

LABO

magasinet



SPREK TRENING LØNNER SEG

nr. 4 • 2025

God Jul



LABO

5 BOTRYGT

10 KUNSTNERLIV:
ANNE KARI RAMBERG

16 MATSENTRALEN



Kjøp leilighet med Trygt Boligkjøp

Med **Trygt Boligkjøp** kan du kjøpe ny leilighet nå og flytte inn når du har solgt egen bolig*

Leilighetene i alle de 3 første byggene er nå ferdigstilt og det er muligheter for å se ulike leilighetstyper i flere etasjer. Det er 2 innflyttingsklare leiligheter som fortsatt er ledige. En kan bli din nå, eller når du har solgt egen bolig.

ÅPEN DAG/ VISNING

**Søndag
14. desember
kl. 12-13**

Eller book privatvisning
etter avtale.

Påmelding til megler
tlf. 99 25 77 56

Denja Hage består av lyse og innholdsrike 3- og 4-roms leiligheter fra 78 til 98 kvm.

Det er lagt stor vekt på å skape et godt nabolag og sosiale arenaer, bestående av bla. to drivhus/orangeri, bocciabane, hobbyrom og flere trivelige sitteplasser.

I tillegg er det nærbutikk og bussstopp like ved, og kun en kort rusletur til Nordbyen kjøpesenter.

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

* Forutsetter godkjenning fra Selger.

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

www.denjahage.no

**KUN 2
LEDIGE
LEILIGHETER**



Foto visningsleilighet.

STATSBUDSJETT, BOLIGPOLITIKK OG BILLIG STRØM I EN UROLIG VERDEN



Foto: Line Loholt

I skrivende stund er forslaget til statsbudsjettet for 2026 akkurat presentert av regjeringen. Jeg skal ikke påberope meg verken stor kompetanse eller ekspertise når det gjelder pengebruken og fordelingen av inntektene i budsjettet, ei heller har jeg noen sterke politiske preferanser i en slik debatt. Men for LABO som bygger og forvalter boliger, så er det lov å bli sånn passe betuttet over budsjettforslaget. Husbankens utlånsrammer reduseres med en milliard, og ENOVA får 1,9 milliarder mindre å rutte med til energi- og klimatiltak i eksisterende boliger. Budsjettet stimulerer verken til økt boligbygging, gjennomføring av flere energitiltak eller andre tilpasningstiltak i eldre bygg. Men vi kan i det minste håpe at det bidrar til en lavere prisvekst og fortsatt rentenedgang i 2026.

Byggingen av nye boliger har vært på et rekordlavt nivå de siste årene. Samtidig møter vi en demografisk endring der antallet eldre vil øke dramatisk. Vi har ikke nubbesjans til å bygge oss ut av denne eldrebølgen. Det betyr at det er behov for å oppgradere mange av dagens boligbygg med ulike tilpasningstiltak som gjør at eldre kan bli boende hjemme i trygge omgivelser livet ut. Dette gjelder spesielt den litt eldre blokkbebyggelsen hvor det gjerne bor mange eldre. Selv om Husbanken tilbyr kommunene tilskudd til bygging av omsorgsboliger og sykehjem, så finner vi ellers ingen midler til satsing på nye eldreboliger i statsbudsjettet. Og tilskuddsordningen til å installere heis i eldre blokkbebyggelse ble avvirket i 2023. Tilskudd til ulike tilpasningstiltak som bidrar til at eldre kan bli boende lenger i boligen sin er kun rettet mot enkeltpersoner i egen bolig, og favner i liten grad eldre som bor i blokk. Det er derfor lett å se for seg en kostbar eldreomsorg og et helsevesen

som må sysselsette langt flere mennesker i fremtiden.

Å bygge nytt er heller ikke billig. Vi skal ikke reise så langt utenfor storbyene før nye boliger koster bortimot dobbelt så mye som brukte boliger. Høye boligpriser er, sammen med rentenivået, sannsynligvis de to største årsakene til at salget av nye boliger har stoppet opp. Og det er vanskelig å se for seg at det skal bli billigere å bygge her hjemme. Strengte byggeforskrifter bidrar til høyere byggekostnader. I vårt naboland Sverige er byggekostnadene betydelig lavere. En undersøkelse forteller oss at det koster i snitt 18.000 kroner mindre per kvadratmeter å bygge en svensk bolig. Den viktigste årsaken er mindre strenge forskriftskrav til blant annet universell utforming, ventilasjon og energi. Til tross for dette er det små kvalitetsforskjeller mellom nye norske og svenske boliger. Men det ser allikevel ut til å være liten politisk vilje i Norge til å lempe på disse strenge forskriftskravene.

Vi får trøste oss med at mange privathusholdninger i Norge vil få billigere strøm det neste året. I hvert fall de av oss som har valgt Norgespris og bor i region Øst, Vest eller Sør. Innføringen av Norgespris betyr ikke all verdens for statsbudsjettet, kostnadene utgjør 2,5 promille av budsjettets totale kostnader. At Norgespris fører til en stor økning i strømforbruket vårt, slik noen hevder, er tvisomt. Men fastprisordningen gir heller ingen økonomiske insentiver til å redusere forbruket. Hensyntar vi kutt i tilskudd fra ENOVA i tillegg til billig strøm, så vil tiltak for å redusere energiforbruket i boliger være ulønnsomme og neppe bli gjennomført. Men så skal vi ikke glemme at energiforbruket i privathusholdningene kun utgjør drøyt 20 % av det samlede

forbruket i Norge. Det største potensialet for å redusere energiforbruket ligger sannsynligvis i effektive energitiltak i industrien og i næringsbygg. Og næring har, bortsett fra landbruket, ingen strømstøtteordninger.

Billig og dyr strøm, eldrebølge og dyre boliger her hjemme til tross; vi skal ikke bli for navlebeskuende i dagens geopolitiske situasjon. Det er fremdeles krig i Europa, og et Gaza som ligger i ruiner, med ufattelige menneskelige lidelser og tragedier. Og vi har et krevende og underlig politisk regime i USA å forholde oss til, hvor rettsstaten svekkes, klimapolitikken gruses og autoritære krefter er på frammarsj (fascinerende nok stikk i strid med den republikanske ideologien). Toll, som ikke er noe annet enn en dyr og dårlig medisin som den syke selv blir sittende igjen med regningen for uten å bli frisk, hevdes å være løsningen på de økonomiske utfordringene landet har, og innføres over en lav sko. Og benyttes i tillegg som en straffemetode overfor andre land og deres motsigelser.

I en verden preget av krig, klimakrise og økende politisk uro og polarisering, så fremstår vårt lille statsbudsjett, med tilhørende krangling om moms på el-biler, nedskrivning av studielån og gratis ferger i distriktene (både til fastboende og turister), som ganske så ubetydelig. Høye byggekostnader og mindre penger til Enova og Husbanken endrer heller ikke på det. Og vi skal ikke utelukke at en urolig og uforutsigbar verden også bidrar til en usikkerhet i oss selv. Vi søker tryggheten og stabiliteten. Også i boligvalgene våre. Og da flytter vi nødig.

Riktig god jul!

Asle Granerud
Adm.dir.

innhold

BoTrygt og Bomiljøprisen 2025	s. 5
Kunstnerliv: Anne Kari Ramberg	s. 10
Frivillighet: Matsentralen.....	s. 14
Tema: Planlegg alderdommen.....	s. 18
Ny medlemsfordel: Sprek	s. 22
Jus: Rettigheter ved nettkjøp	s. 26
Tankedryss	s. 28
Mat: Gratinert Lutefisk	s. 30
Moroside	s. 31
Medlemsfordeler	s. 34



LABO

MEDLEMSBLAD FOR LARVIK BOLIGBYGGELAG - NR. 4 - 2025

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, Karianne Dancke

ANNONSESALG

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

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

TRYKK

Trykk-Service AS

FORSIDEBILDE

Bildebank/123rf.com



BOMILJØPRISEN 2025: VANT SOLID PRIS – ENGASJERER UNG NABO

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE

Da KILDEN BORETTSLAG ble tilkjent ekstra midler fra BoTrygt i tillegg til å hente hjem årets Bomiljøpris fra Larvik Boligbyggelag, var veien kort over gaten til VG1-elevne ved byggfag på Thor Heyerdahl for å komme i gang med etterlengtet hageromsprosjekt.



LABO BOMILJØPRIS

Årlig anerkjennelse av boligselskap samt kr. 30.000,-.

LABO ønsker at borettslag, stiftelser og sameier skal søke om noe som bidrar til et bedre bomiljø der de bor.

Det kan være ting som gjør boligselskapet mer bomiljøvennlig, som for eksempel beplantning, benker, grill, lekeapparat, bocciabane, treningsapparater osv. Ingen forslag er for dumme, og alt passer jo ikke alle steder. Kravet er bare at det skal være til gode for alle.

En annen mulighet er å søke om bomiljøprisen til å finne på noe sammen. Det kan være en busstur, curlingtur, arrangere dans, grillfest, pizzakveld osv. Målet med bomiljøprisen er å øke trivselen og samholdet.

Send en søknad og skryt av eget boligselskap - eller naboens - slik at de som har gjort noe ekstra for beboerne, får belønning som fortjent!

Har borettslaget gode planer, men mangler penger? Da kan dere også søke!

Søknad kan sendes:
alise@labo.no
eller leveres til LABO i
Prinsegata 4.



- Etter at tuntreet røk i en storm for en tid tilbake har det vært spesielt åpent i fellesområdet, og det merkes litt ekstra når julebelysningen skal opp. Men nå er vi overraskende og heldigvis sikret midler til å realisere den høyt ønskede møteplassen som er sentral i vår masterplan for fellesarealet, forteller Sissel Andersen, styreleder i Kilden borettslag, om

prosjektet som hadde søknadstittel: Fra gress til fest – med pergola som gjest.

SMÅ TING – STOR NYTTE
Prosjektet bygger videre på tidligere dugnadsarbeid.

- Vi har hatt og gjennomført prosjekter løpende i alle år jeg har vært del av styret, og har med det et solid

og velholdt borettslag, men det har vært mer i gaten av bygningsmessig vedlikehold. Vi har år etter år tenkt at vi ikke kvalifiserte til verken den ene eller den andre støtteordningen da prosjektene våre ikke hadde noen sosial ramme, forteller Sissel. Dette til tross for at fellesskapet i teglsteinsbygningene i bakkant av Thor Heyerdahl videregående skole er godt kjent for raust og engasjert bomiljø.

- Her bidrar man med det man kan. Ofte er det små ting som gjør både stor nytte og besparer fellesskapet for betydelige utgifter. Det er ikke lenge siden en ung, nyinnflyttet kar hadde initiativ og kunnskap til å reparere alle trillebårene våre! Vi andre hadde vel egentlig kommet til at vi stod ovenfor å måtte kjøpe nye, deler styreleder-Sissel og styremedlem-Sissel H. Jensen da vi møtes i det store, velstelte uterommet.

HELÅRSPREMIE

Og nå skal det bli enda flottere og favne sosialt samvær på tvers av årstidene: En samlingsplass som kan brukes året rundt. En pergola med benker, bord, belysning og utekjøkken skal gi ly for sol, vind og regn – og gjøre det mulig å møtes uansett vær – et sosialt prosjekt som borettslagsstyret opplevde kvalifiserte til å sende inn søknad om støtte-midler fra både Bomiljø-prisen og BoTrygt-midler.

- Da var det helt fantastisk å oppnå topp-pott fra begge, sier styre-Sisselene.



ENGASJERER NABOLAGET

Det gir en ekstra dimensjon å ha fått klarert at gode naboer fra VG1 på byggfag skal få lov å ta prosjektet. 16 unge elever fra byggfag skal inn i prosjektet. Lærerstaben er i prosess med hvordan flest mulig, best mulig kan engasjeres, kanskje allerede i uttegning og søknadsprosess.

- Vi har innspill naturligvis og har gått flere runder på ulike løsninger; som hvordan tilrettelegge for rullestol og hensynta de nærmeste naboene. Men vi trenger ikke lande noe helt feng-shui, styreleder forklarer og smiler varmt, mens hun skritter opp, gestikulerer og beskriver rissene for hage- og pergolaplanene.

- Her blir det lagt opp strøm til lys og varme. Det blir ikke tette vegger og

heller ikke tak over hele. Herfra skal man både kunne holde øye med barn i lekestativet og velge seg sol eller skygge, beskriver styreleder.

- Og så har vi bestemt oss for å etablere plattinger i sonene der du ser det står hagemøbler rett på gresset. Det tror vi vil spare de som klipper plenen her mye tid i møbelflytting, innrømmer de. Ønsket er å bygge opp disse sonene med teglstein. Det er på sett og vis borettslagets DNA.

- Kanskje vi kunne forsøkt å høre med en av de andre nesten-naboene våre, om det er mulig å få tak i litt gjenbruks teglstein fra Torstrand-skolen, undres de to, som vet å sette pris på og å gi verdi til gode naboer, både i borettslaget og i nærområdet.

BoTrygt (Borettslagenes sikringsordning)

Gjennom konkurranser og initiativer som fremmer samhold, engasjement og trivsel, bidrar stiftelsen Borettslagenes sikringsordning til levende og inkluderende bomiljøer over hele landet. I 2025 ble det lagt to millioner i potten. 76 sikrede borettslag søkte. Juryen valgte ut 40 borettslag som gikk videre til folkejuryering, og folket stemte! Over 4000 personer gikk gjennom søknadene og valgte sine favoritter, og to millioner ble fordelt på 23 ulike borettslag og prosjekter.

TILDELT I LARVIK 2025:

Kilden borettslag 100.000
Herregårdsbakken borettslag 100.000
Tjøllingtunet borettslag 75.000
Gloppetunet borettslag 65.000

*LES MER og
forbered neste
års søknad:
www.bo-trygt.no*



Tjøllingtunet borettslag



Gloppetunet borettslag

BO TRYGT-MIDLER: FRA GRÅ BETONG TIL GRØNN TRIVSEL



HERREGÅRDSBAKKEN BORETTS-LAG var i fjor en knapp stemme fra støttemidler fra BoTrygt-prosjektet. I år satt'n! 100.000,- til arbeidet med å forgrønne den grå og ubrukte betongplassen i bakgården som bare omtales som flyplassen.

Det er 22 leiligheter i borettslaget på toppen av Herregårdsbakken. Snittalderen er høy og med det høster borettslaget også tilsvarende godt av erfaring, ideer og innspill til løsninger.

- Vi har valgt å definere en komité som tar seg av prosessen videre med disponering av midlene tildelt og realisering av prosjektet, forteller Lisbeth Eikenæs, styreleder i borettslaget og motor i søknadsprosessen. - Dette er det viktig at de som bor her holder i så det blir som de ønsker, fortsetter hun.

EN PROSJEKTKOMITÉ

Lise Bech er forslått som leder av komiteen og en relevant og kompetent blanding av erfaring, humør, menn og damer utgjør komiteen for øvrig. De klappes på plass i beboermøte. - Vi har søkt og fått midler til å forvandle den lite trivelige betongplassen mellom bygningene her ute til et innbydende samlingspunkt. Vi har nevnt pergola, hagemøbler og stemningsskapende grønt for å lage en hyggelig møteplass her hvor det allerede er et veldig godt naboskap, orienterer Eikenæs.

Nå skal ideer, tanker og detaljer meldes inn til komiteen og så har borettslaget omkring 12 måneder på seg til å få gjort det fint ute på flystripa.

GOD PLANLEGGING

- Vi må planlegge litt. Jeg vet vi sikter mot en pergolaløsning, men



kan hende det er noen hensyn å ta i forhold til grunnen. Vi må også ha flere retninger i hodet samtidig, for det skal være en løsning som fungerer toveis i forhold til de nærmeste naboene i bakkant av plassen også, komitéleder Lise har et godt overblikk og er rett dame for å lede prosjektet videre.

- Vi er veldig takknemlige for midlene og skal se til at det vi gjør blir et steg i en større plan, men 100.000,- vil ta oss langt på vei, vet hun.



På nett. For gode opplevelser.

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

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

vikenfiber.no/boligselskap



altibox

LEVERES AV
VIKENFIBER



ORD – PAPIR – LERRET OG LEIRE

ANNE KARI RAMBERG



Livets verkstedtid

SEIERSTAD: Anne Kari Ramberg opplever å ha stor ekstroversjon samtidig som hun trives Så godt å være alene. Oppslukende og utøvende kunstarbeid alene på verkstedet som blir til noe andre påvirkes av, omfavner at hun har landet rett i livet.

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE



- I ungdomsårene kunne jeg tenke at å være utøvende skuespiller også ville oppfylt mine ekstroverte behov. Jeg var del av kjernen i Kruttårnteateret i ensembles og konseptets helt spede begynnelse, forteller hun. Det ble ikke fulltids scenekunstner av Ramberg. I de samme årene opplevde hun sterk samhörighet med leira.

- Jeg kan tenke om det nå, at skulpturene har gjort for meg litt av det teateret kunne gjort. At jeg finner en væren i skapelsen likt som å utfolde en rolle på teaterscenen, forklarer hun. Resonnementet blir fritt stemningssett av syv, åtte undulater som er like fargerike som eieren de deler verksted med.

STØRST I UTLANDET FØRST

I startgropen av kunstkarrieren ble Anne Kari gjentagende fortalt at hun måtte bli spissere og tydeligere i stil og form. At hun og uttrykket hennes måtte velge en sjanger å erobre.

Hun reiste allerede i 20 årene over til England for en kunstutdannelse og fikk mulighet til å formalisere fagkompetansen med en bachelor i keramikk og utvikle seg ved Harrow College.

- Jeg kom godt ut av det. Mange dører ble åpnet og jeg kunne leve av bestillinger, noen utstillinger og privilegiet med fulle ordrebøker, forteller hun.

LIVET

Livet skjer og Anne Kari la veien tilbake til Norge. Her treffer hun Cecilie Verde og bidrar sterkt inn i utviklingen av Verket, en møteplass og arena for læring, mestring og tilhørighet, hvor hun stadig jobber og har ansvaret for søm og atelier. Verket kan ikke Anne Kari få sagt nok godt om.

- Innledningsvis tror jeg rammene i dette arbeidsforholdet for min del

ble forløsende på et kreativt plan, sier hun. Samtidig utgjorde hennes eget engasjement at det ble mindre og mindre tid på eget verksted. Og så kom kreften.

For nær innpå ti år siden ble Anne Kari rammet av brystkreft.

- Det ble livsendrende selvfølgelig, men jeg erfarte også at da livet tok spenntak så ble det ikke fremtredende for meg at jeg nå måtte realisere å reise jorden rundt eller fullstendig endre kurs. Det som krystalliserte seg og stod klart og tydelig for meg var: Jeg må på verkstedet!

Helningstiden etter kreftsykdom og behandling fant i stor grad sted i verkstedet.

- Det gjorde så godt. Leira og meg. Ingen og ingenting utenifra som styrte hva, hvordan eller når jeg gjorde noe. Tett på kreften var det ingen som så at jeg måtte spisse meg, triumferer hun.



Denne erfaringen har gjort henne bevisst på å bebo seg selv fullt og helt.

- Erfaringen opplever jeg også at har gitt meg nye

dimensjoner av innsikt jeg har utbytte av i arbeidet på Verket*.

- Vi kan alle komme ut for å miste oss selv, kanskje i møte med sykdom.

Drivkraften vår er antagelig ikke borte, men brenner ikke lenger og trenger en gnist for å komme i gang. For mange kan det handle om gode møter. Jeg fant tilbake til meg selv i verkstedet, deler hun. Anne Kari legger ikke skjul på at hun bevisst bruker tilgangen hun har på det melankolske i arbeidet sitt, og sier, gjeldende for seg selv og antagelig favnende av andre:

- Det kan være vanskelig å drifte seg selv på en god måte.

Hun minner om at erfaringer fra tunge tråkk, fra skyggelandskap, beriker oss i å både forstå andre og i å verdsette gleden. Erfaringene kan lede til å være i gode stunder med seg selv.

VERKSTEDTID

Gode stunder tilbys også i verkstedet.

- Det har opp igjennom alltid vært et gjentakende spørsmål: Om jeg tilbyr kurs. Nå har jeg åpnet for at jeg tilbyr verkstedtid, opplyser Anne Kari, og utfyller:

- Om det er et par venner, en mindre gjeng som har lyst til å prøve seg på dreieing for eksempel så ta kontakt! Jeg hadde to stykker her sist tirsdag, to venninner – de kommer tilbake neste tirsdag, forteller hun gledelig.

TE-KURIØST

Gledelig er det også at de hånddreide koppene og flere av Anne Karis arbeider i tiden fremover vil finnes utstilt og til salgs hos Norsk Flid i Sandefjord.

- Det er noe helt spesielt med en kopp. Et eget nærvær i å holde i en kopp. Brukskunsten står meg nært. Plutselig henter Anne Kari frem en brun skinnkoffert.



- Her er DiktTeDagen, forteller hun. Og kofferten hun har hentet frem rommer mange titalls dikt skrevet på tørkede, voksede og håndillustrerte teposer.

- Jeg har en idé til en hel te-tematisk utstilling, smiler hun, snurrer rundt på dreiekrakken så krøllene hvirvler.

- Du... jeg snakket med moren min tidligere i dag og fortalte om jeg skulle bli intervjuet av magasinet til Larvik Boligbyggelag, begynner Anne Kari ..., og jeg er visst født i en Labo-leilighet. Ja, ikke helt bokstave-

lig, men da jeg ble født bodde vi i de firemannsboligene på Skreppestad, røper den allsidige kunsthåndverkeren og slippet en leireklump fast på dreieskiven. Skiven spinner mens blikket har vandret ut av verkstedet gjennom de store vinduene. Fuglene bak Anne Kari stemningssetter, og hendene former som i forlengelse av energi innenfra som finner veien til det som blir til på kunstnerens dreieskive.

*VERKET:

Et kommunalt lavterskel møtested i Larvik sentrum (Kongegata 1). Her møtes folk til kunst, kultur, håndverk, fysisk aktivitet, kafé og sosialt fellesskap – med fokus på mestring og tilhørighet.

FOR HVEM:

For deg som står utenfor arbeid eller utdanning, har helseutfordringer, er mellom jobber eller ønsker et meningsfullt sted å være. Gratis og uten henvisning.

5% BONUS OG RABATT

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

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

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

*Rabatt gjelder ikke kampanjevarer eller nettoprisede varer



MATSENTRALEN

Nasjonalt kastes 450.000 tonn spiselig mat hvert år. Samtidig viser tall fra Frelsesarmeen at et stigende antall mennesker i Norge legger seg sultne og hopper over måltider av økonomiske årsaker.

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE

I 2026 blir en ny Matkastelov gjeldende. Også gjennom FNs bærekraftsmål er Norge forpliktet til blant annet å halvere matsvinn innen 2030. For virksomheter som produserer, omsetter eller serverer mat betyr dette at de må kartlegge matsvinn-risiko,

lage plan og iverksette tiltak. For produksjons- og omsetningsleddet er det plikt til donasjon der det er praktisk mulig og Matsentralen utgjør en rustet omfordelingssluse.

Om den nye matkasteloven med

sine krav virker overveldende for bransjen, fremstår Matsentralen som en grønn, ivrig og samarbeidsvillig ressurs som er klar for mer jobb. Men hos Matsentralen for Vestfold og Telemark trengs mer plass.

NY MATKASTELOV I 2026

I 2026 gjøres en ny Matkastelov gjeldende; Lov om forebygging og reduksjon av matsvinn. Gjennom FNs bærekraftsmål er Norge forpliktet til blant annet å halvere matsvinn innen 2030.

Nasjonalt kastes 450.000 tonn spiselig mat hvert år. Av dette kastes 173.000 tonn direkte av bransjen (produksjon/leverandør/handel). I 2024 reddet Matsentralen 6000 tonn av dette.

Samtidig viser tall fra Frelsesarmeen sin undersøkelse «Fattigdomsbarometer» at 7% av befolkningen i Norge har oppgitt at de har lagt seg sultne fordi de ikke har råd til å spise seg mett, og videre oppgir 11% at de har hoppet over måltider av økonomiske årsaker.

EN STØTDEMPER FOR KOMMUNEN
Kostnadsbildet tilknyttet Matsentralen i Vestfold/Telemark fremstår nøkternt.

- Vi er 2,5 lønnede årsverk her og 16 frivillige. Rebekka Trevland, trekker frem en plastmappe og gløtter til en strømregning: I løpet av ett år har vi omkring 130.000,- i strømkostnader på eksisterende areal i drift her for Vestfold og Telemark, summerer hun.

Som daglig leder både inspirerer, motiverer, trygler og banker hun på de dørene som trengs i arbeidet med å skaffe finansiering.

- Det er litt fortvilet å måtte bruke så mye tid og krefter på akkurat denne delen av jobben med Matsentralen, deler hun. Vi møtes da hun er i ferd med å avslutte en henvendelse ut til kommunene hvor hun gjør rede for hva et svært moderat bidrag fra hver av dem vil kunne generere.

- Vi utgjør en støtdemper ut mot kommunene i tanke på sosiale tiltak som ligger på dem, og Matsentralen for Vestfold/Telemark er den en-

ste Matsentralen der kommunene mathjelpen tilfaller ikke økonomisk støtter opp, forteller hun.

IKKE KVALITETSFEIL PÅ DET SOM KASTES

Matsentralen er også en fallskjerm for bransjen og matsvinnet som man vil til lags.

- Vi har god dialog og konstruktiv hjelp og bidrag fra bransjen. De er på ballen og hjelper med bidrag til utstyr, fryser, truck og lignende, deler Rebekka, og presiserer at hun er svært takknemlig for dialog og samarbeid med bransjen. Bedrifter bidrar også ad hoc, gjerne konkret med penger som doneres. På den ene kontorveggen henger gavesjekker på mindre og større summer, fra et bredt spekter av lokalt næringsliv.

Lageret på Hegdal er basen for innsamling og omfordeling av mat til Vestfold og Telemark. Hit hentes og leveres spiselig mat fra 50 leverandører, mat som var tenkt skrotet. Det er mat fra bonde, fra produsent, fra leverandør og fra grossist.

Det kan være partier med mat der det er endringer på etikett som gjør at de ikke skal ut i butikk, det kan være varer med estetisk avvik, feil på produksjon- eller pakkelinjen så det kanskje er 10g for lite i pakken ... maten er det ikke noe galt med og da er det meningsløst at den ikke blir spist, og spesielt håpløst når vi vet at det er et stadig økende antall som legger seg sultne fordi de ikke har råd til mat.



Det handler ikke isolert om at mat er dyrt. Det er dyrtid. Summen av alle faste poster resulterer i at pengene ikke strekker tid, ikke en gang til det helt grunnleggende. Da må vi kunne omfordele og gjøre tilgjengelig det som finnes av mat, og ikke skrote det, brenner Matsentralen for.

Nasjonalt kastes 450.000 tonn spiselig mat hvert år.

I 2024 klarte Matsentralen å redde 6000 tonn av dette.

MATSERVERING OG MATUTDELING
I Vestfold og Telemark samarbeider Matsentralen med 62 organisasjoner og 50 av disse henter mat hver uke.

- Maten vi redder deles ut som bidrag til Kirkens Bymisjons matservering, leksehjelpordninger og flere av de mange kurs og samlings-tilbudene i regi av Røde Kors for å nevne noen. Det formidles dessverre at den tallerkenen med varm grønnsakssuppe eller et ostemørbrød kan være det eneste varme måltidet for flere av dem som deltar på de sosiale tilbudene, deler lederen for Matsentralen som jobber ut mot de to fylkene.

IDEALIST OG PENSJONIST

At det kreves innsatsvilje, idealister og pensjonister er rosenkålshistorien fra Nøtterøy et bilde på: Her hadde en bonde flere åkere med rosenkål, men været spilte ikke på lag med innkjøpsperiode, og bonden stod overfor å pløye avlingen tilbake i jorden. Dette synes en lokal pensjonist ble for galt. Bonden ga han et par

uker til å høste og ta med seg det han maktet vederlagsfritt og vi har fått 3 tonn rosenkål fra Nøtterøy inn hit til Matsentralen, forteller Rebekka.

MYE MER ENN EN MATSENTRAL
Utover hva Matsentralen leverer på: Å redde og omfordele mat, utgjør foreningen også en viktig arbeidsplass og arbeidstreningsplass.

- Vi har 16 frivillige som opplever at å jobbe på Matsentralen utgjør noe så bra så de velger å levere innsats her 1 – 5 dager i uken. Vi jobber nært med friomsorgen, NAV, iFokus og videregående skole med arbeidsavklaring og arbeidstrening, forteller Rebekka. Her finnes flere eksempler på mennesker som ble kjent med Matsentralen gjennom å motta mat på et punkt i livet der det var avgjørende nødvendig og som i dag bidrar som frivillig. Her bidrar fine folk som kom seg godt gjennom videregående skole med arbeidslivserfaring fra foreningen og som nå er tilbake som

frivillig og det finnes pensjonister som har gjort unna et langt arbeidsliv og som nå velger å legge inn enda mer arbeidsinnsats som frivillig på Matsentralen. Det vitner

om at de som blir kjent med hva Matsentralen driver med og hvorfor, opplever det som viktig og meningsfullt.



HVORDAN KAN DU HJELPE?

Gjeldende både privatpersoner og bedrifter, så er både fast hjelp og ad hoc hjelp verdifullt.

Matsentralen Vestfold/Telemark trenger:

- Vernesko
- Bidrag til driftskostnader;
 - Det går med 100.000 i året på leie/drivstoff av lastebil. Sjøførene vi samarbeider med bidrar med å kjøre gratis.
 - Det brukes 130.000,- i året til strøm på eksisterende bygg.
 - For å vokse videre og ut i nabobygget med hva det vil generere av økt volum av fryser og annet utstyr er det definert en prosjektkostnad på 3,5 mill.
- Matsentralens VIPPS er: 534247

Spre kunnskap om matsvinn

Ressurser tilknyttet Matsentralen er rundt hos 6. – 9. trinn på skolene i variasjon av Mat&Helse-faget med prosjektet «Snåle grønnsaker» hvor skoleklasser lærer om matsvinn, bærekraft, overskuddsmat og får praktiske økter på skolekjøkkenet

LABO
magasinet



Ta kontakt!

Neste utgivelse kommer i februar 2026!

Ta kontakt for bestilling av annonseplass eller for å få tilsendt annonseinformasjon for 2026.

Utgivelse: uke 9 • Annonsefrist: 09.02.26

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

SPESIALTILBUD PÅ PIPPI

Søndag 18. januar kl 16:00 i Storsalen, Bølgen

Dette blir moro! LABO vil ha stand og lage litt sprell i foajeen i forkant av forestillingen.

Mer info kommer! Følg med i nyhetsbrevet

Ègal teater presenterer forestillingen om Pippi som blir kjent med Tommy og Annika. Men, Kaptein Ephraim Langstrømpe er tatt til fange av sjørøvere så Tommy og Annika må hjelpe Pippi og befri pappaen hennes. Kan Pippi beseire sjørøverne? **Bli med å se!**



Julegavetips:

Medlemskap + Pippibillett.
Om barnet ikke er medlem,
kan dette være en gylden
anledning.



LABO PRIS FOR MEDLEMMER

kr 280,- inkl avgift
(Ordinærpris 350,- inkl avgift)

For billetter, gå inn på bølgen.no/labo og bruk koden LABO1946, eller bruk lenken som er delt i nyhetsbrevet.



Opptil
45%
rabatt

40% til 45% på solskjerming og garasjeporter

Gjelder alle* produkter hele året, også på tilbehør etc.

- 45 % på egenproduserte screens og markiser, samt kampanjekolleksjoner på innvendig solskjerming.
- 40 % på øvrige produkter, selger kan gi mer info.

*Unntatt enkelte spesialprodukter og montasje. Medlemsbevis må fremvises.

Bestill gratis befaring: tlf. 95 300 800 | kjellsmarkiser.no



KJELLS
MARKISER



PLANLEGG ALDERDOMMEN BO HJEMME LENGE

Både samtaler og studier viser at eldre vil bo hjemme så lenge som mulig.
Da handler det om å gjøre en innsats i hverdagsaktiviteten mens man kan.

TEKST: KARIANNE DANCKE

Mange ønsker å ha kontroll over egen hverdag og ikke bli styrt av omstendigheter. Når vi planlegger for alderdom, kan vi noen ganger tilrettelegge for mye, for tidlig. Å bo i leilighet gir andre muligheter enn hus, men uansett krever det bevisste valg for å beholde hverdagsaktiviteten, sier Camilla Cederborg, koordinator for helsehjelpen i Larvik kommune.

AKTIVE INVESTERINGER

- Det er fint å ha valgt og å ha mulig-

het til å flytte til tilrettelagt leilighet, men kanskje samtidig, mens formen er der, ta et valg om å holde seg aktiv, selv om muligheten for avslappende komfort-løsninger ligger tilgjengelig, oppfordrer Roy Sæther, avdelingskoordinator for ergo- og fysioterapitjenesten i Larvik kommune. Han hentes ofte inn til foredrag, informasjon og inspirasjon relatert til å planlegge for egen alderdom og Bo-Trygt-Hjemme.

- Vi jobber nært med flere i 90-årene

som velger trappen. Fordi de kan, men de kan antagelig fordi de gjorde noen kloke, aktive valg også i tiårene forut for 90-årene sine, uttaler han erfaringsvis, og legger til at noen også er uforskammet heldige med gode, friske gener.

- Du må uansett gjøre en innsats når du er 40 og 50 for å henge med når du er 70, og slik fortsetter det. Da gir du deg selv de beste forutsetningene for å kunne bo der du ønsker, sier han nøkternt, og legger til at selv i en



alder av 45 velger han å utfordre seg selv, men pusher seg enn så lenge for å kunne holde følge med halv-voksne barn på joggetur.

Forhåpentlig høster han verdifullt samvær og belønning både nå og når han blir eldre.

KEEP GOING – KEEP ROLLING

Å bevare funksjon og muskelstyrke opprettholdes enkelt med å være i bevegelse: Gå til butikken, velge trapp fremfor heis, koste gårdsplass, reise seg fra stolen og hente fremfor å bli servert.

- Ikke rede seg så mye, pleier vi beskrive det med, sier Camilla. Hun erfarer at det er veldig fort gjort å minimere aktivitet inne i egen bolig.

- Det er viktig å gjøre det man kan så lenge som mulig, og aller best å få det inn i det hverdagslige, som å gå

til butikken, tipser hun.

For det er ved å ta slike bevissthets-grep og -valg mens man kan, at man optimerer for å kunne bo hjemme lenger.

- Vi kan le litt av eksempelet med fjernkontrollen til TV'n, men den har tatt vekk verdifull opprettholdelse av oppreisningsfunksjon, eksemplifiserer hun.

Kanskje man må la det gå sport og vane i å reise seg fra stolen hver gang man vil trykke på kontrollen?!

- Det initiativet finnes!, deler helsekoordinatoren. Hun blir varm i stemmen og forteller at mange av dem som jobber med rehabilitering i hjemmet deler inspirerende historier om måter folk velger å holde seg i aktivitet på.

- Jeg hadde en farmor som parkerte

sykkelen da hun var 89 år, deler Roy.
- Poenget er ikke sykkelen, men aktiviteten. For andre kan det være den daglige turen med rullatoren.

Og når vi er inne på det: Rullator er et forebyggende tiltak; fallforebyggende, presiserer Roy.

- Vi opplever med så mange at det forbindes med en nedtur å skulle hente ut dette hjelpemiddelet, men det er et supert valg for å opprettholde bevegelse! Med rullatoren for hånden kan mange fortsette å reise seg fra stolen, gå trygt til kjøkkenet, ordne noe og komme seg som ønsket tilbake til stolen, fremsnakker Roy.

Rullatoren opprettholder en deilig frihetsfølelse for flere også.

- Jeg ville når som helst valgt en litt tidkrevende, men frisk tur til butikken eller til benken på utsiden med rullator, fremfor å sitte inne og se mot dette fra vinduet, tror Roy for egen del.

Kanskje treffer du noen å veksle noen ord med på veien og tid melder mange eldre uansett at de har mye av.

GÅR DET AN Å BLI GAMMEL HER?

Litt yngre eldre bør ta stilling til både hva må som gjøres relatert til egen helse, men også stille spørsmålet relatert til egen bolig: Hva må jeg gjøre for å kunne bo hjemme lenge her.

- Det er så fort gjort å tenke hjelpemidler, men man gjør lurt i å kartlegge litt bredere og før tiltakene er aktivt nødvendige. Ta for deg bolig-

 **bravida**



www.bravida.no

en din og tenk igjennom (trappe-) adkomst, fleksibilitet tilknyttet badet, soverom og oppholdsrom. Er det mulighet over tid å lande et liv på én flate?

Snublefeller er en svært lavt-hengende frukt av tiltakene for å bo trygt hjemme. Du trenger verken være gammel eller dårlig til beins for å slå tåa i terskler eller snuble i teppekanter.

- Rydd vekk løse gjenstander; ryer, tepper, matter – alle disse kan så lett både slå bena under deg fordi du sklir, men også nysgjerrige kanter og hjørner kan lage hekt, vet Roy. Fjerning av terskler er også et godt tiltak for å redusere snublefaren.

SOSIAL TILHØRIGHET

Å se verdi i å opprettholde aktivitet



Tilbudet utgjør et møtested for deg som ønsker å gjøre forebyggende grep og kanskje endringer i levevaner tilknyttet for eksempel aktivitet, kosthold og søvn.

Her møter du fagpersoner som fysioterapeuter, ernæringsrådgivere og frisklivsveiledere som hjelper deg å finne og etablere gode vaner – og

utenfor boligen utgjør også stor motivasjon.

- Mange har heldigvis arenaer de holder fast i. Det kan være faste treff på et bakeri, morgenkaffe og løsning av verdensproblemer i et klubbhus ... slike fellesskap er veldig verdifulle, for like viktig som å opprettholde fysisk funksjon er det sosiale og opprettholdelse av kognitive funksjoner, vet Camilla.

Kommunene har en rekke og varierte aktivitetstilbud for senior. Søk opp kommunens tjenesteguide, så kan du orientere deg i både trening, samlingsarenaer, aktiviteter og tjenester. - Via frivilligdriften finnes også STERK&STØDIG; et gruppetringsprogram for seniorer (65+)

som ønsker å forbedre muskelstyrke og balanse for å forebygge fall og funksjonssvikt. Disse gruppene er populære. Man kommer seg litt ut og det utgjør det en sosial arena også, tipser Roy.

Tilknyttet flere av boligprosjektene vi har skrevet om de siste årene blir nettopp sosiale treffpunkter og møteplassene løftet frem som spesielt verdifulle av beboerne. Ser man til søknader på tilskuddsbevilgninger som fra BOTRYGT (Boliglagenes sikringsordning) er gjengangs-søknaden til prosjekter som kan realisere og sikre felles møteplasser og sosiale, inkluderende allrom.

FRISKLIVSSENTRALEN

– forebygger med gode vaner

Kommunen tilbyr gjennom blant annet Frisklivssentralen lavterskel helsetjenester som bidrar til bedre helse og livskvalitet for befolkningen.

å holde motivasjonen oppe. Opplegget er ofte gruppebasert, med trening, kurs og samtaler, og krever verken henvisning eller diagnose.

Målet er å gi flere mulighet til å ta vare på egen helse i hverdagen – uavhengig av alder, bakgrunn eller fysisk form.

For mange blir Frisklivssentralen også et sted å møtes, le og heie på hverandre. Det sosiale fellesskapet gir ofte mer enn man tror – en ekstra dose motivasjon, nye bekjenskaper og små samtaler som holder både humør og hode i form. Å være i aktivitet sammen med andre er nemlig ikke bare bra for kroppen, men også for hukommelse, konsentrasjon og den viktige hverdagsleden.

BO TRYGT HJEMME-REFORMEN

Regjeringens «Bo trygt hjemme»-reform skal legge til rette for at eldre kan bo lengre i egen bolig – trygt, aktivt og med støtte fra lokalsamfunnet.

Reformen bygger på prinsippet om at flest mulig skal kunne mes-

tre hverdagen der de bor, fremfor å flytte på institusjon.

Reformen løfter frem behovet for aldersvennlige nabolag med møteplasser, trygg ferdsel og gode sosiale tilbud. Tiltakene handler blant annet om bedre tilpassede

boliger, styrket hjemmetjeneste, og mer samarbeid mellom kommune, boligsektor og frivillighet.

Målet er at flere eldre skal kunne leve gode liv hjemme – og at helse- og omsorgstjenestene brukes der de trengs mest.



TIPS FRA FYSIOTERAPEUTENE: **GODE HVERDAGSØVELSER**

8-12 ganger 1 til 3 runder.

Øvelse 1: Reis deg opp

- Reis deg opp og sett deg rolig ned på setet igjen
- Unngå bruk av armene
- For en større utfordring: Lavere stol eller unngå å sette setet på stolen mellom hver rep.

Øvelse 2: Opp på tå

- Stå foran kjøkkenbenken.
- Gå opp og ned på tå.
- For en større utfordring: Unngå å berøre kjøkkenbenk, utføre på ett ben

Øvelse 3: Linedanser, balanseøvelse

- Stå ved siden av kjøkkenbenk. Stå med føttene som om du står på en line. Hælen mot tærne på bakre fot.
- Gjøre hver gang du koker kaffe eller lignende.
- For en større utfordring: Unngå å berøre kjøkkenbenk, se bak deg, strekk deg som om du plukker epler
- For å gjøre øvelsen lettere: Stå med parallelle føtter, lat som du plukker epler fra ulike høyder

Øvelse 4: Opp og ned fra gulv

- Øv på å komme ned og opp fra gulv. Bruk gjerne en stol for å støtte deg til når du skal opp og ned.
- Dersom øvelsen er for utfordrende kan den byttes ut med høye kneløft (marsjere), stå ved kjøkkenbenk

Øvelse 5: Armhevinger mot kjøkkenbenk

- Hold kroppen strak
- For en større utfordring: Gjør armhevinger mot lavere høyde, evt på gulvet



Lokal for alle penga

Vi ser ikke bare tall, vi forvalter det de betyr.
Tid, trygghet og muligheter som tar deg videre.
Når noe stopper opp, møtes vi ansikt til ansikt.
Når du er klar, åpner vi dørene.
Sammen bygger vi fremtiden. Her vi bor.

Skagerrak Sparebank Larvik Sigurds gate 1 | Tlf.: 35 99 20 00

www.skagerraksparebank.no

SPREK TRENING LØNNER SEG



Larvik Boligbyggelag har inngått fordelsavtale med SPREK, så nå kan du hente hjem både gunstig medlemspris og helsegevinst med ditt LABOmedlemskap.

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE

Flere ganger i uken starter Øivind Holm Olsen dagen på Sprek.

- Trening er ferskvare, vet han. Fersk brødmat, pålegg og kaffe er et like fast rituale etterfølgende morgen-spinning.

- Jeg har stått opp om morgenen og

trent i over 30 år, forteller Øivind, for mange kjent som Ølle.

ENERGI PRODUSERES

- Du lever lenger om du trener så det kan lønne seg! Man blir bedre i psyken også, men det er det nok noen som ikke vil stille seg bak at jeg er et godt eksempel på, sier han og ler

samtidig som brødkiver smøres, og han smeller inn kommentarer i minst to samtaler til som foregår rundt det faste frokostbordet hos SPREK på Langstrand, og klokken har så vidt passert 07:30.

At energi er noe som produseres og ikke noe man hviler seg til, er mor-

gjengengen på Spret et friskt bevis på.

IDEELL FORDELSAVTALE

Gro Pindsle er del av samme spinnende morgentrupp.

- Jeg har trent i 21 år så i denne gjengen er jeg nybegynner, sier hun litt ertende.

Ølle, som ikke lar en samtale i nærheten foregå uten at han er litt del i den, melder kjapt inn:

- Her trener hvermannen, så det er vel både sammenfallende med Larvik Boligbyggelag sin medlemsmasse og helt ideelt med tanke på en avtale mellom SPREK og LABO!

LIVSVIKTIG

Gro deltar på morgentrening fire ganger i uken.

- Jeg ble ufør i 2004 og dette; treningen og miljøet, er det viktigste holdepunktet mitt. Dette bevarer helsen min og endrer livet mitt, deler hun, og forteller at den gode stemningen og det glade humøret som frembringes av trening er ubetalelig medisin.

- Dette er familien min, treningsfamilien, sier hun, takknemlig og rørt.



Medlemstilbud

Avtalen gir medlemmene en fast rabatt på 20% på de til enhver tid gjeldende medlemskapsprisene hos Spret Larvik.

Velg mellom 12 mnd medlemskap:

- **Basic Torstrand**
Studios trening på vårt hybride senter
- **Basic Langestrand**
Studios trening på begge sentre
- **Standard Langestrand & Torstrand**
Tilgang til både studio og gruppetimer på begge sentre
- **Premium Spret**
Tilgang til både studio og gruppetimer på alle Spret-sentrene; Larvik, Porsgrunn og Drammen

18%
rabatt

 VENTILASJONSFILTER
NORGE

Tilbud til LABO-medlemmer

FILTERAVTALE

Norskprodusert, bedre kvalitet og lenger levetid



ventilasjonfilternorge.no

Rabattkode: laboavtale



Ølle - Øivind Holm Olsen

Vi takker for praten og setter kurs for oppvaskmaskinen med tomtrykket kaffekopp, og da er Ølle der kjapt inn fra sidelinjen igjen:

- Nå må du passe deg for er du førstemann til renvasket maskin må du ta ut av den!, hele frokostgjengen ler og later som de korrigerer og strammer opp Ølle. Han spretter til og skynder seg først til maskinen.

- Blid og høflig, det lærte jeg hjemme. Da går det meste bra, deler han og nær danser den tomme koppen ut av hendene mine, så jeg lettvidt kan tusle videre.

Gro har hengt igjen og ventet på meg:

- Vet du, jeg var på Kysthospitalet for oppfølging for litt siden, og legen min der sa: Bare fortsett å trene som du gjør nå Gro, så kommer dette til å gå bra, dette livet.



Velkommen til LABOs juletrefest 8. januar kl 17.00 på Nansethytta

Tradisjonen tro lager LABO en tradisjonell og hyggelig juletrefest for våre medlemmer med underholdning, gang rundt juletreet og loddsalg. Og selvsagt må vi rope på nissen.

Nissen kommer med pakker til barna.



Nissejenta Cathrine står i spissen for underholdningen. Nissejenta har med seg musiker og tryllekunstner, og sammen står de tre for et morsomt program for barn og voksne.

LABO serverer pølser ved ankomst, og kringle, kaffe/juiceboks til underholdningen. Dersom noen har småkaker de ønsker å ta med, så er de hjertelig velkommen til å gjøre det. Det blir loddsalg, og vi tar vipps og kontanter.

Påmelding til LABO: Tlf.: 33 13 85 00 eller på e-post til alise@labo.no innen mandag 5. januar. Gratis adgang - Begrenset plass. Alle som vil delta må melde seg på!

**Medlemspris for LABO-medlemmer: EU-kontroll kun kr.990,-
10% rabatt på deler og verkstedarbeid**



GJERMUNDSEN

Gjermundsen Auto Larvik AS
Tlf. 33 13 66 00 | service@gjermundsenauto.no
www.gjermundsen.no

M=CA

DINE RETTIGHETER VED NETTKJØP

– og hva som gjelder ved bytte av gaver

AV CAROLINE SKARDERUD, ADVOKAT OG FAGSJEF FOR KJØPSRETT HOS ADVOKATFIRMAET LEGALIS. FOTO: LEGALIS



De fleste av oss handler på nett, og mange av oss gir eller får gaver som ikke alltid treffer helt. Kanskje størrelsen er feil, fargen ikke som forventet, eller du rett og slett angre på kjøpet. Men hva har du egentlig krav på når du handler varer på nett, og hva gjelder når du vil bytte en gave?

ANGRERETT VED NETTHANDEL

Når du som privatperson kjøper en vare på nett fra en næringsdrivende, har du som den store hovedregel angrerett på kjøpet. Det betyr at du kan trekke deg fra kjøpet innen 14 dager, uten å måtte oppgi noen grunn. Fristen begynner å løpe dagen etter du mottar varen.

Dersom du ønsker å benytte deg av angreretten din, er det viktig å gi beskjed til selger om at du angre på kjøpet innen angrefristen på 14 dager. Det er ingen formkrav til meldingen, men vi anbefaler å sende en skriftlig melding av bevismessige hensyn, for eksempel ved å fylle ut angreskjemaet som selger skal ha sendt med varen.

Du har deretter 14 dager på å sende varen tilbake. Nettbutikken skal tilbakebetale det du har betalt, inkludert fraktkostnader for selve leveringen, innen 14 dager etter at du meldte fra.

Husk at du som kjøper må betale for

returfrakten hvis nettbutikken har opplyst om dette på forhånd. Dersom nettbutikken ikke har opplyst om at returkostnadene skal betales av deg ved benyttelse av angreretten, kan du kreve at selgeren står for returkostnadene.

Varen må ellers kunne returneres i vesentlig samme stand som mottatt. Det er lov å prøve varen hjemme etter et nettkjøp, men tenk at du ikke kan prøve varen i større utstrekning enn om du prøvde den i butikk.

Har du brukt varen mer enn det som er nødvendig for å fastslå varens art, egenskaper og funksjon, mister du ikke retten til å angre, men selger kan holde deg ansvarlig for eventuell redusert verdi av varen.

Prøv med andre ord skoene innendørs, ikke på sølete vinterføre.

INGEN ANGRERETT I FYSISK BUTIKK

Angreretten gjelder ved fjernsalg eller salg utenfor fast utsalgssted, slik

som ved nettkjøp, telefon- og dør-salg. Det betyr at angreretten ikke vil gjelde når du handler i fysisk butikk.

Handler du i fysisk butikk, har du ingen lovfestet rett til å ombestemme deg etter at kjøpet er gjennomført. Bytte og retur i butikk er frivillige ordninger som butikken selv bestemmer, og det vil ved slike kjøp være avtalen du inngår med butikken som avgjør din rett til å bytte eller få pengene tilbake etter kjøpet.

Når en butikk tilbyr bytterett, åpent kjøp eller returrett, er det altså et kundetilbud og ikke en lovfestet rett som vil gjelde i mangel av avtale med selger.

Derfor er det viktig å lese hva som faktisk står på kvitteringen eller på skiltene i butikken. Noen butikker lar deg bytte varen innen 30 dager, andre har kortere frister eller ingen bytte- eller returrett overhodet. Er du usikker på hva som gjelder, spør selger før kjøp, og sørg for å få dokumentert hva som tilbys dersom

kvitteringen mot formodning ikke skulle dokumentere avtalen.

Enkelte butikker utvider bytteretten til å gjelde også over jul dersom man handler varen i god tid før jul, men dette er altså opp til selger.

Er det bytterett på kjøpet, må alle lapper sitte på, og den må returneres som beskrevet av selger.

Varen må i alle tilfeller behandles med varsomhet da butikken gjerne skal kunne videreselge varen etter at varen eventuelt blir byttet inn.

REKLAMASJONSRETT VED FEIL OG MANGLER

Selv om angreretten ved nettkjøp og en eventuell bytterett på kjøp av varer i fysisk butikk, er nyttige verktøy, er det viktig å huske på at du som forbruker alltid har reklamasjonsrett dersom varen har en feil eller mangel.

Når du som privatperson kjøper en vare fra en næringsdrivende, har du to eller fem års reklamasjonsrett, avhengig av hvor lenge produktet er ment å vare ved normal bruk.

Utgangspunktet er at du har en to års reklamasjonsrett. Dersom tingen er ment å vare vesentlig lenger enn to år, typisk møbler, elektronikk og hvitevarer, har du en fem års reklamasjonsrett.

Du kan med forbrukerkjøpsloven i hånd alltid klage til den profesjonelle selgeren dersom feilen for eksempel skyldes en produksjonsfeil eller hvis du på annen måte ikke har fått det du har betalt for, i tråd med annonse, opplysninger fra selger e.l.

Har du kjøpt en vare med en slik type feil, kan du først og fremst kreve utbedring av feilen eller ny vare, såkalt avhjelp. Dersom feilen ikke rettes eller varen omleveres i tråd med loven, vil det være aktuelt med et prisavslag som skal kompensere for feilen ved varen, eller heving av hele kjøpet dersom selgeren ikke kan bevise at mangelen er uvesentlig. Heving er med andre ord ikke aktuelt for mer bagatellmessige feil. Du kan alltid kreve erstatning for tap du er påført som følge av mangelen i tillegg til avhjelp, prisavslag eller heving.

Reklamasjonsretten gjelder uavhen-

gig av om du har handlet på nett eller i butikk.

TIL SLUTT

Det lønner seg å kjenne sine rettigheter før julehandelen setter i gang. Butikkene har lov til å være rausere med bytterett, fornøydhetsgarantier mv., men de har ingen plikt til det. Du som forbruker har på din side rett til å angre når du handler fra en nettbutikk og alltid reklamasjonsrett på feil som fulgte med kjøpet. Både angrerettloven og forbrukerkjøpsloven er ufravikelige, noe som betyr at lovene ikke kan fravikes ved avtale til ulempe for deg som forbruker.

Husk også at det kan være unntak fra angreretten og at du har angrerett på en rekke tjenester kjøpt fra næringsdrivende, ikke bare varer. Du kan også ha en utvidet angrefrist på inntil 12 måneder dersom selgeren ikke har gitt deg opplysninger om angreretten.

Advokatfirmaet Legalis kan bistå med rådgivning rundt både angrerett og reklamasjonsrett, og hos oss får du alltid en gratis innledende telefonsamtale.

PRAKTISKE TIPS TIL FORBRUKEREN

- Spar kvittering og ordrebekreftelse. Det er ditt bevis på kjøpet.
- Les kjøpsvilkårene, særlig knyttet til bytterett.
- Gi beskjed skriftlig hvis du angrer på et nettkjøp.
- Be om byttelapp når du kjøper gaver.
- Ikke undersøk varen mer enn nødvendig før du eventuelt returnerer den.
- Husk at du alltid har reklamasjonsrett ved mangler som fulgte med kjøpet.

Medlemstilbud

Gjennom ditt boligbyggelag har du svært gode betingelser som gir deg bistand til rabattert timepris på kr 2250,- inkl. mva., en gratis innledende samtale med advokat og avklaring på om du har forsikringer som dekker kostnad ved videre bistand.

Du får også 5 % bonus på det du eventuelt betaler for advokatbistand. Husk å oppgi ditt medlemskortnummer (9 siffer). Du bruker medlemsfordelen ved å kontakte Legalis på tlf. 21 41 67 67 eller fordel@legalis.no

Sisters before misters



Jeg har flere gode venner. Ingen av dem treffer jeg spesielt ofte. Mine venner kommer fra ulike tider og geografi i livet mitt og det de har felles er – meg.

En slik fellesnevner husker jeg polfarer og etter hvert forlegger og kunstsamler Erling Kagge fortalte at han bygget et årlig selskap på også. Han samlet alle ekskjærestene sine til bords en gang i året. En journalist hadde plukket opp på kuriositeten og spurte:

- Men er dette oppskrift på en hyggelig aften da? Hva har de felles, Kagge? - MEG! svarte han.

Selv om jeg ikke er så flink på frekvens, opplever jeg vennskapene mine som ordentlig nære. Jeg tenker med flere av dem at vi nok finner hverandre fordi der er en felles nerve, for heldigvis: Likt som jeg evner, plukker også de opp tråden, aka samtalen, der vi slapp; for en måned siden, tre måneder siden eller det har også hendt – flere år siden.

Noen venner er arvet; Bekjentskap som har blitt vennskap med venners venner.

Andre har man giftet seg til; Startet som svigerinne og ble værende

selv om svigerstatuset utgikk med eks-husbond.

I gjengen finnes også kollegaer som har blitt noe mer og som har fulgt videre tross opphør av felles arbeids-giver.

Når man i voksen alder flytter til ny by og ikke trer inne i verken russebussfellesskap, barselgruppe eller lokal arbeidsplass er referanse på bra folk og potensielle venner gull verdt. Moren min visste at en omslagsdesigner hun hadde jobbet med på forlag i Oslo hadde funnet veien til samme tettsted som jeg befant meg i.

- Jeg tipper du skjønner at hun er seg om du ser henne på torget, sa mor. Jeg husker ikke hvor lang tid det tok, men plutselig stod hun der, på torget, og skilte seg litt ut. Jeg låste blikket hennes. Aner ikke hvor jeg tok motet fra, men gikk frem og sa:

- Er du Marianne?

- Ja, sa hun og så utforskende på meg. Du kunne høre hjernen spant på høygir for å plassere denne fremmede, meg.

- Er du Karianne?

Vi lo - et ekte Dr. Livingstone-øyeblikk der. Ikke i Tanzania, men på by-torget hvor vi begge var relativt nyankomne.

Heller ikke Marianne får jeg til frekvens-vennskap med, men det higer jeg heller ikke etter. Plutselig møtes vi i selvaskehallen på CircleK. Da prater, ler og skrøner vi og har det hjertelig, sannferdig hyggelig. Like så med studievenninnen som bor omkring 300 kilometer unna. Helt ut av det blå, gjerne to år siden sist, er vi der - umiddelbart, i søken om fagråd, jobbanbefalinger, selvinvitring på kaffe ved nærmeste hurtiglader fordi hun skal sørover eller jeg skal nordover.

Da min aller beste venninne skulle flytte for et par år siden hadde hun ryddet i både bod og garasje og funnet et plastkort. Et medlemskort. Utstedt av meg på 90-tallet: Forsømte Venninders Executive Club, leste hun, og lurte på om det nærmet seg tid for treff snart.

Vi har heldigvis omgåttes imellomtiden. Vi var for eksempel på konsert tidligere i år, med et band vi sist hadde billetter til for 30 år siden. Den gangen avlyste bandet, men vi har bestått.

Karianne Dancke

GI EN JULEGAVE MED VERDI

Det er ikke godt å si hvem som trenger medlemskapet først, om det er bestemor/bestefar eller junior.

De de har til felles er at det er lurt å ha ansienniteten i orden den dagen de skal ha seg en bolig som er tilknyttet et boligbyggelag.

Det er lett å se for seg at et medlemskap kan hjelpe de unge inn på boligmarkedet, men det er fort gjort å glemme de godt voksne. De som ser for seg at de skal bo i eneboligen livet ut. Det er mye som kan skje i livet, og det er lurt å kunne flytte når

du vil og ikke når du må. Forblir du i eneboligen eller annen bolig, så er det uansett lurt med et medlemskap. Det er mange medlemsfordeler du kan dra nytte av i alle faser av livet.

Til junior får du også med en søt bamse.

MELD INN JUNIOR ELLER SENIOR TIL JUL - DU GJØR DET ENKELT PÅ LABO.NO - VELG GAVEMEDLEMSKAP.



FAST LABORABATT

30%

på solskjerming fra Luxaflex (ikke motorisert)

15%

på interiørmaling fra Jotun

GRATIS BEFARING/OPPMÅLING
GRATIS VEILEDNING
5 ÅRS GARANTI
BARNESIKRING
POWerview MOTORISERING

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



FISK

på menyen



matprat.no

GRATINERT LUTEFISK

Å få brukt opp lutefiskrestene er ikke så enkelt. Men om du renser fiskestykkene for skinn og bein mens fisken fortsatt er varm og tar vare på restene i kjøleskapet, kan du lage denne supre, enkle resteretten som er så god at selv innbitte lutefiskskeptikere kan la seg friste!

INGREDIENSER

4 porsjoner

ca. 400 g kokt og rensset lutefisk
200 g purre
ca. 100 g ferdig stekt bacon
2 ss margarin
3 ss hvetemel
5 dl melk
0,25 ts revet muskatnøtt
2 ss grov sennep
100 g revet ost

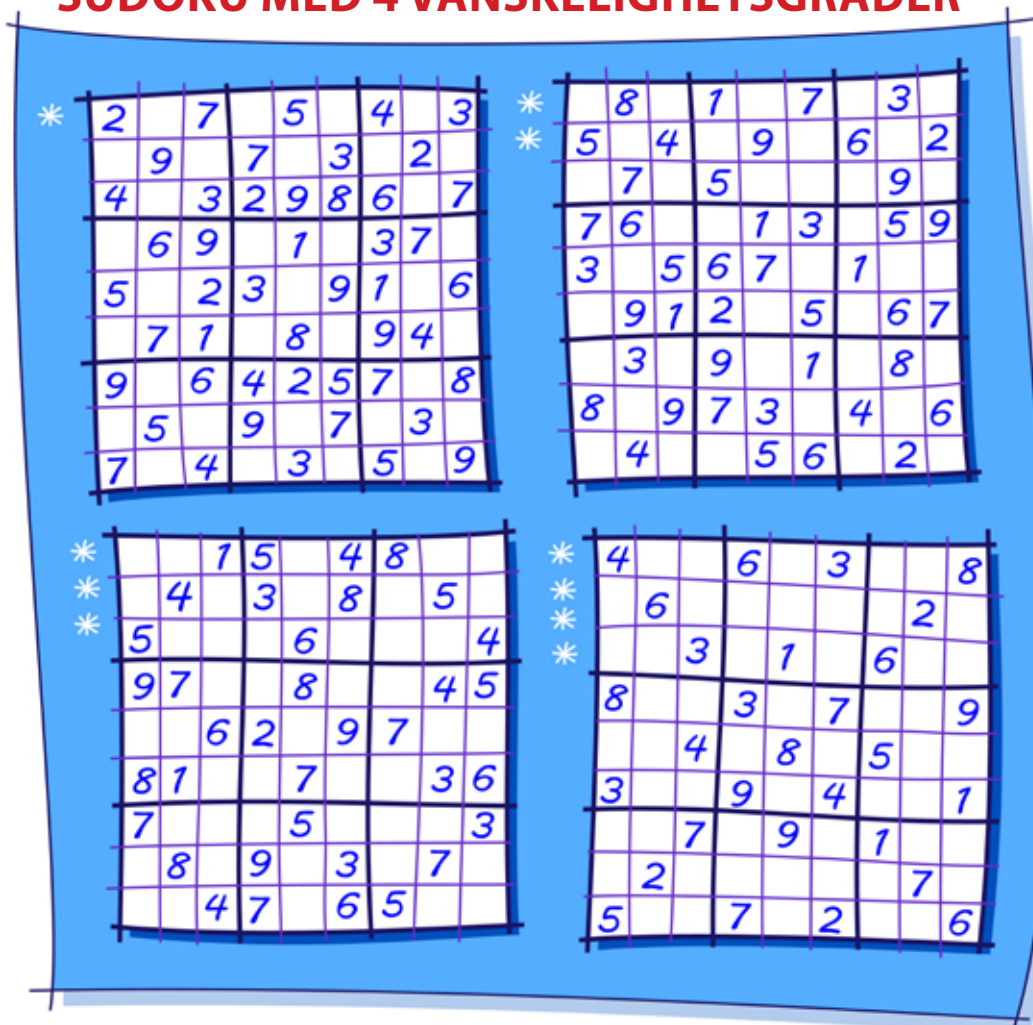
SLIK GJØR DU

1. Legg den rensede lutefisken i en ildfast form. Finhakk purreløk og strø over fisken sammen med rester av stekt bacon.
2. Smelt margarin eller smør i en kjele og rør inn hvetemel. Rør godt til blandingen «slipper» kjelen. Spe med halvparten av melken, og rør godt. Tilsett resten av melken og rør til du har en glatt saus. La sausen småkoke i ca. 5 minutter. Rør om av og til. Pass på at sausen ikke blir brent. Smak til med sennep, muskat, salt og kvernet pepper.
3. Hell den varme sausen over fisken og dryss revet ost på toppen.
4. Sett formen midt i ovnen og på 220 °C i 10-12 minutter, til den begynner å bli gyllen og bobler godt.

Server retten rykende varm, gjerne med poteter eller flatbrød.

Morosider

SUDOKU MED 4 VANSKELIGHETSGRADER



FASIT

2	8	7	1	5	6	4	9	3
6	9	5	7	4	3	8	2	1
4	1	3	2	9	8	6	5	7
8	6	9	5	1	4	3	7	2
5	4	2	3	7	9	1	8	6
3	7	1	6	8	2	9	4	5
9	3	6	4	2	5	7	1	8
1	5	8	9	6	7	2	3	4
7	2	4	8	3	1	5	6	9

9	8	2	1	6	7	5	3	4
5	1	4	3	9	8	6	7	2
6	7	3	5	2	4	8	9	1
7	6	8	4	1	3	2	5	9
3	2	5	6	7	9	1	4	8
4	9	1	2	8	5	3	6	7
2	3	6	9	4	1	7	8	5
8	5	9	7	3	2	4	1	6
1	4	7	8	5	6	9	2	3

3	2	1	5	9	4	8	6	7
6	4	7	3	2	8	1	5	9
5	9	8	1	6	7	3	2	4
9	7	3	6	8	1	2	4	5
4	5	6	2	3	9	7	8	1
8	1	2	4	7	5	9	3	6
7	6	9	8	5	2	4	1	3
1	8	5	9	4	3	6	7	2
2	3	4	7	1	6	5	9	8

4	5	2	6	7	3	9	1	8
1	6	9	8	4	5	7	2	3
7	8	3	2	1	9	6	4	5
5	1	5	3	2	7	4	6	9
2	9	4	1	8	6	5	3	7
3	7	6	9	5	4	2	8	1
6	3	7	4	9	8	1	5	2
9	2	8	5	6	1	3	7	4
5	4	1	7	3	2	8	9	6

Lag

RISBOLLER!
NAAAAAM....

FARGELEGG PEPPERKAKEHUSET



250 g kokosfett
200 g kokesjokolade
2 stk. egg

1,5 dl sukker
3 ss kaffe, gjerne litt sterk
ca. 100 g puffet ris

1. Smelt delfiafett i en bolle over vannbad (en kjele med kokende vann). Sett bollen på benken og tilsett sjokolade i biter. La stå noen minutter til sjokoladen har smeltet. Rør godt sammen og avkjøl til romtemperatur.
2. Pisk egg og sukker til luftig og lys eggedosis. Rør inn kaffe og den smeltede sjokoladeblandingen. Bruk en slikkepott og vend inn puffet ris til alt er godt blandet.
3. Bruk to skjeer og lag boller som settes i muffins-former eller på matpapir. Avkjøl helt og oppbevar i boks i kjøleskapet til servering.

Kjentfolk

Vi er din lokale boligmegler



Aleksander
975 92 250

Ruth Iren
992 57 756

Lars Erik
478 92 666

Selge bolig?

Vi gjør ditt boligbytte til en suksess

Vi gir 1/2 pris på tilretteleggingsgebyret for LABO-medlemmer.

aktiv.



Gry
906 21 975

Heidi
996 24 698

Få de beste rådene fra erfarne meglere til hvordan oppnå høy salgspris. Kontakt oss for tilbud på salg av bolig.

 Elveveien 130, Larvik, tlf.: 33 11 50 70, dekkspesialisten.no	• 5 % bonus på dekk. Dekkhotell kr 1145,- (NB! ikke bonus på dekkhotell)	 POLAR kraft polarkraft.no Tlf.: 02006 kunde@polar.no	Medlemspriser. Ingen forskuddsbetaling, ingen skjulte påslag eller bindinger.
 Tlf.: 930 64 850 Vakttelefon: 980 29 999	• 5 % bonus • Forbruksmateriell - 25% rabatterert timespris: 840,- eks.mva. NB! Nå må alle levere inn kvittering til LABO for å få bonus.	 Løkka 6, Tlf.: 33 13 49 70 Bohus.no	• 10 % rabatt • 5 % bonus (Nettbutikk for inspirasjon, ingen rabatt og bonus på netthandel)
HADELAND GLASSVERK Glassverkveien 9, Jevnaker	• 5% bonus • 10% rabatt på alt du handler, unntatt mat, drikke, Icon eller belysning.	NY!  Stavernsveien 2 Ryesgt 28 www. Sprechritid.no 33 13 05 00	• Fast medlemsrabatt på 20% på de til enhver tid gjeldende medlemskapsprisene hos Sprek Larvik.
 proff1.no Løkka 8, Larvik Tlf. 33 38 18 90	• 5 % bonus • 50 % rabatt på Essve skruer, fug og lim • Opptil 50 % rabatt på maleverktøy • 20 % på Helly Hansen sko og klær	 Øya 41, Larvik Tlf.: 331 83 300, brynje.no	• 20% rabatt (Gjelder Brynjes egne varer) • 5% bonus. Bonus også i Outlet'n.
 Elveveien 216, Larvik TLf.: 331 36 600 gjermundsen.no	• 5 % bonus • Bonus og rabatt på verksted-tjenester som EU-kontroll, AC-service, oljeskift/filter og øvrige bilreparasjoner • Dekkhotell og rabatt og bonus på dekk.	modena® FLISER modena.no	• 10 % rabatt • 5 % bonus
 Elveveien 12B - 981 96 000 monter.no	• 5 % bonus • 5 % rabatt på ordinære varer • 10 % rabatt på innerdør, ytterdør, garderobe og peis (bestillingsvarer) • Inntil 35% rabatt på vindu og balkongdør (bestillingsvarer)		• 5% bonus • 18% rabatt på materiell • Fastpris på 820,-/timen Bestillingsskjema på labo.no
 Sanden 2, Larvik bolgenkulturhus.no	• 15% rabatt på Bølgens egne forestillinger. Rabatt på kino hver torsdag og rabatt på forestillinger i regi av Riksteateret. Billetter: bolgen.no/labo Medlemskode: LABO1946	 Larvik: Lågaveien 6, Larvik Tlf: 33 13 23 00 Stavern: Terneveien 2, Stavern Tlf: 33 13 99 66	• 5 % bonus på alle kjøp
 Tlf.: 21 41 67 67 legalis.no	• 5 % bonus Medlemspris per time kr 1.925,- inkl. mva	 Nansetgata 89, tlf.: 33 18 30 15 sommerfeltelektro.no	• 15 % rabatt på el-materiell kr 100,- i rabatt på timeprisen • 5 % bonus. Må levere inn kvittering til LABO for å få bonus.

HUSK! Rabatt gjelder ordinært prisede varer. Bonus får du i tillegg til rabatter og gjelder for alle kjøp, også tilbud og kampanjer. For å få bonus må du betale med betalingskort registrert på Min Side.

 thonhotels.no	• 12 % rabatt på ordinær pris	 Buggesgate 3 Tlf.: 96 00 99 50	• Luxaflex solskjerming 20% rabatt og 5% bonus • Metervare gardin 20% rabatt og 5% bonus • Øvrige varer 5% bonus
 Elveveien 30C, Larvik closeup.no, tlf.: 975 38 000	• 5% bonus på alt. Medlemskampanjer.	 Prinsegata 3, Larvik	• 10% rabatt
 www.carglass.no/partner/bbl Tlf.: 09500	• 5% bonus på alt • Rabatt på vindusviskere • Gratis steinsprutplaster • Gratis lånebil ved avtale	 Heggdalringen 11 og Prinsegata 2, Larvik novasolo.no	• 20% rabatt • 5% bonus i butikk Må levere inn kvittering til LABO for å få bonus.
 Bestilling på www.ventilasjonsfilternorge.no	Enkeltkjøp 5% rabatt Abonnement 18% rabatt Rabattkode for enkelt kjøp, (gir 5% rabatt): LABOENKEL Rabattkode for abonnement (gir 18 % rabatt): LABOAVTALE	 LABO.fordelerfor-medlemmer.no Tlf. 21 49 78 50	• 2% bonus og gode medlemspriser
 Bok app	• 5% bonus hver mnd. • 6 uker gratis prøveperiode. • 5 ulike abonnement	 KJELLS MARKISER	• 45% på alle egenproduserte produkter Bestill befarung via labo.no

NETTBUTIKKER

Apotek hjem
Lindex
Bubbleroom
BliVakker.no
Jakt & Friluft

Skruvat.no
HelloFresh!
Skogstad
Munk Store

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

Har du ikke smarttelefon?
Send **MEDLEM** til 1963 og du får en bekreftelse på medlemskapet på sms.

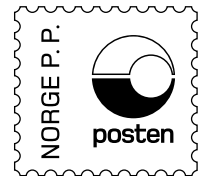
LAST NED APPEN VÅR

Du får oversikt over dine medlemsfordeler og har medlemsbeviset lett tilgjengelig.

Endring!

Merk at flere avtaler krever at du selv leverer inn kvittering til LABO.

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



NYTT GULV?



5%
BONUS*

EKSPERTHJELP OG 5% BONUS FOR LABO-MEDLEMMER

**Hos Byggmakker Larvik får du alt til prosjektet
eller oppussingen på ett sted!**

- Gode makkere som hjelper deg med små eller store prosjekter
 - Gratis Befaring og tak/vindussjekk
 - Et stort utvalg produkter og tjenester
 - Gode prosjektrabatter
 - Tilhengerutlån eller hjemtransport
- Formidling av lokale håndverkere som fikser jobben Fiks Ferdig!



BYGGMAKKER 

Alle trenger en makker

BYGGMAKKER LARVIK
Øya 6, 3262 Larvik
Tlf: 33 13 23 00 • 7-18 (9-15)
www.byggmakker.no

*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.