

# LABO

magasinet



nr. 1 • 2024

## Benkeforslag 19



LABO

8 GJENBRUK OG REPERASJON

12 APP'N SOCIALE

24 JUS: STYREARBEID



# Innflyttingsklare leiligheter med flotte fellesområder – Flytt rett inn nå!

Leilighetene i bygg A og B er ferdigstilt og overtatt av fornøyde eiere. Det er 7 innflyttingsklare leiligheter som fortsatt er ledige – to ulike leilighetstyper fordelt på fire etasjer.

Kjøper du nybolig hos oss er du:

## Dobbeltbolig-forsikret

Unngå doble boutgifter. Denne boligen er det tryggere å kjøpe før du har solgt din nåværende bolig. Du får dekket ekstra boutgifter i inntil 9 måneder.

Kontakt megler for mer informasjon.

Du har fortsatt mulighet å sikre deg en av de flotte ledige leilighetene. Denja Hage består av innholdsrike 3- og 4-roms leiligheter fra 78 til 98 kvm. Prosjektet kan skilte med store sosiale uterom bestående av to drivhus/orangeri, bocciabane (kommer i neste byggetrinn), hobbyrom og flere trivelige sitteplasser. Det er lagt

stor vekt på å skape et godt nabolag og sosiale arenaer. I tillegg er det nærbutikk og busstopp like ved, og kun en kort rusletur til Nordbyen kjøpesenter.

*I Denja Hage har du mulighet for individuell nedbetaling av fellesgjeld (IN-ordning).*

## Åpen dag / visning – lørdag 16. mars, eller book Privatvisning etter avtale!

Påmelding til megler.

Ta gjerne kontakt med megler for mer informasjon eller les mer på:

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



Foto visningsleilighet.



Foto visningsleilighet.

# NYTT ÅR MED NY ENERGI!

Høy rente og en lønnsvekst som ikke har kompensert for renteøkningene og holdt tritt med inflasjonen, har bidratt til svekket kjøpekraft og stor usikkerhet i boligmarkedet. Etterspørselen etter nye boliger har falt som en blytung stein til jorden. Konsekvensen er at det nå bygges svært få nye boliger, sannsynligvis for få boliger i forhold til befolkningsveksten de fleste steder. For bygg- og anleggsbransjen kommer smellen for alvor først nå. De fleste bygg som var under oppføring når innstramningen i økonomien begynte, er løpende ferdigstilt det siste året. Og det som står igjen, er slunkne ordrebøker for mange virksomheter. De 9 første månedene i 2023 økte permitteringen med 277 % i forhold til året før. Det er dessverre ingen grunn til å tro at situasjonen har bedret seg frem til skrivende stund.

Men i en slik situasjon skal vi ikke glemme alle boligene og næringsbyggene som allerede står her. Og kanskje vi til og med skal huske ekstra godt på dem nå i en tid hvor det knapt bygges nye boliger. 80 % av boligene som vi i fremtiden skal bo i, er bygget. Fellesnevneren for de fleste av dem, er at de har et betydelig potensial til å redusere energiforbruket.

LABO forvalter i dag over 5000 boliger i Larvik. Boliger som er godt tatt vare på opp igjennom alle år, all honnør til dyktige styrever og sameier. Når tidene er magre, så vet vi at denne boligmassen er ekstra verdifull på mange måter. Boligene skal vedlikeholdes og oppgraderes, og energiforbruket i disse boligene er mye høyere enn i nye boliger. Ledig kapasitet i bygg- og anleggsbransjen gir rom for gode tilbud på og anledning til å gjennomføre oppgraderinger og vedlikehold av eksisterende boligmasse. Samtidig bidrar dette til å trygge arbeidsplasser i Larvik (og kanskje sågar skape nye) i ellers dårlige tider.

De aller fleste eldre bygg og boliger har et potensial til å spare mye energi ved hjelp av energieffektiviseringstiltak. Hele vårt globale energisystem står foran en total omlegging. Ut med olje, gass og kull, inn med sol, jordvarme, vind og vann – en ren og fornybar energi. Og energiforbruket i verden skal effektiviseres og reduseres. Omleggingen er i gang, og den henger naturlig nok sammen med flere av FNs 17 bærekraftsmål. Det meste av energiproduksjonen i verden er fremdeles en klima- og miljøbelastning. De fossile energikildene (kull, olje og gass) skal erstattes med en ren, miljøvennlig og fornybar energi, som bl.a. solenergi, vind- og vannkraft og geotermisk energi. Men omleggingen vil ta mange tiår. Det globale energiforbruket er så stort at vi dessverre er avhengige av fossil energi i årevis fremover. Og tempoet i det grønne skiftet er foruroligende lavt dersom vi skal lykkes med å oppnå netto nullutslipp av klimagasser innen år 2050. Men vi kan bidra til en økning i tempoet gjennom et bærekraftig vedlikehold av dagens boligmasse, tiltak som reduserer energiforbruk og klimaavtrykk. Blant annet ved bruk av miljøvennlige materialer, og ikke minst gjennom energieffektivisering.

I LABO har vi jobbet godt og mye med energieffektiviserende tiltak i borettslag og sameier i senere tid. Det er gjennomført energikartlegginger og beboerundersøkelser i flere boligselskap. Resultatet så langt er at 4 borettslag hos LABO har fått bevilget til sammen 15,7 millioner kroner i støtte fra ENOVA til energieffektiviserende tiltak. Kravet er en reduksjon i energiforbruk på minimum 20 %. Disse borettslagene skal gjennomføre en rekke tiltak nå i 2024.



Foto: Line Loholt

I tillegg til vanlig vedlikehold, som skifte av kledning, etterisolering og bytte av vinduer, så skal det blant annet monteres solcelleanlegg, varmepumper og balansert ventilasjon med varmegjenvinning. Støtten fra ENOVA betyr mye, den er et viktig insentiv til å få realisert slike tiltak i årene fremover. Og i borettslag og sameier som gjerne består av mange boliger og flere bygg, så monner virkelig disse energitiltakene.

Men energitiltak koster, og støtteordningen i ENOVA må beholdes dersom vi skal bidra til lavere energiforbruk og en raskere avvikling av fossil energiproduksjon. Økonomisk støtte til slike energitiltak er god miljø- og energipolitikk. I det lille bildet betyr energitiltakene bedre boliger med lavere energiforbruk for den enkelte. I det store bildet er de et verdifullt bidrag i kampen for å bremse klimaendringene og etterlate oss en bærekraftig jordklode til våre barn og barnebarn.

Asle Granerud  
Adm.dir.

# LABO

magasinet

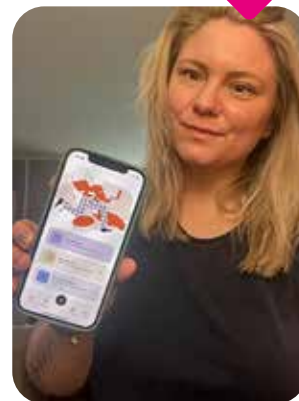
nr. 1 • 2024

## innhold

Strømsparing i Frøytunet borettslag .....	s. 5
Gjenbruk og reparasjon .....	s. 8
Sociale .....	s. 12
Forkjøpsrett .....	s. 14
LABOinfo .....	s. 15
Tema: Benk .....	s. 16
AlloAllo på Munken .....	s. 20
Medlemsbevis .....	s. 22
Jus: Styrearbeid .....	s. 24
Tankedryss .....	s. 26
Moroside .....	s. 28
Mimremat: Ertesuppe og pannekaker .....	s. 30
Medlemsfordeler .....	s. 34



8



16



30



**LABO**

MEDLEMSBLAD FOR LARVIK BOLIGBYGGELAG - NR. 1 - 2024

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, Tanja Hauge Reine

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

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

TRYKK  
Trykk-Service AS

FORSIDEBILDE  
123rf.com



”  
- Vi må henge  
på utviklingen så  
boligene er attraktive  
i fremtiden!

# ENGASJEMENT OG ENOVA GIR MULIGHETER

Det er en voksen snittalder på beboerne i Frøytunet borettslag.  
Det holder ikke igjen for å ta grep for fremtiden.

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE

I 2022, året da strømprisene eksploderte, tok styreleder for Frøytunet borettslag, Einar Klepaker, kontakt med prosjekt- og boligutviklingsavdelingen hos Larvik Boligbyggelag med ønske om i fellesskap å se på muligheter for å spare strømkostnader.

## GODE STØTTEORDNINGER

- På dette tidspunktet i 2022 hadde Enova kommet med en støtteordning på 50% av kostnadene for å gjennomføre en energikartlegging,

orienterer Germund Kaupang, avdelingsleder for prosjekt- og boligutvikling hos Larvik Boligbyggelag. En energikartlegging ser på potensialet i bygningen for å kunne redusere energibruk og en slik kartlegging ble gjennomført vinteren 2023. Kartleggingen anbefalte konkrete tiltak som etablering av solcelleanlegg på tak og luft til vann-varmepumpe for oppvarming av leilighetene og varmtvann.

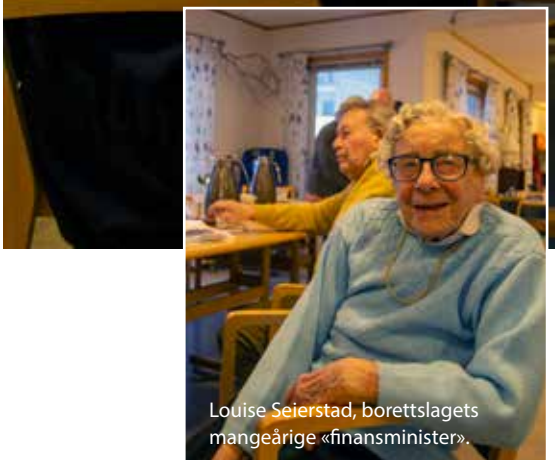
**- Disse tiltakene vil kunne redusere eksisterende strømforbruk med inntil**

**50%**, forteller Gjermund. Da Enova høsten 2023 tilbød ytterligere en økonomisk støtteordning for boligselskaper; investeringsstøtte/tilskudd under støtteordningen Forbedring av energitilstand i boligselskap, søkte prosjekt- og boligutviklingsavdelingen hos LABO på vegne av Frøytunet borettslag, og i desember 2023 fikk borettslaget innvilget støtte på 1,98 millioner kroner!

**ØKER IKKE FELLESKOSTNADENE**  
- Det er store tall vi snakker om,



Rune Fjeldheim, prosjektleder fra prosjekt og boligutviklingsavdelingen til Labo, går gjennom prosjektet med fremmøtte beboere.



Louise Seierstad, borettslagets mangeårige «finansminister».



Rune Fjeldheim (prosjektleder), Einar Klepaker (styreleder) og Gjermund Kaupang (avdelingsleder prosjekt og utviklingsavd./Labo).

både totalkostnaden, det fantastiske tilskuddet fra Enova og sparingspotensialet. Styret og beboere har løpende vært involvert og orientert, og beboerne i borettslaget har gjennom hele prosessen vært positive, selv om dette kunne medføre økte felleskostnader, forteller styreleder Einar Klepaker.

- I og med at det nå er gitt støtte fra Enova så kan borettslaget gjennomføre prosjektet med en ramme på 7,1 millioner uten behov for å øke felleskostnadene, røper Gjermund.  
- Det er nær for godt til å være sant, så vi i styret valgte faktisk å leie inn en ekstern konsulent til å se over økonomien. Dette er så mye større enn hva vi vanligvis håndterer, sier styreleder. Han bekrefter samtidig at alt er som presentert og betydelig reduksjon av strømkostnader og endrede rammebetingelser på lån er del av totalregnestykket som regner hjem dette uten nevneverdig økning i de løpende felleskostnadene.

#### LABO LAGSPILLER

Både økonomisk, bygningsinngripende og i tidslinje er prosjektet omfangsrikt.

Det er nå innpå to år siden styreleder Einar Klepaker tok kontakt for å spare om strømsparing, men i løpet av 2024 er planen at alt er ferdigstilt.

- Prosjektets størrelse, fagkunnskap og terminologi er noen av elementene som gjør det så bra å ha tilgang på kreftene i Larvik Boligbyggelag, sier borettslagets styreleder.

- (Vi følger borettslagsmodellen og med det utgjør vi), Prosjekt- og boligutvikling hos LABO sin rolle er å være prosjektleder og ivareta byggherrens rolle, med for eksempel å holde i og å søke økonomisk støtte fra Enova-ordningene. Byggherren er i denne sammenhengen borettslaget, forklarer Gjermund. Videre gjør han rede for borettslagmodellen der borettslaget har ansvar for etableringen:

- Det er borettslaget som i felles-

skapet eier innstallasjonene. Videre er det beboerne som har vedlikeholdsansvaret, når vi for eksempel snakker om de individuelle varmpumpene som vil befinne seg i hver leilighet. Som i enhver annen bolig der hver især rengjør varmekonventorens (innedelen på varmpumpen) filter og lignende.

#### ENGASJEMENT

I løpet av den ekstraordinære generalforsamlingen der prosjektet formelt skal stemmes over er engasjementet høyt. Det er også snittalderen på borettslagets beboere.  
- Du skal ikke kimse av kunnskapsmengden som er samlet rundt bordet her, sier styreleder, og det speiles godt i relevante spørsmål og krav til svarsform som alle forstår, om så noen elementer må omsnakkes og omformuleres et par ganger.  
- Det er bare vinn-vinn i at det er grundig. Dette er et stort prosjekt. Det er inngripende i hver enkeltes

leilighet. Det er klart alle skal forstå alle sider av dette. Det er ikke til ulempe for oss heller å måtte omformulere og forklare flere ganger. Vi får innsikt fra andre vinkler enn dem vi tok utgangspunkt i. Det er bare berikende, enes Rune Fjeldheim og Gjermund Kaupang om, som er til stede fra prosjekt og boligutviklingsavdelingen til LABO.

- Vi må henge på utviklingen så boligene er attraktive i fremtiden!, Louise Seierstad er ivrig når det nærmer seg avstemning. Hun forteller om gode informasjons- og orienteringsmøter underveis i prosessen og har stilt flere bank- og regnskapsspørsmål i løpet av møtet.

- Louise er finansministeren vår, sier Einar-styreleder og hviler en hånd varmt på skulderen hennes.

- Jeg klarer ikke la være når jeg trengs. Jeg har alltid vært engasjert og regnskap er hva jeg har drevet med, også i andre foreninger, forteller hun.

- Ja, etter jeg ble 90 år har jeg forsøkt å få noen andre til å ta vervet her, men rekrutteringen gikk trått ler hun, nå 96 år.

- Det er ikke alderen som styrer engasjementet, er min erfaring etter denne prosessen, uttaler Gjermund Kaupang litt rørt, før han stiller til en siste runde med prat om detaljer etter prosjektet med overfall stemmes hjem for igangsetting.

#### ENOVATILSKUDD

På vegne av fire boligselskap søkte LABO om tilskudd til forbedring av energitilstand i boligselskap i 2023.

Disse boligselskapene har fått innvilget tilskudd på inntil 30% av investeringskostnadene, i overnevnte tilfeller utgjør dette drøye 15 millioner i tilskudd.

#### FRØYTUNET BORETTSLAG

Frøytunet borettslag ligger på Frøyhov syd for Hovlandbanen (Hovland) og er bygget omkring år 2000. Borettslaget består av 30 leiligheter fordelt på to bygg. I tillegg finnes en fellesstue, og hjemmesykepleien har et eget rom som de benytter.

#### Anbefalte tiltak som iverksettes:

- etablering av solcelleanlegg på tak
- luft til vann-varmepumpe for oppvarming av leilighetene og varmtvann.



## Larvikbanken har fått nytt navn

**Nå blir heilagjengen enda større!**

Vi er fortsatt den nære banken med god, personlig rådgivning. Nå går vi sammen med Skagerrak Sparebank og Andebu Sparebank for å bli den ledende lokalbanken for Vestfold, Telemark og Agder.



[skagerraksparebank.no](https://skagerraksparebank.no)



Pål Anthonisen er klokt tidlig ute til Heral Søm og Skoreparasjon for å få fikset båtkalesjen før sesongstart.

## GJENBRUK & REPARASJON: KVALITET, MILJØ OG FØLELSER

På let etter pene middagstallerkener til hyggelig pris, tykk genser som matcher slank lommebok eller ønske om å reparere jakken du er så glad i fremfor å kjøpe en ny?

Reparasjon- og gjenbruksmulighetene i Larvik er mange.

---

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE

---

Det er neste utrolig at Namik Demir som eier og driver Heral Søm og skoreparasjon får reparert noe som helst, for trafikken av kunder inn og ut av butikken og verkstedet i Nansetgata går i ett.

- Jeg er salmaker, men kan skomakerfaget og har jobbet med det i 25 år. Kona mi er syerske og til sammen kan vi reparere det meste, forteller Namik. Alt som ligger på vent, er på gang eller ligger ferdig for henting

vitner om at omfangsbeskrivelse «det meste» er helt sann.

### KVALITET

Namik anslår at 90 prosent av kundene hans er godt voksne og eldre.





- Billige sko som bli ødelagt reparerer ikke folk, men kvalitets sko, ekte skinn og lær, bunadsko som er bekvemt inngått, de vil folk gjerne at skal vare, så sånne ting repareres, forteller han.

#### GOD STEMNING

- Hei, hei!, det går i døren og en mann med klassiske Sebago-sko trår på innsiden og hilser blidt. Tenkte det var lurt å komme innom med denne nå, sier han og legger fra seg en sammenrullet båtkalesje som trenger reparasjon. På utsiden er det stadig snø og vinter.

- Det var godt tenkt, sier Namik, humrer og tar imot. Jeg legger den her med de andre, kommenterer han mens han stabler i høyden på et bord i nærheten. Kan det passe å hente..., han drar litt på det som

om han tenker, ja, skal vi si rett over sommeren?, begge skrattler.

#### BÆREKRAFTIG KRETSLØP

Så går det slag i slag.

Et par sko hentes. Et par støvler hentes og det rådslås om saltreder på semsket skinn. En lekker PCmappe i skinn hentes.

- Den skiftet vi glidelås i, forklarer Namik. Han holder frem og peker på sporløs reparasjon. Kunden er skikkelig fornøyd.

- Mappen har jeg hatt i mange år. Jeg liker den. Det er helt supert at den kan repareres når den for øvrig i stand og fungerer for mitt behov, sier kunden. Han roser Namik og kvaliteten på arbeidet de gjør generelt, takker og tar sin trofaste PCmappe fornøyd under armen.

I tillegg til at de litt voksne har

kvalitetsting som er verdt å reparere, har Namik også et klart inntrykk av at generasjonen setter både stolthet i, og at det ligger mye følelser i, å ta vare på både arv og minner.

- Det er ofte samtaler ved disken her starter med: Jeg fant denne på loftet...

Han har reparert både hatter, barnevogner og dukkevogner, ja også dukker. Av det mest kuriøse er kanskje en armprotese.

- Jeg reparerte ikke på selve armen, men på skinnen som utgjør overgang og feste mellom protese og armstumpen, sier han, mens han tilfeldig lener seg på et nyreparert motorsykelsete som ligger klart til henting og hviler blikket på en truge han skal reparere remmene på.

- Det meste, sier han og slår ut med armene og smiler varmt.



Marit Vestmoen Nilsen er styreleder i NMS Gjenbruk.

#### INGEN KJØPSPLIKT OG STØV ER GRATIS

- Om du går igjennom speilsalen, så finner du det, Marit Vestmoen Nilsen er styreleder i NMS Gjenbruk, og hun ler lite selvhøytidelig og svært godt av damenes selvsatte navn på gangen som utstiller brukte speil for gjensalg.

- Laila! Kom du må bli med på bilde fra speilsalen. Det er magasinet til Larvik Boligbyggelag som er her og skal skrive om gjenbruk, lokker hun til frivilligkollega Laila Hansen som også er del av torsdagslaget. Her er på sett og vis gjenbruk på



*Populære DIY-tips (DoltYourself) har brakt en ny generasjon til bruktbuikkene. Tallerkener og kaffeservise blir til lekre stettefat, duker til bluser, strikkegensere til puter og generell omsøm og gjenbruk av klær som følge av TVkonsepter som Symesterskapet og medieprofiler som Jenny Skavland.*

både ting og folk. Gjenbruksbutikken omsetter for godt over halvannen million i året og driftes av omkring 45 damer og 15 menn på frivillig basis. De aller fleste pensjonister.

#### KØ AV SAMLERE

- Det er enorme mengder ting som er igjennom kretsløpet her, forteller Marit. I juletiden alene hadde vi over 100 banankasser med julevarer gjennom butikken. Tingene gis der det blir overskudd når folk flytter fra hus til leilighet, de tømmer dødsbo og mottar generelt donasjoner. Alt sorteres og prises i et eget lokale i bakgården før det finner vei inn i butikken.

- Vi har noen faste oppkjøpere, og så har vi noen som er flinke til å legge ut på facebook om de mest attraktive nyankomstene. Da hender det gjerne at det er kø på utsiden når butikken skal åpne. Det kan være folk som er på let etter ting i en serie eller noen som leter etter erstatting til et knust glass som ikke lenger er å få kjøpt nytt. Brukt og gammelt er i vinden som aldri før, forteller Marit.

#### OMBRUK

- Den var veldig pen!, Ada Hibo Aden holder ut en nydelig håndbrodert duk. - Sånne duker og spennende, mønstrete tekstiler er populære blant flere unge. Det er ikke at de dekker opp så mye med duk eller løpere, men de syr om og bruker tekstilene til noe annet. Slike broderte duker har betjeningen på NMS Gjenbruk erfart at er veldig populære å bruke til bringestykke på kjoler og fantasidrakter.

#### (INNFLYTNINGS)GAVETIPS

Det er både bærekraftig og hyggelig at det kan gjøres bruk av ting (og folk) når de er i orden og virker. At man har noe over tid eller at noe varer over tid, er et kvalitetsstempel.

- Ja, det må jeg si meg enig i, istemmer Laila og ler skøyeraktig, før hun forteller om en snøskuffe hun fikk i innflyttingsgave av Larvik Boligbyggelag da hun flyttet inn i nybygd Labo-bolig i Frankendalsveien i

Byskogen for flere tiår siden.

- Jeg har flyttet siden den gangen, men den snøskuffa har jeg ennå!, sier hun strålende fornøyd, og deler samtidig at hun har 73 års(!) medlemskap i Larvik Boligbyggelag.

Personlige innflyttingsgaver er for øvrig et kjempetips fra bruktbuikkene. Det er ingenting som skaper et hjem som noe med historie og sjel.

#### FASTE SØMDAGER OG DIY-PROSJEKTER

På Singer sysenter opplever ikke Hanne Johannesen at det har vært noen vesentlig tendensendring hva gjelder reparasjon av klær.

- Her har vi jevnt over sømoppdrag. Vi legger opp, syr inn, legger ut,



## GJENBRUK OG REPARASJON I LARVIK

NMS Gjenbruk Larvik/Nansetgata

FreteX/Prinsekvartalet

Tanum Gjenbruk/Tanum

Hjelperingen/Hovland

Bruktbutikken i Berg arbeidskirke

Singer sysenter/rep. og omsøm  
klær/Kongegata

Heral Søm og skoreparasjon/  
Nansetgata

Aspaas/sysselreparasjon

Birger Andersen/møbeltapetserer

Tone Jensen/møbeltapetserer



skifter glidelås i jakker og bukser, og det går ganske jevnt i oppdragsmengden.

Hun forteller at det er to av svigerdøtrene som har overtatt som eiere av butikken nå og at de deler sømoppdrag mellom seg og legger opp til faste sømdager på «hjemmekontor» for å jobbe dedikert og effektivt.

- Folk ønsker å reparere kvalitetsplagg og de plaggene de trives ekstra godt i, erfarer hun.

### MEDIETENDENSER

Om ikke det har vært en bølge av reparasjoner og et påtagelig miljøaspekt for gjenbruk, så oppleves bølger av type prosjekter som speiles

fra mediene og hva unge, og spesielt medieprofiler, setter igang og publiserer om.

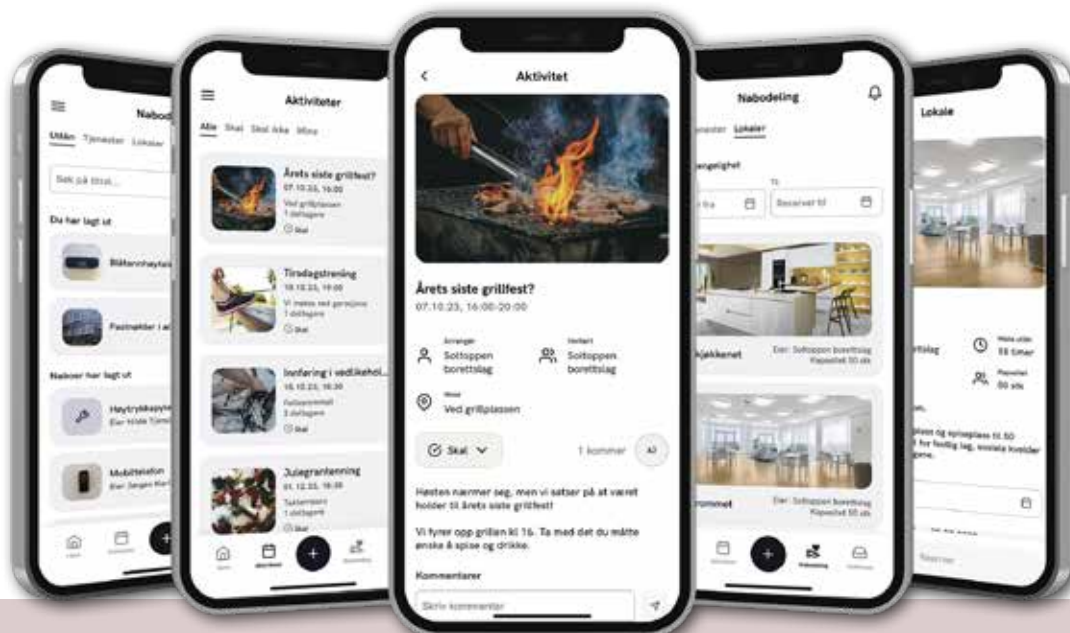
- I en periode klarte vi ikke skaffe nok sikkerhetsnåler da «alle» skulle tre perler og lage både armbånd og pyntenåler, husker Hanne. Tidligere har det vært bølge av å strikke med perler og tynn ståltråd..., ja det kommer med jevne mellomrom.



Singer sysenter og Hanne Johannesen reparerer stort og smått.

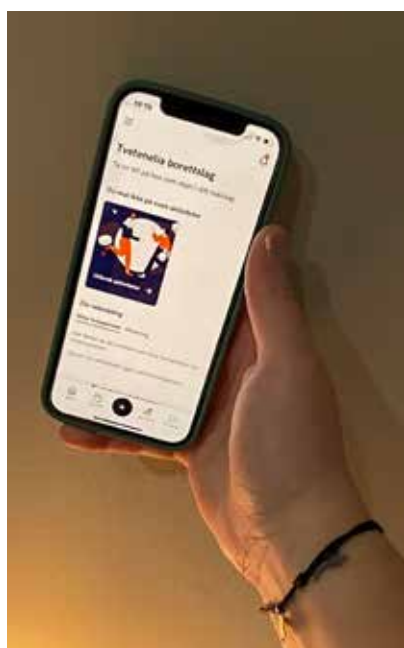
På hyllen hos Singer sysenter står flere ulike sy- og inspirasjonsbøker. Blant annet bøkene til Fæbrigjengen og Jenny Skavland.

- Dét er en tendens jeg gjerne ser igjen, Symesterskapet på TV. Det skapte mange gode ringvirkninger, sier Hanne, før hun kjapt smetter inn på bakrommet for å hente et teppe som skal plukkes opp – nyreparert.



Illustrasjon: TIDE.

# SOCIALE



Styremedlem og pro-Sociale, Marte Jørnsdotter Hinsch



Fra lukket gruppe på Facebook til mulighetsrikt og praktisk miljø i spesialutviklet app.

TEKST: KARIANNE DANCKE • FOTO: MARTE JØRNSDOTTER HINSCH

Da app`n Sociale ble presentert på høstkonferansen til Larvik Boligbyggelag september 2023, tenkte Marte Jørnsdotter Hinsch, styremedlem i eget borettslag,  
- Yes, dette må vi prøve!

#### FLERE MULIGHETER

- Jeg hadde allerede tenkt litt på hvordan vi kunne nå ut hverandre litt bedre. Ha en kommunikasjon utover det mest nødvendige i en lukket gruppe på Facebook. Marte er del av styret i Tvetenelia borettslag og fikk umiddelbart gjennomslag for å prøve app`n i bruk.

#### PILOT

Tvetenelia borettslag består av 32 boenheter. Ikke så få at man kvantitativt ikke utgjør en relevant gruppe, men heller ikke så stort at det blir vanskelig å samle erfaringene.  
- Jeg snakket med Alise Myhre, kommunikasjons- og markedsansvarlig, allerede under konferansen, og vi har vel nesten blitt en liten pilot, tenker Marte.

#### ITIDEN

Foreløpig har ikke styret satt i gang de helt store «rekrutterings»aktivitetene, men app`n er introdusert, og man ser uansett for seg et «i tillegg til»-løp, ikke en total «i stede for».  
- Vårt borettslag består som mange andre av en herlig bredspektret aldersgruppe, og smarttelefoner og app-tilgang er ikke for alle.

I noen år har det blant annet vært tema hvordan vi skal få med flere unge i styrene, og en app og mobilen som arbeidsredskap tilknyttet dette er en spennende ingrediens i den rekrutteringstankegangen, resonnerer Marte, og legger kjapt til:  
- Så skal det ikke være på bekostning av noen, så derfor må man se an et parallell-løp etter behov per borettslag.

#### FELLESKAP

Ganske umiddelbart, etter at vi vedla info om Sociale i det tradisjonsrike julebrevet, koblet 9 av våre 32 medlemmer seg til.

- Det var over forventning, tenker jeg, så skal vi ta litt mer tak nå utover våren. Bare det å bli vist eller få prøvd seg litt på noen annens telefon, kan bidra til at det ikke blir så fremmed, og samværet mens vi gjør slik «opp-læring» kan bidra til at vi som bor her, men ikke omgås til vanlig, heller ikke blir så fremmede for hverandre, tenker Marte.

- Vi får koble det mot noe hyggelig. I mai er Eurovisionfinalen, kanskje jeg kan vise hvordan man kan invitere inn til et arrangement ved å åpne dørene hos meg!, ser hun entusiastisk for seg.

## Hva er en app?

En app er en applikasjon. Ordet betyr anvendelse og tilpasning, og en app du kan installere på mobiltelefonen din er et dataprogram som er laget for å løse spesifikke oppgaver eller behov.

## Om Sociale

I APP`n Sociale kan man arrangere eller delta på aktiviteter i borettslaget, låne noe av en nabo eller tinge tid for fellesutstyr eller få hjelp til en tjeneste!

Alt kan styres via appen og hvor styret i borettslaget kan administrere alt av innhold og tilganger.

Kostnad for å ta app`n i bruk: En drøy ti`er pr. enhet i borettslaget.

### Vi utfører alt innen :

- Vann og avløpsanlegg
- Planering og masseflytting
- Grunn- og fundamenteringsarbeider
- Graving og sprengning



Maske-  
entreprenørenes  
Forbund



INGENIØR OG ENTREPRENØRFORR.  
**H.&K. SANDNES AS**  
TLF. 33 12 52 77 - LARVIK



# FORKJØPSRETT OVER HELE NORGE

Vi vil jo helst at du skal bo i Larviks distriktet, men skal du flytte på deg, er det greit å vite hvor du kan ta med deg ansienniteten fra LABO.



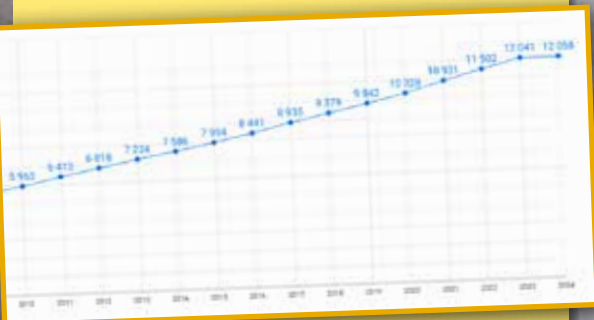
På kartet ser du stedene hvor du kan benytte opparbeidet ansiennitet og få forkjøpsrett på boliger. Disse stedene representerer 23 boligbyggelag over hele Norge. Forkjøpsretten fungerer på samme måte som hjemme, men ansienniteten regnes fra boligbyggelaget ble med i avtalen, det vil si fra 1.1.2004 for LABO.

På boligbyggelagenes nettsider kan du lese mer om hvordan forkjøpsretten kan brukes, samt finne en oversikt over boliger til salgs. Når du finner en bolig du ønsker å kjøpe, bør du kontakte det aktuelle boligbyggelaget som har annonsert den. Overføring av forkjøpsretten skjer ikke automatisk mellom boligbyggelagene, så du må ta kontakt selv.

Hvis du ønsker å benytte forkjøpsretten, må du melde deg inn i det boligbyggelaget der du ønsker å kjøpe bolig. Du får godsrevet ansienniteten fra LABO. Etter at kjøpet er gjennomført, starter ansienniteten i det nye laget fra dagen du kjøpte boligen. LABO-medlemskapet fortsetter så lenge du betaler, og vi håper du kommer tilbake en gang i fremtiden.

## MEDLEMSVEKST I LABO

LABO har passert 12.000 medlemmer, og medlemstallet stiger jevnt og trutt. Det kommer stadig inn flere juniormedlemmer. De har fri kontingent til og med de har fylt 18 år. I følge medlemsundersøkelsen så er det planer om å bruke forkjøpsretten som er den viktigste grunnen til å være medlem, foruten at mange må være medlem fordi de bor i borettslag. Mange er også opptatt av at de kan overføre medlemskapet til familiemedlemmer.



## FOR MANGE BLADER I POSTKASSEN?

Er det flere i husstanden som får LABO-magasinet tilsendt i posten. Det er ikke nødvendig. Vi pauser gjerne bladene til husstandsmedlemmer, slik at det bare blir ett blad per husstand. Dette kan enkelt endres på om husstandsmedlemmet flytter og vil ha sitt eget blad igjen. Vi ser også at stadig flere leser vår digitale utgave på nettsidene våre. Ønsker du endringer, gi oss beskjed på e-post: [labo@labo.no](mailto:labo@labo.no) eller på tlf.: 33 13 85 00.

## SNEKKERTJENESTER FOR ALLE

Visste du at LABO-Boservice tar oppdrag for alle, ikke bare boligselskap?

Boservice blir stadig større på snekkertjenester. Avdelingen har per nå 13 tømrere som alle har allsidig erfaring. I rekkene til Boservice har vi også en blikkenslager og gartnere. Har du et oppdrag du trenger hjelp til, ikke nøl med å ta kontakt. Eksempler kan være ombygging, påbygg, bytting av vinduer og tak, etterisolering og stell av grøntareal eller blikkenslagerarbeid. Ta kontakt for en vurdering og pris. Tlf.: 477 04 528 eller på e-post: [boservice@labo.no](mailto:boservice@labo.no)



Her er Boservice i arbeid på en enebolig og garasje i Stavern.



Leif Punnerud og Marius Christensen bytter vinduer i Hovland borettslag.

Benk plassert ut i Tollbugata i Drammen.  
Foto: Park & Bymøbler

En sosial møteplass eller et sted for refleksjon og en etterlengtet pust i bakken?  
Dette bør man tenke på når en ny benk skal på plass.

# BENKEF

TEKST: TANJA H. REINE

Aldersvennlig benk, utformet av Senter for et aldersvennlig Norge.  
Foto: Senter for et aldersvennlig Norge

## Hva er en aldersvennlig benk?

- Setet skal være minimum 45 cm over bakken
- Armlener
- God ryggstøtte
- Setet skal ikke være hellende
- Helst åpent mellomrom mellom sete og bakken, slik at man kan ta sats for å komme opp.

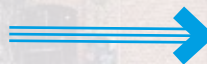


En benk eller en skulptur? Multimøbelet fungerer som både lekeapparat og sitteplass i Denja Hage i Larvik. Den er fra produsenten moveART, og er bygget i accoyatre. Foto: PV arkitekter

# ORSLAG

– Mange borettslag kan være tjent med å plassere ut flere benker, sier Camilla Fjellvik Paulsen. Hun er landskapsarkitekt ved PV arkitekter i Larvik, og har lang erfaring fra å planlegge uterom i borettslag, byrom og boligområder.

– I et borettslag ønsker de fleste seg en kombinasjon av fellesområder med sosiale møteplasser og roligere soner med rom for å trekke seg tilbake. Det skal møbleres slik at beboerne ønsker å oppholde seg der, og da kan benker være en god løsning, sier Paulsen. Hun har disse rådene til plassering og valg av benk:



Modified Social Benches av Jeppe Hein, utstilt på Kistefos. En serie lekne skulpturelle møbler spredt rundt i parken. Benkenes grunnleggende form ligner på tradisjonelle park- og hagebenker, men har blitt modifisert til de grader at det er en direkte fysisk anstrengelse å sitte på dem. Foto: Maria Sandvik



Modified Social Benches av Jeppe Hein.  
Foto: Maria Sandvik

### HVEM SKAL SITTE PÅ DEN?

Skal benken invitere til å møtes og slå av en prat, eller først og fremst benyttes av de som ønsker å sitte litt for seg selv? Som regel vil man trenge flere benker slik at begge disse behovene tilfredsstilles.

### TA HENSYN TIL VÆR OG VIND

Ønsker du at benken skal stå i skyggen, eller treffes av vårens første solstråler? Ta hensyn til vær og vindforhold når benken planlegges. En benk bør som regel også plasseres med skjerming i bakkant, slik at du psykologisk føler deg trygg og ikke opplever at du sitter utsatt til.

### NOK PLOSS RUNDT BENKEN

Sett av litt rom rundt benken, det skal være plass til en rullestol eller en barnevogn uten problemer, slik at alle som vil kan sitte sammen.

### VELG RIKTIG MATERIALE

Hvilket materiale du ønsker at benken er laget av, er det også lurt å tenke gjennom. I et land som Norge, med mye variasjon i været, anbefales



Nytt leilighetsbygg på Damsgård i Bergen, med benker som også kan brukes som solstoler på takterrassen. Foto: Sandvik Play



Bergerløkka boligprosjekt på Vestre Billingstad, benk levert av Park & Bymøbler. Foto: Park & Bymøbler

ikke benker i metall. Det blir kaldt å sitte på om vinteren, og veldig varmt om sommeren. Velg heller et materiale som holder en stabil varme og er lett å vedlikeholde.

### ALDERSTILPASSET

Mange benker kan kombineres med andre funksjoner, slik som ulike bordløsninger eller som en del av en større sittegruppe. Det er beboernes behov som avgjør. Er målgruppen

eldre, er det viktig å tenke på at benken bør ha ryggstøtte og armene slik at det er enkelt å sette seg ned og å reise seg opp fra benken. En yngre målgruppe er mer åpen for multimøbler der man i større grad kan bestemme bruken selv, det finnes jo så mange kule benker.

### LØS, ELLER SKUDD FAST?

Hvor fleksibel skal benken være? Hvis den skrues fast er den mer stabil, men

kan ikke lenger flyttes rundt ved behov. En løs benk kan flyttes sammen med andre benker, for eksempel hvis borettslaget skal ha en sosial tilsteling. Den kan også flyttes inn om vinteren, noe som minimerer behovet for vedlikehold.

### MANGE Å VELGE I

Det finnes et hav av ulike benker. I dag får du benker med innebygde plantekasser, med bordløsninger og flere andre funksjoner. Det viktigste er å kartlegge brukernes behov først, før man velger seg en benk og bestemmer hvor den skal stå.



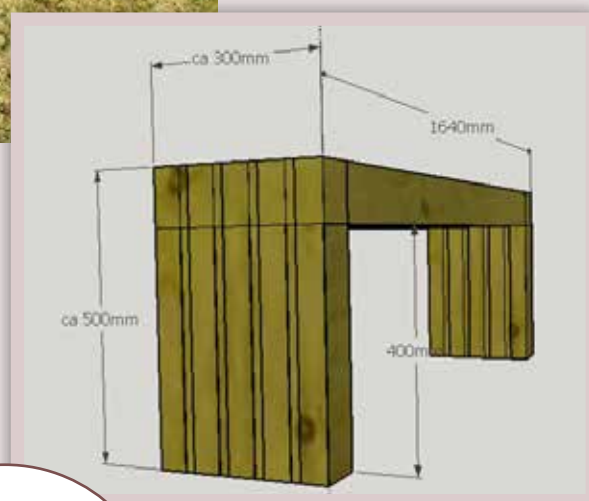
Sentrumsgården borettslag på Lørenskog, benk levert av Park & Bymøbler.  
Foto: Park & Bymøbler

DIY

## OPPSKRIFT PÅ ENKEL UTEBENK



**MÅL:**  
Bredde: 300 mm  
Høyde: ca. 500 mm  
Innv. Høyde ca. 400 mm  
Lengde: 1640 mm



Spiler er en het trend både inne og ute. Spilevegg- og tak, pergola med spiler og spilebord har blitt spesielt populært de siste årene. Vil du bygge din egen fine spilebenk enkelt og billig? Da kan du følge denne oppskriften!

### MATERIALER:

19x98 impregnerte panelbord  
8 lengder på 500mm 48x98 (2"x4") impregnert  
10 lengder på 402mm og 5 lengder på 1630mm  
Terrasseskrue 4,2x42 A2  
Treskrue 5,0x120

LYKKE TIL!

**VERKTØY:**  
Sirkelsag  
Vinkel  
Tommestokk

KILDE: BYGGMAKKER

# JEG ELSKER DENNE BENKEN!

Margareta Ollum kan ikke få fullrost benken nok.  
- Her sitter jeg for å hygge meg og snakke med naboer og når jeg skal ta drosje. Margareta fyller 104 år i juni. Hun er opprinnelig svensk og kom til Norge med samme tog som Kongen 7. juni 1945. Ikke alle kan skryte av at det ble flagget og fyrt av salutt da de kom til landet. Hun og mange med henne i Sameiet Langestrandstunet er flittig bruker av benken, som er hendig plassert ved inngangsdøra og postkassene. Asbjørg Holt (tv) som sitter sammen med Margareta er enig i at en benk ved inngangsdøra er viktig både sosialt og praktisk. At det er sosialt får vi bevis for mens fotograferingen pågår. Margareta får en god klem av en nabo som er på farta.



- «Alle snakker med de som sitter på benken» skyter styreleder Roy Johannessen inn.

AlloAllo

## ALLO ALLO PÅ MUNKEN

Endelig kan du oppleve universet fra serien som ga alle litt fransk etterklang og en motvilje til å si ting mer enn en gang. Bli med til René sin lille franske restaurant, hvor både motstandsbevegelsen, tyskerne, affærene og forviklingene er stamgjester.



Teaterhuset Munken presenterer årets voksenproduksjon og dykker dypt ned i den britiske suksess-serien som gikk sin seiersgang på NRK på 90-tallet. Dette blir en humorperle av en forestilling

**"Allo Allo"**  
spilles helga 19.-21.april  
i Teaterhuset Munken.

Billett med medlemsrabatt:  
kr 435,- inkludert tapas  
LABO-billett (uten tapas): kr 225,-  
2 billetter per medlemskap.

Billettbestilling på Bølgens  
ordinære billettsider.



BOLIGBYGGELAGENS  
MEDLEMSFORDELER



**2%**  
bonus

Medlemspris:  
Spot + 3,63 øre/kWh i påslag,  
39 kr/mnd i fastbeløp.

**Medlemsstrøm spot - pris time for time**

## Strømvavtalen for deg som er medlem i LABO

I dag kan det være vanskelig å følge med på alt rundt strøm. For våre medlemmer er det viktig å ha en trygg og stabil strømleverandør som gjør det enkelt for deg å være strømkunde.

**Medlemspris for deg som medlem i Larvik boligbyggelag:**

- ✓ **2 % medlemsbonus** på din strømkostnad (etter at evt stømstøtte er trukket fra)
- ✓ Du får alt på en faktura, strømsøtte og nettleie
- ✓ Ingen forskuddsbetaling og ingen binding
- ✓ I tillegg er appen gratis



Prisen følger strømmarkedet time for time. eFaktura gebyrfritt, 32 kr pr papirfaktura. Ingen bindingstid. Etterskuddsvis fakturering. Avtalen gjelder privatkunder og forutsetter godkjent kredittvurdering. Gratis app som gir deg full kontroll. Avtalen kan sammenlignes på Forbrukerrådets strømprisportal.



**POLAR kraft**

Ring **987 02 006** eller gå inn på [polarkraft.no/medlemsstrom](https://polarkraft.no/medlemsstrom) for å bestille!



# LAST NED MEDLEMSBEVISET DITT PÅ MOBILEN

Med LABO-appen på telefonen har du alltid med deg ditt digitale medlemskort, oversikt over fordelene pluss mye mer.

TEKST OG FOTO (Hovedbildet er AI generert): LABO

- Last ned LABO-appen i App-store eller Playbutikk.
- Logg inn med telefonnr ditt, enten via vipps eller få en 4-sifret kode på en melding.

Etter å ha bekreftet alle opplysninger er det viktig å huske på å legge inn kontonr for utbetaling av bonus og kortnr for opptjening av bonus. Du kan legge inn alle kort du har. Du får automatisk bonus når du betaler i butikk med registrert kort. Registreringen finner du under bildet av Sparegrisen. På sparegrisen vil du senere se hvor mye du har i bonus. Når du har opptjent bonus kan du gå inn på appen og utbetale bonusen

til egen registrert konto. På bonus er det 3 ukers karen. Dette for at det var en del problemer med varer som ble returnert, der bonusen allerede var utbetalt. Derfor vil de pengene du kan ta ut stå som tilgjengelig bonus. Vi har ikke lov til å ha bonus inne i vårt system mer en 3 år, derfor får noen av dere melding om at dere må ta ut bonus som holder på å bli foreldet.

#### HAR DU IKKE SMARTTELEFON?

Dersom du ikke har smarttelefon, kan du benytte deg av vår SMS løsning. Du sender en melding til **1963** der du skriver **Medlem** i tekstfeltet. Du får da en sms i retur med bekreftelse på at du er medlem.

Denne meldingen kan brukes som medlemsbevis i butikker, men det er likevel viktig å få registrert konto og kort på Min side. Dette kan du gjøre på en PC/Mac.

Vi håper du får mye glede av medlemskapet ditt, om det er opptjening av bonus, forkjøpsrett eller andre goder.

Takk for at du er medlem!



# BONUS & RABATT

5%

Montér har alt du trenger til ditt bygge- og oppussingsprosjekt. Som medlem i LABO får du alltid 5% medlemsbonus. I tillegg får du 5% medlemsrabatt\* på det du handler.

*Merk: For å få LABO-rabatt viser du fram medlemsbeviset ditt, som du finner i LABO-appen. Det er ikke mulig å kombinere LABO-fordelen med andre fordelsprogram hos Montér.*

Gå inn på LABO sin app for å finne ditt nærmeste Montér byggevarehus.

\*Rabatt gjelder ikke kampanjevarer eller nettoprisede varer

# STYREARBEID – LÆRERIK DUGNADSINNNSATS!

TEKST: JANNE BALBERG KVISVIK, JURIST LABO

FOTO: LINE LOHOLT



Det nærmer seg sesongen for generalforsamling og årsmøte og i borettslag og sameier skal det velges nye styremedlemmer. Som styremedlem blir du bedre kjent med både beboerne og bygningsmassen, og du får god innsikt i hvordan boligselskapet driftes. Fordi styrearbeidet er frivillig og noe man gjør for fellesskapet, er det viktig at flere bidrar og «tar en for laget!»

Styret er daglig leder av boligselskapet og skal sørge for at boligselskapet driftes forsvarlig og til beste for eierne og beboerne. Dette omfatter både økonomiske forhold, drift og vedlikehold, gjennomføring av vedtak fra årsmøte/generalforsamling og lovpålagte oppgaver. Det er styret som organ som fattet beslutninger, ikke styreleder eller styremedlemmer alene. Som styremedlem skal man derfor delta i og fatte beslutninger til det beste for boligselskapet sammen med resten av styret.

Styret velges av generalforsamlingen/årsmøtet. Boligselskapets vedtekter fastsetter hvor mange styremedlemmer, og eventuelt varamedlemmer, man skal ha og hvor lenge de velges for (vanligvis 2 år). Styremedlemmer kan gjenvelges og lovgivningen setter ingen grenser for hvor mange ganger man kan velges.

Noen lag har en valgkomité som skal

finne kandidater til styrevervene. Valgkomiteen velges av årsmøtet/generalforsamlingen og mange har den praksis at avtroppende styremedlemmer velges til valgkomiteen. Disse har ofte god kjennskap til hvem som bor i borettslaget, og kan ha verdifulle bidrag inn i komiteens arbeid. Fordelen med en valgkomité er at man har noen som er uavhengige av det sittende styret som snakker med potensielle styrekandidater og finner fram til kandidater som ønsker å bidra og som kanskje har en kompetanse man har behov for i styret.

For å bli valgt inn i styret må du være myndig. Ut over det trenger du verken erfaring fra styrearbeid eller annen særskilt kompetanse. Styret har boligbyggelaget tilgjengelig som rådgiver og tjenesteyter, i tillegg kan man engasjere andre rådgivere når man trenger det. Mye kan også læres og LABO tilbyr både kurs og konferanse for styremedlemmer. Som

styremedlem får du derfor både mye kunnskap, samtidig som du bidrar til fellesskapet.

Du trenger heller ikke å eie eller bo i boligselskapet for å bli valgt, men det er å anbefale at de fleste styremedlemmene enten er eiere eller beboere i laget. Noen ganger kan det derimot være hensiktsmessig å velge inn en ekstern styreleder som hjelper laget gjennom en vanskelig periode.

Er man først valgt er utgangspunktet at man skal sitte i styret ut perioden man er valgt for. Det betyr at et styremedlem ikke automatisk går ut av styret dersom hen flytter fra boligselskapet. Men styremedlemmet kan be styret om å få fratruke. Loven forutsetter at styremedlemmet må ha særlig grunn til å be seg fri, men i praksis stilles det ikke særlig strenge krav til hva som kan anses å utgjøre særlig grunn. Dersom det må



innkalles til ekstraordinært årsmøte/ generalforsamling for å velge nytt styremedlem kan styret kreve at det avtroppende styremedlemmet står i vervet inntil det er foretatt nyvalg. Har man varamedlemmer kan disse kalles inn til styremøtene og fungere som styremedlemmer inntil nyvalg har skjedd. Fordi styreleder normalt velges særskilt kan ikke styreleder avtre før årsmøtet/generalforsamlingen har valgt ny styreleder. Et varamedlem eller et annet styremedlem kan således ikke overta styreleders plass.

Selv om styrearbeidet er en form for dugnad, er det vanlig at styremedlemmene får et vederlag for den innsatsen de gjør. Styrehonoraret fastsettes av årsmøtet/generalfors-

samlingen etterskuddsvis, slik at man på årsmøtet/generalforsamlingen våren 2024 fastsetter honorarer for det foregående året. Med en slik praksis kan man vurdere honoraret i forhold til den arbeidsbelastningen styrevervet faktisk har medført og man kan sette opp honoraret når det har vært mer arbeid enn vanlig eller ned dersom belastningen har vært uvanlig liten. Normalt vil styret foreslå sitt honorar og kan da argumentere for eventuelt høyere honorar. Eksterne styremedlemmer vil normalt kreve en form for forhåndsavklaring av honoraret som forplikter boligselskapet.

De ordinære årsmøtene og generalforsamlingen avholdes i løpet av

våren og kanskje det er du som skal melde din interesse for et styreverv i år? At mange styremedlemmer stiller til gjenvalg år etter år tyder på at de synes det er et spennende verv, men det er også behov for nye krefter og nye impulser i styrene. Ikke bare er det en viktig dugnadsinnsats, men det er en innsats du får mye igjen for. Og du trenger ikke å bekymre deg for at du ikke har kunnskap eller erfaring fra styrearbeid eller drift av boligselskaper fra før – du har gode rådgivere tilgjengelig i boligbyggelaget og mye av økonomiarbeidet tar boligbyggelaget seg av. I tillegg har du tilgang til digitale styreverktøy for oppfølging av styrearbeidet.



Hos oss får du:  
20% Laborabatt på  
Luxaflex og  
Gardinstoff og  
fast 5% Bonus

**GRATIS VEILEDNING**  
**GRATIS OPPMÅLING**  
**5 ÅRS GARANTI**  
**BARNESIKRING**  
**POWerview MOROSIERING**



- Luxaflex solskjerming gir deg muligheten til å designe og skreddersy produktene til dine vinduer.
- Velg mellom mange forskjellige design, produkter og tettheter.
- Kom innom butikken for å se og prøve produktene vi har utstilt.
- Lag en avtale, så kommer vi på hjemmebesøk med prøvebøker og tar mål. Sammen ser vi på løsninger som passer best til dine behov.

**Øya**  
Interiør Håndverk  
Buggesgt 3 - 96 00 99 50

# Fuglefellesskapet

- Jeg teller!

Jeg tenkte ikke over at noen snakket til meg da jeg svinset halvt gjennom stuen på vei til badet.

Vasket og nygredd trykker jeg meg frem til at kaffemaskinen rumler og brygger - og bråker mens den lager meg en kopp kaffe.

- JEG TELLER!

Og der sitter han. Den kjekke, store, skjeggete, mannen min – og teller småfugler på utsiden av vinduet.

- Jammen ..?, hører jeg meg selv si. Sikkert med en litt nebbete undertone også, som om han kaster bort tid.

- Kom å se! Han er ivrig og helt uten preg av min nedlatenhet.

- Kom, Kiwi – se!, han får bikkja opp på to ben så hun(d) også kan titte ut av vinduet og følge med på fuglene som nå faktisk flokker seg på utsiden.

De rødbrystede dompapene er fantastisk vakre. En stor og en litt mindre. Står og nipper til maten på kanten av fuglebrettet fra hver sin kant. Titter på hverandre. Spiser. Titter rundt seg. Spiser mer. Enda en fugl kommer til. Nikker til de to som allerede er der, som for å si halloisen, er det greit at jeg også spiser litt. Snakker de sammen?

- Åh! Den gule jaget de tre som satt der allerede. Det er vel ikke greit?!, det er jeg som halv reiser meg fra tilskuerplassen min og tenderer til ekte opprørt.

- Shhh, sett deg. Du skremmer dem jo når du fyker opp sånn, hvisker min mann, fugletelleren.

For mens jeg bedriver viktige ting (not), mye på mobiltelefonen min,



Mannen sitter tilbakeleent og ser på meg. Smiler varmt. Hva sier de?, spør jeg mannen, naturforkjemperen, miljøaktivisten, plastplukkeren og fugletelleren. Han som man ifølge min far kan gi to tannpirkere og sende til skogs, og så lever han både varm og mett i de ukene som trengs. - Vet vel ikke jeg, sier han og ler lunt.

Men der møtes våre to verdener! For jeg vet om en app! Nå er det riktignok mannen som i sin tid har vist meg app`n, men det virker det glatt som han har glemt (eller så nevner han det bare ikke for å hegne om den gode stemningen). Jeg får fisket frem mobiltelefonen og åpnet Kvitromat, en gratis app som raust foreslår fuglearter om du spiller av et kvitter.

Jeg smyger telefonen opp i vinduskarmen og trykker på opptak. To ganger synger fuglen i trærne nedenfor den vesle rytmen sin. Jeg sniker telefonen inn igjen og aktiverer søk-knappen. Løvmeis (*Poecile palustris*) med bilde, kommer opp.

- Det er denne!, hvisker jeg og viser mannen stolt som om det skulle være bilde av vårt første barnebarn. Han smiler. Av min entusiasme. Over fellesskapet. Til meg. Så flytter han blikket til blokken har i fanget.

- Løvmeis, én, sier han og noterer med tydelig strek på fugletellearket sitt.

fra tidlig til sent på en frisk, blåhimlet lørdag, har mannen satt av dagen til organisert fugletelling.

En dag, eller helt presist, en helg, i året, arrangeres det nemlig hagefugletelling. Over 30.000 personer i Norge bidrar til å telle inn nær 600.000 fugler!

Fugletrafikken på brettet utenfor har avtatt litt, godt mulig på grunn av min utålmodighet og behov for på nytt å støye litt med kaffemaskinen. Mannen setter vinduet på gløtt. Kaffemaskinen tuner ut, og da høres en helt egen fugletrilling på utsiden. Den spede, vakre og karakteristiske tonetrillingen gjentas to ganger – og så svarer en annen!

- Hør!, Nå er det jeg som shhh`er. Det er akkurat som det er to som snakker frem og tilbake til hverandre. Jeg dytter forsiktig vinduet noe mer opp. Forsøker se. Ser ingen ting, men hører. Står på knærne på gulvet og holder meg i vinduskarmen mens jeg forsøker å strekke øret ut av vinduet uten at hodet mitt skal komme til syne og skremme flyktige småfugler. Tyvlytter til fuglepraten som går mellom trærne nede mot friområdet.

**Karianne Dancke**  
(foto: Tor Arne Paulsen)



# På nett. For gode opplevelser.

Med Altibox får du lynrask fiber og underholdningen du vil ha. Velg den tv- og internettpakken som passer akkurat deg, uavhengig av hva naboen velger!

Styret kan enkelt be om et tilbud fra oss, hvis du som beboer spiller det inn.

[vikenfiber.no/boligselskap](http://vikenfiber.no/boligselskap)

# altibox

LEVERES AV  
**VIKEN**FIBER

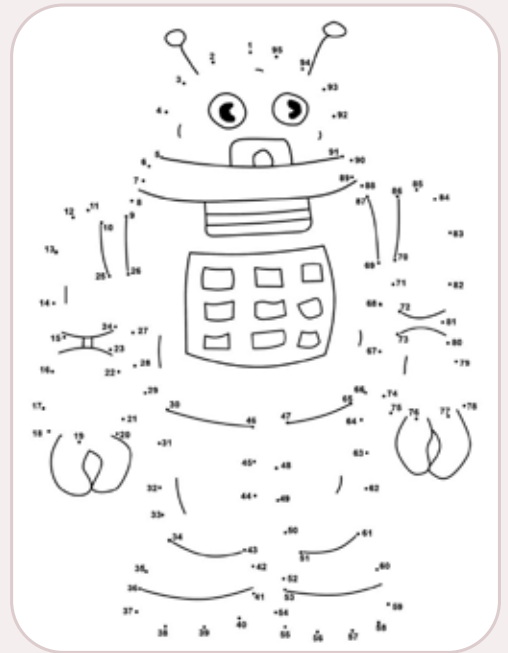
# Morøsider

## FINN 10 FORSKJELLER



Fnis!

Har du hørt om eselet som skrek så høyt at det ble hest?  
Har du hørt om fangen som spurte om han kunne få rømme til middag?



TEGN STREKEN OG  
SE HVA DET BLIR:)

## FARGELEGG



# HAR DU TENKT PÅ AT ET MEDLEMSKAP ER EN FIN KONFIRMASJONGAVE?

**Alle som har vært med på en budrunde, vet hvor nervepirrende det kan være. Den dagen kommer fort for poden som skal stå til konfirmasjon.**

Som LABO medlem kan du overta kjøpet til avtalt pris, uansett hvem som har vunnet budrunden, forutsatt at du har vært medlem lengre enn budvinneren, og at du har meldt forkjøpsrett innen fristen. Det er nok ikke den mest populære gaven på gavebordet, men kanskje den viktigste.

Vi ser gang på gang at ansiennitet betyr noe, og du vet aldri hvem du konkurrerer med.

**LES MER PÅ LABO.NO.**



## Balkonger fra Balco – Et klimasmart valg for fremtiden!

*Balco har all kompetanse i eget hus når det gjelder balkongprosjekter. Egen produksjon og produktutvikling av alle typer bærekraftige balkongsystemer i moderne og effektive lokaler i Sverige. Ta kontakt med oss for å komme riktig i gang!*

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



Et balkongsystem med Balcos eget utviklede dreneringsystem CleanLine og ventilasjon VentiTec.

 BERGEN  
Tel 459 76 830

 OSLO  
Tel 23 38 12 00

 TRONDHEIM  
Tel 902 36 179

 **BALCO**

BALCONIES  
FOR  
GREATER  
LIVING

# Ertesuppe med svineknøke

*Tradisjonell ertesuppe kokt på svineknøke er god, solid bondekost som egner seg året rundt til både hverdag og fest. Og pannekaker hører med som dessert!*



## INGREDIENSER

### 4 porsjoner

200 g tørkede gule erter  
1 stk. lettsaltet svineknøke  
1 stk. løk, finhakket  
1 stk. sellerirot, i terninger  
2 stk. laurbærblad  
4 stilker frisk timian  
2 l vann  
2 stk. gulrot, i terninger  
1 stk. purre, i ringer

1. Legg erter i rikelig med vann over natten. Hell av vannet før du begynner med de andre forberedelsene.
2. Legg svineknøke, erter, løk, selleri, laurbærblad og timian i en gryte. Hell på ca. 2 liter vann, og kok opp.
3. Skum godt av, og la det trekke i 3 timer under lokk.
4. Tilsett gulrot og purre når det er 20 minutter igjen av koketiden.
5. Ta opp svineknøken, skjær av kjøttet og legg det tilbake i suppen.
6. Smak til suppen med grovmalt pepper.

*Server ertesuppen med flatbrød og godt smør.*

## Pannekaker

### INGREDIENSER

4 porsjoner

3 dl hvetemel eller 50/50 siktet og sammalt hvetemel

0,5 ts salt


5 dl melk

4 stk. egg

1 ss smør eller margarin

### ALDRI FEIL MED PANNEKAKER!

Pannekaker kan serveres til middag med jordbærsyltetøy, blåbærsyltetøy, stekt flesk eller en stuing. Like godt smaker det med varme pannekaker med sukker, is eller flamberte pannekaker til dessert. Pannekaker i en stabel med krem og bær imellom blir en spennende kake litt utenom det vanlige.

- 
1. Bland mel og salt. Tilsett halvparten av melken. Visp sammen til en tykk og klumpfri røre. Tilsett resten av melken. Visp inn egg. La pannekakerøren svulle i ca. ½ time. Ikke spar på eggene i en pannekakerøre. Eggende binder røren, slik at du kan bruke mindre mel. Da blir det tynne og fine pannekaker.
  2. Smelt smør eller margarin i en god og varm stekepanne. Hell i en øse med pannekakerøre og vend på pannen, slik at røren legger seg i et jevnt lag. Snu pannekaken når den har stivnet på oversiden og blitt gyllenbrun på undersiden.
  3. Når pannekaken er stekt på begge sider, brettes den sammen og legges i et ildfast fat med lokk. Pannekakene holder da varmen, slik at alle kan spise sammen.

Server gjerne pannekakene sammen med ertesuppe til middag eller som en selvstendig middag, med blåbærsyltetøy eller sukker på.

# LABO

magasinet



Ta kontakt!

## Neste utgivelse kommer i mai/juni 2024!

Ta kontakt for bestilling av annonseplass eller for å få tilsendt annonseinformasjon for 2024.

Utgivelse: uke 22 • Annonsefrist: 13.05.24

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

# aqua

VVS senteret



24-timers vakt

Rørlegger **AQUA VVS SENTERET AS** ble stiftet i 2001, og er en del av Rørkjøp-kjeden.

- Alle ansatte har svennebrev.
- Lovpålagte sertifikater/kurs, inkl. varmearbeidersertifikat fra Norsk Brannvernforening.
- Firmaet er godkjent for ansvarsrett tiltaksklasse 1 og 2.
- Mesterbedrift med sertifikat for FFV (Fagråd for våtrom).
- Sertifisert for bygging/installasjon av mindre avløpsanlegg og infiltrajonsanlegg.
- ADK-S 1 relatert til grøfter og innlegg.
- Arbeidsområde innen sanitær og vannbåren varme/varmepumper.

**Timespris LABO-medlemmer: Kr.790,- eks.mva.**

Vi er tilgjengelig på telefon hele døgnet.  
Ring oss gjerne om det er noe du trenger hjelp til.

**Aqua VVS Senteret AS**  
Torsvang 4, 3271 Larvik  
Tlf. 980 29 999 / Mob. 930 64 850  
E-post: [jm@aquavvssenteret.no](mailto:jm@aquavvssenteret.no)  
[www.aquavvs-senteret.no](http://www.aquavvs-senteret.no)

# Kjentfolk

Vi er din  
lokale  
boligmegler



**Gry**  
906 21 975

**Aleksander**  
975 92 250

**Lars E**  
478 92

## Selge bolig i 2024?

Vær tidlig ute og start salgsforberedelsene allerede nå.

Vi gir 1/2 pris på tilretteleggingsgebyret for LABO-medlemmer.



# aktiv.

Eiendomsmegling





**Erik**  
**992 57 666**

**Ruth Iren**  
**992 57 756**








**Heidi**  
**996 24 698**

Få de beste rådene fra erfarne meglere til hvordan oppnå høy salgspris. Ta kontakt for hyggelig befaring.

 <p>Elveveien 130, Larvik, tlf: 33 11 50 70, dekkspesialistenas.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 % bonus på dekk.</li> </ul> <p>Dekkkhotell kr 950,- (NB! ikke bonus på dekkhotell)</p>	 <p>POLAR kraft</p> <p>polarkraft.no Tlf.: 02006 kunde@polar.no</p>	<p>Medlemspriser. Ingen forskuddsbetaling, ingen skjulte påslag eller bindinger.</p>
 <p>Tlf.: 930 64 850 Vakttelefon: 980 29 999</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 % bonus</li> <li>• Forbruksmateriell - 25%</li> </ul> <p>Rabattert timespris: 790,- eks.mva.</p>	 <p>Løkka 6, Tlf.: 33 13 49 70 Bohus.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 % rabatt</li> <li>• 5 % bonus</li> </ul> <p>(Nettbutikk for inspirasjon, ingen rabatt og bonus på netthandel)</p>
<p>HADELAND  GLASSVERK</p> <p>Glassverkveien 9, Jevnaker</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5% bonus</li> <li>• 10% rabatt på alt du handler, unntatt mat, drikke, Icon eller belysning.</li> </ul>	 <p>Prinsekvartalet, Haraldsgt 2 Tlf.: 940 777 75</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5% bonus</li> <li>• 20% rabatt på lamper og belysning (ikke lyskilder)</li> <li>• 10% rabatt på Nordanrokjøkken</li> </ul> <p>Medlemskampanjer</p>
 <p>proff1.no Løkka 8, Larvik Tlf. 33 38 18 90</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 % bonus</li> <li>• 50 % rabatt på Essve skruer, fug og lim</li> <li>• Opptil 50 % rabatt på maleverktøy</li> <li>• 20 % på Helly Hansen sko og klær</li> </ul>	 <p>Øya 41, Larvik Tlf.: 331 83 300, brynje.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20% rabatt (Gjelder Brynjes egne varer)</li> <li>• 5% bonus.</li> </ul> <p>Bonus også i Outlet'n.</p>
 <p>Elveveien 216, Larvik TLf.: 331 36 600 gjermundsen.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 % bonus</li> <li>• Bonus og rabatt på verksted-tjenester som EU-kontroll, AC-service, oljeskift/filter og øvrige bilreparasjoner</li> <li>• Dekkkhotell og rabatt og bonus på dekk.</li> </ul>	 <p>modena.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 % rabatt</li> <li>• 5 % bonus</li> </ul>
 <p>Elveveien 12B - 981 96 000 monter.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 % bonus</li> <li>• 5 % rabatt på ordinære varer</li> <li>• 10 % rabatt på innerdør, ytterdør, garderobe og peis (bestillingsvarer)</li> <li>• Inntil 35% rabatt på vindu og balkongdør (bestillingsvarer)</li> </ul>	 <p>Nærmeste butikker er i Tønsberg og Skien</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5% bonus</li> </ul>
 <p>Sanden 2, Larvik bolgenkulturhus.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15% rabatt på Bølgens egne forestillinger. Rabatt på kino hver torsdag og rabatt på forestillinger i regi av Riksteateret.</li> </ul> <p>Billetter: <a href="http://bolgen.no/labo">bolgen.no/labo</a> Medlemskode: LABO1946</p>	 <p>Larvik: Lågaveien 6, Larvik Tlf: 33 13 23 00 Stavern: Terneveien 2, Stavern Tlf: 33 13 99 66</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 % bonus på alle kjøp</li> </ul>
 <p>Tlf.: 21 41 67 67 legalis.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 % bonus</li> </ul> <p>Medlemspris per time kr 1.925,- inkl. mva</p>	 <p>Nansetgata 89, tlf.: 33 18 30 15 sommerfeltelektro.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 % rabatt på el-materiell kr 100,- i rabatt på timeprisen</li> <li>• 5 % bonus.</li> </ul>

Må levere inn kvittering til LABO for å få bonus.

**HUSK!** Rabatt gjelder ordinært prisede varer. Bonus får du i tillegg til rabatter og gjelder for alle kjøp, også tilbud og kampanjer. For å få bonus må du betale med betalingskort registrert på Min Side.

<p><b>NY!</b></p> <p><b>fagmøbler</b></p> <p>Nærmeste butikker er i Tønsberg og Skien</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 % bonus</li> <li>• 10 % rabatt</li> </ul>	 <p>Buggesgate 3 Tlf.: 96 00 99 50</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luxaflex solskjerming 20% rabatt og 5% bonus</li> <li>• Metervare gardin 20% rabatt og 5% bonus</li> <li>• Øvrige varer 5% bonus</li> </ul>
 <p>thonhotels.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 % rabatt på ordinær pris</li> </ul>	 <p>Prinsegata 3, Larvik</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10% rabatt</li> </ul>
 <p>Elveveien 30C, Larvik closeup.no, tlf.: 975 38 000</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5% bonus på alt. Medlemskampanjer.</li> </ul>	 <p>Heggdalringen 11 og Prinsegata 2, Larvik novasolo.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20% rabatt</li> <li>• 5% bonus i butikk</li> </ul> <p>Må levere inn kvittering til LABO for å få bonus.</p>
 <p>LABO.fordelerformedlemmer.no Tlf.: 03712</p>	<p>Medlemspriser på hotell</p>	 <p>LABO.fordelerformedlemmer.no Tlf. 21 49 78 50</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2% bonus og gode medlemspriser</li> </ul>
<p><b>Nextory</b></p> <p>Bok app</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5% bonus hver mnd.</li> <li>• 6 uker gratis prøveperiode.</li> <li>• 5 ulike abonnement</li> </ul>	<p><b>Har du ikke smarttelefon?</b> Send <b>MEDLEM</b> til 1963 og du får en bekreftelse på medlemskapet på sms.</p>	

**NETTBUTIKKER**

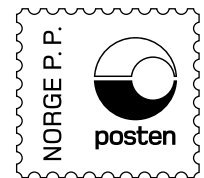
<p>Apotekhjem Lindex Bubbleroom BliVakker.no Jakt &amp; Friluft</p>	<p>Skruvat.no HelloFresh! Skogstad Munk Store</p>	<p><b>Nettbutikker:</b> Husk at for å få bonus må du bestille via Min side.</p>
---	---	---



**LAST NED APPEN VÅR**

Du får oversikt over dine medlemsfordeler og har medlemsbeviset lett tilgjengelig.

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



## MEDLEMSFORDELER HOS BYGGMAKKER LARVIK EKSPERTHJELP OG BONUS



SOM MEDLEM FÅR DU:

**5% BONUS  
PÅ ALLE KJØP**

## SLIPP LØS HÅNDVERKEREN I DEG

Nordmenn er verdensmestre i oppussing, og alle verdensmestre trenger et støtteapparat.

- Dyktige fagfolk som gir gode råd
- Bare produkter av høy kvalitet
- Konkurransedyktige priser og gode tilbud
- Formidling av de beste håndverkerne om du vil ha jobben gjort fiksferdig
- Tilhengerutlån eller hjemtransport
- Praktiske tjenester som gratis tak og vindussjekk
- Fleksible betalingsløsninger



LARVIK  
Øya 6, 3262 Larvik  
Tlf: 33 13 23 00 - 7-18 (9-15)

BYGGMAKKER

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

\*Husk å vise frem medlemskortet for å få rabatt og bonus. Medlemsrabatt gjelder ikke varer på tilbud eller til fast lavpris.