikt og mye himmel.



”
Jeg har jo nesten
alt mulig bare en liten
spasertur unna på ti
minutter!”

– Jeg er veldig glad i både kyststien og Bøkeskogen, og med slikt vær er det lett å ta på seg skoene og komme seg ut, sier Laila og smiler. – Og jeg har inntrykk av at Larviksfolk er lette å bli kjent med, de stopper og hilser og tar seg gjerne tid til en prat. Og de naboene jeg har møtt virker veldig trivelige!

Det er bare en uke siden hun flyttet inn i leiligheten sin i Hovland Platå, hun er derfor ikke ferdig med å pakke ut. Vi møter henne derfor i visningsleiligheten i etasjen under, der også salgsleder, Alexander Thomassen i JM Norge AS er til stede. Tidligere jobbet han i Obos i Oslo, og han har samme inntrykket som Laila Garbrandt. Larviksfolk er trivelige.

– Selve salget kan være litt mer omstendelig her, forteller han.
– Larviksfolk tar seg litt mer tid, men det synes jeg egentlig er bra. Kjøp av leilighet er tross alt noe man ikke gjør hver dag, så det bør tenkes grundig igjennom. Det er da jeg får fornøyde kunder!



I tillegg gleder han seg over at hver boenhet ofte er større i Vestfold

– Det er veldig god bokvalitet her, sier han begeistret. – Mye lys og luft, med romslige leiligheter, og stort uterom. Det har også gjen-speilet seg på salget, interessen har vært veldig god, med mange folk på visningene. Når alt er ferdigbygd her, så kommer det til å være 55 leiligheter, og så langt er 36 av dem allerede solgt.

Hovedgrunnen til at Laila flyttet var for å få seg noe nytt og lettstelt, og den 73 kvadratmeters

store treroms leiligheten passer fint til damen og interessene hennes, lesing, quilting, strikking, og annet håndarbeid. Ikke minst gleder hun seg over nærområdet, der hun allerede begynner å bli kjent.

– Jeg har jo nesten alt mulig bare en liten spasertur unna, sier hun og ramser opp – Nordbyen med alle sine butikker, Rema, Coop, Elkjøp, Lampehuset, Schoussen, Sportsbutikk. ... Hun trekker pusten og smiler.

– Alt innen en spasertur på ti minutter!



- Kloden -

ET STYKKE VERDENS- KUNST I LARVIK

Når du kjører nedover Nansetgata i dag, er det lett at blikket fastner på det triste synet av Larviks ødelagte og delvis nedbrente bibliotek.

TEKST: Myriam H. Bjerkli • FOTO: Vidar Askland

Men bakenfor ligger fremdeles den vakre Badeparken, med en rekke skulpturer, der Kloden – laget av Larviks æresborger Carl Nesjar og satt opp i 1992– nok er den aller mest imponerende.

Carl Nesjar, som var født og oppvokst i Larvik, debuterte i Larvik Kunstforening i 1940. Hadde siden et utall utstillinger med grafikk, fotografi, maleri og skulptur i viktige gallerier over hele verden, med en spesiell forkjærlighet nettopp for helårsfontener. Ved Institutt for kjøleteknikk, Norges Tekniske Høyskole, eksperimenterte Nesjar allerede i 1969 med teknikker som tillot naturprosesser å komme til syne i kunstverket. Hans helårsfontener er et resultat av arbeidet med å la det ytre klima innvirke på skulpturens formuttrykk.

Den første ble satt opp foran Landbrukshøgskolen på Ås i 1971, en stålkonstruksjon hvor vannet og lyset får formene til å bevege seg om sommeren, mens den blir kledd med istapper og krystaller om vinteren. Elektrisk lys og gassflammer innvendig får den til

å glitre. Helårsfontenen Kloden består av en dobbeltspiral med helningsvinkel på 2–3 grader. Ved regn eller fin sprut fra vandysere oppstår dråpedannelse; på grunn av helningen glir dråpene sakte nedover og skulpturen gir illusjon av å dreie seg om sin akse. Kloden har innvendig belysning som får den til å glitre i vinternatten.

I 1980 fikk Nesjar i oppdrag å lage en Helårsfontene til vinterolympiaden i Lake Placid, USA, til minne om skøytstjernen Sonja Henie. Skulpturen kombinerer hennes arabeske og de fem olympiske ringer. Også denne skulpturen skifter uttrykk etter værforholdene og blir kunstig belyst om vinteren. Forskjellige varianter av Nesjars helårsfontener finnes også mange andre steder, både i Norge og resten av verden, blant annet i Moss, Drammen og Stockholm. Og altså i Badeparken i Larvik.

I badeparken finnes det også en rekke andre fine skulpturer, mange av dem laget i Larvikitt av kunstneren Martin Kuhn.



LABO, BOLIGBYGGELAG, BOLIGSAMVIRKE – HVA ER SÆRPREGET?

TEKST: Alise Myhre/NBBL
ILLUSTRASJON: Ane-C. Buch

Boligbyggelagene utvikler bærekraftige boliger og boområder, og tar et langsiktig og helhetlig ansvar for bygningsmasser og fellesarealer som vil bestå over lang tid. Boligbyggelagene spiller derfor en viktig rolle for sosial og økonomisk bærekraft – ikke bare for svært mange borettslag og sameier, men også for hele boligområder. Dette er egenskaper som skiller oss fra andre boligaktører, men som ikke allmennheten nødvendigvis har like god kjennskap til.

TRE KJENNETEGN

1. Medlemsnytte – boligutvikling på vegne av medlemmene.

Boligbyggelagene driver boligplanlegging på vegne av medlemmene, som samtidig også er eiere av boligbyggelaget (samvirkeforetak). Boligbyggelagets hovedformål er å skaffe medlemmene bolig. Dette gjør at boligbyggelagene har et særskilt og langsiktig forhold til de som skal kjøpe seg inn i deres nye boligprosjekter. Boligbyggelagene har derfor også spesielt gode forutsetninger for å hente ut informasjon om hva medlemmene ønsker seg av nye boligprosjekter.

2. Boligutvikling med et langsiktig perspektiv

Boligbyggelagene har en innebygd «vugge-til-grav»-tankegang når de utvikler nye boligprosjekter. Dette skyldes at boligbyggelagene i de aller fleste tilfeller også vil være den som forvalter boligene i etterkant. I dette ligger det et særlig motiv for å planlegge for langsiktig holdbarhet og livsløpsøkonomi. Siden boligbyggelagene også forvalter boligen etter at den er solgt, vil laget ta et langsiktig og helhetlig ansvar for boliger og boområder.

3. Boligutvikling med et områdeperspektiv

Boligbyggelag som LABO er boligutviklere med lokalkunnskap. Boligbyggelaget forvalter gjerne eksisterende borettslag og sameier i området, og har gjennom dette bygd nære relasjoner til boligselskap og mennesker. Dette gir nøkkelenkunnskap utover det nye boligprosjektets eiendomsgrenser. Boligbyggelagene har her unike forutsetninger for å identifisere og få realisert kombinasjoner av nyinvesteringer i et boligområde mellom flere boligselskaper – både nye og gamle, og kan skape verdier for flere. Fortid og nåtid, og nye boligselskapsrelasjoner må knyttes sammen. LABO har bygd boliger siden 2. verdenskrig og kjenner Larvik og omegns behov særs godt



HVITVEISEN - TOMANNNSBOLIGER

Hvitveisen er et LABO-tilknyttet borettslag.
Bra 109 kvm, 3 soverom og carport

Kjøpesum totalt kr. 3 590 000, innskudd kr. 1 436 000
Andel fellesgjeld kr. 2 154 000, fellesutgifter kr. 8 660



VISNING søndag 15.03, kl. 12.00-13.00

Visningsadresse: Torstvetløkka, 3271 Larvik
Salgsleder Alexander Thomassen, tlf. 97 04 44 99
Les mer på jm.no/hvitveisen





TEKST: JANNE BALBERG KVISVIK, JURIST LABO.
ILLUSTRASJONSBLIDE: 123RF.COM

TID FOR DUGNAD

Det er vår og tid for dugnad i mange sameier og borettslag. Men dugnadsånden varierer nok. Noen synes det er hyggelig å bidra og gjøre en innsats sammen med naboene, mens andre enten ikke har lyst, tid eller mulighet til å bidra.

For mange borettslag og sameier er dugnaden en hyggelig tradisjon, og ikke minst gir det en mulighet for å få utført enkle vedlikeholdsoppgaver på en rimelig måte. Dugnadsordningen fungerer fint så lenge alle er med, men det kan lett oppleves som urettferdig hvis noen alltid lurer seg unna og lar andre arbeide for fellesskapets beste.

Det er imidlertid ingen dugnadsplikt, og den enkelte trenger ikke å ha en grunn for ikke å møte opp. Borettslaget eller sameiet kan da heller ikke straffe de som ikke stiller på dugnad.

Det som derimot er lov, er å belønne de som faktisk stiller på dugnaden. En måte å gjøre dette på er å budsjettere med utgifter til å få utført arbeidet av fagfolk og ta dette inn som felleskostnader. Beparelsen ved at arbeidet iste-

den utføres på dugnad, kan gå til å betale de som deltar på dugnaden. Alternativt kan man beslutte å redusere felleskostnadene en måned for de som har deltatt på dugnaden.

Forutsetningen er at refusjonen ikke blir større enn den del av det felles dugnadsarbeidet som forholdsmessig faller på den enkelte seksjons-/andelseier.

En god dugnad krever planlegging. Styret bør ha tenkt godt igjennom hva som skal gjøres og hvordan det bør organiseres og beboerne bør få informasjon i god tid. Det bør også legges til rette for at alle som vil kan delta. Kanskje er det mulig å bidra med kaffekoking og vaffelsteking hvis man ikke kan yte så mye fysisk?

GOD DUGNAD!

BRUK DET DIGITALE MEDLEMSBEVISET

Hvert andre år har alle LABO-medlemmer fått et nytt medlemsbevis/kort tilsendt i posten. Dette skjer også 2020, men det blir siste gang, så dere kan like godt først som sist venne dere til å bruke appen på telefonen. Som mange andre medlemsorganisasjoner tilbyr LABO også digitalt medlemsbevis. Mange er lei av å dra på alle de kortene som trengs i lommeboken, så telefonen overtar mer og mer.



LAST NED LABO-APPEN

– I tillegg til medlemsbeviset, finner du også alle medlemsfordelene dine samlet i LABO-appen. Det er enkelt å få oversikt og å holde seg oppdatert.

Slik får du digitalt medlemsbevis:

1. Last ned LABO-appen i Google Play eller App Store
2. Logg inn ved å bruke mobilnr eller e-post.
3. Medlemsbeviset er lett tilgjengelig!
4. Husk å registrer en bankkonto for å få bonus.

ØNSKER DU FORTSATT Å BRUKE MEDLEMSKORTET?

Dersom du ikke har smarttelefon eller fortsatt ønsker et fysisk medlemsbevis, kan du bruke kortet du har fått tilsendt, **men for å få bonus så må du ha registrert et bankkort.** Ingen bankkort registrert, ingen bonus. Sånn blir det fra april i år.

TID FOR GENERALFORSAMLINGER

Et borettslag er et selskap som eies av de som bor der og generalforsamlingen er borettslagets øverste organ. Her kan det fattes beslutninger som har stor betydning for den enkelte. Alle borettslag må avholde generalforsamling hvert år. Sakene som skal behandles skal fremgå av innkallingen. Lovverket legger klare føringer på hva generalforsamlingen skal og kan behandle. Et av disse kravene er at alle saker skal stå nevnt i innkallingen. Dette betyr i praksis at det ikke er anledning til å fremme forslag på møtet, eller å ha et eventuelt-punkt på agendaen. Dersom man har et forslag, eller ønsker at generalforsamlingen skal ta stilling til et spørsmål, må man ha sendt inn dette skriftlig til styret innen en gitt frist.

LES INNKALLINGEN I tillegg til eventuelle saker som skal behandles vil du også finne årsberetningen og årsregnskapet for foregående år i innkallingen, og det vil fremgå hvilke styreverv som er på valg. Regnskapet viser hva felleskostnadene går til. Årsberetningen viser hva styret har jobbet med og ofte hva det planlegger å jobbe med fremover. Innkallingen gir nyttig informasjon om det som skjer i borettslaget. I tillegg til å være en begivenhet med nokså formelle rammer er også generalforsamlingen en fin møteplass for alle som bor i borettslaget.

– Generalforsamlingen er et ypperlig sted for å møte naboene dine og det gir deg mulighet til å bli bedre kjent med styret og

hva de tenker. Mange borettslag velger også å ha et beboermøte i etterkant av generalforsamlingen, hvor man har litt løsere former og får anledning til å stille spørsmål om stort og smått.

VIKTIG Å DELTA – Ja, det er viktig å delta. Selv uten de store sakene. Grunntanken til borettslagsmodellen handler om fellesskap og beboerdemokrati, og som andelseier i et borettslag har man mye igjen for å holde seg orientert. Dessuten er det veldig kjekt å kjenne både styret og naboene. Det gjør det jo langt enklere å kontakte dem den dagen du har behov for det.

I ARTIKKELSERIEN «HEKTA PÅ» INTERVJUER VI MENNESKER SOM ER LIDENSKAPELIG OPPTATT AV HOBBYEN SIN. FØRST UT ER TINA HAUGLUND (29) SOM HAR SÅ DILLA PÅ STRIKKING, AT HUN HAR GJORT HOBBYEN SIN OM TIL LEVEBRØD.

Hekta på:



STRIKKING

Det hele startet da hun gikk gravid med førstemann. Tina fikk bekkenløsning og ble sittende sofast i nesten fem måneder.

Så begynte hun å strikke..

TEKST: ABC Partnerstudio
FOTO: Tina Hauglund, Strikkezilla.



– Har du sett to fullasta damer med amerikakoffert på en tralle på vei av eller på et tog er sjansen god for at det er oss, ler Tina.

Sammen med bestevenninnen Veronika Schjerverud driver hun nettbutikken strikkezilla.no og er blitt «strikkedame» på fulltid. Men siden ingen av dem kjører bil, er det altså tog som er det foretrukne fremkomstmiddelet når de to gründerne skal ut på reisefot. Og det blir mye reising, for hverdagen består nemlig av langt mer enn «bare» strikking.

– Vi holder mye kurs og foredrag om alt mulig, som strikkefasthet, magic loop, restegarnsinspirasjon, flettestrikk, tilpasninger, ravelry og så videre, forteller Tina.

BEGYNNELSEN PÅ STARTEN
Da Tina gikk gravid med sønnen sin oppdaget hun at det fantes veldig lite strikk til gutter. Sønnen ble derfor hovedinspirasjonen da hun begynte å designe sine aller første strikkeplagg.

– Og jeg hadde veldig suksess med hans garderobe, med litt smalere modeller, lysere og varmere farger, og litt særpregede plagg, sier Tina. Hun ser ofte til sine egne barn og barns behov når nye oppskrifter skal skapes.

– Med to barn i barnehagealder blir det mye praktiske barnehageplagg, og til meg selv strikker og designer jeg plagg som kler damer med former. Jeg er også veldig glad i skogen og i hyttelivet, som skimrer igjennom mye av det vi lager, forteller hun.

STRIKKEZILLAS BESTE STRIKKETIPS

Tina selv er selverklært «lat strikker». Med det mener hun at hun strekker seg langt for å finne nye og rare teknikker for å gjøre strikkejobben enklere og raskere. For strikking skal være gøy og inspirerende – for alle.

– Jeg vil helst slippe montering og vrangmasker, noe som nok flere enn meg setter pris på, sier hun.

– Og ikke begynn med skjerf eller tepper, for det er gudsjammerlig kjedelig! Luer er perfekt, for de er det bare en av! Rulleluer er helt uten vrangmasker og kler de fleste, fortsetter hun.

Neste steg er tova tøfler eller votter.

– Det går fort å strikke og tovingen skjuler det meste av småplukk man blingser på underveis. Og så, dette er håndverk, så ikke forvent at det blir perfekt, i hvert fall ikke med en gang og kanskje helst aldri, understreker Tina.

KREATIV GRÜNDERSJEL

Tina har fagbrev i fotografi og har tidligere jobbet i garnbutikk noe som kommer godt med når hun skal leve av hobbyen sin.

– For meg er foto og strikking veldig likt. Det er en kunstform, så du får brukt det kreative og lek med farger og fasonger, og så er det ekte håndverk. I tillegg skaper du noe som får et videre liv. Du vil

Hekta på



heller aldri bli utlært, det er alltid noe nytt å opp-dage!

Enn så lenge koser hun seg fortsatt med strikkingen, selv når det er rent jobbrelatert. Tina liker det å kunne styre hverdagen og timene noen lunde selv, og ser mange fordeler knyttet til det å være selvstendig, som at hun får jobbe med noe hun virkelig brenner for. Men, for de som måtte tro noe annet: Som med det meste annet, så er heller ikke gründerlivet alltid en dans på roser. For bak suksessen ligger beinhard jobbing, lange arbeidsdager og knapt en eneste fridag.

– Det er en jobb som krever at du nærmest jobber døgnet rundt. Det er altfor få timer i døgnet og du er avhengig av å kunne jobbe hele tiden. Jeg svarte på mail både på fødestua og barselshotellet når barn nummer to kom, og jeg har minst en time jobb om dagen både i ferier og helger, sier Tina.
– Så det blir

nesten mer riktig å si at du lager en jobb relatert til hobbyen din! tilføyer hun.

STRIKKING I NORDMENNENS HJERTER

Strikketradisjonen i Norge er veldig sterk, så forsvinne vil den neppe gjøre i overskuelig fremtid, tror Tina.

I stedet mener hun at den økte strikkebølgetrenden vi ser nå er et resultat av forsterket bevissthet rundt kulturen vår. Stadig flere har fokus på at ting bør være lokalprodusert, holdbart, hjemmelaget, mer bærekraftig og naturlig.

– Tid er blitt en dyr og sjelden ressurs, og håndstrikk viser således frem en luksusvare, uansett hvilke materialer som ellers er brukt.

– I strikkemiljøet finnes det en helt fantastisk mengde damer og én og annen mann som driver små, spennende bedrifter og konsepter som gjør denne hobbyen levende og i stadig utvikling. Det finnes noe for enhver strikker, avslutter Tina.

Nyansatte

INGRID ØGAR

Trettitoårige Ingrid Øgar kommer opprinnelig fra Sogndal, men kjærligheten førte henne til Larvik for seks år siden. I dag bor hun på Torstvedt sammen med samboer og to barn. Hun begynte som regnskapsfører hos LABO 1. desember og har allerede funnet seg godt til rette på kontoret i annen etasje i Prinsegata.

– Jeg er ganske nyutdannet, sier hun og smiler. – men har jobbet en del for Viken regnskap tidligere. Jeg er veldig forøyd med å ha fått meg jobb her i LABO, det er akkurat en slik jobb jeg ønsket meg.

Med to små barn på fire og sju år, så har hun heller ingen fritidsproblemer.

– Jeg er veldig glad i å gå tur, og går mye, både på kyststien og på ski. Og det går selvfølgelig mye tid til å følge opp barna, og takket være dem har vi også bygget et nettverk og fått mange gode venner. Sønnen vår går blant annet på teateret på Munken, så vi har engasjert oss litt «på bakrommet» der, det er et fint miljø.

Dagene på LABO er varierte, ingen dager er like.

– Det er mye telefoner og kundekontakt og et veldig godt arbeidsmiljø her, så jeg trives veldig godt. Hun ler. – Jeg håper jeg får bli her lenge, gjerne helt til jeg blir pensjonist!

OKSANA KHARCHENKO

Oksana Kharchenko kommer opprinnelig fra Ukraina, men flyttet til Norge og Larvik i 2011. Etter å ha studert to år på Bakkenteigen og deretter jobbet og bodd noen år i Oslo, flyttet hun tilbake til Larvik og begynte som regnskapsfører hos LABO i mai 2019.

– Søsteren min bodde her allerede, forteller Oksana, – og hun ville gjerne ha meg tilbake hit. Hun smiler. – Og jeg trives godt i Larvik, så jeg var ikke så vanskelig å friste.

Til tross for at hun ikke er mer enn 32 år, har hun solid utdanning, i tillegg til utdannelsen som regnskapsfører, har hun to mastergrader i internasjonal økonomi i maritim ledelse og åtte ekstrarfag i regnskapsrelatert ledelse. Hun har også jobbet flere år i et regnskapsfirma i Oslo, før hun fant veien tilbake til Larvik.

– Jeg trives godt her, forteller hun. – Kollegaene er hyggelige, og det er en mer variert arbeidsdag her, flere teamoppgaver og mer man samarbeider om enn jeg var vant til fra Oslo. Det synes jeg er bra. Ellers så er jeg genuint interessert i økonomi og regnskap, så jeg har som mål å hele tiden lære mer og utvikle meg videre.

Oksana bor på Gon, noe som er ideelt, siden hun er veldig glad i sjøen.

– Kjæresten og jeg er veldig glad i kitesurfing, og i det hele tatt å være på sjøen, sier hun og smiler. – Og da er jo sommeren i Larvik helt perfekt.

SETT FARGE PÅ BADET!



– Generelt ser vi at farger er på full vei tilbake inn i alle husets rom, også badet, forteller Elisabeth Limi. Som fargedesigner og grafisk designer i KOI Fargestudio, er hun fullt oppdatert på det aller siste innen farger- og interiørtrender.

– Fargealternativene på servanter, toaletter og annet dusjgarnityr begynner også å komme, og det blir nå enklere å få de ettertraktede fargene også her, fortsetter hun.

STADIG FLERE TØR Å TENKE NYTT

Martin Helgeland er rørlegger og jobber med service og i butikk hos Hønefoss VVS. Han sier det fortsatt er mange av kundene deres som velger den hvite fargen som har vært en megatrend på 2000-2010-tallet, men at stadig flere tør å gå for andre farger på flis og baderominnredning.

– De litt eldre kundene går gjerne for det klassisk hvite og tidløse, mens de yngre tør å velge litt annerledes. Det synes vi er gøy, sier Helgeland.

Også Elisabeth Limi opplever at stadig flere velger å gå bort fra det tradisjonelle.

– Kundene vil sette sin stil på hjemmet sitt, og baderommet er ikke et unntak. Noen går for et dempet uttrykk i lyse, rene farger, men vi ser også at flere ønsker seg det fargesterke og litt mer vågale, sier hun.

TRENDY TOALET MED VASK OG FØN

Hos Hønefoss VVS er det særlig én ting som de mener har kommet for å bli: Dusjtoalett. Trenden kommer fra Asia og har nå inntatt Europa og Skandinavia, til stor begeistring for mange.

– Et toalett er ikke lenger bare et



DANSANI

Matt sort, gull og kobber, grønne planter og nette, tynne servanter var stikkord som gikk igjen for baderomstrendene i 2019. Det sofistikerte og elegante uttrykket ser ut til å fortsette også i år, samtidig som stadig flere tør å sette farger på baderommet.

TEKST: ABC Partnerstudio

FOTO: DANSANI, EX.T DESIGN, SUPERFRONT, KOI FARESTUDIO/KUBIK INTERIØRARKITEKTER, H&M HOME

toalett! Vi har mange forskjellige varianter, i flere ulike prisklasser, sier Helgeland.

De rimeligste starter fra 12 000 kroner og oppover, mens toppmodellen «Turbo Flush» ligger på cirka 35 000 – bare for toalettskålen. Det er kanskje ikke for hvermannsen, men er du ute etter et toalett som både vasker og fører deg ren etter du har gjort ditt fornodne, kan det være verdt det.



SUPERFRONT

– Turbo Flush kommer blant annet med fjernkontroll, er app-styrt, har innebygd orienteringslys, fem dusjinnstillinger, regulering av temperatur og styrke på dusjstrålen, varme i setet, fønefunksjon og luftavsug, utdyper Helgeland.

LEGG EN GOD PLAN

Å pusse opp et helt bad er både en tidkrevende og ikke minst kostbar affære. God planlegging er derfor alfa omega og helt nødvendig før du setter i gang med renoveringen.

– Ta deg tid til å kartlegge behovet rundt oppbevaring og belysning. De aller fleste baderomsleverandørene tilbyr god hjelp med dette. Vi pleier å si at om du velger farger og materialer du liker godt, og ikke lar deg føre av trender, vil du få et resultat du kan leve lenge med, råder fargeeksperten.



FOTO: BIRGIT FAUSKE



H&M HOME



EX.T-DESIGN

– Hos oss har vi et stort fokus på kundene og deres personlighet. Husk at baderommet er det første rommet du møter om morgenen og det siste du ser om kvelden, foruten soverommet, sier Martin Helgeland fra Hønefoss VVS.



SUPERFRONT

ENKLE OPPGRADERINGER ER OGSÅ FINT!

Om du ikke har planer om å sette i gang med totaloppussing, men likevel har lyst på en fresh oppgradering, er det heldigvis mye du kan gjøre uten å måtte bytte ut absolutt alt. Her gjelder det å se muligheter og tenke kreativt.

– Om badet er i god stand, og det ikke er påvist noe fukt, kan du vurdere å legge nye fliser over eksisterende fliser. Du kan også slette flislagte vegger med mikro-sement og male veggene etterpå, tipser Limi.

Å male baderomsmøblene i en farge koster heller ikke like mye som å bytte den ut.

– Å bytte ut armaturer bidrar også til et nytt uttrykk, uten å måtte bytte ut alt. Å tilføre farge i form av nye håndklær, en baderomsmatte eller et dusjforheng, er også en enkel måte å sette farge på badet, tilføyer Limi.

VELG PERSONLIG

I likhet med farge- og interiørtrender for resten av huset, endrer ikke baderomstrendene seg dramatisk fra år til år. Helgeland anbefaler å velge det man selv liker.

– Når man først skal pusse opp et helt bad, som jo er et forholdsvis kostbart rom å pusse opp, så bør man velge noe man selv ønsker og kan trives med over lengre tid. Det er ikke noe som er rett eller galt, mener han.

Fargedesigner Elisabeth Limi er enig. Hun oppfordrer til å ta et valg basert på din egen personlige stil.

– Og ikke baser valgene dine på aktuelle tilbud eller salg. Badet er et rom som skal vare lenge, og materialene du velger skal gjenspeile det. Prøv å motstå fristelsen til å handle på salg, og gjør i stedet valg basert på dine egne preferanser, råder hun.



FOTO: EINAR ASLAKSEN

Fargedesignerens beste tips!

Verktøy som Pinterest er svært nyttig om du leter etter inspirasjon for oppussingen. Her finner du endelig mange ideer og inspirerende bilder til hvordan både små og større baderom kan se ut.

– Elisabeth Limi, KOI Fargestudio



Bli med Larvikbanken til Peru!

7. - 17. november tilbyr Larvikbanken en enestående reise i samarbeid med Norsk Tur.

Mange drømmer om å oppleve magiske Machu Picchu - inkaenes tapte by. Stedet står på UNESCOs verdensarvliste, og ruinene er meget godt bevart. I tillegg vil vi besøke Lima, Cusco og Titicacasjøen - sistnevnte er stedet der Thor Heyerdahl hentet inspirasjon til Ra-flåtene. Vi skal også oppleve "verdens vakreste togreise" i Andesfjellene. Turprisen inkluderer både reise, opphold og måltider, så her får du en fabelaktig pakke.

Mer informasjon og påmelding via www.larvikbanken.no



www.larvikbanken.no

DOBBELT JUBILEUM FOR BJØRG EVA JENSEN



”
Når jeg maler
forsvinner alle de
vonde tankene, da
finder jeg ro.

De fleste voksne i Larvik kan takke Björg Eva Jensen for noen magiske øyeblikk, enten de satt langs skøytebanen eller satt klistret foran tv-apparatene, da hun samlet med seg medalje etter medalje, først på skøyter og siden på sykkel.

TEKST OG FOTO: Myriam H. Bjerkli

Hun er Norges eneste kvinnelige OL-vinner på skøyter, og er ni ganger norgesmester på sykkel. Størst av alle var selvfølgelig den uforglemmelige gullmedaljen fra Lake Placid, den gangen skøyter var den store nasjonalsporten og Björg Eva kom hjem fra OL som den eneste norske gullmedaljevinneren.

Et eventyrlig øyeblikk for jentungen som vokste opp i Byskogen og trent i ganske så spartanske kår på Fram.

- Mor og far var unike og la alt til rette for att jeg fikk satset på lidenskapen min. Kjørte meg land og strand rundt på stevner og bidro økonomisk. Jeg husker pappa tok på seg skøytene, forteller hun og blir et øyeblikk blank i øynene, - han var iført vanlig brun bukse og lærte meg sittestilling og hvordan jeg skulle bruke kroppen i fallposisjon slik att jeg fikk mer ut av skyvet, de små viktige detaljene som kunne gjøre den store forskjellen. Og senere, det lille, men gode miljøet jeg ble en del av. Klubbmiljøet på Fram som gjorde at vi fikk en slik flott utvikling i skøytemiljøet. Jeg er veldig takknemlig for alt jeg har oppnådd og det er mange som har vært med og bidratt. Bl.a Lisbeth Korsmo som ble som en mor for meg, Anne Lise Gjølseth, Tom Erik Oxholm, Jan Hansen, Solfrid Marthinsen, Øyvind Tveter, Ivar Sletsjø ... Og ikke minst treneren min, Hans Trygve Kristiansen, han var rett og slett unik.

Treningstimene var det uansett hun selv som la ned, en økt før skolen, økter etter skolen, på isbanen på Fram, oppover bakken i Burman, på tjønna rundt Larvik. Hun sprang til hun spydde, pustet ut og sprang igjen. Så hardt drev hun seg selv, att hun antagelig var en av de første idrettutøverne i Norge som pådro seg spiseforstyrrelse, lenge før sykdommen ble kjent og fikk et navn.

- Jeg kjørte meg selv for hardt i perioder, innrømmer hun. - Det var først da jeg flere år senere begynte på Idrettshøyskolen og lærte om sammenhengen mellom kosthold og trening att jeg skjønnte hvorfor jeg var så vanvittig sliten til tider.

Men selv om kroppen var sliten, Björg Eva har alltid vært en vinner-skalle, den mentale styrken, hodet og viljen har trumfet kroppen. Til tross for en travel tilværelse med de to aktive tvillingguttene, Christer og Marius som hun fødte i 1990, har hun hele tiden greid å ha fokus på idrett og trening. Hun har vunnet det meste som går an å vinne, først på skøyter, og siden innen alt hun fikk lov å delta i innen sykling.

- Jeg var i norgeseliten i sykling og fast vinner av NM-gull, og i 2011 ble jeg ranket som landets beste landeveisryklist, forteller hun. - men likevel fikk jeg aldri plass på landslaget og representere Norge i utlandet, de syntes sannsynligvis jeg var for gammel. Det synes jeg selvfølgelig var trist, for jeg tror jeg kunne ha gjort det bra.

Antagelig har hun rett, for Björg Eva har bestandig greid å mobilisere når det virkelig gjelder, og resultatene hun kunne vise til var bedre enn utøvere som var langt yngre enn henne.

I år er det gått 40 år siden OL i Lake Placid. Björg-Eva er bosatt i Stavern, med samboer Per Sandbakken og katten Tarzan. Den 15 februar fylte hun 60 år. Det er det vanskelig å tro når man møter henne. Muskuløs, sylslank og langt sprekere enn de fleste bestemødre på samme alder. Hun er fremdeles lidenskapelig opptatt av mental og fysisk trening.

- Trening er en veldig viktig del av livet mitt, bekrefter Björg Eva. - Jeg trener mellom en og halvannen time hver dag, både sykling og styrketrening. I tillegg er jeg spinninginstruktør i Drammen, samt holder noen timer som PT (personlig trener) Dessuten holder jeg noen foredrag om hvordan man kan komme seg ut av sorg ved hjelp av fysisk aktivitet. Hun blir alvorlig og fester blikket på himmelen utenfor, der noen hvite skyer sklir sakte over himmelen. For to år siden opplevde hun det verste en mor kan oppleve, den ene sønnen, Marius, tok livet av seg.

- Jeg satt i bilen på vei til trening da samboeren min ringte og sa hva som hadde skjedd. Jeg kunne først ikke tro det, og knakk helt sammen. Det kom som lyn fra klar himmel, livet har jo opp og nedturer for alle, men vi hadde ikke fått noen signaler som tydet på att noe

slikt kunne skje. Jeg tenker på Marius hver eneste dag og sorgen er fremdeles tung, men nå kan jeg også finne trøst i noen av de mange, gode minnene. I tillegg finner jeg styrke i naturen og i fysisk aktivitet. Og ... alvoret viker for et lite smil. – I å male.

Hun viser meg noen fargesterke, abstrakte malerier.

– Jeg har begynt å male, og har allerede malt over femti malerier og hatt et par godt besøkte utstillinger. Når jeg maler, forsvinner alle de vonde tankene, da finner jeg ro. En annen ting som gir henne glede i livet, er barnebarna.

– Jeg har fem barnebarn, forteller hun stolt, – og to av dem bor heldigvis i Stavern, så jeg ser dem ofte. – Jeg leker og er aktiv sammen med dem, det er et privilegium å få lov til å være bestemor. Jeg opplever



at det virkelig er sant det de sier, barnebarn er virkelig livets dessert!

2020 er dobbelt jubileumsår for den spreke bestemoren, med

både 60-årsfeiring og 40-års jubileum for OL i Lake Placid. I den forbindelse er det planlagt en bokutgivelse om karrieren og livet hennes, og en gruppe skøyteinteresserte jobber også for å få lagt en bronsestatue på sokkel av henne, i likhet med de som tidligere er laget av 13 mannlige hurtigskøyteløpere. Björg Eva blir tydelig rørt når jeg nevner det.

– Jeg synes selvsagt det er en stor ære. Jeg har gjort mye innen idretten, og det største for en idrettsutøver er jo å vinne olympisk gull! sier hun og smiler litt brydd, før hun skifter tema – men husker du det miljøet som var på Fram før, med is på banen og musikk fra høyttalerne? Jeg får stadig spørsmål fra folk som savner det! Vi trenger en isbane i Larvik, og aller helst en flerbrukshall, og nå er vi en gruppe som jobber for at Larvik igjen skal bli en aktiv skøyteby. Hadde ikke det vært flott?

BJØRG EVA JENSEN

- Björg Eva Jensen vant sitt første NM på skøyter som 14-åring. Hun ble juniorverdensmester og tok OL-gull på 3000-meteren da hun var 20 år gammel, i OL i Lake Placid 1980. Da var hun den eneste norske utøveren som tok gull, og hun er til dags dato den eneste norske kvinnen som har olympisk gull på skøyter. For prestasjonen ble hun tildelt Fernleys olympiske ærespris. Uken etter OL ble hun juniorverdensmester på skøyter i Assen. Tidligere i 1980 vant hun bronse under senior VM. Året etter ble hun nummer 4 i både EM og VM.
- Björg Eva Jensen var gjennom en lang periode på 1980-tallet Norges beste, kvinnelige skøyteløper, og hun har i alt 15 NM-titler og har satt 9 verdensrekorder. Som veteranløper tilhører hun i dag verdenseliten.

- Som syklist vant hun NM i temporitt og lagtempo i 1979, og tok sølv i temposykling i 2009 og 2011. Hun har også en rekke NM-gull i sykling fra før, blant annet i banesykling, gateritt og lagtempo. Har tilsammen 23 norske mesterskap junior/senior med 78 distanseseire.
- Jensen ble tildelt Morgenbladets gullmedalje og Porsgrunds Porselænsfabriks Ærespris i 1980, og i 1981 mottok hun Egebergs ærespris. I august 2007 vant hun NM-gull både på 500 meter og 3000 meter i banesykling. I 2008 vant hun gull i lagtempo sammen med Kirsti Ruud og Anny Hauglid.
- Jensen var norsk flaggbærer i vinter-OL 1984 i Sarajevo. Har også blitt hedret med sitt eget frimerke.
- Hun er utdannet cand.mag. med idrettsutdanning og spesialpedagogikk.

(Kilde bl.a Wikipedia)

BIKKJA FØRST OG JEG ETTER...

TEKST: Myriam H. Bjerkli

FOTO: Irene Ølstørn

Som noen kanskje har fått med seg, har jeg blitt bestemor. Til et firbent vesen med det tidvis ganske treffende navnet Zero. Bare det å kalle bikkja si for Nullet er jo å be om trøbbel, men det var selvfølgelig ingen som hørte på meg da navnevalget skulle tas. Ikke da de skulle velge rase heller. Mine tanker om en søt liten cocker spaniel, langhåret dachs, eller en annen hårete sak i sånn passe, liten størrelse, var helt uaktuelt. Dyret sønn og svigerdatter hadde sett for seg kom UT i den størrelsen, og for å være helt sikre på å få det digert nok, valgte de den største valpen i kullet. En hann-hund selvfølgelig. Og rasen? Vel, de påstår at den er en blanding av de tre mest intelligente hundrasene, men sannheten er vel heller at de har kjøpt seg en veldig dyr kjøter ...

Siden hundens egentlige eiere og jeg jobber i samme bygg, betyr det at Zero vanligvis bare er en glassdør unna. Noen har tydeligvis fortalt dyret at jeg burde bevege meg mer, og den er sitt ansvar bevisst. Straks den ser meg, vil den ha meg med ut på tur. Jeg prøver selvfølgelig å være standhaftig og stå imot, det er tross alt vi som skal oppdra hunder, ikke omvendt, men det er vanskelig å stå imot bedende hundeøyne. Hvilket også har ført til at det ene hjørnet av kontoret mitt nå inneholder et arsenal av forskjellig hundegodis, i tilfelle dyret skulle stikke snuten innom. Hvilket den selvfølgelig gjør, både titt og ofte. Det er mulig de har døpt den Nullet, men matvett og luktesans, det har den.

Derfor går vi tur, hunden og jeg. Jeg hører riktignok en del sier at de går



tur med hunden, men i vårt tilfelle, er det helt klart hunden som går tur med meg. Først og fremst fordi jeg aldri verden hadde gått tur uten, men også fordi den rett og slett er hoppende glad og helt ustyrlig. Langt foran, langt bak, nedi den ene grøfta, nedi den andre, og midt i det hele, jeg. Pakket inn i refleksskjurf og tykke uteklær av den sorten som jeg ikke har brukt siden jeg var unge og gikk i barnehagen. Man trenger nemlig ikke slike klær når man vanligvis kjører bil til døra. Bærende på hundeposer og hundegodt og mobiltelefon i tilfelle jeg snubler i bikkjebåndet og må ringe etter nødhjelp. Sammen med verdens gladeste, surrete og mest vimsete hund. Svigerdatteren ser riktignok på Bølle og bestevonn på TV og driver gå-pent-på-tur-trening, men foreløpig virker Zero svært så motstandsdyktig,

i hvert fall når det er jeg som er i andre enden av båndet. Jeg er ganske sikker på at hvis han hadde kunnet snakke, er han også enig i at det er han som går tur med meg. Såpass at hvis han runder en sving, og jeg er litt for treg – noe jeg stadig er – så snur han og kommer tilbake. Da blir han stående på hjørnet og se oppgitt på meg, akkurat som en utålmodig forelder som venter på ungen sin ...

Likevel, vi har funnet en slags rutine på runden vår. Han får ha langt bånd, under forutsetning av at han trekker minst mulig, bortsett fra i oppoverbakkene. Der er vi skjønt enige om at det er helt greit at han gir gamla litt drahjelp. Han har ikke trafikkvett og finnes ikke redd verken biler eller sykler, men han tror nok at jeg er redd dem, så når det nærmer seg en bil ser han på meg med en oppgitt mine og går pent ved siden av, som for å beskytte meg, før han spretter av gårde igjen. Hele tiden med halen viftende rett

opp, snuten snusende langs bakken, og med travende bein som garantert løper dobbelt så langt som mine åttetusen skritt i løpet av en times tur. Eller mer, siden han tross alt tar mye kortere skritt, fordelt på fire ganske korte bein. Og etterpå, når jeg sliten, og med verdens beste samvittighet leverer dyret på den andre siden av glassdøra, og bikkja er kjempefornøyd og glad, og svigerdatteren er glad for at hun slipper å gå tur rett etter jobb, og kroppen min er glad for at den har fått både trim og luft, og de som jobber for meg er glad fordi de har fått en time fri fra maset mitt, da ...

Okei da. Den er ikke så verst likevel. Bikkja.

SUSHI

SUSHI ER SUNT, GODT OG ENKELT Å LAGE. SÅ HVORFOR IKKE BYTTE UT FREDAGSTACOEN MED NOE FRISKERE OG SAMTIDIG GJØRE MATLAGINGEN TIL EN FEST? HER ER EN LITEN GUIDE TIL DEG SOM VIL LAGE SUSHI SELV.

Tips!

Marinade til sushiris kan også kjøpes ferdig og kalles sushi seasoning eller sushi-su.

Enkelt å lage sushi hjemme!

Risen er selve hemmeligheten med sushi og er smaksatt med en lett syrlig marinade av sukker, salt og riseddik. Dette er enkelt å lage, og du finner det du trenger i helt vanlige matbutikker. Det er viktig at du kjøper sushiris, vanlig ris vil ikke bli klebrig og henge sammen.

Sushiris – en viktig ingrediens

4 porsjoner
INGREDIENSER
5 dl sushiris
2 ss sukker
2 ts salt
0,8 dl riseddik
8 dl vann

FRAMGANGSMÅTE

- Bland sukker, salt og riseddik i en liten kasserolle, og kok forsiktig opp under omrøring. Når sukker og salt er oppløst, er rismarinaden ferdig.
- Avkjøl marinaden før bruk.
- Skyll risen godt i kaldt vann 3-4 ganger, og sil godt av ved siste skylling.
- Tilsett ris og vann i en kasserolle, ha på lokk og la koke på lav varme i 15 minutter. Ta kasserollen til siden, og la risen trekke i 10 minutter.
- Ha risen over i en form, tilsett litt av marinaden og vend forsiktig inn. Risen må ikke bli for fuktig, prøv deg derfor frem med litt om gangen.
- Avkjøl risen i romtemperatur, og dekk deretter til med et fuktig kjøkkenhåndkle for å forhindre at risen tørker.

SLIK GJØR DU:

- 1 Form risen**
Form risen til en oval ball, og legg litt wasabi på en skive laks.
- 2 Sett sammen**
Legg risballen over skiven med laks og snu den.
- 3 Form**
Form ved å presse langs sidene og på toppen.
- 4 Server**
Legg nigiribitene pent på et fat, og server med wasabi, syltet ingefær og soyasaus.

SASHIMI

Sashimi er tynne fiskeskiver uten noe annet rundt. Rull gjerne fiskefileeten i ristet sesamfrø for ekstra smak. Til sashimi velger mange å servere en litt annen type saus. Prøv for eksempel nydelig ponzusaus.

Kilde: 3iuka.no

PONZUSAUS

1 ss ingefær, frisk
0,5 stk chili, rød
2 ss kjørvell, frisk
2 fedd hvitløk
1 dl soyasaus
0,5 dl limesaft

Finhakk ingefær, chili, kjørvell og hvitløk. Bland alle ingrediensene til sausen sammen og la den stå i kjøleskapet til servering. Sil blandingen og server i en skål. Sausen kan oppbevares i 1 uke i kjøleskap. Du får også kjøpt ferdig ponzusaus på butikken.



MAKI SUSHI

Maki er den runde biten med sjømat og noe annet godt i kjernen, og tangplater og ris rundt. Bambusmatten og flak med nori er alt som skal til for å lage imponerende makiruller.

4 porsjoner INGREDIENSER

200 g laks (kveite, kamskjell, scampi)
1 pakke Nori (laget av tang)
Litt sterk chilisaus
1 dl majones
1 vårløk
1 avocado
1 agurk
1 mango
4 ss ristet sesam
1 bambusmatte
+ sushiris (se forrige side)

1 Velg innhold

Legg et ark noritang på en bambusmatte. Dypp fingrene i eddikvann og fordel kokt sushiris utover. Unngå å legge ris helt ut til kanten øverst på arket. Legg strimler med laks og frisk agurk eller mango på risene. Du kan variere både sjømat og grønnsak etter smak og fantasi. Tenk farger når du velger.

2 Rull sammen

Rull sammen til en fast rull ved hjelp av bambusmatten. Ha litt eddikvann på fingrene, og gni det på kanten av noritangen. Klem rullen godt i bambusmatten så den blir jevn og fin. La makirullen ligge i kjøleskapet til alle er ferdige.

3 Del rullen

Del hver rull i to, og del så videre i to og i to. Av en rull får du 8 makibiter.

4 Server

Server maki sushi med syltet ingefær, wasabi og soyasaus.

altibox



10 år
med Norges
mest fornøyde
kunder!

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.

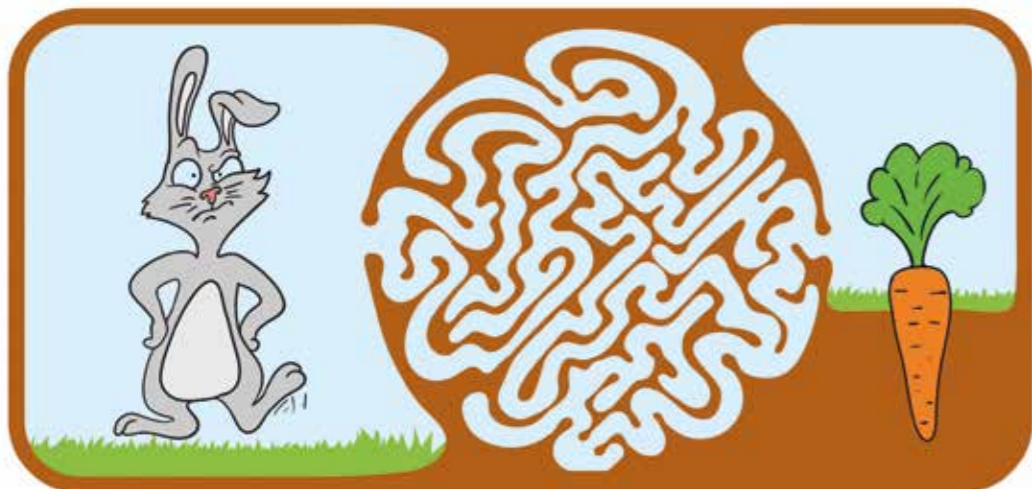
Les mer og kontakt oss på altibox.no/boligselskap

ALTIBOX LEVERES AV

VIKENFIBER

Morosider

Hjelp den frustrerte harepusen og finne gulrota!



Finn 10 forskjeller



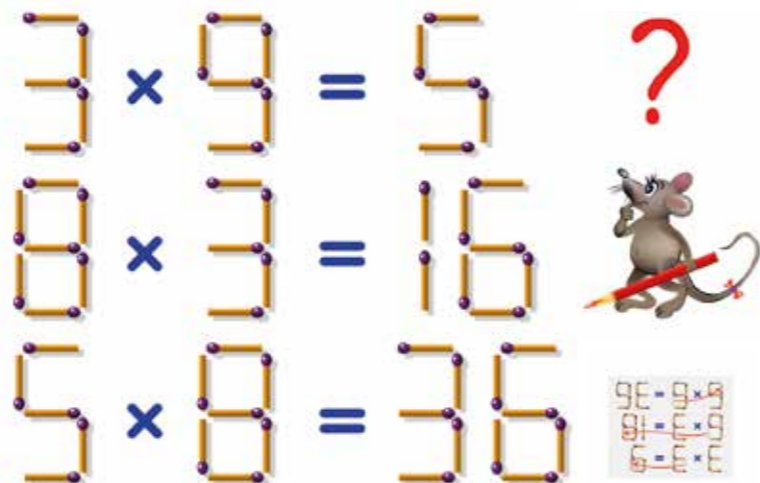
HELT LATTERLIG!

En svenske kom inn i en bokhandel og skulle ha en bok.
Ekspeditøren: - Skal det være noe lett, eller leser De helst tyngre litteratur?
Svensken: - Det er det samme, jeg har bilen med.

"Jeg har alltid lyset tent om natten på grunn av tyver" sa Josefine. "Det er å sløse med strømmen" sa Oskar. "De har jo alltid med seg lommelykt!"

Bestemor til barnebarnet: - Når jeg hoster, holder jeg en hånd foran munnen. Det må du også lære deg!
- Det trenger jeg vel ikke, mine tenner sitter jo fast!

Flytt på 1 fyrstikk for å få regnestykket til å gå opp



VIKTIG INFO – NYTT MEDLEMSKORT

Snart kommer det siste medlemskortet i plast i postkassen, fremover blir det app'n som kommer til å overta. Allerede nå er det bank- og kredittkort som overtar for registrering av bonus, så det eneste du trenger plastkortet ditt til, er å tilkjenne at du er medlem så du får rabatt når du handler, dersom du ikke har app'n. Har du ikke allerede registret bankkortene dine, så gjør det nå, ellers går du glipp av bonus. Har du ikke oversikt over forskjellen på rabatt og bonus, sjekk www.labo.no.

MELD ADRESSENDRING

Husk å melde adressendring når du flytter!

FACEBOOK OG INSTAGRAM

Følg LABO på Facebook og Instagram. Her finner du konkurranser, inspirasjon og litt om hva vi holder på med.

FORKJØPSRETT

Boliger på forkjøpsrett annonseres på labo.no. Her har du mulighet til å opprette en bruker, slik at du blir varslet når det kommer boliger på forkjøpsrett. Du kan avgrense området, om det bare en deler av byen du er interessert i. Varslingen gjelder kun brukte boliger, og ikke forkjøpsrett på nye boliger.

PINGVINENE PÅ SKØYTEBANEN HAR FÅTT NAVN! PABLO OG PINGVINE

Etter navnekonkurranse på Facebook var det Viljar Ramsås Hvidsten 7.5 år som kom med vinnernavnene. Han foreslo navnene Pablo og Pingvine. SFO på Jorde skole var jury. Ordfører Erik Bringedal og styreleder i LABO, Hege Voll-Midgaard stilte opp som gudfar og gudmor, og det var dåp på Skøytebanen tirsdag 7. februar. Barnehagebarn feiret sammen med oss, og vi og Larvik by spanderte boller og brus. Takk til alle gode hjelpere.



LABO-APPEN

Har du lastet ned LABO-appen? med den har du alltid medlemskortet med deg på mobilen. For å få bonus må du registrere bankkortet ditt på "min side".



BESKJED TIL LABO

Tlf. 33 13 85 00 • labo@labo.no
Alle ansatte har direktenummer som du finner på labo.no.

MIN SIDE

Min side på www.labo.no er en felles innloggingsportal. Her finner du informasjon knyttet til ditt medlemskap og din bolig, i tillegg til informasjon som styrene i ditt boligselskap har sendt ut. Ved å opprette profil på Min side, aktiverer du samtidig medlemskapet ditt for registrering av bonus ved handel, og du kan se hvor mye bonus du har og kan også utbetale den til egen konto. Trenger du hjelp til å opprette profil, ta gjerne kontakt med oss.

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.

MEDLEMSFORDEL

5 % bonus på dekk.
Dekkhottell kr 750,- (NB! ikke bonus på dekkhottell)

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

20 % rabatt
5 % bonus

5 % bonus

Medlemspriser på hotell

Medlemspriser
5 % bonus

15% rabatt på Bølgens egne forestillinger. 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

10 % rabatt
5 % bonus

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



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



Tlf.: 930 64 850
Vakttelefon: 980 29 999



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



Løkka 6
Tlf.: 33 13 49 70

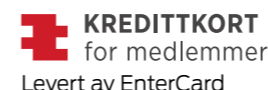


- advokattjenester for medlemmer

Tlf.: 21 41 67 67
legalis.no



modena.no



fordelskortet.no
Tlf.: 03712



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



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



nokas.no/tlf. 915 02 580

MEDLEMSFORDEL

10 % rabatt
5 % bonus

Bonus i nettbutikker
Prisgaranti og uhellforsikring
Nyhet! Reiserforsikring inkludert

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

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

12 % rabatt på ordinær pris

Medlemspriser på innbo og reise
18 % samlerabatt

5% bonus på alt.
Medlemskampanjer.

Fri installasjon av trådløs alarm-
pakke og alarm til medlemspris
kr 379,- per mnd.
5 % bonus på mnd. abb og tilleggs-
komponenter.
10 % rabatt ved kjøp av tilleggs-
komponenter.

LABO
magasinet



Ta kontakt!

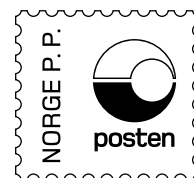
Neste utgivelse kommer i mai 2020!

Ta kontakt for bestilling av annonseplass eller for å få tilsendt annonseinformasjon for 2020.

Utgivelse: uke 22 · Annonsefrist: 11.05.

ANNONSEANSVARLIG: ARNT ERIK ISAKSEN - TLF. 411 61 619
arnt.erik.isaksen@flexkommunikasjon.no

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***

**SPØR OSS
OM
MALING**

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 – 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