

# V i i

NR. 1 - 2017 - ÅRGANG 72

# LOP



**Trygdeoppgjøret 2017**

**Førerkort og regler**

**Landsmøtet i juni**

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: 10.000

**SEKRETARIAT**

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

**SENTRALSTYRET****Styreleder**

Torild Ofstad  
954 37 233  
Torildofstad@gmail.com

**Styremedlemmer:**

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

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

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

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

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

Astrid Bjellebø Bayegan  
909 29 047  
abayegan@online.no

**Varamedlemmer:**

Tore Lindholt  
63840267  
tomaholt@start.no

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

**PENSJONSUTVALGET**

Hans Erik Pettersen  
905 43 413  
hansep@online.no

**HELSE- OG  
OMSORGSUTVALGET**

Jon Lange  
922 41 029  
jonlange@online.no

**KURS-KONTAKT-  
KONFERANSEUTVALGET**

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

**TURUTVALGET**

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

**REDAKSJONSRAÐ**

Turid Frimo  
tfrimo@gmail.com

Lillian Saxegaard  
lillian.saxegaard@gmail.com

Randi Frankrig  
randi.frankrig@gmail.com

**REDAKTØR**

Margaretha Hamrin  
mgh@hamrin.no

**Frist for nr. 2. 2017: 15.april**

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

**Forsidebilde og illustrasjonsfoto:**  
Bigstockphoto

# INNHold

Nav og lønnslipper	s. 4
Trygdeoppgjøret 2017	s. 6
Et aktivt liv i organisasjonen	s. 8
Nytt om pensjonsalder	s. 12
Råd og tips	s. 13
Landsmøtet 2017	s. 14
Førerkort og regler	s. 16
Hyggelig lunsj i Oslo	s. 20
Eldrepolitisk innspill	s. 21
Ut i det blå	s. 24
Medlemsvekst i Indre Østfold	s. 27

## Her er årets første "Vi i LOP"

2017 er landsmøteår i LOP, og det kan du lese mer om i denne utgaven av «VI i LOP».

Slutten av fjoråret var preget av mye oppmerksomhet rundt NAVs beslutning om at alle lønnslipper kun skal kunne fås elektronisk. Hva LOP har gjort, og gjør, i denne saken kan du lese mer om på side 4.

Med landsmøte hører også valg av sentralstyre til. En av de som har vært med to perioder, men som nå vil slippe til nye krefter, kan du lese mer om på side 8.

Og kanskje vår orientering om reglene for førerkort for de over 70 år kan være av interesse? Dette finner du mer om på side 16. Ellers inneholder dette nummeret hyggelige innblikk i lokallagenes aktiviteter.

*Margaretha*

# LEDERS SPALTE

Sentralstyret hadde møte i februar og som vanlig gikk vi igjennom situasjonen til de forskjellige lokallagene. Vi har veldig mange gode og flotte lag, men det er også klart at det er noen som jobber tyngre.



Årsakenervanligvis at det er vanskelig å rekruttere nye medlemmer til styreverv når de gamle trekker seg. Ikke minst gjelder dette leder- og kassererjobbene.

Men de aller fleste lagene jobber svært aktivt og godt. De har godt besøkte møter med et interessant innhold, aktive i pensjons- og samfunnsspørsmål og gode turer. Dette viste sentralstyret gjennomgang, og det er også mitt inntrykk ved besøk i lagene.

Forenklet kan det sies at LOP jobber på to plan. På den ene siden jobber vi med å ivareta pensjonistenes interesser. Det vil si drøftinger, høringer osv, og på den andre siden lokallagsvirksomheten som ivaretar oss sosialt og lokale aktuelle saker.

Det er lokallagsvirksomheten som er grunnlaget for LOP. Uten lokallagene har LOP heller ingen legitimitet i sin drøftingsvirksomhet og annen påvirkning.

Nå er det dessverre slik at også i 2016 hadde vi nedgang i antall medlemmer. Det var ingen

dramatisk nedgang noen steder, men litt nedgang mange steder utgjør en del. Avgangen hadde for det meste naturlige årsaker, men problemet er at vi ikke klarer å rekruttere mange nok "yngre" pensjonister slik at medlemsmassen forblir den samme eller aller helst øker. Men nettopp fordi vi har mange gode lokallag må det være slik at LOP har et stort potensiale.

En av flere utfordringer er derfor å finne fram til flere tiltak som støtter opp om lokallagenes virksomhet og tiltak som bedrer rekrutteringen.

Et viktig tiltak for det nye sentralstyret må være å fortsette med kurs for tillitsvalgte, vi må også finne ordninger som ved behov kan bistå kasserer. Blant annet vil det legges fram en sak på Landsmøtet når det gjelder sentral kontingentinnkreving.

Andre tiltak rettes mot mediestrategi og synliggjøring. Å vinne innpass i riksdekkende media er dessverre vanskelig. Stortingsvalget er en god anledning til å fremme pensjonsspørsmålet og markere oss. Men det aller viktigste er nyrekruttering. Vi må alle stille oss spørsmål om vi kan finne nye og mer virksomme måter. Vi vet at personlig kontakt ofte er effektiv, og når vi alle tenker etter så vet vi kanskje om noen som er interessert.

I januar skrev LOP under på ny samarbeidsavtale med Unio. Et viktig punkt i avtalen er at Unio

vil oppfordre sine medlemsforbund til å inngå samarbeid med LOP for sine pensjonistmedlemmer. Her kan vi være proaktive i forhold til venner og tidligere kolleger som vi vet er medlem i Unio med henvisning til samarbeidsavtalen.

Alt tyder på at det også i år blir et moderat lønnsoppgjør. Det vil kunne føre til nok et år med negativ realvekst. Med det nåværende reguleringsregimet og utsiktene for den økonomisk utviklinga kan framtidsutsiktene virke nedslående. Slik praksis er nå, til tross for drøftingsretten, er vår innflytelse på resultat svært liten eller ingen. Det er derfor viktig å få forandret regimet med sikte på igjen å få økt innflytelse. Ikke minst er det viktig at trygdeoppgjørene blir behandlet av Stortinget. Underreguleringen på 0,75% må fjernes og at pensjonene fortrinnsvis følger lønnsveksten. I det minste må pensjonsforliket oppfylles. Det vil si et gjennomsnitt av lønns- og prisvekst.

Hvor sterkere pensjonistorganisasjonene står, jo mer har vi mulighet for å oppnå.

På siste sentralstyremøte ble det vedtatt å samarbeide med Pensjonistforbundet, Unio og andre om å endre nåværende reguleringsregime av de løpende alderspensjonene.

Med vennlig hilsen  
**Torild Ofstad**  
Styreleder LOP



Som dere vet har jeg vært syk en periode og vi har hatt vikar på kontoret. Jeg er nå tilbake, og det kjennes godt å følge aktiviteten i organisasjonen på nært hold.

Vi skal arrangere Landsmøte 7. og 8. juni i Trondheim, og med det følger det en del oppgaver for sekretariatet. Dokumenter skal skrives og klargjøres, delegater skal påmeldes og alt skal være i orden, slik at delegatene, gjestene og observatørene vil minnes Landsmøtet vårt med glede.

Men denne våren stopper ikke med det, vi skal i drøftingsmøter med arbeids- og sosialdepartementet både om Nasjonalbudsjett for 2018 og Trygdeoppgjøret for 2017.

At det kan bli litt støy i forbindelse med Trygdeoppgjøret for 2017 må man nok forvente, for jeg tror ikke pensjonistene finner seg i nedgang i pensjonen sin enda

et år, uten at det høres. Men dette skjer ikke før i mai, så vi får komme tilbake til saken.

Medlemskontingentene er sendt ut, noen har fått den som epost og de andre som nettgjoro. For de som har brevgiro, kan jeg forsikre dere om at neste år vil dere få tilsendt den vanlige gule giroen. Dette var en feil fra vårt regnskapsbyrå, som vil bli rettet opp neste år.

Det våres nå, og jeg håper dere nyter solen når den er her. Hvis det er noe dere lurer på så ta kontakt!

*Karin S. Woldseth*

## NAV, LØNSSLIPPER OG DIGITALISERINGEN I SAMFUNNET



LOP har både fra sentralt hold, og gjennom mange leserinnlegg landet rundt fra våre lokallag, de siste månedene satt fokus på NAVs urimelige vedtak om digitalisering av alle lønnslipper og utbetalinger fra etaten.

Det er mange eldre som ikke har tilgang til internett, og som vi tidligere har formidlet, er det helt urimelig å umyndiggjøre eldre personer slik at de må få hjelp fra andre for å kunne lese sin egen lønnslipp.

Fra LOPs hold arbeides det nå med møter og myndighetskontakt for å ta opp både dette med lønnslipper fra NAV, samt digitaliseringen i samfunnet generelt. Dette er en trend som utelukker de som ikke har tilgang til internett og ny teknologi fra stadig flere områder i samfunnet.

I LOPs myndighetskontakt vil vi i tillegg til disse viktige områdene, også sette sterkt fokus på årets trygdeoppgjør. Her vil LOP også ha spesiell fokus på kravet om at vi må tilbake til tidligere års praksis, hvor trygdeoppgjøret behandles i Stortinget.

# LOPs krav til STATSBUDSJETTET 2018

Den 9. desember deltok LOPs leder Torild Ofstad i drøftingsmøte med arbeids- og velferdsdepartementet. LOP har fremmet følgende 7 hovedkrav i prioritert rekkefølge:

**Alderspensionen**  
**Skatt**  
**Helse- og sosialutfordringer**  
**Tannhelse**  
**Spesialisthelsetjenesten**  
**Frivillighetssentralene**  
**Brukerombud**



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

For området skatt krever vi at 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

Når det gjelder økt kvalitet i helse- og omsorgssektoren vet vi at det gjøres mye godt arbeid i eldreomsorgen, men vi vet også at det er mye som ikke er godt nok og at det gjøres mange feil. Mye av dette kan tilskrives for lav bemanning og at kunnskapsnivået i mange tilfeller ikke er tilpasset ansvar og arbeidsoppgaver. Det er viktig å få et system med statistikk og avviksrapportering som er felles på nasjonalt nivå. Og på denne måten skaffe kunnskap som grunnlag for forbedring. En kvalitetsøkning krever

økt bemanning og et bedre og tilpasset kunnskapsnivå hos personalet. Dette gjelder også på ledelsesnivå.

For å få bedre kvalitet kreves det utbygging av sykehjem. Det må gis tilstrekkelige øremerkede tilskudd til bygging av nye sykehjem. Det kreves også god kommuneøkonomi slik at det blir gitt adekvat hjemmesykepleie, hjemmehjelp og bemanning på sykehjemmene, og til slutt: Adekvat lege- og sykepleiehjelp i forhold til samhandlingsreformen, og at aleneboende eldre ikke sendes for hurtig hjem etter sykehusopphold.

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.

LOP mener også at det bør etableres ordning med tilskudd til frivillige organisasjoner som driver aktivitetssentre for eldre. Hensikten med er blant annet å skape treffsteder for sosiale, kulturelle og fysiske aktiviteter. Og sist på liten er kravet om øremerkede midler til brukerombud i kommunene.

**TIPS:** I februar ble tjenesten Senioravtaler.no lansert.

Dette er en fordelsklubb som samler rabatter for de som er over 55 år.

Du kan lese mer om dette tilbudt på [www.senioravtaler.no](http://www.senioravtaler.no)

## Mørke skyer foran TRYGDEOPPGJØRET 2017

Den foreløpige rapporten fra Teknisk Beregningsutvalg, TBU, tyder på at alderspensjonistene får en negativ realvekst i pensjonsinntektene for tredje år på rad og en inntektsvekst vesentlig lavere enn det pensjonsreformen egentlig skulle gi.



I 2016 økte pensjonsinntektene med 1,7 prosent fra 2015, da er ikke budsjettøkningen for gifte/samboere og minstepensjonistene regnet inn.

Prisstigningen anslår TBU til 3,6 prosent. Realinntekt er pensjonsinntektvekst minus prisvekst, altså 1,7-3,6 som gir en negativ vekst på 1,9 prosent i 2016. Det var også en negativ realvekst i 2015.

I fjor ble det lagt til grunn at de yrkesaktive skulle ha en gjennomsnittlig inntektsvekst på 2,4 prosent. Foreløpige tall tyder på at den i stedet blir 1,7 prosent. Altså likt med alderspensjonistene og for såvidt da i tråd med det

LOP hevder som prinsipp, at alderspensjonistene skal ha samme inntektsutvikling som de yrkesaktive, på godt og ondt.

Men den lavere inntektsutviklingen for de yrkesaktive enn tidligere beregnet, må vi betale for i trygdeoppgjøret 2017. Differansen mellom det en la til grunn i 2016 og det det faktisk ble, blir trukket fra i oppgjøret 2017. Med andre ord: 2,4 - 1,7 gir et fratrekk på 0,7 prosent.

Anta at en legger en inntektsvekst for de yrkesaktive på 2,6 prosent til grunn i 2017 (anslag fra Statistisk

LOP hevder som prinsipp, at alderspensjonistene skal ha **samme inntektsutvikling** som de yrkesaktive, **på godt og ondt**

Sentralbyrå) Da vil en først trekke fra disse 0,7 prosent og deretter trekke fra den faste fradragfaktoren på 0,75 prosent. En vil i tilfelle få en årsvekst i alderspensjonen på ca 1,1 prosent, mens prisveksten er anslått til 2 prosent. En negativ realvekst på ca 0,9 prosent i 2017 om de foreløpige tallene slår til.

Det er ikke akseptabelt at alderspensjonistene systematisk gjennom flere år får en negativ realvekst. Om regjering og Storting ikke vil følge vårt prinsipp om at alderspensjonistene skal ha samme utvikling som de yrkesaktive, må de i hvertfall følge sitt eget vedtak i pensjonsreformen om gjennomsnittet av lønns- og prisvekst.

Trygdeoppgjøret kommer rett foran et stortingsvalg. Det blir spennende å se om partiene tar grep for å rette opp dagens automatiske beregninger og sikrer reell stortingsbehandling av trygdeoppgjøret i etterkant. Vi må i hvertfall gjøre vårt til at det skal skje.

 **nestor**  
- et unikt kurssted!

SOSIALT >>>

OPPLEVE >>>

OPPDAGE >>>



<<< LÆRE

<<< HYGGE

<<< NYTE

**Kursprogram 2017**  
Opplevelser for voksne og pensjonister!

Nestor i Melsomvik er et kurs- og inspirasjonssted som gir deg muligheten til å fordype deg i interessante temaer i fellesskap med andre. Velkommen til et trivelig sted!

Kontakt oss så sender vi program: Ring Anne **33 33 55 00** eller send en mail [post@nestorutvikling.no](mailto:post@nestorutvikling.no)

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

# Et rikt og aktivt liv i ORGANISASJONSLIVET

Johannes Bolstad er inne i sin andre periode som sentralstyremedlem i LOP. Nå vil han slippe til nye krefter, og samtidig starte et mer betraktende og estetisk avsnitt i livet. - Jeg har stabler av bøker som skal leses, musikk som skal lyttes til, og filosofiske betraktninger som skal få mer tid og plass, sier Johannes.

Tekst: Margaretha Hamrin

*Mer hvor startet livet til denne skole-, nynorsk-, og organisasjonspersonligheten? Dialekten røper det ikke, for Johannes snakker til vanlig et «lærernynorsk» som peker vestover, men ikke mot et spesifikt sted.*

- Jeg er født i Lavik i Sogn. Ni år gammel flyttet min tvillingsøster og jeg sammen med mor, far og en bror til Lånefjorden, et bitte lite sted langt inne i Sognefjorden som man bare kunne ta seg til med båt. Der drev mor og far småbruket sitt, samtidig som far var båtbygger. Båtbygging var et håndverk han hadde vært i Hardanger og lært seg.

*Og så var det det med språket da?*

- Målsaken har alltid engasjert meg, og jeg har vært med i Noregs Mållag så lenge jeg kan huske. I 70-åra hadde vi et slagord: «snakk dialekt, skriv nynorsk». Det var jo et motto som måtte etterleves, så jeg snakket sognemål hvor enn jeg var. Vendepunktet kom under et landsstyremøte i lektorlaget. Jeg holdt et innlegg, men interessen og fokuset fra de andre deltakerne var hovedsakelig rettet mot dialekten, slik at saken som innlegget handlet om ble mer eller mindre borte i all oppmerksomheten rundt dialekten min. Dette var en av flere faktorer som fikk meg til å skifte standpunkt; jeg kom fram til at det ikke tjente nynorsksaken at alle snakket dialekt. Og slik ble det til at det man gjerne kaller «lærernynorsk» ble normen for mitt talemål i yrkeshverdagen. Men jeg har alltid snakket sognemål når jeg er hjemme i Sogn.

*Det var vel ikke en selvfølge at en gutt fra et småbruk langt inne i Sognefjorden skulle blir filolog og lektor?*

Foreldrene mine var opptatt av at alle tre barna skulle få en utdanning og et yrke. Alle tre tok derfor realskolen, mens jeg var den eneste som fortsatte med gymnas og så syv års studier ved Universitetet i Bergen. Før gymnastiden hadde jeg ikke opplevd hva klasseforskjell var, i bygdesamfunnet jeg kom fra var det stor likhet mellom folk. I denne perioden var jo også velferdssamfunnet under oppbygging, jeg husker enda hvordan mine foreldre nesten ikke kunne tro det når de fikk pensjoner utbetalt fra folketrygden. De syntes de satt på den grønne gren, i tidligere generasjoner måtte man ha oppsparte midler for å kunne ha en noenlunde trygg alderdom.

*Du rakk mer enn bare å studere i løpet av de unge årene i Bergen?*

- Ja, det var aktive og hektiske år. På en Folkets Hus dansefest i studentersamfunnets regi møtte jeg Gerd, og falt pladask. Jeg var 22, og hun var to år yngre. Vi måtte ikke, men vi ville, så vi giftet oss og bodde sammen i studentbolig på Hatleberg. Studietiden min var jo syv år, så etter hvert kom vårt første barn mens jeg enda var student. Da krevdes det mer å leve at, og jeg tok halv post på Danielsen Skole i Bergen ved siden av studiene.

Det kan jo nevnes at på den tiden fikk man ikke barnetrygd for det første barnet, det var først ved barn nummer to at den trådte inn. Først i 1970 ble dette endret til å gjelde fra første barn.

Etter noen hektiske småbarnsår tok Gerd magistergraden i folkeminne og arkelologi. Dette førte henne inn i arbeidet som fylkeskonservator i Hordaland fylkeskommune.



“En av de tingene vi virkelig kan være stolte av i dette landet er et fantastisk utdanningssystem”

*Din egen yrkesvei har hovedsakelig gått gjennom skolen?*  
Det er riktig. Etter å ha gjennomført grunnfag i filosofi, mellomfag i tysk og hovedfag i norsk gikk veien videre til lektorjobb på Os gymnas, så noen år ved skolekontoret i Hordaland Fylkeskommune, og til slutt 12 år som rektor ved Krohnsminde Videregående Skole. Hele veien har jeg også vært organisasjonsmenneske med stort engasjement i mange saker. Veien kunne like gjerne ha gått gjennom politikken, men for meg ble det organisasjonslivet som engasjerte, og der har jeg lagt inn tid og engasjement. I tillegg til Noregs Mållag, Utdanningsforbundet, HumanEtisk Forbund og sist og ikke minst LOP, har også Amnesty vært en organisasjon som jeg har et stort hjerte for, sakene som jobbes med gjennom Amnesty er minst like viktige og aktuelle i dag som noen gang før.

*Det er jo svært fristende å spørre om du som lærer og nynorskmann også er Venstremann, for mange av oss er det et kombinasjon som «hører sammen»?*

Vel, du var ikke så langt fra sannheten, for en tid så var jeg faktisk det. Jeg var leder for Os Venstrelag, men forlot partiet etter at det, etter min mening, ble mer og mer preget av en høyredreining. Så jeg forlot Venstre og

gikk over til Arbeiderpartiet. Men allerede fra 70-årene har typiske Venstresaker som miljø- og naturvern vært viktige for meg.

Likevel, jeg er en sosialdemokrat som ser stor verdi i fellesgoder som skoler, barnehager og et godt sikkerhetsnett for de som faller utenfor. En av de tingene vi virkelig kan være stolte av i dette landet er et fantastisk utdanningssystem som gir muligheter for alle.

*Og nå gir du deg som sentralstyremedlem i LOP?*

- Det har vært en veldig fin ting å få være med i LOP, både lokalt og sentralt. I Bergen var jeg kasserer for lokallaget i flere år, og i mangel av andre kandidater lot jeg meg også «presse» til å være leder i to år. I sentralstyret har jeg snart sittet i to perioder, i år er jeg 78 år, og jeg mener at man har mer energi og mer å bidra med når man er 70 enn når man er 80.

Men helt slutt med pensjonistarbeid blir det ikke. Jeg skal melde meg inn i den lokale pensjonistforeningen i Os, og også bidra med frivillig arbeid lokalt. Og med ni barnebarn, stort hus, stor hage og stor hund, i tillegg til golfsport med gode venner, blir det nok ikke mangel på aktivitet selv om den aktive tiden i LOP går mot slutten.

# Julemarked i Budapest



Sammen med Norsk tur arrangerte det sentrale turutvalget i LOP juletur til Budapest 8. – 11. desember 2016. Budapest er en av Europas vakreste hovedsteder og et fantastisk reisemål. Flere vakre broer krysser elven Donau der den flyter bedagelig gjennom byen og deler den i to – Buda i høyden og Pest på sletten.

Julemarkedene har lang tradisjon i Budapest, og de sjarmerende trebodene tilbyr blant annet trearbeider, keramikk, håndlaget julepynt og ikke minst masse god mat som man nyter sammen med litt varm vin. Her manglet det overhodet ikke på julestemning.

På flyplassen i Budapest ble vi møtt av vår dyktige, kunnskapsrike og norsktalende guide. Vi starter med felles lunsj i sentrum før en liten rundtur i Budapest. Vi fikk se kjente steder som Gellerthøyden, Fiskerbastionen, Slottet og både Pest- og Budasiden. På kvelden var det felles middag.

Dagen etter gikk vi på egenhånd og mange besøkte det største julemarkedet på Vorosmarty-plassen midt i sentrum av byen. Det var et yrende liv og flott stemning. Her kunne man få kjøpt alt fra varm vin til lokale matretter eller flotte håndlagde produkter. Vi hadde også en utflukt til Visegrad og kunstnerbyen Szentendre.

På kvelden var det middag på Restaurant Spoon Boat. Dette var en flott opplevelse. Nydelig mat og flott utsikt til den vakre opplyste byen. Den siste dagen var det nydelig vær og nesten vår i luften. Det var en fin dag å spasere rundt i vakre Budapest. Noen tok en rundtur med turistbussene mens andre passet på å ta seg et bad i byens varme kilder.

Mange av oss tok også turen til byens 100-årige torvhall. Her handler ungarerne mange av sine dagligvarer, og tilbudet av fargerike grønnsaker, pepper, paprika og hvitløk er overveldende. Pølser, gress og gåselever, vin, broderier og skinnvarer. Hallen var virkelig verdt et besøk og regner med at mange kjøpte med seg gaver hjem.

Vi hadde en flott tur til Budapest og jeg fikk bare positive tilbakemeldinger. Vi lå på 4-stjerners hotell med en sentral beliggenhet. Fint variert opplegg og god mat.

På vegne av LOP s sentrale Turutvalg vil jeg sende en spesiell takk til alle de hyggelige medlemmene våre som var med på turen. Alle gjorde sitt for at dette skulle bli en flott tur for alle.

*Unger Jramborg*



## FEM LAND – FIRE HOVEDSTEDER

### Elvecruise fra Beograd til Wien

Opplev Donau fra Beograd til Wien – fem lands både unike og felles historie – det uten å bytte hotell. Utsikten og opplevelsene veksler fra vakre kulturlandskap til sagnomsuste hovedsteder.

#### Program

- Dag 1** Fly til Beograd, Serbia. Ombordstigning. Skipet ligger ved kai over natten.
- Dag 2** Byrundtur i Beograd. Lunsj i Jarak og utflukt til Krusedol klosteret. Retur til skipet i Novi Sad.
- Dag 3** Vukovar, Kroatia. Guidet byvandring.
- Dag 4** Budapest, Ungarn. Byrundtur etter lunsj. Skipet ligger ved kai over natten.
- Dag 5** Valgfri utflukt til kunstnerbyen Szentendre. Valgfri utflukt til Lazar Lovas Puszta hesteshow. Alternativt tilbringer du dagen i Budapest. Cruiset fortsetter om kvelden.
- Dag 6** Bratislava. Byrundtur med et lite turisttog.

**Dag 7** Wien. Byrundtur. Valgfri utflukt til Schönbrunn slottet. Valgfri konsert med musikk av Strauss og Mozart om kvelden. Skipet ligger ved kai over natten.

**Dag 8** Ilandstigning. Fly Wien–Oslo.

#### Avreisedato og priser

20.–27. mai 2017

<b>Hoveddekk, akterut</b>	<b>kr 13 730</b>
<b>Hoveddekk</b>	<b>kr 14 990</b>
<b>Øvre dekk, akterut</b>	<b>kr 13 990</b>
<b>Øvre dekk</b>	<b>kr 15 700</b>

Pris pr. person i delt dobbeltlugar.

NB: Det kan forekomme maskinstøy i lugarene som ligger akterut.

Tillegg for enkeltlugar (begrenset antall) **kr 5 975**

Prisene inkluderer fly Oslo–Beograd/Wien–Oslo, flyskatter, transport mellom flyplass og skip, syv netters cruise i utvendig lugar, helpensjon om bord, seks utflukter iht. program, engelsktalende lokalguider, norsk reiseleder fra Vista Travel og reisevert fra LOP.



Besøk oss på Fridtjof Nansens plass 5 i Oslo, (inng. Roald Amundsens gate) for en hyggelig reisepat.  
T: 21 99 56 00 | info@vistatravel.no



www.vistatravel.no

**VISTATRAVEL**

# PENSJONSALDER:

## Seniorer og arbeidslivet – aldersgrenser og tilpasninger

Før jul leverte et partssammensatt utvalg sin innstilling til regjeringen angående problemstillinger knyttet til aldersgrenser i arbeidslivet. Rapporten har fått navnet «Seniorer og arbeidslivet – aldersgrenser og tilpasninger». Alle de store organisasjonene i arbeidslivet, samt noen uavhengige eksperter var representert i utvalget. Utvalgets hovedkonklusjon var samstemt: At samfunnet må finne måter som bidrar til at flere eldre står i jobb lengre.

I innstillingen stod LO og NHO sammen med blant annet arbeidstakerorganisasjonen Unio og flere andre arbeidsgiverorganisasjoner i en felles motstand mot å heve aldersgrensen ytterligere. Regjeringen Solberg har allerede fått flertall for sitt forslag om å heve den alminnelige aldersgrensen i privat og kommunal sektor fra 70 til 72 år. Men denne reformen gjelder ikke for staten, der er det fortsatt 70 år som er hovedregel.

Hevingen av aldersgrensen i privat og kommunal sektor kom 1. juli 2015. Dette betyr at arbeidsmiljøloven først gir adgang til å bringe et arbeidsforhold til opphør når den berørte arbeidstakeren har fylt 72 år. Dette er nå hovedregelen. I kommunal sektor gjelder den samme lovbestemmelsen, men tariffavtaler innebærer at 70 år

fortsetter den retningsgivende aldersgrensen blant landets kommuneansatte. Arbeids- og sosialdepartementet ville følge opp denne reformen med å se på mulighetene for ytterligere heving av aldersgrensene. Det skjedde i første omgang ved å nedsette dette partssammensatte utvalget, som har vurdert tilpasninger med sikte på å endre, eller fjerne, aldersgrensene i arbeidslivet, skriver nettstedet Seniorpolitikk.no.

Utvalgets leder Marianne Berg uttaler at utvalget var samstemt i at det er en viktig målsetting at eldre fortsetter lengre i arbeidslivet. Flertallet i utvalget utelukker ikke at det på lang sikt kan vurderes en høyere aldersgrense, men ikke enda, da aldersgrensen i Norge allerede er ganske høy i europeisk perspektiv. Mindretallet i utvalget mente at stillingsvernet bør være helt uavhengig av alder og at aldersgrenser kan ha uønskede holdningsmessige virkninger.

Hvordan ser det ut i de andre nordiske landene? Sverige har i utgangspunktet en aldersgrense for stillingsvern på 67 år, mens Danmark opphevet sin 70 årsregel fra 1. januar 2016. Finland har en aldersgrense på 68 år som skal heves gradvis til 70 år fra 2017. Island har ingen øvre aldersgrense i privat sektor.

**Arbeidsmiljøloven** gir først adgang til å bringe et arbeidsforhold til opphør når den berørte arbeidstakeren **har fylt 72 år.**

### LOP HAR SAMARBEID MED:

- Sykepleierforbundet
- Presteforeningen
- Skolelederforbundet
- Mattilsynet
- Meteorologisk Institutt



### BEDRE TRIVSEL MED FRIVILLIG ARBEID!

En studie foretatt i Storbritannia fra 1996 til 2008 hadde som mål å finne ut om frivillig arbeid kan gi noen helsefortrinn. Studien er nå publisert i *British Medical Journal*, og forskerne fulgte 5000 engelske familier over 12 år for å få svar på sine spørsmål.

Svarene som studien gir, indikerer at fra man er 60 år og oppover vil frivillig arbeid og innsats gi bedre psykisk og fysisk helse. Men for de under 40 var frivillig arbeid ingen vei til bedre helse, heller tvert i mot.

Nå er det jo ikke så vanskelig å tenke seg at frivillig arbeid på toppen av vanlig jobb og forpliktelser med familie ikke er kilden til lykke. Mens for de som ikke lengre har en jobb å gå til kan frivillig arbeid både gi en sosial møteplass og en struktur i hverdagen.

### HOLD SYKDOM PÅ AVSTAND MED FIBER

En ny studie fra Australia viser at et kosthold med fiber kan hjelpe til med å holde seg frisk og rask når man blir eldre.

Resultatene fra studien viste at det som hadde mest å si for en vellykket aldring var fiber fra kilder som brød, frokostblandinger og frukt.

De som hadde mest fiber i kostholdet hadde nesten dobbelt så stor sjans for å leve et langt og sunt liv, og hadde lavere sannsynlighet for å få høyt blodtrykk, diabetes, demens, depresjon og nedsatt funksjon.



### ELDRE BRUKER SOSIALE MEDIER, MEN MED FORBEHOLD

En SINTEF-undersøkelse tyder på at den eldre generasjon tar et aktivt valg når det gjelder hvorvidt de skal være aktive i sosiale medier. Det skriver SINTEFs eget nettsted, GEMINI.

Mange av de spurte i undersøkelsen oppfatter Facebook som en overfladisk sladrekanal. «De ser ikke en positiv dekkkultur, men heller en egokultur, hvor individene kringkaster innhold om seg selv». Gjennom dybdeintervjuer fant forskerne ut hvorfor mange av de eldre brukerne ikke vil være på sosiale medier. En del er bekymret for personvernet og informasjonssikkerheten på sosiale medier. Andre mener de greier seg med e-post, telefon og andre kommunikasjonsmidler. Noen frykter at sosiale medier rett og slett ødelegger kommunikasjonen mellom mennesker.

Likevel bruker stadig flere eldre mennesker sosiale medier, og det er Facebook som dominerer som kanal. Mange bruker sosiale medier til å følge med i livene til barnebarn og slektninger, og til chatt.

## LOPs landsmøte 2017

# KUNNGJØRINGER

### Forslag som ønskes behandlet til landsmøtet

Det er fremdeles tid til å sende inn forslag til landsmøtet! Fristen er 31. mars 2017.

Forslag må være skriftlig og begrunnet. Om nødvendig må kostnadsoverslag også presenteres.

### Forslag på kandidater til valgkomiteen

Valgkomiteen skal presentere forslag på kandidater senest åtte uker før landsmøtet; altså innen 10. april 2017. Lokallag/medlemmer som har forslag til kandidater bes sende dem inn så snart som mulig. Husk at kandidater bør være forespurt og ha sagt ja til å stille til valg.

### Påmelding av delegater

Lokallagene kan sende antall delegater avhengig av medlemstallet pr. 31.12.16.

Navn og adresse på lagets delegater, varadelegater og eventuelle ledsagere, sendes til LOPs sekretariat: post@lop.no eller Lop Stortingsgaten 2 0158 Oslo innen 10. april 2017. Bruk tilsendt skjema!

**VALGKOMITEENS MEDLEMMER:** Kjell Helland telefon 975 95 484

Turid Frimo telefon 470 26 939

Synnøve Langsteen telefon 916 971 45

ANTALL MEDLEMMER	ANTALL DELEGATER
20-199	1
200-399	2
400-599	3
600 og over	4

Lokallagene kan sende antall delegater avhengig av medlemstallet pr. 31.12.16

### REISE OG OPPHOLD

Vi minner om at LOP sentralt dekker reise og opphold for delegater og andre med møterett. Ledsagere dekker selv sine omkostninger. Utgifter til kost under reise dekkes ikke. Reiser skal foretas på rimeligste måte. For å få rimelige flybilletter, er det viktig å være tidlig ute med bestillingen. Betaling for ledsagere skal skje i god tid før landsmøtet. Alle vil få reiseregningsskjema utdelt i mappen for landsmøtet. Skjemaet må utfylles korrekt og alle utgifter dokumenteres med bilag. Dette kan med fordel leveres landsmøtesekretariatet eller sendes til LOP snarest mulig etter landsmøtet.

## STORTINGSVALGET 2017

I neste utgave av «Vi i LOP» som kommer ut 15. juni vil det være en fyldig dekning av partienes programmer på området eldrepolitikk.



## Ny rapport om hjelpemidler

**En mer effektiv og fremtidsrettet hjelpemiddelformidling**  
– for økt deltakelse og mestring  
Rapport fra et ekspertutvalg  
Februar 2017



Et regjeringsoppnevnt ekspertutvalg ledet av professor Arild Hervik har vurdert behov for endringer i hjelpemiddelpolitikken i tiden fremover. I februar leverte utvalget sin sluttrapport til arbeids- og sosialminister Anniken Hauglie.

Utvalget har vurdert behov for endringer i hjelpemiddelpolitikken for å møte fremtidens utfordringer, inkludert ansvarsdelingen mellom staten og kommunene på området. Behovet for flere tjenester og mer velferdsteknologi i takt med det voksende

antallet eldre personer i samfunnet vårt er også viet god plass i rapporten.

Hovedmodellen for hjelpemiddelpolitikken ligger fast i forslaget fra utvalget, men de har også foreslått å gjøre visse justeringer i ansvarsforholdet mellom stat og kommune. Utvalget har også foreslått flere tiltak for å effektivisere dagens formidling – herunder å styrke kommunenes kompetanse og kapasitet på dette området.

I rapportens sammendrag skriver utvalget at de har tatt utgangspunkt i brukeren i sine vurderinger, og hvordan sikre at brukernes behov best kan håndteres i en fremtidig modell. Videre skal tjenesten ytes så effektivt og ressursøkonomisk som mulig. Utvalget legger et tjenesteperspektiv til grunn, der hjelpemidler/tilrettelegging er ett mulig tiltak for en bruker, men ikke målet i seg selv.

I forhold til de eldre i samfunnet understreker utvalget av hjelpemidler og tilrettelegging er sentrale tiltak for å kunne sikre at vi skal kunne bo lengre hjemme, samt å i størst mulig grad settes i stand til å klare oss selv.

Utvalget sier også i sitt innledende sammendrag at det å investere i helt nødvendige hjelpemidler er god samfunnsøkonomi. Utvalget foreslår derfor å videreføre lovfestede rettigheter i folketrygden.

**LOP - førstevalget for offentlige pensjonister!**



# Hva er reglene for fornyelse av FØRERKORT?

I følge tall fra Statens vegvesen har antallet eldre trafikanter økt markant. I 1980 var det kun 20 prosent i aldersgruppen over 65 år som hadde førerkort, men dette tallet hadde økt til 70 prosent i 2014. I år 2020 forventer man at hele 9 av 10 personer mellom 65 og 85 år har førerkort.



Fram til 2013 måtte man gjennomgå helseundersøkelse før fylte 70 år for å kunne fornye førerkortet. Men fra januar 2013 ble reglene endret slik at du ikke trenger helseattest for vanlig førerkort før du blir 75 år.

## Dagens regler er slik:

- Fra du er 75 år fram til du er 78 år må du gjennomgå en helseundersøkelse hos din lege for å fornye førerkortet. Helseattesten du får er gyldig i 3 år.
- Du må så møte personlig opp på en av Statens vegvesen sine trafikkstasjoner og levere helseattesten, samt eventuell synsattest. Helseattesten kan ikke være eldre enn 3 måneder når den leveres inn.
- Det nye førerkortet gis gyldighet maksimalt til dagen før fylte 80 år. Hvis du fornyer førerkortet når du er 78 år, vil det altså likevel ikke være gyldig lengre enn dagen før du fyller 80 år.
- Etter fylte 78 år kan helseattest og førerkort utstedes for inntil 2 år ved hver fornyelse. Selv om du får en helseattest for 3 år av legen din, blir førerkortets gyldighetsperiode likevel 2 år etter førerkortforskriften, hvis du er eldre enn 78 år.
- Du må fornye førerkortet ditt før datoen for utløp på førerkortet ditt for å kunne ha uavbrutt førerrett.
- For tunge førerkortklasser som lastebil, buss og minibuss må førerkortet fornyes hvert år etter fylte 70 år.

## ET UBEHAGELIG MØTE MED HELSEVESENET Hvordan bør fastlegen møte oss eldre?



Alle som er over 80 år og skal fornye sitt førerkort må ha legeattest av nyere dato. Dette er jo greit, så jeg bestilte time hos fastlegen i god tid før utløpsdatoen, og med en god margin før jeg skulle videre til Statens Vegvesen.

Det første problemet dukket opp allerede da fastlegen skulle ta synsprøve. Jeg kunne ikke lese alle bokstavene på nederste linje. Fastlegen forlangte promte at jeg måtte ta ny synstest hos øyelege, og det til tross for at jeg går regelmessig til kontroll hos øyespesialist etter grå stær operasjon, og i tillegg hadde vært på Drammen sykehus, øyeavdelingen i november 2015 grunnet en liten kul på øyelokket. Fastlegen ville ikke godta en synstest som var eldre en 6 mnd., jeg var på Drammen sykehus, øyeavdelingen 4 mnd tidligere, og da "så jeg som en ugle". Dette kunne fastlegen lese seg til i journalen.

Etter legetimen hos fastlegen gikk jeg direkte til optikeren på Stabekk, som jeg jevnlig benytter, og fikk bestilt time for ny synstest. Nå begynte tiden å bli knapp. Da jeg endelig fikk time hos fastlegen stilte fastlegen en rekke spørsmål, enkle og vanskelige om hverandre, helt uten problemer for meg.

Jeg skulle bekrefte hvor jeg var, dato og dag, tegne en rekke figurer, telle fra hundre og trekke fra en, telle fra hundre og trekke fra 7, tegne en klokke og tegne en klokke hvor viserne skulle stå på "ti på halv fem", -her fikk jeg korreks for at langviseren ikke var lang nok!!!!!! Så fikk jeg et ark hvor tall og bokstaver var ringet inn, og her skulle jeg stekke en strek fra A=1, B=2, C=3, osv. Her brukte jeg for lang tid, -jeg bruker lesebriller, men slike bagateller ble det ikke tatt hensyn til, da var nok synet helt o.k.

Etter at testen var gjennomført ble legen svært alvorlig og sa at hun var virkelig i tvil om hun kunne gi meg noen legeattest og begrunnet det først med det ansvaret hun hadde som fastlege og det ansvaret hun var pålagt av

det offentlige. Hun sa videre at jeg burde ta en samtale med min familie slik at de kunne observere meg fordi jeg hadde tydelig tegn på presenilitet! Jeg spurte selvsagt hva slags vurderinger som lå til grunn for en så alvorlig diagnose, -jo det var testen med tall og bokstaver.

Jeg stilte meg undrende til at kun en test kunne bli så avgjørende, og om det var andre indikasjoner for hennes diagnose på meg. Det fikk jeg ikke svar på, men jeg burde ta hennes råd om å bli observert av familien på alvor. Jeg fikk spørsmål om hvordan jeg så på meg selv. Jeg svarte "takke bare bra".

Jeg fikk legeattesten, men det var bare så vidt. Og jeg takket ikke for den, til det var jeg for sjokkert. Da jeg var på vei ut av døren sier fastlegen: "ikke glem å ta den samtalen med familien din".

Til tross for sjokk og ubehag slo jeg ikke igjen døren etter meg. **Jeg stiller meg undrende og skeptisk til at en fastlege kan stille en så alvorlig og skremmende diagnose uten videre, altså kun etter en test som skal være veiledende i legeattest for fornyelse av førerkort.**

Jeg kan ikke alvorlig nok beskrive hvor forferdelig det er å få en slik tilbakemelding fra fastlegen og hva det gjør med deg, du blir redd og usikker, til tross for at det ikke er noen grunn for det. Alle mennesker, uansett alder, er vel redde for å få problemer med hukommelsen. Pr. dags dato er jeg ualminnelig takknemlig for at jeg er en relativt oppegående 80-åring, med interesse for politikk og aktuelle samfunnsspørsmål, greier meg selv og ligger ingen til byrde. Men, det er et stort men, -fastlegen har gitt meg et skudd for baugen!

Neste år skal jeg få utført legeattesten på Volvat!

Liv Danese, Oslo LØP

# Psykisk innstilling PÅVIRKER HELSEN

Mennesker som har en positiv innstilling til livet får uttelling for dette også i form av bedre helse.

Tekst: Margaretha Hamrin

Flere forskere har begynt å se på linken mellom mental innstilling og fysisk helse. Ved The Harvard School of Public Health har forskere vurdert mer enn to hundre studier for å undersøke linken mellom kardiovaskulær helse og positive holdninger.

De fant at mennesker med en positiv livsholdning hadde femti prosent redusert risiko for å få et hjerteinfarkt eller hjerneslag, sammenlignet med sine mer negative medmennesker. Leder for forskerteamet, Dr. Julia Boehm uttalte ved lanseringen av rapporten: «Vi fant at faktorer som optimisme, fornøydhets og glede reduserte en persons mulighet for hjertesykdom uansett hvilke andre negative faktorer som var til stede».

Studien som er publisert i The Psychological Bulletin viser at en positiv innstilling til livet også fører til en sunnere livsstil med mer mosjon og bedre kosthold.

Også ved Duke University Medical Center har det vært gjort studier på hvordan negative følelser påvirker risikoen for hjertesykdom. Her gjorde man intervjuer med nær 3000 personer som skulle utføre en angiografi på hjertet. Femten år senere viste det seg at de som var mest positive hadde 24 prosent

lavere risiko for å dø av hjertesykdom enn de som hadde et mer negativt syn på livet. Denne studien ble publisert i Archives of Internal Medicine.

I tillegg til å være en hjertefiende er negativ innstilling og mye klaging også skadelig for hjernen, i alle fall i henhold til forfatteren Trevor Blake, som på bakgrunn av funn i nyere hjerneforskning har skrevet flere bøker. Hans budskap er at det å være utsatt for negative og klagende mennesker ikke bare gjør deg stresset, men faktisk skader din egen hjernes evne til problemløsning.

En god medisin for å holde på optimismen er det ofte gjentatte rådet fra psykologien: Velg å være fornøyd! Det å gå rundt og tenke på alt man gjerne skulle hatt, men ikke har, setter kroppen i en høy beredskapstilstand. Det skaper indre stress, som igjen skaper mangel på kontroll og et dårlig selvbilde.

Vinneroppskriften er derfor å være bevisst på å holde fokuset på det som er bra i livet ditt, på alt som du kan være takknemlig for.

Det er det beste for deg selv og din egen helse. Og ikke minst for alle andre rundt deg!

Faktorer som **optimisme, fornøydhets og glede** reduserte en persons mulighet for sykdom uansett hvilke andre negative faktorer som var til stede



# Krydder FOR LIVET

Tekst: Margaretha Hamrin

Har det noe for seg å krydre maten? Dette spørsmålet ville forskere fra de amerikanske universitetene i Florida, Gainesville og Pennsylvania få besvart.

Den enkleste måten å få svar på dette ville vært å måle endringer i antioksidantnivået i blodprøvene hos forsøkspersonene før og etter inntaket av krydder. Men denne metoden har svakheter, så her gikk man for en annen fremgangsmåte: Å måle fysiske endringer i blodet. Man ville teste om inntak av krydder og urter kunne beskytte de hvite blodcellene fra oksidativ betennelsestilstand i årene.

Forskerne delte inn sine forsøkspersoner i flere grupper, og hver gruppe skulle spise et spesielt krydder i en uke. Den mengden krydder de skulle spise var basert på det vanlige nivået en person normalt ville ha inntatt av dette krydderet i løpet av en uke. Oreganogruppen ble for eksempel gitt en halv teskje om dagen. Etter en uke ble det igjen tatt blodprøver fra alle de ulike gruppene, disse ble brukt til å teste blodets evne til å motvirke oksidert

kolesterol ved å dryppe plasma på hvite blodceller. Ved å sammenligne med dem som ikke hadde spist noe krydder i løpet av uken, så man at svart pepper-blodet ikke hadde noe effekt på betennelsestilstanden. Men hva med de andre? Fire krydder kom ut med betydelig resultat for å dempe betennelsestilstander i blodet: Nellik, ingefær, rosmarin og gurkemeie.

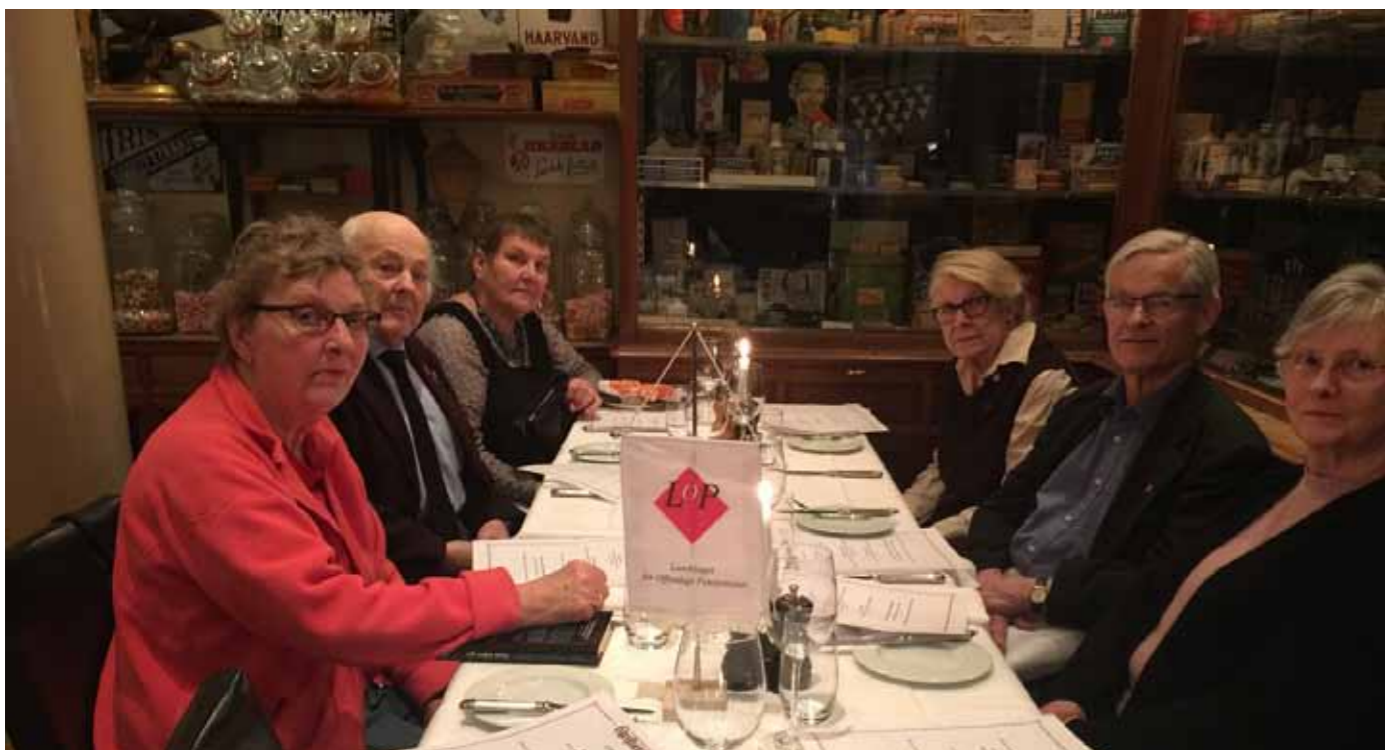
Her har man altså ikke brukt selve krydderet for å dryppe på de hvite blodcellene, men blodet fra dem som hadde spist slikt krydder i normale mengder. Forskerne mener derfor at denne studien viser hva som skjer når celler i kroppen vår blir eksponert for et normalt inntak av slike krydder. Ingen megadoser, og ingen piller. Bare gjennom de mengdene man får gjennom spagettisauis, indisk saus, eplepai osv.

Anbefalingen fra forskerne bak denne studien er klar: Slutt å sløse bort penger på dyre piller og preparater fra helsekostforretninger og bruk pengene på krydderurter, krydder, frukt og grønnsaker!



Fire krydder kom ut med **betydelig resultat** for å dempe betennelsestilstander i blodet: Nellik, ingefær, rosmarin og gurkemeie.

# HYGGELIG OG SOSIAL LUNSJ I OSLO



Siste tirsdag hver måned møtes mange LOP-medlemmer til lunsj på Cafe Christiania i Oslo. Her kan man treffe andre over en uformell lunsj, og man kan be med seg venner og kjente som kanskje har lyst å vite litt mer om LOP.

Klokken 14.00 starter lunsjen, og LOP-ere fra andre lokallag er hjertelig velkommen til å delta. Her kan man for eksempel kombinere en handletur til hovedstaden med hyggelig samvær med andre pensjonister.

Bordet som er reservert LOP er godt merket med et LOP-flagg. Nå som våren kommer er det lagt opp til at de som ønsker det, kan ta turen videre til Frognerparken, Akershus Festning og andre hyggelige steder i Oslo, etter cafebesøket. Cafe Christiania ligger i Stortingsgaten, rett ved siden av Stortinget, og bare noen meter fra LOPs kontorer. Dette er kanskje også en ide for andre lokallag å kopiere i andre byer?

**LOP-ere fra andre lokallag er hjertelig velkommen til å delta.  
Her kan man for eksempel kombinere en handletur til hovedstaden  
med hyggelig samvær med andre pensjonister.**

## ELDREPOLITISKE INNspill fra LOP Telemark

Styret i LOP Telemark har drøftet en rekke eldrepolitiske områder og kommer på bakgrunn av dette med følgende innspill:

### FORHANDLINGSRETT

Utgangspunktet vårt er vår opptjente tjenstepensjon, samordning med folketrygden og konsekvenser etter pensjonistreformen. Ved pensjonistreformen mistet «pensjonistene» forhandlingsrett med staten og det ble god tatt drøftingsrett. Det som skjer nå er at pensjonistene må ta til takke med reguleringsbestemmelser via en melding som skulle følge statsbudsjettet. Etter vår erfaring fulgte ingen melding med statsbudsjettet for 2017.

***LOP bør arbeide for at forhandlingsretten gis tilbake til pensjonistenes organisasjoner.***

### PENSJONISTER OG PENSJON I DAG

Mediene har til stadig oppslag om at «nå kommer 70-års bølgen», «vi andre må arbeide mer» og «dette har ikke Norge råd til».

Vi støtter den uttrykte bekymring for den trend som ser ut å befeste seg i den norske befolkning om at pensjonister er rike og bidrar lite i samfunnet, og at dette ser ut til å befeste seg i deler av det norske samfunn i stadig økende grad. Vi opplever gjennom debatter og uttalelser at levekårene for eldre er satt under press fra mange hold. Denne tendensen og disse holdningene bekymrer oss.

Vi opplever at vi med et langt liv i det offentlige angripes for at vi har for god pensjon og for gode sosiale ordninger. Det kommer lite fram i debatten at offentlig ansatte, i stat og kommune, gjennom lønnsoppgjørene ikke har fått ta ut full pott i lønnsøkning, men at vi gjennom disse oppgjørene har avsatt midler til pensjonsordninger og sosiale ordninger. Vi har forhandlet oss fram til ordninger som er nedfelt i vår Hovedtariffavtale og som gjenspeiles i Fellesbestemmelsene kap.1 og Pensjonsforholdene kap.2. Vi har forhandlet oss fram til en Tjenstepensjonsordning, TPO, som vi ser på som «utsatt» lønn. Derfor oppleves det underlig at politikere og andre som uttaler seg sammenligner våre ordninger med ordninger i privat sektor og mener at vi har for gode ordninger.

Har man glemt eller villet glemme at det har vi betalt for gjennom lønnsoppgjørene?

Vi er ikke sikre på at trenden er i stor grad medieskapt fordi uttalelser om dette i medier, både på nett og i trykt form, får stå uimotsagt.

***Vi ber LOP se på om denne argumentasjonen bør komme tydeligere fram.***

### PENSJONISTER OG SOLIDARITET

Vi skal også være med på å ta vår del av «kostnadene» ved lavere økonomisk vekst, men ikke gjennom ordninger som slår skjevt ut og som har som forutsetning at de «offentlige» pensjonistene har fått for gode ordninger. Stortinget har jo allerede vedtatt endringer som LOP har satt fokus på og som må forsterkes: Underreguleringen og Trygdeavgiften.

### KVALITET I ELDTREOMSorgen

Når starter eldreomsorgen?

Generelt blir vi «godt voksne» friskere og holder oss lengre friske. Kan det tenkes at eldreomsorgen kan gis et mer differensiert innhold?

Drammen kommune har definert eldre, som de bør spørre om trenger tjenester, fra 70 år til 80 år. De som trenger tjenester innenfor hjemmebaserte tjenester, omsorgsboliger og sykehjem skal kunne få gode og verdige tjenester. Flere kompetente hender og velferdsteknologi kan gi en eldreomsorg som skinner. Hvilke tjenester trenger eldre før de fyller 80 år? (De som trenger tjenester før fylte 80 år skal få tjenester når behovet melder seg).

Myndighetene «krever» at vi skal bruke teknologi for å få informasjon og utføre diverse oppgaver, «Altinn» f.eks. Dette krever jo at «alle» har pc eller nettbrett og tilgang til internett.

Alle har ikke den kunnskapen om hvordan de skal bruke verken pc eller internett for å løse disse utfordringene. Noen har kanskje aldri brukt det før. Samtidig er det kostbart, både utstyret man trenger og nett-tilgang. Når man blir pensjonist blir jo også «lønna» lavere.

***Kan dette være noe å reflektere over?***

# Med LOP Sandnes og Jæren til SKOTTLAND



Har du noen gang vært i Scotland,- i Edinburgh og opplevd atmosfæren og stemningen under Edinburgh Military Tattoo med den norske Gardens Drilltropp og musikkorps. Er svaret nei, bør du se etter en mulighet for å oppleve dette.

LOP Sandnes og Jæren, med 42 medlemmer, reiste til Scotland for å oppleve landet og Edinburgh Military Tattoo.

Scotland er et flott land å besøke for oss nordmenn. Etter en kort flytur fra Sola, under en time, var vi i Aberdeen. Aberdeen er oljehovedstaden i Scotland, på samme måte som Stavanger er det i Norge. Byen er preget av oljeaktiviteter og helikopter som flyr til og fra oljeinstallasjonene. Vi ble fort gjort oppmerksom på at en scotte er en scotte ikke en engelskmann. Det var en fornærmelse dersom vi ga uttrykk for noe annet.

Vi var bla. i Glasgow, Loch Lomond, Edinburgh, Pitlochry og Blair Castle og ble imponert. De fleste museum har gratis adgang. For oss var de mest interessante plukket ut for besøk. Glasgow, George Square, med det storslåtte Rådhuset og



flere vakre bygninger i kremgul sandstein, er byens hjerte. Blant byens severdigheter finner vi også "kvadratur" fra 1700-tallet, og vakre bygninger i jugendstil. Byene Glasgow og Edinburgh har begge store universitet hvor flere nordmenn studerer hvert år. Edinburgh er selv en reise verd. Vi fikk bare en dag i byen, men kunne gjerne vært flere. Som alle skotske og engelske byer, finner vi både mange gamle, men og nye bygninger. Alt søppel og avløp ble i tidligere tider, samlet opp i en stor "myr" og danner nå grunnlag for den nye bydelen. Det finnes

et utall av museer og ikke minst er Edinburgh Castle et besøk verd. I Scotland finnes et utall av borger, slott og herregårder som alle har store landområder. Kostnadene med å holde bygninger og eiendommer i forsvarlig stand, er høy. Tidligere var det tilnærmet slik at landeier, Lorden, eide arbeiderne, og driftsutgiftene var lave. Landeier eide også husene arbeiderne bodde i. Etter som det ble dyrere med vedlikehold måtte også eiere selge deler av eiendommen, eller eiendommen ble overdratt til National Trust, en organisasjon som overtar og vedlikeholder. Dette betyr også at alle får tilgang til eiendommen med alt inventar. For oss som turister er det flott å få tilgang til slott med utstyr fra krig, jakt og ikke minst selskapsliv, i de gamle slott. Av slike eiendommer er det mange, det er bare å velge. For oss var Blair Castle valgt.

En flott opplevelse, hvor vi fikk se flere hundre år gammelt utstyr, våpen og fasiliteter for store og små lord og grever, og som gjenspeilte en tid som ikke lenger finnes.

Hva så med en eksklusiv scotsk whisky, produsert slik den ble laget for hundre år siden, uten automatikk og styring med PC? Det finnes selvfølgelig et av disse i Scotland; Edradour whisky destillery, Pitlochry, er det eneste. Vi fikk en omvisning med smaksprøver og selvfølgelig anledning til å kjøpe. Dette er "edle", dyre dråper som må nytes en stille stund og som kan trekke fram gode minner fra Scotland. For gode minner er

det mange av. Alt for mange enn det vil være plass til å presentere her. Det er imidlertid et som alltid kommer til å være der, og det er besøket: Edinburgh Military Tattoo.

Publikum, 20 000, sitter ute på tribuner, som settes opp hvert år til forestillingene, alle like spent på hva som kommer til å skje. Forestillingen, med soldater fra flere land, som presenterer musikk og marsjering på en måte som bare imponerer. Forventningen stiger og forestillingen åpner med et fantastisk stort sekkepiperorkester. Det er ingen stopp i programmet, et lands drilltropp og orkester marsjerer ut og et nytt kommer inn. Mot slutten kommer det vi har ventet på. Vi ser det norske flagget, gardemusikken og drilltroppen komme marsjerende inn. De fleste av oss er nesten målløse over det de presenterer. Vi var nok spent på hvorledes dette skulle gå. Dette er jo soldater under verneplikt et år, mot alle de andre som bare trener på å presentere marsjering, men når de marsjerer ut under stormende jubel, da kan vi ta det mer med ro. Dette var bare fantastisk! Overskuddet etter Tattooen deles hvert år ut til veldedige organisasjoner.

Hvorledes skal jeg så avslutte min korte presentasjon av LOPs tur til Scotland, Jeg kan umulig få med alt, men en ting vil jeg si, har du mulighet, og anledningen byr seg, ta turen, jeg tror ikke du vil angre.

*Magne Helland, Sandnes og Jæren lokallag*

## AKTUELT:

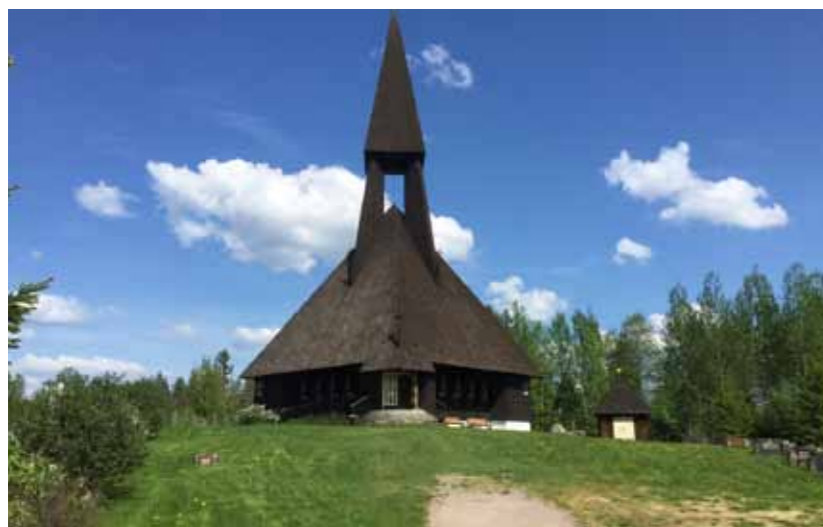
### «VERDIEN AV AKTIVE SENIORER»

Statens Seniorråd presenterte i februar rapporten «Verdien av aktive seniorer». Rapporten viser at det samlede verdibidraget til samfunnet fra pensjonister gjennom formelt og uformelt frivillig arbeid anslås til over 25 mrd. kroner for 2016. Rapporten har også beregnet bidraget fra seniorer, gjennom forbruk, skatter og avgifter for ett enkelt år. Skattebidraget fra seniorer i 2016 estimeres til 97 mrd. kroner. Forbruket til senioren, som skaper et grunnlag for mange arbeidsplasser, estimeres til 25,2 mrd. kroner i samme år. Samlet gir det et skatte- og avgiftsbidrag fra senioren på om lag 120 mrd. kroner i 2016.

Rapporten påpeker videre at raskere informasjonsflyt og et mediebilde preget av at tradisjonelle medier

og grundig journalistikk er under press bidrar til en samfunnsdebatt som fremdyrker og forsterker små forskjeller og konfliktflater i vårt samfunn. Resultatet blir en mindre faglig offentlig debatt, hvor slikt som fakta knyttet til demografisk utviklingstrekk, nytte og kostnader og ikke minst samfunnsbidrag fra seniorer og pensjonister ikke godt nok blir synliggjort og nyansert i den offentlige samtalen.

Dette er svært uheldig, ettersom normer, forventninger og tilvante tenkemåter rundt aldring og alderdom fra tidligere tider skaper strukturelle begrensninger som i ytterste konsekvens kan hindre aktivisering, vekst og utvikling hos en stor og stadig voksende aldersgruppe. Det er å håpe at denne rapporten kan bidra til å endre på dette bildet.



# UT I DET BLÅ

I juni 2016 foretok Glåmdal lokallag av LOP sin årlige busstur "ut i det blå". Ingen av medlemmene visste hvor ferden skulle gå. Guider var Anders Foss og Grethe Svennevig.

Første stopp var Finnskogtoppen Velværehotell i Grue Finnskog. Det dukket opp i horisonten som et eventyrslott. En ung svensk mann viste medlemmene rundt i den store bygningen. Her var det muligheter for vanngym, afrikansk/latinamerikansk dans, spa og innføring i riktig kosthold osv. Under bussturen øste Anders Foss av sitt utømmelige kunnskapsforråd om skogfinnernes særegne kultur. På 1500-tallet herjet krig, pest og uår i Finland. Det ble derfor en stor utvandring fra Savolax, Satakunta, Tavasteland og Østerbotten.

Anders Foss redegjorde grundig for både den materielle og den religiøse finnekulturen på Grue Finnskog. Det ble fortalt at skogfinnene kom til de norske skogene utstyrt med en pose rugfrø hver. Dette berodde utvilsomt på at rug var den mest hardføre kornsorten. De første finnene slo seg ned i Lauhaugen ved Røgden 1620 -1630. De baserte seg på svedjebruk. Denne teknikken varierte med skogstypen. I Grue dyrket de rug og neper på bred granskogsmark. Prosessen tok fire år. Dette krevde store arealer. Syd og vesthellinger var det beste utgangspunktet her. Kort sagt brente de ned underskogen og sådde rugfrø i asken. På grunn av de store områdene som måtte skjottes, krevde svedjebruket på hver gård ca.8-9 personer i arbeid med dette.

Svedjebruk er en dyrkingsmetode som stammer fra yngre steinalder og utbredt over store deler av verden.

Røykstua er et ekte skogsfinsk innslag i byggeskikken på Grue Finnskog. Røykoven sendte ut røyk som frembrakte et tykt lag under taket. Dette ble filtrert gjennom flere kanaler. Varmen holdt seg lenge på denne måten, selv når det var 30 kuldegrader ute! Men mange fikk naturligvis lungesykdommer etter hvert.

Mest kjent er kanskje badstua, saunaen. Nordmennene ble forarget over at begge kjønn gikk inn i saunaen samtidig. Den var et hellig sted. Her var det ikke bare kroppen som ble rensset, men også deres sinnelag, deres sjel. Dette var opprinnelig et religiøst innslag i dagliglivet.

Anders Foss understreket at skogfinnene var i nær kontakt med kreftene i naturen. De hadde egne utvalgte menn, kalt nåiter, som i ekstase satte seg i samband med maktene som rådet over viltet i skogen og fisken i sjøer og bekker. Det gjaldt for nåiten å overtale guddommene til å bringe hell og lykke under jakt og fiske.

Det endelige målet for turen var Gravberget kirke i Våler. Her redegjorde Grethe Svennevig for historikken bak dette enestående kirkebygget. Det ble utformet i 1955. Borregård AS hadde skjenket kirken som en gave til innbyggerne i området.

Kirken var formet som et grantre og nøye tilpasset stedet der den ble bygget. Arkitekt Magnus Poulsson hadde nok her blitt inspirert av stavkirkenes arkitektur. Vegger, tårn og tak er kledd med profilert spon (ca.50 000). Tårnet bæres av fire sponkleddede strebere, og i åpningen mellom tårn og kirketak henger kirkeklokkene. I kirkerommet ved alteret står en fremstilling i forgylt bronse av Jomfru Maria med Jesusbarnet på fanget. Dette vakte i sin tid oppstyr. Flere lutheranske kristne mente at denne skulpturen av Jomfru Maria og barnet

var rett og slett utslag av katolisisme. Ingen annen protestantisk kirke i Norge har Jomfru Maria med Jesusbarnet ved alteret i stedet for krusifikset.

Biskop Schjelderup skar gjennom diskusjonen omkring skulpturen og vigslet kirkebygget 30.oktober 1955.

På veggene er det malerier med motiver hentet fra Det nye testamentet. Disse utsmykningene er laget av kunstnerne Torstein Rittun og Dag Frogner. Man ønsket ikke noen fremstilling av Jesu lidelse på korset, og i stedet valgte man som motiv Jesu himmelfart. Kirkerommet er en eksplosjon i farger!

Grethe Svennevig understreket stemningen i kirken ved å avspille meditative toner. Og Anders Foss spilte på orgel og leste en vakker og enkel legende om Vårherres vandring på jorden.

På tilbakeveien ventet et godt måltid på Skaslien gjestgiveri på Kirkenær. Dette var ikke en hvilken som helst tur, men en innholdsrik og lærerik ferd inn i kulturformer vi ikke vet så veldig mye om. Dessuten var vel ikke bakgrunnen til Gravberget kirke så godt kjent i detalj av alle.

Stor takk til styret i LOP: Anna Stearn, Guro Tukun og Liv Østbøll og til guidene Anders Foss og Grethe Svennevig!

*Ronald Grambo*

## Fem land – fire hovedsteder

### Elvecruise på Donau fra Beograd til Wien

Bli med på et begivenhetsrikt elvecruise gjennom Serbia, Kroatia, Ungarn, Slovakia og Østerrike. Reisen starter i Beograd, hvor vi får oppleve det beste av Jugoslavias gamle hovedstad. Vi blir også invitert på en ekte serbisk landsbylunsj, hvor det bugner av lokal mat og drikke. De flotte byene Bratislava, Budapest og Wien lokker med unike severdigheter, kultur og folkeliv, og det er umulig å ikke la seg imponere. De som vil kan se en opera- eller ballettforestilling i en av hovedstedenes vakre konserthus. Vista Travel disponerer hele skipet, og om bord blir det både underholdning og interessante foredrag. Med på hele turen har du norsk reiseleder fra Vista Travel, samt en reiseverter fra LOP.

- Seks utflukter
- Besøk fire hovedsteder
- Nyoppusset, førsteklasses skip
- Helpensjon om bord

**20.-27. mai 2017 | fra kr 13 760 pr. person i delt dobbeltlugar**

*Prisen inkluderer flyreise, transport flyplass-skip t/r, syv netters cruise i utvendig lugar, helpensjon om bord og seks utflukter. Enkeltlugar og utreise fra andre norske byer på forespørsel.*



Ta kontakt med Vista Travel hvis du har spørsmål, ønsker å bestille eller få tilsendt detaljert program.



T: 21 99 56 00  
info@vistatravel.no  
www.vistatravel.no

**VISTA TRAVEL**

## LOP Sarpsborg lokallag på førjulstur til Hvaler



13. desember dro 35 deltakere på førjulstur til Hvaler. Værgudene var med oss og sommerparadiset viste seg fra sin beste side også i desember. Turlleder Kjellaug Johansen hadde lagt opp til et variert program med kunsthåndverk, julehandel, besøk i Nasjonalparksenteret og god julemat.

Første stopp var "Føinum Kunstglass og Keramikk" i Kunstvegen på Hauge, Vesterøy der Åse og Oluf Føinum har verksteder og galleri.

Oluf arbeider med varmeformet kunstglass, foto og akvareller. Han har også stått for større utsmykninger bl.a. av Oseberg Sør plattformen. Hans fargebruk er inspirert av opphold i Afrika.

Åse er keramiker, og mest kjent for sine ting i steingods. Hun har også utført større utsmykningsarbeider bl.a. i Fylkeshuset i Steinkjer og i Sykehuset Namsos med utsmykning i keramikk over 6. etg. Åse ga oss en interessant innføring i deres arbeid og bedriftens historie. Mange benyttet anledningen til å kjøpe med seg flotte kunstgjenstander herfra. Kredittkortene gikk også varme hos Reidun på låven med klær, julevarer og mange gaveideer.

Neste stopp var Skjærhalden der vi fikk god mottakelse i Nasjonalparksenteret i det gamle Kornmagasinet.

Ytre Hvaler Nasjonalpark ble opprettet i 2009. Den er Norges eneste maritime nasjonalpark med verneverdig kystlandskap, fauna og flora med mange truede plantearter. Vi så en meget god film om livet over og under vann med imponerende koraller. Mange var nok ikke klar over hvilke flotte korallrev vi har i nærområdet. Tislerrevet er faktisk verdens største innskjær korallrev.

Senteret inneholdt også en tankevekkende utstilling om forsøpling av skjærgården. Her er skjelettet av kvitnosen som ble funnet på en strand i Skjeberg i 2014. Den døde av forurensninger i havet og hadde plast i magesekken. Det tar 450 år å bryte ned en plastflaske som kastes i sjøen.

Middagen ble inntatt på restauranten "Første reis" idyllisk beliggende ved bryggekanalen. Inne var det uformell og hyggelig atmosfære og god service. Ute var det rosa himmel. Vi fikk servert tradisjonell jule tallerken og til dessert rørte multer med is og eggelikør. Den desserten fikk nok terningkast 6.

Bygningen har en lang historie. Den var opprinnelig sildesalteri og har også huset ishus, lager og butikk. Takk til Kjellaug som nok en gang hadde lagt opp til en innholdsrik og trivelig tur!

*Tekst og foto: Jhorild Larsen*

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

## Medlemsvekst i Indre Østfold



Bildet er fra førjulstreff på Bamsrudlåven 29. november. Vi i styret synes det var kjempehyggelig at så mange hadde lyst og anledning til å delta. Vi startet kl. 16 og før middagen koste vi oss med gløgg, og praten gikk livlig. Erik Hagler hadde diktet en fin velkomstsang, den og andre sanger ble avsunget mens vi satt til bords. Vår gjest Lillian Saxegaard fra LOPs sentralstyre kom med hyggelig hilsen fra sentralt hold. Julemiddagen smakte som vanlig foretrefelig.

LOP Indre Østfold fikk 29 nye medlemmer i 2017. Deres sentralstyrekontakt Lillian Saxegaard har spurt lokallagsleder Randi Frankring om hva som er suksessfaktorene bak denne medlemsveksten. -Vi satser på gode foredragsholder og god bevertning, sier Randi. Møtene er åpne for andre, og flere som har droppet innom har blitt medlemmer. Vi bruker lokalavisen – der vi annonserer møtene, og vi sender både inn forhåndstale og referat etter møtene. I tillegg sender vi inn leserinnlegg. Og det er kjempefint at vi får tilsendt forslag til temaer for leserinnlegg fra LOP!

## Lev bra med artrose

Artrose er en kronisk leddsykdom som rammer mange, fortalte fysioterapeut Johanne Bolstad ved Lillestrøm Fysikalske Institutt på medlemsmøtet i Nedre Romerike LOP i januar. Den kan ikke kureres, men de som rammes, den kan leve godt med artrose ved å følge noen enkle råd om å være i bevegelse.

### ARTROSE OG ØVELSER

Artrose er altså en kronisk sykdom i brusken i leddene. Brusk har ikke nerver og får derfor ikke næring gjennom blodtilførsel. Næringen kommer fra leddvæsken som utløses gjennom bevegelse i leddene. Vanlige mennesker kan ikke trene på seg artrose, forsikret Bolstad, men vi er heller ikke snille mot kroppen hvis vi bare sitter i ro. Trening/øvelser skal være individuelle og det skal være gøy å utføre dem! Det kan være helt enkle øvelser som å reise seg fra en stol ti ganger, eller stige opp og ned på tå eller stå vekselvis på ett ben! Du må ikke gå på treningssenter. Mange effektive øvelser kan fint gjøre hjemme. Spør gjerne en fagperson om råd.

### KUNNSKAP

Kunnskap om kroppen er viktig, sa Johanne Bolstad.

Arv/gener – kvaliteten på kroppen – er viktig for å forebygge eller leve godt med artrose. Sykdommen rammer flest fra 65-årsalderen, men er også registrert hos yngre. Flere menn enn kvinner har artrose i knærne, mens kvinner har det oftere i hoftene. Artrose kan oppstå i alle ledd.

Bare 5 prosent opereres og får protese. En protese holder i 10-15 år. Denne kunnskapen er viktig å ha før man tar en avgjørelse om operasjon. Veldig viktig er kunnskapen om at menisk ikke skal opereres!

### KOSTHOLD

Fysioterapeuten anbefalte tre måltider og 3 mellommåltid daglig. Mellommåltid kan bestå av for eksempel yoghurt og/eller nøtter. Det er viktig å tilføre kroppen proteiner. Spis gjerne brød, kjøtt, fisk, tomater, agurk og paprika. Med andre ord et næringsrikt kosthold og forsiktighet med salt og sukker. Ha mange farger på tallerken! Det er både pent og appetittvekkende samt sunt!

*Tekst: Maj Lindholt*

## NYTT STYRE I BERGEN OG OMLAND LOP



Fra venstre:  
Jostein Høysæther,  
Annelise Olsen,  
Ole Konrad  
Ekerhovd, Aud  
Toppe Christensen  
(leder), Grete  
Aasen, Ragnhild  
Victoria Toft.

Willy Jan Lønne  
og Svein Njåstad  
var ikke til stede  
da bildet ble tatt.



### NORDIC CHOICE HOTELS

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

Bestill via [choice.no/lfop](http://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.fcturistbuss.no](http://www.fcturistbuss.no)



Vi skreddersyr kurs for LOPs medlemmer. Våre kurs og kulturreiser 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 kulturreiser 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](http://www.nestorutvikling.no)



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

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



Escape Travel AS tilbyr turer over hele kloden. De er største arrangør av elvecruise og spesialister på l angreiser 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](http://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](http://www.dagaasbo.no)



## HJELP

### NÅR DU TRENGER DET!

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](mailto: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](mailto:skiftevei@live.no)



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](http://www.smalldanishhotels.dk/lop)

	FOR-DEL	LEM-STER	OM-GANG	RØR FERSKT	ERTER PASSE	ORDNE
	VÅR-TEGN					
	HIN-DRE	NORD-MANNEN ANTALL				TØYS
	DYR	RUGET	SØLV MYS-TISK		HOVED-STAD	TING
UTTEL-LING	OPP-SPEDD	FRI FOR	VÅR-TEGN HEDRET			SVIK-TET
EURO-PEER		GREIT SINN		FOR-TALTE FØLE		AN-FALL
PRE-SANG		GUD-INNE		KONJ.	RET-NING	
RET-NING FØRST	SMYK-KE-STEIN		AMERI-KANER YTRET			
			STOR-MAKT	VÅGER	VEKT	
VÅR-TEGN	BRØL PLAGG			KOPP		LAGDE OST FENGE
		TENN OPP	VÅR-TEGN DYKTIG			
MYNT					MYSE TAPPE	TILØI
DEKO-RA-SJON	RET-NING TALL		ALARM	OPP-LØSE		
VÅR-TEGN						
		PRON. SPØK		MINKE	FOR-STÅ	ART. KORT-FARGE
SÅNN	IGNO-RERE				LANG SIKT	CIRKA
GJEMT	SPEDE TALL				DYR HOS	
		RED-SKAP				
EVIQE				HAR		

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  
2017

Vinnerne får et  
flaxlodd i posten!

Disse ble vinnere i  
siste nummer:

Ellen Susanna Molland  
Gaupne

Lisbeth M. Hansen  
Askim

Karin Frisk Andersen  
Oslo

Guttorm H. Førre  
Langhus

Sigurd Furuhaug  
Hommersåk

## 10 GODE GRUNNER FOR MEDLEMSKAP I LOP

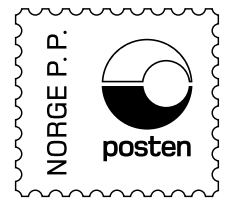
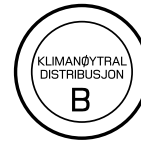
1. LOP organiserer pensjonister fra kommune, fylke og stat. LOP er partipolitisk og livssynsmessig nøytral.
2. LOP deltar i drøftingsmøtene med regjering og storting om trygdeoppgjørene og statsbudsjettene.
3. LOP er høringsinstans for departementene i saker av betydning for oss som pensjonister.
4. 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](http://www.lop.no/om-oss)





RETURADRESSE:  
LOP, STORTINGSGATA 2, 0158 OSLO

## LOKALLAGENE I LOP

### PRESTEFORENINGEN

Astrid Bjellebø Bayegan 909 29 047 abayegan@online.no

### AKERSHUS

#### Nedre Romerike

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

#### Øvre Romerike

Erna Gjelsvik 915 74 962 gjelsvik@gmail.com

#### Bærumsforeningen

Ragna Berget Jørgensen rbergetj@online.no

### BUSKERUD

#### Kongsberg

Rolf Wallin 908 42 165 rolf.henry.wallin@ebnett.no

### HEDMARK

#### Glåmdal

Anna Stearn 975 45 394 annastearn@gmail.com

### HORDALAND

#### Bergen og omland

Aud Toppe Christensen aud.toppe@yahoo.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

### NORDLAND

#### Midt-Helgeland

Åse Floa Steinrud 977 17 534 tove@wika.no

#### Rana

David Øverli 482 59 151 davida-o@online.no

#### Salten

Brynhild Geiring 901 70 180 bgeiring@hotmail.com

#### Vesterålen

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

#### Vågan

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

### NORD-TRØNDELAG

#### Steinkjer

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

### OPPLAND

#### Gjøvik og omland

Kjell MelleMBERG 482 88 924 kaabeem@online.no

#### Gudbrandsdal

Brit Helga Remme 971 94 995 brtremme5@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

### ROGALAND

#### Haugaland

Inger Stolt-Nielsen 916 88 833 inger.stolt-nielsen@hotmail.com

#### Mattilsynet R/A

Sverre Mortensen sverre.mortensen@gmail.com

#### Sandnes og Jæren

Synnøve Ladstein 916 97 145 sy-lad@online.no

### SØR-TRØNDELAG

#### Trondheim

Astrid Seim Ekeland 977 26 035 asekel@outlook.com

### TELEMARK

#### Telemark

Turid Schüller Sølland 959 60 807 tsoellan@online.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

Anne-Lise Aune Lee 403 07 729 leenorge@gmail.com

### ØSTFOLD

#### Indre Østfold

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

#### Moss

Turid Bakkerud Nørving 69 25 43 25 turinoe@online.no

#### Sarpsborg

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