

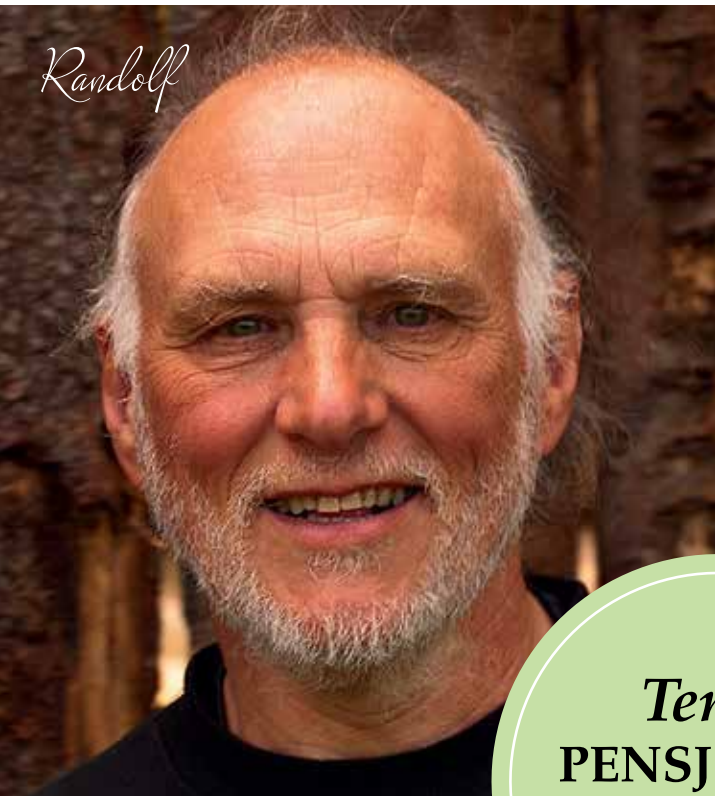
# Tusen hjemposten

Laget av Tusenhjemmet Bodø AS – Leselig for alle!

Løssalg kr 10,- 2015



*Randolf*



*Liv*

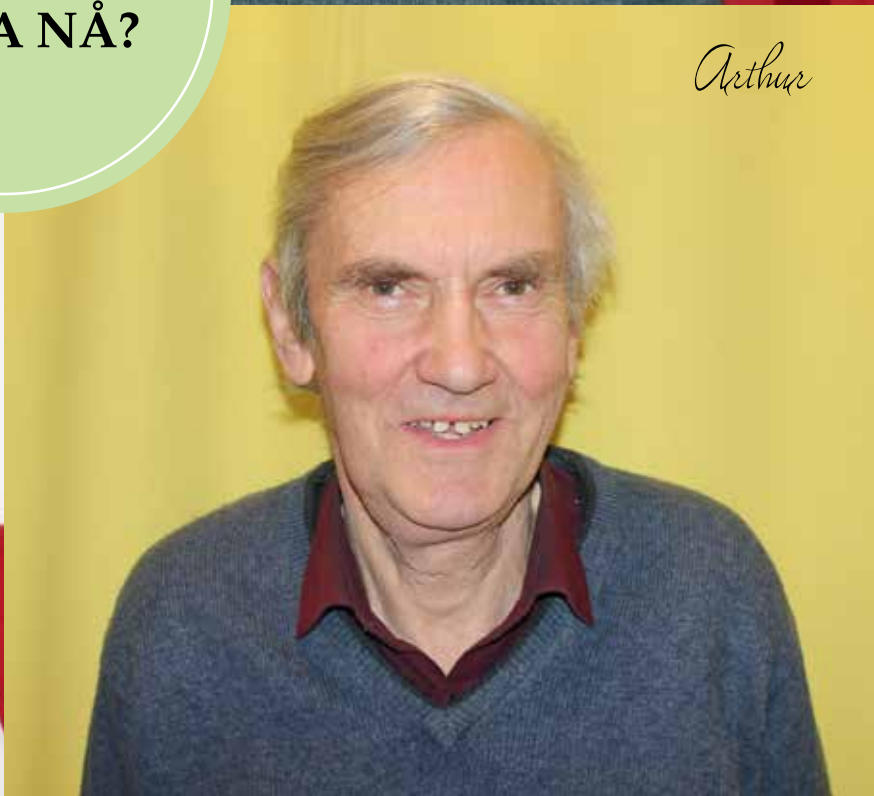


**Tema:  
PENSJONIST  
– HVA NÅ?**

*Ann Rigmor*



*Arthur*



*Om pensjonistrollen skal bli bedre, er det mye som tyder på at det ikke er tilstrekkelig å bare reise, og stelle i hagen!*

## INNHOOLD

Pensjonist - hva nå?.....	s. 2
Hva vet lederen i SV om Tusen- hjemmet i Bodø-samfunnet.....	s. 3
Bodø ungdomsråd har ordet .....	s. 4
«Tre på gata».....	s. 5
Pensjonistrollen?.....	s. 6
Generasjonssenter – fremtidens kultursenter for eldre? .....	s. 7
Ny kulturtilbud/Sommerens lunsjkonsserter.....	s. 8

### Ansvarlig for dette nummeret er:

#### Ressursgruppa, Tusenhjemmet Bodø:

Jan Hagenes, møteleder  
Anne Marie Berntsen  
Sara Johannesen  
Ellen Kjellmo  
Jan Jakobsen  
Axel Edman  
Henry Berntsen  
Ivar Mikalsen  
Agnete Tjærandsen, redaksjon  
Gunnar Børstad, redaksjon  
Rune Johnsen, redaksjon  
Tove Johanna Fagertun, redaksjon.

Trykkdato: 26. mars

#### Tusen hjemmet

Prinsensgt. 130/124,  
8005 Bodø  
Telefon 755 25 966

Gå inn på vår hjemmeside:

[www.tusen hjemmet.com](http://www.tusen hjemmet.com)

[www.facebook.com/tusen hjemmet](http://www.facebook.com/tusen hjemmet)



Her er noen av medlemmene i ressursgruppen:  
f.v. Ellen Kjellmo, Sara Johannesen, Jan Jakobsen,  
Tove Johanna Fagertun, Rune Johnsen, Axel Edman og  
Agnete Tjærandsen. Foto: Gunnar Børstad

# PENSJONIST - HVA NÅ?

Tekst: Agnete Tjærandsen – Foto: Gunnar Børstad



Dagen du har sett frem til eller dagen du har gruet til?

Uansett er det en dag du må forholde deg til. Kanskje har du forberedt deg ved å kartlegge hvilke interesser du kan tenke deg å bruke din nye tid på. Kanskje du - som mange, desværre - har problemer med å skille deg fra den tilværelse som i mange år har definert deg

som menneske. Du har vært leder - inspektør - direktør - lærer - et menneske med relasjon til en arbeidsplass, som du nå forlater uten din tittel. Fra den dagen du blir pensjonist er du bare deg selv. Du må fylle dagene dine - livet ditt med oppgaver som du definerer selv. Da er det viktig å ha tenkt på det i forveien.

Av de 6.212 personer som er over 67 i Bodø i dag er det kun ca. 15 - 20 prosent som er pleie- og omsorgstrengende. De resterende 80- 85 prosent er oppegående, friske, selvhjulpne mennesker, som ikke trenger omsorg fra kommunen. Du finner dem på tur i marka - på trening - som deltakende besteforeldre.

Mange finner du som frivillige i byens mange foreninger og sosiale institusjoner. Men mange sitter også hjemme og føler dørstokkmila som uoverstigelig.

Hopp over den! Der ute er det så mange oppgaver som venter på deg! Interessante - morsomme - givende oppgaver, som vil forandre livet ditt. Gi deg nye venner - nye tanker - nye visjoner for resten av livet. Når du gir av deg selv og din tid - får du så mye mere igjen!

Velkommen inn i frivillig-klubben!

# Hva vet lederen i SV om Tusenhjemmet i Bodø-samfunnet?

Tekst: Tove J. Fagertun – Foto: Randulf Gryt

*I rekken av politiske partier som vi presenterer, er vi nå kommet til SV – Sosialistisk venstreparti. Randulf Gryt er en travel og engasjert mann, snart pensjonist og med klare planer for en aktiv pensjonisttilværelse.*

## **1. Hva vet du om Tusenhjemmet som kulturhus, og selskapet Tusenhjemmet Bodø AS, som driver?**

Jeg har flere år fulgt med på de svært omfattende kulturaktivitetene som skjer på Tusenhjemmet.

Det som nå trengs er en ny gjennomtenking av forholdet mellom Boligbyggelaget som eier og driver, Bodø kommune og Tusenhjemmet. Jeg er glad for at det i vår kommer opp ei politisk sak som gir oss mulighet til å sette Tusenhjemmet på dagsorden politisk.

## **2. Hva legger du i sosialt entreprenørskap?**

Gjennom mitt arbeid som rektor på Skjerstad oppvekstsenter har entreprenørskap i videste forstand vært en ledestjerne i jobben min.

Entreprenørskap er alt nyskapende arbeid som skaper aktivitet, samhold og samarbeid, f.eks på tvers av aldersgrupper. Her er det mye positive muligheter å hente.

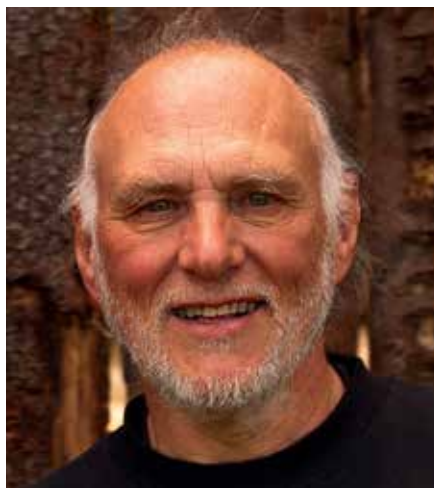
## **3. Hvilken betydning kan Tusenhjemmet ha når vi tenker på den demografiske utviklingen?**

Det blir stadig flere friske og aktive pensjonister i Bodø. Jeg er sjøl pensjonist

til sommeren, og hvis jeg fortsatt holder meg frisk, har jeg mange planer for en aktiv pensjonisttilværelse. Slik er det med mange, og da er det viktig at det finnes arenaer utfordrer oss og motvirker lediggang. Tusenhjemmet er for tida den viktigste slik arena i Bodø.

## **4. Hvilke samfunnsverdier representerer Tusenhjemmet?**

Tusenhjemmet representerer mangfold, solidaritet og aktiv utfoldelse. Det er slik verdier som bygger og utvikler et godt samfunn.



SV-leder Randulf Gryt.



## Hva gjør du med sparepengene dine?

Nordea

Rådgiverne i Bodø tar gjerne i mot deg og er klare for et uforpliktende møte, nettmøte eller telefonsamtale.

### Kontaktinformasjon:

Kari-Merete Grenheim | mob: 480 12 180 | mail: kmg@nordea.no

Geir-Ove Meland | mob: 918 89 962 | mail: geir.ove.meland@nordea.no

For spørsmål om dagligbank ring vår døgnåpen kundeservice 06001.

Gjør det mulig

# BODØ UNGDOMSRÅD HAR ORDET

*Tekst og bilde: Rune Johnsen*

***Hva mener ungdommene i Bodø Ungdomsråd om dette med Generasjonssamarbeid?***

***Jeg møter lederen i Ungdomsrådet, Filip A. Digre, til en samtale om tema.***

***Filip forteller at Ungdomsrådet har diskutert saken i siste møte.***

***Unge mennesker har mindre kontakt med eldre mennesker nå enn tidligere.***

***Selv om flere har besteforeldre, blir kontakten sjeldnere.***

***Hvorfor er det slik?***

Vi tror det kommer av at ungdommene har andre interesser og er opptatt med sine ting. De eldre har sine interesser som de er opptatt med. Det har nok noe med velferdssamfunnet å gjøre. Idealfamilien har utviklet seg videre til noe som ikke er så bra. Kontakt og samvær blir sjeldnere. De unge er også usikre på hva de skal snakke med eldre om, og hva de kan gjøre sammen, sier Filip.

***Hvilke møteagendaer tenker du på?***

Ungdomsrådet synes dette med Dialogkafé, som arrangeres to ganger i året, er bra. Der er det et tema hver gang, som både er interessant for de eldre og de unge. Der utfordrer vi hverandre i meningsytringer og tankespinn. I tillegg er det også sosialt hvor vi kan snakke om ting i tiden.

Jeg vil også fremheve Mobil og Datahjelpen som Ungdomsrådet bidrar til siste onsdagen hver måned. Det har vist seg at dette tilbudet gir god effekt. De som trenger hjelp, får det. I tillegg har vi artige og interessante samtaler med de som kommer.

Når jeg skal få ungdommer til å bli med disse kveldene, er de ikke vanskelig å be.

***Hva tenker du om fremtiden?***

Ungdomsrådet består av rundt 20 ungdommer. Det er valg hver høst. Alle ungdomsskolene og de videregående skolene i Bodø kommune har representanter i Ungdomsrådet. Det er noen utskiftninger hvert år. Heldigvis er det ungdommer

som tar gjenvalg slik at vi får progresjon i rådet. Dette medfører at videreføring av samarbeidet med vårt kontaktnett går bedre.

Det er viktig at lederen i Ungdomsrådet viser et tydelig lederskap. Lederen har også ansvar for at samarbeidet med Tusenhjemmet, og at Generasjonsarbeidet videreføres. Jeg tror ikke dette blir vanskelig å få til, avslutter Filip.





LIV BJØRNSTAD

**1. Hvilke forventninger hadde du til å bli pensjonist?**

- Min fremste forventning var å få bestemme over min egen tid. Som barnehagesjef i Bodø kommune var mye av min hverdag bestemt av kommunale plikter og gjøremål. Tre av mine barnebarn bor i Bodø, og de hadde store forventninger til å være mer i samvær med sin bestemor enn før. Det tror jeg de har erfart.

**2. Hvordan ønsker du å bruke din kompetanse og yrkeserfaring som pensjonist?**

Ett av mine barnebarn på 10 år, er historieinteressert. Vi går ofte sammen på museum i Bodø og bl.a. på Nyholmens Skandse og får med oss kunnskap om byens historie. På dette vis vil jeg bringe videre til mine etterkommere hvordan Bodø har utviklet seg til den byen vi bor i. Pensjonistuniversitet er en oase for meg. Foredraget nylig av Wilhelm Karlsen om Bodø's nærings- og befolkningsutvikling var svært interessant. Jeg trives også godt som frivillig medarbeider på Stormen Bibliotek.



ARTHUR MO

**1. Hvilke forventninger hadde du til å bli pensjonist?**

- Jeg er nybakt pensjonist og har nettopp fylt 70 år, så jeg har stått løpet ut. Det var med blandede følelser jeg sluttet i jobben, fordi jeg alltid har trivdes så godt som språklærer på Bodø videregående skole. Jeg har store forventninger om å få bruke mer tid som redaktør av tegneserieheftet Vangsgutane og så vil jeg engasjere meg mer i mitt styreverv i Pensjonistuniversitetet. Videre kommer jeg og min kone til å reise mye, første turen går til Paris i løpet av mars.

**2. Hvordan ønsker du å bruke din kompetanse og yrkeserfaring som pensjonist?**

Jeg har i mange år undervist i fransk, tysk og engelsk. Nå har jeg henvendelser om frilansoppdrag innen tolking og oversetting, spesielt i mitt favorittspråk som er fransk. For tiden er jeg i gang med å lære meg spansk fordi vi har planer om en reise til Sør-Amerika.



ANN RIGMOR LAURITSEN

**1. Hvilke forventninger hadde du til å bli pensjonist?**

-For meg ville det bli en viktig overgang, dette med å finne en ny plattform etter å ha vært yrkesaktiv hele livet. (Ann Rigmor har blant annet vært statssekretær i Familie- og barne-departementet, vært Fylkestrygdedirektør i Nordland og mange år vært bystyrepolitiker i Bodø).  
- Som aktivt menneske var jeg veldig opptatt av å finne noe interessant å engasjere meg i. Jeg ville også gå mer på tur og reise mer enn før. Og det har jeg også gjort, sier hun.

**2. Hvordan ønsker du å bruke din kompetanse og yrkeserfaring som pensjonist?**

- Livet består av mange tilfeldigheter. Jeg meldte meg på et kurs for frivillige i Bodø Røde Kors. Det har foreløpig endt opp med at jeg nå er styreleder i Nordland Røde Kors. Jeg lar meg stadig imponere av de frivilliges innsats på mange nivå i vår landsdel. Ja, så ville jeg engasjere meg mer i Pensjonistuniversitetet, der jeg på siste årsmøte tok på meg vervet som styreleder. Jeg er privilegert som med dette kan nyttiggjøre min kompetanse og yrkeserfaring.

# PENSJONISTROLLEN?

Tekst: Tove J. Fagertun

*Forskning viser at det er liten forskjell på hvor aktive pensjonister er utenfor hjemmet før og etter de pensjonerer seg. De fleste pensjonister går hjem og «setter seg» når arbeidslivet tar slutt. De ekstra timene i døgnet blir først og fremst brukt hjemme; avisene blir lest grundigere, det blir mer hus- og hagearbeid, lengre måltider og flere timer foran tv eller ved radioen. Man skulle kanskje tro at pensjonister bruker mer tid på for eksempel å passe barnebarna eller frivillig arbeid når de får mer tid, men slik er det faktisk ikke. De bruker ikke noe mer tid på slikt arbeid enn eldre som fortsetter å jobbe, sier professor Per Erik Solem ved NOVA.*

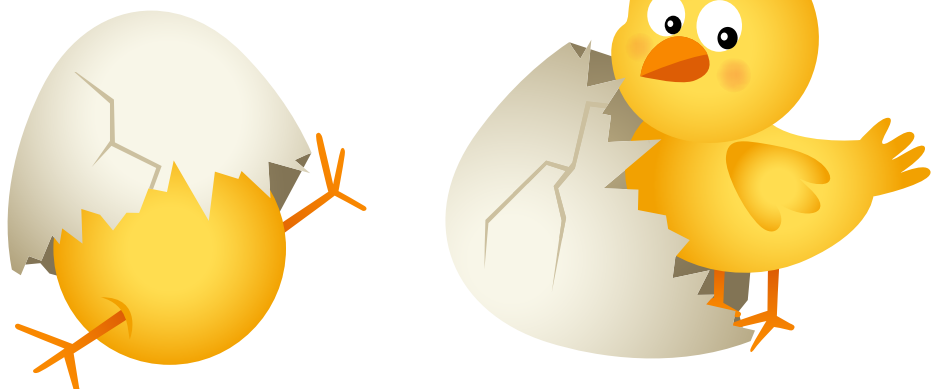
Vi vet at aktivitet og livsglede henger sammen. Pensjonister som lever aktive liv utenfor hjemmet, står bedre rustet både sosialt og helsemessig. Solem påpeker at det er liten forskjell på aktiviteter og deltakelse i samfunnslivet før og etter pensjonsalder. Overgangen fra arbeidslivet til pensjonisttilværelsen er en stor omstillingsprosess som gir mulighet for utvikling av nye interesser og verdier. Psykologiske utfordringen ligger i å omstille sine verdier fra arbeidsorientering til fritidsorientering. Tidsreguleringen av hverdagen faller bort, man får mer tid til egen disposisjon og må styre sin timeplan selv. Det gir en frihet som kan virke aktiviserende, men innebærer også fare for passivitet.

Drivkraften hos mennesker, ligger ofte i gleden av å kunne jobbe med det vi har interesse for. Vi har alle behov for å bli sett, verdsatt som mennesker med de erfaringene og den kompetansen vi alle har.

Å brenne for en sak og jobbe med et prosjekt som gjør det mulig å få prøvd ut ideer og teorier er motiverende og inspirerende. I vårt samfunn hvor arbeidet er den sentrale verdien, er det ekstra viktig at pensjonister har arenaer, og får mulighet til å bruke sin kompetanse og engasjerer seg i samfunnet. Å opprettholde status som fagpersoner og samfunnsborgere, vil kunne styrke pensjonistrollen, og gi et fortsatt bidrag til fellesskapet og samfunnet.

Om pensjonistrollen skal bli bedre, er det mye som tyder på at det ikke er tilstrekkelig å bare reise, og stelle i hagen. Mye er basert på evnen til å mestre nye situasjoner, evnen til å ta i bruk kompetansen, evnen til nysgjerrigheten, evnen til å prøve ut ideer og fortsette sitt borgerskap både politisk og sosialt.

Vi ønsker å mobilisere flere unge eldre til å bli med i ulike prosjekter, basert på egen kompetanse, og finne styrken i å prøve ut sin kunnskap og være med i samfunnsutviklingen.



# GENERASJONSSENTER – fremtidens kultursenter for eldre?

*Tekst: Tove J. Fagertun – Foto: Erlend Ingebrigtsen*

***Tusen hjemmet har i samarbeid med kulturkontoret i Bodø kommune, søkt Helsedirektoratet om midler til et større utviklingsprosjekt.***

Vi håper prosjektet skal være med på å stimulere til generasjonssamarbeid, og mobilisere unge eldre til å bruke sin kompetanse i frivillig sektor.

Vi håper å kunne legge et grunnlag, slik at Tusen hjemmet kan være en modell for andre kommuner som skal planlegge fremtidens kultursenter for eldre. Vi ønsker med dette prosjektet, som vi har kalt «Generasjonssenter – fremtidens kultursenter for eldre?», å prøve ut hvordan generasjoner konkret kan samarbeide, og hvordan dette



*Dialogkafé.*

kan motivere unge eldre til å spille på lag og engasjere seg. Etter mange års erfaring fra generasjonssamarbeid og mange diskusjoner, ønsker vi nå å ta tak i

tema og få en grundigere utprøving. Prosjektet er tenkt skal gå over ett år, med prosjektorganisasjon og prosjektleder. Flere konkrete tiltak skal prøves ut.

## T-DANS I BODØ?

*Tekst: Ivar Mikalsen/Tove J. Fagertun*

***Den livsviktige dansen! Mennesker har danset siden tidenes morgen. Arkeolog ved det hebraiske universitet i Jerusalem sier at han tror vi har danset før vi kunne snakke! Dansen har fremdeles stor betydning, både fysisk, mentalt og sosialt. I 1982 ble den internasjonale dansens dag etablert.***

I Tusen hjemmet er dansen populær. Det er i dag 8 forskjellige dansegrupper. Det er ikke nok for oss! Mange husker T-dansen i Bodø på 60-tallet. Etter mange tiår i dvale er det på tide å vekke T-dansen til live igjen. Til høsten starter

vi opp med drop-in dans, som vi kaller «T-dans i foajeen». Planleggingen er så vidt kommet i gang, men vi tar sikte på å være klar i begynnelsen av september. Her skal det være mulig å stikke innom og ta en svingom, før eller etter handleturen.

Ukedag, klokkeslett og frekvens kommer vi tilbake til. Så håper vi at noen av leserne kan være behjelpelig med å finne musikere som ønsker å stille opp slik at det blir mer inspirerende å danse.

# NYE KULTURTILBUD

Tekst: Tove J. Fagertun

## **Kunstgruppen**

– er en åpen gruppe for alle kunst-interesserte. Uforpliktende møter hver første onsdag i måneden, kl. 11.00-12.00 i Asbjørnsen og Moes stua. Her er det mulig å dele kunst opplevelse, diskutere ulike kunstuttrykk og besøke kunstutstillinger sammen. Det er også mulig å dele kunnskap om ulike teknikker og materiell.

## **Reiseklubben – «Langtvekkistan»**

– er åpen for de reiseglade. Dette er uformelle møter for de som ønsker å dele reiseopplevelse. Her kan det planlegges reiser sammen, og invitere inn andre «globetrottere» som kan fortelle reisehistorier. Møter hver første mandag i måneden, kl. 11.00-12.00 i Asbjørnsen og Moes stua.

## **Lyrikklubben**

Lyrikkinteresserte folk møtes siste mandag i hver måned og deler lyrikk med hverandre. Også dette er uformelle møter mellom mennesker som har felles interesse. De som kommer har med lyrikk. Lyrikk presenteres, og deretter samtales om. Her er møtetidspunktet siste mandag i hver måned kl. 11.00-12.00.

## **Sommerens lunsjkonsserter**

Arbeidet med konsertprogrammet er i gang. Konsertene går i perioden 26. juni -28. august. Som tidligere år avslutter Bodø Oktetten konserttrekken 28. august. Det har vært god kvalitet på konsertene, og vi har hatt bra publikumsbesøk. I år håper vi på enda flere besøkende. Det er klart at NMU vil legge en av sine konsserter her. Vi har flere kjente, dyktige musikere på programmet. Konsertprogrammet og artistene vil bli gjort kjent første del av juni.



Det byr på utfordringer å skate i høyt gress. Men om det ikke er andre muligheter, stiller Sindre opp og gjør det beste ut av situasjonen. Det kalles "bodøenergi" - det ustoppelige engasjementet og kjærligheten for klubben sin.

Kjøper du strøm fra Bodø Energi bidrar du til vekst og utvikling i lokalmiljøet ditt. Vi støtter ildsjelene og gjør det enklere for dem å bruke energien sin på det de kan best.

 **Bodø Energi**  
Kraftsalg

- stolt sponsor av av Bodø Skateboradklubb