

# Hærlig, hærlig - og hærlig!

Holmestrand by Handel og Hygge ble tirsdag motivert på et høyt plan av inspirator Karin Fevaag Larsen.

**INGUNN HÅKESTAD**

Telefon 33099005

**HOLMESTRAND:** Dette foredraget har jeg valgt å kalle Tankenes makt – endelig mandag, åpnet Karin Fevaag Larsen.

**Påfyll**

Hun mente bestemt at en åtte timers arbeidsdag skal være åtte timer med påfyll i egen hverdag. Nye tanker og nye muligheter.

Det første ordet alle fikk lære var «hærlig».

- Dere kommer til å huske dette ordet, sa hun i slutten av sin innledning.

Det var med en stor porsjon selvironi og mengder med humor Feevag Larsen praktisk talt bergtok de fremmøtte. Og det var ikke få. 79 personer til-

knyttet handelsstanden i Holmestrand møtte opp i fjerde etasje i Sparebankgården for et påfyll med positive tanker.

**Vær positiv**

- Det umulige er mulig, sett på deg de positive brillene på jobb, sa inspiratoren.

Hun refererte til at en vanlig per-

son tenker mellom 40 000 - 60 000 tanker hver dag. 95 % er ifølge Feevag Larsen omtrent de samme som i går, en stor mengde av disse skal være negative.

- Vi blir det vi tenker og snakker, mente hun.

**LoV å være sur**

Hun overbeviste om at det var fullt mulig å skape sin egen hverdag. Det skulle også være lov å ha dårlige stunder. Men bare korte.

- Det er lov å være sur, men bare et sekund av gangen. Skap heller en skrytekultur, gi tilbakemeldinger, mente Feevag Larsen.

Hun kom også inn på temaet om hvordan man takler situasjoner man ikke liker. Her kom informasjonen om at man for å lage et smil bruker 17 muskler, mens når man lager en grimase bruker man hele 42 muskler.

**Humor viktigst**

Videre kom forslaget om et roperom, holde fokus på det positive og det som fungerer i hverdagen. Men en av de viktigste faktorene til en hyggelig hverdag var humor. På prosjektoren sto det

«Humor er en støtdemper i hverdagen. Humor er smittsomt. Humor gjør at vi tåler mer. Humor skaper trivsel og overskudd. Latter demper stress». Etter å ha gått igjennom dette fikk alle seminardeltagere synge med på en spesialversjon av «Haba haba haba», som blant annet sa «Holmestrand er bra». Etter foredraget fikk leder av Holmestrand by Handel og Hygge, Jorun Sønju ordet.

**Rop ut**

- Nå kan du Geir Jostein (red. anm, rådmann Geir Jostein Hansen) ta med dette til kommunen og rope hærlig, sprudlet Jorun Sønju.

Hun la Hun la heller ikke skjul på hva som var en viktig faktor for motivasjonskurset.

- Nå skal vi ta rotta på både fjellet, Horten, Drammen og andre steder, sa Sønju.



**ENGASJERT INSPIRATOR:** Karin Fevaag Larsen hadde stor innlevelse og et knall godt humør da hun inspirerte folk fra handelsstanden tirsdag kveld. (Foto: Ingunn Håkestad)

**FORENINGER**

## Jern & metall-pensjonistenes maimøte

**HOLMESTRAND:** 11. mai 2006 kunne leder i Holmestrand Jern & Metall Pensjonistforening ønske hele 35 personer velkommen til kveldens møte. Det var et nydelig vær, og det var gledelig at så mange tok seg tid til møte i denne våronn-tiden. Spesielt hyggelig var det at det også denne kvelden var nye ansikter å se. Disse ble ønsket spesielt velkommen, og likeså kveldens gjest, Hans Erik Dahl fra Civitan Club. Han skulle vise film for oss.

Etter at sakliste og referat fra forrige møte var lest og god-

kjent, leste sekretæren protokoll fra Eldrerådets møte 3/4-06. Her ber blant annet Eldrerådet om at det utarbeides en ny pleie- og omsorgsplan, og at det vurderes at Botne eldresenter fortsetter som eldresenter og dagsenter.

Hans Erik Dahl fra Civitan Club fikk så ordet, og han tok oss med inn i "kinosalen" hvor han viste oss en film som var tatt opp i forbindelse med kongebesøket under jubileumsfeiringen i Holmestrand i 2002. Det var mange som gjenkjente seg selv, og det var artig å kunne se dette for de

som ikke hadde vært til stede da kongen og dronningen besøkte byen vår. Dahl kommenterte også underveis, og det var en hyggelig halvtime for medlemmene. Ingvald Søfting overrakte Dahl blomster og takket for at han tok seg tid til å være med oss denne kvelden.

Etter filmfremvisningen ble det servering av rundstykker, kaffe og kaker. Kjøkkenkomiteen hadde som vanlig gjort en fremragende jobb, og maten gikk unna som "varmt hvetebrød". Alt smaker så mye bedre når det blir servert og man kan spise

sammen med gode venner. Ingvald Søfting orienterte videre om høstturen som skal være fra 28. august til 1. september. Vi har sikret oss 50 plasser ved Valdres Høyfjellshotell, og vi setter siste frist for påmelding til 8. juni, jordbær- og grøttesten. Prisen for medlemmer er kr. 2.100,- i dobbeltrom, og for ikke-medlemmer er det kr. 2.500,-. Enkeltromstillegg er kr. 400,- pr. person. Da vi besøkte det samme hotellet i fjor høst, fikk vi flott service og betjening der oppe, og alle ser fram til en ny tur i et trivelig miljø.

Jern & Metall har gitt foreningen et tilskudd på kr. 20.000,-, noe vi er meget takknemlig for. Det viser at de setter pris på oss som pensjonister.

Intet møte uten åresalg, og også denne kvelden var det mange gevinster. Loddsalget innbrakte mye penger, og det var mange glade vinnere når trekningen var over.

Leder Ingvald Søfting takket alle for en hyggelig kveld, vel hjem og velkommen til neste møte den 8. juni. Dette er den populære jordbær- og grøttesten vår.

Sekr.