

LABO

magasinet

nr. 3 • 2026



INTERVJU

Halvor Bakke

14


LABO

5 FRIVILLIGHET

12 LÆRLINGER I BLIKK

18 KUNSTNER ÅKE BERG



Internett med
99,99% oppetid

Bredbånd som bare fungerer.

Velg den tv- og internettpakken som passer
akkurat deg, uavhengig av hva naboen velger!
Styret kan enkelt be om et tilbud fra oss.

vikenfiber.no/boligselskap

VIKENFIBER



LEDER



Foto: Line Loholt

USIKKERHET OG BEKYMRING RÅDER I BOLIG- MARKEDET

Vi skriver september 2026. Det bygges og selges fremdeles rekordlite nye boliger i Norge. I den senere tiden har det vært mye snakk om en høy nyboligpremie som den største årsaken til det lave salget av nye boliger. Nyboligpremien er enkelt forklart prisforskjellen mellom å kjøpe en ny bolig og en tilsvarende brukt bolig. En analyse fra Prognosesenteret viser at denne premien var over 60 % i Vestfold i 2025. I Larvik var premien enda høyere. På landsbasis var nyboligpremien rundt 40 % i 2025. I de store byene var prisforskjellen mellom nye og brukte boliger adskillig lavere.

Årsaken til en høy nyboligpremie er at det rett og slett koster mye å bygge en ny bolig, og byggekostnadene har økt langt mer enn den generelle prisveksten de siste årene. Det er et betimelig spørsmål hvorvidt det labre nyboligmarkedet skyldes denne høye nyboligpremien.

Men årsaken er nok langt mer sammensatt enn dette, og kan oppsummeres kort slik: Usikkerhet og bekymring for fremtiden.

Vi lever i en verden med mye geopolitisk uro. I 2022 gikk Russland til en brutal krig mot Ukraina, og det pågår alvorlige krigshandlinger i Midtøsten. I 2024 ble Trump valgt til ny president i USA, og den politiske polariseringen har tiltatt vesentlig, og internasjonale allianser som

har bidratt til stabilitet og demokratisk samarbeid har blitt utfordret. Demokratiet har vært i tilbakegang globalt de siste årene, og store nasjoner styres av sterke, gamle menn som er alt annet enn demokratisk anlagt. I løpet av 4 år, fra 2021 til 2024, steg styringsrenten fra 0 % til 4,5 %. Mange økonomer advarer mot risikoen for en AI-boble og betydelige korreksjoner i finansmarkedene. Økt usikkerhet og bekymring gjør husholdningene mer tilbakeholdne med store økonomiske beslutninger.

Men hva skjer når vi bygger færre boliger enn det som er behovet? En konsekvens er press i leiemarkedet, flere blir værende i leiemarkedet fremfor å kjøpe. Og for mange førstegangskjøpere blir avstanden til boligmarkedet stadig større.

Leieprisen har økt i snitt 5,1 % det siste året, og i de større byene har økningen vært adskillig større. Utleiesektoren i Norge er liten sammenlignet med de andre europeiske landene. Hvis vi ser bort fra studentboliger, så består utleieboliger i størst grad av privatpersoner som leier ut hele eller deler av boligen(e) de eier. Det bygges ikke nye boliger for ordinær utleie, regnestykket går ikke opp på grunn av høye byggekostnader og rentenivået.

Når det ikke bygges nye boliger verken for salg eller utleie, så vil etterspørselsiden etter boliger øke og tilbudssiden

synke forutsatt befolkningsvekst. Og når etterspørselen er større enn tilbudet, så stiger prisene. Riktignok har husholdningene fortsatt høy gjeld, bankene praktiserer strenge utlånsregler og det finnes demografiske forskjeller som kan redusere etterspørselen. Men det er uansett grunn til å tro at boligprisveksten i Norge ikke vil avta noe særlig i årene fremover med mindre befolkningsveksten avtar.

Høye boligpriser er en trussel mot eierlinja i Norge. Eierlinja står sterkt i norsk boligpolitikk, i dag eier ca. 8 av 10 husholdninger den boligen de bor i. Eierlinja er viktig for å ta vare på det velferdssammenfunnet vi har skapt i Norge. Den gir oss både sosial og økonomisk trygghet og stabilitet gjennom en bedre formues- og velstandsfordeling. Men den kan være truet når det bygges færre boliger enn det som er behovet og presset i leiemarkedet øker. De som allerede eier en bolig øker formuen sin, og de som står utenfor boligmarkedet skyves enda lenger bak i køen.

Når inngangsbilletten til boligmarkedet blir for dyr, øker de sosiale og økonomiske forskjellene. Og muligheten til å skape seg et sitt eget trygge hjem blir et privilegium, ikke en selvfølge. En slik utvikling skal vi være på vakt mot.

Asle Granerud
Adm.dir.

○ innhold



8



14



18

- 5 Frivillighet
- 8 LABOfondet
- 11 Unge ressurser
- 12 Blikkenslagerlæringer
- 14 Intervju: Halvor Bakke
- 18 Kunstnerliv: Åke Berg
- 22 Jus: Innglassing av balkong m.m.
- 24 Mat&Drikke: Helseshots og kjerringråd
- 26 Petit
- 28 Oppgaver
- 32 Medlemsfordeler

MEDLEMSBLAD FOR LARVIK BOLIGBYGGELAG - NR. 3 - 2026



ANSVARLIG UTGIVER
Adm.dir Asle Granerud,
LABO

REDAKSJONSANSVARLIG
Alise Myhre
Alise.Myhre@labo.no

ADRESSE
Prinsegata 4, Pb. 263
3251 Larvik
Tlf. 33 13 85 00
E-post: labo@labo.no
Hjemmeside: www.labo.no

REDAKSJONELL PRODUKSJON
LABO, Karianne Dancke, Kjersti Bache

ANNONSESALG
Arnt Erik Isaksen
arnt.erik.isaksen
@flexkommunikasjon.no

**PROSJEKTLEDELSE
OG GRAFISK UTFORMING**
H-Design - Hege Svennevig
H-Design@altiboxmail.no

TRYKK
Trykk-Service AS

FORSIDEBILDE
Kjersti Bache

○ FRIVILLIGHET



- Vi har folk, vi har tid,
vi har telt og vi har
gjennomføringsevne.

Frivillighet: Fokus Larvik

OVERSKUDD MED MENING

TEKST: KARIANNE DANCKE

FOTO: KARIANNE DANCKE, FOKUSLARVIK OG LARVIK BOLIGBYGGELAG

I over 20 år har fellesskapet FOKUS LARVIK vært en positiv medspiller i kommunen og Larvik by. Støtte og gaver for over 3 millioner kroner er delt ut og timene herregjengen legger inn i innsats for andre er utallige.



Om du noen gang har tatt en rast på en av de hvite eller røde benkene som finnes rundt i Larvik er det stor sannsynlighet for at denne benken er vedlikeholdt, kjørt ut og sett til av gjengen i FokusLarvik. Benkene er et samarbeid med Larvik kommune.

- Hver benk «selges» for et år av gangen. Det vil si at en bedrift eller privatperson sponser benken. Vi forvalter og koordinerer arbeidet, har ansvar for vedlikehold, inn- og utkjøring av benkene for sesong samt glede og stolthet i at sponsormidlene går tilbake til innbyggerne, forteller Petter Engebretsen, president i den samfunnsengasjerte og handlekraftige herregjengen som utgjør FokusLarvik.

ARRANGØR OG VAKTMESTER
Omkring 40 aktive medlemmer, mange unge pensjonister, har et overskudd av tid og energi som det oppleves meningsfullt å dele med andre; grupper, arrangement eller enkeltmennesker, som kan trenge en håndsrekning.

Klubben har blant annet, i dialog med kommunen, påtatt seg ansvaret for deler av vedlikeholdet av branntårnet på

Bøkkerfjellet og området rundt.

- Vi har hatt stor glede i å arrangere Allsang på Bøkkerfjellet, nevner Engebretsen. Dette var en glad tradisjon for mange, vet vi, hvor det ble spilt opp til allsang med kjente og kjære låter. Arrangementet hadde gratis inngang, men salg av mat, drikke, sanghefter og lodd som ga overskudd til foreningens gode formål i distriktet.

ET STORT HJERTE FOR BARN
I sommer oppstod et nytt samarbeid da Barnas Dag på Bøkker'n ble arrangert. - Vi har folk, vi har tid, vi har telt og vi har gjennomføringsevne, så i samarbeid med blant annet Larvik Boligbyggelag, der vi kunne fasilitere og utgjøre krefter der andre hadde mulighet til å bidra med midler og idéer, var en artig aktivitetsdag og ble et meningsfullt samarbeid, forteller Engebretsen. Det gjør godt i både hjerte og kropp når de man samarbeider med har like verdier. Gjengen som stilte fra FokusLarvik håper familiedagen, Barnas Dag, på Bøkkerfjellet kan bli en fast tradisjon som vi kan bidra til.

- Vi bidrar gjerne!

EN TRYGG AKTIVITETSPARTNER

Mange av FokusLarvik sine samarbeid er langt mindre kommersielle, men vel så viktige.

- Vi utgjør kanskje noe godt som voksne menn inn i aktiviteter sammen med unge flyktninger som kommer til Larvik og barnevernsbarna. Vi er også en ressurs inn i prosjektet A-larm som blant annet bidrar med praktisk hjelp og fellesskap for mennesker som sliter med rusproblemer, samt deres pårørende. Vi har tradisjon for å arrangere turer og tar årlig med oss en gjeng til Elisabeths Jul, og midler vi skaper på oppdrag vi utfører omsettes blant annet til gavekort vi vet Familievernkontoret i Larvik gjør godt bruk av, forteller Engebretsen.

BREDT SAMFUNNSENKASJEMENT
Denne høsten er herregjengen FokusLarvik også invitert inn til panelsamtale, foredrag og arrangementet «Gutta for gutta – mannehelse i fokus» som holdes på Larvik bibliotek i november.

- Vi er invitert av Kjetil Espeseth på Larvik bibliotek som holder i arrangementet. Arrangementet er åpent for alle; en kveld for dem som sliter eller som har utfor-



dringer selv, for deg som er nysgjerrig på å lære mer og for deg som bare har lyst på en hyggelig kveld på biblioteket i et positivt fellesskap, informeres det.

- Vi stiller! Dette er viktig, understreker Engebretsen.

Deltakelsen og anerkjennelsen er med og bekrefter hvor bredt FokusLarvik er til stede og involverer seg.



www.fokuslarvik.no

Ta gjerne kontakt for en prat og deltakelse:
Petter Engebretsen
468 24 865



Lokal for alle penga

Vi ser ikke bare tall, vi forvalter det de betyr.
Tid, trygghet og muligheter som tar deg videre.
Når noe stopper opp, møtes vi ansikt til ansikt.
Når du er klar, åpner vi dørene.
Sammen bygger vi fremtiden. Her vi bor.

Skagerrak Sparebank Larvik Sigurds gate 1 | Tlf.: 35 99 20 00

www.skagerraksparebank.no

Labofondet 2026: AKTIVITETER FOR ALLE



Felles for midler delt ut fra LABOfondet er at de bidrar til å gjøre et vidt spenn av aktiviteter tilgjengelig for flere. En ambisjon om at alle skal ha like muligheter for å delta, om det er på bordtennis, løkkefotball, bli trygg i vann, kjent med dyr og tradisjoner eller utvikle sitt eget forhold til musikk og kultur. Her kan du bli litt bedre kjent med noen av dem.

TEKST: KARIANNE DANCKE
FOTO: KARIANNE DANCKE, NINA F. BRÅTHEN, GERD HELGELAND



NORDGARDSETRA inviterer til ekte seterdrift kun en drøy halvtimes tid fra Larvik by. Her kommer du helt nært på mange ulike husdyr, som ku, kalv, hest, sau, gris, kanin og høner. Lørdager og søndager bakes det.
- Vi er den eneste setra i Vestfold som er i drift, vet Gerd Helgeland, mangeårig ildsjel ved Nordgardsetra 4H-seter. Kuriøst og ekstra stas er at seterdrift, likt som drives på Nordgardsetra, nå står på Unescos verdensarvliste.

Setra holder åpent med dyrene på plass fra omkring 20. juni og 10. august. Da er alle hjertelig velkommen. Det er mulig å kjøre bil helt frem og parkering er like i nærheten.

- I år holdt vi åpent for 37-ende år på rad! Å holde tilbudet i gang sommer etter sommer går fordi syv ulike grunneiere er samarbeidsvillige og fordi folk stiller på dugnad. I tillegg er vi heldige og mottar støtte som den fra LABOfondet. Det er helt avgjørende for opprettholdelse og utvikling av aktivitetstilbudet og lønn til budeiene som er her 24 timer i døgnet

om sommeren for å se til dyrene, forteller Gerd.

Alle dyrene som er på seteren om sommeren er fra nærområdet mellom Steinholt og Kvelde.

De mindre dyrene er alltid tett på seterhusene, mens kuene og hestene kan beite på et litt større område. I tillegg til dyrene er det flotte naturstier, en liten zipline og mulighet til å oppleve klipping av sau, karding, spinning, melking og ysting.

- Det er ikke alle som har steder å oppleve dyr. Noen vil kanskje humre litt over barnet som ser kalven og spør om det er den samme kalven som var her i fjor, men det er ikke alle som har omgivelser der de lærer så de husker at kalven vokser seg stor og til ku, deler Gerd.

De siste årene har Nordgardsetra 4Hgård vært del av VisitVestfold, og med det i en god portal som informerer og gjør rede for både åpningstider og temadager. Og så hjalp det godt da Stolpejakten la

et par stolper opp i området. Da var det flere som fant både ku og kalv på let etter en QRkode.

LARVIK BORDTENNISKLUBB tilbyr åpne bordtennisdager flere dager i uken på Fagerli idrettshall
- Vi søker å tilby et gratis lavterskel aktivitetstilbud der alle som vil kan delta, uansett nivå og erfaring, og hvor utstyr lånes ut gratis, forteller Jan Thomas Bratteng, leder i klubben. Støtten fra LABOfondet går til innkjøp av utstyr som racketer og baller.

Anton S. Børud er i Fagerlihallen og spiller tre ganger i uken.
- Det er det gøyeste jeg vet om. Her kan alle mot alle og det er ikke alder eller hvor lenge man har spilt som ligger til grunn for om det blir en god match.

Anton er 13 år og har spilt i 3 år, mens han deler bord med Ulrik Lunde Kaasa som er 15 år og har spilt i 4 år. Bord, racketer og baller – alt er her om du kommer en tur.



- Jeg har spesialtilpasset racket siden jeg er parautøver, men møter du opp så finnes alt du trenger for å prøve deg, forteller han. For Antons del fant det første møte med bordtennis sted på Beitostølen Helse- og sportsenter der han ble kjent med en proffutøver.
- Det er tre år siden, og siden har jeg spilt.

Ulrik prioriterer også bordtennis tre ganger i uken.

- Det er bra og seriøs trening, men også skikkelig gøy og sosialt. Det er en super måte å være aktiv på, samtidig som man får være med venner og kan få nye venner, opplever han.

TRYGG I VANNET er en stiftelse som tilbyr grunnleggende svømmeopplæring i både Tjodalyng, Hedrum og Frøy og



har fått støtte fra LABOfondet med mål om å styrke vanntrygghet og drukningsforebyggende opplæring for barn ved å utdanne flere instruktører.

- Du kan godt være stor og fortsatt få lov til å svømme hos oss altså, trygger Nina F. Bråthen fra stiftelsen. Viktigst er at alle skal ha lik mulighet til å lære det aller mest grunnleggende for å svømme og være trygge i vannet. Vi holder alt av utstyr og låner ut svømmebrett og briller. Du trenger bare stille med eget badetøy og håndkle, informerer hun.

Med støtte fra LABOfondet kan de godt på vei finansiere utdanning av to nye instruktører, og baby- og småbarnssvømming står på agendaen.

- Jeg vil gjerne få bruke anledningen til å dele at vi også er i gang med svømme-



opplæring for voksne på Tjølling. Det er veldig hyggelig å imøtekomme etterspørsel på dette.

Her kjøres felles herre/dame-undervisning med erfaren instruktør som i tillegg til å jobbe for Trygg i vannet er språklærer og tolk ved voksenopplæringen, så han er en ekstra relevant instruktør i opplæringsammenheng.

LABOFONDET Tildeling 2026:

Nordgardsetera 4H

Støtte til å videreutvikle aktiviteter som formidler tradisjonell seterdrift til barn og unge.
www.visitvestfold.com/no/aktivitet/nordgardsetra-4h-seter

Mølleloftet Bakeri

Støtte til et opplevelsesbasert læringstilbud for barn og unge i Kvelde.

Larvik Bordtennisklubb

Støtte til utstyr til prosjektet Game On: Racket og baller, slik at alle som møter opp kan delta aktivt.
www.larvikbtk.no

Trygg i vann

Støtte til utdanning av flere instruktører i Larvik.
www.tryggivann.no

Larvik Rockeklubb

Støtte til en serie arrangementer som gir barn og unge lavterskel tilgang til musikk- og kulturopplevelser.
www.larvik-rockeklubb.no

Byskogen IV

Støtte til innkjøp av fotballnett for et bedre tilbud for uorganisert aktivitet i nærmiljøet.

UNGE RESSURSER

Sommeren 2025 kjøpte Andreas Helgesen sin første bolig. Da var han 26 år. Til tross for tre ulike jobber og forpliktelser overfor Pondus-pus, rekker han også å bidra der det trengs i borettslaget sitt.

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE



- Selvfølgelig! Jeg kan møte deg mellom klokken 16 og klokken 18 en gang jeg – det som passer deg, svarer Andreas umiddelbart da vi forespør en prat med karen som fra flere hold meldes inn som en kjær ressurs i borettslaget. En som sier ja, setter handling bak ordene og ikke er så opptatt av å føre regnskap over hvem som gjør hva eller hvor mye når noe må gjøres.

UNG ENERGI

- Kan godt hende jeg drar ned snittalderen i borettslaget litt, ler han. Jeg vet at de ved siden av har bodd her lenger enn hvor gammel jeg er, forteller han. Andreas er kjøpt hjemom etter jobben hos Thoresen transport der han kjører containere på kaia før han skal på et kveldsskift hos CircleK i Nansetgata.

I et borettslag kan det bo folk i ulike livsfaser. På Valbyskogen finnes familier med små barn, seniorer, enslige og par i ulike aldre. Andreas bor alene med katten sin og har både energi, vilje og evne til å bi-

dra inn i borettslaget. Og noen oppgaver tar han enklere og raskere enn andre.

- Jeg tenker ikke jeg gjør en oppgave når jeg hjelper noen med et løft av noe inn i bilen eller flytter på noe som kan være for tungt eller stort for noen, sier han, men setter pris på at det tilbakemeldes at han er hyggelig og hjelpsom å ha i borettslaget. Selv får han hverdagene til å gå opp med god samvittighet fordi eldre naboer, som ikke er like mye på farten som han selv, i glede ser til katten hans, Pondus, om han har lange dager på jobb.

NYE TANKER OG KONTAKTER

I våres, på sin aller første generalforsamling for de 28 boligene som favner Valbyskogen borettslag, sa Andreas i fra om at han gjerne bidro der det var behov. Han hadde aldri vært på verken et borettslagsmøte eller en generalforsamling før, men tenkte at han kunne hvertfall melde inn at han gjerne ville hjelpe til. - I verste fall sier de vel bare nei, husker

han at han tenkte. Men Andreas ble tatt inn i styret som varamedlem. Og det tok ikke lang tid før det viste seg at Andreas hadde mer enn bare arbeidslyst med seg inn i styret.

- Vi kan forskjellige ting og har ulikt nettverk, så selv om jeg var fersk inn så var det via noen av mine kontakter at vi blant annet fikk på plass en skadedyrkontroll-avtale vi sparte en del penger på, forteller han. Andreas, opprinnelig fra Tjølling, har også en stor bilhenger.

- Den leier jeg plass til hos Hagemaskiner Larvik der borte, han peker rett bortenfor garasjerekken, og bilhengeren har jeg sagt fra om at jeg har, slik at andre her kan ta kontakt om de skulle trenge en.

For Andreas er terskelen lav for å dele det han har – enten det er tid, kontakter eller en bilhenger.



Snekker og snart blikkenslager: Stig André Kvam og lærling blikkenslager: William Lyngdal Hellern.

MED BLIKK PÅ FREMTIDEN

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE

Nærmeste utdanningssted for blikkfaget er nå i Tønsberg og de som går skole der klarer ikke vi rent praktisk å friste til Larvik, forteller Geir Eriksen, avdelingsleder i Boservice. I arbeid med blikk og beslag må man ofte være litt ekstra oppfinnsom for å få på plass de aller beste løsningene, og slik landet Boservice ikke bare én, men etter hvert to nye blikkenslagere til arbeidsområdet som fra før kun hadde blikkenslager Knut Inge Garvåg som fast ansatt.

STIG ANDRÉ KVAM er erfaren snekker. Tømrerutdannet og mer enn ti år hos lokal byggmester i arbeid med nybygg, rehabilitering og tilbygg.

- Vi jobber tett med de andre yrkesgruppene, som blikkenslagere når vi er ute på prosjekt, og litt plukker man opp. Da anledningen bød seg for å få prøve noe nytt og faglige utvide hva jeg kan bidra med, så synes jeg det var spennende og fristende, forteller Stig. Han gjør blikkenslager-læretiden i god veiledning av Knut.

Snekker og blikkenslager jobber side om side ute på bygg, men det er mye man må tenke helt ulikt om.

- Det han kan og har av erfaring om vinkler og grader har jeg bedt han glemme, sier Knut og ler.

- Med god grunn, stemmer Stig i. I blikk-arbeidet er alt omvendt, opplever han, og legger ikke skjul på at han synes det nye faget både er utfordrende og veldig artig.

Blikkenslager
- utdannelsen har forsvunnet ut av kommunen, men etter-spørselen i oppdrag består. Ved å tenke ut av (blikk)boksen har Boservice klart å rekruttere.

WILLIAM LYNGDAL HELLERN er den nesten tradisjonelle lærlingen. I alder og lære-reløp er han på note, men også han har gått tømrerfaget.

Jeg manglet først et sted for utplasing, og så fant Opplæringskontoret og Boservice en løsning som gjorde det mulig for meg å være her en dag i uken i fjor mens jeg gikk VG2 og etter sommeren har jeg fått mulighet til å følge opp med lære-plass som blikkenslager her under veiledning av Knut, forteller han.

Dialog og nært samarbeid med Opp-læringskontoret er supert. Ulike sikkerhetskurs og sertifiseringer gjennomføres og følges opp med deres fagkompetanse, og den praktiske erfaringen gjøres hos Boservice.

William har allerede rukket å være med på flere prosjekter og spesielt stas synes han det er å kjøre forbi Kilden borettslag, rett over gaten for Thor Heyerdahl skole hvor han tar utdannelsen sin, og se opp på de glinsende sorte beslagene som kroner de store bygningene. Det har jeg vært med på, tenker han stolt. William opplever at nettopp hvor synlig arbeidet han utfører i jobben som blikkenslager er. Det er lett å se forskjell før og etter at arbeidet er utført. Det er det som er attraktivt med dette yrket. Mer erfarne Stig slår også et slag for hvor renselig jobben er.

- Det er ikke spon eller gipsstøv. Jeg tror



kanskje ikke jeg har kommet hjem så ren fra jobb noen gang som etter jeg gikk over i blikkarbeidet, deler han.

VARIASJON OG PRESISJON
Læremester Knut er helt enig med begge karene han har i lære. Han kan også gledes over at det er stor variasjon i dagene, i oppdragene og at det er et yrke der man fremdeles får jobbe mye med hendene og at man ofte må være litt Petter Smart; gruble, måle, beregne og finne ut av ting.

- Det er presisjonsarbeid. Vi kan pynte på grovt snekkerarbeid, men det er også mye sjauing og generelt ting på tak, så det er viktig å kunne tåle litt høyder.

BLIKKFANG
Det bygges i treverk og kles med beslag, så blikkenslager'n er den flotte finishen, vet avdelingsleder Geir, som er veldig fornøyd med hvordan Boservice med de to siste på laget er rigget for å ta unna forespørslene som kommer inn: Arbeidet disse gjør er som en reklameplakat. Blir det bra ett sted ser andre, borettslag, pri-

vate eller sameier, til dette og vil gjerne ha noe like flott, erfarer han.

LABO Boservice

LABO Boservice er en avdeling i Larvik Boligbyggelag som utfører oppdrag for alle; borettslag, sameier, stiftelser, andelseiere og private kunder.

Boservice har faglærte håndverkere med lang erfaring og kompetanse. Her tilbys som navnet sier alle typer Boservice.

Det vil si tilnærmet alt av vaktmester- og håndverkstjenester.

HUSK Å SKIFTE FILTER ETTER POLLENSESONGEN

18% rabatt
for LABO-medlemmer

FILTERAVTALE

NORSKPRODUSERT, BEDRE KVALITET OG LENER LEVETID

ventilasjonsfilternorge.no

RABATTKODE:
LABOAVTALE

Halvor Bakke



TEKST OG FOTO: KJERSTI BACHE



Inn i Halvor Bakkes hage:

– INSPIRASJONEN HENTER JEG I SØR-AFRIKA

– Denne våren har vært hektisk, med to TV-innspillinger pluss alt det andre, begynner Halvor Bakke.

Jeg har akkurat lukket meg inn porten med skiltet "Ikke forstyr" til Halvor Bakkes hus på Trae, bare noen hundre meter fra barndomshjemmet, Bakke gård i Larvik.

I tråd med Halvor Bakkes lære, ønsker inngangspartiet velkommen, med lyfter og blomsterkrukker på trappa, kranser på døra og hagestoler der puter med Halvor Bakke-knekken i midten, troner sommer som vinter.

Han balanserer egendesignet presskanne med egen kaffe og to kopper i eget design ned til egendesignet sittegruppe på brygga.

– Jeg kaller det brygga, selv om det er til en karpedam, smiler han, og synker ned mellom egendesignede puter.

Sola skinner fortsatt. Det har vært en fantastisk sommer på Østlandet.

Halvor Bakke (55) er ikke bare seg selv, men en merkevare. Han lanserer nytt TV-program og avslutter samtidig en Eventyrlig seersuksess denne høsten. Med et så offentlig liv, blir hjemme ekstra viktig. Og han fornekter seg ikke, her kommer det tips i klar tale!

På vei til Halvor og hans eventyrlige hage, har jeg grublet på hvordan den startet, den altoppslukende interessen for interiør.

Han vokste jo opp på gård som eldestemann. Med løk og poteter, traktor og møkk på fingrene.

– Kan du huske når du begynte å interessere deg for innredning?

Han myser mot sola. Tenker.

– Hjemme drev mamma og pappa og pusset opp ofte, og jeg om-møblerte rommet mitt hele tida. Senga sto langs veggen, så midt i rommet og på skrå. Det starta nok med det. Men yrkeskarrieren startet ikke med interiør, men som reiseleder og flyvert.

– Jeg hadde alltid med to bager med bare stæsj, som sengeteppe, bilder, stearinlys og pynt for å gjøre rommet mitt hyggelig da jeg bodde på forskjellige destinasjoner, humrer han.

Da han sluttet som flyvert i SAS i 2001, begynte han å jobbe i interiørbutikken Bolina i Oslo.

– Kjør på, sa de. Og når interessen har ligget latent siden oppveksten, fanget jeg kjøpt opp ting. Snoket til meg kunnskap og hadde antennene oppe, sier han og holder to fingre opp fra hodet.

Noe av det som gjorde Halvor Bakke



kjent i starten, var den klappe og litt frekke replikken. Jeg husker jeg intervjuet ham for lokalavisa, og der disset han en norsk, rotfestet hyttetradisjon. «Den stygge sofaen som er vond å sitte i, blir ikke noe bedre av å kjøre den opp på hytta», proklamerte han for nesten 20 år siden.

– Jeg var jo med i Homsepatruljen på TV3 fra 2004, og der skulle vi være tydelige og ærlige, smiler han, og legger til: – Men selve stilen min er ikke frekk. Det er en underdrivelse. For Halvor Bakkes stil går i klassiske former, gjerne i fargene grått, brunt, blått og beige. – Og det har lønt seg, sier han triumferende.

Han tror tydeligheten og kreativiteten hans er arven fra farmor. Hun som bodde rett over jordet fra gården. – Farmor la ikke noe imellom. Du visste hva hun mente. Og hun holdt alltid på med noe kreativt. Jeg lærte å hekle av henne. Jeg var mye hos henne.

I løpet av 12 år med Eventyrlig oppussing på TV3 har han pusset opp 100 hytter. – Folk kan fortelle fornøyd at de har sengeplass til 12 på hytta. Og da spør jeg: Hvem er det godt for? 12 smale sengeplasser, ofte på vonde madrasser, i små soverom der du ikke har plass til en klesbag engang. Så de kan bo nærmest oppå hverandre! Han ser mildest talt fortvila ut.

Sommeren for Halvor Bakke, er hjemme, det er her han lander.

– Her kan jeg gå ut i hagen uten at noen ser meg. Ta med kaffen til brygga her, ligge på soldekket. Jeg elsker å sole meg.

Utedusjen er påkobla allerede i mai, og jeg stikker ned på svabergene noen hundre meter herfra og bader i sjøen, forteller han fornøyd.

– Men, plutselig står det noen vilt fremmede på plenen her. Det er folk som tydelig tror de bare kan gå inn på privat eiendom fordi jeg er kjent. Derfor har jeg hengt opp et skilt på porten med «Ikke forstyrr». Dette er hjemmet mitt, sier han bestemt.

Halvor Bakke forteller om maten som lages over vedfyrt bakerovn og grill i sommerstua. Rett innenfor utekjøkkenet med bakerovnen i teglstein, står langbordet omgitt av store vinduer og grønne planter. Over bordet henger to store, rustikke lamper i tre.

– De har jeg designet, smiler han

– Hva er det som inspirerer deg? Halvor er klinkende klar på at han ikke bare setter navnet sitt på noe han ikke har vært med på å designe. – Det jeg gjør skal være ekte. Det skal ha en forståelse av hva jeg driver med, en sammenheng.

Han forteller om når han reiser til Varanasi i India for å produsere teppene sine.

– Da har jeg for eksempel sendt ned mønstre på forhånd. Så kommer jeg ned og sitter på fabrikken og ser hvordan de blir til. Da kan jeg legge merke til hva som skal rettes, og så kan vi endre det der og da, forklarer han.

– Men hva får du mønstrene fra?

– Oppi hue, svarer han kontant, og legger til at han henter det meste av inspirasjonen fra Sør-Afrika.

Han tar tak i presskanna som står på hagebordet.

– Ser du det mønsteret? Det er en bitte liten bit av en port jeg så i Cape Town, som jeg syntes var så fin. Jeg tar ofte bilder av ting jeg blir inspirert av, sier han og fortsetter:

– I februar var vi på safari i Zambia. Jeg elsker sjiraffer, de er så fine når de løper, for det ser ut som sakte film. Jeg har designet et teppe i ull og silke, alt i samme farge, men de er klippet så du kan se et mønster av en løpende sjiraff.

Til sammen fire måneder i året reiser Halvor Bakke til Sør-Afrika.

– Fra august til november er det bønn spiker 24–7 for meg. Så reiser vi, Julian og jeg, til huset i Stellenbosch, et vinområde utenfor Cape Town. Der har vi roligere dager. Vi skal ikke noe sted. Men jeg er på kontoret hver dag.

Den travle designeren, programlederen og forretningsmannen innrømmer:

– Jeg trenger det stoppet. Jeg blir 56 år, særlig etter at jeg ble syk. Nå har jeg forresten vært kreftfri i ett år! jubler han, og forteller at kreften er årsaken til at han bygde huset i Sør-Afrika før planlagt.

– Ble det tydeligere etter diagnosen, hva som var viktig?

– Først trodde jeg jo at jeg skulle dø. Tre i min nærmeste krets døde av det samme. Men så begynte jeg å tenke mer på: Hva er det jeg vil? Jeg er vokst opp til å si ja

til ting jeg kanskje ikke har så lyst til. Jeg vil ta mer bevisste valg. Og ønsker meg mer tid med folk som betyr noe.

– Hva er det med Sør-Afrika som er så inspirerende?

– Fargene. Lyset. Og selve vingårdene er som museer. Måten de tar vare på historien, på mønstre og farger. Jeg blir veldig inspirert, sier mannen som først og fremst er kjent for å ta med seerne til noe så rotnorsk som hytter til fjells og til sjøs.

I 12 år har Halvor Bakke dratt på eventyr med malerkost, sovepose, et knippe snekkere – og bobler. I programmet på TV3 som helt og fullt er hans egen idé, der den reiseglade interiørnerden får med seg en fin gjeng ut i Norges vakre natur.

Og perfektionisten stiller i TV-ruta med mårrasveis og crocks.

– Det blir en overdose Bakke i høst, humrer han.

For mellom innspilling av «Eventyrlig oppussing» denne våren, har han også spilt inn et helt nytt program, «Husdrømmen med Halvor Bakke» med premiere i september.

– Jeg skal følge folks husdrømmer som programleder. Være nysgjerrig, følge folk i deres husdrømmer, og kanskje komme med råd hvis det passer.

Men det er ikke bare boligprosjekter på TV som opptar Halvor Bakke.

– Leserne av dette magasinet har flyttet til, eller skal flytte til leilighet eller rekkehus, skal de ikke? spør han.

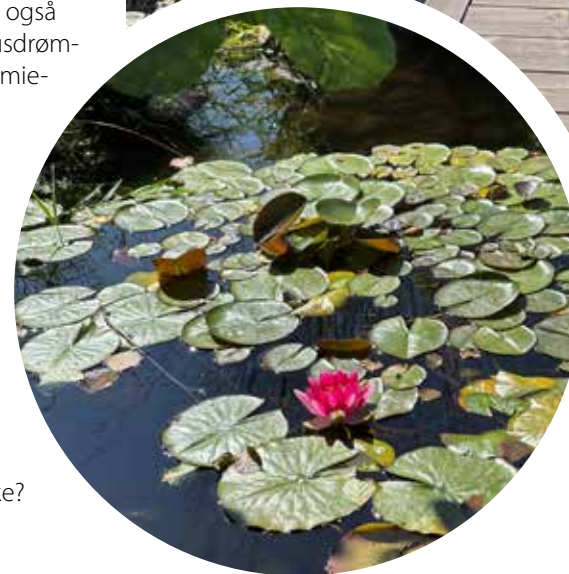
Nå er interiørdesigneren på jobb.

– Da må du kvitte deg med like mye møbler og inventar i prosent som du går ned i boareal. Den svære og dyre sofaen du kjøpte for 30 år siden, passer antakelig ikke i den nye leiligheten, som har åpen kjøkkenløsning og mindre plass.

Det er den nye boligen som bestemmer hvordan det skal se ut, ikke de gamle møblene.

– Er du ei “kandelaberkjerring” må du ikke finne deg ei fuglekasse (i funksistil), sier han, og fortsetter:

– Når det gjelder farger; hvitt er klinisk, det er sykehus. Bruk aldri det i et hjem, nærmest påbyr han, og stryker over pyn-teputa han har designet i naturfarger.



soner. I bakkant av sittegruppa på bål-plassen han har fått laget, står en splitter ny skulptur, fløyet inn fra Sør-Afrika.

Halvor Bakke stopper opp ved bringebærhekken mellom bål-plassen og sommerstua. De røde fristelsene må simpelt-hen smakes på. Han lukker øynene og nyter.

Sist jeg besøkte Halvor Bakke, satt vi på en glassveranda foran huset. Men hvor er den?

Halvor Bakke ler og bøyer til side hvite blomster av syrinhortensia på størrelse med hodet hans. Bak skimter jeg ei dør. Glassverandaen er fullstendig skjult av blomsterhavet. Nesten som i eventyret om Tornerose. Men hun sov i hundre år.

Halvor Bakke derimot, dukker opp i TV-ruta i to forskjellige kanaler denne høsten.



BILLEDKUNSTNER OG GRAFIKER

Åke Berg



STRUKTUR OG ORDEN FRIGJØR MEG

At far var revisor og at Åke selv valgte ingeniørstudiet har brakt vinkelrette løsninger, millimeterpresisjon og tellekanter inn til kunstnerens arbeidsplass, men fortrinnsvis tilknyttet rammeverkstedet, arkivet og fargetubeoppstillingen.

TEKST OG FOTO: KARIANNE DANCKE

Tross vidsyn, horisont, bølgende hav, storbuede seil, organiske former, universelle motiver, raus og variert palett samt lærretsformater som krever at hele kroppen spennes i bue for å nå over, er kunstnerens vei til både idé, gjennomføring og ferdige arbeider preget av langt mer plan og struktur enn man kanskje forstiller seg.

RUTINER

Det starter med kunstneren selv. Hver fredag 05:45 stiller han til trening. 45 minutter spinning med Oxen på Langestrand. Like fast er en etterfølgende time med frokostgjengen. En sammen-satt gruppe som i hvert fall på fredager er morgenfugler.

- Når det er sammen med flere så blir det noe av, erfarer Åke om treningen. Etterpå reiser han hjem, går ned til atelieret og jobbdagen kan starte. Nevnte vi at han fylte 80 år i september?

IMPULSER OG INSPIRASJON

- Jeg har et veldig driv i å gjøre noe nytt. Det kan være formatet og det kan være fargene. Impulser får jeg over alt, men jeg kan også oppsøke dem. I tillegg holder jeg tak i noe Hans Normann Dahl lærte meg: Øve hver dag!

Kreativiteten flyter aller best når han kan jobbe ut fra ryddige omgivelser, der alt har sin plass. I over 60 små og store, nummererte notisbøker har Åke Berg skisset og notert. Daglig.

- De utgjør mitt spiskammers. Her kan jeg rask skisse ned en idé. Gjøre notater til noe jeg hører på radioen som anker



Åke var 38 år da han kom inn på Statens Håndverks- og Kunstindustriskole, og det var Hilde som backet han til å ta det siste satsende steget for å leve av kunsten på fulltid.

- Går det ikke så er det ikke verre enn at du tar annet arbeid igjen, støttet og avdramatiserte hun nøkternt den gangen. Men det har gått, og etter hvert sa også Hilde opp den vanlige jobben sin og begynte å jobbe sammen med Åke. Slik har det vært de siste 30 årene.

JUBILEUMSÅR

Larvik Kunstforening har stjernemerket kalenderen i 2026, vel vitende om at Åke Berg rundet 80 år i september. I oktober er det jubileumsutstilling på Galleri Bølgen, og selv om du har vært på Torsøyutstillingen de siste 40 årene, sett Åkes bilder som pynter og gleder i Oslo nye Tinghus, hos Larvik kommune, i Sandefjord rådhus eller på Radiumhospitalet, for å nevne bare noen ytterst få av de tallrike, landstrakte utsmykkingsoppdragene han har hatt, så lover Åke Berg å bringe til veggs arbeider som ikke tidligere er stilt ut.

- Jeg har tegnet ganske mye akt, kroki, gjennom årene. Det er både gøy og krevende og foregår ofte slik at man sitter og tegner en modell, og etter tre minutter endres posituren. Det er det. Tre minutter har du, så er motivet ditt borte, beskriver han.

Han påstår selv at det er liten prosent av disse tegningene som blir gode, og av dem, en liten prosent som blir enda

til noe å dykke mer i senere. Han henter frem flere av bøkene. Blar, leser og næres av stikkord og ideer som stadig er både relevante og gode. De aller fleste skissene er penneskisser med enkel, sort penn. - Men jeg vet hvilke farger jeg har tenkt, deler han.

DIREKTØREN

Selv om innholdet i dagene kan variere er programmet når han er i atelier, eller på jobben, som han sier, helt likt.

- Klokken 12 ringer telefonen. Da er det direktøren som sier;
- Nå er det lunsj. Da spiser jeg i 30 – 45 minutter, og så er det tilbake på jobben. Klokken 18 ringer telefonen igjen;
- Nå er det middagen, melder direktøren. Og direktøren, det er Hilde, som Åke er gift med.

- Jeg er veldig fornøyd med direktøren, sier Åke og sender et varmt blick opp mot huset på høyden tett på atelieret. De stod begge to i andre yrker tidligere.



litt bedre. Noen av disse lover han at blir med til Bølgen og jubileumsutstillingen.

- Og så er det jo slik at når man har stilt ut litografier gjennom 40 år, så er noe blitt utsolgt. Men jeg har tatt til side noen få eksemplarer av produksjonene, og også noen av disse har jeg bestemt meg for å inkludere for salg på jubileumsutstillingen, røper han. Etter mange henvendelser er Åke godt kjent med at flere av motivene hans står høyt på ønskelisten til en trofast skare av samlere, men har vært utsolgt i mange år.

OPPRINNELSEN DU SER
Mange elsker Åke Berg sine fargesterke, karakteristiske motiver, uttalt som inspirert av Vestfoldlandskapet. Enda flere mener å kjenne igjen akkurat sin vik, sin regatta, sitt svaberg.

- Ja, sånn det kan det være, svarer kunstneren i sannhet når publikum deler sine stedsopplevelser av bildene hans.
- Jeg liker å male det konkrete, men gjerne universelt, slik at det kan utgjøre noe individuelt for den som ser, deler han.

Kanskje er det nettopp derfor bildene hans har funnet veien inn i så mange hjem, offentlige rom og personlige minner gjennom årene. Utgangspunktet kan være et svaberg, et seil eller en horisont Åke Berg selv har sett, men i møte med betrakteren får motivet sitt eget liv. Noen ser Vestfold. Andre ser et

**Åke Berg
jubileumsutstilling
Galleri Bølgen
31. oktober – 22. november**

En mester fyller 80 år

**Galleriåpning lørdag 31.
okt. kl. 12:00.**

**En stor retrospektiv
utstilling som viser bredden
i hans lange kunstnerliv.**

sted de selv har vært, eller bare følelsen av hav, sommer og åpent landskap. Slik blir det gjenkjennelige aldri helt entydig – og bildene får fortsette å være både hans og våre.

**Medlemspris for LABO-medlemmer:
EU-kontroll kun kr.990,-
10% rabatt på deler og verkstedarbeid**



**NYBIL • BRUKTBIL • DEKK • VERKSTED
BILSKADE • BILUTLEIE • BILPLEIE**



GJERMUNDSEN

**Gjermundsen Auto Larvik AS
Elveveien 216, 3271 Larvik
Tlf. 33 13 66 00 | service@gjermundsenauto.no**

www.gjermundsen.no

**Online
booking!**



M E C A



INNGLASSING AV BALKONG, VERANDA MM.

– hva må du egentlig vite?

For mange er verandaen et lite fristed – et sted å trekke seg tilbake, nyte utsikten eller bare slippe inn litt frisk luft. Når man bor i et land med mye vær er det kanskje ikke rart at stadig flere ønsker å glasse inn uteplassen for å få mer skjerming mot vær og vind.

Bor du i enebolig vil du normalt kunne glasse inn uten å søke kommunen om tillatelse. For selv om innglassing er et tiltak som omfattes av plan- og bygningsloven og vil være en fasadeendring som i utgangspunktet er søknadspliktig, følger det av plan- og bygningsloven § 20-5 bokstav f) at «fasadeendring som ikke fører til at bygningens karakter endres» kan unntas fra søknadsplikt. Om fasadeendringer er søknadspliktig eller ikke, avhenger av en konkret vurdering av hvordan endringen vil virke inn på bygningens eksteriør. På bevaringsverdige bygninger vil derfor mindre fasadeendringer ofte falle inn under søknadsplikten. Innglassinger kan også ha form som tilbygg. Slike tiltak vil kunne være unntatt søknadsplikt etter saksbehandlingsforskriften (SAK10) § 4-1 bokstav b forutsatt at tilbygget ikke har bruksareal eller bebygd areal på over 15 m² og ikke inneholder rom til varig opphold. En isolert vinterhage er definert som et rom

TEKST OG FOTO: ADVOKATENE DAHL | WALLØE

til varig opphold og vil da ikke være unntatt søknadsplikt. Det er i tillegg et krav at tilbygget må være understøttet og ikke overstige to etasjer. Så har man en enebolig med balkong, dvs. konstruksjon uten understøttelse, vil en innglassing være søknadspliktig. Uansett er det en forutsetning at tiltaket holder seg innenfor gjeldende plan (reguleringsplan og kommuneplan). I et flerboligbygg derimot er balkongen ikke bare et privat rom; den er også en del av bygningens fasade og felles konstruksjon. Ønsker man å glasse inn balkong, veranda el. i et flerboligbygg er det derfor litt mer man må ta hensyn til før man eventuelt setter i gang.

Innglassing i flerboligbygg vil være et tiltak som må godkjennes av både boligselskapet og kommunen. I borettslag og sameier betyr det som regel at generalforsamlingen eller årsmøtet må gi sitt samtykke med minst to tredjedels flertall. Mange boligselskaper velger å utarbeide felles retningslinjer som fastsetter om innglassing skal tillates, hvilken type løsning som er godkjent, og hvilke estetiske og tekniske krav som skal gjelde. Slik unngår man at bygget får et uensartet uttrykk, og styret får et klarere mandat til å behandle enkeltstående saker.

Når et boligselskap åpner for innglassing, må det ta stilling til hvilken type løsning som skal være standard. Det må også avklares hvilke krav som skal stilles til f.eks. glass. Et av de viktigste valgene er om innglassingen skal være isolert eller uisolert. En uisolert løsning fungerer som en skjermet uteplass, mens en isolert løsning i praksis gjør balkongen til et



**For beboere
og styre i borettslag
og sameier:**
Veileder for innglassing
av balkong/veranda
i flerboligbygg

ekstra rom. Det krever mer prosjektering, og det kan påvirke både bruksarealet og felleskostnadene.

Valget mellom isolert og uisolert løsning har også juridiske konsekvenser. En isolert balkong kan bli definert som en del av boenhetens hoveddel, noe som i et eierseksjonssameie kan utløse krav om resekjonering, og i et borettslag kan føre til justering av brøken for felleskostnader. I tillegg kan innglasset areal påvirke eiendommens totale utnyttelsesgrad. Dersom flere beboere ønsker innglassing, kan det være nødvendig å undersøke om tiltaket holder seg innenfor reguleringsplanens rammer – eller om det må søkes om dispensasjon.

Boligselskapet må også avklare hvem

som skal være ansvarlig for vedlikehold av innglassingen. I både borettslag og eierseksjonssameier er hovedregelen at utvendig vedlikehold er boligselskapets ansvar. Skal andelseier/seksjonseier være ansvarlig for å vedlikeholde innglassingen må det i så fall tas inn i vedtektene.

Når en beboer søker om innglassing, må styret vurdere om tiltaket følger boligselskapets retningslinjer, om det påvirker naboer, og om det kan ha konsekvenser for byggets tekniske tilstand. Dersom styret mener at tiltaket kan godkjennes, må saken likevel behandles av generalforsamlingen eller årsmøtet, med mindre styret har fått delegert myndighet til å godkjenne innglassinger. Før arbeidet kan starte, må beboeren selv søke kommunen – for innglassing av balkong

i flerboligbygg er alltid søknadspliktig.

Kommunen krever normalt bruk av ansvarlige foretak, fordi innglassing kan påvirke både brannsikkerhet, konstruksjon og rømningsveier. I tillegg må reguleringsplanen sjekkes for eventuelle begrensninger. I enkelte områder, som verneområder, kan innglassing være vanskelig å få godkjent.

Så selv om det å glasse inn balkongen kan gi mer komfort og bedre utnyttelse av boligen, er det et tiltak som krever grundige avklaringer. Med tydelige retningslinjer, god dialog mellom beboer og styre, og en ryddig søknadsprosess, kan innglassing bli et løft både for bokvaliteten og for byggets helhetlige uttrykk.

Alt innen ventilasjon, filter og varmepumper - Løsninger for bolig og næring i Vestfold og omegn



PMH Ventilasjon AS er et etablert ventilasjonsfirma med base i Vestfold. Siden 2017 har vi levert driftssikre og energieffektive ventilasjonsløsninger til både bolig- og næringsmarkedet.

Les mer på pmhvent.no.

Telefon: 901 65 672
Hinderveien 1, 3223 Sandefjord
E-post: post@pmhvent.no



pmhvent.no



Fråts i smoothies, helsetonics, detox-vann og helseshots, med superstjerner som gurkemeie, ingefær og chaga. Finn din favoritt, og få som rutine å drikke en velgjørende drikk om dagen.

– Det er enkelt, godt og gir maksimal effekt, og det tar ikke mer tid enn å pusse tennene. Tilfør en helsedrikk om dagen, og opplev forskjellen. Bare kast deg ut i det. Sett blenderen som en fyrlykt på kjøkkenet og drikk store svelger av livet.

Kilde: Anna Ottosson, forfatteren av boken Helsedrikker (Hälsedrycker, Bonnier Forlag).

grønn smoothie

Ute etter et sunt frokosttips? Smoothie er supert som frokost eller som et mellommåltid. Med grønnkål og ingefær, gir den deg en skikkelig kickstart på morgningen!

INGREDIENSER
100 g grønnkål
2 dl syrlig eplejuice
2 ss revet frisk ingefær
2 ss vaniljeyoghurt
1 stk. banan
1 stk. egg



matprat.no

folketro og kjerringgråd

- Her i nord har tørket, tygget ingefær i folketroen vært brukt for å døyve hoste, mens fersk ingefær-te ble ansett som et skjold mot influensa og forkjølelse.
- Sjømenn drakk tidlig ingefærøl eller tygget på roten for å holde "havmonstre" og sjøsyke på avstand.

lun ingefærshot

matprat.no



Lun ingefærshot med honning og gurkemeie. Et ekstra kick når det kiler i halsen i høst-mørket, eller du ønsker en god start på dagen. Tilsett gjerne chili for ekstra spark!

INGREDIENSER
3 pose earl grey te eller annen te
saft av 1 stk. sitron
4 ss honning
0,5 ts gurkemeie
1 stk. rød chili (valgfritt)
4 dl vann
4 cm frisk ingefær

gullmelk



Drikken har sin bakgrunn i indisk tradisjon. Den har en knallgul farge fordi den inneholder gurkemeie. Den smaker lunt, søtt og krydret.

I gullmelk er gurkemeie stjernen, med sine betennelsesdempende egenskaper. I tillegg har du kanel og ingefær, krydder som stabiliserer blodsukkeret, styrker immunforsvaret og booster fordøyelsen din.

GOLDEN MILK-LATTE:
2 ts golden milk-paste
2-3 dl valgfri melk (gjærne Havremelk)
Søtning – eks. SukrinSirup, lønnesirup, honning eller stevia

Varm opp alle ingrediensene i en liten kjele på middelsvarme.

Pisk underveis, og hell over i et glass når latten nærmer seg kokepunktet. Jeg har også varmet opp blandingen i mikroen med god hell også.

Om du ønsker melkeskum varmer du opp litt ekstra melk i kjelen og visper med en liten elektrisk visper eller bruker en egen melkeskummer om du har det.

LABO

BOLIGBYGGELAGENS
MEDLEMSFORDELER

5% BONUS OG RABATT

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

Merk: For å få LABO-rabatt viser du fram medlemsbeviset ditt, som du finner i LABO-appen. Det er ikke mulig å kombinere LABO-fordelen med andre fordelsprogram hos Montér.

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

*Rabatt gjelder ikke kampanjevarer eller nettoprisede varer

Når resultatet teller

Montér



Øye som ser

Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær, heter det. Det er et utsagn som gjerne ytres av mennesker i riktig jakke.

De står varme og tørre i pustende skalljakker, ull innerst og med sko som tåler både sørpe, slaps og dårlig dømmekraft, mens vi andre forsøker å få en paraply til å oppføre seg som et hjelpemiddel og ikke et seil.

Likevel er det jo noe i ordtaket. For været får vi stort sett gjort lite med. Det vi kan gjøre noe med, er hvordan vi møter det.

Og sånn er det vel med ganske mye annet også.

Et hjem er for eksempel sjelden helt ferdig, selv når prospektet en gang påsto det. Det er alltid et vindu som burde vært vasket, en list som mangler et strøk maling, en bod som kunne vært bedre organisert eller en uteplass som hadde vært hyggeligere dersom naboens bjørk ikke hadde bestemt seg for å satse så offensivt på høydevekst.

Bor man tett, følger det dessuten gjerne mennesker med. Mennesker som har biler, barn, sykler, hunder, trampoliner, gjester, gressklippere og høyst individuelle oppfatninger av hvor tidlig på lørdag det er rimelig å begynne å bruke dem.

Det er lett å finne noe å irritere seg over. Det er nesten så lett at det kan bli en hobby.

Man kan registrere at naboer aldri setter søppelkassen



helt inn etter tømning. At noen tilsynelatende mener gjesteparkering betyr «ekstra parkeringsplass». At dugnaden alltid består av de samme åtte menneskene, mens et mystisk flertall akkurat den dagen må besøke familie. Eller at noen igjen har satt papp ved siden av papircontaineren i stedet for oppi. Det er i grunnen imponerende hvor mye oppmerksomhet et menneske kan gi en pappeske som ikke engang er ens egen.

I slike sammenhenger kommer også «Som man reder, ligger man» snikende inn. Det uttrykket blir riktignok straks mer komplisert når man bor i borettslag eller sameie, for da kan det hende andre er med og reder. Og noen ganger også legger seg. Noens verandakasse kan dryppe på din markise. Noens høye musikk blir din høye musikk. Noens manglende snømåking kan bli din islagte ferdsl til bilen.

Men det virker heldigvis også motsatt vei.

Den samme naboer tar kanskje inn pakken din når du ikke er hjemme.

Noen måker fortauet litt lenger enn til sin egen tomtgrense.

Noen vet hvem man skal ringe når garasjeporten har satt seg fast.

Og når strømmen går, eller vannet forsvinner, eller noe annet man til daglig tar for gitt plutselig ikke virker, er det påfallende fort vi begynner å snakke sammen.

Da er det praktisk å kunne omskrive ordtaket til «Det er ikke hvordan du har det, men om du har en nabo som tar det».

Samtidig, en lekkasje er en lekkasje selv om man møter den med overraskende godt humør. Men hvordan vi ser på det som omgir oss, avgjør ganske mye av hvordan det oppleves å være der.

Noen sier: Det er så kaldt ute. Andre sier: Så deilig det er inne. Noen sier: Vi ser deg jo aldri. Andre sier: Så godt å se deg. Noen sier: Vi skulle vært der. Andre sier: Så fint det er her. Noen sier: Så trist at det endte. Andre sier: Så fint at det hendte.

Kanskje er et godt hjem litt av det samme. Ikke nødvendigvis et sted der alt er perfekt. Men et sted der det finnes ganske mye å være glad for, når man først kommer på å se etter.

Karianne Dancke
(Utdrag fra diktet: Åse Gulbrandsen,
«Noen sier».)



KVALITETSKLÆR FRA LARVIK

I 1953 besteg Sir Edmund Hillary og Tenzing Norgay Mt. Everest med Brynje-netting innerst mot huden. Siden den gang har familiebedriften Brynje fra Larvik holdt både polar-guider og eventyrere tørre og varme. Når våre plagg presterer på klodens kaldeste steder, så kan du være trygg på at de vil fungere for deg også.

Butikk & Outlet på Øya 41 i Larvik.

BRYNJE®

NORWAY 1887



WWW.BRYNJE.NO



@BRYNJEONORWAY

oppgaver

Sudoku

LETT

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

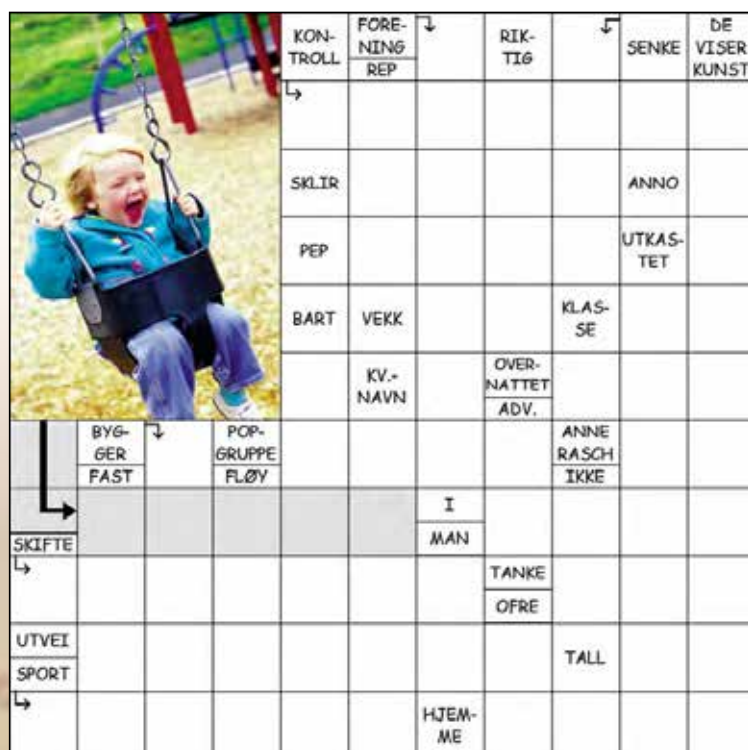
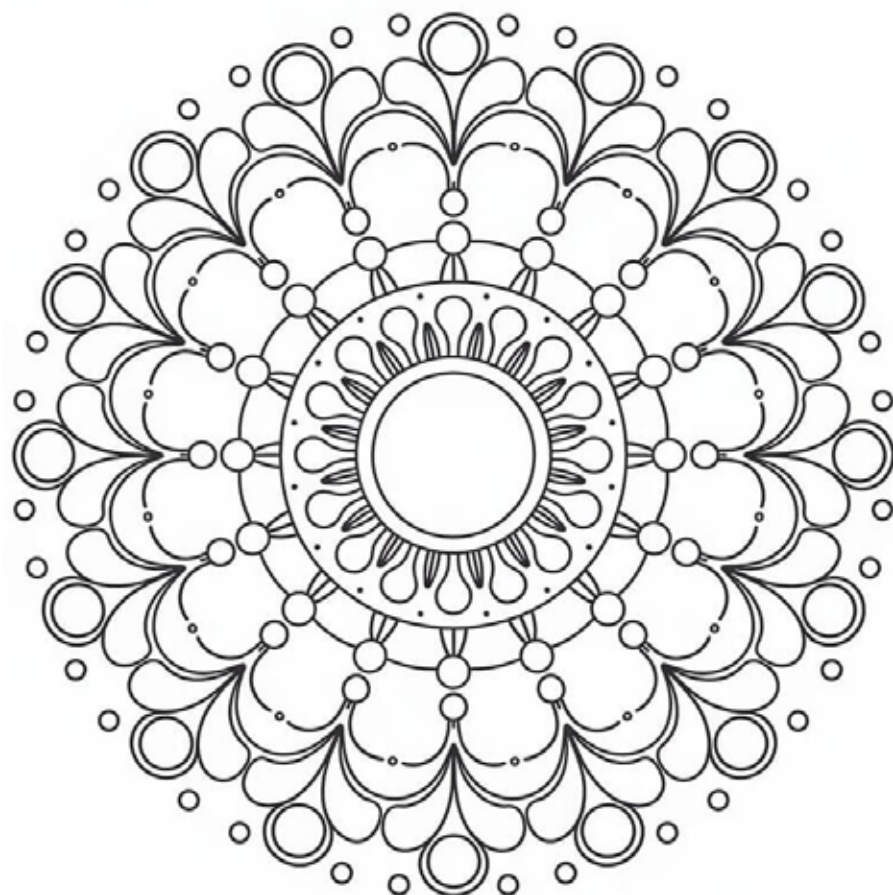
MIDDELS

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

VANSKELIG

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

La tankene hvile og fargeblyanten gå





Medlemsskap i gave

GI EN GAVE FOR FREMTIDEN

Gratis kontingent til du fyller 19

Ved å gi bort et medlemskap i gave kan du bidra til å oppfylle boligdrømmen til mottakeren i fremtidens boligmarked.

Et gavemedlemskap egner seg godt som dåpssgave, gave til navnefest, konfirmasjonsgave og bursdagsgave.

For de under 19 betales kun selve innmeldingsavgiften (300 kr, andel i LABO), og de er fritatt fra kontingent. På den måten bygger de unge ansiennitet.

Er du over 18 år må du betale en årlig kontingent på kr 300.

www.labo.no eller stikk innom oss i Prinsegata 4



Celcius

Din lokale leverandør innen sol- og innsynsskjerming

celcius.no 917 86 000



MARKISER
SCREEN
PERSIENNER
PLISSEGARDINER
RULLGARDINER
LAMELLGARDINER
GARDINER

Showroom : Borgeskogen 30, 3160 STOKKE



Erfaring, trygghet og kvalitet!

Med snart 40 års erfaring og markedsledende ekspertise innen balkongløsninger, tilbyr Balco trygghet, bærekraft og økt bokvalitet – fra første skisse til godkjent ferdigbefaring.

Ta kontakt – vi hjelper deg i gang.
Les mer på www.balco.no

OSLO Tel 23 38 12 00 BERGEN Tel 97 14 91 57

BALCO BALCONIES FOR GREATER LIVING

Et balkongsystem med Balcos eget utviklede dreneringsystem CleanLine og ventilasjon VentTec.



Din lokale megler i ny drakt

I dag relanserer vi Aktiv og stiller i ny drakt.

Vi er fortsatt de samme meglerne som kjenner området, boligene og boligselskapene godt. Mange av dem helt siden de ble bygget, noe som gir oss førstehåndsupplysninger om det meste som angår boligen din.

Skal du selge? Kontakt oss for et uforpliktende tilbud, eller kom innom oss i Prinsegata 2 i Larvik for en hyggelig prat.

Hos oss får du alltid en medlemsfordel.

Velkommen hjem til oss!

ALEKSANDER
975 92 250

HEIDI
996 24 698

RUTH IREN
992 57 756

GRY
906 21 975

ADRESSE
Prinsegata 2

TELEFON
33 13 85 00

E - POST
larvik@aktiv.no

WEB
aktiv.no

AKTIV

medlemssider

Hva kan du spare på medlemsskapet ditt?

Rabatt gjelder ordinært prisede varer. Bonus får du i tillegg til rabatter og gjelder for alle kjøp, også tilbud og kampanjer. For å få bonus må du betale i butikkens betalingsterminal med betalingskort registrert på Min Side.

LAST NED APPEN VÅR
Du får oversikt over dine medlemsfordeler og har medlemsbeviset lett tilgjengelig.

BOLIG OG INTERIØR



Løkka 6, Tlf.: 33 13 49 70
Bohus.no

- 10 % rabatt
- 5 % bonus

(Nettbutikk for inspirasjon, ingen rabatt og bonus på netthandel)



Elveveien 12B - 981 96 000
monter.no

- 5 % bonus
- 5 % rabatt på ordinære varer
- 10 % rabatt på innerdør, ytterdør, garderobe og peis (bestillingsvarer)
- Inntil 35% rabatt på vindu og balkongdør (bestillingsvarer)



Elveveien 12B - 981 96 000
monter.no

- 5 % bonus
- Forbruksmateriell - 25% rabatterert timespris: 920,- eks.mva.

Må levere inn kvittering til LABO for å få bonus.



BYGGMAKKER

Larvik: Lågaveien 6, Larvik
Tlf: 33 13 23 00
Stavern: Terneveien 2, Stavern
Tlf: 33 13 99 66

- 5 % bonus på alle kjøp

BOLIG OG INTERIØR



modena.no

- 10 % rabatt
- 5 % bonus



NOVASOLO

Heggdalingen 11 og
Prinsegata 2, Larvik
novasolo.no

- 20% rabatt
- 5% bonus i butikk

Må levere inn kvittering til LABO for å få bonus.



Nansetgata 89,
tlf.: 33 18 30 15 sommerfeltelektro.no

- 15 % rabatt på el-materiell kr 100,- i rabatt på timeprisen
- 5 % bonus.

Må levere inn kvittering til LABO for å få bonus.

BOLIG OG INTERIØR



Buggesgate 3
Tlf.: 96 00 99 50

- 30% på Luxaflex
- 15% på interiørmaling
- Øvrige varer 5% bonus



VENTILASJONSFILTER

Bestilling på
www.ventilasjonsfilternorge.no

- Enkeltkjøp 5% rabatt
- Abonnement 18% rabatt
- Rabattkode for enkelt kjøp, (gir 5% rabatt): LABOENKEL
- Rabattkode for abonnement (gir 18 % rabatt): LABOAVTALE



Brunlanesveien 279,
3267 Larvik

- 10% rabatt
- 5% bonus

NETTBUTIKKER

Apotekhem
Bubbleroom
BliVakker.no
Jakt & Friluft
Skruvat.no
HelloFresh!
Skogstad

Interflora
Norli
Amisol.no
Extra Optical.no
Kärcher.no
Lampemesteren.no
Lunehjem.

Makeup Mekka
Newport
Rofls Reiser

NETTBUTIKKER:
Husk at for å få bonus må du bestille via Min side.

KULTUR OG FRITID



Legendsveien 3388,
3277 Steinholt.
hoytlavt.no/vestfold

- 20 % rabatt på klatrebillett
- Rabatten gjelder for nettkjøp i forkant av besøket, og gjelder for en husstand på inntil seks billetter.
- Rabatten gjelder ikke for rabatterte billetter, familiebilletter, gruppebilletter, sesongkort og gavekort.
- Husk å ha LABOs medlemsbevis tilgjengelig, skal fremvises ved innsjekk.
- Bruke kode ved bestilling. Kode LABO1946



Sanden 2, Larvik
bolgenkulturhus.no

- 15% rabatt på Bølgens egne forestillinger. Rabatt på kino hver torsdag og rabatt på forestillinger i regi av Riksteateret.

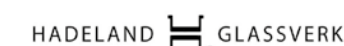
Billetter: bolgen.no/labo
Medlemskode: LABO1946



thonhotels.no

- 12 % rabatt på ordinær pris

KULTUR OG FRITID



Glassverkveien 9,
Jevnaker

- 5% bonus
- 10% rabatt på alt du handler, unntatt mat, drikke, Icon eller belysning.



Stavernsveien 2 | Ryesgt 28
www.Sprekfritid.no
33 13 05 00

- Fast medlemsrabatt på 20% på de til enhver tid gjeldende medlemskapsprisene hos Sprek Larvik.



Bok app

- 5% bonus hver mnd.
- 6 uker gratis prøveperiode.
- 5 ulike abonnement

GRATIS
medlemskontingent
til og med barnet
fyller 18 år.

ANNET



Elveveien 130, Larvik,
tlf.: 33 11 50 70,
dekkspesialisten.no

- 5 % bonus på dekk.

Medlemspris på
Dekshotell kr 1345,-
(NB! ikke bonus på dekkhotell)



Elveveien 216, Larvik
TLf.: 331 36 600
gjermundsen.no

- 5 % bonus
- Bonus og rabatt på verksted-tjenester som EU-kontroll, AC-service, oljeskift/filter og øvrige bilreparasjoner
- Dekkhotell og rabatt og bonus på dekk.



www.carglass.no/partner/bbl
Tlf.: 09500

- 5% bonus på alt
- Rabatt på vindusviskere
- Gratis steinsprutplaster
- Gratis lånebil ved avtale



For full oversikt over vilkår knyttet til
de forskjellige fordelene
- se labo.no

ANNET	ANNET	ANNET
 polarkraft.no Tlf.: 02006 kunde@polar.no Medlemspriser. Ingen forskuddsbetaling, ingen skjulte påslag eller bindinger.	 Øya 41, Larvik Tlf.: 331 83 300, brynje.no • 20% rabatt (Gjelder Brynjes egne varer) • 5% bonus. Bonus også i Outlet'n.	 thonhotels.no • 20% rabatt på studier og kurs. Rabattkode: LABO1946
 Tlf.: 21 41 67 67 legalis.no • 5 % bonus Medlemspris per time kr 1.925,- inkl. mva	 Elveveien 30C, Larvik closeup.no, tlf.: 975 38 000 • 5% bonus på alt. Medlemskampanjer.	 • 5% bonus • 18% rabatt på materiell • Fastpris på 820,-/timen Bestillingsskjema på labo.no
 Prinsegata 3, Larvik • 10% rabatt	Endring! Merk at flere avtaler krever at du selv leverer inn kvittering til LABO.	 LABO.fordelerformedlemmer.no Tlf. 21 49 78 50 • 2% bonus og gode medlemspriser



**LAST NED
APPEN VÅR**
Du får oversikt over
dine medlemsfordeler
og har medlemsbeviset
lett tilgjengelig.



www.bravida.no

LABO
magasinet



Ta kontakt!

Neste utgivelse kommer i desember 2026!

**Ta kontakt for bestilling av annonseplass eller for å få
tilsendt annonseinformasjon for 2026.**

Utgivelse: uke 49 • Annonsefrist: 16.11.26

ANNONSEANSVARLIG: ARNT ERIK ISAKSEN - TLF. 411 61 619
arnt.erik.isaksen@flexkommunikasjon.no

Fast Labo-rabatt

30% på solskjerming fra Luxaflex
Rabatten gjelder innvendig solskjerming og gardinhøyder*
Gratis befaring og oppmåling.

15% på Interiørmaling fra Jotun

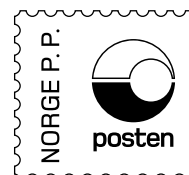
LABO - medlem

Øya Interiør Håndverk
Buggesgt 3 - 96 00 99 50

Øya Interiør Håndverk

Tapet • Gulv • Tekstil • Solskjerming

Returadresse:
Larvik Boligbyggelag
pb. 263, Prinsegata 4
3251 LARVIK



PRIS MATCH

Hos Byggmakker har vi alltid gode priser på maling, gulv og CU-impregnert terrassebord, men skulle du finne identiske varer innenfor disse kategoriene til en lavere pris hos en konkurrent, så matcher vi prisen. **Garantert.**



Les mer om
prismatch her



GRATIS tak- og vindussjekk

Bestill på
byggmakker.no



5% BONUS*



*Husk å vise frem medlemskortet for å få rabatt og bonus. Vi hjelper deg å aktivere fordelskortet. Medlemsrabatt gjelder ikke varer på tilbud eller til fast lavpris.



BYGGMAKKER 

BYGGMAKKER LARVIK
Øya 6, 3262 Larvik
Tlf: 33 13 23 00 • 6.30-18 (9-15)
www.byggmakker.no