

LABO

magasinet



nr. 1 • 2025

Gjenvinning av tekstiler



LABO

12 UNGT PERSPEKTIV

16 LABO - EN PROFESJONELL
FORRETNINGSFØRER

18 TRENDER 2025



5% BONUS OG RABATT

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

FOLK TRENG HUS, OG HUS TRENG FOLK

«Det sku bo folk i husan. Husan e for folk. Folk treng hus, og hus treng folk. I aill si tid». Slik lyder en del av teksten i sangen «Bruksnr. 3» skrevet av Ole H. Bremnes, far til Kari, Ola og Lars Bremnes som spilte inn og ga ut sangen på deres første album i 1980. Teksten er først og fremst et uttrykk for bekymring over fraflyttingen av bygder i nord på den tiden. Og takket være Poesiparken så står disse ordene også på bygningen til LABO her i Prinsegata. Ord som passer godt til virksomheten vår. Men dog i en ganske så annen betydning enn fraflytting og avfolkning. Teksten beskriver et hus som er i forfall og tomt for folk. I Larvik er det heldigvis folk i stort sett alle hus og boliger. Men både folk og hus må tas vare på.

For LABO handler det ikke bare om å bygge nye boliger. Den viktigste jobben LABO som boligbyggelag og boligforvalter bidrar til, er å ta vare på de boligene som er bygget. 8 av 10 boliger som vi i fremtiden skal bo i er allerede bygget. Å vedlikeholde og oppgradere disse boligene, og dermed gjøre dem til enda bedre boliger å bo i, er bærekraft omsatt i praksis.

Et godt eksempel er det aller første borettslaget som LABO bygde i Larvik. Det var Strandgata 57 borettslag, 33 leiligheter på Torstrand som sto ferdig i 1949. 75 år senere fremstår eiendommen finere enn noen gang samtidig som det originale uttrykket

er beholdt. I løpet av de siste 15 til 20 årene er fasadene pusset opp, vinduer og tak er byttet og byggene er etterisolert, bad, vannrør og avløpsrør er skiftet ut, balkongene er utvidet og innglasset. Og varmen i leilighetene leveres for en rimelig kostnad for beboerne gjennom egenforsyning fra grunnen under borettslaget.

De siste årene har mange borettslag gjennomført omfattende energieffektiviseringstiltak som bidrar til et redusert energiforbruk og bedre boliger. Med god bistand fra LABO. Gjennom tiltak som solcelleanlegg og grunnvarme er man selvforsynt med en del av energi-behovet. Tiltakene omfatter også utskiftning av fasadematerialer, etterisolering og tetting, samt nye vinduer. I det store perspektivet så bidrar dette til å redusere energiforbruket i en verden hvor det er mangel på energi. I det lille bildet får vi oppgraderte boliger med lavere strømkostnader hvor det blir enda litt bedre å bo.

Vi håper og tror at LABO som en boligforvalter og god medspiller, rådgiver og prosjektleder for borettslag og sameier bidrar til trygge og gode boliger gjennom planlegging og gjennomføring av gode vedlikeholdstiltak. Oppgraderte og godt vedlikeholdte boliger gir fornøyde boligeiere, på den måten tar vi vare



Foto: Line Loholt

på både bygg og folk. Du finner en hyggelig artikkel om et boligsameie som forvaltes av LABO i denne utgaven av LABO-magasinet.

Som en kuriositet kan jeg avslutningsvis sitere følgende fra de opprinnelige ordensreglene til Strandgata 57 borettslag i 1949: «I mange hjem hvor mann og barn er ute av huset om formiddagen og hvor husmor er beskjeflig med husets rengjøring etc. er det ikke nødvendig å holde temperaturen i huset mer enn på ca. 15 grader Celcius. Ved ethvert arbeid hvor man er i bevegelse, er dette en behagelig temperatur.» Vi får lese denne ordensregelen med et glimt i øyet. Intensjonen var selvfølgelig å redusere strømforbruket, like aktuelt den gang som nå. Men regelen er uansett et ganske så slående eksempel på at verden ikke var bedre i gamle dager. Og da tenker jeg ikke på strømsparingen.

Så får vi håpe, økende polarisering og spenninger, krig og lidelser og maktskifter med negativt fortegn rundt om på vår klode til tross, at verden ikke blir et verre sted i fremtiden.

innhold

Tekstilgjenvinning.....	s. 5
Kunstnerliv: Trond Fredriksen.....	s. 8
Ungt perspektiv.....	s. 12
LABO - profesjonell forretningsfører	s. 16
Tema: Trender 2025.....	s. 18
LABO fondet	s. 24
Jus: Dugnad	s. 26
Tankedryss	s. 28
Moroside	s. 29
Mat: Ovnsbakt Skrei.....	s. 30
Medlemsfordeler	s. 34



NYHET 2025: ØDELAGTE KLÆR OG TEKSTILER TIL MATERIALGJENVINNING

Fra årsskiftet ble det nye krav til kildesortering, separat innsamling og materialgjenvinning av tekstilavfall (avfallsforskriften §10a-4, f).

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE



- Det aller viktigste uansett ombruk eller materialgjenvinning er at det som leveres inn er tørt og i poser. Det er nemlig ikke bare de individuelle, fuktige eller våte tekstilene som leveres våte som med det er ødelagt, de rekker å ødelegge ufattelige mye av alt det andre i containeren også! En fanesak for Mona Nilsen, driftsleder for både Grinda og Sogn, gjenvinningsstasjonene i Larvik og Svarstad.

- Kommer du med løse plagg, pledd, dyner ... hva som helst – hør med oss! Vi har poser og vi hjelper deg gjerne. Ganske hyggelige er vi for det meste også, byr hun på.

I tillegg til at bemanningen er hyggelige er de, og alle som benytter Grinda gjenvinningsstasjon, over middels gode også!

- På Grinda er vi best i Vestfold på materialgjenvinning. Nær 70% - Norges beste kommune på dette faktisk! Blir gøy å se om vi nå skal ta øverste pallplass tilknyttet tekstilgjenvinning også, coacher Mona entusiastisk.

Tekstiltårnene (innleveringskassene) på Grinda skiller nå mellom nivå 2 (ombruk) og nivå 3 (materialgjenvinning) i avfallshierarkiet. Undertøy, enslige sko, gulvtepper og som nevnt tekstiler generelt som ikke er tørre, sorteres til restavfall:

- Du vet, noen slenger en pose med klær bakpå henger'n når de har vårryddet, og så blir den ikke med til

Grinda før hageavfallet kjøres senere på året – da er løpet kjørt for den plaggposen. Den hører ikke hjemme i tekstiltårnene, forklarer Mona.

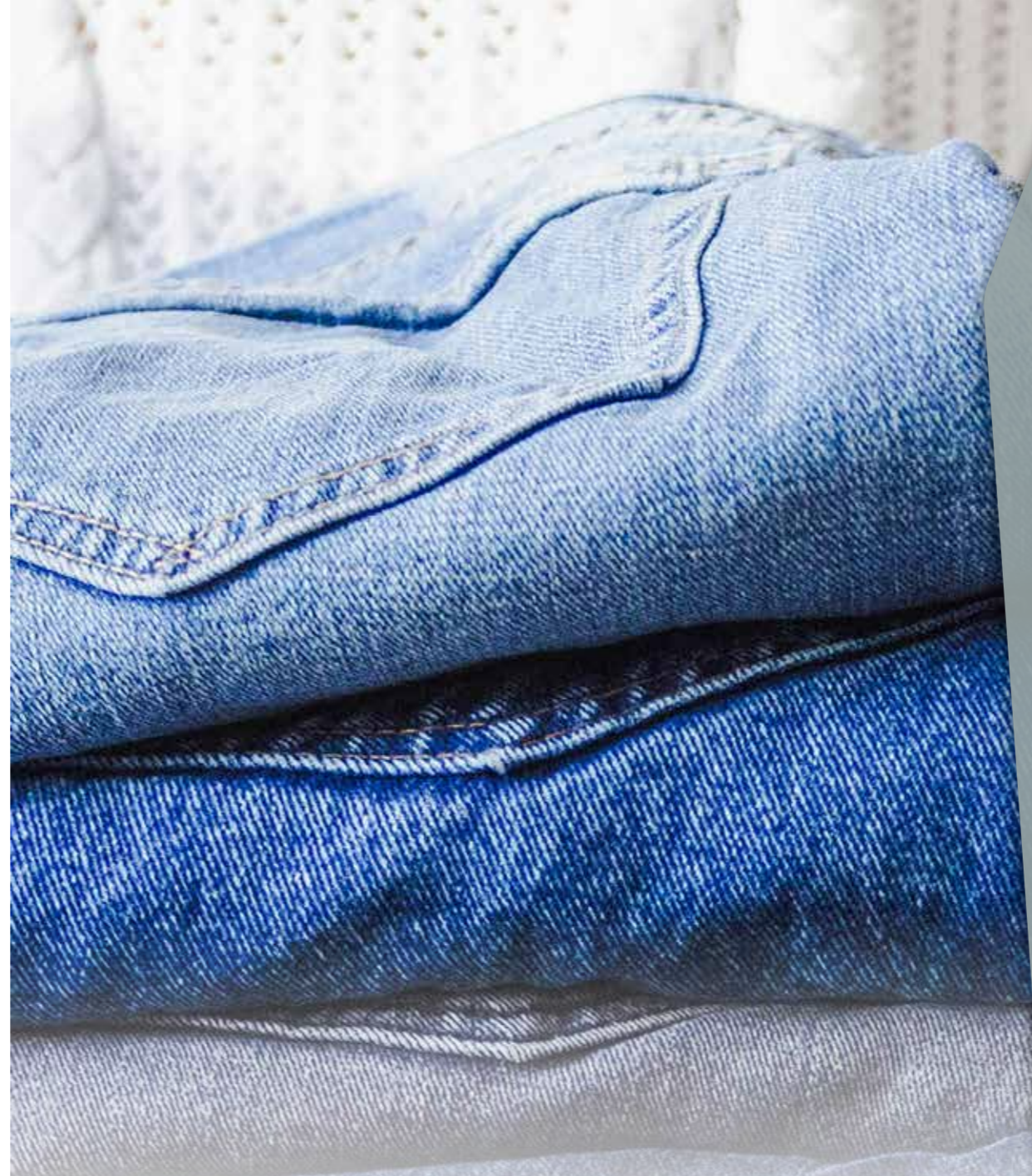
Tårnene tømmes tre ganger i uken og oftere ved behov.

- Har du større volum, kanskje du har hjulpet å tømme et dødsbo – ta kontakt. Vi kan oppbevare til hentebilen er på plass. Vi løser det, lover driftslederen.

ALLE MONNER DRAR

Ødelagte klær og tekstiler reiser kort til Sandefjord og Norsk Tekstilgjenvinning. På fabrikken arbeides det både fysisk og maskinelt med vurdering og klargjøring til gjenvinning. Her brytes tekstiler ned og omdannes til ny tråd som det igjen kan veves nye tekstiler av.

- Det er ikke krav om henteordning, så kommunene kan velge mellom henteordning (hentes hjemme hos innbygger) eller bringeordning (innbygger må selv levere gjenvinningsstasjon). Foreløpig tilbys det ikke henteordning på tekstiler til innbyggerne i Larvik, forklarer Kristian B. Knoph, ingeniør i vann, avløp og renovasjon i Larvik kommune. Videre er det Vesar som har ansvaret for gjenvinningsstasjonene i kommunen, her er det satt ut tekstiltårn til ødelagte tekstiler og tekstiltårn til brukbare tekstiler. I tillegg har flere ideelle organisasjoner tekstiltårn



rundt om i kommunen det er fint å bruke. De tar kun imot brukbare tekstiler

Det som måtte ende i restavfallet er heller ikke forgjeves. Nivå fire i avfallshierarkiet kan energiutnyttes ved at det brennes og oppvarmingen utgjør fjernvarme til bygg i nærheten.

- I tillegg er det et viktig bidrag å gjøre valg som forebyggende reduserer tekstilavfall, som å kjøpe kvalitet som varer, reparere noe selv og se glede i ombruk mellom søsken, venner eller på finn.no og andre lignende portaler, minner Knoph om.



Sortere etter kvalitet:

OMBRUK – MATERIALGJENVINNING – ENERGIUTNYTTE

I Vestfold skiller det på brukbare klær, tekstiler og sko, og ødelagte klær og tekstiler. Det betyr at tekstiler sorteres ut i tre kategorier, avhengig av kvalitet:

1. Brukbare klær og tekstiler, samt brukbare sko:

Det kan selges videre/gis bort, uten å måtte reparere klærne i særlig grad.

(Nivå to i avfallshierarkiet: OMBRUK)

2. Ødelagte klær og tekstiler:

Rene og tørre klær og tekstiler som er utslitte, hulllete, flekkete eller av andre årsaker ikke kan brukes om igjen. Dette sendes til Norsk Tekstilgjenvinning i Sandefjord for ytterligere sortering og materialgjenvinning. Her gjenvinnes tekstilene. Link til ligger her: [Norsk tekstilgjenvinning](#).

(Nivå tre i avfallshierarkiet: MATERIALGJENVINNING)

3. Restavfall

Våte, fuktige eller tilgrisede klær og tekstiler, klær og tekstiler med lukt, undertøy, ødelagte vesker og belter, slitte, ødelagte eller enslige sko, gulvtepper.

(Nivå fire i avfallshierarkiet: ENERGIUTNYTTE)

Vesar har ansvaret for gjenvinningsstasjonene i kommunen og her er det satt ut tekstiltårn til ødelagte tekstiler og tekstiltårn til brukbare tekstiler. Brukbare tekstiler sendes til Kirkens Bymisjons sorteringsanlegg i Drammen. Her blir det sortert og distribuert videre til ulike ombruksarenaer, enten i Norge eller i utlandet.

Ødelagte tekstiler sendes til Norsk Tekstilgjenvinning i Sandefjord for ytterligere sortering og materialgjenvinning.



TJØLLING: Fra verandaen ser både Thor Heyerdahl og Edvard Munch på deg om du passerer i Østbyveien. Skulpturene til Trond Fredriksen er laget i keramikk eller bronse, men i verkstedet dufter det vidunderlig av lavendel og linolje.

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE

- Det er godt å slippe pendlingen, innrømmer Trond. Han har lave skuldre og smiler bredt når han forteller om sin relativt ferske tilværelse med AFP. Etter over 30 år med arbeidsplass i Porsgrunn ved USN (Univer-

sitetet i Sørøst-Norge) der han har undervist i estetiske fag et par dager i uken, går nå reiseveien til jobben og verkstedet kun over gårdsplassen hjemme i Tjølling.

ANERKJENT OG INNKJØPT
I 2008 valgte kunstnerparet, Trond Fredriksen og Nina Westgård, Tjølling. Eiendommen bærer fantastisk preg av arbeidene til Trond og passerer



Foto: Lillann Ulverud/leder for foreningen Kjærrahvalen, fra brenning i ovnen 2024.

du langs Østbyveien kan du oppleve dem på nært hold mange ulike steder i hagen. Arbeidene hans finner du også i flere offentlige inne- og uterom, og er blant annet kjøpt inn av sykehuset i Telemark, Blefjell sykehus og Berg skole. Bysten av Johan Sverdrup på torget i Larvik er laget av Trond og ikke minst anerkjennes hans arbeid med eksponering av "Gjedda" og "Kvinner torso" i Kjærra Fossepark.

FANT SIN VEI

Det kunne blitt mange andre retninger enn kunsten for Trond.

- Jeg likte og var god i idrett. Spesielt i friidrett og fotball. Jeg tenkte at forutsetningene for å komme helt i toppsjiktet var todelt; talent og innsats. Det var en ulempe at begge mine idretter var sommeridretter. I en periode tenkte jeg mye på å bli trener eller fysioterapeut, erkjenner han.

I norskfaget knakk han aldri helt koden.

- Jeg er ikke god til å holde tråden. Ikke når jeg forteller og skriftlig fungerte heller ikke, men jeg har norsk-kladdebøker fulle av tegninger, humrer han, så kunstneranslaget lå der tidlig.

BLOMSTRET I USA

I 1983 reiste Trond til USA for å gå på college. Der skulle han ta generelle fag, men hadde også kunstfag, og ikke minst praktiserte man på



amerikansk collegenivå at høst var fotballsesong mens vår var foreberedt friidretten.

- USA-årene var så bra! Plutselig fikk jeg gode språkfagkarakterer. Jeg fikk bedre karakterer i engelsk enn jeg hadde i norsk her hjemme. Det er en annen del av hjernen som brukes til andrespråket enn førstespråket, har han lært.

Trond hadde valgt fordypning i bronsestøpning, men tilfeldigheter hadde det til at skulptørlæreren også var veldig interessert i keramikk.

- Der borte ble de veldig begeistret for det jeg gjorde og lagde. Kunstlæreren så nok at jeg både var interessert og vurderte meg til en som dugde til litt av hvert, så jeg fikk være med på mye, blant annet å bygge en keramikkovn, forteller Trond. En av de andre riktig store opple-

velsene som ble gjort i USA, var å finne og bli kjent med amerikanske aner og familie som var bosatt «over there».

Tilbake i Norge valgte Trond kunstretningen og tok hovedfag i keramikk ved Statens Håndverks- og Kunstindustriskole i Oslo samt pedagogiskutdannelse tilknyttet samme fagområde, og han har hele veien hatt en undervisningsstilling tilknyttet estetiske fag ved USN parallelt med sitt utøvende kunstnerliv.

KJÆRRAHVALEN

I 2015 skrives en annen milepæl; Trond er initiativtaker og motor for Nord-Europas største anagama-ovn, en Japansk inspirert huleovn som tuftes på vedfyring - som bygges ved Kjærrafossen i Lågendal. Ovnen er et



samarbeidsprosjekt mellom Stiftelsen Kjærra Fossepark, keramikker Ole Krongaard, høyskolen i Telemark og billedhugger Trond Fredriksen. Ovnene har blitt et naturlig samlingspunkt for keramikere og kunsthåndverkere fra hele landet.

- Tilknyttet «Kjærrahvalen» har jeg mye kontakt med gamle studenter. Nå er det de som organiserer bruken av ovnene, deler Trond som stadig er involvert, men mer på mentornivå. Det er et enestående miljø tilknyttet Anagama-ovnene og her ligger fantastiske muligheter som for eksempel undervisning for barn og unge.

- Det, undervisningsøyemed og mulighet for sommerskole, var i tankene helt siden vi fikk ovnene på plass for omkring 10 år siden, forteller Trond. Ovnene, som kalles «Kjærrahvalen», er også ment som en skulptur i seg selv.

KUNSTMAGI
Å jobbe med skulpturering, om det er i leire eller bronse, er ganske likt.

- Det er flere steg i arbeidet med bronse, forklarer Trond, og påpeker videre at det er store fordeler med leire i kraft av å kunne etterarbeide.

- Skaper jeg for eksempel først Edvard Munch uten bart, kan jeg bygge på en bart senere om jeg vil, eksemplifiserer han.

Verkstedet er virkelig fullt av former.

- Ja, nå er det faktisk blitt litt plassutfordrende, sier Trond og flytter rundt på noen av støpeformene slik at vi skal komme videre innover i lokalet.

- Klarer du å se hvilken form som tilhører hvilken person? Alt blir jo vrent og trekkene speilvendt, ser jeg og spør.

Trond smiler stort.

- Ja, både kjenner jeg dem igjen, men se her så skal jeg vise deg noe! Han tar et bilde inn i formen, snur telefonen og viser meg skjermen.

- Se! Fotoformatet speiler innsiden tilbake til positiv form. Kan du se det? Det er nesten litt magisk.

SKAPERTRANG OG SKIPPERTAK
Nesten litt magisk er også den gode lukten som litt overraskende henger deilig lett gjennom hele verkstedet.

- Jeg er ekstra heldig med at Nina også har sitt atelier og verksted her, Trond smiler varmt. Han viser vei helt til topps i verkstedet der samboeren har base for sin bildekunst, og herfra er også åpen løsning ned til hennes såpeverksted, Ren Fryd.

Sistnevnte kunne for så vidt også vært overskrift på pensjonistlivet. Nå produserer Trond mest på forespørsel.

- Jeg er ikke generelt plaget av skapertrang, smiler han godt. Jeg er en skippertak-person. Pappa`n min var lik. Jeg jobber godt under press og frister. Samtidig liker jeg ikke tidsfrister, så det er vel akkurat i krysningen der, i dualismen av det skapende som skal finne sin vei og fristen for ferdigstilling at det blir fremdrift og resultat, reflekterer han nøkternt over egen arbeidsform.



Nå introduserer vi Trygt Boligkjøp

Med **Trygt Boligkjøp** kan du kjøpe ny leilighet nå og flytte inn når du har solgt egen bolig*

Leilighetene i alle de 3 første byggene er nå ferdigstilt og det er muligheter for å se flere ulike leilighetstyper i alle etasjer. Det er flere innflyttingsklare leiligheter som fortsatt er ledige. En kan bli din nå, eller når du har solgt egen bolig.

ÅPEN DAG/ VISNING

**lørdag 8. mars
kl. 14-15**

**Eller book privatvisning
etter avtale.**

**Påmelding til megler
tlf. 99 25 77 56**

Denja Hage består av lyse og innholdsrike 3- og 4-roms leiligheter fra 78 til 98 kvm.

Det er lagt stor vekt på å skape et godt nabolag og sosiale arenaer, bestående av bla. to drivhus/orangeri, bocciabane, hobbyrom og flere trivelige sitteplasser.

I tillegg er det nærbutikk og bussstopp like ved, og kun en kort rusletur til Nordbyen kjøpesenter.

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

* Forutsetter godkjenning fra Selger.

Ta gjerne kontakt med megler for mer informasjon eller les mer på:
www.denjahage.no

**BYGG C
ER NÅ
FERDIGSTILT**



Foto visningsleilighet.

aktiv.



SALG VED: Aleksander Berg E: aleksander.berg@aktiv.no, M: 975 92 250
Ruth Iren Jacobsen E: ruth.iren.jacobsen@aktiv.no, M: 992 57 756

HJEMFLYTTER OG REKRUTTERER:

LARVIK HAR ALT
– OGSÅ BARNEVAKTER

Da Synne møtte Martin i 2018 var hun solid etablert med både jobb og bolig i Oslo, men la tidlig på bordet at hun nok kunne tenke seg å flytte hjem til Larvik på et tidspunkt litt senere i livet. Det samme har de fleste andre i venninnegjengen fra Larvik gjort.

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE



”
- Larvik har mange muligheter. Vi snakker om det innimellom, at her har vi mer tid til selve livet.

Den gangen hadde ikke Martin noe forhold verken til Larvik eller omegn, men var likevel ikke helt fremmed for å flytte på seg på sikt. Det gikk noen år og Oslo livet var alt parets ønsket seg, men da de fikk sitt første barn meldte ønsket om å flytte til Larvik og nærmere øvrig familie seg med ny kraft.

- Å bytte ut 58 kvadratmeter på Majorstua med enebolig med 4 soverom og hage på Frostvedt var ukomplisert, men for Martin var nok tankene om jobb det vanskeligste, jobben han hadde stått i helt siden han var lærling, forteller Synne

De snakket om muligheten for at han kunne pendle, men da mistet de samtidig noe av fordelene som lå på vektskålen for å flytte til Larvik hvor

avstandene og ikke minst køene er korte og tanken på mye kvalitetstid med familien veide tungt.

Gjennom barselspermisjonstiden bodde fremdeles Synne og Martin i Oslo.

Martin landet etter hvert en jobb mer lokalt for Larvik, mens Synne hadde sett ledige butikklokaler i Sigurdsgate da de var hos familie i byen og hadde begynt å leke med ideen om å starte noe eget.

- Det er egentlig en barndomsdrøm å starte en butikk for meg selv. Samtidig var det først etter at jeg ble mamma at det var en barnebutikk jeg ønsket meg. Det falt seg helt naturlig.



Ti år, og mange av dem som butikksjef for Specsavers i Oslo, hadde gitt mye relevant erfaring, og med Martin på lag og heiende med vesle Jacob på armen hjemme, har drømmen kunnet bli virkelighet.

Butikken Lille Vidunder åpnet i Sigurdsgate med kvalitetsbarneklær

og noe barneutstyr i oktober 2023 og rett før jul i 2024 realiserte Synne i tillegg nettbutikk tilknyttet virksomheten sin.

Barnet, Jacob, er nå blitt to år og Mimmi (mormor) la tidlig inn aksjer for at denne generasjonen skal bli boende i Larvikbyen:
- He, he, ja – det ble LABOmedlemskap til han fra første dag med hilsen fra Mimmi, forteller Synne.

MED LARVIK GOLFKLUBB PÅ LAG Venninnegjengen til Synne teller omkring 20 larviksjenter. Så godt som alle har forlatt hjembyen i studieøyemed, men i løpet av de siste tre årene, da jentene har kommet over i tredveårene, har 13 av dem flyttet hjem igjen.

- I helgen er vi på farta og henter flyttelasset hjem til Larvik for ei til og enda en kommer til sommeren, som vi vet om nå, jubler Synne.

Selv har hun fått med seg mannen til Larvikbyen selv om han ikke hadde noen kontakter til solkysten fra tidligere. Hvordan er det i tanke på de andre som flytter hjem? Finner de følge som også har barneår i Larvik og omegn eller sommerminner fra Brunlaneskysten?

- Skal vi se... nå er det vel fire karer fra Oslo-området og et par trøndere vi har fått rekruttert inn. Vi er heldige i gjengen vår for guttene trives godt sammen og har både guttas julebord og padletennis helt uavhengig av oss jentene. Flere av dem var også golfinteresserte, og Larvik golfklubb er både bra og attraktiv og har nok helt faktisk vært avgjørende

de for at et par av flyttelassene fikk fart på seg til jentehjembyen, tror Synne. Samtidig:

- Larvik har mange muligheter. Vi snakker om det innimellom, at her har vi mer tid til selve livet. Og vi opplever ikke å ha fått dette på bekostning av gode restauranter eller kulturtilbud. Larvik har alt, også barnevakter, sier Synne og smiler stort.



COLAB:

Om du er hjemflytter eller innflytter (du må for all del gjerne bo i Larvik fra før også) og trenger et sted å arbeide fra bør du se nærmere på Colab.

Colab er en coworkingspace på totalt 1000m2 midt i Larvik sentrum. Her tilbys fleksible løsninger for personer og bedrifter i alle faser. Tilknyttet løsningen er målgruppen både startups, frilansere og etablerte næringsdrivende.

- Pt. har vi 44 kontoravtaler, 55 medlemmer, drop-in-avtaler og fleksible-kontor. I tillegg til en plass å jobbe fra erfarer vi at det skjer spennende ting der

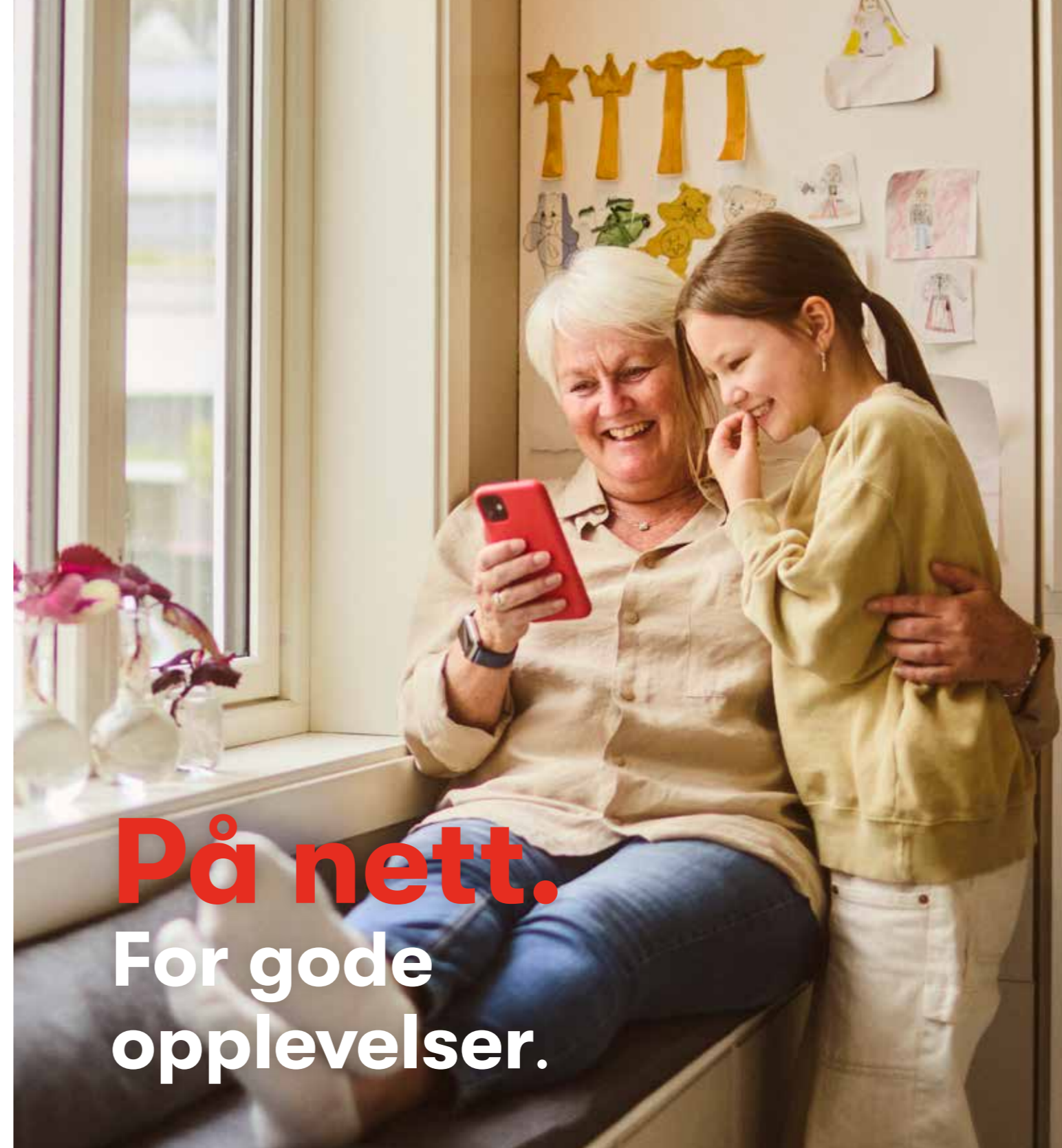
folk møter folk, forteller Elisabeth Reffhaug, daglig leder for Colab i Larvik.

Det er mye relevant og variert kompetanse på tvers av Colabs innbyggere. Et nettverks- og relasjonsparadis. Dette er et suverent sted å komme inn om du er ny i byen.

- Av de fem siste som flyttet inn her er fire nyinnflyttere til byen, deler Elisabeth.

Noen har flyttet og tatt med seg jobben med løsning i et satelittkontor her i Larvik. I enkelte bransjer eller stillinger er det ikke avgjørende på geografien hvor de arbeider, så bosatt i Larvik så jobber de herfra, og så finnes det noen stillinger og arbeidsområder som finner det spesielt relevant å være nettopp her, hvor det er mye entreprenørskap og startups. NAV er et slikt eksempel, som har valgt en arbeidsplass her øremerket den som jobber med dagpenger under etablering.

Andre med satelittkontor på Colab er:
USN (Universitetet i Sørøst-Norge)
Tenden advokatfirma
TRY reklamebyrå
Nordea



På nett.
For gode opplevelser.

Med Altibox får du lynrask fiber og underholdningen du vil ha. Velg den tv- og internettapakken 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



altibox

LEVERES AV
VIKEN FIBER

LABO I FØRERSETET: I TRYGGJE HENDER

Larvik Boligbyggelag utgjør paraply for mange tjenester tilknyttet bolig. Selv om de, som navnet tilsier, bygger og forvalter boliger, utgjør de også en profesjonell forretningsfører og tjenesteleverandør til helt uavhengige sameier.

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE

Styreleder i sameiet Sverresgate 1, Peter Aanes.

De vanligste arbeidsoppgavene til en forretningsfører er å ta hånd om budsjetter, regnskap, fakturering og drift, men en forretningsfører kan også gi styret råd og veiledning innenfor områder som jus, HMS og vedlikehold. Fordi styret kommer borti mange ulike problemstillinger er det viktig å ha en forretningsfører med erfaring og kompetanse, som styret stoler på.

ALDRI ALENE

- Det samarbeidet er sømløst, altså! Jeg har bare erfaring fra ett år i rollen som styreleder og tre år her i sameiet, men hjelp og støtte fra LABO sentralt er virkelig på merke, skryter Josef Reng som leder sameiet Risøystranda i Stavern.

Dette er et selvstendig sameie og uten annen tilhørighet eller forpliktelse til Larvik Boligbyggelag enn at de velger å kjøpe forretningsførsel derfra.

Reng kom flyttende inn til sameiet fra villa på Nanset, og hadde egentlig klart seg selv og ikke tenkt noe særlig på hva det innebar å være del av et sameie.

- Å drive et sameie med 38 leiligheter som er omkring 20 år gamle har vist seg være ganske sammensatt og kan være mye jobb. Vedlikehold, søknader, prosjekter, gjennomføringen av årsmøte og de mest varierte spørsmål fra 38 boligeiere - og jeg har jo ikke alle svarene, ler Josef. Heldigvis har han erfart hvem som kan svare;

- Janne og gjengen! Ja, det er to av dem. Janner; Kvisvik og Andersen, men de er helt supre begge to! Jeg har hatt et par ting det har vært godt å drøfte med Janne-jurist, men det er Janne Andersen som er førstestopp på mange av mine henvendelser. Hun er blid altså! Kan hun ikke svare er hun rask med å koble på andre fagkrefter, erfarer Josef.

- Vi har hatt litt prosjekter rent bygningsmessig på gang også, så Bjørn Komma i Boservice ringer jeg direkte til. Det er en tilleggskostnad naturlig-

vis å ta i bruk tjenestene til Boservice, men det er så verdt det! Jeg ringer og Bjørn svarer og sorterer:

- Det er forsikring.
- Det kan vi ta.
- Det gjør vi kjapt
- Det tar vi sammen med det andre

- Som sagt så visste jeg ikke helt hva jeg gikk til som styreleder, men jeg står uansett ikke alene når vi kjører forretningsføringen gjennom LABO, konkluderer en svært fornøyd styreleder på Risøystranda.

SUVEREN SAMARBEIDSPARTNER

LABO tilbyr per i dag samme avtalen til alle. Det betyr en komplett avtale om forretningsførsel som omfatter full regnskapsførsel, budsjettering, innkreving av felleskostnader og oppfølging av dette med f.eks. inkasso og begjæring om tvangssalg, betaling av utgifter og rapportering/ligningsoppgave. Det tilsluttes også en håndverker/vaktmesteravdeling - Boservice - som tilbyr ulike håndverker- og vaktmesteroppdrag.

- Å koble oss til en så profesjonell aktør følte trygt, forteller Peter Aanes. Han er styreleder i sameiet Sverresgate1, kun fem år gammelt og bestående av fire leiligheter tett opp mot Bøkeskogen og Badeparken i Larvik.

- Vi hadde hørt mye bra om LABOS forretningsføring og snakket med et annet sameie som også bare hadde godt å si, så da tok vi et sameiemøte og alle var enige om at LABO i førersetet var en god ide for oss, forteller Aanes.

- De kan sakene sine og all erfaring så langt svarer til forventningene! Også sameiet-Sverresgate1 har valgt et tett samarbeid med Boservice.

- Vi har faste avtaler tilknyttet en del arbeid på uteområdene våre og årlig takinspeksjon, forteller Aanes og tillegger at også Sverresgate1 har dialog og utbytte av alle avdelingene tilknyttet LABO;

- Vi opplevde gode juridiske råd da vi trengte det og nå er vi samtaler med

prosjektavdelingen, så hele bredde av tjenester tilgjengelig gjør dette valget av samarbeidspartner riktig for oss, påpeker Aanes.

Larvik Boligbyggelag har lang erfaring med forretningsførsel og er per i dag forretningsfører for 238 boligselskaper med totalt nærmere 9000 boliger. Vi forhandler gode avtaler med bl.a. bank og forsikring på vegne av våre boligselskaper.

Som forretningsfører gir vi følgende:

- løpende regnskapsførsel gjennom året
- forslag til resultatregnskap, balanse og årsberetning ved årsavslutning, samt forslag til driftsbudsjett
- betaling av regninger og innkreving av felleskostnader
- digital styreportal som hjelper dere med å holde orden på styreoppgavene
- ligningsoppgaver og rapportering
- rådgivning
- vi hjelper dere med innkalling til årsmøte/generalforsamling, deltakelse på selve møtet, samt protokollføring og utsendelse i ettertid. Vi har gode maler, som gjør det enkelt å gjennomføre møtet og sikre at det skjer i henhold til gjeldende lovverk og regler.

Som del av en avtale med oss tilbys også:

- Det nettbaserte verktøyet Portalen som er utviklet for å gjøre styrearbeidet enklere og mer effektivt.
- Vi bistår med gjennomføring av generalforsamling fra A til Å.
- Vi arrangerer også kurs og konferanser for styremedlemmer.



HJEM KJÆRE HJEM

TRENDER 2025

Dagene har blitt lenger og lysere og vi strekker oss mot vår og sommer. Noen har nye planer for balkong, veranda eller terrasse, mens andre har valgt seg 2025 som året der interiøret skal oppgraderes eller byttes ut.

TEKST: KARIANNE DANCKE
FOTO: KARIANNE DANCKE OG BOHUS



Varehussjefene Ida Fuhre Helseth (tv) i Larvik og Benedicte Rikardsen (th) fra Hønefoss hjelper gjerne til.

Gjengen hos Bohus har kjent til trendene for 2025 en god stund allerede. Her er butikkansatte som både kan mye og som omgås og inspireres av andre fagfolk. Du kan få tips og råd om alt fra store modulsofaer til telysholdere.

– Vi kan også tipse deg om hvordan du kan utnytte plassen og kombinere tingene du allerede har ispedd fristende nyheter som kommer inn, forteller varehussjefene, Ida Fuhre Helseth og Benedicte Rikardsen. De er rause og smittende glade mens vi navigeres opplysende og inspirerende gjennom varehus, møbelgrupper, årets palett, trender, tekstil og tekstur.

HJEMMET SKAL GJØRE DEG GLAD

Kanskje trenger du bare å flytte litt på sofaen du allerede har, ta ned det gamle maleriet fra loftet og freshe opp med et nytt gulvteppe eller noen nye pynteputer eller gardiner. – Vi er opptatt av å bidra til person-

lige hjem som gjør de som bor der glade. Alt er lov, så finn frem arvegods og reiseminner, tipser Helseth. – Vi har mange kunder inno som fisker frem mobilen og viser hva de liker og kanskje hvordan de har det hjemme. Det er helt topp! Vi forsøker å spørre oss godt inn også, men å bli litt kjent og sikre at vi forstår hva kunden er ute etter og om de kanskje har et stilønske, skaper de beste resultatene, erfarer Rikardsen. Uavhengig av om det gjelder et gulvteppe alene eller nymøblering av en hel leilighet med åpen løsning.

HARMONIENS TRIO

En trend vi ser økende er at mange ønsker seg færre og større ting. Folk vil heller ha en stor vase på bordet enn et brett med småpynt.

– Gulvteppene blir større og skal ramme inn hele sofagruppen, og putene skal være ulike i farger, mønster og størrelse. Vi er ikke så opptatt av at alt må matche, slik man kanskje

var før, opplever Helseth, og tipser samtidig om harmoniens-trio: – Om ikke du er bevisst på det fra tidligere, så gå hjem og se. Tre ting skaper harmoni og ro. Det trenger ikke, og bør vel strengt tatt ikke, være tre like ting, men tre elementer. Tre puter i variasjon av størrelse, struktur, mønster eller farge. En svær krukke, sammen med en kronglete gren og en skål. Se her!, sier hun og viser. Øyet merker det. Det blir rot med fire, rart med to – men med tre finner blikket hvile.

LITT BALI PÅ BALKONGEN

Årets trendfarge er burgunder, og nyansen spenner fra plomme til granatrød med mer eller mindre lilla og røde undertoner.

– Fargene ser fantastisk ut sammen med lyseblått og lysegult!, utbryter Helseth henrykt. Og på note av farger: Man kan skape mye gøy med variasjon i tekstur også. At man holder



INTERIØRTRENDER 2025 OPPSUMMERT:

- Økt bruk av farger, mønster og tekstur.
- Mer brunbeiset treverk i kombinasjon med lyse, store sofaer i mykt tekstil.
- Hvitoljet eik er fortsatt veldig populært og kommer til å bli med videre.
- Krom er også tilbake og blir et morsomt element i interiøret fremover.



seg i toner av én farge, men har struktur- og mønsterulikheter. Det strykes over lodden teddy og fristes med stort mangfold i lekke tekstilbøker.

Sofa med loose covers er populært og praktisk av mange årsaker.
– Da kan du endre stil, eller farge,

ved å bytte ut trekket, men uten å måtte kjøpe helt ny sofa, og det kan være en behagelig løsning, påpeker varehussjefene.

Behagelig er også stikkord for lounge-trenden som vises frem både ved stuemøbel, men også utemøbler. Avslappende, tilbakeleent ...

– Litt Bali-inspirert befester Helseth når vi hviler oss ned på et par riktig omfangsrige utendørs rottinggrupper. Det er et stilskifte vekk fra sorte plastmøbler. Lysere, treverkspreget lounge-feel.

– Nå kan ute- og innerom flyte mer sømløst over i hverandre, påpeker varehussjefene.

Og det er et godt poeng. Modul-løsning gjelder ikke lenger bare innendørs hjørne- og salongløsninger. Modulbasert er også mye av utemøblene.

– Det er ekstra gøy at man har hatt glede i å utvikle møbler som også er egnet i de små uterommene. Alle de fine, men knappe balkongene, der det med trendene på vei kan møbleres mer lekent enn med et cafebord med to klappstoler, Helseth viser rundt i et lyst og gyllent stort område av varehuset, avsatt til uterom-inspirasjon.

Med variasjon av modulløsninger kan du klare deg med én enhet på en liten balkong, men har du villa med flere utesoner kan du velge å gruppere opp fra samme serie, og så samle alle moduler til én kjempegruppe om du inviterer til storfest på terrassen.

Fleire utemøbelserier har blitt så loungepreget at flere har moduler fra samme serie ute og inne, spesielt tilknyttet vinterhager og orangerier er slik crossover-bruk populært.

TRE OM TRENDER OG STIL



HALVOR BAKKE:

Organiske former og varme farger

Halvor designer flotte kvalitetsprodukter spesielt med norske hjem i tankene. Inspirert av personlige reiser verden over bruker Halvor organiske former og varme farger for å skape tidløse produkter. Han har fokus på hver detalj og streber etter å produsere kolleksjoner som har elementer som lett blir en del av ditt hjem.

- Legg til rette for at det menneskene som får tre tydelig frem i hjemmet ditt.



TONE KROKEN:

Maksimalisme med minimalisme

Tone er en anerkjent interiørstylist og designer som har stilet hjem for både privatpersoner, bedrifter og kjendiser. Hun er en trendsetter som liker å mikse maksimalisme med minimalisme. Inspirert av personlige reiser og omgivelsene rundt seg har Tone skapt møbler hun selv har savnet.

- Mer av det du trives med!



STORM STORM:

Tar hotellfølelsen hjem

Inspirert av verdens boutique-hoteller, ønsker Storm Storm å bringe hotellfølelsen til de tusen hjem. Med en imponerende portefølje som inkluderer design for boutiquehoteller i Mexico, Tyrkia og Marbella, samt klær, sengetøy og interiør, har den anerkjente designeren kanalisert sin lidenskap inn i hver detalj av denne kolleksjonen. Hver eneste detalj i designet er nøye gjennomtenkt og tegnet av Storm selv, hvor ingenting er overlatt til tilfeldighetene.

- La livets opplevelser og verden inspirere deg!

LABO
magasinet
LABO

Ta kontakt!

Neste utgivelse kommer i mai 2025!

Ta kontakt for bestilling av annonseplass eller for å få tilsendt annonseinformasjon for 2025.

Utgivelse: uke 22 • Annonsefrist: 12.05.25

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



Bamse til de søte små

Gi en gave som varer livet ut: MEDLEMSKAP TIL DÅPSBARNET ELLER KONFIRMANTEN

Selv om konfirmanten fortsatt bor hjemme og dåpsbarnet er en liten baby, går tiden fort.

Før vi vet ordet av det, er de voksne og klare til å etablere seg.

Kanskje er ikke medlemskapet den mest populære gaven på gavebordet, men den dagen de bruker det for å sikre seg bolig, vil verdien være udiskutabel. Et tidlig medlemskap hjelper de unge inn på boligmarkedet og gir dem et forsprang.

GODE GRUNNER TIL Å GI BORT ET MEDLEMSKAP:

- Tiden fra barn til voksen går fort, og god ansiennitet gir store fordeler.
- En god grunn til å komme tilbake til Larvik.

- Medlemsfordeler de kan nyte godt av i årene før de kjøper bolig.
- Forkjøpsrett i Larvik og i ca. 20 andre boligbyggelag.

LABO tilbyr gratis kontingent frem til fylte 18 år. Du betaler kun en engangssum på kr 300,- for andelen i LABO. Fra fylte 19 år er medlemskontingenten kr 300,- per år. Vi ser at mange glemmer å betale kontingenten etter fylte 19 år, da boligkjøp ofte ligger noen år frem i tid. Vi anbefaler derfor at gaveren registrerer seg som

alternativ betaler og dekker kontingenten noen ekstra år. Det blir som en konfirmasjonsgave på avbetaling. Ungdommen ser kanskje ikke nytten av medlemskapet når de er 19-20 år, men noen år senere vil de sette stor pris på god ansiennitet.

**GI BARNET EN
GAVE SOM STIGER
I VERDI!**



ER DERE FLERE MEDLEMMER I HUSSTANDEN OG ALLE FÅR MEDLEMSBLAD?

For å spare miljøet og unødvendige kostnader, kan det lurt at en eller flere i husstanden stopper sitt medlemsblad. Dette kan gjøres på flere måter:

1. Gå inn på LABO-appen, velg medlemsblad i menyen og trykk på avslutt abonnement. Dette kan åpnes igjen senere om husstandsmedlemmet vil ha bladet igjen. LABO-magasinet kan leses digitalt på «Min side» eller på hjemmesiden vår, labo.no.
2. Ta kontakt med LABO på tlf.: 33138500
3. Send en e-post på labo@labo.no



Ta "grønne valg"!

Vi er lokalbanken du kan snakke med om grønne boliglån og energilån. Du treffer oss på Teams eller over en kopp kaffe i banken. Avtal et møte, så hjelper vi deg!



**SKAGERRAK
SPAREBANK**

Ekte lokalbank

skagerraksparebank.no

TID FOR NY UTDELING!



LABO

**HVEM SKAL VI
STØTTE?**

#LABO-fondet

LABO har opprettet LABO- fondet for å støtte gode samfunnsformål for barn og ungdom. Nå søker vi gode ideer og tiltak.

Ideen/aktiviteten/prosjektet må være:

- For/med barn og/eller ungdom.
- Gjennomførbart i år/neste år
- Gjennomføres lokalt i Larvik
- Aktivitetsskapende, inkluderende/ giøkt trivsel

HVEM SKAL VI STØTTE?

Send inn en kort beskrivelse av tiltaket og legg gjerne ved en film-snutt. Skjema finner du på www.labo.no.

Vi har nå søknadsfrist på våren, nærmere bestemt 20. mai, slik at de som blir tildelt midler får pengene før sommerferien. På den måten kan søkeren søke penger til aktiviteter som foregår allerede til sommeren.

Søk da vel!

**Potten er på
kr 50.000 som skal fordeles på ett eller flere tiltak
| Søknadsfrist 20. mai | Tildeling mai/juni på
LABOs generalforsamling.**



VEDLIKEHOLD AV TAK

*Vi har
mange gode
referanser!*



VI ER ET PROFESJONELT SELSKAP MED MANGE ÅRS ERFARING I FORNYING OG VEDLIKEHOLD AV TAK OG FASADER I BORETTSLAG OG SAMEIER.

TAKFORNYING

- Vask
- Dypimpregnering
- Sprøytemaling
- 10 års garanti!

- Forhindrer groe
- Beskytter betongen
- UV-filter
- "Nytt" utseende.
- Vår beste behandling

VASK OG IMPREGNERING AV TAKSTEIN

- Forhindrer groe
- Beskytter betongen
- UV-filter

**KONTAKT OSS I DAG
FOR GRATIS BEFARING!**

TLF.: 400 91 444

WWW.TAKFORNYERN.AS



DUGNAD I BORETTSLAG OG SAMEIER

TEKST: JANNE BALBERG KVISVIK
FOTO: NADIA FRANTZEN

Våren nærmer seg og tradisjonelt sett er det mange som planlegger dugnad. Hensikten med dugnaden er gjerne å få vedlikeholdt fellesarealer på en billigst mulig måte. I tillegg kan man bli kjent med naboene og ha det hyggelig samtidig som man sammen bidrar til å holde boligområdet ved like.



Men er det grenser for hva som kan gjennomføres på dugnad, hva må styret tenke på og har man plikt til å stille på dugnaden?

Det er styret som er ansvarlig for vedlikehold av fellesarealene og det er også styret som kan beslutte om noe av vedlikeholdet skal gjøres på dugnad. Samtidig er det styret som er ansvarlig for sikkerheten ved gjennomføring av dugnaden og styret må derfor gjøre en sikkerhetsvurdering av oppgavene som skal utføres. Er det fare for at noen kan bli skadet, så bør kanskje oppgaven settes bort til profesjonelle. Det bør også vurderes om oppgavene er av en slik art at resultatet ved dugnadsinnsats gir et tilfredsstillende resultat. Noen ganger kan man i et forsøk på å spare penger i stedet pådra seg store følgekostnader, og det bør man selvfølgelig prøve å unngå.

I følge Store Norske leksikon er dugnad «frivillig, ubetalt arbeid som blir gjort i ein fellesskap», så også i

borettslag og sameier. Dugnad er en frivillig ordning og borettslaget/sameiet kan derfor ikke pålegge noen å stille på dugnad. Fordi det er frivillig vil ikke manglende oppmøte innebære et mislighold overfor laget og man kan heller ikke straffe de som ikke stiller med bøter eller gebyrer. Fordi man gjerne velger å ha dugnad for å få utført vedlikeholdsoppgaver man ellers måtte ha satt bort til eksterne aktører vil det innebære at laget har en besparelse ved at arbeidet gjøres på dugnad. Styret kan for å oppfordre til deltakelse beslutte at de som deltar på dugnaden skal få en godtgjørelse eller en reduksjon i felleskostnadene tilsvarende sin andel av besparelsen ved at arbeidet ble gjort på dugnad og ikke satt bort.

Det kan være at noen ønsker å bidra men ikke har tid på det fastsatte tidspunktet eller av helsemessige eller andre årsaker ikke kan utføre de oppgavene som skal utføres. For at alle som vil kan få lov til å bidra kan styret legge til rette for at man kan

sette seg opp på oppgaver som kan utføres andre dager. Kan man ikke bidra med fysisk arbeid kan man kanskje bidra med kaffekoking eller pølsegrilling – det sosiale på en dugnad er gjerne vel så viktig for miljøet som oppgavene som utføres.

OPPSUMMERT:

- Dugnad er en fin måte å få utført vedlikehold av fellesområdene og samtidig samlet beboerne
- Velg de lavthengende fruktene, og sett de mer krevende oppgavene bort til profesjonelle
- La beboerne få mulighet til å utføre oppgaver over flere dager, så får flere anledning til å bidra
- Send varsel om dato for dugnad i god tid, så får alle lagt det inn i kalenderen
- Frist med noe hyggelig – f.eks. grilling og sosialt

øya
Interiør Håndverk
Buggesgt 3 - 96 00 99 50

GRATIS BEFARING/OPPMÅLING
GRATIS VEILEDNING
5 ÅRS GARANTI
BARNESIKRING
POWerview MOTORISERING

- 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.

FAST LABORABATT

30%
på solskjerming fra Luxaflex (ikke motorisert)

15%
på interiørmaling fra Jotun

Jeg er trend

Jeg kommer borti litt av hvert, men ble skikkelig rørt da jeg leste «Fagrappport om implementering av velferdsteknologi i de kommunale helse- og omsorgstjenestene 2013-2030», og det overrasket meg.

Jeg liker å omgi meg med estetisk pene ting. Jeg får energi og lader der imaginære linjer går opp og der blikket finner hvile i et rom.

I urørt natur går helheten alltid opp. Hvor dumt er det ikke da at jeg ikke får det helt til. Jeg er mer en sånn som får det til 80%. Maler alltid med litt for sterke farger på veggen, velger tekstiler som mer utløser epileptiske tics enn zen og skaper brannfeller med forseggjorte stilleben.



i det minste om en snørisk vinter i vente, sies det, så kan hjemmekosen kanskje finnes utendørs denne sesongen.)

Jeg spreller som en fisk på land. Jeg blander gammel og nytt, mitt og hans, vårt og svigermors, dyrt og billig.

Jeg sparkler og maler. Bikkja hjelper til med hundehår til struktur på nymalte gipsvegger.

Men det er dette som er trend. At jeg er meg, og vi er oss med litt

slik og litt sånn og med sterke farger og svigermors gardiner som passet nesten like perfekt her som i Vesterålen. At det er personlig. At det synes at vi har et hjem for både hverdag og fest, barn og bikkje.

Til og med de som jobber på Bohus sier målet er å hjelpe folk til løsninger som lager hjem folk blir glade av å leve i. Det er folka som gjelder. Også han som hjelper folk med de eventyrligste oppussinger sier det: - Legg til rette for at det er menneskene som får tre tydelig frem i hjemmet ditt.

Så får jeg hvile blikket på min estetisk pene hund og linjene går greit opp med

han som kan veksle mellom å pusle ved kjøkkenbordet og strekke seg i sofaen.

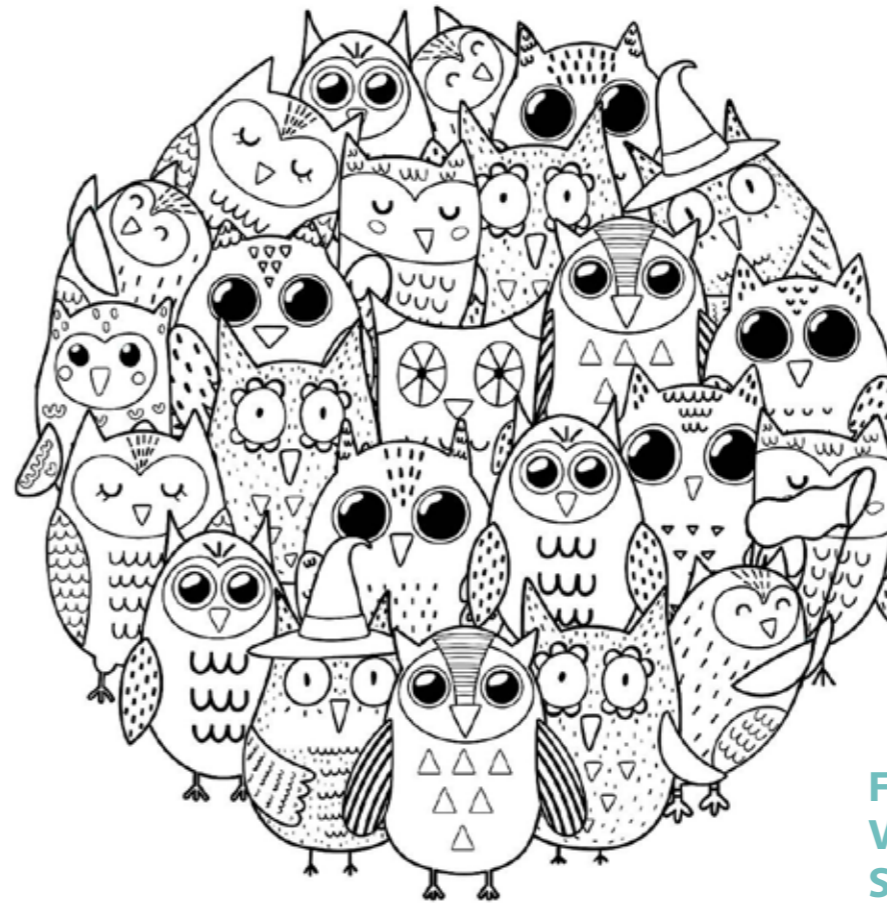
Når klesvasken noen ganger henges til tørk i et hjørne av stuen så får jeg kanskje bare la være å la blikket vandre dit for hvile de timene.

Gode liv og varme hjem handler ikke om interiør, likt som velferdsteknologi ikke handler om teknologi men om mennesker.

Karianne Dancke

Morosider

FARGELEGG UGLENE



FYLL UT GANGETABELLEN

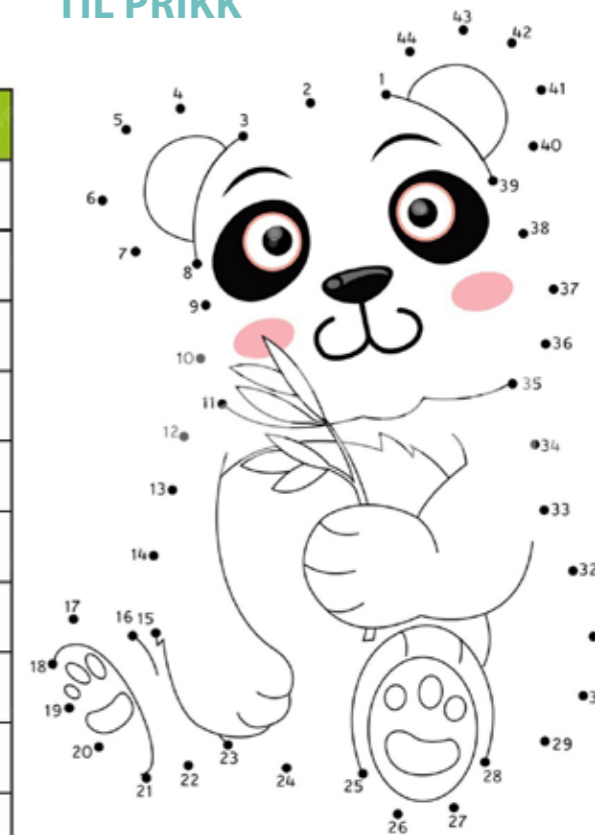
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1		2		4	5			8	9	
2	2				10			16		20
3		6	9			18	21		27	
4		8		16	20		28	32		40
5	5		15		25	30			45	50
6	6	12	18	24			42	48	54	
7	7	14		28			49			70
8	8		24		40	48	56		72	
9		18	27	36		54			81	90
10	10	20		40		60	70			

SUDOKU

Fyll inn de tallene som mangler fra 1-6. Hver rad og hvert område skal inneholde kun én av hvert siffer.

	1	3	5		
2	4				
				1	4
	5	2	3	6	
1		6			5

FULLFØR TEGNINGEN VED Å TEGNE EN STREK FRA PRIKK TIL PRIKK



FISK

på menyen



godfisk.no • Foto: Norwegian Seafood Council



HJEMMELAGET REMULADE

INGREDIENSER

4 porsjoner

100 g majones
1.5 ss crème fraîche
1 ss dijonsennep
0.5 ss kapers, finhakket
1 ss sylteagurk, finhakket
0.5 stk sjalottløk, finhakket
0.5 håndfull bladpersille, finhakket
salt og kvernet pepper

1. Bland majones, crème fraîche og sennep.
2. Tilsett finhakket kapers, sylteagurk, sjalottløk og bladpersille. Smak til med salt og pepper.



godt.no • Foto: Silje Sandberg

OVNSBAKT SKREI

MED HJEMMELAGET REMULADE

Skrei med ovnsstekte poteter og hjemmelaget remulade smaker fantastisk, og er veldig enkelt å lage.

INGREDIENSER

4 porsjoner

750g skreifilet med skinn
salt
smør

Ovnsbakte grønnsaker

500g små poteter med skall
400g gulrot
2ss gressløk, frisk
olje
salt og pepper

1. Sett stekeovnen på 200 °C.
2. Dryss salt over skreifilet og la den ligge i ca. 10 minutter.
3. Skyll fileten i kaldt vann og tørk den lett med tørkepapir.
4. Skrap fiskeskinnet godt, og skjær skrei-fileten i serveringsstykker.
5. Legg skreistykkene med skinnsiden opp på et stekebrett med bakepapir og pensle med smeltet smør.
6. Stek i stekeovnen til fisken er ferdig, ca. 10 minutter.

Ovnsbakte grønnsaker

1. Kok potetene møre.
2. Del de i to og ha de i en ildfast form. Ringle over litt olje, salt og pepper.
3. Vask og skrell gulroten og del i passende biter. Ha de i formen med potetene.
4. Stek i ovnen på 200 °C i ca. 20-30 min. Sjekk at gulroten er gjennomstekt.
5. Dryss finhakket gressløk over, og smak til med salt og pepper.

Medlemspris for LABO-medlemmer: EU-kontroll kun kr.990,-
10% rabatt på deler og verkstedarbeid



GJERMUNDSEN

Gjermundsen Auto Larvik AS

Tlf. 33 13 66 00 | service@gjermundsenauto.no
www.gjermundsen.no

M E C A

Kjentfolk

Vi er din lokale boligmegler

aktiv.
Eiendomsmegling



Aleksander
975 92 250

Ruth Iren
992 57 756

Lars Erik
478 92 666









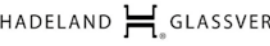

















Gry
906 21 975

Heidi
996 24 698

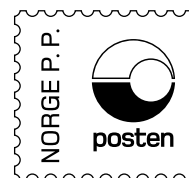
Selge bolig?

Vær tidlig ute og start salgsforberedelsene allerede nå.
Vi gir 1/2 pris på tilretteleggingsgebyret for LABO-medlemmer.

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, dekkspesialisten.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 5 % bonus på dekk. <p>Dekkhotell kr 1045,- (NB! ikke bonus på dekkhotell)</p>	 <p>polarkraft.no Tlf.: 02006 kunde@polar.no</p>	<p>Medlemspriser. Ingen forskuddsbetaling, ingen skjulte påslag eller bindinger.</p>	 <p>thonhotels.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 12 % rabatt på ordinær pris 	 <p>Buggesgate 3 Tlf.: 96 00 99 50</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Luxaflex solskjerming 20% rabatt og 5% bonus • Metervare gardin 20% rabatt og 5% bonus • Øvrige varer 5% bonus 										
 <p>Tlf.: 930 64 850 Vakttelefon: 980 29 999</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 5 % bonus • Forbruksmateriell - 25% Rabattert timespris: 840,- eks.mva. 	 <p>Løkka 6, Tlf.: 33 13 49 70 Bohus.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 % rabatt • 5 % bonus <p>(Nettbutikk for inspirasjon, ingen rabatt og bonus på netthandel)</p>	 <p>Elveveien 30C, Larvik closeup.no, tlf.: 975 38 000</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 5% bonus på alt. Medlemskampanjer. 	 <p>Prinsegata 3, Larvik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10% rabatt 										
 <p>Glassverkveien 9, Jevnaker</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 5% bonus • 10% rabatt på alt du handler, unntatt mat, drikke, Icon eller belysning. 	 <p>Prinsekvartalet, Haraldsgt 2 Tlf.: 940 777 75</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 5% bonus • 20% rabatt på lamper og belysning (ikke lyskilder) • 10% rabatt på Nordanrokkjøkken <p>Medlemskampanjer</p>	 <p>www.carglass.no/partner/bbl Tlf.: 09500</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 5% bonus på alt • Rabatt på vindusviskere • Gratis steinsprutplaster • Gratis lånebil ved avtale 	 <p>Heggdalingen 11 og Prinsegata 2, Larvik novasolo.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 20% rabatt • 5% bonus i butikk <p>Må levere inn kvittering til LABO for å få bonus.</p>										
 <p>proff1.no Løkka 8, Larvik Tlf. 33 38 18 90</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 5 % bonus • 50 % rabatt på Essve skruer, fug og lim • Opptil 50 % rabatt på maleverktøy • 20 % på Helly Hansen sko og klær 	 <p>Øya 41, Larvik Tlf.: 331 83 300, brynje.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 20% rabatt (Gjelder Brynjes egne varer) • 5% bonus. <p>Bonus også i Outlet'n.</p>	 <p>Bestilling på www.ventilasjonsfilternorge.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> Enkeltkjøp 5% rabatt Abonnement 18% rabatt Rabattkode for enkelt kjøp, (gir 5% rabatt): LABOENKEL Rabattkode for abonnement (gir 18 % rabatt): LABOAVTALE 	 <p>LABO.fordelerfor-medlemmer.no Tlf. 21 49 78 50</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2% bonus og gode medlemspriser 										
 <p>Elveveien 216, Larvik TLf.: 331 36 600 gjermundsen.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 5 % bonus • Bonus og rabatt på verksted-tjenester som EU-kontroll, AC-service, oljeskift/filter og øvrige bilreparasjoner • Dekkhotell og rabatt og bonus på dekk. 	 <p>modena.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 % rabatt • 5 % bonus 	 <p>Bok app</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 5% bonus hver mnd. • 6 uker gratis prøveperiode. • 5 ulike abonnement 	<p>Har du ikke smarttelefon? Send MEDLEM til 1963 og du får en bekreftelse på medlemskapet på sms.</p>											
 <p>Elveveien 12B - 981 96 000 monter.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 5 % bonus • 5 % rabatt på ordinære varer • 10 % rabatt på innerdør, ytterdør, garderobe og peis (bestillingsvarer) • Inntil 35% rabatt på vindu og balkongdør (bestillingsvarer) 	 <p>Fritzøe Brygge, Larvik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 5% bonus 	<p>NETTBUTIKKER</p> <table border="0"> <tr> <td>ApotekHjem</td> <td>Skruvat.no</td> </tr> <tr> <td>Lindex</td> <td>HelloFresh!</td> </tr> <tr> <td>Bubbleroom</td> <td>Skogstad</td> </tr> <tr> <td>BliVakker.no</td> <td>Munk Store</td> </tr> <tr> <td>Jakt & Friluft</td> <td></td> </tr> </table>				ApotekHjem	Skruvat.no	Lindex	HelloFresh!	Bubbleroom	Skogstad	BliVakker.no	Munk Store	Jakt & Friluft	
ApotekHjem	Skruvat.no																
Lindex	HelloFresh!																
Bubbleroom	Skogstad																
BliVakker.no	Munk Store																
Jakt & Friluft																	
 <p>Sanden 2, Larvik bolgenkulturhus.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 15% rabatt på Bølgens egne forestillinger. Rabatt på kino hver torsdag og rabatt på forestillinger i regi av Riksteateret. <p>Billetter: bolgen.no/labo 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"> • 5 % bonus på alle kjøp 	<p>Nettbutikker: Husk at for å få bonus må du bestille via Min side.</p>													
 <p>Tlf.: 21 41 67 67 legalis.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 5 % bonus <p>Medlemspris per time kr 1.925,- inkl. mva</p>	 <p>Nansetgata 89, tlf.: 33 18 30 15 sommerfeltelekro.no</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 15 % rabatt på el-materiell kr 100,- i rabatt på timeprisen • 5 % bonus. <p>Må levere inn kvittering til LABO for å få bonus.</p>		<p>LAST NED APPEN VÅR</p> <p>Du får oversikt over dine medlemsfordeler og har medlemsbeviset lett tilgjengelig.</p>	<p>NB!</p> <p>Husk at du må bruke registrert kort i bankterminalen i butikken for å få bonus. Betaling med mobil fanges dessverre ikke opp.</p>											

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



PUSSE OPP?



5%
BONUS*

EKSPERTHJELP OG 5% BONUS FOR LABO-MEDLEMMER

Hos Bygghjelp Larvik får du alt til prosjektet eller oppussingen på ett sted!

- Gode makkere som hjelper deg med små eller store prosjekter
 - Gratis Befaring og tak/vindussjekk
 - Et stort utvalg produkter og tjenester
 - Gode prosjektrabatter
 - Tilhengerutlån eller hjemtransport
- Formidling av lokale håndverkere som fikser jobben Fiks Ferdig!



BYGGMAKKER 

Alle trenger en makker

BYGGMAKKER LARVIK
Øya 6, 3262 Larvik
Tlf: 33 13 23 00 • 7-18 (9-15)
www.bygghjelp.no

*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.