

LABO

magasinet



24

Tildeling Hovland Platå

nr. 2 • 2017

Uterom ¹⁴



5 MEDLEM NR 10 000

10 ELVESTIEN

18 KRYDDERURTER



Foto: Line Loholt

MEDLEMSKAPET I LABO ER VERDIFULLT!

Sommeren står for døren og det er hektiske tider i LABO. Vi har akkurat passert og gjort stas på LABO-medlem nr. 10 000. Ekstra morsomt var det at medlem nr. 10 000 var en ung jente som planlegger å kjøpe seg sin første bolig i livet.

LABOs formål er å skaffe medlemmene bolig, og ønsket om og behovet for å kjøpe seg en bolig er den viktigste årsaken til at man velger å melde seg inn i LABO. I løpet av de siste årene har forkjøpsretten til LABO-medlemmene blitt benyttet på så mange som 1 av 4 LABO-tilknyttede borettslagsboliger.

Ikke minst er LABO-medlemskapet verdifullt når byggeaktiviteten er stor, og nye boligprosjekter legges ut for salg med forkjøpsrett til LABO-medlemmer. Hvis det er flere medlemmer som ønsker den samme boligen, så er det ansienniteten som gjelder. Desto lenger du har vært medlem, jo bedre er ansienniteten. I løpet av det siste året har medlemmer med ansiennitet tilbake til 1957 benyttet forkjøpsretten

sin i et av våre nye boligprosjekter. Og ytterligere flere med ansiennitet tilbake til 1970-tallet.

Og det vil utvilsomt komme flere spennende og flotte boligprosjekter fra LABO de nærmeste årene. I disse dager er Hovland Platå lansert. Dette er et JM prosjekt, men de 35 leilighetene skal bygges og organiseres som et LABO-borettslag med forkjøpsrett til våre medlemmer med den tryggheten dette betyr. Og LABO forestår salget av leilighetene i samarbeid med JM. I tillegg er Nansetgaarden under bygging. På den tidligere eiendommen til Bertel O. Steen Bilsenter er det i ferd med å reise seg to bygg med til sammen 24 leiligheter. Og på Fiskergården, som er siste utbyggingen ned på Marius Brygge, så skal 17 leiligheter være innflyttingsklare om et drøyt

år. Vi ferdigstiller også 26 leiligheter i Hovland Park nå på forsommeren. LABO har også sikret seg betydelige tomtereserver til nye boliger for de neste årene. Det er bl.a. godt kjent at LABO og JM har kjøpt eiendommene tidligere Nanset Trevare og Torstvedt-jordet. Disse eiendommene gir plass til en samlet utbygging på over 400 boliger.

Så hvis du går i tanker om å skaffe deg en ny leilighet, så er hovedbudskapet at du bør melde deg inn i LABO så raskt som mulig. Ansienniteten på medlemskapet er verdifull i jakten på ny bolig! I tillegg får du med deg en rekke andre medlemsfordeler i form av gode rabatter både hos lokale butikker og i store nasjonale kjeder.

Ha en riktig god sommer!

Asle Granerud
Adm.dir



Kraftinor

Gjør som flere i LABO!

BYTT TIL MEDLEMS- STRØM DU OGSÅ

Medlemsstrøm for medlemmer er et produkt kun for deg som nyter godt av Boligbyggelagens Medlemsfordeler. Gjennom våre storinnkjøp av strøm til medlemmer og boligselskap får du de **aller beste strømprisene** gjennom hele året.

Medlemsstrøm har ingen forskuddsbetaling, ingen skjulte påslag og ingen skjulte bindinger

PRIS 1.STE KVARTAL 2017

MEDLEMSSTRØM har i 1.ste kvartal 2017 gitt gode priser. Sjekk hva du betalte de 3 første månedene i 2017

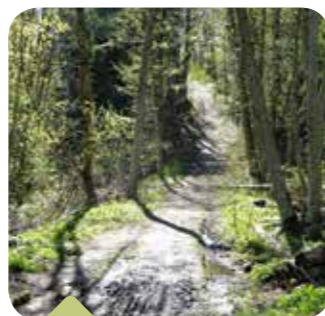
MEDLEMSSTRØM:
38,56 øre/kWh + 48,75 kr/mnd



Ring **02006** eller gå inn på **www.labo.no** for å lese mer!

innhold

Medlem nr 10 000.....	s. 5
Medlemstur 2017.....	s. 8
Lokale perler.....	s. 10
Intervju med Myriam.....	s. 12
Tema uterom.....	s. 14
Krydderurter.....	s. 18
G-sport - treningstips.....	s. 22
Tilvalgsmøte Hovland Platå.....	s. 24
Jus.....	s. 26
Tankedryss.....	s. 28
LABOinfo.....	s. 29
Mat.....	s. 30
Morosider.....	s. 31
Medlemsfordeler.....	s. 34



10



12



18



30

nr. 10 000

VINNERNE ER KÅRET!



I april rundet LABO 10 000 medlemmer og dette måtte selvsagt feires. LABO lovet derfor medlem nr. 10 000 et byggekort på kr 2 000,- i premie. I tillegg trakk de ut enda en vinner blant medlemmene som hadde meldt seg inn i konkurranseperioden. Nå er vinnerne kåret!

TEKST OG FOTO:
Myriam H. Bjerkli

Medlemskap i LABO kan være "gull verdt" den dagen du trenger ny bolig! I Larvik er det over 3 000 boliger du trenger medlemskap for å kjøpe, og jo lenger du har vært medlem, jo større er sjansen for å få drømmeboligen. Mange ser derfor fordelene ved å være medlem i LABO, og det gjelder nok kanskje spesielt de to vinnerne som sist uke fikk overrakt hvert sitt Byggekort på to tusen kroner.

MEDLEM NR 10 000

ble Hege Sommer. Hun bor i dag i leid leilighet på Tveteneåsen, men har akkurat startet jakten på noe eget.

- Det var derfor jeg meldte meg inn i LABO, forteller hun, - for å være klar i tilfelle det dukker opp en leilighet jeg ønsker meg. At det var en konkurranse på gang, hadde jeg faktisk ikke fått med meg. Så da LABO ringte, trodde jeg først det var noen som ville selge meg noe, så jeg var nok litt skeptisk i telefonen... Hun ler og vifter med Byggekortet som hun akkurat har fått overrakt av adm. direktør i LABO, Asle Granerud. - Men det her var jo en veldig hyggelig overraskelse!

Foreløpig er hun bare på «kikker`n» i forhold til leilighet, men hun håper å finne noe rundt årsskiftet 2017 / 2018.

- Jeg har snakket med banken, slik at jeg vet hva jeg har råd til, sier hun. - Jeg har god tid, men jeg tenker at det er lurt å komme inn på eiendomsmarkedet. Og da virker LABO som et fint sted å begynne. Der kan man jo eie en leilighet, men samtidig slippe å ha ansvar for utvendig vedlikehold, maling og plenklipping og alt sånt. Hun smiler.

- Jeg vil jo gjerne ha tid til å leve også ...



DEN ANDRE VINNEREN,

Vilde Theresia Andersson, har også god tid. Hun er bare 14 år og fikk LABOmedlemskapet i konfirmasjonsgave av reservebestemor Vera Irene Abrahamsen.

Vera Irene Abrahamsen bor i hus i dag, men har tidligere bodd i borettslag. Det er tredje gangen hun gir bort boligbyggelagsmedlemskap i konfirmasjonsgave.

- Jeg tenker at det er kjekt å ha når de skal begynne å lete etter et sted å bo, sier hun. - Og den første som fikk det i gave har allerede benyttet seg av medlemskapet.

Hver fjerde LABOleilighet blir kjøpt på forkjøpsrett, så konfirmasjonsgaven kan være det som skaffer Vilde Theresia drømmeleiligheten den dagen hun skal på boligjakt. Det er nok allikevel noen år til, i dag går hun i 9. klasse på Ra ungdomskole. Deretter har hun planene klare, hun skal utdanne seg til veterinær.

- Jeg elsker dyr, forteller hun. - Hjemme har vi både høner, kaniner, hund, undulat og marsvin. Foreløpig bor hun godt sammen med familien i huset på Veldre, som har en stor hage der både hun og dyrene trives godt. Hun ble derfor ganske overrasket da hun fikk medlemskap i konfirmasjonsgave.

-Jeg skjønnte ikke helt hva det var, jeg visste jo ikke engang hva LABO var, innrømmer hun. - Men da Besta forklarte det, så skjønnte jeg jo at det er ganske smart.

Vinnertelefonen fra LABO kom som en gledelig overraskelse. Konfirmanten ble brått to tusen kroner rikere, og Vilde Theresia vet godt hva hun skal bruke deler av Byggekortet til.

- Jeg har skodilla, sier hun og ler. - Og nå har jeg råd til et par nye Converse.



” - Jeg visste ikke helt hva dette var.... jeg visste jo ikke engang hva LABO var, innrømmer hun. - Men da Besta forklarte det, så skjønnte jeg jo at det er ganske smart.”



Medlemsdager hos Flügger farve 22. - 24. juni

**40% på
alle Flügger
produkter
+ 5% bonus***

Flügger farve
Malerfagets leverandør

flugger.no

ÅRETS MEDLEMSTUR GÅR TIL NAUEN, MARINEMUSEET OG ÅSGÅRDSTRAND!

TEKST:
Myriam H. Bjerkli

Nok en gang har vi gleden av å invitere dere med på medlemstur! Turene er alltid populære, så vil du være sikret plass, så meld deg på raskest mulig!



Turen starter ved flaggstengene i Bøkeskogen torsdag 24. august kl. 09.00. Herfra vil vår dyktige bussjåfør kjøre mot Tønsberg og Nauen Klokkestøperi.

NAUEN KLOKKESTØPERI

I Norge har vi opp gjennom tiden hatt et førtitalls klokkestøpere, men siden ca. 1915 har Nauen Klokkestøperi vært Norges

eneste klokkestøperi. Firmaet ble startet av smed Ole Olsen i 1844 og drives i dag av 6. generasjon klokkestøper, Morten Olsen-Nauen. Vi får en guidet omvisning på klokkemuseet, som ligger ca. 100 meter nord for klokkestøperiet. Der finnes det gamle klokkeformer, modeller, ferdigstøpte kirkeklokker, gammelt verktøy, samt diverse tilbehør som

ringemaskiner og ringeautomatikk. Ved hjelp av fotomontasjer, film og utstillingsmodeller blir historien og fremstillingsprosessen av kirkeklokker fra 1200-tallet og frem til vår tid beskrevet. I tillegg blir det servert en liten matbit, bestående av rundstykker, kaffe og te, før bussen tar oss videre til Horten.

MARINEMUSEET PÅ KARLJOHANSVERN

I Horten får vi omvisning på Marinemuseet, som ble etablert i 1853 og anses for å være verdens eldste marinemuseum. Museet holder til i en av de gamle magasinbygningene på Karljohansvern, og har store samlinger knyttet til Marinens historie gjennom krig og fred. Mange av gjenstandene er svært gamle og unike i verdensammenheng. Samlingen omfatter fartøyer og utstyr knyttet til den Kongelige Norske Marinen, alliert og tysk utstyr,

fartøymodeller, malerier og bilder for å nevne noe. Utenfor museet kan dere også oppleve undervannsbåten "Utstein".

ÅSGÅRDSTRAND

Vi avslutter dagen på Thon Hotel Åsgårdstrand, som ligger idyllisk til ved småbåthavnen i Åsgårdstrand. Der får vi servert en deilig 2-retters middag, inkludert kaffe. Det blir også tid på egenhånd for de som vil gjøre seg nærmere kjent i den sjarmerende småbyen. Siden 1880-årene har en rekke kunstnere søkt til byen, blant dem verdensnavn som

Edvard Munch, Christian Krogh og Hans Heyerdal. Munch Hus framstår i dag som museum hvor alt er bevart slik det var da kunstneren bodde der, og Edvard Munchs "Pikene på broen" ble malt rett nedenfor hotellet. Rundt kl. 18.00 setter vi kursen hjemover igjen og er tilbake i Larvik cirka klokka 19.00

Alt dette for kun kr. 400,-
Påmeldingsfrist 12. juli, men meld deg på nå! Først til mølla...
(Og får du beskjed om at det er fullt, så be oss sette deg på venteliste. Det er bestandig litt frafall rett før avreise!)

Ja takk, jeg vil gjerne være med.

Fyll ut alle felter nøye. Ufullstendige påmeldinger blir forkastet.

Navn: Telefon:

Borettslag:

Adresse:

Postnr: Sted: Email:

Påmeldingen sendes eller leveres til Labo i Prinsegata. Påmeldingen er bindende, og turen skal denne gangen betales i forkant av turen.



DET FREMTIDEN BRINGER.

Fiberbredbånd fra Altibox er fremtidens motorvei for kommunikasjon og underholdning og gir deg ubegrenset kapasitet og hastighet – nå og i årene som kommer. Vi har hatt de mest fornøyde kundene innen tv og bredbånd hele 7 år på rad* og i 2017 lanserer vi markedets mest moderne tv-løsning som gir deg din underholdning hvor og når du vil.

Les mer og meld din interesse på altibox.no/boligselskap.

*Kilde: EPSI 2016

altibox

LEVERES AV
VIKEN FIBER

OPPTIL 1 GBPS. 100% FIBER. ALLTID.

ELVESTIEN

– idyllisk beliggende mellom Lågen og Elveveien

– er virkelig verd en anbefaling!

Elvestien er lett tilgjengelig for de fleste, deler av stien er også godt egnet både for sykkel, barnevogn og rullestolbrukere. Tilgang til stien har du blant annet fra parkeringen ved pumpehuset ved Faret, og derfra kan du rusle, sykle eller trille i vakre omgivelser nesten helt opp til Bommestad, eller motsatt vei, nedover mot brannstasjonen.

TEKST: Myriam H. Bjerkli

FOTO: Inger Merete Sande og Jørn Bøhme

Flere steder er det også lett å komme helt ned til elven, der de har laget brygger som også er egnet for rullestolbrukere. Det setter også hundene til Inger Merete Sande stor pris på.

– Dette har blitt en kjempesfin sti, sier Inger Merete, der hun står og passer på Capri og Yuna, de to Tollerne som hun ofte er på tur med. Hundene er glade i å bade og plasker mer enn gjerne i det

kjølige elvevannet. – De elsker vann. At vannet fremdeles er litt kaldt, tror jeg ikke plager dem i det hele tatt ...

Når de to hundene har fått plasket fra seg, rusler vi videre langs stien. Mye av vegetasjonen som var der tidligere er fjernet, men vi går allikevel under trær som ruver mot himmelen, metertykke i diameter. Skogbunnen er kledd av hvitveis, på elva svømmer det ender og

over oss kvitrer småfuglene. Det er knappe fem minutter siden vi parkerte bilen, men vi er allerede omgitt av idyllisk natur på alle kanter. Det er nesten underlig å vite at vi i luftlinje ikke er mange meter fra den godt trafikkerte Elveveien. Takket være den tettvokste skogen, er lyden av bilstøy likevel fraværende.

– Det har blitt utrolig flott, Lene Kalleberg Nilsen som går Elvestien

for første gang. – Området er så vakkert, her skal jeg garantert gå oftere. Så bynært, og likevel så fredelig!

Stien er bekostet av et spleiselag mellom kommunen og næringsliv. I tillegg har 40 syriske flyktninger bidratt med dugnadsarbeid for å gjøre Elvestien bred og fin. Langs stien finnes det godt tilrettelagte rasteplasser med benker og mulighet for å grille, og det er bygget små broer over bekkene som renner ut i Lågen. Den privateide Fiskerhytta, som ble revet i forbindelse med kvikkleiresikringen av Faret, er også bygget opp igjen, og står nå på ny og stødig grunn.

Hundene er glade i å bade og plasker mer enn gjerne i det kjølige elvevannet.



Ferieklar?

Ha full kontroll med mobilbanken i sommer!
Gratis og genialt :)



Android



iPhone

 **LARVIKBANKEN**

www.larvikbanken.no

BOKOFILDAME MED PENN FOR ANDRE

Myriam har skrevet for medlemsbladet til LABO siden 2009, men hvem er damen som setter sin signatur på alt fra byggeprosjekter til intervjuer. Mange har nok fått med seg Myriams mange prosjekter, nå sist med suksessen krimboken «Lille Linerle».



alle inntektene skulle gå til en gambisk skole, men det var ikke hennes daværende forlag med på. Derfor startet hun likegodt sitt eget forlag. Etter å ha gitt ut egen bok var konklusjonen; - dette er gøy, dette vil jeg gjøre mer av. Nå gir forlaget hennes ut 50-60 titler i året.

- Leste et sted at du var bokdebutant fra Tromsø?

Myriam ler, og sier at det stemmer at hun er født i Tromsø, men Larvik har vært hjemstedet i over 30 år. Og det med debutant stemmer jo heller ikke helt, men man kan være debutant i ulike sjangre, og denne gangen er det krim. Myriam har før denne skrevet 2 barnebøker, en diktprosa og den nevnte Gambiaboken.

KRIMSUKSESS

Krimboken «Lille Linerle» som hun har skrevet selv har blitt en suksess, og Myriam innrømmer at hun blir veldig rørt av tilbakemeldingene fra alt fra bokhandlere på steder hun knapt kan plassere på kartet, til lesere som ringer henne.

- Boka følger ikke helt oppskriften for krim og er særdeles mørk. Den tok lang tid å skrive, og jeg la den helt vekk i flere år etter at Natascha Kampusch-saken dukket opp. Førsteutkastet var ferdig allerede før hun rømte, men jeg orket ikke å jobbe videre med den da. Det ble for nært.

Myriam har hatt mye på hjertet store deler av livet, og da hun var rundt 40 år fikk hun tilsendt en kladdebok fra Borgen skole i Asker som var helt tettskrevet. Den hadde hun skrevet da hun

var 11 år. Den brun-rutete klassiske kladdeboka var dyttet hun trengte for å satse på skriveingen.

Det er en allsidig dame vi intervjuer. Hun kan skilte med erfaring som brødkjører, oppvaskhjelp, dagmamma, journalist, import og salg av safer og støvsugere. Det blir et rikt persongalleri av slikt.

MISLIKER STERKT URETTFERDIGHET

Det er ikke bare i litteraturverden hun har mye å si. Hun har ikke mange tabuer og engasjerer seg friskt i ulike tema. Engasjementet kommer av at hun sterkt misliker urettferdighet. Hun vil ikke at noen skal føle seg utenfor, og det er de sårbare gruppene som flyktninger, barn som blir mishandlet og undertrykket som ligger hjertet nærmest. Pennen, les PC'n blir brukt flittig for å gi støtte og forsvar.



JOURNALISTISK ARBEID FOR MANGE OPPDRAGSGIVERE

- Ja, jeg har hatt mange ulike oppdrag. Jeg blir fortsatt ertet hjemme etter at jeg skrev om to rømte skilpadder for ØP, en hadde stukket av fra Kvelde og en fra Tjølling. Jeg tok bilde av et tomt skilpaddebur for å illustrere saken, for jeg hadde jo ikke noen

skilpadder å ta bilde av. - Jeg liker jo best å intervjuer mennesker, gjerne dybdeintervjuer.

- Hva syns du LABO-magasinet skal skrive mer om?

- Jeg syns dere er på riktig vei med å skrive om perler i Larvik og larviksfolk. Forstår at dere må ha med reklame for egne prosjekter, men jeg tror leserne også har lyst til å lese lokalstoff, og om Larviksfolk som på en eller annen måte har utmerket seg. I tillegg så er det jo en ustoppelig interesse for reise, interiør og mat i befolkningen.

VI ER ET UFORSKAMMET HELDIG FOLK

- Vi er et uforskammet heldig folk. Intervjueren synes at dette var en fin avslutning, men Myriam ville gjerne ha med at det er veldig hyggelig å jobbe for LABO, og vi sier takk det samme!

TEKST: Alise Myhre
FOTO: Finn B. Hansen

intervjusituasjonen. Vanligvis er det undertegnede som er oppdragsgiver og Myriam som skriver.

BØKER ER VIKTIGE I MYRIAMS LIV

Myriam flyttet mye i barndommen, men uansett adresse, bøkene var trofaste venner. De siste årene har de også vært jobben hennes. For Myriams store baby, er bokforlaget hun startet i 2010.

- Det er Gambias skyld at jeg driver forlag. Etter å ha feriert i Gambia og blitt glad i det vakre, men fattige landet, fant hun ut at hun skulle skrive en bok derfra. Hun ville at

Damen med det litt uvanlige navnet, sier hun svarer på alle varianter av navnet så lenge hun skjønner at det er henne de mener. Når du treffer Myriam så kan det være lurt å snakke til henne, for hun har også profilert ansiktsblindhet i media, som kort sagt går ut på at hun ikke kjenner igjen ansiktene til folk. Dette er ikke tøys, men en seriøs diagnose som har blitt mer kjent i det siste.

Vel plassert på LABOs møterom med den faste Pepsi-maxen i hånda, starter den litt uvanlige

BALKONGINNGLASSING - SOLSKJERMING GRATIS BEFARING OG GODE TILBUD HELE ÅRET!

Markisebutikken Celcius
Kvalitet siden 1959
Markiser-Screen-Plissegardiner-Rullegardiner-Persienner-Lamellgardiner-Innglassing-Service

Hegdalveien 63, 3261 Larvik
Tlf 815 20 033
Mail: kundeservice@celcius.no
www.celcius.no

DIN EGEN LILLE *grønne* LUNGE



MESTERGRØNN



IKEA

Hage- og balkonglivet handler om å finne seg et fristed. Å lage seg en oase hvor man kan trekke seg tilbake og kjenne at man lever her og nå.

TEKST: Delbæk Tekstbyrå AS
FOTO: MENU, Mester Grønn, Ferm Living, IKEA.

Vi nordmenn er ikke akkurat bortsjemt med et overtall av soldager, men når de først kommer, skal de nytes til det fulle. Så fort solen dukker opp på himmelen, tar vi med oss puter og myke pledd, og flytter ut. Og har vi tid, så blir vi der gjerne hele sommernatten.

Enten du har en stor hage du kan boltre deg i, eller mindre veranda i et borettslag, er "kjøreregelen" den samme: Innred etter rom og plass, og velg blomster som vil trives der de skal vokse. Investerer litt tid og tanker i uterommet, og du vil få et sted du kan ha glede av i mange, mange år.

HENT INSPIRASJON UTENLANDS

Har du lagt merke til hvor flinke spanjolene er til å dekorere balkongene sine med eksotiske planter i store rustikke terrakotta-potter? Eller hvordan grekerne



IKEA

GJØR DET ENKELT

En velstelt hage nærmest fri for ugress og visne blomster gjør seg ikke selv, men man kan få til mye med bare litt egeninnsats. Et godt råd som mange hageeksperter ofte gir, er å senke sine egne krav og ambisjoner om å få til drømmehagen. Trikket er å få uterommet til å se innbydende og velstelt ut, uten at man nødvendigvis har lagt alt for mye tid og krefter i det.

bruker ulike grønne planter som spennende kontrast til de hvitmaltene husene sine? Ved å plante sydeuropeiske planter som lavendel og oliventrær i store krukker eller bed, kan du få en følelse av Syden på din egen veranda. Prydgress og terrassepalmer blir også stadig mer populært, ikke bare er de lettstelte, de er også praktiske om du vil skjerme deg for innsyn.

Er du en av mange som ikke er født med "grønne fingre" er takløk og sukkulenter taknemlige planter. Har du mye plen, som du ikke er så glad i å klippe, vil en robotgressklipper gjøre jobben for deg. Husk at om du vil unngå mest mulig ugress og skadedyr, er optimal høyde på gresset 4-5 centimeter.

Utemøbler av teak er delikat, men krever en del vedlikehold om

5

NYTTIGE BLOMSTERTIPS

1. Les på plantelappen om hvilke vekstvilkår planten trenger, om den skal stå i sol eller skygge.
2. Før du planter, bør jorda være fri for ugress, hvis ikke vil plantene dine etter hvert "drukne" i ugreset.
3. Ta gjerne en kikk i naboens hage for å se hvilke blomster som trives der.
4. Invester i en god hagebok og gjør research på nettet. Det finnes mange gode blogger og uendelig mye fakta om dette temaet.
5. Ikke vær redd for å spørre andre hageentusiaster, gartnere eller ansatte i blomsterbutikken om råd. De deler mer enn gjerne av sin kunnskap.

sesongen er over av den grunn. Vi kan fortsatt nyte mange fine dager i hagen i september og oktober. Lyng og krysantemum er planter som trives godt helt frem til frosten kommer, og kanskje til og med enda lenger. Flere hagesentre har dessuten mange gode tilbud på blomster, pottes og planter på sensommeren, så her kan du gjøre et kjøp. Husk også at du kan sette blomsterløk i jorda helt til de første minusgradene melder sin ankomst. Da kan du glede deg over at det blomstrer vakkert rundt hushjørnet ditt når våren kommer igjen.

PÅ FERIE?

Hvis du blir borte på ferie i flere uker, så er det best for plantene om de får litt tilsyn av en nabo eller venn. Flytt plantene vekk fra de varmeste plassene da sterk sol tørker ut pottene fort. Men vær klar over at de til gjengjeld kan slutte å blomstre fordi de får for lite sol. Det finnes forskjellige typer selv vanningspottes på markedet, for eksempel Grow-in fra Mester Grønn, som lar planten trekke til seg den vannmengden den selv trenger. Du kan også enkelt lage din eget selv vanningsystem: Sett noen plastflasker opp ned i bedet, med små hull i korken.

FORLENG SOMMEREN

Selv når sommeren er på hell betyr det ikke at blomster-



Stol fra IKEA



Vannkanne fra IKEA



FIRM LIVING

Tips!

SLIK PLANTER DU I KRUKKER

- Pass på at det er dreneringshull i bunnen av krukka. Fyll opp med lecakuler eller annen drenerende masse i bunnen.
- Fyll deretter på med jord som plantene skal "bo" i. Siden sommerblomstene trenger mye næring for å blomstre gjennom hele sesongen, bør jorda være næringsrik. Det er også smart å tilsette langtidsgjødsel.
- For at jorda ikke skal tette igjen dreneringen, bør du legge en duk eller en gammel t-skjorte over lecakulene.



Trådpotter fra MENU



MESTERGRÖNN



Telysholder fra IKEA

Mygglys fra MESTERGRÖNN

Mygglys fra MESTERGRÖNN



Bord og stol fra IKEA

du ikke vil at det skal gråne. Hvitmalte tremøbler i landlig stil skaper god stemning, og lykter med levende lys gjør sommerkveldene ekstra hyggelig. Om du vil unngå å flytte puter inn og ut etter vær, bør du vurdere utemøbler i tekstiler som tåler litt vær og vind. Her fins flere stiler, kvaliteter og prisklasser tilgjengelig på markedet.

PÅ VERANDAEN

Pynt med verandakasser, koselige utelykter og frodige

blomster, og vipps så har du skapt din egen lille grønne lunge! Ulike sammensetninger

av blomsterpottes gir et spennende uttrykk, miks og match med ulike høyder, farger og stil. Husk bare å bruke store nok pottes for at plantene skal bli frodige og trives, og for å unngå at jorda tørker ut. Har du liten plass, bør du satse på kompakte utemøbler som er enkle å flytte og slå sammen. IKEA, for eksempel, har mange fine løsninger her. LED-lys er både dekorativt og praktisk, og ikke minst miljøvennlig.



SLIK LYKKES DU SOM HOBBYGARTNER



MESTERGRÖNN



IKEA

TEKST: Delbæk Tekstbyrå AS
FOTO: MENU, Mester Grønn, Ferm Living, IKEA.

Krydderplanter er ferskvare, de bør høstes og nytes når bladene er friske og fine. Men mange opplever at krydderplanter kan være vanskelig å få til: De visner og blir slappe i bladene, og smaken blir raskt borte. Hva gjør man da?

SØRG FOR Å VANNE RIKTIG

Den klassiske feilen mange gjør, er å gi for mye vann og vanne "feil". Om en krydderplante vannes ovenfra vil alle næringsstoffene trekke ned i jorda, noe som blir for sterk kost for planten. Krydderplanter skal derfor vannes fra skål, i en til to timer, cirka annenhver dag. Etter vanning skal den ikke rett ned i potta igjen, men stå ute til lufting.

NOEN ER LETTERE Å HOLDE ENN ANDRE

Er du nybegynner, kan det være lurt å prøve seg på de mest "hardføre" urtene først. Gressløk og mynte er enkle og hurtigvoksende urter å få til. Både gressløk og mynte kan komme igjen år etter år, men pass på så de ikke "tar over" hele bedet dersom de er plantet med andre blomster. Særlig formerer mynten seg raskt. Også rosmarin, oregano,

kruspersille og salvie skal være gode planter å starte med. Mange synes basilikum og dill kan være vanskelig å holde, men husk at basilikumen bør ha minimum 15 grader for å trives.

SJEKK RØTTENE NØYE

Har du mulighet, så kan det være lurt å handle krydderurter direkte fra et gartneri. De er friskere enn urtene som selges i butikk. Urtene i butikken kan se friske ut, men er



Å hente friske urter og ferske grønnsaker fra hagen står på manges ønskeliste. Men hvordan får man det til? Vi gir deg triksene!

FIRM LIVING



MESTERGRÖNN



Tenk så fint å kunne hente sine egne grønnsaker til dagens middag rett fra hagen!

Stol fra MENU

gjørne noen dager gamle. Kjøper du urter ferdig i butikk, bør du i så fall sjekke om røttene er friske og fine. Det gjør du ved å snu planten forsiktig på hodet og se om røttene er hvite i fargen og godt fordelt. Er de brune, har du et dårlig utgangspunkt. Med andre ord: Jo ferskere, jo bedre!

TENK OVER Plasseringen

Sett gjerne urtene inn om natta på kjølige sommernetter, da vil du få glede av dem lenger. Alle krydderplanter trenger mye sol, men tåler dårlig trekk

og temperatursvingninger. Kjøkkenbenken er ofte en ypperlig plassering, der er det ofte en god del lys. Ikke plasser plantene mot syd, der kan lyset rett og slett være for skarpt.

DIN EGEN GRØNNSAKHAGE

Å dyrke sine egne grønnsaker er en drøm for mange og det er spennende å så sine egne frø. Tenk så fint å kunne hente sine egne grønnsaker til dagens middag rett fra hagen! Noen grønnsaker er enklere å få til enn andre, som sukkererter, reddik,



FIRM LIVING

tomater og squash. Reddiker vokser raskt og er supre å bruke i ulike sommersalater.

På frøpakkene står det forklart hvordan man bør gå frem. Følg anvisningen og vent i spenning. Når plantene har blitt så store at de kan håndteres, kan de plantes enkeltvis i små pletter eller yoghurtbokser. Er du litt for utålmodig til å følge med på hele prosessen, kan du "jukse" litt og kjøpe en ferdig grønnsakplante fra hagesenteret eller gartneren. Når plantene har blitt cirka 10-15 centimeter, må de plantes i større beholdere. Husk at grønnsakplantene trenger mye næring for å vokse og sette grønnsaker. Kukompost eller næringsrik jord kan med fordel brukes.

LA BARN Bli med

Barn synes gjerne det er gøy å følge med på alt som spirer og gror. La de få sine egne planter å passe på, så blir det ekstra stas. Stikk ned små pinner med navn på plantene ned i jorda, og la de få prøve seg på å vanne og stelle plantene på egenhånd.

Lykke til!

bomiljøprisen

VIL DERE VINNE BOMILJØPRISEN OG 20.000 KRONER?

Da må dere huske å søke innen 1. juli!

Her er det ingen vits i å være beskjedne! Send oss en søknad og skryt av eget boligselskap - eller naboens - slik at de som har gjort noe ekstra for beboerne, får belønning som fortjent! Har dere gode planer, men mangler penger? Da kan dere også søke!

fint på fellesområdene, innredet trimrom, felles-stue... Prisen kan gis for både små og store prosjekter, utvendig som innvendig. Den kan også gis på grunnlag av gode prosjekter som er under planlegging.

Bomiljøprisen ble første gang delt ut i 1994, og siden har den hvert år delt ut årlig til det boligselskapet som har utmerket seg ved å strekke seg litt ekstra for at beboerne skal trives. Kanskje skapt et hyggelig innemiljø, arrangert sosiale sammenkomster, gjort noe ekstra

Det er lov å tipse både om eget boligselskap, og om nabolag som man synes har utmerket seg positivt. Tips kan sendes til alise@labo.no eller leveres til Labos kontor i Prinsegata.

Tips oss!



FLÜGGER ON TOUR



Onsdag 19. april rullet et litt spesielt kjøretøy inn i byen. Flügger var på tur. Ikke det at butikken var noe annet sted en der den pleier å være, men den hadde fått besøk. Utenfor butikken hadde et monster av et kjøretøy rigget seg opp. Flügger hadde samlet mange fagfolk innenfor bransjen og slo til med 40% rabatt på varene, i tillegg til at LABO-medlemmer som vanlig alltid får 5% bonus. Det er stas at vår samarbeidspartner «Flügger» gjør litt ekstra for liv og røre i Larvik.

Daglig leder Tove Rustad Hagen sammen med kunde og LABO-medlem Kristin Eriksen. Begge strålende fornøyd.

TRENING PÅ BORTEBANE

Vil du holde formen i ferien? Da er det lurt å få med deg disse tipsene.



TEKST: Bettina Bjørn/Alise Myhre
FOTO: Alise Myhre

Vi er mange som skal reise bort i ferien, og som ser frem til kos og avslapping. Samtidig vil vi ha en god balanse og holde formen

ved like mens vi er på ferie. Det er absolutt mulig, ifølge Elisabeth Ellefsen som vi tok en prat med hos G-sport i Larvik.

PAKK LETT OG SPARSOMT
- Nøkkelordet når du pakker med deg treningstøy og -utstyr til ferien, er å pakke lett. Tekniske

treningstøyer, som tørker fort. Det gjør det enkelt å skylle opp treningstøyerne i vasken etter bruk og bruke dem igjen neste dag - på den måten slipper du å ta med mange skift. Et par joggesko er kjekt å ha til trening, tur og trasking.

TRENING PÅ FARTEN

- Hvis du vil kombinere joggeturer med lett styrketrening, er en treningsstrikk et svært godt alternativ. Den tar nesten ingen plass i kofferten, og gir nærmest uendelige muligheter til øvelser som du kan utføre i friluft eller på hytta/hotellrommet. Ulike øvelser finner du enkelt ved å søke på nettet. Elisabeth har selv gått kurs i trening med strikk og rehabilitering.

Har du ikke lyst til å jogge, kan du pakke med deg et hoppetau. Det krever lite plass både i kofferten

og der du vil trene. Intervaller er den mest effektive formen for trening med hoppetau, og kan for eksempel bestå av 40 sekunder med rask hopping etterfulgt av 20 sekunder med hvile.

Det viktigste når du er på ferie, understreker Elisabeth er at du koser deg og ikke mister motivasjonen ved å ha for høye ambisjoner.

- Ferie skal være hyggelig, og det er viktig å koble av. Det holder å trene en halvtime et par ganger i uka, og frister det ikke å finne frem joggeskoene, kan du for eksempel løpe barbeint i sanda, spille sandvolleyball, leie en sykkel eller ta en svømmetur. Det viktigste er å røre på kroppen og at treningen gir glede og energi.

Medlemstilbud

Din medlemsfordel hos G-Sport og G-Max

Hos G-Sport og G-MAX får du 10 prosent bonus på ordinære varer og 5 prosent bonus på hele kjøpet.

Rabatten gjelder ikke våpen, ammunisjon, optikk og elektronikk.

Fremvis fysisk medlemskort eller medlemskortet i medlemsappen i kassen for å få rabatt på kjøpet, og dra medlemskortet eller registrert bankkort i betalingsterminalen for å få bonus.



Malgrat De Mar COSTA BRAVA-KYSTEN

Forleng sommeren i vakre Malgrat de Mar! Vi flyr fra Oslo, Gardermoen til Barcelona og bor åtte netter på Aqua Hotel Silhouette****

PRISEN INKLUDERER:

- Flyreise t/r inkl alle avgifter på turistklasse
- 2 x 20 kg innsjekk bagasje + 10 kg håndbagasje
- Reiseleder på hele turen
- Buss transfer til og fra hotellet

- 8 netter opphold
- 8 middager og 8 frokoster
- Dagstur til Barcelona med lokalguide
- Dagstur til klosteret Montserrat
- Turistskatter

TILLEGG:

- Enkeltrom kr 1.840,-

DATO:
25.09.17 - 03.10.17

PÅMELDINGSFRIST:
20.06.2017



PRIS PR. PERSON
9.990,-

HURTIGRUTEN



Drømmer du om en reise med HURTIGRUTEN?

Sør-Vest reiser booker alle typer reiser med Hurtigruten. Vi har spesialisert oss på Explorer seilinger og Norskekysten kjenner vi veldig godt!

UTVALGTE GRUPPETURER

19. SEPTEMBER Tema krigen langs kysten MS Finnmarken 12 DAGER	FRA KR. 14 990,-
05. OKTOBER MS Trollfjord 12 DAGER	FRA KR. 12 900,-
13. NOVEMBER MS Finnmarken 12 DAGER	FRA KR. 8 950,-
19. DESEMBER MS Richard with 12 DAGER	FRA KR. 11 990,-
21. DESEMBER MS Trollfjord med reiseleder 12 DAGER	FRA KR. 12 490,-
13. SEPTEMBER Bergen – Casablanca 16 DAGER	FRA KR. 24 950,-

Fra-priser gjelder pr. person i innvendig dobbel lugar inkludert full pensjon. Individuelle turer kan bestilles 365 dager i året.



Booking: 51 82 02 10 / sorvestreiser@sorvestreiser.no
www.sorvestreiser.no



ALLE FIKK FØRSTEVALGET

Det er enda to år til de kan regne med å flytte inn, de som var tilstede på tilvalgsmøte til Hovland Platå nylig. Likevel hadde kjøperne allerede planene klare, for hvilke møbler som skal bli med til den nye leiligheten og hvilke vegger som må rives ned.



bestemt seg for å fjerne en vegg og ofre det tredje soverommet, slik at de får en ekstra stor og romslig stue. Han fikk tildelt akkurat den leiligheten han ønsket seg, men etter å ha bodd i over femti år i enebolig ser han likevel frem til selve flyttingen med litt sårt hjerte.

Heller ikke Sigfried og Arild Flåtsund, som opprinnelig kommer fra Trøndelag og Sørvestlandet, flytter langt når de om et par års tid kan innvie den nye leiligheten. De bor i dag i en borettslagsleilighet i Oberst Peters vei, men ser fram til å få seg leilighet med heis.

TEKST OG FOTO: Myriam H. Bjerkli

Eller som megler Lars Erik Nordrum i Garanti sa det: - Ikke før har vi bygget opp, før dere river det ned igjen...

Nå stemmer selvfølgelig ikke det helt, fordelen med å være tidlig ute i planleggingen er nettopp at kjøperne selv kan være med å utforme leiligheten. Det er Kjell Mangelrød, som har medlemskap fra 1957 og dermed lengst ansenitet av de fremmøtte, glad for. Siden han og kona ikke trenger mer enn to soverom, har de

- Men jeg nærmer meg åtti, og begge barna bor i Larvik, så vi trenger ikke så stor plass lenger. Og skal vi flytte, så må vi gjøre det nå, før vi blir for gamle. Han ler. - Vi blir jo søren ikke sprekere etter hvert ...

Nå flytter han ikke så langt, ikke mer enn en knapp kilometer. Det vil si at han fremdeles kan glede seg over samme nærområdet som tidligere, med fin tilgang til både Nordbyen kjøpesenter, nærliggende turterreng og hyppige bussforbindelser. I tillegg vil den moderne og lettstelte leiligheten få en solrik beliggenhet, romslig balkong og felles hage for beboerne på utsiden.

- Den nye leiligheten blir riktignok noen få kvadratmeter mindre enn den vi flytter fra, forteller de. - Vi flytter også en etasje opp, fra tredje til fjerde. Men det er jo bare fint å bo på toppen, så lenge bygget har heis.

Byggingen av Hovland Platå er planlagt startet til høsten, og med tiden vil det bli opp til 55 leiligheter med størrelse fra rundt 60 til 110 kvadratmeter, fordelt på tre bygg. Nå i første omgang er det 2 bygg som legges ut med til sammen 35 leiligheter. På dette møtet ble de fire første leilighetene solgt, og siden alle de fremmøtte ble tildelt førstevalget sitt, så foregikk møtet i svært gemyttlige former.

LABO GIR BORT 70 000 KRONER TIL ET GODT PROSJEKT FOR BARN OG UNGE I LARVIK!



FRIST:
01.08.2017
Etter fristens utløp vil LABO-fondet plukke ut kandidater til en finalerunde.

Prosjektet/tiltaket skal komme barn og/eller ungdom i Larvik til gode. Du kan nominere et prosjekt/tiltak på våre Facebooksider.

Da Labo fylte 70 år i fjor, ga vi bort en omvendt bursdagsgave på kr. 70 000,- til tiltak som kom unge i Larvik til gode. I fjor gikk pengene til Nanset skolekorps sin nyttårskonsert, Larvik barne- og ungdomsteater og Fram fotball sin gratis fotballskole. Vi har bestemt oss for gjenta suksessen også i år. Vet du om et prosjekt som fortjener noen ekstra kroner? Følg med på Facebook - det er der det skjer!

RETNINGSLINJER:

Prosjektet/tiltaket kan være innen alle typer kategorier, bare det kommer målgruppen til gode. Tiltaket/ideen/prosjektet må være realistisk og gjennomførbart.

Ideen/aktiviteten/prosjektet må være:

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

SØKNADEN:

Vi trenger en kort presentasjon av tiltaket:

- Ideen/prosjektet
- Hvem som står bak ideen
- Hvor stort beløp søkes det om
- Vi er også åpne for forslag som du mener er en god idé, men som du selv ikke kan gjennomføre.

Skriv en kort søknadstekst i kommentarfeltet på Facebook!

Eksklusivt for LABO-medlemmer hele året:

-15% på **ALLE** innfatninger og glass!
-20% på **ALLE** solbriller

Vi har nå hele butikken full av nyheter! Velkommen!



Optikerne Lill-Guro og Peter Hitz

PS! Alltid 2% bonus på hele kjøpssummen ved bruk av LABO-kortet

Åpningstider:

Man-fre 09.00-17.00
Torsdag 09.00-18.00
Lørdag 09.00-15.00

Hitzoptikk
- øye for detaljer

Kongegata 25 • Tlf. 922 83 273 • www.hitzoptikk.no • larvik@hitzoptikk.no

TIPS OG RÅD FOR BOLIGEIERER SOM SKAL PUSSE OPP

Å pusse opp bolig kan by på utfordringer. Engasjerer du en håndverker, er det flere forhold du må huske på slik at du slipper problemer underveis eller etter avsluttet oppdrag. I denne artikkelen gir vi deg noen tips og råd for å unngå problemer eller tvister.

KILDE: Fagrådet for våtrom, Forbrukerrådet.
TEKST: Advokat Nils Mugaas

KORT OM REGELVERK

Avtalen mellom partene regulerer innholdet og omfanget av arbeidene som skal utføres. I tillegg har vi lov om håndverkertjenester. Denne utfyller avtalen. Håndverkertjenesteloven er ufravikelig til fordel for forbrukere. Det betyr at vilkår som er mer ugunstig for forbrukeren enn det som er regulert i loven, ikke er gyldig.

UNDERSØKELSER

Når du skal engasjere håndverker er det viktig å starte med grundige undersøkelser. Det kan være lurt å innhente referanser fra tidligere kunder. I tillegg lønner det seg å sjekke informasjon om bedriften på f.eks. Brønnøysund, proff.no.

SKRIFTLIG BESKRIVELSE

Det anbefales at du skriftlig redegjør for arbeid du ønsker skal utføres. På den måten får håndverkeren et godt grunnlag til å vurdere omfang og pris på oppdraget. Man får i tillegg dokumentasjon for det man ønsker utført.

SKRIFTLIG TILBUD – FRA FLERE

Be alltid om et skriftlig tilbud, og gjerne fra flere oppdragsgivere. Da kan du sammenligne. Be om fastpris eller prisoverslag. Det skriftlige tilbudet bør, i tillegg til pris, inneholde beskrivelse av oppdraget og tidsramme for arbeidene.

SKRIV AVTALE

For å unngå tvister i ettertid er det viktig å lage en skriftlig avtale med håndverkeren, før arbeidene starter. En ofte brukt standard-kontrakt finner du på forbruker- rådets nettsider.

AVTAL TILLEGGSARBEIDER SKRIFTLIG

Er det behov for tilleggsarbeider eller endringer underveis, bør dette avtales skriftlig. I tilleggs-avtalen bør det fremgå pris, hva tilleggsarbeidene gjelder og en angivelse av tiden dette vil ta.

BETALING AV VEDERLAG

Vi anbefaler at det avtales betaling etter hvert som arbeidene utføres. Skulle det oppstå problemer eller mangler underveis, vil man kunne holde tilbake en del av vederlaget.

FORMELL AVSLUTNING AV OPPDRAG

Før oppdraget avsluttes bør det foretas en befaring. Oppdages det feil eller mangler bør det straks reklameres på dette. Håndverkeren skal rette opp i forholdet før endelig sluttoppgjør. Merk at dersom man velger å holde tilbake en del av sluttoppgjøret, kan ikke beløpet overstige kostnaden til utbedringen.

DOKUMENTASJON FOR UTFØRT ARBEID

Vær nøye med å få dokumentasjon for utførte arbeider før eller i forbindelse med overlevering og betaling av sluttoppgjør. Dokumentasjonen er viktig ved et eierskifte eller ved en verddivurdering av boligen.



KONSEKVENSEN AV EGENINNSATS OG SELVINNKJØPT UTSTYR

Det er viktig å være oppmerksom på at dersom du bidrar med egeninnsats eller selvinnkjøpt utstyr, kan dette skape problemer ved fordeling av ansvarsforhold i forhold til avtalen.

HAR DET GÅTT GALT?

Går noe galt, bør man få en annen håndverker/firma til å foreta kontroll av de utførte arbeidene. Oppstår det en tvist kan det være lurt å søke råd hos en advokat så tidlig som mulig i prosessen.



Er borettslaget ditt eldre enn 25 år? Da bør du ta en balkongsjekk!

Ta en prat med oss!
Det er selvfølgelig deilig å sitte på en innglasset balkong og nyte livet. Men Balcos innglassede balkonger er så mye mere.

I tillegg til reduserte energikostnader og økt verdi på eiendommen gir Balcos balkongsystemer deg muligheten til å få større balkonger. En hyggeligere investering er vanskelig å tenke seg!

Balco har levert de integrerte balkonginnglassingene til Fjellstua Borettslag, Stavern!

Oslo (Hovedkontor Norge)
Sandstuveien 60 A
1184 OSLO
Telefon +47 23 38 12 00

Kristiansand
Vågsbygd ringvei 100
4621 KRISTIANSAND
Telefon +47 95 86 93 09

Trondheim
Kjøpmannsgata 52
7010 TRONDHEIM
Telefon +47 90 23 61 79

Narvik
Teknologiveien 12
8517 NARVIK
Telefon +47 45 87 16 58

BALCONIES
FOR
GREATER
LIVING

BALCO
www.balco.no

PROSJEKT

Sommerkroppen 2017

Straks de siste julekakene er spist og ribbefettet tørket fra munnvikene var de i gang. Alle ukebladene, avisene og magasinene som skal slanke oss. Slik blir du i kvitt julekiloene, slank av deg ribbefettet, kom i form til sommeren. Men i januar hadde jeg jo kjempegod tid, ikke sant? Og dessuten, man skal jo ikke kaste mat, og Delfiakaka var nesten urørt, kokosmakronene altfor gode til å kastes, sjokoladeesken nesten urørt etter nyttårsfesten. De som skapte uttrykket «jula varer helt til påske», hadde nok akkurat som meg, forkjøpt seg litt før jul. Og i år kom påska i tillegg ekstra seint. Med påske-egg og lammelår og hvitløksgratinerte poteter. Forsettene om et nytt og bedre liv druknet et sted i smågodthyllene til Europris. 4.90 pr hekto, hvem kjøper knekkebrød og appelsiner da?

Men når vårsola begynner å gi løfter om varme dager og mindre klær, da kan man ikke utsette det lenger. Det er straks 17. mai og selv bunaden blir i overkant våget, når alt sprenger, tyter og flyter under både bluse og serk. Prosjekt sommerkroppen 2017 er allerede langt på etterskudd, så nå er gode råd – bokstavelig talt – dyre. For heldigvis har både Dagbladet, glansede magasiner og Facebookreklamen hjelp å komme med. For bare noen skarve hundrelapper tilbyr de å hjelpe oss med å gå ned ti kilo på like mange dager, illustrert med flotte før og nå bilder av Margaret fra Ørsta som gikk ned 37 kilo ved hjelp av søte piller fra Lurium as. Og når tiden er knapp, lar vi oss gjerne bedra, selv om vi egentlig vet, både før og etter og foran og bak, at det eneste som blir slankere er lomdeboka. Og akkurat DEN har vi vel egentlig aldri hatt noe problem med å slanke, og det til og med helt på egenhånd ...

Men hvis vi ikke vil – eller kan – betale, så ha vi jo alltid Google. Vår alltid tilstedeværende venn når diagnoser



TEKST: Myriam H. Bjerkli

skal stilles og problemer skal løses. Når jeg søker på Sommerkroppen 2017 på Google kommer det opp 33 000 treff og uhorvelig mengder med bilder. «Få sommerkropp på fire uker», «Tren deg til bikinikropp», «Ned ti kilo på ti dager.» Undersøkelser viser at de aller fleste kvinner – og også ganske mange menn – har følt eller føler at de er for tykke. Uansett alder, bosted eller utdanning. Når det kommer til slankepress, så er vi alle SV-ere, det er det nærmeste vi nordmenn kommer likhet for alle, uansett hvor på kroppen fettete måtte være fordelt. Derfor har også de fleste av oss, minst en eller annen gang i livet, forsøkt å slanke seg. Dessverre så vet man også nå at de fleste som lykkes i å slanke seg, oftest går ganske raskt opp i vekt igjen. Mange av dem går også opp litt mer enn de gikk ned. Og så er det på`n igjen ... Slanker vi oss rett og slett feite? Er kanskje den beste slankekur, å aldri noensinne begynne å slanke seg? Akkurat DET sier selvfølgelig verken magasiner eller slankeeksperter noe om, da hadde det jo blitt magre kår, for både dem og lomdeboka deres ...

Når jeg ser på gamle bilder, så hender det i hvert fall at jeg undres. Både på hvorfor jeg begynte å slanke meg, og på hvordan jeg hadde sett ut i dag, dersom jeg ikke allerede i sekstenårsalderen hadde begynt å leke russisk rullet med spisevanene. Fullt eller tomt hus, ingenting eller altfor mye, etterfulgt av ingenting og på`n igjen. Grapefrukt, kålsuppe og sitronsaftkur, Grethe Roede, lavkarbo, Rikshospitalets suppekur (som selvfølgelig ikke har det minste med rikshospitalet å gjøre.) Atkins, Cambridge eller Noka. Fleksikur, LCHQ og LQHF, femdagersdietten, slank deg med ris, bli slank med VGs Vektklubb, eller slank deg med sex ...

Vel, med unntak av sex på kommando, (beklager for at jeg snøt deg for den, mannen min) så har jeg prøvd dem nesten alle. Totalt har jeg antagelig gått ned flere hundre kilo i løpet av min førtiårige slankekarriere. Uten at jeg i dag kan stå fram i Hjemmet eller Det Nye og skryte av noe før og nå-resultat. Men av en eller annen merkelig grunn er jeg allikevel langt mer komfortabel med min overvektige kropp i dag, enn jeg var med min helt normalvektige kropp som sekstenåring. Ikke at jeg skal påberope meg å elske hver valke, men i hvert fall såpass at jeg – også ikledd bikini på stranda – nå greier å ha fokus på annet enn å holde inn magen og irritere meg over fett og celluliter. Isteden leser jeg kanskje en bok, følger med (det sylslanke) paret som krangler på pleddet ved siden av meg (kanskje de er sultne?) og ler av den søte og lubne ettåringen som hopper i bølgene for første gang. Eller, dessverre litt for ofte, følger med på de truende sorte skyende i horisonten... For en ting er ganske sikkert, uansett hvordan det går med prosjekt Sommerkropp 2017. Kroppen din er der den skal, og du finner alltid en bikini som passer. Men for de av oss som ferierer i Norge, er det langt mer usikkert, dette med sommer ...

NYE FORVALTNINGSOPPDRAK SISTE ÅR:

Hovland Park borettslag
Havnegården borettslag
Sameiet Bommestadåsen
Veldrestubben Boligsameie
Sameiet Hovlandveien 85/87
Sameiet Moringen
Sameiet Sydvesten
Gloppetunet borettslag
Boligsameiet Løvesletta

LABO APPEN

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

FOR MANGE BLADER TIL HUSSTANDEN?
Får du mange medlemsblad i postkassen? Det er familier der alle er medlem og da får hver og en et medlemsblad i postkassen. Gi oss beskjed om hvem i husstanden som ikke skal ha blad, så ordner vi det. Det kan endres tilbake når evt. medlemmet flytter for seg selv.

MELD ADRESSEENDRING!
Huske å melde adresseendring når du flytter!

Beskjed til LABO:
Tlf.: 33 13 85 00 • labo@labo.no



Når erfaring teller...



Sletsjøe
BEGRAVELSESBYRÅ

Nansetgt. 43, Larvik
www.labe.no

Telefon 33 18 10 80

TILGJENGELIG HELE DØGNET

LABO
magasinet



**Neste utgivelse
kommer i september!**
**Mer informasjon eller
bestille annonse?**

Utgivelse: uke 39 • Annonsefrist: 11.09

Ta kontakt!

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

Hipp hurra for sol sommer og grillfest!

Grillfest!

KILDE: MatPrat

Grillet Ørret på planke

Grill fisken på planke! Smaken blir ekstra god, og du unngår at fisken fester seg til grillen. Server ørretfileten med en asiatisk vårløksalat og litt kokt ris eller en frisk salat.

INGREDIENSER

800 g ørretfilet
1 ss olje til pensling
1/2 ts salt
1/4 ts pepper
Vårløksalat:
2 bunt vårløk
3 ss soyasaus
1 ss brunt sukker
1 ss sesamolje
2 ss sesamfrø,
- gjerne både sorte og hvite
2 ts grovt chilikrydder
3 ts hvitvinseddik
1 båt revet hvitløk

SLIK GJØR DU

1. Bruk en grillplanke av for eksempel eik, bøk eller epletre. Legg planken i vann i minimum 30 minutter.
2. Pensle ørretfileten med olje, krydre med salt og pepper og legg fileten på den fuktige planken. Legg planken på grillen og grill fileten i 20-25 minutter.
3. Skjær vårløk i tynne strimler på langs. Du kan også bruke en grønnsakskreller til denne jobben. Legg strimlene i en bolle med isvann slik at de krøller seg sammen.
4. Bland ingrediensene til dressingen i en liten skål.
5. Hell ut vannet fra bollen, og la vårløken renne godt av seg. Bland sammen dressingen og vårløken rett før servering.

Smakfull starter!

Scampi med spekeskinke
Spekeskinke og scampi - det bør du prøve!

INGREDIENSER

12 stk rå scampi (renset, med halen på)
100 g revet mozzarella
1 ts pepper
12 skive spekeskinke
2 ss olivenolje
12 g tannpirkere uten smak
1 dl søt chilisaus

SLIK GJØR DU

1. Rull hver scampi inn i en skive spekeskinke med revet ost og pepper. Halen skal stikke ut i enden av rullen. Tre scampi på en og en tannpirker.
2. Pensle med olivenolje, og stek de på grillen eller i ovnen på 230 °C i 6-8 minutter.
3. Ha søt chilisaus i en liten skål og server som dip.

Tilbehør

Grillet paprikasalat

Paprika får en fantastisk god og søt smak når den grilles. Med salt fetaost, urter og pinjekjerner blir denne grillete paprikasalat et knallgodt tilbehør til grillmaten.

INGREDIENSER

4 stk rød paprika
2 stk oransje paprika
2 stk gul paprika
4 ss pinjekjerner
100 g fetaost
2 ss grovhakket bladpersille, eller andre urter
1/4 ts salt
1/4 ts pepper

SLIK GJØR DU

1. Del paprika i fire, og ta ut kjernen.
2. Pensle paprikabiten med litt olje og legg dem på grillen med skinnsiden ned. La dem grille i 5-10 minutter, eller til skinnen er sort og paprikaene er møre. Du kan også legge dem på et bakepapirledd stekebrett og grille dem på øverste rille i stekeovn på 250 °C.
3. Legg den grillete paprikaen i en bolle og dekk med plastfolie.

Avkjøl.

4. Rist pinjekjerner i en tørr panne til de får en pen gyllen farge.
5. Dra forsiktig skinnen av paprikaene, bruk gjerne en tynn spiss kniv til denne jobben. Skjær paprika i strimler eller grove biter og legg dem på et serveringsfat.
6. Smuldre fetaost over, dryss på pinjekjerner og grovhakket bladpersille. Krydre med salt og pepper.

KILDE: MatPrat

Server grillet paprikasalat som tilbehør til grillet kjøtt eller fisk, eller som en rett på tapasbordet.

Grillet vannmelon med fetaost

INGREDIENSER

4 porsjoner
1/2 kg vannmelon
100 g fetaost
mild olivenolje
salt og kvernet svart pepper
friske urter som mynte, basilikum og estragon

SLIK GJØR DU

1. Skjær melonen i 1 cm tykke skiver. Skjær av skallet på skivene og kutt melonen i jevne stykker. Legg stykkene over på kjøkkenpapir, dryss over et par klyper salt og la de ligge slik i 15 minutter.
2. Gni melonstykkene inn med litt olje og grill dem raskt på begge sider over sterk varme.
3. Dander grillet melon på et fat og smuldre over osten. Dryss over grovhakkede friske urter og litt kvernet sort pepper. Drypp til slutt over noen dråper olivenolje og server.

Grillet vannmelon er også godt som tilbehør til grillet fisk, kjøtt og grillete skaldyr.

KILDE: NRK MAT, LISE FINCKENHAGEN

Morosider

Hva skjuler seg her?



Ha-ha-ha!

Geir er dårlig i matte, og læreren skal lære ham hva 2 pluss 2 er.
"Har dere katt?"
"Ja, det har vi!"
"Hvis den føder to kattunger om våren og to til om høsten, hvor mange kattunger har du da?"
"Ingen, Buster er en hannkatt!"

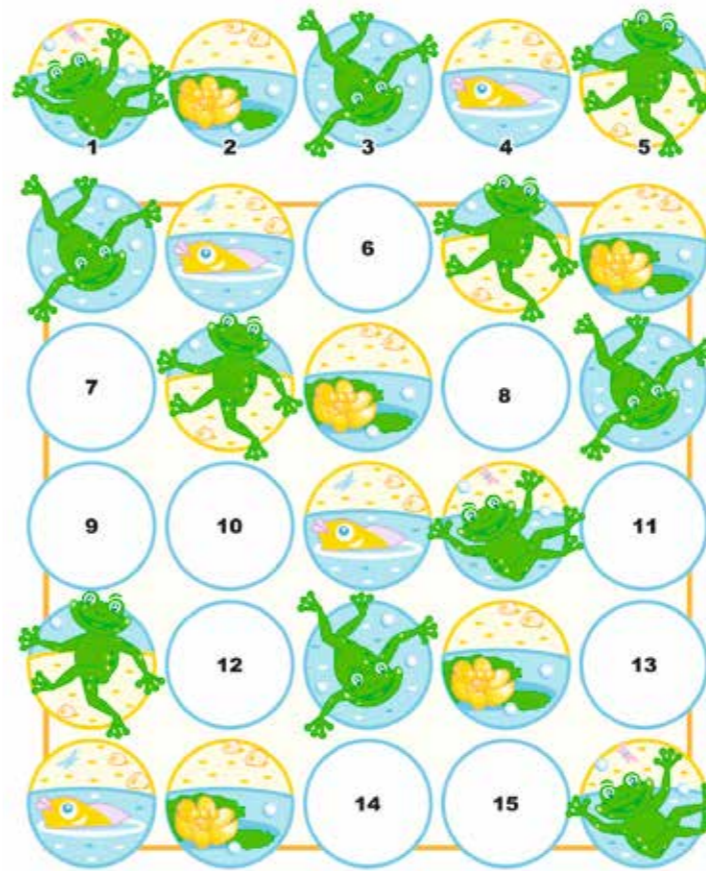
Gåte

1. Hvordan staver man musefelle med fire bokstaver?
2. Hva får du om du krysser et virus med en klovn?

Svar: 1. Katt, 2. syk humor

Bilde-sudoku

Tegn inn riktig bilde i de blanke feltene. Hvis du har gjort det riktig, skal du tilslutt ha en av hvert bilde i en rad eller i en kolonne.



Svar: 6-1, 7-1, 8-4, 9-2, 10-3, 11-5, 12-1, 13-4, 14-5, 15-3

Følg streken...



Hi-hi...

Har du hørt om hønene som hadde så høy feber at det bare kom kokte egg?



	Ruth Iren		Aleksander	Heidi
Anette	992 57 756	Lars Erik	975 92 250	996 24 698
920 41 416	(permisjon)	478 92 666		

Alltid en medlemsfordel. Akkurat nå:

GRATIS FACEBOOK-ANNONSERING

Gode grunner til å velge Garanti:

- Eksperter på salg av borettslagsboliger
- Konkurransedyktig pris på salg
- Samarbeid med profesjonell fotograf.
- Vi hjelper deg og gir gode råd hele veien fra verdivurdering til overtakelse
- Lokalkjente meglere med bred erfaring fra boligmarkedet i og rundt Larvik
- Flott markedsføringsmateriell som gir din bolig stor oppmerksomhet
- Meglerne hos Garanti er del av LABO og kjenner godt boligens kvaliteter

Alltid en medlemsfordel fra Garanti. Akkurat nå:
Unikt tilbud til alle LABOs medlemmer. Tegn oppdrag om salg av bolig hos Garanti innen 01.10.2017 og få gratis Facebook-annonsering.
Lik oss også gjerne på Facebook/Garanti Eiendomsmegling Larvik

Du er velkommen til å ta kontakt på: tlf.: 33 13 85 00
Stikk innom i Prinsegata 2 eller sjekk våre hjemmesider: www.garanti.no



Hva kan du spare på medlemsskapet ditt?

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

LOKALE FORRETNINGER



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

Nyhet!



www.expert.no

Flügger farve

Elveveien 135, Larvik
tlf.: 33 19 96 10

Nyhet!

TILBORDS

Nordbyen kjøpesenter
- åpner i juni.

Nyhet!



G-sport Nordbyen kjøpesenter

Nyhet!



fordelskortet.no
Tlf. 03712



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



www.kraftinor.no
Tlf. 02006



Kongegata 23, tlf.: 922 83 273,
larvik@hitzoptikk.no



Tjøllingveien 38/ Øya, Larvik
tlf.: 33 11 09 39



Dronningensgate 34, i Larvik.
tlf.: 33 18 20 38,
gustavsenvvs.no

MEDLEMSFORDEL

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

5 % bonus

20 % rabatt
5 % bonus

10 % rabatt
5 % bonus

10 % rabatt på ordinære varer
5 % bonus

Medlemspriser på hotell

Medlemspriser
5 % bonus

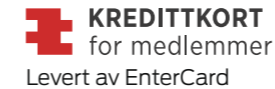
Medlemspriser. Ingen
forskuddsbetaling, ingen skjulte
påslag eller bindinger

15 % rabatt på ordinære varer
2 % bonus

5 % bonus, gjelder også nettbutikk

15 % rabatt på materiell
5 % bonus
kr 100,- i rabatt på timeprisen

ØVRIGE MEDLEMSFORDELER



fordelskortet.no
Tlf. 03712



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



Tlf. 21 05 99 50



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



www.thonhotels.no



fordelskortet.no
Tlf. 03712

MEDLEMSFORDEL

Bonus i nettbutikker
Prisgaranti og uhellforsikring
Nyhet! Reiseforsikring inkludert

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

Fri installering av grunnpakken
og 10 % rabatt på tilhørende
vektertjenester

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

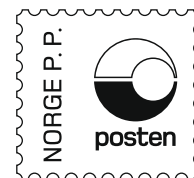
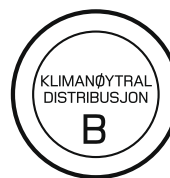
12 % rabatt på ordinær pris

Medlemspriser på innbo og reise
18 % samlrabatt



Last ned appen så har du til enhver tid oversikt over dine medlemsfordeler.
Husk å registrere bankkortet ditt på "mine sider"/labo.no

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



MEDLEMSFORDELER HOS CARLSEN FRITZØE

FÅ GODE TILBUD OG 2% BONUS PÅ ALT!



Modernisere hele huset, bygge ny terrasse eller bare pusse opp et rom? Hos Carlsen Fritzøe får du alt du trenger av trelast, byggevarer, verktøy, maling og mye mer. Du får gode råd og svar på dine spørsmål fra betjeningen med kunnskap, og vi kan hjelpe deg med alt fra planlegging og beregning til transport og finansiering. Trenger du en flink håndverker, har vi navn og nummer til de beste i ditt distrikt.

I trygge hender blant ekte fagfolk!



CARLSENFRTZØE
Den lokale byggevarespesialisten

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.

Carlsen Fritzøe
LARVIK - Lågaveien 6
3262 Larvik
Tlf: 33 13 23 00
Åpent: 7-18 (9-15)