

LABO

magasinet



5 Skreppestad

nr. 2 • 2020



Børeskroggen 12



8 BYLEDEREN

22 KLATREPLANTER

26 MEDLEMSINFO



Hold deg underholdt.

Med T-We fra Telenor kan du skreddersy din helt egen TV- og strømmetjeneste. Velg blant et stort utvalg av kanaler og strømmefavoritter og få alt samlet på ett sted.

Les mer om hvordan du velger inn HBO Nordic og annet populært innhold inn i TV-abonnementet ditt på telenor.no/tv

Hold deg underholdt med TV- og strømmetjenesten T-We fra Telenor.

telenor

TILBAKE TIL EN HVERDAG ETTER KORONA-VIRUSET

Medienes innhold domineres av Korona-viruset. Og jeg greier heller ikke la være å driste meg til å gjette litt på hvordan litt av hverdagen vår vil se ut når vi nå begynner å åpne opp samfunnet vårt igjen og sakte, men sikkert skal tilbake til denne hverdagen.

Vi har allerede en svært lav rente, og den vil forbli nær null i uoverskuelig fremtid. Det er tvilsomt at en enda lavere rente har stor effekt på oss nordmenn i tiden fremover. Finanstilsynet har til stadighet gjennom mange år uttrykt bekymring for husholdningenes økende gjeldsgrad. Gjeldsveksten har langt overskredet inntektsveksten de siste årene, og vi er et av verdens mest forgjeldede folk. Mye av årsaken ligger i lave renter gjennom mange år og høye boligpriser. Dersom husholdningene ikke vil ta opp mer lån, så betyr det etter all sannsynlighet at boligprisene vil falle noe.

Men et boligprisfall kan bli lavere i noen områder og høyere i andre. Steds- og boligpreferansene våre kan endre seg. Kanskje vil vi ikke lenger bo så tett sammen i bykjerner og langs sjøfronter i de store byene, men heller søke oss ut i roligere og mer åpne, men allikevel mer beskyttede omgivelser med større armslag. Til mindre byer og tettsteder, til områder hvor vi

ikke er så utsatt. Muligens vil folk også ha litt større boliger hvis de velger å flytte til slike områder. Med plass til hjemmekontor og tredemølle, samt en liten hageflekk å pusle med. I så fall vil det ramme allerede skyhøye boligpriser i pressområdene mye hardere enn andre steder.

CO2-utslippene reduseres. Digitaliseringen har skutt fart i denne Korona-tiden. Aldri har så mange jobbet hjemmefra, og aldri har så mange møter vært avholdt digitalt. Restriksjonene som følge av Korona-viruset har vært en akselerator for denne utviklingen. Og den stopper ikke opp når viruset forsvinner. Det vil bli endringer i arbeidshverdagen vår. Digitaliseringen medfører lavere reisevirksomhet, mindre fly-, tog- og biltrafikk.

Reisevanene våre ellers vil endres. Denne sommeren vil norsk turistnæring ganske sikkert få et kraftig oppsving når reiserestriksjonene



er lempet på. Og vi vil nok feriere mer i eget land og fly mindre også i årene fremover. Den norske kronen har svekket seg kraftig. Det blir dyrere for oss å feriere utenlands og tilsvarende billigere for folk fra andre land å feriere i Norge.

Og kanskje innser vi at det ikke er klokt at en så stor andel av verdens vareproduksjon skjer i Kina. Vår avhengighet til Kina er stor, det har vært økonomisk lønnsomt å la kineserne produsere det meste av varer og halvfabrikata. Til og med en stor andel av fisken vi fanger her hjemme blir foredlet i Kina. Tiden bør være moden for å bedre arbeidsmarkedet i mer demokratisk velfungerende land. Vi har muligens noen brytninger med Kina i vente i så måte.

Så selv om vi befinner oss i en vanskelig og krevende tid, så er det aldri så galt uten at det er godt for noe.

Asle Granerud
Adm.dir.

LABO

magasinet

nr. 2 • 2020

innhold

Ny fasade på Skreppestad.....	s. 5
Byleder med visjoner.....	s. 8
Perle: Bøkeskogen.....	s. 12
Jus: Fremtidsfullmakt.....	s. 16
Hekta på: Bæresjal.....	s. 18
Tema: Klatreplanter - slik lykkes du.....	s. 22
Medlemsinfo.....	s. 26
Mat: Vegetar.....	s. 28
Tankedryss.....	s. 29
Moroside.....	s. 30
LABOinfo.....	s. 31
Medlemsfordeler.....	s. 34



8



22



MEDLEMSBLAD FOR LARVIK BOLIGBYGGELAG - NR. 2 - 2020

ANSVARLIG REDAKTØR
Adm.dir Asle Granerud,
LABO

REDAKSJONSANSVARLIG
Alise Myhre
Alise.Myhre@labo.no

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

REDAKSJONELL PRODUKSJON
LABO, ABC Brand Studio

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

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

TRYKK
Trykk-Service AS

FORSIDEBILDE
Ruth Iren Jacobsen



NY FASADE PÅ SKREPPESTAD

TEKST: Myriam H. Bjerkli
FOTO: Myriam H. Bjerkli og Alise Myhre

Hvis du har kjørt fylkesvei 303 forbi blokkene på Skreppestad i det siste, vil du ha sett at endeveggene på blokkene har fått en dus grønn farge. Blokken nærmest veien har hentet motiv fra Lågen, sjø og hav, mens blokken innenfor er inspirert av skog og mark.





Det er Steni i Steinsholt som har levert fasadeplatene. De er laget av glassfiberarmert steinkompositt, noe som både gir lang levetid og god styrke. Motivene er det Affair AS i Feyers gate som har stått for.

- Vi fikk se flere forskjellige motivforslag, før vi falt ned på disse, forteller styreleder Bodil Svendsen. - Av trafikkhensyn ønsket veivesenet litt duse farger, og da vi ble enige om motivene, ga fargene seg selv. Hun smiler. - Resultatet er blitt veldig fint.

Endeveggene er langt fra det eneste som er endret på de to

blokkene på Skreppestad Øst det siste halvåret.

- Det er skiftet vinduer og etterisolert, fasaden er renoveret og inngangspartiene byttet. Vi begynte 19. august i fjor, og regner med å være helt ferdig i juni, forteller prosjektleder Rune Fjeldheim.

Medlemmene i styret, Unni Vassvik, Egil Lysnes, sekretær Liv Aass og nestleder Tore Kaupang, er alle strålende fornøyd med resultatet.

- Det var mye fukt og trekk før, forteller de. - Nå er det helt tett og vi merker allerede at det er mye varmere inne.

Skreppestad Øst består av 56 leiligheter, og flere i styret har bodd der siden blokkene ble bygget på 70-tallet.

- Vi trives godt, sier de. - Det er sentralt, men samtidig stille. Vi har både butikker og buss-stopp rett utenfor døren, og det er fint turterreng rett nedenfor blokkene.

Det nye, nedgravde avfallssystemet er også noe som begeistrer.

- Det er kjempedeilig, mye bedre enn de gamle containerne. Nå er det både renslig og pent, og vi slipper lukt og rot.

Alle firmaene som har bidratt er lokale. Entreprenøren har vært Arve Ståle Olsen as, Sommerfeldt Elektro har sørget for det elektriske, Ole Martin Manvik har tatt seg av gravingen og Malermester Skalleberg har stått for malingen.

- Det er veldig hyggelig å kunne bruke lokale folk i denne utfordrende coronatiden, sier Rune



Fjeldheim fornøyd. – Kortreist er bra. Spesielt når de er så dyktige som disse.

De fem styremedlemmene nikker.

- Det må du virkelig skrive, forteller de ivrig. – Guttene som har jobbet her har vært så hyggelige og hjelpsomme. Har vi spurt dem om noe, har de alltid vært blide, positive og

lette å be. Selv om det selvfølgelig skal bli deilig når alt er ferdig i begynnelsen av juni, har det rett og slett vært en glede å ha dem her!

”

Da vi ble enige om motivene, ga fargene seg selv.
– Resultatet er blitt veldig fint.



PAAL ESPEN WINGAARD

– en byleder med visjoner

”

Det beste med jobben er å treffe alle de flotte menneskene som bruker og jobber i byen. Det er de jeg jobber for, og de fortjener at vi lykkes med prosjektet Larvik.

Paal Espen Wingaard er født i Oslo, oppvokst i Sarpsborg og i dag bosatt i Skien sammen med kone og fire barn. Han har hatt en rekke jobber, blant annet i Forsvaret, Aftenposten, rådmannens stab i en kommune på Vestlandet. Han har vært postmester, Senterleder for et lite kjøpesenter, Leder for en handelsforening og selger i Gjensidige. Men hvordan i alle dager endte han opp som leder for Larvik by?

TEKST OG FOTO: Myriam H. Bjerkli

- Jeg visste lite om Larvik fra før, men det å få lov til å være med å utvikle en by ble for fristende til at den stillingen kunne gå meg forbi, forteller han. - Og det at jeg ikke kom fra byen tror jeg bare var en fordel, for da kunne jeg starte med helt blanke ark. Larvik har en utrolig spennende bakgrunn, likevel er Larvik for mange en litt anonym by. Det hadde jeg veldig lyst til å gjøre noe med.

TRAVEL HVERDAG

Han forteller at arbeidshverdagen er travel, og at jobb og fritid har en tendens til å gli inn i hverandre. Med kone og fire barn, har han ikke tid til så mye annet enn jobb og hjem.

- Jeg er lykkelig gift med en fantastisk dame som er tålmodig og holder ut med meg. Sammen har vi fire ungdommer fra 13 – 21 år som er og har vært et viktig krydder i livet. Likevel, en slik jobb blir fort altoppslukende. Det finnes knapt en normal arbeidsdag. Jeg har vært bevisst på å bruke mye tid med medlemmene på dagtid, og heller gjøre kontorarbeidet kveld og natt. I tillegg blir det mange møter av både formell og uformell karakter. Mange av møtene er lagt til kveld eller tidlig morgen, og i helgene blir det ofte

arrangementer. Byutvikling er samskapning, og jeg prøver å lytte og oppsøke innspill.

SAMLER PÅ FARRIS-FLASKER
Wingaard har liten tid til hobbyer, og kan heller ikke skryte på seg å være noen idrettsmann. Men en interesse har han skaffet seg etter at han begynte å jobbe i Larvik.

- Jeg har begynt å samle på Farris flasker, forteller han. - Det er litt sært, men det er gøy å bli kjent med byen og et av de sterkeste varemerkene her. Han ler. - Så hvis noen av leserne har en sjelden Farris flaske, er det bare å ta kontakt.

Wingaard sier at han har blitt positivt overrasket både over butikkene og driverne av medlemsbutikkene.

- Dette er dyktige og erfarne folk som vet hvordan de skal behandle kundene sine, og det er mye både mangfold og kompetanse i byen. Larvik by har et enormt potensiale, det trengs bare noen små justeringer for å forløse det. Da jeg begynte trodde jeg nok det var klarere føringer for hva Larvik skal være, og at patriotismen til byen var større, men der merker jeg en bedring. Det er mange som

vil noe med Larvik nå, stadig flere vil bidra og Larvik by leverer stadig flere arrangementer. Det beste med jobben er å treffe alle de flotte menneskene som bruker og jobber i byen. Det er de jeg jobber for, og de fortjener at vi lykkes med prosjektet Larvik.

SKULLE GJERNE GJORT MER

Som i de fleste jobber har det vært både oppturer og nedturer, og Wingaard forteller at det alltid hviler en usikkerhet på om han har gjort nok.

- Jeg har hatt mange gode øyeblikk i denne rare jobben. Jeg møter spennende mennesker og det er en god følelse å følge noe fra ide til gjennomføring. Men det er lite som slår det å se mestringsfølelse på skøyteisen, oppleve livsgleden hos den herlige gjengen fra AoK og dele ut velfortjente bløtkaker før jul. Det verste med jobben er å hele tiden kjenne på at det ikke er nok med en person, og at vi ikke har økonomisk rygggrad til å gjøre alt det vi skulle ønsket. Vi er en av få byer med kun en ansatt og en økonomi som ikke har andre inntekter enn det medlemmene selv bidrar med.

Siden 12 mars har mange av oss fått en annerledes hverdag. Det



Paal Espen, med den nye Larviggenseren.

gjelder selvfølgelig også lederen av Larvik by.

- Vi har allerede fått tre konkurser. Det er trist og jeg håper vi slipper med det. Coronanen har nok også fremskyndet endringen på bruk av byen fra handel til opplevelse. Det er ikke lenge siden at handel skapte byliv i seg selv, men det holder ikke lenger. Byene må derfor tenke nytt, for vi vil fortsatt trenge byene som en møteplass, til kroppspleie, mat og opplevelser.

KAN CORONAEN FØRE TIL NOE POSITIVT?

Til tross for at det er vanskelige tider, Wingaard tror likevel det også kan komme noe positivt ut av coronatiden.

- Det er grunn til å tro at bærekraft blir viktigere enn vekst, og Coronaen gir oss en unik mulighet til en ny felles start. Vi ser jo nå hva byen leverer på som du ikke kan få på nettet! Coronaen har dessuten gjort at flere av medlemmene våre har blitt flinkere til å tenke kreativt, komme seg på nett og møte markedet med f.eks. hjemleveranser. Under og etter Coronaen har vi en unik mulighet til å stake ut en nødvendig og tydelig retning for byen og kommunen.

Larvik by har derfor spilt inn et forslag til administrasjon og politikere på hva dette kan være. Men jeg er veldig spent på hvordan byen og bylivet blir etter Corona, det er nok naivt å tro at alt blir som det var.

Som leder av Larvik by er han selvfølgelig nærmest programforpliktet til å si at sentrum er det beste med byen, men han trekker også gjerne fram omgivelsene rundt.

- Det er veldig mye bra med Larvik. Vi har mange perler i sentrum, og om vinteren er torget med skøytebanen et sted hvor det skjer mirakler nesten daglig. Om våren er oppvåkningen i Bøkeskogen med hvitveis, utsikt og friskgrønne skudd vanskelig å slå. På sommeren er Indrehavn og Fritzøe brygge noe av det beste med Larvik. Og ikke minst Bøkkerfjellet der man kan se bortimot hele byen. Også må jeg trekke fram alle de utrolig flotte menneskene som bidrar mye på dugnad for at vi skal komme i mål. Det er aldri vanskelig å spørre noen i Larvik om hjelp! Nå må vi bare få satt det hele i system slik at vi har en felles ambisjon og en klar retning! Jeg ønsker at byen kan bidra til at vi får redusert ensomhet, økt integrering og

blir pirret til nysgjerrighet, skaperkraft og eventyrlyst med f.eks. Norges første sosiale bærekraft-senter, Norges første smarttorg med sansehage, plug and play scene og en attraktiv møteplass.

FLYTTE TIL LARVIK?

Wingaard er heller ikke helt fremmed for tanken om en gang å flytte til Larvik.

- Jeg har faktisk litt tilknytning til byen fra tidligere. Oldefaren min bodde i Prinsegata i Larvik, og selv avtjente jeg militærtjeneste i Stavern, men jeg har aldri vært så heldig at jeg har bodd i Larvik, og har aldri bodd i Labo. Derimot har jeg bodd i flere borettslag i Oslo og Østfold og har mange gode minner derfra, blant annet tilrettelagte uteområder som har gitt en varig vennekrets. Og ikke minst lukten av grønnsåpe i fellesområdene, fordi det nesten alltid var noen som vasket et eller annet sted. Nå blir jeg stadig invitert til å flytte til Larvik med flokken min, og universitetet trekker i meg om at jeg bør fullføre masterstudiet. Han smiler.

- Men jeg er jo gift og har fire barn, så vi får se hva framtiden bringer.



HVITVEISEN BORETTSLAG - FASADE MOT TORSTVETLØKKA



LARVIK - HVITVEISEN NYE TOMANNSBOLIGER

Borettslag tilknyttet LABO
Kjøpesum totalt kr. 3 590 000, innskudd kr. 1 436 000
Andel fellesgjeld kr. 2 154 000, fellesutgifter kr. 8 660
+ omkostninger kr. 14 250
BRA 109 kvm, 3 soverom og carport

Visningsadresse: Torstvetløkka, 3271 Larvik
jm.no/hvitveisen



LARVIK - TORSTVET HAGEBY NYE ENEBOLIGER

Pris fra kr. 4 290 000 + omkostninger kr. 11 500
BRA fra 145 - 151 kvm

Vi har visningshus på stedet.
Visningsadresse: Torstvetløkka 40, 3271 Larvik
jm.no/torstvet



Eksempel på 3-roms leilighet.
Biloppstillingsplass i garasjekjeller
med heis til etasjene.
Areal 73 kvm BRA.

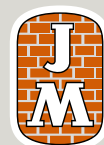
LARVIK - HOVLAND PLATÅ NYE LEILIGHETER

Borettslag tilknyttet LABO
Kjøpesum totalt kr. 2 990 000, innskudd kr. 1 010 000
Andel fellesgjeld kr. 1 980 000, fellesutgifter kr. 7 441
+ omkostninger kr. 6 032
BRA fra 73 - 92 kvm

Vi har visningsleilighet på stedet.
Visningsadresse: Frøystadveien 4-8, 3269 Larvik
jm.no/hovland



JM følger til en hver tid alle retningslinjer, anbefalinger og pålegg fra myndigheter.
Vi gjennomfører trygge visninger.
Ta kontakt for privatvisning.
Salgsleder Alexander Thomassen, tlf. 97 04 44 99, alexander.thomassen@jm.no





Larviks suverene favoritt:

Bøkeskogen

TEKST: Myriam H Bjerkli

FOTO: Myriam H. Bjerkli, Ruth Iren Jacobsen og Alise Myhre

Nesten uansett hvem du spør om hva som er det beste ved Larvik, vil svaret være Bøkeskogen. Hele byens storstue, et sted de aller fleste larvikinger har et varmt og livslangt forhold til. Være seg på 17 mai, på fredagens jazz-konserter, søndagens Koralmusikk, som trim og turterreng eller bare for å nyte en kopp kaffe i Bøkekroa mens nye generasjoner morer seg i lekeparken.

Det er en nydelig vårdag. Bøkeskogen har akkurat blitt grønn og mellom tretoppene kaster solen

varme stråler ned på en gruppe nybakte mødre som tøyer og bøyer med barnevognene trygt

plassert ved siden av seg. Det er fysioterapeut Eva Hoddø som startet gruppen.



- Jeg har hatt gravide til behandling i over ti år og startet med utetrening for sju år siden, forteller hun. - Gruppen er rettet mot kvinner som har født, og ønsker å trene seg opp etterpå. I tillegg er det sosialt og hyggelig. Jeg vet at mange som har blitt kjent og knyttet kontakter i tidligere grupper har holdt kontakten i årevis etterpå. Vi møtes en gang i uken,

og de som har lyst til å være med, kan søke meg opp på Eva Fysioterapi på Facebook. Der ligger alt de trenger av informasjon.

Vanligvis pleier gruppen bestå av 6 – 15 stykker, men dette er første trening i år og coronaen har nok gjort noen litt skeptiske til å treffe fremmede. Tre nybakte mødre og barna deres har likevel møtt

opp. Linn Therese Eftedal, Eva Lill Westrum og Caroline Bjerck.

- Vi er her for å komme i form etter fødselen, forteller de.

Eva Hoddø har bodd i Larvik i 22 år og alltid bodd i nærheten til Bøkeskogen.



- Vi er i skogen hver uke.
- Noe av det beste er at den ligger så midt i byen.

- Jeg har gått og løpt mye der og setter stor pris på skogen! Kropp og hodet klarer opp, det er godt med frisk luft i fin natur. Jeg pleier å si at når du er aktiv, blir også hjernen mer aktiv og positiv

Treningen inneholder oppvarming, en kort gåtur og noen intervall-drag.

- Jeg brenner også for å lære bort bekkenbunnstrening, forteller Eva.
- 2/3 av alle kvinner over 40 år har bekkenbunnplager, så dette er noe alle kvinner bør gjøre. Jeg gir råd om hvordan de skal trene, hvordan de skal huske å gjøre det og ikke minst hvorfor det er viktig.

Noe bedre sted å trene enn en solskinnsdag i Bøkeskogen finnes neppe, og mange har funnet veien denne dagen. Det har også Ruth Iren Jacobsen. Hun jobber til daglig i Aktiv eiendomsmegling, men når hun har fri er både hun og familien ivrige brukere av Bøkeskogen.

- Vi er i skogen hver uke, forteller hun. - Noe av det beste er at den ligger så midt i byen. Vi bor ved Badeparken og har under 2 minutter å gå til flaggstengene. Så

dermed blir det enkelt for oss å bruke den flotte skogen ofte, både på hverdager og i helger. Ruth Iren har tre barn. Mina på 11, Mikkel på 9 og Mio, yngstemann på tre år.

- Vi bruker skogen både til trening, tur, lek – og for en is eller noe annet kos på Bøkekroa i ny og ne. Bøkeskogen er definitivt aller finest på våren slik som nå, når løvet akkurat har sprunget ut og er lysegrønt, og hvitveisteppet ligger over bakken. Men skogen er flott til alle årstider. I august tar vi ofte turen ned til Farris for et kveldsbad, og vintre med snø har

det vært flott å bruke Bjørndalen til skiturer.

Som veldig mange andre larvikinger har hun også pleid å feire 17. mai i skogen.

- Jeg var drillpike i korps da jeg var liten og har mange gode minner fra innmarsj ned bakken til Bøkeskogen med fullsatt Bøkeskog. Etter at jeg ble voksen er vi også alltid i skogen på 17. mai, både under barnetoget og borgertoget. På formiddagen samles vi alltid på samme plass for å få med oss underholdningen fra scenen – og å spise så mange is som mulig.



FAKTA OM SKOGEN:

Bøkeskogen er Norges største og verdens nordligste offentlige bøkeskog, og landets første offentlige friområde. I 1883 tilbød Treschow Fritzøe seg å overdra Bøkeskogen vederlagsfritt til den norske stat. Dette ble vedtatt av Stortinget året etter, og sanksjonert av kong Oscar 2. på selveste 17. mai 1884. I skogen finnes mange fine gangstier og turløyper, og området har helt siden 1800-tallet fungert som utfluktssted for byens befolk-

ning. Den er også blitt mye brukt til byfester og andre markeringer.

På den store plassen rett ved hovedporten finner du Bøkekroa restaurant. Rett ved siden av er det en friluftsscene som ofte blir brukt i forbindelse med ulike musikkarrangement. Den ble tegnet av arkitekt Sverre Narve Ludviksen i 1936. Bøkeskogens høyeste punkt er Utsikten, der du har flott utsyn over Farrisvannet. En byste av forfatteren Sigurd Mathiesen, utført av Jens

Munthe Svendsen, ble reist ved «Trappene» i Bøkeskogen i 1971. Bøkeskogen rommer mer enn 80 gravhauger. De fleste er samlet i to store gravfelt og stammer fra jernalderen.

Området ble i 1980 vernet etter den daværende Naturvernloven som landskapsvernområde. Biologisk klassifiseres skogen som smylebøkeskog. I dag er det Statskog som eier og driver skogen.



Tilbake til kjernen

...til naturens egen impregnering...

Denne tømmerstokken ble reist på 1800-tallet, og demontert over hundre år senere. I omtrent 15 år ble den liggende for vær og vind i strandkanten før den ble kappet. Ved å blande moderne lavenergi-glass og kjernevedens naturgitte impregnering lager vi miljøvennlige vinduer og balkong-/skyvedører for norske værforhold.

Vi tilbyr alle relevante produkter – fra rehabiliteringsprosjekt til nye passivhus.

**NORGES
VINDUET**



I takt med tiden... www.norgesvinduet.no

FREMTIDSFULLMAKT



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



Vi blir stadig eldre og vi bor hjemme lengre enn før. Samtidig kan demens og annen alvorlig sykdom gjøre at vi i fremtiden trenger hjelp. Oppretter du en fremtidsfullmakt kan du gi en person du stoler på rett til å ivareta dine interesser den dagen du selv ikke klarer dette. På denne måten er fremtidsfullmakten et alternativ til vergemål, men med den forskjellen at du i fremtidsfullmakten selv bestemmer hvem du vil at skal ivareta interessene dine.

En fremtidsfullmakt bør skrives mens du ennå er frisk nok til å tenke igjennom hvordan du vil ha det. I tillegg til å bestemme hvem som skal gis fullmakt, kan du også bestemme hva det skal gis fullmakt til. Fullmakten kan omfatte både økonomiske og personlige forhold, eller den kan begrenses til nærmere angitte forhold, slik som for eksempel salg av bolig og betaling av regninger. Det er viktig at du i fullmakten er tydelig på hva

som skal omfattes, slik at det ikke oppstår tolkningstil i etterkant.

For å kunne opprette en fremtidsfullmakt må du ha fylt 18 år og ha evne til å forstå fullmaktens betydning. Det betyr at du må skrive fullmakten mens du ennå har full forståelse for innholdet i fullmakten du gir til en annen person. Dersom du har en begynnende kognitiv svikt på det tidspunktet du underskriver fremtidsfullmak-

ten, kan det være lurt å sørge for å få en legeerklæring så snart fullmakten er undertegnet.

Den du velger å oppnevne som fullmektig må ha fylt 18 år på tidspunktet fremtidsfullmakten skal benyttes, og fullmektigen kan ikke selv ha verge. Fullmektigen må være én eller flere fysiske personer. Du kan ikke utpeke for eksempel et advokatfirma eller et regnskapsbyrå som fullmektig,

men det er likevel mulig å velge en navngitt advokat eller regnskapsfører, fordi de er fysiske personer. Husk å spørre den eller de som utpekes som fullmektig, om de er villig til å være fullmektig for deg om du skulle trenge det.

KRAV TIL FULLMAKTEN

En fremtidsfullmakt må være skriftlig, og det må gå klart frem at fullmakten skal gjelde etter at du har blitt så fysisk og/eller mentalt svekket at du ikke lenger selv greier å ivareta interessene dine innen de områdene fullmakten regulerer.

Fremtidsfullmakten skal undertegnes av deg og av to vitner som du har godtatt. Følgende krav stilles til vitnene:

- Vitnene må ha fylt 18 år.
- Vitnene må forstå betydningen av å undertegne.
- Fullmektigen selv, fullmektigens ektefelle, samboer, for-

eldre, barn og barnebarn kan ikke undertegne som vitne.

Fullmakten bør i tillegg være dattert, i tilfelle det skulle bli tvil om du var i stand til å forstå fullmaktens betydning på opprettelsestidspunktet.

Videre bør vitnenes fødselsdato og adresse/kontaktinformasjon, og deres relasjon til deg fremgå. I tillegg bør det fremgå at vitnene, ved å påtegne fremtidsfullmakten, bekrefter at du har opprettet fremtidsfullmakten av egen fri vilje og at du, som fullmaktsgiver, forstod innholdet og fremtidsfullmaktens betydning da du undertegnet den.

Dersom fremtidsfullmakten omfatter salg eller overdragelse, bør det klart fremgå hvilke eiendommer fullmektigen kan eller skal selge. Fast eiendom kan identifiseres med gårds- og bruksnum-

mer, og eventuelt også seksjons- og festenummer, samt hvilken kommune eiendommen ligger i. Borettslagsleiligheter kan identifiseres ved at andelsnummer, navn på borrettslaget og borrettslagets organisasjonsnummer er skrevet i fremtidsfullmakten.

Du kan velge å opprette fullmakten selv eller du kan søke bistand hos en advokat. Uansett er det viktig å tenke igjennom hva du kan komme til å få hjelp til, både hva gjelder økonomiske og personlige forhold. Det som ikke dekkes av en fullmakt, vil om behovet oppstår måtte dekkes gjennom vanlig vergemål. Det er også viktig å tenke på at noe kan skje med den som får fullmakt, og det kan da være fornuftig å oppnevne en fullmektig nummer to som kan tre inn dersom den foretrukne fullmektigen blir forhindret.



Full frihet for borettslag og sameier

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

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

Les mer og kontakt oss på altibox.no/boligselskap

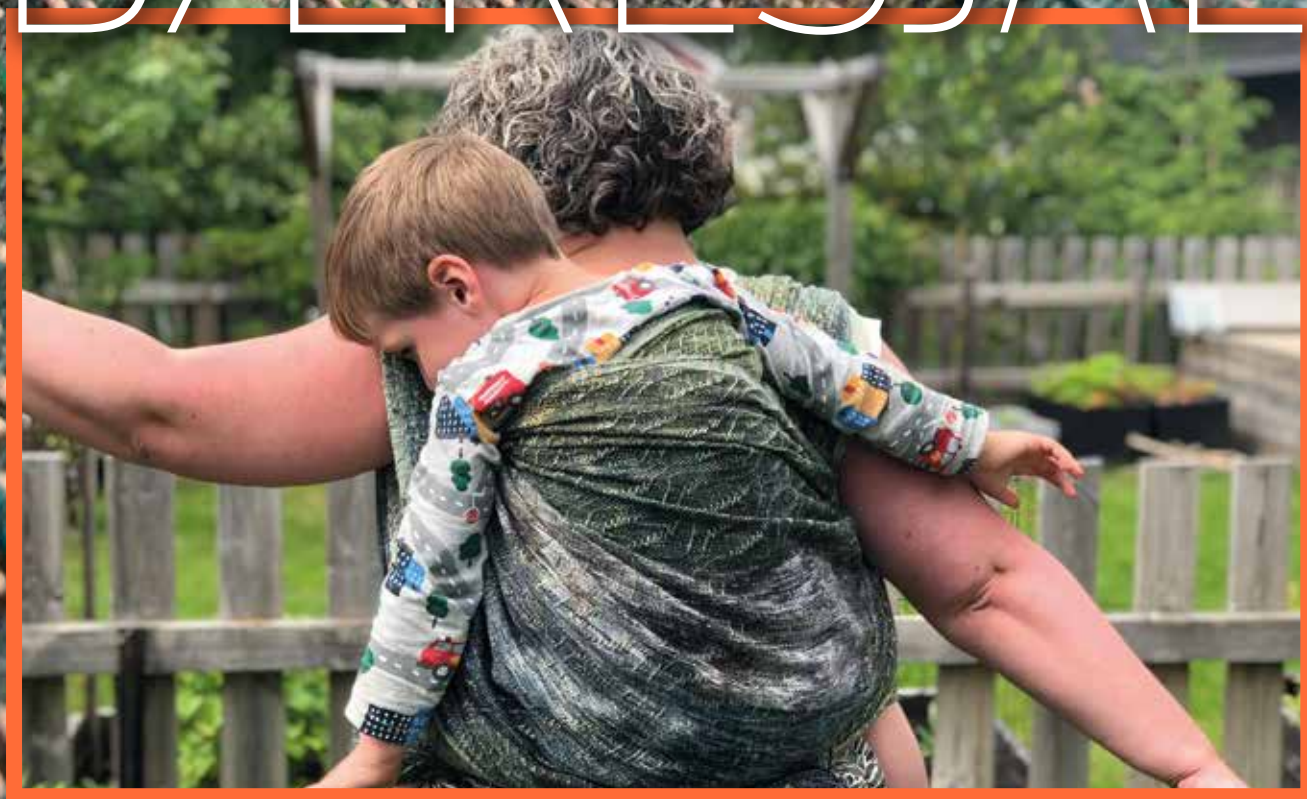
ALTIBOX LEVERES AV

VIKENFIBER

I ARTIKKELSERIEN «HEKTA PÅ» INTERVJUER VI MENNESKER SOM ER LIDENSKAPELIG OPPTATT AV HOBBYEN SIN. I FORRIGE NUMMER SKREV VI OM TINA HAUGLUND (29) SOM ER HEKTA PÅ STRIKKING. DENNE GANGEN HAR VI TATT EN PRAT MED HANNE KIRKNES LØVIK (37) FRA NESODDEN SOM VIL GJØRE SMÅBARNSLIVET ENKLERE VED HJELP AV EGENVEVDE BÆRESJAL.

Hekta på:

BÆRESJAL



Hanne Kirknes Løvik bestilte sin første fancy bordvev på vei hjem fra et julebord for halvannet år siden. – Det kanskje ikke den mest gjennomtenkte beslutningen jeg har tatt, men jeg er veldig glad for at jeg gjorde det, sier hun.

TEKST: ABC Brand Studio
FOTO: Hanne Kirknes Løvik



Men begynnelsen på «veveeventyret» startet egentlig lenge før julebordskvelden. Da Hanne gikk gravid med sitt første barn, fikk hun nemlig en ringslynge i gave av søskenbarnet sitt.

– Men jeg fikk det ikke til i hele tatt, så sjekka litt på nettet og fant ut at det var hjelp å få hos Bæreglede. Jeg dro dit med min veldig nyfødte jente og kom hjem med et elastisk sjal og et tynt vevd sjal. Som nybakt mor var det mye som var annerledes, rart og usikkert.

Jeg husker veldig godt den første gangen jeg knøyt opp jenta mi i sjal og hun sovnet på brystet mitt. Det var første gangen jeg følte at dette var noe jeg kunne få til, forteller Hanne.

Med gutten som kom noen år etterpå så ble det fort tungt å bruke det tynne sjalet, så Hanne dro tilbake til Bæreglede igjen.

– Her tipset de meg om at det fantes sjal i alle mulig typer fiber og mønster og enda viktigere: at

det fantes et helt samfunn av mennesker på Facebook som også kunne hjelpe meg.

Siden har den impulsjøpte bordveven blitt byttet ut med en ny og ganske mye større vev. Det første sjalet bruket hun et halvt år på å veve, de neste bare noen måneder. Etter syv vevde sjal, har Hanne blitt rammet av vevedilla.

– Nå starter jeg på neste sjal samtidig som jeg holder på med et på veven, så jeg har hele tiden to renninger på gang, forteller Hanne.



*Wil du få inspirasjon til vevde bæresjal?
Du finner vevingen til Hanne i Facebook-
gruppen «Gnist Wovens» eller på instagram-
kontoen med samme navn.*

vil ha det rette sjalet for enhver anledning, forklarer Hanne.

Det finnes en rekke måter å knyte sjal på, men man trenger bare én. Det viktigste er at barnet får nok støtte til å opprettholde luftveiene og nok støtte til å ikke falle ut. Det finnes uendelig med videoer på YouTube som viser deg hvordan.

– Jeg anbefaler BäraNära på YouTube og Bærehjelpen på Instagram, tipser Hanne.

BÆRETØY GIR FRIHET

Alle bærer barna sine. I starten bærer vi dem tett inntil hjertet, vi bysser og bærer. Og når de blir større bærer vi de på hofta når vi oppdager verden sammen. Når de blir enda større tar vi de på skuldrene når små bein blir slitne på tur. Bæretøy er bare et verktøy for å gjøre disse bæreturene bedre og vakrere, mener Hanne.

– Bæretøy gir deg også en frihet som du ikke får med andre hjelpemidler, for eksempel turer på steder der det er upraktisk med vogn. Det å bare kunne dra av gårde og la barnet sove på brystet ditt når

det blir sovetid gir deg mye mer fleksibilitet i en tid som ofte blir styrt av barnets behov, tilføyer hun.

BEDRE FOR KROPPEN

Og det er ikke bare praktisk å bære barnet i bæretøy, det gir også langt mindre belastning for ryggen.

– Jeg kjenner mange som bar på seg senebetennelser med nyfødte og jeg ser ofte foreldre som kommer med handleposer, jobbveske, barnehagesekk og et barn på hofta. Dersom du har bæretøy i en slik situasjon så vil det være bedre for ryggen, sier Hanne, som ikke vet om noen som har båret på seg problemer med bæresjal.

– De som har ryggproblemer fra før må finne en løsning for dem i samarbeid med sin lege og en veileder. Det går som regel helt fint å finne en løsning for de fleste, tilføyer hun.

VEVER PÅ BESTILLING

De fleste sjalene Hanne vever nå, er på spesialbestilling fra andre. Hanner forteller at hun gjerne skiller mellom de som får bestemme alt selv, og de der hun selv bestemmer det meste.

– Det er uansett noe av det mest spennende jeg gjør, det å gå sammen med noen for å finne en felles kreativ visjon og så prøve å oppfylle denne, sier hun.

HENTER INSPIRASJON FRA OVERALT

Inspirasjon til vevingen får Hanne fra farger og fargekombinasjoner, populærkultur og bilder.

– Men hvordan vite hva slags bæresjal som passer best for seg?

– Som med alle ting så handler dette mest om smak og behag. Noen liker joggesko, noen liker høyhelte, noen liker støvler. Alle sko går an å gå med. Dersom du får gnagsår, så kaster du imidlertid ikke alle sko, du drar til skobutikken for å finne noen som passer deg bedre. Slik er det med bæresjal også: det lønner seg å dra til en bæreveileder, et bærebibliotek eller på et bæretreff for å finne det rette sjalet for deg. Og ja, noen vil ha ett for hele bæretiden, andre

MEDLEMSSTRØM FRA POLAR KRAFT:

Når du har bedre ting å gjøre, enn å tenke på strømavtalen din

SURFING UNSTAD, LOFOTEN

Medlemsstrøm gjennom LABO er en fremforhandlet avtale fra Polar Kraft kun for deg som er medlem av LABO. Du kan være trygg på at prisen er god og du får i tillegg 2% medlemsbonus på strømforbruket ditt.

Ring **02006** eller gå inn på **polarkraft.no/fordel** for å bestille!

A man with a mustache and a goatee is smiling broadly, looking directly at the camera. He is surrounded by a dense thicket of green climbing plants with large, fan-shaped leaves. He is wearing a light blue tank top and a grey and white striped cardigan. His hands are visible, holding a stem of the plant. The background is filled with more greenery, including tall grasses and purple flowers. The overall scene is bright and lush.

SLIK LYKKES DU MED KLATREPLANTER



Føler du på innsyn fra naboen, hører du støy fra gaten utenfor eller kanskje du vil skjule en mindre pen vegg? En skillevegg av grønne planter er ikke bare vakkert, praktisk er det også! Hageentusiast og blogger Espen Skarphagen gir deg sine beste tips for hvordan du lykkes med å få en flott og naturlig skillevegg av klatreplanter.

Enten du bor i sameie- eller bo-rettssleilighet, rekkehus eller enebolig, kan du ha et behov for skjerming av uteplassen. Klatreplanter varierer både i størrelse og form, det første du bør gjøre er derfor å vurdere plassen du har til rådighet før du velger planter.

– Har du en liten balkong, ville jeg først og fremst sørget for gode plantekasser og krukker med mest mulig jordvolum og med hull i bunnen for god drening som gir mulighet for overskytende vann til å renne bort. Velg med fordel frostsikre pottes og plasser de gjerne litt opp fra underlaget. Alternativt kan du gå for trekasser

som kan stå ute hele året, forteller Espen Skarphagen.

Stort volum på plantekaret gir bedre vekst. Du bør derfor velge en så stor krukke eller kasse som mulig hvis du ikke har mulighet for å plante direkte i bakken.

– Et stort jordvolum gjør i tillegg vannejobben mye enklere, tipser Espen.

ESPALIER SOM STØTTE

Klatreplantene festes til espalier, og her finnes det uendelig mange varianter å velge mellom. Ved hjelp av høvlede trepinner eller bambuspinner, noen skruer og litt maling, kan du også fint lage din egen skreddersydde variant.

TEKST: ABC Brand Studio
FOTO: Espen Skarphagen

– Sørg for at espalieret dekker det området du vil skjerme og at den gir god støtte til klatreplanten. Klatreplantene festes til espalieren ved hjelp av hyssing, men mange klatreplanter har også egne festetråder som kveiler seg fast til underlaget på egenhånd etter hvert som de vokser, forteller Espen og anbefaler å velge et espalier med minst mulig vedlikehold.

– Har du en flerårig plante vil det være vanskelig å male eller beise et espalier når planten har kveilet seg fast, sier han.

DETTE MÅ DU TENKE OVER
Når du skal velge klatreplanter må du tenke over lysforhold og hvor mye jord du har til rådighet. Det finnes planter for de aller fleste solforhold, men mange planter har ulike krav til mengde med sol for å trives og det er viktig å velge

en plante som passer til lysforholdene der du bor.

– I tillegg må du tenke på stell, da noen typer klatreplanter krever beskjæring, sier Espen.

Og jo tettere bladverk planten har, desto mer demper den for støy og innsyn. Enkelte sorter klematis og humle, vil visne helt ned hvert år og skyte på nytt fra rota om våren. Alpeklematis og klatrehortensia vil derimot fortsette å vokse der de slapp i fjor og vil derfor bli større og tettere for hvert år, og vil med det bygge en tettere vegg.

– En beskjæring er kun nødvendig for å styre dem i riktig retning eller å begrense dem, om de blir for store, presiserer Espen.

BØR DU VELGE ETTÅRIG ELLER FLERÅRIG PLANTER?

Det finnes et stort utvalg av ettårige og flerårige alternativer for de fleste vokseplasser. Med ettårige klatreplanter kan du variere uttrykket fra år til år, mens med flerårige vil du få en grønn og tett vegg som du med riktig stell kan ha glede av i en årrekke.

– Ettårige klatreplanter vokser gjerne fort og dekker fint, og de har ofte en mer langvarig og kontinuerlig blomstring. Men når høsten kommer vil frosten knekke dem. På vinterstid er det derfor ingen planter eller grener som vil dekke for innsyn, sier Espen.

– De flerårige klatreplantene har et lengre liv som også gir mer forutsigbarhet i evnen til å dekke for innsyn og ikke minst fylle en levegg, tilføyer han.

Du kan også få kjøpt ferdige planter som er i god vekst. Sørg bare for god jord med ekstra tilført næring, som kukompost eller hønsegjødsel.

– Det er også fint å bruke flytende næring gjennom sesongen for best mulig vekst, avslutter Espen.





Klokkeranke



Susanne med det sorte øyet



Tomatplanter



Blodbeeg



Eføy

ESPENS TIPS TIL FLERÅRIGE KLATREPLANTER

- Klatrehortensia (liker halvskygge)
- Humle (kan bli flere meter høy, trives solrikt i gjødslet jord)
- Klematis (feller blader om vinteren, men de tette grenene vil likevel kunne oppleves som en vegg på vinterstid)
- Kattebusk (klatrer godt)
- Lonicera (i leddvedslekta)
- Eføy (sprer seg godt og er vintergrønn)



Lonicera



Kattebusk



Klatrehortensia



Humle



Klematis

Espen driver nettstedet SkarpiHagen.no. Her deler han tips, råd erfaringer og inspirasjon om alt som spirer og gror i hus og hage, samt dekorering. Han er utdannet blomsterdekoratør med fagbrev og har hatt blomster og dyrking som hobby mesteparten av livet.

MEDLEMSINFO

Opprett "min side"
og last ned appen og
få medlemskortet på
mobilen!



HVORDAN REGISTRERE KORT/ LASTE NED APPEN?

1. Last ned LABO-appen (Apple eller Android)
2. Logg inn. Registrer bruker hvis du ikke har gjort det tidligere.
3. Trykk på "MIN SIDE" og velg "REGISTRER"



Nå kan du i tillegg til bankkort også registrere kredittkortene dine! Hvis du for eksempel gjør et storinnkjøp hos Sommerfelt eller Carlsen Fritzøe så er det kjekt å kunne bruke kredittkort i stedet for debetkort. Du får bonus på alle kjøp som blir betalt med registrert kort. For å få rabatt må du fortsatt vise medlemskortet.

Kontoer

bankkøp
**bank
axept**

Har du et bankkort med BankAxept-logo, må du registrere ditt kontonummer som du finner på baksiden av kortet. Ønsker du å bruke kontaktløs betaling, må du også registrere kortnummeret på forsiden av kortet.

REGISTRER

Kredittkort

VISA MasterCard AMERICAN EXPRESS

Har du et kredittkort registrerer du kortdetaljene.

REGISTRER

MINE REGISTRERTE BANKKONTONUMMER OG KREDITTKORT

Nå kan du også registrere kredittkort. Bruker du registrert kort når du betaler, så får du automatisk bonus

For å få rabatt må du fortsatt vise medlemskort enten i appen eller plastkortet.

LABO

Fornavn Etternavn
Medlemsnr: 9999999 Kortnr: 606 290 622
Gyldig til: 03/21



4. Velg "Registrer KORTNUMMER" og legg inn kortnummer, utløpsmåned og utløpsår - trykk "NESTE".

Vis fram medlemskortet i appen for rabatt. Betal med registrert kort for bonus.

Kort kan selvsagt også registreres på www.labo.no/ "min side"

VEDLIKEHOLD AV TAK

Vi er et profesjonelt selskap med flere års erfaring i fornying og vedlikehold av tak og fasader i borettslag og sameier.



TAKFORNYING VASK, DYPIMPREGNERING OG 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 56 444



LABO FONDET

KOM MED FORSLAG!

Vet du om et prosjekt for barn og unge som fortjener noen ekstra kroner?

Kom med forslag på facebook innen 1. august.
Les mer om fondet på www.labo.no.



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

BOMILJØPRISEN

HVERT ÅR DELES BOMILJØPRISEN UT
TIL ET BOLIGSELSKAP!

Syns du ditt lag fortjener prisen.
Send søknad innen 14. august!

Her er det ingen vits i å være beskjeden!
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!
Rehabilitering og forskjønning er vel og bra,
men juryen legger også vekt på det gode liv i
boligselskapet.
Har dere gode planer, men mangler penger?
Da kan dere også søke!



Signalen, fjorårets vinner

FRIST:
14. august
Søknad kan sendes
til alise@labo.no
eller leveres til
LABO i
Prinsegata 4.

ARRANGEMENT AVLYST

ÅRETS MILJØUTVALGSTUR BLIR AVLYST

Tradisjonen tro har LABO arrangert miljøutvalgstur. På grunn av usikkerhet med pandemien, har vi sett det nødvendig å kansellere årets tur. Det er ikke så lett å få til anbefalt avstand i buss og vi pleier også å besøke små kafeer, museer og kirker, som heller ikke kan innfri krav til avstand mellom deltakerne. Vi er lei oss for å ikke kunne tilby tur, men vi kommer tilbake.

MIN SIDE

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

ALENE SAMMEN. SAMMEN ALENE.

I en tid med mye dystert nyhetsstoff, hadde det vært hyggelig å skrive noe positivt, noe humoristisk eller gøy. Men det er ikke lett å være munter, når verden ser ut som den gjør akkurat nå. Før snakket vi om været når vi møttes, nå handler alt om et virus, og uttrykket «i denne coronatiden» er allerede blitt en klisje. I tillegg går det fort noen uker fra jeg skriver dette til bladet kommer ut. Mye kan ha skjedd i mellomtiden. Kanskje alt er nesten normalt igjen? Kanskje halve Norge ligger på sykehus?

Likevel, det er en ting som har slått meg i disse nesten surrealistiske ukene. Selv om mange av oss er mer alene enn vi kanskje har vært på åre-



vis, har jeg sjelden følt meg mer som en del av et fellesskap. Vi kjemper alle mot en felles fiende, og har mye av de samme utfordringene. Selv om vi går litt forsiktig i ring utenom hverandre når vi møtes, så smiler og nikker vi til fullstendig ukjente, og de aller fleste av oss er flinke til å ta hensyn. Vi vil verken skremme andre eller oss selv.

I tillegg skjer det ting som man knapt hadde tenkt seg muligheten av for få uker siden.

Tidligere datavegrende besteforeldre har i bråfart lært seg å kommunisere digitalt med barnebarna, lærere og elever samarbeider tett via skjermen, og forretningsfolk har funnet ut at det slett ikke er så dumt å ha møtene på Teams, istedenfor å kaste bort verdifulle arbeidstid og ødelegge miljøet

TEKST: Myriam H. Bjerkli

FOTO: Irene Ølstørn

med lange fly eller bilturer. Vi spiller gammeldagse brettspill med barna, vi legger puslespill, og alle tidligere utsatte hage og oppussingsprosjekter blir endelig gjennomført. Det snekres, og males og ryddes i annenhver hage. Om vi må tilbringe sommeren hjemme, skal vi i hvert fall ha det pent rundt oss! Kommentarfeltene på sosiale medier er brått blitt hyggeligere og hetsen litt sjeldnere, selv trollene som vanligvis bjeffer høyt og usaklig, biter tennene sammen og sparer raseriet til en normalere hverdag. Enten vi mener at viruset ikke er stort farligere enn en vanlig influensa, eller frykter en ny Spanske-syke: Vi klapper for yrkesgrupper vi knapt har skjenket en tanke tidligere. Helsearbeiderne har omsider fått den helttestatusen de fortjener, folk som arbeider i dagligvarebransjen blir sett på med nye, positive øyne, og selveste kronprinsen ringer direkte til både renholdsarbeiderne, butikkansatte og hjemmevernsoldatene for å takke dem for innsatsen.

Idedugnad og kreativ tenkning florerer. Vi går på stolpejakt og bamsejakt og det har blitt arrangert utekinoer der hele familier har sittet pakket inn i pledd eller dyner og latt seg underholde. Forfattere og musikere arrangerer digitale framvisninger, som også de som har dårlig råd eller av forskjellige grunner har vanskelig for å komme seg ut av huset, har mulighet til å delta på.

Politikerne samarbeider på tvers av partipolitiske linjer istedenfor å stå og rope i munn på hverandre, og kongeparet framstår som de betryggende besteforeldrene vi alle trenger når verden ellers virker usikker. I tillegg er vi – når coronaen først skulle ramme – heldig med landet vi bor

i. I deler av verden finnes verken mat, vann eller helsevesen, myndighetene stenger ned uten å kunne tilby innbyggerne annet en sult og desperasjon. Og selv om noen dessverre faller utenfor også hos oss, er døren til pengebingen åpnet. Vi har redningspakker som favner både vidt, høyt og dyrt.

Jeg skal ikke et øyeblikk undervurdere alvorret. Jeg føler virkelig med de av dere som har mistet noen av deres kjære. Jeg synes synd på både de som sitter mutters alene, og de som er fanget i trange leiligheter med overaktive småtasser. De som driver firmaer som risikerer konkurs, de som er permitterte og risikerer å miste jobben. Jeg savner livet slik det var selv også. Jeg skulle lansere en bok med stor fest den dagen alle arrangement ble bannlyst, vårens og sommerens mange foredrag og bokbad er avlyst og jeg er delvis permittert. Jeg savner å gå på jobb og ikke minst, jeg savner å klemme de som betyr noe for meg.



Men når det nå engang er slik det er, synes jeg likevel vi – sammen - har taklet det godt. Og jeg håper at noe av det vi har lært i denne rare tiden blir med oss inn i hverdagen også etter at coronaen er bekjempet. For det vil den bli. Det kommer en dag da vi alle kan samles, klemme og feire. Det er bare et spørsmål om tid.

**Og inntil da:
Bry dere om hverandre. Ta vare på hverandre. Men gjør det på trygg avstand.**

Morosider

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

?

49351
7280

◀ **Finn tallene og fargelegg de i riktig farge.**

HA-HA-HA!

Markus og Jonas kom sent til timen. Læreren blir sint og kjefter på dem. «Vil dere to fortelle meg hvorfor dere kom for sent på skolen i dag?» «Beklager, frøken,» sa Jonas, «Det var bare det at jeg drømte at jeg dro til Australia i natt. Og siden flyturen var så lang, forsov jeg meg.» «Og hva med deg, Markus?» «Jeg gikk for å vente på ham på flyplassen.»

Fargelegg etter tall

HMMmmm....!

Hvilken hage trenger ikke å vannes?

Barnehagen.

En voksen mann holder et vangglass høyt over hodet, og slipper det ned på gulvet uten å søle en dråpe. Hvordan klarer han det?

Vanglasset er tomt.

Fyll ut pyramiden!

7
4 + 3
3 + 1 + 2

1 + 7 + 5
4 + 3 + 2

1 + 4 + 0
6 + 2 + 5
8 + 3 + 3

0 + 9 + 4
2 + 7 + 2
5 + 3 + 5

3 + 1 + 6
2 + 7 + 9
4 + 8 + 5

Passer utmerket både som en egen rett eller som tilbehør.

Toppingen kan varieres til det nær sagt uendelige. Det er så mye forskjellig som smaker nyyydelig til søtpotet:)

Ris, sopp, gressløk og rødløk er også skikkelig godt til søtpotet. Eksperimentér og finn din favoritt!

Bakt søtpotet med topping

INGREDIENSER:

- 2 store søtpoteter
- 1 boks kikerter
- 1 rødløk
- 1 avokado
- 1 boks søte cherrytomater
- 1 boks rømme (evt. vegansk)
- 1 boks mais
- 1 lime

Skyll og del søtpoteten i to på langs. Pensle snittflaten med litt olje, dryssover litt salt og pepper. Bak søtpotene med snittflaten ned på bakeplate i ovnen på 180 grader i ca en halvtime (de skal være helt bløte inni).

Skyll kikertene godt, legg de utover på en bakeplate med litt olje, salt og pepper. Stek de i ovnen på 200 grader til de er gylne og sprø (ca 20–25 min)

Kutt avokado og cherrytomat i små biter, finhakk rødløken

Topp den ferdigstekte søtpoteten med rømme og fyll på med kikerter, avokado, tomat, rødløk og mais. Skvis litt lime over tilslutt.

DIGG IN!

OPPSKRIFTENE
FINNER DU PÅ
PLUSSTID.NO

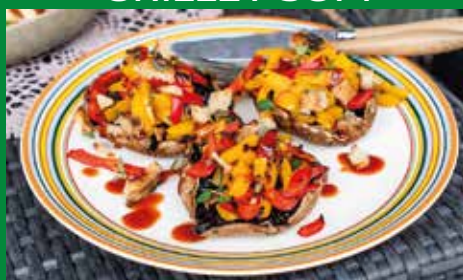
Grønne grillretter

HALLOUMISALAT



Halloumi er en ost av kypriotisk opprinnelse. Den har en litt salt smak, og har den egenskapen at den ikke smelter ved varmebehandling.

GRILLET SOPP



Grillet sopp er topp. Og grillet portobellosopp må sies å være soppens svar på biff.

GRILLET SALAT



En herlig grillet grønnsakssalat er proppfull av vitaminer. Her kan du frátse i alskens gode grønnsaker som kan legges på grillen

aktiv.

Aktivmeglerne kjenner byen godt..

*Gry bor
i Helgeroa*



GRY - T: 906 21 975

*Lars Erik bor
på Hovland*



LARS ERIK - T: 478 92 666

*Heidi bor
i Byskogen*



HEIDI - T: 996 24 698

*Aleksander bor
på Langestrand*




ALEKSANDER - T: 975 92 250

*Ruth Iren bor
på Nanset*



RUTH IREN - T: 992 57 756

..og er alle spesialister på sitt eget nærmiljø.



Kontakt
oss i dag!

Skal du selge bolig?

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

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

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 medlemskortet ditt, og bruke medlemskortet eller registrert bankkortet ditt ved kjøp.

MEDLEMSFORDEL

5 % bonus på dekk.

Dekkkhotell kr 750,- (NB! ikke bonus på dekkhotell)

Forbruksmateriell - 25%

Rabattert timespris: 640,-

5 % bonus

20 % rabatt

5 % bonus

Medlemspriser på hotell

Medlemspriser

5 % bonus

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

Medlemspriser. Ingen forskuddsbetaling, ingen skjulte påslag eller bindinger

Kampanjer

5 % bonus, gjelder også nettbutikk

10 % rabatt

5 % bonus

(Nettbutikk for inspirasjon, ingen rabatt og bonus på netthandel)

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



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



Tlf.: 930 64 850
Vakttelefon: 980 29 999

Flügger farve

Elveveien 135, Larvik
Tlf.: 33 19 96 10



labo.fordelerformedlemmer.no
Tlf.: 03712



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



Sanden 2, 3264 Larvik
bolgenkulturhus.no



polarkraft.no
Tlf.: 02006



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



Løkka 6, Tlf.: 33 13 49 70
Bohus.no



- advokattjenester for medlemmer

Tlf.: 21 41 67 67
legalis.no



modena®
FLISER

modena.no

 **KREDITTKORT**
for medlemmer
Levert av EnterCard

labo.fordelerformedlemmer.no
Tlf.: 03712

 **CARLSENFRITZØE**
Den lokale byggevarer-specialisten

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

Sommerfelt
elektro os
butikk og installasjon

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



thonhotels.no

 **FORSIKRING**
for medlemmer

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



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



nokas.no/tlf. 915 02 580

MEDLEMSFORDEL

10 % rabatt
5 % bonus

Bonus i nettbutikker
Prisgaranti og uhellforsikring
Nyhet! Reiseforsikring inkludert

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

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

12 % rabatt på ordinær pris

Medlemspriser på innbo og reise
18 % samlerabatt

5% bonus på alt.
Medlemskampanjer.

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

LABO
magasinet



Neste utgivelse kommer i oktober 2020!

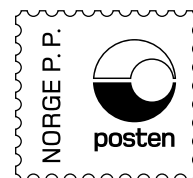
**Ta kontakt for bestilling av annonseplass eller for å få
tilsendt annonseinformasjon for 2020.**

Utgivelse: uke 41 · Annonsefrist: 21.09.

Ta kontakt!

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

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



MEDLEMSFORDELER HOS CARLSEN FRITZØE

HJELP OG RABATTER – DET FIKSER VI!



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

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

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

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

Vi hjelper deg uansett hvor du er og tilbyr gode priser på hjemtransport.

Registrer prosjektet ditt på carlsenfritzoe.no/byggepraten så tar vi kontakt eller kom innom oss!



***Husk å vise frem medlemskortet for å få rabatt og bonus.**
Vi hjelper deg å aktivere fordelskortet. Medlemsrabatt gjelder ikke varer på tilbud eller til fast lavpris.

CARLSENFRTZØE
Den lokale byggevarespesialisten

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