

BO

MAGASINET

NR.1 / 2019



Medlemsblad for
**MØRE OG ROMSDAL
BOLIGBYGGELAG**

TAR BRANNVERN PÅ ALVOR side 6
SKJEGGKRE BEDRE ENN SITT RYKTE? side 12
GENERALFORSAMLING I BORETTSLAGENE side 31

TEMA: RYDDE-/OPPBEVARINGSTIPS

ROTEN TIL *Ryddighet*

SIDE 13-17

altibox

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.



KILDE: EPSI 2018

Ta kontakt på fiber@istad.no eller 71 21 35 00
Les mer på altibox.no/boligselskap



LEVERES AV  **ISTAD** FIBER



FARGERIKE

Moldehallen



Kom til oss og bli inspirert i vår flotte interiøravdeling.

Her bugner det av tapet, tekstiler, dekorartikler og ikke minst farger. Vi leverer alt innen gardin og måltilpasset solskjerming.

Vi har også et stort utvalg i parkett, laminat, klikkvinyl og gulvbelegg. Vårt fagpersonell hjelper deg gjerne med fargevalg og faglige råd.

Man-Tir-Ons-Fre: 07.30-17 - Tor: 07.30-18 - Lør: 10-15
Verftsgata 10, 6416 Molde - Tlf: 71 24 34 50
www.fargerike.no /butikksjef.molde@fargerike.no



FargerikeMoldehallen



FargerikeMoldehallen

VÅRT MÅL ER Å VÆRE BILLIGST!



Vi jobber hver dag for at dine oppussingsprosjekter skal koste så lite som mulig, og vårt prisløfte er et tydelig bevis på at vi skal være billigst.

Les mer på obsbygg.no

Molde Storsenter
Åpningstider: 7–20 (9–18)

**Obs
BYGG**

molde.obsbygg@coop.no
tlf: 979 95 105



Leder

ROLF EIDSÆTER

Rive eller bevare?

Baksiden på Romsdals Budstikke blir brukt til å uttrykke mange slags meninger. Rett før jul sto det en melding med kritikk av rivingen av eksisterende bygg i Kirkebakken 18 (eller Moldelivegen 45 som har vært adressen til nå). Det ble påpekt at den fargerike bygningen skal rives og erstattes med et bygg bestående av 8 leiligheter i traurig MOBO-stil. Og det skjer i en tid når Molde endelig begynner å forstå kvaliteten i 50-tallsbebyggelsen.

Vi skal ikke harselere over traurig MOBO-stil, men bare slå fast at MOBO har bygd blokker siden 1950-tallet, og at disse blokkene er svært forskjellige. Ulike arkitekter står bak disse blokkene, og enkelte boligområder (Kvam-området) har blitt trukket frem som meget gode eksempler på løsninger av konsentrerte boligområder.

Men blokken i Kirkebakken 18 kan dessverre ikke reddes. Forfallet har kommet for langt, og det er ikke mulig å bygge denne blokken om til leiligheter som skal tilfredsstillе dagens krav. I dette huset er det halvetasjer som gjør at det ikke er mulig med universell utforming. Det utelukker bevegelseshemmede og det kan man ikke gjøre i 2019. Videre vil isolasjonskrav og krav til ventilasjon, gjøre at takhøyden i leiligheten vil bli for lav etter dagens krav. Det er

altså ikke bare kostnader til ombygging som avgjør dette, det vil også være fysisk umulig å bygge om dagens boligblokk i Kirkebakken 18 til gode 2019-boliger.

Så er det en viktig diskusjon hvordan slike bygg skal se ut eksteriørmessig. Den nye blokken i Kirkebakken 18 skal bygges for Stiftelsen Molde Ungdomsboliger, og brukes til utleieleiligheter for ungdom. Planene som er vist til nå, er en skisse av et bygg med 8 leiligheter. Eksteriørmessig vil blokken bli tilpasset omgivelsene med et materialvalg på veggene som tar hensyn til dette.

Noen bygg kan bevares og restaureres, mens andre må rives og det må bygges nytt. De fleste av borettslagene som er tilknyttet MOBO, har de siste årene gjort en stor jobb og tatt betydelige kostnader med å oppgradere egne bygg, og på den måten tatt vare på tidstypiske boligblokker fra alle årtier fra 1950-tallet og frem til i dag. Men her slipper man å gjøre noe med leilighetene, det er den enkelte beboers ansvar. Når man skal bygge om også innvendig kommer nye krav og gjør det vesentlig vanskeligere å bevare slike bygg. Da kan det i mange sammenhenger være bedre å rive og bygge nytt, rett og slett fordi man ikke klarer å oppfylle dagens krav i eksisterende bygg.

Det er krav at bygg skal bringes opp på 1985-standard når det gjelder brannsikkerhet.



Innhold

FASTE SPALTER

Tema	13
Mattipset	20
Kryssord & Sudoku	25
Jusspalten	26
Personlig økonomi	28

NYHETER

Brannforebyggende er hett tema ...	6
Tiltak på planen	8
Lokale medlemsfordeler	9
Mobarn – Små næringsjegere	10
Ubuden, men ufarlig gjest	12
Utsiktsleilighet med 3 soverom	30
Mulighet for påvirkning!	31
Hvordan velge riktig PC?	32
Oppussing og renovering	35
Torgkjerringene	36
Gammelt for deg, nytt for andre ...	38



Mattipset: Hverdagsmat til festmåltid – s. 20

**MEDLEMSBLAD FOR
MØRE OG ROMSDAL
BOLIGBYGGELAG**
NR. 1, 2019

ANSVARLIG REDAKTØR

Direktør Rolf Eidsæter,
Møre og Romsdal Boligbyggelag

**MØRE OG ROMSDAL
BOLIGBYGGELAG**
Strandgata 5, 6415 Molde.

Tlf: 71 25 93 00

E-post: mobo@mobo.no
Hjemmeside: www.mobo.no

**REDAKSJONELL PRODUKSJON
OG GRAFISK UTFORMING**
TIBE Reklamebyrå AS
Postadr.: Postboks 473, 6400 Molde

Tlf: 71 20 12 00

Fax: 71 20 12 01

E-post: bomagasinet@tibe.no

MEDARBEIDERE I DETTE NUMMERET

Evy Strømme, Ingrid Kvande,
og Jens H. Lyngstad

UTGITT AV

BS Media AS, Postboks 452
Sentrum. 0104 Oslo

ANNONSER

Tlf: 71 20 12 00
Fax: 71 20 12 01
E-post: annonse@tibe.no

TRYKK

Ålgård Offset, Ålgård





Brannforebygging er hett tema

Forebyggende avdeling ved Molde brann- og redningstjeneste prioriterer befaringspår steder der det bor mange mennesker. Gode rømningsveier samt god og rask brannvarsling er viktigst.

✍️ INGRID KVANDE

Brann- og redningstjenesten i Molde har vært på befaringspår hos 15 borettslag og boligselskap i området, og dette er en viktig satsing i det forebyggende arbeidet.

– Vi ønsker å komme med tiltak der det bor mye folk, og der en brann dermed kan ramme mange, sier Steinar Flusund. Han er branningeniør og innsatsleder i Molde brann- og redningstjeneste, og jobber hovedsakelig med forebyggende arbeid.

BOLIGSELSKAP VIKTIG SATSING

Da forskrift om brannforebygging ble revidert i 2016, ble eiere og brukere av bygg tillagt mer ansvar. Samtidig fikk brann- og redningstjenesten større frihet.

– Etter forskriftsendringen kan vi i større grad prioritere de områdene der vi setter inn tiltak. Tidligere gjennomførte vi mest tilsyn på skoler, barnehager, sjukehus etc. – dette er såkalte særskilte brannobjekt. Nå er vi ikke så låst til det lenger, og det er bakgrunnen for at vi i større grad kommer på befaringspår til borettslag og andre boligselskap, sier Flusund.

STYRENE HAR ANSVARET

Det er styret som eier som har ansvar for at brannsikkerheten i boligselskapet blir ivaretatt, og det er viktig at man kjenner til regelverket. Det er blant annet krav til at man oppgraderer bygningsmassen som har standard eldre enn 1985-nivå, og det er viktig å få dette vurdert.

BRANNTTEKNISK DOKUMENTASJON

– Under en befaringspår informerer vi om krav til brannsikkerhet, og gir råd og veiledning. Noe av det første vi spør om er brannteknisk dokumentasjon. Det er mange eldre boligblokker rundt omkring, og da mangler gjerne dette, sier Flusund.

BRANNTTEKNISK FASIT

Brannteknisk dokumentasjon får man ved at brannrådgivere gjør branntekniske analyser og gir en tilstandsvurdering. Brannrådgivere vurderer brannsikkerheten opp mot minimumskrav, og man sitter da igjen med en brannteknisk fasit for bygget. I dette dokumentet går det fram hva man eventuelt må gjøre av tiltak.

Hva som er krav er ulikt fra bygg til bygg,

det framgår etter en totalvurdering der man også tar med en kostnads- og nyttevurdering.

RETTE OPP MANGLER

Mangler kan være at det ikke er godt nok system for brannvarsling, eller at det er manglende sekundær rømningsvei fra høyere etasjer. Gode rømningsveier og god og rask brannvarsling er viktigst.

– Dersom det er mangler, ber vi eier sette bygget i stand i hht. hva dokumentet fra brannkonsulenten sier, og vi er tilgjengelig for spørsmål og annet. Ved ordinært tilsyn ville vi satt tidsfrist. Men dette er ikke tilsynsobjekt, og da er det dialog og veiledning som er framgangsmåten, sier Flusund og forklarer at de spiller på lag med bygningseiere for å få så god brannsikring som mulig.

GOD DIALOG

– Vi har hatt god dialog med de boligselskapene vi har besøkt, og de gjør det de kan for å følge opp. Vår erfaring er at eiere føler ansvaret og oppgraderer forskriftsmessig når de blir obs på problemstillinga. Folk synes brannsikkerhet er viktig, sier Flusund. →

Tiltak på planen

▼ Anders Ødegård i MOBO og
Finn Landsperg i Bjørsetbo brl.

Bjørsetbo borettslag har fått en brannteknisk vurdering av borettslaget, og vurderer nå hvilke tiltak de skal sette i gang og når.

✍ INGRID KVANDE 📷 JENS H. LYGSTAD

– Det var brannvesenet som initierte dette ved at de tok kontakt og inviterte seg selv på befaring. De gjorde ikke noen grundig inspeksjon, men ba oss kontakte brannvern-konsulent for en brannteknisk analyse, sier Finn Landsperg. Han er styreleder i Bjørsetbo borettslag, som består av 71 leiligheter fordelt på tre lavblokker.

ANBUDDSDOKUMENT

– Bjørsetbo borettslag kontaktet oss etter at de hadde fått beskjed av brann- og rednings-tjenesten om å skaffe seg en brannteknisk til-standsplan, sier Anders Ødegård, ingeniør på teknisk avdeling i MOBO.

Vi hjalp Bjørsetbo med dette ved at vi utfor-met anbudsdokument og innhentet pristilbud fra flere selskap som kunne utføre brannteknisk analyse. Vi la så fram resultatene for boretts-laget, som bestemte seg for hvilket selskap de gikk for. Deretter hadde vi møte med konsu-lenten og var med på befaring i borettslaget. Den branntekniske analysen var ferdig i fjor høst, sier Ødegård.

OVERSIKT OVER TILTAK

En slik analyse inneholder en liste med forslag til tiltak – fordelt på tiltaksgrad 1–3 med ulik alvorlighetsgrad. Enkelte tiltak kan være å do-

kumentere ting, mens andre kan være konkrete utbedringer som må gjøres. For Bjørsetbo er det ikke satt noen absolutte frister for når tiltakene skal være gjennomført.

MÅ GJØRES KOSTNADSEFFEKTIVT

– Vi fikk en del forslag til tiltak, og driver vi og knar litt på nå. Dersom vi skal ta alt bokstavelig koster det veldig mye penger. Vi har ikke satt i gang noen spesifikke tiltak så langt, men det står på planen for 2020. Men vi må kvalitets-sikre dette og gjøre det sikkert og kostnadsef-fektivt, sier Landsperg.

MODERNISERING

Det er krav at bygget skal bringes opp på 1985-standard når det gjelder brannsikker-het. Dette borettslaget er bygd i 1967–1968, og man ville ikke gjort det slik i dag. Så noen tiltak blir det nok. Det mest innlysende er at brannvarslingsanlegg må henge sammen, og at det må kobles til varsling hos brannvesenet, sier Landsperg.

– Prosjektene som er resultat av oppgra-deringskrav som kommer av en brannteknisk analyse, er som regel søknadspliktige, og vi i MOBO kan være prosjektledere på tiltakene, sier Ødegård og legger til at tiltakene må være økonomisk forsvarlige. ••



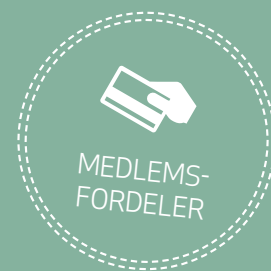
FORSKRIFT OM BRANNFØREBYGGING

Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap vedtok ny forskrift om brannforbygging som gjaldt 1. januar 2016. Forskriften stiller krav til bo-rettslag og sameier om kontroll og iverksetting av tiltak, og krav til den enkelte beboer om økt aktsomhet i forhold til brannfare. I forskriften he-ter det blant annet:

- Det er krav om brannøvelse for ansatte i borettslag.
- Det skal utarbeides rutiner for hvordan man skal opptre ved brann.
- Det skal være minst 1 røykvars-ler i hver etasje. Samtidig skal stue, kjøkken og sone utenfor soverom og tekniske rom være dekket av røyk-varslere.
- Det skal være slukkeutstyr (f. eks formfast brannslange eller skum-ap-parat) i hver boenhet, og disse skal kunne brukes i alle rom.
- Styret skal gjøre organisatorisk brannsikringsarbeid, herunder risi-kovurdering når det gjelder brann.

Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB) har samlet «ofte stilte spørsmål» til forskrift om brann-forebygging på www.dsb.no/lover.

HUSK!
Aktiver medlems-
kortet ditt!



— Medlemsfordeler i MOBO 2019 —

Som medlem får du tilgang til en rekke gode medlemsfordeler. Det skal lønne seg å være medlem i MOBO! Medlemskortet må være aktivert for å få bonus og rabatt. Her er en oversikt over lokale medlemsfordeler. Se oversikt over alle dine fordeler på www.fordelskortet.no/moreogromsdal/

INTERSPORT, G-MAX OG G-SPORT 5% bonus på alle varer	MONTÉR 5% bonus på hele kjøpet (gjelder også tilbudsvarer)	RYDS BILGLASS Bonus og verdikupong
LEGALIS 5% bonus på alle varer	IT-MARKED 5% bonus på alle varer	TEATRET VÅRT Gruppepris på kjøp av inntil to enkeltbilletter på Teatret Vårts egenproduserte forestillinger.
MODENA FLISER 5% bonus på alle varer, også kampanjer. 10 % rabatt på ordinære varer	HTH KJØKKEN MOLDE 2% bonus på alle varer 10–20% rabatt på enkelte varer	CERTEGO 5% bonus på alle varer 15% rabatt på alle varer
HURTIGRUTEN 5% bonus på alle reiser over et døgn med Hurtigruten. Spar opptil 40% på reiser langs norskekysten. På reiser opptil 4½ døgn langs norskekysten har vi ekstra gode priser når du bestiller din reise 0–30 dager før avreise. Tilbudet gjelder året rundt.	LAMPEHUSET 5% bonus på alle produkter (gjelder også kampanjer og tilbudsvarer) Bonusen gjelder også i Lampehusets nettbutikk, og her er det viktig at du registrerer medlemskortnummer (9 siffer) ved betaling.	SECTOR ALARM Fri installering av grunnpakken ved kjøp av ny boligalarm 10% rabatt på tilhørende månedlig vekttertjeneste Rabatten kan ikke kombineres med andre rabattordninger i Sector Alarm
THON HOTELS 12% rabatt på ordinær pris inkludert frokost Rabatten gjelder alle dager. Fri kansellering samme dag frem til kl. 16.00. Oppholdet kan betales på hotellet. For å få tilbudet må du booke overnatting på Thon Hotels.	FORSIKRING FOR MEDLEMMER 2 % bonus ved kjøp på nett 50 % startbonus på første bil Innbeforsikring til medlemspris Reiseforsikring fra Europeiske – en del av If	HOTELL FOR MEDLEMMER 2% bonus på alle bestillinger. Opptil 50% rabatt* på over 140.000 hoteller i hele verden med prisgaranti. *Sammenlignet med andre bookingsider med like betingelser.
VVS TEAM AS 3% bonus og 5% rabatt på timesats dagtid 3% bonus og 15% rabatt på synlige produkter baderom og sanitærutstyr* 3% bonus og 20% rabatt på rør og deler *Enkelte nettoprisede varer er unntatt rabatt	KREDITTKORT FOR MEDLEMMER Gode forsikringer inklusive reiseforsikring, prisgaranti og uhellsforsikring Bonuskalender gir deg 5% ekstra bonus hos en ny leverandør hver måned. Nettbonus i over 50 nettbutikker og rentefri kreditt i opptil 45 dager. Ingen årsavgift verken første eller påfølgende år.	DEKK1 5% bonus og kampanjepriser på dekk og felger 10% rabatt og 5% bonus på dekkservice 10% rabatt og 5% bonus på dekkhotell med hjulskift 5% bonus på Brenderup hengere og tilbehør Gratis første sesong på dekkhotell
MEDLEMSSTRØM FRA POLARKRAFT En strømvatle for medlemmer som gir lave priser i lavprisperioder og stabile priser i høyprisperioden.		FLÜGGER FARVE 20% rabatt (gjelder ordinære varer) 5% bonus på alle produkter (gjelder også kampanjer og tilbudsvarer)

Alle rabatter gjelder på ordinære priser.

* Bonus gjelder alle produkter/tjenester som leverandøren tilbyr, også kampanjer og produkter/tjenester som allerede er rabatterte.



▲ I barnehagen er det varmmat to dager i uka. Her skal ungene lage omelett.

Små næringsjegere

Uten mat og drikke duger helten ikke. Med godt kosthold får man energi til å holde ut en hel dag i barnehagen. Derfor har Mobarn Cecilienfryd Barnehage utarbeidet egen kostholdsplan

✍ INGRID KVANDE 📷 JENS H. LYGSTAD

Ved Mobarn Cecilienfryd Barnehage serverer de to varmmåltider i uka. Den ene dagen er det havregrøt, mens de den andre dagen varierer blant annet mellom kjøtt-, fisk- og vegetarretter.

– Vi hadde ett varmmåltid i uka tidligere, så vi har doblet antallet. Gjennom kostholdsplanen har vi også mer fokus på at det skal være næringsrikt og i tråd med Helsedirektoratets retningslinjer. Vi hadde sunt kosthold også tidligere men har pakket vekk matprodukter som fiskepinner og ketchup, blant annet etter tilbakemeldinger vi har fått gjennom bruker-

undersøkelser. Vi innså også at ostesmørbrød ikke er mer næringsrikt enn brødsiver med grønnsaker selv om det er varmmat, så det er også valgt vekk, sier Tiril Starheim som er styrer ved Mobarn Cecilienfryd Barnehage.

ENERGI

Ved barnehagen har de jobbet med kostholdsplan det siste året, og en egen kostholdsgruppe blant personalet har hatt et spesielt ansvar for denne. Høsten 2018 var kostholdsplanen klar, og samtlige avdelinger har den samme menyen – kun med små justeringer etter barnas alder.

– Barna er i barnehagen i mange timer og mange dager i uka, og kostholdet er viktig for å ha nok energi. Vi er derfor opptatt av at det vi serverer både er smakfullt, spennende, variert og sunt, og det er grunnen til at vi lagde denne planen. Kostholdsgruppa har funnet fram oppskrifter på fisk-, kjøtt- og vegetarretter etc., og vi tilpasser etter hvert som vi får erfaring.

DE VOKSNE ER ROLLEMODELLER

Starheim sier populariteten på ulike retter varierer.

– Sei kan være veldig populært på en avdeling, og noe mindre populært på en annen. Bønner og linser kan også se litt skummelt ut i første runde. Vi tror det henger sammen med at noen trenger å bli vant til maten. Det er derfor viktig hvordan vi voksne presenterer maten, og det fokuserer vi mye på. Vi er bevisste på å benevne fiskesorten vi skal servere, som for eksempel «laks», i stedet for å si at vi skal ha «fisk» til mat. Noen barn kan være litt skeptiske til enkelte ting vi har i retten, men så ser vi at dette ofte går seg til etter litt testing og prøvesmaking.

SUNNERE BURS DAG

Gjennom kostholdsplanen har Mobarn Cecilienfryd Barnehage fått et system på å servere næringsrik mat med mye grønnsaker, frukt og fiber. I barnehagen har de vært opptatt av betydningen av et sunt kosthold også før de lagde denne kostholdsplanen. De har blant annet kuttet ut kaker.

– Når det er bursdager har vi barnet og feiringen i fokus, og vi serverer frukttallerken med bær, fruktsmoothier og lignende, sier Starheim. ••





EKSEMPEL PÅ RETTER SOM SERVERES:

Kylling m/fullkornris og grønnsaker
Fiskekaker m/grønnsaker
Gulrotsuppe
Kjøttgryte
Plukkfisk
Omelett m/grønnsaker
Spagetti Bolognese – vegetar
Sjørøverkiste (sei, ris og grønnsaker)



GULROTSUPPE (NOK TIL TO AVDELINGER I BARNEHAGEN):

Ca. 2,5 kg gulrøtter
2 løk
6 fedd hvitløk
1 rød chili
En liten bit ingefær (revet)
3 liter grønnsaksbuljong
2 bokser kokosmelk (ca. 400 g)
3 ss. kokosolje/smør
Salt og pepper

Fres løk, hvitløk, chili og ingefær i olje til løken er blank. Tilsett gulrøtter i mindre biter. Kok opp og la alt koke til gulrøttene er møre, ca. 15 minutter. Bruk stavmikser, suppa skal bli helt glatt. Tilsett kokosmelk og smak til med salt og pepper. Juster konsistensen med mer væske om du synes suppa er litt tjukk. Server gjerne med brød til.



OMELETT I FORM (NOK TIL TO AVDELINGER):

Det trengs en langpanne per avdeling.
20 egg
12 dl. melk
2 dl. revet ost
2 stk. squash
1 stk. rød paprika
2 stk. grønn paprika
2 stk. purre
Salt og pepper
2 fedd hvitløk
400 g. sjampinjong
(dropp sopp og hvitløk om dere ønsker)

Sett ovnen på 200 grader. Del squashen på langs og skjær den i skiver. Skjær paprika og purre i strimler. Skjær evt. sopp i skiver og stek den i panne med litt smør. Bland alle grønnsakene og finhakket hvitløk i en langpanne. Pisk sammen egg, melk, salt og pepper og hell blandingen over grønnsakene. Topp formen med revet ost. Stek eggformen midt i ovnen i ca. 30-35 minutter, til den er stivnet.



CECILENFRYD BARNEHAGE

- 100 barn.
- 2 av 6 avdelinger er 0-3 år.
- Fire grupper med barn i alderen 0-6.
- Tok i bruk kostholdsplan høsten 2018.



Ubuden, men ufarlig gjest

Skjeggkre er boligeieres nye skrekk, og kanskje er skrekken større enn nødvendig. Insektet gjør nemlig ingen skade, og det kommer til å bli mer og mer vanlig i årene som kommer.

✍ INGRID KVANDE 📷 ISTOCK

I 2013 ble skjeggkre oppdaget for første gang i Norge. Skjeggkre er et insekt som kan bli opptil 15–19 mm langt, og det er i slekt med sølvkre. Det har lange antenner og tre lange haletråder som er omtrent like lange som kroppen. Skjeggkre er kun interessert i materiale, støv, brødsmler og andre matrester etc. I motsetning til veggedyr, som kan bli med hjem i Sydenkofferten, spiser ikke skjeggkre på mennesker.

TRIVES NÅR DET ER TETT

Det er mer sannsynlig at det er skjeggkre i nye hus sammenlignet med gamle. Skjeggkre liker tette hus. Det betyr at Byggt teknisk forskrift (TEK 17) med økte krav til tette hus, også gir bedre forhold for skjeggkre.

LITE I MOLDE

I Molde har ikke skjeggkre vært noe problem ennå, men det vil nok bli mer vanlig etterhvert.

– Det har vært svært få tilfeller av skjeggkre i vårt område, og vi har foreløpig ikke solgt boliger med dette insektet. Ettersom skjeggkre sprer seg fort over hele landet, regner vi med at omfanget vil bli større også her, sier Jan Egil Fornes i Garanti Eiendomsmegling.

På landsbasis har det vært eksempler på at boligkjøpere har hevet handelen etter funn av skjeggkre. Den samme boligen har likevel blitt solgt til samme pris gang nummer to, selv om det nå var kjent at det var skjeggkre.

– Vi ser vi eksempler over hele landet på at boliger blir solgt på lik linje med andre selv om det er oppdaget skjeggkre, så det har ikke vært noe stort problem for selgerne. Folk har nok lært at skjeggkre er mer ekkelt enn farlig, tror Fornes.

STYRELEDERS ANSVAR

Selv om skjeggkre ikke er farlige og ikke gjør fysisk skade, kan styre i borettslag og sameier likevel ha plikt til å bekjempe dem. Ifølge forskrift om skadedyrbekjempelse har eier av bygning ansvar for at det iverksettes tiltak for å utrydde skadedyr*.

Dersom det oppdages skjeggkre i en leilig-

TIPS FOR Å UNNGÅ SKJEGGKRE

Hvis det er skjeggkre i kjelleren, er det antagelig i hele huset. Og om du har fått skjeggkre inn i boligen, handler kanskje mest om flaks og uflaks. Men det er likevel noen tiltak som kan virke forebyggende.

- Skjeggkre liker papp, og de blir det gjerne med på lasset når man får varer innpakket i papp, som isolasjon, dusjkabinett, møbler etc. Det kan derfor være lurt å pakke varer ut av pappesker utendørs, slik at eventuelle skjeggkre ikke blir med inn.
- Renhold er viktig, og i bekjempelsen av skjeggkre er vaskebøtta og støvsugeren dine gode venner. Jo mer skitt, støv, matrester etc. det er i huset, jo mer mat er det til skjeggkre, og jo bedre trives de.

het i en blokk eller bygning der det er mange leiligheter, er det sannsynligvis ikke lang tid før det oppdages i neste. Skjeggkre sprer seg lett, og bekjempelse er derfor et felles ansvar i et borettslag.

LIMFELLER HAR VÆRT BEST

Det er foreløpig ikke mulig å utrydde skjeggkre, man styret vil ha ansvar for å holde bestanden av skjeggkre nede, dersom det blir mye av det. Så langt har limfeller, dvs. en plate med seigt lim, vist seg som et godt verktøy for å minke bestanden av skjeggkre.

ÅTE BLE GODKJENT I FEBRUAR

Det jobbes med å finne flere effektive måter å bekjempe skjeggkre på, og i det siste har åte vært testet ut – med gode resultater. Miljødirektoratet har nylig godkjent produktet Advion Cockroach Gel, som tidligere kun har vært godkjent for bruk mot kakerlakker. I tester som avdeling for skadedyrkontroll ved Folkehelseinstituttet har gjennomført, førte bruk av denne åten til merkbart reduksjon i bestanden etter 10 uker. I motsetning til når det brukes på edderkopper var resultatet best der åtet ble spredt rundt på mange steder i boligen. Produktet kan brukes av firma som drives med skadedyrforkjempelse, og ikke av privatpersoner. ••

*) Grunnen til at skjeggkre defineres som skadedyr er på grunn av at noen er redd for insekter – også de som er ufarlige.



Roten *til ryddighet*

De fleste drømmer om et ryddig hjem eller en ryddig kontorpult, og mange opplever at de bruker mye tid på rydding uten at det blir ryddig av den grunn.

Stadig flere mener at roten til alt rotet er at vi har for mange ting. Så i stedet for å rydde mer, er løsningen å eie mindre.

RYDDING SOM UNDERHOLDNING

De siste årene har det kommet mange bøker om rydding og det å eie mindre, og den som startet det hele er kanskje japanske Marie Kondo, som lever av å rydde for andre. Hun leier seg ut til ryddeoppdrag, og tjenesten er populær, for hun har flere måneders ventetid. Marie Kondo har også egen tv-serie på Netflix der tv-seerne blir med når hun reiser rundt og hjelper folk med sin ryddeprosess.

FRA HUS TIL LEILIGHET

Et ryddig hus er «fint», men rydding og organisering kan også tvinge seg fram når man f. eks flytter fra en stor enebolig til en mindre leilighet, eller om man plutselig får seg samboer etter å ha «breiet» seg med all plassen alene. Når antall kvadratmeter boltreplass går ned, kreves det gjerne en kraftig opprydding der man gir vekk, selger og på annen måte kvitter seg med eiendeler.

Liv Loftesnes og Yngvar Andersen opplevde plassmangel da de to ble til en familie på fem, og en dag bestemte de seg for å ta kraftig grep, se neste side. →



Kvitter du deg med det uvesentlige, kan du få:

- | | |
|---------------------------------------|---------------------|
| ✓ Mer tid | ✓ Mindre rot |
| ✓ Mer plass i huset | ✓ Mindre husarbeid |
| ✓ Mer plass i hodet | ✓ Bedre økonomi |
| ✓ Mer ro | ✓ Større frihet |
| ✓ Mer glede | ✓ Mer fleksibilitet |
| ✓ Mer takknemlighet for
det du har | ✓ Mer moro |
| ✓ Mindre søppel | ✓ Flere muligheter |
| ✓ Mindre stress | ✓ Mer trening |
| | ✓ Mer mening |

Rom for *det beste i livet*

For å få mer plass til det beste i livet har Liv Loftesnes og Yngvar Andersen kvittet seg med mer enn halvparten av tingene de engang hadde i huset sitt.

✍ INGRID KVANDE 📷 ASTRID WALLER

Prosjektet har de beskrevet i boka «De beste tingene i livet er ikke ting». Der gir de masse tips, og forteller om hvordan de gjorde endringen, og hva det gjorde med dem.

FRIGJORT TO TIMER I DØGNET

– Siden jeg ikke trenger å bruke tid på å rydde og å lete etter det jeg skal ha, har jeg fått tid til å bruke hjernen til andre ting, sier Yngvar Andersen, også kjent som Puls-Yngvar. Han og kona Liv karakteriserer seg selv som to rotekop- per som elsker orden.

– Jeg har regnet meg fram til at vi har fått frigjort to timer i døgnet, og de har jeg brukt til å være mer sammen med ungene og til å trene mer. Jeg hadde kjent på at jeg ønsket å være mer aktiv enn jeg var en periode. Trening er av mine store interesser i livet, og nå har det åpnet seg nye muligheter ved at vi har tatt gode valg, sier Yngvar.

KAOS I VERDEN, KAOS I HJEMMET

Liv og Yngvar satte i gang sitt store oppryddingsprosjekt i 2016 – et år der katastrofene stod i kø.

– Det utløsende var en kaosfølelse den høsten vi satte i gang. Det var krise i Middelhavet, terroraksjoner, miljøtrussel, borgerkrig i Syria og presidentvalg i USA. Så hadde vi det lille kaoset i vår egen verden. Vi var blitt en familie på fem på relativt få år, og når alle hadde mye av alt, ble det mye å holde styr på. Vi hadde mange ting og eiendeler, og vi lette og lette for å finne det vi skulle. Det var en følelse av kaos både ute og hjemme, og da tenkte vi at vi ihvertfall kan starte med å rydde i vårt eget hjem. Hjemmet skal være et sted der vi oppnår ro og samler ro, og ikke det motsatte, sier Liv.

MÅTTE GJØRE DET NÅ

Ekteparet var også kommet til et sted i livet der de følte de stod ved et veivalg, og måtte gjøre noe.

– Det var tid for å stoppe opp og ta egne valg. Muligheten var nå. Ting skjer så fort, og det er bare NÅ vi rår om til å gjøre noe. Jeg har sett dødsfall og alvorlige sykdommer blant jevnaldrende allerede, så det er NÅ som betyr noe. Vi skal ikke bare være takknemlig for det vi har, men aktivt gjøre noe med situasjonen, sier Yngvar.

Tips fra Liv:

Problemer med å tømme garderoben? Tenk det at du skal hjelpe venninnen din med å kvitte seg med overfloden i klesskapet. Antagelig vil du legge halvparten av klærne hennes i en gi bort-sekk. Det er jo bare gamle klær! Hvis du snur på det, ville hun lett kunne gjøre det samme med dine plagg. (Kilde: «De beste tingene i livet er ikke ting».)

INGEN QUICKFIX

Liv og Yngvar trodde først at oppryddingsprosjektet skulle være over på noen dager, men det tok dem et halvt år, og er et evigvarende prosjekt. Det er en livsstil.

– Man kan ikke gjøre dette på en helg eller en kveld. Jeg var kjempegod på å rydde fort og effektivt. «Akkurat nå er det ryddig». Men hvis det er for mye eiendeler blir det fort rotete igjen, så hvis det skal bli varige resultater må man tenke langsiktig og ha is i magen, sier Yngvar. →



▲ **Ryddetips:** Finn fram en «utboks» og fyll den med ting dere ikke trenger lenger. Det ingen tar ut av boksen etter et bestemt antall dager, kan for eksempel selges.

► **Ryddetips:** Lag et «til salgs-stativ», der dere samler ting som skal selges. Liv og Yngvar har solgt varer for 150.000!



I huset til familien på fem er det nå bare eien-deler de virkelig bruker og liker, og de har det ryddig og med mindre kaos. På veien har de kvittet seg med mye av det de eide. Det har ikke bare vært enkelt.

– Det hjalp å begynne å tjene penger på ting-ene våre. Vi hadde vært veldig gode på å gi vekk ting, og det hadde gjort at jeg følte meg bra. Men når du begynner å selge, skjer det noe annet. Cash ved bruksalg har vært den aller viktigste disiplineringen når det gjelder å ikke kjøpe nytt før det er nødvendig. Da vi skrev boka hadde vi fått inn 100.000,-, og nå har vi vel rundet 150.000,-. I desember gikk vi i pluss når det gjelder gaver siden vi blant annet solgte et par randonneski som var lite brukt, forteller Yngvar.

SOM EN GRESSPLEN

Siden prosjektet har vart en stund skulle man tro at det til slutt ble tomt for ting å selge. Slik er det visst ikke. – Nei, det blir aldri tomt, og det over-rasker meg, sier Yngvar. – Jeg har tidligere vært

god på å jobbe som en galning for å få noe ferdig, men her må jeg tenke langsiktig. Det blir som en gressplen. Den må vedlikeholdes og slås jevnlig.

– Nå bryr vi oss virkelig om det vi har. Vi har færre ting som tidligere har tatt fokus fra andre ting i livet. Vi har også blitt flinkere til å kjøpe brukt om vi virkelig trenger noe, sier Liv.

START MED DET ENKLESTE ROMMET

Yngvars beste tips til andre som vil rydde i livet sitt, er å sette i gang med det enkleste rommet. Han oppmuntrer til å finne det rommet der du enklest kan oppnå best effekt, slik at du kan få blod på tann. Deretter kan du lage en plan.

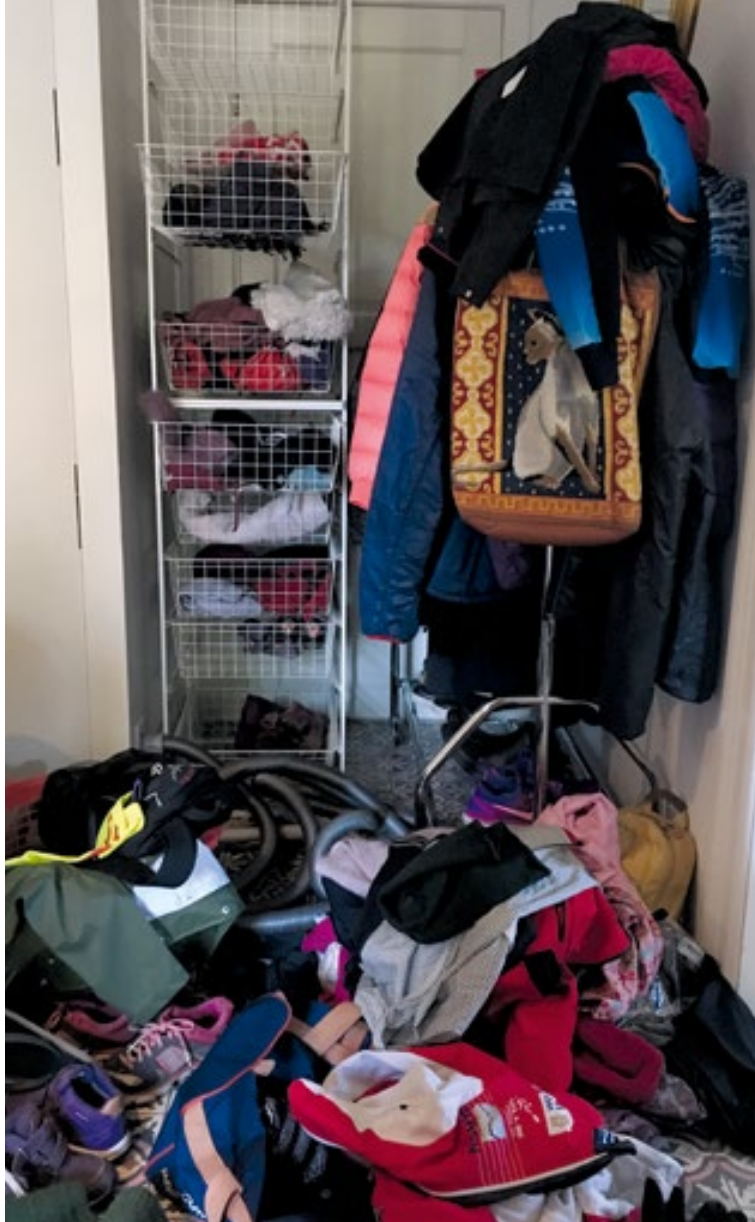
– Jeg startet med klærne mine, og kvittet meg med 95 %, som jeg ga vekk og solgte. Å selge det som kan selges, er virkelig å anbefale. At ikke den fine buksa bare blir klipt opp, men at noen faktisk ønsker å bruke den, synes jeg er bra. Jeg hadde ingen følelser knyttet til klær, bortsett fra hvor lite jeg hadde brukt de, og hvor mye de hadde kostet, sier Yngvar.

Tips fra Yngvar:

Overfylt kontorpult? Fjern absolutt alt som ligger på pulten og legg tingene over i en eske. Ta opp fra esken akkurat det du trenger for å gjøre jobben. Trenger du andre ting senere tar du de opp. Det du ennå ikke har hatt behov for etter noen dager er det ingen grunn til å oppbevare på pulten. (Kilde: «De beste tingene i livet er ikke ting».)

MINST EMOSJONELLE FØRST

Liv har et annet forhold til klær, blant annet hadde hun en del hjemmelaget og arvet. Hun begynte derfor med medisinskapet og badet. Nå er det ryddig, og bare fylt med ting som hun bruker.



- ◀ Når mange personer eier mange ting, er det nesten umulig å unngå at det blir rot i gangen.
- ▼ Liv og Yngvar har kvittet seg med masse eiendeler, og har beholdt det de virkelig bruker. Å gå på rulleski liker de så godt, at de faktisk har kjøpt seg flere par enn de hadde tidligere.



– Det er ikke så vanskelig når du går ned på salvenivå. Ville jeg smurt denne salven på meg selv eller på barna mine? Når jeg spurte slik var det enklere å kaste en salve fra 90-tallet. Jeg har alltid hatt en emosjonell tilknytning til tingene mine. Jeg trodde f. eks at lekekaninen var levende. Jeg hadde minner forbundet med det meste, og hadde et forhold til klærne mine, så derfor funket ikke klesskapet for meg. Så mitt råd er å starte med noe som ikke er så emosjonelt, sier Liv.

FORBRUKSSAMFUNNET

Prosjektet startet i 2016, men tanken om å redusere forbruket har vært der lenge.

– Jeg har tenkt dette i 25 år, men egentlig ikke hatt tid til å tenke det godt nok. Suksess er gjerne forbundet med å eie ting, og det er vi som har bestemt at det skal være slik – vi i forbrukssamfunnet. Men det er ikke nødvendigvis slik det skal være. De som er sinte i USA og Europa, er det først og fremst fordi forskjellene øker. Mange

tjener forholdsvis det samme i dag som for flere tiår siden, mens mange andre blir stadig rikere.

Også i Norge diskuterer vi enkeltsaker, men ikke hvordan vi kan ta kollektivt ansvar sammen. Vi må handle mindre for å bevare miljøet, være mer solidarisk og for å unngå at forskjellene i verden blir større. Dette har i høyeste grad også med sikkerheten vår å gjøre. Utfordringen blir å ikke være så avhengig av forbruk og vekst for å få samfunnet til å fungere, mener Yngvar.

– Vi ville ut av en bruk og kast-mentalitet. Vi hadde en følelse av å være med på noe vi egentlig ikke ville være med på, legger Liv til.

TING ROTER DET TIL

Det store oppryddingsprosjektet har også hjulpet familien å finne meningen – om det er ting eller andre ting.

– Det handler ikke om det vi kvitter oss med, men om det vi beholder; ting vi trenger og som betyr noe for oss. Noe med veldig gode minner, og som har vært i familien i generasjoner skal

man ta vare på. Men det er viktig å velge seg ut det viktigste. Noe kan man ta bilde av og ha det på pc-en sin. Dersom man har ting på et lager og ser de en gang i året, er det i alle fall på tide å gi slipp, mener Liv.

– For oss har det å fjerne de unødvendige tingene vært energigivende, tidsbesparende og befriende.

BESTE TIPS:

- Start med det enkleste. Yngvar startet med garderoben sin, mens Liv startet med medisinskapet og badeskapet.
- Finn fram en «utboks» og fyll den med ting dere ikke trenger lenger.
- Lag et «til salgs-stativ», der dere samler ting som skal selges. Liv og Yngvar har solgt varer for 150.000!
- Snu på det: velg hva du vil beholde, ikke hva du ikke vil beholde.

Flere tips på www.livogyngvar.no. ..



Rydding er nesten som å gjøre yoga i hjemmet – å åpne opp for energien. Rydding er også en bevissthetstrening ved at vi åpner vi for å ta andre gode valg, sier Nina Wolther, som holder kurs i rydding av hjem.

Skap god energiflyt!

Et ryddig hjem er «fint», men visste du også at det er bra for oss ved at energien flyter bedre?

✍ INGRID KVANDÉ

– Man får bedre energiflyt bare ved å ha færre ting, sier Nina Wolther. Hun er Feng Shui ekspert, arrangerer ryddekurs, og har nylig gitt ut boken Ryddeyoga.

– Feng Shui handler om god energiflyt i rommet, og med for mange ting er ikke det mulig. Du kan sammenligne det med en operasjon. Hvis du skal sy i fingeren, må du først rense såret. Slik er det også med Feng Shui. Hvis det skal fungere må du rense, dvs. rydde opp i det du eier først, sier Wolther.

ENERGI I BEVEGELSE

Når man rydder beveger man energien i rommet. Derfor føles det godt i rommet når man har ryddet – også når man egentlig har for mange eiendeler. Men da er effekten forbigående.

– Hvis man bare har flyttet rundt på tingene,

«ROT ER IKKE BARE DINE TING,
ROT ER DET SOM LIGGER
MELLOM DEG OG DET LIVET
DU DRØMMER OM»

og egentlig ikke har ryddet, stagnerer energien igjen etter en stund. Du får ingen varig effekt, sier Wolther som mener rydding både er en indre og en ytre prosess, og at de henger sammen.

– Er man redd for å kvitte seg med noe, er det kanskje noe annet som hindrer en. Jo mer du kan gi slipp på, jo mer nytt kan du ta inn fysisk og psykisk.

ET HJEM MED SJEL

For Wolther er ikke et godt hjem nødvendigvis at det er ribbet for møbler og eiendeler.

– Dette handler ikke om å ha et minimalistisk hjem, men at man har de tingene man bryr seg om. Derfor må man spørre seg selv: Hva betyr tingene for meg? Hvorfor har jeg denne? Hvis man har masse ting som ikke betyr noe, har



Feng shui,

Feng Shui betyr vind og vann, og er 5000 år gammel kinesisk lære om hvordan du strukturerer hjemmet ditt og livet ditt for å få best mulig flyt av energi. Når energien flyter har vi flow i livet.

De tre ryddebud:

1: En ting inn, en ting ut

Det å unngå at boligen blir overfylt, krever bevissthet. Dersom det kommer en ny ting i huset, må en annen ting ut. Hvis ikke blir det for mange ting.

2: Hver ting har EN plass

La tingene ha sin faste plass – ikke la de være strødd rundt på mellomstasjoner omkring i huset. For eksempel skal klær som er brukt enten legges tilbake i klesskapet eller legges til vask.

3: Ha kun det du elsker i hjemmet ditt.

Hvis du ikke finner det du skal ha, har du sannsynligvis for mange ting. Når du skal kvitte deg med ting, behold det som gir deg godfølelse. Har du en bukse som sitter dårlig, en bluse du blir blek i eller sko som gir gnagsår? Dette er typiske eksempler på ting du ikke bør beholde, og som ligger i veien for det du egentlig liker og det du bruker.

hjemmet mistet sjelen sin litt, og du merker når det er en sjel i rommet, mener Wolther.

GODE RYDDERÅD

Når folk skal sette i gang med ryddeprosessen har hun noen gode råd på veien, basert på egen erfaring og etter mange år som kursholder.

– Lag en god plan, og ikke ha hastverk med å bli ferdig. Gi deg selv god tid slik at du trives underveis. Hvis du har dårlig tid, er det fare for at det blir jojo-rydding eller skippertak-rydding, og det fungerer ikke. For å gi deg selv mestringsfølelse, anbefaler jeg å sette små og oppnåelige delmål. Det er også viktig å sette seg selv i en allright tilstand mentalt. Det kan være å sette på glad musikk eller meditativ musikk – alt ettersom hva som funker for deg. Husk at dette skal være gøy!, sier Wolther. ••

Gjør *hverdagsmaten* til et *festmåltid*

– Det skal ikke mye til for å gjøre et hverdagslig fiskemåltid til en liten fest. Litt ekstra arbeid med tilbehøret, så blir fiskemiddagen ukas høydepunkt, sier kokken Tom Oldrup. Han er fiskeentusiast og selvfølgelig opptatt av at folk utnytter den fantastiske råvaren best mulig.

✍️ OLE BJØRN ULSNÆS



Tom Oldrup er fiskeentusiast og opptatt av at folk utnytter den fantastiske råvaren best mulig.



KOSTRÅD OM FISK

Du bør spise fisk til middag to til tre ganger i uken. Fisk kan også gjerne brukes som pålegg. Hvis du får i deg 300–450 gram ren fisk i uken, har du fulgt rådet. 200 gram av fisken du spiser, bør være fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild. Fiskepålegg til seks brødskeer svarer omtrent til en middagsporsjon. Fiskeprodukter merket med Nøkkelhullet er bra å bruke.

spesielt om du skal servere fisk i et selskap, sier kokken Tom Oldrup.

– Loin er det fineste stykket på fisken, og hvorfor ikke bruke loin på en hverdag også? Da kan en gjøre litt ekstra ut av middagen. Når en skal lage en hverdagsmiddag ut av litt kostbare råvarer, så gjør hverdagsmiddagen til noe ekstra. Finn fram finserviset og bruk fargerike grønnsaker. Da trigger måltidet både syn og gane og gjør en helt vanlig hverdag til noe ekstra. Da blir det en stor glede å sette seg ved bordet og spise. Det er litt viktig, særlig i den mørke årstiden.

OPPSKRIFTEN

– Fisken serveres sammen med smeltet smør med sjampinjong, råstekte poteter, gulrotpure og asparges-topper.

– Smørsausen: Finkuttet sjampinjong brunes i smør. Så tilsettes saft fra en halv lime og litt soyasaus for å få fram en god nøttesmak.

– Asterix-poteter er veldig gode på smak, kokefaste og ypperlig til råsteking.

– Gulrøttene kokes, gjerne i en 50/50-blanding av vann og melk. Det gir en rundere smak og mykere konsistens. Ha i en desiliter appelsinjuice for å få en anelse av appelsinsmaken. Når gulrøttene er møre, siles væsken av før de kjøres i en foodprosessor. Smak til med salt, pepper og gjerne litt muskat.

– Aspargesen kan godt kokes i fiskevannet, og det er godt om en har på litt sitron etter kokingen.

Oldrup starter med å legge en seng av råstekte poteter på tallerkenen. Så legger han på aspargesen og gulrotpuren. – Det blir så klare og flotte farger. Knall oransje, velsmakende og nydelig, konstaterer han før fiskestykkene legges på. Til slutt klipper kokken litt gressløk i smørsausen før den helles over fisken. ••



SPIS FISK, HOLD DEG FRISK

Får du i deg fisk, fiskeolje og lange flerumettede omega-3-fettsyrer, er det godt for hjertet ditt. Halvfete og fete fisketyper i tillegg til tran er kilder til marine omega-3-fettsyrer i kostholdet. Andre næringsstoffer du får i deg når du spiser fisk, er protein, vitamin D, vitamin B12, jod og selen. Bytter du ut kjøtt med fisk til middag og som pålegg, kan du oppnå helsegevinst ved at mettet fett erstattes med umettet fett.

Oldrup er fisk- og skalldyransvarlig på Meny Saga i Skien, som er kåret til Norges beste Menybutikk. Han har sølvmedalje fra NM i Fisk og sjømat og deler mer enn gjerne en rask og enkel oppskrift med oss. Oldrup foreslår et fiskemåltid basert på torskeloin, men andre deler av torsken kan også benyttes.

Torskeloinen kan du få enten skinnfri eller med skinn. Den er alltid fri for bein, og høyden på loinen gjør at du kan dele den i 2–3 centimeter stykker og steke dem i ovnen med litt salt og pepper, olje og sitron over. Ellers så kan du dampe den i 6–8 minutter. Loinen går av i store, fine flak.

Selv om Oldrup bestyrer fiskedisken til daglig, er han klar på at gode fiskeretter like gjerne kan lages med frosne råvarer som utgangspunkt. Torskeloin fra frysedisken holder topp kvalitet. – Men det trenger ikke å være loin i denne retten. Du kan bruke alle mulige stykker fra torsken, men loinen er absolutt å foretrekke,



▲ Venche Skifjeld og Glenn Johannesen har flyttet fra hus til leilighet. Fremdeles er boksamlingen stor, men likevel havnet mye på et lager.

IKKE LETT FOR EN SAMLER Å FLYTTE FRA HUS TIL LEILIGHET

Venche Skifjeld og Glenn Johannesen solgte huset og flyttet inn i en moderne leilighet. Det var ingen enkel prosess, spesielt fordi Glenn samler på bøker og plater. Hvordan organiseres en flytteprosess når en har over 1 000 uleste bøker liggende på loftet, og bokhyllene allerede er fulle av bøker som er lest? Og hva med platesamlingen?

✍️ OLE BJØRN ULSNÆS

– Vi bodde i en stor enebolig. Huset var på 190 kvadratmeter i tillegg til en hybel på 70. Det ble alt for mye vedlikehold, spesielt etter at sønnen vår flyttet hjemmefra, sier Venche Skifjeld. – Vi var heller ikke så entusiastiske i forhold til hagestell.

STOR ENEBOLIG

– Var det en lang prosess å bestemme seg for å selge en stor enebolig og flytte inn i en blokk-leilighet?

– Jeg var klar i åtte år. Vi begynte å snakke om dette da sønnen vår gikk på gymnaset, men mannen min har mye større samlemani enn meg. Han elsker bøker og plater og kjøper mye mer enn han klarer å lese. Vi hadde bøker over alt. De han ikke hadde lest – over 1000 bøker – lå lagret på loftet.

Venche gikk på visninger i åtte år – alene.

Ekteparet var med på to budrunder, men bare halvhjertet. – Vi var ikke kommet langt nok i prosessen. Glenn var ikke moden for å selge huset, så det ble ikke noe. Men noe må ha endret seg likevel, for plutselig en dag sa han at han kunne tenke seg å bo i leilighet nær sentrum. Det var tomtevisning på Klosterøya dagen etter, og vi kjøpte en av de tre leilighetene som var ledige.

ET ROM TIL MUSIKK

Da begynte jobben med å redusere beholdningen av bøker og plater. Det viste seg å gå greit. Bok- og plate-entusiasten leide et minilager, der uleste bøker ble samlet. – Så begynte Glenn å gi bort en del av bøkene som var lest. Noen plater ble også gitt bort.

Glenn og Venche var enige om at et av rommene i leiligheten skulle bli et musikkrom, der

en vegg er full av CD-er og LP-plater. Og så er en vegg i stua fylt med bøker. – Det er plassen han har til rådighet. Han er «en hamster», så jeg finner noen bøker i klesskapet, men sånn må det være. Han er bare er sånn, sier Venche med varme i røsten/stemmen.

– Jeg har tatt vare på de tingene som har affeksjonsverdi for meg. Det er ikke så mye, men det var noe som bare måtte bli med oss over i den nye leiligheten. De henger ikke nødvendigvis i stua, men de viktige tingene har fått sine plasser.

SOLGTE PÅ FINN.NO

Vi solgte unna de tingene som hadde salgsverdi på Finn.no. I tillegg solgte jeg noe via Facebook-profilen min. Det var enklere enn å selge via Finn.no, men prisene var dårligere. Og så ble resten hentet av Skrot-Tor, som selger brukte



► Glenn Johannesen er en ivrig samler. Det ble en utfordring da han og kona flyttet ut av sin store villa.



ting. Han fylte en stor kassebil halvannen gang, så det var mye vi kvittet oss med. Men vi kastet lite. Det meste ble solgt eller gitt bort.

Salget av møbler og andre ting startet egentlig da huset ble ryddet til visning. Da ble «søppelet» kastet. Deretter startet jobben med å sortere det som skulle bli med videre til den nye boligen.

– Vi solgte huset åtte måneder før vi kunne flytte inn i leiligheten. Derfor brukte vi et flyttebyrå til å tømme huset, mellomlagre eiendelene og til selve flytteprosessen.

Det er volumet – antall kubikkmeter – en betaler for når en mellomlagrer. Derfor kan det være lønnsomt å selge store ting som sofagruppe og skap og heller kjøpe nytt når en flytter inn.

– Vi solgte unna stue- og spisestuemøbler og andre store ting. Vi lagret det vi kunne opp-

bevare i esker, seng, utemøbler og noen hvitevarer som var ganske nye. Det var lønnsomt rent økonomisk.

HVA ER VIKTIG Å HA MED?

– Jeg tror det er viktig å tenke gjennom hva en trenger for å være fornøyd, og den vurderingen må gjøres for hvert enkelt rom. Hva vil du ha i kjøkkenskapene? Hva skal opp på veggene? Vi har valgt å beholde alt vi hadde av lamper og bilder, og så har vi kjøpt mange nye møbler. Da har vi beholdt identiteten vår. Vi flyttet med oss bøkene og platene til Glenn sammen med de andre tingene vi var glade i. Og så valgte vi å kjøpe nye møbler som passet inn i en ny og moderne leilighet. Det har vist seg å være en god løsning for oss. Inntil videre har Glenn uleste bøker i minilageret sitt, men det blir det nok slutt på en dag, avslutter Venche Skiffeld. ••



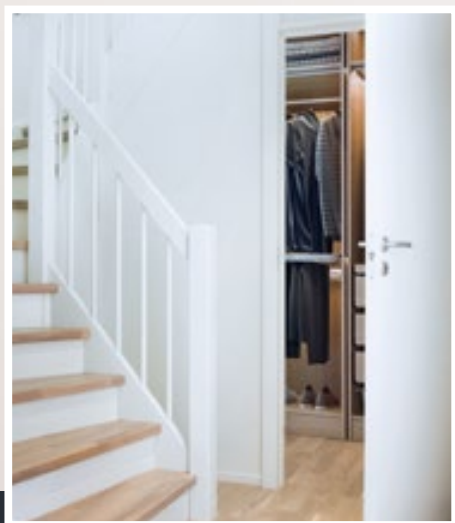
Smarte løsninger: Oppbevaring under trappen

Benytt muligheten til å skaffe deg ekstra oppbevaringsplass når du skal ha trapp.

Velg mellom skuffemoduler eller bod under trappen.



Modulene går på skuffeskinner med softclose.



Med oppbevaringsbod under trappen har du ekstra garderobeplass eller kanskje et lite hjemmekontor.

Oppbevaring
under hele
trappen

Standardmål
på 63x70 cm
pr. modul



Smart
utnyttelse
av plassen

Du kjenner ditt behov - vi leverer løsningen!
For mer inspirasjon, besøk trapperingen.no

Trapperingen



Din lokale trappeleverandør

Møre og Romsdal: Trapperingen Eiktrapp, tlf: 71 18 27 93

Haugesund: Trapperingen B. Innvær AS, tlf: 53 42 85 40

Skien og Arendal: Trapperingen Vegårshei, tlf: 37 16 98 00



facebook.com/trapperingen



instagram.com/trapperingen

Tre vinnere av kryssord får fem Flax-lodd hver, og i tillegg deler vi ut fem Flax-lodd til tre vinnere av sudoku.

Merk konvoluttene med Kryssord 1-2019 eller Sudoku 1-2019. Svaret sendes til TIBE, postboks 473, 6401 Molde. Svar kan også sendes på epost til: bomagaset@tibe.no.

Innsendingsfrist 01. april 2019.

LØSNING KRYSSORD NR. 4, 2018

[illegible]

Vinnere kryssord 4/2018:
Elin Tollefsen, SKIEN
Kristine Kvammen, FÆRVIK
Eli Hoelstad Eik, MOLDE

Vinnere sudoku 4/2018:
Hans Førre, AKSDAL
Hjørdis Møllerop, KRISTIANSUND
Nina Aas Tonning, SKIEN

Jeg har løst det!

Fyll ut kontaktinformasjonen
din nedenfor og kryss av.

Navn _____

Adresse

Postnr./Sted _____

☐ KRYSSORD ☐ SUDOKU

[illegible]

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

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



Hvem har ansvar for takras i borettslag og sameier?



✎ L. MONSEN, NBBL

Is og snø som raser ned fra taket kan få katastrofale konsekvenser for den som rammes. Borettslag og sameier må gjøre hva de kan for å forebygge ras.

Når det er fare for takras må boligselskapet sørge for at forbipasserende er varslet om faren, men noen tror jobben er gjort når varselkilt og avvisere er satt opp. Dette er kun midlertidige tiltak frem til den rasfarlige isen og snøen er fjernet.

BORETTLAG OG SAMEIER ER ANSVARLIG

– Som huseiere har borettslag og sameier ansvaret for å fjerne snø og is fra taket. Dersom

noen får en isklump i hodet, er det stor risiko for at boligselskapet blir økonomisk ansvarlig. Dette gjelder også for skader på gjenstander, som for eksempel biler, sier Henning Lauridsen, advokat og direktør for interessepolitikk og jus i NBBL.

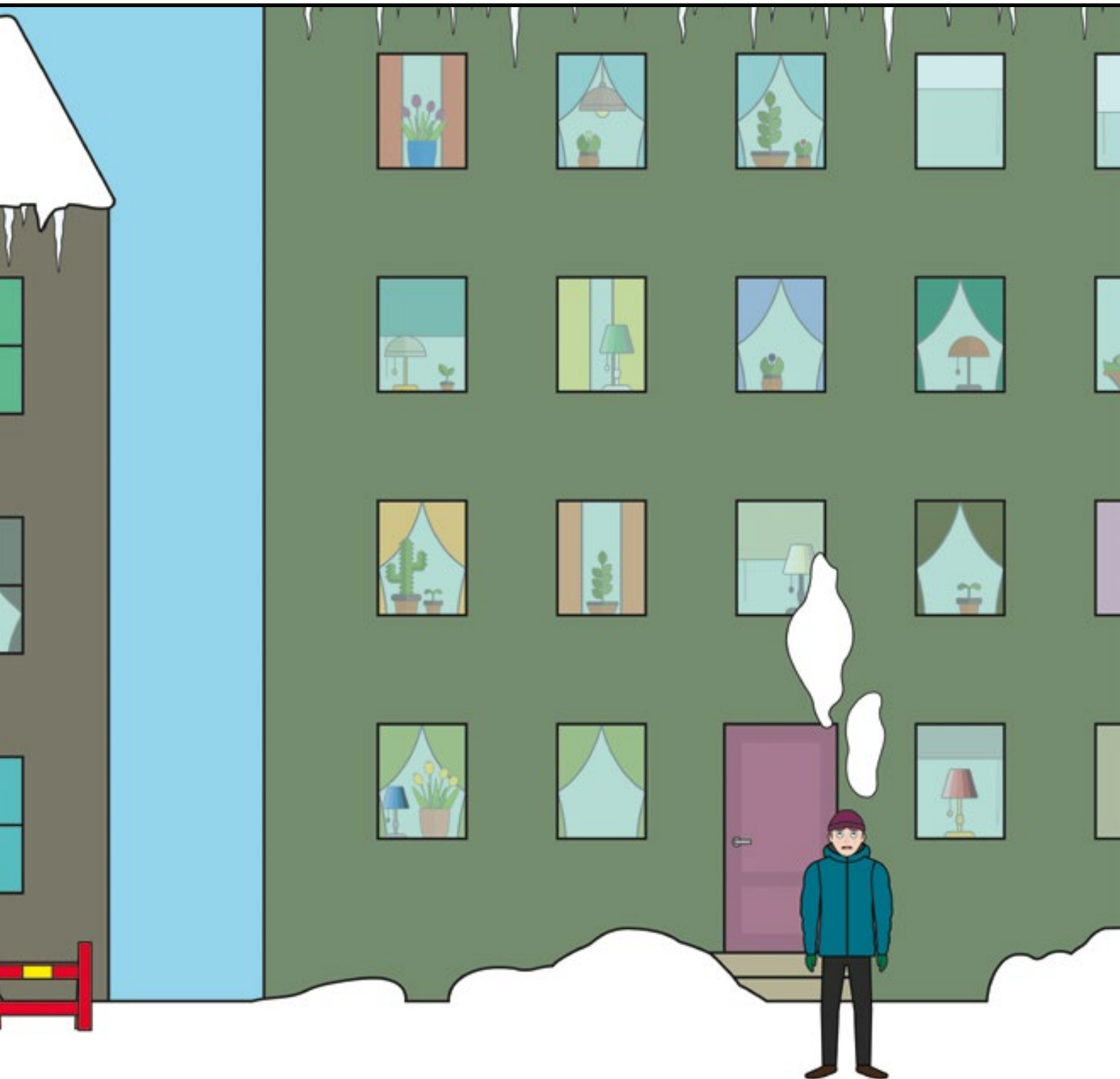
Fordi skadepotensialet er stort, er også ansvaret strengt. Det skal lite til før huseieren anses for ikke å ha overholdt sine forpliktelser. Å unnlate fjerning av snø og is fra tak er straffbart. Lokale politivedtekter inneholder gjerne regler om dette, og overtredelse kan føre til bøter. Det finnes også eksempler på alvorlige saker hvor det er idømt fengselsstraff.

BORETTLAG OG SAMEIER MÅ SØRGE FOR RYDDING OG FOREBYGGING

– Dersom det er rasfare, skal taket ryddes snarest mulig. Politivedtektene gir en frist på syv dager. Da skal taket være ryddet og avviserne fjernet. Boligselskapet må sørge for å ha rutiner for å forebygge rasfare. Taket må regelmessig inspiseres. Det er nemlig ikke tilstrekkelig å fjerne is og snø når det først oppdages, presiserer Lauridsen.

INSPEKSJONSPLIKT

Høyesterett har uttalt at inspeksjonsplikten er et utslag av en alminnelig plikt om ikke å utsette andres liv og eiendom i fare. I tillegg til



at man undersøker om det er fare for ras, bør boligselskapet også forsikre seg om at bygget er i en slik teknisk tilstand at risikoen for snøras er så liten som mulig, for eksempel ved at det er montert snøfangere der det er rasfare.

HVA BØR STYRET FORETA SEG?

Det er styrets ansvar at borettslag og sameier fjerner snø og is, forebygger rasfare og gjennomfører jevnlig inspeksjon. Å vurdere om det skal inngås avtale med et firma som kan følge opp dette gjennom vinteren, er lurt.

– Selv om arbeidet blir satt ut til et eksternt firma, betyr ikke det at boligselskapet er fri for

ansvar. Styret må følge med, slik at man kan være sikker på at taket blir inspisert så ofte som nødvendig og at is og snø blir fjernet raskt. Hvis firmaet ikke gjør jobben i tide, må styret trå til og sørge for at noe skjer. På grunn av medieoppmerksomhet har bevisstheten rundt takras økt, men styret bør ha fokus på dette, avslutter han. ••

AV HENNING LAURIDSEN
DIREKTØR INTERESSEPOLITIKK
OG JUS, NBBL





Hvordan blir *boligmarkedet i 2019?*

For det første, det finnes jo ikke ett boligmarked. Det er viktig å slå fast, for det er store forskjeller mellom by og bygd, og byene i mellom. Du kan ha trøbbel med å selge din 3-roms, selv om du teppebombes med overskrifter om nye prisrekorder andre steder i landet.

Likevel er det mulig å si noe om de generelle trendene i økonomien som påvirker boligmarkedet.

For øyeblikket er det faktisk slik vi ønsker å ha det. Prisveksten er ikke så høy og det bygges mange nye boliger. Statistisk Sentralbyrå forventer om lag uendrede boligpriser de neste tre årene. Men hvor sannsynlig er det?

Vi vet at boligprisene sjelden flater ut over lengre tidsperioder. Siden 1950 og frem til i dag har prisen på bolig steget mer enn fem prosent i halvparten av tiden. Samtidig har prisen falt ett av tre år. Med andre ord, det svinger av boligprisene.

TO MEGATRENDER

Stort sett har det imidlertid svingt opp. Oppgangen de siste 10-årene har boligprisene vært særlig drevet av to megatrender:

1) Rentenivået har vært mer eller mindre fallende siden begynnelsen av 90-tallet. Det har gjort oss i stand til å ta opp stadig mer

boliggjeld samtidig som lavere rente har holdt bokostnadene nede.

2) Oljerikdommen har gitt en stor velstandsøkning. Det gir prispress på skjermede goder, som bolig.

Sammen har disse to megatrendene vært dynamitt for boligprisene. På landsbasis koster en leilighet i dag ni ganger så mye som tidlig på 90-tallet.

Nå ser vi at effekten av disse megatrendene dempes. Rentebunnen er sannsynligvis nådd og i september hevet Norges Bank renta for første gang på syv år. Det er ventet to renteøkninger til i løpet av 2019. Oljen forblir naturligvis vår viktigste næring i lang tid fremover, men vekstimpulsene inn i norsk økonomi avtar.

Konklusjonen er at boligprisene sannsynligvis vil stige langt mindre det neste tiåret.

MØTER MOTVIND

I boligmarkedet har det i lengre tid vært klart at boligprisene i 2019 møter motvind fra tre

kanter; 1) Lavere befolkningsvekst, 2) høy boligbygging og 3) stigende rente. Motvekten har vært sterk utvikling i norsk økonomi med lav arbeidsledighet og høy lønnsvekst. Det er imidlertid tegn til avmatning i internasjonal makro, ref. børsuroen i høst. Svekket konjunkturerne samtidig som renten er på vei opp kan det smitte over på boligmarkedet.

Vi holder imidlertid enn så lenge en knapp på fortsatt god utvikling i norsk økonomi. I vårt hovedscenario tror vi derfor på stigende boligpriser også i 2019, om lag 4 prosent. Risikoen for at vi tar feil er imidlertid større enn vanlig – kanskje så stor som 30 prosent. ••

CHRISTIAN F. BJERKNES
SJEFØKONOM, NBBL



1,80%

INNSKUDDSKONTO

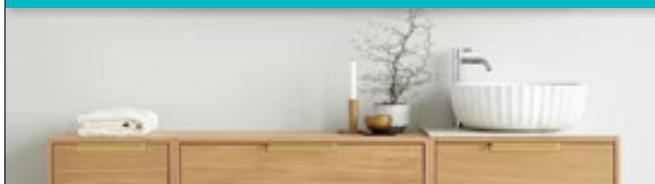
Minimumsinnskudd: kr. 50.000,-
12 måneders fastrenteinnskudd

Stikk en tur innom oss
i Storgata 18-20

SpareBank
NORDVEST 

VI UTFØRER ALLE TYPER RØRLEGGERTJENESTER

- Rørleggerservice
- Bolig og industri
- Bad med 10 års garanti
- Tegning/prosjektering
- Flislegging
- Varmepumper/gulvvarme



vvs-team as
Bademiljø
BEST PÅ BAD

Tlf. 71 21 53 90 / 91 36 01 20

Verftsgata 8, 6416 Molde • post@vvsteam.no • www.vvsteam.no

NESTE UTGAVE:
MAI 2019

KONTAKT OSS PÅ
Tlf: 71 20 12 00
www.bomagasinet.no

**ANNONSÉR I
BOMAGASINET**
OG TREFF MEDLEMMENE
I DITT BOLIGBYGGELAG

NESTE UTGAVE AV BOMAGASINET KOMMER I MAI!



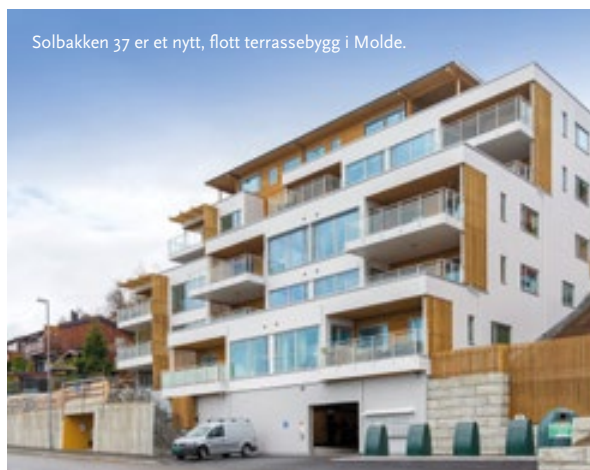
Visste du at til og med gamle
bananskall kan brukes om igjen?
Ved å lage biogass av matavfallet
kan vi kjøre en bil opp til 96 meter
på ett bananskall.



RIR, tlf.: 71 21 34 50 • rir@rir.no • www.rir.no

MODERNE MELLOM SENTRUM OG MARKA:

UTSIKTSLEILIGHET MED TRE SOVEROM



Solbakken 37 er et nytt, flott terrassebygg i Molde.



◀ Kjøkkeninnredning fra HTH med glatte hvite fronter, laminat benkeplate med nedfelt vask. Integrerte hvitevarer.



◀ ▲ Leiligheten har store vindusflater og glass som rekkverk på verandaen gjør at man får det beste ut av utsikten, også når man sitter inne.

◀ Baderomsinnredning fra HTH med hvite, glatte fronter, vegghengt toalett og dusjhjørne.

INGRID KVANDE ESPEN ISTAD

I terrassebygget i Solbakken 37 Borettslag er det fremdeles muligheter. Her kan du nå få romslige leiligheter med god standard og flott utsikt.

Solbakken 37 ligger fint til i Molde med flott utsikt fra alle etasjer. Bygget består av 17 leiligheter med alle fasiliteter. Blant annet er det garasjekjeller med heis til alle etasjer. Herfra er det kort vei til busstopp og butikk, gangavstand til sentrum og kort vei til marka. Leilighetsbygget er tegnet av arkitektkontoret BBW, og de første beboerne flyttet inn i fjor vår.

LEILIGHET 2C TIL SALGS

Leilighet 2c ligger i 2. etasje, er på hele 132 kvm BRA, og har tre soverom. Det minste soverommet ligger sørvendt ved siden av stue/kjøkken og godt egnet til arbeidsrom/gjesterom. Leiligheten har garasje plass i kjeller, og sportsbod på 5 kvm.

STORE VINDUSFLATER

Leiligheten har moderne løsninger og bra standard med f.eks parkett, flis og skyvedørsgarderob. Leiligheten har stor stue med plass til

flere salonggrupper, og åpen løsning mellom kjøkken og stue. De som flytter fra enebolig til leilighet, synes ofte stua blir litt for liten – det er den ikke her. Kjøkkendelen har en praktisk utforming, har integrerte hvitevarer, og ligger litt skjermet fra resten av oppholdsrommet. De store vindusflatene og glass på verandaen gjør at man kan nyte Moldepanoramaet også når man sitter i stuen. I leiligheten er det romslig flislagt bad med varmekabler, i tillegg til separat wc og eget vaskerom.

I Solbakken 37 er det også to andre, litt mindre leiligheter til salgs i 1. og 2. etg.

For å se nærmere på leiligheten, ta kontakt med eiendomsmegler Evy Strømme i Garanti Eiendomsmegling. ••



Plantegning 2C



Generalforsamling i borettslagene:

Mulighet for påvirkning!

I løpet av tre kvelder arrangeres det 48 generalforsamlinger i borettslagene tilknyttet MOBO. Møtene er på Seilet Hotell den 20 mars, 3. og 4. april.

✍ INGRID KVANDÉ

Ved at generalforsamlingene arrangeres på Seilet, slipper styrene i borettslagene å engasjere seg med det praktiske. En annen fordel er at MOBO deltar med all kompetanse, og kan dermed svare på de fleste spørsmål som skulle dukke opp.

16 MØTER PER KVELD

MOBO disponerer åtte møterom, og med to sesjoner blir det gjennomført 16 møter i løpet av en møtekveld. Alle lag som skal delta får tildelt forslag til datoer i god tid før møtene.

FORMELLE KRAV

Formelt er det et krav at alle borettslag skal ha generalforsamling, og at alle sameier skal ha årsmøte. Under en generalforsamling be-

handles formelle saker som fastsetting av styrehonorar, valg av styre, godkjenning av årsoppgjør, i tillegg til andre vesentlige saker som berører alle beboere. Dette kan være rehabiliteringsplaner, søknad om dyrehold etc.

KAN PÅVIRKE ØKONOMI OG BOMILJØ

På årsmøtene blir det gjort vedtak som angår hvert enkelt sin økonomi og bomiljø, og ved å delta har alle andelseiere mulighet til å påvirke beslutninger. Det er generalforsamlingen som gir mandat til styret, så de vedtak som fattes her, har betydning for arbeidet resten av året. Generalforsamlingene er også en sosial møteplass der man kan utveksle erfaringer med beboere i andre borettslag, og bli enda bedre kjent med sine naboer. ••

GENERALFORSAMLING I MOBO: 13. MAI KL. 18 PÅ SEILET

Frist for innsending av saker til behandling er 1. april.

På generalforsamlingen i MOBO møter utsendinger fra hvert enkelt borettslag. Disse er valgt av generalforsamlingen i sitt borettslag. Det skal være en representant pr. 50 påbegynte leiligheter/boenheter. Dette betyr at store lag har flere representanter enn små.

Valgmøte i april

For de som er medlem i MOBO, men ikke eier leilighet i MOBO-tilknyttet borettslag, er det et annet system. Da holdes det valgmøte, og i år er dette møtet **tirsdag 9. april kl. 16 i MOBOs lokaler.**

Her velges en representant inkl. vara for hver 50. medlem, og totalt blir dette omtrent 100 delegater.

STYRET I MOBO

Styret i MOBO har i 2018 bestått av styreleder Leif Sverre Hoel og styremedlemmene Sidsel Pauline Rykhus, Terje Aunan, Paul Steinar Valle, Svein Ivar Byttingsvik (ansattrepresentant), Marit Moe Rasmussen og Kristin Hammarbäch.

Varamedlemmer til styret har vært Geir Hammerø (fast møtende), Brit Sognli, Arnfinn Olsen, Merete Nerland Stavik (ansattrepresentant) og Judith Merete Tangen.

PÅ VALG I 2018

De som er på val i år er Sidsel Pauline Rykhus, Terje Aunan og Paul Steinar Valle. Av varamedlemmene er Geir Hammerø og Merete Nerland Stavik på valg (1. vara og 4. vara).

MELD INN FORSLAG

Forlag til styremedlemmer kan meldes til valgkomiteens medlemmer eller valgkomiteens sekretær Evy Strømme (tlf 911 25 859).

Valgkomiteen består av Kjell Danielsen (tlf 478 40 478), Trude Sjømaeling Ræstad (984 73 666) og Marit Moe Rasmussen (911 65 843).

HVORDAN VELGE RIKTIG PC?

IT-Marked anbefaler at man kjøper seg en brukt og renovert PC. Da får man en betydelig bedre PC enn hvis man kjøper ny, og man kan spare opptil 75 % av nyprisen. Det er penger spart og dessuten bidrar man til en mer bærekraftig utvikling. Det er smart.

✍ LEVERANDØREN 📷 PEXELS

Det er ikke alltid lett å velge riktig PC når man går igjennom jungelen av annonser og tilbud. Derfor har IT-Marked laget noen kjøregler på hva man bør tenke på når man skal kjøpe seg ny PC.

Man må først tenke på sitt bruksområde og hva man primært skal benytte PC'en til. Dette er viktig får å kunne definere sitt behov. Derne er det viktig å sette seg et budsjett på hvor mye man vil bruke. Ha i bakhodet at PC'en helst skal vare noen år.

Når man har definert sitt behov og budsjett, er det lurt å sette seg litt inn i hva de viktigste komponentene i en PC er. Her kommer en liten oversikt.

PROSESSOR

Dette er hjernen til datamaskinen og definerer hvor raskt og effektivt en datamaskin kan operere en eller flere prosesser. Her er Intel markedsledende og benytter prosessorer som heter i3, i5, i7, i9 eller Xeon. Det som skiller disse er både hastigheten målt i Ghz, men også antall kjerner en prosessor har. Jo større hastigheten er jo raskere opererer datamaski-

nen og jo flere kjerner desto flere oppgaver kan prosessoren utføre samtidig. Hvor høyere tall jo bedre prosessor.

RAM

RAM er hurtigminne eller korttidshukommelsen til datamaskinen. Dette kan variere fra 4 GB RAM til 128 GB og mer. Hvis man skal kjøre tyngre oppgaver eller særlig utføre flere oppgaver samtidig så må man ha en del RAM for at maskinen ikke skal stoppe de ulike programmene som kjører i bakgrunnen.

LAGRING

De fleste PC'er kommer i dag med SSD lagring. Denne lagringsdisken er uten bevegelige deler og er det raskeste alternativet. Det finnes noen PC'er som fremdeles selges med spinnedisk eller HDD. Denne teknologien er avleggs og er betydelig tregere enn SSD lagring. Derimot kan det i mange tilfeller lønne seg å ha en kombinasjon av disse der SSD disken er primær lagring og HDD disken en sekundær lagring.

Så hvor mye lagringsplass trenger man?

Hvis man ikke skal lagre bilder eller videoer så holder det fint med en kapasitet på 128 GB. Hvis man derimot trenger litt lagringsplass anbefales 256 GB eller høyere. Husk også at man lagrer mer og mer i skyen og har derfor ikke det samme lagringsbehovet som før.

GRAFIKKORT

De fleste PC'er kommer med integrert grafikkort som avlaster og hjelper prosessoren til grafiske operasjoner. Med det integrerte grafikkortet kan man fint se på bilder, video, benytte nettleser, kjøre office programmer og enkel bilderedigering. Skal man derimot spille spill eller drive med tyngre bilde- og videoediting må man ha et dedikert grafikkort. Til spill kan man eksempelvis velge et GTX kort, men til bilde- og videobehandling kan man eksempelvis benytte Quadro grafikkort.

Etter å ha gått igjennom de viktigste komponentene i en PC, blir spørsmålet hva som passer til hvilket bruk. Derfor skal vi nå gå gjennom hva man trenger for å dekke ulike behov man kan ha.





PC TIL KONTORARBEID

Når man skal ha pc til kontorarbeid trenger man ofte en bærbar datamaskin som skal kunne benyttes i en dockingstasjon. Det vil si at man kobler PC'en til en fast base som står på kontorpulten. Denne basen har strømfor- syning og mange tilkoblingsmuligheter, blant annet til å koble til flere skjermer. PC'en skal ofte være noe portabel så 12–14" er en god størrelse.

Anbefalte krav: i5 prosessor, 8 GB RAM, 128 GB SSD, 12–14"

FRITID OG HJEMMEBRUK

Her blir PC'en benyttet til typiske oppgaver som ikke krever mye ressurser, som å surfe på nettet, benytte officepakken, spille av videoer og se på bilder. Ofte bruker man også denne PC'en til å lagre sine bilder og videoer derfor trenger man ofte større lagringskapasitet. PC'en blir benyttet som hovedskjerm og bør være rundt 15,6 og gjerne en oppløsning i full HD.

Anbefalte krav: i5 prosessor, 8 GB RAM, 256 GB SSD, 15,6"

PC TIL BILDE- OG VIDEOREDIGERING

Dersom man jobber med bilde- og vide- behandling enten profesjonelt eller privat, trenger man en kraftig PC med god proses- sorytelse med flere kjerne og dedikert grafik- kort. Særlig 3D modulering og utforming av 3D videoer krever mye ressurser. Her må man tenke på hvilke programmer man skal kjøre og se hva leverandørens anbefalinger er. Dersom du velger bærbar PC, bør skjermen være 17" og ha en høyere oppløsning enn Full HD, gjerne 3K.

Anbefalte krav: i7 quad (4 kjerner) prosessor, 16 GB RAM, 512 GB SSD, dedikert grafikkort, 17"

PC SOM SKAL BENYTTES TIL SPILL

Spill PC'er kan være noe av det kraftigste og dyreste man kan få kjøpt, men her er det viktig å tenke på hva slags spill man skal spille slik at man kjøper riktig PC. Skal man eksempelvis spille Fortnite eller Minecraft så holder et grafik- kort av typen GTX 1060. Skal man derimot kjøre tyngre spill som The Witcher 3 og Crysis 3 og vil spille på de høyeste innstillingene anbefales et GTX 1080 kort.

Anbefalte krav: i7 prosessor, 16 GB RAM, 512 GB SSD, dedikert grafikkort, ekstern skjerm 24"

ULTRAPORTABEL PC SOM MAN OFTE SKAL HA MED SEG

Her er det 3 ting som er viktig. Det er batteri- levetid, vekt og størrelse. Se derfor etter om PC'en har en strømgjerrig prosessor som gjør at man får lang batteritid. PC'en bør ikke veie mer enn rundt 1 kg og størrelsen bør ligge på 12–14". Sørg også for at PC'en har de tilkob- lingsmulighetene som du trenger.

Anbefalte krav: i5 U prosessor, 8 GB RAM, 128 GB SSD, 12–14"

For å gjøre jobben enklere for deg når du skal velge riktig PC har vi i IT-marked laget en digital kjøpsveileder som du med et klikk får opp for- slag til hvilken PC som passer best til nettopp ditt behov.

Denne finner du på forsiden på itmarked.no/fordel

Lykke til med valget ••

Sikre deg og flokken din



Kjærlighetsforsikring

Noe er så personlig, at vi velger å snakke om det ansikt til ansikt. Vi hjelper deg med å ta gode valg.

alltid med deg

- Hva skjer med flokken din om du dør?
- Hva skjer dersom du blir alvorlig syk?
- Når inntekten er borte, hva skal du da leve av?

Ta kontakt med Trine
for en prat.
Mobil:
41 06 64 20
E-post:
tar@romsdalsbanken.no



Romsdalsbanken

Velkommen til Moldebadet

Her er **idrettsbasseng, velværebasseng, boblebad, strømkanal, badstue, familiesklie og spiralsklie** – og tilbud om sunn og velsmakende mat hos Café Moldebadet.

Vi har topp moderne fasiliteter, og har lagt til rette for alle brukergrupper. Vi ønsker alle et hyggelig opphold på Moldebadet!

Facebook
For mer info se Moldebadet.no og følg oss på facebook



MOLDE KOMMUNE



moldebadet

– litt ferie hver dag

Åpent: Man kl. 14–20 • tir–fre kl. 11–20 • lør–søn kl. 10–18 • Tel: (+47) 71 11 19 80 • www.moldebadet.no



▲ Bjørn Are Høstmark og Vegard Høstmark.

Oppussing og renovering

Om vinteren er gulvlegging, maling, tapetsering, beising og annet vedlikeholdsarbeid typiske oppdrag for MOBO Eiendomsservice AS – ved siden av vaktmestertjenester til private og bedrifter.

✍ INGRID KVANDE 📷 JENS H. LYGSTAD

I Langmyrvegen har Bjørn Are Høstmark og Vegard Høstmark skiftet yttervegg på et av byggene som Utleieboligene forvalter. Når Bomagasinet er innom har de holdt på i halvannen uke, og oppdraget nærmer seg ferdig.

– Her har vi lagt vindsperre, nye lekter og deretter ny bordkledning. Vi har også byttet ut vindskeiene og lagt nye hjørnebord. Når vi er klare her gjenstår det bare maling, og det blir gjort til våren, sier Vegard Høstmark.

INNVEDIG OPPUSSING

MOBO Eiendomsservice har en del oppdrag av denne typen, og det siste året har de to skiftet

kledning på mange bygg rundt omkring. I den kalde årstiden, driver selskapet også mye med innvendig vedlikehold.

MALING I HØGNAKKEN

Alan Slemmen har vært ansatt i Eiendomsservice siden 2003, og utfører vaktmestertjenester for både borettslag og andre. Jobben er variert, og i vinter har han blant annet drevet med oppussingsarbeid i utleieboligene i Høgnakken.

– Her maler vi både tak, vegger og vinduer, så nå får denne leiligheten et fint løft. Når malingsarbeidet er ferdig skal vi også legge nytt gulv og bytte dører, sier Slemmen. ••



▲ Alan Slemmen



▲ Snørydding er også et oppdrag MOBO Eiendomsservice tar på seg på denne tiden av året.

Torgkjerringene

I butikklokalene er det fullt av lamper, smykker, kopper og annet som allerede har gjort jobben hos en eier, og som nå er klare til å bli med til et nytt hjem.

✍️ INGRID KVANDÉ



▲ Randi Moe og Inger Kristine Strand.



▲ Flotte utstillinger.

Torgkjerringene, alias Inger Kristine Strand og Randi Moe, er aktive pensjonister, og driver bruktbutikken som heter nettopp Torgkjerringene.

KJØPER INN OG SELGER VIDERE

Konseptet er at de kjøper inn varer for det meste på auksjon og selger dem videre.

– Når vi er på auksjon, kan vi velge ut varer selv. Vi drar først og fremst til Raudsand, for der er det ganske ofte auksjon. Vi liker gamle ting og synes det er mye finere enn nye. Når vi er på auksjon, er vi ganske kresne på varene – det skal ikke være skår, nagg (små hakk) eller sprekker, sier Strand.

GAMLE SLAGERE

Torgkjerringene vil at varene skal være fine å se på, slik at utstillingene er delikate. Etter hvert har de fått god kunnskap om hva folk vil ha.

– Det mest populære er det vanskelig å få tak i, og det kan bli dyrt. De gamle Figgjoservicene er ettertraktete nå. For noen år siden var det Egersund som var mest i vinden, forteller Moe.

HELÅRSVIRKSOMHET I TO ÅR

Torgkjerringenes interesse for gamle ting er ikke ny.

– Vi startet opprinnelig ute på torget om sommeren på slutten av 1990-tallet, og så fikk vi prøve å være inne om vinteren i noen år.

Vi var f. eks på MoldeTorget, Lønsetgården, Romsdalsgata og hos Gjenstad i tre uker før jul. Det var først da vi kom til Storgata at vi begynte med helårsvirksomhet, sier Strand.

Slik har nå de drevet i to år, og butikken er åpen seks dager i uka. I februar flyttet de fra Storgata til Myrabakken.

KUNDENE MIMRER

Torgkjerringene forteller at både sunnmøringer og nordmøringer kommer innom for å handle. Det er aller mest voksne damer, men også menn og ungdom.

– Sommerturister er forundret over det vi har her. I hyllene våre er det mange ting som folk



▲ Bunadssølv klar for flere festdager.

◀ Blir det remis?



▲ Butikklokaler i Myrabakken.



▲ Gamle smykker kan gi ny look.



▲ Gamle klassikere er populært.

kjenner igjen fra barndommen. Det er koselig å prate med folk som kommer innom, og vi merker at folk liker å ta turen hit, for de kommer igjen gang på gang, forteller Moe.

ARTIG HOBBY

Differansen mellom inn- og utpris skal dekke kostnader til butikklokale, og torgkjerringene har ikke ambisjoner om noe mer enn det.

– Dette er en drivende artig hobby, og vi blir ikke slitne. Å drive her er først og fremst kos, og det er noe å glede seg til når man står opp om morgenen. Når vi har god tid, sitter vi her og strikker også. Og så selger vi det vi har strikket, sier de energiske torgkjerringene. →



▲ Stort utvalg av smykker og sølvtøy.





◀ Gammelt antrekk klar for ny fest.



▲ Malin Klock Kjerstad driver Fretex i Molde.

Gammelt for deg – nytt for andre

Gamle klær, møbler, bøker etc. fra loft og kjeller kan få forlenget liv, og samtidig gi inntekter til gode formål

✍️ INGRID KVANDE

Malin Klock Kjerstad er butikkleider ved Fretex i Molde. Der er hun kollega fire lønnede ansatte og åtte frivillige. Konseptet er at folk leverer inn varer til Fretex gratis, og så selger Fretex varene videre. 10 % av omsetninga går til Frelsesarmeen og det arbeidet de gjør. I fjor gikk 300.000,- fra butikken til gode formål som f. eks varmestue som hjelper vanskeligstilte med mat.

FÅR VARER, SELGER DE VIDERE

Fretex er avhengig av at folk gir, og det er ikke noe problem.

– Det kommer inn folk mange ganger om

dagen med varer de ikke trenger lenger. Noen ringer på forhånd og spør om det er greit, men de fleste dukker bare opp. Dersom de er usikre på hva vi tar imot, kan de gjerne ringe, sier Klock Kjerstad.

KLESINNSAMLINGSBOKS

Fretex har også klesinnsamlingsboks på ulike steder i Molde- gjerne i nærheten av dagligvarebutikker. Klær som kommer inn i boksene her, sendes til ett av fire sorteringsanlegg. Der sorteres varene, før de sendes videre til salg utland, innland eller til utdeling. I tillegg til å bruke innsamlingsboksene, kan man også levere inn varer til

Fretex hos Lindex, Bik Bok, Cubus og Dressmann og ved å bruke Fretexposen på Posten.

MER ENN UTKLEDNINGSBUTIKK

– Tradisjonelt har folk tenkt på Fretex når de skulle på kostymefest og annet som innebar utkledding. Generasjonen over meg forbinder kanskje Fretex med det, sier Klock Kjerstad. – Men når de kommer hit ser de at det er noe mer, og at vi har kommet mye lenger. Av det vi selger er 35 % klær, 25 % interiørtøying og 10 % bøker.

MANGE TYPER KUNDER

Klock Kjerstad forteller at det ikke er noe som



▲ LP-plater, bøker og leker som har gledet tidligere eier, kan nå gjøre nytten hos andre.

heter typisk Fretex-kunde lenger. Til de kommer alt fra den miljøbevisste til folk som er ute etter spesielle ting. Det er mindre av at folk går på Fretex fordi de ikke har råd – det begynner å bli for alle.

– Kunder kan være samlere, interiørbloggere som er opptatt av å skille seg ut, og barnefamilier som skjønner vi har mye barnetøy som er lite brukt. Barn sliter gjerne ikke ut klær, men vokser heller ut av de. I tillegg har våre nye landsmenn som ikke har all verdens midler funnet oss, sier butikksjefen.

FORLENGE PRODUKTENES LEVETID

Klokk Kjerstad var 25 år da hun startet i jobben som butikkleider i november 2016. Hun var opptatt av å ha en jobb som gir mening, noe større enn seg selv. Både miljøperspektivet og de verdiene som Fretex har appellerte til henne.

– Vi må innse at vi ikke kan drive som vi har gjort når det gjelder å forbruke ting, men heller forlenge produktenes levetid. Vi blir nødt til å fokusere på gjenbruk framover, så jeg tror dette er kommet for å bli – det er ikke forbigående, sier Klokk Kjerstad. ••



▲ Hos Fretex selges det 35 % klær.



32 TONN KLÆR HVER DAG

Fretex har fire innsamlingsanlegg i Norge. Anlegget på Alnabru i Oslo mottar ca. 8 tonn klær om dagen, og mengden er omtrent lik på alle anleggene. I 2017 mottok Fretex ca. 11 000 tonn tøy, og mengden har økt hvert år.

GODT FOR KLODEN

Ved å handle brukt forlenges levetiden til hvert enkelt plagg. Dette har også miljøgevinster.

- Kjøper du et brukt klesplagg i stedet for et nytt hver måned, bidrar du til å spare utslipp av nesten 500 kilo CO₂ i løpet av ett år. (Kilde: Fretex)
- For å produsere én enkelt t-skjorte kreves ca. 1400 liter vann. Det tilsvarer mer enn 10 fulle badekar. (Kilde: Nordisk Ministerråd)





GARANTI®

GARANTI Eiendomsmegling Molde
Strandgata 5



Jan Egil Fornes
Tlf. 900 79 994



Evy Strømme
Tlf. 911 25 859



Grete Heiseldal
Tlf. 975 04 641



Terese Nerland
Tlf. 915 44 447



Emma Mordal
Tlf. 941 65 535

UTSIKT TIL MEDLEMSFORDELER

Garanti – det naturlige førstevalget for alle Mobo-medlemmer!

Vi kjenner ditt borettslag
og har 70 års erfaring og ekspertise.
Vi kan tilby våre effektive meglertjenester
til den beste prisen i markedet.

MEDLEMSFORDELER

PRISLØFTE – SALGSGARANTI - GRATIS VERDIVURDERING FOR BOENDE MEDLEMMER

