

Vi i LOP

Medlemsblad for
LOP – Landslaget for
offentlige pensjonister

NR. 2 – 2015 – Årg. 70

Trygdeoppgjøret 2015

Aktiv hverdag

Det demensvennlige
samfunn



Innhold

Lederen har ordet	3
Nytt fra sentralstyret	4
Sekretariatets lille hjørne	5
Rådgiverne	5
Endelige krav for statsbudsjettet 2016	6
Pensjonsutvalget	7
Helse- og omsorgsutvalget	9
Kurs-Kontakt-Konferanseutvalget	14
Det demensvennlige samfunn	16
Offentlige pensjoner	19
Avis på papir eller nett?	20
Frimos fristelser	21
Likestilling for tannhelse	22
Optimal aldring 65+	24
Før trygdeoppgjøret	25
Lokallagssider	27
Medlemsfordeler	29
Kryssord	30
LOP i eldreråd	31

Redaktørens lille hjørne

Kjære leser,

Denne gangen tar jeg tatt noen grep slik at Pensjonsutvalget kan skrive om årets trygdeoppgjør mens det er «ferskt». Slik det bør være i en interesseorganisasjon for pensjonister! La dere for øvrig gjerne inspirere av Trondheim lokallag som aksjonerte med brosjyrer og løpeseddel i byens travleste gate 16. mai. Trygdeoppgjør er en god anledning til å vise fram LOP!

«Vi i LOP» inneholder denne gangen mye helsestoff. Helse- og omsorgsutvalget gir mange nyttige råd for oss eldre via sine fagpersoner, og jeg har lyttet til en geriatriprofessor som ga supplerende informasjon. Hva synes du om at «Vi i LOP» også bringer denne typen stoff? Du inviteres til å si din mening enten på nett eller direkte til meg!

Demens er et skremmende spøkelse både for eldre og pårørende. Nettopp derfor er det viktig å ha kunnskaper om dette. «Vi i LOP» deltok på Arendalskonferansen med tema «Det demensvennlige samfunn» og deler erfaringene derfra med deg.

Trygdeoppgjøret 2015, Krav til statsbudsjettet for 2016 og helsesaker er viktige tema. Men skal LOP få gjennomslag for synspunkter og krav, må vi få stadig flere medlemmer. Ta derfor vel i mot nestleder Torild Ofstads oppfordring om å delta i vervekampanjen. Midler og materiell er tilgjengelig. La oss bygge organisasjonen!

Alle lesere ønskes en god og helsebringende sommer!

Maj Lindholt, redaktør

Medlemsblad for Landslaget for offentlige pensjonister, LOP, som er landets eldste og nest største pensjonistorganisasjon. LOP er uavhengig, partipolitisk og livssynsmessig nøytral. Utkommer 4 ganger årlig.

ISS 1890-3398
Opplag: 12.000

REDAKTØR
Maj Lindholt
91 72 77 91
tomaholt@start.no

REDAKSJONSRAÐ
Turid Frimo
tfrimo@gmail.com

Lillian Saxegaard
lillian.saxegaard@gmail.com

Randi Frankrig
randi.frankrig@gmail.com

May-Brith Brekke
maybrekk@sf-nett.no

ANNONSER
May Helland
476 72 692
els-hell@online.no

Ole Sandvik
926 46 269

Redaksjonen avsluttet 2/5.
Frist for nr. 2-2015 1/8.

Signerte artikler står for skribentens egne meninger. Ettertrykk tillatt med kildehenvisning.

SEKRETARIAT
Stortingsgt. 2, 0158 Oslo

Daglig leder: Karin S. Woldseth
22 42 22 55
post@lop.no
www.lop.no

Kontortid: man-fre 09.00–15.00

SENTRALSTYRET
Leder: Isak Rosenvold
905 73 468
isakros@hotmail.com

Nestleder: Torild Ofstad
954 37 233
Torildofstad@gmail.com

Styremedlemmer:
Johannes Bolstad
924 44 478
johannes.bolstad@bkkfiber.no

Paal Borsheim
971 76 980
paal.borsheim@lyse.net

Sigmund Jan Nordmo
413 37 761
sj-nor@online.no

Turid Mæhre Olsen
924 56 568
turid.arna.olsen@hotmail.com

Lillian Saxegaard
944 99 320
lillian.saxegaard@gmail.com

Varamedlemmer:
Astrid Bjellebø Bayegan
909 29 047
abayegan@online.no

Tore Lindholt
63840267
tomaholt@start.no

Per Loe
416 75 170
reid-lo@online.no

NETTREDAKTØR
Margaretha Hamrin
952 32 131
mgoer@online.no

PENSJONSUTVALGET
Hans Erik Pettersen
905 43 413
hanssep@online.no

HELSE- OG OMSORGS-
UTVALGET
Torild Bjørlykke
909 88 907
torild-b@online.no

KURS-KONTAKT-
KONFERANSEUTVALGET
Turid Mæhre Olsen
924 56 568
turid.arna.olsen@hotmail.com

TURUTVALGET
Lillian Saxegaard
944 99 320
lillian.saxegaard@gmail.com

LAYOUT OG TRYKK
Merkur Grafisk AS
www.merkurgrafisk.no

Forsidebilde og illustrasjons-
foto: shutterstock.com



Merkur Grafisk er
godkjent som
svanemerket bedrift.

Kjære leser,

Det er tre hovedtema som jeg vil ta opp med dere denne gangen.

Utviklingen av pensjonene

Pensjonistene har i mange år kunnet glede seg over en ganske god realinntektsutvikling. De som i dag er offentlige pensjonister, kan også være trygge på at selve pensjonsordningen ikke kan bli vesentlig svekket i deres pensjonisttid. Det innebærer likevel ikke at de er garantert at deres realinntekt ikke svekkes fra år til år. Det spørsmålet er blitt aktualisert gjennom årets lønnsoppgjør.

Pensjonsreformen fra 2011 medførte at Stortinget har bestemt at pensjonene årlig skal bli underregulert med 0,75 prosent i forhold til lønnsøkningen til de yrkesaktive. Da denne bestemmelsen ble vedtatt, ble det nok tatt for gitt at reallønnsøkningen for de yrkesaktive hvert år ville bli så høy at også pensjonistene ville være sikret en realinntektsvekst hvert år.

Nå har imidlertid de økonomiske tider endret seg. Det er nedgang i oljesektoren, og LO og NHO er blitt enige om at det er nødvendig med et moderat lønnsoppgjør i år. Det blir ikke derfor noen reallønnsnedgang for de yrkesaktive, men følges underreguleringsbestemmelsen for pensjonister, vil pensjonistenes realinntekt gå ned kommende år.

LOP har vært og er i mot at pensjonene skal underreguleres. Sentralstyret vil derfor også arbeide for at pensjonistene skal være sikret mot at

de skal være den eneste gruppen som må finne seg i at realinntekten blir redusert bare fordi det ikke er grunnlag for stor inntektsøkning for de yrkesaktive.

Pensjonsreformen skal evalueres i 2017, og LOP vil arbeide for at offentlige ansatte og pensjonister skal være sikret gode pensjonsvilkår også i tiden som kommer – og for at underreguleringen skal oppheves.

Nytt medieutvalg

Det har vært en stor utfordring å få opprettet et medieutvalg med fire medlemmer. Finn Andresen fra Drammen måtte trekke seg på grunn av sykdom i familien. Randi Frankrig, Indre Østfold, og Turid Schüller Sølland, Telemark, er oppnevnt av sentralstyret. To meget oppegående medlemmer! Vi har satt i gang søket på utvidelse av medieutvalget. Med en medlemsmasse på ca. 11.000 vet vi det er mulig å få opp et komplett og kompetent medieutvalg. Det er ønskelig at et av medlemmene har en viss erfaring fra media/presse eller erfaring med arbeid mot medier og presse. Som nevnt, er prosessen i god gang, men likefullt ber vi om innspill fra våre medlemmer. Medieutvalget vil måtte få en sentral posisjon. Viktige medspillere for dette utvalget vil blant annet være Vi i LOP med vår redaktør Maj, lop.no ved nettredaktøren Margaretha og verveplanen som er utarbeidet av nestleder Torild og godkjent av sentralstyret. Her burde det ligge an til et kreativt



samspill som kan bidra til ny fart på medlemsvervingen.

www.lop.no

Til slutt noen ord om nettsiden vår, www.lop.no, som har vært oppe noen få uker. Mange lag har allerede tatt den i bruk på en god måte. Derfor bruk nettsiden og la den bli en arena for fruktbar meningsutveksling. Skulle noen møte tekniske eller redaksjonelle utfordringer med å komme i gang, vil det enkleste antagelig være å kontakte nettredaktør Margaretha Hamrin (mgoer@online.no). Ser heller ikke bort i fra at undertegnede kan bidra.

God sommer!

Isak Rosenfold, leder



Nytt fra sentralstyret

Tekst: **Torild Ofstad**

Foto: **Maj Lindholt**

Sentralstyret hadde møte den 9. april straks etter påske. Til tross for at det enda var tidlig vår, møtte det oss nesten en sommerdag i Oslo.

Naturlig nok er trygdeoppjøret den viktigste saka nå om våren. Pensjonsutvalgets leder Hans Erik Pettersen orienterte. Forhandlingsdelegasjonen fra LOP består av Isak Rosenvold, Hans Erik Pettersen og Karin Woldseth. Trygdeoppjøret er i år satt til 19. og 20. mai.

Vårt viktigste krav er at pensjonene ikke må reguleres så lite at pensjonistene får en negativ realvekst. Med utgangspunkt i prisvekst og årets lønnsoppjør kan den lovfestede underreguleringen nettopp føre til en negativ vekst. Dette har neppe vært intensjonen, og vårt krav er at dette må kompenseres.

Medlemsutviklingen er et stadig tilbakevendende tema. Innbetalingene fra lokallagene er stort sett ikke kommet inn enda slik at oversikten foreløpig er mangelfull. Men det kommer stadig nye innmeldinger, men også utmeldinger av ulike årsaker.

Vervearbeidet ble på nytt et viktig tema. Sentralstyret bevilget 100.000 kroner i støtte til lokallagene til gjennomføring av vervekampanjer. Lokallagene kan blant annet søke om hjelp og bidrag til utforming og trykking av vervemateriell. Pengene kan også brukes til eventuell premiering av medlemmer/lag som utmerker seg i dette arbeidet. Sentralstyret



Foran fra venstre: Turid Mæhre Olsen, Isak Rosenvold, Torild Ofstad, Johannes Bolstad og Lillian Saxegaard. Bak: Sigmund Nordmo, Astrid Bjellebø Bayegan, Per Loe og Paal Borsheim.

håper at riktig mange lokallag vil benytte anledningen i dagene rundt trygdeoppjøret og/eller i forbindelse med årets valgkamp til å drive vervekampanjer. For oss betyr mengden av medlemmer alt for å få gjennomslag for våre krav.

Turid Frimo har trukket seg fra medieutvalget og nye medlemmer er Turid Schüller Sølland og Randi Frankrig. Takk til Turid for innsatsen! Medieutvalget skal selv oppnevne sin leder og utarbeide et forslag til mediestrategi.

Nettsiden ble også diskutert. Det ble enighet om at en fra hvert lokallag skal få adgang til å legge inn stoff på eget område. På den måten kan dette gjøres raskt. Selvsagt vil nettredaktøren fortsette å gjøre dette hvis det er det beste. Ellers ønsker vi at alle sender inn innlegg til nettsiden. Nettredaktør Margareta Hamrin tar imot på mgoer@online.no og legger dem inn på nettet.

Lykke til med vervekampanjene!

DIN SENTRALSTYREKONTAKT

- Nord-Norge** (Nordland, Troms og Finnmark): Turid Mæhre Olsen
Midt-Norge (Nord-- og Sør Trøndelag): Torild Ofstad
Vest-Norge (Hordaland, Sogn og Fjordane og Møre og Romsdal): Johannes Bolstad
Øst-Norge (Hedmark, Oppland, Buskerud, Østfold, Akershus og Oslo): Lillian Saxegaard
Sør-Norge (Vestfold, Telemark, Aust-Agder, Vest-Agder og Rogaland): Paal Borsheim



Sekretariatets lille hjørne

Av daglig leder Karin S. Woldseth

Drøftinger om budsjettet for 2016 og trygdeoppgjøret for 2015 er nå ferdige, og jeg vet at i den forbindelse markerte flere av LOP sine lokallag seg på stands, ved å dele ut løpesedler og innmeldingsbrosjyrer. Dette er flotte tiltak, fordi det medfører at LOP blir bedre kjent ute blant folk. Nå når det går mot kommunevalgkamp er det også noen lokallag som allerede har varslet sin tilstedeværelse der hvor de politiske partiene er samlet før valget. Et veldig godt sted å se og ikke minst bli sett. Ønsker lokallagene hjelp til brosjyremateriell er det bare å kontakte meg. Sentralstyret vedtok på møtet i april å sette av ressurser til vervekampanjen, så her er det bare å søke sentralledet om å få dekket utgifter til brosjyrer.

Nettsiden vår lop.no er nå tilnærmet ferdig. Men vi trenger innlegg og bilder. Tanken bak nettsiden er jo at den skal være både informativ og levende. Da er det viktig at vi får inn bilder, historier og annet av interesse,

slik at nettbrukeren får lyst til å lese mer om oss og bli medlem hos oss.

Nå nærmer det seg sommer, og jeg vil i den forbindelse gjøre oppmerksom på at kontoret vil være sommerstengt fra uke 26 til og med uke 29, dvs. fra 22. juni til 20. juli. Kontortelefonen vil bli satt videre til leder eller nestleder, så det er alltid mulig å få tak i oss. Men av erfaring vet jeg at det ikke er særlig stor aktivitet i dette tidsrommet.



*En riktig fin og varm sommer
ønsker jeg dere!*

Gode grunner for medlemskap i LOP

1. LOP organiserer pensjonister fra kommune, fylke og stat. LOP er partipolitisk og livssynsmessig nøytral.
2. LOP deltar i drøftingsmøtene med regjering og storting om trygdeoppgjørene og statsbudsjettene,
3. LOP er høringsinstans for departementene i saker av betydning for oss som pensjonister.
4. LOP har Pensjonsutvalg og Helse- og omsorgsutvalg som arbeider spesifikt innenfor sine fagområder.
5. LOP har to spesialrådgivere som gir gratis rådgivning til medlemmene innenfor pensjon/arv/booppgjør/testamente. Barn får råd på foresattes medlemsnummer.
6. LOPs Kurs-Kontakt-Konferanseutvalg arrangerer kurs for tillitsvalgte lokalt.
7. LOP har et eget medlemsblad „Vi i LOP“ som kommer ut fire ganger i året.
8. LOP har egen nettside www.lop.no som holder medlemmene oppdatert på det som skjer.
9. LOP tilbyr reiser i inn- og utland både sentralt og lokalt.
10. Gjennom våre lokallag tilbys medlemstreff med foredrag, kåseri, kulturelle innslag, teaterkvelder, konserter m.v.

LOP tilbyr rådgivning

Pensjonssaker:



Hans Erik Pettersen
mobil 905 43 413
e-post: hansep@online.no

Arv/booppgjør/testamente:



Birgit Kristensen
mobil 412 18 044
e-post: skiftevei@live.no

Endelige krav fra LOP for statsbudsjettet for 2016

Den 28. april gikk siste runde i drøftingene med Arbeids- og sosialdepartementet om budsjettet for 2016. På møtet 16. desember hadde vi alle fått beskjed om å løfte frem tre punkter, som var viktige for oss.



Tekst og foto:
Karin S. Woldseth



Sentralstyret ga i februar nestleder Torild Ofstad tilslutning til å fremme:

1. Underreguleringen
2. Skattespørsmål
3. Bemanningen i helse og omsorgssektoren.

Torild Ofstad fremførte våre tre krav på en svært tydelig og grei måte, og det etterlot ingen tvil for tilhørerne hva LOP mente. Her får dere litt av argumentasjonen vår i det spissede budskapet til statsråd Robert Eriksson:

1. Underreguleringen på 0,75 prosent har bidratt til en lavere realvekst for pensjonistene, og at forskjellen mellom lønnstager og pensjonister øker. Årets lønnsoppgjør kan til og med resultere i en negativ realvekst i pensjonen, hvis man underregulerer med 0,75 prosent, noe LOP finner uhørt. Derfor vil LOP primært kreve i budsjettet for 2016 at underreguleringen fjernes. Subsidiært krever vi at mekanismen eller faktorene endres, slik at pensjonistene ikke får en negativ realvekst.

2. Skattespørsmål; Økningen av trygdeavgiften som har skjedd siden 2011 og en relativ reduksjon av minstefradraget, samtidig som den reelle effekten av skattefradraget for pensjonister ikke er oppjustert, bidrar til en ytterligere forverring av pensjonistenes kår. Dette fører til økende ulikheter mellom lønnstager og pensjonister. LOP krever derfor at trygdeavgiften settes ned, og at det er sammenheng mellom skattefradrag og trygdeavgift, samt at minstefradraget øker relativt i samme takt som for lønnstager.
3. Bemanningen i helse – og omsorgssektoren. LOP krever en forsvarlig bemanning i helse- og omsorgssektoren slik at det skjer en kvalitetsøkning innenfor sektoren. Bemanningsøkningen må gjerne skje med øremerkede midler til kommunene. Det er en generell oppfatning i samfunnet om at kvaliteten i sykehjemmene,

omsorgsboligene og i de hjemmebaserte tjenestene er for dårlig. Det viser både undersøkelser og de mange historiene i mediene. Den aller viktigste faktoren foruten kompetanseheving blant personalet, er økt bemanning. Flere hender, større nærvær og gode og trygge relasjoner. Nærvær er en nødvendighet for at pleietrengende eldre kan bedre sin livskvalitet gjennom aktivisering og et bedre sosialt liv. LOPs tredje krav er derfor økte midler til eldreomsorgen slik at bemanningen/ nærværet blir godt nok.

Dette er LOPs krav for budsjett for 2016. Drøftinger er interne og derfor kan vi ikke referere kravene de andre organisasjonene la frem. Men deres krav blir nok kjent etter hvert.

Nå ligger ballen hos statsråden og Regjeringen, og vi håper at de har lyttet godt til våre krav.

Hva mener du? Si sin mening på
www.facebook.com/LandslagetOffentligePensjonister



Trygdeoppgjøret 2015:

Negativ realvekst i pensjonene

LOP skrev ikke under protokollen.



Med en antatt prisvekst 2,1 prosent og inntektsvekst på 1,7 prosent fra 2014 til 2015, vil pensjonistene få en realnedgang i sine pensjonsinntekter på 0,4 prosent i 2015. Dette er uakseptabelt når de yrkesaktive for sin del får en antatt realvekst på 0,6 prosent.

Tekst: **Hans Erik Pettersen**, leder av Pensjonsutvalget

Samtlige pensjonistorganisasjoner, Unio og YS krevde et tillegg som sikret at det ikke ble nedgang i år. LO krevde bare at det skulle gjøres en utredning med hensyn til sikringsbestemmelse.

Da tilbudet fra Staten kom, gikk LOP sammen med Pensjonistforbundet, Funksjonshemmedes

fellesorganisasjon og Samarbeidsforumet av funksjonshemmedes organisasjoner om følgende tekst til protokollen: *«Organisasjonene finner å måtte tilkjenne sin protest mot et resultat av et trygdeoppgjør som har i seg negativ utvikling av pensjon i forhold til prisvekst ved ikke å signere årets protokoll.»*

Det er litt ironisk at første gang LOP er direkte part i trygdedrøftingene, må vi unnlate å skrive under på grunn av for dårlig tilbud. Tidligere var LOP del i forhandlingsdelegasjonen til Unio i kraft av en samarbeidsavtale. Den har vi for øvrig fortsatt.



Per Loe, Hans Erik Pettersen og Jan Mønnesland.

Yrkesorganisasjonene skrev under med protokolltilførsler. Det samme gjorde Seniorsaken og Forsvarets seniorforbund.

Sannsynligvis blir nedgangen i realinntekt høyere enn 0,4 prosent. Anslaget på en prisvekst til 2,1 prosent virker lavt. Teknisk beregningsutvalg anslo den i sin tid til 2,5 prosent. LOP hadde da også i sitt krav en etterregulering i 2016 dersom prisveksten avviker fra 2,1 prosent.

Hva med den marsjordren finansministeren som partileder ga arbeidsministeren. Utfallet av denne marsjen er ingen forbedringer i år, altså nedgang. Derimot vil regjeringen gjennomgå reguleringsprinsippene for pensjoner.

Gjennomgangen skal bygge på følgende:

- Eventuelle endringer skal ikke svekke bærekraften i pensjons-systemet
- Det skal ikke gi noen innebygd garanti mot redusert kjøpekraft i enkeltår
- Justeringer for eventuelle avvik mellom forventet og faktisk lønnsvekst de to siste årene opprettholdes
- En eventuell endring kan først tre i kraft i 2016. Det skal likevel vurderes om eventuelle endringer skal gjelde fra og med 2016, eller om en i 2016 også skal ta hensyn til eventuell redusert kjøpekraft i 2015.

Det er i seg sjøl positivt at regjeringen vil se på reguleringsbestemmelsene sjøl om mandatet virker vel stramt.

Det løser likevel ikke spørsmålet i 2015 nå, derfor vår kraftige protest.

Noen resultater: Alderspension under utbetaling øker med 1,16 prosent fra 1. mai 2015, alderspension under opptjening, uføretrygd

og enkelte andre ytelser 1,92 prosent. Ny G blir kr 90 068 fra 1. mai, en økning på 1,92 prosent.

LOPs krav ved trygdeoppgjøret 2015

LOP mener at pensjonistene skal ha samme realutvikling i sine pensjonsinntekter som de yrkesaktive i sine lønnsinntekter. Det betyr at løpende pensjoner skal reguleres på årsbasis med samme proSENTSATS som snittet av de yrkesaktives lønnsutvikling korrigert med forskjellen mellom forventet og faktisk utvikling de to siste år. LOP vil m.a.o. ha opphevet underreguleringen.

LOP krever at regjeringen bidrar til at så skjer fra 2017 i samband med evalueringen av pensjonsreformen.

Ved oppgjøret i 2015 krever LOP at realinntekten for pensjonistene ikke blir negativ. Dvs at løpende

pensjoner reguleres slik at årsveksten i pensjonsinntekten blir i samsvar med forventet prisvekst på 2,1 prosent. Vi er oppmerksom på at et slikt krav går ut over tidligere beregningsregler, men mener det er rimelig å legge til grunn en slik sikring, da de yrkesaktive for sin del vil i snitt få økt realinntekt.

Videre krever LOP at det åpnes for en etterregulering ved trygdeoppgjøret 2016 dersom prisveksten avviker fra forventet 2,1 prosent.

Vi har ikke tallfestet hva vårt krav vil innebære av regulering pr.1. mai 2015 og er åpne for en dialog om beregninger.



AKTIV I HVERDAGEN

LOPs helse- og omsorgsutvalget starter i denne utgaven av «Vi i LOP» en temaserie om kosthold, aktivitet, trivsel og livskvalitet særlig innrettet for pensjonister. Hverdagstips om kosthold omhandler flere tema. Vi får vite mer om hvilke mattyper som er bra for kroppen og hvordan du kan opprettholde matlyst og energiinntak.

Tekst: Ernæringsfysiolog **Åse Fulke** og kostholdsøkonom **Ingrid Roel**

At fysisk aktivitet er minst like viktig i pensjonistalderen som i yngre år, vet nok de fleste. Her får du nyttige råd om øvelser som kan utføres uten mye ekstrautstyr og utgifter -- og hvorfor du bør gjøre dem!



Marie Widerøe, Torhild Bjørlykke, Ingrid Roel, Åse Fulke og Torleiv Robberstad.

Når matlysten er lav og besvær skaper utfordringer



Når vi blir eldre, skjer det en del endringer så vel i hverdags- og miljøfaktorer, som rent fysiologisk i kroppen. Dette kan utfordre både vilje og motivasjon til å ivareta sunne kostholdsrutiner, og dessuten forringe vår evne til å fordøye og utnytte potensielt tilgjengelige næringsstoffer.

Å bli alene

Etter et lengre liv med familie og partner, og ofte som aktiv yrkesutøver, kan et liv som pensjonist eller som enslig, gi utfordringer til kostholdet. Det er lett å kutte ut det kanskje mest næringsrike måltidet, middagen, og med dager som kanskje ikke lenger har de tidligere, faste rutiner, forsvinner mønsteret med hovedmåltider gjennom dagen.

Det er lett at det blir småspising, og da gjerne noe søtt til kaffen. Gjenninnfør rutiner, gjerne ved å planlegge ukens middager i løpet av helgen, og ved å gjeninnføre noen rutiner (som for eksempel fast leggetid, fast tid for å stå opp, morgenrutiner inkludert frokost, fast handledag osv.). Sjekk middags-tips i butikkjedenes egne reklameaviser; her finner du råd om enkle og næringsrike retter, som ikke nødvendigvis føles tungvint å tilberede til kun en selv.

Når appetitten forsvinner

Appetitt kan styres av flere ting, men sentralt å tenke på, er medisiner, og hvor aktiv din hverdag er. Fysisk aktivitet skaper bedre appetittregulering, og tilbringes mye av dagen i



ro, er det lett å miste kontroll på reell sultfølelse og metthetsfølelse. Man blir kanskje ikke sulten nok til tider der man normalt inntar hovedmåltider, og småpiser i stedet litt senere, når suget melder seg. Du får tips om fysisk aktivitet i tilhørende artikkel; bruk disse, ta tilbake en aktiv hverdag, og kjenn at appetitt, forbrenning og fordøyelse kraftig forbedres!

Magebesvær

Vi får noe redusert fordøyelsesevne når vi blir eldre, og spesielt måltider med mye fett kan bli vanskelig for mage og tarmen å håndtere (for eksempel laks, steik, ribbe, egg og bacon, medisterprodukter m.m.). Vis derfor måtehold i porsjonsstørrelse, og velg magrere måltider ellers gjennom samme dag. Magebesvær får man også dersom man er lite fysisk aktiv, om man ikke har regelmessighet i sine måltider, dropper hovedmåltider, spiser lite, eller ikke får i seg nok kostfiber. Kostfiber driver innholdet i tarmen effektivt gjennom; og du sikrer deg



bra med kostfiber ved å velge havregryn, grovbrød, og godt med grønnsaker i hverdagen. Drikk også godt med væske, da væskemangel også gir slikt fordøyelsesbesvær. Ettersom blåbær både virker drivende, og er en helsebombe i seg selv, kan disse gjerne brukes daglig for å holde magen i sjakk. Linfrø, tørket frukt og moden frukt som pære, har noe av samme effekten!

Plages du av sure oppstøt, bør du tenke gjennom om dette har sammenheng med inntak av fete måltider, sterkt krydret mat, kaffeinntak, eller litt for store matporsjoner.

Tenner

Tannhelsen vil avgjøre både hvor motivert man er for å spise variert, og hvor enkelt det er å fordøye maten. God tygging av mat letter



fordøyelsesarbeidet i tarmen og forårsaker mindre gassdannelse i tarmene. Uten motivasjon for å spise på grunn av tanntrobbel, og uten tilstrekkelig inntak av variert nok kost, vil det til slutt gå utover ernæringsstatus, energinivå, livskvalitet og helse. Man bør oppsøke tannlege for å få best hjelp. I tillegg kan man velge mat som smaker godt, men krever mindre tygging. Poteter kan moses, karbonadekake kan være enklere å spise enn filet av kjøtt, lapskaus byr på møre grønnsaksbiter, tomatsuppe med dypet grovbrød og egg, smoothies (det

finnes mange flotte oppskrifter i bøker og på nett) og havregrøt med bær og meieriprodukter. Det bør være unødvendig å påpeke hvor mye mer næringsrikt og sunt dette blir, om man gjør disse forslag 100 prosent hjemmelaget. Frys ned i porsjoner og ha lett tilgjengelig!

Medisiner

Noen medisiner endrer appetitten, noen lager utfordringer med kvalme, noen skaper tretthet og stjeler motivasjon for matlaging,



mens andre gir fordøyelsesbesvær. De fleste som bruker spesifikke medisiner, vet nok også om forholdsregler med hensyn til matvarer, eksempelvis medfører en del blodtrykksmedisiner at man skiller ut mye mineraler, og derfor må følges tett opp med blodprøver, og eventuelt bruke tilskudd, eller at noen kolesterolmedisiner ikke skal kombineres med høyt inntak av vitamin-K rike grønnsaker. Gjør vurderinger med legen din, om man kan endre medisin, justere doseringer eller andre endringer som gjør utfordringene enklere å håndtere.

Tap av smak og lukt

Dersom man taper smaks- og/eller luktesans, forsvinner mye av matgledden. Noen prøver å kompensere med salting av maten eller fetere matretter/pålegg, men verken salt eller mye fett er særlig sunt. Prøv ut urter, pepper og røde krydderarter. Kanskje kan asiatisk eller meksikansk mat med litt sterkere krydder være spennende å prøve?

Hensyn å ta

Når fordøyelsesevnen er noe redusert, appetitten er lavere og forårsaker færre eller mindre måltider enn tidligere, og motivasjonen for matlaging kan være lav dersom man er alene, er sjansen større for både energi- og næringsmangler. Samtidig kan inntaket av hardt fett, sukker og salt bli høyere enn ønskelig, ettersom disse ofte finnes rikelig i de matvarer man velger å småspise på. Disse næringsstoffene forårsaker en god del utfordringer for helsen; både med blodsukker-, kolesterol- og blodtrykksregulering.

Vår evne til å danne vitamin-D selv fra solbestråling blir redusert i godt voksen alder. Det kan derfor være lurt å innarbeide noen gode rutiner, som bistår deg i å sikre god ernæringsstatus:

- Lag rutiner for mer fysisk aktivitet i hverdagen. Minst 30 minutter med andpustent tempo hver dag!
- Innarbeid 3-4 faste hovedmåltider hver dag, og gjerne 1-2 planlagte mellommåltider om du føler behov.
- Velg bort mest mulig av hermetisk mat, og halvferdige middagsløsninger. Disse har ofte mye salt i seg, og dessuten ofte mer hardt fett enn ønskelig. Dersom du ikke lager maten selv, er det smartere å velge frosne retter!
- Trakter-kaffe er bra, men husk også å drikke koffeinfri drikke gjennom dagen. Minst 2-3 glass vann, og gjerne 1-2 glass melk til kornmåltidene gjennom dagen.
- Ta vitamin-D tilskudd (gjerne tran)!

VÅR EGEN MIRAKELKUR

Fysisk aktivitet mot ubehag, og raskt forfall

Visste du at kroppen **aldri** slutter å respondere på stimuli? Kroppen er som en fleksible, dynamisk masse som stadig endrer seg i takt med de stimuli vi gir. Fysisk aktivitet er et meget sterkt stimulus som kroppen er skapt til å forme seg etter; **det er aldri for sent å begynne å trene!**

Hva som er trening for deg, avhenger av ditt utgangsnivå, og hva du ønsker å oppnå med aktiviteten. All fysisk aktivitet er helsefremmende, men med litt ekstra innsats **trener** du også kroppen til å forbedre seg ytterligere. Faktisk er inaktivitet og stillesitting i dag ansett som en av de mest alvorlige helsetrusler; og har større negativ innflytelse på din helse enn for eksempel overvekt! Fysisk aktivitet gir ikke bare livsglede og mestring, det gir også økt selvhjelpenhet og redusert dødelighet!

Vi er anbefalt å gjøre fysisk aktivitet av moderat intensitet minst fem ganger i uka (å 30 minutter), og

legge til styrkeøvelser **minst** to ganger i uka. Har man nedsatt mobilitet, bør man utøve balanseøvelser og styrkeøvelser minst tre ganger i uka, for blant annet å forebygge fall. Her skal du få noen fine start tips for gode aktivitetsvaner:

Kondisjonsaktivitet

Kondisjonsrettet aktivitet er aktivitetsformer som kan pågå i lengre tid med en gitt intensitet, eventuelt med innlagte tøffere etapper (intervalltrening). Det kan typisk gjøres med marsjturer, joggeturer, sykkel, terreng-turer, dans, gruppetreninger (type aerobic) eller svømming. Aktiviteten har positive helseeffekter i å styrke lungene, styrke hjertemuskelen og karsystem, øke yteevnen til muskler, samt positiv oppbyggende effekt på skjelettet.

Her er tre forslag til hvordan du kan trene opp kondisjonen:





Du har en **fast** runde som du går; for eksempel 2-3 km i lengde. Du kan ta tiden, og prøve å forbedre tiden over kommende uker. Forutsatt at det ikke er svært kupert, vil du normalt bruke 30-40 min i godt tempo på en slik distanse.

Du har en fin strekning langs et **fortau med lyktestolper**. Etter minst 10 minutters rolig/moderat tempo for oppvarming, tester du lyktestolpeintervaller. Dette kan for eksempel gjøres slik at du øker tempoet betraktelig mellom to lyktestolper, og deretter går i rolig, ordinært tempo mellom 3-4 lyktestolper. Gjenta minst fem ganger, og øk enten tempo eller antall slike intervaller etter hvert som formen øker over ukene som går! Om du for eksempel sykler kan du velge tidsintervaller på klokken; 30 sekunder høyt tempo, 90-120 minutter rolig tempo. Avslutt alltid med en rolig strekning på 5-10 minutter for å roe puls og åndedrett!

Du har en fin runde som du går, der det finnes en **lengre motbakke**. Gi deg minst 10 minutter oppvarming i rolig/moderat tempo, før du bruker denne motbakken til intervall trening. Gå i godt tempo som du prøver å holde hele bakken opp. Snu deretter og gå rolig ned, før du gjentar tempoet opp bakken. Gjenta



3-5 ganger, og øk enten tempo eller antall intervaller ettersom formen øker! Har du **spinning sykkel**, kan du gjøre det samme ved å gjøre intervaller stående og med tyngre belastning. Avslutt alltid med en rolig strekning på 5-10 minutter for å roe puls og åndedrett!

Styrkeaktivitet

Målrettet styrketrening med betydning for funksjon og styrke i hverdagen, kan gjøres via tradisjonell styrketrening, gjerne med ekstra ytre belastning, eller via mer funksjonelle øvelser, der man etterligner hverdagslige bevegelsesmønstre. Sistnevnte kan bestå av løft av ytre belastning fra normal kjøkkenbenk høyde til overskaps høyde, eller reise seg opp og ned fra en stol gjentatte ganger. Poenget vil uansett være å øke styrken, slik at man holder seg sterk nok til å klare seg selv, og oppleve mestring og kontroll i hverdagen, likeså som å øke og opprettholde kroppsbalanse. En bonus vil være at man begrenser muskeltapet ved aldring, og bedrer kroppssammensetningen. Sistnevnte har ikke bare en funksjonell effekt, men også en metabolsk. Dette innebærer blant annet bedre blodsukkerkontroll. Gjør et effektivt program, der store muskler trenes, og flere muskelgrupper brukes samtidig; her har du et eksempel:

Knebøy: gjør knebøyninger enten med kroppsvekt, med vannkanner/-bøtter i hendene eller med vekter på et treningsstudio. Sitt ned tilsvarende sofasete-høyde! Gjør minst 10 repetisjoner, hvile to minutter og gjenta i alt tre runder.

Gående utfall: gående telemark-nedslag. Bruk belastning som foreslått for knebøy, eller sett hendene i midjene og gå rolige, dype steg framover. Kneet skal nesten ned

i bakken for hvert steg. 10 steg på hver fot, hvile to minutter, og gjenta i alt 3 runder! Denne øvelsen setter også litt krav til balanse.

Ryggøvelse: avhengig av hva du har tilgang til av utstyr; for eksempel sittende roing i egnet apparat på treningsstudio, knestående diagonalt arm-ben hev, mageliggende rygg hev fra gulvet (ligg flatt med armene i «hands up» posisjon mot gulvet: løft deretter ansikt, bryst og armer så høyt du klarer fra gulv og senk rolig ned igjen), eller kroppshev fra bom er gode øvelser. Gjenta alltid 10-15 repetisjoner i totalt 3 runder.

Brystøvelse: den tradisjonelle armhevingen er god for å trene skuldre, bryst og armer. Kan gjøres stående mot vegg, knestående på gulv, eller med fullstendig utførelse på tærne.

Skulderøvelse: hold ett par vannfylte brusflasker i hver hånd (eller hantler) og skyv dem opp på strake

armer mot taket, og senk deretter ned mot skuldrene igjen. Gjenta som nevnt for øvrige øvelser!

Mageøvelse: sit ups der korsryggen alltid ligger nær gulvet, bruk av rokering, planke, mage-maskiner - valgene er flere!

Balanseaktivitet

Balansen bedres generelt med økt muskelstyrke; en sterkere muskel vil raskere korrigere ubalanse og forhindre fall. Men balanse kan også trenes spesifikt. For eksempel kan du teste øvelsen der du står på ett ben, og prøve stå så stille som mulig i 30 sekunder. Fremgang kan måles i at man klarer lengre arbeidsperiode, eller mindre bruk av armer for å korrigere inn balanse. Er dette for lett, kan du prøve å lukke øynene samtidig. Å stå på et mykt underlag, for eksempel en treningsmatte, eller en egen type balanseball, vil også gi gode utfordringer.



Hva mener du?

Si sin mening på www.facebook.com/LandslagetOffentligePensjonister

Se ellers gode artikler og tips via Helsedirektoratet:

Samle side for tips: <https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/fysisk-aktivitet-og-eldre>

Konkrete trenings tips: <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/65-ovelser-som-holder-deg-i-form/Publikasjoner/65+-ovelser-som-holder-deg-i-form.pdf>

Forslag til treningsprogram: <https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/enkelt-treningsprogram>

”

*Fysisk aktivitet og sunt kosthold
er minst like viktig i pensjonistalderen som i yngre år.*





Glimt fra kurset på Gardermoen.

Årets kurs

Utvalget har gjennomført to kurs, ett på Værnes 21. april og ett på Gardermoen 22. april. Til sammen var det 20 lag som møtte. Deltakerne var for det meste fornøyd med hotellvalgene på begge steder, og de ga uttrykk for at det var førsteklasses mat og servering. Vi i utvalget merket oss at vi hadde to nyttige dager sammen med de tillitsvalgte.



Tekst og foto: Turid Mæhre Olsen, utvalgsleder

Sekvensen om «erfaringsutveksling» var spennende og interessant. Vi fikk mange nyttige tips fra deltakerne som vi vektlegger videre. Ideer som bruk av media, være aktiv i valgkampen og spørre ut partiene om eldreomsorgen, bruk 1. oktober – eldredagen – til informasjon, en vervekampanje med for eksempel å lage brosjyrer/løpesedler var noen av forslagene som kom fra de tillitsvalgte. Av erfaring vet vi i utvalget at punktet på sakslista om den type verbal utveksling er meget populært og nyttig blant deltakerne.

Vi hadde to hovedtemaer på kursene, og det ene var «regnskap + medlemslister». Magne Helland foreleste over temaet. Han tok utgangspunkt i Sandnes og Jærens regnskapsprogram, og det var et ønske fra forsamlingen om at det

programmet ble gjort tilgjengelig for alle lokallag. Mange har vært på jakt etter et enkelt og oversiktlig regnskapsprogram som dekker lokallagenes behov.

Magne Helland orienterte også om medlemsregisteret. I de nye vervebrosjyrene er det lagt inn utfyllingsfelt for eventuelt medlemskap i de samarbeidende fagforbundene, og med fødselsdato. Medlemslistene må være oppdaterte til enhver tid. De må inneholde: navn, adresse, postnr., poststed, tlfnr, mobilnr, epostadresse og fødselsdato (6 siffer). Gjerne også informasjon om kjønn og om eventuell partner også er medlem. Det siste for å unngå å sende to medlemsblad til samme adresse.

Det andre temaet var verving og idédugnad. Vår nestleder i sentral-

styret er Torild Ofstad, og hun foreleste over dette temaet. I denne perioden er verving et prioritert område i sentralstyrets arbeid. Sentralstyret har satt som mål å øke medlemsmassen med 500 personer i inneværende landsmøteperiode. Potensielle medlemmer er alle som har pensjon fra en offentlig tjenestepensjonsordning og deres ektefelle.

LOPs sentralstyre har bevilget 100 000 kr til verving. Lokallagene kan søke om midler til brosjyrer osv.. Noe av midlene er tenkt brukt til premiering av lag som har ekstra gode ververesultater. Videre opplyste Torild Ofstad at Trondheim lokallag har laget en løpeseddel som andre lokallag kan kopiere og tilpasse sine lokale forhold.



Mary Anne Nordgaard og Sissel Hope Haugberg fra Mosjøen ville ha mer tid til diskusjon!

Vi er så heldige i vår organisasjon at vi har fått selvstendig og direkte drøftingsrett med Arbeids- og sosialdepartementet når det gjelder forhold som angår pensjonistene. Vår nestleder gikk gjennom de kravene som LOP har presentert for Arbeids- og sosialdepartementet i forbindelse med årets trygdeoppgjør. LOP har fokusert på 10 områder der de fem første er viktigst:

1. Underreguleringen
2. Trygdeavgiften
3. Minstefradraget
4. Tannhelse
5. Pleiefaktor på sykehjemmene
6. Skattefradrag
7. Avkorting av pensjon for gifte
8. Aktivitetssentre for eldre
9. Eldreombud
10. Fradrag for sykdomsutgifter

Av disse er underreguleringen viktigst. Hun understreker at LOPs målsetting i årets oppgjør er at ingen pensjonister må komme ut med negativ lønnsvekst, noe som vil skje dersom underreguleringen blir gjennomført i årets oppgjør, som skal være et nulloppgjør, dvs. at det bare skal kompenseres for prisstigningen.

Vi hadde også styrearbeid som tema på kurset, og i utgangspunktet er den type arbeid likt i alle organisa-

sjoner. Styret er ansvarlig for forvaltningen av sin organisasjon. Et styre må minimum ha disse funksjonene: leder, nestleder, kasserer og sekretær. Leder må forberede sakene til møtene, og han/hun er talsperson ut til offentligheten.

Vi hadde intervju med to personer som var kursdeltakere på Værnes, og vi spurte hvordan de opplevde dagen. De syntes det var veldig greit og nyttig å møtes med andre lag, men de ønsket mer tid til diskusjoner.

Vi spurte videre om hvordan de likte temaene, og en gjennomgang av regnskapet var greit. De mente at det kanskje burde forenkles noe for mindre lokallag. De mente også at det var viktig å nå tak i aktuelle skjemaer fra sentralt ved årsavslutningen.

Det neste emnet vi ønsket å høre litt om var verving. Orienteringen fra nestlederen var grei, men selv om skjemaer og andre metoder er greit å bruke til formålet, mente de at «munn til munn-metoden» fungerte best.

Vi ville høre litt om beliggenheten av hotellet og maten.

Siden disse to damene var nordfra, var det veldig greit å komme til Værnes. Bodø har også fin beliggenhet for folk fra nord i landet. Til slutt ga de uttrykk for at maten var kjempegod. De ga også uttrykk for at det ble litt lite tid til erfaringsutveksling.

Utvalgets konklusjon er at vi må sette av litt mer tid til samarbeid og erfaringsutveksling mellom lagene.

LOP har samarbeid med:

- Sykepleierforbundet • Presteforeningen
- Skolelederforbundet • Mattilsynet
- Meteorologisk Institutt



DET DEMENSVENNLIGE SAMFUNN

- et løft for mennesker globalt og lokalt - uansett alder

Arendalskonferansen er en møteplass for innovative kommuner som setter spørsmålstegn ved om dagens praksis i kommunene er svaret på morgendagens utfordringer og Arendalskonferansen **FORDYPNING** - en møteplass som fortsetter arbeidet med sentrale temaer.

Den har sammen med Nasjonalforeningen for folkehelse, Kirkens Bymisjon, Kommunenes Sentralforbund (KS) og Ergoterapeutene invitert til konferanse om "Demensvennlige samfunn og demenslandsbyer" i Arendal 23.-24. mars. Konferansen samlet 250 deltakere.



Tekst: May-Brith Brekke



Ill.foto: Arendalkonferansen

Spesialrådgiver i Arendalskonferansen, Kjell Sjørnsen åpnet konferansen med å understreke formålet: Å gi redskap for kommunene slik at de kan gjøre en mer riktig jobb for befolkningen og eldre med demenssykdommer.

Man sitter igjen med så mange inntrykk. For meg ble det først og fremst helt klart at vi ikke vet om annet enn sykehjem når vi snakker om demente som ikke klarer seg hjemme og at det er derfor vi velger sykehjem. Så er da også rundt 80 prosent av alle sykehjemspasienter demente. Tallet forventes å øke. Etter denne konferansen har jeg fått mer innsikt i hvilken pleie demente bør få og hvordan boligen bør utformes.

En hverdagshistorie om demens
Astrid Saudland, demensrådgiver i Arendal kommune og demenspasient Doris, 65 år, fortalte om hverdagen til en person med demens på et litt tidlig stadium. Hvordan Doris ble delaktig i hva hverdagen hennes

skulle innholde og hvordan kommunen la opp aktiviteter etter det.

For 3-4 år siden døde ektemannen til Doris. Da hun begynte å glemme ting, ble det satt i sammenheng med sorgen. Men glemskheten utviklet seg og hun mistet oftere kontrollen over ting og oppgaver i hverdagen. Etter tre år med jevnlig besøk hos fastlegen fikk hun diagnosen demens. Doris fikk sjokk, men da hun er "et utadvendt menneske med godt humør" som hun sa, tok hun seg raskt inn og bestemte seg for at dette skulle hun klare uten at sykdommen skulle få helt overtaket. Hun valgte også å stå åpent frem med sykdommen til omgivelsene. I dag bor Doris i bofelleskapet "Kastanjen", et tilbud til enslige over 50 år på Hisøy. Hun har hittil ikke hatt behov for hjelp hjemme fra kommunen, men tre dager i uken kjøres hun til Dagaktivitetssentret i Arendal. Hun synes det er et fint aktivitetstilbud for hun liker ikke å reise langt fra hjemmet. Doris råder andre som kommer i hennes

situasjon til å være aktiv og åpen, ikke stenge seg inne, men ta imot hjelp, ikke være redd for å spørre – om nødvendig flere ganger – bruke 7. sansen til å notere ned ting. Omgivelsene blir tryggere når de vet hva som feiler deg, avsluttet Doris.

Dementlandsbyer

Dementlandsbyene Hoegeweyk, Motherwell og York er eksempler på gode steder å være for demente.

Fellestrekk er at det er landsbyer med småhus hvor demente kan gå fritt omkring på området, ha åpne dører, fine gater, tun og torg. Sansehage som ligger i midten og ikke i utkanten. Butikker, restauranter, klubbhus osv. 6-8 beboere med felles interesser bor sammen. I Hoegeweyk har de ni typer interessegrupper. Boligene er tidsriktig innredet slik man hadde det tidligere og tilpasset hver interessegruppe. Alle beboere har sitt eget soverom. Det er to-tre bad i huset, stue og kjøkken (Trenger vi virkelig hvert vårt bad her i Norge

dersom dette gjør småhusene så alt for dyre? Min anm.)

Det er viktig å unngå stivbente regler! Alle ansatte er ansvarlig for alle i landsbyen. Alle ledere av aktiviteter - som det er mange av - er profesjonelle. Frivillige aktivitetsvenner brukes også.

Det kommer dementlandsbyer i Norge. Først i Oslo og Bærum, men flere steder i landet er de under planlegging.

Fellestrekk ved demensvennlige samfunn

Et demensvennlig samfunn er en visjon om livsglede for alle eldre. Et demensvennlig samfunn er et mer vennlig samfunn for alle som bor der – uansett alder. Vi må se hva vi har gjort og ikke gjort tidligere og skaffe oss mere kompetanse. Vi må finne ut hvordan pårørende kan brukes og hjelpes - for eksempel gjennom pårørendeskoler. Vi må rett og slett tenke nytt. God livskvalitet må være målet.

Å arbeide for et demensvennlig samfunn er å tilbakeføre humaniteten i samfunnet med høflighet, respekt og omtanke for hverandre. God livskvalitet er målet.

Visjoner for fremtiden

Det er politikerne som må være pådrivere for å gjøre visjonen til virkelighet. Men vi må ha partnerskap og frivillighet til å gjøre felles front og samling. Vi må gå videre for å utvikle samfunnet ved å begynne å lytte til den enkelte. De demente må få delta i avgjørelser som angår dem. Alle må få en diagnose og få oppfølging rett etterpå. Alle må kunne noe om demens.

Noen steder er man i gang med å virkeliggjøre visjonen, men det er

langt frem. Har vi et storting og en regjering, sentrale og lokale politikere, som er villig til å ta grep slik at demente kan få en bedre hverdag. Ikke bare være ”korridorpasienter” eller ”innesittere”?

Det er kommunevalg til høsten og demens er en sak for oss eldre å jobbe med. Bruk din stemme også før valget ved å tilkjenne din mening om dette i lokalpressen, Facebook og ellers hvor du kommer til.

Hva mener du?

Si sin mening på www.facebook.com/LandslagetOffentligePensjonister



Og til slutt:

Et hvert menneske har sin egen verdi!



Ill.foto: Arendalkonferansen

Oslo åpnet restaurant for demente

I april åpnet ordfører Fabrian Stang Økern Spiseri på Økernhjemmet i Oslo. Økern Spiseri er en restaurant for beboerne, deres pårørende og de som måtte ha lyst til å spise der (bordbestilling kreves av praktiske årsaker!).



Alle 56 beboere har demens. Ideen kommer fra Nederland som bygget verdens første demenslandsby, Hogeweyk. Der mener man at livet skal ligne mest mulig på hva det var før sykdommen rammet.

– Og hva er mer normalt enn å gå på restaurant i urbane Oslo? Sa institusjonssjefen Katrine Selnes ved åpningen.

Økernhjemmet er ett av de fire sykehjemmene i Oslo som prøver ut driftsprinsippene fra Hogeweyk, og har butikk i kjelleren hvor beboerne kan hente mat som de lager og spiser, bar og kafé. I hagen bor fire kaniner og institusjonen har katt. Om fire år skal den første demenslandsbyen stå ferdig på Tøyen!

Tre spørsmål til LOP-leder Isak Rosenvold:

1. Kjenner du til dette med demensvennlige samfunn og demenslandsbyer og hvilke tanker har du i så fall gjort deg opp om det?

Svar: I følge Nasjonalforeningen for folkehelsen er det et demensvennlig samfunn når det legges til rette for at den som har demens kan oppleve å bli inkludert og møtt med støtte og forståelse i sitt nærmiljø. Dette må så avgjort være en visjon å strekke seg etter. Denne utfordringen blir i dag stort sett forsøkt håndtert gjennom de tradisjonelle sykehjem.

I Holland er det utviklet en prisbelønnet demenslandsby i Hoegeweyk som er forbilde for mange. Den er i stor grad basert på frivillighet. Her i

landet er utvikling av demenslandsbyer ennå i en tidlig fase.

2. Mener du dette er en sak som LOP sentralt/lokalt bør gå inn for?

Svar: Det kan etterhvert også bli en sak for LOP. Imidlertid må det først etableres et vellykket "pilotprosjekt" som sannsynligvis kommer i gang i Oslo. I et slikt prosjekt vil trygghet, omsorg og livskvalitet stå svært sentralt. Utfordringer for de pårørende vil være viktig for helheten. Det vil antagelig være riktig å avvente resultatene i Oslo før LOP vurderer sitt engasjement i denne for samfunnet så viktige sak.

3. Hvilken innfallsvinkel bør vi velge og hvor mye ressurser bør vi i så fall bruke?

Svar: Det er vanskelig å si noe om den ønskede innfallsvinkel før vi kan vurdere resultater av de utviklingsprosjekter som er i gang her til lands. Dette er noe vi sikkert vil komme tilbake til!



Her planlegges demenslandsbyen på Lille Tøyen i Oslo. Den hvite bygningen nederst til venstre i bildet bevares mens det eksisterende sykehjemmet (den store bygningen ved siden av) rives. Foto: OSLO KOMMUNE

FAKTA OM DEMENS

Demens er en fellesbetegnelse på sykdommer som i første rekke rammer hukommelsen samt svikt i minst en annen kognitiv funksjon, slik at en får vansker med å mestre hverdagslige sysler. Det kan være svekket kommunikasjons-/orienteringsevne og tap av ferdigheter. Endringene i hjernen kan også gi redusert evne til innsikt og dårligere dømmekraft. Kontroll av følelser og sosiale ferdigheter kan svikte. Personligheten kan forandre seg. Demens utvikler seg ofte over mange år, men for enkelte kan det gå raskere, avhengig av hva som har forårsaka sykdomsutviklingen. De fleste demenssykdommer er kroniske, kan ikke reverseres eller kureres, og de blir verre etter som tida går. Det regnes med at ca. 70.000 personer lider av demens i Norge og at antallet doubles de neste ti år.

Alzheimers sykdom er knyttet til feil i nedbrytinga av protein, slik at stoffet beta-amyloid avleires i hjernen utenfor nervecellene, særlig i tinninglappen. Avleiringen skader de omliggende cellene. Utviklingen av sykdommen går vanligvis gradvis.

Vaskulær demens skyldes manglende blodforsyning til deler av hjernen, som fører til at hjerneceller dør. Oftest forårsaket av tilstoppede blodårer som har ført til gjentatte hjerneinfarkt – slag eller «drypp» eller «åreforkalkning» (aterosklerose) som gradvis stopper til blodårene. Vaskulær demens utvikler seg typisk mer sprangvis enn Alzheimers sykdom og begynner mer brått.

Levy-legeme-demens er en tilstand som ligner Alzheimers sykdom. Spesielt for disse pasientene er stivhet

i armer og ben og psykotiske symptomer med periodevis synshallusinasjoner, vrangforestillinger og mistenksomhet, og at symptomnivået gjerne varierer fra dag til dag eller fra time til time.

Frontotemporal demens er knyttet til skader i pannelappen i hjernen. Den oppstår ofte noe tidligere enn andre demensformer, gjerne før 70 år. Typisk for denne sykdommen er forandring av personligheten, med tap av sosiale hemninger, følelsesmessig avflatning, manglende empati og hensynsløs opptatthet av å tilfredsstille egne behov. Det foreligger sjelden innsikt i egen sykdom.

(Kilde: Folkehelseinstituttet)

De offentlige pensjoner: Det vil bli endringer!

Dagens offentlige pensjonister har egentlig ikke så mye å irritere seg over, økonomisk sett. Pensjonene er riktignok gjenstand for årlig underregulering, og det kan det klages på og det blir det klaget over. Og skattereglene kan man alltid klage over, for skatten har man alltid klaget på. Redusert formuesskatt og arveavgift er vel ikke verdt å nevne i denne sammenheng.



Tekst: Tore Lindholt

De som i dag er offentlige pensjonister, kan nyte godt av en ordning som er lovbeskyttet. De som ennå ikke er blitt offentlige pensjonister, kan likevel ikke være trygge på at de vil kunne nyte godt av en like god ordning når de blir pensjonister, dvs. en ordning som vil gi en pensjon på 2/3 av sluttlønnen etter 30 års opptjening (bortsett fra levealderskorrigering).

Det er flere forhold som tilsier at det vil kunne komme endringer i pensjonsordningen for offentlige ansatte. For det første bør ikke pensjonsreformen av 2011 ses på som avslutningen på reformarbeidet. For folketrygdens ytelser gikk man ved denne reformen bort fra regelen om at de 20 beste inntektsårene skulle være bestemmende og over til en «alle års regel». For offentlige pensjoner har man ennå ikke fått noen «alle års regel», men den kan komme og det har i det siste skjedd noe som – etter hvert – kan gjøre det noe mer aktuelt.

Den sittende regjering har foreslått å heve aldersgrensen fra 70 til 72 år og fått flertall for det. Det er blitt mer enn antydning at aldersgrensen senere kan bli økt til 75 år. Når den gjennomsnittlige levealder har økt ganske mye, kan jo det synes rimelig. Og når en trekker frem ordet «aldersdiskriminering» kan det til og med synes som udiskutabelt riktig.

Men, og det er flere men man bør være oppmerksom på her. Heving av aldersgrensen vil kunne føre til at arbeidsgivere vil bli enda mer uvillige til å ansette mennesker i 55-60 års alder som de ikke vil kunne bli kvitt før de er 72 år. Dernest, vi som er pensjonister i dag, vet av erfaring at vi ikke var like effektive og utholdende i arbeidslivet da vi var 70 som da vi var i 50-årsalderen. Likevel nøy vi godt av at den pensjonsgivende lønn økte år for år og var på det høyeste da vi pensjonerte oss. Slik vil det ikke kunne fortsette om aldersgrensen

(og pensjonsalderen) i yrkeslivet vil bli høyere. Mange eldre vil bli for dyre for arbeidsgiverne, og hvis man for å avhjelpe dette begynner å «alderskorrigere» lønnen i de siste yrkesaktive år, blir det ikke like attraktivt at pensjonen beregnes ut fra sluttlønnen. Det vil styrke argumentasjonen for at de offentlige pensjoner fastsettes etter en «alle års regel» og at regelen om 30 års opptjeningstid bortfaller.

Det her nevnte har, som nevnt, ingen særlig betydning for dagens offentlige pensjonister. Men for LOP som organisasjon for offentlige pensjonister – både dagens og fremtidens offentlige pensjonister – bør dette ha betydning. LOP bør i så måte ikke bare være en responderende høringsinstans, men en proaktiv interesseorganisasjon. Og det er mange flere problemstillinger å ta fatt i enn de jeg har tatt opp her, blant annet spørsmålet om privatisering og pensjon.

Hva mener du?

Si sin mening på www.facebook.com/LandslagetOffentligePensjonister

Hvem dør først – vi eller papiravisa di?

Spørsmålet ble stilt av styret i LOP Nedre Romerike og ansvarlig redaktør Magne Støredal (bildet) i Romerikes Blad tok utfordringen! Et godt besøkt møte fikk høre at pensjonister anses som mer levedyktige enn papiraviser.



Tekst og foto: Maj Lindholt

Store utfordringer

– Mediebransjen har mange utfordringer og konkurrenter. Folk har etter hvert fått utallige muligheter for å lese nyheter og annet avisstoff på pc, nettbrett og mobil. Opplagstallene for papiravisene synker raskt. Det samme gjør annonseinntektene til papiravisene, fortalte Støredal som også berømmet pensjonister som trofaste abonnenter. Det er ikke lenger et spørsmål om papiraviser forsvinner, men om når. Kanskje blir det en overgangsfase hvor papiraviser utgis for eksempel på lørdager. Men fremtiden for journalistisk virksomhet er nettbasert.

Digitalisering uunngåelig

Støredal utdypet sin påstand ved å beskrive hvordan en redaksjon arbeider i dag: På sosiale medier er aktivitetene like mangslungen som det er antall deltagere. Folk «poster» om alt og ingenting slik at det er nesten umulig å båssette ytringene. Men for alle medier er det viktig å fange opp ytringer som gitt en

høyere distribusjon gjennom oss, kan fungere som en såkalt «snakkis». Medier folk ikke snakker om i familien og seg imellom når folk møtes, vil neppe kunne spille noen rolle i en heldigitalisert verden. Vi i media har fått en rolle som forsterker av hva som foregår i sosiale medier. Det er derfor journalister er så opptatt av å skaffe seg venner slik at de har apparatur til å fange opp og forstå verdien av det folk legger ut enten det nå er i form av saftige meninger, morsomme ytringer, rørende historier, avslørende informasjon osv., osv. Når vi lykkes som forsterker, får vi tifold igjen i den forstand at det vi lager som spin off blir debattert og delt via sosiale medier. Gjennom denne typen prosesser får vi også mange til å like oss. Så snart noen har «liket» oss, kan vi distribuere innhold mot dem slik at vi får trafikk tilbake. Mens mediene selv var navet i nyhetsdistribusjonen ser vi nå at dette navet er flyttet mer inn i sosiale medier – altså Facebook. De sakene som virkelig går, får en fantastisk høy

lesing gjennom deling. Da må vi ha innhold som egner seg inne i dette navet. Det må vi skape selv eller hente fra sosiale medier.

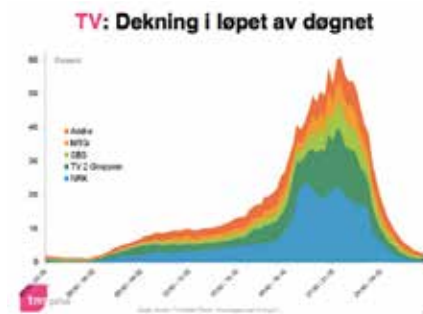
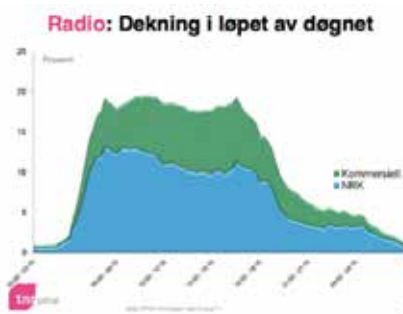
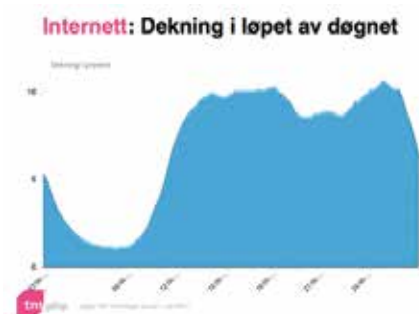
Avisengasjerte pensjonister

Etter foredraget utviste pensjonistene stor interesse for regionens avis. Bekymring for at papiravisen opphører, ble tydelig kommunisert.

– Å produsere aviser koster penger og annonsørene søker seg til nettet – så dette er en nærmest uunngåelig utvikling. Gravende journalistikk som flere etterlyste, krever store ressurser, svarte redaktøren, og mange ganger blir det ikke en gang artikler av det. Men hvis annonseinntektene stiger, så er det håp om at vi kan fortsette med dette. Men det blir nok på nett.

Fra medio april er denne (papir) avisen tilgjengelig på nett fra kl. 21.00 for abonnentene – altså noen timer før den dumper ned i postkassene. Kanskje er det lurt å bli venn med nettbrettet nå?!

Slik er nettbruken!



Se – <http://www.fullthus.info/internett-holder-primetime-hele-doeget.4953013-113253.html>

RIBBE året rundt

Vi nordmenn går mann av huse før jul for å spise ribbe i alle mulige sammenhenger. Resten av året brukes dette f eks til bacon, pålegg og spare ribs.

Tekst: **Birger Frimo**
Foto: **shutterstock.com**



Egentlig er det synd at vi ikke spiser mere ribbe resten av året, fordi det er en veldig god råvare, som ikke koster all verden.

Den siste tiden har vi hjemme hatt ribbe ved 2 anledninger som «søndagsmiddag», noe som har vært særs vellykket. Vi har ikke spist ribbe på den tradisjonelle måten, pølse, kake, surkål osv., men laget ribben med inspirasjon i fra Østen.

Gjør følgende:

Skjær av svor og bein, smør inn begge sider med knuste korianderfrø, hel knust kanel, knust stjerneanis, finkuttet chili, fin hakket hvitløk, dijon sennep.

Legg dette i en langpanne med litt soyasaus i, og kle over aluminiumsfolie. Sett den i ovnen på 180 grader

i ca 2,5 timer. Pass på at det ikke koker tørt (da tilsettes litt vann).

Lag en saus med steke-sjyen og hoisin saus.

Kutt opp ribben i skiver og dryss over hakket fersk koriander. Dette serveres sammen med en god salat, og en god riesling i glasset som f eks: Georg Breuer

Rauenthal Estate Riesling
2011 Varenummer:
9153601



VISSTE DU DETTE OM FOLKS MEDIEVANER?

Internettbruken starter kl. 0900 om morgenen og går i bratt kurve fram til lunsj. Fra kl. 1200 er den stabil – med en svak nedgang mellom kl. 1800 og 2400. Nordmenn bruker nettet mest etter midnatt! Internett har en lengre aktivitetsperiode enn noe annet medium – ca. 16 timer pr. døgn.

Radio har en kortere aktivitetsperiode, ca. ti timer, og er primært et dagmedium, men med noe høyere rating enn internett. Radio holder seg jevnt i underkant av 20 prosent

dekning mellom kl. 0900 og kl. 1800 – med en solid stigning rundt kl. 2100. TV har bare fem timers aktivitetsperiode og er en kveldsaktivitet. TV tilbyr høyere dekning i denne perioden.

Tallene fra fullthus.info viser at TV tilbyr flest seere til samme tid, mens internett holder stabil tilstedeværelse gjennom hele døgnet. Det antas med høy sikkerhet at dette er hovedårsaken til annonseplasseringen på både TV og nettsidene.

«Lytt på radio» i kriser er nok mindre aktuelt i dag enn i vår oppvekst. Et sterkt eksempel er mediekonsumet i forbindelse med tragediene 22. juli 2011 i Oslo og på Utøya som viser at befolkningen søkte nyheter på mobil og TV. Radio ble kraftig nedprioritert. Kanskje hadde folk behov for «virkelige bilder», skriver fullthus.info.

fullthus.info utarbeider månedlige artikler for mediefolk og andre interesserte.

Hva mener du? Si sin mening på www.facebook.com/LandslagetOffentligePensjonister

Vefsn eldreråd: Likestilling for tannhelse

Vefsn eldreråd har jobbet for styrket tannhelse i flere år, forteller eldrerådsmedlem Turid Mæhre Olsen. Vi arbeider fremdeles for økonomisk likestilling mellom tannhelse og annen helse!

Tilrettelagt for «Vi i LOP» av: **Maj Lindholt**

I 2012 oppfordret vi Arbeiderpartiet i regjering til å effektivere programdelen om tannhelse. Så kom tilbudet om gratis kontroller annethvert år til en samlet verdi av 800 kroner, og vi trodde vi var i gang. Men Solberg-regjeringen reverserte dette, og foreløpig er interkommunalt samarbeid mellom eldrerådene i Nordland det eneste resultatet av at fylkeseldrerådene videresendte brevene våre til alle eldrerådene. Turid Mæhre Olsen blir i dokumenthaugen og forteller om juni-møtet i eldrerådet i Vefsn da arbeidet med helse, spesielt tannhelse, i kommunen ble vedtatt.

– Det var jo ikke akkurat en ny sak nasjonalt, sier hun lakonisk og viser til St meld. nr. 35 (2006- 2007) som tok opp framtidens tannhelsetjenester. Siden det var en Stoltenberg-regjering, var det naturlig å ta Arbeiderpartiets program på alvor, så vi festet oss ved følgende passus: «Arbeiderpartiets mål er at tannhelse skal bli det offentliges ansvar på lik linje med det øvrige helsevesenet. Det skal settes tak på hvor mye den enkelte selv skal dekke av utgifter til nødvendig tannbehandling.

I denne regjeringsperioden vil vi: Sikre tilgjengeligheten til tannhelsetjenester og følge opp stortingsmeldingen om framtidens tannhelsetjenester, St meld. Nr. 35 (2006-2007).



Vi har som mål at det offentlige gradvis skal ta et større ansvar på tannhelsefeltet, og utrede ulike modeller med sikte på at det etableres et tak på hvor mye den enkelte selv skal dekke av utgifter til nødvendig tannbehandling.. Vi vil innføre gratis tannhelsekontroll for eldre over 75 år.».

På den tida var Helga Pedersen nestleder i Arbeiderpartiet og ledet programarbeidet, og hun varslet flere viktige tannhelsereformer i stortingsprogrammet for neste

periode. Blant annet sa hun at Arbeiderpartiet ønsker at det offentlige skal ta større ansvar på tannhelseområdet; «Vi skal gradvis fase inn tennene som en del av kroppen (...) men det er ikke aktuelt med gratis tannbehandling for folk i inntektsgivende arbeid».

De gruppene som får gratis tannbehandling i dag er:

- Barn og unge til og med det året de fyller 18 år. De som fyller 19 eller 20 år i behandlingsåret må betale begrenset egenandel.

- Psykisk utviklingshemmede i og utenfor institusjon, langtidssyke og uføre i institusjon og hjemme-sykepleie, og rusavhengige i institusjon.
- Langtidsinnsatte i fengsel.

Å fullføre arbeidet med ny tannhelseplan var én av tre prioriterte oppgaver for fylkeskommunen i budsjettåret 2011. Vi i elderrådet spurte: Hva blir videre arbeid i denne saken?

Eldrerådet i Vefsn arbeidet videre med dette viktige helsearbeidet. Vårt forslag var å sidestille tannlegebehandling med andre helsetjenester. – Det kunne legges inn et egenandelstak på lik linje med vanlige legetjenester i første omgang, og deretter gi en gradvis økning av beløpet. Tannhelsen er en del av kroppen og må behandles deretter. Dette må gjelde alle pensjonister som ikke får refusjon ved tannbehandling, sier Mæhre Olsen bestemt.

Første steg

Refusjon på kr 800 for tannhelseundersøkelse for eldre fra 75 år som ble iverksatt fra 1. juli 2013, framsto nok mest som en symbolsak. Vi var i gang, trodde vi, og i juni skrev vi brev igjen; «Eldrerådet i Vefsn er tilfreds med at regjeringen i forbindelse med budsjettet for 2013 har tatt det «første steget» til økonomisk støtte i denne viktige saken, men vi forventer en opptrappingsplan allerede på budsjettet til neste år. Starten på denne støtten til tannhelse kunne knapt ha vært kortere, men det er det første skritt i riktig retning.

Vi vil senke alderen for refusjon fra 75 til 67 år. Tilskuddet kan en for eksempel øke gradvis etter et definert egenandelssystem, men på sikt må helsepolitikken innen

tannhelse bli akseptert på lik linje med helsetjenester for øvrig.»

Et steg fram, to tilbake

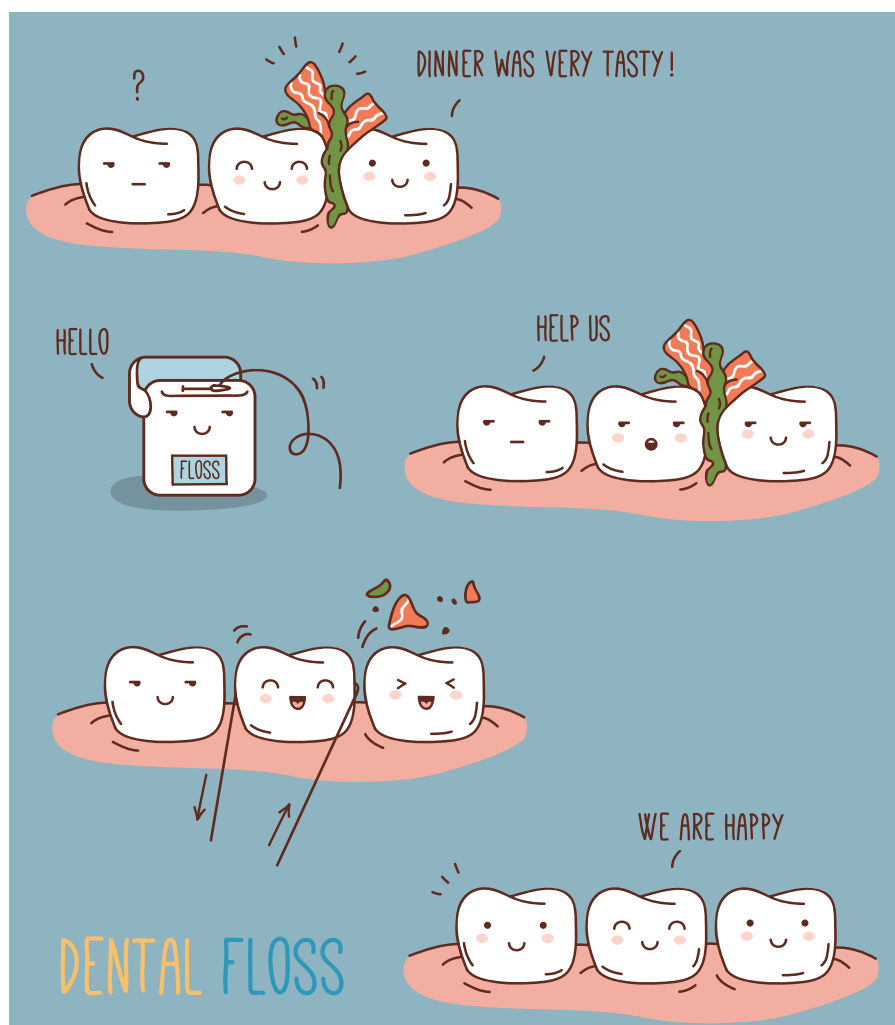
– Optimismen varte ikke lenge, fortsetter Turid Mæhre Olsen. På maimøtet i Eldrerådet i Vefsn vedtok vi å arbeide videre med økonomisk støtte til eldre i forbindelse med tannhelse. Vi påpekte at Stoltenberg-regjeringen med tilslutning fra Stortinget hadde innført at personer fra 75 år og eldre skulle få tilskudd på 800 kroner annet hvert år til kontroll av tennene. Her trodde vi at dette skulle være en begynnelse til det endelige mål, nemlig at kontroll

av tannhelse og annen helsekontroll skulle bli likestilt på sikt. Der tok vi feil.

Solberg-regjeringen opphevet ordningen med virkning fra 1. januar 2014.

– Det er vanskelig å forstå at tenne-helse ikke blir likestilt i lov og forskrifter som annen helse, sier LOPs sentralstyremedlem. I dag satses det for fullt på ernæring og fysisk aktivitet i alle aldre, og i den forbindelse må satsing på tannhelse være en selvfølge. Stønad til regelmessig tannkontroll er forebygging og vedlikehold!

Hva mener du? Si sin mening på
www.facebook.com/LandslagetOffentligePensjonister



Optimal aldring 65+: *Lagom är bäst*

Tekst og foto: **Maj Lindholt**



Foredragsholder Börje Bjelke

Det er ikke en gang lurt å være toppidrettsutøver eller leve på spesialdiett for å oppnå optimal aldring, snarere tvert imot, «lagom» er best, slo geriatriprofessor Börje Bjelke fast foran 450 tilhørere på Senioruniversitetet i Lillestrøm i mai.

Som tittelen indikerte, her var det ikke snakk om maksimal eller minimal aldring. Optimal aldring innebærer den best mulige aldring under gitte forutsetninger. – Når dagens eldre både lever lenger og er friskere enn forgjengerne, er en av årsakene at dere hadde bedre levekår helt fra babystadiet. Bedre ernæring og færre sykdommer fra startfasen gir et bedre grunnlag for senere livsfaser, sa Bjelke, men det er ingen «quick-fix» for å opprettholde en god livskvalitet. 70-80 prosent avhenger av gener, 20-30 prosent av miljø.

Hvem er «friskest»? De som ikke er aleneboere, som bor i byer, som spiser fornuftig (lagom!), er noe fysisk aktive (lagom!), ikke røyker og håndterer stress ganske bra.

Geriatriprofessoren utdypet utsagnet om stressfaktoren og knyttet den til negative tanker; - Det er jo usunt å stadig tenke at jeg for gammel til

det ene og andre: I dag er det for mye sol eller regn til at jeg kan gå ut. Da blir man raskt for gammel til alt. Positive tanker er viktig! Sosialt samvær må ikke undervurderes som en plussfaktor for helsen. Å føle at man ikke er for gammel til å bety noe for andre er viktig. – Bare still deg spørsmålet; en eldre får hjelp til å handle dagligvarer av en annen eldre. Flott for den som får varene i hus. Men den som virkelig får en tjeneste av det, er den som handler inn. Som får følelsen av å bety noe for en annen!

Vitaminer: Tilførsel av vitaminer og mineraler er viktig. Som eldre



spiser vi ofte mindre enn tidligere, og kan behøve tilskudd.

D-vitaminer og hele komplekset av B-vitaminer er særlig viktige. For å få fullt utbytte av tran, bør den tas sammen med litt fett, for eksempel en brødskeiv med litt smør.

Professoren, som også er overlege ved Ahus (Universitetssykehuset i

Akershus), gikk også inn på kosthold, men det er utførlig dekket i artikkelen fra LOPs Helse- og omsorgsutvalg,

Demens: Man kommer ikke unna dette emnet i foredrag om aldring. Demens er ingen sykdom, sa Börje Bjelke, det er en funksjonstilstand. Dagens gla'nyhet var at antall demente er ikke økende, det flater ut. Faktisk aner man en svak nedgang. Igjen, bakgrunnen er at vi har hatt det bedre som barn og ikke pådratt oss så mange sykdommer. Økt velstand har bidratt, likeså tilrettelagt arbeid for seniorer og et differensiert pensjonssystem.

– En skal ikke synes det er greit at en gammel person opptrer litt forvirret. Det er verken greit eller normalt, advarte Bjelke. Oppstår mistanke om at demens kan være under utvikling, bør legen besøkes for utredning. Eventuell mangel av D- og B-vitaminer testes ved blodprøve. Hjernen undersøkes for ulike funksjoner. Etter kartleggingen kan det gis medisiner som ofte kan gi bedre bevaring av personligheten.

Norsk selskap for aldersforskning (NSA)



Norsk selskap for
ALDERSFORSKNING

Er du interessert i eldrefeltet og aldersforskning, engasjert i eldrepolitikk eller allment interessert i aldring? Börje Bjelke presenterte foreningen som han leder.

NSA ønsker å fremme gerontologi (læren om den friske alderdommen) som vitenskapelig og praktisk arbeidsfelt i Norge ved å stimulere til økt tverrfaglig forskning på aldring og eldre. Medlemmene får informasjon om foreningens aktiviteter, gratis inngang på arrangementene, et eksemplar av tidsskriftet «Demens og alderspsykiatri». Årskontingent kr 200. Innmelding til aldersforsk@yahoo.no Les mer på www.aldersforsk.no

Pensjonistene og årets lønnsoppgjør

LOP Trondheim fremmet følgende forslag til uttalelse til PFOs årsmøte 17. april:

Pensjonistenes Fellesorganisasjon (PFO) som er en paraplyorganisasjon for Trondheims 96 pensjonistforeninger med 8.000 medlemmer viser til at årets lønnsoppgjør mellom partene i arbeidslivet blir et såkalt nulloppgjør der kun prisstigning kompenseres.

Dette vil medføre at trygdeoppgjøret

ikke vil dekke prisstigningen om en tar hensyn til at pensjonistene blir trukket 0,75 prosent av det offentlige lønnsoppgjøret. En ordning som stortinget innførte i 2011.

Pensjonistenes Fellesorganisasjon (PFO) ber derfor om at partene i arbeidslivet i forbindelse med trygdeoppgjøret, sørger for at det

årlige fradraget på 0,75 prosent i år blir kompensert slik at også pensjonistenes kjøpekraft kan opprettholdes.

Uttalelsen ble vedtatt og er sendt til Arbeids og sosialministeren, NHO, LO, Unio, YS, Pensjonistforbundet og Forsvarets seniorforbund.

LOP Trondheim: Pensjonistene taper igjen

LOP Trondheim aksjonerte før trygdeoppgjøret. Lokallagsleder Kjell Helland hadde i den forbindelse dette innlegget på trykk i Adresseavisen 13. april.



Tekst: **Kjell Helland**. Foto: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Som vi alle har registrert, blir årets lønnsoppgjør et såkalt nulloppgjør. Det vil si at det kun er prisstigningen som blir kompensert.

Med bakgrunn i at vi som pensjonister i tillegg blir trukket 0,75 prosent, vil vi få en betydelig nedgang i realinntekten i år. Fagøkonomene har så langt vurdert at dette samlet kan innebære en nedgang i realinntektene for alderspensjonister på 3/4 prosent og 1/2 prosent for minstepensjonistene. Dette vil selvsagt bety at vi som pensjonister ikke vil få dekket nødvendig prisøkning. Dermed kan

vi også slå fast at pensjonistene blir de reelle taperne i årets lønnsoppgjør.

Hvor lenge skal vi som pensjonister finne oss i dette? Det er nok å nevne den kraftige økningen vi de siste årene har fått når det gjelder trygdeavgiften som er økt fra 3 til 5,1 prosent. Med andre ord en klar skatteskjerpelse. Som pensjonister bør vi ikke lenger akseptere denne innskrenkningen på vår økonomi. I neste måned (mai) starter årets trygdeoppgjør. Da bør vi pensjonister kreve at det årlige fradraget på 0,75 prosent blir kompensert slik at

også vi kan få vår kjøpekraft opprettholdt. Vi vet at Pensjonistenes Fellesorganisasjon (PFO) i Trondheim, som representerer 96 pensjonistforeninger og 8.000 medlemmer også skal behandle denne saken på sitt årsmøte 17. april. Det er på høy tid at vi som pensjonister nå sier at nok er nok, og at vi ikke lenger står med lua i handa og ber om en pensjon som vi har tjent opp gjennom 30-50 år. Vi oppfordrer derfor byens pensjonister til å si klart i fra at dette finner vi oss ikke i lenger. Hvis ikke vil konsekvensene kunne bli store.



AKSJON TRYGDEOPPGJØR i Trondheim



Tekst og foto: **Kjell Helland**

Som kjent ble årets lønnsoppgjør mellom partene i arbeidslivet et såkalt nulloppgjør der kun prisstigningen kompenseres. Noe som medfører at pensjonsoppgjøret ikke vil dekke prisstigningen hvis vi tar hensyn til at pensjonistene blir trukket 0,75 prosent av årets trygdeoppgjør. I Trondheim har det vært sterke reaksjoner blant byens pensjonister på dette. LOP Trondheim har derfor engasjert seg sterkt for at de sentrale myndighetene skal sørge for at fradraget på 0,75 prosent i år blir kompensert slik at også pensjonistenes kjøpekraft kan opprettholdes. Vi har derfor skrevet innlegg i Adresseavisen, og sendt brev til både LOP sentralt og til arbeids og sosialministeren. På årsmøtet til Pensjonistenes Fellesorganisasjon i Trondheim med sine 8 000 medlemmer fikk vi tilslutning til en uttalelse som ble sendt til



Sigrì Aa, May Helland, Per Loe og Arne Waldemar Olsen gjorde en stor innsats!

arbeids – og sosialministeren og alle arbeidsgivere og pensjonistorganisasjonene som deltok i årets trygdeoppgjør den 19. og 20. mai. Som et ledd i denne aksjonen delte vi ut

løpesedler til folk i Trondheim lørdag 16. mai. Dette skjedde både fra stand og ved at vi gikk rundt i byens gater.



En svale gjør ingen sommer!

I år må det ha vært flere!

Sol og varme flommer.

Det spørs om de vil repetere!

Er det nye klimaperioder,

eller bare en unntakssommer?

Problem for de lærde hoder.

Vi får ta det som det kommer!



Hedvig Wist

Kosetur til Danmark

"Det er dejligt å være norsk i Danmark", ja slik tenkte 21 forventningsfulle medlemmer av LOP Sandnes og Jæren, som 8. april dro med M/S Stavangerfjord fra Risavika og over "fjorden" til Hirtshals.



Tekst og foto: **Synnøve Ladstein**

En herlig start på turen med buffet ombord og gode lugarer. I stedet for tidlig frokost ombord ved ankomst Hirtshals, valgte vi å sove litt lengre og spise påsmurte rundstykker og kaffe i bussen. Senere serverte vi eplekake, kaffe og "bussfløte", noe bussturdeltakerne våre setter stor pris på. Busskos på lengre bussturer er viktig, med litt ekstra servering av "ymse" slag.

Vi fikk en fin tur sørover mot Vejle, hvor vi skulle ligge et par netter. Blant annet fikk vi sett en innsjø som ble tilført surstoff som et kunstig åndedrett, og dermed bekjempet forurensningsproblemet der. Nå var det mange slags fisk i innsjøen! Vi fulgte riksvei 13 sørover og fikk en god lunsj i Torvhallene i Vejle og en guidet byvandring i gamlebyen. Guiden var flink og



Jellingsteinene.

fortalte mye om fortidens Vejle og distriktet mens vi kjørte via Grejsdalen med steile bakkeskrenter, og hvor danskene kan kjøre med veterantog til Jelling spesielle søndager.

Målet vårt her var Kongenes Jelling. Jellingmonumentene - som er Danmarks nasjonalmonument nr 1 - består av to høye steiner med runeinnskrift, verdens største skipssetting og en imponerende palisade som Harald Blåtann fikk bygget i 960. Palisaden var 1,4 km lang og tre meter høy (størrelse: 20 fotballbaner), og dette fant arkeologer spor av i 2006.

I runene på den største Jellingsteinen er det første gang Danene og Daneriket blir nevnt, og denne største Jellingsteinen kalles derfor Danmarks Dåpsattest. Her har nok Gorm den gamle og Harald Blåtann utfoldet seg! Jellingmonumentene står på Unescos verdensarvliste.

Selve anlegget er stort og meget spesielt, og bare dette området er vel verd en tur. Det bygges nå et imponerende informasjonssenter, og når det er ferdig vil vi kunne få enda mer informasjon om stedet, og slik det engang var. Jeg har vært der tre ganger og drar gjerne tilbake, for her opplever jeg mye av vår fjerne felles vikingfortid.



H.C. Andersen i Odense.

Det nærmet seg ettermiddag da vi satte kursen sørover mot den gamle storkroen "Kryb i Ly", en av landets flotteste storkroer. Historien sier at kongen en gang befant seg i nærheten da uværet slo til, og han skal da ha sagt: "Vi får krybe i ly her på kroen". Og dette viste seg å være god reklame, og nytt navn på kroen! «Kryb i Ly» har da også masser av sjarm, er kjent for å ha en av landets fremste velrenommerte restauranter, stor gjestfrihet, innendørs svømmebasseng og mange hyggelige væresteder både inne og ute.

Vi spiste i en flott sal og fikk egen salong etterpå, hvor vi inntok kaffen og det folk ellers ønsket. Vår reiseleder Conni hadde trekksillet med, og en av turdeltakerne sang og var forsanger til allsang. Småprat og felles sosialt samvær var en god avslutning på turens første dag.

Fredag dro vi til Fyn og Odense. Guiden tok oss med på en liten vandring i H.C. Andersens fotspor i byen og deretter til omvisning i H. C. Andersens hus.

Dette er et stort kompleks som omfatter alle sider av H.C. Ander-



sens liv og virke – her kan vi gå rundt i timevis og suge inntrykk fra en meget spesiell mann.

Vi spiste lunsj på ”Den grimme Ælling”, og fikk deretter et par timer fri, hvor de fleste tok en tur i domkirken og ellers slappet av i sola



H.C. Andersen – uten hatt.

denne varme og deilige vårdagen i Odense..

Denne dagen hadde vi tidlig middag på kroen vår og dro deretter til en av Danmarks vingårder – Lindely - for vinsmaking. Vertskapet tok vel i mot oss, viste og fortalte om druesorter, dyrkingen så langt nord, vedlikehold av markene, produksjonen og vinlageret. Deretter ble vi samlet i festlokalet for vinsmaking med litt brød, ost og pølse. I vinbutikken kunne vi kjøpe vin av merket deres MODAVI = Moderne dansk vin. Og – noen av oss gjorde sjølsagt det!

Lørdag hadde vi tidlig frokost og kjørte nordover og var innom den idylliske dikterbyen ved havet; Sæby, hvor det er reist et monument som har fått navnet ”Fruen fra havet” til minne om Henrik Ibsen som fikk inspirasjon til å skrive dette skuespillet nettopp her i Sæby.



Den 18 år gamle ørnen!

Lunsjen i Torvhallene i Vejle smakte!

Vel fremme i Skagen og etter en deilig lunsj på fiskerestauranten ”Pakhuset”. Etterpå fikk vi sightseeing med buss rundt i byen, før vi dro til Ørnereservatet. En opplevelse for livet! I en og en halv time fikk vi beundre hauker, falke og diverse ørner som lystret falkonerenes kommandoer.

En gammel ørn (18 år) gikk mellom oss tilskuere bare en halv meter fra oss der si satt på en tribune, og fulgte falkonerens kommandoer. Hun sa for øvrig at de ikke kunne tvinge fuglene til noe, de måtte tilpasse hver dags oppvisning etter fuglenes ”humør”/ engasjement. Dette fikk også vi erfare, da en falk storkoste seg i det varme solskinet og helst ville sitte på en påle, uten oppvisning! Alt foregikk utendørs og uten inngjerding, slik at fuglene kunne fly bort ..., men det gjorde de ikke. De kom tilbake for mat og når falkonerene ”plystret” på dem. Fantastisk opplevelse!

Avsluttende middag på hotellet og i eget lokale, sang og musikk og takk til reiseleder og bussjåfør.

Søndag dro vi hjem med Super-speed til Kristiansand og buss videre vestover.

Og som i stilene i folkeskolen, kan vi avslutte med: Alle var enige om at vi hadde hatt en kjekk tur.

Medlemsfordeler

SATS

SATS er Nordens ledende treningskjede med 108 egeneide treningssentre. Treningen som tilbys er markedets bredeste innenfor kondisjon og styrke, utført individuelt eller i gruppe. SATS har treningssentre i Oslo (22), Stavanger (4), Bergen (6), Trondheim (2), Tromsø (2), Sarpsborg (1) og Drammen (1). De tilbyr LOPs medlemmer 22 prosent rabatt.

Kontaktinformasjon: **SATS Norge AS**, Nydalen allé 37, Postboks 4949, 0423 Oslo.

Telefon 23 30 70 00. Les mer på www.sats.no



NORDIC CHOICE HOTELS™

Nordic Choice Hotels

Som medlem i LOP får du 15 prosent rabatt på alle Nordic Choice Hotels på over 100 destinasjoner.

Bestill via choice.no/lfop (kort url)



Finn Carlsen Bussreiser AS arrangerer bussturer i hele Norge og mange steder ellers i Europa. Det de kan tilby LOPs medlemmer er turer i moderne busser som er 'spekket' med komfort. De har tematurer, turer kombinert med kanalbåt og shoppingturer. De tilbyr LOPs medlemmer flotte opplevelser og 10 prosent rabatt. Kontaktinformasjon: Finn Carlsen Turistbuss AS, Solheimveien 70, 1473 Lørenskog. Telefon 67 91 20 50. Les mer på www.fcturistbuss.no

escape TRAVEL

Escape Travel AS tilbyr turer over hele kloden. De er største arrangør av elvecruise og spesialister på langreiser og safari. De kan tilby opplevelser på 30 elver og tre kontinenter.

De vil skreddersy turer for LOPs medlemmer.

Kontaktinformasjon: Escape Travel AS, Munkedamsveien 3B Postboks 1591 Vika 0118 Oslo.

Telefon 22 01 71 71. Les mer på www.escape.no.

duka PC

ViKan AS/dukaPc tilbyr LOPs medlemmer PC for seniorer og lese Brett. De tilbyr også god hjelp og veiledning over sin hjelpetelefon og to måneder gratis support-abonnement. Kontaktinformasjon: DuKan AS, Jon Lilletuns vei 3, 4879 Grimstad. Telefon 22 72 26 00. Les mer på www.dukapc.no

nestor seniorutvikling melsomvik

Melsomvikveien 79
3159 Melsomvik
tlf: 33 33 55 00
www.nestorutvikling.no

Nestor seniorutvikling tilbyr kurs til seniorer (55+). Temaer som pensjonsreformen, juridiske spørsmål, økonomi og ernæring står på kursprogrammet. De arrangerer også kurs i data, foto og mye annet. Temakursene og kulturreisene skal inspirere og engasjere til livslang læring og aktivitet. Nestor seniorutvikling er en folkehøgskole for voksne og ligger i vakre omgivelser i Melsomvik, Vestfold. De tilbyr å skreddersy kurs for LOPs medlemmer.


Kontaktinformasjon: Nestor seniorutvikling,

Melsomvikveien 79, 3159 Melsomvik.

Telefon 33 33 55 00. Les mer på: www.nestorutvikling.no

DAG AASBØ TRAVEL

Dag Aasbø Travel AS arrangerer bussreiser, cruisereiser og flyreiser. Vi tilbyr skreddersydde reiser for LOPs alle lokallag. Seniorturer er en av våre spesialiteter. Vi har et stort nettverk av samarbeidspartnere i mange land og tilbyr reiser i Norge, Europa og ellers i verden. Kontaktinformasjon: Dag Aasbø Travel AS, Åsbø, 4980 Gjerstad. Tlf. 37 15 70 31. Les mer på www.dagaasbo.no.

				BEHANDLING	KLAR SLETTE	SKIKKEN	IDET	KLIPPER	☆	
				FYLL					BUKT	
				VARMEAPPARAT						
							GÅ MØB-LENE			
				KRANGLET	STRÅ	VOKSE BUNT			FIN	
				PASTA PUGG						
GRAVILDI-TET	SKIPP	PROGRAM	GARN	RANG-LE		SEL-SKAP	MAKEN			
				YTRET FLAS-KE	VÅPEN	DUK				
RENNE				GROVE	FOT-TØY		NUM-MER RØRE	TIRRE		
TET-TES			UJEVN LEKTE		PASSE MAK-TER		TO NE	AN-FALL SPØK		
KJØTT LEVE										
		LIKE			SPISS	LEG-DELER	FRYSE	KRIGS-GUD		
SÆR-EGEN							GOM	☆		
AL-DERS-TRYGD		PRON.		GRIL-LE	BIBEL-NAVN BLÅSTE		USIK-KERT	DAM-PER		
TRAU HÅLKE			KIP-LING-DIKT		POLITI PLANTE		ART. SNARE	FOR-TALTE		
		FATTER ÅPENT PARTI					BREN-SEL	NÅ EU NYTER		
APPA-RAT										
			MASE			PEST DRETT		FASE		
FISK					UTROP			ISO-LERT		
FAK-TISK										

Løsning nr 1-2015:

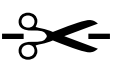
Det blir vår igjen for alle og en ny vår for LOP.

									
FLOTT	SOMME	M	ANE	ELV	BELEGG	I	MOT	ZEBER	BLI-LATE
S	T	O	R	A	R	T	E	T	E
EN	A	R	I	BY	FLOTT	R	I	G	A
600	F	O	R	W	W	L	O	P	
B	R	A	A	I	A	L	L	E	P
P	Å	R	H	U	N	D	R	E	
☆	K	A	V	E	S	J	H	☆	
F	D	A	L	E	R	A	L	A	T
T	E	V	E	N	T	R	F	I	G
S	T	I	S	E	N	E	R	E	T
T	A	P	E	R	N	E	G	O	
B	R	R	I	V	A	L	S	T	N
L	L	E	R	E	R	S	T	O	L
R	I	V	E	S	T	O	M	L	E
R	I	S	K	R	E	M	E	L	E
S	E	R	E	N	A	D	E	R	
T	V	I	F	O	R	S	I	N	S
Å	R	S	K	L	A	S	S	S	
R	E	I	J	I	R	E	T	O	E
I	G	J	E	N	F	O	R	M	E
R	O	S	T	R	E	T	R	O	S
S	T	R	I	E	A	I	F	I	L
T	E	F	A	R	S	T	R	E	L

Vi gratulerer vinnerne som får 5 flaxlodd hver i posten:

- Björg Vetrhus, Sandnes
- Marta Selnes, Trondheim
- Laurin Hansen, Sandefjord
- Svein Solffjell, Fevik
- Sigrunn Vindstad, Mosjøen

Frist for innsending av løsning i nr 1-2015 er 1. august 2015.



Navn: _____

Adresse: _____

Postnr/poststed: _____

Løsningsord: _____

Send til tomaholt@start.no eller Vi i LOP, Tømtesvingen 30, 2013 Skjetten innen 1. august 2015.

LOP i eldreråd 2011-2015

Gi innspill, still spørsmål – de arbeider for oss!

Fylkeseldreråd:

Hordaland:

Ingrid Linde,
tlf. 55 95 10 87

Anne-Karin Davidsen (vara)
adav@broadpark.no

Nordland:

Berit Lorentsen,
berit.lo@online.no

Nord-Trøndelag:

Tora Lein (vara),
tora.lein@online.no

Oppland:

Per Rasmussen,
prasmus@online.no

Rogaland:

Johan Risa,
johan.risa@kleppnett.no

Ranveig Løge (vara),
ranveigløge@live.no

Anne-Bjørg Hovda (vara),
anne.b.hovda@haugnett.no

Sogn og Fjordane:

Eivind Skjerven (leder),
eivind.skjerven@gmail.com

Telemark:

Evy Brattland,
brattlan@online.no

Annbjørg Mo (vara),
tlf. 35 52 27 06

Kommunale eldreråd:

Askøy:

John Solvik,
jsolvik@online.no

Tor Tønder (vara),
tlf. 56 14 05 80

Bergen:

Kirsten Utaaker,
kirs-u@online.no

Annelise Olsen (vara),
ao38@online.no

Willy Gustafson,
wilgust@online.no

Jorunn Solberg (vara),
jor-solb@online.no

Bodø:

Audun Spjell,
audun.spjell@gmail.com

Fjell:

Ole Konrad Ekerhovd
(leder), tlf. 56 33 14 74

Kjell Nordahl-Pedersen (vara),
tlf. 56 32 14 63

Fredrikstad:

Kåre Høye
kre.hye@getmail.no

Fusa:

Turid B. Ekeberg,
tlf. 908 79 009

Gjøvik:

Ole Wilhelm Kavli,
wilkavli@online.no

Kristiansund:

Øyvind Wæraas,
owaeraas@online.no

Kongsberg:

Jorunn Ulleberg,
arne.ulleberg@getmail.no

Sigrun Holm (vara),
tlf. 32 73 54 53

Lillehammer:

Aagot Flagstad,
flagstad@bbnett.no

Arne Norborg (vara),
anorborg@start.no

Molde:

Alvhild Søsnes,
alvhilds@bluezone.no

Os:

Olav Djuve,
odjuve@broadpark.no

Johannes Bolstad (vara),
johannes.bolstad@bkkfiber.no

Oslo/Frogner bydel:

Karl Jon Karlsen
kjkarls@online.no

Osterøy:

Norvald Vedaa,
nvedaa@online.no

Kari Aarestøl (vara),
tlf. 56 39 41 46

Kari Vikesund,
karivikesund@c2i.net

Rana:

Inga Marie Rushfeldt
(nestleder)
Tlf. 75 15 25 04

Tove Lian,
hel-lia@online.no

Hanna Seeger, (vara)
hseeger@signalbox.no

Mary Bjørnå (vara)
mabjorna@broadpark.no

Sandefjord:

Sonja Lausch-Liseth,
lisson@online.no

Sandnes:

Aase Brit Borsheim,
aase-brit.borsheim@lyse.net

Magne Helland (vara)
magne.helland@lyse.net

Sarpsborg:

Erling Loraas,
eloraas@online.no

Skien:

May-Brith Brekke,
maybrekk@sf-nett.no

Birgit Glomlien (vara),
birgit_glomlien@hotmail.com

Sola:

Jon Solheim, tlf. 51 65 51 46

Stavanger:

Liv Bodil Kallelid,
tlf. 51 55 60 59

Trondheim:

Astrid Seim Ekeland,
aseke@broadpark.no

Tromsø:

Jorunn Rasmussen,
krasmu@online.no

Tønsberg:

Oddbjørn Hagen,
od-hage4@online.no

Ullensaker:

Olav Hagen (leder),
olav-hagen@frisurf.no

Arne Myhte (vara),
mythe@live.no

Vefsn:

Turid Mæhre Olsen,
turid.arna.olsen@hotmail.com

Randolf Brattli (vara),
randobra@frisurf.no

Peggy Natvig (vara),
tlf. 996 90 070

Voss:

Kirsten Takvam,
tlf. 56 51 22 47

Gunnar Grove (vara)
tlf. 907 32 720w

Vågan:

Bjørg Utnes
bjoer-ut@online.no

Ålesund:

Randi Havnevik Devold,
randi.devold@hotmail.no

Thor Magnussen (vara),
thormagn@online.no

Sjur Brande (vara),
sjur.brande@live.no



Returadresse:
 LOP
 Stortingsgt. 2
 0158 OSLO

LOKALLAGENE

PRESTEFORENINGEN			Gudbrandsdal		
Astrid Bjellebø Bayegan	909 29 047	abayegan@online.no	Terje Lindby	481 72 312	tromlin@online.no
AKERSHUS			Lillehammer		
Nedre Romerike			Per Rasmussen	995 07 051	prasmus@online.no
Jon Bekkevold	920 50 452	jon-bekkevold@hotmail.com	OSLO		
Øvre Romerike			Oslo		
Kjellfrid Frankmo	970 92 474	kjellfrid.frankmo@gmail.com	Turid Frimo	470 26 939	tfrimo@gmail.com
BUSKERUD			Mattilsynet O/A/Ø		
Kongsberg			Karin Tubås Andersen	482 70 235	tea8@online.no
Rolf Wallin	908 42 165	rolf.henry.wallin@ebnett.no	Meteorologisk Inst. Seniorklubb		
HEDMARK			Norvald Bjergene	908 71 523	norwaldb@online.no
Glåmdal			ROGALAND		
Anna Stearn	975 45 394	annastearn@gmail.com	Haugaland		
HORDALAND			Inger Stolt-Nielsen	916 88 833	inger.stolt-nielsen@hotmail.com
Bergen og omland			Mattilsynet R/A		
Johannes Bolstad	924 44 478	johannes.bolstad@bkkfiber.no	Karsten Kjølleberg	916 96 910	kars-tob@online.no
Sunnhordland			Sandnes og Jæren		
Vermund Trohjell	53 42 04 42	918 25 257	Synnøve Ladstein	51 66 41 39	916 97 145
Voss og omland			Stavanger		
Ragnhild Mølster Lidal	901 18 013	rmlidal@broadpark.no	Inger Mydland	51 55 24 33	952 42 079
MØRE OG ROMSDAL			SOGN OG FJORDANE		
Kristiansund			Indre Sogn		
Karl A. Johansen	971 87 545	karl.johansen@nktv.no	Njål Ølmheim	979 56 220	njaalo@online.no
Molde			SØR-TRØNDELAG		
Bitten Linge	71 25 21 56	bitten.l@online.no	Trondheim		
Ålesund			Kjell Helland		
Sigurd Dybvik	911 07 120	sidy@mimer.no	975 95 484	kedhella@online.no	
NORDLAND			TELEMARK		
Midt-Helgeland			Telemark		
Åse Floa Steinrud	977 17 534	tove@wika.no	Evy Brattland	35 55 78 48	986 72 973
Rana			TROMS		
David Øverli	75 15 32 55	482 59 151	Tromsø		
Salten			Arvid Tangen		
Brynhild Geiring	901 70 180	bgeiring@hotmail.com	911 94 801	artang@online.no	
Vesterålen			VESTFOLD		
Steinar Henriksen	76 12 32 60	474 17 879	Larvik		
Vågan			Odd Bjarne Johansen		
Reidun Karjalainen	979 83 122	reidun.karjalainen@vagan.kommune.no	33 11 12 91	913 99 944	oddbj@online.no
NORD-TRØNDELAG			Sandefjord		
Namsos			Paul Wirkola		
Bjørn Kvatningen	74 27 33 23	992 66 705	974 11 902	pwirk@online.no	
Steinkjer			Tønsberg		
Leif Aune	74 14 36 34	994 32 351	Anne-Lise Aune Lee		
OPPLAND			403 07 729	leenorge@gmail.com	
Cjøvik og omland			ØSTFOLD		
Elin Onsrud	917 57 920	tryon@online.no	Indre Østfold		
			Randi Frankrig		
			922 80 706	randi.frankrig@gmail.com	
			Moss		
			Kristian Hjortkær Hansen		
			69 25 49 88	909 10 091	kleberget@yahoo.no
			Sarpsborg		
			Ellen-Marie Mikkelsen		
			908 20 480	ellen-mm@online.no	