

# LABO

magasinet



Elon

nr. 2 • 2023

## Bonmiljø og trivsel 2



LABO

10 TEGNEKONKURRANSE

18 MILJØFYRTÅRN

20 HUK TIL FJORD  
OG FJELLS



## Ønsker våre kunder velkommen til ferdige leiligheter og innflytting i Denja Hage

**Nå flytter de første beboerne inn i Denja Hage på Hovland. Kom og se vår visningsleilighet og opplev hvor fint det blir.**

Det er fortsatt mulighet å sikre seg en av de ledige leilighetene. Denja Hage har innholdsrike 3 og 4-roms leiligheter fra 78 til 98 kvm for salg. Rundt boligene finner du store sosiale uterom med to drivhus/orangeri, bocciabane (kommer i neste byggetrinn), hobbyrom og flere trivelige sitteplasser. Her er det lagt stor vekt på å skape et godt nabolag. I tillegg er det nærbutikk og busstopp rett ved, og bare en kort rusletur til Nordbyen kjøpesenter. I Denja Hage har du mulighet for individuell nedbetaling av fellesgjelden (IN-ordning).

Ta kontakt med megler for mer informasjon om visninger eller les mer på nettsiden.

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

Innflytting  
i bygg A i mai  
og i bygg B i  
juni.



## UROLIGE TIDER - KJØPE BOLIG ELLER IKKE?



Foto: Line Loholt

Det er fremdeles urolige tider både her hjemme og ute i verden. I min forrige leder så skrev jeg at rentetoppen forhåpentligvis var nådd. Forutsetningen var at prisveksten avtok. Det har den ikke gjort. Så lenge inflasjonen (prisstigningen på varer og tjenester) er høy, så kommer det etter all sannsynlighet flere renteøkninger.

Lave lånerenter og høye lønninger fører til mer penger i omløp. Da har folk råd til å ta opp lån, og vi har mer å handle for, det måtte være seg ny bolig, ny bil, fine feriereiser eller andre ting vi ønsker oss. Og er det mer penger i omløp enn det finnes nye boliger, nye biler og fine feriereiser, så vil prisene på disse varene og tjenestene stige. Slik har det vært en stund i Norge frem til nå. Prisstigningen på varer og tjenester har det siste året vært på 6,4 %. Norges Banks inflasjonsmål er på 2 %. Derfor øker Norges Bank styringsrenten.

Hva skjer i boligmarkedet som følge av dette? Det er først og fremst nyboligmarkedet som har blitt rammet. Igangsettingen av nye boligprosjekter har falt dramatisk. Det merkes over det ganske land, det bygges nå langt færre nye boliger i både sentrale og

ikke fullt så sentrale områder. Mens bruktboligmarkedet i mindre grad er påvirket. Dersom det ikke bygges nye boliger i takt med behovet og etterspørselen, så risikerer vi mangel på boliger. Konsekvensen kan bli at boligprisene fortsetter å stige langt mer enn konsumprisindeksen. I dag er prispapet mellom nye og brukte boliger forholdsvis høyt. Dette gapet vil minske dersom bruktboligprisene øker mye. Og muligens kommer nyboligbyggingen i gang igjen som følge av dette, men det gjenstår å se.

Renteøkninger og høy inflasjon skaper uforutsigbarhet, usikkerhet og pessimisme. Det bærer bud om trangere tider. Men det burde strengt tatt ikke være noen grunn til at folk lar være å kjøpe seg en ny bolig. Annet enn hvis man ikke har råd selvfølgelig. Boligprisene i Norge er ikke problematisk høye i forhold til den inntekten og kjøpekraften folk flest har. Det viktigste du skal tenke på hvis du skal kjøpe deg en ny bolig – i tillegg til at du selvfølgelig har råd til den – er at her, i denne boligen, vil jeg bo i mange år fremover. Over tid har bolig alltid vært en trygg og god investering og spareform. Men vi har selv et ansvar for å passe på at vi har råd til å eie denne boligen. I både gode og mindre gode tider.

Om lag 8 av 10 eier sin egen bolig i Norge. Det finnes neppe noe land i verden som har så mange boligeiere i forhold til antall innbyggere. Den norske boligmodellen trykker velferdssammenheng vårt. Den skaper en jevnere formuesfordeling og dermed mindre ulikheter blant folk. Den bidrar i arbeidet med å oppnå flere av FNs bærekraftsmål. Vi har alle et viktig ansvar for å verne om den norske boligmodellen som - viktigst av alt - sørger for at det ikke blir for vanskelig for folk uten store økonomiske ressurser å komme seg inn på boligmarkedet.

På Torstvetjordet ferdigstilte vi 14 leiligheter i Rosehagen borettslag i januar i år. I disse dager har vi startet salget av Syrinhagen borettslag på tomten ved siden av. 25 flotte leiligheter i varierende størrelse og pris. Fordelt på 2 leilighetsbygg med parkeringskjeller og heis. Sørvestvendt beliggenhet, solrikt og sentralt med Nordbyen kjøpesenter i umiddelbar nærhet på den ene siden, og rett ut i flotte naturområder i Vestmarka på den andre siden. Det er opparbeidet en flott park mellom boligene. Ta deg en tur og se, Torstvetjordet er i ferd med å bli født på ordentlig og har allerede blitt et flott boligområde!

Riktig god sommer!

# innhold

Fremtiden er de smarte små .....	s. 5
Ny medlemsfordel: Elon .....	s. 8
Boligsyklus .....	s. 10
Gapahuk og padlehuk .....	s. 14
Billettbooking Bølgen .....	s. 16
Invitasjon til busstur .....	s. 18
Miljøfyrtårnsertifisert .....	s. 20
Tema: Bomiljø .....	s. 22
Tankedryss .....	s. 26
Jus: Overføre medlemskap .....	s. 27
Moroside .....	s. 28
Mat: Koriander .....	s. 30
Medlemsfordeler .....	s. 34



10



8



18

30



MEDLEMSBLAD FOR LARVIK BOLIGBYGGELAG - NR. 2 - 2023

ANSVARLIG REDAKTØR  
Adm.dir Asle Granerud,  
LABO

REDAKSJONSANSVARLIG  
Alise Myhre  
Alise.Myhre@labo.no

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

REDAKSJONELL PRODUKSJON  
LABO, Tanja Hauge Reine

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

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

TRYKK  
Trykk-Service AS

FORSIDEBILDE  
123rf.com



Litt høytidelig på torget med taler, premier og applaus. Kloke, oppfinnsomme, grenseløse, fine småfolk fra Røbøl barnehage og Jegersborg barnehage er til stede for å motta premier for sine bidrag til de to tegnekonkurransene tilknyttet den internasjonale PI-dagen.



TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE

- Gode tanker og gode ideer for fremtiden, oppsummerer Hege Voll Midtgaard, tidligere styreleder i Larvik boligbyggelag, men i anledningen juryarbeidet hentet inn fra Bergene Holm AS hvor hun jobber som bærekraftsjef. Og kanskje er det det nettopp nerven av bærekraft som begeistret Hege litt ekstra i fremtids tanken til for eksempel Olav, som skisserer på at hus bør kunne flyttes. Veldig i tiden og gøy at tanken oppstår hos barnehagegamle folk samtidig som yrkesarkitekter høster anerkjennelse og honnør i Oslo for å satse demonterbare trebygg.



I forbindelse med den internasjonale PI-dagen ble alle Larviks barnehager generelt, og skolestartere spesielt, invitert til spennende tegnekonkurranse. Oppgaven var stor. Tegn en oppfinnelse – alt er lov! Tegn din fremtidige bolig med fokus på å bygge smart.

Alise Myhre, kommunikasjons- og markedsansvarlig i Larvik boligbyggelag, er på torget for å dele ut premie til beste fremtidsbolig. - Jeg har sett grundig og latt meg imponere av alt det fine, gøyale, men også praktiske som er tenkt og foreslått, sier hun. Elisa har for eksempel tegnet et hus av iskrem og en slyngende sklie om man skal ut i hagen, mens Anna er herlig praktisk og foreslår en kirke uten klokke – fordi klokkespillet bråker sånn. Det er lett å bli begeistret!

#### TAR BARN PÅ ALVOR

Tegningene er utstilt i drivhuset midt på torget og henger tørt, trygt og

fint i all slags vær. Disse skal vare. Reidar Eikeland er primus motor og lar ikke pensjonistalder verken stoppe eller en gang redusere hans engasjement for barn og realfag. - Best før, ikke dårlig etter, pleier jeg å kommentere vedrørende den alderen, Reidar smiler guttaktig lurt i skjegget. Pål Espen Wingaard, tidligere leder for Larvik by, er også en positivitet som strekker seg langt for både barna og samarbeidet med Reidar. Til sammen om disse er det lett å hente frem begrep som GuttaKruttt, Pompel&Pilt. Knoll&Tott. Skravla går, de avslutter hverandres setninger, drar hverandres morsomheter videre,

men det er ikke tull og tøys. Det er et oppriktig, grundig og solid engasjement – i å ta barn på alvor. I å ta fremtiden på alvor.

#### SE TIL LARVIK

- Da PI-parken i Larvik var truet med nedleggelse måtte jeg gjøre hva jeg kunne for å få oppmerksomhet til dette, forteller Reidar. Med pensjonistalder følger heldigvis både nettverk og volum av bekjentskaper. - Jeg bestemte meg for at på den internasjonale PI-dagen skulle man se til Larvik. Vi skulle være størst på aktivitet og med utgangspunkt i 314 (alias PI 3,14) samlet vi 315 deltakere



til aktiviteter på denne verdensomspennende dagen som er til for å plante realfag og matematikk. 38 organisasjoner og bedrifter hadde vi på besøk, forteller Reidar, altfor nøkternt i forhold til hvor fantastisk stolt han kan være av PI-daggjennomføringen i Larvik.

Etter den litt høytidelige premieutdelingen der en av gavene var en plantevegg til barnehagen som man tenker både praktisk og symbolsk kan spire til enda flere gode ideer, ble alle barna som hadde reist inn til torget fra Røbøl og fra Jegersborg barnehage invitert på pizza og brus

i kantinen hos kommunen. Stolte og glade barn. Det er hele nøkkelen det, sier Reidar tilfreds: - Trygg, Stolt, Glad - i seg selv, i omgang med andre og i omgang med realfag. - Åssen er det med dere to da, spør jeg det lille øyeblikket jeg får kjempet meg til å komme til ordet i praten som løper muntert mellom Reidar på Pål Espen. Er dere trygge, stolte og glade? - Litt utrygg på at Pål Espen skal balansere alle de varme pizzaeskerne, stolt av hva vi får til og glad i Pål Espen da, sier Reidar og smiler bredt

mens han snakker. - Samme som han, anerkjenner Pål Espen, mens de veksler flirende blikk med en bunn av dyp respekt, et lite øyeblikk før de jasser hverandre opp igjen med koseslarv og kjappe kommentarer mens de forsøker komme til enighet om plassering av bord, kunstgress og tegninger inne i drivhuset.

Her er planen at tegningene skal henge fremme til over 17. mai.

LABOS FORDELSPROGRAM:

# VELKOMMEN HJEM TIL ELON

Elon er en del av Nordens nye, store elektronikk-kjede. Tidligere utgjorde Elon en populær del av Sommerfelt. Nå trer de frem som en selvstendig merkevare og med fullsortimentsbutikk i sentrum.

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE



Kjøkkenansvarlig Silje Grønberg, butikksjef Tine Nielsen og daglig leder Hans Georg Lindhjem.

Selv om fasaden ut mot Prinsegata ikke røper det, strekker den utvalgsrike elektronikkbutikken seg over 620 kvadratmeter innover i kvartalet. Elons konsept «Velkommen hjem» preger både utvalg og butikkoppbygging. Her går man nærmest fra rom til rom som i et hjem og har tilgang på alle relevante produkter på veien.

- Butikker og bransjer som er del av fordelsprogrammet til Larvik boligbyggelag er så godt som alltid boligrelatert, og Elon intet unntak, forklarer Alise Myhre. Hun er ansvarlig for fordelsprogrammet og er med på besøket hos den nyeste medlemsbedriften, rett over gaten for Labos eget kontor.

## STAAL ER TILBAKE I LARVIK

Teleavdelingen ligger nærmest som et lite velkomstsenter rett innenfor dørene og leder for teleprodukter, Staale Broager Grøn, har ønsket svært mange i Larvik velkommen til telehandel i mange år både her i byen og i nabobyen.

- Det er utrolig hyggelig, både for oss og for kundene. «Alle» kjenner Staale, observerer Tine Nielsen, butikksjef for Elon i Larvik. Staale er tilbake i byen etter et par år utenbys og han er rene inndrageren bare ved å være til stede. Han er også fornøyd med å ha fått på plass en avtale for reparasjon av Iphone og Samsung. Vi må tenke litt grønt vi også.

## FREDAGSTEMNING

Om man trår kundestien gjennom

butikken starter man i stuen. Deilig sofa for i fred og ro vurdere kvalitet, størrelse og stil på TV'er.

- Her legger vi også opp til litt ekstra stemning inn mot helg med vaffelservering på fredager, forteller Hans Georg Lindhjem, daglig leder for butikken.

## TETRIS-KJØKKEN

Videre går du inn i en omfangsrik kjøkkenavdeling med gode utstillinger, rikt utvalg, høy fagkompetanse og kvalitetsengasjement fra blant annet Silje Grønberg, butikkens egen kjøkkenkonsulent.

- Vi har posisjonert oss med tre ulike tilnæringer til kjøkkenrommet: 1) QUICKFIX; kanskje du bare skal ha nye fronter for eksempel, 2) FLEX; Komplett, men flatpakket og med mulighet for å gjøre litt selv eller 3) PREMIUM; komplette møbler. Vi

kan naturligvis tilby montering som tilleggstjeneste også., opplyser Silje. På kjøkken har Elon leverandører som evner kort leveringstid og høy leveringssikkerhet. De flatpakkede modulene baserer seg på klikkmøntering og når du ført har modulene er øvrig montering som å spille tetris: Plassér i h t valgt mønster og vedlagt beskrivelse.

- En tegnetime hos oss er gratis og det er også kontrolloppmåling hjemme hos kunden, informerer Silje fristende.

## PRISMATCH

En egen lampeavdeling med variert og godt utvalg på både det estetiske og praktiske befinner seg helt innerst i lokalet, og for tiden er Elon den eneste sentrumsbutikken som har dette i sortimentet sitt.

Stian Halvorsen viser vei gjennom avdelingen for hvitevarer. Også her er alt man trenger; variasjon av modeller, funksjoner og pris.

- Og vi har 100% prismatch, forteller han, som innebærer garanti om mar-



Hvitevareansvarlig Stian Halvorsen, kjøkkenansvarlig Silje Grønberg og Tele og TV-ansvarlig Staale Broager Grøn.

kedets laveste pris i kjøpsøyeblikket eller match med dette. Dette gjelder jo også de andre varene i butikken, sier Stian.

## ADKOMST

Belliggende sentralt i Prinsekvartalet langs Prinsegata har kunder tilgang til gratis parkering på taket! Herfra kan du velge trapp eller heis og sistnevnte gjør varehåndtering etter handling hos Elon utrolig enkel og bekvem.

- Vi er behjelpelige med å bære helt ut i bagasjerommet til folk om det trengs vi, forteller Hans Georg, som i tillegg til høy servicegrad til daglig også leder mange titalls år med variert og relevant bransjeerfaring på tvers av gjengen som er samlet til å drive Elon i Larvik.

Gratis parkering på taket. Alise Myhre, LABO og Hans Georg Lindhjem, Elon var begge glade for å få medlemsavtalen på plass.



## Medlemstilbud

**5% bonus**  
**20% rabatt på lamper og belysning (ikke lyskilder)**  
**10% rabatt på Nordanrokkjøkken**  
**Medlemskampanjer**

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

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

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

BERGEN  
Tel 459 76 830

OSLO  
Tel 23 38 12 00

TRONDHEIM  
Tel 902 36 179

**BALCO**

BALCONIES  
FOR  
GREATER  
LIVING



# BOLIGSYKLUS

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE

Livet er et kretsløp. Slik vi bor er ofte også det.

Og boligene: Noen ganger rives noe ned for å gjøre plass til noe nytt.

Det er noe helt eget med å bygge boliger et sted det har vært noe tidligere. Noen ganger kan det ha vært andre boliger som lå der først, det kan ha vært næring med betydningsfull historie eller som på Nanset: Over 100 år med læring og skolehistorie.

- Mer enn noe annet prosjekt vi har drevet frem er dette i detalj ivaretagende av historien og det som har vært, forteller Gjermund Kaupang, Leder for prosjekt- og boligutvikling i Larvik Boligbyggelag. Det sier han mens den tidligere skolebygningen er delt åpen i to og enorme rivningsmaskiner rydder skoletomta på Nanset.

- De ser voldsomme ut og det er mye lyd på rivningsmaskinene, men det er helt utrolig hva slags presisjon maskinførerne kan utøve med den svære kloa, erkjenner Asle Granerud,

administrerende direktør i LABO, fascinert mens han følger med på den flere tonn store rivningsmaskinen med gripekloa som jobber inne på tomta.

## GJENBRUK

Det er allerede plukket ned og lagt til side en del materialer som skal gjenbrukes. Skoleklokken er flyttet til Fagerli skole og selve klokketårnet er tatt vare på og skal gjenoppstå som del av det nye boligprosjektet. Kvalitetsmaterialer i både treverk og stein, ned på størrelse med individuelle teglstein, sorteres og tas vare på. - Det skal blant annet bygges opp et fellesskapshus, kanskje et orangerie, på omkring 30m2, forteller Gjermund. Til dette er blant annet noe av den teglsteinen du ser der borte tenkt, forklarer han.

## SOSIAL BÆREKRAFT

Tilknyttet boligprosjektet går Larvik

Boligbyggelag også litt lenger enn tidligere med det de kaller sosial bærekraft.

- Utover de ordinære boligene forsøker vi å legge til rette for gode møteplasser med gode fellesarealer som kan inspirere til både aktiviteter og rekreasjon. Her kommer det også til å bygges en fellesleilighet på nesten 90 m2 med to gjesterom og det blir tilrettelagt for i-tiden-løsninger som nabobil eller en carpool-løsning, forteller Asle.

- Samtidig som vi ser mange både hyggelige og sirkulærøkonomiske muligheter, forsøker vi å finne en god balanse i å tilrettelegge versus å endelig bestemme og tre over hodet på dem som faktisk skal bo her, hvordan de skal leve, opplyser Gjermund.

- Det er en viktig presisjon, skyter Asle inn. Vi utvikler og tilrettelegger, men det er de som kjøper boligene



som velger hvordan det skal bos her. Jeg husker på Hovland Park; der ble det frigjort et fellesrom i kjelleren hvor borettslaget ganske snart etablerte et sosialt fellesrom med bibliotek og trimrom, forteller han.

## TORSTVET HAGEBY

På tomten til Syrinhagen har byggegjerdene kommet.

Her på Torstvet finner du foreløpig Fagerli skole og Fagerli barnehage,

og som del av Torstvet hageby; borettslagene Hvitveisen og Fagerli terrasse samt Rosehagen.

## HELHET

Mens det kun er byggegjerdene som er på plass tilknyttet Syrinhagen, ble leilighetsbygget Rosehagen fylt med folk og liv tidligere i år.

- Det er samme arkitekt som har tegnet både Rosehagen og Syrinhagen, så en del felles vil leilighetsbyggene

ha. Slik vi kjenner Syrinhagen så blir dette borettslaget litt mer parkpreget, hageparseller, ja kanskje litt mer fokus på uteområdet, nærmest memorerer Gjermund frem mens vi befinner oss midt mellom ferdige Rosehagen og området som skal bygges frem til Syrinhagen.

Ironisk nok, uteområdekommenteren tatt i betraktning, kommer vi i prat med Dag Henriksen som sitter i styret for Rosehagen, nettopp mens han er ute og veileder i arbeidet med rosebeplanting spesielt og uteområdet generelt tilknyttet sin nye bolig. - Klart vi var spent. Mange av oss som bor i leilighetene her kommer fra hus med hage, bod og garasje, men det har gått veldig bra, forteller han smilende.

## FELLES FURTEBU OG VERKSTED

Tørrskodd i inne-crocks viser Henriksen frem uteområder. Han forteller om justeringer gjort tilknyttet eiendommen som for eksempel et gruset område i umiddelbar nærhet av utevann som tilgjengeliggjør praktisk

Celcius

Borgeskogen 30, 3160 STOKKE  
Telefon: 917 86 000  
Mail: [kundeservice@celcius.no](mailto:kundeservice@celcius.no)

Gratis befaring og gode tilbud hele året  
Kvalitet siden 1959





MARKISER | SCREEN | PLISSEGARDINER | RULLGARDINER | PERSIENNER | LAMELLGARDINER | INNGLASSING



”  
Vi forsøker å finne en god balanse i å tilrettelegge versus å endelig bestemme og tre over hodet på dem som faktisk skal bo her, hvordan de skal leve.

bilvask og ikke minst – han viser vei ned til det Gjermund og Asle kjenner til som sykkelboden.

- Før hadde man hver sin furtebu i hvert sitt hus, mens vi nå kan være så heldig at man møter på noen her, Dag ler godt. Rommet som på arkitektens tegning var avsatt til sykkelbod huser beboernes sykler, men utgjør også et supert verksted med alt du kan trenge av verktøy, en god arbeidsbenk og er generelt et romslig og hyggelig rom.

- Jeg hadde mye verktøy og har organisert det her. Alle er velkomne til å låne og bruke. Jeg har lagt en bok på benken slik at de som låner med seg noe ut fra rommet skriver opp her, forklarer han.

Gjermund smiler hjertelig:

- Det er akkurat slik vi drømmer om det. Det utvikles og tilrettelegges og så tar det sin egen form og fylles ut av de som bor og lever her.

#### RO PÅ TOPPEN AV LARVIK

Hagebyområdet utvikles trinn for trinn, men hele tiden i henhold til en masterplan.

- Sett fra parken her så slutter gang og sykkelvei tilsynelatende rett ut i intet, men ganske snart kommer videreføringen fra rundt bygghjørnet der og kobler det hele sammen med området som ligger mellom Hvitveisen og Rosehagen, Gjermund peker og forklarer samtidig som han oppriktig fasineres av hvordan dette store området han har vært med på

å planlegge kommer på plass bit for bit.

Når man beveger seg inn i hagebyen er det både mindre og større oaser av grøntområder, hvileoner med sitteplasser og lekesoner behagelig integrert i både formspråk, materialvalg og størrelsesprioritering. Her er mange muligheter for å være for seg selv, men samtidig optisk ta del i livet rundt. Det er også etablert soner som inviterer til at flere samles. Det er generelt en uventet ro og stillhet i de grønne fellesområdene som slynger seg mellom husrekken.

- Dette området er virkelig toppen av Larvik. Rent faktisk på høyden av byen og veldig sentralt med nærheten til både Bøskogen, Vestmarka og Farris, men også tilgangen til E18 og bussforbindelser til andre byer og kanskje jobbpendling for noen, kommenterer Asle.

I løpet av hageby-befaringen oppleves både han og Gjermund nærmest barnslig begeistret av området de begge to har vært sentrale i å utvikle fra start av.

- Det er veldig gøy, interessant og fascinerende, på ulikt vis, alle disse ulike stegene i boligutvikling. Vi vet hva vi driver med, men det er klart vi er spente. Det å komme ut i områder og besøke sameier og borettslag, snakke med folk, høre om erfaringer – det er verdifullt. Sånn



som her hvor vi utvikler fra scratch og ferdigstiller, mens eierne i siste leddet fyller ut, tar i bruk og gjør det til noe mer – dét fullender den optimale boligutviklingsopplevelsen, sier Asle tilfreds. Gjermund nikker bekreftende.

#### SKOLEHAGEN

Den tidligere skoleeiendommen Nanset skole og to mindre naboeiendommer utgjør til sammen omkring 10 mål og skal etter hvert romme 76 nye boliger.

#### TORSTVET HAGEBY

Et boligområde mellom Fagerli skole og Nansetgata. Leilighetsbygg og småhusbebyggelse i et samlet luftig boliguttrykk med åpne grøntarealer og gangveier.

#### ROSEHAGEN

14 lyse og trivelige leiligheter med store balkonger, takterrasse og heis til alle etasjer. Egen garasjeplass i parkeringskjeller. Størrelser fra 58 til 95 kvm og 1-3 soverom. (Stod ferdig februar 2023.)

#### SYRINHAGEN

25 leiligheter fordelt på to moderne leilighetsbygg. Blokkene blir på 3 og 4 etasjer med parkering og boder i underetasjen og heis til alle etasjeplan. Leilighetene får varierte planløsninger og størrelser fra 70 til 118 kvm (BRA) og to til fire soverom.

LABO



BOLIGBYGGELAGENS  
MEDLEMSFORDELER

**BONUS  
&  
RABATT** **5%**

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

For å få rabatt må du fremvise ditt medlemsbevis.

For å få bonus betal med et av betalingskortene du har registrert på LABO Min side.

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

\*Rabatt gjelder ikke kampanjevarer



Du får mer hos Montér

**Montér**

# HUK BÅDE TIL FJELLS OG TIL FJORDS



Padleluk Ølbergholmen. Foto: Tor-Arne Paulsen



Birgit-Marie Haugen.  
Foto: @uglereiret

En huk er en overnattingshytte som skal gi ly for vind og regn.

Den er særegen med bare tre vegger og i Larvik og omegn er vi heldige å ha tilgang på både gapahuker og padleluker.

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE

Larviks mest populære gapahuk ligger på Salsås. Noen år tilbake talte man 4.271 besøk på Salsås og med viten om at det var ca 40% som skrev seg inn i turboken på toppen, kan vi anslå over 10.000 årlige besøk på en av Larviks mer tilgjengelig og sentrumsnære topper og ditto gapahuk.

## FRILUFTSLIV

Det finnes ingen oversikt over alle de fine gapahukene som befinner seg rundt i Larvik. Det kan hende er fordi det er så mange ulike krefter som står bak de smarte, tre-veggs-«hyttene» som kan skjerme deg for vær og vind eller bare utgjøre en deilig rasteplass på tur.

Noen gapahuker er satt opp i regi av idrettsforeninger, andre er kommet

på plass via LOT (Larvik og Omegn Turistforening) og flere andre igjen som individuelle løsninger. Felles for de aller, aller fleste er: Fri benyttelse for alle.

## FIN FORUTSIGBARHET MED GAPAHUK

- Turboklubben bruker flittig gapahuken som ligger på Martineåsen, forteller Birgit-Marie Haugen. Hun er leder for Barnas Turlag tilknyttet Larvik og Omegn Turistforening og kjenner til og har besøkt mange av gapahukene som finnes i områdene rundt oss i Larvik.

- Det gir en fin forutsigbarhet for turen når man drar et sted med gapahuk. Det er enkelt å lage gode og omfangsrige rammer for felles-

turer der noen kanskje kan ønske å sitte godt under tak mens andre turdeltakere vil leke og løpe litt rundt. Tilknyttet gapahukene er det også ofte etablerte bålplasser, slik at man gjenbraker denne og ikke lager mange ulike sår i naturen, minner hun om.

For øvrig slår Birgit-Marie et slag for de fine gapahukene som ligger i umiddelbar nærhet til Eikedalshytta og Lauvesetra. Disse en fine som egne turmål uavhengig av de etablerte DNT-hyttene de ligger på tunet til, men også gode avlastere på de mest populære utfartsdagene.

## GAPAHUKER PÅ KARTET

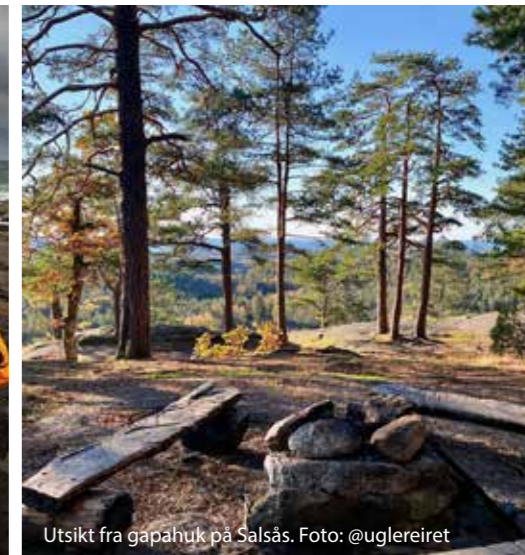
Hos Linn-Kristin Menden på LOT



Gapahuk ved Eikedalshytta. Foto: @uglereiret



Michael Quist. Foto: privat



Utsikt fra gapahuk på Salsås. Foto: @uglereiret

sitt tursenter i Storgata forsøker vi i fellesskap å nøste i hvor det finnes gapahuker. I tanke på overnatting har ikke Linn-Kristin nødvendigvis søkt seg til gapahukene.

- Jeg trives med å ligge rett på bakken jeg, eller også i hengekøye som vi alle ble bitt av basillen for å gjøre for noen år tilbake, innrømmer hun, og forteller samtidig at turhengekøyer og masse annet praktisk turutstyr, er tilgjengelig for både kjøp og bruksforklaring inne på tursenteret. I forsøket på å plassere i det minste et par gapahuker på kartet, tar vi utgangspunkt i toppturpakken som finnes hos LOT. Det er en inspirerende samling av lavterksel-toppturer med gode, enkle forklageringer om adkomst og generell turbeskrivelse. - Salsås – der er det gapahuk og på Martineåsen. Det er også gapahuk på Fredriksro, men den hyggelige, vesle toppturen i Stavern tror jeg ble tatt ut av topptur-oversikten for et par år siden, sier Linn-Kristin, men gapahukene er jo der like herlig.

## PADLEHUK I VANNKANTEN

De karakteristiske padlelukene er relativt nye og finnes i variasjon av størrelser. Tilknyttet Larvik har vi padleluker på Ølbergholmen, Kjøholmen (Rekkevik) og i Ødegården (mellom Helgeroa og Tveidalen). Det er fylkeskommunen og Paddle Vestfold og Telemark som har fått utviklet de arkitekttegnede sjønære hukene. De er utformet etter ønsker fra padlemiljøene, og er åpne for alle som ferdes langs kysten.



Linn-Kristin Henden, LOT.



Salsås gapahuk. Foto: @uglereiret

## PADLEHUKENE SIKRER LANGTURENE

- Jeg har vært mye ved den på Ølbergholmen og noe ved de andre. Særlig i off-season. Hele området er flott tilgjengelig og det å ha et sted hvor det er mulig å ta pause, hvil eller en enkel overnatting er veldig flott, uttaler Michael Quist som er ivrig padler fra Larvik og engasjert padleinstruktør.

- Det er få plasser som er så enkle og fortsatt så tilgjengelige og funksjonelle for padlere. Det å vite at det uansett tid på året og vær er et sted hvor man kan komme til og hvor det er mulig å være, er veldig positivt. Samtidig inngår padlelukene i en sikkerhetsvurdering for turplanlegging langs kysten. For padlere utgjør dette at det er sikrere å ta seg lengere padleturer hvor man utnytter å ikke behøve annen transport enn kajakken, forklarer han.

## PADLELED VESTFOLD OG TELEMAR

er et prosjekt etablert av daværende Vestfold fylkeskommune i 2018, og er et samarbeid mellom fylkeskommunen, kommuner og frivillighet. Prosjektet har som mål å bidra til at alle skal kunne finne passende og sikre turer å padle i den flotte naturen i fylket vårt, gjennom turbeskrivelser og kart, merking, skilting, enkle overnattingssteder (Padleluker) og annen, enkel tilrettelegging.

## Her finner du padleluer:

[www.vtfk.no/meny/tjenester/idrett-friluftsliv/pa-tur-i-vestfold-og-telemark/padleled-vestfold/padleluker/#heading-h2-1](http://www.vtfk.no/meny/tjenester/idrett-friluftsliv/pa-tur-i-vestfold-og-telemark/padleled-vestfold/padleluker/#heading-h2-1)





# NY BILLETTBOOKING PÅ BØLGEN

Vi har sett oss nødt til å stramme inn litt når det gjelder billettbestillingsrutinene på Bølgen. Vi fikk kjennskap til at det var en del som ikke var medlem som brukte billettkategori- en «Billett med LABO-rabatt», som er for medlemmer i LABO. Vi har fortsatt rabatt på mange flotte forestillinger, og nå er de samlet på en side. Dette gjør det lettere å se hva det er medlemsrabatt på, og for å bestille billetter går du inn på Bølgen side og legger til /labo/. Altså [www.bolgen.no/labo/](http://www.bolgen.no/labo/). For å få rabatt må du legge inn **rabattkode LABO1946** som kode.

1. Velg forestilling på [bolgen.no/labo/](http://bolgen.no/labo/)
2. Velg billetttype: ordinær
3. Registrer eller logg inn
4. Tast inn kode under "Rabattkode", trykk "Aktivér"
5. Rabatten er da lagt til og man får melding "Kode godkjent"
6. Ferdiggjør kjøpet

*PS!*

Visste du at det også er rabatt på kino hver torsdag. 20% rabatt – billettkjøp på kulturhuset. For å få rabatt må du vise medlemsbeviset på app'n.

## HVERT ÅR DELES BOMILJØPRISEN UT TIL ET BOLIGSELSKAP! SYNS DU DITT LAG FORTJENER PRISEN?

**SEND SØKNAD INNEN 15. 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! Har dere gode planer, men mangler penger? Da kan dere også søke!

Søknad kan sendes til [alise@labo.no](mailto:alise@labo.no) eller leveres til LABO i Prinsegata 4.



**2%**  
medlems-  
bonus

## STRØM FRA POLAR KRAFT

Det er viktig å ha en trygg og stabil strømleverandør og medlemsfordelen fra Polar Kraft er en veldig god avtale for deg som nyter godt av Boligbyggelagens Medlemsfordeler.

### Her er noen av dine medlemsfordeler

- ✓ 2% medlemsbonus på ditt strømforbruk (før strømstøtten trekkes fra)
- ✓ Full oversikt over kundeforholdet ditt, gratis på min side og i Polar Kraft-appen
- ✓ Strømbransjens beste kundeservice (2022)
- ✓ Nyhetsbrev med gode råd og tips

# Miljøutvalget inviterer til busstur til Oslo med Operaen og Ekebergparken



## TORSDAG 31. AUGUST 2023

Avreise fra parkeringen ved Bøkesko-  
gen kl 09.00 og vi spiser formiddags-  
mat underveis til Oslo.

Vi møter vår lokalguide ved Operaen  
som først tar oss med på en tur inn  
i foajeen og deretter opp på Opera-  
taket, der man har flott utsikt over  
Bjørvika.

Bjørvika-området omslutter havne-  
området rundt Den norske opera og  
Ballett. Der det før var et industriom-  
råde med togskiner, lastecontainere  
og en bråkete motorvei, er det nå  
kontorer, boliger, parker og store  
kulturinstitusjoner.

Det skrånende Operataket har blitt et  
populært og attraktivt møtested der  
man får følelsen av å sitte på en hvit  
marmorstrand, mens Oslofjorden  
skyller innover bygget. Havneprome-  
naden, som strekker seg hele veien  
til Frognerkilen, syder av fotgjengere  
og syklistene og åpner byen mot sjø-  
en. Mellom dronning Eufemias gate  
og Oslo sentralstasjon ligger den  
kjente «Barcode», en rekke bygg på  
opptil 22 etasjer.

Vi fortsetter videre opp til Ekeberg-  
parken for en vandring på ca 2 timer.  
Ekebergparkens skulpturvandring

kombinerer vakkert landskap, skulp-  
turer av høy kvalitet og historie. Vi  
får bl.a. høre om parkens tilblivelse  
og vi blir vist parkens høydepunkter.  
Ekebergparken er rangert til én av  
topp 5 skulpturparker i verden.  
Etter den guidede rundturen i  
parken, går turen videre Ekeberg  
restauranten, hvor vi tar en fotostopp  
før vi avslutter dagen med 2-retters  
middag og kaffe på restauranten «på  
toppen av Oslo». Etter omvisningen  
går turen tilbake til Larvik

## PÅMELDING INNEN 10. AUGUST

### Pris per person: 750,-

Vi reiser kl 09.00 • Eksakte tider vil du få oppgitt i din bekreftelse for turen.  
Begrenset antall • Første mann til mølla. Medlemmer vil bli prioritert. Alle felt i påmeldingslippen må fylles ut.

Navn .....

Adresse, postnr, sted .....

Telefon og e-post. ....

**Alternativt send din påmelding til [alise@labo.no](mailto:alise@labo.no)  
Husk alle opplysningene.**

**LABO**  
magasinet



Ta kontakt!

## Neste utgivelse kommer i oktober 2023!

**Ta kontakt for bestilling av annonseplass eller for å få  
tilsendt annonseinformasjon for 2023.**

Utgivelse: uke 40 • Annonsefrist: 13.09.23

ANNONSEANSVARLIG: ARNT ERIK ISAKSEN - TLF. 411 61 619  
[arnt.erik.isaksen@flexkommunikasjon.no](mailto:arnt.erik.isaksen@flexkommunikasjon.no)



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

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

**Luxaflex**



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

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



### FRA SØPPEL TIL RESSURS

Sertifiseringen satte søkelys på å minske restavfallsmengden. Alt skal sorteres. Boservice tømmer dødsbo og tar på seg andre ryddeoppdrag. Nå blir alt av avfall sortert for gjenvinning. Det er litt ekstra arbeid, men fordelene er at man står igjen med minst mulig restavfall.

### VEDLIKEHOLD

Et stort område for Boservice er vedlikehold og oppgradering av bygg, som for eksempel bytting av kledning, vinduer og tak. Det er allerede strenge miljøkrav i byggebransjen, likevel skal miljøfyrtårnsertifiseringen gjelde.

Totalt har Miljøfyrtårnsertifiseringen løftet standarden i hele LABO og de ansatte har blitt mer bevisste på sine valg. Sertifiseringen må godkjennes igjen hvert 3. år, så det er ikke bare å bli godkjent, her må det tas gode valg hver dag.



# HELE LABO ER NÅ MILJØFYRTÅRNSERTIFISERT

Det er mange detaljer som skal på plass når en miljøfyrtårnsertifisering skal gjennomføres. Først ut var LABOs avdeling i Prinsegata. Nå sist Boservice i Bergheimveien. Det er et imponerende stykke arbeid som er nedlagt for å bli sertifisert.

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE

Miljøfyrtårn-sertifiseringen omfatter arbeidsmiljø, innkjøp, energi, transport, avfall, ombruk, naturmangfold, arealbruk og utslipp av vann. Mye handler om bevissthet. Som seg hør og bør, kom ordfører Erik Bringedal til Boservice onsdag 25. januar for å overrekke plaketten som er det fysiske beviset på at et stort arbeid er gjennomført og godkjent. Og selvsagt måtte sertifiseringen feires med kake.

### GRØNT ER SKJØNT

Boservice driver blant annet med grøntarbeid for borettslag, sameier, stiftelser og for privatpersoner, både medlemmer og ikke medlemmer. I forbindelse med sertifiseringen ble det gjort både kartlegging og kursing. Målet var å finne produkter som var miljøvennlige. Det samme med renhold. Begge områder har mange produkter å velge i, og det gjelder å velge miljøvennlige alternativ.

Det er ikke alle planter som er like smarte å plante om de er aldri så vakre. I forbindelse med miljøsertifiseringen ble gartnerteamet ekstra bevisst på planter som står på artsdatabankens fremmedartsliste. Det er en god del planter det ikke er anbefalt å bruke. Dette for at vi skal unngå at de sprer seg i norsk natur der de ikke hører hjemme.

## Skaff deg oversikt over økonomien!

Økonomien har blitt mer presset for mange den senere tid. Prisen på matvarer, strøm, drivstoff og renter har økt, og for enkelte har hverdagen blitt tøffere å håndtere.

Vi i Larvikbanken er opptatt av å sette kundene i stand til å ta gode valg for sin egen økonomi. Det er derfor vi tilbyr gratis rådgivning og gjennomgang av kundenes privatøkonomi. Vi setter av tilstrekkelig tid og hjelper deg med å få oversikten du trenger.

Scann QR-koden og book et digitalt eller fysisk møte med oss! En time med en av våre dyktige rådgivere kan være verdt mer enn du aner.

Velkommen til oss!





# SÅ VIKTIG ER ET GODT BOMILJØ

Et godt bomiljø er avgjørende for å oppleve trygghet og tilhørighet i nabolaget, og det er heldigvis ikke så mye som skal til for å tilrettelegge for flere møteplasser i nabolaget.

– Bomiljøet kan forbedres med små grep, først og fremst krever det en bevisstgjøring, sier Oddvar Skjæveland. Han har doktorgrad i arkitekturpsykologi og har grunnlagt rådgivningsselskapet Mellomrom Arkitekturpsykologi.

– Det er summen av alle tiltakene som skaper følelse av trygghet og tilhørighet. Folk slapper mer av og får en opplevelse av å være hjemme, hvis bomiljøet er godt, sier Skjæveland.

Hans kjepphest er de enkle grepene man kan ta for å forbedre bomiljøet, som å holde omgivelsene rene og ryddige og godt vedlikeholdt.

– Søppel påvirker oss veldig negativt, så ta med deg det som ligger og slenger, og få graffiti fjernet raskt. Forskning viser at dette er avgjørende for at vi skal oppleve trygghet og fellesskap der vi bor, forteller Skjæveland.

## PLASSER BENKENE RIKTIG

Hvordan benker plasseres i nabolaget er også viktig for det sosiale livet, og ifølge arkitekturpsykologen står de ofte feil. Han viser til den kjente danske arkitekten og byplanleggeren Jan Gehl som har skrevet boken Livet mellom husene. I boken beskriver Gehl blant annet hva som skal til for at folk skal sette seg ned.

– Enten det er en primær sitteplass, som en benk, eller en sekundær sitteplass, som en trapp, så er det i begge tilfeller noen tilleggskrav for at folk skal ønske å sette seg ned. Benken må ha ryggstøtte, eller stå inntil et tre eller en stolpe, og så må den stå et sted der det er noe interessant å se på, for eksempel en lekeplass eller et sted folk går forbi, forteller Skjæveland.

Sitteplassen bør også plasseres på et lunt sted, med mye sol, og kan gjerne suppleres med bord og grillmuligheter. Men prøv å unngå for mye innsyn fra naboene.

– Ingen liker å bli beglodd. Det er bedre å se uten å bli sett, enn å bli



Oddvar Skjæveland



Åshild Lappegard Hauge



sett uten å se. Det siste kan være svært ubehagelig og gjøre at møteplassene i nabolaget ikke blir så mye brukt, sier han.

Han trekker frem ildsjelene og understreker viktigheten av at noen tar litt ekstra ansvar for å bidra til et godt miljø.

– Kanskje har borettslaget en styreleder som er ekstra engasjert og til stede, eller noen som ikke er yrkesaktive, slik som pensjonister, som legger mer innsats i å holde det fint. For de som tilbringer mye tid hjemme er bomiljøet enda viktigere, så å spille på resurssterke pensjonister kan være svært positivt.

## GRØNNE OG SOSIALE TAK

Skjæveland anbefaler å invitere til åpne aktiviteter som samler naboe, gjerne gjennom å arrangere grillmiddager eller informasjonskvelder, der poenget er å samle folk. Han slår også et slag for å etablere grønne tak, hvis nabolaget skal oppgraderes og man ønsker flere gode møteplasser.

– Takterrasser, eller takhager, er sterkt ønsket fra myndighetene fordi det kan løse problematikken med overvann. Samtidig får man en sosial og usjenert møteplass for alle beboere, det kan plantes trær og busker, eller

etableres en grønnsakshage. Det skal ikke mer til enn et par pallekarmer, sier arkitekturpsykologen.

Han anbefaler å etablere grøntområder for dyrking også der takhager ikke er aktuelt, fordi det er en lavterskelaktivitet som kan involvere mange.

– Du kan syssle med salaten samtidig som du har mulighet til å slå av en prat med naboen, og det er fint, sier Skjæveland.

## STORSTUER OG HOBBYROM

– Estetisk sett er særlig natur viktig for mental helse, fordi naturen har en restituerende effekt. Det å ha noe vakkert rundt seg gir glede. Sosiale møteplasser kan også skape glede, sier miljøpsykolog Åshild Lappegard Hauge. Hun er førsteamanuensis ved Psykologisk institutt på Universitetet i Oslo.

– Fellesområder, som hobbyrom, storstue eller verksted, kan også være en fantastisk måte å bidra til et godt bomiljø på. Denne typen arealer tilrettelegger for sosiale møteplasser, og fellesskapet vet vi er viktig for livskvalitet og mental helse. Felles-

områder kan dermed være med på å forebygge ensomhet, forteller hun.

Tilgang til hobbyrom og verksteder kan gi muligheter for å dyrke interesser eller lære nye ting, som også fremheves som viktig for livskvalitet. – Fellesområder legger også til rette for deling av ting og arealer, og det er sentralt for et lavere forbruk og en miljøvennlig livsstil, forteller Hauge.

## SPESIELT VIKTIG FOR BARN

Ifølge miljøpsykologen er det lokale bomiljøet særlig viktig for barn og unge, som ikke kan velge å oppholde seg andre steder, slik som voksne kan.

– Natur og friområder i nærheten har noe å si for om barna har muligheter til å leke trygt ute. Jo nærmere disse friområdene er hjemme, jo tryggere vil de voksne være på å la barna være ute. Det er også forskning som viser at tilgang til naturområder gir bedre fysisk og mental helse, forteller hun.

Videre er det av stor betydning for barna i et bomiljø at naboene kjenner hverandre og bryr seg om hverandre.

– Kultur og sosial kapital i et nabolag påvirker mental helse, for eksempel gjennom fellesskapets framtidshåp og mestringstro, sier Hauge

# LEGG TIL RETTE FOR ET GODT NABOSKAP

Det fysiske miljøet i nabolaget kan bidra til økt livskvalitet og mental helse. Her er noen tips til hvordan du kan legge til rette for flere møteplasser der du bor.

## INVITER PÅ AKTIVITETER

Samle alle naboene til en prat om strømsparing, delebil-løsninger eller kanskje bomiljø? Poenget er å møtes og ha det hyggelig sammen, samtidig som man kanskje får glede av informasjonen som deles.



## ETABLER FELLESROM

Verksted, hobbyrom eller biljardbule. Fellesrom der naboer kan møtes gir grobunn for vennskap og trivsel. Med et verksted kan naboer dele på verktøy og lage noe til felleskapet. Og ikke minst ha et møtested der man kan hjelpe og lære av hverandre.

## DYRK MAT SAMMEN

Dyrking er i vinden, også i urbane strøk. Det skal ikke mer til enn et par pallekarmer, litt jord og noen frø, så er dere i gang. Dyrking er en perfekt aktivitet der alle kan bidra og slå av en prat samtidig.



## SETT UT ET SJAKKBRETT

Har dere stor plass kan dere anlegge et område for kjempesjakk, med store brikker som spilles på bakken. Alternativt fungerer det godt med et bord med påmalt sjakkbrett der de som ønsker kan spille en runde eller ti.



## FYR OPP GRILLEN

En lavterskel grillkveld med naboene er enkelt å få til. Etabler et lunt og koselig sted med bord og stoler, fyr opp grillen og be alle ta med maten de ønsker å spise. Kanskje blir det en fast tradisjon med sommergrillkveld eller bakgårdsfest.



## LAG EN BOULE-BANE

Boule er en kjempepopulær aktivitet i Frankrike og spilles av alle aldre. Etabler en flat sandbane i nabolaget som noen får ansvaret for å vedlikeholde. Invester i et sett med boule-kuler og inviter til en hyggelig avduking av den nye naboaktiviteten.

## PLASSER BENKER PÅ RIKTIG STED

Stikkordene er lunt, usjenert og solrikt, med utsikt til lekeplassen, eller en gangvei der folk ferdes. Kanskje kan dere snekre benken sammen, hvis dere allerede har etablert et felles verksted?

## FORVANDLE TAKET TIL EN GRØNN TERRASSE

Tenker dere stort så vurder muligheten for å etablere en hyggelig takterrasse. Den vil gi en usjenert og fin uteplass som gir rom for mange felles aktiviteter. La den være grønn, med planter, trær i krukker og kanskje noen pallekarmer med gulrøtter eller poteter.



**På nett.**  
**For gode opplevelser.**

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

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

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

**altibox**

LEVERES AV  
**VIKEN FIBER**



# Si det som det er - eller la vær

Ikke helt regelmessig, men noen ganger i året, pleier jeg å ta en time hos en hudpleier. Jeg har brukt den samme, skjønnedamen i flere år. Hun er mild, flink, grundig, varsom og tydeligvis sannferdig.

Det starter helt vanlig.

Hun vasker, rensar, skrubber, damper og smører. Pensler på en velduftende ansiktsmaske som får virke dypt inn i huden, og rensar av. Hun jobber opp en øyemaske som strykes varsomt rundt øynene og et lett klede oppå så blikket får hvile og øynene er lukket.

Jeg hører hun skylle og vri opp utstyr som har vært brukt eller skal brukes, og ingen ting gir meg større ro og lavere puls enn lyden av andre som pusler og arbeider. Jeg merker at hun triller seg selv inn til behandlingsbenken på arbeidsstolen sin, og stålsetter meg fort at øyekledet skal fjernes og at hun skal rigge seg til med lupe og skarpt lys for å effektivt nappe over brynene. Jeg er rutinert og den stingende smerten som følger hvert lille brynhår som blir nappet ut, nummes ut av nappesfrekvens.

Jeg tror hun nærmer seg ferdig. Hendene hennes vrir varsomt på ansiktet mitt så lys og lupe skal nå over

fra høyre til venstre.

Så spør hun litt forsiktig: Skal jeg ta barten også?  
Asså – gi meg et sekund her ...  
Barten? Har jeg bart? Det trenger jeg tydeligvis ikke gruble for mye på all den tid hun spør, men jeg må jo svare noe.  
- Nei, du den sparer jeg ...?  
Hva tror du `a.  
Selvfølgelig skal du ta barten!

Det gjør litt vondere enn ellers å gjøre opp for meg etter denne timen. Jeg får jo ikke sjekket om jeg har bart heller, for den har jeg jo betalt henne for å fjerne.  
Samme kveld, til mannen min hjemme, forsøker jeg lage en litt artig historie ut av det hele, liksom for å eie det og by på hvor ukomplisert (not) jeg synes min nye identitet som Bartianne er.

Men da fikk husband bluss på lampa gitt. Og ikke på min bekostning til en forandring heller.

- HVA ER DET MED SLIKE SÅKALTE VELVÆREFOLK, buser han ut, og tar seg til sin etter hvert litt topptynne manke.  
Sist han var hos frisøren, og følte seg ganske bra etter drøyt ti minutter i stolen og like lang speiling av seg selv med ungdommelig, frisk klipp som tok form, hadde nemlig den drittkjerringa av en frisør avsluttet med å løfte opp et stort speil så han skulle få se bak - aka selveste måneledningen.  
- Hvorfor gjør de sånn – vil de ha betalt eller vil de ha en neve?, bulder han.

I et ekteskap lærer man seg, for husfredens skyld, at noen ting best bør ligge ukommentert.

Alt du sier skal være sant, men du trenger ikke si alt.

*Bartianne Dancke*

# BETALER DU FOR ET MEDLEMSKAP PÅ ET MEDLEM SOM HAR GÅTT BORT?



TEKST: JANNE BALBERG KVISVIK, JURIST LABO  
FOTO: LINE LOHOLT

Vit at det er en 3 års frist for å overføre.  
Nå har vi amnesti til og med 1. september.

Et medlemskap i LABO er personlig og et medlemskap kan ikke eies av flere i fellesskap. Dersom et medlem går bort kan medlemskapet med opparbeidet ansiennitet arves. Arvingene har noe tid på seg for å bli enige om hvem som skal overta medlemskapet, men er medlemskapet ikke overført innen tre år vil medlemskapet slettes. Det er arvingene som er ansvarlig for å melde fra til LABO om dødsfallet, og som også må sørge for å overføre medlemskapet innen 3 års fristen. Kontingenten må selvfølgelig betales til forfall selv om medlemskapet ikke er overført. Etter 3 år vil vi ikke akseptere søknader om å overføre medlemskap, selv om kontingenten er betalt.

Dersom noen nå sitter på medlem-

skap de har arvet, men ikke overført til ny eier og medlemskontingenten er betalt, vil vi en kort periode åpne for at medlemskapet kan overføres. Har dere et slikt medlemskap ber vi om at dere blir enige om hvem som skal overta medlemskapet og sender oss melding om overføring med nødvendig dokumentasjon innen 1. september 2023. Skjema og informasjon finner du på våre nettsider: <https://www.labo.no/for-deg/medlem/overfoer-medlemskap/>

Etter 1. september 2023 vil vi ikke akseptere overføring av medlemskap etter utløpet av 3 årsfristen.



**Vi utfører alt innen :**

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



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



Maskin-entreprenørenes Forbund

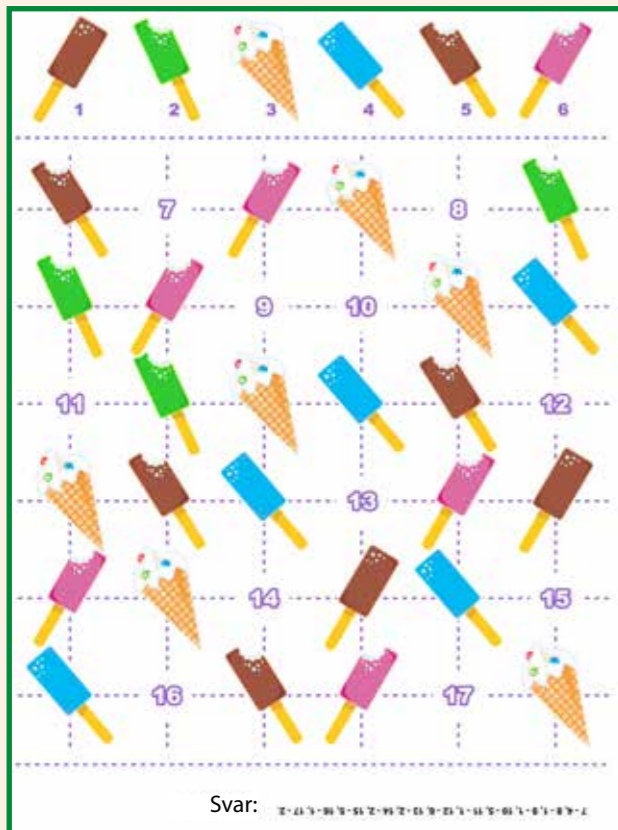


# Morosider

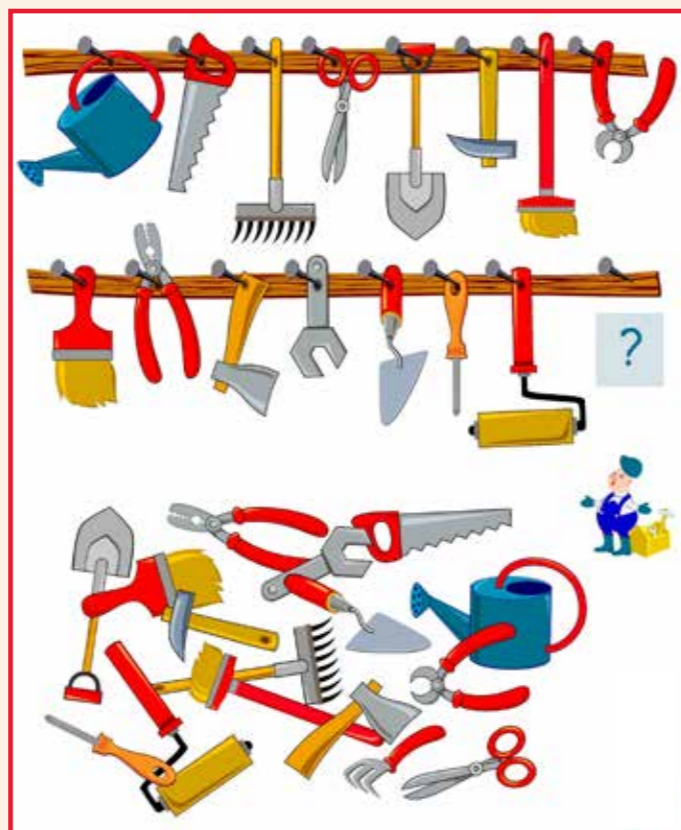
FINN TI FEIL! OG FARGELEGG GJERNE!)



FYLL INN DE TOMME FELTENE MED RIKTIG IS.  
Det skal bare være én av hver type is  
i hver rad og kolonne.



HVILKET VERKTØY HENGER  
IKKE PÅ Plass?



Svar:



## Alt du vil se på ett sted

Du som bor i et sameie/borettslag kan velge inn strømmetjenester som HBO Max, Viaplay, Discovery+ med mer i TV-pakken din. Valget er ditt – og du kan bytte så ofte du vil! Nå har du også fått TV 2 Play inkludert i Telenor T-We. Les mer på [telenor.no/valgfrihet](http://telenor.no/valgfrihet)



Koriander har en særegen og spennende smak, og er helt uunnværlig i chutney og salsa. Lær deg urtens spesielle smaksegenskaper, og tryll fram helt nydelige retter.

# Koriander



## BRUK

Denne urten brukes gjerne i gryteretter, salater, kyllingretter, sauser, fiskeretter og salsa. Korianderfrøene kan også brukes.

## SMÅK

Koriander har en sitrusliknende lukt og smak. Korianderfrøene har en mye kraftigere smak enn bladene.

## TILBEREDNING

Du kan gjerne bruke hakket koriander som smakstilsetning. Frøene kan også brukes, men de bør knuses i en morter. Et tips er å tilsette urter mot slutten av varmebehandlingen. Det kan være lurt å smake seg fram med koriander, så tilsett litt og litt. Pass på at urtesmaken ikke blir for kraftig.

**DYRKES** i Vestfold og Telemark, Vestland, Rogaland og Viken.

## OPPBEVARING

Husk at krydderurter har ulik holdbarhet, avhengig av om de er avskåret eller på rot. Koriander på rot trenger mye lys og vann.

## NÆRINGSINNHOLD

Bruker du rikelig med koriander, kan du dra nytte av at den er rik på kostfiber, A-vitaminet betakaroten, vitamin K og vitamin C. Koriander er også en kilde til vitamin E og kalium.

## SESONG

Produseres hele året.

## LEMONADE MED KORIANDER OG GRØNN CHILI

Chili og koriander passer ikke bare i mat, men funker utmerket i drinker både med og uten alkohol. Denne lemonaden er nydelig som forfriskning etter en lang dag i solen.

### INGREDIENSER

4 PORSJONER  
2 stk. grønn chili  
0,5 potte liten frisk koriander  
4 ss lønnesirup eller brunt rørsukker  
1,5 dl sitronsaft  
4 skiver sitron  
0,5 l vann med kullsyre

### SLIK GJØR DU

1. Skjær chili i tynne skiver og fjern noe av frøene. Riv koriander grovt (ta av noen blader til pynt) med hendene og ha alt i en skål (eller aller helst en cocktailshaker) sammen med lønnesirup/sukker.



2. Bruk en sleiv eller annet egnet redskap til å knuse/klemme ingrediensene slik at de eteriske oljene i chili og koriander blir frigjort. Tilsett sitron- og limejuice og bland godt.  
3. Ha isbiter i fire glass og fordel lemonaden på glassene. Legg i frisk koriander og sitronskive. Hell over kullsyrevann og server.  
4. Du kan gjøre lemonaden om til en drink ved å tilsette litt tequila eller gin.



## KORIANDERPESTO

En god og anvendelig pesto med markant koriandersmak. Deilig som tilbehør til grillmat og fiskeretter.

### INGREDIENSER - 4 PORSJONER

1,5 dl mandler  
1 stk. sjalottløk  
1 bunt frisk koriander  
(en bunt tilsvarer to potter)

1 stk. grønn chili  
0,5 ts salt  
0,25 ts kvernet pepper  
1 dl olivenolje

### SLIK GJØR DU

1. Begynn med å skælde mandlene: hell kokende vann over mandlene og la stå 3-4 minutter, slik at skallet løsner. Klem mandlene ut av skallet med fingrene.  
2. Hak løken grovt.  
3. Ha alle ingrediensene bortsett fra oljen i en hurtigmikser og kjøp maskinen til alt er most. Tilsett oljen i en tynn stråle. Smak til med salt og pepper.  
4. Tilsett mer olje om nødvendig.  
5. Oppbevar pestoen i tett glass i inntil 10 dager.

## GUACAMOLE

Guacamole er obligatorisk tilbehør i det meksikanske kjøkkenet, men passer også perfekt til sommerens grillretter. Bruk modne avokado, de smaker mer og gir en god og kremet konsistens på guacamolen.

### INGREDIENSER

4 porsjoner  
2 stk. modne avokado  
saft av 1 stk. lime  
1,5 stk. tomat  
1 båt hvitløk  
0,5 stk. finhakket rød chili  
2 ss finhakket frisk koriander

### SLIK GJØR DU

1. Del avokado i to. Hak forsiktig kniven i avokadosteinen, vri kniven til siden og ta ut steinen. Mos avokado med en gaffel og press over limesaft.  
2. Vær forsiktig når du gjør dette. Føler du deg ikke helt trygg med kniven kan du også fjerne steinen med en liten skje.  
3. Del tomat i fire og skjær ut frøene med en liten kniv. Del tomatkjøttet i små terninger. Finhakk hvitløk og chili.



4. Bland most avokado med tomater, hvitløk, chili og hakket koriander. Smak til med salt og eventuelt pepper. Dekk til guacamolen og sett den kaldt til den skal brukes.  
5. Legg avokadosteinen i guacamolen, da beholder den sin fine grønnfarge.  
6. Server biter av stekte tortillalefser til guacamoledippen, eller sett guacamole på bordet som en del av tacomiddagen.

## TIPS!

- Skyll urten i kaldt vann.
- Bruk gjerne hele planten, med stilkene.
- Ha gjerne urten i supper, guacamole og ikke minst i salsaer.
- Tilsett gjerne koriander til slutt, for aller best smak.



tel 980 29 999

**24-timers vakt**

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

**MEDLEMSFORDEL**  
25 % rabatt på forbruksmateriell, rabatterte timepris og alltid 5 % bonus på toppen.



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

Alle ansatte hos AQUA VVS SENTERET AS har svennebrev. Vi har også alle lovpålagte sertifikater/kurser som kreves eks. varmearbeidersertifikat fra Norsk Brannvernforening. Firmaet er godkjent for ansvarsrett i tiltaksklasse 1 og 2.

AQUA VVS SENTERET AS er en mesterbedrift som også har sertifikat for FFV (Fagråd for våtrom) som faglig leder samt alle ansatte har godkjeningsbevis for rørlegger fra FFV. Vi er også sertifisert for bygging/installasjon av mindre avløpsanlegg og infiltrasjonsanlegg.

Firmaet har også ADK-S 1 som er relatert til grøfter og innlegg. Vi har vårt arbeidsområde innen sanitær og vannbåren varme/varmepumper. Vi driver også med rørleggerarbeider på nybygg, rehabilitering, vannbåren gulvvarme samt varmepumper luft til vann, og tradisjonelle borrehullspumper.

**AQUA VVS SENTERET AS**  
Torsvang 4, 3271 Larvik  
Tlf. 930 64 850 / Mob. 980 29 999  
E-post: aquavvs@online.no  
www.aquavvs-senteret.no



# KJENTFOLK

Vi er din lokale  
boligmegler

# aktiv.



Gry  
906 21 975



Aleksander  
975 92 250



Heidi  
996 24 698



Markus  
908 35 213



Ruth Iren  
992 57 756



Lars Erik  
478 92 666

Foto: Arve Kern

Selge bolig i 2023?

Vær tidlig ute og start salgsforberedelsene allerede nå. Vi gir 1/2 pris på tilretteleggingsgebyret for LABO-medlemmer, og de beste råd fra erfarne meglere til hvordan oppnå høy salgpris. Ta kontakt for en hyggelig beforing.

Prinsegata 2, 3251 Larvik

T: 33 13 85 00

E-post: larvik@aktiv.no

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

## MEDLEMSFORDEL

5 % bonus på dekk.  
Dekkhottell kr 850,- (NB! ikke bonus på dekkhottell)

Forbruksmateriell - 25%  
Rabatterert timespris: 790,- eks.mva.  
5 % bonus

15 % rabatt  
5 % bonus

- 5 % bonus
- 50 % rabatt på Essve skruer, fug og lim
- Opptil 50 % rabatt på maleverktøy
- 20 % på Helly Hansen sko og klær

Medlemspriser på hotell

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

10 % rabatt  
5 % bonus

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

5% bonus  
20% rabatt på lamper og belysning (ikke lyskilder)  
10% rabatt på Nordanrøkjøkken  
Medlemskampanjer

Medlemspris per time kr 1.925,- inkl. mva  
5 % bonus

2% bonus og gode medlemspriser



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



Tlf.: 930 64 850  
Vakttelefon: 980 29 999

Flügger farve

Elveveien 135, Larvik  
Tlf.: 33 19 96 10



proff1.no  
Løkka 8, Larvik  
Tlf. 33 38 18 90



LABO.fordelerformedlemmer.no  
Tlf.: 03712

Montér

Elveveien 12B - 981 96 000  
monter.no



Sanden 2, Larvik  
bolgenkulturhus.no



polarkraft.no  
Tlf.: 02006  
kunde@polar.no

Bohus

Løkka 6, Tlf.: 33 13 49 70  
Bohus.no



Prinsekvartalet, Haraldsgt 2  
Tlf.: 940 777 75

ADVOKATFIRMAET  
Legalis

-advokattjenester for medlemmer

Tlf.: 21 41 67 67  
legalis.no



LABO.fordelerformedlemmer.no  
Tlf. 21 49 78 50

BRYNJE  
OF NORWAY

Øya 41, Larvik  
Tlf: 331 83 300, brynje.no

modena  
FLISER

modena.no



Nærmeste butikker er  
i Tønsberg og Skien



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



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



thonhotels.no



Elveveien 30C, Larvik  
closeup.no, tlf.: 975 38 000



avarnsecurity.no



Buggesgate 3  
Tlf.: 96 00 99 50

TILBORDS

Tilbords.no



Heggdalringen 11, Larvik  
novasolo.no



Kongegata 17

## NETTBUTIKKER

Apotekhjem  
Stayhard herreklær  
Lindex  
Lekia  
Babyshop  
Bubbleroom  
Devold  
Flügger

Har du ikke smarttelefon.  
Send MEDLEM til 1963 og du får en  
bekreftelse på medlems-  
skapet på sms.



## MEDLEMSFORDELER

20% rabatt (Gjelder Brynjes egne varer)  
5% bonus.  
Bonus også i Outlet'n.

10 % rabatt  
5 % bonus

5% bonus

5 % bonus på alle kjøp

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

12 % rabatt på ordinær pris

5% bonus på alt.  
Medlemskampanjer.

5 % bonus  
Medlemspris 399,- pr mnd.  
10 % rabatt på tilleggskomponenter.

Luxaflex solskjerming 20% rabatt  
og 5% bonus  
Metervare gardin 20% rabatt  
og 5% bonus  
Øvrige varer 5% bonus

5 % bonus

20% rabatt og 5% bonus i butikk

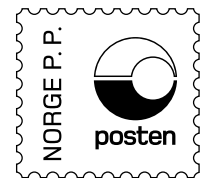
10% rabatt

Husk at for å få bonus må du bestille  
via Min side.

Må levere  
inn kvitte-  
ring til  
LABO for å  
få bonus.  
Midlertidig  
løsning.

Last ned appen vår. Du får oversikt over dine medlemsfordeler og har medlemsbeviset lett tilgjengelig.

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



## MEDLEMSFORDELER HOS BYGGMAKKER LARVIK EKSPERTHJELP OG BONUS



SOM MEDLEM FÅR DU:

**5% BONUS  
PÅ ALLE KJØP**

## SLIPP LØS HÅNDVERKEREN I DEG

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

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



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

BYGGMAKKER

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

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