

# Vi i LOP

Medlemsblad for  
LOP – Landslaget for  
offentlige pensjonister

NR. 3 – 2013 – Årg. 68



**BRUK STEMMERETTEN!**

# Innhold

Lederen har ordet .....	3
Nytt fra sentralstyret .....	4
Seniorpolitikk og eldreråd til nytte og besvær .....	5
Pensjonsutvalget .....	7
Helse- og omsorgsutvalget .....	8
Hvordan skal eldre bo og skal LOP mene noe om det? .....	10
Språkproblemer i helsevesenet .....	12
Medlemsfordeler .....	13
Blå soner .....	14
Frimos fristelser .....	16
Lokallagssidene .....	17
Leserinnelegg .....	25
Personalia .....	28
Sekretariatets spalte .....	29
Kryssord .....	30
LOP i eldreråd .....	31

## Redaktørens lille hjørne

### Kjære leser,

Få dager igjen til stortingsvalget! Pensjonister kan ikke streike. Demonstrasjonsevne og –vilje er vel noe blandet. Men stemme ved valg både kan og bør vi! LOP er partipolitisk nøytral, så i denne spalte skal intet parti anbefales eller frarådes, bare oppfordres til bruk av stemmeretten. En gjennomgang av valglistene viser at seniorer generelt ikke er nominert på sikre plasser. Den finnes noen 60+ og noen færre 70+ lenger nedover, men for langt nede til at de vil kunne møte som vara uansett regjering. Beklagelig! Forskning viser at saksområdene som prioriteres har sammenheng med politikernes alder, noe som ikke lover godt for eldrepolitikken. I et leserinnelegg i Aftenposten er det foreslått at vi skal stryke kandidater som ikke har vist interesse for eldrepolitikk. Fristende, men neppe effektivt. Pensjonsreformen skal reforhandles i 2017, og skal vi få gode endringer, må pensjonistorganisasjonene starte påvirkningsarbeidet overfor Stortinget 2015-19 tidlig. Her gjelder ikke Stockmanns berømte ord i En folkefiende av Henrik Ibsen om at flertallet tar alltid feil og den står sterkest, som alene står. I pensjonsdrøftelser er det «kjøttvekt» som teller. Verv medlemmer til LOP!

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](mailto:tomaholt@start.no)

### REDAKSJONSRAÐ

Turid Frimo  
[tfrimo@gmail.com](mailto:tfrimo@gmail.com)

Lillian Saxegaard  
[lillian.saxegaard@gmail.com](mailto:lillian.saxegaard@gmail.com)

Randi Frankrig  
[randi.frankrig@gmail.com](mailto:randi.frankrig@gmail.com)

May-Brith Brekke  
[maybrekk@sf-nett.no](mailto:maybrekk@sf-nett.no)

### ANNONSER

Marit J. Nicolaysen  
932 61 966  
[marnicolay@hotmail.com](mailto:marnicolay@hotmail.com)

Ole Sandvik  
926 46 269

Redaksjonen avsluttet 1/8.  
Frist for nr. 4-2013 1/11.

Signerte artikler står for skribentens egne meninger.

### SEKRETARIAT

Adresse: Stortingsgt. 2, 0158

Fung. daglig leder Eli Vinje  
22 42 22 55  
916 28 238  
[post@lop.no](mailto:post@lop.no)

Kontortid: tirs - fre 10.00 - 14.00

Fung. kontormedarbeider:  
Ragnhild Christine Meyer

Sekretariatsmedarbeider:

Tove Lian  
75 15 03 02  
456 30 948  
[hel-lia@online.no](mailto:hel-lia@online.no)  
Petter Grubensgt. 9,  
8624 Mo i Rana

### SENTRALSTYRET

Leder: Kjell Helland  
72 88 62 02  
975 95 484  
[kedhella@online.no](mailto:kedhella@online.no)

Nestleder: Turid Frimo

22 23 05 25  
470 26 939  
[tfrimo@gmail.com](mailto:tfrimo@gmail.com)

### Styremedlemmer:

Åshild Hauan  
75 56 20 32  
948 41 130  
[aa-haua@online.no](mailto:aa-haua@online.no)

Magne Helland  
51 97 99 34  
475 10 794  
[magne.helland@lyse.net](mailto:magne.helland@lyse.net)

Aagot Flagstad  
61 25 41 79  
900 29 966  
[flagstad@bbnett.no](mailto:flagstad@bbnett.no)

Johannes Bolstad  
56 30 12 69  
924 44 478  
[johannes.bolstad@bkkfiber.no](mailto:johannes.bolstad@bkkfiber.no)

Nils Kristian Lie  
62 50 90 24  
952 19 026  
[ragnils@gmail.com](mailto:ragnils@gmail.com)

### Varamedlemmer:

Turid Mæhre Olsen  
75 17 09 25  
924 56 568  
[turid.arna.olsen@hotmail.com](mailto:turid.arna.olsen@hotmail.com)

Sigurd Dybvik  
911 07 120  
[sidy@mimer.no](mailto:sidy@mimer.no)

### NETTREDAKTØR

Margaretha Hamrin  
952 32 131  
[mgoer@online.no](mailto:mgoer@online.no)

### PENSJONSUTVALGET

Hans Erik Pettersen  
905 43 413  
[hansep@online.no](mailto:hansep@online.no)

### HELSE- OG OMSORGS- UTVALGET

Ove Kr. Mjølnerød  
480 74 032  
[ove@mjolnerod.com](mailto:ove@mjolnerod.com)

### KURS-KONTAKT- KONFERANSEUTVALGET

Turid Mæhre Olsen  
75 17 09 25  
924 56 568  
[turid.arna.olsen@hotmail.com](mailto:turid.arna.olsen@hotmail.com)

### TURUTVALGET

Magne Helland  
51 97 99 34  
475 10 794  
[magne.helland@lyse.net](mailto:magne.helland@lyse.net)

### LAYOUT OG TRYKK

Merkur-Trykk AS  
[www.merkurtrykk.no](http://www.merkurtrykk.no)

Forsidebilde og illustrasjons-  
foto: shutterstock.com



Merkur-Trykk er  
PSO-sertifisert  
Vi tar kvalitet på alvor!



Merkur-Trykk er  
godkjent som  
svanemerket bedrift.



# Aktiv høst

Ja, så er sommeren på hell igjen, og vi står foran en forhåpentligvis aktiv høst både sentralt og i det enkelte lokallag. Møter og turer planlegges og arrangeres, og høstsesongen avrundes gjerne med et trivelig og sosialt julebord. Vervearbeidet bør også stå i fokus i høstsesongen. Økt medlemstilgang styrker både lokallagene og LOP sentralt. Som organisasjon får vi økt tyngde, og det er viktig ikke minst når vi møter regjeringen i drøftinger i ulike sammenheng. Ta derfor kontakt med kjente som nå er blitt pensjonister fra offentlig virksomhet og inviter dem til et lagsmøte slik at de kan bli bedre kjent med oss. Fortell også hva vi som organisasjon står for, og hvilke ulike tilbud de kan nyte godt av som medlem i LOP. Stand er også en flott måte å verve medlemmer på. I tillegg blir vi synlige som organisasjon, og flere blir klar over at LOP er en pensjonistorganisasjon for de som har arbeidet i det offentlige. Derfor lykke til med vervearbeidet.

## Kommuneøkonomi og eldreomsorg

Som vi vet har kommunene ansvaret for eldreomsorgen, viktige deler av helsepleien og en rekke andre tjenester av stor betydning for befolkningen generelt og for pensjonistene spesielt. Dessverre opplever vi i alt for stor grad at kommunene svikter når det gjelder eldreomsorg og da spesielt sykehjemsplasser. Hvor ofte opplever vi ikke å få presentert på TV-skjermen i beste sendetid kommuner hvor både to og tre eldre må dele rom på det enkelte sykehjem. Mennesker som ikke engang kjenner hverandre. Dette er uten tvil en skam for velferdsNorge. Det er sikkert mange ulike forklarings-

ger på at det er blitt slik. Uansett er det ikke slik eldre mennesker skal bli behandlet når de en dag kanskje trenger en sykehjemsplass. I utgangspunktet skal ikke dette skje, når vi vet at det de senere årene har vært store pengeoverføringer fra staten til de enkelte kommunene. I tillegg har vi full sysselsetting og en historisk lav rente. Med et slikt utgangspunkt skulle situasjonen ha vært det motsatte med plass til alle, enkeltrom til alle som ønsker det, en forsvarlig bemanning og med mange nok aktiviteter som gjør at de som bor på et sykehjem trives og synes de fortsatt har en god livskvalitet. Dessverre er det ikke slik for alle. Isteden opplever vi at kommuner bruker de frie midlene fra staten til helt andre formål. I mange kommuner er politikerne mere opptatt av å skape seg et minnesmerke i forhold til store og kostbare bygg, enn å være opptatt av eldregenerasjonens behov. Når en kommune bruker 700 millioner kroner på et kulturhus, mens de eldre på sykehjemmet må bo på tomannsrom, er det noe som er totalt feil. Vi vet at nærmere hver tredje kommune går med underskudd, hva da hvis den økonomiske situasjonen endrer seg og behovet for sykehjemsplasser øker. Dette lover ikke godt for oss som eldregenerasjon. Vi vet at kommunene ikke vil være begeistret hvis staten øremerker tilskuddene til sykehjem. De vil helst at disse midlene bør være en del av rammetilskuddet til kommunene. Vi mener at situasjonen nå har blitt så alvorlig at midler fra staten til eldreomsorg og da særlig til sykehjemsplasser nå må øremerkes. Noe annet kan ikke aksepteres. Regjeringen kan ikke løpe fra sin egen verdighetsgaranti. Fra LOPs side vil derfor dette være



et krav når vi møter regjeringen til drøftinger om statsbudsjettet i desember.

## Stortingsvalget 2013

9. september skal vi gå til valg på et nytt storting for nye fire år. Vi i LOP har tidligere oppfordret alle de politiske partiene om å nominere eldre på såkalt sikker plass til stortingsvalget. Dessverre så ser det ikke ut til at noen partier har fulgt denne oppfordringen. Dette er beklagelig ikke minst med tanke på den kompetanse og de erfaringer de eldre representerer, og som uten tvil ville vært en styrke for vår nasjonalforsamling. Vi er ikke så sikker på at lav eldrepreretasjon vil tjene vår nasjonalforsamling på sikt. Uavhengig av det valg som de politiske partiene her har gjort så vil vi allikevel oppfordre alle våre medlemmer om å bruke stemmeretten sin. Det er en rettighet vi alle må ta vare på. Derfor ta dere god tid til å studere partiprogrammene, og gi din stemme til det partiet som du mener i størst grad vil ivareta de eldres rettigheter.

*Kjell Helland, leder*

# Nytt fra sentralstyret

I vår fikk vi avslag på søknaden vår om statsstøtte for 2013. Noe som kunne skapt økonomiske problemer for oss som organisasjon. Som landets eldste pensjonistorganisasjon, og som i alle år tidligere har fått statsstøtte, stilte vi oss helt uforstående til det som her skjedde.

Tekst: Turid Frimo. Foto: Maj Lindholt

Vi ble derfor nødt til å engasjere juridisk bistand både når det gjaldt anken til Arbeids- og Velferdsdirektoratet og Arbeidsdepartementet. Gleden ble derfor veldig stor da anken ble tatt til følge. Det var en svært god nyhet å få før sommeren satte inn. Statsstøtten gjør at vi kan opprettholde de aktivitetene vi har og legge opp til nye.

## Midler til dataopplæring

Staten har nå bevilget øremerkede midler til dataopplæring for eldre (seniorer). LOP søker om midler til å avholde datakurs over hele landet for våre medlemmer. Søknadsfristen var 9. august og vi krysser fingrene og håper på et positivt svar, slik at vi kan tilby datakurs til alle våre medlemmer som trenger eller ønsker det. Datakunnskaper blir mer og mer viktig ved at både staten og kommunene ber en om å bruke data ved alle henvendelser til offentlige myndigheter. Det nytter ikke med en telefon eller et brev med forespørsler, en får bare svaret "Gå inn på nettet og der finner du skjemaer og andre opplysninger for det du ønsker. Behersker du ikke data? Da får du kontakte en nabo eller et barnebarn, de hjelper deg sikkert". Dette svaret fikk mannen min i Oslo kommune, og jeg tror ikke Oslo kommune er alene om å gi det svaret.

Et slikt svar er vi lei, derfor ønsker vi å arrangere kurs over hele landet,



*Fra v. Åshild Hauan, Nils Kristian Lie, Aagot Flagstad, Magne Helland, Turid Mæhre Olsen og Johannes Bolstad. Sittende: Kjell Helland og Turid Frimo.*

slik at alle våre medlemmer er rustet til å møte den digitale verden.

## Kurs for tillitsvalgte

LOPs kursrekke for tillitsvalgte fortsetter i høst. Kursene er på Gardermoen 16. og 17. oktober. De er lagt opp med et dagskurs for hver region som ikke ble kurset i vår. Lokallagene har fått informasjon og program. Vi ønsker velkommen til kursene!

Hovedvekten vil denne gangen bli lagt på mediakunnskap og hvorledes vi kan skrive korte, konsise innlegg til for eksempel lokalavisene, for på den måten å komme fram med hva LOP står for og gjøre leserne av lokalavisene mer oppmerksomme på oss. Innlegg i lokalavisene er en

fin markedsføring og kan gi lokallagene flere medlemmer.

## Landsmøtet 2014

Sentralstyret går nå inn i det siste året av valgperioden, dette gjør at landsmøtesaker og Landsmøtet blir en viktig del av sentralstyrets arbeid i de kommende månedene. Samtidig som at Landsmøtet skal preges av at vi som landets eldste pensjonistorganisasjon er 75 år.

## En aktiv høst

Vi ønsker alle våre lokallag en riktig god høst med mange aktiviteter og gode medlemsmøter.

Ikke glem vervingen av nye medlemmer! Her må vi løfte i flokk. Jo flere vi er, jo sterkere står vi!

# Seniorpolitikk og eldreråd – til nytte og besvær

Mer enn hver fjerde velger i Norge er over 60 år. Etter stortingsvalget i 2009 var kun 5,9 prosent (10 representanter) over 60 år og etter kommunevalget i 2011 var kun 18 prosent av representantene over 60 år.

Tekst: May-Brith Brekke

Regjeringens melding om morgendagens pensjonister og omsorgen for dem ble nylig lagt frem for Stortinget og er nå til behandling i Helse- og omsorgskomiteen. Det er først og fremst en plan for å møte dagens behov, den gir oss også en god beskrivelse av og forankring i fortiden, men favner naturlig nok også om fremtidige generasjoner av pensjonister som har helt andre forventninger og krav til alderdommen og pensjonisttilværelsen enn tidligere generasjoner. Den beskriver hvordan ressursene har forandret seg 40 år tilbake i tid da man sysselsatte 20.000 årsverk og frem til i dag da man sysselsetter 120.000 årsverk. Den beskriver også hvordan kommunene har dreid omsorgen for eldre fra offentlige sykehjem/institusjoner til hjemmetjenester. I 2012 trådte Samhandlingsreformen i kraft og ga kommunene et godt grunnlag for å tenke nytt og vi har nå også fått en egen lov om kommunale og fylkeskommunale eldreråd. Den skulle øke eldres innflytelse på avgjørelser som angår dem i kommuner og fylker. Det skulle også sikre eldres brukerinteresser bedre. Eldrerådene har bare en rådgivende funksjon.

*LOP har vara-/medlemmer i 7 av landets 19 fylkeseldreråd og vara-/medlemmer i 25 av de 428 kommunale eldrerådene. Selv om dette ikke er mange, er det noe som kan rettes*



May-Brith Brekke

*på ved neste korsvei dersom lokallagene sender skriftlig forslag på medlemmer fra LOP til kommuneledelsen.*

Telemark fylkeskommunale eldreråd inviterer alle kommunale eldreråd i Telemark til et møte hver vår og høst. Dette for at de ulike representanter kan samtale med hverandre og det er foredrag som kan inspirere. Et par kommunale eldreråd sendte ikke representanter til siste møte, hvor det bl.a. kom frem at det er de to største byene, Skien og Porsgrunn, som har lagt best til rette for eldrerådene. I de fleste kommunene er det ikke lagt til rette for rådet – enten ved at de ikke får tilsendt saker til behandling fra administrasjonen eller at de på andre måter blir forbigått og ikke tilrettelagt for, slik at de kan få gode arbeidsforhold. Jeg tror ikke dette

er noe kommunene i Telemark er alene om - snarere tvert imot. Det er sannsynligvis det samme over det ganske land i mer eller mindre grad. Det betyr nødvendigvis ikke at de eldre uten videre har dårligere forhold der, for i de små kommunene spesielt, kjenner de fleste hverandre og føler derfor ofte mer ansvar og omtanke for hverandre. Men det betyr at kommunene ved at de ikke bruker eldrerådene, er i utakt med lovgiverne og mister seniorenes egne "tanker om og syn på" det arbeidet kommunen systematisk skal igangsette for å imøtekomme de behov disse har og som kan oppstå på alle felt.

*I Skien hvor jeg er, får eldrerådet alle sakspapirer som skal opp i Hovedutvalget for helse og sosial, til uttalelse, før møtet der. Vi er dessuten representert i alle hovedutvalg og utvalg hvor eldres forhold på en eller annen* ►

## **NOR DIESEL A.S**

LEVERANDØR AV ALT TIL BILEN  
OG INDUSTRIEN

- Diesel-, skips- og bilelektrisk spesialverksted
- Autorisert Bilverksted  
**BOSCH Servicesenter**

Stakkevollvn. 69 • 9292 Tromsø  
Tlf. sentralbord 77 61 56 00  
Verksted 77 61 56 09  
Se våre hjemmesider:  
[www.nordiesel.no](http://www.nordiesel.no)

*måte blir tatt opp, men er ikke med i noen planleggingskomiteer som gjelder fremtidig seniorpolitikk. Vi har heller ikke egne planer for hva vi skal vektlegge og jobbe for. Skien kommune har for øvrig stilt til rådighet en dyktig sekretær i halv stilling som har kontorsted i rådhuset og det fungerer veldig bra.*

Det som nå er den nye store utfordringen, er at det er i ferd med å bli så mange flere pensjonister. Flere unge og spreke, alt fra 60+ og flere av de aller eldste som ofte kan være ganske skrøpelige. Man må forstå at det å skjære alle disse eldre over samme kam ikke er fornuftig. Dessuten vil ikke de spreke, unge eldre engang høre snakk om at de tilhører gruppen eldre eller seniorer som man nå er begynt å si. Men altså: Det er de!

- Hva skal så til for at seniorennes medvirking og interesser ivaretas på en forsvarlig måte og hva skal til for å skape trygghet for at man får en verdig og god livssituasjon når man blir eldre. Er det nok at man bare utvider dagens ordninger?
- Hvordan forebygge passiv livsstil og stillesitting, samt usunn kosthold som er roten til en rekke

livsstilsykdommer og som gjør alderdommen så vanskelig og problemfylt for mange?

- Hvordan få de yngste og sprekeste seniorenne til å ta i et tak for de som trenger det?

På de fleste områder innen seniorennes (eldres) forhold må vi nå gjøre forandringer og utvidelser. Her er noen av tankene mine:

- Dersom elderrådene skal kunne være til nytte for kommunene må de få med seg flere yngre 60+seniorer og lage sine egne årsplaner og ikke bare ha rådgivende myndighet i alt som omfatter eldre mennesker.
  - Det må utdannes og ansettes ikke mindre enn egne seniorrådgivere som skal igangsette alt planarbeid og forebyggende arbeid, rettet mot de over 60 år i kommunene – det være seg sykdom, helse, bolig, kultur, utdanning/opplæring, rekreasjon etc. og seniorrepresentanter må være med i alle planleggingsgrupper som gjelder seniorer og det er faktisk det meste. Disse planer og tiltak må også koordineres og integreres med kommunenes øvrige planer og arbeid.
- ”Seniorpolitikk er langt mere enn

pensjonsspørsmål og sykehjemsplasser” som helseminister Jonas Gahr Støre så treffende har uttalt.

- Det må ansettes seniorkoordinatorer for alt frivillighetsarbeid der det ikke allerede er gjort.
- Man bør engasjere flere typer frivillighetsorganisasjoner til å arbeide blant hjelpetrengende seniorer og kanskje derved også gi et honnørbeløp til slunkne foreningskasser.
- *Kanskje sivilarbeid av friske, villige seniorer også kan være en av tingene?*

Veien blir til mens vi går, men det kan se ut som ”de styrende” har en for passiv ”vente og se-holdning”. Det haster - vi må ”KOMME PÅ BANEN” - politikere, fagfolk, berørte organisasjoner etc. og ikke minst seniorer i alle aldre - ”toget” er allerede i gang!

***Har du synspunkter til dette innlegget? Diskusjonen fortsetter på LOPs Facebookside.***



**Landslaget for offentlige pensjonister  
(LOP)  
har samarbeid med:**

Sykepleierforbundet  
Presteforeningen  
Skolelederforbundet  
Mattilsynet

Meteorologisk Institutt  
OPPF (Oljedirektoratet/  
Petroleumsdirektoratet)





# Trygdeoppgjøret 2013

Trygdedrøftingene berører alle som får pensjon fra folketrygden og offentlige tjenstepensjoner.

Av Hans Erik Pettersen, leder i Pensjonsutvalget

Tilsynelatende dreier drøftingene seg kun om regulering av grunnbeløpet, løpende pensjoner og minstepensjon i folketrygden. Men de prosentsatsene en kommer fram til, bestemmer også hvor mye løpende tjenstepensjoner blir regulert og hvor mye pensjonsgrunnlaget i offentlige tjenstepensjoner blir oppregulert med for de som er i en avtalefestet tidligpensjon-ordning (AFP).

Det er ikke gitt at offentlige tjenstepensjoner behøver å bli regulert som i folketrygden. Der ble det som kjent innført to sterke innsparings tiltak med virkning fra 2011; levealdersjustering og underregulering. Mens levealdersjusteringen har betydning for det pensjonsgrunnlaget en starter opp pensjonstilværelsen med, slår underreguleringen inn for alle løpende pensjoner.

Stortinget vedtok i 2005 at begge disse innsparingstiltakene ikke bare skulle gjelde i folketrygden, men også i de offentlige tjenstepensjonene. Med bakgrunn i det vedtaket, fant hovedorganisasjonene i forhandlingene i 2009 at de måtte akseptere dette. Til gjengjeld klarte de å beholde de relativt sett gunstige tidligpensjonsordningene, slik at de som er slitne, har noe svekket helse uten å ha blitt ufør eller har utfordrende yrkessituasjoner, kan gå av uten å miste opptjeningsrettigheter for framtidig alderspensjon. AFP-pensjonistenes pensjonsgrunnlag blir oppjustert med prosentsatsen som for grunnbeløpet i folketrygden. Pr. 1. mai ble denne oppjustert

med 3,80 pst., årsveksten fra 2012 til 2013 blir 3,76 pst. De løpende pensjonene også for AFP-pensjonistene blir imidlertid underregulert til de går av med ordinær alderspensjon.

En annen gruppe som økningen i grunnbeløpet har betydning for, er de som har uførepensjon. Denne blir regulert som grunnbeløpet. Grunnbeløpet blir regulert som lønnsveksten for alle yrkesgrupper, justert for eventuelt etterslep.

Underregulering av løpende pensjoner er nå lovbestemt og forskriftregulert. Det er altså ikke mulig for organisasjonene i drøftingene å unngå dette, før loven blir endret. Det er så vidt jeg kan se, vist liten interesse fra de partiene som står bak det tverrpolitiske pensjonsforliket (alle stortingspartier med unntak for Frp) å endre loven på dette punkt, sjøl om en skulle tro at prinsippet om at pensjonistene skal ha samme realutvikling i inntektene sine som de yrkesaktive, hverken mer eller mindre, burde stå sterkt politisk. Vi har en jobb å gjøre her, vi pensjonister.

Om ikke før, bør dette stå helt sentralt som tema når pensjonsreformen skal evalueres i 2017, men grunnlaget for en eventuell endring, bør vi nok prøve å legge før.

Prinsipielt skal de løpende pensjoner reguleres med lønnsveksten for alle yrkesgrupper minus 0,75 pst. Fordi en stipulerer/anslår lønnsveksten det året en drøfter, skal en i

beregningene også ta med eventuelle feilvurderinger de to siste årene i forhold til hva det faktiske resultatet ble mht lønnsutvikling. Det siste er svært viktig da departementet har en tendens til å undervurdere lønnsveksten. Departementet antok f.eks. at den ble på 3,75 pst. i 2012, mens tallene nå viser 4,0 pst. Altså ett etterslep på 0,25 pst. som ble beregnet inn i veksten for 2013. Sjøl om drøftingene er mye matematikk, er dette viktig nok, det er grunn til å være fornøyd med at etterslep tas med i neste års beregninger.

Derimot har jeg liten sans for at departementet foreslo og fikk i Stortinget gjennomslag for en beregningsformel som i realiteten underregulerer noe mer enn de 0,75 pst. Den oppmerksomme leser vil se at mens grunnbeløpet er regulert med 3,80 pst. pr. 1. mai er løpende pensjoner regulert med 3,02 pst., altså 0,78 pst. lavere, ikke 0,75 pst. som en ellers snakker om. En forskjell på 0,03 pst. synes lite, men det blir etter hvert penger av slikt. Noe det generelt gjør av underreguleringen. En pensjonist vil miste i overkant av ett års pensjon i løpet av en pensjonisttilværelse på 17 år.

Pr. 1 mai 2013 skal altså løpende pensjoner reguleres med 3,02 pst. Når dette leses, bør alle ha fått oppregulert sin pensjon med etterbetaling fra mai måned.

Så får vi stå sammen om LOP for å styrke arbeidet med å få endret underreguleringen.

# Blodtrykksmedisiner og eldre

Hos pasienter som har fått påvist et sikkert forhøyet blodtrykk, og hvor livsstilsendringer / ikke-medikamentell behandling ikke har ført til god nok reduksjon av blodtrykket, er det aktuelt med behandling med blodtrykksmedisiner.

Av Ove Ketil Arne Espnes, Avdeling for klinisk farmakologi, St. Olavs Hospital

## Tiazider (vanndrivende):

Eks.: hydroklortiazid (Esidrex),  
Bendroflumetiazid (CentyI)

## Betablokkere:

Eks.: atenolol (Tenormin),  
metoprolol (Selo-Zok)

## Alfablokkere:

Eks.: doksazosin (Carduran)

## Kalsiumblokkere:

Eks.: amlodipin (Norvasc),  
lerkanidipin (Zanidip)

## ACE-hemmere:

Eks.: enalapril (Renitec), lisinopril (Zestril)

## ATII-blokkere:

Eks.: losartan (Cozaar), irbesartan (Aprovel)

Ved blodtrykksbehandling hos eldre, starter man vanligvis med ett virkestoff. Dersom det ikke oppnås

tilfredsstillende blodtrykksenkende effekt med en middels dose av et blodtrykksmedikament, anbefales det vanligvis kombinasjon av to ulike typer i forholdsvis lave doser. Man oppnår da ofte bedre blodtrykksenkende effekt og med færre bivirkninger. Det er imidlertid store individuelle forskjeller på effekten av de forskjellige medikamenter. Enkelte pasienter kan ha et blodtrykk som er så vanskelig å behandle at det er nødvendig med opptil tre legemidler i full dose samtidig.

Når man skal kombinere flere sorter blodtrykksmedisiner, er det slik at noen kombinasjoner er mer hensiktsmessige enn andre. De mest brukte av disse kombinasjonene finnes i ferdig produserte blandingstabletter (kombinasjonspreparater).

Spesielle aspekter ved behandling av høyt blodtrykk hos eldre:

Hos eldre pasienter er det spesielt viktig å undersøke om det høye blodtrykk har gitt tegn på skade av indre organer. Et tegn på påvirkning av hjertet er at venstre hjertekammer har blitt forstørret. Et tidlig tegn på nyreskade kan være eggehvite i urinen (proteinuri). For snevring av kransarteriene rundt hjertet eller sykdom i perifere kar er andre hyppig forekommende organskader hos eldre med høyt blodtrykk.

Dersom en organskade som nevnt over er til stede, skal behandlingsgrensene for høyt blodtrykk hos eldre settes som hos yngre blodtrykkspasienter. Selv om den relative effekten av behandlingen på selve blodtrykket er mindre hos eldre enn hos yngre, vil den på grunn av at eldre har høyere tilleggssykkelighet, medføre minst like god behandlingmessig gevinst.

Mange eldre som kun har isolert systolisk hypertensjon (forhøyet overtrykk > 160 mm Hg) vil kunne ha nytte av legemiddelbehandling selv om diastolisk trykk (undertrykket) er normalt (< 90 mm Hg). Dersom pasienten har sukkersyke eller har gjennomgått hjerneslag eller drypp, så bør kanskje behandling startes opp også ved mildere blodtrykksforhøyelser. På den annen side er det, særlig hos eldre pasienter som bruker flere andre medikamenter av ulike årsaker, spesielt viktig å vurdere grunnlaget for og konsekvensene av å sette i gang medikamentell behandling av et forhøyet blodtrykk. Forskjellige medikamenter kan ha uheldig påvirkning innbyrdes.

Ved medikamentell behandling hos eldre skal det brukes ekstra lav startdose og ved behov for høyere doser skal dosen økes langsomt. Hos eldre er det viktig å være oppmerksom på blodtrykksfall i stående stilling (ortostatisk hypotensjon) som kan forårsake svimmelhet og



besvimelse, spesielt hvis pasienten bruker flere midler med blodtrykks-senkende effekt samtidig.

Eldre får lettere bivirkninger av blodtryksmedisiner enn yngre. Dette kan være plager som ustøhet, svimmelhet, tretthet, depresjon eller uttørring. Eldre får lettere hevelse i beina ved bruk av kalsiumblokkere samt forstyrrelser i kroppens elektrolyttbalanse (kalium, natrium), nedsatt toleranse for sukkerinntak og lettere urinsyre-opphopning ved bruk av vandri-

vende midler. Urinlekkasje kan sees hos kvinner ved bruk av alfablokkere, mens man hos menn ser at prostataplager ofte bedres ved bruk av denne type medikament. Det motsatte kan skje ved bruk av betablokkere.

God blodtryksbehandling er vist å ha god forebyggende effekt på utvikling av angina og hjerteinfarkt. Dette er dokumentert også hos personer over 80 år som ikke har flere andre sykdommer ved oppstart av blodtryksbehandlingen. Det er dog

viktig å være oppmerksom på at blodtrykket ofte faller hvis det oppstår hjertesvikt, og at legemidler som brukes til behandling av hjertesvikt ofte også vil redusere blodtrykket.

#### Kilder:

Norsk Legemiddelhåndbok.

<http://legemiddelhandboka.no>  
Felleskatalogen.

<http://www.felleskatalogen.no>  
Statens Legemiddelverk.

[http://slv.no/Legemiddelsoek/Sider/Legemidler\\_A-AA.aspx](http://slv.no/Legemiddelsoek/Sider/Legemidler_A-AA.aspx)

## Gammel nok!

Vil du ha «noe å gjøre» eller trenger du hjelp til noe? Da kan dette være noe for deg. Bedriften *Gammel nok* er et bemanningsbyrå for mennesker over 60 år. Det ble startet i 2012. Formålet er å bistå bedrifter med å finne egnede seniorer med mye erfaring og seniorer med å finne ny jobb, et engasjement e.l. eller en som kan ta oppgaver en selv ikke makter.

Oppfordringen til bedriftsmarkedet er: Våre seniorer har allerede jobbet et helt yrkesliv og har fortsatt mye å bidra med. De har

opplevd og håndtert det meste tidligere i karrieren. Ved å velge en senior viser en bedrift både samfunnsansvar og signaliserer at erfaring er en verdifull egenskap.

Vil du vite mer, kan du lese på [www.gammelnok.no](http://www.gammelnok.no), og du kan møte opp når Trond Nordby



Johansen innleder om gammel nok på medlemstreffet i LOP Oslo 14. november. Stedet er som vanlig Peppes Pizza i Stortingsgaten 4, og treffet starter kl. 13.00.

Støtt våre annonsører!



**Coop  
extra  
Breivika**

**EXTRA LAVE PRISER**

# Hvordan skal eldre bo og skal LOP

Forleden ringte en sønn og fortalte om mor som hadde kunnet bo hjemme til hun var 103 år. En vakker historie. Ikke alle er så heldige. Men det er grunn til å tro at dagens pensjonister kan bo hjemme lenge. «Hjemme» er kanskje ikke familieboligen gjennom mange år – loftsleiligheten uten heis eller eneboligen. Men det kan være et hjem som er innrettet slik at det kan bebos selv når man ikke flyr like lett i trappen eller orker snømåking lenger.

Av Maj Lindholt

LOP-medlemmer har spurt om LOP har synspunkter på boformer for eldre og om LOP arbeider med dette og påvirker lokalt. Telemark lokallag har frontet saken i lokalpressen (se egen sak). Temaet forutsettes å bli stadig mer aktuelt med en økende andel eldre i befolkningen. Forskningsrådet har utpekt nye boformer for eldre som et satsingsområde i årene framover.

Undersøkelser i Danmark viser at eldre er positive til å bo i kollektiv. Der er det bygget mer enn 200 fellesskapsboliger. I USA er det egne «landsbyer» for eldre. Hvordan er det i Norge? En undersøkelse [aftenposten.no](http://aftenposten.no) gjennomførte i fjor om leserne kunne tenke seg å bo i bofellesskap som eldre, ga resultatet: 14.000 deltok. Av disse svarte 60 pst. ja, 30 pst. nei og 10 pst. vet ikke.

## Noen bofellesskap i Norge

### Østeråstunet

Ligger i Bærum i Akershus fylke. Bygget for 25 år siden. Serviceboliger med felles resepsjon, oppholdsrom og trimrom.

### Skyttertunet

Ligger på Kongsberg i Buskerud fylke. Bygget for 11 år siden etter at 23 personer dannet bofellesskapet.

Skyttertunet har fellesrom. Boligene er gode eksempler på hvordan de må utformes: Hvert hus har alt på et plan. Dørene er brede nok for rullestol og uten terskler. Kjøkken, bad og soverom er dimensjonert for rullestol. Veggene på badet er forsterket slik at håndtak og støtter enkelt kan monteres ved dusj og toalett. Sentralbryter på soverommet for alle lys i huset.

### Fossliå

Ligger på Flesberg i Numedal i Buskerud fylke. Åtte boliger ble bygget for åtte år siden. Beboerne har adgang til felleslokaler på Flesbergstunet som ligger ca. 150 unna..

### Felles nettside og -møte

De tre bofellesskapene har en felles nettside, [www.seniortun.no](http://www.seniortun.no), til informasjon og inspirasjon. På fellesmøte i januar for utveksling av erfaringer, oppsummerte deltakerne bl.a.:

Hvordan fungerer bofellesskapene? Hva har boformen gjort for vår fysiske og mentale helse? Hva kan vi lære av hverandre?

Snittalderen er blitt høy på bofellesskapene – rundt 80 år. Forståelsen av hva «en hjelpende hånd» betyr har økt med årene. Omfanget av

hjelpende, frivillige felles aktiviteter er forskjellig for de tre fellesskapene. Eksempelvis har Østerhus svømmebasseng i grendehuset til trening og vanngymnastikk. Skyttertunet har fast dag for vanngymnastikk i Skinnarbergabassenget, samt fast gymdag i eget grendehus. På Fossliå tilbys også vanntrening i Skinnarbergabassenget med påfølgende lunsj, samt arrangementer på Flesbergstunet.

Skyttertunet viste seg å ha de mest aktive pc-brukerne og har datalab ukentlig.

Deltakerne var enige om at det beste med bofellesskapet er nabohjelpen, at naboen bryr seg om deg som venn. Rekruttering av «omtanke-tenkende» mennesker er derfor viktige når hus bytter eier.

Synet på aldring endrer seg når en blir eldre. En 70-åring i dag er gjerne et ungt menneske forutsatt god fysisk og mental form, mener møtedeltakerne, og understreker at stimulerende felles aktiviteter som på disse tre seniortunene bidrar til at både 80- og 90-åringene holder seg spreke. Så vi spør hverandre: Hvor bygges det ikke flere seniortun?

# mene noe om det?

## Doyén

er selveierleiligheter for voksne over 50 år med husdyr, men ikke hjem-meboende barn! Beboerne har tilgang til felles gjeste, trenings- og hobbyrom, samt lounge, selskapslo-kaler m.m.

Det første Doyén-prosjektet som lig-ger i en tidligere husmorskole på

Eidsvoll i Akershus fylke – ikke langt fra hovedflyplassen, har 30 beboere. Utbygger har etablerings-avtale i Rælingen, også i Akershus samt planer om prosjekter på Hamar og i Asker.

## Bofellesskap der du bor?

Vi i LOP vil gjerne ha tips!

## Ikke «bare» bolig

Telemark lokallag støtter innspillet helseminister Jonas Gahr Støre har presentert på sin Facebook-side tidligere i år. Under overskriften Tenk nytt om muligheten ved å leve lenger skriver han «*Begrepet eldreomsorg gir ofte inntrykk av at alle eldre har et omsorgsbehov. Alle med omsorgsbehov – i alle aldre – skal få det. Men mangfold preger de eldre, kanskje mer enn de yngre, mangfold i behov, ønsker og drømmer. De fleste vil bo hjemme, være aktive, bidra.*

*Vi kan satse på et innovasjonsløft for omsorg, en sektor der det brukes altfor lite på forskning. Vi kan velge nye boformer og ny teknologi for å kunne bo hjemme lenger. Vi kan oppmuntre til mer nyskapende samarbeid med frivillig sektor.»*

Lokallagsleder Evy Brattland oppfordrer kommunene i Tele-mark til å følge statsrådets innspill på en god og innovativ måte gjennom

- at kommunen påtar seg å koordinere frivillighetsarbeid fra ulike organisasjoner og

foreninger rettet mot alle grupper eldre, også de yngste eldre. Dette for å foredle og ta vare på det mangfoldet som allerede finnes,

- å tilrettelegge og være pådriver for nye boformer. Boformer og boligkonsept bør ikke nødven-digvis bare være for eldre, men det er den gruppen som er vårt spesielle anliggende.

Brattland forteller at lokallaget også oppfordrer til langtidsplan-legging for sine eldre. Sykehjem og omsorgsboliger er bra, men kanskje vi må tenke litt nytt, for eksempel boligkonsept med «nogo attåt» ved å blande yngre og småbarnsfamilier. Her nevnes betjent resepsjon, gode fellesarea-ler, trimrom og gjesteleilighet. Muligheter for å kjøpe enkelte tjenester som rengjøring, varm mat og – selvsagt – vaktmestertje-nester. – Folk, unge som gamle, vil ha tilgang til mange forskjellige fasiliteter for å få en praktisk og lettvinthverdag, slår en entusias-tisk lokallagsleder fast.

## Hotell i Tromsø



**Gunstige kurs- og konferanselokaler**

**Ypperlig for turgrupper/idrettslag**

- Rimeligst i fylket?  
Vi har kuttet prisene
- Gratis parkering – også for turbusser
- Gratis oppkobling til trådløst nettverk
- Nylig oppusset

**HOS OSS ER DET  
HYGGELIG Å BO!**

## Sydspissen Hotell

Strandveien 166,  
9006 TROMSØ  
Telefon: +47 77 66 14 10  
[www.sydspissenhotell.no](http://www.sydspissenhotell.no)



## Språkproblemer i helsevesenet



De e okkel-  
skokken æ  
hi ont i!

For noen år siden fikk jeg, som spesialist i urologi, henvist en pasient fra en kommunelege i Trøndelag for vannlatingsbesvær, forteller Ove Kr. Mjølnerød, leder for Helse- og omsorgsutvalget i LOP. På spørsmål om hvordan hans vannlatingsplager artet seg, svarte han: - Æ hi da itj problem med vannlatninga, sjø. De e okkelskokken æ hi ont i! -??? Itj sjønt æ ka doktorn sa og itj sjønt doktorn ka æ sa.



### **Turer i inn og utland** Flotte opplevelser i våre moderne turbusser

Julemarkedstur til Lübeck & Kiel

2. - 6. Desember

Julemarkedstur til Tallinn

5. - 8. Desember

**Program/påmelding**

**Bussring AS**

**Tlf. 776 38 005**

**tromso@bussring.no**

**www.bussring.no**

Mjølnerød forteller at leger opplever mange slike episoder på nesten alle nivåer; Vi forteller det som en god historie og rapporterer det ikke, hvor alvorlig det egentlig er.

LOP har hatt språkproblemer i helsevesenet på sin agenda over lengre tid. I sitt møte med helsevesenet støter våre medlemmer over det ganske land på språkproblemer. Spesielt merkes dette i de områder av landet hvor dialekter brukes. Statens helsetilsyn har foretatt to kartleggingsundersøkelser i henholdsvis 1999/2000 og 2005, som begge viste mangelfulle språklig kompetanse hos helsepersonell. Legeforeningen og Sykepleierforbundet har foreslått obligatoriske språktester, men myndighetene har

vendt tommelen ned, sier Mjølnerød. Statens helsetilsyn har ved flere anledninger påpekt retningslinjene overfor kommuner og helseforetak og innskjerpelse av regelverket.

Helse- og omsorgsutvalget i LOP foretok nylig en begrenset stikkprøvekontroll over hva som blir gjort og om man kjente retningslinjene ved ansettelse av utenlandske helsearbeidere. Vi avslørte mangler på alle områder, slår Mjølnerød fast.

Nå har utvalgslederen skrevet brev til Statens helsetilsyn om det foreligger planer om tiltak for å kontrollere språkferdighetene hos utenlandske helsearbeidere.

## **LOP er på Facebook**

Gå inn på

[http://www.facebook.com/](http://www.facebook.com/LandslagetOffentligePensjonister)

[LandslagetOffentligePensjonister](http://www.facebook.com/LandslagetOffentligePensjonister)

eller via nettsiden

[www.lop.no](http://www.lop.no)



# Medlemsfordeler

## SATS

**SATS** er Nordens ledende treningskjede med 108 egneide 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](http://www.sats.no)



Fordeler for LOPs medlemmer med Thon Basic  
Inntil 15 prosent rabatt på våre ordinære priser for overnatting i Norge og Sverige.

Inntil 10 prosent rabatt på priser på for overnatting i Brussel og Rotterdam.

Enkel bestilling på internett.

Kontaktinformasjon: Postboks 489 Sentrum, 0105 Oslo, telefon: 815 52 440.

Les mer på: [www.thonhotells.no](http://www.thonhotells.no)



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](http://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](http://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](http://www.dukapc.no)

## nestor seniorutvikling melsomvik

Melsomvikveien 79  
3159 Melsomvik  
tlf: 33 33 55 00  
[www.nestorutvikling.no](http://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 folkehøyskole 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](http://www.nestorutvikling.no)

### LOP tilbyr rådgivning

#### Pensjonssaker:

Elen Lein, tlf. 71 25 35 23 - mobil 915 58 954  
e-post: [lein.aas@online.no](mailto:lein.aas@online.no)

#### Arv/booppgjør/testamente:

Birgit Kristensen - mobil 412 18 044 -  
e-post: [skiftevei@live.no](mailto:skiftevei@live.no)

De blå soner:

# Kan vi lære noe av de i verden som lever lengst?

Tekst: Margaretha G. Hamrin  
Ill.fotos: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

På oppdrag som journalist for National Geographics kom Dan Buettner over fire ulike områder i verden der de fleste menneskene levde lenge og bedre enn noen andre steder han hadde besøkt. På disse stedene var folk friske og aktive i svært høy alder, mange ofte godt over 100 år. Så hva var hemmeligheten? Dette bestemte Buettner seg for å studere nærmere. I korte trekk kom han fram til noen fellesnevner for de fire stedene som geografisk ligger langt fra hverandre; maten de spiser, fysisk og psykisk aktivitet, hvem de omgir seg med og selve perspektivet de har på livet. Buettner har kalt de fire stedene han har studert for "The Blue Zones" (Blå soner), og har skrevet en bok med samme navn. Her finner man inspirerende historier om mennesker som i en alder av langt over 100 år lever aktive og inspirerende liv, har få eller ingen sykdommer, og som nyter nære og gode relasjoner til familie og venner.

De fire sonene som utmerker seg i levealder og sunnhet er øya Sardinia i Italia, øya Okinawa i Japan, Nicoya Peninsula i Costa Rica og syvendedags-adventistenes hovedkvarter Loma Linda i California.

For å kartlegge faktorene som man mener er avgjørende for at mennesker i disse fire områdene lever så godt og lenge reiste et team bestå-

ende av demografer, leger og journalister til disse stedene for å samle kunnskap. Her samlet man kunnskap om hva folk spiste, hvordan de utøvde fysisk aktivitet, hvordan de sosialiserte og hva slags medisiner de brukte. Man så spesielt etter fellestrekk i måten å leve på for alle de fire stedene.

## Fellesnevner

Fellestrekkene som går igjen i de fire sonene utmerker seg i form av en sunn kost med mye grønnsaker og frukt, og mindre kjøtt og meieriprodukter, fysisk aktivitet gjennom hele livet som gir både kondisjonstrening og muskeltrening, gode og meningsfulle relasjoner til menneskene rundt seg, og sist men ikke minst en positiv livsinnstilling der man har funnet at livet har både innhold og mening.

Vi skal her se på de spesielle trekkene ved hver enkelt sone:

## Sardinia

*øy som ligger vest for det italienske fastlandet, befolkning: 1,6 mill.*



*Middelhavskost fra Sardinia.*

## Familie og venner først

Familien er høyt prioritert hos sardiniere. I tillegg tilhører fellesskap med venner og en god latter til dagliglivet hos de som har blitt riktig gamle på Sardinia.

## Mager plantebasert kost med litt kjøtt

Den klassiske sardinske kosten består av fullkornbrød, bønner, ulike slag grønnsaker, frukt og plantebaserte oljer. Man spiser også ost laget av melken fra sauer som beiter på øya, dette gir en ost som er spesielt rik på Omega 3 fettsyrer. Kjøtt er kun for søndager og spesielle høytider. De fleste sardiniere drikker også et glass geitemelk om dagen. Man mener at denne melken virker betennelsesdempende. Og til slutt; Et til to daglige glass med rødvin tilhører den sardinske livsstilen.

## En gåtur

En annen fellesnevner for mange av de som lever svært lenge på Sardinia er et høyt fysisk aktivitetsnivå med mye gange.

## Okinawa

*tilhører de japanske Ryukyu-øyene mellom det Nord-Atlantiske hav og Øst-Kina havet, befolkning: 1,3 mill.*

## En grunn til å stå opp

Eldre okinawanere, mange godt over hundre år gamle, uttrykker stor entusiasme og glede over det å stå opp hver morgen. Deres "hensikt med livet" holdning gir dem en klar rolle å spille i så vel eget som andres





Okinawa cuisine: Chanparu melon med svinekjøtt stekt i tofu.

liv. Tidligere tiders harde dager har de lært å legge bak seg, samtidig som de nyter hver dags enkle gleder.

### Plantebasert diett

Eldre okinawanere har spist en plantebasert diett hele livet. Måltidene består hovedsaklig av grillede grønnsaker, søtpoteter og tofu. Kjøtt spises kun ved spesielle anledninger. Soya er en viktig del av okinawaneres diett, og forbindes med flere gode helseeffekter.

### Aktivitet

De fleste okinawanere dyrker egen kjøkkenhage. Arbeidet gir både mosjon og ferske råvarer, grønnsaker og krydderurter, til eget bruk. Turgåing er også et daglig innslag i en okinawaners liv.

## Loma Linda

ligger i Sør-California, USA, befolkning: 21 000.



Frisk løk på gatemarkedet i Loma Linda i California.

### Tid med venner og god avkobling

De fleste innbyggerne i Loma Linda er adventister. En viktig del av deres liv er 24-timers sabbat der de hviler ut og tilbringer tid med familie og venner. Dette styrker de sosiale nettverkene. En viktig del av adventistenes liv er også å gi noe tilbake til dem som trenger det gjennom ulike typer av frivillig arbeid.

### Mye nøtter og lite kjøtt

De fleste adventistene i Loma Linda spiser svært lite kjøtt. Til gjengjeld spiser de mye nøtter, samt frukt og grønt i gode mengder. Hovedmåltidet inntas tidlig på ettermiddagen og de spiser lite på kveldene.

### Jevnlig moderat mosjon

Adventistenes egen helseforskning viser at de ikke trenger å være maratonløpere for å ha godt utbytte av mosjonen. Jevn moderat mosjon sammen med de gode matvanene viser seg i at adventistene har lavere blodtrykk og kolesterol og mye mindre hjertehendelser enn den øvrige amerikanske befolkningen har.

## Nicoya Peninsula

ligger i Costa Rica, Latin-Amerika, befolkning: 47 000.



Ung gutt med forkle forer en kommende melkeprodusent i Costa Rica.

Å ville leve sunt og lenge er ikke av ny dato. Allerede i 1550 skrev italieneren Luigi Cornaro en av de første helse-bestsellerne; "Kunsten å leve lenge". Hovedbudskapet i denne boken var at hemmeligheten til å leve lenge var å utvise moderasjon. Boken ble oversatt til engelsk, tysk, fransk og nederlandsk, så budskapet var tydeligvis populært. Etter hva man vet ble Cornaro selv over 90 år, noe som var oppsiktsvekkende på den tiden. Så kanskje var det noe i hans budskap?

### "A plan de vida"

Et kjennetegn på riktig gamle mennesker i Nicoya Peninsula er en sterk følelse av mening med livet. De føler at de har noe å bidra med til beste for seg selv og andre. Sterke familieband er også med på å gi livet mening og innhold. Viktig er også hyppige besøk til naboene med tilhørende samtaler om smått og stort.

### Mais og bønner

Den viktigste delen i dietten til nicoyerne er mais og bønner. I tillegg brukes et stort utvalg frukt og grønt. De har også et spesielt hardt vann med ekstra mye kalsium. Dette mener man er grunnen til et sterkt skjelett og få benbrudd selv i høy alder.

### Stå på skikkelig

I Nicoya Peninsula er jobbing ute på marken, i hagen og inne i huset en del av hverdagen. Arbeidsgleden og stå på mentaliteten avtar ikke med alderen. Slik holdes kroppen i gang og får både muskel- og kondisjons-terning gjennom de varierte arbeidsoppgavene.

# Lam i høst

Av Birger Frimo

Når dette leses, så har vi lagt bak oss en meget god sommer, og lamme-sesongen står for tur.

Norsk lam er kjent for sin gode smak og mørhet som ikke står tilbake for noe i verden.

Selv om man kanskje ikke tenker over det når man spiser lam, så vil man finne forskjeller på om lammet har gått på høyfjellsbeite, innlandsbeite eller kystbeite. Et lam som har gått på kysten vil ha en mere mineralsk smak og trenge mindre salt, enn det som har gått på fjellet som vil ha en mere viltaktig smak. Hvis dere ser på NRK programmet "Nesevis" som ble sendt 03.10.2012 (kan sees på nett tv på nrk.no), så kan dere se den verdenskjente mat og vin ekspert Richard Juhlin lukte og stedsfeste hva slags beite lammet kommer i fra.



Ill.bilde: shutterstock.com

Når man tenker på lam, så er det første som slår en fårikål eller lammelår. Jeg kan ikke gå igjennom høsten uten å ha spist fårikål en lørdag(helst søndagen og mandagen også), men en av de store smaksbombene på lammet er lamme-skanken.

## Gjør som følger:

Brun skanken i litt matolje med rotgrønnsaker og hvitløk. Ha på vann så det dekker over kjøttet, buljong terning, flådde tomater, litt

hvitvin og kok dette i ca 2-3 timer så det blir mørt og slipper beinet. Server dette med potetpure og rotgrønnsaker.

I glasset anbefaler jeg en Cote du Rhone, som er en sikker følgesvenn til lam. For de som er ute og reiser, så har de dette på taxfree butikken på Gardermoen for kr 75,- per flaske i fra produsenten Guigal. Samme vin fås på polet med varenummer 730401, til kr 145 per flaske.



*Jeg stikker mitt kort i maskinen inn,  
hva var nå min personlige kode?  
Med koder og tall går jeg nesten i spinn,  
det er ikke plass i mitt hode.  
En kode for mobil, en kode for bank,  
en kode når jeg skal fylle min tank!*

*Jeg skal reise med toget og trenger billett,  
men treffer en elektronisk stemme,  
jeg taster til kroppen blir klam og svett  
og lar meg av tastene skremme.  
Et samfunn av taster, koder og tall  
der menneskelige relasjoner står helt for fall!*

*Er det slik vi vil ha det, er det dette vi vil  
at håndtrykk erstattes av taster?  
Fremskritt det kalles, vi med tidens stil  
mot upersonlige tider haster.  
Filosofiske tanker er avleggs nå  
for nå skal taster og koder rå.*



Anders Stende

## Kåseri til lokallagsmøte?



Forfatter og frilansjournalist Odd Kjell Skjegstad tilbyr kåserier om Kjell Aukrust, eller juletradisjoner eller «Det går på skinner» en bok han og Håkon Tysdal har skrevet sammen og utgitt for kort tid siden.

Neste år utvides tilbudet med kåseri om Alf Prøysen!.

Telefon: 901 98 655

# Fellesmøte i Østfold

Styremedlemmer i lokallagene i Østfold møttes hos Indre Østfold LOP på Mysen 6. juni. Deltakerne var Anne Knutsen, Ingrid Amstrong, Sonja Kristoffersen, Karin Floridon og Irmhild Aaberg, Fredrikstad. Synnøve Roald, Sarpsborg. Inger Myhre, Jan Egil Hellstrøm og Liv Andreassen, Moss. Fra «verts-laget» Indre Østfold møtte Karin Haug, Signe Skarpholt, Lis-Britt Erichsen, Eva Gulbrandsen og Randi Frankrig. Turid Frimo, nestleder i sentralstyret og Maj Lindholt, redaktør i "Vi i LOP" deltok også.



Tekst: Randi Frankrig  
Foto: Maj Lindholt

Randi Frankrig ønsket velkommen til møtet som er en oppfølging av lagenes første fellesmøte i Sarpsborg tidligere i år. Det er viktig å bli kjent og kunne samarbeide der dette er mulig.

**Nestleder Turid Frimo** orienterte fra sentralstyret.

**Statsstøtte:** En viktig sak nå er arbeidet med bortfall av statsstøtte. Advokat er satt på saken. Det går på å benytte "lovens bokstav" i forhold til tildelingskriterier. Man har også vært i kontakt med stortingsrepresentanter i denne saken. (Når dette leses, er LOPs anke tatt til følge og statsstøtte innvilget. Red.anm.)

**Selvstendig drøftingsrett:** LOP har søkt om å få selvstendig drøftingsrett ved statsbudsjett og trygdeoppgjør. Det er viktig og riktig at LOP er med på egenhånd og skriver under sjøl. Hittil har dette skjedd i samarbeid med UNIO.

Vi deltok sammen med Pensjonist forbundet (PF) i formøtet før trygdeoppgjøret og ser at "kjøttvekta" slår inn. LOP hadde andre krav enn PF.

LOP fikk det vi ville; etterslepet. I forhandlinger handler om å gi og om å få.



Blant deltakerne: Liv Andreassen, Irmhild Aaberg, Lis-Britt Erichsen, Eva Gulbrandsen og Synnøve Roald.

**Frivillighet:** Turid har vært i møte med kulturstatsråden angående frivillighetspolitikk, det var ønsket innspill til politisk miljø.

LOP drives ved frivillighet. Det ønskes at eldre ses på også som en ressurs. Ikke bare som et eldrebølggeproblem, med det dette skal føre med seg. Det er viktig å kartlegge behovet for hva det ønskes eldre frivillig skal bidra med. Det bør tas hensyn til de eldres kompetanse fra tidligere yrker.

**Selvstendige, aktive og trygge eldre:** Turid orienterte om innspillet fra Oslo lokallag ved Lillian Saxegaard (se egen sak).

**Brukerstyrt personlig assistanse (BPA):** LOP har levert høringsuttalelse.

**Ved 20 årsjubileet:** Synnøve Roald fra Sarpsborg fikk tildelt en møteklubb fra LOP på etterskudd til lagets 20 års jubileum.

**LOP stiftet 1939:** Jan Egil Hellstrøm tok opp spørsmålet om vårt pensjonistlag var det eldste i Norge,

og om det kunne brukes i forhold til krav om statsstøtte. Svaret var at det ble brukt for det dette var verd. LOP har 75 års jubileum neste år.

Han spurte også om det var motsetninger mellom LOP og PF. Svaret var at man ikke er på bølgelengde. En av grunnene er at PF får støtte fra LO. Alle som er medlemmer i LO blir meldt inn i PF dersom de ikke gir beskjed om at dette ikke er ønsket. Raymond Johansen AP har uttalt at han regner PFs medlemmer som Aps pensjonister!

Etter dette var det pause med bevertning og hyggelig prat.

Etter pausen fikk **Maj Lindholt, redaktør for "Vi i LOP"**, ordet.

Hvorfor har vi bladet? spurte hun, og svarte selv: Det er en informasjonskilde fra sentralstyret til lokallag og medlemmer, fra utvalg og fra lokallag. Lokallagene kan fortelle om hva de gjør, om arrangementer, aktiviteter osv. Det er viktig med noe som fanger for å inspirere de som vanligvis ikke kommer på møtene til å delta.



**Hovedmålgruppen** er medlemmene. Mange har kun Vi i LOP og fakturaen for medlemskontingent som eneste kontakt. Dette er det forskjellige årsaker til.

En annen målgruppe er kommende medlemmer, bruk bladet i vervingsarbeidet! Flere blader sendes på bestilling.

Det kommer stadig mer *stoff til bladet fra lokallagene*, noe redaktøren er glad for. Noe er det bedt om og noe kommer av seg sjøl. Deadline er viktig. Den står på side 2 i sist utgitte blad og på nettsiden. Lengden på innleggene er viktig, dvs. ikke for langt. Skriftstørrelsen i bladet er fastsatt og endres ikke for å få plass til flere innlegg. Hensyn må tas til aldrende øyne! Redaktøren har siste ordet og kan redigere det vi sender inn dersom det er nødvendig. Hun ønsker tilbakemeldinger, både de kritiske og de gode.

**Tips til fotografering:** Unngå bakhoder. Ta bilder av blide, glade mennesker. Vi har det da morsomt i LOP! Husk navn på de som er på bildene. Bildene må sendes i original.

**Overskrifter** skal fenge og vekke leselysten!

Hva skal på trykk i bladet? Egentlig er det bare fantasien som setter grenser!

### **Hva er lokallagenes utfordringer?**

Det viser seg at lagene stort sett har de samme utfordringene, dvs. å øke medlemstallet. Flere har planer om å ha stand og på denne måten prøve og rekruttere medlemmer. Rollups og plakater med mer kan lånes fra LOP sentralt. Nye verve-/informasjonsbrosjyrer fra sentralt hold er det ikke økonomi til å trykke. Vi må manuelt rette teksten i de gamle. Noen lag har egne brosjyrer. Det er en ide å ha bilde av styret, leder, eller møtested i brosjyren. Maj sender oss

et eksempel på hvordan det kan se ut.

Det er et ønske å få flere til å komme på møtene. Lagene har gode foredragsholdere /temaer.

Det er viktig at lokallagene i størst mulig grad bruker lokalavisen, dette er en fin måte å gjøre leserne kjent med LOP på.

### **Gir resultater!**

Foreløpige resultater av fellesmøtene mellom styrene i Østfold er at Sarpsborg inviterte alle lagene med på sin sommertur i juni. Vi var blant annet på Ocarshall i Oslo. Fredrikstad har invitert alle Østfoldlagene med på sin høsttur. Turen går bl.a. til Domkirkeodden på Hamar og til Løten.

### **Østfold-reisekomité**

På møtet i Sarpsborg ble det oppnevnt en person fra hvert lag til å delta i en reisekomité. Medlemmene er: Kåre Høye, Fredrikstad. Hildur Østensen, Sarpsborg. Inger Myhre, Moss og Lis-Britt Erichsen, Indre Østfold.

Det er et ønske at komiteen møtes for å legge opp fellestur for lagene når det gjelder 2014.

Når det gjelder neste kontaktmøte ble stafettspinnen sendt til Moss og Fredrikstad.

## **Selvstendige, aktive og trygge eldre**

Et innspill til Seniorsmeldingen 2013: LOP Oslo har bare ett ord om det viktigste i forholdet eldre/samfunnet: RESPEKT.

**Selvstendige:** Når du blir pensjonist, faller du automatisk ned i en av samfunnets ubestemte mennesketyper under en fellesbetegnelse, nemlig pensjonist. Samfunnet definerer eldre som en flodbølge gjennom uttrykket «eldrebølgen» og viser dermed liten respekt for enkeltmenneskets selvstendighet.

**Aktive eldre:** For å være aktive eldre i dagens samfunn må vi eldre beherske data. Oslo kommune må derfor legge til rette for et tilbud (gratis) til alle eldre, som blir bekjentgjort gjennom Østlandssendingen radio og TV-programmer, ikke bare på nett, fordi eldre som har behov for opplæringen ikke behersker dataens mangfoldige verden. Opplæringen må være lagt opp på de eldres premisser. Hvis en eldre ønsker å følge Oslo kommunes aktivitetstilbud, får en beskjed om å gå på nettet, og da man en beherske dette og den teknologien som gjør det mulig. Det siste er jo et nytt nettsted helse-norge.no som skal gjøre oss alle tryggere. Vi kan bare søke og finne det beste tilbudet!!! Her vises liten respekt for en stor gruppe Osloborgere.

**Trygghet:** Tidlig tilrettelegging av bosituasjonen for eldre, små ting og endringer av livssituasjon har stor betydning i forhold til isolasjon og skamfølelse og på lengre sikt på sykehjemsplass som eneste løsning. Det virker som eldre skal usynliggjøres, tilrettelegg hverdagen og vis oss respekt!

LOP Oslo lokallag, Lillian Saxegaard

# LOP Oslo på Astrup Fearnley

Tekst: Jon Lange

Som nevnt i tidligere referat, har LOP Oslo dette halvåret invitert politikere fra de ulike partiene til å presentere sin eldre-politikk for laget. Men laget har heller ikke glemt sin tradisjon med utflukter, og denne juniorsdagen var vi invitert til å besøke det nye Astrup Fearnley-museet på Tjuvholmen, i et spektakulært nybygg som ble åpnet i september 2012. Huset er tegnet av stjernearkitekten Renzo Piano, som bl.a. er kjent for å ha tegnet Pompidou-senteret i Paris, og som også er kjent for å tilpasse sine bygg til omgivelsene på en måte som få andre arkitekter når opp til. På Tjuvholmen er bygget tilpasset fjorden, blant annet ved at store vindusflater lar besøkende kjenne kontakt med fjorden.

Omvisningen startet kl. 13.30, og da hadde LOP-medlemmene betalt sine inngangsbilletter kr 80,- hver. Guiden var den unge, entusiastiske og meget kunnskapsrike Susanne Roald, som i løpet av en times tid gjorde oss kjent med noen av de utstilte kunstverkene.

Astrup Fearnley er en privat kunstsamling, og, som guiden sa, kan Astrup Fearnley gjøre akkurat hva de vil. Det de ønsker, er å gjøre oss kjent med kunst fra 1950-årene og frem til i dag. Museet har bl.a. flere steder "avdelinger" med ulike verk av samme kunstner.

Den tyske maleren Sigmar Polke (1941-2010) er representert ved sin "triptyk" Apparazione fra 1992. Det er tre temmelig store "malerier" som ikke er malt i vanlig forstand,



men behandlet med kjemikalier på baksiden av svært tynt polyesterlerret, slik at bildene fremtrer på fremsiden som resultat av kjemiske reaksjoner. Lerretene er så festet til rammer som er stivet opp ved hjelp av en vertikal og to horisontale lister, så man skimter seks felt i bildene, uten at feltene er malt på. Tittelen på kunstverket er antagelig feilstavet. Apparizione betyr på italiensk tilsynekomst, og kunstneren har sagt at det er tilskueren som må bestemme hva verket forestiller. I bildene kan man skimte en arm som holder en fisk i været, en soloppgang, og mye annet spennende.

Den tyske kunstneren Anselm Kiefer (f. 1945), som fra 1991 bor og arbeider i Frankrike, har laget den 2x5 meter store "bokhylla" "The High Priestess/Zweistromland" (1985-89), som man forstår henspiller på Mesopotamia når man ser merkelappene Euphrat og Tigris. (Dessuten lærte vi jo på skolen at Mesopotamia betyr "Landet mellom elvene", og Zweistromland er tysk for landet med to elver.) Bøkene og

de øvrige dokumentene i hylla er laget av bly, så man forstår at her handler det om tung litteratur. En av bøkene er tatt ut og lagt i en egen monter, der man ser at arkene er landskapsbilder fra Mesopotamia.

Damien Hirst (f. 1965 i Storbritannia) bruker også utallige ulike teknikker. "Mother and Child Divided" (fra 1993) er en ku og en kalv, som i dypfryst tilstand er delt på langs med motorsag, hvoretter de fire halvdelene er festet til gjennom-siktige plater og oppbevart i formalin-oppløsning. Det oppsto en uenighet mellom guiden og noen av gjestene om hvorvidt innvollene i buken er de originale, eller om de er erstattet med ulike tekstiler som er vridd og farget så de illuderer innvoller. En av gjestene (undertegnede) påberopte seg kunnskaper om anatomi.

"Eulogy" (engelsk for "Lovtale") er et fantastisk, sirkelrundt, stort bilde laget av ekte sommerfuglvinger i et symmetrisk mønster som kan ta

fortsetter neste side ►

pusten fra deg. Vi ble fortalt at Hirst dyrker sommerfugler med dette for øye.

Han har dertil på utstillingen et kunstverk kalt "The Martyrdom of St. Peter", et glasskap der alle gjenstandene henger opp ned, limt til glasshyllene, inspirert av at St. Peter i følge legenden ble korsfestet opp ned. I skapdøren er det da også tre blodbestenkte hull til minne om naglene gjennom håndledd og ankler. Det er ett hull oppe for anklene og to nede for håndleddene.

At Hirst ikke viker unna for det groteske, illustreres også av "Adam and Eve Exposed", der to personer

gjort klart til operasjon ligger pakket inn som ferdig til kirurgiske inngrep, slik at bare kjønnsorganene syns. For Evas del (i hvert fall) er det også slik at personen later til å puste, å dømme etter bevegelser i tildekkingen.

En norsk kunstner som er gitt god plass, er fotografen Vibeke Sandberg (f. 1967) med det store verket "Living Together", der hun selv spiller alle rollene i ulike forkledning-ger, og der hun har datamanipulert bildene slik at det ser ut som det er ulike personer tatt i samme bilde. Teknisk imponerende, samtidig som bildene gjør kunstnerisk inntrykk.

Amerikaneren Felix Gonzalez-Torres' har flere verk kalt "Untitled". Et av dem er installasjonen (Blue Placebo), som visstnok henspiller på behandlingen av AIDS, som hans partner døde av. Det består av 130 kg sukkertøy innpakket i blå plast. 130kg var det kunstneren og partneren veide til sammen. Tilskuerne oppfordres til å forsyne seg av godsakene, slik at hele kunstverket må fornyes med jevne mellomrom.

Endelig møtte vi Jeff Koons' (f. 1955 i USA) skulptur "Michael Jackson and Bubbles", en skulptur i litt over naturlig størrelse i porselen og keramikk (fra 1988) av den store Michael og hans yndlings-ape. Den er jo utført i en teknikk som krever spesielle ferdigheter som Koons ikke behersket. Så den er utført og signert av S. S. Villari, et medlem av Koons' gruppe av medarbeidere. Susanne forklarte at det viser at moderne kunstnere i likhet med klassikere som for eksempel Caravaggio, leder et arbeidslag som gjør det mulig å produsere langt flere kunstverk enn det en ensom mester kan klare.

Et annet eksempel er den delfinen som henger i taket, laget av aluminium og ulike andre materialer, overflatebehandlet slik at den ser ut som den er i oppblåst plast.

Alt i alt et meget spennende møte med moderne kunst!



HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

**Medlemsfordel**  
**6 % rabatt**  
Pensjonistforbundets medlemmer får seks prosent rabatt (ekskludert engangsavgift) ved kjøp av ny Hyundai. Kom innom for en hyggelig bilprat!

**Kampanjetilbud i20**  
Komplett hjulpakke sommer/vinter  
**Kr 3 990,-**

Hyundai i20  
fra kr 163 950,-

Hyundai i20 er lettkjørt og full av utstyr

**BILTREND TROMSØ**

Kontakt: Jøran Lien tlf 46842970



# Historie, ost og Calvados i Normandie

Av Else Marie Ardem, turkomiteen i LOP Lillehammer

42 medlemmer fra lokallaget på Lillehammer deltok i maituren til Normandie. Turen starta med buss fra Lillehammer til Gardermoen. Videre med fly til Paris, så buss til Caen i Normandie som var vårt faste tilholdssted under turen. Allerede neste dag ble det en interessant og opplevelsesrik tur til invasjonsskysten i Normandie. Vi fikk se og høre mye om D-dagen 6. juni 1944. England, Canada og USA hadde ansvaret for invasjonen, men flere land deltok, blant andre Norge. Den amerikanske kirkegården hvor 10 000 soldater ligger begravd gjorde inntrykk. Hvite kors av marmor på rekke og rad glemmer vi ikke. Også to norske soldater fant vi navnet på.

På dag tre gikk turen til Bayeux hvor vi fikk se det kjente 70 meter lange håndsydde Bayeux-teppet hvor motivene er hentet fra slaget i Hastings i 1066. Imponerende. Turen gikk videre til Mont Saint



*Vi har sett Bayeux-teppet*

Michel. Et kloster, men også en borg, og en av Frankrikes mest besøkte attraksjoner.

Ny dag – og turen starta med museumsbesøk i Caen med historier

fra 1. og 2. verdenskrig. Videre gikk turen langs blomsterkysten til den gamle middelalderbyen Honfleur. På returen ble det ostesmaking og Calvados. Sistnevnte er Normandies mest populære drikk.

På retur til Paris kjørte vi til Roen hvor Jeanne d'Arc ble brent på bålet i 1431, 20 år gammel. På henrettelsesstedet ble det i 1979 reist en kirke til minne om henne. Vi fikk også oppleve maleren Claude Monets hage. Selv i regnvær var den et betagende syn. I Paris var det sightseeing med en meget kunnskapsrik guide.

Stig Rune Haverstad var vår eminente guide gjennom hele den opplevelsesrike turen.



*Tysk bunkers fra krigen*

# LOP Salten på tur langs nordlandskysten

Av Brynhild Geiring



*Glimt fra den fantastiske turen*

I begynnelsen av juni dro en flokk reiselystne medlemmer i Salten på tur til øyene Lovund og Træna. Turen gikk med hurtigbåt langs en kystlinje med et utall øyer, holmer og skjær. Fremdeles bor det folk på mange av øyene. For dem er de daglige anløpene med hurtigbåtene avgjørende. Det ble utrolig mange anløp før vi kom til Onøy i Lurøy kommune. Der skulle vi over på neste hurtigbåt. Den brakte oss fra kysten ut i havet til Lovund. Og etter fem timers båtreise ventet det oss middag og overnatting på Lovund Rorbuhotell. Men også møte med en gjeng glade LOPere fra Vefsn/Mosjøen.

Ettersom lakseoppdrett er hovednæringen på Lovund, var det rimelig at vi fikk servert hotellets lakserett til middag. En fiskemiddag skal være ypperlig for å roe ned og få sove godt. Det gjorde vi etter hvert. Men det fantastiske landskapet og sola som sto som ei rød kule langt ute i horisonten ved Trænstavene, fikk flere av oss til å nyte tida med en prat på verandaen foran egen hytte.

Neste morgen – fortsatt flott og varmt vær. Hotellverten satte av tid til å orientere oss om Lovundsamfunnet. I solskinnet ute på terrassen fikk vi høre om et samfunn på ca. 500 beboere som har tro på at det går an å bo på ei øy ute i havet. Hva disse få innbyggerne har fått til og det pågangsmotet og den innovasjonen de viser, er imponerende! I dette lille samfunnet har de alt som trengs i et samfunn, skole (med mange barn!), aldersheim, butikk, lege, museum osv. Hvis det skulle være behov for ambulanse, står



ambulansebåten til rådighet. Og til folk som kommer for å arbeide, bygger de hus. De som kommer er gjerne utlendinger, enslige eller familier, som er der en eller flere sesonger, og de skal ha det bra. Så har da også hotellverten og to andre som vokste opp på stedet, giftet seg med svenske jenter!

14. april er en spesiell dag på Lovund, for da kommer Lunde-fuglene langt ute fra havet med kurs mot fjellura i Lovund der de har sine reirplasser. Det er en stor turistattraksjon. Men vår tur gikk i juni, og vi hadde andre planer.

Vi dro til Træna som er en kommune med fire større øyer. Vi ble

møtt på kommunesenteret Husøy både av ordfører og tidligere ordfører Aina Willumsen. På Træna arbeider de med å lage bedre havn for de store båtene som kommer for å laste fiskeproduktene som fabrikeres der. Det lages en svær molo, og for å få til nyhavna må de sprengte bort skjær både over og under vann. Vi hørte alarmen gå før sprenging.

Første post på samværet var lunsj. Aina Willumsen orienterte om Trænasamfunnet mens vi avsluttet måltidet med kaffe og kake. Så ble det tur til Petter Dass Meditasjonskapell med sine mange og spesielle malerier av Karl Erik Harr, også her med Aina, som fortalte om kapellet. Det ble naturlig og høytidelig å

synges Petter Dass-salmen "Herre Gud, ditt dyre navn og ære". På en måte ble det en takk for det vi fikk oppleve i den storslagne naturen med utsyn over fjell og fjord, og med de mektige Trænstavan like ved oss - Trænstavan med Kjerkhellarn, hula hvor det også i sommer er storinnrykk av folk til Trænafestivalen med konsert inne i hellarn.

Tilbake på Lovund fikk vi erfare hvor effektivt helsestellet med blant annet ambulansebåten virket. Alt gikk bra, så vi kunne begynne heimreisen med et hyggelig felles måltid og med ønske om å møtes neste år til en lignende tur – og da også sammen med LOP Rana.

## ... og møtte LOP Midt-Helgeland

Av Turid M. Olsen

LOP hadde en fantastisk tur til Lovund / Træna 4.-6. juni. På forhånd hadde vi samarbeid med pensjonister fra Salten lokallag. Vi møttes på øya, og det var veldig moro å treffe nye mennesker. Vi ble godt kjent med hverandre, og vi var sammen som en enhet. Til sammen var vi en gruppe på 30 personer, og vi ble meget godt mottatt på hotellet.

På onsdag hadde vi litt historisk gjennomgang på Lovund av hotellverten før vi dro over til Træna. Vi fikk lunsj der, og etterpå ble vi guidet rundt på øya av tidligere ordfører Aina Willumsen. Vi tok turen innom Petter Dass kapellet, et lite, og meget vakkert kapell oppført i 1997 til minne om den lokale poeten og presten Petter Dass. Det er dekorert av den kjente kunstneren Karl Erik Harr. I det vakre været



nøt vi utsikten av storhavet og flotte fjellformasjoner på naboøya Sanna.

Etter omvisningen dro vi tilbake til Lovund for å innta en bedre middag.



Etterpå hadde vi en meget sosial aften i det fine været, og alle var enige om at turen var meget vellykket. Flere ytret ønske om gjentakelse senere.



# LOP Sandnes og Jæren på Bornholm

Av Marit Tjalvin



*Rønne Ericsons Hus.*

15 forventningsfulle og flotte pensjonister møtte på Sola 21.mai for en femdagers tur til Bornholm. Av disse var det 12 damer og tre menn, en liten, men fin gruppe. På hotell Siemens Gaard i Svaneke kommenterte de oss som en vennegjeng!

På turene våre sitter vi som regel alltid igjen med det inntrykket, alle er blide, møter til avtalt tid, tar hensyn, hjelper og inkluderer alle.

Guiden fra Norsk Tur, Anne Knudsen Jones, møtte oss på Kastrup. Hun var svært dyktig, det samme var sjåføren som kjørte oss rundt på

øya. Vi fikk sett det meste av severdigheter, pittoreske småbyer, gallerier, historiske steder, og hadde stopper og lunsj på silderøkeri og vingård.

Til og med været var perfekt, regn var varslet, men det kom først da vi skulle reise hjem. Turen til Christiansø var i utgangspunktet avlyst på grunn av for få påmeldte, men vår utmerkede guide tok med dem som ønsket det og dro på en meget vellykket tur.

Stor takk til Norsk Tur, guide og sjåfør, og ikke minst, til deltakerne.



**HUSK Å BETALE  
MEDLEMS-  
KONTIGENTEN!**

**Medlemsskapet  
løper til det sies opp**

# LOP i fortid og nåtid

Når jeg nå sitter i båten med sprellende torsk og sei, mimrer jeg om alt jeg hører om LOPs ledelse og driftsmåte. Kan virke som LOP-skuta er på full fart utfor stupet.

I 1998 var det 22-24 medlemmer i avd. Tromsø. Det var fattet vedtak om nedleggelse. Jeg jobbet på det tidspunktet for en Pensjonistforening tilsluttet NPF. Jeg ble kontaktet av Henning Henriksen, Nils Findahl og Tor Tranøy om å ta ansvaret for oppbygging av Tromsø-avdelingen. Med erfaring jeg hadde fra slikt arbeid så jeg lyst på en tydelig medlemsøking. LOP sentralt hadde på det tidspunktet 13 000 medlemmer.

Sentralstyret hadde den rette gnisten i øye for god kontakt med medlemmene og det hele gikk bare oppover. I 2003 hadde vi Landsmøte i Tromsø og i 2008 var avdelingen 60 år noe som ble feiret med en stor sammenkomst. Avdelingen ble større og større og i 2006 var vi inklusiv direkte medlemmer 567 totalt, og på landsbasis 16 000.

Årsaken til den jevne tilbakegang fra da har nok flere årsaker. Vi vet jo alle at skal noe gå godt må ledelsen spille på lag med ansatte og tillitsvalgte. Spørsmålet er om dagens ledelse har forstått dette! Vi er nå bare 10 000 medlemmer totalt.

Håper LOP vil vokse i framtiden. Lykke til!

Ole Sandvik, Tromsø



*Neste nummer av Vi i LOP kommer først i desember, og det er derfor gitt anledning til et tilsvarende svar fra lederen for sentralstyret i LOP, slik det er gjort før ved noen anledninger. Red.*

Jeg viser til ditt innlegg Ole Sandvik. Jeg og styret deler fullt ut dine tanker når det gjelder organisasjonens utvikling, og det å få flere offentlige pensjonister til å velge Landslaget for offentlige pensjonister (LOP) som sin pensjonistorganisasjon. Vi er også godt kjent med det store arbeidet du i en periode gjorde når det gjelder medlemsverving. Vi har gjerne sett at du nok engang kunne gjort en tilsvarende jobb.

Du hevder at LOP nå har kun 10 000 medlemmer. Dette er ikke korrekt. I den medlemsoversikten sekretariatet la frem på styremøte 11. juni har nå LOP pr. 30. april registrert 12 323 medlemmer. Vi har også samarbeidsavtaler med Norsk Sykepleierforbund, Presteforeningen og Norsk Skolelederforbund. Den 20. august er jeg som leder av LOP invitert til hovedsammenslutningen Unio for å presentere LOP

som pensjonistorganisasjon og hva vi har å tilby ovenfor Unios fagforbund. Så styret arbeider aktivt for å styrke medlemsopplutningen til LOP.

Du sier at: «Vi vet jo alle at skal noe gå godt må ledelsen spille på lag med ansatte og tillitsvalgte. Spørsmålet er om dagens ledelse har forstått dette.» Jeg er ikke uenig i det som her blir sagt. Samtidig må det være en forutsetning at dette må gå begge veier. Når dette nevnes, går jeg ut ifra at det henspilles på en intern konflikt mellom styret og en ansatt i sekretariatet. Styret har for sin del hatt en felles holdning til denne saken. Vi har også sørget for å holde styrene i våre lokallag orientert om denne sakens utvikling. Noe vi har fått forståelse for at de har vært fornøyd med. Som styre er vi for øvrig selvsagt svært opptatt av å holde en god kontakt med våre lokallag. Dette mener vi kommer til uttrykk blant annet ved at vi i fjor besøkte ca. 25 lokallag. Jeg føler meg trygg på at når vi møtes på landsmøte i Bergen neste år, når vi også kan feire vårt 75 års jubileum, vil vi fremstå som en aktiv og innflytelsesrik pensjonistorganisasjon for offentlige pensjonister fra både kommune, fylke og stat!

Vennlig hilsen  
Kjell Helland  
Leder

**BilskadeSenteret**  
TROMSØ  
776 06750

Stakkevollvn. 329, 9019 Tromsø, Postboks 3309, 9275 Tromsø  
Email: bokas@bokas.no. Fax: 776 06 759

# Slik blir alle minstepensjonister ...



Av Per Loe, nestleder Trondheim lokallag

Innsenderen har beregnet pensjonstapene etter 1, 2 og 3 år, reduksjon 0,75 prosent, ved trygdeoppgjørene og økning på 1,7 prosent i trygdeavgift.

	2011	2012	2013
TRYGDEOPPGJØR	3,94 %	2,89 %	3,02 %
REELL ØKNING	2,18 %	1,14 %	1,27 %
ÅRSPENSJON V/START 30.04.2011	TAP ETTER 1 ÅR	TAP ETTER 2 ÅR	TAP ETTER 3 ÅR
175.000	4.467	7.396	11.896
200.000	5.105	8.452	13.596
250.000	6.381	10.565	16.995
350.000	8.934	14.791	23.792

Når en tar hensyn til skjerpelsen på 1,7 prosent i trygdeavgift i tillegg til avkorting på 0,75 prosent, blir den reelle økningen lavere enn det som fastsettes i trygdeoppgjørene. Dette skyldes som ovenstående tabell viser økningen i trygdeavgiften på 1,7 prosent. Denne økning tas det ikke hensyn til i trygdeoppgjørene, men jeg oppfatter det som en skjult inntrekk av tillegget som myndighetene håper at ingen skal tenke på. Trygdeoppgjøret blir jo belastet trygdebudsjettet, mens trygdeavgiften blir godskrevet skattemyndighetene, så det går på 2 forskjellige

konti. Men til slutt kommer jo den totale kostnaden til Staten fram. Denne økningen er det kun alderspensjonister som blir belastet, og jeg finner det derfor riktig å ta hensyn til dette i beregningene. Kjøpekraften til pensjonistene blir ikke ivaretatt, men heller redusert. Et pensjonistoppgjør koster da ikke Staten all verden.

Uansett om pensjonistoppgjøret er "godt" eller "dårlig", blir grunnlaget for trekket på 0,75 prosent større for hvert år. Dette skyldes at 0,75 prosent ikke blir beregnet bare av

økningen av pensjonen det enkelte år, men av hele den nye pensjonen. Dvs. at beregningsgrunnlaget drar med seg opprinnelig pensjon pr. 01.05.2011 + alle økninger som har vært hvert enkelt år. Dette skjer alle år, slik at beregningsgrunnlaget blir bare større og større uavhengig av resultatet av pensjonistoppgjøret. Skulle pensjonistoppgjøret være særs dårlig, kan en oppleve at trekket på 0,75 prosent er større enn tillegget.

Dersom en lever lenge nok, vil alle bli minstepensjonister.

## Mattilsynet Rogaland og Agder

Laget har oppnevnt kontaktpersoner for distriktskontorene:

Aust- Agder:	Per A Filseth	91625202	<a href="mailto:afilseth@online.no">afilseth@online.no</a>
Vest-Agder:	Karsten Kjølleberg	91696910	<a href="mailto:kars-tob@online.no">kars-tob@online.no</a>
Regionkontoret og Midt Rogaland:	Ole Jacob Hansen	90144082	<a href="mailto:olejac-h@online.no">olejac-h@online.no</a>
Dalane:	Knut Erik Eilertsen	90160664,	<a href="mailto:knut.erik.eilertsen@norgespost.no">knut.erik.eilertsen@norgespost.no</a>
Haugalandet:	Jarl Inge Alne	99283712	<a href="mailto:jarl.inge.alne@mattilsynet.no">jarl.inge.alne@mattilsynet.no</a>



# Hva sier du, Jens Stoltenberg?

Når pensjonistene ikke får den samme reallønnsvekst som yrkesaktive, er det forskjellsbehandling!

I mer enn 40 år har jeg vært medlem i partiet ditt. Og i mer enn 40 år har jeg og min arbeidsgiver betalt inn trygdeavgift for å sikre alderdommen. Jeg, og mange med meg, var særdeles glade da folketrygden ble innført i 1967. Den skulle sikre oss 2/3 av lønnen når vi ble pensjonister. I dag får vi 51 prosent fra folketrygden. Folketrygdfondet vokste kraftig fra starten. Men i 1976 konfiskerte dere disse midlene som skulle sikre vår framtid. De gikk rett inn i statskassen og forsvant. Nå sier dere at en eldrebølge koster så mye og de eldre når høyere alder. Visste dere ikke det i 1976? Det våre arbeidsgivere og vi selv som yrkesaktive har betalt inn til folketrygden, skulle blitt et fond der hver enkelt av oss har en pensjonsbeholdning på mer enn 9 mill. kroner. Det vil ta 48 pensjonsår å få brukt opp hele beløpet for hver enkelt. Folketrygdfondet ville aldri bli tomt.

I 80-årene og fram til i dag er våre pensjoner redusert i forhold lønnsvekst. Og de siste 4 årene har følgende skjedd:

1. Fra 2009 ble pensjonen avkortet for dem som hadde mer enn 318 000 kroner i årlig pensjon, for at de med liten pensjon skulle få større tillegg. Det ble gjort til et pensjonistansvar å gi minstepensjonistene et løft. Det burde være et samfunnsansvar.
2. Fra 2010 ble minstefradraget for pensjonister kraftig redusert i forhold til yrkesaktive. Fra 2013: Mistefradraget er hevet fra 38 % til 40 prosent for yrkesaktive. Pensjonistene står fast på 26

prosent. Dere tok ikke hensyn til aldersrelaterede utgifter.

3. Fra 2011 ble særfradraget for alder på kr 19 386 fjernet. Samtidig ble det gjort vedtak om at pensjonene skulle **underreguleres med 0,75 prosent** i forhold til lønnsutviklingen for yrkesaktive. De som lever lengst, blir minstepensjonister.
4. Fra 2012 ble avgiften til helsedelen av folketrygden øket fra 3 til 4,7 prosent for pensjonistene. Argument i stortingsproposisjonen: "Pensjonistene har god betalingsevne".
5. Fra 2013: Skattefradrag for store sykdomsutgifter fjernet.
6. Det stopper ikke der. Det er ventet at avgiften til helsedelen i 2014 skal øke med ytterligere med 3,1prosent, fra 4,7 til 7,8 prosent. Vi regner med at dette vil framgå av statsbudsjettet for 2014 som legges fram tre uker etter valget 2013. (Se Agnes Bergo i Penge doktoren AS – Aftenbladet 7. juni 2011). Avgiftstrykket skal øke.

Kan du forstå, statsminister, at vi som er pensjonister og som hele vårt yrkesaktive liv har trodd på en verdig pensjonsalder, er skuffet? Nå føler vi at vi er en belastning i samfunnet. Vi blir for mange og vi blir for gamle. Den verdighetsgarantien dere vedtok 12. november 2010, står i sterk kontrast til den verdigheten vi pensjonister opplever.

Kan du forstå at jeg 9. september ikke kommer til å stemme på mitt parti. Jeg har bestemt meg. Jeg følger flokken av andre som gjør det

samme. Jeg tror ikke at jeg oppnår noe ved å stemme på et parti som nå er i opposisjon, men jeg har bare en mulighet til å protestere. Derfor: Alle partier skal vite at 1 million pensjonister bare kan bruke stemmeseddelen til å protestere med. Hovedorganisasjonene gjør ingen ting for oss pensjonister. Det er det du vet, tror jeg.

Det dere har gjort med pensjonene våre, er trolig ulovlig. Dere behandler ikke samfunnsborgerne likt. Hva tror du EFTA Surveillance Authority (ESA) vil gjøre med saken om den blir fremmet? Når pensjonistene ikke får den samme reallønnsvekst som yrkesaktive, er det en forskjellsbehandling! Det liker ikke ESA. Forskjellsbehandling er det verste ESA vet!

Godt valg, statsminister!

Med vennlig hilsen  
Per Lygre

## Minneord om Kåre Hoel

Kåre Hoel døde 24. juni. Bare 14 dager tidligere hadde han levert sitt siste manus om virksomheten i lokallaget til «Vi i LOP» nr. 2.

Vi kjenner Kåre Hoel fra arbeidet i Sandefjordslaget av LOP. Kåre var i våre øyne et unikt menneske. Vi var så heldige at vi fikk ha han som medlem og som lokallagsleder i en periode. Han tok arbeidet i vår lille forening like alvorlig og like engasjert som de andre store oppgaver han hadde hatt i sitt liv. Med sin yrkesbakgrunn hadde han mange gode forbindelser som ga oss mange gode foredragsholdere som igjen førte til at våre møter var veldig godt besøkt av både medlemmer og andre.



Selv når sykdommen tok tak i han, var han blid og opptatt av medlemmene og saker vi burde arbeide med, og som vår representant i Sandefjord kommunes Eldreråd var vi også der stolte over tanker og råd han ga mens han utrettelig jobbet for en bedre eldreomsorg.

Vi takker Kåre og Ragnhild for tiden vi fikk være sammen med ham og for det vi lærte av ham. Vi vil minnes Kåre som en staut kar - staut både i sinn og i skinn.

Vi lyser fred over Kåres minne.

*Styret og medlemmer i Sandefjords lag av LOP*



## 90 år

Æresmedlem i Indre Østfold lokallag, Magne Skadsheim, fylte 90 år 31. august.

Magne var med på å starte laget i 1995 og var lagets første formann. Han har mange års virke i laget både som formann og kasserer. Magne har gjort en kjempegod jobb for lokallaget!

Vi gratulerer og ønsker ham mange gode år!

Indre Østfold lokallag  
Randi Frankrig  
leder



## Personalia

Vi i LOP får unntaksvis melding når en tillitsvalgt fyller runde år eller går bort. Under mine tre år som redaktør har det skjedd to ganger før minneordene om Sandefjordsleder Kåre Hoel i dette nummer. Vi i LOP vil gjerne gratulere medlemmer/tillitsvalgte som fyller år, og gjerne hedre de som går bort med korte minneord primært med relasjon til deres virksomhet i LOP. Dessverre erfares at det både i 'bursdagsomtaler og nekrologer i avisene står lite eller intet om medlemskap/innsats i LOP. LOP har ikke nok opplysninger om fødselsdato i medlemsregisteret, så her må lokallagsstyrene og medlemmene hjelpe til! Neste frist for innsending er 1. november.

*Maj Lindholt*

- |   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ny epostadresse: <a href="mailto:post@lop.no">post@lop.no</a></li> <li>• Bestill verve-/standsmateriell (brosjyre, store plakater, rollups (kan ikke sendes), t-skjorter, pins, kulepennner m.m.) via e-post, telefon eller postadresse til kontoret i Oslo.</li> <li>• Innkreving av kontingent bør skje i januar sammen med innkalling til årsmøtet og programmet for halvåret. Påminnelse til de som ikke har betalt kontingent, sendes i månedsskiftet februar/mars. Fristen for innbetaling av den sentrale kontingentdelen på kr 200 er 1. mai hvert år. Da bør to påminnelser ha vært sendt ut til de som ikke har betalt.</li> <li>• Vervepremie: Lokallaget får kr 50 for hvert nye medlem. Kontingenten må være betalt.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nestleder i laget bør ha ansvar for medlemsvervingen.</li> <li>• På anmodning sender sekretariatet oppdaterte medlemslister og lister over direkte-medlemmer som kan verves til lokallagene. Oppgi laveste og høyeste postnummer i lokallagets dekningsområde. Kontakt Tove Lian.</li> <li>• Sentralstyret blir orientert om medlemstallene i hvert lag på alle møtene.</li> <li>• Avtalen med Norsk Sykepleierforbund (NSF) gjelder bare sykepleiere som er medlemmer i NSF, og NSF betaler den sentrale kontingenten for dem. Sykepleiere som ikke er medlem i NSF – eller ikke oppgir medlemsnummer i NSF, må betale full kontingent. Lokallaget må sende innmelding og NSF-medlemsnummer til LOP-sekretariatet.</li> </ul> | <p>Sykepleiere får «Vi i LOP» i henhold til registrering i NSF, ikke som medlem av lokallaget.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Navn på nye medlemmer, adresseendringer, utmeldinger m.m. sendes sekretariatet snarest mulig slik at medlemmer får neste medlemsblad eller det kan stoppes ved dødsfall. Gi opplysning om årsak til utmelding (ubetalt kontingent, utmelding, sykehjem, død e.l.).</li> <li>• Medlemsblad som kommer i retur medfører stopp i abonnementet. Derfor fører sene endringsmeldinger til at bladet stoppes unødvendig!</li> <li>• Ektepar/samboere får bare ett medlemsblad. Gi beskjed om dette ved innmelding. Normalt registreres «Vi i LOP» på kvinnen.</li> <li>• Medlemskartoteket bygger på medlemsnummer som</li> </ul> | <p>må oppgis ved henvendelser til sekretariatet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Send aldri inn hele medlemslister til sekretariatet, bare endringene.</li> <li>• Dobbelregistrering skjer dessverre altfor ofte. Lokallagene må oppgi når direkte-medlemmer melder seg inn i laget. Det må skilles mellom nye medlemmer og medlemmer som overfører sitt medlemskap til lokallagsmedlemskap.</li> <li>• Noe du vil snakke med oss om? Se kontaktinformasjon på side 2.</li> <li>• Innmeldings- og endringstalongen kan brukes av alle!</li> </ul> |
|---|---|--|--|

### Jeg vil bli medlem av LOP!

- ☐ som medlem av nærmeste lokallag. Kontingent kr 200 + lokallagskontingent ledtatt på årsmøte.
- ☐ som direkte av LOP sentralt. Kontingent kr 200 pr. år.

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr.:..... Poststed:.....

LOP  
Petter Grubensgt. 9  
8624 MO I RANA

### Jeg vil melde fra om.....

Nytt navn: .....

Ny adresse: .....

Postnr.:..... Poststed:.....

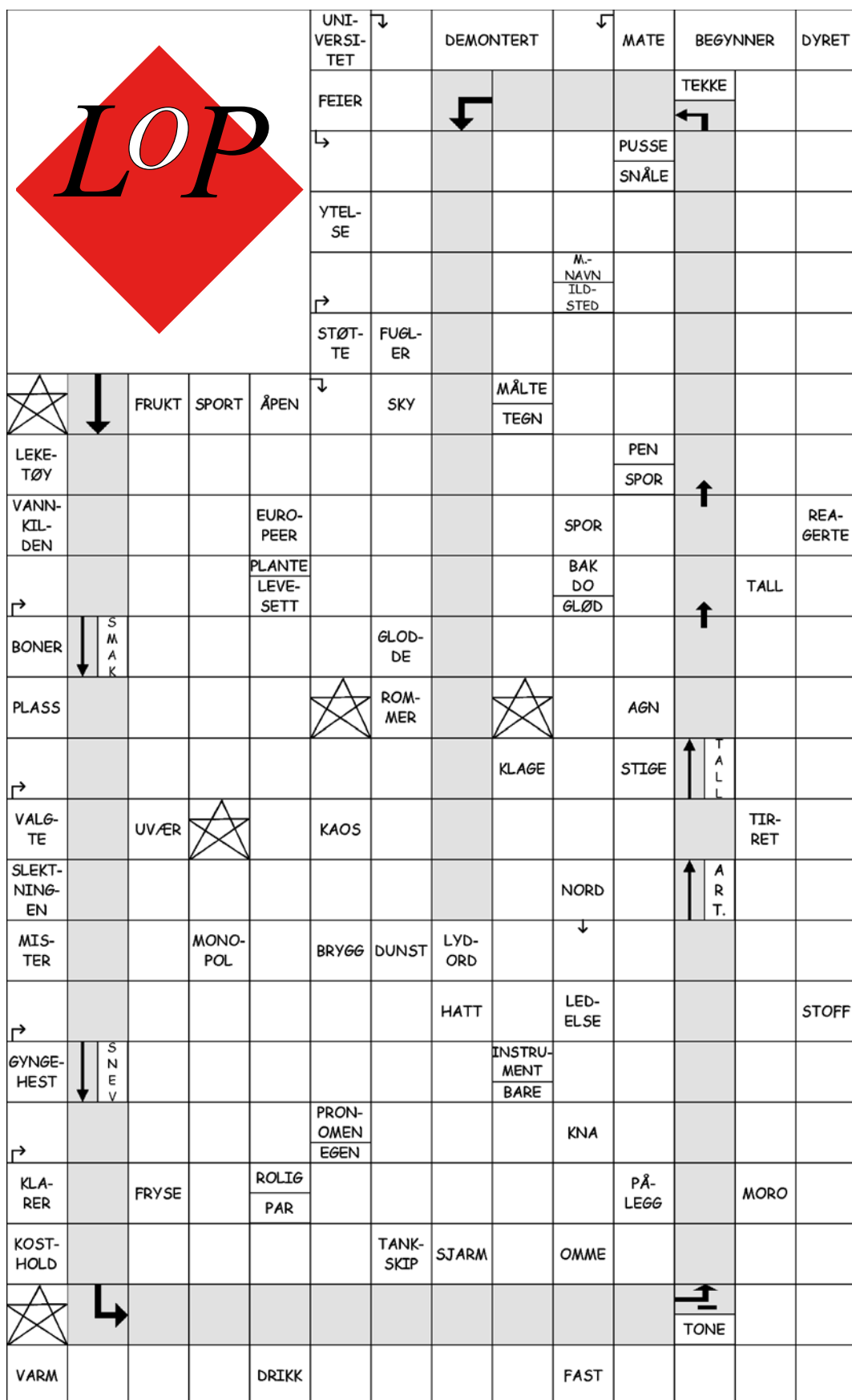
Innsendt av: .....

Navn: .....

Medlemsnummer .....

LOP  
Petter Grubensgt. 9  
8624 MO I RANA





## Løsning nr 2-2013 :

Etter en sen vår kommer vel en flott sommer?



**Vi gratulerer vinnerne som får 5 flaxlodd hver:**

Signe Kleveland Andersen, Kristiansand

Berndon Sween, Hernes

Dagrun Krane, Svolvær

Hans Olaf Dreyer Olsen, Stavanger

Anders Indreliid, Voss

**Frist for innsending av løsning i nr 3-2013 er 1. november 2013.**



Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr/poststed: \_\_\_\_\_

Løsningsord: \_\_\_\_\_

Send til [tomaholt@start.no](mailto:tomaholt@start.no)

eller Vi i LOP, Tømtesvingen 30, 2013 Skjetten innen 1. november 2013.

# 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](mailto:adav@broadpark.no)

### *Nordland:*

Berit Lorentsen,  
[berit.lo@online.no](mailto:berit.lo@online.no)

### *Nord-Trøndelag:*

Tora Lein (vara),  
[tora.lein@online.no](mailto:tora.lein@online.no)

### *Oppland:*

Per Rasmussen,  
[prasmus@online.no](mailto:prasmus@online.no)

### *Rogaland:*

Johan Risa,  
[johan.risa@kleppnett.no](mailto:johan.risa@kleppnett.no)

Ranveig Løge (vara),  
[ranveigløge@live.no](mailto:ranveigløge@live.no)

Anne-Björg Hovda (vara),  
[anne.b.hovda@haugnett.no](mailto:anne.b.hovda@haugnett.no)

### *Sogn og Fjordane:*

Eivind Skjerven (leder),  
[eivind.skjerven@gmail.com](mailto:eivind.skjerven@gmail.com)

### *Telemark:*

Evy Brattland,  
[brattlan@online.no](mailto:brattlan@online.no)

Annbjörg Mo (vara),  
tlf. 35 52 27 06

## **Kommunale eldreråd:**

### *Askøy:*

John Solvik,  
[jsolvik@online.no](mailto:jsolvik@online.no)

Tor Tønder (vara),  
tlf. 56 14 05 80

### *Bergen:*

Kirsten Utaaker,  
[kirs-u@online.no](mailto:kirs-u@online.no)

Annelise Olsen (vara),  
[ao38@online.no](mailto:ao38@online.no)

Willy Gustafson,  
[wilgust@online.no](mailto:wilgust@online.no)

Jorunn Solberg (vara),  
[jor-solb@online.no](mailto:jor-solb@online.no)

### *Bodø:*

Audun Spjell,  
[audun.spjell@gmail.com](mailto: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](mailto:kre.hye@getmail.no)

### *Fusa:*

Turid B. Ekeberg,  
tlf. 908 79 009

### *Gjøvik:*

Ole Wilhelm Kavli,  
[od-hage4@online.no](mailto:od-hage4@online.no)

### *Kristiansund:*

Øyvind Wæraas,  
[owaeraas@online.no](mailto:owaeraas@online.no)

### *Kongsberg:*

Jorun Ulleberg,  
[ulleb@c2i.net](mailto:ulleb@c2i.net)

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

### *Lillehammer:*

Torkjell Haustveit,  
[thaustrve@online.no](mailto:thaustrve@online.no)

Aagot Flagstad (vara),  
[flagstad@bbnett.no](mailto:flagstad@bbnett.no)

### *Molde:*

Alvhild Søsnes,  
[alvhilds@bluezone.no](mailto:alvhilds@bluezone.no)

### *Os:*

Olav Djuve,  
[odjuve@broadpark.no](mailto:odjuve@broadpark.no)

Johannes Bolstad (vara),  
[johannes.bolstad@bkkfiber.no](mailto:johannes.bolstad@bkkfiber.no)

### *Osterøy:*

Norvald Vedaa,  
[nvedaa@online.no](mailto:nvedaa@online.no)

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

Kari Vikesund,  
[karivikesund@c2i.net](mailto:karivikesund@c2i.net)

### *Rana:*

Ketil Ryssdal,  
[ryssdal@online.no](mailto:ryssdal@online.no)

Hanna Seeger,  
[hanna.seeger@rananett.no](mailto:hanna.seeger@rananett.no)

Inga Marie Rushfeldt,  
tlf. 75 15 25 04

Tove Lian (vara),  
[hel-lia@online.no](mailto:hel-lia@online.no)

### *Sandefjord:*

Sonja Lausch-Liseth,  
[lisson@online.no](mailto:lisson@online.no)

### *Sandnes:*

Aase Brit Borsheim,  
[aase-brit.borsheim@lyse.net](mailto:aase-brit.borsheim@lyse.net)

Per Egra (vara),  
[per.egra@lyse.net](mailto:per.egra@lyse.net)

### *Sarpsborg:*

Erling Loraas,  
[eloraas@online.no](mailto:eloraas@online.no)

### *Skien:*

May-Brith Brekke,  
[maybrekk@sf-nett.no](mailto:maybrekk@sf-nett.no)

Birgit Glomlien (vara),  
[birgit\\_glomlien@hotmail.com](mailto:birgit_glomlien@hotmail.com)

### *Sola:*

Jon Solheim, tlf. 51 65 51 46

### *Trondheim:*

Astrid Seim Ekeland,  
[aseke@broadpark.no](mailto:aseke@broadpark.no)

### *Tromsø:*

Jorunn Rasmussen,  
[krasmu@online.no](mailto:krasmu@online.no)

### *Tønsberg:*

Oddbjørn Hagen,  
[od-hage4@online.no](mailto:od-hage4@online.no)

### *Ullensaker:*

Olav Hagen (leder),  
[olav-hagen@frisurf.no](mailto:olav-hagen@frisurf.no)

Arne Myhte (vara),  
[mythe@live.no](mailto:mythe@live.no)

### *Vefsn:*

Turid Mæhre Olsen,  
[turid.arna.olsen@hotmail.com](mailto:turid.arna.olsen@hotmail.com)

Randolf Brattli (vara),  
[randobra@frisurf.no](mailto:randobra@frisurf.no)

Peggy Natvig (vara),  
tlf. 996 90 070

### *Voss:*

Kirsten Takvam,  
tlf. 56 51 22 47

Gunnar Grove (vara)  
tlf. 907 32 720

### *Vågan:*

Björg Utne  
[bjoer-ut@online.no](mailto:bjoer-ut@online.no)

### *Ålesund:*

Randi Havnevik Devold,  
[randi.devold@hotmail.no](mailto:randi.devold@hotmail.no)

Thor Magnussen (vara),  
[thormagn@online.no](mailto:thormagn@online.no)

Sjur Brande (vara),  
[sjur.brande@live.no](mailto:sjur.brande@live.no)

*Redaksjonen ønsker  
alle en fin høst!*



Returadresse:  
LOP  
Petter Grubens gate 9  
8624 Mo i Rana

## LOKALLAGENE

### AKERSHUS

**Asker**  
Jorid Nørholm 66 78 41 07 995 34 250 jorid.norholm@gmail.com

**Nedre Romerike**  
Solveig Finsrud 944 16 199 solveig.finsrud@gmail.com

**Øvre Romerike**  
Kjellfrid Frankmo 970 92 474 p\_olsen@combitel.no

**BUSKERUD**  
**Kongsberg**  
Rolf Wallin 32 73 44 07 908 42 165 rolf.henry.wallin@ebnett.no

**HEDMARK**  
**Glåmdal**  
Anna Stearn 975 45 394 annastearn@gmail.com

**Presteforeningen**  
Astrid Bjellebø Bayegan 909 29 047 abayegan@online.no

**HORDALAND**  
**Bergen**  
Gunda Falao Sparre 55 90 10 53 gunda.sparre@gmail.com

**Sunnhordland**  
Vermund Trohjell 53 42 04 42 918 25 257 vermund.trohjell@haugnett.no

**Voss og omland**  
Ragnhild Mølster Lidal 901 18 013 rmlidal@broadpark.no

**MØRE OG ROMSDAL**  
**Kristiansund**  
Karl A. Johansen 971 87 545 karl.johansen@nktv.no

**Molde**  
Bitten Linge 71 25 21 56 bitten.l@online.no

**Ålesund**  
Sigurd Dybvik 70 13 37 60 911 07 120 sidy@mimer.no

**NORDLAND**  
**Midt-Helgeland**  
Åse Floa Steinrud 977 17 534 tove@wika.no

**Rana**  
Tove Lian 75 15 03 02 456 30 948 hel-lia@online.no

**Salten**  
Brynild Geiring 75 53 93 68 901 70 180 bgeiring@hotmail.com

**Vågan**  
Reidun Karjalainen 906 86 174 reidun.karjalainen@vagan.kommune.no

**NORD-TRØNDELAC**  
**Namsos**  
Bjørn Kvatningen 74 27 33 23 992 66 705

**Steinkjer**  
Leif Aune 74 14 36 34 994 32 351 leif.kjetil.aune@ntebb.no

**OPPLAND**  
**Gjøvik**  
Elin Onsrud 61 19 17 58 tryon@online.no

**Gudbrandsdal**  
Terje Lindby 61 23 08 50 tromlin@online.no

**Lillehammer**  
Per Rasmussen 995 07 051 prasmus@online.no

**OSLO**  
**Oslo**  
Lillian Saxegaard 21 38 81 30 944 99 320 lillian.saxegaard@gmail.com

**Mattilsynet O/A/Ø**  
Karin Tubås Andersen 482 70 235 tea8@online.no

**Meteorologisk Inst. Seniorklubb**  
Norvald Bjergene 908 71 523 norwaldb@online.no

**ROGALAND**  
**Haugaland**  
Kristin-Elfi Flåto 952 25 342 krisflaa@getmail.no

**Mattilsynet R/A**  
Karsten Kjølleberg 916 96 910 kars-tob@online.no

**OPPF**  
Gunnar Nybø 51 69 77 65 nybo.gunnar@gmail.com

**Sandnes og Jæren**  
Synnøve Ladstein 51 66 41 39 916 97 145 sy-lad@online.no

**Stavanger**  
Inger Mydland 51 55 24 33 952 42 033 inger.mydland@lyse.net

**SOGN OG FJORDANE**  
**Indre Sogn**  
Ivar Nesbø 57 69 53 06 991 56 922 ivarnesboe@hotmail.com

**Nordfjord**  
Roar Løddøen 57 85 10 52 g-loe@online.no

**SØR-TRØNDELAC**  
**Trondheim**  
Annbjørg Ulset Evensen 930 30 739 ul-evens@online.no

**TELEMARK**  
**Telemark**  
Evy Brattland 35 55 78 48 986 72 973 brattlan@online.no

**TROMS**  
**Tromsø**  
Laila Jernsletten 476 01 039 laila@jernsletten.no

**VESTFOLD**  
**Larvik**  
Odd Bjarne Johansen 33 11 12 91 913 99 944 oddbj@online.no

**Sandefjord**  
Arvid Flakstad 33 47 51 90 481 50 199 arvid.flakstad@sfb.net

**Tønsberg**  
Anne-Lise Aune Lee 903 67 550 leenorge@gmail.com

**ØSTFOLD**  
**Fredrikstad**  
Kåre Høye 69 39 08 52 934 52 931 kre.hye@getmail.no

**Indre Østfold**  
Randi Frankrig 922 80 706 randi.frankrig@gmail.com

**Moss**  
Unni Roksvåg 918 08 156 bjaroks@online.no

**Sarpsborg**  
Ellen-Marie Mikkelsen 908 20 480 ellen-mm@online.no