

NYTT FRA AKERSHUS

Nr. 2 – 20. september 2024



Pensjonistforbundet
Akershus



Kjære tillitsvalgt!

Første nummer av «Nytt fra Akershus» ble godt mottatt, og derfor fortsetter vi med dette. Det er ikke planlagt datoer for utsendelse, jeg sender ut info når det foreligger.

Ønsker dere alle en riktig god helg! Hilsen Sigrid

Hvordan opprette e-postadresse – Gmail.

Det har blitt oppfordret til at foreningene våre skal opprette epostadresse som kan gå i arv når styret endres. Det er mange som har spørsmål om hvordan disse opprettes. Det står i heftet Digital Kommunikasjon (side 23) som dere allerede skal ha, men jeg legger ved «oppskriften» her. Heftet kan bestilles i nettbutikken;

[Tema- og debattheft – Pensjonistforbundet | Nettbutikk \(grafmail-varehotell.no\)](#) - Se nærmere info på to neste sider



Opprette e-postadresse

Som nevnt over, finnes det mange leverandører av e-postadresser. Vi viser her hvordan du registrerer deg på en av disse; @gmail.com.

Beskrivelse	Skjerm bilde
<p>Åpne først nettleseren (for eksempel Safari eller Chrome) og skriv inn følgende i adresselinjen øverst: www.gmail.com</p> <p>Da vil innloggings og registreringsiden til Gmail vises på skjermen.</p>	
<p>Trykk på «opprett konto» og velg om mailadressen skal brukes av deg selv (personlig) eller bedriften din.</p> <p>Det vanligste er å velge «for meg selv».</p> <p>Trykk på «Neste».</p>	
<p>Fyll ut feltene med fornavn, etternavn, ønsket brukernavn (mailadresse) og passord. Trykk på «Neste» når alle feltene er fylt ut.</p> <p>I feltet brukernavn kan du skrive inn det du ønsker å ha før «@gmail.com» i mailadressen din. Det kan være at det du ønsker å bruke allerede er opptatt, da må du velge noe annet. Mange forsøker å bruke fornavn.etternavn hvis det er ledig.</p> <p>Husk reglene for sikre passord når du skal opprette passord. Minst 8 tegn totalt, minst en stor bokstav og minst ett tall. Det er ekstra bra hvis du kan legge til et spesialtegn for eksempel ?, !, #, %, &.</p> <p>Eksempel på et godt passord kan være «!Pensjonist4»</p>	

Fyll inn feltet med ditt mobilnummer, og gjerne også en annen e-post-adresse, hvis du har det. Dette er for å sikre kontoen i tilfelle passordet skulle bli glemt.

Skriv inn fødselsdato og velg kjønn i feltet under. Trykk på «Neste».

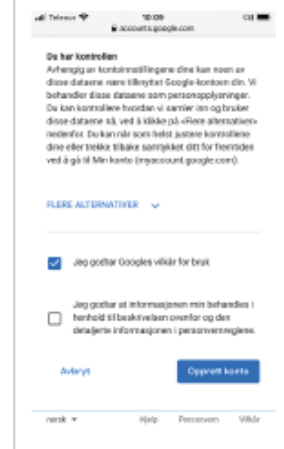


Her vises «personvern og vilkår» for å opprette en gmail.com mailadresse. Disse vilkårene må alle akseptere for å få lov til å gå videre.

Etter å ha lest innholdet, må det hukes av i begge boksene nederst, og til slutt trykker du på «Opprett konto».

Gratulerer, du har opprettet en ny e-postadresse. Husk å notere passordet du brukte, så det ikke blir glemt.

Nå kan e-posten brukes ved å logge inn på www.gmail.com eller du kan skrive inn mailadresse og passord i et e-postprogram, for eksempel outlook. Dette kan brukes både på PC, mobil og nettbrett.



Lørenskog pensjonistforening

Artikkel (+) i Romerike Blad fredag 20. september

Ble hørt i kampen for kafétilbudet: – Dette var det beste vi kunne håpe på



GANSKE FORNØYD: Sigmund Kristoffersen i Lørenskog pensjonistforening er glad for at brukerne ble hørt i saken om kafédrift ved sykehjemmene. Foto: Torstein Davidsen

Engasjementet har vært massivt fra både beboere, pårørende og brukere etter at kommunestyret vedtok å stenge kafeene ved sykehjemmene og på Dovre bo- og servicesenter. Nå gjenåpner tilbudet på ett av stedene.



Pensjonistforbundet
Akershus

- Vi har gjennom flere uker sett i Romerikes Blad at dette er et viktig tema som påvirker innbyggerne, konstaterte Lørenskog-ordfører Amine Mabel Andresen (H) fra talerstolen i kommunestyret onsdag kveld.

Etter det enstemmige vedtaket 19. juni om å stenge kafeene ved sykehjemmene og på Dovre bolig- og servicesenter, har RB ved flere anledninger beskrevet sinnet, frustrasjonen og protestene beslutningen har skapt blant pårørende, beboere og andre brukere av kafeene.

Nylig gikk leder Sigmund Kristoffersen i Lørenskog pensjonistforening, med 650 betalende medlemmer i ryggen, ut i lokalavisa med følgende budskap i saken: – Ikke kødd med pensjonistene!



LES OGSÅ

Klar melding i kafésaken: – Ikke kødd med pensjonistene!

- Kampviljen har ikke manglet

Siden forrige fredag har imidlertid kafeene vært stengt.

I kjølvannet av vedtaket i juni har det vært jobbet med en løsning der den kommunalt eide vekstbedriften Nitor etter hvert skal drifte kafeene.

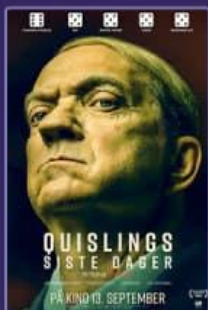
Denne ordningen skal etter planen være på plass ved Lørenskog sykehjem 1. oktober, ved Dovre bolig- og servicesenter 1. november og ved Rolvsrudhjemmet 1. februar 2025.



Pensjonistforbundet
Akershus

Nye medlemsfordeler!

Se disse filmene til halv pris med Kinoklubben!



Les mer

FILMWEB Kinoklubb

Pensjonistforbundet har inngått en ny samarbeidsavtale med Filmweb kinoklubb. Medlemmer kan melde seg inn i kinoklubben for kr. 99,- (ordinær pris kr.179,-) **Og også få ett års gratis medlemskap til en venn.**

I kinoklubben kan man se minst 10 filmer i året, **til halv pris**. Her sparer man fort mye penger hvis man er på kino flere ganger i året 😊

Første film ut er den nye norske storfilm "Quislings siste dager".

Les mer om fordelene på nettsiden:

[Se film med medlemsrabatt | Pensjonistforbundet](#)

Hjemmefysioterapeuten

Hjemmefysioterapeuten har dessverre sagt opp sin avtale med oss, da de ikke fikk den responsen de forventet.



Pensjonistforbundet
Akershus

NYTT NUMMER AV MAGASINET «PENSJONISTEN»

Les «Pensjonisten» digitalt her:

[Norges største magasin for eldre | Pensjonistforbundet](#)



Pensjonisten
NUMMER 7 — SEPTEMBER 2024 / 74. ÅRGANG
Norges største eldremagasin

PORTRETT
ANNE HANSHUS
Spesialrådgiveren har bestandig trivdes med eldre mennesker og har vært ansatt i Pensjonistforbundet siden hun var 26 år.

Kultur
MØT FORFATTER HENRIK LANGELAND

Reise
MØNSTRE PÅ STATSRAAD LEHMKUHL!

Mat
SKALDYR ER EKSTRA GODT NÅ

TEMA
Å LEVE ALENE
Over én million mennesker bor alene her i landet. Flere og flere eldre skiller seg. Hvorfor er det slik, og hvordan er livet som enslig?

Nytt nummer på vei til deg nå!

300.000
LESERE



Pensjonistforbundet
Akershus