

LABO

magasinet



Hovland Platå

nr. 4 • 2017

Juletips 16



5 BOMILJØPRISEN

12 KAFFE

24 FRAMS GATELAG

BOLIGMARKEDET

- til glede og besvær

Det siste året har igangsatt bygging av nye boliger økt med over 8 % i forhold til året før. I følge SSB så er det igangsatt bygging av ca. 38000 boliger de siste 12 månedene. Sammenlignet med våre naboland, så bygges det mye her i Norge. Det er fremdeles slik at pressområdene står for en stor andel av denne nybyggingen.

Foto: Line Loholt

Gjør som flere i LABO!

BYTT TIL MEDLEMS- STRØM DU OGSÅ

OPPNÅDDE PRISER MEDLEMSSTRØM

2016 betalte LABO sine medlemmer **34,88 øre/kWh**

Hittil i 2017 har LABO sine medlemmer betalt 37,88 øre/kWh
I tillegg kommer månedsbeløp på 48,75 kr

SSB sier at snittprisen i 3.kvartal 2017 var 41,63 øre/kWh

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

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

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

Men Larvik er ikke noe særskilt unntak, det er mange nye boligprosjekter som både er igangsatt og befinner seg i støpeskjeen her også. Spørsmålet er hvorvidt vi har grunn til bekymring, først og fremst fordi vi den senere tid har opplevd en nedgang i salget av nye boliger. Vi tror ikke det, men det forutsetter en ting: At markedsmekanismene virker slik at byggingen av nye boliger avtar noe som følge av at etterspørselen faller. Det er heller ikke usannsynlig at prisene på nye boliger etterhvert har nådd toppen, de tenderer nå til å flate ut. Prisforskjellen mellom brukte og nye boliger er dessuten fremdeles stor, særlig i byer utenfor pressområdene. Og kanskje vil vi se noe færre nyboligprosjekter de nærmeste årene, og kanskje vil prosjektene være noe mindre i størrelse når det gjelder antall boliger med priser som ikke er høyere enn

dagens nivå. Og kanskje er dette sågar en fornuftig konsekvens av det vi nå opplever. Vi har i mange år hevdet at det er et sykdomstegn at boligprisene øker mye mer enn den generelle pris- og lønnsveksten i samfunnet vårt. Så kan man diskutere hvorvidt det med dagens boligpriser er så vanskelig for unge å komme seg inn på boligmarkedet. Det er lett å henfalle til en slik konklusjon når vi ser den voldsomme økningen i boligprisene som har funnet sted de senere årene. Faktum er imidlertid at andelen unge i alderen 25-30 år som eier sin egen bolig har økt mye (fra 33 % til 41 %) de siste 10 årene. Gruppen aleneboende som bor i egen eid bolig har vært stabil de siste 15 årene. Ei heller er det flere som leier enn eier i dag enn det var for 10 år siden, noe som definitivt burde vært tilfellet hvis det har blitt vanskeligere å komme seg inn på boligmarkedet. Gjennomsnittsalderen for utflytting hjemmefra har også vært stabil de

siste årene. Virkeligheten tyder altså på at det ikke er noe vanskeligere for unge å komme seg inn på boligmarkedet i dag enn det har vært de siste 10 til 20 årene. Det er imidlertid to forhold vi bør være oppmerksomme på når vi ønsker at alle unge mennesker fremdeles skal ha muligheten til å komme seg inn på boligmarkedet: Hvorvidt unge i større grad nå enn før mottar hjelp hjemmefra for å kjøpe bolig, og om andelen av inntekt som går til å betjene bolig gjelden er økende. Vi ønsker ikke et samfunn hvor de med minst økonomiske ressurser opplever en enda vanskeligere situasjon enn de har i dag. Og en ting er sikkert i en slik sammenheng: En utflytning og sågar et lite fall i boligprisene behøver nødvendigvis ikke å være noen tragedie for noen av oss.

*Ha en riktig god og fredfull jul!*Asle Granerud
Adm.dir

innhold

Bomiljøprisen 2017.....	s. 5
LABO-bamsens nye navn.....	s. 8
Aktiv Eiendomsmegling.....	s. 9
Hovland Platå.....	s. 10
Tema: Kaffe.....	s. 12
Tankedryss.....	s. 15
Tema: Juletips.....	s. 16
Tema: Mat - nyttårstapas.....	s. 18
Nyansatte Boservice.....	s. 19
Jus: Nabokonflikter.....	s. 20
LABO-fondet.....	s. 22
Frams Gatelag.....	s. 24
Lokale perler: Bøkekroa.....	s. 28
Morosider.....	s. 30
LABOinfo.....	s. 31
Medlemsfordeler.....	s. 34

Bomiljøprisen



Jerpekollen og Funkisgaarden delte seieren!

8



16



24



28



Jerpekollen



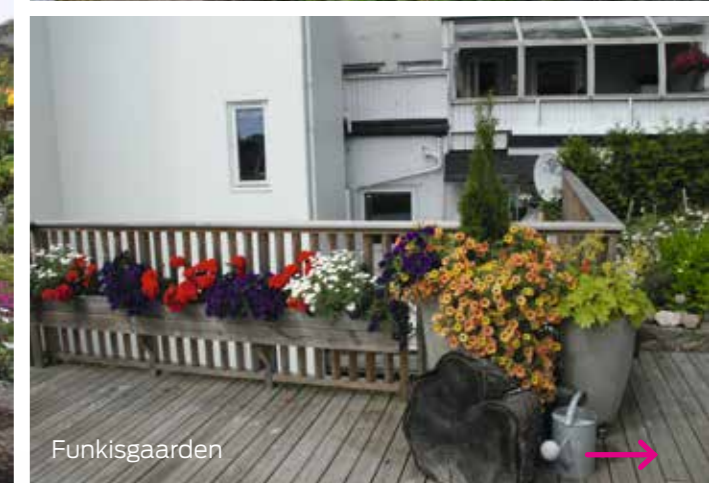
Jerpekollen



Funkisgaarden



Jerpekollen



Funkisgaarden



MEDLEMSBLAD FOR LARVIK BOLIGBYGGELAG - NR. 4 - 2017

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, Delbæk Tekstbyrå AS

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

PROSJEKLEDELSE
OG GRAFISK UTFORMING
H-Design - Hege Svennevig
H-Design@altiboxmail.no
Mob. 90 13 44 05

TRYKK
Trykk-Service AS

FORSIDEBILDE
Foto: Myriam H. Bjerkli



Lørdag 16.09 ble årets Bomiljøpris delt ut, og 6 dyktige borettslag var med i finalerunden. Til slutt var det likevel så jevnt at juryen fant å måtte dele prisen på to vinnere. Jerpekollen Borettslag og Funkisgaarden Borettslag.

TEKST: Myriam H. Bjerkli
FOTO: Alise Myhre, Per Michael Elshaug

JERPEKOLLEN

har også tidligere vært med i finalerunden, og i år gikk de altså helt til topps. Jerpekollen er et lite borettslag, men utmerker seg ved å være en gjeng med stort engasjement og dugnadsvilje. De har opparbeidet en trivelig, felles uteplass, som er godt egnet for sosialt samvær. Hvert år arrangerer de både sommerfest og grøttest, noe beboerne vet å sette pris på.

På det hyggelige uteområdet

har de valgt å beholde deler som naturtomt, i tillegg til at det er plantet blomster og stauder, alt godt tilpasset omgivelsene. I fjor laget de også en urtehage, med forskjellige spennende urter. For at alle skal ha glede av det og kunne følge de forskjellige prosjektene, så har de også opprettet en egen Facebook-gruppe der beboerne deler bilder og informasjon, slik at alle kan følge med på det som skjer.

Pengene som følger Bomiljøprisen

har de også klare planer for, de skal lage en grillplass belagt med Oppdalskifer, et tiltak som

beboerne garantert kommer til å benytte seg av. Beboerne på Jerpekollen er også svært opptatt av miljøet, og har derfor et prosjekt på gang der de ønsker å legge solceller på taket. Og med slik vekt på trivsel og samhold, så er det kanskje ikke så rart at Jerpekollen Borettslag er et borettslag der ingen som har flyttet dit, selger leilighetene sine igjen.

FUNKISGAARDEN BORETTSLAG

består av 12 leiligheter, beliggende i det de selv kaller for «smørøyet» i Larvik. Og akkurat som beboerne på Jerpekollen, setter beboerne i Funkisgaarden også samhold og bomiljø i høysetet, noe som spesielt viser seg i dugnadsvilje og at de er flinke til å stille opp for hverandre og hjelpe til når det trengs.

I den tilbaketrukne bakgården

bak det nyoppussede bygget, skjuler det seg sommerstid en perle. En oase som bugner av blomster i små og store krukker. I bakgården har de også en stor, felles terrasse, der de griller, soler seg, deler livshistorier og

hygger seg sammen. Her er også plen, trær og busker, samt store pallekasser der beboerne selv kan dyrke det de ønsker, være seg blomster eller grønnsaker. I det hele tatt et bugnende grøntområde der beboerne virkelig trives. Og etter dugnader, lusing og blomsterstell kan de også ta seg en velfortjent hvil i bakgårdens egen hengekøye.

En slik perle

må selvfølgelig benyttes, og i tillegg til mange små sammenkomster, arrangerer de derfor hver sommer en stor sommerfest, med både musikk og dans. Pengene de nå har vunnet, skal brukes nettopp til å gjøre neste års sommerfest enda litt bedre. Planen er at de pengene skal gå til en stor hagegruppe og noen flere stoler, slik at de kan invitere enda flere til fest!

VI GRATULERER

begge borettslagene med velfortjent pris, som i tillegg til en Larvikitt-plakett, heder og ære, består av kr. 10 000 til hvert av borettslagene, og håper at dette vil inspirere også andre lag til å gjøre noe lignende!



For at alle skal ha glede av det og kunne følge de forskjellige prosjektene, så har Jerpekollen også opprettet en egen Facebook-gruppe der beboerne deler bilder og informasjon, slik at alle kan følge med på det som skjer.

2017 😄

2010 😊 2011 😌 2012 😏 2013 😘 2014 😁 2015 😄 2016 😍

Norges mest fornøyde bredbåndskunder.

~~7 år på rad.~~
8 ÅR PÅ RAD!

altibox
LEVERES AV
VIKEN FIBER
— 😊 føler seg takknemlig.

KILDE: EPSI 2016-2017

JULEGAVETIPS!
Gi junior et medlemskap i julegave og få med Bambo. Gratis kontingent til fylte 18 år. Du betaler kun andelen i LABO på kr 300,-. Ansienniteten kan være god å ha når boligen skal kjøpes.



Tuva, Kasper, Oliver, Magnus, Emma, Kaisa.

Navnet ble **BAMBO!**

TEKST: Alise Myhre
FOTO: Myriam H. Bjerkli

Bambo ble navnet på LABO-bamsen, og det var Roger Amundsen som hadde navneforslaget. Labben og Labbeliten kom som nr to og tre, men ingen av dem var i nærheten av populariteten til BAMBO. Det kom inn mer enn 150 forslag og for å finne det perfekte navnet, ba LABO elevrådet i 3. klasse på Østre Halsen skole om hjelp. De var en meget engasjert og

kompetent jury, og de hadde klare meninger om de innsendte navnene. Det manglet ikke på bamser hjemme hos barna, men alle var enige om at LABO-bamsen var helt fantastisk. Bambo var uten tvil det beste navnet. Stemmeprosessen gikk i flere runder, der barna holdt opp 10 fingre om de likte navnet, 5 fingre om de likte det litt, og holdt armene i kors om de ikke

likte navnet i det hele tatt. Etter noen runder var det klart. Bambo toppet alle rundene i juryen. Roger Amundsen mottok gavekort på G-sport til en verdi av kr 1000,- for forslaget. Gratulerer til Roger og takk for hjelpen fra elevrådet i 3. klasse på Østre Halsen skole. Takk til alle som kom med forslag til navn.

Fra markeringen på torget i anledning nye Aktiv.

«Gamle» Garanti og «gamle» Aktiv har slått seg sammen til AKTIV EIENDOMSMEGLING LARVIK

TEKST: Lars Erik Nordrum · FOTO: Erling Kvisvik

Det nye selskapet Aktiv Eiendomsmegling er eid av Larvikbanken og Larvik Boligbyggelag i felleskap. Tanken og ideen bak sammenslåingen er å kunne tilby boligkundene en mer helhetlig eiendomsmeglertjeneste. Aktiv selger alle typer boliger og kan nå tilby både selgere og kjøpere hjelp til vask, snekkerarbeid, flytting, boliglån, forsikringer osv.

2. oktober var det åpning av Aktiv Eiendomsmegling Larvik. Dagen ble markert med kaffe og sjokoladekake for ansatte og kunder som kom innom. Åpningen var en viktig markering og en ny arena etter mye arbeid i forkant. For ansatte i gamle Garanti har overgangen vært spesielt stor, siden alle systemer nå måtte læres på nytt. Nye flotte prospekter, annonser, nettsider og lokaler måtte være ferdig til åpningsdagen, og det ble mange sene kvelder og mye helgearbeid i forkant.

Det nye selskapet består nå av Aleksander Berg, Ruth Iren Jacobsen, Anette Gullaksen, Heidi Skalleberg og Lars Erik Nordrum

som er kjente ansikter i boligbyggelaget. I tillegg har vi styrket laget med Gry Lilja som kommer fra «gamle» Aktiv. Hun fortsetter i stillingen som fagansvarlig for det nye selskapet, mens Lars Erik Nordrum tiltrer som daglig leder.

Aktiv har hovedkontor i Prinsegata 2 (kjent som gamle «Erta» for mange), og en filial i 1. etasje i Larvikbanken sine lokaler i Sigurdsgate.

Aktiv gjengen er stolte over de nye løsningene og gleder seg stort til å tilby gamle som nye kunder enda bedre eiendomsmeglertjenester.

**Ønsker dere alle en riktig
God Jul og et Godt Nytt år.**



Her skimter man Fagerliskolen i bakkant. Fv. Jon Helgesen og Ingvild Linde i JM Norge AS.

HOVLAND PLATÅ – NÆR VED BYGGGESTART



Foreløpig kan man bare nyte utsikten fra et stillas på byggetomten, men sommeren 2019 kan de første antagelig flytte inn i leilighetene på Hovland Platå og nyte utsikten fra verandaen. 11 av leilighetene er allerede solgt, og interessen er økende.

TEKST OG FOTO:
Myriam H. Bjerkli

– Det er stort sett godt voksne mennesker som allerede har en tilknytning til området som nå ønsker seg noe mindre og mer lettstelt enn huset de bor i i dag som har kjøpt leilighet her, forteller eiendomsmegler Lars-Erik Nordrum. – Det er ofte mye følelser knyttet til det å flytte, sier han. – Mange har bodd i enebolig i 30–40 år, da er det klart at det er et stort skritt å skulle flytte i leilighet. Da er det selvfølgelig ideelt hvis man kan beholde det nærområdet man kjenner fra før.

UTSIKT OVER STORE DELER AV HOVLAND

Når man står på toppen av stillaset og tenker seg at man står på en veranda i fjerde etasje, er det lett å forestille seg området ferdig. Hovland Platå ligger flatt og luftig til, med utsikt utover store deler av Hovland. Nordbyen kjøpesenter, legekontor og det meste annet man trenger, er i gangavstand.

Etter hvert skal det bli tre bygg på området, med 55 leiligheter totalt. Det er JM Norge AS som står bak byggingen, et firma som blant

annet har bygget flere av de nye leilighetsbyggene på Torstrand.

Hvilke hemmeligheter skjuler seg under bakken?

Byggeleder Jon Helgesen forteller at de skal bruke store ressurser på å gjøre området attraktivt, med blant annet et parklignende grøntområde, lekeplass og benker mellom bygningene. I tillegg blir det laget gangsti opp til et platå på Lundh-fjellet.

– Det har vært et steinbrudd der tidligere, sier Lars-Erik Nordrum og peker mot Lund-fjellet. – Noen av kjøperne har faktisk badet i tjernet som var her etter steinbruddet flyttet, tilbake på 60-tallet en gang. Han ler. – Det var også tidligere brukt som en uoffisiell fylling, så vi er litt spent på hva vi finner når vi begynner å grave. Ryktene sier at det skal ligge minst to gamle biler under bakken her.

De 3 og 4 roms leilighetene er fra 72 til 92 kvadratmeter store. Alle er topp moderne utstyrt, med kjøkken og garderobeskap levert av Marbodal, baderomsinnredning

ger levert av Aspen og skyvedørs-garderober levert av Elfa.

SMART Å VÆRE TIDLIG UTE

– Det blir veldig fint her, sier salgsleder hos JM Norge Ingvild Linde begeistret. – Både ute og inne. Interessen har vært stor, men vi ser at mange allikevel ofte venter til bygget har reist seg før de greier å se resultatet skikkelig for seg. Fordelen med å bestille leilighet tidlig, er at man da ofte kan få tilpasset leiligheten slik man ønsker den, sier Linde. Hun smiler. – Men vi ser at vi har valgt så gode standardløsninger at de fleste ønsker å beholde dem akkurat som de er.

Skulle man allikevel ønske å endre noe, så har JM et stort showrom på Sem, slik at kjøperne kan se de forskjellige materialvalgene de har å velge mellom på forhånd. Der finner man blant annet et bredt utvalg av forskjellige hvitevaremerker, benkeplater, baderomsinnredning, garderobeløsninger, gulvmaterialer og dørtypen. Kanskje ønsker man også innglasset veranda? Det meste lar seg gjøre, dersom man er tidlig ute.



Fordelen med å bestille leilighet tidlig, er at man da ofte kan få tilpasset leiligheten slik man ønsker den, sier Ingvild Linde.

Kaffetørst?

Vi nordmenn elsker kaffe. Les mer om den elskverdige drikken!



*"Livet er ikke
det værste man har
og om litt
er kaffen klar."*

POVL DISSING

Hva er vel bedre enn å starte dagen med en god kopp kaffe? Hele 69 prosent av oss drikker i snitt 3,7 kopper med kaffe hver eneste dag, og det er svart traktekaffe vi foretrekker aller mest. Vi drikker kaffe til frokost, til lunsj, på jobben, på toget og vi tar med oss kaffen i bilen. Faktisk er vi så glad i kaffe, at vi er helt i verdenstoppen når det kommer til kaffedrikking i forhold til folketallet.

TEKST: Delbæk Tekstbyrå AS
FOTO: Arkiv/123rf.com

DRIKK MED GOD SAMVITTIGHET

Ifølge Norsk Kaffeinformasjon gir kaffe flere helsemessige påvirkninger. Blant annet er den sorte drikken vår viktigste

kilde til antioksidanter, da rundt halvparten av antioksidantene i det norske kostholdet kommer fra kaffe. Å drikke 2-3 kopper kaffe hver dag reduserer risikoen for en rekke sykdommer, særlig

diabetes II og hjerte- og karsykdommer. Kaffe er også med på å skjerpe konsentrasjonen og gi økt ytelse. Vitenskapelig forskning tyder også på at moderat kaffedrikking ikke er



VISSTE DU DETTE OM KAFFE?

- Svart kaffe inneholder 98,5 % vann.
- Kaffen kommer opprinnelig fra Etiopia.
- Den første sikre fortelling om kaffe er fra ca. 1450.
- Kaffen kom for første gang til Europa via Italia i 1615.
- Den første kaffetrakteren ble oppfunnet i 1908.
- Helt frem til Norges første kaffebar, Rooster Coffee, åpnet på Oslo S i 1994 var «kaffebar» og «kaffe to go» som fremmedord å regne her til lands.
- I Hellas og Tyrkia er det skikk at den eldste blir servert kaffe først.
- En barista er en person som lett kan fortelle deg alt du ønsker å vite om kaffe, og som mestrer å lage alle de ulike kaffedrikkene.

forbundet med økt risiko for å utvikle kreft. Faktisk kan det være forbundet med redusert risiko for visse krefttyper. Det er imidlertid viktig å skille mellom filterkaffe og kokekaffe. Filterkaffe er nemlig sunnere fordi de ugunstige stoffene blir filtrert ut i filteret.

GLAD I STERK KAFFE?

At noen typer kaffe er sterkere enn andre, er en myte. Hvorvidt du synes kaffen smaker sterkt eller ikke, er avhengig av hvor mye kaffe som brukes per liter vann, og ikke selve kaffetypen. Er du glad i sterk kaffe, bruker du mindre vann - og motsatt. Norske kaffeleverandører anbefaler 60-70 gram kaffe per liter, men her må du altså smake deg frem til hva du liker best.

UNNGÅ BESK KAFFESMAK

Kaffe er ferskvare og ren kaffetrakter er avgjørende for god kaffesmak. Mange er imidlertid sløve og glemmer å rengjøre trakteren jevnlig. Men det hjelper lite om du har investert i en god kaffetrakter og en eksklusiv pose med kaffe, om du ikke er nøye med rengjøringen. En møkkete kaffetrakter gir sur og besk kaffe,

som både lukter og smaker vondt. Norsk Kaffeinformasjon anbefaler å rengjøre kaffetrakteren så ofte som hver fjortende dag, for allerede etter 20 brygg kan det nemlig begynne å lukte ille oppi trakteren. Noen velger å følge kjerringråd som bakepulver, sitron og eddik, men her må du være forsiktig. Bakepulver kan fort ødelegge trakteren din, og eddik kan avgi både sterk lukt og smak. Det beste er å bruke rengjøringsmidler spesielt beregnet for kaffetraktere. Disse fås blant annet kjøpt i dagligvarebutikker. Har du kaffemaskin hvor bønnene kvernes før hver kopp, må også denne renses fra tid til annen med egne kalk- og rensetabletter. Og glem ikke å rengjøre termokanne og termos.

HEMMELIGHETEN BAK PERFEKT KAFFE

Du trodde kanskje det bare er å fylle filteret med litt kaffe og sette på vannet? Er du ute etter den perfekte kaffesmaken, må du gjøre litt mer enn som så. Rent kaffeutstyr er som nevnt første bud, men bruker du traktekaffe, bør også filteret skylles før bruk.

Da unngår du nemlig papirsmak på kaffen. Et vått kaffefilter sitter også bedre fast i filterbeholderen. Optimal temperatur på vannet er også viktig. Når traktetemperaturen er på 92 til 96 grader, trekker vannet til seg riktig mengde med smak og aroma. Husk også å la vannet renne en stund før du fyller trakteren. Server kaffen straks den er klar, og senest innen 30 minutter etter brygging.

*Det fins en jungel
av kaffevarianter.
....se oversikten på
neste side*





Det kan være lett å gå seg vill i kaffejungelen.

Lurer du på hva som er hva? Her er noen (korte) forklaringer:

ESPRESSO

En aldri så liten boost av en kaffe som er kjent for å vekke trøtte morgenmennesker eller gi energi-påfyll når arbeidsdagen går mot slutten. Laget ved at vann med trykk presses gjennom finmalte kaffebønner. En sterk oppkvikker!

CAFFÈ MACCHIATO

Som en espresso, men med litt melk i. Ordet «macchiato» betyr markert på italiensk.

CAPPUCCINO

Italienernes favorittkaffe, med 1 del espresso, 1 del varm melk og 1 del steamet melkeskum. Noen liker den med kanel, sukker eller et drøss av cappuccino krydder over. Serveres i vanlig kaffekopp.

CAFFÈ LATTE

Kaffe med dobbel espresso og steamet melk. Nesten som en cappuccino, men med mer melk og mindre skum.

SKINNY LATTE

Navnet sier seg selv. En caffè latte laget på skummet melk.

CAFÉ AU LAIT

Som caffè latte, men med svart og litt sterk kaffe i stedet for espresso

CORTADO

Spansk kaffedrikk. Mellomting mellom italienernes caffè macchiato og franskmennenes café crème. Laget på 1 del espresso og 1 del helmelk. Trikket her er

å lage espressoen først i koppen, før melken steames til en fyldig konsistens og helles over. Pass på så ikke melken skummer.

CAFÉ MOCHA

Det beste av to verdener: Sjokolade og kaffe blandet sammen. Drikken er oppkalt etter handelsbyen Mocha i Yemen.

AMERICANO

Omtrent samme styrke som en vanlig svart kaffe, men med espresso-smak.

Kilder: kaffe.no (Norsk Kaffeinformasjon), friele.no, kk.no.

ÅRETS NYTTÅRSFORSETT



TEKST OG FOTO: Myriam H. Bjerkli

Jeg er glad i å fotografere og jeg er glad i skjønnhet og farger. Som regel fotografierer jeg derfor det vakre og pene, fotografier som gjør seg i reklame og reisebrev. Stranden, de lekende barna, det blå havet, solen som skinner fra skyfri himmel over horisonten. Men ofte, hvis man bare snur ørlite på kameraet, så kan virkeligheten brått være annerledes. Stranden kan være full av hundebæsj, en ungdom ligger å sover ut rusen, noen tiggere har lagt seg til for natten. Vi fotografierer det flotte inngangspartiet til hotellet, men sjeldent den møkkete bakgården full av søppel. Selv når vi fotografierer tiggere, velger vi damen med sjarmerende rynker og stort, tannløst smil, framfor den møkkete, skulende mannen ...

Snart er det julaften, da fotografierer vi juletreet, smilende barn foran store pakkehauger. Ikke det stramme ansiktet til svigermor, barna som krangler om julegaven begge vil ha. En uke senere er det nyttårsaften, og vi finner på ny fram kameraet eller mobilen. Vi viser oss selv, smilende med et glass vin tidlig på kvelden, ikke når vi er på vei hjem etter festen, tårevåte etter en krangel med partneren. Vi viser den ferdige danderte maten, ikke sausen som skilte seg eller den rotete kjøkkenbenken. Vi tar bilder etter å ha vært hos frisøren eller negledesigneren, langt sjeldnere på forhånd ...

Mange prater om den nye «falske»

virkeligheten vi deler i sosiale medier, men selv om omfanget har økt, så er det langt fra noe nytt. Kikker man i gamle fotoalbum ser det ut som om vi alltid var på fest, det var 17. mai eller julaften året rundt. Vi var også den gangen pyntet, sminket, smilende. Og selv om det vi husker best fra sydenturen vi var på på 70-tallet, var at hotellet var møkkete og lå langt vekk fra alt som var gøy, ungene sutret og gubben var sur, så er det det ene bildet, fra den ene fine dagen, som står i fotoalbumet ...

Sosiale medier har gitt oss flere muligheter til å dele perfektet vår, men de fleste av oss skjønner at det vi ser er et glansbilde av virkeligheten, i hvert fall de av oss som har levde en stund. For de unge er det annerledes. Mange av dem tror virkelig på at det er mulig å ha perfekt og nyvasket hus, full karrierejobb, tre vakre og velklede unger som får mat laget fra bunnen hver dag. Overflod av penger til eksotiske reiser, flotte smykker og nypolert bil, og et hav av ledig fritid til hobbyer, trening, venner, familie og ferie. Velfrisert bikkje, fornøyd mann, pyntede brødsriver, rent kjøkkengulv. Alt sammen. Samtidig.

Vi har aldri hatt flere valg, vi har aldri hatt flere områder vi gjerne skal lykkes på. Og mange, spesielt de unge, forsøker virkelig. Vi har «den snillete» ungdomsgenerasjonen på flere generasjoner. De fleste gjør det bra på skolen, drikker lite, trener mye, kler seg presentabelt, innreder rom, hybler, leiligheter og hus slik at de kunne passet

To bilder. Det ene er av meg med ansiktmaske og migrene. Det andre, også meg, fotografert fra en annen vinkel med varm te og levende lys. To bilder, fotografert med få minutters mellomrom. Jeg sitter på eksakt samme sted, og ingen av bildene lyver. Men ingen av dem forteller heller hele sannheten.

rett inn i et boligmagasin, stiller opp for bestevenner og kompisar, samtidig som de er venner med foreldre, tanter, besteforeldre og halve verden på Facebook.

Men allikevel: Samtidig har vi aldri hatt flere unge og voksne med psykiske problemer. Vi har aldri spist mer antidepressiva og smertestillende piller, vært mer sykmeldt, flere uføre. Vi sliter med psyken, med stive muskler, ensomhet, hodepine, ME og udefinerbar slitenhet. Og migrene ...

For verden er ikke perfekt, og når det kommer til mennesker så er det ikke engang det perfekte de fleste av oss blir sjarmert av. Vi foretrekker de som framstår ekte, de med både feil og mangler, framfor de som hele tiden streber etter perfektjon. Streberne vil dessuten som regel mislykkes. Livet er ikke perfekt. Det er fullt av feil og mangler, drømmer, håp og skuffelser. Det er det som gjør oss til mennesker. Leonard Cohen var en klok mann, og han har en strålende verselinje:

**Ring the bells that still can ring
Forget your perfect offering
There is a crack in everything
That's how the light gets in.**

Jeg tror Cohen har rett. Sjarmen ligger i det uperfekte og det er som uperfekte vi har de best. Derfor skal det være nyttårsforsett mitt i år. Å ha det helt perfekt som uperfekt. Og å våge å vise det.

Blir du med?

LABO
magasinet



Ta kontakt!

Neste utgivelse kommer i februar 2018!

Ta kontakt for bestilling av annonseplass eller for å få tilsendt annonseinformasjon for 2018.

Utgivelse: uke 9 • Annonsefrist: 12.02.

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



5 TIPS TIL EN EVENTYRLIG JUL



TEKST: Delbæk Tekstbyrå AS
FOTO: Mester Grønn, IKEA

1. PYNT OPP INNGANGSPARTIET

Ønsk deg selv og gjestene dine velkommen hjem med et vakkert pyntet inngangsparti! Sedertre, einer, syress, squerossa og ulike grantrær tåler godt å stå ute i vinterkulda og er fine dekorelementer sammen med lykter, kranser og annen pynt. De vintergrønne plantene er takknemlige planter som trenger lite stell. Så lenge det er minusgrader ute trenger de ikke å vannes, men det beste er å plante de ut i krukker eller i jorden før minusgradene setter inn for alvor. Har du en benk eller stol som tåler å stå ute på vinterstid, kan den pyntes med lune skinnfeller, puter og pledd.

2. LAG HJEMMELAGET JULEKRANS

Det er utrolig hvor mye man kan hente fra naturen, og det er ikke så mye som skal til. Noen kvister, kongler og granbar fra skogen, supplert med ståltråd, litt glitter og silkebånd, og vips så har du en lekker julekrans! Flere butikker, som Plantasjen og Mester Grønn, selger kranser du enkelt kan pynte og lage selv. Hvorfor ikke ta med familien en tur ut i skogen for å hente inspirasjon og la barna ta del i innsankingene? En super førjulsaktivitet til stor glede for både store og små.

3. FOR DEN MINIMALISTISKE

Er du glad i julen, men foretrekker å holde det enkelt? Det er ikke alle som er like begeistret for å pynte med røde nisser, engler og julekuler i hver eneste krik og krok. For noen holder det å sette frem noen enkle, men vakre juleblomster og levende lys. Stuegran er ifølge Mester Grønn en av årets

mest trendy juleplanter. Det lille grantreet har en elegant og stilren vekstform, og er like fin på stuebordet som i et sørvendt vindu på vinterstid.

Løkbloster som amaryllis og svibler gjør seg godt alene eller sammen i gruppe. Med litt mose og gull- eller sølvtråd rundt røttene, blir det en pen og enkel dekorasjon. Sett de ned i en glassvase (uten vann) eller på et fat, og smør deg med tålmodighet. Snart vil de springe ut i vakre blomster!

Du kan også velge å holde hjemmet i kun én eller to farger om du ikke vil blande for mange julefarger sammen. Hold deg for eksempel til hvitt og sølv, gull og svart, eller brunt og bronse om du ikke er så glad i rødt, grønt og lilla.

4. SLIK PYNTER DU SPISEBORDET

Å få til et vakkert julepyntet spisebord er ikke så vanskelig som du kanskje tror. La spisebordet gjenspeile den stilen du liker best, og husk at det gjerne er de små detaljene som utgjør den store forskjellen. Liker du det rustikt og enkelt, kan du med fordel droppe både finduken og det pene porseleenserviset. Keramikk, grove linservietter og bestikk, store stearinlys og tre er stikkord her.

Er du glad i natur og naturmaterialer, kan bordet pyntes med furu, granbar, bjørkekviser og illexgreiner. Rådyr og fugler i ulike størrelser og varianter er også dekorativ julepynt som gjør seg godt på et julepyntet spisebord. Et spennende innslag, er å legge duken på tvers over bordet. «Skrukk» den litt sammen, slik at den ligger i fol-

der. På hver asjett legger du granbar eller en avskåret juleblomst.

Skinnende krystallglass er alltid like aktuelt og er et lekkert innslag på bordet. Miks og match ulike glass sammen, det gjør ingenting om de er i forskjellige størrelser og farger. Du kan finne mye fint i bruktbutikker om du ikke allerede har et utvalg. Pynt bordet med glitterstjerner- og glitterkongler, hvite lys og sølvbestikk. En klassisk variant som aldri slår feil.

5. INVITER TIL JULEVERKSTED

Stress ned, du trenger ikke bake de syv slag for at julen skal bli vellykket. Det er mye hyggeligere å invitere barnas venner på juleverksted, og la de være med på å bestemme hva som skal lages. Husk at det enkle ofte er det beste, og at pepperkaker og pepperkakehus gjerne er alt som skal til for å hente frem den gode julestemningen.

Hjemmelagede julegaver og julekort er både hyggelig å gi og kanskje det fineste å få. Hent inspirasjon hos hobbybutikker, bokhandlere, garnbutikker og blomsterbutikker. Søstrene Grene, Panduro Hobby og Rusta har mye fint. Du kommer langt med limpistol, filt, tykt papir, glitter, piperensere, sløyfer, isoporkuler, små bjeller og stjerner, og en god saks. Bruk ellers det du har i skapet hjemme, som tomme hermetikkbokser og syltetøyglass. De er fine å sette svibler og telys i, og barna kan male på glassene med glassmaling.

Kilder: Mester Grønn, bo-bedre, IKEA.



NYTTÅRSTAPAS

Enten man ønsker en rolig kveld med et vennelag eller en større fest, er gjerne måltidet med på å sette en ekstra glans på hele kvelden.

Lag et spennende tapasbord av julens rester!



PØLSER OG
MEDISTERKAKER



BRUSCHETTA MED JULEPÅLEGG



PEPPERKAKEDUO

OPPSKRIFTER OG FLERE SPENNENDE
TAPASRETTER FINNER DU PÅ MATPRAT.NO



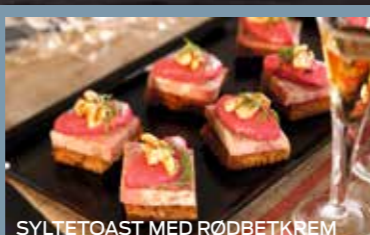
CHILIRIBBE MED PEANØTTDIPP



TAPASRIBBE MED SVISKEPURÉ



BLINIS MED
PINNEKJØTT



SYLTETOAST MED RØDBETKREM



JULEQUESADILLA



TAPASBOLLER MED FIKEN OG KORIANDER

BOSERVICE UTVIDER STABEN



TEKST OG FOTO:
Myriam H. Bjerkli

I løpet av november har Boservice knyttet til seg to nye medarbeidere på fast basis: Leif Punnerud og Vetle Christiansen.



Leif Punnerud har de siste årene jobbet hos Thunberg entreprenør som har spesialisert seg på betong, før det jobbet han mange år som selvstendig byggmester, og før det igjen hadde han 13 år hos byggmester Rolf Henrik Johnsen. Det er med andre ord en allsidig og erfaren mann Boservice nå har fått med på laget. Da vi intervjuer han, så har han akkurat lagt den første arbeidsuken bak seg.

- Det har vært en hektisk start, forteller han. - Jeg er allerede i gang med å totalrenovere en leilighet. I tillegg har det vært en del forskjellige småjobber. Det var akkurat slik jeg håpet det skulle bli.

Lei Punnerud bor sammen med kone og tre barn i et sveitserhus på Tveteneåsen. I tillegg er han en ivrig offroadsyklist.

- Med tre barn på åtte, ti og tolv år, så ønsket jeg meg en jobb med litt fastere arbeidstider enn det jeg hadde før, sier han. - Dessuten

ønsket jeg meg tilbake til en jobb med mer snekring, det er det jeg trives best med.

Vetle Christiansen er langt yngre enn sin nyansatte kollega, allikevel har han allerede mange års erfaring fra Boservice. Han begynte som sommervikar allerede som 16-åring, da han fremdeles var så ung at foreldrene måtte kjøre ham på jobb om morgenen.

- Jeg har bestandig trives med å jobbe her, og er veldig glad for å ha fått fast jobb, forteller han.
- Det er mange varierte arbeidsoppgaver, så ingen dager er helt like. Denne uken har jeg ryddet hekk på Hovland, noe som passer meg veldig bra, for jeg trives aller best når jeg kan jobbe ute.

Vetle bor fremdeles hjemme hos foreldrene, og bruker fritiden blant annet på kjøresten, båt og ski.

- Jeg liker å omgås folk, forteller han, - og i denne jobben møter

jeg mange forskjellige mennesker, både yngre og eldre. Dette er rett og slett drømmejobben min.

Leder i Boservice, Geir Eriksen, kan fortelle at han lenge har hatt ønske om å ansette den unge sommervikaren.

- Han utmerket seg som en positiv og arbeidsvillig arbeidstaker omtrent fra dag én, forteller Eriksen.
- Han ser ingen problemer, bare utfordringer, og takler alle jobbene han er satt til med glans.

Med de to nyansatte er det en solid stab Geir Eriksen nå har ansvaret for. Boservice har nå totalt 15 fulltidsansatte, i tillegg til et par sesongarbeidere.

- Med den staben vi har nå så kan vi bidra til omtrent alt av vaktmester-, håndverkstjenester og rehabilitering, sier Geir Eriksen og smiler. - Og vi har både boligselskap, stiftelser og private som kunder. Så det er bare å ta kontakt.



NABOKONFLIKTER

TEKST: Nils Mugaas • Illustrasjon: HERB

Antallet nabokonflikter har vært økende de siste årene. Gjennom denne artikkelen tar vi for oss de typiske nabokranglene, de mest sentrale reglene på området samt gir noen tips for hvordan man kan gå frem for å holde konfliktnivået nede når faren for konflikt truer.

HVA KRANGLER VI OM?

Praksis viser at det kan bli en nabotvist av det meste mellom himmel og jord. Visse temaer peker seg dog ut, og trær, hekker og busker er hyppig gjenstand for disputer mellom naboer. Da er det typisk avfall, skygge for sol eller utsikt det dreier seg om. Støy eller lukt i forbindelse med dyrehold er en annen gjenganger. Videre kan gjerder, og ikke minst

bygging, få det til å bruse i blodet til ellers nokså sindige nordmenn. Hva gjelder gjerder, er det gjerne vedlikehold og særlig hvem som skal betale for det nye gjerdet mellom eiendommene som kan være opphav til uenighet. Og sist, men ikke minst, må nevnes rettigheter til vei og eiendom, det være seg rett til gang- eller bilvei, parkeringsplass eller båt plass for å nevne noen eksempler.

NABOLOVEN

Er det trær, hekker og busker som volder problemer er det normalt naboloven som gir anvisning på hvilke rettigheter man har. Utgangspunktet er at man må tåle en del, men hvis man etter en konkret vurdering er påført skade

eller ulempe som er urimelig eller unødvendig, er tålegrensen nådd (§2).

I lovens paragraf 3 er det gitt en særbestemmelse om trær. Her følger det at eieren ikke skal ha tre som er til skade eller særlig ulempe for naboene, og som ikke er nærmere naboeiendommen enn tredjeparten av trehøyden. Det vil si at hvis treet er 3 meter høyt, kan det ikke stå nærmere enn 1 meter fra nabogrensen. Men det er fortsatt et krav om at treet er til skade eller ulempe for at det er ulovlig. Skade og ulempe må veies opp mot eierens interesse av å la treet stå.

Vi nevner kort også § 12 hvor det følger at du etter varsel med rime-

lig frist kan kutte eller skjære av din nabos tre, gren eller røtter som vokser inn over din eiendoms- grense.

HEVDSLOVEN

Det rettslige grunnlaget for etablering av en rett til vei eller eiendom vil ofte være avtalebasert. Den ene naboeiendommen vil for eksempel mangle tilstrekkelig adkomst til sin eiendom, noe som blir avhjulpet ved at den andre naboene gir vedkommende en kjøreadkomst over sin eiendom.

Problemet oppstår typisk når slike avtaler ikke blir tinglyst, tiden går, og eiendommen har byttet eier flere ganger. Da kan det bli uklart hva som en gang faktisk ble avtalt.

Hevd kan være et annet rettslig grunnlag for en eiendoms- eller bruksrett. De grunnleggende vilkårene for hevd er at retten er utøvet sammenhengende i 20 år for fast eiendom (10 år for løsøre), og at man har vært i god tro (altså at man har utøvet retten i den tro at man faktisk var berettiget til retten. Hevd kan "gå i arv", men da må samtlige utøvere av hevdsretten (for eksempel far og sønn) ha vært i god tro om at de har innehatt retten.

HVORDAN GÅ FREM?

Det første man bør gjøre er å undersøke om man har rett eller feil. Undersøk på nett, snakk med venner eller forhør deg med en advokat. Mange advokater operer med en konsultasjonstid hvor du kan få undersøkt om du har en sak. Hvis man har feil er det dumt å klage og skape dårlig forhold. Man bør deretter starte en dialog med naboene og ta opp forholdet på en vennlig måte. Hvis naboene ikke vil høre kan man vurdere å ta saken til rettsapparatet med forliksrådet som første instans. Prøv først meklings i kommunens konfliktråd. Mange nabokonflikter finner sin løsning nettopp i konfliktrådet. Dette er et gratis tilbud i alle kommuner. I konfliktrådet

søker partene å komme til en avtale/løsning med en nøytral megler. Ordningen er frivillig, så om naboene nekter å delta, kommer man ikke utenom forliksklage eller evt. stevning om du vil ta saken videre (og da fortrinnsvis med bistand fra advokat). I tilfelle bør du sjekke om du har rettshjelps-

dekning gjennom din innbo- eller husforsikring slik at du kan få deler av dine kostnader dekket av ditt forsikringsselskap.

Kilde: www.konfliktraadet.no

Naboloven gjelder kun mellom grunneiere, uenigheter innad i et borettslag eller eierseksjons- sameie reguleres derfor ikke av denne loven. Her må spørsmål løses på grunnlag av de reglene som gjelder for borettslag og eierseksjons- sameier, altså vedtekter, ordensregler, lovlige vedtak, samt borettslagsloven eller eierseksjonsloven.

Alltid: **-15%** på glass og innfatninger!

Julegavetips – eksklusivt for LABO-medlemmer:

-50% på alle solbriller i hele desember!

PS! Husk gavekort på syns- prøve til den som har alt!



Optikerne Lill-Guro og Peter Hitz

God jul og et riktig godt syn!

Åpningstider:

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

Hitzoptikk
– øye for detaljer

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



75.000 FRA LABO
TIL GODE FORMÅL FOR
BARN OG UNGDOM

Fredag 27. oktober delte LABO ut kr 75.000 til gode formål for barn og ungdom. Gavefondet ble opprettet i fjor som «Omvendt bursdagsgave» i anledning 70 års jubileet til LABO. Utdeling av penger til gode formål har blitt videreført og nå var det tid for ny utdeling. Til sammen ble 75.000 kroner fordelt på 4 organisasjoner.

FRAM FOTBALL BLE TILDELT KR 35.000 TIL SITT GATELAG. FOR RUSMISBRUKERE

Fram Fotball har i disse dager startet et prosjekt som heter Gatelag for rusmisbrukere i Larvik. Dette er et lavterskeltilbud til nåværende og tidligere rusmisbrukere, samt til andre med sosiale utfordringer. Det unike med dette tilbudet er at det er et dagtidstilbud (noe det finnes svært lite av) og vi har startet dette som et komplementært tilbud til allerede eksisterende gatefotball som er i regi av Frelsesarmeen.

Vi har i forbindelse med oppstart vært i møte/kontakt med både rusomsorgen og NAV og har blitt applaudert nettopp på grunn av at vårt tilbud er på dagtid med mål om rusfrie timer allerede fra dagens start.

LARVIK BUESKYTTERE FIKK KR 15.000,-

Larvik Bueskyttere skal arrangere Nordisk Ungdomsmesterskap i Bueskyting 29. juni - 1. juli 2018. Konkurransen er for ungdom 13 - 21 år. Det skal skytes på baner på Månejordet. Klubben legger ned en solid innsats for å rekruttere og trene unge i bueskyting.

SCENEGAL FIKK KR 15.000.

Scenegal er en lokal underholdningsaktør som har vært aktiv i Larvik siden 2010. Med forestillinger som Den Fillete Dokka, Vesle-Thor (eventyret begynner), Miljødetektiven Smartine og Spillelista går de nå inn i sitt syvende år med teater og underholdning for hele familien. En av Scenegals storsatninger er Miljødetektiven Smartine. Et konsept som er skapt for å bevisstgjøre barn og unge i forhold til miljøet, og hvordan de kan være miljøbevisste i hverdagen.

TEKST OG FOTO:
Myriam H. Bjerkli

Så langt er det blitt produsert tre barneforestillinger, og nytt av året er en gratis miljødag i Stavern (13. juli). Smartines Miljødag skal være en samling med lavterskeltilbud for barn og unge, slik at de gjennom lek og musikk får kunnskap om temaet miljø. I fremtiden ønsker Scenegal å utvikle konseptet slik at flere kan nås.

TAGTVEDT 2 BORETTSLAG FIKK KR 10.000

På Tagtvedt skal pengene gå til mer aktivitet for barna på Tagtvedt og kanskje en akeveld med startnummer til store og

små, premier til barna (beste utkleddede voksne?), pølser, saft og kanskje BULJONG!! Sistnevnte er vel nytt for mange som ikke har vært på skøyter på FRAM for «hundre år siden».

Alle vinnerne ble invitert til LABOs lokaler fredag 27. oktober. De som møtte var: Lars Bakkerud og Torgeir Larsen som representerte Fram fotballs Gatelag. Fra Scenegal møtte Line Kaupang, fra Larvik Bueskyttere møtte Vigdis Skintvedt Gjone og Emmy Andrea H Schwital og fra Tagtvedt II borettslag møtte Torunn Myhre og Raymond Marthinsen. Utdelere fra LABO var adm. dir. Asle Granerud og Alise Myhre.

GRATULERER TIL ALLE!



**Når erfaring
teller...**



**Sletsjøe
BEGRAVELSESBYRÅ**

Nansetgt. 43, Larvik
www.labe.no

Telefon 33 18 10 80

TILGJENGELIG HELE DØGNET



FRAMS GATELAG

fotball - fellesskap - glede

TEKST OG FOTO:
Myriam H. Bjerkli

I 2011 var Fredrikstad FK den første toppklubben som startet opp med gatelag. Prosjektet ble en suksess med mange positive ringvirkninger, både for klubben og for deltakerne. I dag er det hele 14 klubber som er tilknyttet Fotballstiftelsen, og som driver fotballaktivitet for rusavhengige. I september 2017 startet også Fram fotball et eget gatelag.

Det er god stemning på klubbhytta til Fram før dagens trening. På frokostbordet venter det pålegg, brød, eggerøre og andre godsaker, og ute skinner sola fra knallblå himmel. I dag er det tre som møter opp, ofte er de over det dobbelte, men dagens litt

beskjedne frammøte legger ikke noen demper på humøret.

- Vi er ferske ennå, sier hovedtrener Lars Bakkerud. - Gatelaget til Sandefjord - som vant Østlandsligaen 2017 - hadde 4-5 stykker på trening det første året. Nå er de

16 -18. Og uansett som det bare er en eneste som møter opp, så blir det trening. Det er heller ikke noe krav til at de som møter opp må være rusfrie. Hvis spillerne er for påvirket, slik at trening blir vanskelig, spiser de frokost sammen med de andre, men «benkes» på selve



treningen. Her er alle i omtrent samme situasjon, man slipper å føle seg uglesett fordi om man har en dårlig dag.

Gatelaget er også åpent for begge kjønn, jenter er hjertelig velkomne. Og man trenger ikke være – eller ha vært – rusmisbruker for å være med. Det er også åpent for andre som strever i hverdagen, og som ønsker seg økt med fotball en dag eller to i uka, uansett tidligere erfaring fra fotballbanen. Og om spillerne kanskje ikke har all verden til fotballbakgrunn, så er det ingenting å si på erfaringen til trener-teamet:

Lars Henrik Bakkerud er lagets hovedtrener. Som Larviksgutt startet han fotballkarrieren i nettopp Fram, og har senere spilt på flere lag. Han var regnet som en av de viktigste spillerne på Brann på 1990-tallet, før han tegnet kontrakt med greske Panionios. Siden spilte han i Helsingborg, der han også ble svensk mester. Bakkerud har også solid bakgrunn som fotballtrener. Han har blant annet trent Norheimsund, vært spillerutvikler i Helsingborg, jobbet med aldersbestemte landslag i Sverige, vært hovedtrener for FFK og vært sportssjef i Os Turn Fotball. I dag er han utviklingsansvarlig for

Tønsberg FKT, i tillegg til å trene Fram's Gatelag.

Petter Belsvik er assistenttrener, og også han kan vise til solid fotballbakgrunn, både som fotballspiller og trener. Han har scoret hele 159 mål i Eliteserien, og har både blitt cupmester med

sten, og synes det er strålende å være tilbake på gressmatta.

– Jeg har vært med på hver eneste trening siden starten i september, og stortrives, forteller han. – Formen har blitt merkbart bedre, og vi støtter hverandre og motiverer hverandre. Når noen ikke dukker opp, etterlyser vi dem og prøver å overtale dem til å komme selv om de kanskje har en litt dårlig dag. Og når vi først er her, så er det jo gøy!

Amel Duzic nikker. – Jeg har vært med siden begynnelsen av oktober, forteller han. – Og jeg gleder meg til hver gang.

MER ENN «BARE» FOTBALL

Opplegget inkluderer mer enn «bare» fotball, og de har fått med seg flere støttespillere allerede. Vestfold Taxi henter de spillerne som ikke kommer seg til Framparken selv, Meny spanderer maten og Rotary står for henting og tilbereding. Sport1, Nasta, Funnemark og Fritzøe Engros er også blant samarbeidspartnerne. Og etter hver trening er det igjen samling i Framhytta, med kaffe, litt frukt og kanskje en kake.

MÅLET ER Å VINNE. ELLER I HVERT FALL Å SLÅ SANDEFJORD

Fra og med januar skal Gatela-

get trene to dager i uken, det ser Tommy og Amel fram til. Da blir det mer kontinuitet og lettere å få folk til å huske treningen, tror de. – Neste år skal vi spille mot de andre gatelagene i Norge, og det blir kjempegøy. Det er 14 gatelag i serien, og målet er at vi skal være blant de ti beste!

– Målet er å vinne, korrigerer Torgeir Larsen, som er spillende oppmann på laget. Han innrømmer at han allerede har visualisert seieren. – Vi skal i hvert fall slå Sandefjord! sier han og ler. – Man må jo ha trua, legger han til, – alt starter i hodet.

Tommy Bakke ler – Det sitter jo litt i beina også, mener han.

Når frokosten er fortært er det på tide å rusle ut i det nydelige høstværret. Siden de er såpass få i dag, så trener de på teknikk, istedenfor å spille. At flere av dem har vært borti fotball før, skjønner man fort på skuddfoten.

– De fleste gutter har jo spilt

fotball før, sier daglig leder Rune Holst Block, som rett og slett pleier å få med seg treningene fordi han synes det er veldig gøy. Og at deltagerne synes det er morsomt er tydelig. Torgeir Larsen har riktignok fått en spiker i foten og slipper derfor å springe denne dagen, men han kompensere med å ta ansvar for den sosiale biten. Latteren og kommentarene sitter løst, og konkurranseinstinktet er tydelig. Det jubles når ballen havner der den skal, og sverges tilsvarende høyt når den ikke er fullt så samarbeidsvillig.

TRENGER ØKONOMISK STØTTE

Foreløpig trener de hver torsdag, men ønsket er å komme opp i tre dager i uka.

– Over nyttår starter vi med to ganger i uka, sier Petter Belsvik. – Det betyr at vi trenger flere støttespillere som kan sponse oss økonomisk. Når vi neste år skal bli en del av Østlandsserien, da blir

det en del reising som også koster litt. Larvik kommune sa dessverre nei til å støtte oss i fjor, men vi håper de vil gjøre det neste år. Dette er et viktig inkluderingsstiltak for en gruppe mennesker som ofte ellers føler seg på utsiden av samfunnet. Derfor er vi veldig takknemlig for de 35 000,- vi fikk av LABO.

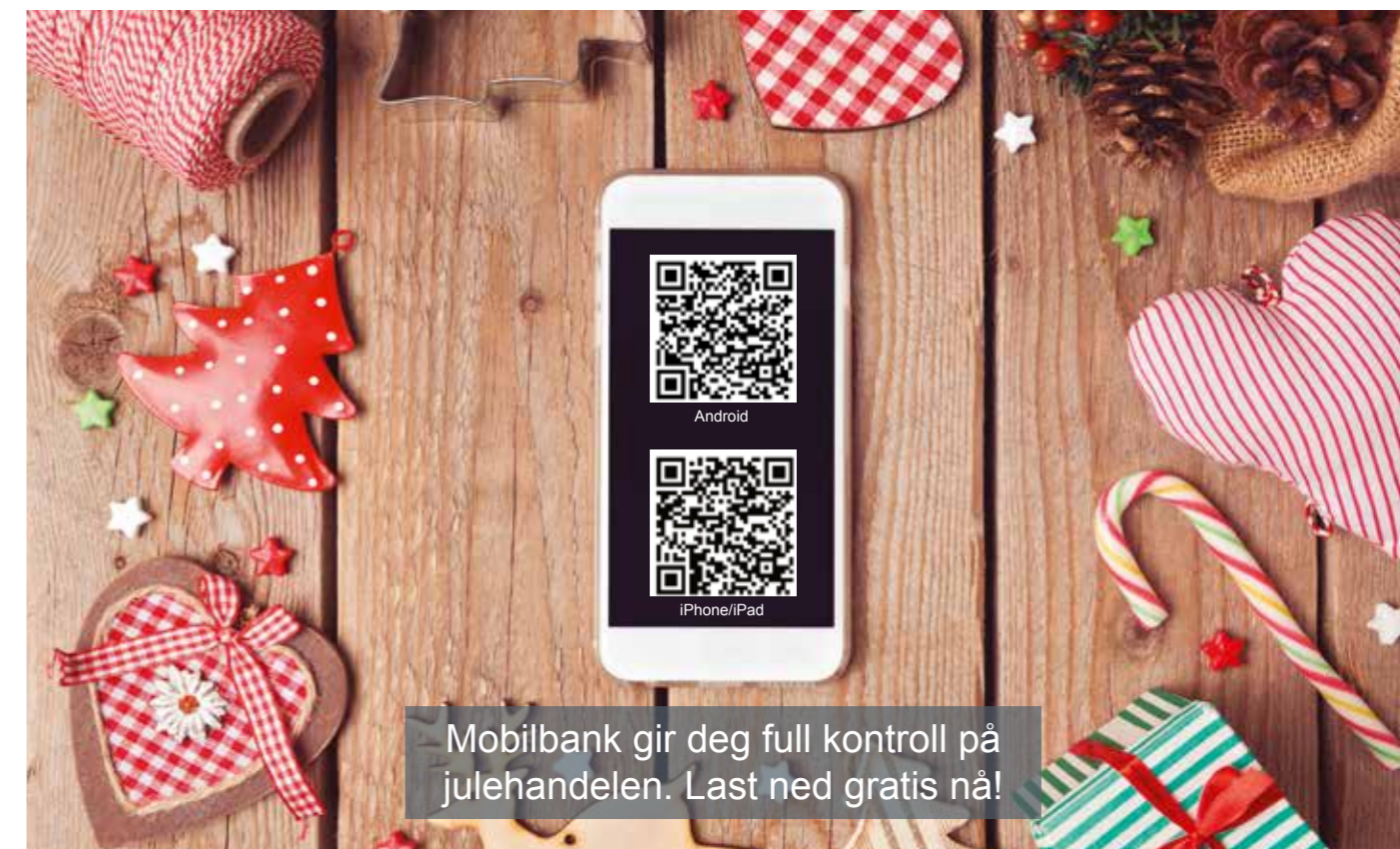
Bakkerud nikker. – Det å være inkludert som en del av en gruppe, skaper samhold og tilhørighet. Det å kunne prestere sammen, vinne eller tape sammen, det skaper en fellesskapsfølelse som er viktig. Vi vet at både fysisk og psykisk helse blir bedre, og selv om rusfrihet ikke er hovedmålet, så viser forskning at de som er med på gatelagene ruser seg sjeldnere. Og det er jo bra, både for dem og for samfunnet.

Eller som visjonen til Fotballstiftelsen sier det: Et bedre liv med flere dager uten rus – gjennom fotball, felleskap og glede.

”Et bedre liv med flere dager uten rus – gjennom fotball, felleskap og glede”

Stabæk, og seriemester med Rosenborg. Senere har han vært en del av både Stabæk og Lillestrøms trenerteam, før han etter et års tid som hovedtrener for Stabæk, gikk til Fram Larvik i 2014.

En av de ivrigste deltagerne på Gatelaget er Tommy Bakke. Han spilte fotball på Fram i oppvek-



Mobilbank gir deg full kontroll på julehandelen. Last ned gratis nå!



Sigurds gate 1
Tlf.: 33 11 28 00
www.larvikbanken.no



LUTEFISKELSKERE ELSKER BØKEKROA!

Første møte i Lutefiskens venner var 18. desember 1991. Det var så vellykket at Bøkekroa har fortsatt å invitere til Lutefiskfest hvert år siden. I år serverer de cirka to tonn lutefisk til ivrige lutefiskelskere.



TEKST: Myriam H. Bjerkli
FOTO: Myriam H. Bjerkli, Bøkekroas arkivbilder

- Jul er tid for tradisjoner, og vi kjører tilnærmet samme opplegg i dag som vi gjorde i 1991, forteller Håkon Sundal, i lutefisksammenheng også kjent som «Lederfisker.»

- Jeg ønsker velkommen og onkel Torgeir spiller trekkspill, akkurat slik det var i starten. God lutefisk, kanskje en akevitt eller to, gjerne noen gode skrøner, vitser og sang.

- I løpet av alle disse årene er det kun to kvelder Håkon ikke har ønsket gjestene velkommen, skyter sønnen, Tommy Sunndal inn. - Det var nå nylig, fordi han var forkjølet og hadde mistet stemmen. Da måtte jeg steppe inn. Men tilstede, det var han.

- Alle i familien har jobbet her i perioder, sier Håkon og smiler. - Det har ofte hendt at vi har vært tre generasjoner på jobb samtidig. De siste årene har vi også hatt barnebarna med, dyktige jenter som både serverer og synger.

Lutefisken kommer opprinnelig fra Brødrene Andreassen AS på Verøy, som i oktober i år ble kåret til verdensmester i Lutefisk 2017. Fisken blir levert til Bøkekroa av Brødrene Berggren i Sandefjord,

liggende på is i store isoporkasser. Deretter blir den temperert, saltet og trukket.

- De tar litt tid å tilbedere 160 kilo fisk, sier Håkon og ler. - Vi arrangerer lutefiskfest hver fredag og lørdag fra 17. oktober til jul. Det er plass til 150 gjester av gangen, og det går gjennomsnittlig over en kilo pr. gjest.

- Vi er Berggrens største Vestfold-kunde på lutefisk, forteller Tommy Sundal. - Og tilbehøret har økt med årene. Det finnes mange forskjellige tradisjoner, og vi vil gjerne gjøre alle fornøyd. Derfor har vi både bacon, ertestuing, grønnsaker, poteter, sennepssaus, smelta smør, gjeitost, sennep, hvit saus, egg, honning, sirup, flatbrød, lompe og poteter.

- Men det viktigste er selvfølgelig fisken, understreker Håkon. - For veldig mange er det blitt en fast tradisjon at de ihvertfall får med seg en lutefisk-kveld her før jul. Mange har vært med helt fra starten, og forrige helg hadde vi tre gjester som var her for 20 året. Og det kommer til og med folk fra Gøteborg og Tromsø i ens ærend for å spise lutefisk her. Det er klart at det er gøy!

Til god lutefisk hører det selvfølgelig også godt drikke. Bøkekroa er den eneste autoriserte akevitt-

plassen i Vestfold. Det vil si at de er blitt funnet verdige til å motta Norsk Akevitts Venner akevitt-autorisasjon – noe som gjør dem til Autorisert serveringssted for norsk, fatmodnet akevitt. - Vi ble autorisert i 2006, sier Håkon. - Den gangen var det bare ti autoriserte restauranter, i dag finnes det vel ca. 40 autoriserte restauranter totalt.

Tommy viser meg Akevitt-vogna. - Vi har over 70 forskjellige Akevitt-merker, forteller han. - Så her finnes noe for enhver smak. Bøkekroa er åpen hele året, bortsett fra noen få dager etter jul. Og de opplever en stadig økning, også utenom julesesongen.

- Det kommer stadig flere lunsjgjester, forteller de. - Mange har Bøkekroa som en fast møteplass. De er etterhvert blitt en stor stab med åtte servitører og fire kokker, pluss Sunndal-familien selv. - Og vi har det stort sett veldig trivelig på jobb. Vi treffer så mye hyggelige mennesker, og får utrolig mange positive tilbakemeldinger. Og etter så mange år, så er det selvfølgelig blitt en livsstil.

- Da de overtok Bøkekroa i 1978, hadde Fru Børresen, som vi overtok etter, allerede drevet kroa i 25 år. Jeg husker jeg tenkte, «Er`e mulig», sier Tommy og ler. - Men neste år har vi vært her i førti år selv ...

Morosider

Kan du finne de 9 forskjellene?



Lag en kjempefin snølykt!

Nå er vinteren kommet til mange av oss. Det betyr snø. Hvorfor ikke bruke snøen til noe fint? Lag en snølykt da vel!

1. Lag middelsstore snøballer. Hvor mange du lager kommer an på hvor stor du vil ha snølykten din.
2. Sett alle snøballene dine i en ring.
3. Sett flere ringer med snøballer oppå snøballringen din til du får ønsket høyde.
4. Du er ferdig! Når det blir mørkt, kan du sette telys oppi den fine snølykten din.



Følg streken...



Hvor mange nisser?



Svar: 17

LABOInfo

NY MEDLEMSFORDEL HOS CLOSE UP.NO!

Har dere sett den fine fotobutikken som ligger på Torget (i de gamle lokalene til Rått og Sanselig eller skobutikken Solid om du går enda lengre tilbake) CLOSEUP.NO er LOSDIGITAL.NO sin egen fotobutikk midt på Torget i Larvik sentrum.

I butikken får du verdifull fagekspertise når du skal ta vare på minnene dine. Eller skape nye.

Med LOS DIGITAL.NO i ryggen, som er en av Skandinavias største digitaltrykkerier, printes det på det meste og de hjelper deg med å finne det uttrykket som passer best. Det kan være på børstet aluminium, plexiglass, lerret eller treplater. Juletilbudet til LABO-medlemmer er 25% rabatt på den nye fotoboken* (se bilder). I tillegg tilbys også kalendere, dørskilt, gateskilt, plakater, postkort, invitasjoner, takkekort og mye, mye mer.

LABO-avtalen blir signert i det dette bladet går i trykken, så følg med i innboksen. Gode tilbud kommer og alltid 5% bonus på toppen.

Closeup | Torget 4, 3256 Larvik | closeup.no | Telefon 975 38 000

* Bestillingsfrist for å få fotoboken til jul er 18. desember.



NY ADRESSE?

Sjekk at det er din riktige adresse som står på medlemsbladet. Det kan hende du er en av de heldige som har fått videresendt bladet til ny adresse. Dette kommer ikke til å vare, så har du feil adresse, så gi oss beskjed, så du får den posten du skal ha fra LABO. Gi beskjed på e-post på: labo@labo.no eller ring oss på tlf.: 33138500

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

LABO og Larvikbanken har gått sammen om eiendomsmegling

Velkommen til nye Aktiv!

Medlemsfordel:
Digital
markedspakke*

Sammen for best mulig boligrådgivning

- Økt kompetanse, lokalkunnskap og lang erfaring i boligmarkedet
- Helhetlig meglertjeneste. Nå tilbys alt fra lån til håndverkstjenester
- Moderne markedsføringsverktøy
- Større kontaktflate
- Økt tid til kundekontakt med nye effektive arbeidsverktøy
- Sammen er vi gode på alle typer boliger
- Besøk oss i Prinsegata eller i Larvikbanken



Gry
906 21 975

Heidi
996 24 698

Aleksander
975 92 250

Lars Erik
478 92 666

Ruth Iren
992 57 756

Anette
920 41 416

Alltid en medlemsfordel fra vår egen eiendomsmegler, nå Aktiv

*Unikt tilbud til alle LABOs medlemmer.

Tegn oppdrag om salg av bolig hos Aktiv innen 01.04.2018 og få med gratis digital markedspakke.

Lik oss også gjerne på Facebook/Aktiv Larvik.

Du er velkommen til å ta kontakt. Se eiendomsmevlernes egne telefonnummer på bildet. Stikk innom i våre lokaler hos LABO i Prinsegata 2-4 og i Larvikbanken, eller sjekk våre hjemmesider: www.aktiv.no/eiendomsmegler/larvik

aktiv.
Eiendomsmegling

Hva kan du spare på medlemsskapet ditt?

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

LOKALE FORRETNINGER



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

Nyhet!



www.power.no
Nærmeste butikk finner du i Sandefjord.

Flügger farve

Elveveien 135, Larvik
tlf.: 33 19 96 10

Nyhet!

TILBORDS

Nordbyen Kjøpesenter

Nyhet!



G-sport Nordbyen Kjøpesenter



fordelskortet.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
www.bolgenkulturhus.no



www.kraftinor.no
Tlf. 02006



Kongegata 25, tlf.: 922 83 273,
larvik@hitzoptikk.no



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



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

MEDLEMSFORDEL

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

5 % bonus

20 % rabatt
5 % bonus

10 % rabatt
5 % bonus

10 % rabatt på ordinære varer
5 % bonus

Medlemspriser på hotell

Medlemspriser
5 % bonus

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

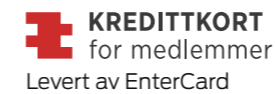
Medlemspriser. Ingen forskuddsbetaling, ingen skjulte påslag eller bindinger

20% på solbriller
15 % rabatt på ordinære varer
2 % bonus

Kampanjer
5 % bonus, gjelder også nettbutikk

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

ØVRIGE MEDLEMSFORDELER



fordelskortet.no
Tlf. 03712



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



Tlf. 21 05 99 50



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



www.thonhotels.no



fordelskortet.no
Tlf. 22 42 85 00



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

MEDLEMSFORDEL

Bonus i nettbutikker
Prisgaranti og uhellforsikring
Nyhet! Reiserforsikring inkludert

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

Fri installering av grunnpakken og 10 % rabatt på tilhørende vektertjenester

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

12 % rabatt på ordinær pris

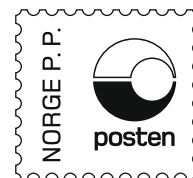
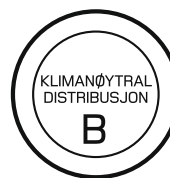
Medlemspriser på innbo og reise
18 % samlerabatt

5% bonus på alt.
Medlemstilbud.



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

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



MEDLEMSFORDELER HOS CARLSEN FRITZØE

FÅ GODE TILBUD OG 2% BONUS PÅ ALT!



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

I trygge hender blant ekte fagfolk!



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