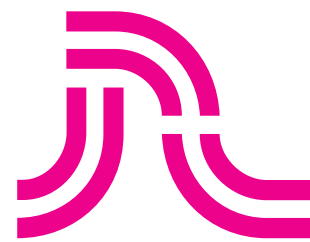


BO & lev

...på Helgeland



Medlemsblad for Mosjøen og Omegn Boligbyggelag og MOBO Helgeland BBL

Vinter 2019



**Borettslagets
100-åring bruker
trappene for å
holde seg i form.**

Side 16



Mo i Rana
Morten Sæterhaug



Mosjøen
Trond-Arne Lund

Nytt år og nye muligheter.

2018 er historie og vi er kommet godt i gang med det nye året. Til den historien og det året hører det med at kunde- og medlemsveksten fortsetter både for MBBL og MOBO. MOBO passerte 10.000 medlemmer og MBBL 3.000 i 2018. Økonomien har også vært god, flere boligprosjekter er ferdigstilt, noen skrinlagt eller satt på vent og atter andre under planlegging. Mange undres over at det kan bygges så mange nye boliger når befolkningsveksten er så svak på Helgeland. Vi må ikke glemme at det saneres en del boliger, men den viktigste forklaringen ligger nok i at vi bli færre pr. boenhet. Vi lever lengre og da veldig ofte alene. I tillegg sier statistikken at vi fortsetter å skille oss. Antall separasjoner og skilsmisser pr. år tilsvarer nesten antall inngåtte ekteskap.

Vi får ikke tid til å dvele for mye ved året som ligger bak oss for perioden fram mot sommeren er «fristenes» tid både for boligselskapene og for MBBL og MOBO. Ligningsoppgaver, regnskap og årsoppgjør produseres på løpende bånd. Signaturer fra styre og revisor skal innhentes og innkallinger sendes ut i rett tid. Et puslespill av oppgaver som skal ferdigstilles for nærmere 300 boligselskap før generalforsamlingene kan avholdes.

Langt de fleste generalforsamlingene er rimelig rett fram med informasjon fra styret om arbeidet foregående år, årsregnskap og valg. Men jevnlig må det blant annet tas beslutninger om vedlikehold, renovering og andre forhold som påvirker hver enkelt i boligselskapet. Deltagelse på generalforsamlingen gir innsyn i og påvirkningsmulighet på disse beslutningene. Vi oppfordrer til å delta og på den måten være med å bestemme i ditt bomiljø. Det fine med å ha kommet et stykke ut i februar er det merkes veldig godt at dagene er blitt lengre. Når sola snur i desember så blir dagene om lag 7 minutter lengre for hver dag. I løpet av ei uke blir dette nesten en time. Det er ikke nødvendig å ha på utelyset når vi drar på jobben om morgenen. Kanskje er det rette tiden til å ta på skiene å bruke noen av de flotte turløypene som finnes. Eller komme seg til fjells, eller.... mulighetene er mange og det er bare å bruke de.

DNB LANSELERER

SUPERRASKT FINANSIERINGSBEVIS

Nå trenger du bare noen minutter for å søke om finansieringsbevis på dnb.no

Priseksempel BLU: Nom.rente 2,35 % eff.rente 2,44 %, 2 mill., O/25 år, Totalt: 2 663 575

DNB
Fra A til Å

Innhold



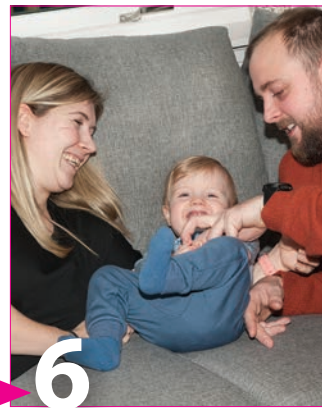
4 – 5 Investerte i tid
Fant lykken i Havmannen borettslag.

6 Medlem nummer 10.000
Et fortrinn på boligmarkedet.

9 Nye leiligheter på Dønna
Et attraktivt ferieområde.

10 – 11 Nyttig styresamling i Mosjøen
HMS, vedlikehold, forsikring og brannsikkerhet.

14 Flytter fra «Huset i skogen».
32 innflyttingsklare leiligheter i Skaugum Panorama.



15 Hjem til Mosjøen
Nyansatt teknisk konsulent i Mosjøen og Omegn Boligbyggelag.

16 100-åring i populært borettslag
Trives i sentrumsnær leilighet med gode naboer.

17 Kronikk av Are Nakling
Min tilhørighet er Helgeland – som en del av Nordland

18 – 19 Opplevelser for enhver smak
Fra Helgeland til Berlin.

22 – 23 I moderne minihus
Minihus til utleie i klyngetun på Lovund.



Mosjøen og Omegn
Boligbyggelag
og MOBO
Helgeland
Vinter 2019



Følg oss på Facebook!

Ansvarlig utgiver:

· MOBO Helgeland
Tlf. 75 13 70 00
mobo@mo.bbl.no
· Mosjøen og Omegn Boligbyggelag
Tlf. 75 11 12 50
mosjoen@bbl.no

Redaksjonelt innhold:

Mye i Media as
Strandgata 3–5, 8626 Mo i Rana

Redaksjonen:

Morten Sæterhaug, Trond-Arne Lund,
Aina Tangstad, Geir Veia,
Rami Skonseng og Anette Fredriksen.

Grafisk utforming: Mye i Media v/
Angelo Ippoliti.

Opplag: 10.500

Annonsbestilling:

Tor Anders Rasmussen, Mye i media
Tlf. 918 75 400
tor.anders@myeimedia.no

Pris for medlemskap finner du på:

www.moborana.no
tlf. 75 13 70 00
www.mosjoen.bbl.no
tlf. 75 11 12 50



Investerte i tid - og nyter den

Svein Arne Brygfeld og kona Ann Karin Krogli solgte en stor enebolig på Gruben for et enklere liv i byen. Lykken fant de i Havmannen borettslag.

Brygfeld og Krogli kjøpte seg enebolig på Steinbakken i 1992. Siden har de brukt mye av sin tid og energi på vedlikehold, renovering og utbygging.

– Da ungene flyttet ut syntes jeg det var en enkel beslutning. Man mister ikke bare ungene når de flytter ut, men også vennene deres. Svein Arne reiser mye i forbindelse med jobben, så jeg følte etter hvert at jeg bodde i en gedigen festsal med ekko i hvert rom, forteller Krogli.

– Vi ville til sentrum, og jeg synes i tillegg at det er fornuftig i et samfunnsperspektiv at de unge småbarnsfamiliene får overta eneboligene. Her har vi gangavstand til jobb, vi kan gå på kino og ta oss et glass vin. Alt har blitt mye nærmere, med unntak

av gode naboer vi hadde på Gruben, sier Brygfeld.

Hyggelig nærområde

De er begge fingernem og liker å renovere. Det får de fortsatt muligheten til å gjøre på gårdshuset i Bryggfjeldal fra 1800-tallet.

– Jeg får derfor muligheten til å være litt handy når jeg ønsker det.

– Vi er begge friluftsfolk, og setter stor pris på nærhet til luft og uterom. Nå ser vi at vi har mer tid til overs. Det er veldig enkelt å bo i leilighet når vi har en annen plass hvor vi ønsker å bruke mer tid, sier Krogli.

– Ja, det er forferdelig bekymringsløst, legger Brygfeld til.

Han er også styreleder i borettslaget. Havmannen borettslag er en del av Moba

Helgeland BBL, og er passe stort. Det er oversiktlig, lettstelt, og har i tillegg nærhet til både havet og byen.

– Vi var tidlig ute, og fikk derfor være med under hele prosessen. Det ga oss mulighet til å være med og påvirke valg av farger, ny rominndeling og kjøkken. Vi fikk det akkurat slik vi ville ha det, sier hun.

– Det er en del kvaliteter i nærområdet som gjør beliggenheten svært attraktiv. Jeg reiser en del i jobben min og har bare to minutters gange til togstasjon og flybuss. Det er praktisk, forteller han.

Personlig vri

Sommeren 2017 flyttet de inn i den nesten 100 m2 store leiligheten. Den har tre soverom og en takstue med en



Svein Arne Brygfeld og kona Ann Karin Krogli nyter ettermiddagene i sofakroken.

imponerende 360 graders terrasse. Leilighetene er i utgangspunktet veldig nøytrale, men ved å delta aktivt i prosessen har de gitt leiligheten en personlig vri.

- Vi har fått trappa blåmalt i samme farge som kjøkkenveggen og satt opp en glassvegg foran trappa. Slik kunne vi bygge vinrommet med kjølingsanlegg og plass til 350 flasker. Vi har brukt mye tid på innredning, sier Brygfeld.
- De tilbringer mye tid i takstuen og på terrassen som gir dem utsikt i alle retninger.
- Vi liker å sitte og se utover byen på varme sommerkvelder, sier Krogli.
- Leiligheten har moderne løsninger. Lysstyring som i en smartbolig og vannbåren varme i alle gulv. De har ekstra takhøyde i oppholdsrommet, noe som gir bedre romfølelse.
- De har kjøkkenøy med gasstopp, i tillegg til induksjonstopp og kombinert damp- og stekeovn.
- Egen filtrert varmtvannstapping på 100 grader og integrert såpedispenser.
- Det var en stor mental omstilling å flytte fra enebolig til leilighet. Det handler om at man ikke lenger bruker tid til å tenke på hva som skulle vært gjort. Vi har garasje- og bodanlegg i første etasje, samt oppvarmet uteområde. Det er et leddrevet og enkelt borettslag, sier Brygfeld.
- For oss var dette en investering i tid. Nå har vi mer fritid som vi kan bruke på andre ting. Vi har en opplevelse av at hverdagen er enklere og når man blir eldre vil man ha mest mulig igjen for tiden sin, og det er viktig for oss å leve den tiden vi har. For oss handler det mye om det.



Et nytt kjøkken frister til matlaging.



Med kjøkkenøy har de fått ekstra stor benkeplass for baking.



Under trappa har de vinrom med plass til 350 flasker.



Fv. Morten Sæterhaug, Einar (1), Cathrine Larsen og Kim Rainer Kildal.

Nummer 10.000 og yngste Mobo-medlem

Mobos medlem nummer ti tusen er knapt et år. Foreldrene vet hvor vanskelig det kan være for en ungdom å komme inn på boligmarkedet og kjøpte Mobo-medlemskap til Einar før han fylte året.

Cathrine Larsen (31) og Kim Rainer Kildal (30) er godt etablert i egen enebolig på Selfors og kan skue utover borettslagsblokkene på Selfors fra stuevinduet.

De har begge vært gjennom prosessen med å skaffe sin første bolig i voksenlivet og vet at dette ikke er enkelt.

Man må skaffe kapital, finne en bolig man har råd til, og så må man konkurrere om boligen med andre ivrige boligkjøpere.

– Vi regner med at dette neppe blir enklere etter hvert og har bestemt oss at den beste gaven vi kan gi våre barn er å gjøre denne prosessen enklere når de skal flytte ut når de er 18-20 år. Vi har gitt ungene medlemskap i Mobo slik at de kan stå med et lavt nummer i handa når de skal kjøpe seg bolig for første gang, sier mor til Einar, Cathrine Larsen.

Fremtidig boligmarked

Når Mobo ringer på døra er det pappa Kim Rainer med nummer 10.000 på armen som åpner opp. Kim Rainer har pappapermisjon og det lille Mobo-medlemmet smiler over hele fjeset når tre gubber står på trappa og vil inn for å gratulere.

Først i køen er Mobo-sjef Morten Sæterhaug med blomsterkvast, deretter valser fotograf Rami og journalist Geir etter.

Morten gratulerer Einar som ikke er spesielt interessert i blomster, men heller vil vise Morten at han kan spille på slurva, noe den velvoksne Moleleder også viser at han behersker, kanskje på første gang på tyve år.

– Jeg har i grunnen ikke bedrevet med slike ablegøyer siden mine egne barn var små, sier Morten som er glad for at foreldre tenker framover og legger til rette for sine barn også i et framtidig boligmarked.

Gammel modell

Den norske borettslag-modellen ble etablert i årene etter andre verdenskrig. Mobo ble etablert i 1946. Byggingen av jernverket på Mo var besluttet av Stortinget og framsynte krefter lokalt så at her blir det behov for en mengde boliger. Jernverket bygget ut stjernebyggene på Langmoheia for å huse nødvendige eksperter og fagfolk i oppbygingsperiode. Disse blokkene ble etterhvert gjort om til borettslag. Myravegen og kvartal 48 fulgte tett på og utpå sekstitallet satt Mobo med en boligmasse på flere tusen leiligheter. I dag administrerer Mobo 4000 boligenheter.

– Borettslagsmodellen står ennå sterkt selv om den er forandret og modernisert siden starten på 1940 tallet. Svært mange av de leilighetene som er bygget de siste årene er borettslagsenheter. Jeg tror folk synes dette er en trygg modell som sikrer at alt er i orden både teknisk og økonomisk, sier Sæterhaug.

– Mobo som sådan eier ingen leiligheter, men vi bistår borettslagene med forskjellige problemstillinger vedrørende drifta. Vi kommer inn med råd når de trenger det og administrerer også flere av lagene. Vi har årlig avholdt styrekurs slik at de som er valgt til å lede borettslagene er oppdatert på lover og regler, sier Sæterhaug. – Å gi ungene et borettslag-medlemskap er lurt. Inngangsprisen er 400 kroner for medlemskapet og inntil medlemmet fyller 18 er det ingen årsavgift.

Mens vi prater voksenprat er lille 10.000-Einar mest opptatt av de fine lekene han fikk til jul. At han er så heldig at han har fått selveste trumfkortet i spillet om egen bolig i gave fra foreldrene vet han ikke.

Han er fornøyd med det flotte huset han kravler rundt i og sannsynligvis blir boende i minst 18-tyve år til sammen med foreldre og søsken.

Sunt inneklima etter rehabilitering



Ventilasjon er viktig ved rehabilitering

Ved fasadefornyelse eller energirehabilitering oppstår det behov for kontrollert ventilasjon. Hus og helse har behov for frisk luft. LUNOS desentral ventilasjon med varmegjenvinning er diskret og opptar ikke plass i leiligheten. Ventilatorene monteres i ytterveggene. Systemet bruker mindre strøm enn en sparepære!

- Reduserte energikostnader
- Ingen plasskrevende aggregat eller ventilasjonskanaler
- Enkel installasjon, drift og vedlikehold
- Nå i fler enn 1.300 norske boliger



Balansert ventilasjon - rett i vegg

Ring 944 76 073
for referanser
til borettslag

LUNOS
energy-efficient

lavenergi
SYSTEMER

Lavenergisystemer as | Tel: 944 76 073 | post@lavenergisystemer.no | lavenergisystemer.no

gasta.no



BENKPLATE KR 1,-

Tilbudet gjelder i hele februar 2019 ved kjøp av nettoline laminat benkeplate eksklusiv vask. Gjelder ved kjøp av komplett kjøkken med minimum 10 skap. Tilbudet kan ikke kombineres med andre tilbud. Besøk nærmeste butikk eller se mer på nettoline.no

BJØRNÅDAL AS
VVS- & Kjøkkenbutikk
Strandgt. 25, 8601 Mo i Rana Tlf.: 751 53000

www.nettoline.no

Bedre løsninger for næringslivet

BDO er ledende innen regnskap, revisjon, rådgivning og advokattjenester i Norge. Med 1450 medarbeidere og 70 kontorer over hele landet leverer vi tjenester som sikrer og bidrar til å skape verdier for din virksomhet. Våre fagfolk står klare til å gi deg bedre løsninger, slik at du kan gjøre det du er god på, og overlate resten til oss!

Ta gjerne kontakt med oss:
75 15 18 00 | helgeland@bdo.no | bdo.no

Revisjon | Advokat | Rådgivning | Regnskap





Bygger nye leiligheter i 100 år gammel fabrikk

Fv. Morten Sæterhaug, Einar (1), Cathrine Larsen og Kim Rainer Kildal.

Ved innseilingen til Dønna, med utsikt over De syv søstre, bygges det i disse dager åtte nye leiligheter.

Rett ved fergeleia lå et gammelt ekspedisjonshus og en stor sildoljefabrikk rett ved havkanten.

– Vi har egentlig sett på dette området lenge, og lurt på hvorfor ingen gjorde noe med det. Det er jo en fantastisk beliggenhet her, rett ved sjøen, sier Knut Tangen fra Tangen Bygg.

Sammen med Ronny Drogseth Olsen fra Olsen Maskin & Transport, bestemte de seg for å kjøpe tomten på nesten åtte mål for å bygge leiligheter, restaurere ekspedisjonshuset og etablere småbåthavn. Nå er første del av prosjektet Dønna Marina Helgeland klart for salg.

Helårsbolig og feriehus

Dønna Marina Helgeland består nemlig av nyrestaurert enebolig som allerede ligger for salg. Etter hvert vil leilighetene komme for salg, litt etter litt.

I den gamle sildoljefabrikken fra 1919 har de tegnet inn åtte nye leiligheter tilknyttet Moba Helgeland BBL. Tre leiligheter i tredje etasje, to i andre og tre i første etasje. Den ene av toppleilighetene er allerede reservert.

– Sildoljefabrikken er faktisk 100 år. Den ble brukt som ammunisjonslager under krigen, og deretter som sildoljefabrikk igjen frem til 1983. Siden har den stått tom. Det måtte vi jo gjøre noe med, sier Olsen som kjøpte området sammen med Tangen for tre år siden.



Det er lite som minner om sildoljeproduksjon i dag, men selve strukturen i bygget er så stabil og dekorativ, at de har valgt å bevare deler av konstruksjonen slik den opprinnelig var.

– Boligene kan enten brukes som helårsbolig eller fritidsbolig siden Dønna ikke har boplikt.

Attraktivt område

Begge er bosatt i området. Tangen på Løkta og Olsen på Dønna.

– Dønna har blitt et svært attraktivt område, spesielt for feriebolig, forklarer Olsen.

– Det er mye friluftsturisme her. Mange syklistere, fjellklatrere, fiskere og slike ting. Det er avslappende med stillheten her ute. Det er ikke et lyskryss og svært lite trafikk, men allikevel god tilgang til resten av verden. Fra fergeleiet i Sandnessjøen er det bare ti minutter til flyplassen og Hurtigruta er innom Sandnessjøen to ganger i døgnet.

Spente på responsen

Gjennom firmaene deres er planen at de skal gjøre det meste av arbeidet selv.

Tangen er tømrer og Ronny er maskinentreprenør.

– Vi har byttet vinduer og delt opp tredje etasje i tre enheter. Vi bruker veldig mye stein og flis, så byggene blir så godt som vedlikeholdsfrie. Nå venter vi bare på Helgeland Kraft, sier Tangen og leder vei gjennom det historiske bygget.

I tilknytning til boligene skal det bygges en småbåthavn med én båt plass per boenhet.

– Boligene har en unik beliggenhet helt ved vannkanten. På nye bygg har man ikke lov til å bygge innenfor 100 metersgrensa i strandsonen, men vi fikk tillatelse siden det sto bygg her fra før av. Det betyr at de nye huseierne kan sitte på terrassen og fiske kveite fra altanen på eneboligen, sier Tangen.

Huset ligger bare ti minutters rask gange fra fergeleia. Hurtigruta og cruisetrafikken går rett forbi og de store glassfasadene gir flott utsikt fra alle rom.

Leilighetene blir mellom 120m² til 150 m². Alle har to bad og to-tre soverom. Terrasser på to sider av boligen og kjempestore vindusfasader. Masse havluft, utsikt til de syv søstre og strandpromenade rett utenfor vinduet.

– Vi er spente på mottakelsen, men tror prosjektet kan være spennende også for potensielle kjøpere fra andre steder i landet. Vi gleder oss til å se hvilken respons vi får, sier Olsen.



Nyttig styresamling i Mosjøen

Folks boliger byr på en rekke utfordringer. Tidens tann tærer, brannfare er alltid i bakhodet på folk. Alle ønsker en trygg bolig som er rett forsikret hvis uhellet skulle være ute.

Mosjøen og omegn boligbyggelag har arrangert styrekveld viet viktige tema rundt HMS, vedlikehold, forsikring og brannsikkerhet. 80 personer fra styrene i MBBL fikk viktige innspill fra leverandører og rådgivere.

De valgte styrene sitter med et ansvar for at boligene skal være rett vedlikeholdt og være sikre, sunne hjem for beboerne.

– Vi ser at det er viktig at styrene får viktig informasjon om boligene de er med og styrer. Det er ikke alle gitt å være teknisk oppdatert og da er det bra med slike kvelder der kompetente folk holder innlegg om viktige tema, sier teknisk sjef Stian Pedersen som ledet styrekvelden på Fru Haugans Hotell onsdag 23. januar.

Blant foredragsholderne var det ett par leverandører som bidro med informasjon om ventilasjon og betongrehabilitering med tanke på fasader og balkonger som kan være ei utfordring. Vann trenger inn i betongen og angriper armeringsjernet som begynner å svulle og bryter opp betongen.

– Vi ser at betongbalkonger etter noen tiår får slike problem. Vi i Balco har spesialisert

oss på å rehabilitere dette i forbindelse med at vi bygger ut og monterer ett av våre innglassingsprodukter. Det er jo ofte slik at mange balkonger fra gammelt av er nokså små, åpne påbygg. Mange borettslag ønsker nå større innglassede balkonger og der har vi funnet løsninger som både tar hensyn til renovering av gammel betong og innglassing som gir sikkerhet med tanke på å forebygge mot nye skader, forteller Ivar Klavenes fra Balcos avdeling i Narvik. Balco er et firma med hovedkontor i Sverige og med avdelinger rundt i Skandinavia. Selskapet med 350 ansatte har fullt opp med å reparere, bygge ut og glasse inn balkonger med egenutviklede tekniske løsninger.

– Dersom noen av borettslagene her vil vite mer om våre produkter og løsninger er det bare å ta kontakt. Vi gir gratis veiledning til de som føler at de trenger det, sier Klavenes.

Ventilasjon

Inneklima er et av de største problem man finner i dagens boliger. Eldre boliger bygges om, etterisoleres og tettes. Dette kan gi utfordringer med fukt og dårlig inneklima.

Lunos ventilasjon har utviklet en rekke ventilasjonssystemer som kan gjøre inneklimaet bedre med god lufting uten å kjøle ned boligene for mye.

Morten Storgjerde tok for seg temaet balansert ventilasjon, et system som kan bygges på mange måter. Tradisjonelt med aggregater og ventilasjonskanaler innebygget i husene.

– I mange eldre boliger kan dette by på problem. Senking av tak, innebygd i kasser på vegg osv. Vi har gjennom partnere i Tyskland funnet enkle, effektive løsninger til montasje rett i yttervegg. Enkelt fortalt er dette en ventil med keramisk filter pluss ei vifte på 12 volt som bare drar 2-3 watt med 12volts spenning. Ved lufting startet vifta og drar varm inneluft gjennom filtret og varmer opp keramikken. Etter ei tid snur vifta og drar inn frisk, kaldere luft gjennom filter som forvarmer luften før den kommer inn i rommet. Dette gjør at man ikke får kald trekk, og hindrer også for sterk nedkjøling under ventilasjonstiden, sier Storgjerde og henviser til at de nå har montert dette i 1500 boliger i Norge og fått gode tilbakemeldinger.

Forsikringer

Forsikringsrådgiver Elisabeth Myhre fra Boligbyggelagens Partner AS, holdt foredrag om forsikringsrelaterte forhold. Hun foredro om organiseringa, nøkkeltall og rutiner pluss dekningsområdet i Totalforsikringsvilkåret.

I tillegg kom hun inn på viktige skadeforebyggende tiltak.

I dag er Partner samarbeidspartner for 201.000 boliger, 6.100 boligselskap og 32 av landets boligbyggelag. Partner leverer totalforsikring for verdier på 480 milliarder gjennom sin leverandør, forsikringsselskapet If.

– Med Totalforsikring kan et styre være sikker på at boligselskapet er tilstrekkelig sikret uten tilleggsdekninger. Det inngår et bredt spekter av skadeforebyggende tiltak i vårt konsept, og alt en kan tenke seg er sikret under Totalforsikring. Alt fra ulykkesforsikring av barn, tyverier og bekjempelser av skadedyr er noen eksempler, fortalte Elisabeth Myhre.

Brann

Hvert år omkommer mellom 60 og 80 personer i boligbranner her i Norge. Viktige elementer for å unngå brann i boliger er god internkontroll. I dette inngår mulighet for rask varsling av beboerne, egnet slukkemiddel tilgjengelig og at huset har god brannseksjonering og effektive rømningsveier.

Brannsikkerhet var et viktig punkt i styrekvelden på Fru Haugans. Rolf S. Nordberg fra Nordvern snakket engasjert om sikkerhet og brannvern for vel 80 oppmøtte.

Nordvern er et selskap som siden 1986 har drevet med informasjon, oppføring og øvelser innen brannvern, vannskadevern og førstehjelp.

Blant kundene er borettslag og sameier der det undervises og arrangeres praktiske øvelser.

Stian Pedersen har bare tre måneders fartstid som teknisk sjef i MBBL. Han har alt sett at det er viktig at beboerne får god og riktig informasjon, ikke minst ha tilgang på samme kunnskap.

– Her på styrekvelden med teknisk info opplever jeg at vi oppnår dette. Jeg tror også det å møte folk fra andre borettslag og dele info er viktig, og ikke minst at de får forståelse for at et godt vedlikehold lønner seg.



Morten Storgjerde ved Lunos ventilasjon.



Forsikringsrådgiver Elisabeth Myhre fra Boligbyggelagens Partner AS.



Teknisk sjef ved MBBL, Stian Pedersen.



Hva ønsker du deg til våren?

Kanskje ønsker du deg en ny bolig.
Et hjem fylt med hverdagslykke.

Vi bygger alt fra små og store eneboliger
til små og store prosjekt.

Ta gjerne kontakt med
Bjarne Nyrud
Tlf 975 12 544



BERNHARD OLSEN

BERNHARD OLSEN AS Håndverksgt. 7 - Grubhei - Tlf 75 12 88 22 - www.nordbohus.no/rana



HELGELAND Din lokale boligutbygger

Nordbohus Bernhard Olsen er engasjert i en rekke store og små boligprosjekter på Helgeland. Vi leverer alt fra arkitekt- og ingeniørfaglig prosjektering, bygging og ikke minst markedsføring. Vårt fokus er høy kvalitet og godt fornøyde kunder.

Hos oss skal det være trygt å kjøpe ny bolig.

Alt er nytt ■ Ingen oppussingsbehov ■ Fast pris

UTBYGGER
NORDBOHUS BERNHARD OLSEN

KONTAKT REDE EIENDOM

Susanne Møgster Dahle
Eiendomsmegler MNEF
Mobil: 901 76 857
susanne@rede-eiendom.no



BERNHARD OLSEN



DIN LOKALE BOLIGUTBYGGER PÅ HELGELAND

Flytter fra «Huset i skogen»



På den gamle Justistomta står 32 nye, innflyttingsklare leiligheter, i sentrum av Mosjøen.

Jim Nerdal (71) har bodd mesteparten av sitt liv i Mosjøen. Ranværingen flyttet til Vefsn for å bli idrettskonsulent og ble værende.

Nå flytter Nerdal og kona fra Olderskog til sentrum av Mosjøen. De flytter til borettslaget Skaugum Panorama, intet mindre, på Justistomta med politiet og rettsvesenet som nærmeste nabo. Skaugum Panorama ligger i hjertet av Mosjøen, men har kort vei til skog og fjell. Man trenger ikke reise langt for å nyte det maritime miljøet i båthavna, og det er bare en liten spasertur til hyggelige turområder og badeplasser.

Sentral beliggenhet

Borettslaget er ikke helt ferdig ennå, men innen kort tid vil de begynne å sortere hva de skal ha med seg til den nye boligen som bare har en tredel av det arealet de har nå.

– Det var en stor avgjørelse å flytte fra huset vårt her i skogkanten, men da det ble klart at vår sønn Jonas ville overta ble det mye lettere. Vi innser jo at vi ikke blir yngre og det blir godt å få en bolig med garasje i kjelleren, heis opp til andre etasje og utsikt ut over Vefsna og fjordbunnen. Maling og snømåking blir andres ansvar nå, sier Nerdal.

Skaugum Panorama er utviklet med tanke på at beboerne skal få et enklere liv. Sentral beliggenhet, garasjeanlegg, balansert ventilasjon, heis og fjernvarme er noe av det som skal løfte bokkvaliteten i borettslaget. Boligene ligger i tillegg bare en kort spasertur fra apotek, butikker, kommunehus, politistasjon, vinmonopol, kulturhus og bibliotek.

Pent uteområde

Jim Nerdal har levd et aktivt liv. Skøyteløper og mellomdistanseløper i

ungdommen. Etter læreskolen ble det noen år som lærer og han var også innom sportsjournalistikken.

Senere ble kulturbyråkratiet arbeidsplass og med en god porsjon politikk i tillegg.

– I dag er jeg pensjonist, men er aktiv som styreleder og daglig leder i Vefsn AS, et selskap som arbeider for å styrke Vefsna som lakseelv.

Det passer derfor fint at boligene ligger rett ved Vefsna. Uteområdene vil bli pent beplantet og tilsådd, samt utemøbler, sandkasser og lekeutstyr til de minste.

– Det blir greit å bo i byen med noen hundre meters avstand til sentrumskafeene der det daglig foregår interessante, uformelle møter med tøffe diskusjoner om smått og stort, sier Nerdal.

Mosjøen og Omegn Boligbyggelag skal være forretningsfører for Skaugum Panorama.

Hjem til Mosjøen med mange års erfaring



Nyansatt teknisk konsulent i Mosjøen og omegn Boligbyggelag (MBBL), Torbjørn Helfjell, mener at han har landet på øverste hylle.

– Det er interessant å jobbe i MBBL. Det er allsidige arbeidsoppgaver og det er andre typer prosjekt her enn det jeg har jobbet med tidligere. Og så er det veldig trivelige arbeidskollegaer her. Jeg kunne ikke hatt det bedre, sier Helfjell.

Digitale bygningsmodeller

Han utfører tegneoppdrag for blant annet søknadstegning, skissetegning og illustrasjoner for både privatpersoner, firma og MBBL-medlemmer.

– Jeg dokumenterer ulike prosjekt og lager tegninger.

Helfjell tilbyr også BIM-modeller, eller bygningsinformasjonsmodellering som går ut på å lage digitale modeller av et bygg. All informasjon er kodet inn i modellen. BIM er kjernen i en samarbeidsmodell mellom

de forskjellige bidragsyterne, som for eksempel byggherre, elektriker, rørlegger, offentlige myndigheter osv.

– Det er et papirløst system som leveres for elektronisk kontroll, forklarer han.

– Jeg er ofte kontaktpersonen mellom kunden og kommunen da jeg kjenner plan- og bygningsloven godt. Dersom noen har behov for en tegning så er det bare å ta kontakt.

Mange års erfaring

Helfjell har også ansvaret for HMS i borettslagene som har MBBLs system.

– Jeg risikovurderer bygningene, setter opp papirløse web-baserte system og tilbyr oppfølging om de trenger hjelp til HMS. Mange synes at det kan være litt vanskelig og det kan ofte fremstå litt byråkratisk. Da

er det veldig greit å ha noen å spørre. Helfjell har bakgrunn som trelasttekniker og startet sin yrkeskarriere på sagbruk. Han studerte deretter teknisk tegning i Mo i Rana på 80-tallet og fikk seg jobb i Statskog.

– Via Statskog havnet jeg opp på Braskereidfoss, som tegner og produksjonsleder. Derfra gikk ferden til et arkitektkontor i Elverum.

Etter noen år startet han opp for seg selv og har jobbet med digitale tegninger siden 1997.

– Jeg er jo fra Mosjøen og ville tilbake til Helgeland. Slik er det ofte, at når man er ferdig med å rase fra seg, så vil man hjem. Helfjell ble ansatt i MBBL i mai 2018.

Dine fordeler som medlem

Å være medlem i Mosjøen og Omegn Boligbyggelag og/eller MOBO Helgeland, gir en rekke fordeler.

- Rabatter hos utvalgte butikker. Se nettsidene mosjoen.bbl.no og mobarana.no for å se hvilke og hvor store rabatter.

- Forkjøpsrett på nærmere 5.000 boliger på Helgeland.

- Medlemsblad tre ganger i året med innhold fra hele Helgeland.
- Egen app med medlemsfordeler for henholdsvis MBBL og MOBO Helgeland kan lastes ned til alle smarttelefoner.

Medlemskap for barn og unge

Med medlemskap for barn og unge (junior-medlemskap) i MOBO Helgeland og Mosjøen og Omegn BBL har man muligheten til å opparbeide seg ansiennitet til den dagen man skal ut i boligmarkedet. Medlemskapet gjelder barn og unge under 18 år. Da betales kun et engangsbeløp ved innmelding og så er kontingenten gratis frem til man fyller 18 år. Da går medlemskapet over til ordinært medlemskap i boligbyggelaget med årlig medlemskontingent.



100-åring i populært borettslag

Bodil Eide fylte nettopp 100 år. Hun bor i 3. etasje i Rådhusgata 27/29 borettslag, uten heis. – Det er bare bra. Jeg må jo trimme litt.

Rådhusgata 27/29 ble oppført i 1956 og består av til sammen 20 enheter. – Jeg har bodd her i mange år, sier Eide som opprinnelig er fra Vesterålen.

Storslått bursdagsfeiring

I mange år bodde hun på Skjervøy sammen med mannen sin, og de bygde en stor enebolig. Da han fant seg arbeid i Mosjøen tok de med seg tre små barn og flyttet til Helgeland.

Hun har alltid vært en engasjert dame med lang fartstid i Arbeiderpartiet.

I 1971 ble hun valgt inn i Vefsn kommunestyre som en av ni kvinner.

– Jeg har vært politisk aktiv så lenge jeg kan huske. Jeg har brent for kvinners rettigheter og vært formann i Arbeiderpartiets kvinneforening, men nå er jeg ikke like engasjert lenger. Jeg begynner jo å bli en gammel dame, forteller 100-åringen.

Å komme hjem til Eide er som å reise tilbake i tid. Retro teak-møbler og fargesprakende sofa. Overalt står blomsterbuketter etter bursdagsfeiringen som barna hennes arrangerte på Fru Haugans Hotell med over 60 gjester til bords.

Mens hun forteller om feiringen, ringer sønnen Håvard for å høre hvordan hun har det.

– Han ringer meg nesten hver dag. Han er i Afrika og hjelper noen barn. Han er leder for Helgeland Afrikaforening, skjønner du. Men, han kommer snart hjem igjen. Han bor også i Mosjøen, og det er godt å ha ham her.

Klør på skolene og rullator

– For noen år tilbake var det skikkelig holke utenfor her, og da falt jeg og slo meg her, forteller hun og peker på bakhodet, bak de vakre hårs pennene som holder lokkene tilbake.

– Da slo jeg meg skikkelig, så nå er jeg mer forsiktig. Nå bruker jeg klør på skoene og rullator når jeg skal ut en tur. Eide pleier å ta seg en luftetur nesten hver eneste dag, men i dag spiller ikke værgudene på lag med henne og hun blir sittende i den brune godstolen.

– Ka i all verden? Snør det ute? Og jeg som skulle ut med rullatoren min. Eide finner frem en bok fra bokhyllen for å vise hva hun holder på med om dagene. Før leste jeg mye, men nå blir det litt mindre. Jeg prøver derimot å komme meg ut en tur hver dag. Enten på butikken eller på kafé med gode venninner. Man kan ikke bare sitte og råtne på en stol, sier hun og viser frem leiligheten sin.

– Det er veldig greit å bo her. Det er hyggelige naboer og jeg liker meg godt i leiligheten.

– *Du savner ikke heis?*

– Nei. Jeg vil ikke ha heis heller. Jeg må ha litt mosjon.

KRONIKK

– Leve og bo på Helgeland

Are Nakling

Direktør ved Nordland Teater

og vekst. Naturen har gitt oss et fortrinn. Både i form av selve opplevelsene, men også i form av de fortrinn naturutnyttelsene med blant annet vannkraft har betydd. Industrien i Rana er bærebjelken på mitt nåværende bosted. En industri som imponerer meg med sine store ambisjoner og seriøse arbeid med det grønne skiftet.

I tillegg til et velfungerende arbeidsliv, skal vi skape bolyst. Vi må på Helgeland arbeide for at folk finner regionen attraktiv. Her vil jeg trekke fram tre faktorer som bidrar til det.

Vi skal til enhver tid sørge for de beste oppvekstvilkår for barn og ungdom. Ungene våre skal ha gode og trygge rammer, de som trenger det skal ha ekstra hjelp og oppfølging. Vi skal by på en moderne og kompetanserik skole som gir en god start på livet.

Vi må sørge for optimale kommunikasjoner til regionen. Folk, og samfunnet generelt, har fått et større behov for forflytning, både i arbeidssammenheng og i privat sammenheng. En ny stor flyplass kommer i dette lyset til å innebære et stort potensiale for hele regionen.

Så vil folk ha kulturopplevelser, vi vil ha noe som får oss til å kjenne at vi lever. Vi må la barn og ungdom få utvikle sine talenter og dyrke sine interesser. Vi har allerede mye å tilby, hele regionen florerer av festivaltilbud. Og det er en rekke kommuner, organisasjoner og enkeltpersoner som ivrer på kulturfeltet, samtidig må vi alltid utvikle oss videre og prioritere dette sterkere. Når dette leses har Nordland Teater gjennomført sin 19. Vinterlysfestival. Teatret vil gi folk et minne for livet, og en opplevelse de ikke visste de trengte. Og teatret vil gi samhørighet, der mange forsyner seg av menyen.

I løpet av en uke er det presentert 150 ulike tilbud av 100 artister, de fleste tilreisende. Bak dette står i tillegg et stort apparat som tilrettelegger for aktivitetene.

Mine besteforeldre hadde sine drømmer. Jeg drømmer om et Helgeland som i sin attraktivitet blir uimotståelig. Jeg drømmer om et Helgeland der vi drar sammen. Jeg drømmer om at vi alltid har Helgeland i våre hjerter.

Min tilhørighet er Helgeland – som en del av Nordland

Mine besteforeldre etablerte seg som par i Hamarøy, fulgte sine drømmer, gjorde det som måtte til for å overleve og gjennomførte det som utviklet seg til en livsdrøm og et livsverk. De bygde opp en gård og et grunnlag for seg selv og fem unger på Fredheim, i nærheten av Tømmernes, i 1930-årene.

Livet ble det vanlige slitet, som vi kjenner så godt igjen for nordlandsbonden på denne tida. Bestefar var mye borte fra heimen, han rodde fiske, var i skogen, han var anleggsarbeider, i tillegg til å drive gård. Gårdsstellet falt i stor grad på bestemor, hun sprang opp i fjellene for å hente kyrne til melking hver dag, i tillegg til alt som trengtes av arbeid i heimen med unger, matlaging og matauk.

Da etableringen av industrimiljøene på Helgeland fant sted på slutten av 50-tallet ble fristelsen, eller rettere sagt nødvendigheten av et levebrød, så stor at de valgte å flytte. Etableringen av Mosal Aluminium lokket paret og familien til Mosjøen. Men hele familien har alltid hatt en draging mot heimgården, historien, stedet og folket. Og vi har tilbrakt mye tid sammen her i ettertid. Historien illustrerer nordlendingen i meg.

Jeg vokste opp i Mosjøen. Der opplevde jeg en fin barndom, med venner, tilhørighet og trygghet. Familien tok for seg det Mosjøen og Helgeland hadde å by på av naturopplevelser. Og jeg trivdes med folket og etterhvert det sjarmerende bymiljøet som Mosjøen representerer – dragingen til Mosjøen eksisterer definitivt fortsatt.

Som student i Oslo hadde jeg bare ett mål på jobbsted etter studiene, det var hjem til Nordland. Og jeg har i mitt voksne liv bare arbeidet på ulike steder i landsdelen. Dette illustrerer Nordland og Helgeland sitt fortrinn og sin utfordring i ungdomsrekruttering, skal vi utvikles som region må vi i det minste sørge for at de som er vokst opp her velger Helgeland som framtidig bosted. Og vi må sørge for at de som kommer som tilflyttere, fra inn- og utland, blir så overbevist at de ikke kan tenke seg å dra herfra.

De siste 20 årene har jeg hatt mitt levebrød i Rana, der jeg har vært så heldig å få lede kulturbedriften Nordland Teater. Samfunnet har endret seg i galopperende takt, de forventninger vi i dag har til et levende og attraktivt samfunn er noe helt annet enn for få ti-år tilbake. Men Helgeland har som region unike muligheter til bolyst



Opplevelser for enhver smak

Helgelands ypperste varer ble nylig vist frem på den internasjonale Grüne Woche 2019 i Berlin. Eksklusiv edderdun fra Utværret Lånan på Vega, Kaffebrenneriet Forvik fra Vevelstad og Kroglia Kulturgård fra Mo i Rana har alle bidratt til å utvikle Helgeland som mat- og reiselivsdestinasjon med tydelig regional og lokal identitet.

Hildegunn Nordum fra Utværret Lånan AS.

Til sammen 27 bedrifter fra Nordland, Troms og Finnmark ble håndplukket av Landbruks- og matdepartementet for å representere Norge for et internasjonalt publikum i Berlin i januar.

En stor opplevelse

– Det var veldig stort å få være med og jeg er stolt over at de ville at vi skulle representere Norge på Grüne woche. Det var jo nesten en halv million mennesker

innom messa på ti dager. Vi var en fin gjeng som var på stand, fikk godt samhold og vi knyttet nye kontakter. Vi fikk også møte landbruksminister Bård Hoksrud og besøke den norske ambassaden. Alt i alt har det vært en stor opplevelse, forteller Hildegunn Nordum, daglig leder for Utværret Lånan AS. Hun opplevde stor interesse for ærfuglene på Vega.

– Jeg presenterte Helgeland, Vega Verdensarvområde og selvfølgelig

Lånan og hadde med meg harpe og dun. Besøkende fikk se hvordan vi renser dun og de fikk kjenne på duna. Det er utrolig artig å se ansiktet på dem når de får holde duna i hånden. Alle blir overrasket hvor lett og mykt det er. De fleste trodde det var ull. Nå håper hun at turistene skal komme til Helgelandskysten og Vega.

– Jeg har blitt kjent med mange trivelige folk på messa som jeg håper vi kan samarbeide med fremover, sier hun.

For enhver smak

Eldbjørg Fagerjord fra Kroglia Kulturgård presenterte også Nord-Norge i Berlin.

– Å oppleve Internationale Grüne Woche ga minner for livet. Først og fremst var det artig å jobbe tett sammen med "likesinnede" fra hele Nord-Norge. På messa solgte vi mat som kokkene tilberedte der og da, laget av de beste nordnorske råvarer. Kongekrabbe og reinsdyr var svært populært. Det samme var tørrfisk, og da tørrfisken ble banka på en hoggestabbe på standen skapte det stor oppmerksomhet. Vi delte også ut brosjyrer og svarte på spørsmål fra de besøkende på messa. Det var en god tone på den nordnorske paviljongen både på og utenfor messeområdet, og jeg reiste hjem med ny guts og inspirasjon. Det er deilig å treffe andre fra små bedrifter i utkanten med et ukuelig pågangsmot og som lykkes, det gir inspirasjon til å fortsette med det man driver med, og tro på at det er mulig å få til noe, sier Fagerjord.

Alle på den norske paviljongen var uniformert i Cortina ullgensere fra Dale og alle deltakerne var presentert med tekst og bilde i en brosjyre som ble delt ut på standen.

– Jeg visste ikke hva jeg gikk til da jeg dro, men har stor forståelse for at dette er en opplevelse - på en dag eller to kan du gå gjennom land fra alle verdensdeler, og oppleve både kultur og smaker fra de forskjellige. Det var virkelig forskjellig stemning fra paviljong til paviljong - fra land til land. Noe for enhver smak!

Handelsstedet Forvik

– Jeg føler meg bæret og unik som ble plukket ut av Fylkesmannen til å representere Norge. Jeg var med for 2. gang og leverte to typer kaffe for salg på messen, det var Kystkaffe og Villmarkskaffe. Jeg var også så heldig å få levere vår Alba espresso til kaffebaren som var en del av den norske standen, sier Hanne Arntzen.

Landbruksministeren deltok under åpningen og snakket med hver og en som var tilstede på standen.

– Mitt oppdrag var å by på den nordnorske gjestfriheten. Jeg skulle ut i menneskemyldret og få folk til å stoppe opp og prate med oss, slik at vi fikk vist frem hva Norge har å by på. Det løste jeg ved å ha med meg en kaffekjele og by på en smaksprøve. Her var det om å gjøre å få de til å stoppe opp. På standen var det et stort kart som ble flittig brukt til å peke og forklare.



Hanne Arntzen fra Handelsstedet Forvik.

Den norske standen var delt opp i flere avdelinger, og denne gangen var det Nord-Norge, Trøndelag og Fjellnorge som fikk vist seg frem. I tillegg var det Akevittbar, Cafe Norwegen (kaffebaren) og den flotte, norske Restauranten, som var veldig populær.

– Den norske standen er veldig populær blant det tyske folk og det er stor interesse for våre produkter. Folk ble nesten litt ville da noen banket tørrfisk, de plukket sågar opp fra gulvet for å få

seg en smak. Kartet vi hadde på den ene veggen vakte stor oppsikt, her stoppet de opp og mimret sine turer og fortalte ivrig om hvor de hadde vært. Veldig mange fikk brosjyrer og fortalte at de skulle til Norge på ferie. For meg er dette til stor inspirasjon for min egen drift, nettverksbygging blant de fra landsdelen og resten av den norske standen. Og det starter jo ofte med en kopp kaffe, sier Arntzen.

Eldbjørg Fagerjord fra Kroglia kulturgård med landbruksminister Bård Hoksrud.





ALLTID LOKAL OG NÆR
Kom gjerne inn oss i Mosjøen eller i Mo i Rana.



VI LEVERER
altibox

Kundesenter: 75 43 05 00 / post@signal.no

MOSJØEN Daneljordet 15
MO I RANA Fridtjof Nansens gate 6



M!
Mye i Media

ALLTID PÅ SØKEN ETTER
NÆRKONTAKT MED

**INTELLIGENTE
IDEER.**

Her kan du bo smått og godt

Valrygg Arkitektstudio har designet 13 minihus som er oppført til utleie i et klyngetun på Lovund. Mellom husene går det bruer og gangveier. Trenden, som har sin opprinnelse fra Japan, har ankommet Helgeland.

– Vi har lenge interessert oss for «small building» og sett på hvordan man kan bo smått, men godt, forteller daglig leder i firmaet, Anita Valrygg.

Et annerledes botilbud

På Lovund er det boligmangel. En naturlig samfunnsutvikling er at eldre flytter over i mindre enheter og at småbarnsfamilier overtar de større eneboligene, men det har vært stor mangel på mindre boenheter på øya.

– Hamnholmvalen eiendom på Lovund ville derfor prøve dette ut. Det er flere store eneboliger på øya, men når folk blir eldre vil de gjerne ha et mindre hus. Det er i tillegg et marked for dem som ønsker å prøve å bo på Lovund en periode før de investerer i hus der, forklarer Valrygg.

Minihusene de har designet er på 33 m² med boplass til to personer. De er handicap-tilpasset, og følger TEK17, som er en byggeteknisk forskrift om tekniske krav til byggverk.

De har bad med vaskemaskin og tørketrommel, kjøkken med oppvaskmaskin og store vindusflater mot havet.

Den medfølgende sittegruppen er designet slik at man enkelt kan flytte den ut på terrassen på fine dager og bruke de samme møblene utendørs.

Soverommet har en foldevegg som man kan ta opp om man ønsker å gjøre stua større.

Det er litt under tre meter i takhøyde, noe som gir god romfølelse.

Minihusene ble fraktet til Lovund med båt og deretter enkelt plassert på land.

En trendy motreaksjon

– Man kan ha et minihus i hagen og leie det ut til studenter, eller bruke det som annekset eller atelier, sier Valrygg.

– Man kan også ha minihus i byene på spennende steder eller til og med flytende

på vannet, slik som i København.

Valrygg tror minihusene hadde egnet seg flere steder på Helgeland, både som hus og hytte, eller til utleie.

Husene er listefrie, har glatte vegger, integrert kjøleskap og ovn. Man trenger bare elektriker for å koble til strøm, samt vann og kloakk. De har også «offgrid»-minihus som leveres med gassløsning og solcelleanlegg.

– Minihusene kan enkelt tilpasses etter individuelle ønsker og behov. Vi leverer ferdige minihus til kundene våre og bistår dem gjennom hele prosessen. Jeg kunne gjerne tenkt meg til å bo i et slikt hus selv. Det er spennende å se hvordan man kan bo så smått, men allikevel godt.

Minihusene produseres i Norge, har eikeparkett, flislagte bad, brannmur og generell høy standard på materialene. Man kan til og med ta med seg huset om man flytter.

Konseptet er ikke nytt, men blir stadig mer populært i den vestlige verden.

– Arkitektene blir ofte inspirert av Japan. Der bor de smått, bor godt og har høy levestandard. Jeg tror det er en kombinasjon av inspirasjon fra Japan og en motreaksjon til dagens forbrukssamfunn med høye lån. Folk vil være mer fri. Vi ser at også frihet i jobben har blitt viktigere enn høye lønninger.

Ting som gir glede

Japaneren Marie Kondo har en veldig kjent oppryddingsmetode som går ut på at man bare skal ha ting som gir deg glede.

– Det gjør boligen mer oversiktlig og det handler mye om å rense ut og gi sjelefred.

– Jeg har flyttet mye. Fra Mo i Rana til Bergen, USA og København. Da blir man mer bevisst på hva man har, og hvilke ting og minner som gjør deg glad. Dem er det verdt å ta vare på.



Minihusene på Lovund ligger i et klyngetun og alle har utsikt mot havet.

Helstekt hjortemørbrad

Mange synes hjortekjøttet er det mest eksklusive kjøttet til festlige anledninger. Det er mørt, saftig og godt med viltsmak i kjøttet.

Innhold til 4 personer



INGREDIENSER:

800 gram hjortemørbrad
600 gram rå potet
300 gram kantarell eller steinsopp 200 gram gulrot
1 stk fennikel
2 båter hvitløk
100 gram smør
5 dl fløte
200 g assortert sopp (til saus)
5 dl viltkraft
2 stk sjalottløk
50 gram tyttebær
Salt og pepper
Rosmarin

FREMGANGSMÅTE

HJEMMELAGET GULROTPURÈ

Kok gulrot mørt i vann og sik av, før det tilsettes smør. Smak til med salt og pepper.

FREMGANGSMÅTE

HJEMMELAGET POTETPURÈ

Skrell potetene og kok dem møre i usaltet vann
Mos potetene, bland inn smør, fløte og finhakket hvitløk. Smak til med salt og pepper.
Hjemmelaget skogssoppsaus

FREMGANGSMÅTE

Bløtlegg evt hvis du bruker tørket sopp i ca 30 minutter og ta vare på vannet. Klem ut fuktigheten av soppen.

Fres den og finhakket løk i smør. Tilsett litt hvetemel og spe med varm kraft, bløtleggsvannet og fløte. La sausen få småkoke i ca 20 minutter. Smak til med salt og pepper.

Stek biffen i panne med smør i ca 8-10 minutter, litt avhengig av tykkelsen. Biffen blir også bra med å brunes, krydres og stekes ferdig i ovnen.

Stek fennikel og sopp på slutten av steketiden, eller i ovnen. Den kan med fordel være kokt ca 10 minutt på forhånd, så blir den mør og god.

ÅRETS BEDRIFT
MBA
ENTREPRENØR

**STOLT
25-ÅRING!**

NYLIG KÅRET TIL ÅRETS BEDRIFT OG AT VI I ÅR FYLLER 25-ÅR, GJØR OSS KJEMPESTOLTE. DERSOM DU SER AT VI SLÅR OSS OFTERE PÅ BRYSTET I ÅR, SÅ SKJØNNER DU NÅ HVORFOR.

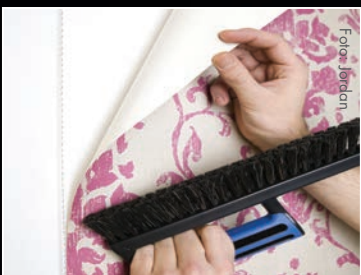
GALLARIA 18. JANUAR 2019

RANAREGIONEN
NÆRINGSFORENING



DET ER VI SOM BYGGER

DU TRENGER IKKE GJØRE JOBBEN SELV – vi kan hjelpe deg med det meste!



- ✓ KONSULENTHJELP
- ✓ FARGESETTING
- ✓ MALING
- ✓ TAPETSERING
- ✓ GULVLEGGING
- ✓ FLISLEGGING
- ✓ GULVAVRETNING
- ✓ EPOXYMALING

Vi har autoriserte handverkere som kan utføre jobben på en trygg, faglig og forskriftsmessig måte.

Ta kontakt med oss i dag til ditt neste prosjekt!

Spar tid!

Få jobben gjort!

Profesjonelt og flott resultat!

BELEGG SENTERET

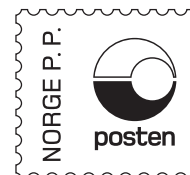
Søderlundmyra 58 · 8622 Mo i Rana · Tlf.: 75 15 25 65

**happy[®]
homes**
Vi skaper vakre hjem

HAPPY HOMES BELEGGSENTERET
Søderlundmyra 58, 8622 Mo i rana
Tel. 75 15 25 65
happy-homes.no

Med forbehold om trykkfeil og utsolgte varer. Avbildet produkt kan avvike fra sortimentet i butikk.

Returadresse:
MOBO Helgeland
Postboks 1013 Sentrum - 8602 MO I RANA



Raskeste vei til
BOLIGDRØMMEN
starter på hsb.no

ALT PÅ ETT STED - HELT ENKELT

helgelandsparebank
- EN DRIVKRAFT FOR VEKST PÅ HELGELAND

