

bo!

BRA

NR 3 / 2011. ÅRG. 10

KOBBL sin ordinære general-
forsamling side 5

Vårt nyeste borettslag tar form
side 24

Elgjakt side 26

Miljøvennlig oppvarming side 28



MEDLEMSBLAD FOR KONGSVINGER OG OMEGNS BOLIGBYGGELAG AL



KOBBL



Vi leverer mulighetene til borettslaget ditt.

Se og gjør det du vil med TV, bredbånd og telefoni fra Canal Digital.
De fleste borettslag består av ulike mennesker med helt ulike behov. Derfor har vi Norges mest innholdsrike Grunnpakke med nærmere 50 tv-kanaler, hvorav 14 i HD-kvalitet, som du kan se med en vanlig dekoder eller med en IDTV. Og derfor inkluderer vi WiMP i tv-abonnementet ditt, hvor du kan velge blant millioner av låter! Og ikke minst - derfor tilbyr vi bredbånd opp til 100 mbps - så hver og en selv kan bestemme farten.

Les mer om alle mulighetene - på canaldigital.no




Nr. 3/2011. Opplag: 6700.
Utgivelse: 4 ganger pr. år.
Ansvarlig redaktør: Sven O. Nylænder
Redaksjonskomité: Marianne Brandborg
Hansen, Mona N. Kalko og Sven O. Nylænder.
Lay-out og trykk: Dalby Grafisk

Tlf.: 62 82 37 37. Fax: 62 82 37 20.
E-post: adm@kobbl.no
Forsidefoto: Scanstock foto.
Andre foto: KOBBLs arkiv

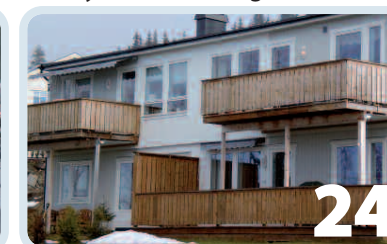
Administrerende direktør i KOBBL	side 4
KOBBL sin ordinære generalforsamling	side 5
byggBRA	side 6
Hva skjer for styremedlemmer i borettslag og sameier høsten 2011	side 8
Aktiviteter for årstiden	side 10
Nordmenn sparer for forsiktig	side 12
Byfesten – Den store folkefesten	side 13
Alt blir enklere med webbasert internkontroll	side 13
Lampehuset del 3	side 14
Barneside	side 18
Test deg selv – Hva vet du om Kongsvinger	side 19
Matsider	side 20
Vårt nyeste borettslag tar form, og har blitt en fin plass å bo !	side 24
Elgjakt	side 26
Miljøvennlig oppvarming	side 28
Trivselsprisen	side 30
Høstglede	side 32
Herlig med høst	side 33
Medlemsfordeler	side 36

Byfesten – Den store folkefesten



13

Vårt nyeste borettslag tar form



24

Elgjakt



26

Kjære medlem

Det er hyggelig å kunne slå fast at KOBBL har styrket sin økonomiske posisjon. Generalforsamlingen til KOBBL godkjente ved årets generalforsamling årsregnskap og vedtok samtidig nye regler om medlemskap og innførte juniormedlemskap i KOBBL.

I den senere tid har ansiennitet blitt stadig viktigere ifbm kjøp av bolig. Noe enkelt fortalt betyr ansiennitet den tiden du har vært medlem i boligbyggelaget. Rekordmange borettslagsleiligheter selges nå på forkjøpsrett. Medlemskap i boligbyggelag er viktig når det er rift om boligene.

Den som har lengst ansiennitet, er også som oftest den som har den sterkeste forkjøpsretten, dvs. en rett til å tre inn i det høyeste budet på en bolig som er tilsalg. De med lengst ansiennitet trekker ofte det lengste strået. Som medlem i KOBBL kan du også dra fordel av din ansiennitet hos de boligbyggelag som er med i ordningen med felles forkjøpsrett. Ta derfor godt vare på medlemskapet ditt i KOBBL, - og et juniormedlemskap er en fin gave til noen i din familie, eller til noen du kjenner.

Bor du i et borettslag som er tilknyttet Borettslagenes Sikringsfond? Da sier man fra sentralt hold, at du kan sove bedre om natten. Da er du nemlig med i en ordning hvor andelseierne er sikret mot å bli ansvarlig for naboens felleskostnader, etter nærmere regler. Dersom en andelseier ikke betaler felleskostnadene sine, må boligen selges og Sikringsfondet kan dekke de uteblitte felleskostnadene som borettslaget ikke får dekket via salget. Det at borettslaget er med i Sikringsfondet, er også et kvalitetsstempel som er med på å sikre verdiutviklingen av boligene i borettslaget. Bankene legger også ofte vekt på om borettslaget er med i en sikringsordning. Det kan bety bedre betingelser på borettslagets felleslån og

bedre vilkår for deg som låntaker når du må ta opp lån for å kjøpe en bolig i borettslag. Sannsynligheten er veldig stor for at ditt lag, tilknyttet KOBBL, er med i sikringsordningen. Her har vi nå en kollektiv ordning for våre lag, der de aller fleste borettslagene er med i sikringsordningen. Det er jeg som leder av KOBBL veldig godt fornøyd med!

Jeg håper du fikk anledning til å delta på byfesten i år, som kan karakteriseres som en folkefest. Vi i KOBBL som er med å bidrar til at dette blir realisert, er glade for at mange møtte frem disse tre dagene. Det er anslått at det var opptil 12 000 besøkende.

Glem ikke å benytte fordelskortet. Det kan nemlig være ganske mye penger å spare på å benytte seg av våre fremforhandlede medlemsfordeler og -rabatter.



Nå står høsten foran oss og naturen viser seg etter hvert i sin høstdrakt. Det er en årstid som av mange synes er den vakreste. Gjør gjerne som Rolf Nordli sier inne i bladet, det gjelder å se øyeblikket når det er der.

Med vennlig hilsen
Sven O. Nylænder
Adm.dir



KOBBL sin ordinære generalforsamling

Kongsvinger og omegns boligbyggelag AL sin ordinære generalforsamling ble avholdt i auditoriet på Sentrum Videregående skole den 22. juni 2011. Saker som ble behandlet ved årets generalforsamling var ordinære generalforsamlingssaker, som alle ble enstemmig godkjent. De styremedlemmene som var på valg, ønsket gjenvalg. Det takket generalforsamlingen ja til. Det ble derfor som foreslått av valgkomiteen, ingen endringer i sammensetningen av styret. Det ble i tillegg besluttet to viktige saker, innføring av juniormedlemsskap og fastsatt utfyllende regler om medlemskap i KOBBL.

KOBBL innfører juniormedlemsskap

Ansiennitet i boligbyggelaget blir stadig viktigere ifbm kjøp av borettslagsleiligheter. Med juniormedlemsskap gis det mulighet til å samle ansiennitet fra fødselen av og frem til man fyller 18 år. Juniormedlemskap er et alternativ til et ordinært medlemskap i boligbyggelaget for barn og ungdom under 18 år. Et juniormedlemskap gir de unge mulighet til å skape seg en fordel i form av mange års ansiennitet i boligbyggelaget og i gruppen av boligbyggelag med felles forkjøpsrett, når de senere skal ut på boligmarkedet for første gang.

- Betaler andelskapital ved innmelding.
- Betaler medlemskontingent ved innmelding. Deretter er medlemskapet gratis til man fyller 18.
- Når man fyller 18 går medlemskapet over i ordinært medlemskap i boligbyggelaget med årlig medlemskontingent.
- Et juniormedlemskap kan ikke i noen tilfelle overføres før det året andelseier fyller 18 år.
- Et juniormedlemskap vil ikke motta KOBBLs medlemsblad BoBra.



Utfyllende regler for medlemskap

KOBBLs vedtekter er sammen med lov om boligbyggelag de overordnede kjørereglene til boligbyggelaget. En av hovedoppgavene til boligbyggelaget er å håndtere medlemsmassen og andelene i boligbyggelaget. Det tas daglig stilling til ansiennitet og hvem som får overta andeler borettslag. Utfyllende regler om medlemskap er fastsatt av styret og tilhørende endring av vedtektene til KOBBL ble vedtatt av generalforsamlingen. Reglene finner du på kobbl.no

De som blir innkalt til møter på generalforsamlingen til KOBBL er valgte delegater blant KOBBL sine medlemmer. Dette gjelder både de som bor, og de som ikke bor i borettslag. De delegater som bor i borettslag blir valgt av generalforsamlingen i sitt borettslag. Selv om man er valgt av sitt borettslag møter man som medlem og ikke som representant for borettslaget på generalforsamlingen. Av 91 valgte representanter var det 63 som møtte på årets generalforsamling.

Redusert strømforbruk Kilde: Enova

Alle kan gjøre noe med sitt eget strømforbruk

For å spare strøm helt gratis kan du slå av lys i rom som ikke er i bruk, skifte til sparepærer, velge energimerket elektrisk utstyr og unngå å la elektriske apparater stå i stand by. Dette er enkle og gode tiltak som gjør at du sparer energi, penger og miljø.

Reduser oppvarmingsbehovet

Skal du gjøre noe som virkelig monner, må du vurdere mer omfattende tiltak som reduserer oppvarmingsbehovet. De fleste hus som ble bygget før 1985 er f.eks. alt for dårlig isolert. Ved å etterisolere reduserer du varmetap fra vegger, vinduer og dører og reduserer strømregningen med ca. 20 prosent. Å skifte vinduer til 3-lags lavenergi-vinduer med U-verdi 1,0 eller lavere vil også redusere varmetapet betraktelig.

Et godt ventilasjonssystem vil også gjøre nytten, siden du da bruker energien effektivt ved å bruke den gamle varme lufta til å varme opp den kalde friske lufta. Hvis du i tillegg har et automatisk system som styrer ventilasjon, oppvarming og belysning, sørger du for å ha det komfortabelt når du er hjemme, og for å spare strøm når du sover eller er borte.

Hva brukes energien til?

Energibruken til oppvarming er normalt 60-70 % av den totale energibruken for eldre, dårlig isolerte boliger, mens andelen er 30-55 % for nye og godt isolerte boliger. Det vil si at potensialet for omlegging til andre energikilder enn elektrisitet er størst i eksisterende boliger. Grovt sett kan energibesparelsene fordeles på tre grupper:

- 1/3 av energibesparelsene kan oppnås ved å endre vaner knyttet til energibruk
- 1/3 av energibesparelsene kan oppnås ved enkle service- og vedlikeholdstiltak og lave investeringer på tekniske installasjoner som varmtvannsforsyning og tappearmaturer, belysningsanlegg, husholdnings- og elektriske apparater, oppvarming, vinduer og ventilasjonsanlegg
- 1/3 av energibesparelsene vil kreve mer omfattende tiltak som etterisolering, utskifting av vinduer/dører etc

Bytt til 3-lags lavenergivindu

Selv om vinduene i en vanlig bolig utgjør kun 5-10 % boligens totale ytterflater, kan vinduene stå for 40 % av

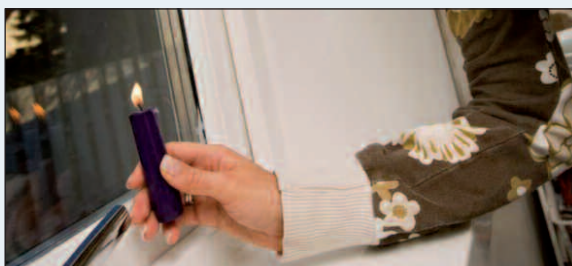
varmetapet. Begrunnelsen for å skifte vindu er både bedre inneklima, komfort, støydemping, miljø, sikkerhet og ikke minst, bedre varmeøkonomi.

Et vindu skal:

- slippe inn mest mulig lys
- slippe ut minst mulig varme
- slippe inn solstråling som kan redusere oppvarmingsbehovet
- reflektere solstråling som forårsaker overoppvarming
- ikke forårsake trekkproblemer eller gi dårlig varme-komfort ikke forårsake uakseptabel kondens
- være sikkert i bruk

Hvem bør bytte vinduer?

- Hvis du bor i en bolig med isolerglassvinduer fra 60- og 70-tallet eller eldre, bør du vurdere å bytte vinduer
 - Jo eldre vinduene dine er, desto større varmetap vil det være med etterfølgende kaldras
 - Hvis du skal pusse opp eller rehabilitere
- Begrunnelsen for å skifte vindu kan være både inneklima, komfort, støydemping, miljø, sikkerhet, og ikke minst, bedre varmeøkonomi.



Test om du har lavenergivinduer: Hold en flamme skrått mot vinduet - dersom en av flammene har en annen farge enn de øvrige, er det sannsynlig at du har et energiglass

Etterisolering

Nye bygg er ikke nødvendigvis godt isolert, da byggeforskriftene angir minimumskrav. I tillegg lider mange boliger i dag av byggefeil som i ytterste konsekvens kan gi grunnlag for fukt- og råteskader og utgjør en helsemessig trussel. Vær oppmerksom på at det ikke bare er isolasjonstykkel som avgjør hvor effektiv isolasjonen er. Utførelsen av arbeidet er også svært viktig. Vi anbefaler

derfor at du planlegger isolering sammen med fagpersoner. Ofte vil hele eller deler av jobben måtte utføres av dem.

Byggeåret er den letteste måten å avsløre behovet for etterisolering på

- Boliger bygd før ca 1955 har lite eller ingen isolasjon. I tillegg er de utette. Etasjeskiller/tak var typisk fylt med spon eller leire. Energisparepotensialet er betydelig
- Boliger bygd etter 1955 har vanligvis mineralull i veggene. Isolasjonstykkel er langt mindre enn dagens krav. Både med hensyn til komfort, miljø og økonomi vil det i de fleste tilfeller være fornuftig å etterisolere spesielt taket i boligen. I tillegg er det stor sannsynlighet for at montert isolasjon er sammentrykt eller deformert
- Boliger bygd på 1970-, 80- og 90-tallet har vesentlig mindre isolasjon enn dagens krav, og ble typisk isolert med 10-20 cm isolasjon. Også her er det mulig at isolasjonen er sammentrykt, deformert eller på en annen måte preges av byggefeil

Isolering er best egnet for deg som

Skal bygge nytt

Det er kun et spørsmål om tid før alle nye boliger bygges så effektivt at de produserer mer energi enn de bruker i løpet av et år. Som et skritt på veien, vil norske myndigheter at alle nybygg skal ha passivhusstandard innen få år. Enova anbefaler at du velger den beste kvaliteten når du først bygger, og ikke bare følger dagens minimumskrav. I dag krever Plan- og bygningsloven 20-30 cm isolasjon i gulv, 30-35 cm i tak og 20-25 cm isolasjon i yttervegger i nye boliger. De laveste tykkelsene angir minimumskrav, og betyr at du gjennom en kontrollregning må vise at samlet energibehov ikke overskrider en fastsatt energiramme. Et passivhus har til sammenligning 5-20 cm mer isolasjon enn vanlig.

Skal bytte bolig

Vurder etterisolering samtidig som du utfører annet oppussingsarbeid i forbindelse med flytting. Innføring av energimerkeordningen har gjort det mulig å skille godt isolerte boliger fra dårlig isolerte.

Skal bygge om, rehabilitere eller pusse opp

Når du først er i gang med arbeid i boligen, er det både enklere og rimeligere å ta isoleringsarbeid samtidig.

Fyrer du for kråka? Etterisoler loftet!

Vi fyrer for millioner av kroner i kalde Norge, men mange eldre boliger er så dårlig isolert at varmen slipper ut gjennom vegger og tak. Du har kanskje sett istapper som henger ned fra takrenner på boliger? Dette vitner om at loftet er dårlig isolert. Den innvendige varmen stiger opp på loftet og varmen smelter snøen på taket, som igjen danner istappene.

I løpet av 1960, 1970 og 1980 - årene ble det bygget om lag 600.000 småboliger her i landet – eneboliger, rekkehus og flerfamilieboliger. Da disse boligene ble bygget tilsa byggeforskriftene vesentlig mindre bruk av isolasjonsmateriale.

Bygger du hus i dag krever forskriftene at du har et 25 centimeter tykt isolasjonslag i veggene og 30 centimeter isolasjon på kaldloft.

I boligene som ble bygget i perioden 1960, 1970 og 1980 - årene ble det bare benyttet ti centimeter isolasjon. Enova anbefaler derfor energieffektiverende tiltak gjennom etterisolering av boliger.

- Å etterisolere både vegger og loft gjør at boligen holder på varmen noe som øker bokomforten, reduserer strømregningen og sparer miljøet. En godt isolert bolig øker samtidig verdien på boligen.

Å foreta etterisolering av loftet er en relativt enkel operasjon, men effekten er stor. Investerer du i 10.000 kroner i ekstra isolasjonsmateriale på loftet, viser beregninger at du i løpet av tre år har tjent pengene tilbake i form av lavere strømavgifter.

Fra 2020 vurderer Regjeringen å innføre såkalt Passivhus standard på alle nybygg her i landet. Passivhus-standard stiller strenge miljøkrav til nybyggene. Enova ønsker i mellomtiden å stimulere eiere av boliger fra 1960, 1970 og 1980 - tallet til å rehabilitere boligene til en EA standard (Enova Anbefaler standard) tilsvarende "Energiltaksmetoden" i ny teknisk forskrift – i dette tilfellet en besparelse på 4500 kilowatt timer pr. år hvor det foretas etterisolering.

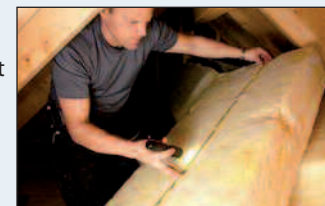
Hva bør boligselskap gjøre, hvilke tiltak vil lønne seg? Låne- og støtteordninger

Borettslag, sameier og lignende kan få tilskudd fra Husbanken til tilstandsvurdering og helhetlig planlegging ved bolig- og miljøfornyelse. I tilstandsvurderingen skal det vektlegges særlig mulighetene for å øke andelen tilgjengelighet og brukbare boliger og utearealer for alle beboere (universell utforming) og muligheten for en miljøvennlig oppgradering (reduert energibehov, miljøvennlig materialbruk, gjenbruk).

Statsforetaket Enova har en rekke programmer der målet er redusert energibehov og bruk av fornybar energi i eksisterende og nye boliger. Informasjon om tilskudd finnes på Enovas nettsted: <http://naring.enova.no>

Interessert i å vite mer om lønnsomme energieffektive løsninger for ditt boligselskap?

Kontakt bygningskonsulent Øyvind Melvold: om@kobb.no – Tlf 62 82 37 37



Hva skjer for styremedlemmer i borettslag og sameier høsten 2011

Mandag 3. oktober 2011

Helse, miljø og sikkerhet i borettslag – ny skreddersydd nettløsning tilbys ditt borettslag el. sameie.

I HMS arbeidet kan det fort bli mye papir og mange lister å forholde seg til. I ny nettløsning blir alt samlet på et sted. Her registreres alle tiltak i en handlingsplan. Når aktuelle oppgaver er fordelt vil den aktuelle personen få et varsel på mobilen eller e-post om hva som skal gjøres til hvilken tid. På denne måten er dere sikret status og dokumentasjon ved en eventuell kontroll.



Temakveld og styreseminar holdes i auditoriet på Sentrum Videregående skole.

Alle representanter fra styrene i alle borettslag og sameier KOBBL er forretningsfører for inviteres. Program og invitasjon sendes ut i disse dager. Hold av datoen og meld deg på! Vi håper på stor deltagelse!

Lørdag 5. november 2011

Årets STYRESEMINAR

Sted: Sentrum videregående skole og Kongsvinger Festning

En samarbeidspartner når det gjelder maler- og gulvarbeid i din KOBBL-bolig

Spørsmålene er mange når man skal restaurere eller bygge nytt!

Våre fagfolk står til tjeneste med det håndverksmessige arbeidet både ut- og innvendig.

Vi benytter de beste produkter:

Belegg for tørre og våte rom:

Forbo
Malingsprodukter
JOTUN



Sandermoen as

22 60 Kirkenær
Tlf. 62 94 10 80 • Fax 62 94 10 85

KRAFER

KVALITETSGARASJEPORTER

Krafer garasjeporter leveres raskt og rimelig fra importlager i Eidskog. Portene er vedlikeholdsfrie og enkle å montere, utført i galvanisert stål med selvrensende polyuretanlakk. Maksimal isolering mot kulde, støy, vær og støv. Mange modeller. Kan også leveres med vinduer.

For størrelser og pris se www.krafer.no - eller ring og be om tilbud!
Tlf.: 907 66 551 • Tlf.: 907 87 053

Rabatt for KOBBL medlemmer!

Store og små elektro-opdrag

Hos oss finner du dyktige folk som hjelper deg å løse alle tekniske behov; enten det dreier seg om nyinstallasjoner eller rehabilitering.

Ta kontakt i dag.

YIT Building Systems

Carsten E. Rosenvingesveg 3, 2212 Kongsvinger
Tlf: 62 81 28 55

www.yit.no

Together we can do it. **YIT**

AIRCONDITION-SERVICE & OLJESKIFT



www.vianor.com

VIANOR KONGSVINGER
Gaupenv. 3 - Tlf. 62 81 82 00



Montér SPESIALTILBUD

Veggplate MDF Ubeh.
Perlestift/Skygge skrå

MEDLEMSTILBUD

Veggplate MDF Eggehvitt
Perlestift/Skygge skrå



Montér Kongsvinger 9-17 (10-15)
Industrivn. 37, Kongsvinger
Tlf. 48 17 30 00

monter.no

Aktiviteter for årstiden



Av Marianne Brandborg Hansen

Hva gjør vi når høsten kommer? For mange er utesesongen med grill, fiske, båt og bading over, svømmehallen er stengt og skisesongen er på vent? I denne perioden er sofaen og TV'en ofte et alternativ. Den yngre generasjonen trekker seg ennå mer inn på rommet, foran egen TV, gjerne med dataspill. Noen finner kanskje veien til forskjellige treningsstudioer, men ikke alle finner seg til rette i disse omgivelsene. Det finnes imidlertid et utall av alternative aktiviteter der ute, i vårt eget distrikt, bare vi vet om dem. Noen ganger kan det faktisk bare være vår egen fantasi – og motivasjon – som hindrer oss.

Jeg fikk nylig høre om en aktivitet som passer utmerket både for små og store; **geocaching**. Geocaching er en internasjonal aktivitet som kan sammenlignes med orientering, der man finner frem med hjelp av GPS i stedet for kart og kompass. Du leter etter "cacher", plassert utover i store deler av vårt distrikt. I følge nettstedet www.gcinfo.no, skal det faktisk være lagt ut over 2000 cachere i

Kongsvinger og omegn. Det er gratis å være med og du finner en database over alle postene på www.geocaching.com. Enkelt fortalt foregår aktiviteten slik, sitat fra nettstedet:

- Man søker fram en post i databasen.
- Laster koordinatene inn på GPSen.
- Rusler ut og finner stedet.
- Leter frem boksen som ligger på posten.
- Signerer loggen man finner i boksen for å vise at man har fysisk vært på posten.
- Lukker boksen forsvarlig og legger den nøyaktig tilbake på plass.
- Når man kommer hjem, søker mann opp posten i databasen igjen og skriver en logg så man får registrert i databasen at man har funnet posten. Legg gjerne inn en hilsen til den som har lagt ut posten og nyttig informasjon til de som kommer etter.

En "cache" er en beholder som kan være i mange størrelser, og ordet uttales "kæsh". Det finnes også flere ulike typer cacher.

Like etter at jeg fikk høre om geocaching, så jeg et innslag om aktiviteten på Østnytt. Her var det barn helt ned i 5-6 års alderen som holdt på sammen med foreldrene. De ble intervjuet og hadde det kjempegøy ute.

Vekket det interesse og har lyst til å prøve. Ingen grunn til å vente. På nevnte nettsteder er det mye informasjon.

Mer kjente og daglige former for aktiviteter er å bevege seg til fots eller med sykkel. Flere bor sikkert slik til at dere bare kan ta sykkel ut av boden eller garasjen og trække i vei og la sykkelruten bli til mens dere trækker. Samme gjelder hvis dere ønsker å gå en tur i stedet.

Jeg, som innflytter, ønsket imidlertid å finne ut om merkede sykkelruter i distriktet og gikk inn på internett. Ved å søke på "sykkel i Kongsvinger", fikk jeg raskt opp www.visitfinnskogen.no med en liten – men stor nok – artikkel med overskrift "Sykkel og vandring". Sitat første avsnitt: "Finnskogen dekker et stort område langs riksgrensen på Østlandet. Her er uendelig mange alternativ og et godt utbygd vegnett for de som ønsker å forflytte seg til fots eller med sykkel." Under kom "Forslag til sykkelture: Elverum-Kongsvinger og Gravberget- Kynna- Vermundsjøen".

For å finne ut mer om aktiviteter og severdigheter i vårt distrikt, tok undertegnede sent en ettermiddag turen innom turistinformasjonen. I løpet av 10 minutter hadde jeg hendene fulle med brosjyrer og informasjon og fant fort ut at det absolutt ikke var nødvendig å tilbringe høsten i sofaen – eller på datarommet. Her var det informasjon om flotte turer til fots, med sykkel og i kano; "I flyktningelosenes fotspor", turer i Austmarka og Varaldskogen – deriblant Dronningens utsikt – Vandretips 10, 7-torpsrunden og Finnskogleden samt Finnskogen Opplevelser – kanoturer for små og store – for å nevne noe.

I tillegg kommer aktiviteter og severdigheter i Sør-Odal, Nord-Odal, Solør, Våler, Grue, etc.

Hvis været ikke er helt topp en dag og uteaktiviteter

ikke frister, hva med en familietur til Magnor Glassverk? Et besøk i Magnors Glasshytte er en opplevelse både for små og store.

Jeg kommer, som dere vet, fra Oslo. Der er mange veldig dårlige til å være turister i egen by. Hvordan er det med dere som bor i Kongsvinger? Kongsvinger Festning – historie og bruk, Øverbyen, Kvinnemuseet, byens nyvinninger som for eksempel biblioteket og Mølleparken. En tur til fots eller med sykkel elvelangs. Hvorfor ikke la høsten 2011 være tiden for å bli kjent med egen by?

Som dere skjønner, alternativene for sofaen i høst er mange. Så mange at denne artikkelen ble helt annerledes enn det undertegnede i utgangspunktet hadde tenkt. Tanken var å skrive litt detaljert om ulike aktiviteter, men etter besøket hos turistinformasjonen og en titt i de ulike brosjyrene, ble det for klart at det ville bli litt i overkant, bl.a. hadde denne artikkelen blitt alt for lang i dette bladet. Rådet blir derfor; vil dere ut av sofaen i høst – bruk fantasien, nettet og eventuelt denne artikkelen i Bobra. Informasjon finns for å få en aktiv og fin høst, både for små og store.



Et lite tips til slutt; en god, gammeldags tyttebærtur med hele familien, niste og kos er også kjempehyggelig.

GOD TUR – OG EN FIN AKTIV HØST!

Nordmenn sparer for forsiktig

En fersk undersøkelse utført for DnB NOR viser at nordmenn flest sparer kun i bank. Dermed går de glipp av mulig meravkastning. Nordmenn flest har heller ikke forstått konsekvensen av den nye pensjonsreformen.



-Vi vet at svenskene må ta større ansvar for egen pensjonssparing enn nordmenn, sier banksjef Erik Hammerstad i DnB NOR Kongsvinger. I Sverige starter de fleste med fondssparing, som det der gis skattefradrag for, i ung alder. Tilstandene i Norge er langt fra svenske. Men også nordmenn må etter pensjonsreformen ta større ansvar for egen pensjon enn tidligere. Dessverre ser det ut til at få har fått med seg dette. Syv av ti vet ikke om de får bedre, uforandret eller dårligere pensjon som følge av pensjonsreformen.

Undersøkelsen viser også at nordmenn flest heller ikke sparer til pensjon, de sparer helst til bolig eller ferie. De som sparer til pensjon er godt voksne, de starter sparingen sent. Bare en fjerdedel av de i førtiårene har planlagt økonomien sin med tanke på å kunne pensjonere seg når de ønsker det. Av de over 60 sier godt over halvparten at de har gjort det.

Lite erfaring med fondssparing

-Mye tyder på at nordmenns sparemønster er preget av at de har liten erfaring med fondssparing, sier Hammerstad. Hele 45 prosent av de som ikke har fond vet ikke om de ville valgt fond med normalt store eller små svingninger hvis de skulle velge ett av to fond. Til sammenligning var det bare 18 prosent av de som har fond som ikke visste. Blant de som har fond finner vi også dobbelt så mange (40 prosent mot 20 prosent) som vil velge fond med normalt store svingninger.

-Med dagens lave rentenivå burde langt flere benytte flere sparemåter i tillegg til banksparing og boligsparing. Nedbetaling på bolig er fornuftig, og det er også bra å ha sparepenger i banken. Men hvis du har sparepenger som du ikke har tenkt å bruke på mange år, vurder også å investere noe i aksjefond. Aksjemarkedet har historisk sett gitt langt høyere avkastning enn banksparing.

Forsiktige sparere

Men nordmenn er forsiktige sparere. Tall fra DnB NOR Kapitalforvaltning viser at bare rundt halvparten av de som sparer i fond sparer i aksjefond. Aksjefondssparing er mest utbredt i Sogn og Fjordane og i Vest-Agder. I begge disse fylkene sparer hele 70 prosent av fondssparerne i aksjefond. Men det er ikke her de har høyest sparebeløp i aksjefond. Høyeste gjennomsnittlig sparebeløp i aksjefond finner vi i Oslo (ca 59.500 kroner). I Hedmark sparer ca 54% i fond, med et snitt på 35.887 kroner. Kongsvinger ligger noe høyere enn fylkesgjennomsnittet med ca 41.319 kroner. Lavest i vårt område er Nord-Odal med et snitt på 28.102 kroner.

Sparetips

Hammerstad sier at flere bør vurdere om deler av den langsiktige sparingen kan foregå på måter som gir aksjemarkedets avkastningsmuligheter. Hvis du sparer jevnlig, kan du inkludere aksjefond i sparingen din uten at risikoen økes betydelig. Her er noen tips til banksparende som ønsker større avkastning til fortsatt lav eller moderat risiko:

- Du bør sette mål og ha en plan for sparingen din
- Spre sparingen din og spar jevnlig; inngå gjerne en spareavtale som inkluderer både banksparing og annen type sparing
- Velg tilleggsalternativer til banksparing ut fra hvor lenge du kan avse pengene og hvor høy risiko du er villig til å ta
- Vil du investere i aksjemarkedet, tar du lavere risiko ved å velge fond fremfor enkeltaksjer. Omplasser eventuell avkastning underveis slik at du ikke øker investeringen/risikoen mer enn planlagt. Går markedet feil vei, spar som før eller øk innsatsen. Så langt har historien vist at det er riktigere å kjøpe enn å selge når markedet går ned forutsatt at du ikke har bruk for pengene på mange år ennå.

Ta gjerne kontakt med oss i banken for en prat om sparing og pensjon, avslutter banksjef Hammerstad.

Byfesten – Den store folkefesten



I tre dager til ende var det byfest i Kongsvinger fra den 18. til 20. august. Byfesten har nå blitt tradisjon. Årets arrangement var større enn tidligere år, og inneholdt forhåpentligvis noe for enhver smak – ung eller gammel.

Vi i KOBBL synes konseptet med et gratis familiearrangement, som er åpent for alle er et flott konsept og at det gir god start på høsten.



Derfor er KOBBL sammen med andre med og bidrar til at byfesten blir en realitet.

Vi håper at mange av KOBBL sine medlemmer deltok, og at alle som tok turen ned til sentrum fikk en fin opplevelse. Vi takker for at så mange bidro til at dette ble slik vi håpet på, en folkefest.

Det ansporer til gjentakelse!

Alt blir enklere med webbasert internkontroll

I mange år har det vært pålagt HMS – helse, miljø og sikkerhet – i borettslag og sameier, og selv med tungvinte og tidkrevende rutiner med manuelle sjekklister og skjemaer for å følge opp og dokumentere forhold, har styrene tatt HMS på alvor.

HMS arbeid slik det utføres i dag kan fort kan bli både mye papir og mange lister å forholde seg til. Det som regel styreleder som fører sjekklister og loggfører hver arbeidsoppgave i ringperm.

Det har skjedd en utvikling innen fagfeltet og en trygg webbasert internkontroll er på markedet. I "ny" nettløsning samles alt på et sted. Her registreres alle tiltak i en handlingsplan. Når aktuelle oppgaver er fordelt vil den aktuelle personen få et varsel på mobilen eller e-post om hva som skal gjøres til hvilken tid. På denne måten sikres status og dokumentasjon ved en eventuell kontroll. I praksis betyr dette at styreleder (medlem) logger seg inn via sin pc på nettadressen BevarHMS.no. Med brukernavn og passord kommer vedkommende inn til eget webområde og kan på sjekklister enkelt foreta kontrollrutiner. Styrelederen kan via sms generere skjema til ansatte eller innleide vaktmester om nødvendige reparasjons- og vedlikeholdsarbeid innen brannvern, kontroll av elektriske anlegg og utstyr, lekeplasser, dugnad, tekniske installasjoner, bygningsmasse, m.m. Når arbeidet er utført kvitterer vaktmester på skjemaet og returnerer en sms. Oppdraget blir auto-

matisk loggført som utført i boligselskapets database, og med dobbel sikkerhets på serveren til firmaet HMS1 som har utviklet programmet.

Bevar HMS ble lansert i 2010. I dag er det mange boligselskaper rundt om i landet som benytter seg av programmet. For borettslag og sameier tilsluttet KOBBL som ønsker mer informasjon er KOBBLs tekniske rådgiver Øyvind Melvold sertifisert til å veilede på beste måte. 3. oktober blir det også avholdt eget temamøte for styremedlemmer på Sentrum videregående skole med fokus på HMS Bevar.

Den nye webløsningen for internkontroll er tidsbesparende, sikrer og gir større trygghet ved eventuelle inspeksjoner av brann og redningsvesen og andre offentlige instanser, forklarer Øyvind Melvold. For borettslag og sameier som investerer i Bevar HMS vil KOBBL bistå i en oppstart og kan senere være aktivt pålogget og utføre tjenester sammen med styreleder. Prisen for Bevar HMS avhenger av størrelsen på boligselskapet.

Gå inn på BevarHMS.no og se YouTube video for ytterligere informasjon.



LAMPEHUSET del 3



Best med ulik type lys i samme rom

I siste del av serien med belysningstips har vi kommet til soverommet og barnerommet. Her må belysningen varieres i forhold til funksjon.

Soverommet

Soverommet er et rom hvor du trenger forskjellig type lys.

Generelt lys er viktig både når du skal kle på deg og rommet skal vaskes. Velg derfor en taklampe med godt lys. En spotskinne montert i taket ved garderobeskapet er også en god løsning.



Som leselys over sengen kan du velge mellom enkle eller doble leselamper, alternativt kan du også bruke nattbordlamper.

Ønsker du en mykere belysning på soverommet, anbefaler vi å bruke indirekte lys eller bordlamper med skjerm.

Barnerommet

På barnerommet gjelder samme prinsipp som på soverommet. Velg god generell belysning, som et godt taklys, fordi barn leker på gulvet. I tillegg bør også barnerom utstyres med et godt leselys på skrivepulten og over sengen, da dette er viktig for synet.



Noen barn liker ikke å sove i mørket, så velg en sovelampe som ikke avgir varme og som ikke er brannfarlig.

Hvis barna er små, bør du velge belysning hvor man kan sette inn sparepærer. Dette er fordi de avgir lite varme og gir et godt lys.

Barnerommet kan bli ekstra spennende hvis du setter inn lysdempere, speilkuler eller bruker fargede lyspærer.

Tips!

Spør gjerne om gode råd og tips i lampebutikken. Husk at Lampehuset er partner i Fordelskortet, og gir deg som har aktivert 5 % bonus på alle kjøp, også tilbudsvare.

Du kan også handle på www.lampehuset.no Husk å oppgi fordelskortnummeret ditt når du registrer profilen din, så får du alltid bonusen du har krav på.

Trenger du å leie?

Kontakt:

Meriksen Maskinutleie as

Carsten E. Rosenvingesv. 4, Kongsvinger
Mobil 900 87 224

www.eriksen-maskinutleie.no

- Tilhengerlifter 15 og 18 m
- Sakseplattform 8, 10 og 12 m
- Sakseplattform diesel 4x4, 14 m
- Minigraver 1,7 tonn
- Mustang minilaster
- Stillaser/Stillaseheiser
- Støpeutstyr
- Jordfreser/jordbor
- Piggmaskiner
- Markvibratorer
- Lagercontainere
- Toalettcabiner
- Byggvarme / Avfukting
- Hjulbrakker
- Kjerneborutstyr
- Transportbånd - 1 fase 6 m

SEPTEMBERTILBUD

Bli medlem i september!

Få 2 gratis PT-timer

1. time – samtale og oppsett av treningsprogram

2. time – oppfølging av trening

Verdi 900,-

 **kongsvinger**



DALSBERGET S MURSERVICE

Ingeniør- og murmesterforretning

Alt i mur, puss, peiser og fliser
– Våtromssertifikat

Tlf. 62 81 63 65 • Mobil 915 88 299
Mariåsvn. 87, 2210 Granli • www.dalsberget.no



Vår flisleverandør er:
FagFlis
Kløfta



bramiljø as
Renholdsfirma

OKTOBER/NOVEMBER TILBUD TIL KOBBL SINE MEDLEMMER

- 5%: hovedrengjøring
- 10%: vask/rens og rulling av gardiner
- 15%: rensing av festklærne dine til jul

Ring 92 24 70 85/
62 83 26 15





**TEATER
INN
LANDET**

**MEDLEMS-
TILBUD!**
Vi tilbyr KOBBL-medlemmer
20% rabatt
ved kjøp av billett til begge
forestillinger!

**MER
INFO:**
Besøk nettsiden vår,
www.teaterinnlandet.no

En brutal komedie av Ludvig Holberg:
**JEPPE
PÅ BJERGET**

Vid din sida
- OM KJÆRLEIKEN NÅR MINNET FORSVINN
av Sigmund Løvåsen

Spilles i **Kongsvinger, Rådhus-Teatret**, 23. november

Spilles i **Kongsvinger, Rådhus-Teatret**, 19. oktober

VTB VINGER TAKST OG BYGGVURDERING AS

- Skadeundersøkelser – Fuktmålinger – Kontroll av bade-rom etter våtromsnormen
- TV-kontroll av drenering, taknedløp o.l.
- Tilstandsrapport
- Vedlikeholdsplaner med kostnadsoverslag
- Oppfølging og kontroll av vedlikeholds- og utbedringsarbeider

Utarbeidelse av anbudsdokumenter og tekniske beskrivelser, samt utførelse av byggeledelse.

Ta kontakt for en uforpliktende prat!

Arne Hansen, Norskogveien 10, 2211 Kongsvinger
Tlf. 62 82 62 85 – Fax 62 81 35 85 – Mob: 911 46 080
E-mail: vtbygg@online.no

Georg Bjørnstad AS

AUT. RØRLEGGER
STORGT. 67
2212 KONGSVINGER

TELEFON.: 62 81 49 88

TELEFAX: 62 81 47 44

e-post: frank@georg-bjornstad.no



bademiljø
- DIN RØRLEGGEBUTIKK



BARNESIDE



BARNESUDOKU A

BARNESUDOKU B

2	1	4	
	3	2	4

4		1	2		
2	3		4	6	
	4	2		1	3
		4	6		2

Regel: Kvadratene på 2x2 (B: 2x3) ruter skal fylles av tallene fra 1 til 4 (B: 1 til 6). Hver vannrett og loddrett linje skal inneholde alle tall fra 1 til 4 (B: 1 til 6). Et tall skal **ikke** forekomme mer enn en gang per rad (vannrett og loddrett) eller kvadrat.

Løsning på denne oppgaven vil du finne på side 39.

Su doku er laget av Tom Wollert-Nielsen.

				RØDT BÆR	↕	JENTE- NAVN	↕	LAVT KORT	↕
						MELODI	↕	FÆLT	↕
				↗					↗
				IN- SEKTER					
				↗					
				HØYTID					
				↗					
				LAGE MAT I STEKE- PANNA					
	DO	↕	PLUSS	↕					
	UFRED		NABO- ER		TONE	TROLL I ---	BY I SØR- NORGE	LEVER	↗
	↕		↕		↕	↕	↕	ER VELDIG GLAD I	SNEK- RER
					↕			↕	↕
				SKÅL	↗				
↗			REISE						
LITEN BÅT			↕						
HAST	↗		LAND I MIDT- ØSTEN		ARTIG	↗		FINSK GUTTE- NAVN	
GUTTE- NAVN	↗		↕		HUD- PLAGE	↗		↕	
					LAND	↕			
FRØET	FAT	↗					SKLIR	↗	
	PADLE						TALL		
↗	↕				ETTER- PÅ	↗			
TRE- SLAG	↗		TIL Å HEISE MED	↗			STYRE	↗	

Løsningen på kryssordet sendes til **KOBBL, Postboks 8, 2201 Kongsvinger**, eller pr mail medlem@kobbl.no og du er med i trekning på gavekort fra Kongssenteret verdi kr 100,-.

Løsningsordet for barnekryss i Bobra nr 2/2011 var: **SOLSIKKE**

Vi har trukket tre vinnere med rett svar, og de er:

Audun Malmer Nybøen, Kristiansand
Ingrid Joramo Lund, Kongsvinger og
Turid Fallet, Krokkleiva

De har fått tilsendt et gavekort hver fra Kongssenteret verdi kr 100,-.

Gratulerer!

Klipp her

Løsningsord:

Navn:

Adresse:

Postnr./sted:

TEST DEG SELV! Løsning side 39

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

Hva står det her?

1. DSKGEOI
2. ÅSLASDT
3. LLGNADENA
4. ODRVURE
5. VIGNONKREGS
6. MDIESE TAEG
7. LIREGN SSEOFN
8. GNOKSTENTERES
9. MMOPKNALUNAE
10. RØFREROFTNSRING
11. ORFRDELEEMSMELD
12. MOT LIEROND
13. LLOKMRIAEN
14. ØMRANNBYJ
15. RGNNDENSIN KSITTU

Svar på side 39

Farvel Glommendalen

"Og nu, vi skilles, - jeg staar vemodig;
thi her jeg leved min bedste Vaar;
men sterk og freidig, med blanke Bølger
du, fagre Glomma, mod Havet gaar!
Som Skogens Stok skal jeg ud i Verden
og pløie hen paa dets store Hav;
men mangestunder vil udpaa Færden
min Tanke stille speile af,
od dvæle hos dig - helst hvor du svinger
din Vei om Kirken deropi Vinger."

Hva vet du om Kongsvinger og omegn?



11. Hvem skrev "Farvel til Glommendalen"?
2. Når ble Kongsvinger amatørteater stiftet og hvor har de tilholdssted?
3. I hvilket år ble jernbanelinjen mellom Kristiania og Kongsvinger åpnet?
4. Når ble NM i roing arrangert på Vingersjøen?
5. Hva heter Kongsvingers vennskapsbyer?
6. Hvilket år fikk Kongsvinger telefonforbindelse?
7. Hvilken friidrettsgren ble Grete Gjermshus norgesmester i 1988, 1989 og 1993?
8. Hva heter brannsjefen i Glåmdal brannvesen IKS – (GIB)?
9. Glåmdal brannvesen IKS eies av?
10. Hva er åpningstidene til Kongsvinger bibliotek?
11. Hva heter KOBBLs styreleder?
12. Hva heter rådmannen i Grue kommune?
13. Hva er bostøtte og hvem administrerer ordningen?
14. Hva er Forliksrådet?
15. Hvilken plassering fikk Henry Nilsen på 10 000 meter skøyter i OL i Sarajevo i 1984.

Svarene finner du på side 39

Teknikker, råd ved sylting

Kilde og tekst: matoppskrift.no

Frukt og bær er verdifull mat - i mange tilfeller er jo maten rett og slett gratis. Men disse produktene har, som vi vet, begrenset holdbarhet. De kan mugne, gjære eller råtne dersom vi ikke tar hånd om dem temmelig raskt etter innhøstingen. Sylting er en god og forholdsvis lettvinnt måte å oppbevare bær og frukt på. Vi kan lage syltetøy av alle dyrkede frukt- og bærs lag og av alle spiselige ville bær. Vi kan sylte hvert bærs lag alene eller ofte med fordel blande to eller flere slag.



Gode blandinger kan f.eks. være:

- Rips og bringebær
- Rips og solbær
- Hyllebær og bjørnebær
- Hyllebær og epler
- Plommer og bringebær
- Tyttebær og epler
- Pærer, plommer og epler, like deler av hvert

Ved sylting ønsker vi å få et holdbart syltetøy som mest mulig minner om friske varer både i smak og utseende. Skal vi oppnå dette, må vi koke frukten så den blir gjennomkokt, slik at mugg- og gjærsopp blir drept. Men kok ikke syltetøyet mer enn nødvendig - og spesielt ikke etter at sukkeret er hatt i. Syltetøy som blir kokt lenge med sukker, blir mørkt og får en stram, sterk smak som minner lite om frisk frukt og bær. Oppbevares syltetøyet i krukker, ikke hermetisk lukket, må vi bruke fra 600 - 800g sukker pr. kg frukt eller bær for holdbarhetens skyld. Ønsker vi å bruke mindre sukker, må vi bruke konserveringsmiddel, 1 ts sorbinsyre eller 1/2 ts natriumbensoat pr. kg bær eller frukt. Men vi vet jo at forbruket av sukker er alt for stort her i landet, derfor er det viktig å bli sitt eget sukkerforbruk bevisst; - også når en sylter, safter o.l. Og smaken på sukker er en vane-sak, - bruker en søtt syltetøy til daglig, synes en at det skal være slik. Derfor er det viktig å venne seg til at maten ikke skal smake så søtt.

Snarsylting

Det er om å gjøre å få gjennomkokt bærene raskest mulig. Derfor bør en ikke lage for store porsjoner om gangen, helst ikke over 4 kg. Vi gir bærene et oppkok, helst under lokk. Rør av og til. Rør sukkeret i - og gi det hele et raskt oppkok igjen. Fyll syltetøyet straks på helt rene, varme hermetikkglass. Det er -viktig for holdbarheten av dette syltetøyet at arbeidet med påfyllingen går raskt og at syltetøyet hele tiden blir holdt på kokepunktet. Fyll glassene helt fulle så det blir minst mulig luft under lokket, men la det ikke renne over. Lukk glassene med en gang etter hvert som de blir fylt. Pass på at kanten er ren. Legg på gummiring og lokk - og skru metallringen og kjenne om lokket sitter fast.

Sursylting av grønnsaker

Å legge ned grønnsaker i eddiklake, tilsatt forskjellige krydder, er en god måte å oppbevare forskjellige grønnsaker på. De får en frisk smak, og virker appetittvekkende. De grønnsakene som særlig passer til å oppbevare i sur lake, er agurker, gresskar, sylteløk, grønne tomater, rødbeter og forskjellige andre grønnsaker i pickles-blanding (blomkål, aspargesbønner, gulrøtter mm). Her er det viktig å bruke god eddik, og det vanligste er å bruke den som holder 7%. De forskjellige lakene kan også være ypperlige tilsetninger i forskjellige salatdressinger.



Marmelade

Mange bruker ordene marmelade og syltetøy om hverandre men skal man være riktig så er marmelade mer fast i konsistensen enn syltetøy. I marmelade så moses frukten/bær godt slik at det ikke er hele stykker av frukten i marmeladen. Man kan og ved marmelade blande flere typer bær/frukt sammen. Ved mosing av massen så koker man først frukt/bær bitene i 10 minutter før de kjøres gjennom en kvern, kjøkkenmaskin ol. Så kokes det opp på vanlig måte med sukker og evt. tilsetningsstoffer. Fylles på glass som for syltetøy.

Gele

Ved gele brukes det fruktsaft som er silt. Det er viktig å ha frukt/bær med høyt pektinnhold pga stivning. Som feks rips, stikkelsbær, solbær eller druer. Man kan og tilsette sitronsyre eller saft.

Man renser og kutter opp frukten og skyller den godt. La frukten koke med lite vann under lokk på svak varme. Skal bare være akkurat mør. Koker den i stykker blir saften uklar. Hen så i ett klede til drypping. Den avsilt saften måles og kokes opp med sukker. Tilsett pektin og sitronsyre etter oppskrift. Saften skal koke til geleprøven viser at den er ferdig:

Geleprøven

Ha litt syltetøy på en kald tallerken og la det avkjøle litt. Skyv fra kanten og innover med en kald skje. Overflaten / hinnen skal rynke seg. man kan og dra fingertuppen gjennom saften og det skal ikke løpe sammen etterpå.

Oppkuttet frukt

Kilde og tekst: Opplysningskontoret for frukt og grønt / frukt.no

Hvis du kutter opp frukten vil du se at alle spiser dobbelt så mye. Det smaker deilig og det er godt å knaske på. Beregn omtrent 200 g eller 6-8 biter per person når du skal servere frukt eller grønnsaker oppkuttet som snacks.

Behold skallet på, da er det lettere og rensligere å spise med fingrene. Vil du servere uten skall, kan det være lurt med gaffel eller små pinner.

Tips:

- Kutter du opp epler? Prøv en epledele, den tar bort kjernen og deler eplet i båter.
- Når du kutter opp epler eller pærer kan du legge dem i litt sitronvann, så unngår du at fruktkjøttet blir brunt.
- Når du deler opp en ananas, skal du skjære bort den litt stivere kjernen i midten.
- Fersk ananas kan virke mageregulerende på noen og er derfor ypperlig som dessert etter en tung middag.



Foto: Astrid Hals og Inkognito

- Slik kutter du opp mango (se bildet): Stenen er flat, så du skal skjære på hver side av den slik at du får to halvdeler. Deretter ruter du opp fruktkjøttet i hver halvdel og vrenger skallet bakover.
- Når du kutter opp en melon med steiner bør du dele den i to og fjerne steinene med en skje før du skjærer den opp.
- Vasket og revet lime- eller sitronskall er deilig over oppskåret frukt, i fruktsalat eller i en varm dessert-wok.
- Til barna kan man også dandere figurer av frukt på en tallerken.
- Hva med å lage et fruktspyd av den oppkuttete frukten? Delikat, dekorativt og godt.



- Skjær frukt og grønnsaker (for eksempel melon, jordbær, kålrot, agurk) i tynne skiver og klipp skivene slik at de ligner på fisker, krokodiller eller haier. Ha fiskene i en "akvariebolle" med kaldt vann. Fest en fiskekrok av ståltråd i enden av et snøre og la barna prøve fiskelykken. Disse fiskene kan spises rå!
- Papaya blir ekstra frisk på smak hvis du presser noen dråper lime eller sitron over den.

Dessert

Multe "trifli"

En litt moderne "tilslørte bondepiker" - men i multenes tegn. En herlig dessert fra første skje!

Ingredienser

- 3 dl multer
- 1 dl sukker
- 3 dl kremfløte
- 1 ss vaniljesukker
- 1 ts malt kanel
- 8 stk kornmo kjeks
- 4 blad frisk mynte eller kanelmynte til pynt

Fremgangsmåte

Knus kjeksene med kanel i en pose. Stivpisk kremfløten med vaniljesukker. Rør multer sammen med sukker og legg lagvis med den knuste kjeksene og stivpisket kremfløte i høye glass. Pynt med mynte og server med en gang.

Smaker godt også med andre bær. Forsøk f.eks. å smaksette kremen med lakka likør.

Dipp til frukt:

Epledipp? Bruk vaniljeyoghurt og en god dose kanel. Rør godt og dypp eplebåtene oppi. Dypp frukt i litt smeltet sjokolade og server med cocktailpinner. Jordbær som fruktkonfekt? Dypp jordbæret halvveis i sjokolade og legg på en tynn stripe melisglasur. Hva med mascarponeost blandet med litt melis som dipp til frukt? Har du lyst på en litt søt dipp til frukten, kan ekte honning være et alternativ.



Teater Innlandet er regionteater for Hedmark og Oppland. Vi er glade for å samarbeide med KOBBL og gi medlemmene en hyggelig rabatt, og ønsker alle velkomne på våre forestillinger. Følg oss på www.teaterinnlandet.no

**TEATER
INN
LANDET**

TRENGER DU ELEKTRIKER

RING 62 81 44 83 - MOBIL 95 18 33 00

Vi utfører alt innen elektroarbeid og har samarbeidet med KOBBL i alle år.

Jens Dahl AS Aut. Installatør
Industrivegen 27, Kongsvinger

E:elfag



Gressklippere Ryddesager - Motorsager Gode priser og eget serviceverksted

FIK butikken

**Norsenteret
KONGSVINGER A/L**

Norsenga, tlf. 62 88 84 40

Din rådgiver på synsproblemer OPTIKER ROSS & SANNE SYNSAM

Storgata 3
2212 Kongsvinger
Tlf. 62 81 43 54
www.synsam.no

Husk og bruk ditt fordelskort

Flügger er en av Skandinavias største malingsleverandører og er nasjonal leverandør til fordelskortet. Hos oss får du får 20% rabatt pluss ytterligere 5% ved aktivert kort.

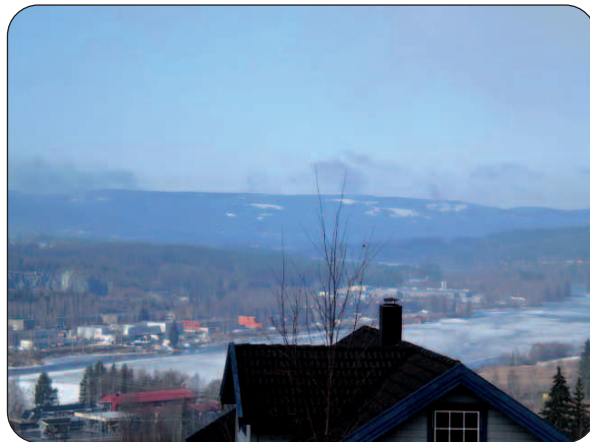
For mer inspirasjon og oversikt over vår avdelinger besøk www.flugger.no



Flügger farve

Vårt nyeste borettslag tar form, og har blitt en fin plass å bo !

I Guldbækli, eller for den eldre garde, rett ved den sagnomsuste hoppbakken "Guldbekkåsen" som en gang var... har nå Guldbækli borettslag tatt form. Først kom en terrasseblokk med 6 leiligheter, så en 4-mannsbolig, før en ny terrasseblokk ble ferdigstilt. I disse dager oppføres en ny 6-mannsbolig, som forventes ferdigstilt på senhøsten.



Unikt med området er den storslåtte utsikten over Glomma og skogkledde åser i bakgrunnen.

Her kommer man litt ut av byen og opp i høyden. Ikke alle ønsker å bo i sentrum, så dette er et fint alternativ for de som ikke må ha gangavstand til alt.

Guldbækli brl ligger i tilknytning til og på toppen av Bogeråsen, et av de nyere boligområdene i Kongsvinger. Her har det de siste 10-15 årene vokst seg til å bli et barnevennlig og veldig hyggelig bomiljø. Borettslaget ligger på toppen av boligfeltet, naturlig omkranset av eneboliger i alle størrelser og fasonger. Nettopp beliggenheten er vel det som skiller Guldbækli fra mange andre borettslag. Relativt få boenheter, med 4 og 6 leiligheter i hver betyr ryddige, oversiktlige og gode boforhold.

Man bor nær nok byen til at sykkel er greit fremkomstmiddel, samtidig som unikt skogs-terreng og flotte turløyper er tilgjengelig rett utenfor døra. Familievennlig område med gang og sykkelstier, lekeplasser og nok av boltreplass for store og små.

Bybussen går hver time på dagtid, og Taxi hjem fra byen koster mindre enn "to enheter sprudlevann" i følge sikre kilder ☺

I skrivende stund har Nordbohus og Kobbl Eiendom for salg noen få leiligheter i området. I 6-mannsboligen er 3 ledige og 3 solgt. Det planlegges nå en terrasseblokk til med 6 flotte leiligheter.

Kontakt oss dersom dette er av interesse, så finner vi en leilighet som passer for deg !

Kobbl Eiendom as - Jo Heiki Støve

Nordbohus 2 roms leilighet 2 D



Nordbohus 2 roms leilighet 3 D



Nordbohus 3 roms leilighet 2 D



Nordbohus 3 roms leilighet 3 D



Elgjakt

av Jan Rune Hansen, Øiset jaktlag, Kongsvinger

5. oktober går startskuddet for årets elgjakt i distriktet; en viktig høstaktivitet for mange og flere av våre medlemmer. For å få et lite innblikk i ELGJAKT har vi fått hjelp av et medlem som også er en ivrig blogger om villmarksliv generelt.

Jeg tenkte å fortelle litt om elgjakt, som sikkert i manges oppfatning består av en gjeng sære og spesielle gamle gubber. Dette var det ryktet elgjegere hadde for en del år tilbake, og sikkert har den dag i dag. Det finnes jo enkelte elglag i dag som holder fast ved denne tradisjonen, og kan være litt eiersyke og spesielle.

Selv holder jeg på med småvilt jakt og elgjakt. Det som ligger mitt hjerte nært er elgjakt og harejakt. Man må jo også sikkert være litt spesiell for å sitte ute i skogen i all slags vær. Men for meg gir dette mye; - som naturopplevelser og ikke minst man er med sine venner. Rekreasjon rett og slett. Det er heller ikke bare jakt. Vi samles til det vi kaller elgfest og et lut-fisklag, det sosiale er like viktig.



Jeg startet med elgjakt for en del år tilbake. Da var det fjelljakt i Rendalen som lokket. Dette var en spesiell jakt der man kunne oppdage elgen på mange hundre meters hold. Kikkert ble mye brukt i søk etter elg i fjellsidene, og da elgen ble oppdaget ble postlinjen satt ut før hundeføreren gikk inn og gjorde et forsøk på å drive elgen mot postlinjen. Noe som ikke var lett. Her måtte hele jaktlaget søke etter elg før jaktleder satte opp post linjen da elgen var blitt oppdaget. En ting som fasinerte meg var gamle dyregraver. Dyregraver er gamle fangstgroper som ble laget for at elg skulle falle oppi. Fangstgropene ble lagt langs trekkrutene til elgen. Disse dyregravene er en sikker post hvor elgen ofte kommer,

noe den sikkert har gjort i mange hundre år. For et par år tilbake ble jeg medlem av Øiset jaktlag og trakk meg ut av Byt - Hopen jaktlag i Rendalen. Øiset jaktlag består av en gjeng karer og kvinner i alderen fra 20 til 70 år.

Øiset jaktlag har også på en måte spesiell jakt, her sitter vi på post ikke langt fra bebyggelse. Vi jakter rundt turstier og veier som er ganske trafikkert av turgåere, syklistene og enkelte biler. Det er ikke noe problem med all den trafikken rundt oss, man slår gjerne av en prat med de som kommer forbi. Det er heller ikke noe farlig å bevege seg etter veier, da jaktlaget har poster som er sikre.

Forberedelser til elgjakten starter for et jaktlag i slutten av juli/ begynnelsen av august. Da rydder vi poster, setter opp jakttårn og setter ut saltsteiner. Selve elgjakten starter 5. oktober.

Når vi jakter elg oppe i Gullbekkåsen, må vi som jeger virkelig slite. Her er det så bratt at man ikke skulle tro noen elg befant seg, men dette har elgen funnet ut er et rolig sted hvor ingen jegere befinner seg, med unntak av Øiset jaktlag. Skytepostene er også meget spesielle. Her sitter vi like ved bebyggelse.

Det hender seg til og med at det kommer barnehager til lavvoen som er satt opp rett ved posten, men da avbrytes jakten for den jegeren som har fått tildelt denne posten. Sikkerhet står som sagt i høysete.

En vanlig jaktdag hos Øiset jaktlag begynner kl 06.00 om morgenen. Jaktleder, Ole Aksel Grønnerud, starter med informasjon og forslag til opplegg for dagens jakt. Sikkerheten er viktig når vi forlater posten og når



vi møter andre personer. Magasin og patroner skal da fjernes fra våpenet. Selv om dette er noe alle jegere vet, blir det tatt opp. Vi andre jegere kommer med synspunkter til dagens jakt og etter dette kan opplegget bli forandret. Jaktpostene blir trukket, og da vet alle hvor de skal være, samt at de har satt seg inn i sikkerheten rundt denne posten. Alle jegerne reiser så ut på sin post, kaller opp jaktleder og forteller at de er på plass. Jakten starter ikke før alle har meldt seg klar på post. Hundeføreren begynner å gå i terrenget etter hva vi er blitt enige om på morgenmøte.

Hele tiden får vi informasjon over radioen hvor eventuelt elgen og hundeføreren befinner seg, sånn at vi kan danne oss et bilde av hvordan jakten fremløper. Når hundeføreren nærmer seg postlinjen varsles dette over radioen. Det hender ofte at det kommer elg som ikke er i drev som man kaller det. Er dette det riktige dyret vi skal ha og holdet ikke er for langt, kan man skyte.

Øiset jaktlag har følgene kvote å jakte på: 2 stk kalver, 2 stk ungdyr 1 ½ åringer, 1 stk okse og 1 stk ku. Alle kuer med to kalver sparer vi. Dette er gode produksjonsdyr. Det er meget viktig å tenke på forvaltningen av elg.

Når elgen er skutt samles jaktlaget på det vi kaller elgfallet. Elgen blir da gjort opp og kjøres ut av

terrenget. Hvis dette er den første elgen man skyter som jeger, er det en gyllen regel at man skal drikke en kopp med blod. Dette er nok noe vi alle elgjegere har gått gjennom. Etter vi har fått elgen ned til hytta og hengt den opp, tar vi oss litt mat og planlegger neste drev. Dette går som regel frem til mørket melder sin ankomst. Da avsluttes elgjakten for den dagen. Dagene kan bli lange og i all slags vær.

Hvis det er noen som ønsker å være med på elgjakt, er det bare å kontakte et lokalt jaktlag og spørre om å få være med. Noen kan ha en ledig plass, ellers kan man sikkert være med noen dager. Elgjakt er ikke som den var tidligere; at det gikk i arv og kun grunneiere som fikk jakte. Det kan i perioder være vanskelig å få nok mannskap til post. For å jakte elg må man ha bestått en skyteprøve og hatt en del skuddtrening på bane, samt ha bestått jegerprøven.

For de som ønsker det kan vår elgjakt fra dag til dag følges på www.Villmarksbloggen.blogg.no. Det legges ut bilder og fortelles hver dag om hvordan vi har hatt det. På bloggen fortelles det også om alle muligheter man har her i Kongsvinger om jakt, fiske og friluftsliv. Nettstedet følger årstiden.



Miljøvennlig oppvarming

Kilde: enova.no

VEDOVN – hvorfor ny?

Ved er en miljøvennlig oppvarmingsmetode ettersom den ikke øker CO₂-konsentrasjonen i atmosfæren. Fyring med ved gir imidlertid utslipp av partikler til nærmiljøet. Feil fyring og bruk av gamle ovner gir mer utslipp enn nødvendig.



Nye rentbrennende ovner gir små utslipp og er langt mer energieffektive enn gamle ovner som ofte har ufullstendig forbrenning. De beste nye rentbrennende ovnene har en virkningsgrad på rundt 80 %, mens gamle ovner kan ha en virkningsgrad ned mot 50 %. Hovedkravet som stilles til nye boliger i teknisk forskrift av 2007 er at omtrent halvparten av energibehovet til oppvarming av vann og bolig skal kunne dekkes av annen energiforsyning enn strøm og olje/gass. En vedovn kan bidra til at kravet oppfylles.

Lønnsomhet

- Vedovner koster fra 4.000 kroner og oppover, mens den effektive prisen på favnved normalt ligger rundt 50–55 øre/kWh i en rentbrennende vedovn. Den effektive vedprisen kan imidlertid variere en del:
- Noe dyrere om vinteren.
- Ovnens virkningsgrad er svært viktig for den effektive vedprisen.
- Fuktinhold er også svært viktig; anbefalt fuktighet for tørr bjørkved er 20 %.
- Dyr å kjøpe i småsekker, billigere å kjøpe favnved.

Verdt å vite

Krav til vedovner

Fra 1. juni 1998 innførte myndighetene nye regler for godkjenning av vedovner. Det er nå forbudt å selge ovner som ikke tilfredsstiller utslippskravene som er gitt i norsk standard.

Totrinns forbrenning anbefales

Høy virkningsgrad og lite utslipp oppnås ved hjelp av tottrinns forbrenning.

Peis

En åpen peis er mest til hygge og gir liten varmeutnyttelse.

Fyr med god trekk

Halvparten av energiinnholdet i ved består av brennbare gasser. For at disse gassene ikke skal forsvinne ut av pipen uten å brenne, må det være god trekk i ovnen. Forsøker du å "fyre rundt" og strupe trekken, slippes gassene ut sammen med røyken. Dette fører til både forurensning og dårligere utnyttelse av veden. I tillegg dannes store mengder sot og tjærestoffer som setter seg fast i røykrør og skorstein. Dette kan føre til pipebrann.

PELLETSKAMIN – hva er en pelletskamin?

Trepellets er en moderne energikilde som kan brukes i automatiske kaminer. Trepellets er tørr flis som er presset sammen til sylindere med en diameter på 6–8 millimeter og en lengde på 1–3 cm. Sylindrene er lette å håndtere, har jevn kvalitet og et høyt energiinnhold.



Pelletskamin er best egnet for deg som

- Ønsker en mer stabil og forutsigbar energipris
- Vil ha en enkel og effektiv oppvarming med høyere komfort enn vedovn
- Har åpen planløsning
- Synes vedfyring er litt for tungvint

Du kan få støtte til kjøp av pelletskamin gjennom Enovas tilskuddsordning. Husk å søke før du kjøper!

Trepellets kan kun brukes i kaminer eller kjeler

tilpasset dette brensløst – ikke i vanlige vedovner. En pelletskamin har en tank som etterfylles med trepellets ved behov, normalt en gang per døgn. Forbrenningen styres automatisk og foregår i et lukket kammer. Varmen fra forbrenningen spres normalt i rommet med en vifte slik at man oppnår bedre varmefordeling enn fra en vedovn. **Enkelte kaminer kan også varme vann til gulvvarme, radiatorer eller forbruksvann samtidig.** Oppvarming med trepellets er enkelt og sikkert, samtidig som det gir god komfort.

De fleste kaminene styres av en romtermostat, slik at man kan stille inn ønsket temperatur tilsvarende en panelovn. I motsetning til tradisjonell vedfyring sikrer dette en jevn temperatur. Kaminen kan startes og slukkes automatisk. **Mange kaminer gir også mulighet til å programmere inn ukeprogram f.eks. med nattsinking.**

Pelletskaminer utnytter opptil 85 % av energien i brenselet og er en god måte å utnytte fornybar energi på.

Plassering

Kaminen bør plasseres slik at varmen fordeles best mulig i boligen. Installasjonene må godkjennes på lik linje med andre ildsteder.

Lønnsomhet

Pelletskaminer koster normalt fra 15.000 til 40.000 kroner, mens prisene på trepellets ligger rundt 50-70 øre/kWh.

Tips!

Trepellets tar lite plass, og **inneholder 3-4 ganger så mye energi** som tilsvarende volum med stablet ved.

LUFT/LUFT VARMEPUMPE

En luft/ luft-varmepumpe henter ut energien fra uteluften, tilfører noe elektrisitet og flytter varmen inn i huset i form av varm luft. I en typisk luft/luft-varmepumpe vil en tilførsel av 1 kWh elektrisitet kunne ta opp 2 kWh varme fra uteluften og overføre 3 kWh varme til boligen. Kontinuerlig utvikling har gjort varmepumper betydelig mer effektive, og innedelen mer stillegående. Vær likevel oppmerksom på forskjeller mellom modellene. Pumpene kan hente energi helt ned til ca -20 °C uteluft, men da vil virkningsgraden være lavere.



Plassering

Luft/luft-varmepumpen består av en inne- og en utedel. Disse er knyttet sammen med kjølerør og elektrisk kabel, men kan om ønskelig monteres på ulike sider av huset. Leverandøren vil vurdere best mulig plassering for sitt produkt.

Innedelen

Fra innedelen bør varmen kunne spres videre til andre rom noenlunde fritt. Om huset har i to eller flere plan, kan resultatet bli bra dersom innedelen f.eks. plasseres på nederste plan i boligen i nærheten av en åpen trapp. Det er også mulig å installere flere innedeler. Leverandøren kan hjelpe deg med å finne gunstigste plassering og valg av type innedel(er). Selv om innedelen er blitt mer stillegående de senere årene, anbefaler vi at du tenker grundig gjennom hvor den skal plasseres både mht. varmefordeling og støy. En varmepumpe kan reverseres sommerstid for å kjøle ned boligen. Ved reversering vil fuktighet i luften kondensere til vann i innedelen. Sjekk derfor at innedelen har drenering. Bruker du varmepumpen til å kjøle ned boligen, øker du strømforbruket og reduserer gevinsten med varmepumpen.

Utedelen

Riktig plassering av utedelen er vesentlig for problemfri drift og et godt energispareresultat på lang sikt. Utedelen lager vibrasjonsstøy. Vi anbefaler derfor at den ikke festes til husets kledning, men at den monteres på et stativ på bakken eller festes til grunnmuren. Sjekk snødybden. Sørg også for god drenering vekk fra huset fordi det skilles ut en del vann ved avriming av utedelen. Utedelen bør være skjermet mot nedbør og vind med for eksempel overbygg. Plasser helst ikke utedelen tett mot naboen eller et sted du blir forstyrret av støy.

Lønnsomhet

Lønnsomheten er i vesentlig grad knyttet til korrekt dimensjonering, utforming og drift av anlegget. Prisen på luftvarmepumpe inkludert installasjon kan variere vesentlig. Gode luftvarmepumper koster normalt 15-25.000 kroner, inkludert montering. Levetiden vil normalt være 10-15 år. Modeller som har tidsstyring med temperaturkontroll gir lavere strømforbruk enn de som bare har termostat.

VARMESTYRINGSANLEGG

Et styringssystem sørger for minimalt forbruk når du er hjemme og effektivt forbruk når du ikke er tilstede.

Hva er et varmestyringsanlegg?

De fleste av oss kan bruke mindre energi til oppvarming, og likevel beholde - eller øke - komforten i boligen. Tar du kontroll over varmen, tar du kontroll over strømforbruket. **Med et automatisk system kan du regulere eller skru varmen av og på etter behov i stedet for å varme opp hele huset hele døgnet.** Slike systemer kan også ta hensyn til endringer i utetemperatur.

Det finnes både enkle systemer som styrer ovner og mer avanserte systemer som styrer varme, lys, ventilasjon, alarmer/varsling og solavskjerming mm.

Varmestyringsanlegg gjør at alt tilknyttet utstyr kan samhandle optimalt for å møte dine behov med lavest mulig energibruk.

Du kan få støtte til kjøp av sentralt styringssystem, men søk før du kjøper!

Les mer om miljøvennlig oppvarming, lønnsomhet og tips på enova.no/enovahjemme før du investerer.

Trivselsprisen

KOBBL og DnB NOR ønsker å motivere og skape engasjement ved å dele ut TRIVSELSPRISEN.

Kjenner du noen i ditt nærmiljø, eller kanskje er det din egen forening som er den trivselskaperen vi jakter på. Send oss forslag på kandidater. Husk at små tiltak også er nødvendig for trivselen. Det sies at bilder sier mer enn tusen ord så legg gjerne med bildemateriale ved innsendelse av nominasjons-skjemaet.

Prisen, som er på hele 25.000 kroner, deles ut til enkeltpersoner, borettslag, lag eller foreninger som på en eller annen måte har gjort/gjør noe ekstra for at Kongsvinger skal være et trivelig sted å bo.

Statutter og nominasjonsskjema til prisen får du ved å henvende deg på KOBBL og hos DnBNOR. Vi vil

gjærne ha tips om kandidater så tidlig som mulig. Kanskje er det nettopp du/dere som hedres som kandidat til Trivselsprisen i år.

Trivselsprisen 2011

Har du forslag på kandidater til Trivselsprisen? Send inn ditt forslag til adm@kobbl.no

Tidligere vinnere:

2010 - Vennersberg I btl
2009 - Byen Vår
2008 - Torsdag på festningen
2007 - Puttaras venner
2006 - KIL Ski

AKTIVER KORTET DITT OG FÅ FLERE FORDELER!

VINN
REISE VERDI 5000
AKTIVER KORTET
WWW.FORDELSKORTET.NO

Bruk **Fordelskortet** ditt til å få en rekke produkter og tjenester til lavere pris!

Aktiverer du Fordelskortet ditt får du stadig flere tilbud fra mange spennende leverandører. Noen eksempler er:

- **Boligalarm fra G4S**
10 % bonus på månedspris
- **Flügger farve**
20 % rabatt og 5 % bonus
- **Lampehuset**
5 % bonus på alle kjøp
Gjelder også rabatterte produkter
- **Hurtigruten**
5 % bonus på alle reiser langs
Norskekysten
- **Forsikring fra Norske Boligbyggelag**
2 % bonus på forsikringspremien
- **Kraftinor**
Norges gunstigste strømvatle

Mange av tilbudene forutsetter at du har registrert dine interesser og opprettet egen bonuskonto. Logg inn på www.fordelskortet.no eller boligbyggelagets hjemmeside og aktiver kortet ditt i dag!

www.fordelskortet.no



Høstglede



Maleriet "Høstglede" gis i gave til Kongsvingers befolkning.

Maleriet «Høstglede» av Tore Hogstvedt er en gave til glede og inspirasjon for alle innbyggere og tilhørende i Kongsvinger. Maleriet skal i første omgang henge i Kongsvinger Bibliotek. Der blir det overrekkelse og avduking den 22. september kl 16.00.

Initiativtaker er Rolf Nordli, som har arbeidet sammen med kunstneren, og på mange måter deler hans filosofi og lært seg måten å se naturen på. Det gjelder å se øyeblikket når det er der. Våren og høsten er den flotteste tiden, sier Nordli. Høsten, med gladfarger formidles i maleriet «Høstglede», og maleren gir oss lyst på å bli med på en opplevelse inne i bildet.

KOBBL ønsket å bidra sammen med ni andre bidragsytere til at dette initiativet skal bli realisert. «Høstglede» som er gjengitt på denne siden, er slik du vil se det i virkeligheten 190 x 175 cm stort.

Tore Hogstvedt er en norsk kunstmaler som bor på Nordby i Rælingen. Han startet å male i ung alder, men har ingen kunstfaglig utdanning. Hogstvedt er opptatt av lyset og fargene i naturen, og vi finner mange motiver fra vårt distrikt.



Initiativtaker og kunstelsker Rolf Nordli.

Herlig med høst!

Se rundt deg! Høstens farger viser seg fram i all sin prakt. Mange flotte gladfarger. Se så fine rødnyanser du kan se ute hver dag.



Kaldt og trist, sier du? Da kan du jo ta en tur inn, tenne noen stearinlys, lese en god bok eller høre på den musikken du liker. Kanskje du skulle invitere en god venn eller kollega? Det er hyggelig å snakke med noen. Man blir oftest lettere til sinns da.



Eller er det for lett å bli sittende i godstolen?

Det er flere som synes at godstolen er god å sitte i. Så god at man lett blir sittende der for ofte og for lenge. Blir man i bedre humør av det da? Er det der man finner overskuddet?

Jeg vet at flere synes høsten kan være starten på en mørk og tung periode. Klarer du å gjøre noe med det?

Har du tenkt over hvor mye god og sunn mat vi lett kan få tak i på denne årstida? Høsten bugner av friske, delikate grønnsaker. Mange har frukt fra egen hage. Tenk over hvor heldig du er som har denne muligheten hver høst. Jeg synes ikke det er helt det samme med frukt og grønnsaker som kommer fra andre land.

Positive tanker. Det hjelper mot det meste. De fleste avgangs-

klassene jeg har hatt, kjenner igjen følgende råd: "Tenk positive tanker, si positive ord. Gjør positive handlinger og det positive gror!"

Dersom de positive tankene er vanskelig å få fram i høsthalvåret, anbefaler jeg en "medisin" som du kan styre helt selv. Det kan være å gå en tur, svømme, golfe, sykle eller en annen fysisk aktivitet du synes er ok.

Nå som jeg jobber hos Puls Kongsvinger, ser jeg hver dag hva denne "medisinen" gjør med folk. Når medlemmene er ferdige med dagens trim- eller treningsøkt, er de glade og fornøyde. Det spiller ingen rolle om de er unge og spreke, eller om de er godt voksne og prøver å holde helsa ved like.

Noen tar seg også tid til en kaffeprat etter treningsøkta.

Fysisk aktivitet gjør noe med deg!

Puls Kongsvinger sitt motto er:

"Du angreir aldri på ei treningsøkt du har gjort."

Tenk over den påstanden neste gang du har tatt i et tak. Den stemmer.☺

Ønsker dere alle en god og glad høst!

Grete Gjermshus



dnbnor.no

Sparer du i Aktiv 50
får du renter for halve

FEMHUNDRE LAPPEN

og slår ut håret med den
andre halvparten.

Spar 500 kroner i måneden:
50 % rentesparing og 50 % aksjesparing



A for Aktiv 50.

Både langsiktig og spennende sparing.

Velkommen innom for en prat, eller send SPARE til 04800.

Aktiv 50 er et verdipapirfond forvaltet av DnB NOR Kapitalforvaltning AS. Historisk avkastning er ingen garanti for fremtidig avkastning. Framtidig avkastning vil bl.a. avhenge av markedsubviklingen, forvalters dyktighet, fondets risiko, samt kostnader ved forvaltning. Avkastningen kan bli negativ som følge av kursfall. Fondets forvaltningshonorar utgjør 1,25 % per år.

DnB NOR
Bank fra A til Å

KONGSVINGER BOLIGBYGGELAG gir deg gode tilbud



SKEIKAMPEN, GAUSDAL OG LILLEHAMMER!

Skeikampen Resort

- * 5 overnattinger
- * 5 frokostbuffer
- * 5 to-retters middag/buffer

Skeikampen er et av landets mest tradisjonsrike vintersportsteder, med en ideelt langrennsterrang med over 150 km med oppkjørte løyper. Skeikampen alpinsenter har 11 heiser (inklusive 2 rullebånd) og tilsammen 17 nedfarter på tilsammen 21 km. Eget barneområde med heiser og bakker for de minste, og en moderne og nydesigntet terrengpark.

Ankomst: Søndag i periodene 01.01 - 12.02 & 26.02 - 25.03 & 08.04 - 15.04.2012.
Ankomst i perioden 22.01 - 29.01.2012. - pristillegg kr 100 per person. Ankomst i periodene 05.02 & 11.03 - 18.03.2012. - pristillegg kr 254 per person. Ankomst i perioden 26.02 - 04.03.2012. - pristillegg kr 404 per person. Ankomst 12.02.2012. - pristillegg kr 1.304 per person.

2 barn til og med 14 år **GRATIS** i egen seng. Mer enn 2 barn fra kr 1.499,- (på forespørsel.) Ved to betalende voksne eller én voksen som også betaler enkeltromstillegg, bestilles på tlf. 800 300 98.

Besparelsen er i forhold til hotellets ordinære pris – med forbehold om spesialtilbud. Reise inngår ikke. Ekspedisjonsavgift kr 89,-/69,- (ved best. på nett). Med forbehold om utsolgte datoer og trykfeil. Medlem av Danmarks Rejsegarantifond nr. 1061.

Bestill nå på **800 300 98** eller www.dtf-travel.no

Opplys annonsekoden **KOBBL** • Se hele vårt utvalg på www.dtf-travel.no



GJØR OSLO MED NATTENS DRONNING

★★★ Hotel Anker

- * 2 overnattinger med 2 frokost
- * 1 billett per person til NATTENS umusikalske DRONNING på Chat Noir lørdag kl. 20

Nå har dere sannelig en god unnskyldning for å ta en tur til byen. Se høstens store Broadway-komedie på Chat Noir, og få noen fine dager i Oslo. Dere bor godt og ikke minst billig på Hotel Anker midt i Oslo sentrum. Her renner Akerselva forbi og det er gangavstand både til Grünerløkka spennende gater på den ene siden, og Karl Johan, Stortinget og Slottet på den andre.

Ankomst: Fredager i oktober: 14. 21. og 28.
Fredager i november: 4. 11. 18. og 25.

Vær på den sikre side!

Avbestill helt uten grunn med DTF travels angreforsikring. Bestilles sammen med ferien.
Per voksen kr 179,-/per barn kr 89,-.





Medlemsfordeler

• Forkjøpsrett • Finansiering • Forsikring • Telefoni • Internett
• Bredbånd • Boligalarm • Byggevarer • El installasjon • Rørlegger
• Markiser • Optiker • Catering • Dekk&felger • Strøm • Svømming
• Trening • Maling og interiør • Rengjøring • Garasjeporter

SENTRALE MEDLEMSFORDELER:

Forkjøpsrett

ved kjøp av borettslagsleiligheter – også i 27 samarbeidende boligbyggelag

Finansiering:



- **DnB NOR** gir våre medlemmer gode tilbud på finansiering ved kjøp av borettslagsbolig: rente p.t. fra 3,40%, førstehjemslån fra 3,40%
- KOBBL er nå agent for billån fra Norske Boligbyggelag, et samarbeid med DnB NOR finans. Dette betyr at du som medlem kan få finansiert bilkjøp, ny eller brukt, fra 5,45% rente. Avdragstid opp til 10 år, lavt termingebyr. Ta kontakt med KOBBL på telefon 62 82 37 37 eller DnB NOR Finans på telefon 815 81 095.



Forsikring:

Forsikring fra **Norske Boligbyggelag** tilbyr alle typer forsikringer til svært gunstige priser. Ta kontakt på tlf. 03215

Strømtilbud:



Kraftinor - Strømtilbud med topp 3 garanti. Boligbyggelagsmedlemmer med aktivert Fordelskort kan bestille NBBL spot medlem:
- Spotpris + kr 9,38 inkl mva pr mnd for kunder i Sør Norge
- Spotpris + kr 7,50 pr mnd for kunder i Nord Norge som er fritatt for mva
Spotpris er det billigste strømprодукtet over tid.

Telefoni fra Telenor



Mobil: 30 min ekstra ringetid for alle privat fakturabaserte abonnement fra Telenor, unntatt Djuice, Superkontroll, SuperSim og SurfPrat. Gjelder familiemedlemmene. Send SMS "bestill NBBL" til 2000. Tjenesten er aktiv i 2 år.

Fast telefon: Opptil 25% rabatt for boende og opptil 15% rabatt for ikke boende for FriBrukFast abonnement.

Bredbånd over ADSL fra Telenor



Opptil 25% rabatt for boende og opptil 15% rabatt for ikke boende for FriBrukFast abonnement.
Les mer om avtalen på www.nbbl.no

Bredbånd fra Canal Digital



Gode priser for KOBBL-medlemmer som bor i borettslag med avtale om utvidet grunnpakke med internett.



G4S

Rabatterte priser på boligalarm, installering og abonnement.

Lampehuset



Med aktivert Fordelskort får du 5 % bonus på alle kjøp hos Lampehuset – også på salgs- og kampanjevarer! I tillegg vil boligbyggelagsmedlemmer få egne spesialtilbud. Lampehuset har 50 butikker over hele landet med fokus på belysning og tilhørende produkter.
Husk å ta med deg Fordelskortet ditt i butikken. Husk å fylle inn fordelskortnummeret ditt (siste 9 siffer) når du registrerer deg som kunde i nettbutikken.



Hurtigruta

5% bonus med aktivert Fordelskort på alle reiser langs Norskekysten. Gjelder også lugar. Regelmessige spesialtilbud på cruise. Bestilling må gjøres via BI Reiser v/Bjørn Inge Nordland, tlf: 922 18 112, e-post: bin@bi-reiser.no



Miljøkort fra Pangea

1 % av omsetningen går til konkrete nasjonale miljøprosjekter som kvalitetssikres av Bellona. Pangea betaler dette, du betaler ingenting! Kredittkortet har ingen årsavgift, konkurranse-dyktige betingelser og vilkår. Når du bruker NBBL Pangea VISA går 1 % av det du betaler til et miljøfond som skal finansiere konkrete nasjonale miljøprosjekter som kvalitetssikres av Bellona. Baksiden av kortet har en strekkode som gjengir ditt medlemsnummer i boligbyggelaget. Det betyr at du kan bruke kortet som bevis på ditt medlemskap hos alle samarbeidspartnere som gir tilbud til medlemmer. Du får også flere nye fordeler fra Pangea. Se www.pangea.no



Malerier fra Galleri Impasto

10 % boligbyggelagsrabatt til alle, 5 % ekstra bonus med aktivert Fordelskort. 100% fornøydgaranti. Rabatten oppnås ved kjøp av originale moderne malerier fra Galleri Impasto. Galleriet har alltid et stort utvalg av malerier i flere størrelser, farger og motiv. Bilder til alle rom og gratis hjemlån. Bestill på impasto.no eller besøk galleriet i Oslo sentrum.



Maling og interiør:

Flügger farge

KOBBLs medlemmer bli innrømmet 20% på Flügger farves egenproduserte varer. Gjelder ikke kampanjevarer.

LOKALE MEDLEMSFORDELER:



Glass

Rasta Glass Kongsvinger. Bygningsglass til rabattert pris. Tlf. 62 81 82 33.

Forhandler også **BILGLASS** og **30% på komplett markise.**



Byggevarer

Montér Kongsvinger – til våre medlemmer: 5-50% rabatt. på alle varer! Husk å vise medlemskortet! Tlf. 481 73 000



El installasjon

YIT Building Systems, Kongsvinger, gir 10% rabatt på elektrikertjenester. Tlf. 62 81 28 55.



Rørlegger

Aut. Rørleggermester Georg Bjørnstad AS

Gode rabatter både på rørleggerarbeid og nødvendig "varer". Storgaten 67, Kongsvinger, telefon 62 81 49 88



Medlemsfordeler

OPTIKER ROSS &
SANNE SYNSAM

Optiker

Optiker Ross & Sanne Synsam 15% rabatt på kjøp av komplett brille (gjelder ikke salgsvare). Tlf. 62 81 43 54.

Catering

Vinger Hotell 10% rabatt på veiledende cateringpriser. De gir deg også 10% rabatt på selskap over 25 personer. På selskap under 25 personer gis det 5% rabatt. Det må gis beskjed ved bestilling om medlemsskapet. Tlf. 62 81 72 22.

Eidsiva

Eidsiva

Strøm til spotpris for våre boende medlemmer.

Vianor Kongsvinger

KOBBLs medlemmer gis følgende rabatt på gjeldene fakturagrunnlag:

- Dekk 40 % + 8% (som hovedregel)
- Felger 40 % (som hovedregel)
- Dekkhotell 10 %
- Oljeskift 30% + 10%
- Olje 30% + 10%
- ACservice 15 %
- Kjøleolje/gass 20%

Vianor treffes på telefon 62 81 82 00 og holder til i Gaupevn 3 i Kongsvinger.

Snakk med
Comfort

Vinger Flis og Bad

10 % på rørdeler og materiell ved rørleggerarbeid og kjøp over disk i butikken. 5 % kontantrabatt på klosetter, servanter og Høiax 120 l benkebereder. (Dette må kjøpes i butikken) Det gis ikke rabatt på lavpris produkter og tilbuds/kampanje varer. Brugata 49. Tlf 62 81 54 36.

KRAFER
KVALITETSGARASJEPORTER

Krafer Norge AS

gir deg 10 % på kjøp av garasjeporter. Per Bonnerud: 907 87 053
Trond Fiskerud: 907 66 551. post@krafer.no. www.krafer.no

bramiljø as
Renholdningsfirma

Bramiljø AS

Rengjøringsfirma som gir deg 5 % rabatt på hovedrengjøring/flyttevask. Ved fast avtale, første vask gratis. Tlf: 62 83 26 15. post@bramiljo.no. www.bramiljo.no

puls

Puls Kongsvinger

gir deg gratis Tanitatest ved innmelding. Tlf: 62 81 90 50. Industrivegen 55, 2212 Kongsvinger. www.pulsKongsvinger.no

Eriksen
Maskintleie as

Eriksen Maskintleie

Tlf: 900 87 224, gir 10 % rabatt til KOBBL medlemmer ved leie av maskiner. Husk Fordelskortet!

TEATER
INN
LANDET

Teater Innlandet

20% på alle forestillinger i regi av Teater Innlandet i Kongsvinger og omegn. Spesialrabatter på utvalgte forestillinger. Rabatten gis ved forevisning av gyldig fordelskort.

- Totalrenovering bad
- Baderomsbutikk med flisutsalg
- Rørlegger
- Murer/Flislegger
- Egen rabatt avtale for KOBBL-medlemmer



Comfort

Vinger Flis og Bad AS

Brugata 49, 2212 Kongsvinger • Tlf.: 62 81 54 36

Løsning på barnesudoku, test deg selv og "Hva vet du om Kongsvinger og omegn":

3	4	1	2
2	1	4	3
1	3	2	4
4	2	3	1

4	6	1	2	3	5
1	5	6	3	2	4
2	3	5	4	6	1
6	4	2	5	1	3
5	2	3	1	4	6
3	1	4	6	5	2

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

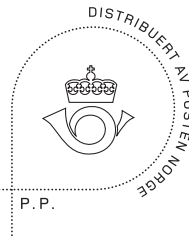
Svar på "Hva står det her":

1. EIDSKOG
2. SLÅSTAD
3. Langeland
4. ROVERUD
5. KONGSVINGER MARATON
6. EIDEMS GATE
7. ERLING FOSSEN
8. KONGSSENTERET
9. KOMMUNEPLAN
10. FORRETNINGSFØRER
11. MEDLEMSFORDELER
12. TOM NORDLIE
13. MARIKOLLEN
14. BJØNNMYRA
15. DRONNINGENS UTSIKT

1. Jonas Lie – da familien flyttet fra byen og til Kristiania i 1862
2. Stiftet 7. juni 1967 – Tilholdssted på Øiset gamle skole
3. 1862
4. 1985
5. Arvika kommun – Sverige, Skive kommune – Danmark, Ylöjärvi – Finland, Ebel es Saqi – landsby i Sør-Libanon
6. 1887
7. Kule
8. Bjørn Pedersen
9. Grue og Kongsvinger kommune
10. Mandag – Fredag kl. 11.00-18.00, Lørdag kl. 11.00-15.00
11. Leif Næss
12. Kari Andreassen
13. Bostøtte er en statlig støtteordning som administreres av Husbanken og kommunen/NAV. Bostøtte kan du søke dersom husstanden din har lave inntekter og høye bostgifter. Ordningen er behovsprøvd. Målgruppe: barnefamilier, trygdede, sosialt vanskeligstilte, personer med introduksjonsstønad, deltakere i kvalifiseringsprogram i regi av NAV-kontor
14. Forliksrådet er det laveste leddet i rettsystemet for sivile saker. Det er en meklingsinstitusjon med begrenset domsmyndighet. Forliksrådets hovedoppgave er å legge til rette for at partene ved meklings eller dom får løst saken enkelt, hurtig og billig. Både forlik og dom i forliksrådet har rettsvirkning og kan eventuelt tvangsfullbyrdes hos namsmannen. Alle kommuner har forliksråd.
15. Nr. 8

B économique

NORGE



Returadresse: KOBBL, Postboks 8, 2201 Kongsvinger

Trivselsprisen Statutter

1. Formål

Prisen er en hederspris som deles ut med formål om å skape engasjement og å motivere Kongsvingers kommunes befolkning til å tenke kreativt. Den skal bidra til å gjøre Kongsvinger til et sted vi alle kan trives i og være stolte av.

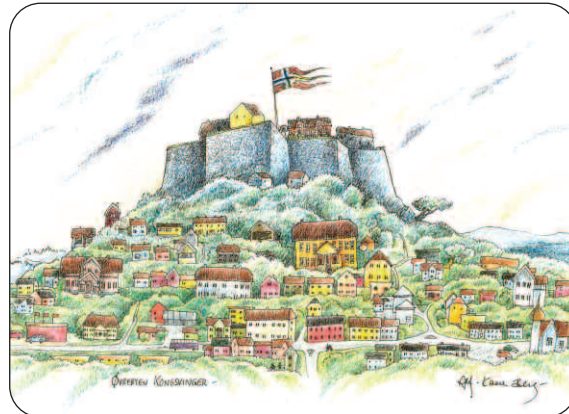
Prisen vil, såfremt det finnes aktuelle kandidater, bli delt ut hvert år.

2. Prisens innhold

Trivselsprisen består av et diplom til prisvinneren/-vinnerne, samt et pengebeløp på kr. 25.000,-. Juryen kan vedta å dele prisen mellom flere aktuelle kandidater.

3. Hvem kan få prisen

Prisen kan tildeles borettslag, enkeltpersoner, lag eller foreninger i Kongsvinger kommune. Prisvinneren skal gjennom sitt engasjement og vilje til å gjøre noe som gagnar flere, ha bidratt til å skape et bedre miljø, fellesskap, samhold og økt trivsel i hele eller deler av Kongsvinger kommune. Forslagene skal fremsettes skriftlig og gjerne begrunnet med billedmateriale.



4. Juryen

Juryen består av representanter fra DnB NOR, KOBBL, Glåmdalen, Kongsvinger kommune og elevrådsrepresentant fra én av kommunens videregående skoler.

En pris innstiftet av:

DnB NOR


KOBBL