

# LABO

magasinet



Jul i Larvik

nr. 4 • 2019

## Vintertid



8 HEDRUM BYGDETUN | 14 BOMILJØPRISEN | 26 LABO-FONDET





# HVA ER VERDIEN AV ET MEDLEMSKAP?

Verdi er kvaliteten ved noe, det som er godt ved noe. En tings verdi sies gjerne å bestemme dens viktighet med hensyn til hvordan vi bør gjøre våre vurderinger og beslutninger.

(Store norske leksikon)

Det å få seg bolig er en viktig ting i livet, men det er ikke noe vi går rundt og tenker på til daglig. Vi lever her og nå, og er mer opptatt av at vi skal pusse opp og ordne til jul, bygge rede som det ofte kalles. Det er når det skjer endringer i livet viktigheten av et LABO-medlemskap kommer for en dag. Det er ingen som planlegger å bli skral til bens med dårlig helse. Å bli gammel er det mange som planlegger, men da er det mer bildet av en sprek alderdom som er standarden. Hva vi skal gjøre når eneboligen blir for mye styr er ikke så klart. Noen sier så kjekt at «da skal jeg flytte i leilighet», uten å ha tenkt tanken at det er noe som heter forkjøpsrett, for mange av byens leiligheter er tilknyttet LABO. **Boligene vi bygger er tilrettelagt for livets skavanker.**

Endringer i livet kan være så mangt. Det er vel heller ingen som planlegger å bli skilt eller bli enke/enkemann. Det er sånt som skjer. Jula er dessverre høytid og grobunn for skilsmisser, og det skjer stadig oftere sier statistikken. I en slik situasjon kommer verdien av

medlemskapet høyt opp på lista. Mange sliter økonomisk etter et brudd, og det er da det er godt å ha et medlemskap. Lommeboka/låneevnen er ikke som den var. LABO har bygd boliger siden 2. verdenskrig og har boliger i mange prisklasser. Dess lengre medlemskap dess større sjanse for at du får den boligen du ønsker deg. Vi har eksempel på at noen har fått boligen med bare 3 dagers margin.

Verdi blir ofte knyttet til penger. På statistikken ser vi at hele 73% av medlemmene våre benytter seg av medlemsfordelene. Til tross for at du betaler en årlig kontingent (juniorer er fritatt), så er det ikke mange malingspann eller konserter du skal kjøpe før du har tjent inn igjen kontingenten. Pusser du opp et bad eller trenger byggevarer, så er du fort i pluss i mange år.

Siden det snart er jul, anbefaler jeg å gi et medlemskap i julegave. Juniorene blir nok ikke så glad for



Foto: Line Loholt

medlemskapet i dag, men som vi sier i reklamen, det er den dagen de skal ha seg bolig at medlemskapet kommer til nytte. For at gaven skal falle mer i smak, så har vi fått ordnet en bamse til de minste. Det blir straks litt bedre stemning.

Håper alle får en koselig jul til ro, moro og tradisjon, i egen ønsket miks.

Snart kommer en ny kontingent i postkassa. Vi håper at beslutningen blir å forbli medlem.

Vi skal stå på til beste for deg både når det gjelder gode boliger, og gi deg mye verdi igjen for medlemskapet.

Takk for at du er medlem!

*Riktig god jul!*

Alise Myhre  
Markedskoordinator.

## NYLANSERING!

# 2 % medlemsbonus på strømvavtalen din!

Medlemsstrøm gjennom LABO gir deg som medlem tilgang til en avtale som normalt bare er tilgjengelig for store industrikunder.

I tillegg lanserer vi nå at du som medlem får **tilbake 2% medlemsbonus på ditt strømforbruk!**

Dette gjør strømvavtalen til en av markedets beste!

**Medlemsstrøm** gjennom LABO er en fremforhandlet avtale fra Polar Kraft kun for deg som er medlem av LABO. Du får:

- ✓ 2% medlemsbonus
- ✓ Lav pris
- ✓ Ingen bindingstid
- ✓ Enkel bestilling
- ✓ Etterskuddsvis betaling
- ✓ Fastbeløp per måned kun kr 39,-







## innhold

Jul på Farris Bad i Larvik .....	s. 5
Lokale Perler: Hedrum Bygdetun.....	s. 8
Hovlandtoppen.....	s. 10
Boservice tar jobben.....	s. 12
Bomiljøprisen .....	s. 14
Tema: Ledningsrot.....	s. 16
Tema: Oppvarming .....	s. 20
Jus: Julelys .....	s. 23
Mat: Svensk julemat.....	s. 24
LABO-fondet .....	s. 26
Tankedryss .....	s. 30
Moroside .....	s. 31
Medlemsfordeler .....	s. 34



8



16



26



25



# JULAFTEN I LARVIK

## FEIRER TIÅRSJUBILEUM

Da de startet for ti år siden, den gangen på Verket, var de 36 personer inkludert sine egne familier. I fjor var de 140.



MEDLEMSBLAD FOR LARVIK BOLIGBYGGELAG - NR. 4 - 2019

ANSVARLIG REDAKTØR  
Adm.dir Asle Granerud,  
LABO

REDAKSJONSANSVARLIG  
Alise Myhre  
Alise.Myhre@labo.no

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

REDAKSJONELL PRODUKSJON  
LABO, ABC Partnerstudio

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

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

TRYKK  
Trykk-Service AS

FORSIDEBILDE  
123rf





TEKST: Myriam H. Bjerkli  
FOTO: Myriam H. Bjerkli og Arr.komiteen

Det var Cecilie Verde og ekte-  
mannen som startet det hele.

- Vi synes det ble for mye fokus på  
gaver og det rent kommersielle,  
og ønsket å ta tilbake litt av det  
jula egentlig handlet om for oss,  
sier Cecilie Verde. – Fellesskap,  
inkludering, det å bry seg om  
hverandre.

De første årene var de noen få  
frivillige som gjorde alt, inkludert  
skrellingen av poteter. Nå har de  
så mange hjelpere at ting ruller  
nesten av seg selv.

- Totalt er det nok over 100 frivil-  
lige nå, og vi har blitt dyktigere på  
logistikken for hvert år. siden man-  
ge har vært her før og vet de hva  
de skal gjøre. Vi har blant annet  
en familie som kommer hit hvert  
eneste år for å pynte juletreet lille  
julaften. Det har blitt en del av  
deres felles juletradisjon, og barna  
– som nå er blitt ungdommer – er  
minst like ivrige som de voksne.  
Slikt er rørende å se.

Arrangementet er gratis og alle er  
velkomne.

- Det eneste kravet er at folk mel-  
der seg på på forhånd, slik at vi vet  
hvor mange vi skal dekke på til, sier

Cecilie. – Vi kan ta imot ca. 170  
personer, og det hadde selvføl-  
gelig ikke vært mulig å ta imot så  
mange uten hjelp fra Farris Bad og  
resten av næringslivet i Larvik. Vi  
er veldig takknemlig for all støtten  
vi får fra dem. De har aldri vært  
vanskelig å be, og stiller opp med  
alt vi trenger.

For det er ganske mye som skal til,  
når godt over 100 gjester skal feire  
jul sammen.

- Vi starter planleggingen i okto-  
ber, men mesteparten av det  
praktiske skjer i løpet av fire dager,  
forteller Erica Gutterød Dabe.  
– En riggedag, en pyntedag, selve  
julaften og deretter en ryddedag.  
Og folk stiller gladelig opp, vi er  
nesten flere enn vi trenger.

På julaften kommer det både  
familier, nyskilte og single, nye  
landsmenn og andre som av en  
eller annen grunn enten sitter  
alene, eller ønsker seg en anner-  
ledes, mindre kommersiell og mer  
inkluderende jul.

- Julia er en veldig familietid, sier  
Erica, – og det er hyggelig. Men  
nettopp det kan også gjøre den  
ekskluderende for mange. Antal-  
let gjester øker hvert år, så det er  
tydelig at vi har truffet et behov.  
Man kan godt komme å «bare»  
være gjest, men veldig mange av



”  
*Jeg kunne ha feiret  
sammen med besteforeldrene  
mine, men det er dette som er  
julaften for meg.*”

de besøkende bidrar.

- Vi fordeler gjerne oppgavene på  
de som er her, og det har jeg inn-  
trykk av at folk liker. I tillegg har vi  
verter på hvert eneste bord, slik at  
selv de som ikke kjenner noen fra  
før, skal føle seg sett og inkludert.

Selve feiringen er livssynsøytral  
og rusfri, men ellers tradisjonell,  
med julesanger, gange rundt jule-  
treet, gløgg, nissebesøk, og selv-  
følgelig julemat som ribbe, kalkun  
surkål og poteter. John Hansen  
lager maten, det er blitt en tradi-  
sjon at det er hans siste levering  
24. desember, før han selv tar jul.

- Ett år mistet han strømmen,  
forteller Cecilie. – det kunne fort  
blitt krise, men han greide å få  
en elektriker til å hjelpe seg på  
selveste julaften, slik at middagen  
likevel ble levert til tide. Det sier

mye om hvor positive og hjelp-  
somme folk er.

Aldersspennet blant gjestene er  
fra små barn til godt voksne.

- Det er morsomt for både små  
og store, sier Preben Aspelund.  
– Spesielt er det fint å se barna,  
de storkoser seg. Hedda Brekke  
Aronssen og Magnus Brekke  
Aalbu pleier å synge og lede jule-  
tregangen, og det er også både  
gøy og stemningsfullt.

Hvert år er det pepperkake-  
knusing, der barna får knuse  
resten av pepperkakebyen og  
spise så mange pepperkaker  
som de orker. Julenissen kommer  
selvfølgelig også en tur innom og  
deler ut gaver.

16 år gamle Sondre Verde Frøys-  
nes har deltatt siden han var seks,

og kan ikke huske noen annen  
julefeiring.

- Jeg kunne ikke tenke meg å  
bytte det ut med en tradisjonell  
familiefeiring, sier han bestemt.  
- Jeg kunne ha feiret sammen  
med besteforeldrene mine, men  
det er dette som er julaften for  
meg.

Kameraten Ehsan Ehsani var med  
første gang for fire år siden.

- Vi kommer opprinnelig fra  
Aghanistan, og der feirer man  
vanligvis ikke jul, forteller han.  
- Men vi har feiret her de siste fire  
årene, og jeg syntes det har vært  
så bra, at i år vil jeg også være  
med som frivillig. Jeg er glad i  
det norske samfunnet, og en slik  
felles feiring hjelper oss både til  
å bli kjent med nordmenn og til  
å bli bedre integrert.

- Planen er å involvere ung-  
dommene mer framover, sier  
Cecilie og smiler til de to gut-  
tene. - De ser kanskje ting vi bør  
gjøre annerledes, og kan komme  
med verdifulle innspill.

Hvert eneste år får de utallige  
med hyggelige tilbakemeldinger  
fra personer som har hygget seg.

- Selv har jeg egentlig aldri vært  
spesielt glad i jul, forteller Pre-  
ben. - Jeg syntes det var anstren-  
gende og slitsomt. Før kunne jeg  
likså godt sitte hjemme og spise  
en pizza julaften, men etter å ha  
deltatt her i flere år, har jeg rett og  
slett fått tilbake troen på julen og  
laget nye, hyggelige minner. Jeg  
var bordvert i fjor, og i ettertid har  
folk gitt meg tilbakemeldinger på  
at de har følt seg sett og inkludert,  
og det er veldig rørende.

- Det gjør noe med folk, istemmer  
Cecilie og Erica. – Det å samles til  
fine samtaler rundt et måltid mat.  
Mange kommer igjen og igjen, og  
vi har ungdom som nå har blitt  
voksne og kommer med sine egne  
barn igjen. De smiler. - Det er vel  
et bevis på at vi har lyktes?



- Julaften i Larvik startet på  
verket for ti år siden. Deretter  
var de to år på Vadskjæret, før  
de flyttet til Farris Bad, der de  
arranger feiringen i dag.

- Arrangementet er livssyns-  
nøytralt og rusfritt.

- Dørene åpner kl. 16.00, og det  
holder på til ca. kl. 22.00

- Det er fullfinansiert av  
næringslivet i Larvik og derfor  
gratis.

- ALLE ER VELKOMNE.

- Påmelding er nødvendig. Man  
kan melde seg på ved å ta  
kontakt med Anne Blomquist  
Withbro på [annebw@ide.no](mailto:annebw@ide.no) -  
tlf 951 47 479 eller Cecilie  
Verde på [cecilie.verde@larvik.kommune.no](mailto:cecilie.verde@larvik.kommune.no) - tlf. 982 31 906

- Det finnes mer informasjon på  
Facebooksiden «Foreningen  
Julaften i Larvik»





# NYTT OG GAMMELT, HÅND I HÅND

- på Hedrum Bygdetun.

I sentrum av Kvelde ligger det et gammelt bygdetun, Hedrum Bygdetun. Tunet eies og driftes av Hedrum historielag, men her videreformidles ikke bare eldre historie om hvordan man levde i gamle dager. Med over 650 medlemmer og minst 300 aktive medlemmer, skapes det stadig ny historie på tunet.

TEKST: Myriam H. Bjerkli



”

*3dje klassene i Larvik kommune kommer hit for å lære om hvordan man levde i gamle dager. Her kan de se hvordan folk bodde og laget mat, de kan både få prøve den gamle smia, og lage vafler på gamlemåten.*

også et tilbygg som er innredet som et skolemuseum.

SMIA er nyere, bygd i 1988, og brukes blant annet til kurs i knivsmiing.

UTHUSET har beholdt den utvendige formen, men innvendig er det ombygd til et kultursenter. Her finner man blant annet Holmensalen med utstilling av Hans Holmen og andre Hedrumkunstnere hver sommer.

To av de ivrigste på Bygdetunet er leder, Asbjørg Holt Samuelsen og nestleder Unni Kaupang. De forteller at neste treff er søndag 8.12, da det er søndagskaffe hvor Bjørn Bergene forteller om årets julehefte, Prøyssenprogram med Grethe Borge og gitarspill av Henry Ness Bjerke.

- Det er ofte over 100 personer på søndagskaffen vår, sier leder Asbjørg Holt Samuelsen fornøyd. - Folk bygger nettverk, treffer gamle kjente og finner nye venner.

De synes det er både sosialt og hyggelig å komme hit.

I løpet av 2019 har de blant annet arrangert gudstjeneste, veteran-motorsykkeldag, folkemusikkdag, hestens dag, krigsveterandag, veterantraktordag, hvalfangerdag og veteranbildag.

- Men det er ikke bare på de åpne dagene det er aktivitet her, forteller Asbjørg, og viser meg rundt i de gamle bygningene. - Det skjer noe på tunet nesten hver eneste dag. Unni Kaupang slår på lyset til vevstua, der tretten vever står på rekke og rad.

- Vevstua er i flittig bruk, forteller hun. - Dessuten har vi en rekke andre grupper som kommer hit. Noen driver med treskjæring, noen arrangerer fliseflatkurs. Vi har en slektforskergruppe, en gjenstandsgruppe, en bokgruppe, en gruppe som skanner og digitaliserer gamle bilder ...

De to damene ler og ser på hverandre.





- Det skjer rett og slett veldig mye her. I tillegg så er vi en del av Kulturskrinet, det vil si at alle 3dje klassene i Larvik kommune kommer hit for å lære om hvordan man levde i gamle dager. Her kan de se hvordan folk bodde og laget mat, de kan både få prøve den gamle smia, og lage vafler på gamlemåten. Det synes de er veldig spennende, og vi får alltid mange spørsmål. Det er jo ganske annerledes enn hverdagen deres i dag ...

De inviterer også ofte inn til foredrag, og har blant annet hatt både Åsne Seierstad og Anne Holt på besøk.

- De har jo røtter her i distriktet begge to, sier damene, - og det var veldig populært. Men vi ser ofte at det kommer like mange når vi inviterer til lokalhistorie, som når vi har kjendiser på plakaten. Innimellom kommer det så mange at vi knapt har plass. Og vi kan ikke få fullrost alle de som stiller opp på dugnad her. De er

aldri vanskelig å be, og uten dem hadde det vært helt umulig å gjennomføre så mye.

Og selv om det selvfølgelig er mange lokale medlemmer, så er det ikke noe krav.

- Vi har medlemmer fra nesten hele landet, forteller Unni. - Mange av dem har røtter fra distriktet her opprinnelig, og vi ønsker alle velkommen. Det er kanskje derfor så mange synes det er hyggelig å være her?

Det er faktisk så mange mennesker som bruker tunet aktivt, at de planlegger en utvidelse av Låven på 10 x 12 meter i tre etasjer.

- Vi ønsker oss blant annet mer fleksible møtelokaler, garderober, lagerplass og et tekjøkken, forteller Asbjørg. Det kommer ofte så mange mennesker på de innendørs arrangementene, så vi må enten bygge ut eller begrense aktivitetene. Hun smiler - Og da vil vi jo helst bygge ut.

# VELKOMMEN PÅ JULETREFEST

**Tirsdag 7. januar  
inviterer LABO til  
Juletefest for våre  
medlemmer på  
Nansethytta kl 17.00**

Vi gjentar suksessen fra i fjor, med nissejenta Cathrine i spissen for LABOs juletefest.

Nissejenta har med seg musiker og tryllekunstner, og de tre står for et morsomt program for barn og voksne.

LABO lager en tradisjonell og hyggelig juletefest for våre medlemmer med underholdning, gang rundt juletreet og loddsalg. Nissen kommer med pakker til barna.



LABO holder kringle, kaffe/brus og dersom noen har småkaker de ønsker å ta med, så er de hjertelig velkommen til å gjøre det.

**Påmelding til  
LABOs sentralbord:  
Tlf.: 33 13 85 00  
innen fredag 2. januar.  
Gratis adgang - Begrenset plass**

**Alle som vil delta må  
melde seg på!**

**Maksgrense på  
130 deltakere.**



## FLOTT UTSYN OG GODE SOLFORHOLD PÅ HOVLANDTOPPEN

TEKST OG FOTO: Myriam H. Bjerkli

Foreløpig er det bare grus og en salgsplakat å se, men i løpet av 2020 skal åtte nye leiligheter være innflytningsklare. Leilighetene får gode lysforhold og hyggelig utsyn. I tillegg får de hele 28,5 kvm. store terrasser og enkel tilgang til den romslige tomten.

Interessen har allerede vært stor, forteller sier Ruth Iren Jacobsen, som er eiendomsmegler i Aktiv Eiendom. - Vi har allerede solgt to av leilighetene.

Boligene er slik utformet at man

får eneboligfølelse, sier hun. - Og beliggenheten er ideell for de fleste, her er både kjøpesenter, idrettsanlegg, skoler og barnehager i gangavstand. Samtidig ligger det i et rolig og allerede opparbeidet boligfelt.

Med en inngangsbillett på rett i overkant av en 1.500.000 og tjueto års avdragsfrihet på fellesgjelden, så er dette også boliger som er overkommelig i pris.

De første kjøperne kan flytte inn fjerde kvartal i 2020.

Det lønner seg å være tidlig ute, legger Ruth Iren til. - Både for å få akkurat den leiligheten man ønsker seg, men også fordi kjøperne som kjøper på et tidlig tidspunkt har muligheten til å påvirke innredning og farger osv. Leilighetene har i utgangspunktet to soverom, men det finnes også en alternativ plantegning dersom man ønsker seg tre. Hun smiler. - Men da må man bestemme seg snart ...

## altibox



**10 år**  
med Norges  
mest fornøyde  
kunder!  
ETB 2019

## Full frihet for borettslag og sameier

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

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

Les mer og kontakt oss på [altibox.no/boligselskap](http://altibox.no/boligselskap)

ALTIBOX LEVERES AV

**VIKEN**FIBER



# BOSERVICE TAR JOBBEN!

Boservice tilbyr håndverkstjenester både til Labo og andre boligselskap, bedrifter og privatpersoner. I det siste har det gått mye i bad.

TEKST OG FOTO: Myriam H. Bjerkli



- Vi har byttet over 40 bad på Skreppestad, forteller Roger Solberg. - Og nå holder vi på med å rive alle badene i 6-mannsboligene her på Torstrand.

Badene blir totalt rensket for innhold, før gulv og vegger blir rettet, og rør og kraner og alt av

sanitærutstyr blir skiftet. De fleste beboerne velger å flytte ut mens oppussingen pågår, men det finnes også noen som blir boende.

- Det blir litt kaos underveis, innrømmer Roger, - men jeg tror alle blir godt fornøyd etterpå.

Hele prosessen tar rundt ni uker, og Boservice samarbeider også med andre lokale firmaer, slik som Strand Håndverk og JKI gulv og Bygg.

- Vi legger blant annet fliser og ny membran, forteller Kenneth Strand hos Strand Håndverk.

- Det er viktig at grunnarbeidet blir gjort korrekt, slik at det ikke blir lekkasjer senere.

Badene de starter med, kan være alt fra litt oppussede fra før, til helt originale slik de var da 6-mannsboligene ble bygget på 60-tallet.

- De gamle badene blir jo nesten ikke til å kjenne igjen, sier Roger og smiler. - Og det hever jo verdien på leilighetene betraktelig.

Når de ikke restaurerer bad, så tilbyr Boservice hjelp til tilnærmet alt av vaktmester, håndverkstjenester og rehabilitering, og de tar på seg både små og store oppdrag. Alt fra plenklipping og snømåking, til reparasjon og skifting av tak, dører og vinduer.

- Det er det som gjør det så fint å jobbe her, sier de to nyansatte,



Jostein Nagel Throndsen og Marius Christensen. - Det er stor variasjon og stadig nye utfordringer.

De ser på hverandre og ler.

- Og ikke minst, gode kollegaer!



## NYANSATTE I BOSERVICE



### JOSTEIN NAGEL THRONDSSEN

33-årige Jostein Nagel Throndsen begynte i vår og har allerede jobbet for Boservice i noen måneder. Han er utdannet tømrer, og hos Boservice jobber han med vanlig snekkerarbeid.

- Tidligere jobbet jeg hos Byggmester Pål Gjone, men jeg ønsket meg litt nye utfordringer og en variert arbeidsdag, forteller han. - og det føler jeg at jeg får her. Så langt har det blitt mest tak, verandaer og gulv, og jeg trives godt.

Med kone, to jenter, et hus under oppussing og hobbyer som jakt og tredreiing har han fulle dager. - Boservice har faste arbeidstider, og det setter jeg stor pris på. Det blir lettere å planlegge ting da. Han er bosatt i Kvelde og har aldri selv bodd i Labo.

- Men jeg har vært medlem i mange år, forteller han og smiler. - Jeg fikk nemlig medlemskap i konfirmasjonsgave.



### MARIUS CHRISTENSEN

Marius Christensen har tidligere jobbet hos Eventyrhus, før han begynte hos Boservice i slutten av august i år.

- Jeg ønsket meg nye utfordringer, forteller han. - Dessuten har Boservice både fine arbeidstider og gode ordninger for de ansatte, med blant annet kurs og mulighet for utvikling. Han har foreløpig stort sett jobbet med tak og bad, noe han liker godt.

- Det er fint med litt variasjon. Og med gode kollegaer, så er det alltid hyggelig på jobb. Når 29-åringen ikke jobber, trener han løping og sykling, og tar seg av datter og samboer. I tillegg pusser han opp huset i Tjølling.

- Det blir mye snekring, sier han og ler. - Men huset er nesten ferdig opp-pusset, og jeg gleder meg til å legge fra meg hammeren når jeg drar fra jobb.



# SIGNALEN BORETTSLAG I STAVERN FIKK ÅRETS BOMILJØPRIS



”

*Signalen Borettslag fylte i år 30 år. Dette ble behørig feiret på hotell Wassilioff med festmiddag, diverse innslag og utdeling av blomster til de beboerne som har bodd i Signalen i 30 år.*

Prisen deles ut til et boligselskap som har utmerket seg med godt sosialt miljø, godt vedlikeholdt bygg og hyggelige uteområder. Signalen er dessuten 30 år i år, noe som har blitt feiret med beboerne.

TEKST: Myriam H. Bjerkli

FOTO: Alise Myhre og Heidi Skalleberg



#### TILTAK SOM KAN FREMHEVES ER:

- Installert nye automatiske garasjeporter
- Installert automatiske døråpnere på ytterdørene
- Porttelefoner med videooverføring.
- Satt opp ramper ved inngangsdørene for lettere å komme inn med for eksempel rullestol etc.
- Endret utvendig belysning både på lyktestolper og ved inngangene til LED. Dette er mer miljøvennlig og gir et bedre lys.
- Bygd eget innvendig søppelrom for å sikre oss mot lukt, skadedyr og mulig hærverk og ild påsettelse i søppelcontainere.
- Laget egen sykkelbod og satt opp sykkelstativ. Dette for å inspirere flere til å la bilen stå og heller utforske nærmiljøet på sykkel.



#### UTSKIFTING AV VINDUER OG TERRASSEDØRER:

I 2018 ble alle vinduer og terrassedører skiftet vi ut i samarbeid med LABO Boservice. Dette både for å få et bedre innklima og for å oppgradere ytre fasade.

Signalen borettslag er et godt sted å bo. Det er lagt ned utallige dugnadstimer for at uteområdene skal fremstå innbydende. Borettslaget har hvert år 2 felles dugnader, og i tillegg tar enkeltpersoner ansvar for utemiljøet. Uten disse ildsjelene ville ikke borettslaget fremstått som det gjør.

Her kan nevnes noen punkter for siste året:

- Pussing og maling av alle gjerder, rekkverk og murer.
- Oppgradering av uteplasser (blomsterbed og kantstein)

Dugnadene blir avsluttet med kaffe og noe å bite i. De som ikke er i stand til å delta aktivt på dugnaden bidrar ved å steke vafler, bake kaker og komme med hjemmelaget syltetøy. I tillegg til dette tar flere beboere gjennom året initiativ til ettermiddagskaffe på fellesarealene.

Signalen Borettslag fylte i år 30 år. Dette ble behørig feiret på hotell Wassilioff med festmiddag, diverse innslag og utdeling av blomster til de beboerne som har bodd i Signalen i 30 år.

Bomiljøprisen ble delt ut på Høstkonferansen for tillitsvalgte, av styreleder Hege Voll-Midgaard og representanter for miljøutvalget som står for juryeringen.

Larvikittplakett, sjekk på kr 20.000,- og blomster ble mottatt av styreleder Tor Gunnar Ekrem og styremedlem Vigdis Furunes.



Visste du at...

kveilte ledninger også utgjør en potensiell brannfare?



TEKST: ABC Partnerstudio  
FOTO: Ikea, Belkin, iDEAL, Primo, Evoline

Ikke bare er det mindre pent å ha metervis med ledninger og løse kabler liggende under tv-benken, bak sofaen eller langs listene på gulvet, det er også fryktelig irriterende. Men visste du at kveilte ledninger også utgjør en potensiell brannfare?

Heldigvis finnes det mange gode løsninger for hvordan du enkelt kan skjule ledningsrotet.

#### LEGG LEDNINGENE I VEGGEN

Ute av syne, ute av sinn. Skal du bygge nytt, har planer om å renovere boligen din eller bare skal sette opp en lettvegg, er det nærmest en selvfølge å legge kabler og ledninger i trekkerør i vegg. Skjult anlegg både ser finere ut og er mer praktisk enn å ha ledningene utenpå vegg, ikke minst er det et stort pluss ved salg av boligen.

#### LADING UTEN EN TRÅD

At smarttelefoner, smartklokker og nettbrett må lades kommer du ikke unna, men med en trådløs ladeplate kan du lade uten kabel. Flere store og kjente merkevarer

har for lengst kastet seg på utviklingen og det er liten tvil om at «trenden» har kommet for å bli. For eksempel har IKEA designet møbler med innebygd ladeplate og flere bilprodusenter har nå tilrettelagt for trådløs lading i bilene sine.

For å kunne lade trådløst må du først og fremst ha en enhet med integrert Qi-teknologi. Qi-teknologien er basert på en strømførende magnetisme som gir strøm ved kontakt.

Dette er riktig nok blitt mer og mer vanlig, så har du en nyere smarttelefon er sannsynligheten høy for at du kan lade trådløst.

#### KABELSKJULERE

Om du ikke har mulighet for å legge alle ledninger inn i vegg, så er kabelskjulere en smart og effektiv måte å få ledningene til å forsvinne på. En kabelskjuler kan se ut som en helt vanlig list, og kan legges nærmest overalt, både direkte på vegg, langs gulvet eller taket. De kommer i flere ulike profiler og overflater, og kan festes

# FÅ BUKT MED LEDNINGSROTET

Lei av ledninger og ladere som ligger og slenger overalt? Da er du ikke alene. Her er smarte tips for hvordan du skjuler stygge ledninger og ladere.







En kabelskjuler kan se ut som en helt vanlig list.



med dobbeltsidig teip. Enklere blir det ikke!

#### «USYNLIGE» KONTAKTER

Selv om det har kommet langt flere - og finere - alternativer til de hvite, tradisjonelle «stikkontaktklumpene», er stikkontakter i seg selv fortsatt ikke særlig til veggpyrd. EVOLINE Norge AS er ett av selskapene som har spesialisert seg på ulike integrerte løsninger for tilgang til strøm, USB eller data. De ulike modulene kan installeres nærmest overalt, til og med i nattbordet eller lenestolen. Modellen «BackFlip», for eksempel, ser bare ut som en tynn plate på overflaten, og er perfekt til kjøkkenbenken eller arbeidsbordet.

#### HA DOKUMENTASJONEN I ORDEN

Det mange kanskje ikke tenker så mye over, er at kveilete ledninger er en potensiell brannfare. Faktisk er elektronisk anlegg eller utstyr årsaken til halvparten av alle boligbranner i Norge.

Mari Bræin Faaberg er kommunikasjonssjef i Norsk Brannvernforening. Hun sier det er en del ting du kan gjøre selv, som å bytte

deksler på koblingsbokser, brytere og stikkontakter, men at alt av faste elektriske installasjoner skal utføres av en autorisert elektriker.

– Dersom det elektriske arbeidet ikke utføres av fagfolk, kan du få varmegang i installasjonen, som igjen kan lede til brann.

– Men husk å be om samsvarserklæring. Denne dokumentasjonen er viktig ovenfor forsikrings-selskapet, og ved kontroll eller tilsyn av det elektriske anlegget, sier Faaberg.

Dokumentasjonen kommer også godt med dersom du skal selge boligen din.

#### ER SKJØTELEDNINGER TRYGT Å BRUKE?

Det er ingen tvil om at en skjøteledning er praktisk på mange måter, men her er det flere ting å være obs på. Det mange kanskje ikke er klar over, er at skjøteledninger kun er ment som en midlertidig løsning og bør derfor brukes deretter. Men så lenge du tar noen forhåndsregler, så er det som regel trygt.



Mari Bræin Faaberg, kommunikasjonssjef i Norsk Brannvernforening.

– Blant annet bør du gå over skjøteledninger før den tas i bruk, og se at den er hel og i orden. Du bør heller ikke bruke skjøteledninger som kommer til å ligge litt gjemt, som for eksempel bak sofaen. Da kan det komme masse støv som legger seg på skjøteledningen, som igjen kan øke temperaturen i ledningen og kontakten. Varme kan som kjent lede til brann, utdypes Faaberg.

– Vi anbefaler også å bruke skjøteledninger med av/på-knapp. På den måten får du slått av apparatet helt når du ikke er til stede, tilføyer hun.

#### VÆR OBS PÅ FARLIGE BRANNFELLER

Alle elektroniske artikler, som for eksempel panelovner, vaskemaskin og tørketrommel som trekker mer enn 1000 watt, skal være plagget i vegg. Lading om natta innebærer også risiko. Selv om det ifølge Faaberg ikke er mange tilfeller av at det har begynt å brenne ved lading om natta, kan konsekvensene bli katastrofale.

– Når vi sover, er vi helt avhengig av god varsling dersom noe skulle skje. Når det lades om natta har du ikke kontroll over artikkelen som lades. Strømmen står på i batteriet i mange timer, som kan føre til varmegang i både adapter og artikkel. Hvis artikkelen da ligger på dyna, eller er tildekket

på annen måte, kan dette føre til brann, sier kommunikasjonssjefen.

Videre fraråder hun mot all bruk av kopiladere, da dette kan øke sjansen for varmegang og brann.

– Vi oppfordrer derfor kun til å bruke originale ladere, avslutter Faaberg.

## Ting du kan gjøre selv:

- Skifte deksel på brytere, stikkontakter og koblingsbokser
- Montere og skifte varmeovner, hvis de har bevegelig ledning og støpsel
- Koble til eller skifte topolede støpsler til og med 25A, med og uten jording
- Koble til eller skifte topolede skjøtekontakter og apparatkontakter til og med 16A, med og uten jording
- Koble til og reparere bordlamper, lampetter og lignende med bevegelige ledninger, herunder også ledningsbrytere
- Koble til eller skifte ut lamper som henger i takkrok eller lignende, som er koblet til med kroneklemme eller plugg/stikkontakt. Lampene må ikke være en del av den faste installasjonen





# GÅ VINTEREN I MØTE MED RIKTIG OPPVARMING

Vinteren er her og det er på høy tid å skru opp temperaturen innendørs. Men hvordan få et behagelig og godt inneklima, samtidig som du reduserer strøm- og energiforbruket ditt?

TEKST: ABC Partnerstudio

FOTO: Bioflame, Enova, FutureHome og MillHeat

Oppvarming står for 60 % av strømforbruket til boligen din. Strømforbruket ditt er et resultat av mange små og store valg, der en del av disse valgene blir gjort uten at du tenker over det. I vinterhalvåret, for eksempel, er det nok mange av oss som har det unødvendig varmt inne. Vi velger å skru opp innertemperaturen fremfor å finne frem de hjemmestrikkede ullsokkene. Men er nå det så lurt?

Kjersti Gjervan jobber som seniorrådgiver for Enova. Hun sier det kan ligge store energibesparelser bare ved å endre bovaner, og med det få et mer bevisst forhold til

hva som kan være med på å redusere energiforbruket.

– Senker du innertemperaturen fra 22 til 21 grader, så reduserer du energiforbruket til oppvarming med cirka 5 %, sier Gjervan, og fortsetter:

– Mange betaler for varme de ikke trenger fordi boligen står tom store deler av dagen, og fordi det ikke er nødvendig med full oppvarming av rom man ikke benytter hele døgnet.

## TETT IGJEN TREKKEN

Bor du i en eldre, kald og trekkfull

bolig, er det flere tiltak du kan gjøre for å redusere oppvarmingsbehovet. Det første du bør gjøre, er å sjekke om det trekker fra vinduer og dører.

– Dersom vinduene og dørene dine er noen år gamle, så kan gummilistene ha blitt harde. Resultatet kan bli at det kommer kald trekk inn mellom karm og dør- eller vindusblad, sier Gjervan, som anbefaler å bytte ut det gamle og gå til anskaffelse av noen meter med nye tetningslister.

Et annet effektivt tiltak, er etter-



isolering. Det er en mer omfattende jobb, men her kan du spare mye strøm og penger.

– Du vil spare mye på oppvarming ved å etterisolere vegger og tak. Hvis du for eksempel legger på 200 mm med isolasjon på et uisolert tak på 100 kvadratmeter, så vil du kunne spare cirka 1500-4000 kroner per år - alt etter hvor i landet boligen er, mener seniorrådgiveren.

## VELG RIKTIG FORM FOR OPPVARMING

Hvilken varmekilde du bør velge avhenger av flere faktorer, som boligens størrelse, byggeår og utforming, og hvor mange som bor i huset.

– De mest grunnleggende varmetiltakene gjøres gjerne i forbindelse med nytt hus, oppussing eller rehabilitering. Vannbåren varme gir høy komfort og kan enten legges i gulv eller radiatorer, og bør

knyttes til en varmepumpe eller pelletskamin, sier Gjervan.

Bor du i en eldre bolig, kan varmepumpe være en god investering.

– Moderne vedovner, pelletskaminer og ulike typer varmepumper er energieffektive alternativer til elektrisk oppvarming.

## FÅ FULL KONTROLL MED SMART VARMESTYRING

I dag finnes det flere gode tekniske og moderne løsninger som kan hjelpe deg til mer effektiv energibruk. For eksempel er tidsstyrt varmestyringssystem et effektivt og rimelig tiltak som er enkelt å installere.

– Med smart varmestyring kan du tidsstyre temperaturen i boligen din, slik at du sikrer effektiv energibruk når du er hjemme, og når du ikke er til stede. Med et godt varmestyringssystem kan du redusere energibruken til oppvar-

ming med opptil 20 %, sier Kjersti Gjervan.

Cecilie Uggen Stang-Lund er product & brand manager hos Mill International AS. Selskapet utvikler smarte varmesystemer og tilbyr både flyttbare ovner og panelovner med integrert WiFi, slik at du kan styre temperaturen i hjemmet eller på hytta fra mobilen.

– På den måten kan du tilpasse temperaturen til dine daglige rutiner, slik at du slipper å fyre for kråka, sier Uggen Stang-Lund.

– Det er mange penger å spare ved at temperaturen automatisk settes ned når du sover eller er borte, tilføyer hun.

## KOS MED PEIS UTEN PIPE

Når gradestokken ute kryper nedover, er det lite som slår peiskosen. Men ikke alle har mulighet for vedfyring. Da kan peis uten pipe



FUTUREHOME



LABO magasinet · nr. 4 2019







være et supert alternativ. Ikke bare unngår du sot og røyk, som jo ikke er bra for verken innklimaet eller miljøet, du trenger heller ingen pipe. Det finnes flere tilbydere på markedet, der Tenderflame og Bioflame er to av dem. Merk at det er forskjell på elektrisk peis og biopeis. Elektrisk peis avgir liten eller ingen varme, og er mer for syns skyld. Biopeis brenner på bioetanol og kan derfor generere mye varme – avhengig av størrelsen på peisen.

#### FRA 2020 BLIR DETTE FORBUDT

Fra 01. januar neste år blir det forbudt å fyre med olje- eller parafintank. Årsaken er at fyring med fossil olje fører til klimagassutslipp. Har du oljefyr, anbefaler derfor Enova at du går for en løsning som utnytter radiatorne eller det vannbårne gulvsystemet du allerede har.

– Og da finnes det flere muligheter: Væske-til-vann-varmepumper bruker energien i jorda, berget eller sjøen til å varme huset. En luft-til-vann-varmepumpe

bruker uteluft for å varme vannet som går ut i boligen. Du kan også velge å varme vannet med ved eller pellets, ved å installere en bio-ovn med vannkappe eller biokjel, forklarer seniorrådgiver Kjersti Gjervan.

– Har du en oljekamin, kan denne erstattes med en rentbrennende vedovn, pelletskamin eller luft-til-luft-varmepumpe, avslutter hun.

#### HAR DU OLJE- ELLER PARAFINTANK?

Fram til forbudet trer i kraft den 01. januar 2020, kan du få støtte til fjerning av oljefyr og tank, forutsatt at du velger en fornybar, alternativ varmekilde. Enova kan gi støtte til væske-vann-varmepumpe, bio-ovn, biokjel og solfangere. Fram til 01. april 2020 kan man også få støtte til luft-vann-varmepumpe. For mer informasjon, se [www.enova.no](http://www.enova.no).

Kilder: [enova.no](http://enova.no), [millheat.no](http://millheat.no), [bioflame.no](http://bioflame.no), [futurehome.no](http://futurehome.no).



# TID FOR LYSENDE JULEHUS

TEKST: Janne Balberg Kvisvik, jurist LABO  
BILDE: 123rf.com



Det nærmer seg jul og mange benytter anledningen til å pynte husene sine med lys av ulike slag. For noen har det til og med gått sport i å ha det mest dekorerte huset og det ser ut til at omfanget og kreativiteten øker fra år til år.

Selv om de fleste synes lys og jul hører sammen, så er det ikke alle som setter like stor pris på pyntingen. Særlig hvor folk bor tett på hverandre kan naboens blinkende julelys være sjenerende dersom det lyser inn i stua eller soverommet hele desember. Blir det for mye er det selvfølgelig lov å klage.

Naboloven § 2 fastslår at ingen må ha eller gjøre noe som er urimelig til skade eller ulempe for naboen. For de som bor i enebolig er dette den mest aktuelle bestemmelsen.

Det ligger en viss tålegrense i naboloven § 2, så det skal nok

mye til før bestemmelsen kan få anvendelse på julelys. Tettheten mellom naboene i tillegg til omfanget av «dekoren» vil være avgjørende. Med god plass mellom husene skal det godt gjøres å få medhold i en klage på at julelysene på naboeiendommen er sjenerende.

Bor du i et borettslag eller sameie er det både i borettslagsloven og eierseksjonsloven generelle regler som sier at boligen ikke må brukes på en slik måte at det er til urimelig ulempe for naboen. Blinkende lys gjennom hele adventstiden vil fort være en urimelig ulempe om man bor tett på hverandre.

Sameiet/borettslaget kan også ha egne regler som omhandler juledekor, f.eks. forbud mot blinkende lys eller regler om at lysene må slukkes om natta.

Uavhengig av hvor man bor vil det beste være å snakke med naboen dersom julelysene er til sjenanse. Felles forståelse kan gi grunnlag for å finne frem til gode løsninger, for eksempel at lysene slukkes ved 10-11-tiden om kvelden. Fungerer ikke det, bør man i borettslag/sameier ta kontakt med styret som kan følge opp saken overfor naboen.



# Svensk juleskinke

Svensk juleklassiker griljeres med sennep, egg, sukker og kavring. Aller best blir den om du koker den selv, men du kan også kjøpe ferdig kokt og da trenger du kun å griljere den. Denne smaker uansett kjempegodt!



**Tips!**

Lag gjerne en stor stek når du først er i gang, juleskinke passer utmerket til julefrokosten også.

Nydelig til Waldorfsalat!

## INGREDIENSER

Porsjoner: 20

3 kg juleskinke

### GRILJERING

1 egg  
2 ss sennep  
2 ss fransk sennep  
1 ss sukker  
maisstivelse (Maizena)  
1/2 dl strøkavring

### Hvis du har tid - kok skinken selv:

- Skyll skinken med kaldt vann. La nettet være på.
- Sett inn steketermometer, gjerne digitalt. Sørg for at spissen settes der det er mest kjøtt.
- Legg skinken i en gryte og hell på vann til den er tildekket.
- La det koke opp og snu så skinken, kok på svak varme under lokk til termometeret viser 70°C. Ca 1 time per kg for en saftig skinke, eller 75°C for en skinke med "klassisk skinkesmak". Løft opp skinken.
- La skinken kjøle seg ned før nettet fjernes. Legg skinken i en ildfast form.
- Sett ovnen på 225°C.

### Hvis du har kjøpt ferdig skinke hopper du rett til griljeringen.

#### GRILJERING:

- Bland sammen egg, begge sennepsortene og sukker.
- Tørk skinkens ytre med kjøkkenrull og strø over maisstivelse, så holder griljeringen seg.
- Smør sennepsblandingen over skinken og strø over strøkavringen.
- Griljer skinken midt i ovnen i ca 15 min på 225 grader eller til skinken har fått fin farge.
- La skinken kjøle seg ned før man skjærer den i tynne skiver.

Server Janssons fristelse som et av flere tilbehør på et klassisk svensk julebord.



## Janssons fristelse

## INGREDIENSER

PORSJONER: 8

1 ss smør til steking  
2 stk løk i tynne skiver  
700 g potet  
2 ss smør  
250 g ansjosfilet delt i to + laken  
1 ts salt  
1/2 ts kvernet pepper  
3 dl kremfløte  
4 ss griljermel

## SLIK GJØR DU:

- Forvarm stekeovnen til 225 °C.
- Smelt smør i en stekepanne og stek løk til den er myk og begynner å bli gyllen.
- Skrell potet og kutt først i tynne skiver, deretter i tynne strimler (eller riv dem grovt på rivjern).
- Smør en ildfast form med litt smør. Bland sammen stekt løk, strimlet potet og ansjosfilet. Krydre med salt og pepper og fyll formen med blandingen.
- Visp sammen fløte og lake fra ansjosen og hell blandingen over potetene.
- Strø over griljermel.
- Passer formen på stekebrett i nederste del av ovnen i ca. 1 time. Legg over litt bakepapir om retten begynner å bli for mye stekt.

MATPRAT.NO



## RISKREM - RIS A LA MALTA - RIS A LA MANDE

Riskrem er en tradisjonell skandinavisk juledessert. I Danmark og Sverige er det vanlig å blande inn hakkede mandler, og i Sverige er det også vanlig å blande inn konsentrert appelsinsaft eller appelsinbiter. Å gjemme mandelen i kremen er også en tradisjon for mange. I Sverige heter det seg at den som får mandelen kommer til å gifte seg i løpet av året;)

## INTET SVENSK JULBORD UTEN JANSSONS!

I følge usikre kilder har retten fått sitt navn etter operasangeren Pelle Janzon, som levde i siste halvdel av 1800-tallet, og var glad i både god mat og drikke. En av rettene som ble servert etter at teppet hadde falt, var denne potet- og ansjosgratengen, med rikelig øl og dram til.

**Tips!**

Du kan godt lage Janssons fristelse i god tid, og varme den opp i stekeovnen på 180 °C i ca 30 minutter. Dekk med bakepapir eller aluminiumsfolie.



# DELER UT 75.000,- TIL BARN OG UNGE I LARVIK!

TEKST OG FOTO: Myriam H. Bjerkli



For tredje år på rad har Labos direktør, Asle Granerud, hatt gleden av å dele ut penger fra Labofondet. 75.000 kroner, der kriteriet er at de skal gå til prosjekter som kommer barn og/eller ungdom i Larvik til gode.

Etter at de mange innkomne søknadene var gjennomgått, bestemte Labofondets styre at pengene i år skulle gå til Larvik KFUK/KFUM Speideres Fossestua, First Lego League og Kjose Idrettslag orienteringsgruppe.

**KR 50.000,- BLE GITT TIL FOSSESTUA, HYTTA TIL KFUK/KFUM SPEIDERNE,** som har vært i dårlig forfatning.

- Hytta ble opprinnelig bygget i 1933, og ingenting var rett, forteller daglig leder Marianne Skalleberg. - Speiderne har jobbet med å få rehabilitert den, men for to år siden kollapset taket, og et av rommene er fremdeles helt ribbet. Taket er reparert, men det gjenstår fortsatt mye arbeid, blant annet en del elektrisk. Så kr 50.000,- kommer godt med.

Fossestua, som ligger som en perle og speiler seg i Farris oppe i Vestmarka, ble innviet 1.oktober 1933. Hytta ligger ideelt tilrette

for friluftaktiviteter, og tar imot hundrevis av barn og unge hvert eneste år.

- Fossestua blir veldig mye brukt, både av speidere og andre, sier nestleder Anita Molteberg. - Den blir leid ut til andre lag og foreninger i Larvik, og om sommeren kommer det også ofte besøk av speidere fra andre land. Hun smiler. - Ungene elsker å være der. Etter å ha vært ute mesteparten av dagen, så samler de til kveldssamling, eller det vi kaller «leirbål», der de spiser mat og godteri, spiller kort, har filmkvelder, underholder hverandre og hygger seg.

**15. 000 KRONER GIKK TIL FIRST LEGO LEAGUE,** som dagen etter utdelingen skulle arrangere finalen i årets turnering. Jørn Andersen tok seg tid til å komme innom og ta imot premien til tross for hektiske forberedelser.

- I åtte uker har over 300

elever i alderen 10 – 16 år jobbet med FFL- prosjektet, forteller Jørn Andersen. - I morgen er det finale, og jeg er kjempespent!

FLL er en internasjonal, teknologi-basert konkurranse, som startet i USA i 1999 og siden har vokst til å bli en av verdens største teknologikonkurranser med nærmere 300.000 deltagere årlig. Tema i år er: "City shaper" med undertema: "Hvis du kunne bygd en bedre verden, hva ville du begynt med?"

- I finalen skal ungdommene ha tre presentasjoner, forteller Jørn Andersen. - En der de bygger en Legorobot som skal løse en rekke praktiske oppgaver, en der de skal komme med en konkret løsning på et samfunnsproblem, og deretter en markedsføringsdel. I tillegg blir de målt på hvor flinke de er til å samarbeide. Det laget som vinner går videre til en skandinavisk finale i Roskilde.

Dette er skrevet dagen etter finalen, og vinnerne ble et lag bestående av seks elever fra Mesterfjellet skole. Vi ønsker dem lykke til i Roskilde!







### ANNE LISE SAGA OG BJARNE SAGA TOK IMOT KR.10.000,- PÅ VEGNE AV KJOSE IDRETTSLAG.

Pengene skal gå til orienteringsgruppa. Søskenparet kunne fortelle at de allerede hadde tjuvstartet litt.

- Vi har allerede begynt å revidere orienteringskartene for å få litt mer liv i orienteringsgruppa, sier Anne Lise Saga.

Kjose Idrettslag feiret 100-årsjubileum i mars, og har i dag totalt rundt 200 medlemmer, i alle aldersgrupper.

- Det er det som er spesielt fint med orientering, sier Bjarne Saga,

- det er en idrett for alle aldre, og også noe hele familien kan gjøre sammen. Og vi synes det er viktig å lære unge å bruke kart og kompass. Det er en læring for livet.

Foruten orientering driver idrettslaget også med ski, sykkel og friidrett.

- Kjose er ei lita bygd, så vi kan ikke ha så store anlegg, og Eikvang, klubblokalet vårt, er også forsamlingslokale for hele bygda, forteller Bjarne. - Men vi har flott uteterreng, egnet for både ski, terrengsykling og orientering.

Allerede i 1931 deltok kjosingene i sine første orienteringsløp, og

en viktig forutsetning for å kunne drive med sporten er å ha tilgang til orienteringskart.

- Store deler av bygdas arealer har vært dekket med o-kart, men terrenget forandrer seg jo. Nye veier, steiner og groper, skog som vokser til eller hugges. Vi har allerede brukt over 100 timer på å registrere alle endringene, forteller søskenparet.

- Ved hjelp av dette tilskuddet kan vi både utvide det eksisterende kartet mot nord og lage ett nytt kart til de yngste. Det kommer godt med!

## Julegaveidé

### GI ET MEDLEMSKAP I GAVE

Dette er ikke bare én gave, men mange! For den heldige mottakeren blir veien inn i boligmarkedet mye lettere, pluss mange fordeler.

Det er gratis kontingent ut året. Du betaler kun andelen i LABO uansett alder.

Juniormedlemmer har fritak for kontingent til de fyller 18 år, for alle andre er det årlig kontingent på kr 300,-.

Når du kjøper junior-medlemskap så får du med den søte bamsen Bambo. Koselig med en pakke til jul!

Bamsen må hentes på LABOs kontor. Innmelding kan skje på våre nettsider [www.labo.no](http://www.labo.no) eller med å stikke innom oss i Prinsegata 4.



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



# SNART ER DET JUL. TAKK OG LOV?

TEKST: Myriam H. Bjerkli  
ILLUSTRASJON: 123rf.com

Jula nærmer seg, jeg kommer på det hver gang jeg våger meg inn i en butikk. De stadig mer stressede menneskene rundt meg, julemusikken over høyttalerne og de store mer eller mindre amerikanske julenissene er helt klare bevis. I skrivende stund er det tidlig november, men jeg har allerede spist en marsipanpølse eller to, selv om jeg på et eller annet vis greide å innbille meg at det var en etterlevning etter påske og stusset over at jeg måtte betale full pris. Alle vet jo at marsipan skal selges til halv pris straks påsken er over? Nåja, påsken varer helt til jula, og nå er både frost og rim og snø og jul i anmarsj. Bladene på trærne er enten gule eller ikke der i det hele tatt, varmpumpen spy ut varme istedenfor å fungere som air-condition, og katta som var mager og elegant tidligere i sommer, ser nå mer ut som en lodden og forspist pelsdott. På værkartet på fjernsynet kommer de hvite stjernene stadig nærmere, og utenfor vinduet er det bare gatebelysningen og noen som er altfor tidlig ute med julepyntingen som sørger for at det ikke er helt mørkt.

Snart er det jul. Hvilket innebærer julepresanginnkjøp, kakebaking, julekortskrivning, matvarehamstring og ikke minst:

**Nå er det tid for etegilde, fyll og hor, eller sagt med andre ord: Nå er det tid for julebord!**

Jeg er veeldig usikker på om jeg gleder meg ...

Men først av alt er det tid for lister. Lister over hvem som trenger hva, list-



er over matvarer som bør være i hus, drikkevarer som må ehhh ... fraktes inn i landet, ribbe, surkål, kakebakeingredienser, julekortlister, gamle lister, nye lister, og hvor er boka hvor jeg skrev opp hva vi fikk av hvem sist jul? Slik at vi ikke gir tante Anne det samme som hun ga oss i fjor. Hun kan jo tro at vi gir tilbake den gaven vi fikk av henne, bare med nytt papir og nyskreven lapp. Hvilket vi forresten godt kunne finne på å gjøre. Vi er glemske, og tante Anne har aldri vært flink til å

finne presanger som treffer. Krølltang til den hårløse, Helnøttsjokolade til nøtteallergikeren. Kokeboken jeg fikk har jeg ikke engang lyst til å nevne, Grethe Roede, rask og lettvind. Hvem kan jeg liksom gi den videre til? Jeg har ingen venner jeg ønsker å miste ...

Kokeboken bringer forresten tankene enda et hakk videre. Snart er det jul, og etter jul kommer nyttår. Og alle vet jo hva som kommer da. Nyttårsforsettene. Slutte å røyke, slutte å spise, mindre tv-titting, ikke noe is, ikke noe sjokolade, men desto mer spinning, jogging, tøy og bøy, ut på tur, sulten og sur. Mindre av alt som er godt, og mer av alt som er slitsomt. Jeg er veeldig usikker på om jeg gleder meg ...

**NYTTÅRSFORSETTER**  
Etter mange julebord med akevitt og ribbesvor er det tid for store ord slankekur og sjoko-slutt daglig trim og røykekutt. Det minner faktisk om i fjor ...

God jul og Godt nytt år til dere alle. Og lykke til!

# Morosite

## Finn 7 feil



## Hvem har laget hvilke snømann?



## Hvor mange?



## 5 GÅTER

1. Hvilket tau kan du ikke dra i?
2. Hvilken kopp kan du ikke drikke av?
3. Hva er mindre enn en mus, men fyller et helt hus?
4. Hvilket spørsmål kan du ikke svare ja på uten å lyve?
5. Fire jenter gikk til skolen, og hadde bare en ødelagt paraply på deling. Hvordan kan det ha seg at ingen av dem ble våte?

Det regnet ikke

SVAR:

1. Fortauet, 2. Edderkoppen, 3. Sneglen, 4. Sover du?, 5.



# aktiv.

Aktivmeglerne kjenner byen godt..

*Gry bor  
i Helgeroa*



GRY - T: 906 21 975

*Lars Erik bor  
på Hovland*



LARS ERIK - T: 478 92 666

*Heidi bor  
i Byskogen*



HEIDI - T: 996 24 698

*Aleksander bor  
på Langestrand*



ALEKSANDER - T: 975 92 250

*Ruth Iren bor  
på Nanset*



RUTH IREN - T: 992 57 756

**..og er alle spesialister på sitt eget nærmiljø.**

## Skal du selge bolig?

Kontakt  
oss i dag!



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

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

aktiv.no

aktiv.



# Hva kan du spare på medlemskapet ditt?

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

## MEDLEMSFORDEL

5 % bonus på dekk.  
Dekkhottell kr 750,- (NB! ikke bonus på dekkhottell)

Forbruksmateriell - 25%  
Rabattert timespris: 640,-  
5 % bonus

20 % rabatt  
5 % bonus

5 % bonus

Medlemspriser på hotell

Medlemspriser  
5 % bonus

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

Medlemspriser. Ingen forskuddsbetaling, ingen skjulte påslag eller bindinger

Kampanjer  
5 % bonus, gjelder også nettbutikk

15 % rabatt på alt av varer og tjenester  
5 % bonus

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

5 % bonus og gode kampanjer.



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



Tlf.: 930 64 850  
Vakttelefon: 980 29 999



Elveveien 135, Larvik  
Tlf.: 33 19 96 10



Intersport 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  
bolgenkulturhus.no



polarkraft.no  
Tlf.: 02006



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



certego.no



Tlf.: 21 41 67 67  
legalis.no  
- advokattjenester for medlemmer



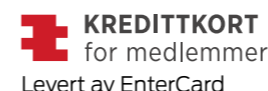
itmarked.no/fordel



modena.no



Elveveien 130  
Tlf.: 400 01 097



fordelskortet.no  
Tlf.: 03712



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



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



thonhotels.no



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



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



nokas.no/tlf. 915 02 580

## MEDLEMSFORDEL

10 % rabatt  
5 % bonus

20 % rabatt  
+ bonus

Bonus i nettbutikker  
Prisgaranti og uhellforsikring  
Nyhet! Reiseforsikring inkludert

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

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

12 % rabatt på ordinær pris

Medlemspriser på innbo og reise  
18 % samlrabatt

5% bonus på alt.  
Medlemskampanjer.

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

**LABO**  
magasinet



Ta kontakt!

**Neste utgivelse kommer i februar 2020!**

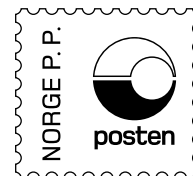
**Ta kontakt for bestilling av annonseplass eller for å få tilsendt annonseinformasjon for 2020.**

Utgivelse: uke 9 • Annonsefrist: 10.02.

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



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



**MEDLEMSFORDELER HOS CARLSEN FRITZØE**

# FÅ EN GOD DEAL PÅ DITT PROSJEKT



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

**SPØR OSS  
OM  
MALING**

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

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

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

Ta turen til oss, så tar vi en byggeprat om prosjektet ditt – vi spanderer kaffen.

Registrer prosjektet ditt på [carlsenfritzoe.no/byggepraten](http://carlsenfritzoe.no/byggepraten) – eller kom innom oss!



**\*Husk å vise frem medlemskortet for å få rabatt og bonus.**

Vi hjelper deg å aktivere fordelskortet. Medlemsrabatt gjelder ikke varer på tilbud eller til fast lavpris.

**CARLSENFRTZØE**  
Den lokale byggevarespesialisten

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