

Nr. 1 2024 - Årgang 79

Medlemsblad for LOP
- Landsforbundet for
offentlige pensjonister

Vi i LOP



LOPs representasjon
i eldrerådene

Digital arv
hva må jeg gjøre?

Samordningsfella
- fremdeles skjevheter

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

Frist for nr. 2 - 2024 1. juni 2024

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

Forsidebilde og illustrasjonsfoto: Bigstockphoto

INNHOOLD

Rapport fra sentralstyret	s. 5
LOP i eldreråd	s. 6
Eldrerådene - viktige aktører	s. 8
Samordningsfella på dagsorden	s. 12
Digital arv - hva gjør jeg?	s. 14
Helsenytt	s. 16
Nytt fra lokallagene	s. 22
Kryssord	s. 30

SEKRETARIAT

Postadresse:
Postboks 601 Sentrum, 0106 Oslo

Besøksadresse:
Torggata 15, 0181 Oslo

Daglig leder: Wenche Sandlie
22 42 22 55
post@lop.no
www.lop.no
Kontortid: man–fre 09.00–15.00

SENTRALSTYRET

Styreleder
Rannveig Bærheim
48 14 67 37
ranveig.berheim@lyse.net

Nestleder:
Nils Mæhle
90 92 26 73
nils.mahle@outlook.com

Styremedlemmer:
Turid Mæhre Olsen
92 45 65 68
turid.arna.olsen@hotmail.com

Turid Schüller Sølland
95 96 08 07
tu.sc.so@gmail.com

Kjell Bugge
90 96 30 58
kjell.bugge@live.no

Jeanne Billehaug
95 20 60 26
jeanneb@online.no

Torhild Larsen
95 81 88 37
torhill2@online.no

Varamedlemmer:
Berit Lånke
91 84 59 95
berit.lanke@gmail.com

Ragna Berget Jørgensen
97 75 61 44
rbergetj@online.no

Gunnstein Emmerhoff
99 32 59 67
gunnstein.emmerhoff@lyse.net

Sylvia Labugt
90 10 39 58
sylvia.labugt@gmail.com

PENSJONSUTVALGET
Rannveig Bærheim
48 14 67 37
ranveig.berheim@lyse.net

HELSE- OG VELFERDSUTVALGET

Jeanne Billehaug
95 20 60 26
jeanneb@online.no

KURS-KONTAKT-KONFERANSEUTVALGET

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

VERVEKOMITEEN

Nils Mæhle
90 92 26 73
nils.mahle@outlook.com

KOMITE FOR INFORMASJON OG OMDØMMEBYGGING

Torhild Larsen
95 81 88 37
torhill2@online.no

KOMITE FOR ELDRERÅDSARBEID

Ragna Berget Jørgensen
97 75 61 44
rbergetj@online.no

REDAKTØR

Margaretha Hamrin
95 23 21 31
mgh@hamrin.no

LA ELDRESTEMMEN BLI HØRT!

Gode LOPère,

Kunstig intelligens

De fleste av oss er redde for ting vi ikke forstår. Slik er det med meg og kunstig intelligens.



På den ene siden kan dette gi en ny giv i eldreomsorgen gjennom å perfektionere tekniske hjelpemidler. Vi får raskere diagnostisering av sykdommer, ved å gjenkjenne markører i blodet og tolke røntgenbilder raskt, kan det føre til rask behandling og mindre lidelse.

På den andre siden åpner det muligheter for personer som ønsker å svindle oss. Vi kan miste kontrollen og bli svindlet uten å forstå hvordan vi skal avverge det. Vi har alle lagt igjen mange spor på nettet som kunstig intelligens kan sette sammen til informasjon som kan brukes til å stjele identiteten vår, eller gi seg ut for å være firma der vi er kunder. Dersom vi for eksempel betaler inn til et hotell, kan pengene gå et helt annet sted, betalingsinformasjonen stjeles og kontoen tømmes. Dette har allerede skjedd i utlandet.

Nok en gang – Eldreråd

Gratulerer til alle LOPère som er valgt inn i eldreråd i denne perioden. «La oss være gode ombud for eldre – og la eldrestemmen bli hørt»

Det er gode kursopplegg både fra KS og «Et Aldersvennlig Norge» som jeg håper alle får anledning til å delta i. Husk at eldrerådene har mulighet til å fremme saker på egen hånd, og at administrasjonen har plikt til å legge fram alle saker som gjelder eldre til behandling.

Gratulerer til alle LOPère som er valgt inn i eldreråd i denne perioden. «La oss være gode ombud for eldre – og la eldrestemmen bli hørt»

Til dere som ikke sitter i eldreråd; «Ta kontakt med medlemmene i eldrerådet i din kommune/fylkeskommune og tips om saker dere brenner for i eldrepolitikken»

Rannveig Bærheim
Leder i sentralstyret i LOP



Vi er nå godt inne i 2024, og mesteparten av et nytt år ligger foran oss, og det skal vi ta godt i bruk.

Nylig mottok LOP invitasjon til tryggedrøftingene 2024, som vil foregå i andre halvdel i mai. LOP vil her gjøre en god jobb, og legge frem krav på vegne av alle våre medlemmer.

En viktig begivenhet for LOP i 2024 er landsmøtet som finner sted 20. og 21. juni. Her skal gamle krefter takkes av og nye krefter klappes inn. En prosjektgruppe er satt ned for å se på LOP sitt utviklingspotensiale. Gruppas resultater vil, etter behandling i sentralstyret, bli lagt frem på landsmøtet. Det går mot et spennende landsmøte med muligheter for LOP til å ta vare på sine kjerneverdier, samtidig som det satses nytt og utviklende. Jeg gleder meg og ser frem til å møte delegater og gjester på landsmøtet.

I disse dager foregår det årsmøter ute i lokallagene. Her skal også gamle krefter takkes av og nye krefter klappes inn. Jeg ønsker alle nye krefter velkommen og ser frem til et godt og givende samarbeid. I tillegg takker jeg dere som går av for godt LOP arbeid.

Og så en liten oppfordring og en mulighet: Bor du et sted i landet hvor det ikke er lokallag, men kunne tenke deg det – og kanskje også kunne tenke deg å være med å starte et lokallag? Ta kontakt med daglig

leder eller styreleder (kontaktinformasjon finner du på side 2 i bladet). Etablering av et nytt lag vil være både en meningsfylt og morsom jobb, og vil skje i godt samarbeid med sekretariatet og sentralstyret.

Den sentrale kontingenten har i år økt fra kr. 305 til kr. 320. I tillegg kommer lokallagskontingent for de av dere som er medlemmer i lokallag. De aller fleste av dere har nå mottatt medlemskontingent eller gjør det i nær fremtid, og jeg minner på betaling av kontingenten (Gjelder ikke for våre medlemmer gjennom NRF og NSF).

Med ønsker om en god og aktiv vår!

Wenche Gandlie
Daglig leder LOP

LOP HAR SAMARBEID MED:

- Norsk Sykepleierforbund
- Skolelederforbundet
- Presteforeningen
- Meteorologisk Institutt
- Norsk Radiografforbund



Rapport frå sentralstyrets arbeid

Sentralstyret hadde digitalt møte 24. januar 2024, og behandla dei fire sakene nedanfor:



Lops sentralstyre, fra venstre: Gunnstein Emmerhoff, Nils Mæhle, Torhild Larsen, Rannveig Bærheim, Einar Størkersen, Turid Sølland, Turid Mæhre Olsen, Ragna Berget Jørgensen, Kjell Bugge, Jeanne Billehaug og Berit Lånke.

Styrking av administrasjonen i LOP

Sentralstyret har behandla saka tidlegare, og gjorde slikt vedtak:

1. Sentralstyret viser til innspel frå prosjektgruppa, til tidlegare vedtak om å styrkja sekretariatet, og konstaterer at det pr no ikkje har vore mogeleg å følgja opp vedtaka på ein fullgod måte.
2. Sentralstyret ser at sekretariatet har mange og arbeidskrevjande oppgåver, og ber om at kontakten med lokallag og medlemmer vert prioritert.
3. Sentralstyret kjem tilbake til eventuell styrking av sekretariatet til etter landsmøtet 2024.

Prosjekt medlemssystem LOP

Sentralstyret prioriterer å få på plass eit tenleg medlemssystem, og gjorde slikt vedtak:

Sentralstyret viser til innspel frå prosjektgruppa, til Prosjekt medlemssystem LOP – framdriftplan, og har ikkje prinsipielle merknader til det skisserte opplegget i planen. Sentralstyret føreset at dette betyr:

1. Eit felles, heilskapleg og sentralt basert medlems-system.
2. Det skal nyttast konsulenttenester i det vidare arbeidet med å innføra medlemssystemet, slik at sekretariatet kan prioritera primæroppgåvene.

Brev frå Senior Norge om nærare samarbeid

LOP har eit godt samarbeid både med Senior Norge, Forsvarets seniorforbund og Pensjonistforbundet. Senior Norge har sendt LOP eit brev om nærare samarbeid. Sentralstyret gjorde slikt vedtak:

Sentralstyret viser til brevet 10.01.24 frå Senior Norge, til innspel frå Rune Andersen i møtet, sender det over til prosjektgruppa, og ber om vurdering og tilråding om vidare prosess. Dette arbeidet skal sjåast i samanheng med gjennomgang av samarbeid med andre relevante interesseorganisasjonar for eldre.

Private helseforsikringar

Saka var fremja av LOP Bergen og omland, og vekte heftig debatt i sentralstyret, som gjorde slikt vedtak (med 4 mot 3 røyster):

Sentralstyret viser til brev frå styret i LOP Bergen og omland, og ser som lokallaget positivt på arbeidet for å skaffa LOPs medlemmer relevante medlemsfordelar. Samtidig er sentralstyret prinsipielt imot å innlemma private helseforsikringar i ei slik ordning. Vi meiner at det å teikna private helseforsikringar vil kunna legitimera eit todelt helseystem i Noreg.

Strategisk og politisk beredskap

Dette har alltid vore viktig for LOP, og vert ikkje mindre viktig fram til og på landsmøtet 2024. Som kjent skjer det svært mykje i Oslo innanfor LOPs interesseområde. Eg tenkjer på Storting, regjering, departement, direktorat, arbeidstakarorganisasjonar, interesseorganisasjonar for eldre og sentrale medium. Difor er det viktig at LOP har etablert ein tydeleg strategisk og politisk beredskap, som kan agera både utover og innover til LOPs medlemmer og lokallag.

Nils Mæhle

Nestleiar i sentralstyret i LOP

Perioden 2023 - 2027:

LOPs representasjon i eldreråd

Fylkeseldreråd:

Vestland

Kjellbjørg Lunde
Åge Rosnes (*vara*)

Rogaland

Rannveig Bærheim (nestleder)
Gunnstein Emmerhoff (*vara*)

Innlandet

Jørund Hassel (*vara*)

Trøndelag

Aage Borrmann (*vara*)

Vestfold

Thor Reinert Olsen
Liv Dverdal Jansen (*vara*)

Østfold

Inger Johanne Fjeldbraaten

Telemark

Turid Juul
Ellen Ditlefsen (*vara*)



Kommunale eldreråd:

Bergen

Nils Mæhle (*leder*)
Aud Toppe Christensen (*vara*)

Askøy

Arnild Christiansen
Helge Utkilen (*vara*)

Bjørnafjorden

Willy Jan Lønne (*leder*)
Berit Rokne (*vara*)

Samanger

Brynjulv Hernes

Stord

Rune Jørgensen
Kjellbjørg Lunde (*vara*)

Øygarden

Johnny Eide
Eli Bergsvik (*vara*)

Voss og omland

Ragnild Mølster Lidal
Knut Farestveit (*vara*)

Stavanger

Unn Rosenberg (*vara*)

Sandnes

Inger Lea Andreassen
Gina Horve Osaland (*vara*)

Sola

Emma Helene Manin

Gjesdal

Kjell Arvid Berland
Turid Kilhavn (*vara*)

Hå

Reidun Bøe Høiland

Klepp

Egil Bore
Astrid Olen Refve (*vara*)

Stad

Svein Barmen

Skien

Turid Schüller Sølland

Porsgrunn

Kari Thomassen

Sel kommune

Håvard Smidt
Kari Bjølgerud Hansen
Birgit Dyrset

Vågå

Anne Holden Grøslund
Reidunn Snerle (*vara*)

Sandefjord

Marit Wike Hansen
Knut Aaby (*vara*)

Larvik

Kjell Halvorsen

Bærum

Ragna Berget Jørgensen
John Kjekshus
Jeanne Billehaug

Moss

Sonja Rønneberg

Sarpsborg

Gro Hansen
Tone Bjørnvold (*vara*)

Indre Østfold

Elin Brattaas
Erling Hogstad (*vara*)

Lillestrøm

Wenche Pettersen

Lillehammer

Jørund Hassel (*vara*)

Trondheim

Torild Ofstad

Molde

Kjell Bugge
Ragnhild Maalen Bugge (*vara*)

Kristiansund

Kirsten Gujord Meese
Karl Erling Halseth

Vefsn

Turid Mæhre Osen

Vågan

Ragnhild Molvik

Rana

Tordis Villinger
Bjørn Jakobsen

Sortland

Annelise Sundberg

Tromsø

Oddny Aleksandersen (*leder*)
Tove Bull
Ivar Sæther
Einar Størkersen

ELDRERÅDENE

-en stadig viktigere aktør i utviklingen av *aldersvennlige steder og byer*

Eldrerådene har fått en enda viktigere ombudsrolle nå som eldreombudet er lagt ned. Rundt om i landet oppleves det et stort press på kommunenes økonomi og tjenestetilbud, for eldrerådene blir det dermed viktigere enn noen gang å være aktive pådrivere for å fremme de eldres interesser og behov. *Vi i LOP* har snakket med tre av eldrerådsrepresentantene som er valgt inn fra vår organisasjon for å få et lite innblikk i arbeidsmåte og aktuelle saker det arbeides med. Å «være på ballen» er nå viktigere enn noen gang, og smakebitene du her kan lese viser at det er mye godt og kreativt arbeid rundt om i landets eldreråd.

ROGALAND FYLKESELDREERÅD

Rannveig Bærheim (sentralstyreleder i LOP) har vært leder av eldrerådet i Rogaland fylkeskommune de siste fire årene, nå tar hun fire nye år som nestleder. – Jeg ønsker å være med på å kunne skape et mest mulig aldersvennlig samfunn sier Rannveig. Det er vi som er eldre som har den virkelige kompetansen på hva behovene er, og det er vi som må kommuniserer disse behovene inn til de ulike beslutningsorganene.

Rannveig er klar på at kommunene har den største utfordringen i og med at det meste som er knyttet opp mot helse og omsorg sorterer under kommunenes ansvarsområder. Men også på fylkesnivå er det nok å ta tak i, spesielle områder som kan nevnes er samferdsel og kultur. –I Rogaland har vi mange øykommuner sier Rannveig, der er befolkningene avhengige av gode båtforbindelser. Overgangen til elektrifiserte ferger har mange fordeler, men også den ulempen av det tar tid å lade, noe som igjen fører til færre avganger. Alle som bor i mindre sentrale områder vet hvor avhengig man er av bil, uansett om det er til lege eller andre helsetjenester, for å delta på sosiale aktiviteter eller å benytte seg av kulturtilbud. Og ikke minst blir det et stort problem for hjemmesykepleien som også er avhengige av å komme seg rundt. Derfor har det vært viktig for fylkeseldrerådet å jobbe for en god transportplan. Særlig i lys av at folk skal kunne bo hjemme så lenge som mulig.

Fylkeseldrerådet i Rogaland har også arbeidet for å legge tilrette for gode turmuligheter som en del av et aldersvennlig samfunn. Gode turveier, toalettfasiliteter og benker tilrettelagt for eldre er stikkord her.



I samarbeid med både eldre innbyggere og eksperter innen universell utforming har Senteret for et aldersvennlig Norge laget en liste med kriterier som må oppfylles for at en benk kan defineres som aldersvennlig. Den aller første av slike benker er satt ut i Rogaland, og har fått navnet "Rogalandsbenken". Her er Rannveig Bærheim med på avdukingen av benken.

Foto: KS ved Elin Wetaas Jara

Rannveig peker også på den kulturelle spaserstokken, og fremhever at denne ikke bare bør være knyttet til sykehjem, men også være et allment kulturtilbud for eldre. Derfor har eldrerådet i Rogaland foreslått en dobling av dette budsjettet. – Men selv om det nå jobbes mye med både alternative omsorgsløsninger, transporttilbud for å kunne bo hjemme lengst mulig og mye annet, så er det veldig viktig at det også finnes en sykehjemsplass den dagen man ikke lengre kan ta vare på seg selv. – Vi kan ikke sette vår lit til at teknologien skal løse alt, men må innse at det alltid vil være behov for varme hender også, sier Rannveig.



BERGEN ELDRERÅD

Nils Mæhle (nestleder i LOPs sentralstyre) har vært leder av Bergen eldreråd de siste fire årene og er nå gjenvalgt for en ny fire-års periode. – Engasjerte rådsmedlemmer som representerer mange ulike bakgrunner gjør arbeidet givende og interessant. – Og ikke minst har eldrerådet et veldig godt samarbeid med Bergen kommune sier Nils.

I tillegg til møtene i eldrerådet sitter det også eldrerådsmedlemmer i alle brukerrådene til de kommunale sykehjemmene. I snitt har hvert eldrerådsmedlem brukerrådsverv i to-tre sykehjem, med en møtefrekvens på ca tre årlige møter for hvert sykehjem.

Med fire års eldrerådsarbeid bak seg trekker Nils Mæhle fram tre viktige faktorer for et godt eldrerådsarbeid. For det første, sammensetning: I Bergen eldreråd er det nå tre representanter fra de politiske partiene og åtte representanter fra silvilsamfunnet, disse inkluderer blant annet pensjonistorganisasjoner, Sanitetskvinnene og flere andre. Antallet representanter fra sivilsamfunnet er økt fra seks i forrige periode til åtte i inneværende periode. – Dette gir en svært god bredde og et godt utgangspunkt for eldrerådsarbeidet, sier Nils. Det neste punktet som trekkes frem er møteopplegget. Hvert eldrerådsmøte starter med en åpen halvtime der innbyggerne kan komme og legge fram saker som gjelder eldre i Bergen kommune. Dette har blitt et populært tiltak som mange

i kommunen benytter seg av. Halvtimen etterfølges av ordinært møte i eldrerådet der det i tillegg til sakslisten kan fremmes innspill fra eldrerådsmedlemmene. Ofte blir slike innspill fra medlemmene i rådet til en sak som tas videre. Det tredje punktet som fremheves er ansvarsområde. Bergen kommune har ca. 50.000 eldre over 65 år. Saker som gjelder eldre i kommunen skal spilles inn til bystyret fra eldrerådet. Bergen kommune har ikke bydelsutvalg slik som for eksempel Oslo, slik at eldrerådets kontakt er direkte mot de ulike saksutvalgene. Noen av de årlige eldrerådsmøtene legges til ulike bydeler, der sykehjemmene benyttes. Slik får eldrerådet bredere kontakt med befolkningen, og rådet får inn innspill som man ikke ville fått inn på andre måter.

Eldrerådet i Bergen arrangerer også en årlig seniorkonferanse, dette gjøres i samarbeid med Bergen kommune og Høgskulen på Vestlandet. Eldrerådet har også annet samarbeid med utdanningsstedene der en studentgruppe (med blant annet legestudenter, sykepleiestudenter m.m.) kommer til eldrerådet og får innspill om aktuelle problemstillinger. Innspillene tar studentene videre i form av oppgaver som skal løses, og kommer så tilbake til eldrerådet med sine forslag og innspill til løsninger.

En annen viktig sak for eldrerådet er de årlige kommunebudsjettene. **Fortsetter neste side** ▶▶▶

- Nå er vi i gang med å lage innspill til budsjettåret 2025, og i den sammenheng inviterer eldrerådet inn alle byrådene for de ulike sektorene for å diskutere saker fra hver enkelt sektor som angår de eldre, sier Nils. Deretter lager eldrerådet et innspill for hver enkelt sektor. Eldrerådet tar flere saker på eget initiativ, f.eks.: 1. Den nevnte Seniorkonferansen (tema 16. oktober Reformen Bo trygt hjemme. Lokal oppfølging.) 2. Aldersdiskriminering. 3. Digitalt utenforskap. 4. Eldre og tannhelse. 5. Fastlegeordning og pasientreiser. 6. Eget seminar om boligpolitikk for eldre med arkitekter og utbyggere.

TRONDHEIM ELDRERÅD

Torild Ofstad (tidligere sentralstyreleder i LOP) er nyvalgt representant til eldrerådet i Trondheim. – Å sitte i eldrerådet gir en direkte mulighet til å påvirke beslutninger sier Torild. LOPs lokallag i Trondheim diskuterer aktuelle saker som jeg kan ta videre inn i eldrerådsarbeidet.

- Akkurat nå har vi hatt boligpolitikk i forhold til eldreplanene i Trondheim kommune på agendaen i eldrerådet. Det er viktig at eldreplanen og de eldre behov blir en sentral del av byplanleggingen. I Trondheim LOP er vi så heldige å ha Marit Frogner Sivertsen i styret. Hun har jobbet med nettopp planlegging av boligbehov og sykehjemsbehov før hun pensjonerte seg, og er en stor ressurs å bringe inn i dette arbeidet.

I januar hadde vi et møte der et forslag til et samarbeidsprosjekt med sikte på å kunne dekke

flere ulike boligbehov var på agendaen. I Trondheim kommune jobbes det med en boligmatrikse ut i fra ulike nivåer av hjelpebehov.

Å sitte i eldrerådet gir en direkte mulighet til å påvirke beslutninger og beslutningsprosesser.

Vårt forslag her er et prosjekt der det bygges en kombinasjon av omsorgsleiligheter for eldre og studentleiligheter i samme bygg der også fellesarealer der folk kan treffes er lagt inn. Her i byen har vi mange studenter innenfor helse- og omsorgsfag. Å finne en ordning der disse kan ta faste vakter der de bor kan gi stabilitet for de eldre ved at det ikke stadig blir nye ansikter, samtidig som det kan være en god ordning for studentene å kunne ha litt arbeid der de bor. I deler av sommertiden hvor de fleste av studentboligene står tomme, vil de kunne benyttes til sommeravlastning for hjemmeboende eldre med omsorgsbehov og gi pårørende en viktig og nødvendig avlastning. - I møtet var også flere faginstanser fra kommunen sier Torild, disse ga uttrykk for at her var det lagt ned et grundig og godt arbeid. Og det er ingen grunn til at ikke denne typen tanker og ideer kan tas opp av andre eldreråd rundt om i landet.

Manglende oppfølging fra en rekke kommuner

Både Rannvei Bærheim og Nils Mæhle påpeker at mange kommuner enda ikke har fulgt opp kommunelovens pålegg om at alle kommuner må opprette egne eldreråd. I stedet har man fortsatt med såkalte brukerutvalg. Dette er ikke i tråd med kommuneloven: Hver kommune og hver fylkeskommune skal ha eldreråd, dette kravet følger av kommuneloven § 5-12.

Brukerutvalg kan kun opprettes i visse tilfeller: Alle saker som gjelder eldre skal forelegges for eldrerådet. Rådet kan også ta opp saker på eget initiativ. Unntak skal kun gis der det ikke er mulig å få nok representanter til å sitte i rådene: Hovedregelen er at det skal opprettes separate råd for eldre og råd for personer med funksjonsnedsettelse i alle kommuner og fylkeskommuner. Det følger av forskriften om medvirkningsordninger at kommunen eller fylkeskommunen kan opprette ett felles råd for eldre og personer med funksjonsnedsettelse dersom det ut i fra lokale forhold er nødvendig. (Kilde: Kommunaldepartementet).



Eldrerådene som brukermedvirkere:

Forskningsprosjekt om inngangsporten til helse- og omsorgstjenestene i kommunene

Det er nå et økende fokus på aktiv brukermedvirkning på mange plan, i denne sammenhengen kan eldrerådene spille en sentral rolle som samarbeidspartner. Et eksempel på slikt samarbeid er forskningsprosjektet “Early intervention in long-term care: New model for tailored initial efforts and allocating of services” som er innvilget 16 millioner fra Norges Forskningsråd. Formålet er å forske på inngangsporten til helse- og omsorgstjenestene i kommunene, og eldrerådene i Oslo og Bergen er blant samarbeidspartnerne i prosjektet.

Vi i LOP har snakket med prosjektleder Oddvar Førland fra Senter for omsorgsforskning vest ved Høgskulen på Vestlandet. – Mange kommer etter hvert til et punkt i livet der man trenger mer bistand enn før sier Førland. Ofte vil dette være rundt 80 – 85 års alder, og dette representerer gjerne en stor endring i livet. Hvordan skjer denne overgangen, hvordan oppleves den av brukerne? Tradisjonelt har søknader om bistand og tjenester blitt sendt inn til kommunene enten fra brukeren selv, eller fra pårørende, fastlege eller andre instanser. Søknaden blir så vurdert av en saksbehandler og det treffes et vedtak.

Dette prosjektet skal se på alternativer til det tradisjonelle forløpet for tildeling av tjenester. Prosjektbeskrivelsen forklarer det slik: “Noen kommuner har prøvd ut nye modeller med egne tverrfaglige vurderingsteam med proaktiv tidlig innsats, FØR vedtak gjøres. Denne tidlige innsatsen varer 1-4 uker med omfattende kartlegging og behovsvurdering, gjenopptrening og bistand til annen

helse- og omsorgshjelp. Først deretter gjøres det vedtak om eventuell tildeling av tjenester. Inngangsporten til tjenestene utgjør en særlig viktig og kritisk fase, både for brukerne og kommunene, men den er lite systematisk studert.

Mange kommer etter hvert til et punkt i livet der man trenger mer bistand enn før, ofte vil dette være rundt 80 – 85 års alder.

I prosjektet skal vi sammenligne de tradisjonelle og nye måtene å gå fram på for å vurdere behov og tildele tjenester. Vi skal forske på de økonomiske konsekvensene for kommunene, konsekvensene for søkerne og deres pårørende og konsekvensene for de ansatte. I tillegg skal vi sammenligne modellene for kartlegging, vurdering og tjenestetildeling i de nordiske landene. Er noen modeller for tildeling av tjenester mer lovende enn andre?”

Vi i LOP vil følge opp med mer informasjon rundt dette prosjektet, og samarbeidet med eldrerådene, i neste utgave. Kanskje kan det være ideer og tanker her å ta med videre også i eldrerådsarbeidet i flere kommuner rundt om i landet?



Regjeringens forslag: - ET HÅN MOT ALLE OVER 70 **SOM FREMDELES STÅR I JOBB**

Rett før jul la regjeringen fram stortingsmeldingen «Et forbedret pensjonssystem med en styrket sosial profil». Mange har vært spente på om det endelig vil bli gjort noe med de store skjevhetene som samordningsfella representerer. For alle under 70 år ligger det gode nyheter i dette forslaget. For offentlig ansatte over 70 år, som fremdeles står i jobb, er regjeringens forslag heller et hån av lang og trofast innsats.

Tekst: Margaretha Hamrin

Bakgrunnen for det man kaller samordningsfella er Pensjonsreformen som ble vedtatt av Stortinget i 2011. Hovedformålet med denne var å opprettholde pensjonssystemets og velferdsstatens bærekraft, altså i korte ordelag å kutte i statens utgifter. Reformen ble vedtatt med bred enighet mellom partiene på Stortinget og med arbeidstakerorganisasjonene. Pensjonsreformen innebærer at man har en total pensjonsbeholdning som er opparbeidet gjennom folketrygden, basert på hvor lenge man har jobbet og hvor mye man har tjent. Som regel kan man starte uttaket av denne pensjonen fra 62 års alder. Siden det er snakk om et totalbeløp, vil det å starte opp tidlig uttak reduserer summen man får i årlig pensjon, motsatt vil sent uttak vil øke den årlige summen. Når Statens pensjonskasse skal beregne utbetalingen til pensjonister må de trekke fra det beløpet pensjonisten får fra folketrygden, det er dette som er samordning. Problemet oppstår når man har stått i jobb lenge, og dermed får en høyere årlig utbetaling fra folketrygden, fordi det er færre år å fordele den totale pensjonspotten man har opparbeidet seg på. Da blir månedsbeløpet som Statens pensjonskasse skal trekke fra sin utbetaling veldig høyt, og mange sitter i praksis ikke igjen med noen ting etter å ha betalt millioner inn til Statens pensjonskasse gjennom sitt yrkesliv.

Representanter for Senterpartiet har tatt opp dette spørsmålet flere ganger, men det har til nå ikke lyktes å skape politisk flertall for å rette opp den store uretten som samordningsfella representerer.

Alle som er født i 1963 eller senere får pensjon etter reglene for ny offentlig tjenstepensjon, dermed rammes ikke disse av denne problemstillingen. Regjeringen har nå lagt fram et forslag om at arbeidstakere som er født mellom 1954 og 1962 skal få nye samordningsregler som i stor grad retter opp denne uretten.

Men hvorfor avgrenser regjeringen dette slik at alle som er født før 1954 fremdeles frarøves hele sin offentlige tjenstepensjon hvis de står i jobb frem til ca. 72-73-års alder? Hvordan stemmer det å unnta alle over 70 år, og som fortsatt jobber, sett opp mot målet om at folk skal stå så lenge som mulig i jobb?

I et debattinnlegg i Dagsavisen før jul med overskriften «Aps kyniske julegave til pensjonister» skriver professor emeritus Paul Knutsen at «Regjeringens holdning til folk mellom 70 og 80 år er noe av det mest kynisk aldersdiskriminerende jeg har sett». Videre sier han at «Den som leter i stortingsmeldingen på 202 sider, finner ansatser til en begrunnelse i venstre spalte på side 63. Her står det at det er «svært få» som står i jobb i offentlig sektor etter fylte 70 år. De få som likevel har gjort det «vil også ha vært pensjonister i lang tid». Underforstått: De dør jo snart, hvorfor da bry seg med å gi tilbake til disse menneskene litt av den tjenstepensjonen de selv har betalt inn gjennom et langt yrkesliv?»

Paul Knutsen skriver også i sitt innlegg: «Denne holdningen til folk som nå er mellom 70 og 80 år er noe



av det mest kynisk aldersdiskriminerende jeg i min jobb som historiker har støtt på fra noen regjering – uansett partifarge.»

Vi i LOP har tidligere skrevet om offentlig ansatte som har blitt oppfordret av arbeidsgiver til å stå i jobb ut over 67 år, og som har tapt hele sin tjenstepensjon på dette fordi de ikke ble informert over konsekvensene av å takke ja til arbeidsgiverens anmodning. Mange med ettertraktet kompetanse ville nok heller sluttet og gått over til privat sektor etter fylte 67 år, hadde de fått denne informasjonen. For utrolig nok ville det ikke fått noe utslag for pensjonen. Enda mer utrolig er det at Stortinget i 2012 oppdaget at denne «fella» også rammet stortingsrepresentantene. Dette ble rettet opp med en gang, men kun for Stortingets representanter, ikke for andre grupper.

Stortingsmeldingen er nå til behandling i Arbeids- og sosialkomiteen, som har frist til 14. mars for å komme

med sin innstilling. Foreløpig dato for behandling i Stortinget er 21. mars.

Regjeringen fastholder at alle som er født før 1954 fremdeles skal frarøves hele sin offentlige tjenstepensjon hvis de står i jobb frem til ca. 72-73-års alder.

Per Olav Lundteigen fra Senterpartiet har ved mange anledninger opp gjennom årene tatt opp den urettferdigheten som samordningsfella representerer. *Vi i LOP* har forsøkt å få en kommentar fra Lundteigen i anledning denne saken, men han har ikke ønsket å kommentere saken før etter at komiteen har avgitt sin innstilling.

Stortingsbehandling av meldingen 21. mars



Stortingsmelding 6 (2023/2024) «Et forbedret pensjonssystem med en styrket sosial profil» er nå til behandling i Arbeids- og sosialkomiteen, som har frist til 14. mars for å komme med sin innstilling. Foreløpig dato for behandling i Stortinget er 21. mars.

Mange spørsmål rundt dette temaet:

DIGITAL ARV

HVA MÅ JEG GJØRE?

Den teknologiske inntreden på stadig flere områder har gjort det krevende for mange etterlatte å kunne rydde og avslutte alle deler av livet til sine døde. Der det tidligere ofte var nok å rydde i klær og ting, og få en oversikt over bankkontoer, er det nå gjerne en rekke digital spor som også skal slettes.

Tekst: Margaretha Hamrin

Som et ledd i regjeringens digitaliseringsstrategi har det blitt utarbeidet en innsiktsrapport innenfor området dødsfall og arv. Målet er å bruke kunnskapen fra denne rapporten til å gjøre det lettere for de etterlatte å kunne rydde opp i det digitale livet til den som har gått bort. I dette arbeidet ble 100 etterlatte og 50 virksomheter intervjuet, med mål om å kartlegge både opplevelser og utfordringer, samt forbedringspotensialer og muligheter.

DETTE ER HOVEDFUNNENE I RAPPORTEN:

- Mange er lite forberedt på døden, og det offentlige oppfordrer i liten grad til å planlegge for den.
- De etterlatte opplever det som vanskelig å finne informasjon om hva de skal gjøre, og bruker uforholdsmessig mye tid på å fikse praktiske oppgaver i etterkant av et dødsfall.
- De fleste oppgavene de etterlatte må gjøre er lite sammenhengende, mange er analoge og noen er delvis digitale.
- De etterlatte møter ofte tungt språk og uforståelig terminologi i brev og kommunikasjon generelt.
- Den økonomiske oppryddingen etter et dødsfall trekker ut i tid.
- Aktørene som er involvert i prosessene mangler tilgang på data om og fra hverandre, har kronglete prosesser og snakker i liten grad sammen.

Digitaliseringsdepartementet og Kommunenes Sentralforbund skal nå jobbe videre med å finne gode løsninger på mange av problemstillingene som har blitt identifisert gjennom arbeidet med rapporten.

(Kilde: Digitaliseringsdepartementets nettsider, digdir.no)

Mange unge ønsker at profilen til avdøde på sider som Facebook skal forbli og minnes på nettet, mens eldre ønsker å slette de digitale sporene etter avdøde for godt.

SLETTE ELLER IKKE?

Mange av oss bruker nå er rekke apper og digitale tjenester. Sosiale medier som Facebook og Instagram, strømmetjenester for musikk og apper knyttet til innkjøp og handel. Enten det er nettbutikker, bussbilletter eller kinobesøk så er det fler og fler som bruker digitale apper til denne typen kjøp.



Slettmeg.no er en gratis råd- og veiledningstjeneste som er en del av Norsk senter for informasjonssikring. Her finnes gode forklaringer på hvordan man går fram for å slette døde personer fra en rekke tjenester på nettet. Man kan også kontakte rådgivere hos denne tjenesten med konkrete spørsmål.

I en tidligere nettsak på NRKs sider ble lederen for Slettmeg.no, Hans Marius Tessem, intervjuet. Han uttalte da at man ser en trend der unge ønsker at profilen til avdøde på sider som Facebook skal forbli og minnes på nettet, mens eldre ønsker å slette de digitale sporene etter avdøde for godt.

En del personer har ytret seg, delt mye innhold og kanskje deltatt i det offentlige ordskiftet gjennom digitale kanaler som blogger, Facebook eller Twitter. Spørsmålet blir da om vedkommende ønsket at dette skulle slettes, eller om det kan sammenlignes med for eksempel bøker, som forblir tilgjengelige.

En god hjelp for etterlatte er også at mange begravellesbyråer også har gode tips og råd i forhold til den digitale arven etter den som har gått bort. Det aller beste er likevel at man selv lager et «digitalt testamente» med oversikt over tjenestene man bruker, og hvilke digitale kanaler man eventuelt ikke ønsker slettet. I denne digitale arven kan også bilder som er lagret på

nett inngå, med en oversikt over hvem man ønsker skal overta bildefilene sine. For de aller fleste er enda ikke kryptovaluta, som for eksempel Bitcoin, et tema. Men for de få som har kjøpt slik valuta er det ekstra viktig å sikre at arvingene får tilgang til kryptokontoen der valutaen ligger. Ekspertene regner med at rundt 20 prosent av all kryptovaluta i verden er tapt gjennom glemte kontoer fordi eieren er død, eller har glemt passordet til kontoen.

En del personer har ytret seg, delt mye innhold og kanskje deltatt i det offentlige ordskiftet gjennom digitale kanaler som blogger, Facebook eller Twitter.

Ettersom den digitale tidsalderen blir med og mer dominerende i livene våre, er det grunn til å tro at det vil vokse fram flere og bedre tjenester for digital arv og testamente. I mellomtiden er det all grunn til å lage gode oversikter og snakke med arvingene sine om hvordan man selv ønsker at digitale spor etter sitt eget liv skal behandles.

Vil pensjonistene STILLE BAKERST I KØEN?

Regjeringen har startet arbeidet med ny prioriteringsmelding for helsevesenet. Signalene så langt kan varsle stor fare for at pensjonister havner bakerst i køen når fremtidens helsetjenester skal fordeles.

Regjeringen har tatt sikte på å legge fram ny prioriteringsmelding i løpet av 2024. Den siste meldingen ble vedtatt av et enstemmig Storting i 2016, og her er hovedprinsippet at graden av alvorlighet og stor nytte av tiltaket skal være førende prinsipper for alle prioriteringer i helsevesenet, uansett hvilken jobb- eller trygdestatus man har.

Det nye i arbeidet som nå er startet opp med ny prioriteringsmelding er hvorvidt man skal legge inn produktivitet som et nytt kriterium, eller samfunnspektivet som det kalles i omtalen av arbeidet. Dette betyr altså at man skal gi prioritet til dem som gjør en nytte for seg i samfunnet i form av produktivitet; her kan man vel likegodt si arbeidskraft? Hvordan vil så landets pensjonister komme ut med et slikt tilleggsprinsipp i prioriteringene?

Regjeringen har nedsatt tre ulike utvalg til forberedelse for denne nye meldingen til Stortinget. Det ene utvalget som skal se på mulige nye prinsipper blir ledet av helseøkonom Hans Olav Melberg. Sist høst hadde Legeforeningen en rundebordskonferanse om dette temaet. Der sa professor emeritus Ivar Sønbo Kristiansen ved Avdeling for helseledelse og helseøkonomi ved

Universitetet i Oslo at diskusjonene om dette temaet har ligget under overflaten i mange år. Han fremholdt at produksjonseffekter og verdiskaping er hensyn som tas i andre samfunnsøkonomiske analyser, men at helsefeltet ikke regner inn dette. Andre røster i denne diskusjonen uttrykte skepsis mot at grupper som ikke er produktive i arbeidslivet kan bli nedprioritert med et slikt tilleggsprinsipp for helseytelser.

I mandatet er oppdraget fra Helse- og omsorgsdepartementet oppsummert på denne måten:

Ekspertgruppen skal gi en vurdering av om dagens helsetjenesteperspektiv fortsatt bør legges til grunn for prioriteringer i helse- og omsorgstjenestene, eller om et bredt samfunnspektiv - eller elementer av dette - bør legges til grunn, inkl. bl.a. effekter på mottak av stønader/velferdsytelser og produksjonstap. Ekspertgruppen må synliggjøre prinsipielle, organisatoriske, etiske og ressursmessige konsekvenser av å inkludere elementer av et samfunnspektiv, både for helse- og omsorgstjenesten og for samfunnet for øvrig. Dette omfatter mulige vridningseffekter og konsekvenser for andre tjenestetilbud/ pasientgrupper i et livsløpsperspektiv.

Hittil har **graden av alvorlighet** og **stor nytte av tiltaket** vært være førende prinsipper for alle prioriteringer i helsevesenet, uansett hvilken **jobb- eller trygdestatus** man har.



BEDRE HELSE MED TILGANG TIL GRØNT

Mange tidligere studier har vist en sammenheng mellom natur og grønt i nærmiljøet og helsen vår. En ny studie som er publisert i tidsskriftet Health & Place, samt omtalt på nettstedet Forskning.no, underbygger det som de tidligere studiene har vist. Med utgangspunkt i 42.000 deltakere over 65 år kunne forskerne se at det å ha tilgang til natur i sine nære omgivelser hadde en positiv innvirkning på både den mentale og den fysiske helsen.

I følge en annen norsk studie har de som oppholder seg i rom med grønne planter færre problemer med hodepine og luftveisinfeksjoner. Andre tidligere studier har også vist at det å ha mange grønne planter i hjemmet kan gi en god effekt på den mentale helsen. Den samme effekten finner man også av hagehold, uansett om hagen er stor eller liten. Hagearbeid er også en god kilde til fysisk aktivitet med variert aktivitet som styrker både balanse, smidighet og utholdenhet.

1-5 KOPPER ER GREIT - MED FILTER!

Mens tidligere studier med kokekaffe viste en negativ effekt på hjertehelsen har nyere studier med traktekaffe vist langt mer positive resultater. Dette henger sammen med at ved bruk av kaffefilter blir mye av de ugunstige fettstoffene i kaffen filtrert bort, noe som også er gunstig både for kolesterolet og for hjerte- og hjernehelsen.

Mange føler på en økt følelse av velvære når de drikker kaffe. Koffein virker stimulerende på det sentrale nervesystemet, og slik stimulering kan gi både bedre humør og øke energien og konsentrasjonen.

Kaffe tilberedt på presskanne inneholder mer fettstoffer fordi disse ikke blir filtrert bort, slik kaffe er derfor ikke gunstig for helsa. Derimot gir de nye metodene med kaffekapsler- eller puter et gunstig nivå på linje med filterkaffe. Dette til tross for at filteret i slik kapsler er tynnere enn et vanlig kaffefilter.

Oppsummert viser nyere forskning av 1-5 kopper kaffe om dagen ikke ser ut til å ha noen skadelige effekter, men tvert imot kan ha en forebyggende effekt på blant annet hjerte- og karsykdom.



LOPs landsmøte 2024 - Thon Hotel Oslo Airport 20.-21. juni

KUNNGJØRINGER

Forslag som ønskes behandlet til landsmøtet

Det er fremdeles tid til å sende inn forslag til landsmøtet! Fristen er 31. mars 2024. Sakene skal inneholde tittel, tekst og forslag til vedtak. (Forslag om vedtektsendringer hadde frist for innsending innen 1. mars 2024). Innkalling til landsmøtet gjøres etter sentralstyremøtet i april 2024.

Forslag på kandidater til valgkomiteen

Valgkomiteens innstilling skal gjøres kjent senest 8 uker før landsmøtet, det vil si senest 24. april 2024. 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

Navngitte delegater skal sendes inn innen 31. mars 2024. Delegater fra lokallag skal velges på lokallagenes årsmøter. Lokallagene kan sende antall delegater avhengig av medlemstallet pr. 31.12.2023.

Navn og adresse på lagets delegater, varadelegater og eventuelle ledsagere, sendes til LOPs sekretariat: post@lop.no eller Lop, PB 601, Sentrum, 0106 Oslo innen 31. mars 2024.

VALGKOMITEENS MEDLEMMER:

Gunda Marie Falao Sparre	tlf: 920 38 037	e-post: gunda.sparre@gmail.com
Torgeir Pettersen	tlf: 909 22 484	e-post: torgpett@online.no
Ranveig Løge	tlf: 922 33 375	e-post: ranveigløge@live.no

ANTALL MEDLEMMER

ANTALL DELEGATER

20-199	1
200-399	2
400-599	3
600 og mer	4

Lokallagene kan sende antall delegater avhengig av medlemstallet pr. 31.12.2023

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 tilsendt på e-post og utdelt på landsmøtet på papir. Skjemaet må utfylles korrekt og alle utgifter dokumenteres med bilag. Dette kan med fordel leveres landsmøtesekretariatet eller sendes til LOP snarest mulig etter landsmøtet.

Litt mer om

VAKSINER

Tekst: Jeanne Billehaug, leder av helse- og velferdsutvalget i LOP

I *Vi i LOP* utgave 4. 2023, skrev jeg litt om andre vaksiner enn influensa og korona. Disse var vaksiner mot lungebetennelse med Pneumokokker, og helvetesild. Det finnes også en tredje vaksine som vi bør ta hvert 10 år, ifølge FHI: Boostrix Polio.

Den inneholder: Vaksine mot difteri, stivkrampe, kikhoste og poliomyelitt. Den gis som firekomponentvaksine, det vil si at vaksine mot de fire sykdommene gis samtidig i *en* injeksjon, det er bare ett stikk!

Vaksinen beskytter mot:

DIFTERI

Difteri blir kalt for "ekte krupp" og er en akutt infeksjon i øvre luftveier som skyldes difteribakterier. Bakteriene danner giftstoffer som gir stor hevelse i slimhinnene i halsen slik at det blir vanskelig å puste. Dessuten kan giftstoffene angripe hjerte-, nyre- og nervevev og skade funksjonen av disse. Sykdommen kan være dødelig. Under og like etter 2. verdenskrig var det difteriepidemier i Norge. Etter at vaksinasjon ble innført i 1952 har det bare forekommet enkelte tilfeller av sykdommen etter smitte i utlandet. Fortsatt forekommer difteri i deler av Europa og i andre verdensdeler.

STIVKRAMPE (TETANUS)

Stivkrampe (Tetanus) skyldes en bakterie som kan finnes i jordsmonn. Stivkrampe kan forekomme hvis bakterien kommer i kontakt med sår. Sykdommen smitter ikke

fra person til person. Bakterien danner giftstoffer som angriper nervesystemet og gir muskelstivhet og smertefulle kramper. Sykdommen har høy dødelighet. Den er sjeldnere i Norden enn i varmere strøk.

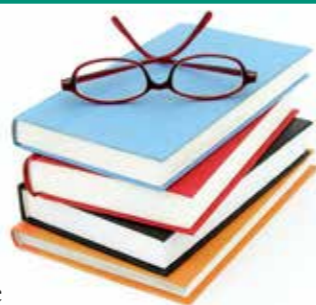
KIKHOSTE (PERTUSSIS)

Kikhoste (Pertussis) er en luftveisinfeksjon med langvarige (6–12 uker) og kraftige hosteanfall. Kikhoste kan føre til pustestans hos spedbarn og små barn, hjernebetennelse med påfølgende hjerneskade, og i sjeldne tilfeller til død. Kikhoste er spesielt farlig for spedbarn. Hos eldre barn og voksne kan sykdommen være langvarig og plagsom, men sjelden livstruende. Sykdommen er meget smittsom – nær 100 prosent fikk sykdommen før vi begynte å vaksinere.

POLIOMYELITT

Poliomyelitt er en virussykdom som vanligvis gir forkjølelssymptomer, smerter i kroppen eller magesyke. Den kan gi hjernehinnebetennelse (meningitt) og angripe nerveceller som kan føre til varige lammelser. Dødsfall forekommer. Før vaksinen kom i 1956, var det årlige polioepidemier i Norge der flere hundre barn og ungdommer fikk varige lammelser. Opptil 10 % døde. Etter at vaksinasjon ble innført, er sykdommen under kontroll i Norge og en rekke andre land. Europa ble erklært poliofritt i 2002, men sykdommen forekommer fremdeles i noen land i Afrika og Asia. Uvaksinerte personer kan bli smittet under reiser og kan smitte andre uvaksinerte etter hjemkomst. (Kilde FHI)





NEI til moms på bøker!

Høyre - for tiden landets største parti – har to år på rad foreslått å innføre moms på bøker i sitt alternative statsbudsjett. Det må være lov til å stille spørsmål ved hvor klokt dette er i en tid med dyrtid på mange varer og tjenester, og hvor bøker for mange er for dyre – i hvert fall den innbundne førsteutgaven. Dessuten er enda mer viktig å holde prisene nede i en tid da mange leser mindre – spesielt barn og ungdom. Norsk språk er også under press, særlig fra engelsk.

Da momsritaket ble innført på slutten av 60-tallet, var begrunnelsen at ”i et lite språksamfunnspråksamfunn som det norske er det sterke grunner for at det trykte ord skal være fritatt for den omkostningsbelastningen som en avgift vil bety for den trykte publikasjonen”.

Og dessuten heter det videre i Ot. Prp .Nr 17 (1968 – 69) at “en eventuell avgiftsplikt kan virke hemmende for en fri opinionsdannelse og at kulturelle hensyn vil bli skadelidende.”

Dette gjelder fortsatt etter mitt skjønn. Litteratur og språk hører sammen. Det er viktig at norske bøker fortsatt skrives, leses og kjøpes.

Til slutt: Honnør til Riksmålsforbundets leder Trond Vernegg som i landets aviser setter fokus på det han kaller å “rasere norsk språk og litteratur”.

*Nils Tore Sjerde,
pensjonist, tidligere lærer og skolebibliotekar*

Eldres boligønsker og bosituasjon:

MANGE ELDRE

HAR BOLIGER SOM ER LITE EGNET

En nylig studie fra OsloMet påpeker at mange eldre bor i lite egnede boliger. Rapporten «Eldres boligønsker og bosituasjon» viser at det kan være en lang vei å gå for regjeringens målsetning om at alle skal bo hjemme. Dette forskningsprosjektet er finansiert av Husbanken og prosjektets formål har vært å undersøke eldres boligsituasjon og deres boligønsker- og planer for fremtiden.

Det er forskningsleder Hans Christian Sandlie som sammen med forskerkollegene Maja Flåto og Lars Gulbrandsen ved NOVA og OsloMet som har skrevet rapporten om eldres boligønsker og bosituasjon. I en nyhetssak fra OsloMet sier Sandlie: «For eldre som bor i lite egnede boliger, er det kun to valg som gjelder. Enten utbedre boligen slik at det er mulig å bo der selv om alderen øker og helsa skranter, eller flytte til en mer egnet bolig». Rapporten baserer seg på intervjuer med hjemmeboende eldre over 75 år, og viser at svært mange av disse har boliger som oppleves som lite egnede for

alderdommen. 10 prosent svarte i undersøkelsen at de ikke hadde råd til å tilpasse boligen sin, mens 30 prosent svarte at det ikke lar seg gjøre, eller at det ikke er hensiktsmessig.

Kommunenes sentralforbund (KS) har definert aldersvennlige boliger på denne måten: «Når vi snakker om aldersvennlige boliger, betyr ikke det spesialtilpassede boliger for eldre, men boliger som gjør den mer brukbar og passer for alle aldre. Dører som er brede nok for rullator og rullestol er også brede nok til å få inn møbler (og ny vaskemaskin). God planlegging av bad gir mulighet for plassering av stullebord eller tørkestativ og har samtidig nok areal til å manøvrere en rullestol om det blir nødvendig». På sine nettsider skriver KS også: “For at flere eldre skal klare seg mest mulig selv og kunne motta tjenester i eget hjem må boligen være fysisk tilgjengelig og det må være lett å komme til og fra egen bolig og til andre viktige samfunnsfunksjoner som lokalbutikk, helsetjenester og kulturtilbud».

Fråsegn frå LOP Bergen og omland

Landsforbundet for offentlege pensjonistar (LOP) Bergen og omland viser til at med den sterke auken i talet på eldre aukar også tilfelle av aldersdiskriminering. Det er oftast ikkje snakk om medviten diskriminering frå styresmakter og andre, men korleis eldre opplever dei ulike situasjonane.

LOP Bergen og omland vil trekkja fram nokre døme på aldersdiskriminering, først eit meir overordna. Mange, også politikarar, hevdar i dag at dei unge må finansiera dei eldre. Dei ser heilt bort ifrå at eldre har betalt skatt i eit langt yrkesliv, og dei gjer det framleis som pensjonistar.

LOP Bergen og omland ber om at LOP sentralt følgjer opp denne problemstillinga, m.a. i høve til arbeidet med statsbudsjettet 2025.

LOP Bergen og omland vil vidare peika på døme som både gjeld generelt og meir lokalt:

Samordningsfella og st.meld. 6 (2023-2024)

Samordningsfella inneber at tenestepensjonen til offentlig tilsette fødte 1944-1962 vert lågare ved at dei held fram med å arbeida etter ordinær aldersgrense. Regjeringa gjer no i stortingsmeldinga framlegg om å endra regelverket for årskulla 1953-1962, men ikkje for kulla 1944-1952. LOP Bergen og omland reagerer sterkt på denne løysinga, som me meiner er gjennomført aldersdiskriminering.

Den nasjonale reforma Bu trygt heime

Reforma er utan statlege midlar, og vil stilla kommunane overfor store økonomiske utfordringar, der eldre fort vert taparane. Dette gjeld ikkje minst fattige kommunar, som ikkje kan setja av midlar til reforma, jf forskjells-Noreg.

Manglande sjukeheimsutbygging

Dette gjeld i høg grad også Bergen og omlandkommunane. Politikarane har ikkje teke nok omsyn til at talet på eldre aukar sterkt samtidig som det vert fleire personar med demens.

Fastlegeordninga

Fastlegekrisa rammar i særleg grad eldre, m.a. når fastlegen over natta må redusera i pasientlista. LOP Bergen og omland veit at dette skuldast eit nasjonalt regelverk. Samtidig saknar me initiativ frå kommunane for å endra dette uverdige opplegget.

Eldre og tannhelse

Når eldre kjem i heimeomsorga og på sjukeheim, misser dei tannlegen sin. Kommunen overtek, og det betyr ofte ei dramatisk svekking av tannhelsa til eldre. Det er t.d. dokumentert grove tilfelle i Bergen kommune.

Ernærings situasjonen for eldre

Mange eldre har ein vanskeleg ernærings situasjon. Det gjeld både i heimeomsorga og på sjukeheimane.

Pasientreiser

Ordninga er prega av ventetid og mange i drosjen, noko som spesielt er uheldige for eldre. Kommunane bør engasjera seg på vegner av innbyggjarane for å betra denne nasjonale ordninga.

Digitalt utanforskap

Dette gjeld mange eldre og dei fleste samfunnsområda. Døme:

1. Innlogging fastlege og sjukehus.
2. Banktenester.
3. Betaling offentlig transport.
4. Kommunane og kontakten med innbyggjarane.

Det meste er digitalt.

Aldersvennlig utvikling globalt

Senteret for et aldersvennlig Norge er på vegne av Norge blitt offisiell samarbeidspartner i Verdens helseorganisasjons (WHO) globale nettverk for aldersvennlige byer og lokalsamfunn - som den første i Norden. WHO's globale nettverk for aldersvennlige byer og lokalsamfunn (Global Network for Age-friendly Cities and Communities) er et initiativ med mål om å tilrettelegge byer og lokalsamfunn for en aldrende befolkning. Som samarbeidspartner i nettverket engasjerer Norge seg i et globalt fellesskap som deler beste praksis, ressurser og erfaringer. (Kilde: Aldersvennlig.no)

BESKYTT DEG MOT SVINDEL PÅ NETT

Kriminalitet hvor eldre er særlig utsatt var tema for LOP Moss sitt medlemsmøte i november. Politikontakt Kurt Nygård for Moss, Råde og Våler kommune startet foredraget med å slå fast at det blir flere eldre, og at de kriminelle blir mer og mer utspekulerte.



Datateknologi har vært i en enorm utvikling siden vi eldre tok i bruk analoge telefoner og frem til dagens smarttelefon, som rommer alle opplysninger om oss brukere.

«Svindel og bedrageri», retter seg ofte mot sårbare grupper, som ikke har helt styr på den teknologiske utviklingen. Nygård viste til en rekke eksempler på hvordan svindlere klarer å lure folk til å gi fra seg nøkkeldata om seg selv og blir svindlet for verdier.

Du får en oppringing fra en høflig person som ringer fra banken din og som gjerne viser til et for deg kjent eller ukjent betalingsproblem, og sier at de skal hjelpe deg med det. Du må bare gi vedkommende noen opplysninger, fødselsnummer, bank-id og engangskode, så skal de ordne opp i saken. Du må aldri gi fra deg personopplysninger, bank-id eller engangskode til disse, eller noen andre. De som ringer har som mål å svindle deg for penger.

Eller de presenterer seg som en fra politiet eller skatteetaten. I noen tilfeller er det politiets og skatteetatens telefonnummer som vises på skjermen. Tenk deg om! Verken politiet eller skatteetaten vil ringe og be om bank-opplysninger. Svar gjerne at du vil tenke deg om og at du ringer tilbake på det telefonnummeret som står på etatens nettside. Da får du svar på om det er politiet eller skatteetaten som har ringt deg.

Du får en sms eller en e-post som angivelig er fra Altinn, NAV eller en bank. Du blir bedt om å bruke en lenke for å komme inn på disse etatene. Dersom du bruker lenken vil du antagelig få en feilmelding, som åpnes med en ny lenke. Ikke gjør det! Det er sannsynligvis

et id-tyveri. Altså må du heller gå inn på Altinn, NAV eller den angitte banken og sjekke om det ligger noe til deg der. Gjør det ikke det, kan du regne med at det var forsøk på svindel. Sjekk også om du er forsikret mot id-tyveri. Hvis ikke anbefales du en slik forsikring.

Nygård advarer generelt mot å gå inn på mottatte lenker. Han advarer mot å ringe tilbake på tapte anrop fra ukjent nummer eller på telefon fra utlandet. Det kan være fra en telefon på en linje/ et nett som tapper deg for store pengesummer.



Nygård oppfordrer oss til å alltid;
STOPP - TENK - SJEKK!

Han fortalte også at det finnes et «dark nett» et skjult internett der personopplysninger selges for store pengesummer. Din id kan for eksempel bli solgt på dette sorte markedet dersom du har gitt ut personlige opplysninger til svindlere.

Bankautomater kan bli utstyrt med fotocelle. Nygård oppfordret oss til alltid å skjule koden når vi tar ut penger og når vi bruker kode i butikk. Han viste video av svindelforsøk og hvordan man kan bli lurt for penger av en kjæreste man er kommet i kontakt med på en sjekkeside. Du kan også bli oppsøkt av svindlere på din hjemmeadresse. Dersom du blir truet bør du alltid ringe politiet. Avhengig av alvorlighetsgraden ringer du 112 nødnummer eller 02800.

LOP- pensjonistene takker Kurt Nygård for et meget nyttig og lærerikt foredrag!

Sonja Ronneberg, referent

MARGRETHE MUNTHE PÅ JULEFESTPROGRAMMET

Indre Østfold lokalavdeling av LOP avsluttet sesongen 2023 den 13. desember. Julestemte gjester ble servert gløgg og møtte festpyntede bord.

Deretter sto «Marit og husband» (Marit og Steinar Gorseth) klar med et nyprodusert program om Margrethe Munthe. I løpet omtrent 60 minutter ble vi levende fortalt om forfatterens liv og forfatterskap, ispedd mange kjente og mindre kjente sanger. Det ble gjenhør med kjente toner som «På låven sitter nissen», «Da klokka klang», «Nei, nei gutt» og «Jeg har ei tulle».



VELLYKKET MØTE OG FLERE NYE MEDLEMMER FOR LOP BERGEN OG OMLAND



Den 15. november holdt LOP Bergen og omland et åpent møte på Askøy videregående skole. Der var det omvisning på den nye skolen. Ca 30 pensjonister møtte - de fleste med yrkesbakgrunn nettopp fra denne skolen.

Advokat Anne May Hauken orienterte om «Fremtidsfullmakt» for et lydhørt publikum. Lokallagsleder Åge Rosnes orienterte deretter om LOP og fikk mange spørsmål fra interesserte.

I etterkant av møtet fikk LOP fem nye medlemmer hjemmehørende i Askøy og flere vurderer innmelding.

ALDERISME PÅ AGENDAEN I LOP MOSS

Alderisme, eldreomsorg og språkbruk var tema på LOP Moss sitt første medlemsmøte i år. Foredragsholder Kirsti V. Solheim rammet inn foredraget med en tegning fra tegneserien Knøttene hvor Charlie Brown sier til Snoopy; «En dag skal vi alle dø, Snoopy». Og Snoopy svarer; «ja, men alle andre dager skal vi det ikke». Kirsti forklarte begrepet alderisme slik: Alderisme kan beskrives, ofte som ubevisste diskriminerende holdninger til eldre og alderdom og som påvirker det vi tenker om oss selv, sier og gjør. I stedet burde vi som Snoopy ha fokus på alt det vi mestrer og kan glede oss over i alderdommen. Kirsti mente også at vi bør øke samfunnets og fagfolks spesifikke kunnskap om fagområdet eldremedisin. Litt for ofte ser man bare «brillene» og «det gråe håret», og ut fra det møter man personen med forutinntatte holdninger. Slike holdninger finnes i hele samfunnet, også mine holdninger til egen og andres alderdom. Politikere og fagfolk er også påvirket, noe som igjen kan påvirke de valg som tas med tanke på Eldres helse, sykdommer og behandlingstilbud. Dette skjer ofte ubevisst.

Med den **kulturelle spaserstokken** til Ulvik og Osa



Leiar i Venelaget Mylnefolket Hildeborg Dalaker og deltakar Johannes ravelseter i 1.etg i Skeie Mylna. Bak dei ser me posar der det malne mjølet kjem ned.



Lunsj på Lekve Gard. I framgrunnen eit utval av sidertypane og brennevin/likør som vert produsert på garden.

Dette året vart midlane frå Den kulturelle spaserstokken nytta til kulturopplevingar i nærmiljøet. 17. okt. reiste 29 både LOP-medlemmer og andre i buss til Haugesenteret i Ulvik. Med 3 frå bygda i tillegg var det i alt 32 deltakarar på turen.

På Haugesenteret vart det fortalt både om dikteren Olav H. Hauge og diktinga hans. Me fekk og sjå ein film der han sjølv las dikt og fortalde. Vidare kunne me gå rundt i ei spennande utstilling der me kunne både lesa dikt og høyra dikt opplesne i ein telefon.

Neste post på programmet var Skeie-Mylna, ei gammel mylne der både hus og maskineri er restaurert så det er mogeleg å mala korn att. I tillegg til ein del offentlege tilskot er det lagt ned ein utruleg dugnadsinnsats. Leiar i Venelaget Mylnefolket, Hildeborg Dalaker, var med og fortalde og viste oss rundt i alle fire etasjane.

Då var på tide med litt mat, og me køyrde inn til Lekve Gard, Hardanger Saft og Siderfabrikk. Der vart me servert kjempegod betasuppe med kjøt og grønnsaker frå bygda. Garden er ein av dei tre på Siderruta i bygda,

og eigar Nils Lekve fortalde litt om utviklinga av siderproduksjonen sin. Og det var høve til handel for dei som ville det.

Siste stopp på ruta var Osa, der Ivar Osa tok i mot oss i Grendahuset som var tidlegare skulehus. Ivar Osa fortalde og viste bilete frå planar og arbeid med det dei trudde skulle verta ei stor kraftutbygging i grenda. Osa skulle verta ein by med 6000 innbyggjarar! Dette var på 1920talet. Men det heile stoppa opp grunna pengemangel. Under andre verdskrigen arbeidde tyskarane vidare med kraftutbyggingsplanane med mange nordmenn i arbeid, men det vart ingen produksjon. Vatnet vart aldri nytta i Osa, men seinare ført over til Eidfjord der Sima kraftverk vart bygt. Så var det kaffi og eplekake før me sette turen til Voss att. Etter mykje regn tidlegare på dagen kom sola endeleg fram før me forlet Osa.

*Gunnvor Børsheim Lindland,
leiar Voss og omland LOP*



Lyspunkter i mørketiden

Even Sundby gjestet LOP Larviks novembermøte med temaet «Lyspunkter i Mørketiden». Sundby, som er utdannet prest og en meget kjent mann i Larvik hadde fra første stund en lydhør forsamling som fikk høre om hans syn på livet. Alvoret var der men også mange humoristiske innslag kom det innimellom.

Sundby hadde mange fine ord og setninger å komme med, slik som denne:

*JEG LEVER OG JEG VIL LEVE,
JEG MÅ BARE FINNE EN MÅTE Å LEVE PÅ
SOM JEG KAN LEVE MED*

Sundby hadde også skrevet en hilsen til oss i LOP i form av et dikt:



I vår kommune og fylke og stat, får vi det meste servert på fat
Velferd og tjenester dag etter dag, innsats og arbeid til alles behag
Og de som alltid har sørget for det, er alle dere i L...O...P
Flott at dere et forbund har dannet, for alle dere som bygde landet
Alt er jo ikke fryd og gammen, og trolig blir vi sterkere sammen
Når det skal drøftes og høres etter, om trygdeoppgjør og statsbudsjetter
Pensjon og helse og Eldreråd, der bidrar dere med råd og dåd
Dere har vært på banen en stund, og spiller nå på Lovisenlund
Viktigere enn mange kan ane, med trivsel og hygge på hjemmebane
I Huskomite og Turkomite, er dere med og sørger for det
Med mange turopplevelser flotte, blant annet til Rjukan og Roseslottet
Nyter litt otium, skummer litt fløte, på Bøkekroa med julemøte
Takk for innsatsen dere har gjort, i stat og kommune i smått og stort
I fylke og all slags offentlighet, med arbeids glede og trofasthet
Men nå er jeg ferdig, jeg har ikke mere, takk for meg! Og hurra for dere

Sundby ble takket med stor applaus og en julekaktus! Alle var mektig imponert av hva denne mannen hadde å by på!

Andrea Ølstad, sekretær

Midt-Helgeland LOP på tur til Baldar

Tidlig en septembermorgen lå tåka tett inn til husveggene. Et dårlig utgangspunkt når en skal på tur. 27 stykker møtte fram til tur til Wangbrygga i Bardal. Før vi kom oss avgårde, kom heldigvis sola fram, tåka forsvant, og humøret steg i bussen.



Vel framme ved Wangbrygga ble vi møtt av vertinnen Åshild Blyseth som ønsket oss velkommen, og siden vi var ute litt før avtalt tid, anbefalte hun oss å rusle rundt i området i finværet. De fleste gikk opp til kirken som ligger vakkert til på en høyde. Kirken er en langkirke fra 1887. Den ble restaurert i 1991.

Wangbrygga er ei gammel handelsbrygge fra 1870. Den har vært benyttet til mange formål opp igjennom årene, båtbyggeri, landhandel og brennevinsutsalg m.m. I dag er brygga et spisested med galleri, og et butikkmuseum med gamle varer og gjenstander fra Helgeland.

Det er en del av Helgeland Museum. Galleri Bardal viser bilder av kunstneren Henry Bardal, grafiker og maler.

Inne på brygga ble vi servert en innholdsrik buffet. De fleste rettene var laget med lokale råvarer, f.eks. fisk fra Vega Industrier, elgkjøtt fra bygda, poteter og grønnsaker fra bønder i området, laks fra lakseoppdrett i nærheten med mer. Nydelig mat som det ble satt høylytt pris på.

Ved desserten og kaffen, orienterte Martin Jøsevoll oss om brygga og arbeidet museumslaget har lagt ned for å få den i den stand den er i i dag.



På bussturen heim var det en gjeng med mette og fornøyde busspassasjerer, og Turid Mæhre Olsen takket sjåfør Ole Kristian Olsen for stø og sikker kjøring.

Hanna Jensen, referent

Kristiansund LOP på tur til Sunndal



I fint vær og behagelig temperatur, dro 16 opplagte pensjonister på høsttur til Sunndal. Med busseier Arnfinn Rønning som sjåfør, hadde vi en relativt lang tur gjennom Gjemnes kommune, der turen gikk langs Sunndalfjorden og til Eidsøra. Her fikk vi god informasjon av vår guide, som for anledninger var vår leder Karen Flatø. Her dro vikingene skipa sine over Tiltreidet mellom Romsdal og Nordmøre for 1000 år sida, som en «snarvei».

Turen fortsatte langs fjorden til vi kom til Øksendal, der vi dro oppover dalen til Phillipshaugen – sveitervillaen som «lakselorden» Etelbert Lort – Phillips satte opp i 1901. Vi fikk se oss omkring og fikk servert kaffe og vafler. Karen Flatø fortalte litt om stedet. Turen gikk så langs dalen ned til Øksendalsøra, der vi så på den gamle bebyggelsen.

Fra Øksendal tok vi beinveien gjennom tunell til Sunndalsøra. Hadde vi kommet 30 år tidligere, måtte vi forsert smale og svingete grusveier opp til toppen før turen ville gått ned på samme måte til Sunndalsøra. På Sunndalsøra stoppa vi på museet – Leikvin – som



var ei husklynge satt opp på 1800 -tallet og kjøpt på siste del av 1800- tallet av Lady Arbuthnott - engelsk overklassefrue. Her blei vi tatt imot og guidet av museumslederen Jarle Stavik, som kunne sin lekse på rams, men som også hadde formidlerevnen til gangs!

Her var det mye å oppleve og vi følte vi etter dette kjente Lady'en svært godt. Teaterkrefter i Sunndal har de siste 30 år spilt musikalen «Lady Arbuthnott – Frua på Elverhøy», som Jarle Stavik anbefalte på det sterkeste. «Et fyrverkeri av en musikal!» etter hans mening. Flere av oss hadde sett oppsetningen, og var enige!

Turen fortsatte langs Ålvundfjorden, og den splitter nye veitraséen fram mot Tingvoll. Der tok vi inn hos Tingvoll Fjordhotell, som serverte framragende kyllinggryte og bringebærmoussé til dessert, som avslutning på en trivelig tur. Styret og spesielt leder Karen Flatø har grunn til å være fornøyd med opplegg og gjennomføring av turen!

Jor Larsen, referent

REKORDMANGE KVINNER VELGER NÅ TIDLIG UTTAK AV ALDERSPENSJONEN

I en pressemelding sier NAV at økningen av tidliguttak kan skyldes den usikre økonomiske situasjonen gjennom høy prisvekst og høyt rentenivå. For noen måneder siden kom det tall som viser at inkassosaker hos eldre personer øker, samt at det er for aldersgruppen 60 år og over at antallet betalingsanmerkninger har økt mest det siste året. Når NAV kobler tidliguttak av

pensjon til vanskelige økonomiske tider ser dette ut til å stemme godt med det bildet som tallene fra inkassobyråene gir.

NAV påpeker i sin pressemelding at den månedlige utbetalingen blir lavere dersom man tar ut alderspensjonen tidlig. Dette er fordi den opptjente pensjonen fordeles på forventet antall gjenstående leveår som alderspensjonist.



HAR DU FLYTTET?

Husk å si fra til oss
om ny adresse.

Du kan gi beskjed på
tlf. 22 42 22 55

eller e-post: post@lop.no



Forebygge ensomhet

I en kronikk i avisen Dagens Medisin, signert forskere fra blant annet Folkehelseinstituttet og Nasjonalt senter for Aldring og Helse, tas det til orde for å intensivere arbeidet med å redusere ensomhet, spesielt blant sårbare grupper som sosialt isolerte og skrøpelige eldre.

Forskerne bak kronikken mener at «målrettede tiltak for å forhindre eller redusere ensomhet vil være avgjørende både for livskvaliteten til den enkelte og dens pårørende, men også for storsamfunnet og politikere som skal planlegge for fremtidens eldreomsorg».

Forskerne peker også på at det i den ferske Stortingsmeldingen «Bo trygt hjemme» refereres til ensomhet hele 36 ganger.

Ny podcast

Nasjonalt senter for aldring og helse har lansert en ny podcast som tar for seg aldring, helse og nyeste forskning på disse områdene. Professor og forskningssjef Geir Selbæk er med som fast bidragsyter.

Senteret skriver at de blant annet vil utfordre de vanlige oppfatningene og stereotypiene om eldre i den nye podcasten. «Vår misjon er å gi folk kunnskap, inspirasjon og håp for livets senere kapitler. Kanskje knuser vi også noen myter om de eldre» sier Selbæk.



HJELP NÅR DU TRENGER DET!



Våre spesialrådgivere gir gratis bistand til medlemmene og personlig hjelp i saker der man ellers ofte bruker advokat.

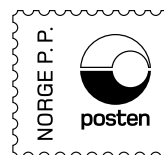
Torgeir Pettersen gir bistand/veiledning i alle pensjonssaker som berører medlemmer. Tlf. 909 22 484/ E-post: torgpett@online.no

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

15			7	8						16				12	
		4		1					6	5		10	9	8	
5	12	2	8		14		13			4		15	7		
	16		10				5	8	15	14		11	13		
		12			8			5						14	
			15	2	9			11	8		14	3		10	
	10	14		11	13	6	12	16	4	15					
11	9	3	13				14			12	1			15	
		13	6	16	7	1	10				11	9		4	
7		16	1				15		13	9		6	10		
			11	4			8		7					3	
9	8	10				13					6	7			
	13		12	6	1			9	11	10					
	6	11		13		15	4				12			5	1
2		5	9	10		14	7	3	1	8	4		6		13
4		8		5			9		16	13					10

LØSNING:

7	10	3	12	15	13	16	6	9	2	11	5	14	8	1	4
13	6	16	4	8	1	3	7	14	7	10	9	12	14	5	2
1	5	8	12	2	14	7	4	15	3	13	6	11	16	10	10
2	14	4	15	9	11	10	5	16	8	1	6	12	7	13	3
5	8	10	4	3	2	13	11	15	12	16	6	7	1	14	9
14	5	15	11	4	6	9	8	10	7	1	2	13	12	3	16
7	3	16	1	14	5	12	15	4	13	9	8	6	10	2	11
12	2	13	6	16	7	1	10	14	5	3	11	9	15	8	4
11	9	3	13	7	16	4	14	2	10	12	1	5	8	6	15
8	10	14	5	11	13	6	12	16	4	15	3	2	7	1	9
16	4	6	15	2	9	5	1	11	8	7	14	3	13	12	10
1	7	12	2	15	8	10	3	5	9	6	13	4	11	16	14
6	16	1	10	12	4	7	5	8	15	14	9	11	2	13	3
5	12	2	8	9	14	11	13	1	3	4	10	15	16	7	6
13	11	4	3	1	15	16	2	12	6	5	7	10	14	9	8
15	14	9	7	8	10	3	6	13	2	11	16	1	5	4	12



RETURADRESSE:
LOP, POSTBOKS 601 SENTRUM 0106 OSLO

LOKALLAGENE I LOP

INNLANDET

Gudbrandsdal
Birgit Dyrset

991 07 960 birglody@gmail.com

Lillehammer og omland

Per Rasmussen

995 07 051 prasmus@online.no

MØRE OG ROMSDAL

Kristiansund

Tor Larsen

952 04 579 tl1013@online.no

Molde og omegn

Ragnhild M Bugge

909 57 004 rabbugge@online.no

NORDLAND

Midt-Helgeland

Turid Mæhre Olsen

924 56 568
turid.arna.olsen@hotmail.com

Rana

Bjørn Torstein Jakobsen

958 35 224 bjoernja@online.no

Vesterålen

Siri Rønnaug Randers-Pehrson

906 41 629 sirirrp@gmail.com

Vågan

Reidun Karjalainen

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

OSLO

Oslo

Karin Ståhl Woldseth

976 99 584
karin.woldseth@gmail.com

Meteorologisk Inst. Oslo Seniorklubb

Eivind A. Martinsen

945 30 414
eivindamar@gmail.com

PRESTEFØRENINGEN

Berit Lånke

918 45 995 berit.lanke@gmail.com

ROGALAND

Rogaland Sør

Bjørg Brekke Sørskog

906 69 184
bjorg.brekke.sorskog@kleppnett.no

TROMS OG FINNMARK

Tromsø

Eva Solstad

936 83 316
evasolstad@hotmail.com

TRØNDELAG

Trondheim

Aage Borrmann

911 12 385
aage.borrmann@gmail.com

TELEMARK

Telemark

Turid Schüller Sølland

959 60 807
tu.sc.so@gmail.com

VESTFOLD

Larvik

Kari Dahle Halvorsen

480 44 839 karidh44@gmail.com

Sandefjord

Lill Holand

994 09 722
holand.lill@gmail.com

VESTLAND

Bergen og omland

Åge Rosnes

480 18 011 aarosnes@online.no

Voss og omland

Gunnvor Børsheim Lindland

959 67 184
gunnvorbl@gmail.com

AKERSHUS

Bærumsforeningen

Ragna Berget Jørgensen

977 56 144 rbergetj@online.no

Romerike

Lisa Sand

908 72 625
lisalop.konto@gmail.com

ØSTFOLD

Indre Østfold

Åshild Tangen

917 05 611
ashildtangen@gmail.com

Moss

Turid Bakkerud

Nørving

952 31 299 turinoe@online.no

Sarpsborg

Gro Hansen

950 63 937 grohansen@getmail.no