

Vi i LOP

Medlemsblad for
LOP – Landslaget for
offentlige pensjonister

NR. 4 – 2013 – Årg. 68

*God jul
og godt nytt år!*

Elvestien seniorboliger i Levanger

Serbia rundt på 7 dager

Kongsberg LOP 60 år

Innhold

Lederen har ordet	3
Nytt fra sentralstyret	4
Elvestien seniorboliger i Levanger	5
LOPs spesialrådgiver i skifte	7
Serbia rundt på 7 dager	8
Pensjonsutvalget	10
Medlemsfordeler	15
Helse- og omsorgs- utvalget	16
3K-utvalget	17
FNs eldredag	19
Lokallagssider	20
Leserbrev/Personalialia	28
Sekretariatets side	29
Kryssord	30
LOP i eldreråd 2011-15	31

Redaktørens lille hjørne

Kjære leser,

En varm takk til alle som har bidratt med stoff til medlemsbladet i 2013. Flere artikler ligger nå på vent til nr. 1-2014. Det gjør godt å kunne synliggjøre våre aktive lokallag gjennom «Vi i LOP» og samtidig de spennende og interessante opplevelser vi kan få gjennom medlemskap! Vi må verve flere og dele disse opplevelsene! Verving innebærer også større tyngde til «kjøttvekta» som leder Kjell Helland skriver om i dette nummer. Gode ververåd finner du bl.a. på side 17 i dette nummer. Du får et flaxlodd for hvert medlem du verver, og lokallaget ditt får kr 50!

Neste år fyller LOP 75 år og det blir markert, særlig under Landsmøtet i juni i Bergen. Medlemsbladet blir også preget av jubileet. Følg med – og bidra gjerne!

Sentralstyret og utvalgene arbeider med drøftinger med myndighetene om statsbudsjett og trygdeoppgjør. Utallige høringer besvares. Forhandlinger føres med ulike forbund for å få avtaler om medlemskap for deres pensjonister. Det nedlegges et stort og tidkrevende arbeid som de tillitsvalgte fortjener stor honnør for. En spesiell tanke går derfor til dem når alle leserne nå ønskes en hyggelig og avslappende jul samt et riktig godt nytt år.



Maj Lindholt, redaktør

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

ISS 1890-3398
Opplag: 12.000

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

REDAKSJONSRAÐ
Turid Frimo
tfrimo@gmail.com

Lillian Saxegaard
lillian.saxegaard@gmail.com

Randi Frankrig
randi.frankrig@gmail.com

May-Brith Brekke
maybrekk@sf-nett.no

ANNONSER
Marit J. Nicolaysen
932 61 966
marnicolay@hotmail.com

Ole Sandvik
926 46 269

Redaksjonen avsluttet 1/11.
Frist for nr. 1-2014 15/2.

Signerte artikler står for skribentens egne meninger.

SEKRETARIAT
Adresse: Stortingsgt. 2,
0158 Oslo

Fung. daglig leder Eli Vinje
22 42 22 55
916 28 238
post@lop.no

Kontortid: tirs - fre 10.00 - 14.00

Fung. kontormedarbeider:
Ragnhild Christine Meyer

SENTRALSTYRET
Leder: Kjell Helland
72 88 62 02
975 95 484
kedhella@online.no

Nestleder: Turid Frimo
22 23 05 25
470 26 939
tfrimo@gmail.com

Styremedlemmer:
Åshild Hauan
75 56 20 32
948 41 130
aa-haua@online.no

Magne Helland
51 97 99 34
475 10 794
magne.helland@lyse.net

Aagot Flagstad
61 25 41 79
900 29 966
flagstad@bbnett.no

Johannes Bolstad
56 30 12 69
924 44 478
johannes.bolstad@bkkfiber.no

Nils Kristian Lie
62 50 90 24
952 19 026
ragnils@gmail.com

Varamedlemmer:
Turid Mæhre Olsen
75 17 09 25
924 56 568
turid.arna.olsen@hotmail.com

Sigurd Dybvik
911 07 120
sidy@mimer.no

NETTREDAKTØR
Margaretha Hamrin
952 32 131
mgoer@online.no

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

**HELSE- OG OMSORGS-
UTVALGET**
Ove Kr. Mjølnerød
480 74 032
ove@mjolnerod.com

**KURS-KONTAKT-
KONFERANSEUTVALGET**
Turid Mæhre Olsen
75 17 09 25
924 56 568
turid.arna.olsen@hotmail.com

TURUTVALGET
Lillian Saxegaard
994 99 320
lillian.saxegaard@gmail.no

LAYOUT OG TRYKK
Merkur-Trykk AS
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.

Hva nå?

Ny regjering

Vi har nylig hatt regjeringsskifte. Hva det vil bringe med seg for oss som pensjonister i de kommende år er selvsagt vanskelig å si. Til det har skuffelsene vært for mange. Men vi har allerede fått en forsmak ved at trygdeavgiften nå er foreslått økt ytterligere for oss som pensjonister fra 4,7 til 5,1 prosent. Samtidig som de opprettholder underreguleringen med 0,75 prosent i forhold til lønnsutviklingen for yrkesaktive. Begrunnelsen er at dette er nødvendig av hensyn til den nye pensjonsreformen. Vi skal heller ikke glemme at særfradraget for alder ble fjernet i 2011. Den nye regjeringen har da også slått fast at: «For å sikre økonomisk bærekraft i velferdssammenfunnet skal pensjonsforliket ligge fast.»

Offentlig pensjon under lupen

Argumentet har hele veien vært at vi som pensjonister har god betalingssevne. For en del pensjonister kan nok dette stemme, men det gjelder ikke alle. Av landets 781 500 alderspensjonister er 28,2 prosent av disse minstepensjonister med en årlig bruttopensjon på kr 162 615. I tillegg vet vi at en stor andel pensjonister ikke får særlig mye mer enn minstepensjon. Som om ikke dette er nok, kommer nå kravet om at offentlig pensjon må under lupen. Det vises her til at pensjoner i offentlig sektor generelt er bedre enn i privat sektor. Den nye regjeringen har da også slått til lyd for en sterkere samordning av pensjonene i offentlig og privat sektor. Noe som vil føre til dårligere pensjonsordninger for offentlige ansatte. Det man lett glemmer i denne diskusjonen er at det er store forskjeller i arbeidslivet når det gjelder lønnsnivået i

tilsvarende stillinger mellom private og offentlige. Her har de offentlige i stor grad vært den tapende parten. La meg også minne om at store deler av tjenestepensjonen den enkelte får, blir samordnet bort med folketrygden. Svært mange av dagens pensjonister som var knyttet til Statens pensjonskasse betalte i lang tid 10 prosent til sin pensjon, før folketrygden kom i 1967.

Ta oss på alvor

Derfor er det nå på høy tid at vi som tidligere offentlige ansatte pensjonister gir klar beskjed om at dette finner vi oss ikke i lenger. Som pensjonistorganisasjon arbeider vi i et bredt spekter. Vi skal være et tilbud for offentlige pensjonister som omfatter sosiale treff, turer i inn- og utland, rådgivning osv. Samtidig skal vi ivareta deres situasjon når det gjelder de ulike høringene som kommer fra departementene og som vil kunne ha betydning for oss som eldre og vår hverdag. I tillegg er det også viktig å kunne øve innflytelse når det gjelder de økonomiske kår for oss som pensjonister. Vi deltar da også i møter med regjeringen når det gjelder både statsbudsjett og trygdedrøftinger. Dessverre er dette kun drøftinger, og ikke forhandlinger. Noe som krever at våre politikere må ta oss på alvor, når vi påpeker skjevheter i saker som har stor betydning for oss som pensjonister. Dessverre må vi slå fast at det er sjelden at så skjer.

Drøftingsmøte

I desember skal vi ha vårt første drøftingsmøte. Dette vil bli den første prøvesteinen når det gjelder regjeringens vilje til i større grad å ta oss som eldre og pensjonister på



alvor. I sin samarbeidserklæring sier de: «Avkortningen av pensjon for gifte og samboende pensjonister reduseres. I perioden reduseres avkortningen fra 15 til 10 prosent. Dette er positivt. Samtidig bør dette kunne gjøres umiddelbart. Vi vil på nytt ta opp spørsmålet om tannpleie for eldre. Her skal regjeringen ha ros for at de kommer med tiltak som retter seg mot utsatte pasientgrupper, og som har lave inntekter og høye behandlingsutgifter. Dette underbygger at tenner er en del av kroppen. Vi vil derfor foreslå at tannbehandling for eldre over 67 år skal dekkes av folketrygden når utgiftene overstiger 3 000 kroner. Vi vil også gjenta vårt krav om at statens tilskudd til sykehjem nå må øremerkes. Slik situasjonen etter hvert er blitt i mange kommuner kan ikke det lenger aksepteres.

Ønsker vi innflytelse?

Men skal vi lykkes i dette arbeidet er vi også avhengig av at flere offentlige pensjonister melder seg inn i vår organisasjon. Skal vi bli hørt av våre politikere, må vi også ha tyngde bak våre krav. Som i alle andre sammenheng er det «kjøttvekta» som teller.

Kjell Helland, leder

Nytt fra sentralstyret

Tekst: Turid Frimo.

Foto: Maj Lindholt

Vi får mange hyggelige tilbakemeldinger på at protokollene fra sentralstyremøtene blir sendt ut til lokallagene med en gang, før godkjenningen ved neste sentralstyremøte som kan være lenge til i forhold til de vedtak vi har gjort. Enkelte lokallag ber om mer opplysninger på saker som vi har tatt til orientering, dette viser at aktiviteten i lokallagene er høy, og at de er interesserte i hva de forskjellige utvalg som sentralstyret har jobber med. Våre utvalg har vært svært aktive i høst. Det er gjennomført både kurs for lokallagsledere og kasserere på Gardermoen (se eget innlegg). Helse- og omsorgsutvalget har utarbeidet høringsuttalelse angående Spesialhelsetjenesten og uttalelsen er oversendt Helse - og omsorgsdepartementet.

Det er også gitt en høringsuttalelse angående uførepensjon og Pensjonsutvalget har egen artikkel i dette nummeret. Det nye turutvalget har hatt to møter og innhenter nå tilbud på ulike turtilbud for 2014 som vil bli



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

offentliggjort i første nummer av "Vi i LOP" på nyåret og på nett.

I forhold til landsmøtet i Bergen 13.-15. juni neste år har vi fått et veldig fint forslag til gjennomføring av landsmøtet fra lokallaget i Bergen og omegn. Vi ser fram til et godt og konstruktivt landsmøte, hvor lokallagene har fått god tid til å komme med forslag til saker de ønsker å ta opp og god tid til å gjennomarbeide de forslag sentralstyret kommer med.

Sentralstyrets deling av lokallagene i regioner har vist seg å være veldig effektiv. Gjennom dette systemet blir vi stadig oppdatert om hva som skjer i lokallagene og kan på denne måten stadig ha kontakt. Sentralstyret blir dermed oppdatert på hvert møte om hvordan alle lokallagene arbeider.

Vi ønsker dere en riktig god jul og takker for samarbeidet i 2013.

GOD JUL & GOD MAT



GAVER TIL PRIVATE OG BEDRIFTER

LOKALPRODUSERT JULEMAT

EN BUTIKK FULL AV DELIKATESSER

- Tradisjon og kompetanse på ferskvare siden 1920.
- Disker som bagner av ferskvare og delikatesser.
- Catering av julemat fra kr 299,- per pers (min 20 pers.)
- Gaver til bedrifter, ansatte, familie og venner.

Bli inspirert på våre nettsider eller stikk innom butikken i Skippergata 15. For en hyggelig matprat. Du finner også Mydland vilt og delikatesse på Facebook.

MYDLAND VILT OG DELIKATESSE
Skippergata 15
tlf. 77 65 03 30 post@mydlandbutikk.no
www.mydlandbutikk.no

MYDLAND
TROMSØ

Elvestien seniorboliger i Levanger

Tekst: Ivar Risberg Foto: Svein Gjære



Bygget har vedlikeholdsfrie materialer utvendig.

Min idé om et seniorboliganlegg, i en eller annen form, er minst 20 år gammel. Den ble til i forbindelse med en TV-reportasje fra et bokollektiv som pensjonerte danske sjøfolk hadde etablert. Etablering av et lokalt bokollektiv var tema i mangt et sosialt lag over flere år. Det manglet ikke på gode og originale tanker om utforming og deltakelse, men det ble aldri noe annet enn en engasjert og underholdende prat.

Et personlig nyttårsforsett, i 2009, om å starte planlegging av et seniorkollektiv, satte fart i saken. Jeg satte opp noen kravspesifikasjoner til tomt og kontaktet Levanger kommune. Den ideelle tomt skulle være sentrumsnær, ha flat adkomst og helst en skjermet beliggenhet i forhold til trafikk og vær og vind. Saksbehandleren tok seg god tid, og jeg gikk fra møtet med flere tomtealternativ. Et gammelt steinbrudd,

som lå meget sentralt i Levanger, ble vurdert som det tomtealternativ som innfridde våre krav best.

Til venstre for vegen på bildet flyter Levangerelva rolig og stille. Det er med på å gi området et landlig preg.

Dyre- og fuglelivet i og ved elva gir beboerne små og store naturopplevelser.

Det viste seg at en bygg-entreprenør satt med disposisjonsretten til tomten. Jeg presenterte mine planer om et seniorboligprospekt. Ledelsen i firmaet responderte umiddelbart: «Vi tar på oss oppgaven med å bygge et slikt anlegg». Den påfølgende uke hadde vi vårt første møte med arkitekt. Vi skrev ennå bare februar 2009, så saken hadde utviklet seg i rekordfart.

Følgende kravspesifikasjoner ble presentert for arkitekt:

Leilighetene skulle

- ha livsløpsstandard.
- tilfredsstillende Husbankens krav
- være i størrelse 70-80 kvm
- ha ca. 100 kvm fellesareal som består av:
 - fellesstue m/kjøkken
 - to gjesterom med våtrom
 - trimrom
 - vaskerom
 - felles takterrasse, 80 -100 kvm.
 - garasje i kjeller
 - heis

I løpet av et par uker forelå den første skissen, og prosjektet fikk sin første presentasjon i lokalpressen. Undertegnede hadde tatt på seg oppgaven å markedsføre prosjektet for medlemmene i en seniorforening som undertegnede på det tidspunkt var leder for. Det ble innkalt til orienteringsmøte, og det møtte hele 45 personer. Av de framkomte var det 15 som var interessert i å følge prosjektet videre. Det skulle vise seg ►



Takterrassen er et yndet oppholdssted.



Dagens trim - i et velutstyrt trimrom!

at mange var utrygge på boformen, og mange av dem som hadde vist interesse, trakk seg fra prosjektet når det ble snakk om å tegne avtaler med tanke på kjøp.

Lokalt fikk prosjektet stor oppmerksomhet, og det var ulike oppfatninger om boformen, utformingen av anlegget, beliggenhet osv. Underveis var det mange som falt fra, men nye kom til slik at alle leiligheter ble solgt.

Byggeprosjektet ble ferdigstilt sommeren 2011 og det består av ti selveierleiligheter, de fleste i størrelsesorden 70 -80 kvm. I tillegg er det 100 kvm med fellesareal, og alle har kjøpt seg inn i dette med 10 kvm. Til anlegget hører det også en takterrasse på 80 kvm.

Det var ikke noen nære forhold mellom noen av leilighetskjøperne. Opprinnelig så jeg for meg at en gruppe med venner slo seg sammen i bofellesskapet. I ettertid erkjenner jeg at det for miljøet i bofellesskapet er en fordel at det ikke er altfor nære relasjoner mellom beboerne. Et tett og nært vennskskapsforhold mellom enkelte beboere kan føre til klikkdannelser som lett kan komme til å forstyrre bofellesskapet.

Vi er organisert som et sameie, og det er sameiet og sameiets styre som har ansvar for anlegget og organisering av fellesarrangementene. Men styret har fordelt oppgavene blant beboerne. Vi har samlinger i fellesstua hver måned. Det dreier seg om sangkvelder, filmkvelder, temakvelder, felles middager eller rene hyggekvelder med kjeks og ost. Der har vi også våre årsmøter og andre beboermøter.

Fellessarealet er fordelt på to områder, hver på ca 50 kvm. Fellesstue med kjøkken, vaskerom og toalett utgjør en seksjon. Fellesstua er utstyrt for 24 personer, den har TV og elektrisk piano og bøker som beboerne har satt inn. Inventaret er delvis kjøpt inn av sameiet, eller det er ting beboerne hadde til overs. Stua brukes daglig. Sameiet har

tegnet abonnement på aviser og blad, og de fleste er innom den daglig. Beboerne har anledning til å leie kjøkkenet privat for baking eller andre husholdsoppgaver. Tilsvarende kan de leie stua til private arrangement. Gjesterommene har henholdsvis 2 og 3 sengeplasser. Trimrommet er utstyrt med moderne treningsapparater som er til fri bruk. Alle disponerer fellesarealene til privat bruk vederlagsfritt 5 ganger hvert år. Ut over det må det betales en fast sum for privat disponering av fellesareal.

Alle beboerne gir positive tilbakemeldinger på boformen, selv om det er store variasjoner i hvor stor grad de bruker fellesarealet. De som er aktive brukere av fellesarealet, får egentlig sitt boareal utvidet med 100 kvm. Mange, vet jeg, får en knugende følelse når de flytter inn i en forholdsvis liten leilighet fra en enebolig med hage og god plass.

Bofellesskapet gir trygghet, samtidig som det for mange er viktig å føle at de har tilhørighet til en gruppe – og å vite at det er noen som bryr seg. Dette er forhold som gjør at vi trolig kan bo i egen bolig noen år lengre enn ellers, og med det også spare det offentlige for noen millioner kroner.

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

LOPs spesialrådgiver i skifte

Birgit Kristensen er LOP-rådgiver i arv/skifte/booppgjør/testament.

Tekst: Maj Lindholt Foto: Privat

Etter tiltredelsen 1. juli har hun fått flere henvendelser, særlig fra september av, de fleste om fordeling av fast eiendom som forskudd på arv.

– Når man skal gi råd til de som er i en skiftesituasjon, må en finne løsninger der konflikter har oppstått, slik at de kan leve i lag senere, slår Birgit Kristensen fast. Det er mye følelser ute og hvis folk ikke snakker sammen, oppstår misforståelser som lett kan føre til uvennskap. Det kan være en utfordring å få alle relevante opplysninger, og rådgiveren må trå varsomt. For å unngå misforståelser og være sikker på at vi forstår hverandre har vi både muntlig og skriftlig kontakt.

– Når det gjelder oppsett av testamente er det best å rådføre seg med advokat, men enkle testament kan jeg bistå med.

Stemmen i telefonen er vennlig, klar og tydelig – ingen problemer å «avstandsintervjue» denne damen! Faglig kvalifisert for rådgivertjenesten er hun også i høyeste grad. – Jeg avla 1. avdeling jus grunnfag ved Universitetet i Bergen i 1985, forteller hun, med tilleggseksamen i arv og skifte i 1998. Den nyslåtte pensjonisten har arbeidet nesten 38 år ved Rana Tingrett med «det meste!» av oppgavene ved en tingrett. Etterpå har jeg hatt oppdrag i Alstahaug Tingrett med bl.a.



opplæring i arv og skifte to dager hver annen uke.

– Erfaringen har vist at de relevante skjemaene etter dødsfall kan misforstås og kan derfor være vanskelige å fylle ut riktig. Mange trenger hjelp til dette, og det vil jeg gi.

– Jeg har gledet meg til å begynne som rådgiver i LOP, og jeg ønsker alle velkommen til å ta kontakt! sier hun.

Damen med de mange jern i ilden er gift, har tre barn og åtte barnebarn samt omsorg for svigermor på 90 år – jeg er så heldig at alle bor i nærheten! – nevner hun med smil i stemmen.

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



En uforglemmelig strabasiøsitet!

Tekst: Tore Lindholt Foto: Torild Bjørlykke og Maj Lindholt



Den store hvite flokk å se – med skog omkring og palmesving. Minus 2 «frafalne» (i arbeid!)

Det var et slit, ikke alt gikk etter programmet, vi visste knapt hvor vi var eller skulle hen og bare sånn omtrentlig hvor vi hadde vært. Vi var på reise fra sted til sted, fra tidlig formiddag til den sene kveld, fra det ene hotell til det andre. Underveis ble vi tutet ørene fulle om landets alt annet enn fredfylte historie, og vi måtte tåle kritikk for at vårt land hadde bidratt med krigerske handlinger i nyere tid. Vi tilbakela mil etter mil hver dag, på hovedårer og sideveier, langs daler og over høydedrag, gjennom byer og jordbruksområder, med stopp for klosterbesøk her og vinsmaking der og lunsj innimellom her og der. Maten var vel ikke alltid slik man kunne ønske og et hotell bød på rommangel grunnet dobbeltbooking. Vi var mange (49 deltakere fra nesten hele Norge), vi var ikke unge og det var strabasiøst, men vi «sto han av»!

Det var en uforglemmelig tur, en minneverdig uke, en strålende opplevelse – en tur, en uke og en opplevelse jeg aldri ville vært foruten. Det var min første «LOP-tur». Den gikk til Beograd og Serbia med utflukter til Novi Sad i nord, Metrovica i vest, Negotin i øst og Aleksandrovac i sør. Vi tilbakela i alt 80-90 mil med buss og fikk se ruiner av det ene romerske fort etter det andre for Romerrikets grenser mot barbarenes områder gikk gjennom Serbia. Vi besøkte de flotteste kirker og klostre, og fikk høre at veggmaleriene i en klosterkirke ble beskadiget av bomber Nato-flyene hadde sluppet i nærheten i 1999. Noe av det første vi ble vist var den utbombede Forsvarsdepartementsbygningen i Beograd, og vi fikk høre – fra flere ved ulike anledninger – hvor bitre de var over at nettopp Norge deltok i Nato-bombingen, Norge, hvor så mange serbere fikk sin

grav under 2. verdenskrig. I en handlegate i byen Vrnjacka Banja kunne vi på en stor plakate på et av husene lese (også på norsk) at her holder «Serbisk-norsk samband» til.

Vi opplevde syv begivenhetsrike, solrike septemberdager og en reise med historiens sus over seg. Serbia-turen ble arrangert etter et meget godt initiativ av et serbiskfødt styremedlem i LOP Oslo. Lokallagsleder Lillian Saxegaard og styremedlem Turid Frimo (også medlemmer av LOPs sentrale Turutvalg) har stor ære av å ha laget en tur så flott at den knapt vil la seg overgå. LOP Oslos nestleder, Jon Lange, fortjener også honnør for sin innsats som oversetter fra engelsk til norsk av orienteringene til en kunnskapsrik guide. – Jeg hadde ikke trodd at en «pensjonisttur» kunne være så givende og at vi skulle få så mye valuta for pengene!

Serbia rundt på 7 dager



Rundkjøring i nord: Romerske søyler i Sirmium (arkeologisk museum t.v.)



Den eminente sjåføren Ivan måtte bruke LOPs tyngde for å unngå velt en gang. Ringte Jon Lange nødtelefonen?

Glimt fra en vellykket tur!



Lekker frokost i Rtanj!



Blide frivillige ved klosterkantine sto for turens kulinariske høydepunkt!



Vår kunnskapsrike guide Eritza og reiseleder Goran slapper av med lunsj.



Forholdet mellom serbere og nordmenn har vært nært etter 2. verdenskrig. Dette møtestedet er i Vrnjacka Banja.



Nonnen ønsket lykke til på hjemreisen, Eritza oversatte til engelsk og Jon Lange til norsk.



Sykepleierne var godt representert!



Rundkjøring i sør: Lokalt fottoy i Vrnjacka Banja.



Skatteforslag for 2014

Ved regjeringsskifter i Norge etter valg, legger den avgående regjering fram budsjettforslag for neste år, den påtroppende regjeringen har da ca 3 uker på å legge fram et korrigeret forslag. Som regel vil den nye regjeringen komme med relativ få endringer, det er først for etterfølgende budsjettår framlegget oftest vil bli preget av den nye regjeringens politikk. I hvilken grad dette gjelder dette regjeringsskiftet, vil det kunne være ulike meninger om.

Ved regjeringsskifter i Norge etter valg, legger den avgående regjering fram budsjettforslag for neste år, den påtroppende regjeringen har da ca. tre uker på å legge fram et korrigeret forslag. Som regel vil den nye regjeringen komme med relativ få endringer, det er først for etterfølgende budsjettår framlegget oftest vil bli preget av den nye regjeringens politikk. I hvilken grad dette gjelder dette regjeringsskiftet, vil det kunne være ulike meninger om.

I denne kortfattede artikkelen er derfor forslagene som sterkest berører pensjonistene fra den avgåtte regjeringen først presentert. Der den nye regjeringen kommer med forslag til endringer er dette kommentert.. Det er inngått budsjettforlik med Kristelig Folkeparti og Venstre slik at det er flertall for et budsjettforslag. Den eneste endringen som berører denne artikkelen er skatteklasser 2. Det forventes en generell lønnsvekst for de yrkesaktive på 3,5 prosent. Der skattesatsene er regulert med lavere proSENTSATS enn dette, betyr det i praksis at skattene er tenkt skjerpet og omvendt der satsene er regulert med høyere proSENTSATS enn 3,5 prosent er det tenkt skattelette.

Innslagspunktene for toppskatt, øvre grense for minstefradragene, særfradrag for enslige forsørgere, personfradrag i skatteklasser 1 og skattefri nettoinntekt for uførepensjonistene er alle regulert med 3,5 prosent, altså i gjennomsnitt samme skattenivå som tidligere.

Særfradraget for uføre har ingen økning, altså en skatteskerping. Nedre grense for betaling av trygdeavgift står rolig, altså også en skjerping.

En viktig endring den nye regjeringen har gjort, er en økning av trygdeavgiften

på 0,4 prosent fra 4,7 til 5,1 prosent. Trygdeavgiften blir regnet av bruttoinntekt uten fradrag. Økningen slår derfor sterkt ut for de som har stor gjeld og/eller mye fradrag.

Jeg minner om at det ikke er lenge siden trygdeavgiften økte fra 3 til 4,7 prosent for pensjonistene. Da ble det innført et særskilt skattefradrag som skulle motvirke økningen for de med lavere pensjonsinntekt. Den avgåtte regjeringen justerte fradragssatsene i tråd med forventet inntektsutvikling for pensjonistene mens den nye har strammet inn ved å redusere maksimalt fradrag med 1 prosent i stedet for å øke det med 3 prosent. Dette får også utslag for de som får fradraget avkortet med økende pensjonsinntekt.

Stoltenberg-regjeringen foreslo å opprettholde skatt på alminnelig inntekt på 28 prosent, den nye foreslår 27 prosent. Denne regnes av inntekt minus fradrag slik at reduksjonen på 1 prosent ikke kan direkte sammenliknes med økningen i trygdeavgiften på 0,4 prosent. Likevel vil nok de fleste totalt sett komme ut med mindre skatt.

Av mer dramatiske forhold for den det gjelder, er at skatteklasser 2 foreslås fjernet. Mens fradraget var i 2013 på 94 300 kr får den som har hjemmeværende ektefelle uten egen inntekt nå bare personfradraget på 48 800 kr. Budsjettforliket innfører skatteklasser 2 igjen, men med en lavere sats enn før, nå 72 000 kr. De som står utenfor arbeidslivet møter stadig argumentasjonen om at det skal lønne seg å jobbe. Dette argumentet brukes også i det opprinnelige budsjettforslaget.

Denne tenkningen er sannsynligvis også bakgrunnen for at øvre grense i minstefradraget er betydelig høyere for de yrkesaktive enn for pensjonistene

henholdsvis 84 150 og 70 400kr. Satsene er også forskjellige, henholdsvis 42 prosent og 26 prosent. Forskjellen har økt med 2 prosentpoeng i dette forslaget fra den avgåtte regjeringen.

Den nye regjeringen opprettholder maksimalsatsene, men øker proSENTSATS for både yrkesaktive og pensjonister med 1 prosentpoeng til henholdsvis 43 og 27 prosent. Særfradraget for høye sykdomsutgifter ville den rødgrønne regjeringen fjerne i 2015, forslaget fortsetter utfasingen. Pengene blir omdisponert, men treffer i liten grad de som har høye sykdomsutgifter, deriblant mange pensjonister.

Den nye regjeringen opprettholder fradraget for høye sykdomsutgifter på 2013-nivå. Det betyr at de som hadde slikt fradrag i 2010 og 2011 beholder 67 prosent av fradraget, dog slik at tannpleie, transport og bestemte utgifter til det å bo, blir holdt utenfor. Støtte til tannhelse for de over 75 år som ble innført samtidig med reduksjonen i fradrag for store sykdomsutgifter, foreslår den nye regjeringen skal tas vekk.

Innslagspunktet i formueskatten øker med 15 prosent til 1 million, noe som betyr skattelette. Den nye regjeringen foreslår i tillegg en reduksjon i satsene til staten på 0,1 prosentpoeng til 0,3 prosent.

Arveavgiften blir lagt om på en slik måte at det for de aller fleste blir en lette i avgiftene. Den nye regjeringen fjerner arveavgiften.

Samlet sett foreslår den nye regjeringen skattelettelse, men det er sterk politisk strid om fordelingen av skatteletten. Synet på forholdet mellom velferdsgoder og skattelette vil nå som før, være avhengig av politisk ståsted.

Nye regler for uføredelen av offentlig tjenstepensjon

4. oktober 2013 la Stoltenberg-regjeringen fram en proposisjon om nye regler for uføredelen i offentlig tjenstepensjon. Saken hadde vært på offentlig høring, og LOP leverte sin høringsuttalelse 22. august (tilgjengelig på LOPs hjemmeside).

Tekst: Jan Mønnesland, medlem av Pensjonsutvalget

Bakgrunn: Nye regler for folke-trygden og nye skatteregler

I 2011 ble Folketrygdens uførepensjon endret til en ny uføretrygd. Samtidig ble det vedtatt at uføretrygden skal skattes som lønnsinntekt, mot før som pensjonsinntekt. Skatteendringen gjelder også uføreytelser fra tjenstepensjonene. Endringene er varslet å tre i kraft fra 2015.

Når uføretrygden skal beskattes som lønnsinntekt må satsene økes om en skal komme likt ut etter skatt. Folketrygdens nye ytelse blir på 66 prosent av pensjonsgrunnlaget (inntekten i forkant av uførheten). Det er samme nivå før skatt som dagens uførepensjon i offentlig sektor. Uten å endre offentlig uførepensjon vil denne i praksis nulles ut. Det har derfor vært forutsatt at også offentlig uførepensjon må tilpasses endringene i folkestrygden og i skattereglene.

Nytt opplegg for offentlig uførepensjon

Dagens uførepensjonister får en bruttoytelse fra tjenstepensjonen, som samordnes med folkestrygdens uføreytelse etter samme regler som for alderspensjonen. I den nye ordningen skal uføreytelsen være et påslag til folkestrygden, en mottar både folkestrygdens ytelse og tjenstepensjonens påslag. Begge ytelsene skal skattes som lønnsinntekt.

Tjenestetiden i offentlig tjeneste-

pensjon og samlet trygdetid i folkestrygden regnes inklusive tiden som uføretrygdet, som før. Det nye er at overgangen til alderspensjon settes til 67 år mot før 70 år. Det rammer de med mindre enn 30 år fra offentlig ansettelse fram til 67 år. Disse får avkortet både uførepensjonen og den etterfølgende alderspensjonen pga. denne endringen.

De nye reglene gjelder de som får innvilget uførestønad etter at endringene trer i kraft. For de som allerede har uførestønad vil folkestrygdens ytelse bli konvertert til et nytt nivå, som skal kompensere for skatteøkningen. Tjenstepensjonens påslag vil derimot bli nominelt uendret.

Virkingen for nye uførepensjonister

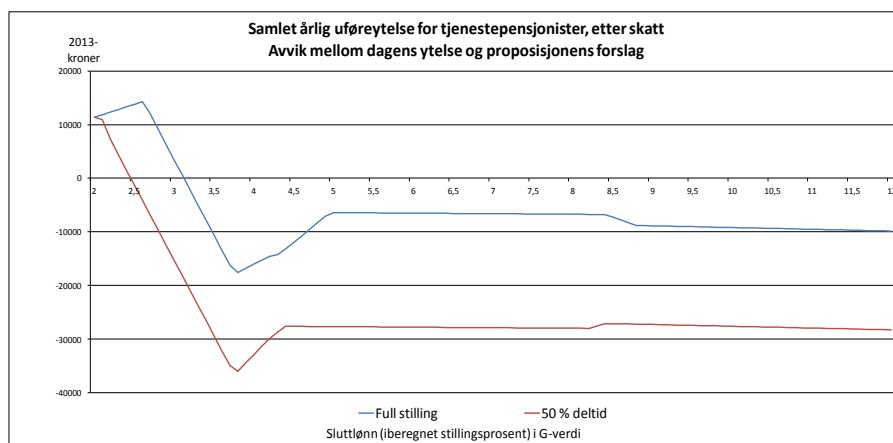
I dag gir tjenstepensjonen en bruttoytelse på 66 prosent av inntekten opp til 12 G. Ytelsen

samordnes med folkestrygden, med et samordningstillegg på 0,25 G dersom ikke andre forhold tilsier høyere samordningstillegg. Deltidsansatte får høyere samordningstillegg. Folketrygdens minstepensjon er gulv også for samlet ytelse etter samordning.

I det nye opplegget vil folkestrygdens ytelse komme fullt ut til utbetaling. Denne blir på 66 prosent av pensjonsgrunnlaget for inntekter opp til 6 G, med et minstenivå på 2,48 G for enslige og 2,28 G for gifte. Tjenstepensjonens påslag skal være på 0,25 G pluss 3 prosent av pensjonsgrunnlaget opp til 6 G. For inntekter fra 6 til 12 G gis 69 prosent. Kontantdelen på 0,25 G begrenses oppad til 6 ganger sluttlønn.

Samlet sett blir ytelsesnivået etter skatt redusert, se figur 1. Departementet begrunner det med at det synes ytelsen i dag ligger på et for

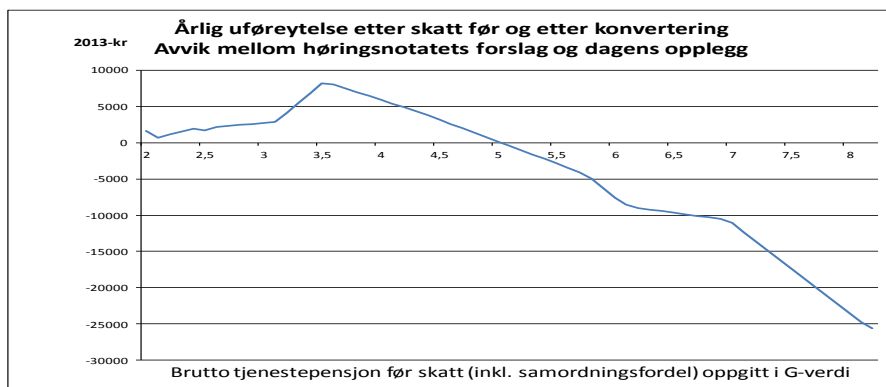
Figur 1. Uførepensjon etter nytt opplegg sammenliknet med dagens



Tallene for minstepensjon i beregningene gjelder satsene for enslige



Figur 2. Konvertering av uføreytelsen for dagens uførepensjonister



Satsene for enslige er benyttet for minstepensjonen hhv. før og etter konvertering

høyt nivå. For de med lave inntekter motvirkes dette av at en får fullt påslag fra tjenstepensjonen også om en ligger på eller nær folketrygdens minstepensjon. Her blir i dag tjenstepensjonens bidrag i stor grad borte gjennom samordningen. De med inntekt før uførheten på mindre enn 3,12 G vil vinne på endringen, mens de med høyere inntekter vil tape. Tapet blir størst for de med tidligere inntekter rundt 4 G.

I dag får de med deltidsstillinger høyere samordningstillegg enn 0,25 G. Jo lavere deltidsbrøk, jo høyere samordningstillegg. Dette blir borte i den nye modellen. Det gjør at tapet blir langt sterkere for de med deltidsstilling enn de med tilsvarende sluttlønn fra full stilling.

Virkingen for pensjonister med løpende uføreytelser

For dagens pensjonister blir folketrygden konvertert ved at ytelse før skatt økes slik at netto etter skatt blir den samme som før. Konverteringen tar utgangspunkt i at en ikke har andre inntekter enn folketrygden. Tjenstepensjonens påslag skal derimot holdes nominelt på dagens nivå, dvs. dagens differanse mellom brutto tjenstepensjon og folketrygden.

Lave pensjonsinntekter skattes lavt pga. skattebegrensingsregelen for uførepensjonister. Det gjør at overgangen til lønnskatt gir en kraftig skatteøkning. Konverteringen vil derfor gi høye tillegg i folketrygdens ytelse før skatt. Når en har tjenstepensjon i tillegg, vil en vinne på at folketrygdens konvertering ikke tar hensyn til dette. De med lavere og midlere inntekter kommer derfor bedre ut enn før selv når tjenstepensjonens påslag holdes nominelt uendret.

Etter hvert som skattebegrensningen flater ut vil denne gevinsten bli borte, og for høyere inntekter vil det medføre et tap i samlet pensjon etter skatt, se figur 2. Skjæringspunktet mellom gevinst og tap ligger på en pensjon rundt 5 G.

Oppsummering

Samtlige hovedorganisasjoner for arbeidstakerne leverte en felles høringsuttalelse hvor en protesterte mot innstramminger i ytelsesnivået. Det gjelder både nivået på ny pensjon og konverteringen av løpende pensjoner for høyere inntek-

ter. En ba videre om at en måtte beholde opptjeningstiden fram til 70 år selv om overgangen til alderspensjon skjer ved 67 år. En motsatte seg innføring av en nedre grense for uførhet på 20 %. Ingen av innvendningene ble akseptert av departementet.

Eneste endringen fra høringsnotatet til proposisjonen var at en innstramming i barnetillegget, fra 6,6 til 4 prosent av pensjonsgrunnlaget per barn. Det ble også innført en grense på 3 barn for dette tillegget. Organisasjonene hadde aktivt støttet det opprinnelige forslaget om uendret realnivå, og sagt at en innstramming her ikke kunne godtas.

Det er opp til den nye regjeringen å avklare om en vil trekke proposisjonen tilbake. I motsatt fall går den til ordinær behandling i Stortinget.



Velkommen til Femund Fjellstue

Ei hjemmekoselig fjellstue med særpregede rom og hytter ved bredden av innlandshavet
Femunden 700 moh, omkranset av vakre fjell sommer som vinter. Idylliske turstier og løyper fred, ro, rekreasjon, glede og ny energi.
Vårt kjøkken er kjent for hjemmelaget mat det meste hentet fra naturen.
Spisestedet for fjellmat ved alle anledninger fra enkelt personer til grupper, kurs og selskaper.
Kontakt oss for et tilbud!

Femund Fjellstue

Femundveien 3645, 2446 Elgå
tlf 0047-62459541 og 0047-95175989
www.femundfjellstue.no

Kommuneøkonomi 2014

Kommunene har ansvar for viktige velferdstjenester. De økonomiske rammene fastlegges via statsbudsjettet (tilskudd, skattøre) og har stor betydning for omfang og kvalitet for helse- og omsorgstjenester, offentlig kommunikasjon, kulturtilbud etc. De fleste kommunene har store problemer med å få pengene til å strekke til. Statsbudsjettet får dermed avgjørende betydning for kommunenes evne til å gi et forsvarlig tilbud.

Av Jan Mønnesland, medlem av Pensjonsutvalget

Budsjettet for 2014 gir en realvekst i samlede inntekter på 5,46 milliarder kroner. Av dette er 3,46 milliarder frie inntekter, dvs. rammetilskudd pluss skatteinntekter. De øvrige inntektene er primært øremerkede statstilskudd som må brukes til de formål øremerkingen krever.

Befolkningsveksten gir en kostnadsøkning for kommunesektoren som anslås av det tekniske beregningsutvalg for kommunal økonomi. For 2014 har utvalgets flertall (statens representanter) anslått behovsveksten til 3,25 milliarder. Mindretallet (KS-representantene) beregnet veksten til 3,65 milliarder.

Av nye tiltak med egen finansiering kan nevnes blant annet:

- Økt tilsagnsramme for investeringer til omsorgsboliger og sykehjemsplasser, og økt øvre grense for anleggskostnadene. Statens tilskuddsandel økes fra 35 til 50 prosent for øvre grensen. Det foreslås en høyere øvre grense for pressområder med særlig høye kostnader.
- Økt tilskudd til døgnopphold for øyeblikkelig hjelp.
- Økt tilskudd til kollektivtransport i byområder (ut fra tidligere vedtatt opptrappingsplan).

Fylkeskommunene får en økning på 780 millioner til styrket vedlikehold

av fylkesveiene, som en del av de frie inntektene. Dette finansieres gjennom en særskilt økning i de frie inntektene. Av dette er 250 millioner en overføring fra tilskuddet til regional utvikling. Midlene til regional utvikling blir gjennomgående redusert.

Egenandelene for beboere på helse- og omsorgsboliger reduseres for de som bor på dobbeltrom. Kommunene kompenseres for inntektsreduksjonen ved økt rammetilskudd.

KS (kommunenes fellesorganisasjon) har kommentert at det er greit at en får økte midler til nye oppgaver. De sier samtidig at det er realveksten i de frie inntekter som avgjør kvalitet og omfang på det aller meste av de kommunale tjenestene. Her påpeker de at budsjettet er så stramt at det bare så vidt dekker kostnadsøkningen, det blir med andre ord ikke plass til kvalitets- og omfangsvekst for de ordinære tjenestenes del.

Her er å merke seg at KS tar med den ekstra skatteøkningen fra mai-anslaget når det finner at økningen kommer så vidt i overkant av kostnadsveksten. Skatteinntektene for 2013 ventes å bli 1,8 milliarder kroner høyere enn en antok da kommuneproposisjonen for 2014 ble lagt fram i mai. Da får en også plass til veksten i pensjonskostnadene på 1 ¾ milliarder for 2014. Dersom kommunene har lagt hele den ekstra skatteinngangen for 2013 i stabburet for å spare den til neste år, skulle dette gi penger nok til å overleve i 2014. Dersom pengene er gått med til å klare seg i 2013, noe det avgjørt ser ut til, vil rammene for 2014 ikke strekke til.



Støtt våre annonsører!

Vi i **LOP**



Deltidsarbeid i det kommunale systemet - pensjonstrekk - pensjonslønn

Tekst:Elen Lein, medlem av Pensjonsutvalget

ENDRING for de som er alderspensjonister

Mellom KS (tidl.Kommunenes Sentralforbund), og LO Kommune, Unio og YS-kommune foreligger det i september 2013 en ny avtale angående lønn for pensjonister (bakgrunn for endring se nedenfor). Protokollen lyder slik:

"Partene er enige om nytt pkt 12.5 i HTA kap 1, med virkning fra 1. oktober 2013.

Engasjement på pensjonsvilkår

Alderspensjonister kan engasjeres på pensjonistvilkår.

Ordningen gjelder ikke AFP- pensjonister.

Timelønnen er kr 175,- pr faktisk arbeidet time. Ut over dette utbetales lørdags- og søndagstillegg, helge og høytidstillegg og kvelds- og nattillegg slik det går fram av kapittel 1 §5 i Hovedtariffavtalen.

Personer som er engasjert etter denne bestemmelsen beholder pensjonen uforandret og skal ikke meldes inn i pensjonsordningen (TPO)."

Dette betyr at det kommunale systemet har lagt seg på samme ordning som i staten. Med pensjonistlønn kan pensjonister arbeide så mye de ønsker uten trekk i

pensjonen. Ordningen med pensjonistlønn kan settes ut i livet fra 1. oktober 2013. Men KLP har akseptert at den gamle ordningen med inntil 168 t/kvartal kan brukes ut 4. kvartal 2013.

Den nye avtalen gjelder i det kommunale og fylkeskommunale systemet, men foreløpig ikke for sykehusene (Spekter er arbeidsgiverforening).

FORDEL for deltidstilsatte som ikke er pensjonister

Ved forhandlinger våren 2013 om pensjonsordningen i KLP, Kommunal Landspensjonskasse, ble det bestemt at de som jobbet i små deltidstillinger hos flere arbeidsgivere innen kommune, fylkeskommune eller kommunale bedrifter, skulle få lagt sammen deltidsummene slik at de samlet kunne få 168 t/kvartal og kunne komme inn i pensjonskassen om de arbeidet mindre enn 14 t/uke hos hver arbeidsgiver. Dette var en fordel for de som ikke er pensjonister og jobber deltid flere steder eller i flere omganger på samme sted i løpet av et år. Endringen gjaldt fra og med 2. kvartal 2013.

Dom i Arbeidsretten 21. juni i år fastslo at alle tilsatte med små deltidbrøker har krav på medlemskap i pensjonsordningen i KLP uansett om en kunne summere seg opp til gammel grense eller ikke. Hovedtariffavtalen er endret slik at personale i deltidstillinger kan få regnet all deltid inn i tjenestepensjonen. Men dommen gjelder foreløpig ikke for eksempel i helseforetakene for sykepleiere og leger fordi de har en lovfestet pensjonsordning slik at nedre grense for medlemskap må endres i lov.

Denne nye rettsstolkningen medførte at det var behov for en ny ordning i bl.a. KLP for å sikre alderspensjonistene muligheten til å ha småjobber uten fratrekk i pensjonen. Ordningen med at pensjonister ikke blir trukket i pensjonen fra KLP når de til sammen arbeider mindre enn 168 t/kvartal, har KLP besluttet kan fortsette ut året 2013, altså til og med 4. kvartal. Men for å finne en varig ordning er det besluttet at pensjonister ikke skal meldes inn i pensjonsordningen.



HONDA
The Power of Dreams

Nå fra
veil. tilbudspris
17.900,-
Veil. utsalgspris
HSS 655 LW
19.990,-

HONDA - fungerer når den skal!
Velkommen til en grundig test av Honda snøfresere

MARITIM CENTER
- GJØR FRITIDEN DIN BEDE

Stakkevollveien 61
9010 Tromsø
Tlf. butikk 77 66 20 00
www.maritim-center.no

SERVICEVERKSTED • INNBYTTE • FINANSIERING
Importør: BEREMA AS www.berema.no

Medlemsfordeler

SATS

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

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

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



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



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

escape TRAVEL

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

De vil skreddersy turer for LOPs medlemmer.

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

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

duka PC

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

nestor seniorutvikling melsomvik

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

Nestor seniorutvikling tilbyr kurs til seniorer (55+). Temaer som pensjonsreformen, juridiske spørsmål, økonomi og ernæring står på kursprogrammet. De arrangerer også kurs i data, foto og mye annet. Temakursene og kulturreisene skal inspirere og engasjere til livslang læring og aktivitet. Nestor seniorutvikling er en 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

LOP tilbyr rådgivning

Pensjonssaker:

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

Arv/booppgjør/testamente:

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

«Blodfortynnende medisiner» eller mer korrekt:

Blodpropphemmende legemidler

De legemidlene som i dagligtale har blitt kalt "blodfortynnende medisiner" gjør ikke blodet tynnere. Disse legemidlene reduserer blodets evne til å levre seg, eller enda riktigere: De reduserer faren for dannelse av blodpropper (tromboser). Derfor er det mer korrekt å omtale dem som trombosehemmende eller blodpropphemmende legemidler.

Av: overlege Ketil Arne Espnes, Avd for klinisk farmakologi, St. Olavs Hospital III. foto: shutterstock.com

Uønskede blodpropper har en tendens til å bli dannet når sirkulasjonen blir nedsatt, som for eksempel i vener i beina når en blir sittende/liggende i ro (dype venetromboser). Et annet utgangspunkt er hjertets forkamre ved uregelmessig hjerterytme som atrieflimmer.

Disse blodproppene er farlige der de dannes, men blir enda farligere hvis blodproppen, eller en liten bit av den, løsner og flyter med blodstrømmen til den kiler seg fast i en liten blodåre i lungene (lungeemboli), i hjernen (hjerneinfarkt/slag) eller i hjertets eget forsyningssystem (hjerteinfarkt).

I dannelsen av en blodpropp er det flere viktige hendelser som kan påvirkes av medisiner. Blodplatene begynner å hefte seg sammen tidlig i blodproppdannelsen. Noen av de blodpropphemmende legemidlene reduserer blodplatenes evne til å hefte seg sammen. Disse midlene kalles platehemmere, og blant dem er: Acetylsalicylsyre (Albyl-E), clopidogrel (Plavix), Ticlid, Persantin, Brilique og flere andre. De blodplatehemmende legemidlene har størst virkning i pulsåredelen av blodåresystemet, og acetylsalicylsyre har i mange år vært brukt forebyggende mot blodpropp i hjertes kransarterier for å forebygge hjerteinfarkt hos pasienter med angina pectoris eller som bare har økt familiær opphopning av kransåresykdom. Blodplatehemmerne virker dårligere mot blodpropp i de venøse blodårene, og vil ha liten forebyggende effekt mot for eksempel

blodpropp i beina ved lange flyreiser. Den andre viktige faktoren ved blodproppdannelse er en kjedereaksjon med aktivering av proteiner i blodet som til slutt fører til dannelsen av det viktigste levringsprotein (koagulasjonsprotein) fibrin.

Stoffer som hemmer denne kjedereaksjonen på et eller annet nivå kalles antikoagulasjonsmidler. Blant disse midlene finner vi hepariner (for eksempel Heparin, Fragmin, Klexane). Hepariner brukes i sprøyteform, og er nyttige for å forebygge blodpropper hos pasienter som skal gjennomgå større operasjoner, og blir immobilisert etterpå. Hepariner brukes også for å forebygge blodpropp hos eldre passasjerer på lange flyreiser. Hvis flyreisen er lengre enn 6-8 timer øker sjansen for å utvikle blodpropp i beina, en sprøyte heparin satt før avreise har forebyggende effekt i 24 timer.

Alle levringsproteinene som aktiveres i kjedereaksjonen som medfører blodproppdannelsen lages i lever, og produksjonen er avhengig av K-vitamin. Warfarin (Marevan) blokkerer K-vitaminets funksjon i denne produksjonen, og hindrer derfor dannelsen av levringsproteiner. De som bruker Marevan fast følger effekten av legemidlet med regelmessig kontroll av levringsfunksjonen, målt som INR (international normalized ratio). Mennesker som har normal levringsfunksjon og som ikke bruker denne typen legemidler har INR på ca. 1. De som har behov for å hemme levringsfunksjonen med Marevan skal vanligvis tilstrebe å ha en INR-verdi mellom 2 og 3,5. Hvis

verdien blir over 8 er levringseffekten så dårlig at det er stor fare for blødninger. Pasienter som bruker Marevan kontrollerer oftest INR hver 6. - 8. uke, eller hyppigere hvis verdien er ustabil eller utenfor målområdet. Marevaneffekten er sårbar for enkelte andre medisiner som inntas samtidig. Mange antibiotika (spesielt erytromycin og klaritromycin), noen medisiner som brukes mot magesår og noen soppmidler. Mange naturlegemidler og kosttilskudd kan også påvirke Marevan-effekten betydelig. Blant de som er kjent å ha slik effekt er grapefruktjuice, ginseng, johannesurt, gingko biloba og alfalfa. Marevanbrukere bør ikke bruke slike preparater uten å ha konferert med legen sin. De nyere antikoagulasjonsmidlene Pradaxa, Eliquis, Xarelto med flere blokkerer kjedereaksjonen som fører til blodproppdannelse på forskjellige spesifikke steder. Det har hittil ikke vært angitt at det er nødvendig å kontrollere effekten av disse medisinene, men det utvikles nå laboratorieundersøkelser som kan kontrollere effekten i krisesituasjoner. Disse medisinene omsettes i leveren og/eller er avhengig av transportproteiner i kroppens vev, og er dermed sårbare for påvirkning fra andre medisiner som brukes samtidig, på samme måte som Marevan.

Kilder:

Norsk Legemiddelhandbok.
<http://legemiddelhandboka.no>
Felleskatalogen.
<http://www.felleskatalogen.no>
Statens Legemiddelverk.
http://slv.no/Legemiddelsoek/Sider/Legemidler_AA.aspx

Kurs for tillitsvalgte

Kurs-kontakt-konferanseutvalget fullførte i oktober kursplanen for i år med to dagskurs på Gardermoen. Kursemnene var medlemsregister, regnskap, mediekunnskap med gruppearbeid med erfaringsutveksling og vervearbeid med idédugnad.

Av Aagot Flagstad, Margaretha G. Hamrin og Turid Mæhre Olsen



I gruppe 1 arbeidet Lillian Saxegaard, Terje Lindby, Gerd Scherven og Aagot Flagstad.

Under emnet medlemsregister og regnskapsarbeid delte utvalgsmedlem Tove Lian ut en oversiktlig mappe med oppsett for resultat- og driftsregnskap samt balanse, medlemsliste og forslag til velkomstbrev til nye medlemmer. Hun gjennomgikk også nøye hvordan dette arbeidet bør gjøres.

Nettredaktør Margaretha G. Hamrin innledet om de grunnleggende prinsippene for å kunne skrive gode innlegg til papiravis/nettmedier og delte ut «huskeliste» for leserinnlegg. Hun tilbyr hjelp til å legge ut innlegg på LOPs nettside og Facebookside. Gruppearbeidene tok utgangspunkt i at 2013 er valgår og deltakerne jobbet ut fra politiske partiers eldreprogram. Dette resulterte i

Deltakerne

Følgende lag var representert: Dag 1: Gjøvik, Gudbrandsdalen, Kongsberg, Lillehammer, Moss, Oslo, Nedre Romerike, Sandefjord, Telemark, Tromsø og Tønsberg. Dag 2: Bergen og omland, Indre Østfold, Glåmdal, Haugaland, Kristiansund, Meteorologisk Institutt Seniorklubb, Presteforeningen, Stavanger og Øvre Romerike. Øvrige lokallag hadde kursdag i mai.



Petter Olsen, Per Olav Kolsnes, Anna Stearn, Norvald Bjergene og Randi Frankrig samarbeidet i gruppe 2.

mange gode innlegg hvorav ett allerede er publisert på LOPs nettside og de andre kommer.

Verving med idédugnad ble ledet av utvalgsleder Turid Mæhre Olsen og LOP-nestleder Turid Frimo som er verveansvarlig i sentralstyret. Flere råd i vervearbeidet:

- Ta kontakt med gammel arbeidsplass for verving!
- Be om å få legge ut brosjyren der eldre ferdes (lege-/tannlegekontor)
- Bruk LOP-nålen
- Bruk media
- Ta vare på nye medlemmer på lagsmøtene
- Arranger åpne møter!

**Verv et medlem
og få et flaxlodd!**



Øl - tradisjon eller mote

Av Av Birger Frimo, kjedesjef i Nortura

Det nærmer seg jul og hva er mere naturlig å drikke til julemat enn øl. Norge har stolte og lange tradisjoner for brygging av øl, og den lokale forankringen står veldig sterkt i fra bryggeri til bryggeri. I den senere tid har det dukket opp flere og flere såkalte mikrobryggerier. Dette er små bryggerier som lager spesial øl med veldig lokal forankring. Det er gjerne ildsjeler som brenner for øl, og som brygger nærmest på hobby-basis.

Mikrobryggeriene lager gjerne spesialøl basert på ikke-industrielle bryggeprinsipper, og prøver ikke å konkurrere med pilsen fra Hansa eller Ringnes.

Trenden med mikrobryggerier startet i 1989 med Oslo Mikrobryggeri, og hadde en litt tung start før det tok av utover 2000-tallet. Et kjapt Googlesøk viser at det i dag finnes seks mikrobryggerier innen-

for Ring 2 i Oslo samt at mindre plasser som for eksempel Røros, Mjøndalen og Leikanger har eget brygg.

Ironien i dette blir at mikrobryggeriene fremstår som innovative og kule, mens de tradisjonelle fremstår som profitt jagende, gammeldagse industrikjemper.

Problemet til mange mikrobryggerier er gjerne tilgjengelighet, så jeg har funnet noen varianter som er hvert å prøve fra småskalaprodusenter som er listet på Vinmonopolet.

Med ønske om en god jul og et godt nytt år



Til ribbe: Haandbryggeriet Norse Porter
Varenummer: 2094002
Kr. 65,70 per flaske(50 cl)



Til pinnekjøtt: Nøgne Ø God Jul
Varenummer: 4679102
Kr. 77,50 (50 cl)

Vennskap



*Vennskap er som den gode vin,
den blir bedre som årene går,
en god, gammel årgang blir edel og fin
som vennskap med voksevilkår.
Ingenting blir til helt av seg selv,
vi må åpne på gløtt vårt innerste hvelv.*

*Vi må lytte og høre det hjerte som slår
vi må åpne de lukkede dører,
da vennskap vil vokse som tiden går
gjennom hjerte, tunge og ører.
Klok er den som vennskap pleier,
heldig er den som venner eier.*

Anders Stende



Ullik jul

*Julen inkluderer
alle fellesskapsindivider.
Familie og venner inviterer
til samlings- og selskapstider.
Julen fokuserer
på en vellykket, samhörig hop.
Mange ignorerer
de tauses klagerop.*

*Julen ekskluderer
samfunnets stebarn-
individer.
Enslige, fengslede, kolde
steder
der uteliggerne lider.
Julen eksponerer
for disse glemte navn,
i alt den inkluderer:
de mange, tunge savn.*



Hedvig Wist

FNs eldredag i Oslo Rådhus 1. oktober

For syvende gang ble FNs eldredag feiret i Rådhuset i Oslo, og feiringen ble mer vellykket enn noen gang, selv om H. M. Kong Harald ikke var med i år. Tema for årets eldredag var: Eldres synspunkt på den fremtiden vi vil ha.

Av Jon Lange

Ordfører Fabian Stang ønsket velkommen og ga ordet til programleder Einar Lunde, som introduserte byråd Aud Kvalbein. Hun hilste forsamlingen i en kort tale, der hun presenterte dagens tema og snakket om hvordan Oslo kommune søker å leve opp til dette temaet i en ny seniormelding som kommer senere i høst. I tillegg berørte hun eldres bidrag til samfunnet som besteforeldre i forhold til barn og unge og at Oslos eldre over 80 år har brukt mye tid og krefter på å skape en bedre fremtid for etterkommerne. Kvalbein gratulerte med dagen og ba oss kose oss med festforestillingen.

Dagens festtaler var fylkesmann, tidligere KrF-politiker Valgerd Svarstad Haugland. Talen ble holdt på klingende Hordalands-nynorsk. Innledningsvis sa hun at "som åra går og håret blir meir og meir grått, så opptar emnet for dagen meg i høgste grad." Hun har tro på at politikerne i Oslo lytter til det de eldre har sagt om hva de ønsker seg og er opptatt av de eldre som ressurs. "Ingen har meir realkompetanse enn dei som har levd ei stund, det er greit å dyrka ungdommen, men det er i alderdommen ein veit mest."

Festtalen viet mye av talen til 100-årsjubileet for allmenn stemmerett og siterte flittig fra debattene, blant annet Ole Olsen Malm på Stortinget i 1890: "Hva ville vi ikke kunne vente oss av talestrøm her i Stortinget, hvis kvinnene kommer med? Å gi kvinnene stemmerett og valgbarhet og gjennomføre dette

system i praksis, vil simpelthen være at begå nasjonalt selvmord." – Hennes kommentar: "For 100 år sidan var det fullstendig utenkjeleg at ei kvinne kunne bli statsminister, springa maraton, bli prest eller professor i kjemi. No er det ingenting som er umogeleg! Heldigvis!" Gina Krog sa til presidentskapet på Stortinget etter avstemningen: "Vi hadde aldri tvilt på at vi skulle seire, men at seiren skulle bli så stor og fullkommen, så stille og skjønne, som den kom i kveld, det hadde vi aldri drømt om." Det var bare tre stater (som den gang ikke var selvstendige) som var tidligere ute enn Norge, nemlig New Zealand 1893, Australia 1902, og Finland 1905. Sveits kom etter så sent som i 1971, Kuwait i 2005, og ennå er det land der kvinner ikke har, eller har begrenset stemmerett.

Underholdningsinnslagene startet med Sveinung Hølmebakk, sanger, musiker og parodi-artist. Skuespiller Birgitte Victoria Svendsen opptrådte som kona til en dement og slagrammet Thorbjørn Bérntsen ("Altså ikke han (politikeren) Thorbjørn Berntsen, men min

Thorbjørn Bérntsen"), og beskrev bl.a. en biltur gjennom Oslo sentrum for å skaffe dress for mannen til deres gullbryllup. Eldre-humor på sitt beste, og meget godt mottatt av forsamlingen.

Sagene Ring, et lite band med deltakere i ulike aldre, bl.a. Erik Fosse (Mads Gilberts legekompagnjong i Gaza), fremførte noen kjente og noen ukjente viser.

Follo Seniororkester spilte ved to anledninger. Odd Nordstoga framførte til stor begeistring "Alle sku' ha ein farfar i livet" og "Grisen står og hylar" (enda han ikkje ska' slaktas), til eget virtuost trekkspillakkompagnement.

Oslo Seniorkor sang. Årets hederssenior Vidar Lønn Arnesen, NRKs tidligere allsangkonger og tidligere fast programleder på Eldredagen, fikk diplom og pokal av leder i Seniorsaken Tore Henning Larsen, og måtte lede den avsluttende allsangen, Alf Prøysens "Du skal få en dag i måra". Det passet jo godt også med årets motto: "Fremtiden vi vil ha, de eldres synspunkt".

Arrangementskomiteen består av representanter for Det sentrale elderråd i Oslo, Pensjonistforbundet i Oslo, Helse-, sosial- og eldreombudet i Oslo, Oslo-LOP, Seniorsaken, Sykehjemsetaten og Byrådsavdeling for eldre og sosiale tjenester. Jon Lange var nå for fjerde gang vært LOPs representant i komiteén. Byrådssekretær Oddbjørg Minos har styrt oss med fast hånd. For første gang var ikke Vidar Lønn Arnesen programleder. Den rollen var overtatt av NRKs tidligere utenrikskorrespondent Einar Lunde, som nå viste en humor og et humør som det sjelden er rom for i utenriksreportasjene og Dagsrevyen.

Til St. Petersburg og vannveien til Moskva



8. september startet 48, inkludert guiden, reiselystne fra LOP Sandnes og Jæren på en tidagers tur til St. Petersburg og Moskva.

Tekst: Magne Helland
Foto: Leif Strand

St. Petersburg

En fantastisk by! Det enkelte sted vi besøkte som, Eremitasjen, Katharinapalasset, fortet Peter og Paul, de flotte katedraler – ja, ganske enkelt hele byen – må oppleves. Den kan ikke beskrives med noen få ord. Vi overnattet på båten og ble transportert til og fra i gode busser.

Russland og ballett har alltid vært et begrep innen klassisk dans. Tenk deg Svanesjøen i St. Petersburg inne i Eremitasjen, i et teater som Katharina den store lot bygge og hvor spesielt inviterte ble vist datidens store kunstnere. Det var en storslått opplevelse å få bli med på en presentasjon av dansere fra St. Petersburg som framførte, kanskje den mest kjente av alle balletter, Svanesjøen.

Vannveien til Moskva

Båten vi bodde i under oppholdet i St. Petersburg, fraktet oss ”vannveien” til Moskva. Hver morgen fikk vi utlevert et program for dagen. Det var stopp på flere meget interessante plasser hvor alt var lagt til rette for at vi skulle få oppleve Russland utenfor de store byer og også handle. Vi opplevde et land med store kontraster fra de store byer til et landskap som var flatt med mye skog og meget spredt bebyggelse. Kanalene var delvis bygget av fanger under Stalin-tiden og skal ha kostet mange liv. Det ble fortalt at det etter hvert ble manko på ingeniører. Stalins reaksjon var at dette ikke kunne være noe problem: «Gå ut og arrester noen!», og slik ble det problemet løst.

Store oppdemninger hadde medført at mange folk måtte forlate hus og hjem. Rester av kirketårn sto som monumenter over det som en gang

var. Totalt 28 sluser måtte vi også gjennom.

Mannskap og servering om bord krever i grunnen en egen artikkel. Dersom jeg skal forsøke å dekke opplevelsen med et ord, må det være: FANTASTISK. Over alt var det smil og godt humør. Mannskapet laget til festaftener med opptreden for og av oss som reiste, eget sangkor hvor vi fikk anledning til å lære russiske sanger og koret måtte selvfølgelig presentere resultatet under en konsert. Meget vellykket. Selve maten ble servert som de reneste kunstverk laget til den enkelte og meget smakfullt.

Moskva

Var St. Petersburg flott, var inntrykket av Moskva nesten like bra. Byen mangler de storslåtte anleggene, som Eremitasjen og Katharinapalasset, men den har mye interessant å vise oss turister. Ikke minst en fantastisk Metro (undergrunnsbane) og at vi fikk komme helt inn i Kreml. Det var overraskende at vi fikk komme så tett på Putins kontorer, som vi faktisk gjorde.

Noe har satt seg fastere i minnet enn opplevelsen med byen; trafikken,

Voss og omland på tur til Rauland

den rene villmannskjøringen, og den flotte bilparken. Etter hvert fikk vi vite at bilen sto meget høyt på ønskelisten til alle i Moskva. Kreml overrasket med den røde plass og alle kirkene innenfor murene. Den røde plass var mindre enn hva jeg hadde sett for meg, og jeg undrer på hvorledes det var mulig å få til de store paradene vi har sett på TV.

På den andre siden var opplevelsen innenfor murene storslått. Katedralen Dormition var fantastisk. Hele kirken var innvendig dekket med fresker. Det var også en utrolig mengde gamle ikoner, det eldste var fra 1100.

Hvordan skal vi så konkludere etter en slik tur hvor vi ikke registrerte noen negative reaksjoner? Det var enstemmig ros av båt, mannskap, turopplegg og, ikke minst, en fantastisk kunnskapsrik guide, Berith Rachel Silden. Takk for en flott tur!

I det beste ettersommarver som tenkjast kunne reiste 23 medlemmer frå lokallaget på busstur til Rauland 26.-27. august via den nye Hardangerbrua om Odda.

Av Ola Folkestad

Første stopp var i Røldal der vi fekk ei svært interessant orientering om stavkyrkja der. Stavkyrkja vart oppfør så tidleg som på 1200-talet og er framleis i bruk som soknekyrkje. Kyrkja er også i våre dagar eit mål for pilgrimsvandring. Turen gjekk vidare over Haukelifjellet til Haukelisæter og vidare via Arabygdi til Raulandsakademiet. Etter ein god lunsj fekk vi ei svært god innføring ved Øystein Kostveit om det rike kunstmiljøet som har vore i distriktet. Spesielt fokuserte han på Dyre Vaa og Knut Skinnarland. Vi vitja musea til begge desse kunstnarane. Vi vitja også Rauland Kyrkje der m.a. Myllarguten er gravlagd. Og vi fekk repetert sagnet om hesten Førnesbrunen frå tida under Svartedauden. Vi rakk også



Frå omvisinga i Vinjestoga.

ein snarvisitt innom Rehabiliteringssenteret AiR.

Tilbake på akademiet fekk vi omvising og orientering om akademiet, m.a. om Telemarkstunet, som er ei samling av nye, men rekonstruerte bygningar av eit tradisjonelt Telemarkstun.

Etter ein god middag med etterfylgjende underhaldning av lokal felespelar, ei god natt søvn og ein god frukost gjekk turen vidare til Vinje. Der vitja vi Vinjestoga og fekk ei kjempegod innføring i liv og lagnad til Åsmund Olavsson Vinje.

Turen vidare gjekk over Haukelifjellet med lunsj på Haukelisæter. I Odda tok vi Folgefonntunellen og Jondalstunellen til Jondal. Herfrå tok vi ferje til Tørrviksbygd og fylgde fjorden innover til Granvin og vidare heim til Voss.

Både sjåføren og reiseleiaren fekk takk for svært så perfekt turopplegg og ei prikkfri gjennomføring.

Underbare Telemark!

Av Turid Schüller Søiland

LOP-Telemark hadde medlemsmøte 24. oktober i Kultursalen i Gulset kirke. Et flott sted å være og god parkering. Butikker og apotek for de som har behov og buss hvert 15. minutt. 87 personer møtte, både medlemmer og ikke-medlemmer.

Denne gangen var vi så heldige å få Olav K. Sem fra Heddal til å besøke oss, og det var en stor opplevelse. Han kalte kåseriet sitt «Underbare Telemark! Min brud

og mitt hjerte!» Han er en gnistrende god kåsør og kvedar, så vi storkoste oss, og det ble mye latter. De som ikke var der, gikk glipp av noe stort!

Snittene fra Anne-Marie smakte nydelig som vanlig. Fem blomsterkort ble loddet ut, enkelt og populært.

På novembermøtet kom forfatteren Tor Bomann-Larsen og fortalte fra den siste boken sin og de spennende dagene i 1940. «Gladjazzgjenget» spilte for oss.

- Reisen til Gotland

Av Harald Sivertsen



Alle turdeltakerne samlet!

LOP Sandefjord på Blaaifarveværket

Av Lillian Heggem

31 påmeldte personer ville ut på denne dagsturn, men som det så ofte er, ble det et par frafall. 29 deltakere kjørte med bussen til Odd B i strålende vær. På Blaaifarveværket tok en hyggelig, kvinnelig guide tok oss vel imot, og fortalte historien om en mann som i 1772 fant en tung stein som han trodde var sølv, men som viste seg å inneholde koboltmalm. Kong Kristian den 7 av Danmark-Norge bestemte at det skulle igangsettes gruve drift. I 1773 ble selskapet Det kongelige Modumske Blaaifarveværk opprettet for å utvinne kobolt fra gruvene på Modum. Kobolten skulle brukes til fremstilling av koboltblå farge til verdens porselens- og glassindustri. I sin tid arbeidet det 2.000 mennesker der og det var dermed Norges største bedrift. De ansatte hadde gode arbeidsforhold og god lønn. 80 prosent av hele verdens blåfarge kom herfra. I 1849 gikk selskapet konkurs.

Temaet for årets maleriutstilling var Munch og malervennene på Modum.

Dette var en nydelig utstilling, og jeg syns det ble litt liten tid til å studere kunstverkene på egenhånd.

Koboltgruvene var neste stopp. Bussturen fra Blaaifarveværket til gruvene tar ca. 30 minutter. Etter middag i Gruvekroa ble 11 av oss med på guidet tur i gruvene. I området ved Gruvekroa er det flere bygninger med utstillinger fra gruvemiljøet, blant annet et skolemuseum og barnas gruvegang. Før hjemturen var det besøk i Th. Kittelsenmuseet, også med guide. Hjem kjørte vi langs Eikeren med et kort stopp ved Vestfold Interkommunale Vannverk på Eidsfoss. Vi sender en takk til Odd B. for en hyggelig og innholdsrik tur!



Det var 44 forventningsfulle pensjonister fra LOP Tromsø som møtte tidlig til Norwegianflyet til Gardermoen hvor Bussring fra Tromsø ventet med ny buss og to erfarne sjåførere. Veien gikk forbi Oslo og Askim – ut på E18 hvor vi forble i timevis mens vi ble busset gjennom det Värmlandske landskap, langs Sveriges største innsjø Vänern, forbi Karlstad, mot Ørebro, Eskilstuna og til slutt til Nynäshamn for overnatting før fergeturen til Gotland.

Fergeturen tok ca. 3 ½ time og med 1.400 passasjerer ble det store køer foran serveringsstedene. Men ingen gikk sultne fra borde! I Visby ble vi kjørt til koselige Clarion Hotell hvor vi hadde tre overnattinger.

Visby er Gotlands største by med ca. 25.000 innbyggere hvordan ca. 2.500 bor innafor den gamle bymuren som er ca. 4 km lang, har varierende høyde opp til 8 meter og ca. 40 tårn. Det er den best bevarte muren i Nord-Europa. Visby står på Unesco's verdensarvliste.

En 7 timers sightseeing med buss og kjempeflink lokal guide ga oss masse om øyas historie og virksomheter.

Returen gikk via Stockholm hvor vi bodde på 19 etasjer høye Rica Talk Hotel. I hovedstaden ble det både sightseeingbusstur og tid på egenhånd. Stockholm er en veldig flott by og vi kunne gjerne hatt litt mer tid der. Hjemveien ble en 8-timers busstur til Gardermoen og 1 ½ time i flyet før landing i Nordens Paris. Takk og farvel til våre reisevenner – de fleste var glade og fornøyde med turen på tross av de lange bussturene.

LOP Øvre Romerike satset på cruise til København

Tekst: Petter Olsen

Vi var nok litt spente på om reise-målet var spennende nok, for mange mente å være kjent i København! Men 27 medlemmer tente på opplegget som vår reisesjef Arne Mythe hadde lagt opp, og ingen ble skuffet.

Vi innrettet oss fort om bord i "Crown of Scandinavia" etter en rask busstur fra Jessheim. På øverste dekk kunne vi så i strålende vær nyte både utseilingen fra Oslo og litt til, før vi etter hvert samlet oss til middag i Blue Ribbon. God mat og drikke gjorde sitt til god stemning, og den holdt seg på høyt nivå hele kvelden, både i danserestauranten og andre steder.

Etter en velsmakende frokost, ankom vi København og hotellet vårt i Vesterbrogade der en buss og norsktalende guide ventet for å ta oss med på sightseeingtur. Omvisningen i byen tok ca. to timer, og det var utrolig hva guiden kunne fortell oss om bygninger, plasser, statuer og mer eller mindre kjente personer.

Lunsjen inntok vi på Cafe Sorgenfri, og for den som ønsker å spise og drikke godt i trivelige omgivelser, anbefales stedet på det varmeste. Ettermiddagen hadde vi til fri disposisjon, men vi samlet oss igjen på kvelden, og avsluttet en begivenhetsrik dag med middag på hotellet. Dagen etter var det full fart igjen: Frokost og avreise fra hotellet, og så ny busstur. Målet var Fredriksborg

Slott. Der ventet en ny guide. Hun kunne det meste om slottet og dem som hadde hatt tilhold der, og vi fikk med oss det meste hun sa, selv om det gikk på dansk.

Lunsjen denne gang var i Humlebæk Gamle Kro fra 1700-tallet. Vertskap, mat og miljø var også her på topp. Vi fortsatte så til "Pearl og Scandinavia" og fant oss fort til rette der. Kvelden forløp med taxfree-handling, middag og dans m.m. og alle koste seg. Neste dag hentet bussen oss på kaia, snart var vi vel hjemme på Jessheim. Konklusjon: Cruise kan anbefales. Det blir god tid til å omgås sosialt i trivelige omgivelser, mens hotellet forflytter seg, og det er tilbud av mange slag til enhver.



YARIS HYBRID. Bilen som har alt.

TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

LÅN&LEIE fastrente 1,95% i 3 år**

Yaris Hybrid 211900,-* **Yaris Hybrid Active med navigasjon uten tillegg i prisen. Verdi 6400,-**

5 ÅRS GARANTI

HYBRID SYNERGY DRIVE



*Inkl. frakt, lev- og reg. omkostninger. PrivatLeie Yaris Hybrid fra 1694,- pr mnd. Startleie: 30000,- Periode/kjørelengde 36 mnd/45 000 km. Forbruk blandet kjøring/utslipp CO2/N0x: Yaris Hybrid fra 0,35 l/mil, 79 g/km, 6 mg/km. **Renten er subsidiert i 3 år for deretter å bli justert til normal salgsrente. Til budet gjelder t.o.m. 30.11.2013. Avbildet modell kan ha ekstrautstyr. Vi tar forbehold om trykkekfeil.

HARILA
www.harila.no



Harila Tromsø AS, Skattøraveien 44, 9291 Tromsø - 77 67 98 00

Harila Tromsø AS, Karosseriavd., Hansjordnesgata 1, 9009 Tromsø - 77 61 29 00

Åpent: man-ons 0730-1700, tors 0730-1900, fred 0730-1600, lør 1100-1400

Salten

Besøk på Adde Zetterquist-kunstgalleri og Nordland nasjonalparksenter

Av Brynhild Geiring

I september dro vi i LOP Salten på tur til Adde-Zetterquist-kunstgalleri som ligger i tilknytning til Nordland nasjonalparksenter i Saltdal. Det var nok en gang fulltreff når det gjelder været, - nydelig høstvær og flotte farger!

Vel framme fikk vi omvisning i det nyåpnede kunstgalleriet, et galleri som fylkesmann i Nord-Trøndelag

Inger Lise Gjørsv foreslo i 2004. Det skulle bli et galleri hvor ekteparet Per Addes og Kajsa Zetterquists arbeider kunne vises og oppbevares.

I 2008 ble det utlyst konkurranse og arkitekter fra inn- og utland kom med forslag. Vinner ble norske Margrethe Friis. Hun tok utgangspunkt i Per Addes strevsomme reise med kano og trekkhunder gjennom Sveriges vassdrag opp til Graddis i

Nordland. Galleriet, bygd i massivt tre, illuderer en omvendt kano som innvendig gir høyde, lys og rom til ekteparets fargerike og imponerende kunstverk. I galleriet er det satt av rom til gjesteutstillere og ikke minst, et kunstverksted for barn.

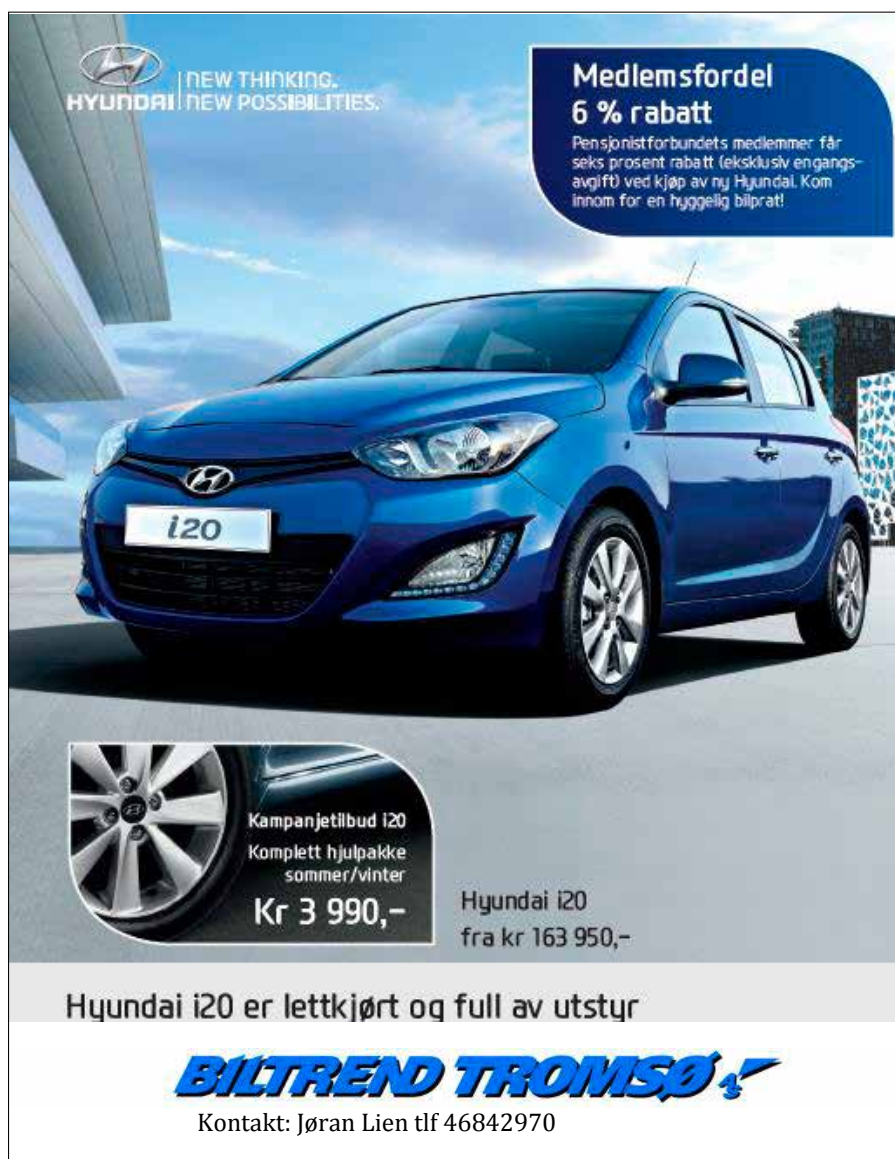
"Hva gikk det av ham da han fant plassen sin, og satte i gang med bygging av det ene huset etter det andre?" (O.I.N. og Vik)

I en av sidefløyene kunne vi sette oss inn i kunstnerens liv og virke; et bilde av hjemmet de har bygget i et veiløst område i Graddis like ved svenskegrensen, kart over Pers tur langs elvene fra sør til nord i Sverige og bilder av hans strabasiose ferd i kulde og snøfokk. Kanskje enda mer imponerende er det når vi vet at han som 17-åring mistet fire fingre på høyre hånd.

"Kan det være nødvendig å bo oppe i fjellet for å male bilder?" (O.I.N. og Vik)

En viktig del av kunstnerekteparets virke handler om kampen for naturen og samenes rettigheter. Alta-saken og Saltfjellet-Svartisen nasjonalpark er to saker de engasjerte seg i på 70- og 80-tallet. For Pers (og Kaisas) engasjement i slike saker ble Per i 2006 tildelt Kongens fortjenestemedalje i gull. Fylkesmann i Nordland, Åshild Hauan, overrakte medaljen.

"Du synes det er kjempeflaut med Kongens gull, vi gleder oss. Gullet er ikke bare til deg, det er også til Kajsa. Uten Kajsa ingen Per, med Kajsa blir det gull." (N. Christie)



HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

Medlemsfordel
6 % rabatt
Pensjonistforbundets medlemmer får seks prosent rabatt (eksklusiv 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



Men her må også fremheves parets iherdige arbeid for billedkunstneres kår i landet vårt. Det ble nok et årelangt arbeid i tillegg til eget arbeid med bilder og store installasjoner. På 70-tallet var det få etablerte kunstnere i Nord-Norge. Det gjaldt om, på forskjellige måter, å styrke fagmiljøet. En del av arbeidet gikk ut på å få opprettet kunstscole i Nord-Norge. Den ble i 1983 opprettet i Kabelvåg i Lofoten – Nord-Norges første kunstutdanning var etablert. Per og Kajsa fortsatte sitt engasjement med å undervise på skolen. Og fra det første elevkullet kom over halvparten inn på kunsthøgskoler.

”Bo slik at rommet for å skape kunst var luftig nok til å kunne skape.

Romslig nok til å kunne virke som kunstner, aktivist og inspirator.”

(O.I.N. og Vik)

Var det så nødvendig for dem og deres kunstneriske arbeid å bo ute i ødemarken? Omvisningen i galleriet gjorde et sterkt inntrykk og ga svar. Pers flammende høstfarger på store lerret, stilleben eller reinflokk i vill, prustende dans i gjerdet. Høstens flammende røde rogn, men også de blå og jordfargede visjonene om dyr, mennesker og natur. Farger som gjenspeiler sinnets mangfoldighet. Og ved siden av dette, Kajsas bilder av ”Felicias dans” og ”Visjon” med bølgende rytmiske linjer og et

mangfold av farger. Vare tegninger, skisser, som lar oss ane mennesket – eller kanskje mennesker – i bildet. Mennesket i naturen. Menneske, dyreliv og natur. En nødvendig symbiose!

Alt dette ble ytterligere forsterket da vi etterpå fikk se film om parets liv og virke, laget av Oddgeir Bruaset.

Som før sagt ligger galleri og nasjonalparksenteret vegg i vegg. De danner i midten en åpen leirplass, hvor bålet med kaffekjelen inviterer til en stille stund i refleksjon over hva man får se og oppleve i disse komplementære byggene. Galleriet med kunst og senteret med natur, dyreliv og boplasser, samt mulighet for å prøve håndverk fra gamle dager. Vi prøvde klangen i forskjellige tresorter.

Og mens lyset fra en blå høsthimmel og landskapets høstklare farger fremdeles livet oss opp, gjorde vi oss klar til et bedre måltid og hyggelig samvær før heimreise.

Ernæring og livskvalitet i de eldre år

Av Lillian Heggem

Erlend Eliassen, avdelingsleder og kostøkonom ved Nygård bo- og behandlingssenter, innledet om ”Ernæring og livskvalitet i de eldre år” på medlemsmøtet i LOP Sandefjord 10. oktober. Han snakket om samhandling mellom pasient og kosthold, om viktigheten av å begynne tidlig å tenke på kosthold. Mange eldre er underernærte når de kommer til Nygård. Det er viktig å spise ofte! Vi skal spise om kvelden og vi skal ikke tenke slanking når vi har passert 70. Det var et svært bra og engasjerende foredrag og flere stilte spørsmål underveis.

Etter kaffepausen tok Einar Salmen ordet og snakket om Sandefjord som matby og om mat generelt. Han nevnte Johan Bryde som i 1893 startet det første kurset i matlaging ved den maritime skolen og at i Sandefjord startet Norges første skolekjøkken i 1890.

Det var 24 medlemmer og 6 gjester til stede.

Forfattere i fokus også i LOP Lillehammer

Av Per Rasmussen

Lillehammer har hatt og har hatt en sterk boklig basis; Bjørnstjerne Bjørnson, Sigrid Undseth, Nansenskolen og Litteraturfestivalen er bare noen av stabbesteinene her.

En slik bakgrunn gjør at mange skrivekyndige av ulike årsaker har sitt tilhold i Lillehammerområdet. Mange av våre medlemmer er litteraturinteresserte, og vi i LOP-Lillehammer prøver å samordne disse to forhold til nytte og glede for både de og oss.

På to av våre møter denne høsten har vi med forfattere – vi har hatt

den glitrende kåsør og skribent Inge Eidsvåg som kåserte over sin nye bok ”Aldringens forunderlighet” og senere i høst vil Pål Espolin Johnsen kåsere med lysbilder om sin slektning Kaare Espolin Johnson - ett kunstnerportrett. Da får vi sikkert se mye fra det fantastiske Lofoten også - det passer bra i innlandsnorge.

Vi er heldige som har slike kapasiteter i vårt område, og for disse er det jo en fin arena for markedsføring og boksignering. Programmene våre står på LOP sine hjemmesider og medlemmer fra andre lag er hjertelig velkommen.

Kongsberg LOP 60 år!

Tekst: Sigrun Holm
Foto: Hans Jac. Severinsen

Kongsberg lokallag – eller Kongsberg og omegn Statspensjonistlag som er lagets fulle navn – ble dannet i 1953 og har nå 97 medlemmer. Møtene holdes på Vandrerrhjemmet i Kongsberg. Noen møtedager bruker vi til en ettermiddagstur til vår populære Knutehytta, som ligger høyt oppe i Knutefjellet, og en dagstur som i år gikk til Uppigard Natadal i Flatdal i Telemark. Vi har også en fem dagers høsttur, som i år gikk til Siljansjøen i Dalarna i Sverige.

Styret består av leder Rolf Wallin, kasserer Knut Lia og sekretær Sigrun Holm. Styremedlemmer er Marit Sandengen og Annie Koftstadmoen, og varamedlemmer Ida Thowsen og Knut Haugen.



Fra venstre: Knut Haugen, Annie Koftstadmoen, Marit Sandengen, Rolf Wallin, Sigrun Holm, Knut Lia og Ida Thowsen.

BYGGARTIKLER
PINS
NØKKELEIER
REKSTIL
HANDVINTER
VEGG-
PENNER















De forteller hvem du er

Profilartikler er mer effektive budskapsbærere enn mange vet. Her er noen tall:*

- **Mer enn 50 %** av de som eier profilartikler husker hvem de fikk dem fra. Fjernsynsreklame gir til sammenligning 28 % gjenkjenning.
- Profilartikler kan tilpasses ethvert reklamebudsjett.
- Profil- og gaveartikler har lavere kostnad per visning enn noe annet reklamemedium.
- Ingen andre reklamemedier bringer deg like tett på kunden.
- **Prisen** på en profilartikkel betyr lite. Den positive reklameeffekten er like god for et rimelig som et dyrt produkt. **Kvaliteten** på produktet betyr mye.
- **61 %** oppgir at de oppmuntres til å se nærmere på produkter og tjenester fra organisasjoner de får profilartikler fra.
- **Mer enn 70 %** beholder slikt de har nytte av; krus, kalendere, bagger osv. Størst mulighet for å havne i lommen har penner, USB-minne og nøkkelringer.

Trykksaker – design – profil- og gaveartikler

BCDEFGHIJKLMNPOQRSTUVWXYZABCDEFGHIJKLMNPOQRSTUVWXYZ
 QRSTUWXYZABCDEFUWVWXYZABCDEFGHIJKLMNPOQRSTUVWXYZ
 RSTUWXYZABCDEFUWVWXYZABCDEFGHIJKLMN
 MINOPQRSTUVWXYZABCDEFGHI
 YZABCDEFGHIJKLMN
 DEFGHIJKLMN

Brødr. Fossum AS

Kr. Augusts gate 15 A – 0164 Oslo – Tel 22 40 58 00
Epost firmapost@br-fossum.no – www.br-fossum.no



Kontakt oss om profilartikler!

* Kilde: EPPA European Promotional Products Association

LOP Sandnes og Jæren i Telemark

Tekst og foto: Paal Borsheim

26 LOP-ere fra Sandnes og Jæren dro i august på busstur til Telemark. Vår utmerkede sjåfør og turleder Olger fra Vigrestad buss sørget for en behagelig reise på den svingete veien fra Sandnes til Arendal med blant annet besøk i Setesdal mineralpark på Evje. Parken og mineralmuseet var så absolutt verdt et besøk.

Neste dag var viet Telemarks fineste kystområde, med båttur inklusive lunsj ut blant Kragerøs skjærgård helt til Jomfruland. Alle øyer vi passerte hadde noen fastboende, og en mengde fritidshus som alle så meget velholdte ut. Mange lå fint plassert i landskapet, også et par riktig store i en etasje i ultra moderne arkitektur. Et av disse skal etter sigende tilhøre en tidligere og godt kjent matkjedeier. Etter båtturen ble det byvandring i Kragerø med den dyktige og kunn-



Turdeltakerne foran Munchs bilde.

skapsrike byhistoriker Sverre Okkenhaug. Vi ble sjarmert av trehusbyens hus og gateløp med en blanding av enkle hvermannshus til stilfulle større bygninger for de mer velstående. Vi gikk også i Edvard Munchs fotspor, fikk innblikk i hans opphold her og fikk se kopier av en rekke bilder malt i den tid han var i Kragerø.

Dagen etter var viet Ulefoss og Telemarkskanalen. Vi gikk av bussen ved slusene i Ulefoss I turistinformasjonsbygget var det en interessant utstilling knyttet til jernverket. Ulefoss jernverk er mest kjent for sine mange kumlokk i norske byer, men støpte også ovner og mye annet gjennom tidene. På kanalbåten *Henrik Ibsen* ble det kamp om plassene på fordekket, men her var rikelig plass på det overbygde akterdekket og under dekk var det to flotte salonger med



Kanalbåten Henrik Ibsen.

kiosk. Turen gikk til Lunde via flere sluseanlegg hvor vi ble løftet atskillige meter opp. I Lunde ble den første norskbyggede bil (Troll) bygget fra 1956. Men vi så ingen spor av den.

Turen gikk til Ulefoss herregård hvor nåværende hovedbygning ble oppført av Niels Aall i 1802-07. Omvisning i hovedhuset og vognhuset, som var innredet i en del av låven. Hovedhuset er av de beste eksempler på klassisistisk byggekunst i Norge. Et meget interessant besøk, både å se interiøret i huset og de flotte hestevogner fra Christiania Vognfabrikk.

Hjemturen gikk via sørlandske hovedvei med et besøk på Lindesnes fyr hvor Stefan i Fyrgrøyten serverte stedets fiskesuppe til lunsj. Vi fikk også en guidet tur til Fyret og sett en informasjonsfilm om fyret og om været på kysten.

Trafikk og trafikanter i Moss

Av Inger Myhre

Dagens tema på septembermøtet var: Trafikk og Trafikanter. Leder Unni B. Roksvåg ønsket fagleder Stein Ole Nergaard fra Wright Trafikkskole velkommen. Stein Ole Nergaard "underholdt" forsamlingen om blant annet kjøreferdigheter og situasjoner som oppstår i trafikken. Det ble en livlig og interessant time. Nergaard tegnet og forklarte om situasjoner som vi alle opplever som trafikkanter.

Ved slike samlinger unngår man ikke å komme inn på dette med

rundkjøring. Tilhørerne var aktive med å stille spørsmål og fikk gode svar. Nergaard var innovert det meste av hva vi som trafikkanter må forholde oss til, bl. a. tolking av nyere skilt som gatetun, bruk av blinklys, filkjøring, vikeplikt og m.m.

Nergaard mente at eldre i trafikken ikke var blant "verstingene" som man kan få inntrykk av i media, men at man også bør være klar over at enkelte kanskje bør, av helsemessige årsaker, vurdere å ikke fornye sitt førerkort. For å få vurdert sine kjøreferdigheter anbefalte Nergaard en kjøretime hos en trafikkskole, for



Leder Unni B. Roksvåg og Stein Ole Nergaard.

eksempel en gang i året. Noe forsamlingen var enig i.

Lokallaget avholdt også ekstraordinært årsmøte for å behandle forslag om endringer i vedtektene for lokallag. Endringene ble enstemmig vedtatt.

En del definisjoner



Av Per Loe, nestleder Trondheim lokallag

Avkorting:

Avkorting vil si at ektefeller/samboere får redusert sin grunnpensjon med 15 prosent. Er grunnpensjonen for eksempel kr 6.945,- pr. måned, får begge en reduksjon på kr 1.045,-. Det vil gi en avkorting på kr 12.504,- hver for hele året, totalt kr 25.008,-.

Samordning:

Samordning vil si at du får det du skal ha fra NAV. Så blir din pensjon fra din offentlige pensjonsordning "samordnet" med det du får fra NAV. Din offentlige pensjonsordning utbetaler deretter differansen mellom 66 prosent av din lønn og det du får fra NAV. Du er jo foreløpig garantert 66 prosent av din sluttlønn i offentlig pensjon.

Underregulering:

Underregulering vil si at ved hvert pensjonsoppgjør vil det trekkes 0,75 prosent, ikke bare av tillegget du får det aktuelle året, men av hele

pensjonen. For eksempel dersom din pensjon pr. 30.04.2013 er kr 320.853,-, blir det påplussset tillegget for 2013, 3,8 prosent. Økningen blir kr 12.192,-, som gir sum 333.048. Det er fra dette beløp 0,75 prosent trekkes, kr 2.498,-, slik at din nye pensjon blir kr 330.548,-, så du øker din pensjon med bare kr 9.695,-. Du får altså et trekk på 0,78 prosent, ikke 0,75 prosent, slik at økningen på pensjonen blir 3,02 prosent, ikke 3,8 prosent.

Levealderjustering:

Levealderjustering er et resultat av pensjonsforliket vedtatt av Stortinget, og ble gjort gjeldende fra og med 2011 for alle som er født i 1943 og senere, og som tar ut sin pensjon ved fylte 67 år eller senere. Det er utarbeidet tabeller som viser nødvendig uttaksalder for å kompensere for levealderjusteringen. Disse tabellene ligger på NAVs hjemmeside. Enkelt kan det sies at framtidige pensjonister må jobbe lengre og lengre for å oppnå full pensjon.



80 år



Leder i LOP Øvre Romerike, Kjellfrid Frankmo, fylte 80 år 2. november.. Hun er aktiv som få, og står på for lokallaget. Styret og medlemmer takker henne for innsatsen, og gratulerer med jubileet.

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

Landslaget for offentlige pensjonister (LOP) har samarbeid med:

Sykepleierforbundet
 Presteforeningen
 Skolelederforbundet
 Mattilsynet
 Meteorologisk Institutt
 OPPF (Oljedirektoratet/
 Petroleumsdirektoratet)



- Ny epostadresse: **post@lop.no**
 - Bestill verve-/standsmateriell (brosjyre, store plakater, rollups (kan ikke sendes), t-skjorter, pins, kulepenn m.m.) via e-post, telefon eller postadresse til kontoret i Oslo.
 - 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.
 - Vervepremie: Lokallaget får kr 50 for hvert nye medlem. Kontingenten må være betalt.
 - Nestleder i laget bør ha ansvar for medlemsvervingen.
 - 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.
 - Sentralstyret blir orientert om medlemstallene i hvert lag på alle møtene.
 - 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.
- Sykepleiere får «Vi i LOP» i henhold til registrering i NSF, ikke som medlem av lokallaget.
- 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.).
 - Medlemsblad som kommer i retur medfører stopp i abonnementet. Derfor fører sene endringsmeldinger til at bladet stoppes unødvendig!
 - Ektepar/samboere får bare ett medlemsblad. Gi beskjed om dette ved innmelding. Normalt registreres «Vi i LOP» på kvinnen.
 - Medlemskartoteket bygger på medlemsnummer som må oppgis ved henvendelser til sekretariatet.
- Send aldri inn hele medlemslister til sekretariatet, bare endringene.
 - 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.
 - Noe du vil snakke med oss om? Se kontaktinformasjon på side 2.
 - Innmeldings- og endringstalongen kan brukes av alle!

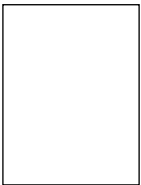
Bruk vår nye epostadresse: **post@lop.no**

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:.....

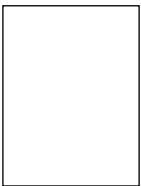
LOP
 Stortingsgt. 2
 0158 OSLO




Jeg vil melde fra om

Nytt navn:
 Ny adresse:
 Postnr.:..... Poststed:.....
 Innsendt av:
 Navn:
 Medlemsnummer

LOP
 Stortingsgt. 2
 0158 OSLO



		KJØK- KEN- VEIEN	TIL- BAKE	FLATE- MÅL	BILDE DRIK- KEN	HEL- BREDE	LØFTE	GARN	
		MOR- SOM HEST				MAKEN			
				VISNE	MÅNE- FASE		STEIL	SLØV	
		FRA- TRE		PRON.		SANKT DIRRE		ESS	
TØRRE		VEI	REDU- SERE	ARVET	ALDRI	FERSK	EURO- PEEREN		
SPISE				MAN		BOM- MERT	TIDS- ROM	FUGL- ER	
SYK									
TEKKE									
		FORE- NING		FOR- SKJEL- LIG	RIK- TIG		UNION		
SKRI- BENT									
		TALER	LYD- PINNE TRE			HARSK NETT			
							LÅNER		
TIL- BEHØR		TIR- RET- VENE			UDELT	FUGL KANAL			
				FAGET	DRIKK	FORAKT FOR- NØYER	LEVER STENG- ER		
MEG- LER							LANG		
				SPOR			VAKKER INSTRU- MENT		
PAS- SER		FAR- TER	DORME	LEDD SPIN- KEL		DEM- PET	LAND		
TEGNE					DEMPE	TIT- TEL			
TIT- TEL									
				TRE		SLEKT- NING	VERN		
MO- DIGE					IS				

Løsning nr 3-2013 :

Din stemme ved stortingsvalget er viktig for pensjonistene!



LINE- VERSLET	S	DEMON- TER	F	MATE	BESVARNER	DYRET
FREK	K	R	O	P	T	I
YTEL-	S	O	P	E	R	I
STUFT-	L	E	V	E	R	I
FLUR- ER	L	E	N	E	A	T
SKY	S	T	O	R	K	E
SKY	J	V	E	I	D	E
SKY	D	O	K	K	E	V
SKY	O	G	N	O	G	N
SKY	I	L	A	K	E	V
SKY	G	N	I	R	I	S
SKY	V	A	L	G	S	T
SKY	S	E	T	E	T	E
SKY	U	T	N	E	V	N
SKY	E	M	O	R	E	N
SKY	M	R	M	O	R	A
SKY	L	E	K	E	T	Ø
SKY	A	N	E	L	S	E
SKY	E	V	N	E	R	M
SKY	E	R	I	S	E	D
SKY	D	I	E	T	T	O
SKY	H	E	T	O	R	T

Vi gratulerer vinnerne som får 5 flaxlodd hver i posten:

Sigurd Tore Anda, Kleppe

Gunvor Olufsen, Sarpsborg

Mette Langgard, Kristiansand

Solveig Herseth, Tromsø

Kristine Julie Eira, Kautokeino

Frist for innsending av løsning i nr 4-2013 er 15. februar 2014.



Navn: _____

Adresse: _____

Postnr/poststed: _____

Løsningsord: _____

Send til tomaholt@start.no

eller Vi i LOP, Tømtesvingen 30, 2013 Skjetten innen 15. februar 2014.

LOP i eldreråd 2011-2015

Gi innspill, still spørsmål – de arbeider for oss!

Fylkeseldreråd:

Hordaland:

Ingrid Linde,
tlf. 55 95 10 87

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

Nordland:

Berit Lorentsen,
berit.lo@online.no

Nord-Trøndelag:

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

Oppland:

Per Rasmussen,
prasmus@online.no

Rogaland:

Johan Risa,
johan.risa@kleppnett.no

Ranveig Løge (vara),
ranveigløge@live.no

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

Sogn og Fjordane:

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

Telemark:

Evy Brattland,
brattlan@online.no

Annbjørg Mo (vara),
tlf. 35 52 27 06

Kommunale eldreråd:

Askøy:

John Solvik,
jsolvik@online.no

Tor Tønder (vara),
tlf. 56 14 05 80

Bergen:

Kirsten Utaaker,
kirs-u@online.no

Annelise Olsen (vara),
ao38@online.no

Willy Gustafson,
wilgust@online.no

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

Bodø:

Audun Spjell,
audun.spjell@gmail.com

Fjell:

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

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

Fredrikstad:

Kåre Høye
kre.hye@getmail.no

Fusa:

Turid B. Ekeberg,
tlf. 908 79 009

Gjøvik:

Ole Wilhelm Kavli,
od-hage4@online.no

Kristiansund:

Øyvind Wæraas,
owaeraas@online.no

Kongsberg:

Jorun Ulleberg,
ulleb@c2i.net

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

Lillehammer:

Torkjell Haustveit,
thautstve@online.no

Aagot Flagstad (vara),
flagstad@bbnett.no

Molde:

Alvhild Søsnes,
alvhilds@bluezone.no

Os:

Olav Djuve,
odjuve@broadpark.no

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

Osterøy:

Norvald Vedaa,
nvedaa@online.no

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

Kari Vikesund,
karivikesund@c2i.net

Rana:

Ketil Ryssdal,
ryssdal@online.no

Hanna Seeger,
hanna.seeger@rananett.no

Inga Marie Rushfeldt,
tlf. 75 15 25 04

Tove Lian (vara),
hel-lia@online.no

Sandefjord:

Sonja Lausch-Liseth,
lisson@online.no

Sandnes:

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

Per Egra (vara),
per.egra@lyse.net

Sarpsborg:

Erling Loraas,
eloraas@online.no

Skien:

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

Birgit Glomlien (vara),
birgit_glomlien@hotmail.com

Sola:

Jon Solheim, tlf. 51 65 51 46

Trondheim:

Astrid Seim Ekeland,
aseke@broadpark.no

Tromsø:

Jorunn Rasmussen,
krasmu@online.no

Tønsberg:

Oddbjørn Hagen,
od-hage4@online.no

Ullensaker:

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

Arne Myhte (vara),
mythe@live.no

Vefsn:

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

Randolf Brattli (vara),
randobra@frisurf.no

Peggy Natvig (vara),
tlf. 996 90 070

Voss:

Kirsten Takvam,
tlf. 56 51 22 47

Gunnar Grove (vara)
tlf. 907 32 720

Vågan:

Bjørg Utnes
bjøer-ut@online.no

Ålesund:

Randi Havnevik Devold,
randi.devold@hotmail.no

Thor Magnussen (vara),
thormagn@online.no

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



Returadresse:
 LOP
 Stortingsgt. 2
 0158 OSLO

LOKALLAGENE

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 kjellfrid@pms4u.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

Brynhild 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 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 Kjølberg 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 Lørdøen 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@sfjbb.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