

LABO

magasinet



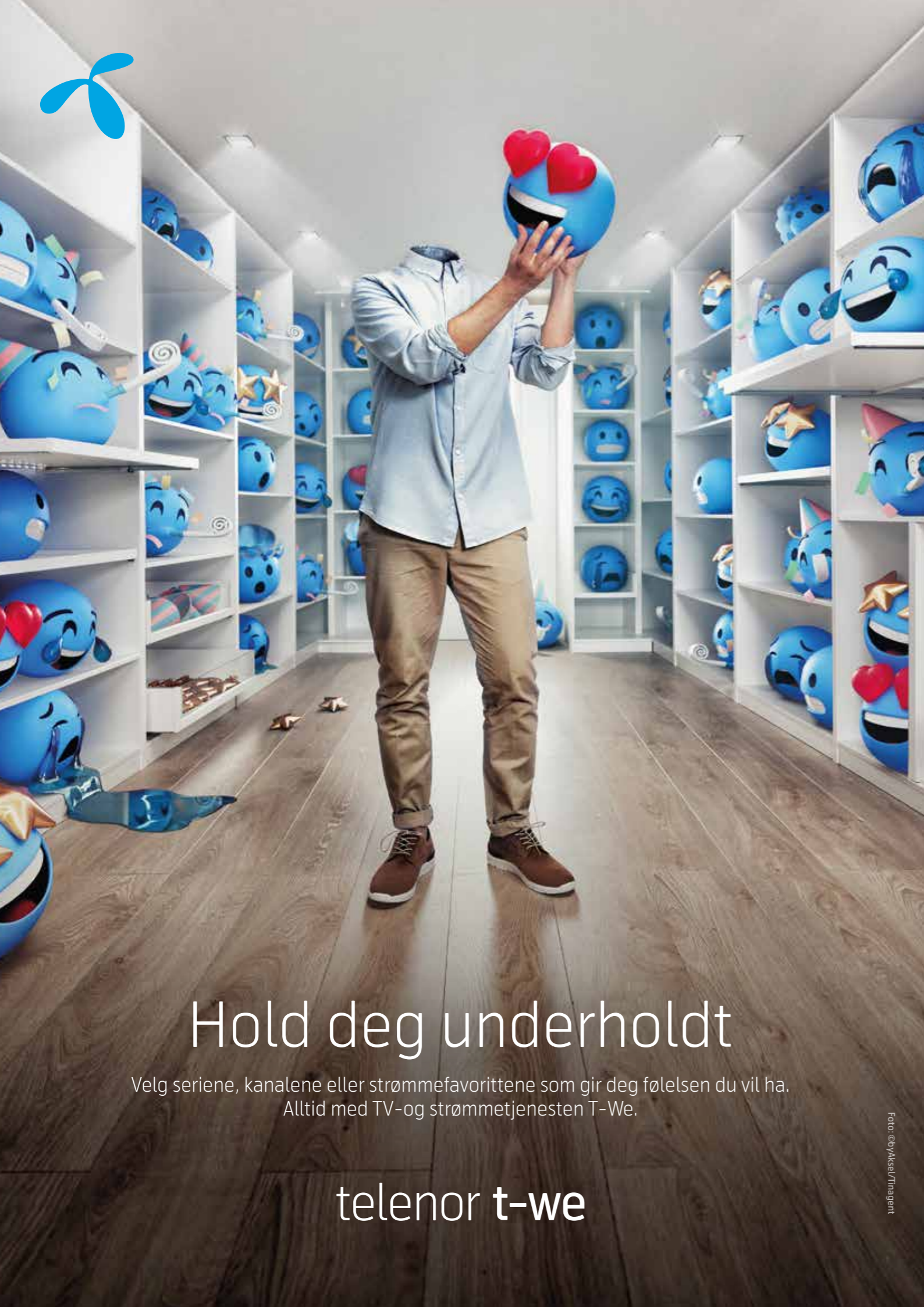
nr. 3 • 2020

Matsvinn

- gunstige tips for miljøet og lommeboka **22**



5 GALLERI BØLGEN | **12** KRABBEGATA BORETTSLAG | **14** SJØPARKEN



Hold deg underholdt

Velg seriene, kanalene eller strømmefavorittene som gir deg følelsen du vil ha. Alltid med TV- og strømmetjenesten T-We.

telenor t-we

Foto: @byÅksel/Trinagent

leder

BOLIGER OG LÅN I OG ETTER KORONAENS TID

- BOLIGLÅNSFORSKRIFTEN

I skrivende stund lever vi fremdeles i et relativt strengt smittevernregime i påvente av en vaksine mot Koronaviruset. Forhåpentligvis vil vi oppleve færre smittetilfeller utover høsten etter en sommer som har hatt den konsekvens at smittetallene har økt.

Frykten for alvorlige samfunnsmessige konsekvenser av pandemien har vært stor. Og situasjonen er alvorlig for mange. Men på tross av dystre spådommer så har boligmarkedet vært nærmest upåvirket av pandemien. Dette er det sikkert flere årsaker til, hvor rentenedgangen kanskje er den største. En annen viktig årsak har vært midlertidige lempninger i boliglånsforskriften på en slik måte at bankene har fått anledning til å avvike forskriftens bestemmelser i en større del av utlånsvolumet enn før koronautbruddet. Samtidig kunne bankene innvilge inntil 6 måneders utsettelse av renter og avdrag på lån. Disse endringene ble vedtatt i mars etter koronautbruddet. Nå har finansdepartementet besluttet at disse endringene ikke vil bli videreført i 4. kvartal i år. Årsaken er en generell oppgang i norsk økonomi og den høye aktiviteten i boligmarkedet.

Boliglånsforskriften ble innført i 2015 og er senere strammet inn. Nåværende forskrift utløper ved årsskiftet. Finanstilsynet har varslet at forskriften skal evalueres, og at tilsynet vi gi råd til departementet om en innretning og videreføring fra nyttår.

Spørsmålet er om vi trenger en ny boliglånsforskrift? Forskriften er avgjørende for den enkeltes mulighet til å kjøpe seg bolig, og den regulerer bankenes normale forretningsmessige virksomhet strengt når det gjelder lån til bolig. Forskriften er streng, du får ikke lån på mer enn 85 % av boligens verdi (en verdi som dessuten skal vurderes forsiktig), og banken skal legge inn en renteøkning på 5 prosentpoeng (stresstest) i sin vurdering av kunden betjenings-evne av lånet. Og har du av en eller annen grunn behov for avdragsfrihet, så må lånet ikke overstige 60 % av boligens verdi på dette tidspunktet.

Forskriften ble innført i 2015 som følge av at gjeldsveksten i norske husholdninger var bekymringsfull høy, myndighetene ønsket å redusere denne. Gjeldsveksten er nå på sitt laveste siden 1990-tallet, slik at forskriften har hatt den ønskede effekten. Forskriften er en ulempe i Larvik og andre områder hvor det er store forskjeller i prisene på brukte og nye boliger, behovet for fleksibilitet i bankens lånevurdering her er større enn i sentrale områder som Oslo med høyere gjeldsgrad og risiko for finansiell ustabilitet.

Dersom boliglånsforskriften videreføres fra nyttår med samme strenge krav, så er vi redd for at det blir svært vanskelig for unge å komme seg inn på boligmarkedet også i Larvik. I dag har unge førstegangskjøpere i Larvik råd til å kjøpe 3 av 10 boliger som er til salgs her. Trenden er tydelig: I 2015 var det samme tallet 5 av 10. Vi ønsker ikke at denne utviklingen skal fortsette. Og at en ny, streng boliglånsforskrift bidrar til dette.

Asle Granerud
Adm.dir.



innhold

| | |
|------------------------------------|-------|
| Lokale perler: Galleri Bølgen..... | s. 5 |
| Café Sliperiet..... | s. 8 |
| Tankedryss..... | s. 11 |
| Krabbegata Borettslag..... | s. 12 |
| Sjøparken..... | s. 14 |
| Jus: Identitetstyveri..... | s. 16 |
| Hekta på: Hage..... | s. 18 |
| Tema: Matsvinn..... | s. 22 |
| Mat: Restemat..... | s. 26 |
| Morosider..... | s. 27 |
| Medlemsfordeler..... | s. 30 |



8



12



14



18



SØNDAGSTUR MED KULTURELT PÅFYLL

TEKST OG FOTO: Myriam H. Bjerkli

Når høsten kommer kan det være fristende å tilbringe søndagen i sofakroken, i hvert fall hvis været ikke viser seg fra sin beste side. Da kan Galleri Bølgen, Fritzøe Brygge og området rundt Hammerdalen være et godt alternativ for både store og små.



MEDLEMSBLAD FOR LARVIK BOLIGBYGGELAG - NR. 3 - 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
Christin Eide



Tone Johansen og Christian Lorentzen fra Larvik kunstforening.

På Bølgen kan man velge mellom både kino og kunst, på Fritzøe Brygge finnes det mat og drikke som passer både voksne og barn, og i Hammerdalen kan man blant annet velge mellom å se fotball på Mikrobryggeriet eller besøke den siste utstillingen på Larvik Museum. Eller gjerne begge deler!

Da vi ruslet ut i det fremdeles fine, men litt kjølige høstværret, var det fremdeles Ari Behn-utstilling på Galleri Bølgen, der også vennene Per Heimly, Espen Eiborg og Mikael Persbrandt, datteren Maud Angelica Behn og broren Espen B. Behn deltok.

Arrangementsansvarlig fra Larvik kunstforening Christian Lorentzen forteller at utstillingen har vært godt besøkt.

- Selvfølgelig ikke så godt som da Ari Behn var i live og deltok selv, men det har vært en jevn strøm av besøkende og bra salg.

Alle de røde lappene på bildene dokumenterer at det er tilfelle, mange av trykkene er solgt både to og ti ganger. På et vanlig år er det rundt 10 000 personer som finner veien til galleriet, med noen helt, spesielle unntak.

- Vi har både nasjonale, regiona-

le og lokale besøkende, og da vi hadde Guernica-utstillingen til Vebjørn Sand her, så var det 10 000 som besøkte bare den ene utstillingen, forteller Lorentzen fornøyd.

På grunn av coronarestriksjoner hadde neppe en slik tilstrømming vært verken ønskelig eller gjennomførbart denne høsten, men galleriet får stadig positive tilbakemeldinger på utstillingene de har, både fra kunstnerne selv og de mange besøkende.

- Det er et veldig fint og naturlig lys her, sier Lorentzen. Leder av Kunstforeningen, Tone Johansen, nikker.

- Vi er stolte over å ha et så flott galleri her i Larvik, og det gjør at vi møter mange, spennende mennesker, både blant kunstnerne og de besøkende. Det er veldig givende.

Bølgen og Larvik kunstforening deler på ansvaret for arrangementene. Larvik Kunstforening lager programmet i perioden september til april, og Bølgen styrer de fire resterende månedene. Hovedfokus er i all hovedsak billedkunst, og da aller mest samtidskunst og postmodernisme, men de har også arrangert andre

utstillinger, som for eksempel arkitektur og møbelkunst. Utstillingene tiltrekker seg alle aldersgrupper besøkende, og selv om det – som når det kommer til det aller meste innen kunst – er en overvekt av kvinner over 40, er det også en del yngre som finner veien.

- Da vi hadde gatekunstutstilling, kom det mange unge, sier Johansen. – Vi samarbeider også med den kulturelle skolesekken, slik at vi ofte har skoleklasser på besøk. I tillegg er det mange foreldre og besteforeldre som har med barn, og det er hyggelig. Vi har ofte installasjoner og arrangementer rettet direkte mot de unge, forteller hun. – Den kaninen for eksempel, er det lov å sitte på.

Hun nikker mot en stor skulptur som står midt i rommet, en av Espen B. Behns hvite kaniner som også går igjen i Ari Behns bilder. Tiril Hegge Hellnes på fire år er i ferd med å klatre opp på den, med en trygg og hjelpende hånd fra bestemor.

- Jeg er med i kunstforeningen og er her ganske ofte, forteller Unni Marie Hegge. – Og barnebarnet mitt Tiril Hegge Hellnes liker seg også her. Bestemoren smiler, tydelig stolt.



- Hun er en liten kunstner selv, veldig glad i å tegne og male.

Det er nok enda noen år til, men kanskje blir lille Tiril en dag en av de mange kunstnerne som ønsker seg utstilling på Galleri Bølgen.

- Det er mange som søker om å få komme hit, i tillegg hender det vi inviterer noen selv. Vi samarbeider også med Nasjonalmuseet og viser noen av deres samleutstillinger. Slik blir det et variert og spennende program, sier Tone Johansen.

Christian Lorentzen nikker.

- Vi i kunstforeningen synes det er spesielt hyggelig å kunne vise fram lokale kunstnere, og gjerne finne et samspill mellom forskjellige kunstneriske uttrykksformer. Da vi hadde Åke Berg-utstilling

her, hadde vi samtidig et arrangement med Dr. Nilsen og deres lokale Larvikstekster. Det ble fort utsolgt og veldig godt mottatt. Han smiler og ser seg rundt. - Bølgen er jo et stort hus, så mulighetene er mange. Kanskje kunst og kino, eller noe i samarbeid med Sanden scene.

Kunstnere som ønsker seg til Bølgen, må nok likevel smøre seg med tålmodighet. Programmet for 2021 er ferdig, nå er det 2022 som er under planlegging. Galleriet har normalt åpent tre dager i uka, og det er gratis inn-

gang. - Men har vi stengt, så er det bare å banke på, bedyrer Lorentzen. – Er vi her, så åpner vi gjerne.

FORELØPIG PROGRAM 2020

10. oktober - 8. november

Maleri

Tim Charles Ottersen

14. november - 13. desember

Juleutstilling

Kari Mølstad, Ericsson & Gehrken,

Kjell Johannessen og

Juha Luukkonen

2021

9. jan. - 7. feb.

Maleri og grafikk

Patricia Lea og

Arjuna Geir Aashaug

13. feb. - 14. mars

Maleri og grafikk

Ingvar Gundersen og

Tor Lindrupsen

27. mars - 2. mai

Maleri og grafikk

Nico Widerberg

Hun vil takke deg!

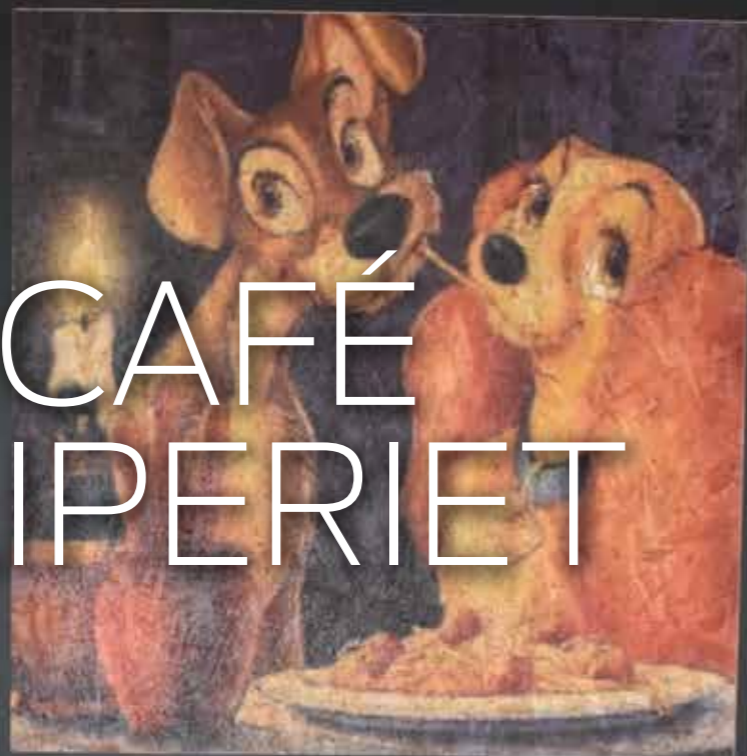
Ta vare på familien din og legg en spareplan sammen med oss!



 **LARVIKBANKEN**

www.larvikbanken.no

CAFÉ SLIPERIET



”

*Vi er opptatt av
å levere kvalitet
til rett pris, og da
kommer kundene
tilbake.*

Cafe Sliperiet er en sterk kontrast til den overskyede høsthimmelen og de grove murveggene på utsiden. Cafeen er delt opp i fire soner. New York, Paris, Sahara og den lokale Larvik-sonen med blant annet bilder fra Mølen og Bøkeskogen. Alt er tilrettelagt og gjennomtenkt av designer og produksjonsleder Erik Aasheim og fagleder Ingunn Anvik. Det meste av interiøret er laget av iVeksts egne ansatte.

TEKST OG FOTO: Myriam H. Bjerkli

Daglig leder i iVekst, Anne Andersen, forteller at iVekst er en arbeidsplass for rundt 130 personer, som jobber på mange flere forskjellige felt. Foruten cafeen har de blant annet både snekker – og sveiseverksted der de designer egne produkter, de driver med gårdsarbeid på Damgården, de tar seg av lagerhotellet for et lokalt

firma, de stiller plen, rydder og tar seg av annet renhold.

– Mange av iVeksts ansatte jobber for lokale bedrifter, og vi får stadig flere forespørsler fra lokalt næringsliv, forteller Anne og smiler. – Vi er opptatt av å levere kvalitet til rett pris, og da kommer kundene tilbake.

På cafeen er det Helle Thorsen og Monica Bremseth som står bak kassa og sørger for serveringen i dag, mens Markus Isaksen og Peder M. Kleven Ovesen rydder og sørger for at alt ser innbydende ut for gjestene. Alle fire er smilende blide, og forteller at de er godt fornøyd med arbeidsplassen sin.





ÅPENT:
10 - 20 man-fre
10 - 15 lørdag

FAKTA IVEKST

iVekst tilbyr varig tilrettelagt arbeid for mennesker som har falt utenfor ordinært arbeidsliv. De jobber med utgangspunkt i at alle har behov for en meningsfylt hverdag med kreativitet og utvikling. De sysselsetter personer i aldersgruppen 16 – 67 år.

- Vi hadde en arbeidsundersøkelse nylig, forteller Anne, - og på en skala fra 1-3, så scoret vi 2,8. Det er vi selvfølgelig glade for, det tyder på at de ansatte trives hos OSS.

Trives virker det også som gjestene i cafeen gjør. Det er lunsjtid og her er alle aldersgrupper samlet rundt bordene. Småbarn som krabber på gulvet, ungdom som deler en brus, og godt voksne som inntar dagens lunsj.

- Vi har et jevnt sig av besøkende, forteller Anne. - Ungdommen kommer før de skal på øving, foreldrene når de skal hentes. Og som du ser - hun slår ut med armene - så er vi også blitt en populær lunsjplass for mange.

Sliperiet ble opprinnelig oppført i 1875 som lokaler for Fritzøe Tre-sliperi. Via tømmerrenner fra Huggeriet kom tømmerstokkene inn til Sliperiet der de ble videreforedlet. Senere er bygningen ombygget og modernisert en rekke ganger, og tredriften opphørte i 2000. Deretter ble Sliperiet totalrenovert og tilpasset Kulturskolen i Larvik og

Studio Nille. Oktober 2019 åpnet Cafe Sliperiet, et samarbeidsprosjekt mellom iVekst, Larvik kommune, Fritzøe Eiendom og Studio Nille.

- Vi så at det var et behov for en møteplass her, forteller Anne. - Ungdommene som skulle på Kulturskolen kom gjerne tidligere og samlet seg, og det satt mange foreldre og besteforeldre i trappe- eller i bilene på utsiden mens de ventet på barna.

Erik Aasheim og Ingunn Anvik har greid den nesten utrolige øvelsen å gjøre den tidligere verkstedhallen om til en cafe som både er urban og hyggelig. Her er mye stål, treverk, og grove materialer, men fargevalget, bildene på veggene og interiøret, gjør at det likevel virker innbydende og lunt. Ser man seg rundt, så oppdager man også stadig fler detaljer. Her er historien til både Larvik, Sliperiet og Fritzøe Verk vevd inn i både materialer og utsmykning. Det aller meste er laget av iVeksts egne ansatte. Lampen i taket består av 7000 små deler. Stålstengene som rammer inn de store vegg-

bildene, er sveiset på dere eget sveiseverksted. Her er ingenting overlatt til tilfeldighetene.

- Bestillingen var å skape et sosialt og inkluderende møtested, forteller Erik. - Og tanken var å skape noe unikt og å bruke våre egne folk. Og vi er langt fra ferdig, dette er et prosjekt som stadig er under utvikling, der vi er åpne for nye ideer og innspill. Og fordelene med iVekst er at de ansatte kan bruke den tiden som trengs, forteller Erik.

Han peker på et forheng som henger langsmed vegg, der hver eneste av de mange trebrikkene er skåret, dreid, pusset og malt for hånd.

- Det hadde vært helt umulig å gjøre noe slikt hvis man skulle tenkt utsalgspris og timebetaling, men det har vært et veldig godt samarbeidsprosjekt for ansatte på iVekst.

- Vi tror at det er viktig for mange å ha en jobb, legger Anne til. - De får et fellesskap og en sosial arena, og ikke minst får de mulighet til å bidra til samfunnet.

tankedryss



Plantegalskap..

TEKST OG FOTO:
Myriam H. Bjerkli

Da coronaen spredte seg utover verden, så spredde også plantegalskapen seg. Medlemstallet i plantegruppene på Facebook har mange-doblet seg siden mars og jeg ble også bitt av basillen. Antallet stueplanter økte fra cirka 15 til rundt 150 i løpet av få uker.

Høres det ikke koselig ut? Blomster og grønne planter gir fred i sjelen, hevdes det.

Nåja.

Jeg er også en person med behov for balanse. Jeg hater f.eks. bilder som henger skjevt, og jeg må ha et stort bilde i midt på vegg, og evt. ett omtrent like store hengende i samme høyde på hver side. Ingen kunstnerisk frihet på mine vegger.

Problemer med planter, er at de ikke er til å stole på. Da jeg kjøpte to paraplyplanter for å plassere dem på hver sin side av min nyinnkjøpte skjenk - ja, jeg gikk på den coronasmellen også, nordmenn har aldri brukt mer på opp-pussing og interiør enn i år - var de helt like. To identiske tvillinger, med samme høyde og tykkelse. Rett og slett perfekte!

I tre uker.

Nå er den ene et hode høyere enn den andre og balansenevrotikerer i meg får angst hver gang jeg kikker på dem. Enda de har fått akkurat like mye vann, like lite gjødsel og samme mengde med sol!

Det samme har skjedd med de tre

plantene jeg satte foran peisen. Der gikk jeg for Tripp, trapp, tresko. Høy, lavere, lavest. Men igjen driver de og tar seg friheter. Tripp trapp tresko er nå blitt til tripp tresko trapp. Det blir ikke fred i sjelen av sånt!

Det tok også en tid før jeg kom helt inn i det her med vanning. Noen skal ha mye, noen skal ha nesten ingenting, de fleste skal ha mindre enn jeg tror. Det er mye lettere å drukne en plante, enn å tørke den. Og det er mulig de kantarell-lignende soppene som har grodd opp langs stammen på palmen min er et bevis på at jeg kanskje fremdeles er litt for raus med vannet ...

En annen ting som ødelegger sjelefreden, er insekter. Plantegruppene på Facebook er så full av skrekkehistorier at jeg har nattlige mareritt om meterstore trips og bananfluer, larver og andre uhumskheter. Bananfluene er forresten plagsomme også når jeg er våken. i tillegg til (litt for våt) blomsterjord virker de også å ha en spesiell interesse for nesebor. Fellesnevneren er kanskje mørkt og vått?

Og apropos vått.

I går da jeg gikk og vannet mine 150 små, spurte mannen min om hvor det

egentlig ble av alt vannet. Han mente å kunne kjenne at luftfuktigheten var blitt høyere. Jeg blåste selvfølgelig av det, men ... Vi snakker minst ti kanner vann to ganger i uka. Så hvor blir det av? Er det som mannen min tror, at det fordampes i luften rundt oss? Vil det si at neste sommers corona-opp-pussingsprosjekt blir å skrape mugg av veggene i stua? Hvor mye sjelefred blir det av sånt?

Og det stopper ikke der. Planter lager barn. Helt utrolige mengder med barn. I løpet av sommeren har det blitt minst femti små stiklinger og avleggerer som er i ferd med å bli store og lage nye barn. De formerer seg faktisk like ivrig som museunger. Venninnene mine stønner. Før fikk de gode flasker med vin som vertinngave, nå får de nyfødte grønnerennere, pileaer og coleus. Og vertinnen på en fest jeg var på nylig virket også ganske skeptisk da hun fersket meg med hodet i søplekassen hennes, før jeg tok ta taxi hjem med en søplesekk full av den grønne flamingoblomsten hun hadde tenkt å kaste ...

Men akkurat den angret jeg ikke på. Den står her i stua og strutter. Når jeg tenker etter, er det faktisk den eneste gangen jeg har tatt med meg noen hjem fra en fuktig fest, som faktisk ser bedre ut dagen etter ...



KORTREIST FLYTTING

Det er tidlig høst, men Helgeroa ligger badet i sol og temperaturen viser nesten tjue grader. På kafeen ved brygga sitter en eldre mann og nyter det som kanskje er årets siste utepils, på bordet ved siden deler to ungjenter en brus. Et smilende par kommer ruslende ned Strandebakken, hånd i hånd.

TEKST OG FOTO: Myriam H. Bjerkli

Jane Therese Løken og Hans Are Solem hilser blidt, før de setter seg ned på benken sammen med meg, på trygg corona-avstand selvfølgelig. Foreløpig bor Jane i et hus litt lenger opp i bakken, men nå gleder hun seg til å flytte. Riktignok ikke lange biten,

- Jeg kunne ikke tenke meg å flytte til noe annet sted, sier Jane. - Jeg har riktignok bodd tjue år i Kvel-

de tidligere, men det er noe med sjøluft og utsikt utover havet. Når man har vokst opp med krabbe-fiske under bryggene her, så har man sjøen i blodet. Hun smiler fornøyd. - Dessuten blir det veldig fint å få moren min og mannen hennes flyttende hit.

Moren hennes, Evelyn Therese Husmo på 86 år, er også opp-rinnelig fra Helgeroa. Nå flytter

hun og mannen hennes tilbake til barndommens paradisi, ikke mange meterne fra huset der hun en gang vokste opp.

- I dag bor de i et hus på 250 kvadratmeter i Stokke, det er for stort for to såpass voksne, forteller Jane. - Nå har vi kjøpt oss hver vår leilighet i Krabbegata Borettslag, det kunne ikke passet bedre. Jeg er enebarn og gleder meg til å få

dem nærmere slik at jeg kan være der for dem.

Kjæresten hennes, Hans Are Solem, kommer opprinnelig fra Trøndelag, men etter at han traff Jane, har han tilbrakt mye av tiden i Helgeroa.

- Vi er fremdeles særbo, forteller han, - men vi tilbringer mye tid sammen. Enten her, i Trøndelag, eller i leiligheten vi har i Tyrkia. Han ser på kjæresten og smiler. - Jeg stortrives her i Helgeroa, og når leiligheten i Krabbegata står klar, flytter vi sammen på ordentlig. Han forteller at det har vært lett å få seg venner på plassen. - Jeg er med i Hebbes øklubb, sier han fornøyd. - Der er vi rundt 30 medlemmer, og da er det lett å bli kjent med folk.

Selv om huset Jane flytter fra ikke er stort større enn leiligheten de skal flytte inn i, gleder hun seg til å få en enklere hverdag. Det er alltid noe som må fikses i

et hus. Utvendig tak og vegger og annet vedlikehold. Nå flytter vi inn i en helt ny leilighet på en flate, der alt er akkurat som vi vil ha det. Både -Byggmester Jan Øyvind Lindhjem i Krabbegata 62 AS og Eiendomsmegler Gry Lilja hos Aktiv Eiendomsmegling. - har vært veldig behjelpelige, vi har byttet både noen veggfarger og valgt en annen parkett. Det er fordelen med å kjøpe mens det ennå er under oppføring.

Krabbegata Borettslag består av totalt seks leiligheter. Fire av dem er allerede solgt og Jane tror neppe det blir noe problem å finne kjøpere til de to siste.

- Når folk ser hvor fint det blir, så tror jeg det blir rift om de to siste leilighetene. For Helgeroa er virkelig et fantastisk sted å bo. Vi har nærhet til sjøen, båtliv

og hyggelige turister, fin natur og kyststi.

Hun slår ut med armene så de favner de sommerlige omgivelsene rundt oss.

- Og ikke minst, brygga er jo blitt utrolig fin! Blomster og spisesteder og blide folk Jane smiler. - Jeg skjønner godt at folk kommer langveisfra for å hygge seg her!



altibox

10 år
med Norges
mest fornøyde
kunder!

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.

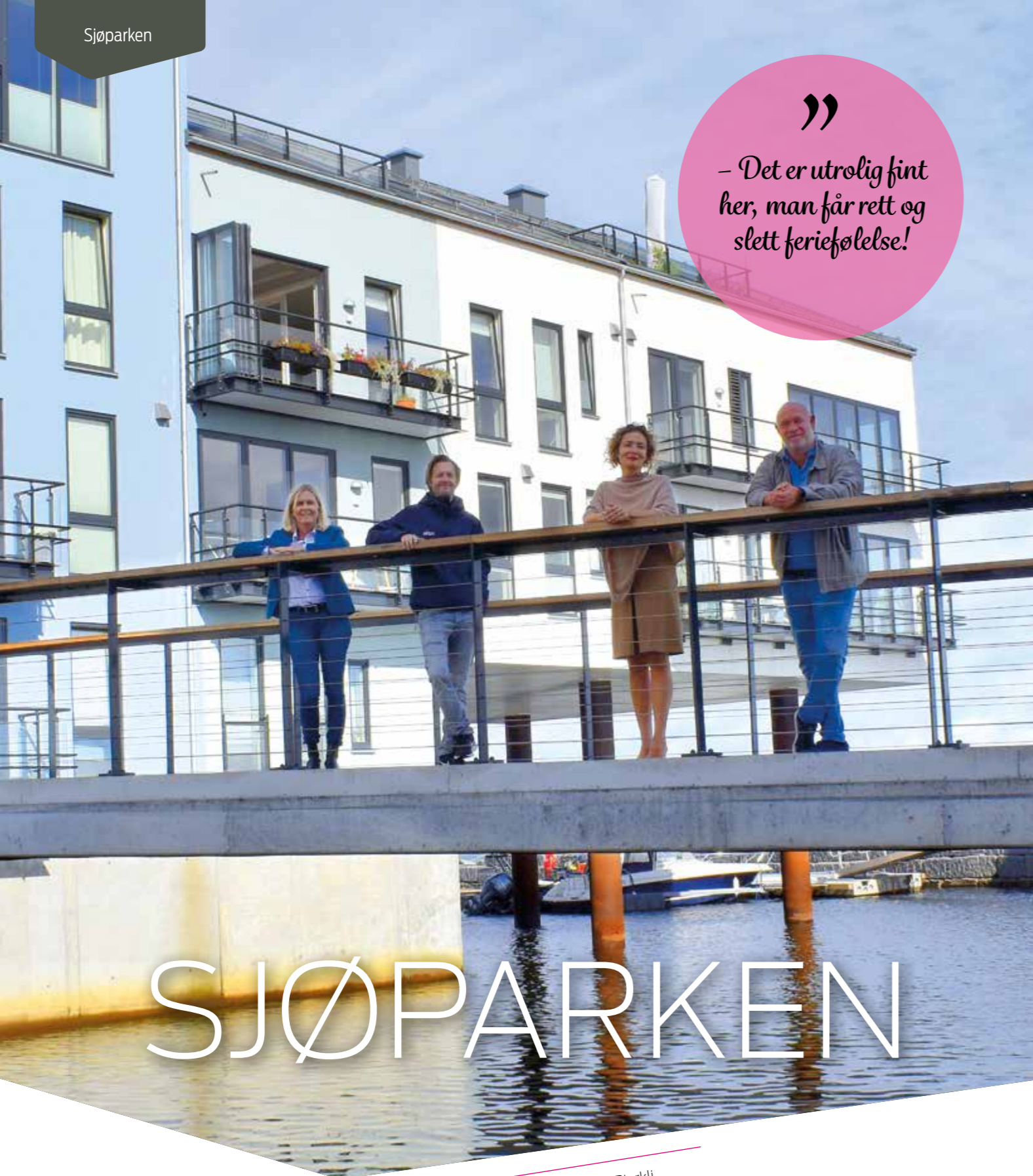
Og: med Altibox' nye og banebrytende tv-løsning får hver og én mulighet til å velge sitt eget innhold.

Les mer og kontakt oss på altibox.no/boligselskap

ALTIBOX LEVERES AV **VIKENFIBER**

”

– Det er utrolig fint her, man får rett og slett feriefølelse!



SJØPARKEN

TEKST OG FOTO: Myriam H Bjerkli

På det gamle industriområdet Agnes, der det i 150 år ble produsert fyrstikker, takplater og sponplater, er en helt ny bydel under oppføring. Når det står ferdig vil det bo over 1000 mennesker i de rundt 600 boligene.



Nå er det trinn tre som er under planlegging, og listen over interesserte er allerede lang.

– 55 leiligheter og åtte sjøhus er allerede ferdig og solgt, byggetrinn II – Agnespassasjen – på 21 leiligheter er under bygging, nå er det byggetrinn tre som består av 19 leiligheter som skal oppføres, med byggestart i løpet av høsten forteller Cecilie Sanden, som er daglig leder for Agnes Utvikling.

Totalt blir det fire kunstige øyer, med leiligheter, rekkehus, sjøhus og atriumhus. Området rundt Agnes torg blir sentrum av den nye bydelen.

Cecilie Sanden er tydelig stolt over området, og det er lett å skjønne. De mangefargede husene ligger tett i tett, med høye søyler, dype kanaler og pent opparbeidede uteområder. Rolig hav, strålende sol og blå himmel gjør idyllen perfekt.

Alle leilighetene har havet like utenfor inngangsdøra, bare et steinkast fra skog, strand og idylliske Stavern. Byggetrinn tre foregår i samarbeid med LABO, og det er noe alle de involverte gleder seg til.

– De nitten boligene blir fra 60 til over 150 kvadratmeter store, så her blir det noe som passer de fleste, forteller LABOdirektør Asle Granerud. – Alle leilighetene blir gjennomgående, med mye lysinnfall. Her kan man våkne opp til forskjellige soloppganger hver dag og følge solens gang fra morgen til kveld.

– Arkitekturen, fargene og byggeskikken i de to første utbyggingene videreføres gjennom prosjektets arkitekt – Maj Jøsok fra MER Arkitektur.

– Nytt er det også at Linstow AS i år har kjøpt seg inn i Sjøparken, forteller Cecilie Sanden. – De er et av Norges ledende eiendomselskap og er gode på å tenke helseaktivitet og helhet. Det blir totalt 50 000 kvadratmeter næringsareal, med for eksempel kafeer, treningssenter, hotell og det blir en fin synergi mellom bolig og næring.

Salget starter i løpet av høsten, og de to eiendomsmeaglerne hos Aktiv Eiendom gleder seg veldig.

– Alderen på de som allerede bor her, er fra rundt tretti til over sytti, de fleste et sted omtrent på midt-

en. Det viser at vi har noe å tilby de fleste, sier eiendomsmeagler Gry Lilja i Aktiv Eiendom – Vi har allerede over 70 interesserte på listen, legger hun til, mens vi spaserer langsmed vannet. Hun slår ut med armene. – Det er utrolig fint her, man får rett og slett feriefølelse!

– En av fordelene med at LABO er involvert i kommende salgstrinn, er at vi forventer at antall lokale kjøpere øker, og det synes vi er positivt, sier Aleksander Berg. – Det er jo flere hverdager enn feriedager ...

De setter seg ned på en av de mange utebenkene på området, midt mellom de fargerike husene og kanalen som renner stille forbi et par meter unna.

– Det her er LABOs første øyprosjekt, sier Asle Granerud og ser deg fornøyd rundt. – Og det har virkelig en unik beliggenhet, Sjøparken er et fantastisk boligområde.

Det her er spennende for oss også!

IDENTITETSTYVERI – ET ØKENDE PROBLEM

TEKST: Advokatfirmaet Legalis
Illustrasjonsfoto

DE NYE SIGNERINGS- MEKANISMENE

Med den teknologiske utviklingen møter vi stadig nye utfordringer. Det har blitt et økt fokus på personopplysninger på avveie og det er god grunn til dette. Personopplysninger benyttes blant annet ofte i kombinasjon med nye signeringsmekanismer og kan være verdifulle for personer som har intensjon om å misbruke noens økonomi. Dette skjer både i og utenfor nære relasjoner, og svært ofte i sistnevnte.

– De «nye» signeringsmekanismene skulle gjøre avtaleinngåelser enklere gjennom sikker elektronisk legitimering og signering.

Men nye mekanismer har også gitt nye problemer, som stadig flere har fått oppleve. Malene Nylander er advokatfullmektig hos Legalis og spesialist på ID-tyveri. Hun har bistått flere personer som har vært utsatt for identitetstyveri og misbruk av Bank-ID. Nylander poengterer at det ikke er mye som skal til før misbruk er mulig.

– Får noen først tak i signeringsløsningen, trengs bare personnummer og et personlig passord. Dette krever stor aktsomhet fra innehaveren, både hva gjelder oppbevaring, valg av passord og hemmelighold av dette.



ANSVAR FOR GJELD SOM STIFTES

Dersom noen har inngått en avtale i ditt navn uten at du har hatt kunnskap om det, vil du i utgangspunktet ikke være direkte bundet av avtalen. Det har simpelthen ikke blitt inngått noen gyldig avtale mellom deg og banken. Men dette er på ingen måte enden på visa, understreker Nylander.

– Selv om avtalen ikke gjelder, vil du likevel kunne bli erstatningsansvarlig overfor banken. Det er her din aktsomhet kommer inn. Har du gjort det du burde og kunne for å forhindre ID-tyveri? Tar du alle forholdsregler, vil du som regel kunne svare «ja» på dette spørsmålet. Har du derimot delt passordet ditt med personen som stiftet gjeld, vil det som regel måtte konstateres uaktsomhet. I slike tilfeller må brukeren normalt erstatte finansinstitusjonens tap.

Selv om du vil kunne bli erstatningsansvarlig overfor banken, er det viktig å være klar over at du fremdeles har et tilbakebetalingskrav mot personen som svindlet deg. Det å stifte gjeld i annen persons navn er også straffbart og gjerningspersonen risikerer å bli funnet skyldig i straffbar handling.

DET NYE GJELDSREGISTERET

Det har vært et stort problem at finansinstitusjonene som utsteder forbrukslån og kredittkort ikke har hatt innsyn i avtalepartens totale forbruksgjeld. Bankene kunne i stor grad belage seg på de opplysningene som ble oppgitt av avtaleparten selv og eventuelt det som måtte fremgå av fjorårets selvangivelse, betalingsanmerkninger og lignende. Nystiftet forbruksgjeld var imidlertid sjeldent synlig. Ved ID-tyveri kunne gjerningspersonen derfor ha nokså god tid på seg til å stifte gjeld før finansinstitusjonene fikk foran-

ledning til å fraråde eller stoppe videre gjeldsstiftelse.

– I juni 2019 ble det etterlengtede gjeldsregisteret omsider lansert og finansinstitusjoner som utsteder forbrukslån og kreditt er nå pålagt å både sjekke og registrere usikret gjeld, forteller Nylander. – Dette gir grunn til å håpe at langt flere avtaleinngåelser om forbruksgjeld blir frarådet og unngått av finansinstitusjonene. Forhåpentligvis vil dette også gjøre det langt vanskeligere for en gjerningsperson å stifte mye gjeld ved ID-tyveri.

HVORDAN FORHINDRE MISBRUK AV BANK-ID OG ERSTATNINGS- ANSVAR?

Det viktigste du kan gjøre for å unngå misbruk av din BankID og erstatningsansvar overfor banken er å ta alle nødvendige forholdsregler.

DET FINNES HJELP

Dersom uhellet først er ute, er det mange som opplever langvarig økonomisk krise. En rekke forsikringsselskaper tilbyr i dag ID-tyveriforsikring. Er det behov for bistand fra advokat, vil man ofte kunne få innvilget rettshjelpsdækning fra forsikringsselskapet hvis det er snakk om ID-tyveri fra andre enn nærstående familie-medlemmer.

– Noen ganger er det på det rene at det foreligger uaktsomhet og at du er erstatningsansvarlig overfor finansinstitusjonene, sier Nylander. – I slike tilfeller kan det være lurt å få økonomisk rådgivning så fort som mulig. Hos NAV kan man få tildelt gjeldsrådgiver og vedkommende kan blant annet hjelpe deg med å få oversikt over gjelden, undersøke om noe kan gjøres for å forbedre din økonomi og bistå i forhandling med kreditorer.

NOEN VIKTIGE RÅD:

- Ikke del passordet ditt med noen, heller ikke husstandsmedlemmer.
- Sørg for å ha et særskilt passord tilknyttet din bankID. Det er ikke aktsomt å benytte samme passord til familiens Netflix-konto.
- Ikke la noen andre bruke din BankID.
- Gi melding til banken med en gang du får mistanke om at BankID og/eller passord har kommet på avveie.
- Ved mistanke om ID-tyveri eller frykt for ID-tyveri bør du aktivere frivillig kredittsperre hos foretakene som kredittvurderer privatpersoner. Disse er per dags dato Bisnode, Creditsafe, Experian og EVRY.
- Ved mistanke om ID-tyveri bør du gå inn på gjeldsregisteret.no. Der kan du nå få oversikt over all usikret gjeld. Dersom noe av gjelden ikke er stiftet av deg, bør du underrette finansinstitusjonen om dette så fort som mulig og anmelde forholdet til politiet.

Legalis har 8 fagavdelinger med spesialister innen blant annet boligkjøp og andre eiendomssaker, bil og båt, samlivsbrudd, arv og arbeidsrett. Gjennom ditt boligbyggelag har du svært gunstige betingelser som en gratis samtale med advokat og gunstig timepris på kun kr 1655,- inkl m.v.a. hvis du trenger mer bistand. Du får også 5 % bonus på dette. Husk å oppgi ditt medlemskortnummer (9 siffer). Du bruker medlemsfordelen ved å kontakte Legalis på tlf. 21 41 67 67 eller fordel@legalis.no. Du kan også chatte gratis med advokat på e-sak.legalis.no/bbl.

Medlemstilbud

Som medlem får du gratis ID-tyveriforsikring fra If. Forsikringen dekker opptil 100 000 kroner i nødvendig juridisk bistand skulle du bli utsatt for ID-tyveri, og trenger hjelp med å fjerne uberettigede betalingsanmerkninger.

Les mer på labo.no



I ARTIKKELSERIEN "HEKTA PÅ" INTERVJUER VI MENNESKER SOM ER LIDENSKAPELIG OPPTATT AV HOBBYEN SIN. DENNE GANGEN HAR VI SNAKKET MED ISELIN FJELD (40) SOM HAR BRUKT DE NI SISTE ÅRENE PÅ Å SKAPE SIN EGEN DRØMMEHAGE PÅ VINTERBRO.

Hekta på:

HAGE

Iselin Fjeld kommer fra en hagefamilie og har peoner som opprinnelig stod i farmorens hage i Sandefjord. – Jeg tenker titt og ofte at jeg skulle ha blitt botaniker. Det er magi i alle disse vekstene, hvordan de blir til av intet og gjør verden så vakker at det nesten ikke er til å holde ut! sier hun.



TEKST: ABC Brand Studio
FOTO: Iselin Fjeld

Til vanlig jobber hun som klima-journalist i NRK, men hageinteressen har hun fått inn så å si med morsmelken.

– Du skulle bare sett min mors hage. Den får min egen til å knele i ydmykhet. Også besteforeldrene mine på morsiden var hagemennesker. De bodde i Michigan den gang de levde, og jeg husker deres hage som utrolig vakker, forteller Iselin.

Hennes egen hage på Vinterbro mener hun er lite dillete. Her finnes verken hagenisser, gamle kjerrehjul eller badekar.

– Jeg liker den litt stringente, engelske hagen. Der ting ser litt tilfeldig ut, uten at det er det.

Det aller meste er nøye planlagt, koordinert etter farge, høyde, tekstur og blomstringstid. Jeg liker rette kanter, formklippede busker og elegant pryddress, sier hun.

NATURENS KUNSTVERK
Iselin forteller at hun elsker sarte lillafarger og dype, nesten svarte blader på planter og busker. Å mikse dette med sølv eller gråaktig bladverk synes hun blir til små kunstverk skapt av naturen.

– Jeg har også en liten japansk hage, som jeg strever med. Mosen er hentet i skogen. Trosten plukker den opp og kaster den rundt igjen og igjen, for å finne insekter under. Jeg pusler den på plass. Det er en evig, irriterende kamp. Nå har jeg bestilt en vannspreder på nettet,

med bevegelsessensor som setter i gang og spruter slik at dyr blir skremt vekk, sier hun fornøyd.

Det er mye prøving og feiling for en som ikke har utdanning verken som botaniker eller gartner av noe slag. Iselin mener perfektjonismen er hennes største fiende.

– En hage blir aldri perfekt, og man er prisgitt vær og naturens herjinger, skadedyr og sykdommer. Man får virkelig øvd seg på å ikke ha kontroll. Og slippe taket på det som ikke fungerer, sier hun.

INSPIRASJON PÅ PINTEREST
Iselins største inspirasjonskilde er Pinterest, i tillegg til Instagram. Hun kan sitte og bla i hagebilder i timesvis, og har egne kataloger på Pinterest for alt fra hagedam, pergola, trehytte, japansk hage, hagestatuer, mose og hostaer, til grønnsakshager og drivhus.



– Pergolaen min har jeg tegnet selv etter inspirasjon fra Pinterest. Også hagedammen er inspirert derfra. Ja, egentlig det meste! sier hun.

Hagedammen med koi, en type karpefisk, er hennes store stolthet, og det hun er mest fornøyd med å ha fått til. Ja, og så fontenen da. Den har en liten solcelledrevet pumpe som får vannet til å gå rundt. Kjøpt på nett fra Tyskland. Her liker fuglene å ta seg et bad.

TID OG TÅLMODIGHET

Iselin innrømmer at hagen tar mye tid i sommerhalvåret. Det krever hardt arbeid og går ikke av seg selv. Men det går an å velge enkle sorter som ikke krever mye stell, påpeker hun.

– Bare sørg for å gjøre nok research så du ikke kaster penger ut av vinduet på sorter som krever mye oppfølging. Kjøp hardføre stauder, som gjerne ser pene ut hele sesongen, ikke bare når de blomstrer, om du vil ha det pent men lettstelt, er Iselins beste tips.

I tillegg mener hun det er avgjørende å bruke litt tid på å kartlegge forholdene der du skal plante, uansett om du er nybegynner eller har drevet litt med hagearbeid før. Er det skygge eller sol, er jorda

godt drenert eller ikke, er jorda leirete, løs og luftig, sandete, tykt eller tynt jordlag?

– Ta gjerne et bilde av stedet og jorda. Så kan du vise det og beskrive for gartneren på et hagesenter hvordan forholdene er, og få noen gode råd om hva som lønner seg å plante der. Så har du et godt utgangspunkt for læring, uten at du trenger å gå så veldig på trynet fra start, råder hobbybotanikeren.

Å investere i god jord når du skal plante nytt er dessuten alfa og omega, understreker Iselin, siden det sjelden er nok som det er. Hun mener altfor mange tror at planter kan vokse hvor som helst.

– Riv opp alt ugress og det som står der fra før. Lag en ren, ny seng med ny, næringsrik jord for en ny plante! formaner hun.

HØSTEN KOMMER

Iselins neste prosjekt i hagen på Vinterbro blir å bygge drivhus. I tillegg vil hun anlegge grønnsaksbed så hun og familien kan bli litt mer selvforsynt. Men alt dette må bli neste år, for årets hagesesong nærmer seg avslutning.

– Jeg bruker liten tid på å pynte på høsten. Da er jeg gjerne så sliten

av den intense hagesommeren at det er litt godt å begynne å runde av. Men høsten har mange oppgaver. Den største er å rake og rydde opp alle bladene. Husk å vente til alt har falt ned! Ellers må man bare gjøre det flere ganger, oppfordrer Iselin.

Om høsten kutter hun ned det meste av stauder og legger dem i bedet så de beskytter bakken og stauderøttene. Hun legger også blader og gress rundt røttene på de sartere sortene.

– Også må jeg sette ut tulipanløkene igjen før bakken fryser. Så er det natta hagen! sier Iselin.



MEDLEMSSTRØM FRA POLAR KRAFT:

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

Foto: Birger Eldshaug, Polar Kraft



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!

GODE RUTINER FOR Å KASTE MINDRE MAT

Visste du at hver og en av oss kaster i snitt 42,6 kg spisbar mat i året? Heldigvis er det mulig å gjøre noe med det. Her får du tips til hvordan du kan bli flinkere til å kaste mindre mat.



TEKST: ABC Brand Studio
FOTO: Too Good To Go, Christin Eide

Matsvinn er et stort problem, som de aller fleste etter hvert har fått med seg. En tredjedel av all maten som produseres globalt blir kastet. I Norge kaster vi rundt 390.000 tonn mat i året. Vi forbrukere står for seksti prosent av det kartlagte norske matsvinnet.

– Når så mye av svinnet skjer på forbrukersiden, betyr det at vi må få folk flest til å endre vaner dersom vi skal klare å redusere matsvinnet, sier kommunikasjonsrådgiver Lene Kallum i Too Good To Go Norge.

Too Good To Go er et selskap som jobber for å bekjempe matsvinn, blant annet gjennom en app ved samme navn. Appen knytter butikker og spisesteder som har mat til overs sammen med folk som ønsker å redde maten til redusert pris.

– I appen kan man se hva som finnes av overskuddsmat i sitt nærmiljø. Deretter gjør man en reservasjon og henter maten i såkalte forandringsposer på det aktuelle stedet. Det er bra for miljøet, litt spennende og bra for lommeboka, sier Kallum.

Selskapet samarbeider med rundt 2000 dagligvarebutikker, bakerier, hoteller, kafeer og restauranter over hele landet. De pakker ned maten i forandringsposer, og i appen legges det ut en beskjed om hvor mange poser mat de har til overs. Meny, Coop, Baker Hansen, Åpent Bakeri, Scandic, Thon Hotels, Espresso House og en rekke uavhengige, mindre steder er noen av samarbeidspartnerne.



MATREDDING SATT I SYSTEM
Selv om mange dagligvarebutikker nå har en egen hylle for nedprisede datovarer, påpeker Kallum at de ulike tiltakene og tjenestene på anti-matsvinn-markedet utfyller hverandre.

– Å kjøpe nedprisede datovarer er en flott måte å hjelpe nærbutikkene sin på. Alt som bidrar til å redusere matsvinn, er positivt. Bakerier, restauranter, kafeer og hoteller har imidlertid ikke hatt noen praksis for å prise ned og tilrettelegge for kjøp av usolgte matvarer eller måltider. Men i appen gjør de det. Gjennom den kan du få overskuddsmat fra slike steder til rundt én tredjedel av full pris, understreker Kallum.

Forandringsposene kan inneholde dagsfersk mat som ikke selges dagen etter, for eksempel middager, hotellfrokoster eller bakervarer. Eller det kan være mat som er i ferd med å gå ut på dato, men

som fortsatt er fullt spiselig og som smaker godt.

– Det kastes så mye mat at vi egentlig ikke kan tillate oss å være jålete når det gjelder overskuddsmat eller ha datoskrekke. Noen ganger får du akkurat det du ønsker deg, andre ganger skulle du kanskje ønske du fikk noe annet. Men generelt er det høy kvalitet på maten, sier Kallum.

Hun forteller at hennes forrige forandringspose var fra Coop Mega. I den var det brød, horn, grillete kyllingklubber, fiskekaker og en minipizza blant annet.

– På vei hjem møtte jeg en bekjent. Hun var veldig nysgjerrig på hva som var oppi posen, og ble litt satt ut da hun fikk se, for det var mye mat for 39 kroner. Noe spiste jeg med en gang, andre ting frøs jeg ned eller gjorde litt mer ut av, utdyper Kallum.



Lene Kallum i Too Good To Gos fem tips mot matsvinn hjemme:

1. Bruk opp restene. Vær kreativ med det du har, før du kjøper ny mat. Ha gjerne en egen "Må spises snart"-hylle i kjøleskapet.
2. Planlegg innkjøpene. Matbudsjett og handleliste kan hjelpe.
3. Kvitt deg med datoskrekken og gå etter nedprisede varer. Se, lukt og smak hvis du er usikker, men ofte smaker disse varene like godt.
4. Bruk fryseren fornuftig. Lag større middagsporsjoner, frys ned og ta frem når du har dårlig tid.
5. Spør om "doggy bag" på restaurant.

Du kan følge Too Good To Go på Facebook/Instagram/blogg her:
[@toogoodtogo.no](https://www.toogoodtogo.no) og www.toogoodtogo.no/blog

STARTET I DANMARK
Selskapet ble startet i København i 2015. En vennegjeng satt på en restaurant og så at det ble kastet mye mat fra buffeten. Det ville de gjøre noe med, og slik oppstod Too Good To Go. Konseptet kom til Norge året etter. Nå finnes selskapet i femten land, blant annet England, Spania, Frankrike, Portugal, Sverige, Nederland og USA.

– Appen er nå lastet ned av rundt 1 million nordmenn. Brukerne våre er alt fra studenter som er ute etter rimelig mat, til småbarnsforeldre som skal overraske barna med noe godt. Samarbeidspartnerne våre finner du i alt fra større byer til distrikter, med stor geografisk spredning - fra Hamnerfest til Mandal, sier Lene Kallum i Too Good To Go.

TA GREP PÅ HJEMMEBANE
Hva så med den maten du allerede har i hus, og som altfor ofte blir kastet? En som er over gjennomsnittet opptatt av å endre folks holdninger til matsvinn er Mette Nygård Havre. Hun jobber med matredding på heltid og er leder av folkebevegelsen @spisoppmaten. Gjennom mange år i avfallsbransjen så hun med egne øyne hvor mye spisbar mat som ble kastet.

– Det sjokkerte meg og jeg kjente at her må jeg som har kunnskap om dette gjøre en ekstra innsats. Dermed startet jeg @spisoppmaten på Facebook og Instagram. Interessen var så stor at i 2017 sluttet jeg i avfallsbransjen og gjorde matredding til min fulltidsjobb, sier Mette Nygård Havre.

Hun bruker sosiale medier, blogg og foredrag for å spre kunnskap om temaet. Og ikke minst bruker hun sin egen familie som eksempel.

Mette Nygård Havre og barna hennes, Oskar og Matilde. Alle foto: Christin Eide.



Ta grep på hjemmebane



Matredder Mette Nygård Havres fem tips til å få ned matsvinnet hjemme:

1. Lag handleliste og middagsplan for uken.
2. Sjekk alltid disken med nedpriset mat i butikken. Der kan du gjøre kupp både for lommeboken og miljøet.
3. Ta med restemat til lunsj. Jeg lover at kolleger eller klassekamerater blir nysgjerrige på lunsjen din. Da begynner de å ta med rester de og!
4. Innfør fast restetorsdag.
5. La det gå sport i å være en matredder. Hvem er best i familien til å bruke sansene og spise opp maten?

– Jeg er selv fra en helt vanlig familie, jeg er gift og har to barn. Når vi klarer å redusere matsvinnet i vår hverdag så kan alle andre klare det også. La det gå litt sport i å være en matredder! Det er i tillegg bra for lommeboken, ikke bare miljøet, sier Havre.

For hennes familie startet det med å bli bevisste på hvilken mat

Du kan følge Mette Nygård Havre på Facebook/Instagram/blogg her: @spisoppmaten



de kastet. De innførte restetorsdag. Da spiser de rester fra tidligere i uken, eller passer på å spise opp noe de har i fryseren. De har også blitt bedre på å lage handlelister og en middagsplan for uken.

– Jeg skal innrømme at dette skli ut innimellom. Men det fungerer så bra når du tar deg tid til å gjøre det! Barna har også begynt å lage matpakkene sine selv. De elsker å ta med middagsrester. Og fordi de er mer involvert i å lage matpakken så spiser de også opp innholdet, sier Havre entusiastisk.



Bli kvitt datoskrekken

BLI KVITT DATOSKREKKEN
Havres enkle råd til deg som vil bli flinkere til å spise opp maten i stedet for å kaste mye av den, er å starte med å få oversikt over hva du har i kjøleskap, tørrskap og fryser.

– Skriv lister og komponer middager ut fra det du har. Og bruk sansene! Har du produkter i kjøleskapet som er merket med best før, så betyr det at de ikke er dårlige etter. Se, lukt og smak! Få hele familien til å bruke sansene, og kvitt dere med eventuell datoskrekke, oppfordrer Havre.

Hvis du fortsatt er usikker på hvorfor matsvinn er et problem, er det greit å sette det inn i en kontekst, mener hun:

– Hver og en av oss kaster i snitt 42,6 kg spisbar mat i året. Det sier seg selv at dette er ressursløsning. Hadde vi klart å spise opp den maten som produseres i verden så hadde global oppvarming bremset kraftig opp. Tenk på det. Store deler av matsvinnet skjer på hjemmebane. Det betyr at her kan vi alle trå til og gjøre noe, sier Havre.

FAKTA OM MATSVINN:

- En tredjedel av all mat som produseres globalt ender som matsvinn. Samtidig sulter 800 millioner mennesker på verdensbasis.
- Matsvinn står for rundt 8 prosent av de globale, menneskeskapte klimagassutslippene. Det gjør matsvinn til en av verdens største miljøutfordringer.
- Reduksjon av matsvinn er en av de mest effektive måtene å kutte klimagassutslipp på.
- Norske myndigheter og matbransjen har inngått en bransjeavtale om å halvere matsvinnet fram mot 2030, i tråd med FNs bærekraftsmål.
- I Norge kaster vi 385.000 tonn mat i året.
- Norske forbrukere står for rundt 60 prosent av det kartlagte matsvinnet. Vi kaster hver 8. handlepose.
- Nordmenn kaster for eksempel 170.000 brød hver dag.

Kilder: Matvett og Østfoldforskning, Regjeringen, Framtiden i våre hender og Too Good To Go

Hva har du i kjøleskapet? Pass på å bruke opp maten din mens den fortsatt er fersk. Her er noen tips til god mat av rester.

Under 20 min

KYLLINGSALAT MED RIS

Kokte du litt for mye ris til middag i går? Ta vare på restene og la dem fortsette inn i en nydelig og mettende rissalat - en nydelig, lett middag eller en super lunsjrett.

INGREDIENSER

300 g ferdigstekt kyllingkjøtt
0,5 stk issalat
4 dl kokt ris, gjerne naturris
2 stk vårløk
0,5 stk agurk
1 stk eller gul oransje paprika
2,5 dl brødkrutonger
2 dl spirer

Dressing:

1 dl pesto
2 ss eddik, 7 %
2 ss olje
1 ts nykvernet pepper

- Del kyllingkjøttet i mindre biter med fingrene.
- Finsnitt salat og vårløk. Skjær paprika og agurk i terninger.
- Bland kylling, salat, grønnsaker og ris.
- Legg brødkrutonger og spirer på toppen.
- Bland sammen dressing og hell litt av den over salaten.
- Server resten ved siden av.

Rissalaten er en fin måte å få brukt opp både ris-, kylling- og grønnsaksrester. Har du ikke alle ingrediensene som står over, kan de garantert byttes ut med andre ingredienser.

SLIK BRUKER DU OPP BRØDET

Brød står for ca. 20% av all maten som kastes hjemme i norske husholdninger. Her er åtte tips til hvordan du kan bruke opp brødet for å spare lommebok, klima og miljø!

TIPS 1: BRØDRASP

Brødrasp kan brukes i kjøttboller, fiskekaker, på fiskegratengen, til panering av kjøtt eller fisk og tilsørte bondepiker.

TIPS 2: ARME RIDDERE

Kan lages både som søt dessert eller en salt variant som passer fint til lunsj eller kveldsmat.

TIPS 3: BRØDPUDDING

Brøduppuding er en god gammel slager av en dessert som aldri bør glemmes - så utrolig god og så lett å lage.



TIPS 5: BRØDSUPPE

Visste du at du kan bruke brød til å jevne suppen?

TIPS 6: BRØDSALAT

Det finnes ulike typer brødsalat, som både er fristende og gode.

TIPS 4: BRØDKRUTONGER



Brødkrutonger er kjempegodt, og kan like gjerne lages av grovt brød som av loff. Fyll ferdige krutonger på et glass som står fremme på kjøkkenbenken. Bruk krutonger på ulike supper eller i salater.

TIPS 7: GRILLET BRØD

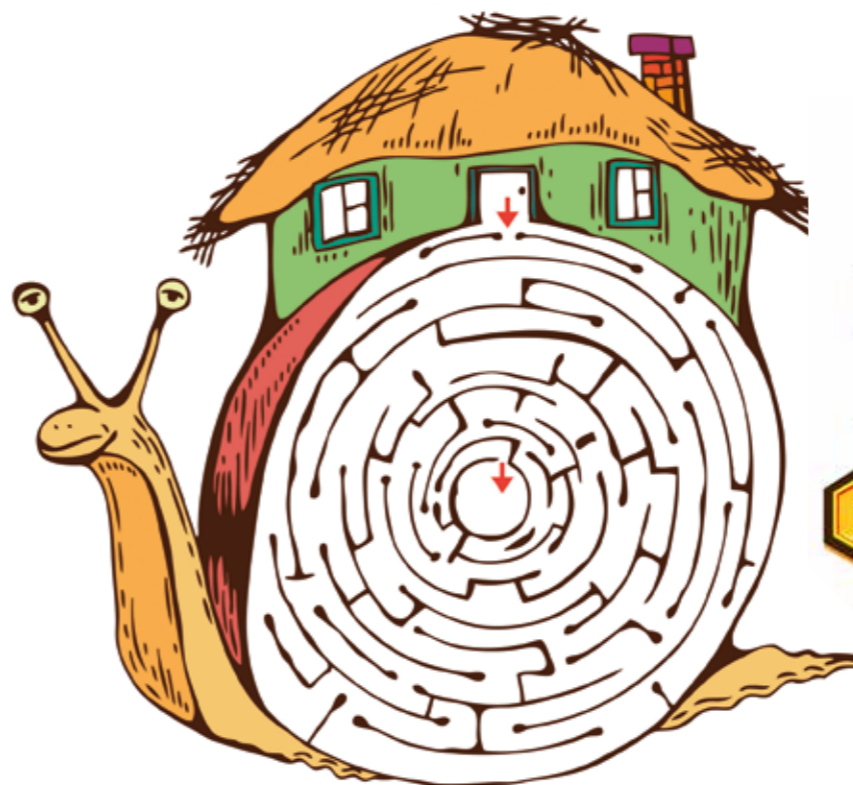
Et varmt, grillet ostesmørbrød blir aldri feil og smaker godt til lunsj eller kvelds.

TIPS 8: CROSTINI OG BRUSCHETTA

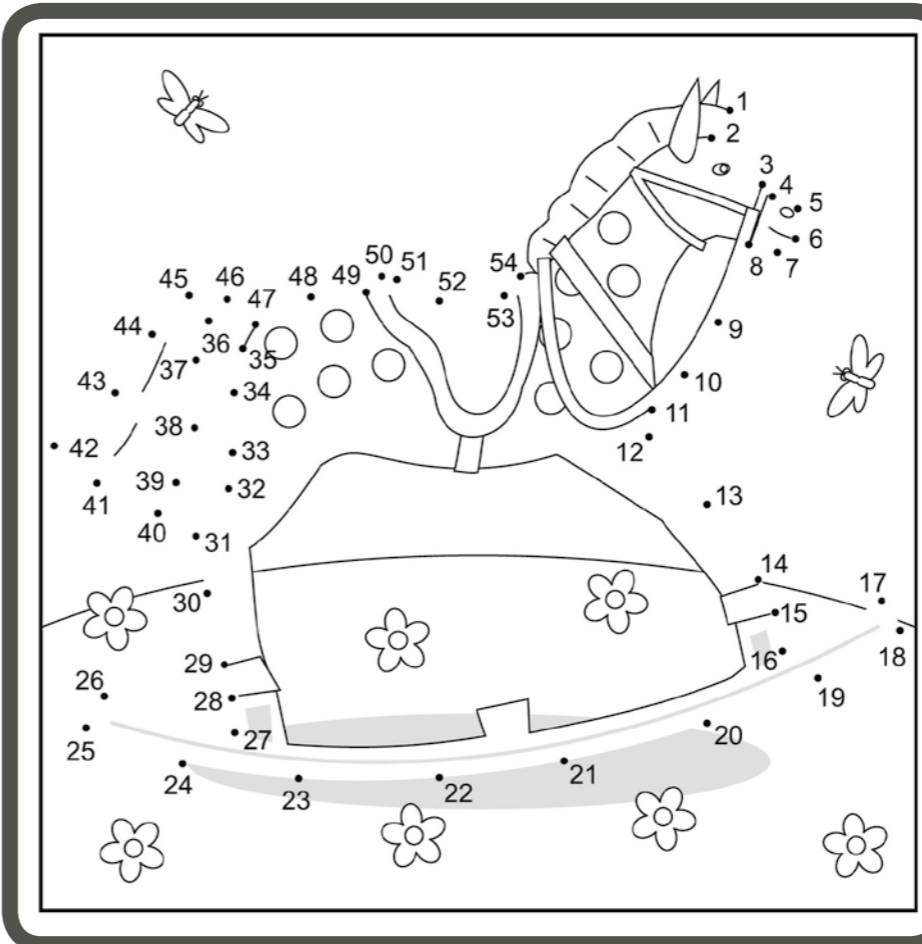
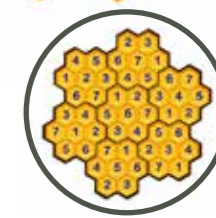
Crostini og bruschetta er supert å lage for å bruke opp loff eller bagetter.

Morosider

FINN VEIEN INN I HUSET



LØS BIKUBESUDOKUEN MED TALLENE 1-7



FULLFØR TEGNINGEN
- FØLG TALLENE OG SE HVA DU KAN FARGELEGGE TIL SLUTT!)

GÅTER

Hvor mye jord er det i et hull som er 5 meter bredt og 4 meter dypt?

Ikke noe.

Hvilke to ting kan du aldri spise til frokost?

Lunsj og middag.

- KJENTFOLK -



Gry

Lars Erik

Heidi

Ruth Iren

Aleksander

VI ER DIN LOKALE BOLIGMEGLER!

Skal du selge boligen din? Da er det viktig
å kjenne nærområdet - **det gjør vi!**

Med vår solide lokalkunnskap og erfaring
har vi de beste forutsetninger for å finne
den rette kjøperen til din bolig.

Er du LABO-medlem gir vi deg halv
pris på tilretteleggingsgebyr.

Velkommen til oss for en
hyggelig boligprat!

aktiv.

Prinsegata 2, 3251 Larvik
T: 33 13 85 00 \ E: larvik@aktiv.no \ www.aktiv.no

Hva kan du spare på medlemskapet 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

10 % rabatt
5 % bonus

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

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

2% bonus og medlemspriser



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



Tlf.: 930 64 850
Vakttelefon: 980 29 999



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
kunde@polar.no



Løkka 6, Tlf.: 33 13 49 70
Bohus.no



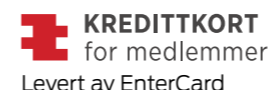
Tlf.: 21 41 67 67
legalis.no



labo.fordelerformedlemmer.no



modena.no



labo.fordelerformedlemmer.no
Tlf.: 03712



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
sommerfeltelektro.no



thonhotels.no



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



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



avarnsecurity.no

MEDLEMSFORDEL

10 % rabatt
5 % bonus

Bonus i nettbutikker
Prisgaranti og uhellforsikring
Nyhet! Reiserforsikring 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.

5 % bonus
Medlemspris 379,- pr mnd.
10 % rabatt på tilleggs komponenter.



Neste utgivelse kommer i desember 2020!

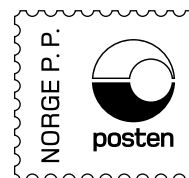
Ta kontakt for bestilling av annonseplass eller for å få tilsendt annonseinformasjon for 2020.

Utgivelse: uke 50 • Annonsefrist: 23.11

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:
OPPTIL 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