

Vi i LOP

Medlemsblad for
LOP – Landslaget for
offentlige pensjonister

NR. 3 – 2015 – Årg. 70



Kommune- og fylkestingvalget 2015

Bruk stemmeretten – godt valg!

Innhold

Lederen har ordet	3
Nytt fra sentralstyret	4
Sekretariatets lille hjørne	5
Eldreråd	6
Helse- og omsorgsutvalget	8
Når tidene endres	13
Turutvalget	14
Kommunevalget	18
Lokallagssider	20
Medlemsfordeler	29
Kryssord	30
LOP i eldreråd	31

Redaktørens lille hjørne

Kjære leser,

Snart er det valg, og vi kan påvirke den videre utvikling av våre kommuner og fylker. Vi er mange alderspensjonister og våre stemmer er viktige. Når andelen eldre på valglistene er steget med hele 29 prosent i forhold til forrige lokalvalg, er det en ekstra inspirasjon til å bruke stemmeretten! Godt valg!

Flere LOP-lokallag er i gang med høstprogrammet. Medlemstreff, høstturer, stands og andre aktiviteter. Det er bra, for LOP må både pleie medlemmene og verve flere medlemmer. Skal LOP få gjennomslag for sakene det jobbes for, er det helt vesentlig å ha mange medlemmer. «Kjøttvekta» kan ikke overvurderes. Derfor – verv! Hvordan det gjøres, varierer fra lag til lag. Lag synliggjør seg ved å stå på stand, ved å skrive vervebrev til nyslåtte pensjonister og/eller ved å invitere til åpne medlemsmøter. Alle medlemmer er like viktige og verdifulle. Likevel er det litt ekstra oppløftende når LOP får unge pensjonister = pensjonister som er født etter 2. verdenskrig, fordi det sikrer organisasjonen eksistens videre. Sekretariatet har verve-materiell – inkludert medlemsblader. Lykke til!

Turutvalget tilbyr flere turer til spennende steder. LOPere er hyggelige å reise sammen med – noe både lokallagssidene viser og undertegnede har erfart. Sees vi på LOP-tur i 2016?

Ha en aktiv og fin LOP-høst!

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

Redaksjonen avsluttet 1/8.
Frist for nr. 4-2015 1/11.

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
hansep@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: iStockphoto



Merkur Grafisk er
godkjent som
svanemerket bedrift.

Nye utfordringer

For første gang kunne LOP den 19. og 20. mai 2015 delta i trygdeoppgjøret med egen drøftingsrett. Hans Erik Pettersen som leder LOP sitt pensjonsutvalg førte ordet og ivaretok LOPs interesser på en utmerket måte. Ellers så deltok daglig leder Karin Woldseth og undertegnede som bisittere.

Hans Erik Pettersen redegjorde for resultatene om trygdeoppgjøret i forrige utgave av «Vi i LOP».

Siden resultatet etter drøftingsmøtet om trygdeoppgjøret ble stående, vil pensjonistene få en realnedgang i sine pensjonsinntekter på 0,4 prosent i 2015. Her er det lagt til grunn en antatt prisvekst for året 2015 på 2,1 prosent. Pensjonsutvalget ved Hans Erik Pettersen antyder at en slik prisvekst kan virke noe lav.

Ifølge Statistisk Sentralbyrås (SSB) nyeste beregning steg konsumprisindeksen (KPI) 0,3 prosent fra mai til juni 2015. Dette gir en tolv måneders endring (juni 2014 til juni 2015) i KPI på 2,6 prosent.

Ut fra SSB sine ferskeste tall skal en ikke se bort fra at prisveksten for 2015 blir høyere enn de estimatene som er lagt til grunn. En uventet høy

kjerneinflasjon for eurosonen for juli måned vil normalt også påvirke vårt lille land.

Realnedgangen for pensjonsinntekten vil således kunne bli høyere enn de 0,4 prosent som er forutsatt. Et slikt tilfelle betyr igjen krav om høyere etterregulering for 2016.

Helse- og omsorgsutvalget har i sitt utmerkede notat av 3. juli fremmet et forslag til LOPs høringssvar om fritt behandlingsvalg. Fristen for høringssvar til departementet er 21. august. Saken må opp til behandling i LOP sitt arbeidsutvalg i god tid før fristens utløp. Høringssvaret vil bli lagt fram for sentralstyret i det første ordinære møte.

Her er også noen konsekvenser av apotekloven drøftet. I denne sammenheng vil jeg gjerne få kommentere noen utfordringer rundt denne apotekloven som trådte i kraft 1. mars 2001. Loven innførte friere regulering av etablering og eierskap i apotek. Noe av hensikten med dette var å gi mer konkurranse og dermed lavere priser. Det er mye som tyder på at så er ikke skjedd. Et av resultatene er at det har funnet sted en omfattende horisontal og vertikal integrasjon i næringen etter at den



nye apotekloven åpnet for at selskaper kunne eie apotek. Omlag 90 prosent av apotekene er i dag eid av tre apotekkjeder. Dette er vel nærmest det man kan kalle et tiopol som neppe stimulerer til økt konkurranse og lavere priser. De tre dominerende kjedene er igjen eid av tre internasjonale selskaper som blant annet er involvert i farmasøytisk næringsvirksomhet i store deler av Europa.

I apotekloven av 2001 er det innført hjemmel for generisk bytte, dvs. bytte til et generisk likeverdig legemiddel. Jeg tillater meg å tilslutt å spørre om kravene til et generisk "likeverdig" legemiddel utelukkende er i pensjonistenes interesse?

Isak Rosenvold, leder

Nytt fra sentralstyret

Tekst: **Torild Ofstad**

Foto: **Maj Lindholt**

Stortinget behandlet trygdeoppgjøret i juni (rett før ferien). Det førte dessverre til ikke til noen endringer. SV hadde et forslag hvor de ber ”regjeringen i forbindelse med behandlingen av revidert nasjonalbudsjettet, sørge for at alderspensjonister ikke taper kjøpekraft”.

Dessverre fikk forslaget bare deres egne stemmer. Ellers må merkningene fra Stortingets saksbehandling forstås slik at de fleste partier ikke vil akseptere tapt kjøpekraft neste år. FrP sa tidligere til media at de ville ta negativ kjøpekraft opp med regjeringen, men fremmet ingen forslag om dette.

LOPs krav ligger fast, så det blir spennende å se om partiene følger opp i 2016. Det er enighet i pensjonistorganisasjonene om at underreguleringen må fjernes eller kompenseres. Det er viktig med kontakt mellom organisasjonene.

Av viktige saker som ble behandlet på sentralstyremøtet, er blant annet vervearbeidet. Gode lokallag er et av de viktigste fundamentene for vår virksomhet. Seks lokallag har fått tilskudd til vervekampanjer. Nå håper vi at flere lag følger opp utover høsten og søker om tilskudd til dette. Vi bør ha 1.000 nye medlemmer minimum pr år for å beholde status. Antall nyinnmeldinger tyder på at vi nesten er i rute. Og det trengs lokalt en god innsats for å nå dette målet og helst litt til.

Daglig leder Karin Woldseth og regionansvarlig Lillian Saxegaard informerte om at det er opprettet nytt lokallag i Drammen. Laget



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

ønskes lykke til med arbeidet. Det er innledet et tett samarbeid mellom lokallagene i Stavanger og på Jæren. Resultatet kan bli at de slår seg sammen.

Evaluering av vårens kurs viste at deltagerne var fornøyde, men det er et ønske om at kursene skal ha lengere varighet enn 1 dag. Dette er et økonomisk spørsmål, og det må tas opp under budsjettbehandlingen på neste årsmøte. For neste år planlegges kursene til 5. og 6. april. Det er fint å få innspill på tema. Som et resultat av årets kurs vil lagene snart få tilbud om et regnskapsprogram.

Finn Andresen går dessverre ut av medieutvalget. Paul Wirkola fra

Sandefjord og nestleder Torild Ofstad går inn.

Torild Ofstad overtar som regionansvarlig for Hedmark og Oppland.

Lillian Saxegaard rapporterte fra turutvalget. Les mer om turtilbudene på midtsidene.

Neste Landsmøte i 2017 vil bli avholdt over 2 – 3 dager medio juni. Lagene vil bli invitert til å melde sin interesse for å arrangere Landsmøtet.

Ellers av interesse kan være Statistisk sentralbyrås rapport ”Utfordringer i offentlig tjenestepensjon”.

DIN SENTRALSTYREKONTAKT

Nord-Norge	(Nordland, Troms og Finnmark): Turid Mæhre Olsen
Midt-Norge	(Nord- og Sør Trøndelag, Hedmark og Oppland): Torild Ofstad
Vest-Norge	(Hordaland, Sogn og Fjordane og Møre og Romsdal): Johannes Bolstad
Øst-Norge	(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

En sommer er over, heter det i sangen, men jeg er ikke riktig sikker på om jeg føler at vi har hatt noen sommer i det hele tatt. Det gjelder for mange av dere andre også tenker jeg. Men ferie har sekretariatet hatt, og nå går vi en begivenhetsrik høst i møte.

Det skal som kjent være kommune- og fylkestingsvalg i september, og da skal det også oppnevnes nye Eldreråd, både på kommunalt og fylkeskommunalt nivå. Dette er en arena hvor man kan påvirke de lokale myndigheter i saker som angår eldre. Her er det viktig at LOP er med, så hvis du som medlem har lyst til å bidra så ta kontakt med ditt lokallag.

Jeg vet også at det skal foregå en del vervekampanjer i forbindelse med valget rundt omkring i landet, dette er svært viktig, for vi trenger nye medlemmer, og det er nødvendig å gjøre oss bedre kjent blant offentlige pensjonister.

Det sentrale turutvalget skal arrangere elvecruise på Rhonen, og kursutvalget forbereder kurs i 2016.

Pensjonsutvalget og Helse- og omsorgsutvalget vil nok også merke at det fortsatt blir stor aktivitet, med høringer i nye saker fra departementene, og høringer i saker under behandling i Stortinget.

Følg med på nettsiden vår, for der informerer vi fortløpende.

Som vanlig i sekretariatet på høsten, er det søknader om momsrefusjon og statsstøtte som blir viktig. Men også forberedelsene til drøftingsmøter med departementet om budsjettet for 2017.

Vi går en travel høst i møte, men høsten er en vakker årstid, så vi må gi oss tid til å nyte fargene og den klare luften.



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

Storbykonferansen for eldreråd arrangeres på rundgang mellom eldrerådene i de ni største byene. Det er Det sentrale eldreråd i Oslo og eldrerådene i Fredrikstad, Drammen, Kristiansand, Sandnes, Stavanger, Bergen, Trondheim og Tromsø som deltar på konferansene.

Storbykonferansen for eldreråd 2015: Framtidas eldreomsorg

8.-10. juni ble årets storbykonferanse for medlemmer av eldrerådene i landets ni største byer arrangert i Drammen. På programmet sto presentasjoner, drøftinger, debatter og gruppearbeid.



*Motto for storbykonferansen for eldreråd er framtidas eldreomsorg.
Leder av eldrerådet i Drammen, Kjell Sandvik, ledet konferansen.*

Framtidas eldreomsorg

I løpet av et par-tre generasjoner har den gjennomsnittlige levealderen økt med 30 år, og medlemmene av eldrerådet har mange temaer som skal gjennomgås i løpet av tre dager: tannhelse, framtidas eldreomsorg og tekniske utfordringer, utforming av boliger, hjemmeboende eldre og stønadsordninger.

– Vi var rundt 50 personer til stede på storbykonferansen, som utvekslet kunnskap og delte erfaring om alt som angår de eldres situasjon. Spesielt med tanke på helse og omsorgstiltak, sier Kjell Sandvik, leder av Drammen eldreråd.

Selv er Sandvik optimistisk når han tar på seg framtidsbrillene.

– Jeg synes framtida ser bra ut, men det er en rekke utfordringer, da vi blir flere eldre og syke. Det kan nesten sammenliknes med at

trafikken øker raskere enn veiutbyggingen, sier Kjell Sandvik, som mener enkeltsaker får mye negativ oppmerksomhet, da mange eldre fungerer fint i det daglige.

Fjøs mer tekniske enn hus

– Vi ønsker at eldre skal bo i trygge og gode boliger, da de fleste ønsker å bo hjemme. Et tankekors er at bare ni prosent av boligmassen er tilgjengelig for rullestolbrukere, og i 2011 var 83 prosent fra 2. etasje uten heis, sa Birgit Chatrin Huse fra Husbanken.

– Husbanken har finansielle virkemidler til tilpasning og utbedring av eksisterende boliger, og det gis inntil 40.000 kroner per husstand til prosjektering og utbedring. Og dette er ikke en behovsprøvd ordning, forteller Huse. Husbanken kan tilby forskjellige tilskudds- og låneordninger:

– Startlån gjør det lettere for vanskeligstilte med langvarig boligfinansieringsproblemer å skaffe seg egen bolig eller beholde den, og for å få grunnlån stilles det krav til kvalitet til miljø/energi og universell utforming.

Å tilrettelegge boligmassen for det økende antall eldre krever innsats: det er slik per i dag at norske fjøs er mer teknisk avanserte enn norske hjem.

(kilde: drammenkommune.no)

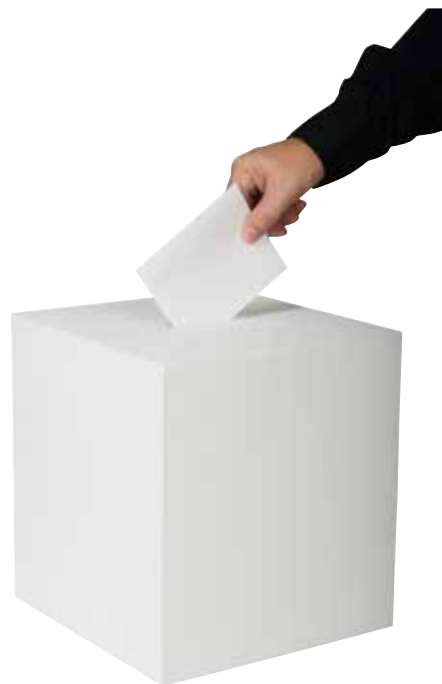


Flere LOP-er i Eldreråd!

Nå nærmer det seg kommune og fylkestingsvalg. Det betyr at også nye eldreråd skal velges. LOP er en pensjonistforening og har dermed rett til å foreslå medlem til eldrerådet i kommunen eller fylket.



Tekst:
Karin S. Woldseth



Under finner dere utdrag av **Lov om kommunale og fylkeskommunale eldreråd**, som legger premissene for valgene. Av erfaring vet vi at i noen kommuner vil kommuneledelse hevde at vi ikke har forslagsrett, men lovens §1 og §2, viser med all tydelighet at vi har det.

Det er viktig for LOP å være med der det skjer, og derfor er det viktig at vi er representert i flest mulige eldreråd.

Finn en kandidat og send inn forslag.

Jeg har ikke greid å finne noen tidsfrister for dette, men det varierer kanskje fra kommune til kommune, så dette bør dere sjekke!

§1. (Skiping av kommunale eldreråd)

I kvar kommune skal det vere eit eldreråd som skal veljast av kommunestyret for valperioden.

Departementet kan gjere unnatak frå regelen i første leden når kommunen vil ha eldreråd for geografisk avgrensa område innan kommunen.

I kommunar der oppgåvene som gjeld eldre er overført til kommunedelsutval, skal det vere eldreråd i alle kommunedelar. For slike eldreråd ivaretek kommunedelsutvala dei rettar og plikter som etter denne lov er lagt til kommunestyret. Eldreråd for geografisk avgrensa område skal ha same arbeidsområde som omhandla i § 3. I slike høve skal det og veljast eit sentralt eldreråd.

§2. (Val og samansetjing av kommunale eldreråd)

Kommunestyret avgjer kor mange

medlemmer eldrerådet skal ha. Reglane om høvetalsval i §§ 36 og 37 i lov om kommuner og fylkeskommuner av 25. september 1992 nr. 107 gjeld ikkje ved val av eldreråd.

Pensjonistforeiningar har rett til å koma med framlegg om medlemmer til eldrerådet. Fleirtalet av rådsmedlemmene skal vere alderspensjonistar i kommunen.

Rådet peikar sjølv ut leiar og nestleiar, som skal veljast ut mellom pensjonistane.

Hva mener du? Si din mening på

www.facebook.com/LandslagetOffentligePensjonister

LOP har samarbeid med:

- Sykepleierforbundet • Presteforeningen
- Skolelederforbundet • Mattilsynet
- Meteorologisk Institutt



KOSTHOLD SOM GIR

Helse- og omsorgsutvalget avslutter her serien om nyttige råd for god livskvalitet i pensjonsfasen.



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

Maten er grunnlaget for helsen

Som eldre har du mindre behov for mat enn da du var i full aktivitet. Derfor er det desto viktigere at maten er næringsrik og dekker ditt behov for næringsstoffer. Underernæring er et problem for eldre som blir lagt inn på sykehus eller sykehjem, og ernæringsstatus har mye å si for hvor fort man kommer seg på beina igjen etter sykdom.

Maten gir oss energi og næringsstoffer. Vi skiller mellom energi-

givende næringsstoffer (protein, fett, karbohydrater og alkohol) og ikke-energigivende næringsstoffer (vitaminer, mineraler og essensielle fettsyrer).

Det debatteres og skrives mye om mat og helse for tiden. Forskning gir nye kunnskaper og det kan være forvirrende å vite hvordan man skal forholde seg til alt som skrives. Hovedtrekkene i anbefalingene er det enighet om:

- Spis tilstrekkelig, verken for mye eller for lite.
- Spis mat med høy næringstetthet (protein, fett og karbohydrater i samme måltid).
- Begrens inntak av sukker og enkle sukkerarter.
- Begrens inntak av mettet fett.

(Se: <https://helsedirektoratet.no/folkhelse/kosthold-og-ernering/kostnad-fra-helsedirektoratet>)

Spis riktig og nok

Å starte dagen med frokost er sentralt for å løfte blodsukkeret etter nattens faste, stoppe nedbrytning av eget vev og øke fokus og årvåkenhet. Er du morgenkvalm, prøv en frokost som virker frisk og er lett å spise! Lunsj, middag og kveldsmat bør komme til faste tider. Noen trenger flere måltider, og de bør også være næringsrike. Ikke erstatt måltider med kaffe og søte kaker. Det vil gå utover appetitten, gi mange kalorier og lite næringsstoffer.

Liten daglig aktivitet og enkelte medisiner kan påvirke appetitten.



Kylling og grønnsaker på grillspyd.
Godt og magert. Salt unødvendig!

LIVSKVALITET



”

*Spis mat med høy næringsstetthet
(protein, fett og karbohydrater i samme måltid)*

Vær så aktiv som du kan. Snakk med legen din hvis medisiner gir deg mindre matlyst. Husk på å spise frukt, salat og grønnsaker. Det hjelper mot forstoppelse.

Redusert tørstefølelse

Væskedrivende medisiner og koffeinen i kaffe og te virker uttørrerende på kroppen. Mange velger å begrense væskeinntaket for å unngå hyppige dobesøk. I tillegg svekkes smakssansen med årene. Men da må vi ikke pøse på med salt! Prøv heller ulike krydderurter!

Drikk 1-2 glass til måltidene og ekstra drikke hvis du er fysisk aktiv. Begrens sukkerinntaket ved å drikke vann som tørstedrikk. Drikk melk til kornmåltider og eventuelt et glass



Tallerkenmodellen fra Helsedirektoratet

juice per dag. (Se <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/nasjonalfaglig-retningslinje-for-forebygging-og-behandling-av-undererning>). Se enkle grep for «Aktiv i hverdagen», Vi i LOP 2-2015.

Kosttilskudd?

Følger du tallerkenmodellen, spiser du mat som sikrer variasjon og dermed ulike næringsstoffer. Det er kun to næringsstoffer som vi nordmenn, og særlig vi eldre, har vanskelig for å dekke uten kosttilskudd: vitamin-D og omega-3. Klarer du ikke å spise nok fet fisk (flere påleggsporsjoner og/eller to middagsporsjoner fet fisk per uke), bør du ta tran eller annet kosttilskudd.

Ved noen tilfeller er det behov for andre kosttilskudd. Det er særlig ved tarmrelaterte lidelser (cøliaki, betennelsesrelaterte tarmlidelser, stomi, matvareintoleranse/allergier). Noen medisiner kan medføre behov for kosttilskudd. Spør fastlegen din og sørg for regelmessige blodprøver/kontroller. (Se Helse.no Trenger jeg å ta kosttilskudd?)

Enkle grep for god helse?

- Innarbeid 4 hovedmåltider for dagen – godt fordelt gjennom ditt våkne døgn.
- Følg tallerkenmodellen (se figur) i alle hovedmåltidene for å sikre deg litt av hver matvaregruppes helsebringende egenskaper.
- Ikke utelat en sentral matvaregruppe (for eksempel meieriprodukter) uten å ha en medisinsk grunn for dette (allergi/angitte kontraindikasjoner ved enkelte medisiner).
- Begrens søtsaker – også kake til kaffen – de kan forbeholdes lørdagskosen!



Lørdagsgodt

FAKTA

Karbohydratet finner vi i produkter av vegetabilsk opprinnelse. Vi kan skille mellom «komplekse» og «enkle» karbohydrater. Komplekse karbohydrater får vi fra fullkornsprodukter og grønnsaker som det anbefales å spise mer av. Enkle karbohydrater finnes i frukt og produkter av fint mel, samt i høy grad i industrielt fremstilte produkter som bakervarer, godterier, noen smaksatte drikkevarer, søtt pålegg og sauser.

Komplekse karbohydrater gir stabilt blodsukker og insulinkontroll, metthetsfølelse, god tarmfunksjon (forebyggende ved noen kreftvarianter) og bidrar til å regulere kolesterole. Matvarer med komplekse karbohydrater gir vitaminer, mineraler og antioksidanter.

Enkle karbohydrater – sukker og sukkervarianter – bør vi spise minst mulig av. Tenk på sukker som et krydder!

Fett finnes i mat fra både plante- og dyreriket. Her skilles mellom mettet, umettet og flerumettet fett. Gode kilder til umettet fett: fet fisk, nøtter, oliven, avokado, mandler, frø og oljer. Kjøttvarer og industrielt fremstilte produkter gir mer mettet fett. Flerumettet fett er viktig for å opprettholde mange av kroppens funksjoner.

Proteiner finnes i animalske råvarer som kjøtt, fjærkre, fisk, egg og meieriprodukter, samt i vegetabilsk som bønner, erter, linser og korn. Kroppen trenger protein for å bygge opp og vedlikeholde alt vev.

Vitaminer og mineraler er sentrale i vedlikehold av vev og organer, i stoffskifte og for immunforsvarets funksjonsevne. De fordeler seg ulikt i ulike matvaregrupper. Derfor er det uheldig å velge bort noen sentrale matvaregrupper.

Andre livsnødvendige næringsstoffer Omega 6 og Omega 3:

Kroppen lager selv de fleste fettsyrer den trenger, men noen må tilføres via kosten. Av disse er Omega 3 den best kjente. I tillegg må vi få andre mikro-næringsstoffer som antioksidanter og fytosterol (finnes i planter, særlig rapsolje). Fellestrekk her er at kroppen ikke danner dem selv, at de finnes i forskjellige matvarer og at et variert kosthold er nødvendig for å sikre behovsdekningen.

Helsedirektoratet anbefaler å velge matoljer, flytende og myk margarin fremfor hard margarin og smør. Rapsolje, soyaolje og flere typer myk og flytende margarin har et høyt innhold av denne typen flerumettede fettsyrer.

Om energi

Matens energinnhold avhenger av innholdet av de energigivende næringsstoffene fett, protein og karbohydrater. I tillegg bidrar forbrenning av alkohol med energi.

1 gram protein eller karbohydrat gir 17 kj (4 kcal) utnyttbar energi, mens 1 gram fett gir 38 kj (9 kcal). 1 gram alkohol gir 29 kj (7kcal). For mat er det vanligst å angi energinnhold i kalorier (kcal). (Se <http://www.matvaretabellen.no>).

Proteiner

Visste du at nok proteiner i kosten kan bidra til å begrense muskeltap ved økende alder? Eldre trenger også noe mer proteiner per måltid for å få maksimalt utbytte av den oppbyggende effekten. Dessuten må samlet energiinntak

være stort nok for å unngå å «miste» proteinene til ren forbrenning framfor vevsoppbygging!

Minsteinntak i et måltid bør være 20 gram proteiner. Som godt voksen – over 65 år – bør inntaket være 30-40 gram per måltid, spesielt dersom du trener.

Ett av disse alternativene gir 20 gram proteiner: 100 gram kjøtt/kjøttpålegg (noe mindre enn et stk. kyllingfilet). 3 middels store egg. 6 dl mel.



Kylling i karrisaus - mye smak!



BRØDSKALA-KALKULATOR
Hvor grov er oppskriften din?

Kostfiber

Visste du at nordmenn spiser ca. halvparten så mye kostfiber som vi bør? Vi spiser for lite grove kornprodukter og mange glemmer å inkludere grønt-delen på sin tallerkenmodell. 6 av 10 middager inntas hver dag uten grønnsaker! Velges søte frokostblandinger framfor havregryn, kneipp framfor grovbrød, er det vanskelig å komme i mål med anbefalt kostfibermengde. Brødsirkelskalaen kan hjelpe deg til å finne det grove og ekstra grove

brødet. (Se <http://www.brodogkorn.no/kosthold/matmerking/brod>).

Frokost

En enkel, appetittvekkende frokost kan være: Yoghurt med müsli og bær. Smoothie basert på ferske bær. Juice og knekkebrød. Havregrøt basert på melk med frukt. Er du vant til frokostkaffen, kan du fortsette med den!

Nøkkelhullet

Matvarer som har mer fiber og mindre fett, salt og sukker innenfor en bestemt matvaregruppe, kan merkes med Nøkkelhullet. Dette symbolet gjør det enklere å finne et sunnere alternativ i matvaregruppen. Nøkkelhullet setter krav til

minimumsinnhold av fiber og maksimumsinnhold av fett, salt og sukker for 25 matvaregrupper. I tillegg er det krav til maksimumsinnhold av sammalt mel (fullkorn), grønnsaker, frukt og bær i noen matvaregrupper.

Ordningen gjelder for ferdigpakkede matvarer og for fisk, frukt, bær, grønnsaker og poteter uten innpakning. Den omfatter ikke matvaregrupper som inneholder mye fett, salt eller sukker og/eller lite næringsstoffer. (Se <http://www.nokkelhullsmerket.no>)



St. meld. 19 (2014–2015)

Folkehelsemeldingen - Mestring og muligheter

Regjeringen la i mars frem «Folkehelsemeldingen – mestring og muligheter» med sine visjoner og planer for en folkehelsepolitikk.



Tekst:

**Torild Bjørlykke, Torleiv Robberstad,
Åse Fulke og Ingrid Roel**

Meldingen understreker at man ønsker å styrke det forebyggende helsearbeidet. I meldingen markerer regjeringen at denne melding er

lagt fram i forkant av kommunevalget til høsten, fordi forebyggende helsearbeid for det meste vil være et kommunalt ansvar.

Meldingen bygger videre på hovedlinjene i folkehelsepolitikken som det var tverrpolitisk tilslutning til da Stortinget behandlet **St.meld. 34 (2012–2013) Folkehelsemeldingen**. Derfor dekker den ikke hele bredden av folkehelsepolitikken.

Regjeringen har valgt å legge hovedvekten på ny politikk på områder som enten ikke har vært tilstrekkelig prioritert, eller som





man mener krever nye løsninger. Det er bakgrunnen for at *psykisk helse* i folkehelsearbeidet, helsevennlige valg og *aktive eldre* er løftet fram.

Meldingen har i tillegg en egen del om videreutvikling av det *tverrsektorielle folkehelsearbeidet* som inkluderer den brede velferdspolitikken, miljø, helse og nærmiljøarbeid, støtte til lokalt folkehelsearbeid og virkemidler for å styrke kunnskapsgrunnlaget. Den gir også en kort beskrivelse av helsetilstanden i Norge, herunder eldres helse.

Forebyggende arbeid i helse- og omsorgstjenesten er i hovedsak ivaretatt i stortingsmeldingen om primærhelsetjenesten som regjeringen la fram i mai i år, **St.meld. 26 (2014-2015) Fremtidens primærhelsetjeneste – nærhet og helhet**. Denne vil vi omtale separat.

I Folkehelsemeldingens kapitler om psykisk helse, helsevennlige valg og aktive eldre er det korte omtaler av forebyggende arbeid i helse- og omsorgstjenesten for å synliggjøre helheten i folkehelsearbeidet.

I meldingens avsnitt om eldre beskriver regjeringen situasjonen slik man ser den i dag og sammenfatter sine forslag til hvordan man skal oppnå målsetningen om aktive eldre slik:

Regjeringen vil;

- Utarbeide en strategi for en moderne eldrepolitikk som omfatter alle sektorer.
- Heve arbeidsmiljølovens aldersgrense for opphør av arbeidsforhold fra 70 til 72 år og sette en nedre grense for adgangen til bedriftsinterne aldersgrenser på 70 år.
- Gjennomgå alle lovbestemte aldersgrenser i samarbeid med partene i arbeidslivet.
- Heve aldersgrensen for bortfall av helsepersonells autorisasjon.
- Vurdere behovet for et utvidet vern mot aldersdiskriminering i forbindelse med arbeidet med en felles likestillings- og ikke-diskrimineringslov.
- Legge fram en stortingsmelding om livslang læring, herunder videreutvikle karriereplanlegging og kompetanseutvikling for lengre yrkesliv.
- Styrke støtten til frivillige organisasjoners arbeid for aktive eldre.
- Styrke opplæring i bruk av IKT og digitale verktøy for eldre brukere.
- Styrke beslutningsstøtten for fastlegenes sykemeldingsarbeid for å redusere helserelatert avgang fra arbeidslivet.
- Inkludere fallforebygging i arbeidet med kvalitetsindikatorer, hjemmebesøk, pasientsikkerhetsprogrammet og det tverrsektorielle folkehelsearbeidet for å redusere forekomsten av hoftebrudd og fallulykker.
- Samordne og fremme norsk aldersforskning, herunder livsløpsstudier og kunnskap om sammenhengen mellom arbeid og helse i lys av et lengre yrkesliv.

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

Når tidene endres



Tekst:
Tore Lindholt

Dette har vært en kontrastenes sommer. I Middelhavet har tusener av mennesker druknet på flukt fra krig og nød i Syria og Afrika i overbelastede og utrygge båter. I Norge har folk i titusentalls stilt seg opp på verandaer og strender og veivet med flagg og armer når NRKs sommerbåt har passert fulgt av massevis av fine og dyre fritidsbåter. Selsomme klesdrakter og adferdsmønstre har vært tatt i bruk for å tiltrekke seg noen sekunders oppmerksomhet fra fjernsynet. Den norske nasjon er tydeligvis en forsamling av linselus. Hele evenementet burde kunne gi grunnlag for interessante psykologiske studier.

Ferielandet Hellas er, som kjent, i økonomisk krise, og den økende fattigdommen blir ikke lettere å løse med det store antall flyktninger som kommer dit. Tvert imot skaper flyktningene store problemer både for myndigheter, lokalbefolkning og turister på enkelte av de mest populære ferieøyene. Det er ikke lenger så kos å dra til Kos. De flyktninger vi ikke vil ha hit, vil vi vel helst ikke møte der heller.

Nå står vi dessuten overfor økende økonomiske problemer i vårt land, sier regjeringen. Slik oljen har bragt

oss rikdom, vil nedgangen i oljepriisen og oljeaktiviteten skape problemer for oss i tiden fremover. Problemerkene vil ikke bare bli følt av de som blir arbeidsløse, men også gi utslag både for yrkesaktive og – faktisk – pensjonister.

Årets lønns- og pensjonsoppgjør er et eksempel på dette. De mange gode økonomiske år vi har bak oss med sysselsettingsvekst, betydelige lønnsøkninger og en god inntektsutvikling også for pensjonistene, har vært et resultat av høye oljepreiser og stor aktivitet i oljesektoren. Det høye lønnsnivå som man har fått, har imidlertid gjort konkurransesituasjonen vanskelig for de eksportorienterte næringene. I vårt land er det ikke et alternativ å sette ned lønnsnivået, slik grekerne må finne seg i fordi de ikke har noen egen valuta, men har bundet seg til euroen.

Det blir vanskelig for vårt land å håndtere den nye økonomiske situasjon, hvis lønnsnivået nominelt og reelt skulle fortsette å øke mye år for år. Derfor ble resultatet i årets lønnsoppgjør en avtale som innebærer en nokså lav realinntektsvekst. Det får den konsekvens at pensjonistene kan risikere å oppleve en liten nedgang i sin realinntekt som følge av underreguleringen av pensjonene.

Samtidig har den norske kronen falt i verdi, dvs. at utenlandsk valuta er blitt dyrere. Det er til fordel for eksportnæringene, men fører til at importerte varer og tjenester blir dyrere. Det har de reiseglade

pensjonistene sikkert merket på sine utenlandsreiser. Om ikke selve flyreisene er blitt så mye dyrere, er det blitt dyrere å oppholde seg i utlandet siden prisen på blant annet euro har steget en god del de siste par årene. For en del av de farende pensjonister kan nok fordyringen av euroen være av minst like stor økonomisk betydning som underreguleringen i årets pensjonsoppgjør.

Hvis de kommende år skulle bli preget av at lønnsoppgjørene gir en meget lav reallønnsvekst og at den norske valutakursen forblir lav eller svekker seg ytterligere, vil underreguleringen av pensjonene innebære at det økonomisk ikke blir så mye å glede seg over for pensjonistene i tiden fremover.

Underreguleringen har vært sterkt kritisert av alle pensjonistorganisasjoner. Det forhold at de økonomiske tider er blitt endret og at utsiktene for de nærmeste år ikke synes spesielt oppløftende, tilsier at underreguleringen bør oppheves, eller i det minste bør praktiseres mer fleksibelt enn dagens regler tilsier.

Når pensjonsreformen nå dessuten skal evalueres, er det viktig at de ulike pensjonistorganisasjonene søker å samarbeide og samordne sine synspunkter og prioriteringer om hvordan det offentlige pensjonssystem skal videreutvikles på en måte som gir gode, trygge og forutsigbare vilkår for pensjonistene.

Hva mener du?

Si sin mening på www.facebook.com/LandslagetOffentligePensjonister



TURPROGRAM FOR LOP 2016/2017



Turutvalget i LOP tilbyr våre medlemmer, i samarbeid med Norsk Tur, fire spennende reiser: **Roma i mai, Skottland med Military Tattoo i august, juletur til Budapest i desember 2016 og Sør-Afrika i jan/feb 2017.**

Turutvalget deltar på alle reisene.





ROMA

Møt våren i "den evige stad"
23. - 27. mai 2016

Turpris ca kr 9400,- pr. pers.
Plus flyavgifter ca kr 450,-
(med forbhld. om endringer)
Totalt ca kr 9850,- pr. pers.

Turprisen inkluderer:

Oslo - Roma t/r
4 netter i dobbeltrom på 4* hotell
4 frokoster
1 lunsj
3 middager
½ flaske vin + vann inkl. til alle lunsjer og middager
Utflukter som beskrevet i programmet
Tips på restauranter
Reisevert fra LOP
Reiseleder fra Norsk Tur

Tillegg:

Enkeltrom kr 2600,-
Ekstra drikke til inkluderte måltider
Frivillige utflukter:
Tivoli og katakombene kr 990,-
inkl. lunsj
Vatikanet kr 550,-

Påmeldingsfrist: 1. desember 2015
LOP er representert ved turutvalget.



Dag 1: Andiamo in Italia!

Vi flyr fra Oslo til Roma. Etter innsjekking vil reiseleder ta dere med på en orienteringsrunde til fots i området rundt hotellet. Det vil også bli tid på egenhånd. Dagen avsluttes med middag på hotellet om kvelden.

Dag 2: Roma - keiserens by

Denne dagen skal vi ha en rundtur i Roma, litt i buss, men mesteparten til fots. Vi skal se Forum Romanum og Colosseum fra det antikke Roma, Spansketrappen, Trevifontenen og Pantheon, før vi avslutter runden på Piazza Navona.

Dag 3: Tivoli og katakombene (frivillig utflukt)

I dag går turen ut av Roma, og vi kjører mot byen Tivoli og keiser Hadrians store villa-anlegg, Villa Adriana. Her kan man beundre rester av flott arkitektur og fine bassenger som tilhørte en keiser med sansen for det vakre og kunstferdige.

Om ettermiddagen besøker vi katakombene - underjordiske huler som de første kristne gravde ut for å begrave sine døde.

Dag 4: Vatikanet (frivillig utflukt)

I dag skal vi besøke Vatikanstaten, verdens minste land, men hjemmet til en av verdens største kirker - Peterskirken. Vi får også se Vatikanmuseet og det sixtinske kapell med Michelangelos og Raffaels berømte frescommalerier.

Dag 5: Hjemreise

Formiddagen er til egen disposisjon. Espresso eller italiensk is på en koselig lokal café, kjøpe parmesanost på markedet eller gå på jakt etter et par nye italienske sko...hva vil du? Husk å kaste en mynt i Trevifontenen så du vet at du kommer tilbake til denne vakre byen. Derfor sier vi ikke adjø, men heller: Arrivederci Roma!



SKOTTLAND

Med Military Tattoo

22. – 27. august 2016

Turpris ca kr 13 500,- pr. pers.

Turprisen inkluderer:

Fly Gardermoen – Skottland t/r
Flyavgifter
Buss ifølge program
2 netter på Radisson Blu Glasgow 4*
3 netter på Hilton Dunkeld House 4*
5 frokoster
3 lunsjer
5 middager
1/2 fl vin, øl eller mineralvann til
inkluderte middager samt til 2 av
lunsjene
Kaffe etter middager
Alle utflukter
Tips
Reisevert fra LOP
Reiseledere fra Norsk Tur

Tillegg:

Enkeltrom kr 2500,-

Påmeldingsfrist: 1. februar 2016

LOP er representert ved turutvalget.



Dag 1: Norge - Glasgow

Vårt skotske eventyr starter i Glasgow.

Dag 2: Glasgow - Skottlands mest spennende by

Vi tar en rusletur så vi blir bedre kjent med noen av byens severdigheter – bykjernen med sin "kvadratur" fra 1700-tallet, vakre bygninger i jugendstil, fargerike brosteinsgater, morsomme butikker og gallerier og et yrende kaféliv.

Dag 3: Loch Lomond og det vestlige høylandet

I dag går turen til den vakre innsjøen Loch Lomond. Med sine mange små øyer regnes dette som en av perlene i det sentrale Skottland. Vi besøker en verneverdige miniputt landsbyen Luss, og om ettermiddagen ankommer vi den koselige og pittoreske byen Dunkeld som skal være vår base under resten av oppholdet.

Dag 4: Edinburgh og Tattoo

Idag får vi en begivenhetsrik dag i Skottlands hovedstad. Vår lokalguide viser oss flere kjente severdigheter, og om kvelden står turens høydepunkt på programmet – Edinburgh Military Tattoo, som finner sted på borgplassen ved Edinburgh Castle. Gled deg til en musikalsk reise.

Dag 5: Pitlochry og Blair Castle

Vi besøker den koselige byen Pitlochry før turen går videre til Blair Atholl og Blair Castle. Deretter blir det besøk på Skottlands minste whiskydestilleri, Edradour. I kveld skal vi oppleve en ekte skotsk aften med sekkepipedemusikk, dans og skottenes nasjonalrett, Haggis.

Dag 6: Hjemreise

Vi får med oss spektakulære Falkirk wheel, før vi vender nesa hjemover etter innholdsrike dager i Skottland!

BUDAPEST

Førjulstur til hjertet av Europa
2. – 5. desember 2016



Budapest var tidligere en av Europas virkelig storslåtte byer, rik på historie og drama, og julemarkedene har lang tradisjon i Budapest. De sjarmerende trebodene tilbyr blant annet trearbeider, keramikk, håndlaget julepynt og ikke minst masse god mat som man nyter sammen med litt varm vin. Her mangler det overhodet ikke på julestemning. Bli med oss til en av Europas vakreste hovedsteder.

Estimert turpris til Budapest ca kr 5400,-
+ flyavgifter (ca 350,-)
Turprisen inkluderer bl.a. fly t/r og 3 netter på hotell

Informasjon om påmelding og oppdatert program for juleturen til Budapest vil komme i neste magasinutgave.

SØR-AFRIKA

OG SWAZILAND

januar/februar 2017



Tropisk skog og ørkenaktige landområder, fjell som tar pusten fra deg, og savanner som rekker fra den ene horisonten til den andre. Lange, gyldne strender og bratte klippekyster – alt dette er med på å forme Sør-Afrika. Vi får med oss høydepunkter som Cape Town, Robben Island, Kruger Nasjonalpark og eksotiske Swaziland. Landsbybesøk står også på menyen. Høres det fristende ut?

Estimert turpris til Sør-Afrika/Swaziland ca kr 22 300,-
+ flyavgifter (ca 3200,-)
Turprisen inkluderer bl.a. fly t/r og 10 netter på hotell

Informasjon om påmelding og oppdatert program for turen til Sør-Afrika og Swaziland vil komme i neste utgave av magasinet.

Kommune- og fylkestingsvalgene 2015

Eldreboom'en

Tekst: Maj Lindholt

Ultimo juli kom en oppsiktsvekkende – og gledelig – nyhet fra NRK. Stor økning i antall 70+ på valglistene! Men så ble det stille om saken – midt i agurktiden. Vi i LOP har forsøkt å kontakte kandidater i 70 årene for uttalelser og intervjuer, men det har ikke vært mulig i ferietiden. Følgelig saksess her kort fra media, som ikke overraskende var mest opptatt av de aller eldste. Partitilhørighet og kommuner henger sammen med mediepresentasjonen og er ikke prioritert av redaktøren. Fristende å foreslå: Kumuler en senior 14. september!

Vi i LOP skulle helst presentert noen kandidater i 70-årsalderen, men det har ikke vært gjennomfør-

bart i ferietiden. Følgelig saksess det kort fra media. Partitilhørighet og kommuner henger sammen med

medienes presentasjon og er ikke prioritert av redaktøren.

Comeback for 89-åring!

Kilde: NRK Hordaland

Antall seniorer på valglistene har økt med 30 prosent på fire år. – Når levealderen blir høyere, må vi også få være med på å styre landet, sier KrFs andrekandidat i Masfjorden, Jon Hope (89).

Den tidligere ordføreren i kommunen lengst nord i Hordaland har ikke vært aktiv i politikken på 20 år,

men takket ja da han ble spurt av lokallaget om å stille som listekandidat i år.

Gjør partiet hans det like bra ved valget 14. september som i 2011, blir den spreke 89-åringen valgt som kommunestyrerepresentant for de neste fire årene. Hope er kumulert, som den eldste i landet, og dermed nesten garantert å bli valgt inn.

– Faren er jo at man har gått ut på dato, men jeg håper ikke det. Jeg har vært engasjert i politikk hele livet, sier Jon Hope.

Han er i godt selskap. En gjennomgang gjort av NRK viser at andelen listekandidater over 70 år har økt med nesten 30 prosent ved årets valg i forhold til for fire år siden. I Hordaland er økningen enda større, hele 45 prosent.

For Hope er det ikke seniorsaken som står øverst på agendaen når han nå trolig inntar kommunestyret igjen. Den tidligere rektoren ser dog en sammenheng mellom sin egen hjertesak og levekårene for de eldre i kommunen.



FAKTA ELDRE OG UNGE PÅ VALGLISTENE

5642 personer over 70 år er kandidater på listene til årets valg. Det er en økning på 29 prosent i forhold til valget i 2011. I Hordaland er økningen på hele 45 prosent, fra 294 til 425 kandidater.

Til sammenlikning er 6533 personer under 30 år på årets valglistene. Det er en økning på kun tre prosent fra 2011. I Hordaland har antallet derimot gått ned fra 703 til 635, en nedgang på ti prosent.

90-åring stiller!

Kilde: NRK Telemark

– For meg er det skolesaken som engasjerer og som er årsaken til at jeg går inn i politikken igjen. Har du skole i en bygd, vil yngre folk etablere seg der. Og der yngre folk bor, er det også plass til de eldre, sier 89-åringen.

Når kommunestyrevalget går av stabelen til høsten, har Ragnhild



Liv og lære

*Vi bruker ofte så store ord
om hvordan andre bør være,
men selv kan vi gjerne gå på akkord,
det blir langt mellom liv og lære.*

*Negativ kritikk er menneskets vis,
det primitivt, men menneskelig er,
mens positiv kritikk istedenfor ris
bygger opp de som står oss nær.*

*Vi skal spille hverandre gode,
slik var trenerens filosofi,
han hadde knekket den kode
som resultater ville gi.*

*Om vi bare kunne lære av det
og spille hverandre gode,
da ville verden bli et bedre sted
og alle gå med hevet hode.*



*Vi vet hva positivt selvbilde betyr,
uten det kan så mye gå galt,
vi vet at det positive mennesker gir,
det er det som bør være normalt.*

*Tenk om vi alle kunne få det slik
at vi ville hverandres beste,
da ville verden bli ganske unik
for oss selv så vel som vår neste.*



Anders Stende

Frisak rundet 90 år. På Venstres valgliste i Porsgrunn finnes hennes navn på 34. plass. Hun er fortsatt brennende engasjert og har flere saker hun vil ha oppmerksomhet rundt.

– Man bør konsentrere seg om det sosiale, skole og sykehus. Også er det litt egoistisk å si eldresaken, men det er jo naturlig, humrer Frisak.

72 års skiller eldste og yngste på valglistene

Kilde: Østlendingen

Hartvig (89) og Oda (17) er klare for valgkamp i Elverum.

Hartvig var lærer for Odas bestefar da han drev Hartvig Bjerkes handelsskole!

Kandidatene står på hver sin liste, ønsker ulike ordførere, men er enig om viktige saker.

LOP Øvre Romerike: Rundreise i Aurskog-Høland

Avstanden fra Øvre Romerike til Aurskog-Høland er ikke stor, men de fleste av oss visste lite om kommunen. Det gjorde vi noe med: Turgeneralen vår, Arne Mythe, ordnet opp med reiserute, buss og opplegg.

Tekst og foto: **Petter Olsen**



På en regntung dag i slutten av mai satte 38 reiseglade pensjonister av gårde.

Første stopp var mediebedriften 07 Aurskog. Der tok administrerende direktør Åsmund Krogstad i mot oss. Mens vi koste oss med kaffe i kantina, fortalte han om en trykkeribedrift som hadde klart omstillingen til ny teknologi innen en bransje i rivende utvikling.

Bedriften han driver sammen med 75 andre er nå ledende i Norge og på topp også i verdenssammenheng.

Etter orienteringen ble vi vist rundt i bedriften. Alle ble imponert av størrelsen og effektiviteten på maskinene til flerfoldige millioner kroner. Ikke minst vår egen typograf, Roar Sand, ble blank i øynene av det han så. Han følte seg nærmest som en museumsbestyrer i sitt eget trykkeri på Jessheim.

Men Krogstad stoppet ikke der. Han ble med oss som guide resten av turen. Som innfødt i bygda kunne han fortelle utrolig mye og interessant om bygninger, garder, kjente personer og historiske steder.

Ett av de siste var Urskog Fort. Vi følte historiens sus når vi gikk omkring på murene der og så kanoene som var innstilt for å stoppe svensken i 1905.

Vi avsluttet turen på kurs- og konferansestedet Eidsverket. Krogstad kunne alt også om det stedet: Administrasjons- og hovedbygningen ble påbegynt i 1761, og oppigjennom årene hadde det vært jernverk, glassverk, bomullsvever, sagbruk og mølle i området.

Ikke alt hadde vært like lønnsomt. Virksomheten

hadde hatt flere eiere, mange hadde gått konkurs, og forfallet hadde satt inn.

Men på slutten av 1900-tallet startet en kostbar restaurering, og vi som kom dit på besøk nå etter en hyggelig og interessant rundtur, kunne nyte en velsmakende 3-retters middag i stilfulle, historiske omgivelser før vi tok fatt på hjemveien.

LOP Telemark: Møter og tur i høst

Tekst: **Maj Lindholt**

Møter

Møteprogrammet starter 10. september kl. 12.00 i Århus gård i Skien. Etter servering av suppe med brød, kaffe og kake forteller Tormod Aulebo om Århus gård, Jernalderhuset og dugnadsarbeidet som pågår. Påmeldingsfrist 3. september på grunn av maten til Marit Kronseth, m-kronseth@gmail.com, 41651465/35526285 eller Karin Bruseth, dagbrus@online.no, 91604476/35598484. Pris kr 100 (medlem), kr 150 ikke-medlem).

Neste møte holdes torsdag 15. oktober kl. 12.00 i Kultursalen i Gulset kirke. Tor Kjetil Gardåsen kåserer om «Livet på Bandakskanalen med Telemarksbåtene». Bernt Solvoll synger og spiller. Snitter og kaffe/te serveres.

Torsdag 19. november kl. 12.00 er møtestedet også Kultursalen i Gulset kirke. Anita Torvund og Espen Gjelstad Gundersen byr på en Edith Piaf-forestilling! Snitter og kaffe/te serveres. Fem blomsterkort loddes ut.

Neste årsmøte arrangeres 11. februar 2016. Sett av datoen allerede nå!

Høstturen

Tur til Finse, Undredal og Stalheim arrangeres fra mandag 14. til torsdag 17. september (uke 38). Finse er det perfekte utgangspunkt for naturopplevelser, skriver lokallagets nestleder/ sekretær Turid Schüller Sølland i invitasjonen, og Finse 1222 et hotell med personlig service, god mat og en uformell og hyggelig atmosfære.

Mandag reiser deltakerne med tog til Finse. Tirsdag tilbys foredrag om Finse og Bergensbanen, togtur til Flåm og utflukt til Undredal og Stalheim før retur med tog til Finse. Onsdag kan man velge mellom tre aktiviteter. Torsdag reiser de som ønsker det til Skien med tidlig tog eller man tar en vandretur på Finse og returnerer med et senere tog. – Blir vi 30 deltakere, sier Sølland, vil hotelloppholdet komme på kr 4.300 (enkeltrom) eller kr 3.480 (dobbelrom) per person. Måltidene er inkludert. I tillegg kommer togturene og eventuell deltakelse i frivillige aktiviteter.



Solgruppen

KORT OG LANGTIDSFERIE TIL ALBIR & GRAN CANARIA NÅ TILBYR VI OGSÅ THAILAND, KULTUR OG LANGTIDSFERIE. SENIORDANSTURER, TEMA OG AMERIKATURER



ALBIR I HØST 19.09 & 10.10
Livsglede, sol, trivsel og fellesskap. 2 uker i populære Albir med dyktige instruktører.



BRIDGETURNERING I ALBIR
NBF-Midt-Trøndelag ved Inger Hjellemarken. 24.okt. 2 uker fra kr 10 390 p.p. Flott hotell.



GRAN CANARIA I VINTER
Seniordans i solskinn. 16.jan. & 30.jan. Flott hotell, populære instruktører. 2 uker fra kr 12 990

FESTUKE I ALBIR MED TORE STRØMØY, JENNY JENSSEN og ARTISTER!

Solgruppen, Tore Strømøy, Jenny Jenssen, Stein Ingebrigtsen og Dag Spantell inviterer til fest og moro med sterk smak av Spania.
Fra Norge 31.10
Pris fra kr 7 990,-
Fra Norge 24.10 i 2 uker fra kr 9 490,-
Dancekvelder, allsang, konserter, spennende utflukter, god mat og drikke, sol og varme, forrykende show på Benidorm Palace m.m. Kombiner gjerne med et lengre opphold.



Tlf. 73 53 50 12 - www.solgruppen.no



VI | LOP NR 3 - 2015

21

LOP Lillehammer: Tur til Færøyene

26. mai reiste 31 spente deltagere på en 5 dagers tur til det sagnomsuste øyriket Færøyene. Føroyar på færøysk. Med fly fra Gardermoen via København til Torshavn Vágar Lufthavn som ligger på øya Vágar. Buss videre til hovedstaden Torshavn hvor vi bodde i 4 netter på hotell Torshavn, sentralt i byen. Torshavn ligger på den største øya Streymoy.

Tekst: **Ida Boldermo**

Færøyene består av 18 øyer, med et innbyggertall på ca. 48 000. Fisk og sauehold er to viktige inntektskilder. Får har gitt navnet til Færøyene.

Vi fikk rikelig anledning til å oppleve øygruppen sammen med en kunnskapsrik og fortellerglad guide. Vi fikk se vikingbosettingene i Leirvik og Christianskirken i Klaksvik som var vel verd et besøk.

Landets mest storslåtte fortidsminne er St. Magnus katedralen i Kyrkjebø (Kirkjubøur) fra 1300 tallet. Gamle, lave hus for folk og fe bygget av rullestein i Husvik.



Samlebilde av gruppen.

Opplevelsene og inntrykkene var mange, men det som kanskje gjorde størst inntrykk var naturen. Stupbratte fjell i nord. Grønne gresskledde daler og åser.

Forskjellige saueraser i flere farger med nyfødte lam som beita over hele øyriket.

Åpne og gjestfrie folk som bodde i små viker langs kysten hvor bosetningen besto av en 20 – 30 hus. Mange av husene er fritidsboliger i dag. En dame inviterte hele reisefølge inn på kaffe og færøysk goro i sin lille stue.

Vi besøkte Nordens Hus som formidler nordisk kultur til Færøyene og færøysk kultur til Norden. Et samarbeidsprosjekt av alle nordiske land. Vi fikk med oss en byvandring på Tinganes i Torshavn, den gamle bydelen nær havna, med trange gater og små idylliske hus. Språket var greit å lese, men vanskelig å forstå. At vi kunne snakke vårt eget språk var overraskende.

I det hele en vellykket, lærerik og interessant tur.



OPPSTARTMØTE for LOP Drammen og omland

LOP hadde i mange år et meget stort og aktivt lokallag i Drammen. Nå er LOP i gang igjen!

Tekst: **Maj Lindholt**. Foto: shutterstock.com

Et dypdykk i en tilfeldig skrivebok med sirlig håndskrevne referater fra møtevirksomheten har vært fornøylig lesing. Den gangen var pensjonister fra Posten og NSB blant de drivende i Drammen lokallag. Ut på 2000-tallet skrantet imidlertid laget og for få år siden måtte de fire gjenværende styremedlemmer i høy alder nedlegge laget. Har LOP hatt og har mange medlemmer i Drammen og omland, og nå ser det lyst ut for lagsvirksomhet i en av Norges større byer igjen. Derfor er det med glede Vi i LOP bringer referat fra oppstartmøtet skrevet av Gunny Tømte.

En ny start

På oppfordring fra medlemmer i Drammensområdet som er knyttet direkte til LOP sentralt, ble det holdt møte i Bragernes menighetshus, Drammen, mandag 8.juni. 16 medlemmer møtte. Daglig leder i LOP sentralt, Karin Woldseth, og sentralstyremedlem



Lillian Saxegaard var til stede for å hjelpe lokallaget i gang.

Daglig leder innledet med å ønske velkommen for deretter å fortelle om LOPs oppgaver og tiltak. Siden formålsparagrafen er svært omfattende, utdypet daglig leder hvilke deler av denne som LOP prioriterer nå, og det dreier seg først og fremst om arbeid for bedre pensjonsreguleringsbestemmelser og bedre eldreomsorg.

I tillegg poengterte Brynjulf Uppheim behovet for og nødvendigheten av å ha en organisasjon som arbeider for pensjonistenes vilkår, for et stadig økende pensjonistantall med stadig høyere levealder.

Han presiserte alvoret med hensyn til den årlige underregulering av pensjonen, og understreket at for å oppnå slagkraft er man avhengig av en sterk organisasjon med mange medlemmer. Et av

hovedmålene må derfor være å verve medlemmer!

Dernest tok daglig leder ordet for å få forsamlingen med på å velge et interimstyre. Følgende fire ble foreslått og valgt: Lill Ann Egeland (Drammen), Oskar Oskarsson (Lier), Brynjulf Uppheim (Drammen) og Gunny Temte (Hokksund)

Interimstyrets funksjonstid skal være fram til februar 2016, da skal det velges styre etter gjeldende vedtekter.

Kaffe og ferske wienerbrød bidro til god stemning og friskere samtale.

Takk til daglig leder Karin Woldseth og sentralstyremedlem Lillian Saxegaard som satte i gang prosessen for start av LOP Drammen og omland.



LOP Sandefjord: VÅRTUR TIL SKAGEN

Tirsdag 26. mai reiste 32 deltakere på årets vårtur som gikk til Skagen via ferge mellom Sandefjord og Hirtshals.

Tekst: **Lillian Heggem**. Foto: **shutterstock.com**

Etter ankomst Hirtshals kjørte vi til Skagen by. For noen gikk ferden rett til Skagen Museum og Skagensmalerne. Bygningen er påbygd med et nybygg inntil den gamle bygningen, og vi synes at resultatet ble bra. I slutten av dette året skal alt være ferdig der. Været var fint så vi kunne rusle rundt i gatene, titte inn i koselige små butikker, ta en kaffepause etc. Alle endte tilslutt nede på havna for innsjekking på Color Hotell, middag og en tidlig kveld.

Onsdag kjørte vi på tur. Første stopp var Nordsøen Ocenarium som er Nordeuropas største akvarium med 4,5 mill. liter vann. Her fikk vi se selene bli matet og massevis av forskjellige fiskeslag. Neste stopp var lunsj på Aalbæk gamle kro. Dit kom også guiden som ble med oss resten av turen. Fra Aalbæk kjørte vi til Råbjerg Mile som er Nord-europas største ørken.

Milen består av 4 mill. kubikmeter sand som beveger seg ca. 15 m mot øst hvert år. Et fantastisk skue! Flere av turdeltakerne gikk helt til topps

der. Ferden gikk videre til Hjorts Hotel som ligger i Kandestederne ved siden av Råbjerg Mile. Hjorts Hotel, bygget i 1891, er det eldste badhotellet i

området. Vi var tilbake i Skagen etter denne dagsturen kl 16.30.

Kl. 19.00 møttes vi igjen til en god middag på hotellet og praten gikk livlig ved to langbord. Alle deltok med prat og latter.

Torsdag morgen var det avreise fra hotellet. Det regnet, men vi satt tørt og godt i bussen. Med Odd B. ved rattet, bar det strake veien til Hirtshals. Om bord i båten var det bestilt plasser i restauranten og med god mat og drikke, taxfrihandel og hyggelig samvær gikk turen fort.

I bussen til Sandefjord takket lagets leder Paul Wirkola alle for en hyggelig tur og takket Odd B som er vår trofaste sjåfør på turene. Paul avsluttet med to dikt, et av Nordahl Grieg og et av Paul selv!



Skagen kirke.

LOP Sandnes og Jæren: Dagstur til Lista

Den 3. juni dro LOP Sandnes og Jæren på dagstur til Listalandet og Farsund i to busser. Det ble en lang og opplevelsesrik dagstur. Vi hadde gode sjåførere i begge bussene, kjentfolk som kunne fortelle små historier om stedene vi kjørte forbi og hendelser knyttet til disse.



Tekst: **Synnøve Ladstein** Foto: **shutterstock.com**

Da vi nærmet oss Lista, fikk vi lokalguide med oss og han fortalte om denne regionen som viste seg å være mye større enn vi trodde – vi som ikke hadde vært der før.

Lista, Vanse, Farsund – fra denne regionen dro svært mange til sjøs og kanskje enda flere utvandret til USA.

Dette bærer spesielt Vanse fremdeles preg av. I sentrum av tettstedet finner vi Brooklyn Square, med en amerikansk bar som turistattraksjon. I butikken ”Trunken” – oppkalt etter de store koffertene man gjerne fikk tilsendt fra USA, bugner det av alskens amerikanske varer, interiør, bilder ”you name it”. Bilder av Elvis og Marilyn møtte oss rett innenfor døren ...

Vi besøkte Nordberg Fort, Nordens best bevarte kystfort fra 2. verdenskrig. Her kunne vi se utover den flotte naturen på Lista, kysten og havet utenfor.

Her er bygget nytt formidlingsbygg med blant annet bronsealderutstilling. Dette fortet ble ikke bombet, fordi tyskerne hadde bygget det som et lite tettsted – med småhus som lå litt ”tilfeldig” rundt om – og som dermed kamuflerte innholdet her.

Vi fikk se et av disse små husene, der hvor tyskerne hadde hatt sine sosiale samlinger. Her var det mange bilder malt på veggflatene, på takbjelker var det tyske visdomsord (?). Artig å se hva de syntes om og ønsket å ha rundt seg mens de var her på fortet. En artig historie fra guiden, var at samtlige i Vanse tettsted måtte evakuere på grunn av dette fortet og klar skyteretning – alle unntatt tre personer. Disse tre – fiskere – skulle holde tyskerne med fersk fisk.

Lista fyr var også et besøk verd. Vi kunne gå og se og tenke på hvilke tøffe værforhold som finnes rett utenfor – ingen småøyer eller holmer – bare havet som står på – alltid. Og – det blåste denne dagen også ...

Farsund er kalt Kaperbyen fordi det utviklet seg kapervirksomhet langs sørlandskysten under napoleonskrigene i åren 1807–1814, og Farsund hadde god havn. Mange fikk tillatelse til slik kapervirksomhet, og byen profiterte på dette.

Et resultat av denne virksomheten og de mange skip i den perioden, har utviklet seg og vokst til vanlig skipsfart og mange redere, noe som byen bærer preg av fremdeles.

Vi fikk også omvisning i Farsund Rådhus, som nettopp er et resultat av de gamle rike rederne og deres bygninger.

Mye mer kan sies om dette distriktet, men vår opplevelse var at det virkelig var et besøk verd, og at vi gjerne drar tilbake dit. Vårt inntrykk er at Lista er en sørlandsidyll, men med litt mer vind, og veldig mye større enn hva vi hadde tenkt oss.



Lista fyr.

LOP Sandnes og Jæren: Vårtur til Hardanger

Den 20. mai reiste 23 LOPere fra Sandnes og Jæren pluss to fra LOP Haugesund på tur til Hardanger, med Kjosavik Buss.

Tekst: **Marie Østråt Søndervik**

For å nå ferjen fra Mortavika kl. 9.00 ble det tidlig start fra Bryne, men å være ute i god tid er vel kjent for oss pensjonister, så det gikk fint. Paret fra Haugesund møtte oss i Aksdal, og derfra kjørte vi mot Åkrafjorden hvor vi hadde en liten stopp ved Åkrafjordtunet, en annerledes butikk. Videre til Skare og Odda hvor vi fikk lokalguide med oss.



I Hardanger er det to nasjonalparker; Hardangervidda Nasjonalpark og Folgefonna Nasjonalpark. Fjordlandskapet er et vakkert syn med isbreen, bratte fjell, fosser, frodig natur og frukttrær. Vi hadde fint vær og fikk oppleve en del av fruktblomstringen. Morell- og plommetrær var nesten ferdigblomstret, mens eple- og pæretrær blomstret. På turen videre mot Eidfjord passerte vi Lofthus og Kinsarvik. Her fikk vi høre om frukt dyrking, siderproduksjon, folketall, arbeidsplasser, mulig kommunesammenheng og mye annet.

Framme i Øvre Eidfjord fikk vi lunsj, noe som smakte særdeles godt, siden det var lenge siden frokost. Etter lunsj gikk vi over til Natursenteret som er et spennende opplevelses-

senter med utstillinger i flere etasjer og med Ivo Caprino sin supervideo-graf. Vi fikk en fin opplevelse av høye fjell, brusende fosser og dype fjorder med nervepirrende stup ned i bratte juv og rolige sekvenser over fjellvatn og isbreer.



Videre til Sima Kraftstasjon, et av de største vannkraftverkene i Europa, for omvisning. Kraftstasjonshallen ligger hele 700 meter inne i fjellet og er 200 meter lang, 20 meter bred og 40 meter høy. Herfra kjørte vi over den nye Hardangerbroen som ble åpnet i august 2013, og til Norheimsund for innsjekking på Thon Hotell Sandven. Dette er et gammelt hotell i sveitserstil fra 1857, påbygd de siste to årene.

Dag 2 var det guidet tur i Norheimsund og Øystese. Vi begynte med Fartøysenteret hvor vi så filmen "Då vatne var vegen". Deretter fikk vi høre om Hardanger som er et



kjerneområde for båtbygging og se arbeidet med å bygge Strandebarmaren, en sterk og god robåt. Turen ble avsluttet med et besøk ved Steindalsfossen. Her var det et fint anlegg som fortalte mye om området, og det var lagt sti som gikk opp til og under fossen.

Dag 3 gikk turen til Torvikbygd og med ferje til Jondal og videre til Rosendal. Vi besøkte kirken fra 1250 tallet og fikk høre hvordan embetsmenn og adel hadde påvirket området. Så reiste vi videre til Baroniet og omvisning på Slottet fra 1665. Vi fikk høre om de forskjellige eierne og hvordan den siste eieren hadde gitt det til Universitetet, som i dag er eier. I hagen var det mye som blomstret, men den store og kjente rosehagen hadde nok en stund igjen før den ville stå i blomst. Vi avsluttet med lunsj i Drivhuset.

Hardangerturen slutt. Det var tre dager med mange opplevelser og inntrykk.

Så gikk turen hjemover via Aksdal til Sandnes og Jæren.

Alltid kjekt med LOP-tur!



LOP Sandnes og Jæren:

Maitur til Den franske Riviera

Tidlig lørdag morgen, allerede kl. 04.30, møtte vi på flyplassen på Sola, - men som pensjonister flest var alle ute i god tid. Turen gikk med KLM via Amsterdam og videre til Nice. Her ble vi møtt av Anne Marit Strand Sardinoux, som skulle være vår reiseleder. Etter ca en halv times busstur var vi framme ved hotellet Garden Beach i Juan –Les –Pins hvor vi skulle bo under oppholdet. Etter innsjekking og lunsj hadde vi en liten runde i byen for å gjøre oss kjent.

Tekst: **Marie Østråt Søndervik**

Søndagen startet med god frokost, her manglet ingenting. Deretter kjørte vi minitog til Antibes, hvor vi så gamlebyen, markedet, havnen og Picasso muset. Etterpå var det lagt inn god tid til å gå rundt og se. Det var båter ikke bare i millionklassen men også i milliardklassen. Aldri har jeg sett så mange og store luksusbåter! Lunsjen nøy vi på fortausrestaurant, hvor vi kunne se på folkelivet. Hjemturen til hotellet ble opp til den enkelte; ville en ta minitoget tilbake eller gå, en tur på ca. 45 minutter.

Mandag kjørte vi langs stranden til Nice og Ville Frenche, en liten by 6 km øst for Nice. Enda 10 km lengre øst ligger Monaco. Ville Frenche har et av de dypeste naturlige havnebaseng ved Middelhavet. Åsene rundt gikk opp til 500 meter. Ned mot havnen gikk vi igjennom en gammel overbygd gate "Rue Obscure". Beboerne der hadde bodd i annen etasje og hatt dyr på gateplanet. I dag blir gaten ofte brukt til filminnspillinger. Så gikk turen tilbake til



Katedralen i Monaco

Nice med omvisning i gamlebyen med mange store bygninger og trange smug. Nice er den femte største byen i Frankrike, og har flyplassen med størst flytrafikk etter Paris. Videre gikk turen opp i høyden hvor romerne hadde vært, i dag er det bare ruiner igjen i en stor olivenlund. Der var det også et Fransiskaner- kloster. Klosteret er i dag museum, mens kirken er i bruk. Det var en flott klosterhage med mange rosetrær og fin utsikt.

Så kom dagen da vi skulle til Monaco. Underveis på turen dit fikk vi høre mye om Frankrike i dag. Det er 4 veier som førte til Monaco, 3

hylleveier og 1 motorvei. Den høyeste hylleveien lå 500 meter over havet. Vi kjørte den mellomste, for den skulle ha finest utsikt, her passerte vi Ville Frenche og fikk se den fra oven. Det ble også fortalt om mange kjente personer som hadde villaer i området. Veien var bratt så vi kom fort opp i høyden der det lå en by som ble kalt Lille Afrika på grunn av sitt spesielle tropiske klima.

Før vi forlot bussen i Monaco, fikk vi en kort innføring i Monacos historie fra Grimaldifamilien kom til makten i 1297 og fram til i dag. Vi gikk gjennom en fin park opp til Katedra-

len hvor Fyrsteparet ligger begravet. Vi fikk også sett palasset, før turen gikk til Monte Carlo og Casinoet. Turen ble avsluttet med middag på Cafe De Paris.

Dagen etterpå hadde tett program, og begynte med ca 1 times kjøring til vingården Chateau de Rosseline. Gården hadde fått sitt navn etter en ung pike som var gjort til helgen. Hun var mumifisert og lå i en glassmonter i Klosterkirken. Det hadde vært nonnekloster der fra 1200 tallet og fram til 1400 tallet da det ble munkekloster. Senere ble det brukt til sykehus for amerikanske soldater under krigen. Klosterkirken var nyrestaurert og vi var den første gruppen som kom på besøk etter at den åpnet igjen.

Vingården er fra 1300 tallet og den eldste i distriktet, gammel statistikk sa at det er ca 320 soldager i året her. I 1994 kom det nye eiere som moderniserte produksjonen og satset på kvalitetsvin. Det ble smaksprøver og tid til å handle før vi dro videre til Saint-Maxime og deretter med båt til Saint Tropez hvor vi hadde lunsj og fikk litt tid til å se oss rundt før båten tok oss tilbake til bussen.

Den siste dagen av turen var utflukten frivillig, men de fleste deltakerne ble med på den. Turen gikk til St. Paul-de-Vence, og vi startet med å kjøre kystveien rundt Cap Antibes. Her var det mange kjente personer som hadde hatt eiendommer, men i dag var mye kjøpt opp av russere.

St. Paul-de-Vence lå på en høyde 1 mil fra Middelhavet og 300 meter over havet. Den hadde hatt stor betydning fram til 1800 tallet, og så ble den gjenoppdaget i begynnelsen av 1900 tallet av kunstnere. Mange



Lunsj i Saint Tropez

av kunstnerne hadde betalt for seg med kunstverk og mange av disse fantes fremdeles i restaurantene. Muren rundt byen var godt bevart. På byens høyeste punkt lå en katedral. Gågaten gjennom byen bestod av gallerier som solgte kunst. Mark Chagall som døde i 1985 lå begravet på kirkegården like utenfor bymuren. Videre kjørte vi til Gourdon, nok en liten koselig by med mur rundt, denne lå 800 meter over havet. Her var det ca. 300 innbyggere.

Etter lunsj gikk turen til Grasse med besøk på Fragonard parfymefabrikk og innføring i parfymens hemmeligheter. 500 forskjellige dufter måtte en kunne skille fra hverandre for å være en dyktig ”parfymeblender”!

Grasse er den største innlandsbyen i fylket med ca. 43000 innbyggere, den hadde vært en livlig handelsby med mange garveri fram til 1500 tallet. Da ble det innført skatt på lær og garveriene ble nedlagt, det fortsatte med bl.a. oljer og såpe.

Parfymeproduksjon ble etter hvert deres største næring.

Om kvelden var det middag på hotellet og sosialt samvær.

Dagen etter var vi klar for heimreise, men det ble også litt tid til shopping, bading eller bare det å rusle litt rundt før vi ble hentet av bussen kl. 14.00.

En fantastisk uke med mange opplevelser og inntrykk. Fint vær, god mat og godt drikke. En dyktig reiseleder og kjekke folk!



Besøk på en parfymefabrikk

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 Turistbusser AS, Solheimveien 70, 1473 Lørenskog. Telefon 67 91 20 50. Les mer på www.fcturistbusser.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 lesebrett. 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.

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 Ekland,
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	Brit Helga Remme	971 94 995	brtremme@gmail.com
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			Arnulf Heidegård	922 91 147	heidega@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	975 95 484	kedhella@online.no
Sigurd Dybvik	911 07 120	sidy@mimer.no	TELEMARK		
NORDLAND			Telemark		
Midt-Helgeland			Evy Brattland	35 55 78 48	986 72 973
Åse Floa Steinrud	977 17 534	tove@wika.no	TROMS		
Rana			Tromsø		
David Øverli	75 15 32 55	482 59 151	Arvid Tangen	911 94 801	artang@online.no
Salten			VESTFOLD		
Brynhild Geiring	901 70 180	bgeiring@hotmail.com	Larvik		
Vesterålen			Odd Bjarne Johansen	33 11 12 91	913 99 944
Steinar Henriksen	76 12 32 60	474 17 879	Sandefjord		
Vågan			Paul Wirkola	974 11 902	pwirk@online.no
Reidun Karjalainen	979 83 122	reidun.karjalainen@vagan.kommune.no	Tønsberg		
NORD-TRØNDELAG			Anne-Lise Aune Lee	403 07 729	leenorge@gmail.com
Namsos			ØSTFOLD		
Bjørn Kvatningen	74 27 33 23	992 66 705	Indre Østfold		
Steinkjer			Randi Frankrig	922 80 706	randi.frankrig@gmail.com
Leif Aune	74 14 36 34	994 32 351	Moss		
OPPLAND			Kristian Hjortkær Hansen	69 25 49 88	909 10 091
Cjøvik og omland			Sarpsborg		
Kjell Mellomberg	482 88 924	kaabeem@online.no	Ellen-Marie Mikkelsen	908 20 480	ellen-mm@online.no