

# LABO

magasinet



nr. 3 • 2023

## Økonomiråd til unge 16



LABO

∞ TOOGOOD TOGO

14 BUA FOR ALLE

24 FELLESKOSTNADER

## Innflyttingsklare leiligheter med flotte fellesområder – Flytt rett inn nå!

Leilighetene i bygg A og B er ferdigstilt og overtatt av fornøyde eiere. Det er 9 innflyttingsklare leiligheter som fortsatt er ledige – to ulike leilighetstyper fordelt på fire etasjer.

### Visning

Søndag 15/10 kl. 14.30–15.30  
Onsdag 18/10 kl. 15.00–16.00  
Søndag 29/10 kl. 14.30–15.30  
Onsdag 01/11 kl. 15.00–16.00  
Søndag 12/11 kl. 14.30–15.30

Påmelding visning  
tlf. 99 25 77 56

Adresse: Yttersøveien 21

Du har fortsatt mulighet å sikre deg en av de flotte ledige leilighetene. Denja Hage består av innholdsrike 3- og 4-roms leiligheter fra 78 til 98 kvm. Prosjektet kan skilte med store sosiale uterom bestående av to drivhus/orangeri, bocciabane (kommer i neste byggetrinn), hobbyrom og flere trivelige sitteplasser. Det er lagt

stor vekt på å skape et godt nabolag og sosiale arenaer. I tillegg er det nærbutikk og busstopp like ved, og kun en kort rusletur til Nordbyen kjøpesenter.

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

Ta gjerne kontakt med megler for mer informasjon eller les mer på:

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



Foto visningsleilighet.

Foto visningsleilighet.

# VÆR SÅ GOD – DET ER SERVERT



Foto: Line Loholt

Om ikke på et sølvfat....

Å jobbe med medlemsfordeler kan være en glede og en frustrasjon. Mest glede! Absolutt! For å ta gledene først. Det er moro å se hvor mye penger medlemmene sparer på maling, strøm, byggevarer, elektriske artikler, rørlegger, kino, konserter, elektriker, møbler og mye mye, mer. Ja det har etter hvert blitt en lang liste, og nå i det siste er det jo også bonus på mange nettbutikker. Klart vi får til gode avtaler når vi står sammen og forhandler på vegne av de 12.000 medlemmene i LABO, og noen ganger sammen med de andre boligbyggelagene.

Jeg må slå et slag for medlemsfordelene våre. Har du hørt det før? Ja, men har du gjort noe med det? Det er det som er spørsmålet. Ja, jeg nevnte at jeg kan bli litt frustrert. Jeg vet jo hvor mye dere

kunne spart dere som glemmer å bruke fordelene. Det forundrer meg at såpass mange velger det bort eller glemmer det, men jeg kjenner meg jo igjen. Det er så mange tilbud der ute. Bli det for mye informasjon, for lite informasjon, har folk for god råd, er det sløvheter? Jeg vet ikke, men det jeg vet er at mange flere medlemmer kunne spart mange kroner om de hadde sjekket fordelene og brukt dem. Og hvis godene skal vedvare må de brukes enda mer. Herved er alle oppfordret

Forkjøpsretten er for mange den beste medlemsfordelen. Nå er det sånn i livet at alt ikke er planlagt. Omstillinger i hverdagen som jobbskifte, skilsmisse, dødsfall og andre endringer kan være situasjoner hvor et medlemskap kan bety enormt mye. Jeg pleier å si «Aldri si aldri».

For å skryte litt, så må jeg si at det er en glede å se hvor mange som melder inn de søte små. Nyfødte, dåpsbarn, egne barn, andres barn og barnebarn. Barna blir brått store, det vet jeg alt om, og plutselig en dag skal de ha sin egen bolig. Godt dere bidrar med medlemskap, slik at veien til bolig forhåpentligvis blir lettere når den dagen kommer. Fortsett med det.

Da håper jeg denne lederen har handlet mest om gleder og en ørliten tupp i fua, som vi sier på Sørlandet (oversatt til østlandsk ræva, rompa, baken...)

Nyt høsten, gled deg over medlemsfordelene og bruk dem!

Alise Myhre  
*Kommunikasjons- og markedsansvarlig*

## innhold

LABOfondet 2023 .....	s. 5
Toogood Togo .....	s. 8
Denja Hage .....	s. 12
BUA .....	s. 14
Tema: Økonomiråd for unge .....	s. 16
Ny medlemsavtale med Polarkraft .....	s. 20
Jus: Økte felleskostander .....	s. 24
Tankedryss .....	s. 26
Moroside .....	s. 28
Mat: Timian .....	s. 30
Medlemsfordeler .....	s. 34



12



5



14

30



Fremdeles finnes spor av vikinggraver og du kan komme helt nær og inntil.

LABO-fondet 2023:

# KR. 75.000,- TIL BARN OG UNGE

Før sommeren satte inn for fullt rakk vi å dele ut LABOfond-midler. Flere av foreningene og organisasjonene som fikk tildelt en pott penger har allerede omsatt dem til glede, inkludering og feiring.

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE

Kriteriet for å søke om midler fra LABO-fondet er omfangsrikt: Prosjekt/tiltak som kommer barn og/eller ungdom i Larvik til gode.

**KAUPANGPROSJEKTET**  
... kastet seg rundt og søkte om midler.

- En slik anerkjennelse og støtte setter vi utrolig stor pris på!, uttrykker Vigdis Helmersen, sekretær i Kaupangprosjektet og kunnskapsrik omviser på museet og omkringliggende viking-gravplasser på Kaupang.

Uten å gå i detalj om fordeling og ansvar i kommune og fylkeskommune, runder Vigdis greit av med å si at pengegaven er utrolig kjærkommen, og at den vil komme barn og ungdom, på privat besøk eller i skole-regi-besøk, til gode.

Ved siste ombygging ble museet tilrettelagt for rullestolbrukere, og universell utforming og tilgjengelighet er viktig for trivsel, inkludering og kunnskap.

- Tilknyttet Kaupangprosjektet og arbeidet med barn og unge har vi god erfaring med læring på taktilt nivå; At du kan, og at det er lov, å ta på, føle og lukte det vi skal forstå og lære noe om, sier hun.

Og arkeologisk sandkasse viser seg både spennende og engasjerende for alle aldre.

- Jo, men tenk deg da, få lov å grave opp, børste frem eller sile frem for eksempel en del av et redskap. Få kjenne og gjette og resonnerer sammen med andre om hva den ble brukt til, hvem som brukte den ... en pilspiss kanskje? Og så samles vi til bueskyting der borte og kan til og med gjøre en konkurranse av det. Det er en fabelaktig måte å lære på. Og informasjon det blir koblet følelser til; lukt, glede, spenning, ja frykt – den kunnskapen husker man, er vi helt enige om.



Helt grunnleggende utbedringer som utbedring av skilt er sårt trengt på Kaupang.



Vigdis Helmersen, sekretær i Kaupangprosjektet, opplever mange gode spørsmål rundt modellbyen fra vikingtiden.

## MOTTAKERE AV LABO-FONDET 2023:

- Kaupangprosjektet - til aktiviteter for barn og ungdom.
- BurncampUNG - et mestringskurs og leir for barn med brannskader
- Larvik og Omegn Turistforening - til trygge bålplasser
- Torstrand Vel - til familiearrangementet på Torstrandsdagen
- Røde Kors - til innkjøp av utstyr til barn og ungdomsaktiviteter
- Diskgolf - til å beskytte trærne på banen



Det er svært ulike erfaringer blant deltakerne på Burncamp. Godt med et nettverk til stede som kjenner de ulike historiene.

Redningshelikopteret er en attraksjon under burncamp, men også en eksponeringsøvelse for flere.

## BURNCAMP UNG

... er en leir og et mestringskurs for barn og unge med brannskader.

Også i sommer var leiren lagt til Stavern og tilskuddet fra LABO-fondet var øremerket og brukt til inngangsbilletter på Foldvik for alle UNG-deltakere.

Peter Eggli er leder for Burncamp og utrolig takknemlig for rausheten til

Larvik Boligbyggelag som ser stort på spennet de deler ut støtte til.

- Vi har 20 deltakere på UNG i år og en mulighet for at disse kan dra av gårde som gruppe og gjøre noe for seg selv utgjør en viktig brikke i oppholdet, sier han.

Silje Martina Hammersmark er leder på UNGgruppen, selv brannskadet og forteller litt om hvor ekstremt viktig gruppedynamikken er blant mange brannskadede.

- Hjemme i klassen, i nabolaget eller på trening så er vi ofte alene om å være brannskadet, alene om å se annerledes ut, men ikke her på camp!, hun slår hjertelig ut med armene og griper tak i den første og beste som kommer forbi og klemmer litt.

- Det er sommer, det er varmt. Det å gå i shorts eller i en t-skjorte er så utrolig mye bedre og tryggere omgitt av andre som er like. Man blir ikke så sårbar. Man ser og erfarer



Silje Martina Hammersmark, leder i UNG

hvordan andre forholder seg, både andre ganske nyskadede men også de med lang erfaring. Å bli sett på som gruppe, når vi for eksempel er i byen, er helt annerledes enn å bli sett på alene, forklarer hun.

- På campen og som gruppe er alle som oss. Man aner ikke hvor godt det er før man har erfart hvordan det er å være annerledes eller utenfor «normal»gruppen, sier hun.

- Så å kunne dra som gruppe og gjøre noe gøy og til og med sommertid da brannskadene våre er som mest synlig, det er en frihetsfølelse jeg unner alle og en følelse vi kan invitere til i gruppen med fondsmidlene vi fikk tildelt. Helt topp, forteller Silje, takknemlig på vegne av hele gruppa.



Arrangementsplakat fra Torstrandsdagen 2023.

Tor-Arne Paulsen åpner forundringsposen med stor nysgjerrighet hver gang. Man vet aldri helt hva man får, forteller Tor-Arne Paulsen

# SMAKER GODT Å GJØRE NOE BRA

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE

Etter hvert har et tjuetalls bedrifter i Larvik valgt å ta del i ordningen der vi kan hente hjem deilige bakevarer, ferdigsmurte matpakker og wraper, varmmat og hotellmåltider til omkring en femtilapp.

Det vesle bakeriet Maison Grabot i Sigurdsgate har vært med i TooGoodToGo-ordningen i omkring 2 år.

- Dette er vår tredje butikk som er med på å redde bakevarer fra søppelkassene, forteller Pepe Mateu, daglig leder.

Butikkene i Sandefjord og Tønsberg var allerede del av ordningen da filialen i Larvik åpnet og all etterspørsel tilsa at også butikken i Sigurdsgate måtte med.

- Vi har fem forundringsposer, eller esker hver dag. Og hver dag er vi utsolgt. Det hender vi selger tomt i butikkens åpningstid og da blir det ingen overskuddsvarer for salg. Da har det hendt at folk kommer innom for å sjekke at vi faktisk er utsolgt, forteller Pepe. Han tar det med en smil og et tegn på at bakevarene deres er populære.

En forundringseske hos Maison Grabot koster kr. 39,-.



## EN DEL AV HUSHOLDNINGSBUDSJETTET

Tor-Arne Paulsen har vært oppmerksom på og handlet TooGoodToGo i flere år. Han er generelt miljøorientert og liker å både bruke opp og spi-

Forundringsesker lager de hos Maison Grabot. Pepe Mateu, daglig leder, viser frem. Samtidig som butikken stenger kan TooGoodToGo-eskene plukkes opp om du har fått tilslag i app'n.

## Celcius

Borgeskogen 30, 3160 STOKKE  
Telefon: 917 86 000  
Mail: kundeservice@celcius.no

Gratis befaring og gode tilbud hele året  
Kvalitet siden 1959



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



### TooGoodToGo i Larvik:

**Bakeri:**  
Maison Grabot  
Majas bakeri  
Stavelin Bakeri

**Dagligvare:**  
Meny Gloppe/Blinken (Bakevarer)  
Meny Nanset (varmamat)  
Extra Stavern  
Extra Larvik  
Extra Tjølling  
Extra Hovland  
Extra Holmjordet  
Coop prix Tjølling  
Asia Mark

**Bensinstasjon:**  
Forundringspose  
CircleK Stavern  
CircleK Torstrand  
CircleK Nansetgata  
Shell Storgaten

**Hotell (frokost/lunsj/middag):**  
Farris Bad  
Quality hotel Grand Farris

Espresso house, Nordbyen  
Café Sliperiet  
Åkersmak Huseby gård

se opp, liker dårlig å kaste og gledes enkelt av et godt kjøp, som vel all TooGoodToGo må kunne kalles.

- Jeg tror jeg først ble oppmerksom på ordningen i en artikkel i magasinet Harvest. Da begynte jeg å lete litt etter tilbydere i Larvik og et par måneder senere mener jeg å huske at jeg gjorde mitt første kjøp via app`n på Meny Gloppe, forteller han.

Etter hvert har det blitt mange tilbydere i Larvik og Tor-Arne gjør kloke kjøp mer eller mindre ukentlig hos flere av dem.

- Nå er å bruke TooGoodToGo-app`n både en vane og en del av husholdningen og husholdningsbudsjettet, forteller han, for det er mye å spare også økonomisk på å bruke tilbudet og varene som kommer med.

#### TOOGOODTOGO PÅ REISE

I forundringsposene er både deilig mat som kan friste med en gang, men også varer som kan fryses ned til senere. Tor-Arne Paulsen slår også

et slag for å bruke app`n flere steder enn i egen hjemby.

- Det er gøy å erfare hvordan ulike butikker og kjøpmenn løser hva som legges i forundringsposene, deler han.

- Er jeg andre steder enn i Larvik sjekker jeg ofte app`n og ser om det finnes noe som passer med tid for at det skal hentes. Tidligere i høst var jeg på hytta på Sortland i Vesterålen og der hentet jeg hjem en TooGoodToGo-pose fra dagligvare så innholdsrik at jeg bare supplerte med småting for hele oppholdet. Det var yoghurt, kjøttkaker, suppeposer, melk, brød, boller, pålegg og frukt, forteller han.

De ulike leverandørene har notert hva de leverer. Så det kan være grei info å se etter; varmamat, bakevarer, forundringspose og lignende.

Med TooGoodToGo får du mat til en bra pris samtidig som du gjør noe bra for miljøet.

  
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.

*Merk: For å få LABO-rabatt viser du fram medlemsbeviset ditt, som du finner i LABO-appen. Det er ikke mulig å kombinere LABO-fordelen med andre fordelsprogram hos Montér.*

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

\*Rabatt gjelder ikke kampanjevare eller nettoprisede varer



# FLYTTET – BLE I NABOLAGET

Etter 54 år i huset på Hovland flyttet de til leilighet. Herfra ser de huset de bodde i og jammen er det mange av de andre nyinnflyttede i Denja Hage-leilighetene som forteller det samme.

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE



Synnøve og Jon Sigve kan se over til huset de bodde i tidligere.

- Vi kunne ikke hatt det bedre!, dette gjentar Jon Sigve og Synnøve Øritsland mange ganger mens vi møtes.

Vi har fått lov å komme på besøk til dem i B-blokka av Denja Hage på Hovland. Her har de to bodd siden midten av juni.

- A-blokka var ferdig først, Synnøve nikker mot naboblokken. Der kunne de flytte inn i mai. Vi hadde overlevering i juni, forteller Jon Sigve.

- Ja, vi var heldige, for her stod det ferdig før de hadde lovet. Avtalen tror jeg egentlig var juli, Synnøve og Jon Sigve bekrefter hverandres resonnement og smiler varmt til hverandre.

## INSPIRERT PÅ TUR I NABOLAGET

Paret hadde egentlig ingen aktiv plan om å flytte, men på tur i nabolaget ble de oppmerksom på prosjektet som ble i satt i gang, mellom store trær og med utsyn mot området de allerede bodde.

- Da ble ideen til. Vi undersøkte litt nærmere og ble kjent med prosjektet og fikk tilslag på akkurat den leiligheten vi helst ville ha, forteller de, svært fornøyde.

- Det var ikke sånn at leiligheten ble tatt på forkjøp eller noe, så det gikk fint, forteller Synnøve. Hun har vært medlem av Larvik Boligbyggelag i flere år og Jon Sigve meldte seg inn da de kom i dialog om leiligheten i Denja Hage.

Fra leiligheten ble signert og frem til innflytting var det drøyt halvannet år.

- Det var egentlig greit det, kommenterer de, for det er en del som skal på plass når man både skal ta valg og være litt involvert i interiørutviklingen av den nye leiligheten

og samtidig skal selge og flytte fra et stort hus.

- De på kontoret hos Aktiv Eiendomsmegling har gjort dette så fint. Det har vært møter og så har vi fått navn på butikker vi kan dra til å velge fliser, gulv eller skapfronter. Det har gått så bra altså, forteller Øritsland.

## FØLGER HUSET VIDERE PÅ INSTAGRAM

- Salget av huset gikk også veldig greit, forteller Jon Sigve.

- Vi har vært heldige med dem som kjøpte det altså. De er så søte. De pusser opp og gjør det så fint. De har en Instagram der vi kan se bilder og vi har litt kontakt. Når de er mer ferdig er vi invitert innom, forteller Synnøve. Hun synes ikke det har vært vanskelig i det hele tatt å avslutte sitt forhold til huset som har vært hjem i 54 år.

- Det er deilig å være ferdig med det, sier ektemannen og Synnøve nikker og smiler varmt.

- Vi føler litt som vi har flyttet til hotell her i leiligheten, beskriver de, og titter på hverandre som om de røper en felles hemmelighet.

Og det er lett å forstå for det er lekert, delikat og klokt løst interiør fra entré og hele veien, i alle detaljer, til veranda i den gjennomgående leiligheten i 3. etasje. Bygget har i tillegg flotte grøntområder, fellesområder, heis og dørråpner – akkurat som på hotell. Og parkering? I underetasjen med heis opp til leilighetene.

## BEHOLDT OMGANGSKRETS OG NABOLAG

Her i 3dje har alle vi som bor blitt godt kjent. Det er veldig hyggelig, forteller de to om naboen. Vi har

blitt kjent med, eller vet godt hvem alle er her i B-blokka, forteller de, og snakker seg imellom om hvem som kommer flyttende inn fra Tagtvet, fra de umiddelbart nærmeste husene på Hovland eller «langveisfarende» fra Hagalia.

- Vi har beholdt både nabolag og omgangsvener. Vi går de samme turene i de samme gatene nå som da vi bodde i huset, sier Jon Sigve. Han kan peke ned til taket av «gamlehuset» når vi står i det overbygde fellesområde ved inngangene til alle i 3dje.

Det de to likte best med nabolaget sitt tidligere forblir det samme; Det er sentralt, nærhet til butikker og til Bøkeskogen.

- Og om dette nye helsehuset det er snakk om kommer – ja det ville vært helt topp, mener de to.

**DENJA**  
Såpefabrikken Laurvigs Sæbefabrik ble grunnlagt av Erik Marcussen i Larvik i 1916, som dannet grunnlaget for Denjas virksomhet og utvikling. Noen år senere startet selskapet med matvareproduksjon, blant annet pålegg- og majonesprodukter, før de på 1950-tallet også begynte salatproduksjon. Denja Hage bærer navnet sitt etter Denja Fabrikker som lå her tidligere.

### Vi utfører alt innen :

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



INGENIØR OG ENTREPRENØRFØR.

**H.&K. SANDNES AS**

TLF. 33 12 52 77 - LARVIK





BUA for alle:

# GRATIS UTLÅN AV UTSTYR

## TIL SPORT, FRITIDS- OG FRILUFTSLIV

Her finnes masse utstyr, i alle størrelser til aktiviteter hele året samt god veiledning og hyggelig prat om opplevelser og turer du har vært på eller skal på.

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE

- Hei! Hvordan har dere hatt det? Holdt været? Stine Marie Holm husker helt klart igjen de to som kommer inn med hvert sitt SUPbrett (StandUpPadelingboard) for å returnere etter lån og bruk.

Stine Marie Holm er tilknyttet BUA som ansatt i Larvik kommune og betjener utlån, innlevering og tilsyn med utstyret i kraft av stillingen som assistent innenfor Friluftsliv og idrettsavdelingen i kommunen. I Larvik er det denne avdelingen som holder i tilbudet med gratis utlån av utstyr.

### MANGFOLD AV SYKLER

De to unge, voksne som leverer tilbake brett til vannmoro forteller at de har gløttet kjapt på nettsiden før de kom, og lurte på om to sykler fremdeles er ledige for lån kommende uke.

- Jovisst, var det disse eller el-sykler dere lurte på?, spør Stine Marie mens hun tar seg frem mellom alle syklene. Her er nemlig et utrolig rikt utvalg av sykler. Barnesykler, voksensykler, sykkeltraller, elsykler, elsykler med varekasse og også flere ulike modeller om du har funksjonsnedsettelse.

- Her i Larvik har man fått til et samarbeid med NAV som har finansiert disse spesialsyklene og det betyr så mye. Det er jo helt på note med at inkludering skal gjelde alle, sier Stine Marie, før hun kartlegger om de to som vil låne to ordinære tråsykler også ønsker hjelmer og sykkellåser. Alt er tilgjengelig hos BUA.

### ENORMT UTVALG

Mens paret triller ut med sykkelne kommer en dame innom som forteller at hun har gått forbi mange ganger.

- Jeg har vært litt usikker på om utlånet har vært for alle, sier hun litt forsiktig.

- Ja her er alle velkommen! Er det noe spesielt du ser etter? spør Stine Marie.

- Ja, altså jeg har et barnebarn som kommer på besøk så lurte litt på sykk..., næmnen se her da!, damen hadde blikket på radene av sykler, men nærmest rygger når hun ser alle reolene med annet utstyr. Mange løpemeter med hylleplass, fra gulv til tak, huser alt tenkelig til friluftsliv; telt, tarp, liggeunderlag, soveposer, sekker, stormkjøkken, hengekøyer, myggnett, redningsvester, fiskeutstyr ... Lar du blikket vandre til andre siden av rommet ser du like mange løpemeter og hyllehøyder med annet utstyr til sommer- og barmarksaktiviteter, som badminton, volleyball, fotball, basketball, ringspill,

Stort utstys- og aktivitetsutvalg for barmarksesong (og like stort for vinter).



”

- Det er ingen her som er opptatt av hvorfor du låner utstyr. Vi er veldig begeistret for at folk vil være aktive, vil prøve, vil være med.

boccia, cricket, rollerblades, skateboards, SUPboard, krabbesnører, bøtter, padelracketter; - Er du nysgjerrig på Padel (racketsporten) så hjelper vi gjerne til med å bestille banetid også, forteller Stine Marie.

Hun som er innom for å undersøke litt i tanke på litt hyggelig og gøy sammen med barnebarnet blir etter hvert stående ved en stor elsykkel med plass til varer eller barn i en transportkasse i front.

- Denne hadde vært morsom da, sier hun. Men den er kanskje dyr?, resonnerer hun, mer enn at hun spør direkte.

- Alt som lånes hos oss er gratis, opplyser Stine Marie. Sykkelhjelmer, sykkel, skøyter, pulk eller sekk ... - alt er gratis i lån og lånetiden er opptil en uke. Alt vi har ligger på nett. Det er ikke mulig å reservere, så førstemann til mølla ved oppmøte, forteller hun.

### GULL Å LÅNE

Det er flere som er innom og låner utstyr fordi de gjerne vil teste og prøve litt uten å måtte gå til innkjøp av eget utstyr. Mange melder også tilbake at lagring av utstyr med litt størrelse er utfordrende, så derfor er det å låne her en super løsning. Andre igjen finner det helt bortkastet å skulle bruke penger på utstyr som uansett bare blir brukt et par ganger i året, eller som man vokser fra etter én sesong, så da er det vinn-vinn i alle retninger med BUA-løsningen. Mens andre igjen ikke har andre muligheter enn å låne, og da også

er BUA en super ordning.

- Det er ingen her som er opptatt av hvorfor du låner utstyr. Vi er veldig begeistret for at folk vil være aktive, vil prøve, vil være med og vi kan bidra med gode råd til både bruk, størrelsesberegning og ikke minst elsker vi å høre om folks aktivitets- og turopplevelser, forteller Stine Marie ivrig.

### NULL STRESS

Om ikke lenge gjøres skiftet over til vinterutstyr – for det finnes altså like mye vinterutstyr til låns, som vi nå har fått se sommerutstyr. I alle størrelser (eller vektclasser); Ski til alle grener, alpint, langrenn, rando, snowboard, pulk, akebrett, kjelker, skøyter, ishockeykøller, pucker, hjelmer ..., mye av utstyret ser flunkende nytt ut.

- Vi har mye utstyr, men både de som låner og vi er veldig flinke til å ta godt vare på utstyret, sier Stine Marie. Hun har hørt flere historier om kanskje spesielt ungdom som var skeptiske til lånt utstyr, men der foreldre når de returnerer tilbakemelder «tommel opp og null stress», og de som er med for å prøve størrelser erfarer noe som ligner på en velutstyrt sportsbutikk.



Stor variasjon av sykler.

### DU FINNER BUA:

På Torstrand. I første etasje på Mesterfjellet skole som ligger bak Torstrand-skolebygget og over krysset for Farrishallen. Inngang fra parkeringen langs Kristian Fredriksvei.

**Gateadresse:** Kristian Fredriksvei 3.

### Åpningstider:

Onsdag og fredag kl. 14 – 19. Sjekk uansett: <https://www.bua.no/bua-larvik/utstyr>

### BUA står for BarnUngeAktivitet

... og er et nettverk av utstysentraler fordelt på 183 kommuner. Målet med ordningen er å bidra til inkludering, bedre folkehelse og redusert forbruk. Ingen øvre aldersgrense for lån av utstyr - alle velkommen.





# UNG MED STRAM ØKONOMI?

Å flytte hjemmefra fører ofte med seg stram økonomi og mange fristelser.

– Det er mye å spare på å planlegge litt, sier forbrukerøkonom Derya Incedursun.

– Du skal stå på egne ben, ofte med lite eller ingen kunnskap om personlig økonomi, og da er det lett å gå på en smell, sier Derya Incedursun, forbrukerøkonom og advokat i Nordea. Hun gir ofte økonomiråd til unge voksne og forteller at mange ikke tar høyde for konsekvensene av kredittkortbruk og forbruksgjeld.

– Det er kjedelig å ha ubetalt forbruksgjeld hengende ved deg når du trer inn i voksenlivet. Du risikerer å ruinere din økonomiske fremtid, blant annet kan det ødelegge mu-

ligheten din til å få boliglån. Derfor synes jeg dette temaet er så viktig, forteller Incedursun.

Hun har noen klare råd til unge med trang økonomi som skal flytte for seg selv for første gang.

**SETT OPP ET ENKELT BUDSJETT**  
– Det er i utgangspunktet ikke innviklet å ha kontroll på økonomien. Sett opp et enkelt skjema og skriv opp hva du får inn av penger, fra studielån og jobb, og så skriver du også opp hva du fast bruker penger

på hver måned, slik som boutgifter, transport og mat. Da får du oversikt over hvor mye penger du eventuelt har til overs og som kan brukes på andre ting, slik som kafébesøk, bursdagsgaver eller kanskje aller helst, sparing, sier forbrukerøkonomen.

Hun tipser om at det kan være lurt å logge inn i nettbanken og se tilbake på det siste halvåret for å få en reell oversikt over hva man bruker penger på.

– Mange kan nok bli litt overrasket over hva pengene har gått til, men



Derya Incedursun, forbrukerøkonom og advokat i Nordea.

blir du mer bevisst på pengebruken din, så klarer du også å spare mer, sier hun.

## OPPRETT BUFFERKONTO

– Først vil jeg understreke at ikke alle har en økonomi som muliggjør sparing. Det er store ulikheter i unges økonomi og hos noen er den så stram at pengene så vidt strekker til månedens faste utgifter. Men for de som sitter igjen med litt etter at de faste utgiftene er betalt, så anbefaler jeg alltid å sette av et beløp til sparing, sier Incedursun.

Og selv om sparing ikke alltid frister, begrunner hun rådet med at uforutsette utgifter som regel kommer når man minst venter det, og da er det kjedelig om kontoen er tom.

– Plutselig ryker vaskemaskinen, eller du må reparere mobiltelefonen din. Har du mulighet til å spare, så bør du gjøre det, om det så bare er noen hundrelapper hver måned.

## PLANLEGG MATINNKJØPENE

– Sett deg ned og tenk gjennom hva du skal lage til middag den neste uken. Det trengs litt disiplin for å få det til, men det tar deg kun noen få minutter, sier Incedursun.

Klarer du ikke å se så langt frem i tid, anbefaler hun allikevel at du planlegger for en halv uke av gangen og begrenser deg til to butikkbesøk i uken, istedenfor å handle mat hver dag.



## DISSE APPENE KAN HJELPE DEG TIL Å SPARE PENGER:

**Mattilbud** – oversikt over matbutikkjedenes tilbudsvare.

**Sulten** – oppskrifter og ukemenyer til lave priser.

**Finn.no** – bruktkupp i alle kategorier.

**Tise** – bruktkupp, spesielt stort utvalg i klær.

**Hyglo** – utleieplattform, lar deg leie istedenfor å eie.

– Her er det mye penger å spare. Beløpene oppleves kanskje små, men legger du dem sammen ser du at det lønner seg med planlegging over tid. Handler du mat spontant og uten handleliste, og kanskje i tillegg er sulten, så lar du deg oftere friste. Da kjøper du for dyrt og for mye, det blir som å kaste penger rett ut av vinduet. I tillegg til at det bidrar til økt matsvinn, sier forbrukerøkonomen.

Hun legger til at du bør begrense antall middager som spises på kafé og restaurant, hvis budsjettet er stramt. – Du kan lage enkle og gode retter hjemme, så kan du heller spare penger til å bruke på helt spesielle anledninger.

## UNNGÅ DYRE VANER

– Invester i en god termokopp og lag kaffen hjemme før du drar på studier eller på jobb. Da sparer du 50-lappen til kaffe hver dag, og det blir det fort penger av, sier Derya Incedursun.

Hun råder også til å innføre shoppestopp når økonomien er trang. Istedenfor kan du gjøre gode bruktkupp på Finn.no eller Tise, eller lete gjennom boden til foreldrene dine. – Du kan spare både lommeboken og miljøet ved å kjøpe brukte klær, møbler og annet. Det er så mye som gis bort mot henting, eller som selges til en symbolsk sum, sier Incedursun.

Hun anbefaler også å være aktiv på

bruktplattformene selv og selge det du ikke trenger lenger. – Gå gjennom det du eier og selg unna. Det er gode penger å tjene på bruksalg og det kan hjelpe på i en sparsom hverdag.

## NEI TIL KREDITTKORT

– Kredittkort anbefaler jeg ikke, er Incedursuns korte svar på om unge bør ha et kredittkort i bakhånd til uforutsette utgifter.

– Kredittkort har ofte en rente på 20-25 prosent og skal ikke være bufferen din. Skal du ha et kredittkort er det viktig at økonomien din er godt nok rustet til å kunne tilbakebetale beløpet før rentene begynner å løpe. Dette kan være en utfordring for mange unge voksne i dag. Jeg forstår at det kan virke fristende når du er nyetablert og ikke har noen oppsparte midler, men her gjelder det å ha is i magen og unngå å gå inn på kredittavtaler som kan hefte deg i mange år fremover, sier hun.



## BOR DU ALENE FOR FØRSTE GANG?

Mye er nytt når du flytter ut fra hjemmets trygge hule for å bo for deg selv.

Her er noen tips som kan gjøre hverdagen litt enklere.

Å flytte hjemmefra er etterlengtet for mange, men overgangen til en hverdag på egne ben kan allikevel oppleves brå. Plutselig står og faller alt på deg, når verken middagen eller oppvasken gjør seg selv.

### BO TRYGT

Nå er det ikke lenger foreldrene dine som passer på at stearinlysene blåses ut og at ovnen er skrudd av. Sjekk at du har røykvarslere med fungerende batteri med én gang du flytter inn og installer en komfyrvakt, hvis dette ikke allerede er på plass. Invester også i et brannslukningsapparat og gjerne også et brannteppe som du kan ha lett tilgjengelig på kjøkkenet hvis en kjele med olje plutselig tar fyr. Husk også å sjekke at du har innboforsikring, slik at du er trygg hvis uhellet skulle være ute.

### SIKRINGSSKAP OG VANNLÅS

Finn ut hvor sikringskapet til leiligheten din befinner seg, det er greit å vite hvis strømmen en dag går. Vannlåsen er det også fint å lokalisere, slik

at du kan skru av vanntilførselen hvis det blir lekkasje.

### RENS SLUK OG FILTRE

Dusjens sluk bør renses regelmessig for at det ikke skal bli tett, det samme gjelder filteret i oppvaskmaskinen og i kjøkkenviften. Sjekk dem en gang i måneden så blir ikke jobben så omfattende og grisete.

### TA VARE PÅ BRUKSANVISNINGER

Lag deg en mappe med nyttige bruksanvisninger til elektriske artikler du kjøper. Stift fast kjøpskvitteringen på bruksanvisningen som hører til, så er det lett å finne ut om garantien gjelder hvis maskinen slutter å virke.

### BLI KVITT VONDT LUKT

Har du glemt søppelposen på kjøkkenbenken, eller plages med vond lukt i leiligheten etter en fest? Det kan skje den beste og heldigvis finnes det triks som gjør at du blir kvitt lukten på kort tid. Fyll en liten bolle med eddik og la den stå på kjøkkenbenken, etter en liten stund tar eddiken

knekken på den vonde lukten.

### IKKE GLEM Å LUFTE

Dårlig luftsirkulasjon kan føre til tretthet, hodepine og kan gjøre at du sover dårligere. Husk derfor å lufte daglig, og pass på at ventiler over vinduer og i veggen er åpne. Godt inneklima er viktig for helsen, men også for å unngå soppdannelse og fukt i leiligheten.

### LAG MIDDAGER TIL FLERE DAGER

Å lage middag til én person er ikke alltid like gøy, gjør det derfor til en vane at du lager opp større porsjoner slik at du kan fryse ned middager til fremtidige hverdager. Middagsretter som bolognese, lasagne og gryteretter er perfekt å lage mye av når du først er i gang.

Du kan også fryse ned tomatsaus eller pesto i små porsjoner, så har du alltid pastasaus i fryseren når du skal lage deg en kjapp pastamiddag senere.



2%  
medlems-  
bonus

## Strømvartalen for deg som er medlem i LABO

Vil du redusere strømutfgiftene dine og samtidig spare bonus kroner rett inn på konto?  
Det er så enkelt!

### 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



Ring 987 02 006 eller les mer medlemsfordelen din [polarkraft.no/medlemsstrom](https://polarkraft.no/medlemsstrom)

# NYFORHANDLET MEDLEMSAVTALE MED POLAR KRAFT

LABO har i flere år hatt avtale med Polar Kraft og nå er denne reforhandlet og blitt enda bedre.

TEKST: FRANK GUDBRAND MO, BBL PIVOTAL OG POLAR KRAFT, FOTO: POLAR KRAFT

2021 og 2022 har vært spesielle år for strømmarkedet. Som følge av dette opplever vi et stadig økende søkelys på strømpris og hva denne egentlig inneholder. Vi har derfor spurt salgssjef Frank Sundermeier i Polar Kraft, noen spørsmål rundt Medlemsstrøm.

## HVA BESTÅR EGENTLIG STRØMREGNINGEN AV?

Dette er et godt spørsmål som mange spør oss om, vi er nok ikke flinke nok i vår bransje til å forklare dette, sier Sundermeier. Media har den siste tiden hatt søkelys på strømbransjen og jeg tror det er bra at de nå forsøker å forklare forskjellene til strømkundene, forhåpentligvis på en forståelig måte.

Sundermeier forteller at strømregningen består i hovedsak av fire ulike momenter:

- Strømprisen (inkl. profilkostnader)
- Påslaget
- Nettleie
- Avgifter (forbruksavgift og MVA)

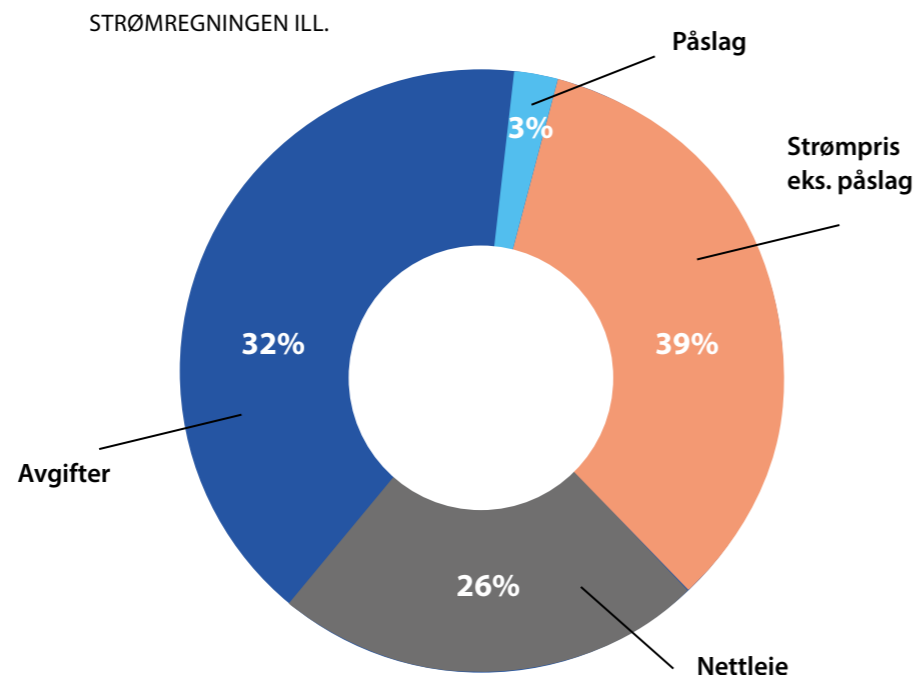
## STRØMPRISEN

Strømprisen er kort forklart den prisen strømprodusentene til enhver tid får på strømbørsene. Som strømkunde kan man her fritt velge strømlleverandør, og med Medlemsstrøm fra Polar Kraft er man sikker på at påslaget ikke er for høyt, og du som kunde har en god avtale, sier Sundermeier.

Et annet element som kommer inn under strømprisen, og som har visst



Frank Sundermeier, salgssjef i Polar Kraft.



seg svært relevant den seinere tid, er profilkostnader. Profilkostnader er kort fortalt effekten av at kundene bruker mest strøm i timene med høyest pris. Typisk er dette om morgenen og om ettermiddagen. På en standard spotavtale kommer dette som et tillegg på prisen og man vil derfor aldri se samme pris på spotprisen på sin egen faktura dersom man sammenligner med prisen på strømbørsen. Med Medlemsstrøm derimot, er prisen lik hele døgnet og hele måneden. Siden strømprisene har variert stort hver måned, ser vi at denne profilkostnaden fort kan komme på over 10 øre per kwh i måneden for den enkelte kunde.

## PÅSLAGET

Påslaget er det strømlleverandøren tar betalt for å tilby tjenestene og strømproduktene sine til deg som kunde. Dette skal dekke alle kostnader strømselskapet har relatert til gebyrer, administrative kostnader o.l.



Morten Stormo fra Polar Kraft var til stede på LABOs Høstkonferanse. Både Torunn Myhre og Lisbeth Eikenæs er leder i flere borettslag, og begge kunne konstatere at de ville spare mye på å bruke den nye Polar Kraft avtalen.

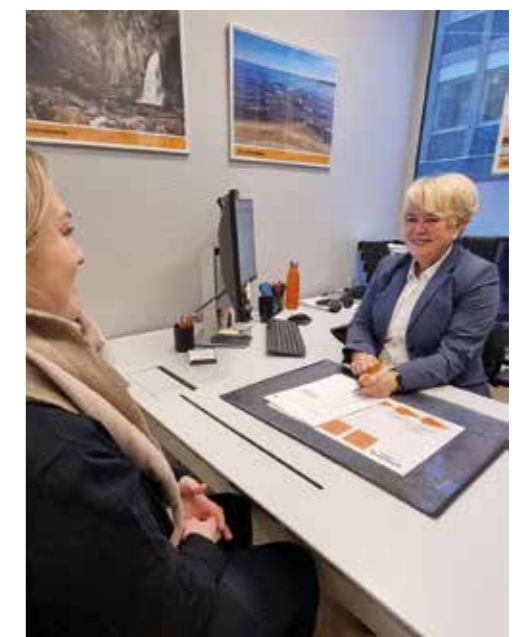
## Skaff deg oversikt over økonomien!

Økonomien er presset for mange. Levekostnadene har økt betraktelig, og for enkelte har hverdagen blitt tøff å håndtere.

Vi i Larvikbanken er opptatt av å sette kundene i stand til å ta gode valg for sin egen økonomi. Derfor tilbyr vi 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!



## NETTLEIEN

Nettleien er det du betaler for at nettselskapet skal frakte strømmen til huset ditt gjennom sitt nett. Nettleien er delt inn i et fast ledd og et variabelt effektledd som avhenger av hvor mye strøm du bruker i definerte perioder i døgnet. Fastleddet avhenger av hva det koster å bygge og drifte strømmettet i din region.

Halve nettleien regnes utfra hvor mye energi du har brukt, kilowatt-timer gjennom døgnet (dag og natt). Resten går på effektbehovet - hus-

holdningens samtidige energibruk i nettet. I fastleddet ligger i tillegg til kostnadene på nettet som varierer fra netteier til netteier, forklarer Sundermeier.

Dette er altså ikke noe man kan velge, men avhenger av hvor man bor. For eksempel er nettleien i Lofoten noe høyere enn i Oslo, på grunn av topografiske og klimatiske forhold.

## MEDLEMSSTRØM ET GODT VALG FOR VÅRE MEDLEMMER

Medlemsstrøm er en blanding mellom en spotavtale og prissikringer og

får dermed generelt gode priser. Vår ambisjon er at vi skal ha en pris som er lavere enn en tilsvarende spotprisavtale over en periode på 3 år, noe også prishistorikken viser at vi klarer. Medlemsstrøm er produktet for deg som ikke orker å følge med på strømprisene, men som har tillit til at ditt boligbyggelag har fremforhandlet en god avtale, sier Sundermeier. Vi har flere tusen kunder på Medlemsstrøm, og mange av disse er svært kompetente når det gjelder strøm. Hvis avtalen ikke er god, så gir de beskjed. I tillegg får alle medlemmene 2 % medlemsbonus på strømforbruket sitt, noe som virkelig gir effekt når strømprisene er høye.

## Medlemstilbud

Medlemsstrøm bestiller du på boligbyggelaget sine nettsider eller i boligbyggelagets app. Medlemsstrøm ordner alt det praktiske med bytte av strømleverandør. Husk å oppgi ditt medlemskortnummer (9 siffer) ved bestilling av Medlemsstrøm. Polar Kraft.

- 20% rabatt på ordinært fastbeløp. Per mnd 39,00 ink mva.
- 2% bonus
- Polarkraftappen for oversikt over forbruk og kostnader.
- Det er ingen bindingstid på avtalen.
- Prisen settes etterskuddsvis

Medlemsstrøm leverer også gunstig strømavtale for fellesstrøm i borettslag og sameier som forvaltes av boligbyggelaget. Når et boligselskap inngår avtale om medlemsstrøm beregnes det også 2 % bonus på strømforbruket, som går til direkte fradrag på faktura.

## FRI ÅRSKONTINGENT FOR ALLE UNDER 18 ÅR



Nye juniorer strømmer til i LABO. Tilbudet har vært en stor suksess, og ekstra hyggelig er det å gi bort et medlemskap til de søte små når de også får med en bamse.

Du må fortsatt betale den lovpålagte andelen på kr 300,-, men det blir ikke kontingent å betale før de er 19 år. Et juniormedlemskap kan være den lureste gaven du gir.

Den dagen de skal ha seg egen bolig kommer forttere enn man tenker på. Et medlemskap er den perfekte gaven til dåp, bursdag eller konfirmasjon.

Gjør det enkelt på LABOs hjemmesider, eller stikk innom oss i Prinsegata 4.

## VISSTE DU AT DU KAN FÅ BONUS PÅ NETTBUTIKKER!



Det kommer stadig flere nettbutikker inn i fordelsprogrammet. Det viktige er når du handler som medlem er at du går inn i nettbutikken via «min side».

Nye nettbutikker som er med er: Nextory, BliVakker, Skruvat og JaktogFriluft.

Disse har vær med en stund: MunkStore, Lampegiganten, ApotekHjem, Stayhard herreklær, Lindex, Babyshop, HelloFresh, Bubbleroom, Devold og Flügger (de har også rabatt og bonus i fysisk butikk).

Noen steder må du oppgi medlemskortnummeret ditt.

LABO  
magasinet

Ta kontakt!

## Neste utgivelse kommer i desember 2023!

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

Utgivelse: uke 49 • Annonsefrist: 20.11.23

ANNONSEANSVARLIG: ARNT ERIK ISAKSEN - TLF. 411 61 619  
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 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

# HVORFOR HAR FELLESKOSTNADENE I BORETTSLAGET ØKT?

TEKST: JANNE BALBERG KVISVIK, JURIST LABO

FOTO: LINE LOHOLT



Mange har fått seg en real overraskelse over hvor mye dyrere alt har blitt det siste året. Ikke minst gjelder de for de som har kjøpt ny borettslagsleilighet under oppføring, hvor estimerte felleskostnader på kjøpetidspunktet har vist seg å bli doblet ved overtakelse.

Når du kjøper en bolig i et borettslag, eier du i praksis din egen bolig og du kan selge den på det åpne markedet når du måtte ønske det. Rent juridisk blir du andelseier i borettslaget, med enerett til bruk av en bestemt bolig og rett til å bruke fellesarealene sammen med de andre beboerne. Du er selv ansvarlig for oppussing, vedlikehold og forsikring av boligen din innvendig, mens borettslaget er ansvarlig for oppganger, uteområder og fellesarealer og utvendig vedlikehold.

Når du kjøper bolig i et nytt borettslag vil en del av kjøpesummen være del av et felleslån. Det er et lån som er forhandlet fram for alle boligene samlet. Fellesgjelden er din del av dette lånet. Det betyr at du som kjøper selv dekker en del av kjøpesummen (innskuddet), mens borettslaget tar opp lån på vegne av deg for resten av kjøpesummen (fellesgjelden). Det er summen av innskudd og fellesgjeld som er den totale kjøpesummen for boligen.

De fleste nye borettslag tilbyr i dag en IN-ordning som gjør at du kan

betale ned hele eller deler av fellesgjelden. Dersom du har betalt ned fellesgjelden din, vil felleskostnadene bli lavere. Det er likevel viktig å huske på at det er de totale bokostnadene dine som vil være viktig. Har du har oppsparte midler kan det være lurt å nedbetale fellesgjelden for å redusere utgiftene dine. Må du ta opp et lån for å nedbetale, bør du sannsynligvis ikke benytte deg av ordningen da du trolig må betale mer i renter på et eget lån, enn på fellesgjelden til borettslaget. Har du først betalt ned din del av fellesgjelden, kan du heller ikke ombestemme deg.

Felleskostnadene du må betale til borettslaget består således av din del av renter/avdrag på fellesgjelden, samt din del av borettslagets driftskostnader som f.eks. kommunale avgifter, forsikring, brøyting, felles strøm og vedlikehold.

Når lånerenta øker, slik den har gjort i år, vil det bety at rentekostnadene for lånet borettslaget har tatt opp vil øke og denne kostnadsøkningen vil måtte fordeles på andelseierne etter deres andel av fellesgjelden. Rente-

økningene har også hatt betydning for kommunene som betaler mer i renter på sine lån knyttet til fornyelse av vann- og avløpsledninger. Disse merkostnadene belastes kundene gjennom økning i de kommunale avgiftene. Samlet sett har dette medført en betydelig kostnadsøkning for alle boligeiere, borettslagene inkludert.

Økte lånerenter gjenspeiles i felleskostnadene. For nye borettslag med høy fellesgjeld har renteøkningene gitt store utslag på felleskostnadene. Kjøper du en borettslagsbolig så er det viktig å se på totalprisen og ikke bare innskuddet. For selv om fellesgjeld gir deg en fantastisk mulighet for å kunne kjøpe en bolig uten selv å måtte finansiere hele kjøpesummen, vil du likevel være ansvarlig for å dekke renter og avdrag av både ditt eget lån til innskuddet og din del av fellesgjelden. Og ønsker du reduserte felleskostnader, så kan du som nevnt innfri hele eller deler av fellesgjelden dersom du har midler til dette.



## 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**

# Grendehus EN HYLLEST

«Sosial bærekraft» har du kunnet lese om som fokusområde for flere av LABO sine nye boligprosjekter. Å utover de ordinære boligene legge til rette for gode møteplasser. Litt som borettslagets eget grendehus?

*WIKIPEDIA: Et grendehus er et (privat) forsamlingslokale som ligger (ofte sentralt) plassert i ei grend i bygden. Grendehusene blir tradisjonelt blitt benyttet til alt fra festligheter og møtevirksomhet til begravelser og valg. Mange har også fungert som private barnepark og bedehus.*



På Torstrand rommet grendehuset i mange år frisørsalong og Laila Løwe. Uten overdrivelse kan det fortelles at salongen i aller høyeste grad huset festligheter og møtevirksomhet og barnepass fant også sted. Det var en vesentlig overvekt av kvinnelige kunder, men også en enkemann fant veien til Laila for hårstuss.

Til Laila og grendehuset kom ofte alle kundene på morgenen. Kaffen ble satt over og praten gikk. Førstemann satte seg i frisørstolen og så byttet de plass, ventet på hverandre og tørketid og klippetid i en stor dagsrotasjon som gikk av seg selv. Noen ønsket hjelp med kryssord eller trengte yngre øynes hjelp for å tre i en synål, mens andre bare hadde et ønske om en dag de slapp å være alene.

Det var høy snittalder på kundene på grendehuset. Litt flåsete, men ikke mindre sant, ble det sagt at Laila på en god måned gikk i null. At det gikk mer penger ut i bærebuketter enn det kom penger inn. Laila var aldri på grendehuset for pengene.

Hvem som hadde rikst utbytte av salongen er vanskelig å si. At mange hadde gode dager og gode liv fordi de et par dager i uken kunne være på grendehuset, bli stelt

med, får litt kroppskontakt og sosial omgang, er det ikke tvil om.

Noen av kundene hadde skrall fysikk, men sammen løste de alt. Ei måtte stå på knærne i stolen og bøye seg frem over vasken fordi ryggen ikke tillot å lene seg bakover. - Bøy deg frem så får du en klem, sa Laila og støttet og hold trygt rundt mens hun lo, klemte og vasket.

Mye ble i det hele tatt (for)løst med gode kommentarer, skrøner og latter.

Til grendehuset kom produktselgere med varer på døren med jevne mellomrom.

Laila kjente dem alle og hun lo like godt av sin egen skrøne hver gang hun hoiet ut av vinduet: - Hoi hoi, der kommer en hårreisende!

Moret seg gjorde hun også ved vasken da hun skylte ut farge og teatralisk utbrøt NÆMMEN mens hun skyndet seg å pakke håret inn i et håndkle så kunden ved vasken skulle få litt ekstra puls i bekymring for at fargen var feil og annerledes enn planlagt.

Selv om det var fagkunnskap og kvalitet på frisørarbeidet Laila gjorde, var det alt det andre som fulgte med kundene strakk seg for. Hit kom selv de som snaut hadde hår nok til å klippe.

Enkemannen som var innom på fast basis var blant disse.

Laila tok det med et smil. Klippet der hun fant hår, være seg bustete øyebryn eller ørehår.

- Jeg vet ikke helt hva jeg kan ta for dette, husker jeg hun sa etter å ha pjosket med de få fjonene som var og klippet noen tak med saksen i luften for lydets skyld, mens mannen satt i stolen.

- Finnerlønn – dét skal du ha, Laila, sa han.

La oss gjerne kalle det «sosial bærekraft». Begrepet forandrer ikke det fantastiske og uvurderlige innholdet som ligger i å ha en møteplass som rommer omsorg, dialog og fellesskap og ikke minst en møteplass som både savner deg og etterlyser deg om du ikke har møtt opp for å løse verdensproblemer på noen dager.

Karianne Dancke



## Klar for tur?

Stikk innom butikk & outlet  
på Øya 41 i Larvik.

 [www.brynje.no/larvik](http://www.brynje.no/larvik)

 @brynje\_larvik



# Timian

Timian har en sterk krydret og litt syrlig smak, og er en skikkelig klassiker.

Timian er godt på både pizza og pasta, men passer også til mye annet. Prøv for eksempel et dryss timian over nykokte poteter, for et kraftig og aromatisk preg.



Timian

## BRUK

Bruk timian som smaksetter i mat. Urten passer til alt, fra pasta og kjøtt til fisk og sopp.

## SMAK

Urten har en sterk krydret, sitronaktig smak. Den minner nesten litt om oregano.

## TILBEREDNING

Stilkene brukes hele eller opphakk. Prøv timian som både smakstilsetning og pynt.

**DYRKES** i Sogn og Fjordane Vestfold Rogaland Akershus Buskerud

## OPPBEVARING

Timian trenger mye lys. Den trives ekstra godt dersom du legger en liten bit oasis i en potteskjuler, og setter planten oppå. La den gjerne tørke litt mellom vanningene, slik at den ikke drukner. Husk å alltid vanne timian på skål.

## NÆRINGSINNHOLD

Om du bruker rikelig med timian, kan du dra nytte av at den er svært rik på fiber, kalsium, jern, kalium og magnesium. Den er også en kilde til fosfor, sink, A-vitaminet betakaroten og B-vitaminer.

## SESONG

Produseres hele året.

## HJORTEGRYTE MED HØSTENS GRØNNSAKER



### TIPS!

- Kjøttstykker med ulik mørhetsgrad trenger ulik koketid.
- Høyrygg/nakke/grytekjøtt trenger lang koktid og er best egnet for gryter.
- Du kan selvfølgelig også bytte ut hjort med annet kjøtt.

Nyt en deilig hjemmelaget hjortegryte!

**INGREDIENSER**  
8 porsjoner

### KJØTTET:

1.5 kg bog av hjort  
0.5 ss Hel sort pepper  
1.5 ss einebær  
**0.5 bunt fersk timian**  
3 klyper maldonsalt

### SAUSEN:

1.5 liter viltkraft  
3 ss tomatpuré  
3 ss meierismør  
3 ss hvetemel  
4 stk hvitløksfedd  
0.5 boks seterrømme  
2 ss tyttebærsyltetøy  
6 skiver brunost  
1.5 dl kremfløte

### GRØNNSAKER TIL GRYTA:

2 never kantareller  
2 never champignon  
2 never aromasopp  
5 gulrøtter  
0.5 sellerirot  
10 stk små delikatesseløk (evt. vanlig gul løk)



## LØK- OG TIMIANPOTETER

Denne oppskriften med ovnsbakte poteter med løk og timian er perfekt som tilbehør til biff!

### INGREDIENSER

4 PORSJONER  
500 gr kokefaste poteter  
3 stk gul løk  
1 kvast frisk timian  
0,5 dl nøytral olje  
100 gr smør  
salt, etter smak  
kvernet pepper, etter smak  
1-2 dl kyllingkraft

### SLIK GJØR DU

1. Sett ovnen på 200 grader. Skrell og skjær poteter og løk i ½ cm tykke skiver.

## OVNSBAKTE GULRØTTER MED SITRON, HONNING OG TIMIAN

Ovnsbakte gulrøtter smaker herlig og passer som tilbehør til de fleste typer retter.

2. Bruk en stor stekepanne som varmes godt, tilsett olje og stek løk og poteter på sterk varme til alt begynner å få farge. Tilsett smøret og stek videre til poteter og løk blir gyllenbrune. Det kan med fordel gjøres i to omganger for å sikre god farge, det er nettopp dette som gir den gode smaken til slutt.
3. Krydre med timian, salt og pepper. Ha alt over i en ildfast form og press det godt sammen. Hell over kraft eller vann. Sett formen midt i forvarmet ovn på 200 grader og stek videre i 30 minutter.

### INGREDIENSER - 4 porsjoner

600 g gulrøtter  
0,5 stk sitron  
1 ss flytende honning  
4 ss olivenolje  
frisk timian  
salt  
pepper

### SLIK GJØR DU

1. Skrell gulrøttene, del dem i jevne staver og legg dem over i en passende ildfast form.
2. Drypp over olivenolje, honning og press over sitronsaft. Krydre med salt og pepper, legg i timian og vend alt godt sammen.
3. Bak gulrøttene ved 200 grader i ca. 25 minutter, eller til gulrøttene er møre.



## MANDELPOTETMOS MED TIMIAN

Mandelpoteter er melne, koker raskt og har en nydelig gul farge som gjør at de egner seg godt til potetmos. Vi har brukt timian i vår potetmos, som passer utmerket til viltkjøtt.

### INGREDIENSER - 8 porsjoner

1200 g mandelpotet  
4 ss smør  
2 dl melk  
4 ss hakket frisk timian  
1 ts salt  
0,5 ts nykvernet pepper

### SLIK GJØR DU:

1. Skrell potet og kok dem møre i en kjele med usaltet vann. Sil av vannet, og damp potetene tørre.
2. Mos potetene og rør inn smør og melk. Vil du ha potetmosen litt grov, ikke rør mer enn nødvendig.
3. Bland inn hakket timian og smak til med salt og pepper. Juster konsistensen med litt mer melk om du synes mosen er for tykk.

7. Mens kjøttet koker kan du kutte rotgrønnsakene (gulrøttene og selleriroten) i passe store terninger. Skrell delikatesseløk og del i to på langs. Legg delikatesseløkene med kuttfaten ned i en tørr stekepanne og sett på medium-høy varme. La løken ligge og brunes (svies) i noen minutter til de får en svidd stekeskorpe.
8. Stek soppen i en stekepanne med litt salt og pepper.
9. Når kjøttet har kokt til det er mørt - sil kraften over i en beholder og ha kjøttet over i en skål.
10. Smelt smør i gryta, ha på hvetemel og la det frese et lite minutt før du tilsetter kraften. Rør godt om for å unngå klumper.
11. La sausen koke i ca. 10 minutter. Ha i kremfløte, rotgrønnsakene og kjøttet - la det koke til grønnsakene er møre.
12. Tilsett stekt sopp og stekt delikatesseløk og la småkoke i 2-3 minutter. Bland i seterrømme og smak til sausen med salt og pepper, samt tyttebærsyltetøy og brunost til den smaker godt.

### SLIK GJØR DU

1. Kutt kjøttet i 3x3cm store terninger.
2. Knus einebær og pepper i en morter. Om du ikke har morter, kan du knuse de på et skjærebrett med bunnen på en kjele eller stekepanne.
3. Finhakk fersk timian og strø over kjøttet sammen med knust einebær og pepper, samt 2-3 klyper maldonsalt. Bland alt godt sammen med kjøttet.
4. Varm opp en stekepanne på full styrke og ha litt olje i stekepanna. Stek litt av kjøttet om gangen og la det brunes ca. ett-to minutter på hver side til kjøttet får en fin og gyllen stekeskorpe. Legg de ferdig brunede kjøttbitene over i en gryte.
5. Sett gryten med kjøttet på høy varme og tilsett tomatpuré og ett par teskjeer med sukker. Rør godt rundt og la det frese ett par minutter.
6. Ha oppi kraft og hvitløk, og la småkoke i 30-60 minutter. Tiden kommer an på hvor mørt kjøttet er. Det er viktig å ikke koke kjøttet for lenge, da vil det fort bli tørt. Test kjøttet innimellom for å sjekke hvor mørt det er.



# Kjentfolk

Vi er din  
lokale  
boligmegler

**aktiv.**  
Eiendomsmegling



**Gry**  
906 21 975

**Aleksander**  
975 92 250

**Lars Erik**  
478 92 666

**Ruth Iren**  
992 57 756

**Heidi**  
992 57 756

## Selge bolig i 2023?

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

Få de beste rådene fra erfarne meglere til hvordan oppnå  
høy salgspris. Ta kontakt for hyggelig befaring.

# 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.



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

## MEDLEMSFORDEL

5 % bonus på dekk.  
Dekkkhotell kr 850,- (NB! ikke bonus på dekkhotell)

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  
5 % rabatt på ordinære varer  
10 % rabatt på innerdør, ytterdør, garderobe og peis (bestillingsvarer)  
Inntil 35% rabatt på vindu og balkongdør (bestillingsvarer)

15% rabatt på Bølgens egne forestillinger.  
Rabatt på kino hver torsdag og rabatt på forestillinger i regi av Riksteateret.  
Billetter: bolgen.no/labo

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 Nordanrokkjøkken  
Medlemskampanjer

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

2% bonus og gode medlemspriser

**BRYNJE**  
OF NORWAY

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

**modena**  
FLISER

modena.no

**Pet XL**

Nærmeste butikker er  
i Tønsberg og Skien



BYGGMAKKER

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

**Sommerfelt**  
elektro os  
burrikk og installasjon

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



thonhotels.no

**CLOSE UP**

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

**AVARN**  
Security

avarnsecurity.no



Buggesgate 3  
Tlf.: 96 00 99 50

**TILBORDS**

Tilbords.no

**NOVASOLO**

Heggdalingen 11, Larvik  
novasolo.no

**FRETEX**

Prinsegata 3, Larvik

## NETTBUTIKKER

Apotekhjem  
Stayhard  
herrekjør  
Lindex  
Lekia  
Babyshop  
Bubbleroom

Devold  
Flügger  
BliVakker.no  
Jakt & Friluft  
Skruvat.no  
HelloFresh!

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

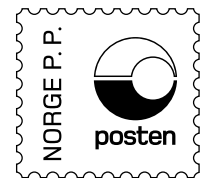
Nettbutikker:

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.