

BO

MAGASINET

NR. 2 / 2023



Medlemsblad for
**MØRE OG ROMSDAL
BOLIGBYGGELAG**

Dr. Torkil ***tar pulsen på livet***

side 14-15

TONJE KVALSNES PÅ Plass:

Ny leder på teknisk

side 30-31

TEMA: HELE DEG

OPPLEVELSER
SOM GIR

«AWE»

side 22-23

51 ÅR MED TRIVSEL I

ØVERLAND BORETTSLAG

side 8-10



Benytt deg av vår MOBO-rabatt

• MALING • TAPET • GULV • BILLAKK

happy-homes.no

Prolakk AS
Verftsgata 4
Tlf: 40 00 31 79
post@prolakk.no

Åpningstider:
Man - Fredag 7:30 - 17:00
Torsdag 7:30 - 18:00
Lørdag 9:00 - 15:00

Du finner oss i Åndal Maskin-bygget på Bolsønes

RÅD &
TIPS

SPØR
OSS

happy homes®

Vi skaper vakre hjem

ALLE BARN HAR RETT PÅ EN FRAMTID

Det er over 100 millioner mennesker på flukt i verden i dag. Halvparten av dem er barn

Med din hjelp kan vi gi dem beskyttelse, livreddende mat og medisiner.

Sammen kan vi redde liv.

VI STÅR KLAR FOR Å HJELPE TIL MED INTERIØRMALING



BUTINOX STILFULLT TREVERK

er en malingsserie spesialtilpasset innvendig panel, dører, vinduer og innredning. Malingen er slitesterk, vaskbar, og har ekstremt god heft og trenger ingen grunning. Produktet er Svanemerket og har god dekkevene, kantdekk og slitestyrke. I tillegg til at malingen ikke gulner. De hvite tonene holder seg hvite.

SE VÅRT UTVALG PÅ [OBSBYGG.NO](https://obsbygg.no)

Åpningstider: 7-20 (9-18)



**Obs
BYGG
MOLDE**

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

BONUS & RABATT

5%

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

For å få rabatt må du fremvise ditt medlemsbevis.

For å få bonus betal med et av betalingskortene du har registrert på MOBO Min side.

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

*Rabatt gjelder ikke kampanjevarer



— Leder —
OLE JAKOB STRANDHAGEN

VÅRDUGNAD, ET VELDIG NYTTIG EVENTYR OG EN TRIVELIG HAPPENING

Et godt bomiljø er et sted hvor du trives, er trygg og føler deg hjemme. Godt vedlikehold, gode ute- og oppholdsareal, og følelse av felleskap og samhold kjennetegner gode bomiljø. Et godt bomiljø tar også hensyn til miljøet, er tiltalende, og inkluderer både små og store. Øverland Borettslag fyller 50 år og er et godt eksempel på et godt og trygt bomiljø. Hele 12 av de opprinnelige beboerne bor fortsatt i borettslaget. De fremhever hvor viktig av samhold og felleskap er for å trives og ha det bra. Vi besøkte borettslaget i borettslaget sitt eget grendahus.

Jeg håper Øverland Borettslag og Solbakken Terrasse inspirerer deg til å delta på årets vårdugnad i ditt borettslag. Det er en fin mulighet til å bli bedre kjent med naboene og bygge et godt felleskap. Som de sier i Solbakken Terrasse; «et veldig nyttig eventyr og en trivelig happening».

Dere sitter på store eiendomsverdier. Noe av det viktigste dere gjør er å ta vare på og investere i eiendommene. Gode vedlikeholdsplaner gjør det mulig å avdekke fremtidige behov og planlegge fremtidige investeringer på en fornuftig måte. For å hjelpe dere med vedlikeholdsplaner, rådgivning og

prosjektgjennomføring har vi styrket laget med Magne og Tonje på teknisk avdeling. Vi ønsker å være en aktiv støttespiller og sparingspartner i både små og store prosjekt. Ta kontakt med oss om dere har spørsmål eller om det er noe vi kan bidra med. Vi er her for dere.

Vi arbeider stadig med å få flere og bedre medlemsfordeler. Denne gangen lanserer vi blant annet samarbeid med Nausta og Nextory. For å være sikker på at du er oppdatert med alle tilbudene så anbefaler vi at du laster ned medlemsappen. Da kan du allerede fra i dag opparbeide deg bonuskroner.

Det er tid for generalforsamlinger, og det har vært kjekt å møte mange av dere allerede. Vi er glade for å ta opp igjen tradisjonen med felles generalforsamlinger på Seilet. Ønsker å rette en stor takk til alle som stiller opp som tillitsvalgte. Dere gjør en uvurderlig jobb.

Husk også MOBO sin generalforsamling tirsdag den 13. juni.

Vårlig hilsen
Ole Jakob Valla Strandhagen
Adm. dir.



Innhold

FASTE SPALTER

Tema	13
Kryssord & Sudoku	17
Mattipset	20
Jusspalten	26

NYHETER

Fikk nytt avfallsrom	6
Øverland Borettslag 50 år	8
«Vanlige» generalforsamlinger.....	11
Ny leder ved teknisk avdeling.....	30
Nye og sentrale leiligheter	32
«Nye» stier i marka?.....	34
Småstoff.....	35
Nausta.....	36
Ny medlemsfordel: Nextory.....	37
Lokale medlemsfordeler	39



Melon med fruktspyd – s. 20

Husk MOBO sin generalforsamling tirsdag den 13. juni

**MEDLEMSBLAD FOR
MØRE OG ROMSDAL
BOLIGBYGGELAG
NR. 2, 2023**

ANSVARLIG REDAKTØR

Direktør Ole Jakob Strandhagen,
Møre og Romsdal Boligbyggelag

**MØRE OG ROMSDAL
BOLIGBYGGELAG**
Strandgata 5, 6415 Molde.
Tlf: 71 25 93 00

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

**REDAKSJONELL PRODUKSJON
OG GRAFISK UTFORMING**
TIBE Molde AS
Postadr.: Postboks 473, 6401 Molde
Tlf: 71 20 12 00
E-post: bomagasinet@tibe.no

**MEDARBEIDERE I
DETTE NUMMERET**
Evy Strømme,
Ingrid Kvande, og
Jens Holsbøvåg Lyngstad.

UTGITT AV
BS Media AS, Postboks 452
Sentrum, 0104 Oslo

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

TRYKK
Ålgård Offset, Ålgård





▲ Tor Arne Gujord i styret i Hatlelia Borettslag og Arne Buseth i RIR i det nye avfallsrommet.

Fikk nytt avfallsrom

I fjor inviterte RIR og MOBO borettslag til å få en «makeover» av avfallsrommet. Hatlelia Borettslag ble valgt ut, og nå kan beboerne glede seg over nyoppusset avfallsrom.

✍ INGRID KVANDE 📷 JENS HOLSBØVÅG-LYNGSTAD

I Hatleliblokka med hele 206 leiligheter, er det felles innendørs avfallsrom, og i februar ble et av rommene «nytt».

– Vi har malt vegger, tak og gulv, og satt inn nye beholdere. Hver beholder har fått lokk i riktig farge, som stemmer overens med fargene og piktogrammene på skiltene. Skiltene har et oppheng som gjør dem lett å flytte dersom det skulle bli behov, sier Arne Buseth i RIR.

UNNGÅ FEILSORTERING

Oppussingen har gjort avfallsrommet triveligere, og med tydeligere merking i selve rommet, er det enda enklere å sortere avfallet riktig. Det er viktig for RIR, for målet er at mest mulig av avfallet går til gjenvinning.

– Undersøkelser RIR har gjort viser at det er en del feilsortering. For mye avfall som plast, mat og annet havner i restavfallet. Vi ønsker å finne ut om det kan skyldes at merkingen som er for dårlig. Oppgraderingen av avfallsrommet i Hatlelia med skikkelig gjennomført merking, vil bidra til å gi oss svar på det, sier Buseth.

AKTUELT FOR BORETTSLAGENE

Tor Arne Gujord har bodd i Hatlelia Borettslag siden 2019, og har vært styremedlem de to siste årene.

– Da vi leste om dette i Bomagasinet, syntes vi det var et godt initiativ fra RIR. For oss var det en fin mulighet til å få et hyggeligere avfallsrom, så vi bestemte oss for å sende

inn en søknad. Sammen med søknaden la vi ved bilder av hvordan vårt avfallsrom så ut, forteller Tor Arne.

I Hatlelia borettslag er det seks avfallsrom, og det er det ene av disse som har blitt «nytt».

– Vi er veldig imponert over hvordan rommet har blitt. Det gir et mye renere og triveligere inntrykk, så vi er veldig takknemlig for at vi ble valgt ut. Vi fikk også klistermerkeplansjer som vi skal henge opp på de andre rommene, slik at det blir mer oversiktlig der også. Så for oss ble dette veldig, veldig bra, sier Tor Arne.

OPPMUNTRER ANDRE

MOBO tror det fine avfallsrommet vil bidra til at beboerne tar seg enda bedre tid til å sortere avfallet riktig.

**« vi er veldig
takknemlig for at
vi ble valgt ut »**



▲ Tor Arne Gjørd i styret
Hatlelia Borettslag.

◀ Ryddig og fint.



Resirkulering:

MED TYDELIG MERKING ER MÅLET AT
ENDA MER AV AVFALLET SKAL SORTERES
RIKTIG, SLIK AT DET KAN GJENVINNES.

– Hvis avfallsrommet er rotete og litt ekkelt, er det det større sjansen for at man kanskje «slenger» fra seg avfallet for å komme seg forttest mulig ut. Da kan konsekvensen bli dårlig sortering, sier Evi Strømme i MOBO.

Hun mener det nye avfallsrommet i Hatlelia er inspirerende.

– Dette kan man tenke litt på i alle borettslag der man har avfallsrom. Når et avfallsrom er rent, ryddig og ordentlig, blir det triveligere, og vi tror også det vil gjøre sorteringen enklere, sier Evi. ••





▲ Sissel Kippersund, Anne Kari Hammervold, Tove Halle, Rolf Halle, Gunhild Stavnes, vaktmester Arnt Brokstad, Gerd Dannevig, Helga Smiseth og styreleder Frank Ove Sæther. Bortsett fra sistnevnte har alle bodd i Øverland Borettslag fra det var nytt. Det samme har Magne Torset, Olaf Enge, Ole Harald Eide, Eldbjørg Halvorsen og Nordis Ytre-Arna, som ikke er med på fellesbildet.

— Vi nekter å flytte!

Det er i overkant av 50 år siden Øverland Borettslag ble stiftet. De første flyttet inn i 1972 og -73, og 12 av de opprinnelige beboerne bor fremdeles her. Vi møtte en del av de i borettslagets grendehus for kaffe, vafler og gode historier.

✍ INGRID KVANDE 📷 JENS HOLSBØVÅG-LYNGSTAD

Rundt kaffebordet i grendehuset i Øverland Borettslag mimres det. Anne Kari Hammervold, Tove og Rolf Halle, Gunhild Stavnes, Gerd Dannevig, Helga Smiseth og Sissel Kippersund flyttet inn da det var nytt, og har bestandig trivdes godt.

Frank Ove Sæther kom flyttende for to år siden, og er nykommer i denne sammenheng. Den pensjonerte rektoren tok på seg styreleder vervet da Ole Tennfjord takket for seg ved generalforsamlingen i vår.

EGET GRENDEHUS

Vaffellukta møter oss allerede i yttergangen, og på kjøkkenet står Sissel Kippersund,

grendehusets mor. Sissel har vært ansvarlig for utleie i to omganger, men nå skal hun gi seg.

– Det blir trist å slutte egentlig. Når du engasjerer deg, får du et ekstra godt forhold til huset. Jeg tror jeg eier det, vet du, ler Sissel.

Grendehuset ble bygd i 1984, og ved siden av å huse den årlige generalforsamlingen, leies det ut til selskaper som konfirmasjoner, dåp etc.

– I mai måned er det vanligvis konfirmasjoner hver helg, og det er også en del barnedåp i løpet av året. Vi har hatt mye aktivitet i huset, som tippekamper på lørdag, swingkurs, juletefest, julebord og innsamling

ger til SOS barnebyer. Det siste regelmessige var onsdagskafé, men det er ikke noe fast program nå. Man går litt tom for ideer etter hvert, mener Sissel.

BILDER I HODET

– Da vi var yngre hadde vi mange festligheter her. Det var av typen gode, gammeldagse bygdefester. Vi har ikke noen bilder fra dette, men vi har veldig mange bilder i hodet, kommer det fra en lattermild forsamling.

HUSKER FØLELSEN VED INNFLYTTINGEN

Sissel flyttet inn i februar 1973, og har bodd i samme leilighet siden.



▲ Vaktmester Arnt Brokstad har blitt en del av inventaret, ifølge ham selv. Han vet hva alle i borettslaget heter og i hvilken av de 166 leilighetene de bor.

– Jeg husker ennå følelsen den dagen. Det var masse snø og nydelig vær. Utsikten fra de store vinduene var fantastisk. Den yngste av de to døtrene mine var to år, og hun klarte så vidt å gå opp trappen selv. Egentlig var det krav om at det var familier med fire barn som skulle få de store leilighetene, men vi fikk likevel.

MANGE UNGER

Med slikt krav til størrelse på barneflokk, ligger det i kortene at det er mange barn i Molde som har vokst opp i Øverland Borettslag. Bare i oppgangen hos Gerd Dannevig og Helga Smiseth var det 17 barn fordelt på seks leiligheter.

– Det var så trivelig med alle ungene. Barna mine har fortalt i ettertid at de ikke hadde følelsen av at de bodde i en blokk. Det er en eventyrskog bak blokka som er veldig spennende å leke i. Vi passet ungene til hverandre, og fedrene var med og slo ball. Det var ikke alle som var i barnehage den gangen, så det var mye aktivitet både på dag- og kveldstid, forteller Gerd.

TENKER FREMDELES PÅ DET

Trine Ytre-Arna var 7 år da hennes familie flyttet inn i borettslaget, og hun minnes at det var et eldorado.

– Det var et yrende liv med masse lek og veldig mye moro. Jeg tenker fremdeles på alt vi ungene fant på bak husene. Vi trengte ikke ha en plan på hva vi skulle gjøre, det var bare å gå ut og treffe de andre, så var vi i gang, minnes Trine.

NYTER UTSIKTEN

– Det kan ikke bli finere enn her, sier Trines mor, Nordis Ytre-Arna og nyter utsikten til fjellene fra verandaen.

Hun var den andre som flyttet inn i borettslaget. Hun forteller at bortsett fra at det var en del mangler ved leiligheten i starten, har alt vært bra.

– Bomiljøet har vært fantastisk hele tiden. Vi har hatt veldig kjekke naboer. Rune og Trine var 10 og 7 år da vi flyttet inn. De kunne gå til naboene, og vi hadde alltid åpent hus for vennene til ungene våre, også når de ble tenåringer. Jo og Knut Nesbø bodde her, og Rune spilte fotball sammen med de hele tiden. Det var fotballbane i nærheten, om vinteren var aktiviteten flyttet til Katthola og islagt skøytebane. Trine og mange andre barn fra blokka drev med hest og sprangridning og hadde kort vei til stallen på Enen.

LEILIGHET PASSET BEST

Nordis forteller at mange forventet at hun og mannen Agnar skulle bygge seg hus, men at leilighet passet dem utmerket.



▲ Sissel Kippersund i nr 11 er også «grendehusets mor». Nystekte vafler – kjærlighet i hvert hjerte.



▲ Tove Halle, Rolf Halle og Gunhild Stavnes stortrives i nr 17.





▲ Nordis Ytre-Arna i 9A var den andre som flyttet inn i borettslaget. Utsikten blir hun aldri lei av.



▲ En oase midt i byen.



▲ Anne Kari Hammervold, Gerd Dannevig og Helga Smiseth har bodd i samme blokk (nr 9) i 50 år og har aldri kranglet.

– For oss var leilighet midt i blinken. Agnar var ikke spesielt praktisk anlagt, og han orket ikke tanken på en jobb han ikke var ferdig med om kvelden. I stedet har vi kunnet reise på turer og slikt, enda mer etter at vi ble pensjonister. Vi var i Valdres og gikk i fjellet hver høst i 27 år. Det jeg eventuelt hadde av tunge tanker bare seig av meg på fjellet.

MOLDEMARKA OG SKARET

Det har også blitt mange turer på henne med utgangspunkt i borettslaget.

– Tidligere syklet jeg gjerne til Mølleråsen, og gikk til Skihytta, Varden og kanskje Frænavarden før jeg syklet hjem igjen. Om vinteren var det fint å ta bussen til Skaret og gå på ski hjem. Hvis det er drittvær og jeg ikke orker å gå ut nå, tar jeg en tur i trappa. Med tre etasjer blir det 60 trappetrinn tur/retur, sier Nordis, som blir 89 år i september.

EN OASE MIDT I BYEN

Alle har mye godt å fortelle om området de bor i. Det er kort vei til butikken, bussen går rett forbi, det er kort vei til Retiro, sjøen og båthavna. De beskriver en landlig oase midt i byen med skogen rett bak, der man kan møte på både rev, rådyr og til og med elg.

TRAPPETRIM

Det har vist seg at folk klarer seg lenge her i borettslaget, og hun som bodde her lengst ble 99 år og 9 måneder.

– Hun hevdet at hun ikke hadde blitt så gammel uten trappa. Hun bodde i nest øverste etasje og gikk tre turer opp og ned trappene hver dag, forteller vaktmester Arnt Brokstad, som også er litt av «limet» her i borettslaget.

GLAD I VAKTMESTEREN

– Vi er veldig heldige som har hatt vaktmester hele tida, og han vi har nå, skal være her hele livet, smiler Rolf og kikker bort på vaktmester Arnt.

Den populære vaktmesteren har virkelig gjort seg kjent i borettslaget siden han begynte i 2016.

– Jeg kan navnet på alle, og vet hvilken av de 166 leilighetene de bor i, så jeg har vel blitt en del av inventaret selv. I denne jobben må du være handy, men også litt psykolog som kan roe ned gemyttene om det trengs. Folk er trivelige, men det er en god egenskap å kunne se an folket, mener Arnt.

BLIR BOENDE

At det er høy trivselsfaktor i Øverland Borettslag er det ikke tvil om.

– Uten trivsel hadde dere vel ikke bodd her så lenge?

– Uten trivsel hadde vi ikke nektet å flytte, for å si det sånn, sier Sissel. – Det er trygt å bo alene i Øverland borettslag, og det er ingen vits i å begynne på nytt på en ny plass, legger hun til. ••



«VANLIGE» GENERALFORSAMLINGER IGJEN

I vår kunne boligselskapene igjen arrangere generalforsamlinger på Seilet, og de første møtene gikk av stabelen allerede i slutten av mars.

✍ INGRID KVANDE

Første gang MOBO arrangerte felles generalforsamlinger på Seilet var i 2011, og med tre års avbrudd som følge av pandemien, betyr det at årets møter er de tiende i denne formen. I år var det møter både i mars, april og mai.

Fra MOBO deltok fagfolk fra alle avdelinger, slik at man kunne svare på de fleste typer spørsmål fra beboerne.

– For oss i MOBO er det veldig kjekt å kunne møte styremedlemmene og andelseierne igjen, og vi opplever at det var god stemning blant alle som var tilstede. Det har fungert greit med digitale møter, men det er noe spesielt når vi alle kan være i samme rom, sier Randi Brokstad i MOBO.

Her er noen glimt fra første møtedag i slutten av mars. ••





Scandi Lux Senior Cushion
Design Anderssen & Voll 2021

FJORDFIESTA

www.fjordfiesta.com

Opplevelse som gir
«awe»

TEMA: HELE DEG



Fysisk aktivitet, mat, sosial kontakt, musikk, søvn og hvile

er bare noen av faktorene som påvirker hvordan du har det.

Les mer:

LADER OPP VED Å

lytte til kroppen

Ved å se hvordan kroppen reagerer på hvordan du lever, får du tydelige meldinger om hva du skal gjøre mer eller mindre av, for å ha så mye energi som mulig.

INGRID KVANDE



▲ TORKIL FÆRØ er lege, forfatter og pulsmåler

TEMA: HELE DEG



Med ulike treningsklokker og treningsbånd, er det nå mulig å måle hjerterytmevariabilitet, se stressbelastningen, og se hvor mye kraft du har på ditt body battery, kroppsbatteri.

REKKEVIDDEANGST

Allerede i 2013 var ordet rekkeviddeangst på Språkrådets topp ti-liste over nyord. Rekkeviddeangst var en beskrivelse frykten for at batteriet på elbilen ville gå tomt før man kom til en ladestasjon. Rekkeviddeangst var på andreplass, kun slått av ordet Sakte-tv, som var en betegnelse på NRK-programmer som skildret noe «minutt for minutt».

KROPPSBATTERIET

Tilbake til rekkeviddeangst. Det er altså ti år siden bekymringen for flatt elbilbatteri skapte et nyord. I år har pulskuren blitt et nytt ord på manges lepper, og pulskuren handler også

på en måte om rekkevidde, men her er det kroppens batteri som er i fokus.

BESTSELGER

Torkil Færø, eller dr.torkil som han kaller seg på Instagram, er lege, og har skrevet boken Pulskuren. Boken har vært en bestselger siden den kom ut tidligere i vinter, og her illustrerer Torkil hvordan man gjennom å bruke en pulsklokke, som f. eks Garminklokke, kan få kunnskap om hva som er stress for kroppen, og hvilke forhold som gjør at kroppen lader opp igjen. Når kroppen er i stressmodus bruker den av kroppsbatteriet, og jo mindre fult det er i batteriet, jo mindre energi har du til å utføre gjøremålene dine.

ÆRLIG PÅ INSTAGRAM

I boka beskriver Torkil Færø hvordan søvn, stress, bevegelse og trening, aktiv hvile, mål-

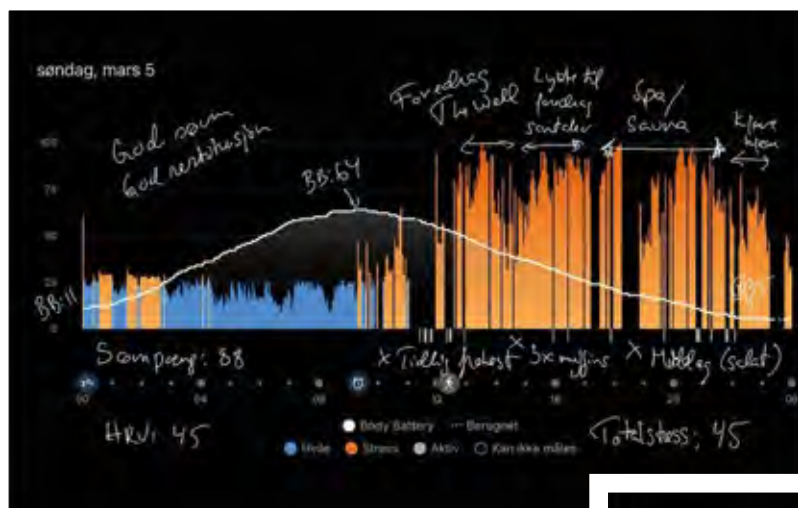
tider og kosthold, alkohol, sykdom, overvekt og tobakk påvirker hjerterytmevariabiliteten, og dermed om vi er i stress- eller restitusjonsmodus.

På sin Instagramkonto legger han ofte ut skjermbilder av hvordan hans dag har medført stress eller hvile, og når han vet hva han gjorde den dagen, kan han også lære hva det er som tapper og hva som restituerer.

SER NÅR HAN BØR LADE

Et eksempel er fra da Torkil var innleid som foredragsholder på spahotellet The Well utenfor Oslo. Dette var en dag med stor stressbelastning. Det i seg selv er ikke farlig, men kan tvert imot være oppbyggende på sikt. Etter slike dager er det spesielt viktig å ta seg tid til å hvile og lade opp etterpå.

– Da jeg var på the Well var det mange stressmomenter, og foredrag og spising av

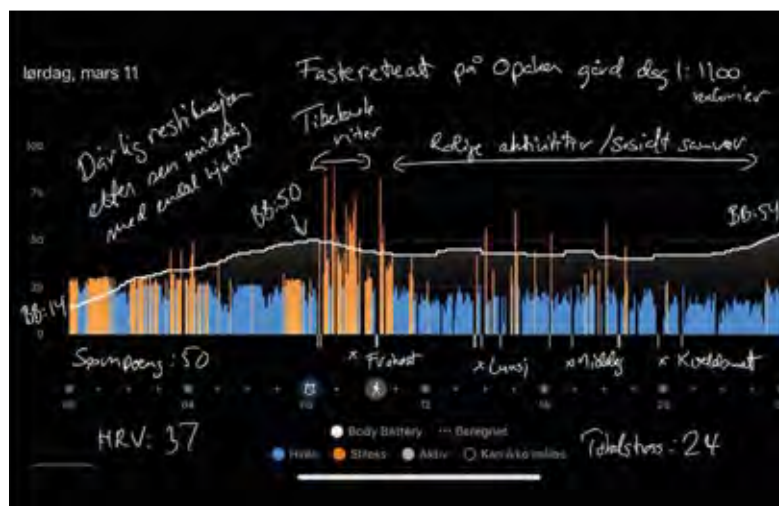


◀ **STRESSENDE DAG:** Orange er stress, mens blått er restitusjon/hvile. Her er det stress hele dagen, og når Torkil vet hva han gjorde den dagen, er det også enklere å forstå hva som gjør at kroppens hans stresser. Med den kunnskapen kan han gjøre mindre av det han vet stresser veldig. (@dr.torkil på Instagram)

▼ **ROLIG DAG:** I andre enden av skalaen når det gjelder stressbelastning har Torkil en dag med rolige aktiviteter samt fasteimerende diett, dvs relativt små og nøye sammensatte måltider. Dette er en dag med mye lading av kroppsbatteri for Torkil! Rolige aktiviteter/sosialt samvær og lette måltider har gjort underverker. (@dr.torkil på Instagram)

Energittappere:

MEDE EN PULSKLOCKE KAN DU FINNE UT HVA SOM ER DE VERSTE ENERGITTAPPERNE FOR DEG. FOR MANGE ER DET ALKOHOL, LITE HVILE, FEIL MAT OG DÅRLIG SØVN.



Dele erfaringer?

PÅ NETTSIDEN PULSKUREN.NO KAN DU BLI MED I ET NETTSAMFUNN DER FOLK DELER SINE FUNN. HER ER DET OGSÅ KURS OG NETTMØTER.

muffins med masse sukker. Her var belastningen med varme i badstuene også stor. Folk tenker kanskje ikke på badstue som belastning, men med klokka ser jeg tydelig hvordan kroppen min reagerer, forteller Torkil.

KUNNSKAP SOM MOTIVERER

For å lade opp kroppsbatteriet er søvn og hvile viktig. Det er ikke bestandig slik at det man tror er hvile, faktisk er det. Når du sitter og skroller på telefonen og spiser muffins, føler du kanskje at du slapper av, men pulsklokken kan vise noe helt annet.

Med den kunnskapen som pulsklokken gir, kan vi alle gjøre grep som gjør at vi kan leve med mest mulig energi – og ikke tappe kroppen unødvendig. Med tydelige signaler er det også motiverende å gjøre mer av det som lader og mindre av det som er unødvendig stress. ••

HJERTERYTME-VARIABILITET

et mål på om du er i stressmodus eller i restitusjonsmodus. Det er avstanden mellom hjerteslagene som måles. Når du puster ut slår hjertet saktere, og når du puster inn slår det raskere. Jo større forskjell det er på pulsen på innpust og på utpust, jo større er hjerterytmevariabiliteten. Pulsen skal altså ikke gå som en klokke. Når den varierer, er det tegn på god helse.

Dr. Torkils energitips:

- 1. PUST**
Pust koherent pust/vagus pust 5 sekunder inn og 5 sekunder ut.
- 2. TILSTEDEVÆRELSE**
(se, lytte, kjenne). Bruke sansene for å ta deg til her og nå.
- 3. KALDE DUSJER**
30-90 sekunder. Det frigjør adrenalin og roer ned samtidig.
- 4. SKRIVE**
Enten intuitiv skriving om morgenen, eller dagbok om kvelden.
- 5. AKTIV HVILE**
Lytte til musikk, lydbok eller podcast. Gjøre ingenting.



3 år yngre

PÅ 8 UKER?

Måten du lever på når det gjelder blant annet mat, fysisk aktivitet og stress kan gjøre at du biologisk er eldre eller yngre enn din faktiske alder. I løpet av bare åtte uker kan du gjøre dramatiske forbedringer for din helse!

TEMA: HELE DEG

✍ INGRID KVANDØ

Din kronologiske alder er hvor mange år du faktisk har levd. Er du født i 1970, har du levd i 53 år – ingen tvil om det. Din biologiske alder derimot, er din helsemessige alder. Den kan være høyere eller lavere enn hva alderen på fødselsattesten tilsier.

43 MENN BLE YNGRE

I en studie publisert i mai 2021, fulgte 43 friske menn i alderen 50 til 72 år et spesielt mat- og livsstilsprogram i åtte uker. I løpet av disse ukene, sank den biologiske alderen til deltagerne med i gjennomsnitt 3,23 år*, sammenlignet med kontrollgruppen. I tillegg sank mengden triglyserider i blodet deres. Dette er fettstoff, og forhøyede verdier øker risikoen for hjerte/kar-sykdom.

*Deltagernes biologiske alder ble målt med

Horvaths epigenetiske klokke (DNAmAge) som måler hundrevis av markører for ulike gener.

PROGRAMMET

Behandlingsprogrammet som de 43 mennene fulgte, bestod av kostanbefalinger, søvn, pusteøvelser for å redusere stress, fysisk aktivitet samt tilskudd av probiotika og fytonæringsstoffer, som finnes i fargerike frukt, bær og grønnsaker. Konkret bestod programmet av:

- Mat med lavt innhold av karbohydrater (som f. eks sukker og hvitt mel), mye næringsrike grønnsaker, litt næringsrik kjøtt/fisk og noen kosttilskudd
- En natthaste der deltagerne ikke spiste mellom kl. 19 og kl. 07

- 30 minutter fysisk aktivitet minst fem dager i uken med 60–80 prosent intensitet, dvs du kjenner en pulsøkning
- Pusteøvelser for å redusere stress og få i gang kroppens avslappingsrespons to ganger daglig (se Dr. Torkils energitips nr 1 på forrige side som et eksempel)
- 7 timer søvn hver natt

Denne lille studien (www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8064200/) viser altså at man i løpet av bare åtte uker, kan få bedre helse og en yngre kropp biologisk sett ved å spise bra mat, være fysisk aktiv, stresse ned og sove godt. Ifølge forskerne kan man få ytterligere forbedringer dersom man følger programmet over lengre tid. Da snakker vi livsstilsendring. ••



Kryssord & Sudoku

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

Merk konvolutten med Kryssord 2-2023 eller Sudoku 2-2023. Svaret sendes til TIBE, postboks 473, 6401 Molde. Svar kan også sendes på epost til: bomagasinet@tibe.no.

Innsendingsfrist 31. juli 2023

LØSNING KRYSSORD NR. 1, 2023

				A			N
				H	A	R	H
				O	N	S	D
				L	N	U	R
				T	T	A	S
				E	N	D	A
				K	E	L	F
				T	A	G	G
				A	V		S
				K	L	E	T
				U	E	T	I
				L	I		S
				Æ	R		T
				R	E	G	E
				T	R	I	L
				M	A	T	

Vinnere kryssord 1/2023:

Elisabeth Risan Mjelve, Molde
Else-Marie Saxegaard, Skien
Irene Langholm, Kristiansund N

Vinnere sudoku 1/2023:

Aimée Johansen, Kongsberg
Elin Midttun, Arendal
Kristine Bjørndal, Molde

				XORD .no	PODER	BEGER	AKSJE- SELSKAP	TUR MED MAT- PAKKE	FUGE	VENDE OM	VILL
				→					↓	↗	
				PERSON UNDER BEHAND- LING							
GJENNOM- SIKTIG INNGANG	↓			STRØM			KNOKE				
FAKTA- BOK				SYRLIG			MUN- NING		↓	1000	
TONE										STRUTSE- FUGL	
↖							KAN NOE VÆRE I				
							TÅRNET				
GROR							DUKKET OPP				IKKE VID
							ÅPEN- BARING				
ELV I POLEN				SKRED				DEMPET			
				KARAK- TER				VARME			
DESI- LITER				↗					↖	LØM- MELEN	
SKJENKE- STED- ENE									VOLT- AMPERE		
									STRITT HÅR		
↖											
TIDS- PERIODE	HÅR						OPP- DRETT				KLIPPE- FAST
	KATT						RUS- MIDDEL				
SKOG- GUD									NAVIGA- SJONS- SYSTEM		
									SØLV		
KASSE- SVIKET											
GLØTTE				↖	→				BE		

Lett

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

Middels

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

Jeg har løst det!

Fyll ut kontaktinformasjonen
din nedenfor og kryss av.

Navn _____

Adresse _____

Postnr./Sted _____

☐ KRYSSORD

☐ SUDOKU



◀ INSTRUKSJON: Roald Midteide får instruksjon av Gunn om hvordan øvelsen skal gjøres.

TRENING OG TRIVSEL

TEMA: HELE DEG

Gutta som møtes til trening to ganger i uka er enige om en ting: Trim og godt humør hører sammen. Treningsprestasjonen må de jobbe for selv. Det gode humørets sørger instruktøren Gunn for.

✍ OLE BJØRN ULSNÆS

– Vi er Gunns gutter, fastslår Roald Midteide. Skjønt gutter og gutter. Snittalderen på gjengen som teller ca. 15 mann, er godt over 70 år, men de hevder selv at de ikke tenker på alder når treningen er i gang. Flere av hustruene deltar i damegruppa, som også trener to ganger ukentlig. – Det er terapi å komme hit, både sosialt, fysisk og mentalt.

TRIVELIGST I TELEMARKE

Ildsjelen Gunn Vintervold driver trenings-senteret «Gunns trening» i Skien. Senteret er uten tvil det minste i byen, men trolig også det hyggeligste og mest personlige. Treningssenteret var i alle fall med i finalen da Telemarksavisa kåret «Triveligst i Telemark 2022.»

Innehaveren har jobbet med trening bestandig. Hun er fysisk trener for håndball-damene i Gjerpen og har hatt samme rollen hos eliteserielaget Runar.

Sammen med instruktører kjører hun 17 gruppetimer i uka. På timeplanen står

egentrening for medlemmer med artrose (slitasjegikt) og Parkinson, men også timer som styrketrening, sirkeltrening, core med ball og guttas trim. Aldersgrensen er 25 år. Eldste medlem er 85 år.

HELE KROPPEN

Treningstimen er lagt opp som sirkeltrening, der karene veksler mellom ulike apparater. Når timen er ferdig, har trimmerne utfordret musklene i hele kroppen. – Vi har også styrketrening og balansetrening. Det er viktig i vår alder, understreker Midteide.

– Jeg kjenner alle som trener hos meg. Filosofien min er å se folk, og jeg tilpasser øvelsene til hver enkelt. Treningsprogrammet i «Guttas trim» er lagt opp med varierte øvelser, og deltakerne velger tempo og innsats selv, forklarer Gunn. – De må se an dags-formen. Jeg vil at de skal utfordre kroppen og bli slitne, men likevel ha overskudd til å leve resten av dagen. Andre grupper får tøffere opplegg tilpasset fysisk form og nivå.

Gunn mener at et personlig tilpasset treningsopplegg bidrar til både trygghet og lysten til å stille på trening.

INVESTERING I FRAMTIDA

Det hender at herrene trener for seg selv utenom fellestimene. Alle har egen nøkkel til treningsstudioet, men samholdet og fellesskapet er viktig. Replikkene kommer kjøpt i garderoben, og latteren sitter løst før treningstimen begynner.

– Vi investerer i framtida, svarer Morten Engebretsen når vi spør om hvorfor gjengen samles. – To timer her i uka og jevnlig turgåing, det er nok for en gammel kropp som meg.

– Vi blir sterkere, men vi skal ikke være med i NM i kroppsbygging, utfyller Midteide. – Gunn er en inspirator og humørspreder. Hennes engasjement smitter over på oss. Hun passer på at vi gjør øvelsene riktig, og gir gode råd når vi har bruk for det. Det blir som å ha en personlig trener, mener Midteide. ••



▲ **OPPVARMING:** Treningsøkta starter med oppvarming og mobilitetsøvelse under Gunns strenge ledelse.

▼ **RULLERING:** Tre, to, en og så rullering, roper Gunn der hun står i døråpningen mellom de to treningssalene. Deltakerne bytter stasjon og får trent andre deler av kroppen.



- DET ER GUNN, DET



▲ **SOSIALT:** Hver torsdag er det kafetur etter treningen. Deltakelsen varierer. Her hygger Tor Bolstad Jensen, Morten Engebretsen, Gunn Vintervold og Alf Nilsen seg rundt bordet.



◀ **VOGN:** Tom Løberg i full sving med å skyve vogna over teppet. Motstanden varieres med vektskiver.

Melon

MED FRUKTSPYD



Feir den lyse årstiden med en festlig, fargerik fruktdessert full av vitaminer og fiber.

✍ INGRID KVANDEN 📷 JENS HOLSBØVÅG LYNSTAD

DU TRENGER:

- 1 melon. Vi brukte honningmelon, men du kan også bruke vannmelon.
- Ananas
- Kiwi
- Druer
- Bringebær
- Blåbær
- Grillspyd i tre for å lage fruktspyd av

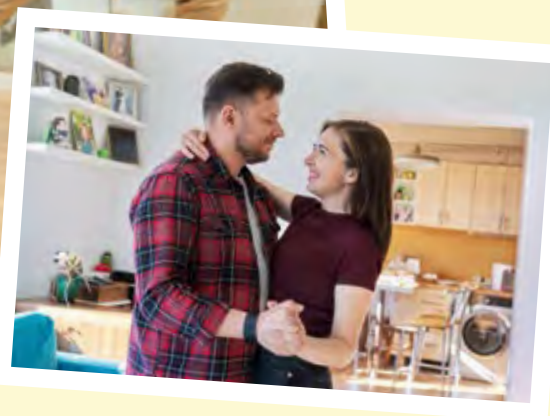
Skjær ananas og kiwi i skiver eller biter. Tre frukt og bær inn på grillspydene. La det bli igjen litt av spydet slik at dette kan skyves inn i melonen. Putt inn så mange spyd som dere ønsker. Frukt og bær som er til overs, kan serveres for seg.

Melonen med fruktspyd serveres med mascarponekrem eller vaniljeis ved siden av. ••





VISSTE DU DETTE OM



MUSIKK OG BEVEGELSE?

Musikk trigger bevegelse og det gjør noe med hele deg – blant annet hvordan du føler tilknytning til andre. Det øker også smerteterskelen. På tide med en svingom?



RIKTIG MUSIKK KAN ØKE TEMPOET OG UTHOLDENHETEN MED INNTIL 15 PROSENT

Du har kanskje følt at musikk kan gi deg et ekstra gir enten du løper eller er i sving med husvasken. Det gjør også proffe idrettsutøvere. I 1998 satte den etiopiske langdistanseløperen Haile Gebrselassie verdensrekord på 10.000 meter med låta Scatman over høyttaleranlegget. Han trente mye til den sangen, og mente rytmen var optimal. I et intervju med avisen The Guardian fortalte Gebrselassie: «Scatman var perfekt for 10.000- verdensrekorden. Jeg satte mange rekorder med Scatman-sangen. Hvis du ser tilbake til mange av mine verdensrekorder, kan du høre Scatman i bakgrunnen. Rytmen var perfekt for løping».



MUSIKK ER EN INVITASJON TIL BEVEGELSE

Det er artig å se at selv små babyer beveger seg til musikk. For et begavet barn, tenker vi kanskje. Men barnet er ikke nødvendigvis mer musikkalsk enn alle andre. Hjernen oppfatter nemlig musikk som en invitasjon til bevegelse. I scanning av hjernen har man sett av når man ligger helt i ro og lytter til musikk, aktiveres motorsystemet i hjernen. Jo bedre man hører musikken, og jo bedre man liker musikken, jo mer aktiveres dette området i hjernen.



Å BEVEGE SEG SAMMEN HEVER SMERTETERSKELEN

Synkrone bevegelser i fellesskap øker endorfinproduksjonen og dermed også smertetoleransen, ifølge Bronwyn Tarr. Dette virker enten man beveger seg med høy eller lav intensitet. Selv etter små bevegelser gjort sittende på stol øker smerteterskelen – i tillegg til opplevelsen av sosial nærhet til de andre i gruppa, som nevnt i kolonnen til høyre.



Å BEVEGE SEG SAMMEN SKAPER SAMHOLD

Musikk, å danse sammen med andre og å bevege seg i symfoni, gir følelse av samhold. At man er synkron er sannsynligvis det viktigste av de tre komponentene. Oxfordforskeren Bronwyn Tarr fikk testpersoner som ikke kjente hverandre fra før til å bevege seg til musikk – noen i egen dans, andre i symfoni, altså at de bevegede seg likt. De som bevegede seg i symfoni, følte mer tilknytning til de andre i rommet enn de som danset i samme rom, men ikke i symfoni. At man beveger seg likt og samtidig skaper altså en slags kollektiv glede. Så hvis du føler trivsel når du er på dans, på yoga eller en annen gruppetime på et treningssenter, så er det grunner til det. Det ligger i menneskets natur.



3



1

Du verden!

– HELT I NÆRHETEN

Med høy eurokurs og økt kostnadsnivå, vil flere av oss legge sommerferien til Norge og nærmiljøet. Det er en perfekt mulighet til å bruke ferien til å skape opplevelser som gir Wow – eller Awe!

✍ INGRID KVANDE

Joseph Keltner er professor i psykologi ved University of California og leder Berkeley Social Interaction Lab. Tidligere i år kom han ut med boka «Awe – the transformative power of everyday life».

Keltner definerer «Awe» som følelsen av å være i nærheten av «noe enormt som overskrider din nåværende forståelse av verden». Som at man kan få gåsehud av å se storslått natur, følelsen når man ser et barn ta sine første skritt, følelsen der du er en del av et kollektiv som synger med på en sang på en konsert, eller heier på favorittlaget som akkurat har scoret et viktig mål.

8 UNDRE I LIVET

Ifølge Keltner oppstår Awe separat fra den dagligdagse verden preget av materialisme og statussymboler, og kan deles inn i åtte kategorier:

1. Å være vitne til moralsk adferd - motet andre viser når de møter lidelse.
2. Kollektivt brus (Collective effervescence).
Delte intense følelser og opplevelser.
3. Natur
4. Musikk
5. Visuell design
6. Spirituell og religiøs awe
7. Historier om liv og død
8. Åpenbaringer (når vi plutselig skjønner essensielle sannheter om livet).



«AWE» GIR EFFEKTER I HJERNEN

Ved Awe skjedde det to ting i hjernen: Redusert aktivering av hvilenettverket (Default mode network, DMN), som også skjer ved meditasjon og bønn, samt økt kontakt mellom DMN og belønningssenteret i hjernen.

HVORDAN OPPSØKE DETTE?

1: VANDRING

Pilegrimsvandring kort eller lang versjon. Bruk kroppen og se naturen på en vandretur i historiske omgivelser. På nettstedet pilegrimsleden.no finner du mange ferdigkomponerte turer i ulike lengder. Noen er dagsturer, andre varer i ukesvis. Her er det også organiserte turer der du kan gå på tur sammen med andre.

2: HYTTETUR

Dra på hyttetur! DNT har 550 hytter og over 20 000 kilometer merkede sommer-ruter over hele landet. Turistforeningshyttene kan være utgangspunkt for mange dagsturer, eller du kan gå fra hytte til hytte. Inne på nettsiden ut.no kan du få gode turforslag der du velger hvilket område du ønsker å besøke, antall dager og hvor krevende turen skal være.

3: EN NATT UTE

Telttur eller hengekøyetur i marka. De siste årene har mange skaffet seg hengekøyer, og kanskje du skal overnatte i hengekøye i år? Begynn med en liten tur til skogen eller marka i nærheten for å bli kjent med utstyret. Gode tips til en god overnatting kan disse erfarne tursøstrene gi oss på nettsiden: tursostre.no/tag/hengekoye

4: STEMNING RUNDT BÅLPANNA

Å stirre inn i flammene i en bålpanne gir god følelse i kroppen. Sammen med venner og familie er det enda bedre, og med kanelbolle på toppen av det hele blir det magisk.

Bodil Dorothea Gilje er kjent for å lage skikkelig mat på tur, og hennes kanelboller laget av ferdiglaget pizzadeig er veldig populære og kan stekes på en bålpanne eller gass- /elektrisk grill. Kjøpt og enkelt å lage når dere er ute.

Oppskrift: [@bodildall](https://www.instagram.com/bodildall)

5: FOTOKONKURRANSE

Arranger fotokonkurranse. Velg ut et tema, det kan være farge, struktur, form, tema som glede eller annet. Her får alle utfordret kreativiteten sin, og kanskje er det en fotograf innspe i familien? Fotokonkurransen kan også kombineres med neste tips:



5

6: OPPDAGELSESTUR

Oppdagelsesreise i egen by eller bygd.

Se hjemstedet med nye øyne – med et begynners mind. Løft blikket og se opp på bygninger, eller la fokuset være på bakkenivå. Lag en plan på forhånd over hva dere ønsker å se, eller la det være mer som en «blåtur». Kanskje avslutter dere med en tur på favorittkafeen eller -bakeriet?



6

7: MUSEUM

Gå på kunstmuseum eller teknisk museum. Se vakre kunstverk, se magiske oppfinnelser.

Sommerferien kan være en fin tid til å lære noe nytt. I mange byer er det tekniske museum og ulike vitensentre som kan skape nysgjerrig undring enten man er ung eller gammel.



Foto: Teknisk museum

7

OPPSKRIFT KANELBOLLER

DETTE TRENGER DU:

- 1 ferdig pizzabunn
- 50 g Bremykt smør
- 4 ts kanel
- 4 ss sukker

SLIK GJØR DU:

- Rull ut bunn på bakepapiet som følger med.
- Smør Bremykt utover hele deigen.
- Dryss på kanel og sukker.
- Rull deigen sammen igjen og del i 10–11 biter.
- Stek på lav varme under lokk.
- Snu kanelbollene så det ikke svir seg.





▲ CONCISEPRODUKTER i Møre Royal. Foto: Ragnar Hartvig

DET DU TRENGER TIL

UTELIVET

Varme dager og lune kvelder innbyr til liv på terrassen. Hos vår samarbeidspartner Montér får du det du trenger med både bonus og rabatt.

✍ FRANK GUDBRAND MO / INGRID KVANDE

Fra i år har Montér utvidet produktsortimentet med hagemøbler. Møblene kommer i ulike materialer – her finner du f. eks sofa og bord i kunstrotting, aluminium og i tradisjonelt i treverk.

I tillegg til møblene finner du også sitteputer, utevegger, pergola og parasoller. Fra før har Montér hatt utegriller, og nå er sortimentet utvidet med griller og pizza-ovner. I pizzanasjonen Norge, er det nok mange som gleder seg over det! For hva er vel bedre enn litt sommerlig Italiafølelse hjemme når du selv ønsker det?

BONUS OG RABATT

Som medlem i boligbyggelaget får du 5 %

bonus på alle produkter og tjenester hos Montér. Dette er inkludert kampanjer og produkter/tjenester som allerede er rabattert.

Nå får du også 5 % rabatt på ordinære varer og bestillingsvarer når du fremviser medlemsbeviset ditt i kassa. Rabatten gjelder ikke kampanjevarer eller nettopriser.

På bestillingsvarer som innerdør, ytterdør, garderobe og peis får medlemmene i boligbyggelaget 10 % rabatt. På vinduer og balkongdører er rabatten hele 35 %.

(For å få bonus og rabatt kan du ikke velge et annet fordelsprogram eller handle på en annen avtale enn boligbyggelagets avtale. Kundeklubben til Montér berører ikke dette og vil gi bonus og rabatt i henhold til vilkår.)

KLIKK OG HENT

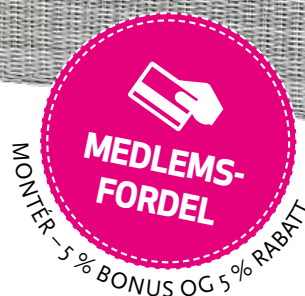
Hos Montér kan du også kjøpe varer på nettet med Klikk og hent. Det du bestiller på nettsiden betaler du i kassa i butikken når du henter varene, da opparbeider du også 5 % bonus. Les mer om dette på monter.no. ••



▲ PIZZAOVN Foto: Montér



► Lag egen oppheng til krukker Foto: Nathan Lediard



▲ HJØRNESOFA med plass til mange



◄ BLOMSTERKASSER
er fine romdelere.
Foto: Nathan Lediard



Ny medlemsfordel: I tillegg til 5 % bonus på alt, får medlemmene også nå 5 % rabatt på ordinære varer når de benytter seg av Boligbyggelagens medlemsavtale hos Montér.



Tilrettelegging av fellesareal ved sykdom eller bevegelseshemming

Visste du at du kan søke om tiltak som automatisk dørpumpe, trappeheis, håndtak, ekstra belysning og rullestolrampe?



Dersom du skulle være så uheldig å få en alvorlig skade eller sykdom som gjør at du i en kortere periode eller mer permanent blir funksjonshemmet, så har du mulighet for å få tilpasninger på fellesarealet. Både eierseksjonsloven og borettslagsloven har regler om at den enkelte beboer kan søke styret om tillatelse til å gjennomføre tiltak på fellesarealene, som er nødvendige av hensyn til egen eller et husstandsmedlems funksjonshemming. Styret kan bare nekte dersom det foreligger en saklig grunn. Dette kan være tiltak som automatisk dørpumpe, trappeheis, håndtak, ekstra belysning, rullestolrampe osv.

FINANSIERING

Lovens regler innebærer at boligeier selv må finansiere tiltakene. Dette er imidlertid ikke særlig aktuelt da tiltakene som regel er

finansiert av NAV. Det er imidlertid anledning for den enkelte boligeier til å betale dette selv også, dersom NAV ikke er villig til å dekke kostnadene.

INGEN PLIKT FOR BOLIGSELSKAPENE

Det er ingen plikt for boligselskapet til å iverksette og bekoste tiltak for funksjonshemmede, utover de krav som stilles til tilgjengelighet gjennom tekniske krav til nye tiltak. Gamle bygg med uhensiktsmessige tekniske løsninger kan derfor fortsatt bestå.

Det er imidlertid ingenting i veien for at boligselskapet som sådan ser seg tjent med å iverksette enkelte tiltak på fellesareal som kan legge forholdene bedre til rette for funksjonshemmede eller eldre, men det er altså ingen plikt til å gjøre det. En del boligselskaper har i de senere år installert heis

der det ikke tidligere var heis. Dette har gitt eldre mulighet til å bo lengre hjemme, og kan gjøre hverdagen enklere for småbarnsfamilier med barnevogn osv.

NBBL arbeider for at det skal gis tilkudd til etterinstallering av heis, siden det er svært besparende for samfunnets kostnader til helseomsorg ellers at man kan bo hjemme så lenge som mulig. Husbanken hadde tidligere et slikt tilskudd, men dette ble avviklet fra 2023.

HVA ER SAKLIG GRUNN TIL Å NEKTE SAMTYKKE?

Det skal en god del til for å nekte samtykke til tilpasninger for funksjonshemmede i boligselskapet. Det kan for eks. hende at bygningen har en verneverdig fasade og at boligselskapet derfor har forpliktelser overfor vernemyndighetene. Dette vil være en saklig



grunn til å nekte tiltak som vil ødelegge den verneverdige fasaden.

Dersom man kan løse tilpasningen på en annen måte, som er mer hensynsfull overfor bebyggelse eller de andre beboerne, så vil også dette kunne være en saklig grunn. Dersom man kan løse parkeringsbehovet gjennom et bytte av parkeringsplasser i en kjeller med heis, er det for eksempel liten grunn til å omgjøre lekeplassen foran inngangsdøren til parkeringsplass for forflytningshemmede.

BYTTEPLIKT FOR PARKERINGSPLASSER

Eierseksjonslovens § 26 pålegger sameiene å innta regler i sine vedtekter om en bytteplikt for seksjonseiere som disponerer HC-plasser. Retten tilkommer bare de som allerede disponerer en parkeringsplass. Dersom en seksjonseier som også har en parkeringsplass

krever et bytte pga. forflytningshemming, må den andre seksjonseieren finne seg i det. Det skal imidlertid være et bytte som er likeverdig. Man må naturlig nok finne seg i at den andre plassen er noe mindre, men dersom man har montert elbil-lader på sin plass, kan man kreve at denne blir flyttet til den andre plassen og at kostnadene bæres av den som søker om bytte.

Behovet for tilpasset parkeringsplass må være dokumentert. Dette kan typisk være at man har fått utstedt bevis med rett til HC-parkering fra kommunen eller kan fremlegge en legeerklæring.

Plikten gjelder bare på plasser som gjennom reguleringsplaner og byggesaker er avsatt til parkeringsplass for forflytningshemmede (HC-plasser). Dette kravet kom inn i 1997 og er blitt stadig skjerpet frem til i dag.

I borettslag har man ikke samme hjemmel for å pålegge en bytteplikt. Vi antar at lovgivningsmyndighetene vil fremme tilsvarende regler for borettslag, men de er enda ikke kommet. Det anbefales likevel å legge slike regler inn i vedtektene også i borettslag for å unngå konflikter om disse plassene på et senere tidspunkt. ••

LINE C.B. BJERKEK
ADVOKAT, NBBL



HYMER

LIVSKVALITET

Sett av tid til å leve – reise rundt, gjøre det du liker og skape gode minner med familie og venner. Med norgesfavoritten Hymer kan du være trygg på at du får solid kvalitet. Slik at du kan nyte livet.

Hymer tilbyr et bredt spekter av modeller, fra sporty firehjulstrekkere til romslige helintegreerte Masterline. Sjekk utvalget, du vil garantert finne en modell som tilfredsstiller dine krav av livskvalitet.

HYMER MasterLine



HYMER MasterLine

Se 161
HYMER på
lager i Norge



Bardufoss:
2022 Hymer Exsis 678
kr 1.679.000

Bergen:
2022 Hymer B-ML i 890
kr 2.349.900

Åndalsnes:
2023 Hymer ML T 570 4x4 Crossover
kr 2.269.900

Et utvalg modeller til salgs pr 25.04 Med forbehold om feil og endringer.



FAST LEVERANDØR TIL MOBO

REN KVALITET

Til ditt arbeids- og produksjonsmiljø

TINGH



MØRE DRIFT

www.moredrift.no

tlf: 70 30 06 08



▲ Tonje Kvalsnes, Magne Mykløy, Ole Jakob Strandhagen og Svein Ivar Byttingsvik.

Tonje

er ny leder

✍ INGRID KVANDEN 📷 JENS HOLSBØVÅG-LYNGSTAD

Tonje Kvalsnes er ny leder ved teknisk avdeling i MOBO, der hun jobber sammen med Svein Ivar Byttingsvik og Magne Mykløy.

– Svein Ivar har lang og bred erfaring på teknisk avdeling i MOBO og kjenner behovene til borettslagene godt, mens Magne har 30 års erfaring fra byggebransjen i annen virksomheter (se mer om Magne i egen sak). Når vi også har fått Tonje på laget, er vi godt rustet til både å betjene borettslagene og deres bygningsmasse, og til å utvikle nye prosjekter, mener Ole Jakob Strandhagen i MOBO.

SIVILINGENIØR

Den 2. mai var Tonje på plass hos MOBO i

Strandgata. Da kom hun fra XPRO, der hun har vært de siste tre årene. Før det var hun 10 år i Planor. Etter at hun var ferdig utdannet sivilingeniør i 2005, jobbet hun et par år i Oslo før det bar hjem til Molde.

FORVALTNING OG BYGGING

Det er flere grunner til at hun syntes jobben ved teknisk avdeling i MOBO var interessant.

– Jeg hadde et ønske om å sitte tettere på beslutningene, og å være mer på utviklingssida. Jeg liker også kulturen her – jeg oppfatter at det er frihet under ansvar. Jeg håper det blir muligheter til å holde på med boligbygging, så får vi se om timingen er riktig. Det er en spennende tid økonomisk sett, mener Tonje.

NYTTIG ERFARING

MOBO skal både forvalte og bygge, og har flere byggeprosjekter på gang. Når det

gjelder forvaltning, er boligbyggelaget i ferd med å passer 4000 boenheter.

– I XPRO jobbet jeg blant annet jobbet med omsorgsboliger, barnehager og sjukeheim, og det kan også være nyttig i porteføljen som MOBO har, særlig omsorgsboliger blir mer og mer aktuelt. Så skal vi støtte boligselskapene. Det er deres ansvar å vedlikeholde og ta vare på boligmassen i borettslaget eller sameiet. Om de ønsker at vi skal ta hele jobben eller bare deler av den, så skal vi være en faglig sterk sparringspartner i prosessen, sier Tonje som gleder seg til å komme skikkelig i gang.

– Det er spennende med så bredt spekter av oppgaver som vi har her, alt fra enkel rådgivning til full prosjektledelse. Både Svein Ivar og Magne er veldig erfarne og kunnskapsrike, så jeg ser også fram til å jobbe sammen med de to, avslutter Tonje. ••

Møt Magne!

Magne Mykløy begynte ved teknisk avdeling i MOBO den 1. november i fjor. Han kom da fra Romsdalsbygg der han har jobbet i til sammen 30 år – de siste årene som prosjektleder. Gjennom yrkeskarrieren har han erfaring fra alle faser av et byggeprosjekt.

– Jobben min her hos MOBO er i hovedsak å bistå borettslagene med vedlikeholdsplanlegging og rehabilitering. Styrene har en viktig oppgave med å ivareta bygningsmassen i borettslaget eller sameiet, og vi skal være en aktiv støttespiller for de.



« Styrene har en viktig oppgave med å ivareta bygningsmassen i borettslaget eller sameiet, og vi skal være en aktiv støttespiller for de »

Tonje Kvalsnes på privaten

Mor, kone, håndballspiller, ingeniør – her er Tonje på to minutter!

Tonje Kvalsnes var ferdig utdannet sivilingeniør i konstruksjonsteknikk ved NTNU i 2005, og mener utdanningsvalget skyldes god påvirkning.

– Jeg hadde en lærer på videregående som hadde stor påvirkning. Realfagslærer Magne Geir Skrede var opptatt av at spesielt jentene skulle ta ingeniørutdanning. Min far er sivilagronom fra NLH, og hans søskenbarn er sivilingeniør fra NTH, og begge har vært med på å peke en matematikkglad jente i retning av en teknisk utdanning.

FLYTTET HJEM

Tonje fylte 43 år nå i mai, og har tre barn på 10, 14 og 16 år. Eldstejenta var ett år da Tonje og Bjørnar flyttet tilbake til Molde. Ektemannen Bjørnar Kvalsnes er leder for produkt- og utviklingsavdelingen i Maritech. Familien bor i Nordbyen, og i garasjen står det en liten og en større elbil.

En av bilene står også ofte parkert utenfor Molde Arena.

LAGSPILLER

Lagidrett har preget oppveksten til Tonje, og den tidligere (sterke) strekspilleren er fremdeles ofte i handballhallen.

– Jeg spilte handball fram til jeg var ferdig på videregående, men da jeg flyttet ut for å studere, ble handballen lagt på hylla. Nå for tiden er jeg trener for jenter 15 og lagleder for gutter 9. Erfaringen fra handballen er god å ha med seg. Jeg er vant til å samarbeide for å få resultater, og det opplever jeg er en fordel også i yrkeslivet.

– Lagspill er det også i menigheten jeg går i, Norkirken Molde. Her driver vi med alt fra tradisjonelle gudstjenester, konfirmantarbeid og husgrupper til familiefest for hele byen i Reknesparken, matkassepakking før jul og jobbsøkerkurs for innvandrere. ••





▲ Romsdalsgata Vest. Illustrasjon: Arkitektene bbw as

NYE OG SENTRALE LEILIGHETER

20–25 nye leiligheter i Romsdalsgata 8–12 er nærmere realisering. Nabovarsel er sendt ut, og prosessen er godt i gang.

✍ INGRID KVANDÉ

I fjor presenterte vi tegninger og planer for et nytt leilighetsbygg i sentrum. Eiendommene i Romsdalsgata 8–12 skal forvandles til topp moderne leiligheter vendt sørover i retning Olsmedbakken, og med næringsareal i Romsdalsgata.

DAGENS REGULERINGSPLAN

En justert versjon av de tidligere presenterte planene er nå utarbeidet.

– Trafikale hensyn, og da spesielt kryset mot til fylkesvegen (Storgata), gjorde at vi måtte nedskalere planene. Det er litt synd, vi mente at dette ville være en god løsning for bysentrum med flere boende, og mulighet for flere parkeringsplasser i

nær tilknytning. Vi stopper derfor en tidkrevende og kostbar reguleringsprosess og forholder oss til den gamle reguleringsplanen. Isolert sett blir prosjektet vel så bra. Fortsatt gjenstår det å se om vi klarer å regne prosjektet hjem og om interessen er stor nok, sier Ole Jakob Strandhagen i MOBO.

TJUETALLS LEILIGHETER

Det planlegges nå 20–25 topp moderne leiligheter av ulik størrelse, og det blir åpen parkering under byggene. Byggene er planlagt malt i henhold til fargepaletten som Molde kommune har utarbeidet for Storgata. Så her fortsetter MOBO den fine trenden fra da

MOBOs egne kontorbygg i Strandgata ble oppgradert for noen få år siden.

BIDRAR TIL LIV I SENTRUM

– Vi tror det vil være et bra tilskudd til bysentrum, og noe som vil bidra til å skape liv og aktivitet. Det blir også et visuelt løft og en forskjønnelse av dette området, sier Ole Jakob.

MOBO eier en tredjedel av selskapet Romsdalsgata 8–12, mens selskapet Næringsinvest Møre og Romsdal AS eier det resterende. Romsdalsgata 8 og 10 er i dag ubebygd og benyttes til parkering, mens Romsdalsgata 12 består av et næringsbygg og parkeringsareal. For å realisere prosjektet vil Romsdalsgata 12 bli revet. ••



◀ Romsdalsgata
Sørøst. Illustrasjon:
Arkitektene bbw as



◀ Romsdalsgata
Øst. Illustrasjon:
Arkitektene bbw as

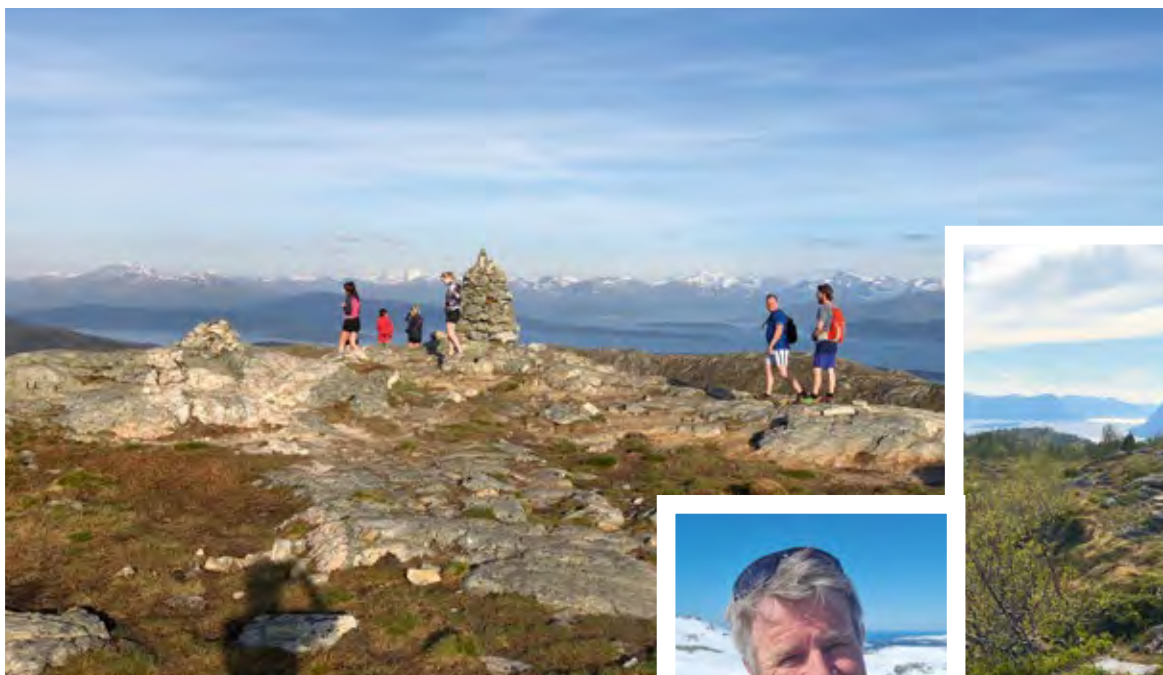


**«Fortsatt gjenstår det å se om
vi klarer å regne prosjektet hjem
og om interessen er stor nok»**

▲ Ole Jakob Strandhagen i MOBO

▼ Romsdalsgata Sørvest. Illustrasjon: Arkitektene bbw as





På Tusenårsvarden.

Tore Birkeland
idrettskonsulent i
Molde kommune.



Fin sti mellom Skihytta og Varden.

«Nye» stier i marka?

Jo nærmere man bor en tursti, jo mer blir den brukt. I vårt område er det kort vei til turstier for de fleste, og dermed er det også gode muligheter for å nyte kortreist friluftsliv. Nå skal enda flere stier og turveier registreres.

✍ INGRID KVANDE

– Vi er i gang å registrere og kartlegge ferdselsårer i kommunen, og målet er å bli ferdig med registreringsarbeidet fram til juni. Vi registrerte snarveier for ca. ett år siden, og de blir også koblet opp her, sier idrettskonsulent Tore Birkeland i Molde kommune.

KARTET SKAL STEMME MED VIRKELIGHETEN
Arbeidet er en del av det nasjonale prosjektet Friluftslivets ferdselsårer.

– Målet er at de kartene som kommer fram på nettsidene våre skal stemme mest mulig med virkeligheten. Gjennom dette arbeidet vil vi også skaffe oss et grunnlag for å finne ut hvor det er behov for forbedring, skilting etc. Folk flest og reiselivsnæringen har ulike behov, og det vil sikkert bli et spørsmål om hva vi skal prioritere.

MANGE TRASEER I BRUK

Moldemarka er mye brukt av folk i alle aldre,

og ulike nabolag har sine stier som kanskje ikke er kjent for de fleste.

– Hvis vi ser inne på Strava (en aktivitets-sporingsplattform på nettet), er det enormt med ferdselsårer som brukes, og vi ønsker blant annet å registrere stier og matetraseer fra boligområdene. I tillegg har vi grønne korridorer, bekker og elveløp. Disse skal tas vare på, og kanskje skal noe åpnes opp, mener Birkeland.

FRIVILLIG INNSATS

Han forteller at i området fra Haukebøen til Tusten er det veldig god tilgang til marka i Molde, mye takket være frivillig arbeid over mange, mange år. Det er et poeng også i fortsettelsen.

– For oss er det viktig å videreføre samarbeidet med frivillige lag og organisasjoner som DNT, Moldemarkas venner og Molde Byes vel for å holde stiene ved like, slik at flest mulig kan ha glede av de. ••



FRILUFTSLIVETS FERDSELSÅRER

Et flerårig prosjekt som er satt i gang av Klima- og miljødepartementet (KLD).

Skal fremme kartlegging, planlegging, opparbeiding, og skilting og merking av sammenhengende nettverk av ferdselsårer for friluftsliv.

Tid for vårdugnad

Vårdugnaden i borettslaget er i alle fall et veldig nyttig eventyr, og en trivelig happening kan det også være.

✍ INGRID KVANDE 📷 ODDMUND OSEN

I Solbakken Terrasse Borettslag har de egen dugnadskomite, og innsatsen fra beboerne pleier å være bra. Her er det høy riveføring, det snekres og sages etter behov. Noen ganger er været virkelig på beboernes side, og i fjor var det en solfylt vårdugnad i Solbakken – de fikk gjort mye og fikk utvekslet gode historier samtidig. ••



ETTER 28 ÅR SOM STYRELEDER: **ARNFINN OLSEN** **BLE «STYREPENSIJONIST»**

For 55 år siden flyttet Arntfinn Olsen inn i det splitter nye Granlia 3 Borettslag. Den tidligere langtransportsjåføren og brannmannen kom inn i styret i borettslaget i 1989, og har vært styreleder siden 1995. Det blir 28 år som styreleder og 34 år i styret!

I en del år har hatt sagt «I tar ett år til» når valgkomiteen har tatt kontakt, men nå i vår var det slutt. Arntfinn gikk ut av styret, og Andrea Linnes Kirkevold tok over roret.

– Det har vært interessant og lærerikt, og jeg tror det blir bra med Andrea som ny styreleder. Hun har vært med i styret i ett år, slik at det vært en liten overlapping. Jeg blir 84 år og har vært tillitsvalgt i så mange år, så tida var inne for å gi meg hvis jeg skal ha litt pensjonisttilværelse. De hadde en fin avslutning for meg her oppe, og det var trivelig. Jeg har hatt med meg mange kjekke folk, og lært mye av mange, sier Arntfinn Olsen. ••



▲ Judith Merete Tangen
1968–2023

Judith Merete Tangen **døde 24. mars, etter kort** **tids sykeleie, bare 54 år**

I MOBO har vi blitt kjent med Judith som en svært omgjengelig og positiv person, og som har tatt rollen som styreleder og styremedlem på en god måte. Judith har hatt leilighet i Amtmann Krohgs gate 4–6 Borettslag siden 1999, og hun har vært styreleder i borettslaget siden 2001.

Hun har vært varamedlem i MOBO sitt styre siden 2014, og møtte fast i en periode.

Hun har også vært styremedlem i Stiftelsen Molde Ungdomsboliger siden kommunevalget 2017. ••

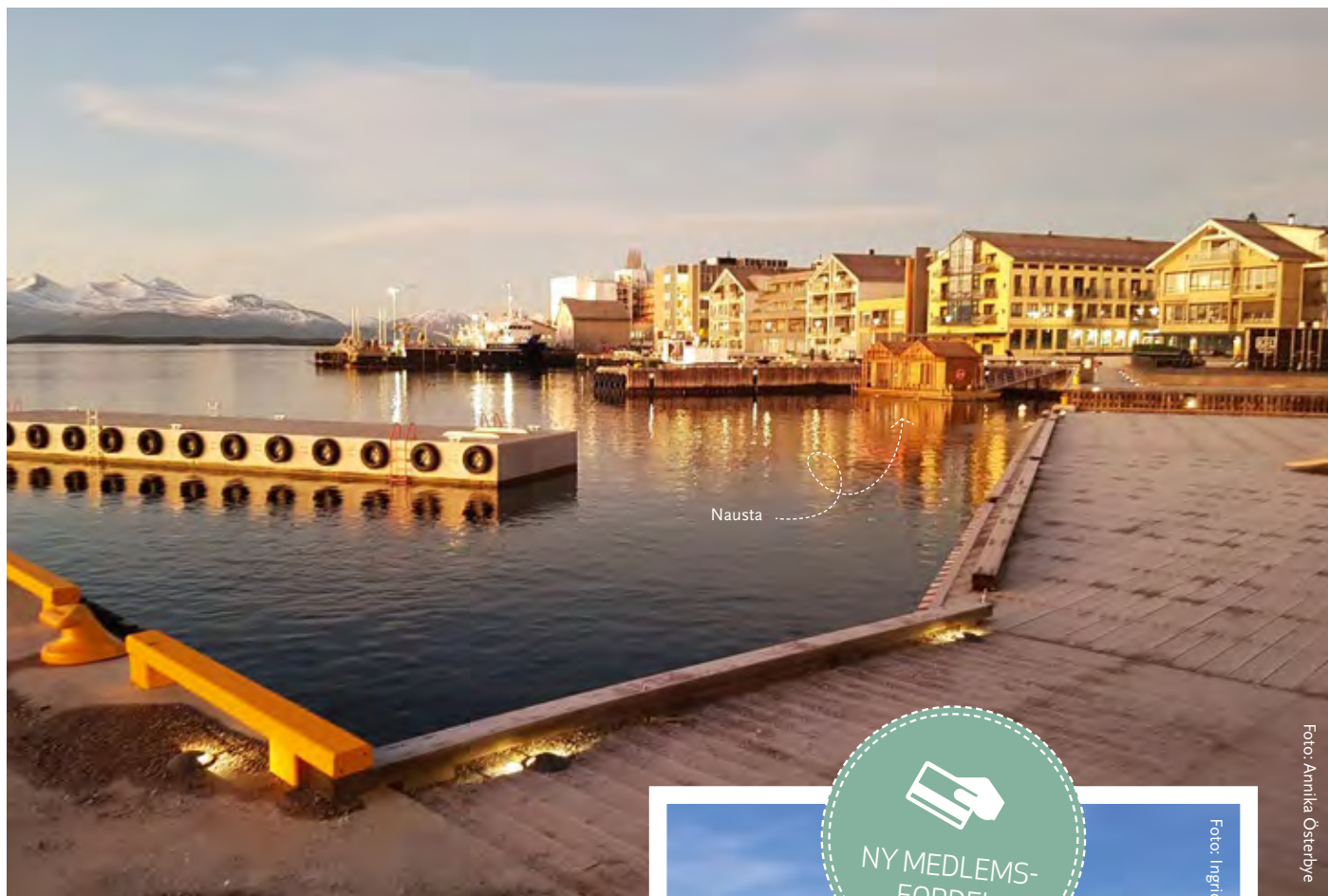


Foto: Anika Østerbye

NY MEDLEMSFORDEL:

20 % RABATT PÅ NAUSTA

Fra mai kan alle MOBO-medlemmer bruke den populære badstua Nausta, og få 20 % rabatt på enkeltbilletter/drop-in.

✍ INGRID KVAND

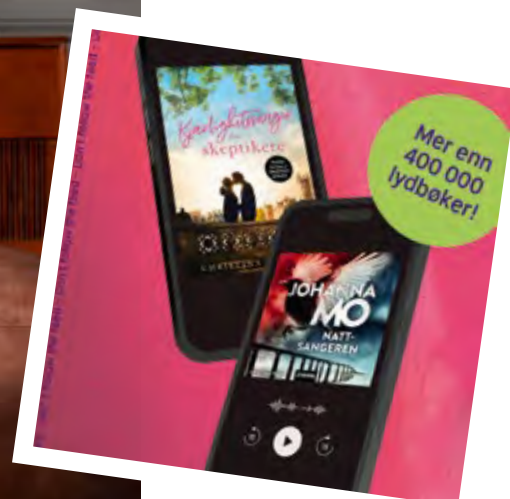
Du bestiller billetten på nettsiden naustamolde.no. Når du kommer til prisgruppe, velger du MOBO. ••



Foto: Ingrid Kvande



Ny medlemsfordel: 20 % rabatt på NAUSTA

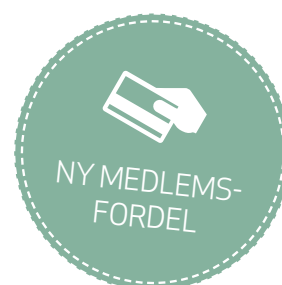


NY MEDLEMSFORDEL:

Nextory

Nextory har markedets største innhold av norske boktitler, de er en av Europas største strømmetjenester for lyd- og e-bøker og tilbyr over 400 000 titler i Norge.

✍ FRANK GUDBRAND MO, BBL PIVOTAL



Appen ble grunnlagt i 2015 og siden da har selskapet utviklet seg til å bli en raskt voksende plattform som muliggjør ubegrenset spredning av historier og kunnskap i ulike digitale formater. I dag er Nextory en av Nordens største abonnementstjenester for lydbøker og e-bøker. Appen er også tilgjengelig i andre europeiske land. Med Nextory er det enkelt å finne de riktige bøkene til telefon eller nettbrett. Det er flere hundre tusen bøker å velge mellom.

STØRST PÅ NORSKE BOKTITLER

Appen har markedets største innhold av norske boktitler og inneholder alt av kategorier. For å nevne noen så finner du barnebøker, tegneserier, romaner, krim, poesi, erotikk, fakta, samfunn og debatt. Sammen med brukerne, deler Nextory en stor lidenskap

for alle typer litteratur og jobber for å være en uavhengig og en selvsagt plass, der alle enkelt kan finne sin neste historie. Dette går hånd i hånd med Nextory sin visjon om å øke lesingen rundt om i verden for å berike menneskers liv.

TRE ULIKE ABONNEMENT

SØLV:

- Les og lytt inntil 30 timer i måneden
- 4 profiler
- Kun 1 profil kan bruke appen til enhver tid
- Kr 139 per måned

GULL:

- Les og lytt så mye du vill
- 4 profiler
- Kun 1 profil kan bruke appen til enhver tid
- Kr 189 per måned

FAMILIE:

- Les og lytt så mye du vill
- 4 profiler
- Inntil 4 profiler kan bruke appen til enhver tid
- Kr 239 per måned

REGISTRERING AV KUNDE

Medlemmene kan logge seg inn på "Min side" og fra den gå videre til Nextory. På denne måten vil medlemmet ta med seg medlemskortnummer, 9 siffer, over til Nextory. Medlemmene kan også gå inn via KBBL sine medlemsfordeler og velge Nextory, for deretter å legge inn medlemskortnummer, 9 siffer. Ved betaling etter prøvetidens utløp hos Nextory vil du som medlem dermed være identifisert og bonus fra Nextory vil bli beregnet. ••



Ny medlemsfordel: Avtalen innebærer at medlemmene får tilgang til 6 uker gratis prøveabonnement. I tillegg får medlemmene 5 % bonus hver måned på det abonnementet de velger.



Alt du vil se på ett sted

Du som bor i et sameie/borettslag kan velge inn strømmetjenester som HBO Max, Viaplay, Discovery+ med mer i TV-pakken din. Valget er ditt – og du kan bytte så ofte du vil! Nå har du også fått TV 2 Play inkludert i Telenor T-We. Les mer på telenor.no/valgfrihet



HUSK!

Registrer betalingskortet ditt på Min Side og du får automatisk bonus på kjøpet.

MEDLEMSFORDELER I MOBO 2023

Du får bonus hver gang du handler hos de fleste av våre samarbeidspartnere når du betaler med et registrert bank- eller kredittkort. Betalingskortet ditt registrerer du enkelt på Min side. I utvalgte butikker vil du også få rabatt når du viser medlemsbeviset ditt i appen eller på Min side.

Se oversikt over alle dine fordeler på mobo.fordelerformedlemmer.no/



5 % bonus

Montér

5 % bonus på hele kjøpet (gjelder også tilbudsvarer)
5 % rabatt på ordinære varer med fremvisning av medlemsbevis.

TILBORDS

5 % bonus på alle varer

ADVOKATFIRMAET
Legalis

5 % bonus på tjenester.
Gratis innledende samtale med advokat



5 % bonus
Medlemspris

**TE
ATRE
T VÅRT**

Gruppepris på kjøp av inntil to enkeltbilletter på Teatret Vårts egenproduserte forestillinger.

modena

MODENA FLISER

5 % bonus på alle varer, også kampanjer.
10 % rabatt på ordinære varer

FARGERIKE

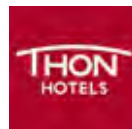
5 % bonus.



5 % bonus på all handel i fysisk varehus.



2 % bonus på ditt strømforbruk.
Gode medlemspriser



12 % rabatt på ordinær pris.
Bestilles via «Min side»



2 % bonus på alle dine forsikringer
70 % startbonus på første bil
Medlemspris på innboforsikring
Reiseforsikring fra Europeiske – en del av If



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.



5 % bonus, kampanjepriser

Flügger farve

5 % bonus, 20 % rabatt



10 % bonus
– Norges største gjenbrukskjede



BADEMILJØ / VVS TEAM

3 % bonus. 5 % rabatt på timepris dagtid. 15–20 % rabatt på produkter.
Bonus gjelder ikke ved faktura.

Nextory

5 % bonus og seks uker gratis prøveabonnement

sigdal

2 % bonus og 20 % rabatt (eks. handelsvarer, hvitevarer etc)

**4-7 % BONUS
I NETTBUTIKKER:**

ApotekHjem.no
Eurodel.com
Bubbleroom.no
Lampegiganten.no
Devold.com
Lindex.com

Rammeavtale for boligselskaper: Rabatt på tjenester hos Norconsult AS og Klima, energi og ventilasjon AS (KEV).

Alle rabatter gjelder på ordinære priser.

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

—
GARANTI®
—



**RABATTERT
PRISVURDERING**
til deg som bor
i borettslag!

SELGE BOLIG

Vårt fokus er best pris, lokalkunnskap, tilgjengelighet
og trygghet – dette er vår **GARANTI** til deg!

—
GARANTI – førstevalget for alle MOBO-medlemmer!



Grete Heiseldal
Tlf. 975 04 641



Terese Nerland
Tlf. 915 44 447



Christian Fredriksen
Tlf. 971 80 405

Vi samarbeider med



Romsdalsbanken