

Vi i

LOP

NR. 1 - 2018 - ÅRGANG 73



“Det gode liv”

Hvorfor bli med i LOP?

Våre innspill til statsbudjettet

Medlemsblad for Landsforbundet 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: 10.000

SEKRETARIAT

Turid Mæhre Olsen
Stortingsgt. 2, 0158 Oslo
Daglig leder: Karin S. Woldseth
22 42 22 55
post@lop.no
www.lop.no
Kontortid: man–fre 09.00–15.00

Turid Mæhre Olsen
92456568
turid.arna.olsen@hotmail.com

Turid Sølland
95960807
tsoellan@online.no

SENTRALSTYRET**Styreleder**

Torild Ofstad
954 37 233
Torildofstad@gmail.com

PENSJONSUTVALGET

Hans Erik Pettersen
905 43 413
hansep@online.no

HELSE- OG OMSORGSUTVALGET

Lillian Saxegaard
94499320
lillian.saxegaard@gmail.com

Nestleder:

Rannveig Bærheim
48146737
ranveig.berheim@lyse.net

Styremedlemmer:

Torgeir Jens Pettersen
90922489
torgpett@online.no

KURS-KONTAKT-KONFERANSEUTVALGET

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

Asgeir Brekke
90026908
asgeir.brekke@uit.no

TURUTVALGET

Wenche Pettersen
98852625
wepel@yahoo.com

Aud Toppe Christensen
99383525
aud.toppe@yahoo.no

REDAKTØR

Margaretha Hamrin
mgh@hamrin.no

Lillian Saxegaard
94499320
lillian.saxegaard@gmail.com

Frist for nr. 2. 2018: 15. mai

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

Varamedlemmer:

Astrid Bjellebø Bayegan
90929047
abayegan@online.no

Forsidebilde og illustrasjonsfoto:
Bigstockphoto

INNHold

Rapport fra sentralstyret	s. 5
Hvorfor er jeg med i LOP?	s. 6
Krav til statsbudsjettet 2019	s. 7
Nytt fra turutvalget	s. 10
Gladmelding om husarbeid	s. 12
Arven fra Halde	s. 14
Helsehuset i Askim	s. 16
60-års jubileum i Telemark	s. 20
Verveoffensiv i Trondheim	s. 21
Glimt fra lokallagsturer	s. 25
Medlemsfordeler	s. 28
Kryssord	s. 30

Mye god informasjon om LOP

På de neste sidene i denne årets første utgave av «Vi i LOP» finner du mye informasjon om hva LOP er, hvorfor det er viktig å ha en egen organisasjon, og hva LOP som organisasjon har å by på for sine medlemmer.

En av organisasjonens mange viktige oppgaver er de årlige innspillene til statsbudsjettet. På side 7-9 kan du lese om hvilke innspill som er gitt i forkant av statsbudsjettet for 2019.

Lokallagene er aktive, og smakebiter på det som skjer rundt omkring i de mange lokallagene i landet får du også. LOP Telemark har nylig feiret 60-års jubileum, det ble behørlig feiret, og selvfølgelig har vi også med en rapport fra feiringen i dette bladet.

God påske til alle LOP-ere!

Margaretha

HVORFOR BLI MED I LOP?

I den sisten tiden har det vært vært fokus på at organisasjonsgraden i samfunnet er fallende. Hvorfor det er slik har nok mange forklaringer, men en av dem kan tyde på at mange synes de har det bra, og at velferdsstaten fungerer bra. Så hvorfor engasjere seg? Og i tillegg betale litt for det?

Jeg får ofte litt overbærende høre at det er fint at LOP tar vare på de offentlige pensjonisters interesser og da er det ingen grunn til å engasjere seg. Dette synes jeg er veldig bekymringsfulle holdninger som svekker pensjonistenes innflytelse, og dermed vår mulighet for å påvirke utviklingen av våre levekår.

Jeg har vært pensjonist siden høsten 2011. Jeg hadde i utgangspunkt en god pensjon. Hvorfor ble jeg medlem av LOP, og hvorfor har jeg valgt å bli aktiv i LOP og dermed bruke tiden min til dette arbeidet? Først og fremst tenkte jeg på medlemskapet som et sosialt engasjement. Det ga meg mulighet både til å knytte nye kontakter og å gjenoppta gamle. LOP tilbyr både medlemsmøter, lokale og sentrale turer.

Men ganske fort skjønnte jeg at det jeg i utgangspunkt trodde var min pensjon slettes ikke var min pensjon. I forhold til den generelle lønnsutvikling ble den mindre og mindre verdt for hvert år.

Jeg erfarte etter hvert at det skjedde en nedregulering på 0,75% for hvert år, og i løpet av et pensjonistliv på for eks 17 år vil det omtrent kunne beløpe seg til 1,5 års pensjon. Dette er ikke helt eksakt, men det viser at det til sammen handler om et betydelig beløp. Dette som en konsekvens av pensjonsforliket i 2011.

Etter hvert oppdaget jeg også at pensjonister hadde en ugunstigere skatteutvikling enn lønnstakere. Det vil si at den relative øking av minstefradraget er lavere og trygdeavgiften har gjort et par til dels kraftige hopp.

Konsekvensen av denne praksisen er at pensjonene de siste 3 årene har hatt en negativ realutvikling. Levekårsutviklingen i forhold til arbeidstakere blir enda større fordi de har en gunstigere utvikling av

skattene. I denne perioden undersøkte jeg også hva min og andre fagorganisasjoner gjorde i forhold til pensjonistene. Min erfaring ble at det var utenfor deres arbeidsområde. De var opptatt av arbeidslinja og jeg fikk høre at de synes det var greit med nedregulering fordi vi trengte mindre og mindre etter hvert som vi ble eldre. Dette var jo i 2011 og alle hadde gått inn for forliket.

I forbindelse med at Statens pensjonskasse i fjor høst var 100 år, skrev også Harald Espeli i sin bok om statlige tjenstepensjoner at det hadde vært lite hjelp å hente hos tjenestemannsorganisasjonene i utviklingen av pensjonene.

Min konklusjon er at dette må pensjonistene ta ansvar for selv og at dette er en viktig grunn til å være medlem av en interesseorganisasjon som ivaretar pensjonistenes rettigheter. På samme måte som jeg som arbeidstaker er medlem av en interesseorganisasjon må jeg være medlem av en pensjonistorganisasjon som ivaretar mine interesser. LOP arbeider spesifikt for offentlig ansattes interesser.

Den systematiske underreguleringen er etter min mening brudd på opparbeidede rettigheter. Som interesseorganisasjon for pensjonister er det et viktig poeng at LOP har drøftingsrett med Arbeids- og sosialdepartementet. Vi er også høringsinstans for departementene og Stortingskomiteer.

For oss som er offentlige pensjonister er trygdeoppgjøret dobbelt viktig fordi det automatisk også regulerer pensjonen fra offentlig pensjonskasse.

Fortsetter neste side ►►►



Sekretariatet har hatt en travel start på det nye året. Ikke bare skal alle informeres om at organisasjonen har skiftet navn til Landsforbundet for offentlige pensjonister, som ble vedtatt på Landsmøtet i Trondheim. Men vi har også satt i gang med sentral innkreving av medlemskontingenten for lagene som ønsket det.

Litt startvansker har det vært når så mange skal ha kontingenten sin på en ny måte, og en del har ikke fått kontingentkrav. Men i samarbeidets ånd, så får vi løst de utfordringene vi møter.

Aktiviteten i våre sentrale utvalg er høy, det vil nok avspeile seg i både turer og i artikler om helse og pensjon, både på nett og i bladet.

Mange lokallag har eller skal avholde årsmøter nå, og det er viktig at medlemmene støtter opp om lokallagene sine. Det er i nærmiljøet at politikken utformes når det gjelder eldre og tilbud til disse.

Så til de av dere som fremdeles ikke er medlem av et lokallag, sjekk om det er et i nærheten av deg. Det kan både være interessant og nyttig. Hvis du er i tvil, ta deg en tur på et medlemsmøte, så kan du se hvor kjekt det er.

Vi trenger nye medlemmer, det gjør alle organisasjoner, så snakk om LOP til dine venner og bekjente, og få dem til å lese på nettsiden vår www.lop.no, slik at de kan bli kjent med oss, hva vi gjør og hva vi kan tilby. Det er viktig at offentlige pensjonister står sammen, slik at vi kan påvirke både når det gjelder statsbudsjett og trygdeoppgjør.

Når dette bladet kommer ut er det snart påske, så jeg vil benytte anledningen til å ønske alle en fredfylt høytid.

God påske!
Karin S. Woldseth

Fortsettelse fra side 2 ►►►

Prinsipielt og primært ønsker LOP at pensjonene skal følge lønnsutviklingen.

Pensjonsforliket slik den tverrpolitiske situasjonen er nå, gjør dette meget vanskelig. I utgangspunkt fastslår pensjonsforliket at pensjonene skal reguleres med et gjennomsnitt av lønns og prisvekst. Nedreguleringen eller fradragfaktoren har de siste 3 årene ført til en lavere vekst enn gjennomsnittet ville ha gitt.

Lop krever derfor at regjeringen ikke skal holde fast på en annen beregningsmetode enn det som er pensjonsreformens forutsetning. Sekundært krever vi derfor at pensjonene skal reguleres med et gjennomsnitt av lønns- og prisveksten.

Lops oppfatning er at det er viktig at pensjonene ikke skal ha en negativ vekst med mindre lønnstakerne får det og absolutt ikke høyere negativ vekst enn lønnstakerne. Den negative veksten de siste tre årene er etter helt uakseptabel.

I dag er det 4 pensjonistorganisasjoner som har drøftingsrett. LOP er av den oppfatning at det er viktig å ha flere pensjonistorganisasjoner. Det gir mangfold og bredde i medlemsmassen. Men det er viktig at vi samarbeider, og ikke minst står mest mulig samlet i våre krav til staten og annen offentlig påvirkning.

I disse dager forhandler arbeidstakerorganisasjonene om fremtidig offentlig pensjon. Ikke noe tyder på at det blir bedre. Snarere tvert i mot. Det er 900.000 pensjonister i dette landet. Skal vi som gruppe følge velferdsutviklingen er det helt sentralt at vi engasjerer oss, organiserer oss for å ha styrke til å ivareta egne interesser.

Vi må vise at selv om vi er blitt pensjonister så tar vi - og har vi - fremdeles samfunnsansvar og evne til å vise styrke.

Torild Ofstad
Styreleder LOP

Rapport fra sentralstyrets arbeid

Siden forrige «Vi i LOP» har sentralstyret hatt et telefonmøte, og et nytt styremøte i Oslo 28. februar er like om hjørnet. Planlegging av seminar på Gardermoen 17. og 18. april, samt pågående vervekampanje har vært viktige saker. Beste «verver» og beste lokallag vil bli premiert på seminaret.



Fra venstre: Asgeir Brekke, Wenche Pettersen, Aud Toppe Christensen, Astrid Bjellebø Bayegan, Torild Ofstad, Rannveig Bærheim, Turid Schuller Sølland, Torgeir Jens Pettersen, Turid Mæhre Olsen og Lillian Saxegaard

Det er kommet en del nye medlemmer, men det har også vært utmeldinger av naturlige årsaker, som dødsfall og høy alder. Noen har også begrunnet det med økning i kontingenten,

Det er derfor viktigere enn noen gang å vise til hva LOP gjør for sine medlemmer. Vi bør ta kontakt med yngre kolleger etter hvert som de når pensjonsalder, for å verve dem til forbundet vårt.

Hvorfor skal vi bli medlemmer i LOP?

- Fordi vi er en partipolitisk uavhengig, og livssynsnytral organisasjon

- Fordi «Kjøttvekta» teller i drøftinger om pensjoner – jo flere vi blir – jo mer gjennomslag vil vi få

- Fordi LOP arbeider spesielt for offentlige pensjonister og for å sikre fremtidige pensjoner – og at G fortsatt skal være grunnlag for beregning av pensjonene

- Fordi LOP er høringsinstans overfor departementene og Stortinget i aktuelle saker som angår oss som pensjonister

- At pensjonene skal følge generell lønns- og prisvekst og ikke nedjusteres med 0,75%

- Arbeider for redusere/ferne samordningen for ektefeller

- At tannhelse skal være del av offentlig trygdeordning på lik linje med andre helsetilbud

- Vi tilbyr gratis juridisk bistand i spørsmål om pensjon, testamente skifte, arv og booppgjør. Medlemsbladet «Vi i LOP» blir tilsendt fire ganger i året.

- Lokallagene bidrar til god livskvalitet for medlemmene gjennom interessante foredrag og kulturelle innslag på medlemsmøtene, turer, kurs og bedriftsbesøk

Rannveig Bærheim
Nestleder i sentralstyret i LOP

HVORFOR ER JEG MED I LOP?



Det aller viktigste for meg er at LOP som vår representant kan påvirke sentrale myndigheter. Det var den viktigste grunnen for å melde meg inn, og er det fortsatt.

etter hvert også til deltakelse i LOPs sentralstyre, et verv jeg gikk ut av sommeren 2017. I tillegg til det viktige påvirkningsarbeidet mot myndighetene er det sosiale tilbudet i lokallaget med medlemsmøter og tilbud om turer også flotte ting å få være med på.

Som offentlig pensjonist føler jeg at LOP er den rette organisasjonen for meg. LOP kan spisse budskapet sitt til det som gjelder oss som er pensjonister fra offentlig sektor, uten å ha mange andre fraksjoner å ta hensyn til. Og til slutt, og ikke minst: Det er en naturlig ting at ulike grupperinger i samfunnet finner sammen og organiserer seg i lag og foreninger. Dette er etter min mening en samfunnsverdi i seg selv.

Johannes Bolstad, Bergen og omland LOP

Jeg meldte med inn i LOP på oppfordring fra en rektor-kollega på en annen videregående skole i mitt område. Da hadde jeg hatt et langt liv innenfor både organisasjoner og fagforbund, parallelt med et yrkesliv i videregående skole. Et par år etter at jeg hadde meldt meg inn i LOP ble jeg kontaktet med spørsmål om å bli med i styret i vårt lokallag, noe sa jeg ja til. Det førte



Jeg har vært tilsluttet fagforeninger hele mitt yrkesaktive liv, først Norsk Lærerslag og så Utdanningsforbundet. Størparten av denne tiden har jeg også vært tillitsvalgt.

folk. I år sa jeg også ja til å sitte i LOPs sentralstyre, noe som er både interessant og berikende.

Man kan spørre om hvorfor jeg velger å være med i to organisasjoner i stedet for å velge en av dem. For meg er det en berikelse å være med begge steder. I Utdanningsforbundet kan jeg videreføre et fagforeningsengasjement og de sosial kontaktene som jeg har hatt i et langt yrkesaktivt liv, samt beholde medlemsfordeler som for eksempel forsikringer og annet. I LOP har jeg en pensjonistorganisasjon som taler min sak angående skatt, pensjon og trygdeoppgjør. Med egen drøftingsrett med departementet kan LOP gi innspill i forhold til statsbudsjettet og trygdeoppgjørene, og avgi høringssvar på høringer som gjelder oss som er pensjonister. Det er på trappene en samarbeidsavtale mellom LOP og Utdanningsforbundet. Men den kommer ikke til å innebære en kollektiv innmelding i LOP. Så min oppfordring er klar: Ikke vent! Bli medlem av LOP nå!

Jørgen Jens Pettersen, Vesterålen LOP

Da min yrkeskarriere tok slutt og pensjonisthverdagen startet tenkte jeg, hva nå? Som medlem av Utdanningsforbundet kunne jeg fortsette som pensjonistmedlem, og i prinsippet ha de samme rettigheter og plikter som yrkesaktiv.

Men: Hverken Utdanningsforbundet eller UNIO er pensjonist organisasjoner. De er *fagforeninger* som i første omgang skal ivare ta de yrkesaktive. Gjennom en kamerat fikk jeg vite om LOP. Jeg satte meg inn i LOP's historie og mål og meldte meg deretter inn som direkte medlem. Etter en tid meldte jeg meg inn i LOPs lokallag i Vesterålen, og ble engasjert i deres arbeid. Det er et flott og velfungerende lokallag med mange dyktige

HYGGELIGE LOKALLAG

Som medlem i et av våre lokallag får du tilbud om hyggelige treff med nyttige temaer og et godt og hyggelig sosialt miljø. Du får også tilbud om turer både i og utenfor Norge. Medlemskap i LOP gir deg mulighet til å knytte nye kontakter, og kanskje også gjenoppta noen gamle bekjentskaper.



LOPs krav til STATSBUDSJETTET 2019

Den 14. desember ble det årlige møtet mellom pensjonistorganisasjonene og arbeidsministeren om neste års statsbudsjett avholdt. LOPs leder Torild Ofstad presenterte de åtte prioriterte kravene fra LOP.

Alderspensionen
Skatt
Styrket kommune økonomi
Helse- og sosialutfordringer
Tannhelse
Spesialisthelsetjenesten
Frivillighetsentralene
Nasjonale og kommunale eldreombud



ALDERSPENSJONEN

Først vil vi uttrykke en bekymring for utviklingen av pensjonene. Det er etter LOPs oppfatning uholdbart at pensjonistene har hatt en negativ kjøpekraftsutvikling de siste 3 årene. Trenden med dårlige trygdeoppgjør for pensjonistene vil fortsette dersom fradragfaktoren fortsatt blir brukt. Det er urimelig at pensjonene skal ha en sterkere negativ vekst enn lønsmottakerne. Dette er en forskjellsbehandling som medfører at pensjonistene ikke får en likeverdig velstandsutvikling i forhold til de yrkesaktive.

LOP vil at alderspensjonen skal følge lønnsutviklingen til de yrkesaktive på godt og ondt. Regjeringen må i allefall sørge for at alderspensjonen ikke blir

regulert lavere enn pensjonsreformens snitt av lønn og pris. Fradragfaktoren på 0,75 prosent bryter med forutsetningen om en realvekst på 1,5 % for de yrkesaktive, og må endres. I følge stortingsmelding nr. 4 er den på 1,2 prosent i perioden 2011-2018, altså 0,3 prosentpoeng under.

LOP konstaterer at omlegging av budsjettbehandlingen av Trygdeoppgjøret fra 2016 har ført til at pensjonistorganisasjonenes muligheter for å påvirke Stortinget er blitt svekket samtidig som Stortingets rolle i trygdeoppgjørsammenheng også er svekket. LOP er sterkt uenig i disse svekkelsene og ber regjeringen gå tilbake til ordningen før 2016.

Fortsetter neste side ►►►

FLOTT MEDLEMSBLAD

Som medlem i LOP mottar du medlemsbladet «Vi i LOP» 4 ganger året. Her finner du mye godt og nyttig stoff for den offentlige pensjonisten. Innholdet i bladet spenner fra pensjonsfaglige artikler, nyheter om tilbud for eldre, helserelatert stoff for seniorer og også en del hyggelige sosiale innslag.





SKATT

Det neste kravet gjelder skattespørsmål. I de senere årene har det vært økende ulikheter mellom pensjonister og lønnstakere.

Det blir også hevdet fra regjeringen at skatteletter kompenserer for en negativ utvikling av alderspensjonen. Men den foreslåtte skattelettelsen for pensjonister i 2018 gir en skattelette i forhold til 2017 på 0,1 til 0,2 %, grovt beregnet vil pensjonister få skattelette på om lag 200 kroner, hvor mesteparten er reduksjon i formuesskatt. Det kan derfor vanskelig sies at skatteletter er et positivt bidrag for å avhjelpe den negative utviklingen av pensjonene. Snarere tvert i mot så bidrar den til å øke forskjellene mellom inntektsutviklingen for pensjonister og lønnstakere.

LOP krever:

- Minstefradraget for pensjonistene må reguleres på linje med reguleringen for de yrkesaktive.
- Særskilt skattefradrag for pensjonister som skulle kompensere for økt trygdeavgift, må reguleres likt med inntektsutviklingen for pensjonister. Alternativt at trygdeavgiften reduseres til sitt opprinnelige nivå.
- Fradraget for store sykdomsutgifter opprettholdes og utvides til nye brukere.

STYRKET KOMMUNEØKONOMI

Kommunesektorens frie inntekter er i budsjettet for 2018 økt nominelt med 2,5 prosent, korrigert for endringer i kommunenes oppgaver. Samtidig er pris- og kostnadsveksten anslått å øke med 2,6 prosent (Prop.1 KMD, tabell 3.4 side 30). Det gir en reell nedgang på 345 mill. 2017-kroner. Ut over dette kommer en demografisk behovsvekst på 2,2 mrd. kroner. Reduksjonen i det øremerkede tilskuddet til toppfinansiering er av KS

Pensjonsreformen skulle etter tidligere planer evalueres i 2017. LOP forventer at underregulering av alderspensjonene blir en del av evalueringen. Vi vil nok engang påpeke at LOP representerer interessene til offentlige pensjonister. Den gang våre medlemmer valgte å arbeide innenfor offentlig virksomhet var det med en forventning om å motta en pensjon svarende til 66-67% av lønna. Under den forutsetning akseptere man et lavere lønnsnivå enn det som kunne oppnås innenfor privat virksomhet. Den systematiske underreguleringen er for offentlige pensjonister brudd på opparbeidede rettigheter.

LOPs høyest prioriterte krav er derfor at alderspensjonistene skal følge inntektsutviklingen til de yrkesaktive på godt og vondt, og vi forventer i det minste at Regjeringen ikke holder fast på en beregningsmetode som gir dårligere uttelling enn det som pensjonsreformen innebærer, det vil snittet av lønns og prisvekst.

FAGUTVALG

LOP har et Pensjonsutvalg og et Helse- og omsorgsutvalg som setter seg grundig inn i de sakene som kommer fra Regjeringen og Storting. Høringsuttalelser blir utarbeidet på de områdene som angår oss som pensjonister, og vi deltar i relevante møter. Utvalgene i LOP danner grunnlag for at vår stemme blir hørt der det trengs!



anslått å gi en utgiftsøkning på 300 mill. kr. for kommunene. Når en i tillegg legger føringer på bruken av de frie midlene på rundt 800 mill. kroner (for eksempel fergeutgifter, rus, tidlig innsats barnehage/skole) blir det gjenstående handlingsrommet redusert med rundt 3,6 mrd. kroner. Det må forventes å medføre merkbare kutt i kommunenes innsats på de øvrige sektorene, herunder sykehjem, eldreomsorg, hjemmesykepleie, frivillighetssentre etc. etc.

LOP krever:

- Denne situasjonen må rettes opp i 2019-budsjettet. En kan ikke forvente at en uforsvarlig stram kommuneøkonomi skal berges med uventede ekstra skatteinntekter mot slutten av året. Budsjettet må inneholde tilstrekkelig med midler slik at en kan rette opp den underfinansieringen som nå finner sted.

HELSE- OG SOSIALUTFORDRINGER

Det er dokumentert at kvaliteten i mange kommuner er for dårlig, og at det ikke er tilstrekkelig sykehjemsplasser. Det vises til undersøkelser og de mange historiene i media. Samhandlingsreformen med tidlig utskrivning fra sykehus setter også sterkere krav til bemanning og kvalitet til sykehjem og hjemmetjeneste. Dette må sees i sammenheng med vårt krav om bedre kommuneøkonomi.

Generelt krever LOP krever kvalitetsøkning innenfor sektoren.

For å få bedre kvalitet kreves det:

- Utbygging av sykehjem. Det må gis tilstrekkelige tilskudd til bygging av nye sykehjem.
- Styrke hjemmesykepleie, hjemmehjelp og bemanning på sykehjemmene i tillegg til å bedre kvaliteten i tilbudet.

DIGITALE TILBUD

I denne sammenheng er vi svært fornøyd med at "papir"lønnsslippen er tilbake. Men dette løser bare litt av problemet. Spesielt for de eldste som ikke har digitalkunnskap eller kan få det. Bruk av for eks nettbank, bestilling av billetter eller andre tjenester på internett er en umulig oppgave for dem. Dette utgjør en praksis som setter de eldste av oss ute av stand til å gjennomføre enkle hverdagsoppgaver.

- LOP foreslår der at det opprettes et servicetilbud for de eldste som kan hjelpe til med banktransaksjoner, selvangivelse, bestillinger på nettet og lignende.

TANNHELSE

LOP krever:

- At tannhelse bør være en del av det offentlige helsetilbudet på lik linje med legesystemet. God tannhygiene er forebyggende for god helse og bidrar til god livskvalitet. Derfor må det innføres en rimelig egenandel på tannbehandlingsutgifter for eldre over 67 år, og resten må dekkes av folketrygden.

SPELIALISTHELSETJENESTEN

LOP krever:

- God økonomi innenfor spesialisthelsetjenesten slik at eldre kan få adekvat behandling uten for lang ventetid.
- Frivillighetssentralene må fortsatt få øremerke tilskudd slik at tilbudene ikke blir avhengig av kommunenes økonomi.
- Det må opprettes et nasjonalt eldreombud på linje med for eks barneombudet og lokalt eldremombud i kommunene.

GRATIS RÅDGIVNING

Våre spesialrådgivere gir gratis bistand til medlemmene. LOP er eneste pensjonistorganisasjon som gir slik personlig hjelp, i saker der man ofte bruker advokat. Les mer om dette på side 28. I tillegg har vi en rekke medlemsfordeler, både brillerabatt, hotellrabatt og mye annet. Les mer om dette på sidene 28 -29.





KROATIAS VAKRE SKJÆRGÅRD

22. – 29. SEPTEMBER 2018

Bli med på et fantastisk ukescruise i Adriaterhavets skjærgård. Fra romerske Split seiler vi via noen av Kroatias vakreste øyer, besøker selvfølgelig vidunderlige Dubrovnik og avslutter når vi er tilbake i Split. Utfluktene er inkludert i prisen og vår norske reiseleder skaper godt miljø og hygge underveis. Her er det bare å hive seg rundt og være første mann til mølla!

REISERUTE:

Dag 1: Norge – Split - Hvar

Vi flyr direkte fra Oslo til Split, denne historiske byen som er beskyttet av UNESCO.

Dag 2: Hvar - Trstenik

Etter en behagelig formiddag til sjøs ankommer vi øya Peljesac hvor byen Trstenik ønsker oss velkommen. I kveld besøker vi en koselig liten vingård for middag og underholding.

Dag 3: Mljet

Øya Mljet er den sørligste og østligste av de store øyene i Adriaterhavet, og den har vulkansk opphav.

Dag 4: Dubrovnik

Vakre Dubrovnik! I formiddag går det buss fra havna til sentrum. Dubrovnik er lett å finne fram i - du havner uansett på hovedgata Placa til slutt. Mange hyggelige restauranter og butikker ligger og frister.

Dag 5: Duvrovnik - Korcula

I dag ønsker Korcula oss velkommen. Øya er mest kjent som fødested for Marco Polo og for sine historiske legender.

Dag 6: Korcula - Brac

Etter frokost letter vi anker og setter kursen mot Brac og havnebyen Bol. Vel fremme på øya Brac kan du bade i det krystallklare vannet.

Dag 7: Brac - Split

Etter frokost letter vi anker og sier farvel til Brac. Vi nyter siste etappe på sjøen tilbake til Split.

Dag 8: Hjemreise fra Split

Vi nyter vår siste frokost ombord før bussen kommer for å bringe oss til flyplassen for retur til Norge.

Fra Oslo - 8 dager. 14990,- pr. pers.

Turprisen inkluderer: Fly Oslo - Split t/r, Flyavgifter, Busstransport fl ypass - skip t/r, 7 netter i utvendig dbl. lugar, nederste dekk, 7 frokoster, 6 lunsjer og 3 middager med drikke, Vin- og skinkesmaking i Korcula, Olivenoljesmaking, Lokalguide i Dubrovnik, Korcula, Hvar og Split, Inngang til Mljet nasjonalpark, Havneavgifter, 1 liter fl askevann på lugaren hver dag, Reiseleder fra Norsk Tur.



For fullt program se turens nettside
www.norsktur.no/lop eller ring 38 12 03 20

Nytt fra Turutvalget

Vi i Turutvalget har gleden av å tilby flere turer i år. detaljer om denne turen kommer i neste nummer .
Hva med et cruise til Kroatia 22. - 29.september?
Det blir en forlengelse av sommeren med sol og varme mens det er høst her hjemme. Se motstående side for mer informasjon om denne turen. Turutvalget ønsker også å tilby en juletur i år, men dette kommer vi tilbake til senere.

Eller kan vi friste med en Hurtigrutetur? Verdens vakreste sjøreise. Se mer informasjon under, flere

Wenche Pettersen
Utvalgsleder

Sett av datoen 1. oktober allerede nå!

Da kan du oppleve deler av "Verdens vakreste sjøreise".

Vi arrangerer nemlig en tur med hurtigruta tur/retur Trondheim - Kirkenes. Turen tar 8 dager, og det er muligheter for å melde seg på spennende utflukter underveis. Det magiske nordlyset og polarhimmelens utrolige fargenyanser er et fantastisk skue, sjøl om solen er under horisonten.

Dette setter en vakker ramme rundt hele turen. Mer informasjon og annonse kommer i neste nr. av "Vi i LOP".



Kurs for tillitsvalgte

Kurset blir arrangert tirsdag 17. og onsdag 18. april 2018 på Best Western Oslo Airport Hotell på Gardermoen. Vi prioriterer kurs over to dager, for erfaringer vi har fra overnatningskurset i 2015 var meget bra. dette kurset, vil temaene på sakslista bli satt opp fra medlemmene sine ideer.

Det blir mer tid til erfaringsutvekslinger, og deltakerne får mer ro til å bli kjent med hverandre bl. a. over et godt måltid. Ved evaluering fra tidligere kurs og emneforslag fra noen lokallag til

Vi i utvalget håper at dette kurset også blir interessant og lærerikt for våre deltakere, og vi ser fram til å møte dere på Gardermoen i april i 2018.

Jurid Mæhre Olsen
Utvalgsleder

GLADMELDING TIL ELDRE MENN:

Gjør mer husarbeid og få bedre helse!

Det er nesten ikke grenser for hvor sunt det er å gjøre husarbeid. Både bedre søvn, lavere risiko for hjerteinfarkt eller slag, og generelt lavere dødelighet, er forbundet med det å utøve en god dose rengjøring, barnepass eller hagearbeid.

I rekken av studier som underbygger dette har nå tyske forskere ved Leibniz Institute for Prevention Research and Epidemiology gått svært grundig til verks for å dokumentere alle de gode effektene ved å gjøre husarbeid. Forskningsrapporten er nylig publisert i BMC Public Health.

Studien har tatt for seg data fra Tyskland, Italia, Spania, Nederland, Storbritannia, Frankrike og USA. 15.333 menn og 20.907 kvinner i alderen 65 år og oppover var deltakere. Mennene i disse landene lå klart dårligere an enn kvinnene i forhold til hvor mye tid som ble brukt på husarbeid og hjemlige sysler.

For både menn og kvinner så man at tiden som ble brukt på husarbeid økte betraktelig når man gikk fra å være yrkesaktiv til

å bli pensjonist. Og man fant en klar sammenheng mellom økt mengde hjemmerbeid og bedre helse.

I konklusjonen til forskerne bak studien slås det fast at det spesielt er eldre menn som har mye god helse å hente på å gjøre mer husarbeid. Norge var ikke med i denne studien, og det kan vel hende at norske menn kam rapportert om betydelig mer innsats i huset enn det disse europeiske pensjonistene kunne vise til?

Det var eldre kvinner i Italia og Tyskland som kom ut med best resultat i hjemlige sysler med rundt fem timer daglig. Kvinner i USA brukte i gjennomsnitt fire timer daglig. Av menn var det de italienske herrer som var minst interessert i hjemmearbeid med 2,7 timer daglig, mens tyske menn var suverent best med 4,2 daglige timer.

Deltakerne i studien rapporterte den totale tiden de brukte per dag innenfor tre kategorier; 1. Matlaging, rengjøring og shopping. 2: Hagearbeid og vedlikehold, og 3. Barnepass.

Det er spesielt **eldre menn**
som har mye god helse å hente på å gjøre mer **huslige sysler**.

LOP HAR SAMARBEID MED:

- Sykepleierforbundet
- Presteforeningen
- Skolelederforbundet
- Mattilsynet
- Meteorologisk Institutt



FREMTIDENS HELSE- OG OMSORGSTJENESTE

Regjeringen skal fra våren 2018 starte forsøk med primærhelseteam som et tiltak for å gi folk bedre og mer helhetlige helse- og omsorgstjenester der de bor. Dette kan muligens bli fremtidens måte å arbeide på.

- Kommunene har helse- og omsorgstjenester som ofte er gode hver for seg. Men mange pasienter og brukere opplever at tjenestene ikke henger sammen, og at behandlingen blir stykkevis og delt. Derfor vil vi nå prøve ut nye måter å jobbe på, sa helse- og omsorgsminister Bent Høie nylig i en pressemelding.

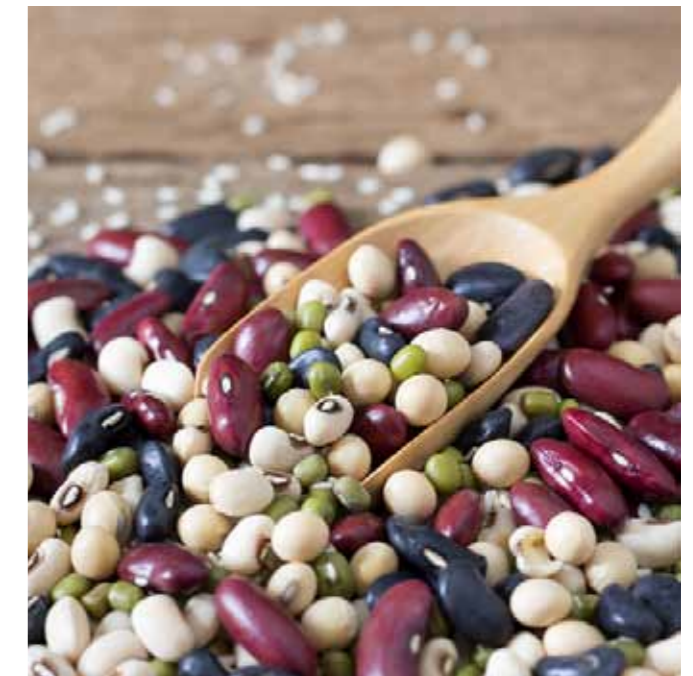
Åtte kommuner og tre bydeler er valgt til å delta i piloten: Seljord, Ørskog, Flora, Malvik, Kristiansand, Ringsaker, Eid, Rana og Oslo med bydelene Alna, Nordstrand og Sagene. Det er bevilget 55 millioner til dette forsøket.

LES EN BOK OG LEV LENGER!

De som leser bøker, lever i gjennomsnitt to år lengre enn de som ikke leser. Det melder tidsskriftet Social Science&Medicine. Hvorfor det er slik, kunne forskerne som har undersøkt lesevanene til 3 600 personer ikke si noe om. Men det skader i alle fall ikke å stresse ned med en god bok!

BØNNER FOR BLODTRYKK OG HJERTET!

En studie gjennomført ved University of East Anglia, som omfattet 2000 personer, viser at aminosyrer fra planter gir lavt blodtrykk og sterke blodårer. De som spiste mye plantebaserte proteiner, som vi finner mye av i blant annet bønner, linser og erter, hadde betydelig lavere blodtrykk enn de som ikke spiste slike proteiner.



HISTORIEN BAK LOP

LOP er den eldste pensjonistorganisasjonen i landet, og ble stiftet 15. februar 1939 under navnet Landslaget for Statpensjonister. Under dyrtiden i trettiårene ble ikke pensjonene regulert i samsvar med levekostutviklingen, dette var bakgrunnen for opprettelsen av organisasjonen. 1950-årene ble en kamptid for organisasjonen med hard kamp for å få Statens Pensjonskasse til å regne ut tillegg i

pensjonene som skulle kompensere dyrtidstillegget. I 1957 kom alderstrygdloven som sikret alle over 70 pensjon uavhengig av behovsprøving. Dette førte til en avkorting i statspensjonene, noe vår organisasjon kjempet mot med mange midler.

LOP har ivaretatt interessene til pensjonister fra offentlig sektor i alle disse årene, og står stadig på for deg som har offentlig pensjon. Mer om vår historie kan du lese her: <http://lop.no/om-oss/historie>

Universitetet i Tromsø 50 år

ARVEN FRA HALDDE

Det er sagt at handelsmannen Hans A. Meyer fra Mo i Rana stod for "den første verknadsfulle offentlege lanseringa av tanken om eit universitet i Nord-Norge" da han den 10 oktober i 1918 skrev en artikkel i avisa "Tidens Tegn". Det kan nok være at idéen for første gang ble lufta i offentligheten av Meyer, men de første universitetsspirene ble trolig sodd på Haldde-toppen 900 m.o.h. i Kåfjord i Finnmark.

TEKST: Asgeir Mølmen Brekke

Brekke er sentralstyremedlem i LOP, og professor emeritus ved Universitetet i Tromsø.

Under: Halddetoppen i det fjerne, 900 m.o.h. i Kåfjord i Finnmark.



I 1899 fikk professor Kristian Birkeland (1867-1917) en bevilgning fra Stortinget for å bygge et observatorietårn på Haldde-toppen for å studere nordlys. Her overvintret han sammen med et par assistenter vinteren 1899-1900. Observatorietårnet ble stående ubenyttet etter 1903 og Birkeland kom ikke tilbake til Haldde før i 1910, da han sammen med Cand. real Ole Andreas Krogness (1886-1934) reiste dit opp for å observere Halley's komet som beveget seg nærmest jorda den 17. Og 18. mai det året. Nå ble Birkeland så betatt av stedet at han igjen søkte Stortinget om penger til å bygge et permanent **Meteorologisk magnetisk observatorium**. I søknaden til Stortinget slo han på stortromma og skrev: "Et observatorium der, under 70de breddegrad, vil uten motsigelse bli en vitenskapelig stasjon der har alle betingelser for å kunne innta en særlig betydningsfull for ikke å si den mest betydningsfulle plass blant alverdens geofysiske observatorier."

I oktober 1912 kunne Krogness flytte inn som bestyrer med sin familie på Haldde. Her arbeidet han med vær- og nordlysobservasjoner samt registreringer av variasjoner i jordas magnetfelt. Birkeland tok igjen initiativ til å utvide det nye observatoriet. Delvis med bevilgninger fra Stortinget og bidrag fra egne midler og en del sponsorer, stod det endelige observatoriet ferdig på Haldde i 1915 og Cand. Real Olaf Devik (1886-1987) kunne flytte inn sammen med sin familie. (Navnet Devik kjenner vi igjen fra lærebokverket til Bruun og Devik for fysikk og kjemi for realskole og gymnas på 1950- og 60- tallet). Deviks oppgave var her å planlegge værvarslinga for Nord Norge som på denne tiden var meget mangelfull med hensyn til fiskere og fangstfolk som ofte ble overrasket av polare lavtrykk og opplevde dramatiske katastrofer.

Etter hvert bodde det tre familier med til sammen 6 barn på Haldde. For Krogness og Devik strømmet problemene med familieliv på Haldde snart på og de lengtet ned til bedre levekår.



Henrik-Haldde, CCBY 3.0, <https://commons.wikimedia.org> Observatoriet i ura på Haldde. Den høyre delen var klar til innflytting høsten 1912 og den til venstre i 1915. Bak observatoriet er observasjonstårnet som ble reist i 1899.

Haldde åpnet opp for vide vyer og dristige tanker om et akademisk senter og et universitet på et mer urbant strøk i Nord Norge. Med bidrag fra Tromsøs borgere og forretningsstand, fikk de samlet nok penger til å bekoste et nybygg, og med støtte fra Stortinget til finansiering av driften, stod **Det Geofysiske Institutt** i Tromsø, Geofysen, ferdig på sørsiden av Prestvannet i 1919. Allerede midtsommers 1918 flyttet Krogness og Devik med familier ned fra Haldde og Krogness ble bestyrer av det nye instituttet mens Devik ble leder for værvarslinga. Krogness arbeidet videre med planene om et universitet i Tromsø og i juni 1928, tok han et initiativ for å danne en **Komité for de vitenskapelige institusjoner i Tromsø (Kometen)**.

Professor Lars Vegard (1880-1963) var etter hvert blitt en kjent internasjonal forsker på jakt de første beviser på at protoner og ikke bare elektroner kunne skape nordlys. Han skaffet seg stadig bedre utstyr som han brakte med seg til Tromsø og monterte på takterrassen på Geofysen. Men her ble det snart trangt om plassen og han søkte Rockefeller Foundation i USA om støtte til finansiering av et eget Nordlysobservatorium i Tromsø, og det fikk han. Med velvillig støtte fra Stortinget, som

ville dekke driftsutgiftene, og tilslutning fra Tromsø og Tromsøysund kommuner som ga tomt til observatoriet, kunne Vegard flytte sine spektrografer over på den andre siden av Prestvannet i 1928.

Nordlysobservatoriet ble etter hvert et internasjonalt senter for nordlysforskning og studier ionosfæren, den elektrisk ladete delen av atmosfæren i nordlyssonen. Norges ledende nordlysforsker på 1960-tallet, professor Anders Omholt (1926-2017) ble bestyrer av Nordlysobservatoriet i 1965. Han engasjerte seg for universitetssaken og ble oppnevnt som nestformann i **Interimsstyret for Universitetet i Tromsø**.

Stortinget vedtok den 28. Mars 1968 å opprette et universitet i Tromsø. I 1968 overtok ionosfæreforskeren Olav Holt bestyrerstillingen og han ble i 1969 den første professor ansatt ved UiT. Senere ble han også den første valgte rektor ved universitetet.

Om idéen om et universitet i Tromsø først ble lansert av handelsmannen Meyer, må vi tilkjenne nordlysforskerne med Ole Andreas Krogness i føringen, æra for å ha tatt de første taktiske tak for å realisere denne tanken.

LOP besøker HELSEHUSET I ASKIM

Indre Østfold Medisinske kompetansesenter - Helsehuset i Askim

LOPs Helse- og sosialutvalg hadde onsdag 6. desember 2017 lagt sitt møte til Askim. Utvalget var på ekskursjon til Indre Østfold Medisinske kompetansesenter - Helsehuset i Askim.

Turen hit hadde en opplysende og faglig målsetning. Lillian Saxegaard, Inger Roel og Randi Frankrig fra LOP deltok. Helsehuset er et interkommunalt samarbeid mellom 7 Indre Østfoldkommuner (disse kommune er også Indre Østfold lokallags område). Helsehuset er et tverrfaglig kompetansesenter som utvikler og gir helsetilbud til innbyggerne i samarbeid med kommunene og spesialisthelsetjenesten. Helsehuset yter tjenester i tett samarbeid med mange eksterne aktører på vegne av eierkommunene. Antall innbyggere er 55.589. Helsehuset har felles daglig leder, Kristian Devold. Helsehuset inneholder: Legevakt, døgnplasser og samfunnsmedisin. I tillegg er det fagstab og administrative støttefunksjoner.

LEGEVAKTEN: Har vært interkommunal legevakt over 20 år, og den har vært en del av helsehuset fra 2013. I desember 2017 flyttet de inn i nye topp moderne lokaler. Legevakten er godt drevet og har god kompetanse. Den har mange ansatte med lang erfaring – uvurderlig kompetanse

SAMFUNNSMEDISIN: Er tilsynsmyndighet, godkjenningmyndighet og klageinstans for saker og objekter som faller inn under aktuelt regelverk om miljørettet helsevern – alle faktorer i miljøet som kan påvirke folks helse.

DØGNHETEN: Denne inneholder kommunale akutte døgnplasser (KAD) Dette er lovpålagt for kommunene fra 1.1.16. Fra 1.1.17 også gjeldene rus og psykiatri. Tilbudet skal være «like bra eller bedre enn sykehus»

Samfunns mål: Redusere innleggelse på sykehus – skal altså være pasienter som før måtte innlegges sykehus, f.eks. kronikere. Fra utskrivningsklare (USK) pasienter fra sykehus som kommune ikke har kapasitet / kompetanse til å ta mot. Kompliserte og ressurskrevende pasienter, hjelp for kommunene til trygg overføring fra sykehuset Kommunenes akutsenger 24/7 + buffer for kommunene ved kompliserte kommunale pasienter.

Pr. dato er det 10 døgnplasser. Dette er et tilbud som fungerer meget godt. Innleggelsesdiagnosene er mange og forskjellige, den største gruppen gjelder luftveissykdommer.

Det har vært ca. 900 innleggelse årlig, ca. 700 av disse er KAD. 54 % skrives ut til hjemmet igjen, 18 % sendes videre til sykehuset. Innleggende lege: 50 % fastlege, 50 % legevakt. Enheten har lege på døgnbasis, denne rykker også ut på akutt oppdrag som legevaktlege. Helsehuset har mottatt stor faglig anerkjennelse nasjonalt.

Helsehusets motto er «**Vi er ikke bedre enn kommunene, men vi har den rette kompetansen tilstede 24/7**»

Suksessfaktorene:

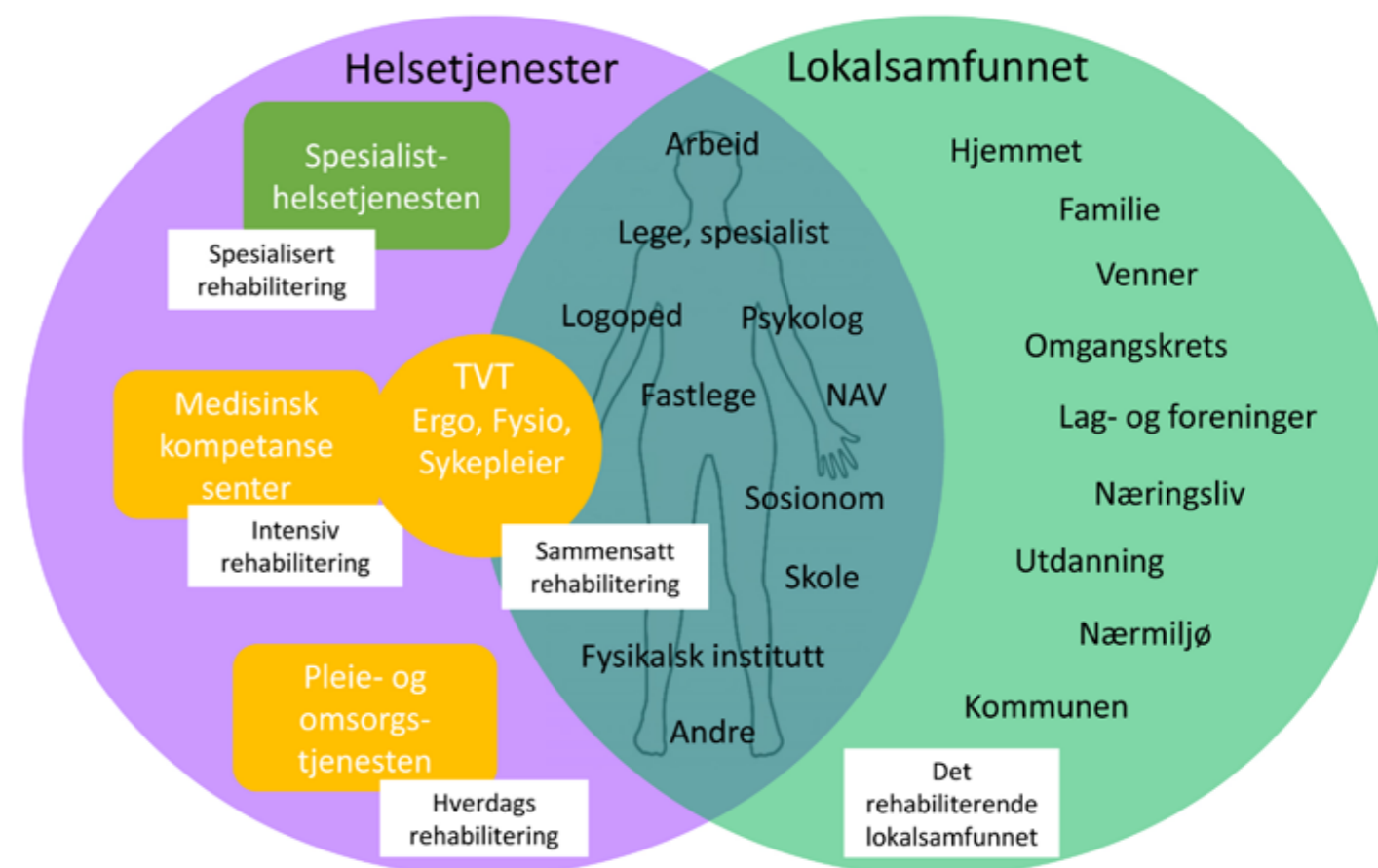
- Samlokalisering av legevakt og døgnhet.
- Gunstig plassering av Helsehuset, midt i IØ.
- Involvering av interessenter i prosessen.
- God kommunikasjon med kommunene.
- Å starte tidlig, når man vet at en tjeneste før eller siden må innføres.
- Gjøre det enkelt å legge inn pasienter.
- Riktig kompetanse.

På Helsehuset jobbes det med et prosjekt som vil ha stor betydning for innbyggerne, og også for ansatte i kommunene: Innovativ rehabilitering Indre Østfold. Prosjektleder er fysioterapeut Kari Anne Dehli. Prosjektet er finansiert over statsbudsjettet. Helsehuset IØMK IKS oppdragstaker. Helsedirektoratet oppdragsgiver.

Hovedmål:

- Styrke rehabiliteringen i Indre Østfold
- Nasjonal overføringsverdi
- Følgeforskere
- Lokalt og nasjonalt fokus.

Det er viktig med kommunal forankring, testing i team og teknologi. Tidsavgrensede planlagte prosesser med klare mål og virkemidler der flere aktører samarbeider om å gi nødvendig bistand til brukerens egen innsats for å oppnå best mulig funksjon- og mestringsevne, selvstendighet og deltakelse, sosialt og i samfunnet.



SAMFUNNSBASERT REHABILITERING:

Illustrasjonen viser hvordan man tenker seg involvering og samarbeid mellom helsetjenester og samfunn.

«Forslaget til handlingsplan regional rehabilitering 2017-2020 viser hvor vi vil og hvordan det kan gjøres. Avhenger av eierkommunene. Planen må legge opp til å innfri krav og føringer. For 2017: Tverrfaglig vurderingsteam (TVT) m/pilot. Senger for intensiv rehabilitering (SIR. Myndiggjøring av person. Samfunnsbasert rehabilitering»

Daglig leder Kristian Devold ga oss en god og informativ gjennomgang av Indre Østfold Medisinske kompetansesenters oppgaver, drift og fremtidsplaner. Vi fikk også omvisning på dagenheten og på den nye legevakt. Vi er imponert over innhold, organisering og oppnådde resultater. Det er forståelig at man kommer fra kommuner og fra sentralt hold for å se og høre om noe som er så vellykket. At erfaringer fra samarbeidspartnerne, spesialisthelsetjenesten og kommune er svært positive sier sitt. Også brukere har gitt positive tilbakemeldinger i presse og ellers. Ordningen med at lege reiser ut til sykehjem og andre som pga dette tilbudet, kanskje, kan slippe belastning med en tur med drosje eller ambulanse er veldig bra. Når det gjelder Rehabiliteringsprosjektet syntes vi dette

er spennende, og viktig med tanker og arbeid med å involvere flere samfunnsaktører til det beste for de som har behov for tjenestene.

FRAMTIDSPANER OG NYTENKNING ER PÅ GANG

Primærhelsetjenestemeldingen, akuttforskriften og nyeste teori innen akuttmedisin gir følgende retning: Den kommunale akuttmedisinske kjeden skal sees som en helhet i større grad. Ambulanse, legevakt, nødnett/uttrykninger, OBSsenger, KADsenger, Pasientsikkerhet og innovasjon

Pasientsikkerhet: Kompetanse, leger, prosedyreverktøy, forbedringsverktøy, med mer.

Innovasjon: Må til for utvikling i trang kommuneøkonomi, si ja, tenke positivt og nytt, tørre å teste ut .

På helsehuset mener man at «**For å tørre å prøve nye ting må man være trygg og kompetent nok til utfordre etablerte systemer og bokser**»

“DET GODE LIV”

Tekst: Rannveig Bærheim

En venn av meg delte dette fra «Dagens Beste» sitt innlegg:

ORD TIL GLEDE OG ETTERTANKE

*Jeg har sett bedre dager, men jeg har også sett verre.
Jeg har ikke alt jeg ønsker, men jeg har alt jeg trenger
Jeg våkner opp med litt plager og smerter,
men jeg våkner opp
Mitt liv er kanskje ikke perfekt,
men jeg takker likevel for at det er Godt.*

Det er nok individuelt hva folk legger i begrepet, «det gode liv», alt etter hvilken fase i livet man er i. Uansett vil de fleste forbinde det med lykke, god helse og god økonomi.

Jeg blir irritert når en av Norges rikeste menn, Olav Thon, påstår at penger ikke betyr noe. Selv om man ikke kan kjøpe lykke for penger, vil et behov for å kunne dekke utgiftene til de basale behovene, for nok og næringsrik mat, husleie og sosiale aktiviteter være nødvendig for å oppnå «det gode liv»



Mange eldre vil nok også definere muligheten til å kunne reise, og får gode opplevelser sammen med andre, som en del av «det gode liv». God helse vil alltid være viktig for «det gode liv». Som eldre er det derfor viktig at vi tar vare på helse med fysisk aktivitet, gjerne sammen med andre i et sosialt fellesskap. Jeg vil derfor slå et slag for dansen. Mannen min og jeg har danset siden vi var unge, men de siste tjue årene har vi hatt stor glede av gammeldans. Det er noe spesielt med disse dansekveldene, levende trekkspillmusikk, glade dansere og kjempegod trim.

Selv om det av og til kan være et ork å gå på dansen etter en slitsom dag, vet vi at når vi kommer dit vil trøttheten forsvinne og vi kan glede oss sammen med mange andre hyggelige dansere. Et av parene vi danser sammen med, er nitti år, de danser tre kvelder hver uke, og står nesten ikke over en eneste dans. Flere single deltar også på dansekveldene, og mange har funnet nye partnere gjennom dansen. Mange eldresentre har tilbud om seniordans, så oppfordringen fra meg er; «Ta på deg danseskoene og kom i gang».

Mental helse vil selvfølgelig også være viktig for «det gode liv». Å kunne følge med i det som skjer i verden, gjennom å lese bøker og aviser, løse kryssord, quiz og sudoku, vil gi oss hjernetrim som forhåpentlig utsetter aldringen og gir oss «et godt liv».

Vi mennesker er «sosiale dyr» og et «sosialt liv» vil derfor også være «et godt liv». Kjærlighet og nærhet, en klem, et klapp på ryggen, vil signalisere at du er verdsatt, og at du betyr noe for et annet menneske, som også betyr noe for deg. Dette diktet av en ukjent forfatter sier vel alt:

Mister du penger, mister du noe
Mister du venner, mister du mer
Mister du kjærlighet, mister du masse
Mister du håpet, mister du alt

NÆRMILJØET ER VIKTIG!



Nylig kom det en ny forskningsrapport som rapporterer på hva eldre selv mener er viktig når deres eget nærmiljø skal utvikles. Rapporten oppsummerer resultatene fra et prøveprosjekt der man har undersøkt tre ulike lokalmiljø i Oslo, Sarpsborg og Eidskog kommune. Det er forsker Guri Mette Vestby i By- og regionforskningsinstituttet NIBR, som har ledet prøveprosjektet i samarbeid med forskere fra Arbeidsforskningsinstituttet AFI.

Dagens seniorer ønsker seg nærmiljøer med et variert servicetilbud av offentlige og private tjenester, handel og service, sosiale møteplasser, kulturtilbud og arrangementer, turtraséer og grøntområder. Deltakerne i prosjektet la vekt på at det er viktig med et hverdagsliv der man i stor grad kan fungere selvstendig og klare seg selv.

Nærmiljøets sosiale arenaer blir viktigere når man blir pensjonist, og nærmiljøets kvaliteter og muligheter har større betydning for pensjonister enn for de som fremdeles er i jobb, viser rapporten. Av faktorer som er negative i nærmiljøet nevnte bidragsyterne i prosjektet dårlig trafikkikkerhet, fysiske hindringer, få hvileplasser med benker, dårlig belysning som skaper utrygghet og manglende offentlige toalett i turtraséer og parkområder.

POPULÆRT MED INTERRAIL - BÅDE BLANT UNGE OG ELDRE



Så populært har dette togtilbudet blitt hos seniorene at økningen i solgte Interrail-billetter det siste året har vært på 12,3 prosent blant de som har passert 60 år.

Mens salget til ungdom under 28 år økte med 7,1 prosent, var altså den største økningen i gruppa 60 pluss. Stadig flere godt voksne velger å se Europa fra togvinduet, og mange oppgir at de finner en egen ro ved å reise rundt i Europa på denne måten. Det er også en trend at stadig flere velger å reise på Interrail på 1. klasse. Prisene for dette ble satt ned i 2017, det førte til et kraftig oppsving i salget av disse billettene.

Kanskje en ide for deg til sommeren? Til forskjell fra flyreiser er togferie en miljøvennlig måte å feriere på. Interrail for seniorer over 60 år får du til en rabattert pris hos NSB.



LOP Telemark

med flott feiring av 60-års jubileum

Torsdag 23.november var alle medlemmer invitert til festkveld i Villa Fløyen i Skien for å feire at det var 60 år siden LOP Telemark ble stiftet. Det ble en flott markering av jubileet.

Kveldens toastmaster var leder i LOP Telemark Turid Schüller Sølland. Hun kunne ønske 64 festkledde medlemmer velkommen med en aperitif, og deretter fulgte en nydelig 3 retters middag. Tidligere leder i laget, Evy Bratland, holdt en informativ og interessant presentasjon av LOP sin utvikling fra den spede begynnelse og frem til i dag. Leder i LOP sentralt, Torild Ofstad, holdt tale og overrakte blomster, og hun understreket at LOP Telemark er et aktivt lag som driver godt og hvor medlemsmassen er stabil. Det var også hilsen og blomster fra elderrådet i Telemark fylke, representert ved leder Finn-Egil Aure.

Etter middagen fortsatte festen i de ærverdige stuene nede hvor det ble servert bløtkake, kransekake og kaffe.

Her hadde vi gleden av å lytte til ekteparet Eriko Saito og Vegard Arnesen Bakke som sto for underholdningen. Det ble en time med variert sang og musikk fra kjente operetter og musikaler. Disse to utfylte hverandre på en flott måte, hun med sin nydelige sopran, og han med sin dype og varme baryton. Det var solosang og duetter, og det var en fryd å høre på og også se og oppleve samspillet mellom de to.

Jubileumsfesten ble en svært hyggelig kveld for medlemmene og en vellykket markering av 60års-jubileet for LOP Telemark.

Tekst: Åse Wang Jensen



Verveoffensiv i Trondheim



Tekst og foto: Kjell Helland

Tirsdag 23. januar inviterte Trondheim lokallag til åpent informasjonsmøte for offentlige pensjonister på Quality Augustin Hotell midt i Trondheim sentrum. På tross av surt og guffent vær ble det et brukbart oppmøte.

Møtet ble kunngjort ved avisannonse og gjennom facebook. For lokallaget er dette starten på vervearbeidet i 2018. Møtet startet med visesang og underholdning ved «Ditty group», før lagets leder Astrid Seim Ekeland ønsket de fremmøtte velkommen, og deretter overlot til Aage Borrmann å lede møtet. Per Loe, tidligere lønningssjef i Trondheim kommune og en av LOPs fremste eksperter på pensjoner (medlem av LOPs pensjonsutvalg) innledet så om “Hvordan blir levekårene

våre med fortsatt nåværende utvikling av pensjoner og skatt.” Deretter innledet lederen av LOP Torild Ofstad om “Hvorfor medlem av LOP?”. Lavekårene handler ikke bare om pensjon og skatt.

Det viste seg at det var et spørrelysten publikum som hadde møtt opp. Spørsmålene dreide seg om underreguleringer, skattespørsmål, samordninger i forhold til andre pensjonsordninger m.m. Møtet førte også til at en del av de fremmøtte meldte seg inn i LOP. Ved siden av det vanlige vervearbeidet i laget tar også lokallaget sikte på å være synlig i byen i 2018 gjennom stand i byens handlegata Nordre og hvis mulig på Stormartnan i sommer.



Leder av lokallaget Astrid Seim Ekeland



Aage Borrmann

Julemøte HOS TROMS OG OMEGN



Det norske mannskor av 1995 synger.

Torsdag 6. desember arrangerte avd. Tromsø og Omegn sitt årlige julemøte med tilhørende julebord, underholdning og dans. Det var 35 påmeldte, noe som var i underkant av hva vi forventet. Det positive var at det denne gangen var flere menn enn vanlig med, noe som gjorde at flere frekventerte dansegolvet.

Leder Asgeir Brekke ledet møtet med sikker hånd. Han innledet med en oppsummering av LOPs krav til statsbudsjettet for 2019, og slapp deretter til «Det norske Mannskor av 1995». De underholdt med både julesanger og selvkomponert repertoar. Koret besto av 4 unge menn med fantastiske stemmer. Vi hadde godt kunnet høre mer fra dem, men de måtte haste av sted til nye oppdrag.

Kokkene på Heracleum hadde laget en deilig julemid-

dag med alt tilbehør: Ribbe, pinnekjøtt, medisterkaker, stappe, osv. Mange benyttet anledningen til et glass vin, og stemningen var god. Åresalg hører selvsagt til på våre møter, og salget gikk godt. Vi hadde kjøpt inn ekstra mange gevinster denne gang, så overskuddet ble ikke mye å skryte av, men også dette har jo en viss underholdningsverdi.

Helt tilfeldig var det at vi hadde møte på Finlands nasjonaldag, til og med 100-årsdagen! Noen av deltakerne fant fram Finlands nasjonalsang, så dagen ble markert også i LOP!

Siste del av møtet spilte Sandviks trio til dans, et alltid populært innslag selv om det ikke alltid er trengsel på dansegolvet....

Jekt: Sigmund Nordmo



Den finske nasjonalsangen framføres i anledning 100-års nasjonaldag.



Ny leder av LOP Kristiansund

25. januar holdt LOP Kristiansund årsmøte med det beste frammøtet på lang tid!

Leder Karl Johansen ønska velkommen. Etter noen allsanger og orienteringer fra lederen, fikk vi et foredrag av Rolv Sverre Fostervold, som han hadde kalt for "Folkehelsa". Her tok han i korte bolker for seg et par organisasjoner, som hadde hatt stor betydning for folks helse i historisk perspektiv, – Nasjonalforeninga for Folkehelsa og Sanitetsforeninga. Begge organisasjonene var basert på frivillig innsats og det var engasjerte kvinner som for det meste sto bak. Takket være deres frivillige innsats redet de grunnen for at det offentlige etter hvert overtok ansvaret – slik vi kjenner det i dag. Han pekte imidlertid på at det frivillige arbeidet alltid ville være der, men kanskje blir det organisert på en annen måte – og tok fram eldresaken som et eksempel.

På årsmøtet ble Margreth Karlsvik valgt til ny lokallagsleder. Karl Johansen takket net til gjenvalg etter fem år som leder, men fortsetter som vara til styret. Etter at de formelle årsmøtesakene var ferdige takka Karl Johansen for tida som leder i ei forening han bare hadde gode erfaringer med!

Styremedlem Kirsten Gujord Meese takka Karl Johansen på vegne av styret og medlemmene for det store og gode arbeide han hadde nedlagt i foreninga! Hun overrakte ei bok som takk, som hun håpa han kunne kose seg med på hytta!

Lillian Fresk Fostervold overraska oss alle med å framføre diktet "Der skulle du ha vøri, Karl!" Vi avslutta årsmøtet og æret vår avgåtte leder fra Nordland med "Nordlandsnetter".

Jor Larsen, Referent



Styremedlem Kirsten Gujord Meese takker den avgående leder Karl Johansen



LOP leverer inn mange aktuelle høringsuttalelser i saker som angår våre medlemmer. Alle disse finner du på nettet:
<http://lop.no/vart-arbeid/horingsuttalelser>

MENINGER:

NØDVENDIG MED TENNER

men dyrt for mange



Vi har et godt helsevesen i Norge, med en overkommelig egenandel får vi dekket det meste. Men når det gjelder større reparasjoner på tenner blir det så dyrt at mange ikke har råd til det. Har en tannkjøttssykdommer, allergier eller andre spesielle sykdommer, får en dekt en del. Men ellers må en betale opptil 20-30.000 kr. for en implantat som skal erstatte en trukket jeksel som trenges for å tygge maten. Velger en bro, er det også dyrt. Regjeringen Stoltenberg hadde dekning av tannhelse etter samme prinsipp som for andre sykdommer, på programmet foran valget i 2013. Den regjeringen vant ikke valget, så det ble ikke noe av. Nå får vi sette vår lit til at Regjeringen Solberg får øynene opp for dette problemet. Vi i LOP har fremmet dette kravet ved flere anledninger.

Tannhelse er et spesielt stort problem for den eldre befolkningen, tennene er nedslitte og trenger reparasjoner. For mange pensjonister er det vanskelig å finansiere dyr tannbehandling, også for andre. Mange reiser til land som Ungarn, Latvia, Polen, Romania.

Der er tannbehandling billigere. Helfo refunderer behandling der etter samme satser som behandling i Norge, for de som har rett til det.

Problemet er den utstrakte bruken av antibiotika i disse landene. De som blir behandlet i utlandet, kan ta med seg resistente bakterier hjem. Det norske helsevesenet er klare på sin bekjempelse av utstrakt bruk av antibiotika. Man bør se faren ved de mange som reiser utenlands for tannbehandling som en like godt kan få her til lands. men som altså er mye dyrere.

Derfor er det to viktige grunner til at Regjeringen imøtekommer kravet om at nødvendig tannbehandling blir finansiert ved dekning av Helfo og egenandel som ved andre sykdommer. Vårt helsevesen hjelper dem som trenger nødvendig tannbehandling, og helsevesenet er med på å hindre spredning av resistente bakterier.

Bitten Finge
Lokallagsleder i Molde

LOP Kristiansund

besøker Sagaøya

Etter å ha snakka om Islandstur ett par år, klarte LOP Kristiansund i sommer å få gjennomført en 7 dagers tur til Sagaøya. Planlegginga hadde tatt lang tid, og de praktiske vanskene med å få gjennomført turen hadde vært tildels svært store. Men takket være en "tremannskomité" bestående av Kristen Gujord Meese, Margreth Karlsvik og Ellen Thorsøe, klarte en å få alle bitene til å falle sammen!

18 personer, der de aller fleste var fra lokallaget i Kristiansund, møtte vårt eget medlem Ellen Thorsøe på Keflavik. Hun kjente Island svært godt, snakket språket og hadde lagt opp til en innholdsrik og svært interessant rundtur i den sørlige delen av Island.

Naturen på Island er mer nyansert enn mange trodde. Den sørligste delen av kystområdet var utrolig flatt og med store lavaområder, som fikk oss til å tro at vi var kommet til andre planeter! Oppe i fjellområdene

besøkte vi imponerende fossefall – ikke minst Gullfoss, men mange syntes også de varme kildene og geysirene var flotte! En annen imponerende plass vi besøkte, var innsjøen ved elva Jökulsálon ved isbreen Breidamerkurjökull på sørøstsida – med sine flotte "mini-isfjell", som var kalvet fra breen.

Til tross for at Island er et temmelig dyrt reisemål, synes vi det ga valuta for pengene. Opplegget, som vårt medlem og guide Ellen Thorsøe hadde mye av æren for- var vi riktig fornøyde med. Det var rett og slett "skreddersydd"! Turen til LOP Kristiansund ble avslutta med en fin lunsj i Nordens Hus i Reykjavik – som også holdt en ypperlig kvalitet!

Takk fra 18 fornøyde deltakere!

Jekst: Jor Larsen,
Foto: Loise Rest-Larsen



En sprut fra Islands indre imponerte.



Turdeltakerne foran den lille kirka på Reykholt

PÅ TUR TIL POLEN

LOP Bergen og omland sin høsttur i år gikk til Polen. På grunn av at vi for kun en måned siden hadde vært på tur til Portugal, meldte kun 12 deltakere seg på denne turen, men de fikk til gjengjeld en stor opplevelse, der alle følte seg godt integrert i fellesskapet. Turoperatøren Destinasjon Europa stilte med reiseleder på hele turen i tillegg til to fra turkomitéen. De lokale guidene var uten unntak svært dyktige.

Turen startet 5. september på Flesland, Bergen, med direktefly til Gdansk og returnerte fra Krakow med fly direkte til Bergen 12. september. Vi ankom Gdansk ganske seint, men tidsnok til middag.

De første to nettene bodde vi på hotell Qubus i Gdansk. Vi fikk en informativ omvisning i trillingbyene Gdansk, Sopot og Gdynia. I Gdansk vandret vi rundt og lærte litt om rav, "goldwasser", Leninverftet, historien om Lech Walesa, krigens herjinger og konstant pågående restaurering av byen og om byens eldre historie. I den nyere byen Gdynia så vi i havnen noen eldre krigsskip som i dag er museum, bl.a. et skip fra krigshendingene i Narvik.

I Sopot vandret vi ut på den lange trepieren og så innover mot alle de fornemme hotellene der den polske overklassen ferierte.

Dagen etter kjørte vi med buss den 470 km lange turen til Warszawa. På veien var vi innom verdens største ridderborg i Malbork, en spennende opplevelse. I hovedstaden hadde vi to overnattinger på Hotel Radisson Sobieski. Vi fikk en flott bysightseeing, der vi spesielt likte parken anlagt av Polens siste konge Stanislaw Augustus Poniatowski på slutten av 1700-tallet. Her er og



Den sorte madonna i Jasna Gora

en flott statue av Chopin. Polakkene er spesielt glad i denne komponisten. Videre var vi selvsagt på omvisning på slottet Wilanów.

Turen gikk videre den 370 km lange bussturen til Krakow. Vi stoppet i Jasna Gora-klosteret nær byen Czestochowa for å se den sorte madonna. Det ble en spesiell opplevelse i den mest organiserte kaotiske folkemengde vi har opplevd. At gruppen holdt seg samlet er et under. Men vi fikk et glimt av den sorte madonna. I Krakow bodde vi på det sentrale hotellet Wyspianski. Været hadde til nå ikke vært det beste, men i Krakow fikk vi fine sommerdager og rundt 27°C. Om formiddagen fikk vi bysightseeing, der vi først vandret rundt på markedsplassen, videre til den eldste universitetsbygningen i gotisk stil. Vi så også kongeslottet, Wawelkatedralen med to klokketårn, Sigismundtårnet og Vasatårnet før vi tok lunsj på restaurant Szara Ges (Grågåsen). Etter lunsj dro vi til saltgruvene i Wieliczka. Det ble en storslått opplevelse. Saltgruvene er nå museum, men de pumper opp saltvann fra gruvene som årlig gir en produksjon på 10.000 tonn salt. Vi avsluttet dagen med en vandring i det jødiske kvarter.

Dagen etter dro vi til Oswiecim (Auschwitz) og Birkenau og hadde en tankevekkende, opprørende og gripende opplevelse i konsentrasjonsleirene. Om kvelden hadde vi avskjedsmiddag på restaurant Wesele. Vi fikk et privat folkloreshow som avsluttet med at flere av oss ble invitert til å danse med. Dette falt i god jord i gruppen vår og var en flott avslutning av turen.

Tekst: Jan Willy Lonne



Slottet Wilanów

Førjulstur til Hamburg med LOP Sandnes og Jæren

25 november reiste 33 glade LOP-pensjonister på førjulstur til Hamburg. Vi tok sjansen og reiste med ferge fra Kristiansand til Hirtshals og nøt julebuffet om bord begge veier. Underveis til Kristiansand serverte vi hjemmebakt, kaffe og bussfløte. Det var sang – konkurranser og historiefortellinger underveis så turen fram til Kristiansand gikk fort.

Vi overnattet i Kolding og fortsatte til Hamburg dagen etter, men først ble det stopp på grensen for handel og mat hos Otto Duborg. Der gikk tiden fort, mye handel og lite spising.

Vi var tidlig framme i Hamburg, så det ble tid til en liten tur på byen for å gjøre seg litt kjent før middag. Så kom dagen vi skulle tilbringe på Julemarkedet på Rådhusplassen. Her var det mye rart å kjøpe, gode

lukter og mye folk. Men - det var kaldt og regn så de fleste var nokså fort ferdige, og tilbrakte heller tiden på de store kjøpesentrene som lå like ved.

Om kvelden fikk vi tysk julebord i egen sal, og både spiste og drakk og koste oss, og så kom Nissen. Han hadde assistent i år, og delte ut gaver til alle i reisefølget. Vi hadde kjøpt og pakket inn hver vår gave, og dette ble en festlig slutt på kvelden. Tirsdag gikk turen nordover igjen og via Ålborg.

Vi hadde en kjekk tur, med god sjåfør og reiseleder fra Finnøy Buss og Reise Experten, og noen ville allerede bestille dem til neste år.....men det er en annen sak.

Tekst: Marie Ostråt Søndervik





HJELP NÅR DU TRENGER DET!

LOP

Våre spesialrådgivere gir gratis bistand til medlemmene. LOP er eneste pensjonistorganisasjon som gir slik personlig hjelp, i saker man ofte bruker advokat.

Jan Mønnesland gir bistand/veiledning i alle pensjonssaker som berører medlemmer. Tlf. 46928066 / E-post: jmoenn@online.no

Birgit Kristensen gir konfidensiell bistand i saker som berører testamenter, arv, skifte og booppgjør. Tlf. 916 06 446 / E-post: skiftevei@live.no



brilleland

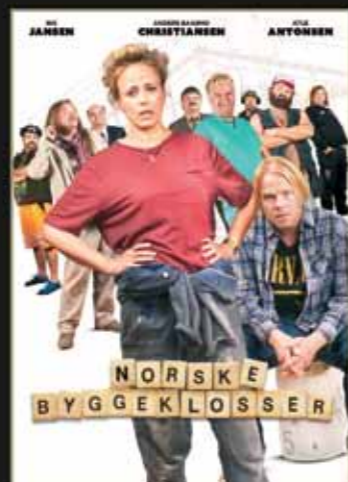
Nå får **alle medlemmer av LOP** følgende medlemsrabatter hos Brilleland:

- 20% rabatt ved kjøp av komplett brille.
- 10% på kontantkjøp av kontaktlinser.

Slik får du rabatten: Fremvis faktura med medlemsnummer sammen med bilde-legitimasjon for å ta del i medlems-tilbudet. *Betingelser: Tilbudet kan ikke kombineres med andre tilbud og rabatter. Synsprøve 590,- og brilletilpasning 300,- kommer i tillegg.*

Halv pris på kino

Som Kinoklubbmedlem får du 50% rabatt på ca 10 utvalgte kvalitetsfilmer i året



På kino fra 21. februar



På kino fra 2. mars

Spesialtilbud!

2-for-1 på medlemskap det første året!
Bruk rabattkoden **LOP** ved innmelding på www.kinoklubb.no

kinoklubb.no

Et produkt fra FILMWEB



NORDIC CHOICE HOTELS

15% rabatt på alle Nordic Choice Hotels
Nyt tilværelsen og reis når du vill!

Bestill via choice.no/lfop



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% rabatt.

Les mer på www.fcturistbusser.no



- et unikt kurssted!

Vi skreddersyr kurs for LOPs medlemmer. Våre kurs og kulturetter inspirerer og engasjerer våre kursdeltakere til aktivitet og livslang læring og vi vektlegger samtalen slik at du som deltaker kan bidra med din livserfaring og nysgjerrighet. Våre kurs og kulturetter er kjent for å ha god kvalitet og våre erfarne og kunnskapsrike forelesere og reiseledere gleder seg til å dele sin kunnskap med deg.

Les mer på www.nestorutvikling.no



SMALL DANISH HOTELS.DK

moments of happiness

Small Danish Hotels tilbyr et hav av kroer, hoteller, slott og herregårder i hele Danmark. De er plassert midt i byens bankende hjerte eller har en vakker beliggenhet nær skog, hav og vann.

Les mer på www.smalldanishhotels.dk/lop



DuKan AS/dukaPc tilbyr LOPs medlemmer PC for seniorer og lese Brett. De tilbyr også god hjelp og veiledning over sin hjelpetelefon og 2 måneder gratis support-abonnement.

Les mer på www.dukapc.no



Escape Travel AS tilbyr turer over hele kloden. De er største arrangør av elvecruise og spesialister på l angriser og safari. De kan tilby opplevelser på 30 elver og 3 kontinenter. De vil skreddersy turer for LOPs medlemmer.

Les mer på www.escape.no



Dag Aasbø Travel AS arrangerer bussreiser, cruisereiser og flyreiser. Vi tilbyr skreddersydde reiser for LOPs alle lokallag. Seniorturer er en av våre spesialiteter. Vi har et stort nettverk av samarbeidspartnere i mange land og tilbyr reiser i Norge, Europa og ellers i verden.

Les mer på www.dagaasbo.no

XORD .no				KAN STILLING VÆRE	GARDE	URO ØKT FARTEN	GRUVE-GANGENE	UTØY	STU-DENTENE	5 + 5
AVTOK	KJEMPER	↓	↓	INSTRUK-TØRENE LEVER						
UNION			↓				AVTOK FOR-ULEMPE			
STÅR FOR			↓		SNUTEN FOTTØY				PUBLI-KUM	
PRUST				HALM DRIKK FRA SAMØVAR			FRYSE KUSTUS			
KRAFT		GRESK BOKSTAV ER THAILAND			FUGL KOMISK EFFEKT					RYDDE
LENDE						HISSE NOTATER				
OPP-DAGES	TØRKE-HUS BEFORD-RET			PYTT ROMAN-FIGUR			PROFET FOSSIL HARPIKS			
TER-NING-KAST			↘				NY-VASKET HVALER			
				HAST BEGJÆR		FRATA GLØTTER				ANSLÅ
	KJENNER FISKE- YNGEL				KLEMMER VOTERTE					
PÅ DØR GLØDEN							SURRE FOR-MYNDER-EN			
KAUKET				HEKTISK STØRSTE-DELEN						STØTTER SEG PÅ
BLÅSE VOLD-SDMT						OG RETNING				
FASE								LYD-PINNE FØLE		
	MATERI-ALER 1/100 KRONE									
GLEDET SEG OVER				TRAFIKK-ÅREN STATER						
DISKU-TERER							GENIER			
FUGL					GIR					

Løsningsordet kan sendes på e-post til mgh@hamrin.no eller på et postkort til: M. Hamrin, Nittedalsgata 67, 2000 Lillestrøm



**FRIST FOR
INNSENDING
ER
1. mai
2018**

Vinnerne får et
flaxlodd i posten!

**Disse ble vinnere i
siste nummer:**

Wenche Slettebakken
Porsgrunn

Grete Jakola
Vestre Jakobselv

Marit H. Asperholen
Sandnes

Gunvor Olufsen
Sarpsborg

Johannes Hope
Ballstad

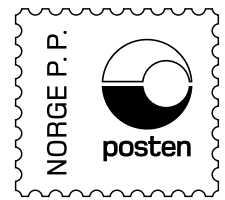
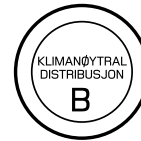
10 GODE GRUNNER FOR MEDLEMSKAP I LOP

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



LOP i eldreråd

LOPs medlemmer er representert i mange kommunale og fylkeskommunale eldreråd over hele landet.
Se oversikt over LOP-medlemmer i eldreråd på våre nettsider: www.lop.no/om-oss



RETURADRESSE:
LOP, STORTINGSGATA 2, 0158 OSLO

LOKALLAGENE I LOP

AKERSHUS

Bærumsforeningen

Ragna Berget Jørgensen 977 56 144 rbergetj@online.no

Romerike

Jonn Bekkevold 920 50 452 jonn-bekkevold@hotmail.com

BUSKERUD

Kongsberg

Ellinor Nygård 456 03 467

HEDMARK

Glåmdal

Anna Stearn 975 45 394 annastearn@gmail.com

HORDALAND

Bergen og omland

Aud Toppe Christensen 993 83 525 aud.toppe@yahoo.no

Voss og omland

Ragnhild Mølster Lidal 901 18 013 rmlidal@broadpark.no

MØRE OG ROMSDAL

Kristiansund

Margareth Torgersen Karlsvik 971 03 881 71 58 22 44

Molde

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

NORDLAND

Midt-Helgeland

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

Rana

David Øverli 482 59 151 david-a@online.no

Salten

Odd Hals 412 50 518 odd.hals@sbnett.no

Vesterålen

Alf Natland 974 38 206 alf.natland@vkbb.no

Vågan

Reidun Karjalainen 905 86 174 reidun.m.h.karjalainen@gmail.com

Saltal

Petter Kristiansen 916 95 061 petterk2@start.no

OPPLAND

Gjøvik og omland

Kjell Melleberg 482 88 924 kaabeem@online.no

Gudbrandsdal

Brit Helga Remme 971 94 995 btrremme5@gmail.com

Lillehammer

Per Rasmussen 995 07 051 prasmus@online.no

OSLO

Oslo

Turid Frimo 470 26 939 tfrimo@gmail.com

Mattilsynet O/A/Ø

Inger Hovind inger.hovind@yahoo.com

Meteorologisk Inst. Seniorklubb

Arnulf Heidegård 922 91 147 heidega@online.no

PRESTEFORENINGEN

Astrid Bjellebø Bayegan 909 29 047 abayegan@online.no

ROGALAND

Mattilsynet R/A

Sverre Mortensen sverre.mortensen@gmail.com

Sandnes og Jæren

Martha J. Ulvund 906 56 520 martha.ulvund@nmbu.no

TELEMARK

Telemark

Turid Schüller Sølland 959 60 807 tsoellan@online.no

TRØNDELAG

Trondheim

Astrid Seim Ekeland 977 26 035 asekel@outlook.com

Steinkjer

Solbjørg Musum 452 52 183 solbjorg.musum@yahoo.no

TROMS

Tromsø

Asgeir Brekke 900 26 908 asgeir.brekke@uit.no

VESTFOLD

Larvik

Odd Bjarne Johansen 913 99 944 oddbj@online.no

Sandefjord

Lillian Heggem 473 13 408 lsheggem@frisurf.no

Tønsberg

Ellen Berit Strand 975 10 973, ellenbst@online.no

ØSTFOLD

Indre Østfold

Randi Frankrig 922 80 706 randi.frankrig@gmail.com

Moss

Turid Bakkerud Nørving 952 31 299 turinoe@online.no

Sarpsborg

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