

V i i

LOP

NR. 2 - 2019 - ÅRGANG 74



Årets trygdeoppgjør

Møt LOPs nye daglige leder

Tema: Frivillig arbeid

MEDLEMSBLAD FOR **LOP** - LANDSFORBUNDET FOR OFFENTLIGE PENSJONISTER

Medlemsblad for Landsforbundet for offentlige pensjonister, LOP, som er landets eldste og nest største pensjonistorganisasjon. LOP er uavhengig, partipolitisk og livssynsmessig nøytral.

Utkommer 4 ganger årlig
ISS 1890-3398
Opplag: 10.000

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

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

Turid Schüller Sølland
95960807
tu.sc.so@gmail.com

SENTRALSTYRET
Styreleder
Torild Ofstad
954 37 233
Torildofstad@gmail.com

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

Nestleder:
Rannveig Bærheim
48146737
ranveig.berheim@lyse.net

HELSE- OG OMSORGSUTVALGET
Lillian Saxegaard
94499320
lillian.saxegaard@gmail.com

Styremedlemmer:
Torgeir Jens Pettersen
90922489
torgpett@online.no

KURS-KONTAKT-KONFERANSEUTVALGET
Turid Mæhre Olsen
924 56 568
turid.arna.olsen@hotmail.com

Asgeir Brekke
90026908
asgeir.brekke@uit.no

TURUTVALGET
Wenche Pettersen
98852625
wepel@yahoo.com

Aud Toppe Christensen
99383525
aud.toppe@yahoo.no

Lillian Saxegaard
94499320
lillian.saxegaard@gmail.com

Wenche Pettersen
98852625
wepel@yahoo.com

Varamedlemmer:
Astrid Bjellebø Bayegan
90929047
astrid.bayegan@gmail.com

Frist for nr. 3. 2019: 15. august

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

Forsidebilde og illustrasjonsfoto:
Bigstockphoto

INNHOOLD

Rapport fra sentralstyret	s. 5
Tilnærmet null i trygdeoppgjøret	s. 6
Revidert budsjett 2019	s. 8
Møt vår nye daglige leder	s. 10
Rapport fra tillitsvalgtskurs	s. 12
Mer om førerkortet	s. 14
Møt Romerike lokallag	s. 18
Frivillig arbeid	s. 20
Pensjonistforeningen ved Universitetet i Tromsø slutter seg til LOP	s. 24
Medlemsfordeler	s. 28
Kryssord	s. 30

God sommerlesning!

Så er vi på full fart inn i enda en sommersesong, og her kommer juni-utgaven av medlemsbladet vårt, forhåpentligvis til nytt og inspirasjon for medlemmene i LOP.

LOP har siden sist fått på plass en ny daglig leder, etter at Karin har gått av med pensjon. Den nye lederen får du møte i denne utgaven av bladet på sidene 10 og 11.

Saken om førerkortregler for eldre har engasjert svært mange. Dette kan også lese mer om i denne utgaven, samt hvor denne saken nå står.

Mange andre aktuelle temaer er også på agendaen i denne utgaven. Så da ønsker jeg dere god sommerlesning, og en riktig god sommer!

Margaretha

ÅRETS TRYGDEOPPGJØR



Årets trygdeoppgjør skjedde 20 og 21. mai og det ga oss ingen overraskelser. Staten, ved statsråden i Arbeids- og sosialdepartementet, står fortsatt fast på fradragsfaktoren på 0,75 prosent og Stortinget skal fortsatt behandle trygdeoppgjøret i form av en Stortingsmelding utpå høsten.

Dette til tross for entydige krav om gjennomsnitt av pris og lønnsvekst fra de fleste pensjonistorganisasjonene og fra hovedorganisasjonene. Statsrådets argumentasjon er fortsatt at det jevner seg ut over tid. Det er ikke så interessant for oss pensjonister fordi det er dagen i dag, og dagen i morgen, som teller mest. Hun nevnte ikke at staten har spart svært mange penger på dette i årene med dårlige oppgjør.

LOPs hovedkrav er at pensjonen oppjusteres lik lønnsveksten (se artikkel av Hans Erik Pettersen på side 6 i dette bladet). Problemet er at så lenge vi har det nåværende pensjonsforliket som det er stor politisk enighet om, må vi realistisk sett forholde oss til det. Men vi krever at pensjonen i det minste skal oppjusteres med gjennomsnittet av pris- og lønnsveksten. Dette er i tråd med pensjonsforliket. Det ser ut til at flere politiske partier er på glid.

Resultatet ble en realvekst i pensjonene på 0,1 prosent. LOP er sterkt misnøyd med dette resultatet. Vi valgte likevel å skrive under protokollen med en skarp protokolltilførsel.

Vi skreiv under fordi 0,1 prosent er mer enn null! Prisveksten er anslått i revidert statsbudsjett til 2,3 prosent. Det skal ikke mye til før prisveksten kan bli høyere, med for eksempel høye strømpriser, før anslaget ikke holder.

Dette kan også få konsekvenser for innbyggernes velferdstilbud i kommunene. En høyere prisvekst medfører at kommune må betale mer for varer og tjenester og de får dermed mindre handlingsrom.

Det er snart 1 million pensjonister i Norge;- altså en stor andel av den befolkningen som har stemmerett. Det er også et problem at vår generasjon er dårlig representert i styre og stell.

All den kompetansen som vår generasjon besitter blir alt for lite brukt, samtidig som våre synspunkter og behov mange ganger kommer for dårlig frem. Det kan både bli vanskelig å forsvare våre rettigheter, og å få forståelse for dem. Det er viktig at vi bruker stemmeretten og ikke bare det at vi stemmer på et parti. Vi må bruke den retten vi har til å krysse av de kandidatene vi mener er gode eldre kandidater eller har gode synspunkter på eldrepolitikk.

LOP har landsmøte 4. og 5. juni neste år. Landsmøtet denne gangen blir i Oslo,- på Thon Hotell Ullevål. Vi er en organisasjon i utvikling og vekst og landsmøtet må bli et ”verksted” hvor vi får drøftet og lagt premisset for vår organisatoriske utvikling og eldrepolitiske målsettinger. Grunnlaget for dette er innkomne forslag fra lokallagene og det er fint om dere starter forberedelsene allerede til høsten.

Jeg benytter anledningen til å ønske Radiografforbundet velkommen som ny medlemsorganisasjon og nye sykepleiere velkommen. (Sammen med alle andre nye, naturligvis)

1. juni starter Wenche Sandlie opp som daglig leder. Vi ønsker henne hjertelig velkommen!

Torild Ofstad
Styreleder LOP

SAMARBEIDSAVTALE MELLOM LOP OG NORSK RADIOGRAFFORBUND

Mandag 20. mai inngikk LOP og Norsk radiografforbund en samarbeidsavtale. Dermed kan pensjonister fra Norsk radiografforbund også bli medlem i LOP innenfor sitt eksisterende medlemskap i radiografforbundet.

LOPs styreleder Torild Ofstad, sekretariatsleder Thor Eivind Halvorsen fra Norsk radiografforbund og leder av Pensjonistforum i Norsk radiografforbund, Turid Langli, var til stede under undertegningen.

LOP ønsker Norsk radiografforbund hjertelig velkommen inn i vårt pensjonistfelleskap! Jo flere vi er, jo større styrke har vi i vårt arbeid for å sikre offentlige pensjoner og folketrygd gjennom LOPs drøftingsrett med Arbeids- og sosialdepartementet.



Fra venstre: LOPs styreleder Torild Ofstad, sekretariatsleder Thor Eivind Halvorsen fra Norsk radiografforbund og leder av Pensjonistforum i Norsk radiografforbund, Turid Langli.

Jo flere vi er,
jo større
styrke har
vi i vårt
arbeid for å
sikre
offentlige
pensjoner og
folketrygd!

LOP HAR SAMARBEID MED:

- Sykepleierforbundet
- Skolelederforbundet
- Meteorologisk Institutt
- Presteforeningen
- Mattilsynet
- Norsk radiografforbund



Rapport fra sentralstyrets arbeid

Siden forrige «Vi i LOP» har sentralstyret hatt et fruktbart styremøte i Oslo 4. april, styret deltok, og bidro, også på opplæringskonferansen 5. og 6. april 2019. Det ble noen spennende dager, der våre lokallagsstyrer fikk knytte kontakter og utveksle erfaringer. Vi har fått mange nye medlemmer fra Sykepleierforbundet, og vi håper at noen av dere ønsker å opprette lokallagsstyrer, der disse ikke finnes fra før.



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

Lokallagene vil være en arena for medlemspleie gjennom sosiale sammenkomster, aktuelle foredrag, kurs, turer og kulturelle aktiviteter. Ta gjerne kontakt med regionsansvarlig i sentralstyret, så vil vi være behjelpelige med råd og bistand, slik at dere kan komme i gang.

Ellers er det viktig at dere som ikke er knyttet til lokallag (individuelle medlemmer) sender oss mobilnummer og e-mail adresser, slik at vi kan oppdatere medlemslistene våre og nå dere lettere. (Det blir altfor dyrt å sende brev med dagens portotakster).

Styret vil alltid være opptatt av at vi skal bli flere med tanke på «tyngde» i drøftingene med departementet. Det ser ut til at vi når «yngre pensjonister» lettest på sosiale medier, så vi oppfordrer derfor til å benytte våre Facebook sider, både sentralt og lokalt, til å nå nye potensielle medlemmer. Som kjent finner dere vervebrosjyre og strateginotatet på vår hjemmeside www.lop.no. Der finner dere gode argumenter for å

bli medlem i LOP, så jeg håper de blir flittig benyttet i vervearbeidet framover.

Vår hovedoppgave er fortsatt å jobbe for «En rettferdig pensjon for offentlige pensjonister». Vi har kommet godt i gang med planleggingen av neste landsmøte våren 2020 som skal være i Oslo.

Ellers er sentralstyret opptatt av at organisasjonen er synlig i lokalsamfunnet, og at vi er representert i mange elderråd rundt om i kommunene. I forbindelse med valget senere i år er det også viktig at vi utfordrer lokalpolitikere på seniorsakene i deres valgprogrammer. Jeg vil igjen oppfordre dere til å ta kontakt med sentralstyrets medlemmer for å være med og sette dagsorden og fremme de gode sakene

Rannveig Bærheim
Nestleder i sentralstyret i LOP

TILNÆRMET NULL I TRYGDEOPPGJØRET

Tekst: Hans Erik Pettersen, leder av Pensjonsutvalget

Regjeringen imøtekom ikke LOPs krav. Alderspensionene blir regulert med 2,3 prosent fra 1. mai. Det tilsvarer at pensjonene øker med 2,4 prosent på årsbasis. Regjeringen anslår at prisveksten vil bli på 2,3 prosent på årsbasis. Slår dette til, vil vi få en realvekst på 0,1 prosent.

Pensjonsreformen slo ihjel ett enstemmig stortingsvedtak fra 2003 som sa at alderspensjonistene skulle følge lønnsutviklingen til de yrkesaktive, så fra 2011 er vi utsatt for en underregulering slik at pensjonsfondet kan vokse ytterligere eller at innsparte penger kan brukes på andre formål enn til pensjonistene.

LOP krevde primært at løpende alderspensjoner reguleres med 3,2 prosent på årsbasis i 2019, med andre ord, lik vekst som de yrkesaktive, ingen underregulering.

Pensjonistene bør ha samme realutvikling som de yrkesaktive på godt og ondt. Når vi likevel også fremmet et subsidiært krav er det fordi Regjering og Storting i hvert fall må oppfylle sine egne tidligere forpliktelser om de i denne omgang ikke gir oss medhold i vårt primærkrav.

Subsidiært krevde LOP at reguleringen av løpende pensjoner legges om fra 2019 slik at denne gjennomføres med halvparten av lønnsveksten og halvparten av prisveksten. Dette har hele tiden vært Stortingets intensjon.

LOP viste til Innst O nr 67 (2008-2009) der det klart framgår at «gjennomsnittet av lønns- og prisvekst gjennomføres ved at» en nytter en fradragsfaktor på 0,75 prosent. Til grunn for faktoren 0,75 prosent, var en gjennomsnittlig reallønnsvekst på 1,5 prosent for de yrkesaktive, jf. OT prp.37(2008-2009).

På tross av tre gode år 2011-2013 viser departementets egne tall i Stortingsmelding nr. 5 (2018-2019) at gjennomsnittlig realvekst for de yrkesaktive i perioden 2011-2019 var på 1,2 prosent, altså 0,3 prosentpoeng lavere enn forutsetningen på 1,5 prosent. Denne meldingen ble lagt fram i oktober 2018. Etter det er det kommet reviderte tall for 2018 og 2019. Basert på regnskapstall for 2018, samt revidert budsjetts anslag for 2019, blir gjennomsnittlig realvekst for de yrkesaktive i perioden 2011-2019 på 1,06 prosentpoeng, altså 0,44 prosentpoeng lavere enn forutsetningen på 1,5 prosent. Forutsetningene for at faktoren på 0,75 prosent er en gjennomføringsmetode for å oppnå gjennomsnittet av lønns- og prisvekst for de yrkesaktive er med andre ord brutt.

LOP krevde subsidiært at løpende alderspensjoner reguleres med 2,75 prosent på årsbasis i 2019, altså gjennomsnittet av årslønns- og prisvekst.

For 2019 ville dette gi i størrelsesorden 0,35 prosentpoeng høyere vekst i løpende pensjoner enn det regjeringen ga ved å bruke en fradragsfaktor som ikke lenger er i tråd med pensjonsreformen. Dette er 6te året på rad at regjeringen sparer flere penger på pensjonistenes bekostning enn det pensjonsreformen la opp til.

I Norge, i motsetning til en del andre land, er det en gjennomgående tillit mellom de styrende og befolkningen.

Betydningen av dette kan ikke undervurderes. Det er derfor svært alvorlig når en stor befolkningsgruppe som forøvrig er dårlig representert i besluttede organer, ikke kan stole på at regjeringen korrigerer kursen slik at tidligere forutsetninger og vedtak blir respektert, men heller vil spare mer penger enn tidligere forutsatt.

For litt over en måned siden hadde jeg en stor hjerteoperasjon. Det illustrer det poeng at pensjonister har en tidsbegrenset levetid. Argumentet om at over lang tid vil forutsetningen om 1,5 prosent realvekst for de yrkesaktive slå til, er et svært dårlig argument for de pensjonister som lever idag.

STORTINGSBEHANDLING

Erfaringene fra omleggingen av budsjettpraksis og stortingsbehandling etter omleggingen i 2016 er for pensjonistene dårlige. Et oppgjør som omhandler ca. 1,2 millioner pensjonister blir først lagt fram for Stortinget i form av stortingsmelding ett halvt år etter at oppgjøret

er ferdig. Stortinget har derved ingen reell mulighet til eventuelt å korrigerer Regjeringens beslutning, jf. blant annet at fradragsfaktoren på 0,75 prosent er et brudd på stortingets egne forutsetninger.

LOP krevde at regjeringen legger fram resultatet av trygdedrøftingene til reell politisk behandling ved at saken presenteres Stortinget i vårsesjonen. Dette ble ikke imøtekommet.

Denne gangen skrev LOP under protokollen med en protokollmerknad:

LOP viser til sitt primære og subsidiære krav. For 6te år på rad reguleres alderspensjonene lavere enn pensjonsreformens gjennomsnitt av pris- og lønnsvekst. LOP forventer at regjering og storting i hvertfall følger opp pensjonsreformen om vårt primære krav ikke blir imøtekommet. På denne bakgrunn er LOP i tvil om å undertegne protokollen, men velger det likevel fordi det ser ut til at reguleringen denne gang ikke gir negativ realinntekt.



“I Norge i motsetning til en del andre land, er det en gjennomgående tillit mellom de styrende og befolkningen. Betydningen av dette kan ikke undervurderes. Det er derfor svært alvorlig når en stor befolkningsgruppe, som forøvrig er dårlig representert i besluttede organer, ikke kan stole på at regjeringen korrigerer kursen slik at tidligere forutsetninger og vedtak blir respektert, men heller vil spare mer penger enn tidligere forutsatt”.

Revidert budsjett 2019:

VIRKNINGER FOR KOMMUNENE

Regjeringen la fram sitt reviderte budsjett 14. mai i år. Det ble samtidig lagt fram et par anslag for 2020.

Tekst: Jan Mønnesland, pensjonsutvalget

Det er i all hovedsak staten som setter rammene for kommunesektorens økonomi, ved å fastlegge skatteopplegget og rammetilskuddene. Kommunene er den viktigste leverandør av velferdstjenester. Hvordan statsbudsjettet påvirker kommunenes inntekter blir dermed at stor betydning for pensjonister.

Over flere år har kommunene hatt trang økonomi, noe som bl.a. har gitt seg utslag i sviktende tilbud og sviktende kvalitet bl.a. i eldreomsorgen.

72 prosent av kommunesektorens inntekter er frie inntekter. Det er skatter og rammetilskudd, penger som kommunene selv fordeler mellom sektorene.

Øremerkede statstilskudd og gebyrer kan bare brukes til det formålet de er innhentet for. Det er de frie inntektene som bestemmer det kommunale handlingsrommet. Når disse ikke dekker utgiftsbehovet må tjenestetilbudet innskrenkes i omfang og/eller kvalitet.

Mill. 2019-kr	2017	2018	2019	2020
Vekst frie inntekter	5745	861	-1757	1500
Behovsvekst	2088	1448	751	1037
Realvekst	3657	-587	-2508	463

Behovsveksten gis av teknisk beregningsutvalg ut fra kostnader ved endring i befolkningen etter alder. Bare utgifter som dekkes av frie inntekter er med, ikke utgifter dekket ved gebyrer eller øremerkede tilskudd. Regnskapstall for frie inntekter tom. 2018, nye anslag for 2019 og 2020.

Regnet i fast kroneverdi har det vært en nedgang i realveksten hvert eneste år etter 2016. Nedgangen er sterkest de siste årene. Mekanismen bak nedgangen er at en i statsbudsjettet som behandles i oktober/november ikke tar høyde for økt skatteinngang mot slutten av året. En dimensjonerer budsjettet for det kommende år ut fra tidligere anslag for inneværende år som har vist seg for lave. Regnskapstallene blir da høyere enn lagt til grunn når neste år budsjetteres, noe som gir svært lave og tildels negative veksttall for inntektene året etter. For 2018 gir det negativ realvekst, ved at inntektsveksten blir lavere enn behovsveksten. For 2019 blir også inntektsveksten negativ i revidert budsjett. Kommuneproposisjonen for 2020, som ble lagt fram sammen med revidert, ser for seg et bedre forløp det året, men likevel med en svært beskjeden realvekst.

Ut over denne innstrammingen har regjeringen definert en del satsingsområder som de krever at kommunene

skal prioritere innenfor de frie inntektene. For 2019 gjelder det tidlig innsats i skolen, opptrapping innen rusfeltet, innen habilitering og rehabilitering, samt opprustning og fornying av fylkesveiene. Til sammen går 600 millioner med til disse tiltakene, med tilsvarende reduksjon for øvrige kommunale utgiftsområder.

Det øremerkede tilskuddet til toppfinansiering for pasienter med krav på omfattende helse- og omsorgstjenester svekkes ved at en også i 2019 øker innslagspunktet for dekning av slike utgifter mer enn lønnsveksten skulle tilsi. Dette belaster kommunenes frie inntekter med rundt 300 mill. kroner ekstra.

Samlet sett bidrar dette til å svekke kommunesektorens handlingsrom med rundt 4 milliarder kroner fra 2018 til 2019. Det er umulig å forestille seg at det kan gjøres uten at det vil gi markerte reduksjoner i kommunenes tjenestetilbud.

Endret handlingsrom 2019, målt fra regnskap 2018 til revidert budsjett 2019

Økning i frie inntekter, oppg.korr.	-1757
Demografikostnader som belaster frie	751
Vekst pensjonskost ut over deflator	669,5
Forventet innsatsøkning kommuneprop 2019	
opptrapping rusfeltet	206
opptrapping habilitering og rehabilitering	103
Nye innsatskrav 2019-budsjettet:	
tidlig innsats i skolen	200
opprustning og fornying fylkesveier	100
Innslagspkt, toppfinansiering ressurskrevende	
tjenester økt med 50 000 kr. ut over lønnsveksten	308
Endring netto handlingsrom frie inntekter	-4095

Tabellen gjelder de frie inntektene. Ut over dette kommer at de øremerkede tilskuddene er redusert med 173 mill. kroner i revidert budsjett, herav 100 millioner som kutt i posten "tilskudd for klimatiltak og klimatilpasning."

I tillegg må en anta at når regjeringen også i 2019 strammer inn beregningsreglene for dagpenger (anslått besparelse 353 mill.kr.) vil mange mottakere tvinges over til sosialkontorene, slik at kommunene overtar en ikke ubetydelig del av denne "besparelsen".

Kommuneproposisjonen gir anslag for kommuneøkonomien kommende år, dvs. i 2020. Økningen i frie

inntekter ligger beskjedne 125 mill. kr. over behovsveksten. En viktig endring fra årets og tidligere års proposisjoner er at en for 2020 ikke lister opp tiltak som en krever at kommunene skal gjennomføre. Da blir det ikke trekk i handlingsrommet pga. slike pålegg. Bedret kommuneøkonomi blir det ikke når at en fjerner en slik liste, behovet for å finansiere slike utgiftsposter vil fortsatt være til stede. Så er det usikkerhet knyttet til anslaget om at en for første gang siden 2015 skal få en reduksjon i stedet for vekst i pensjonsutgiftene. Det er derfor svært usikkert om 2020 blir et bedre år for kommunene enn de to siste årene med markerte innstramminger.

“Over flere år har kommunene hatt trang økonomi, noe som har gitt seg utslag i sviktende tilbud og sviktende kvalitet, blant annet i eldreomsorgen.”

Opplegg for handlingsrom 2020

	Mill. 2019-kr
Økning i frie inntekter, oppg.korr.	1500
Demografikostnader som belaster frie inntekter	1375
Endret pensjonskost ut over deflator	-450
Netto handlingsrom frie inntekter	575

Møt LOPs nye DAGLIGE LEDER

LOP har fått ny daglig leder fra 1. juni.
Her kan du bli bedre kjent med personen bak tittelen.

Det mange LOP-ere sikkert ønsker å vite er hvem du er og hvilken bakgrunn du har, og selvfølgelig hvilke tanker du har om LOP. Så vi starter fra begynnelsen, hvem er Wenche Sandlie?

Jeg er født og oppvokst på Hamar, og reiste som så mange andre til Oslo for å studere etter gymnastiden. Det var sosiologi-faget som fanget min interesse. Dermed ble jeg sosiolog og ble også værende i Oslo der jeg stiftet familie og har hatt mitt arbeidsliv. Jeg er gift med en kjekk kar, og har tre voksne døtre, og som 55-åring er dette et godt tidspunkt for meg å få starte i en ny og spennende jobb.

Yrkesmessig har jeg bred erfaring fra både kommunal sektor og fra organisasjonslivet. Det er fra helse-, sosial- og velferdsfeltet jeg har tyngst erfaring. Jeg har jobbet både brukernært og på systemnivå. Og dette perspektivet tar jeg med meg til LOP, hvor jeg sammen med sentralstyret skal utvikle organisasjonen – og vårt arbeid er for hver og en av våre medlemmer.

Jeg er glad i hverdager, det er de som er bærebjelken i livet. Og det betyr videre at jeg er glad i arbeidshverdagen. Full arbeidsinnsats i løpet av uka betyr ikke sjeldent å sovne foran TV'n fredag kveld. Da er jeg på en måte i mål.

Jeg koser meg veldig når jeg er sammen med familie og venner. Så jeg bruker å si at «jeg tar gjerne en kopp kaffe hvor som helst i verden». Kaffe er lykke.

Men du har også en sporty side?

Ja, å trene og holde meg i form er viktig, både for egen helse, men også for å holde et godt energinivå. I min ungdom var jeg en ivrig kunstløper, og gamle Hamar stadion hadde jo verdens beste uteisbane. Nå går det mer i spinning og styrketrening. Og til sommeren så har jeg veldig lyst til å lære meg å padle.

Og så må vi jo spørre deg om tankene innfor denne nye oppgaven du har fått som daglig leder i LOP?

Jeg pleier å si at «alderdom er hellig for meg», og LOP er en svært viktig aktør når det kommer til å jobbe for pensjonistenes rettigheter. Først og fremst er det jo ivaretagelsen av interessene til våre 11.000 medlemmer med offentlig tjenstepensjon, men arbeidet LOP gjør kommer også alle andre pensjonister fra offentlig sektor til gode, så her har vi et stort vekstpotensial, bare vi klarer å komme ut med hvem vi er og hva vi jobber for.

Jeg har fått en god arbeidsposisjon, jeg skal samarbeide med den gruppen som har lengst arbeidserfaring i dette landet – nemlig pensjonister. Pensjonistene er en gruppe mennesker som har en enorm erfaring fra både arbeidslivet og livet for øvrig, og veldig mye kunnskap. Min erfaring er også at pensjonister gjerne deler med seg av denne erfaringen og kunnskapen. Og mange har også tiden til å kunne dele, hvis de bare blir spurt og blir invitert inn i de riktige sammenhengene.

Jeg ser frem til å samarbeide med dere pensjonister. Pensjonister er ingen homogen gruppe, det er en meget heterogen gruppe, både når det gjelder alder og aldring. Å være pensjonist strekker seg jo over flere tiår. Behovene til en pensjonist kan være veldig ulike i forhold til om man er i begynnelsen av 60 åra, eller i slutten av 80 åra.

En av mine aller første prioriteter i denne jobben er å kontakte alle lokallagslederne i LOP, slik at vi kan bli kjent. I tillegg ønsker jeg at lokallagslederne skal ha en lav terskel for å ta kontakt med meg. Uansett hva det gjelder, smått eller stort, så er det bare å ringe meg eller sende en e-post. I tillegg er det jo en stor jobb å gjøre LOP mer kjent, her må jeg tenke kreativt sammen med både sentralstyret og resten av organisasjonen slik at vi kan bli mer synlige i det offentlige rom. En del av dette offentlige rommet er jo helt klart elderrådene



i kommuner, fylkeskommuner og bydeler, og her skal LOP bli mer synlige og gi sin stemme. I tillegg bør det være potensiale for LOP-lokallag på mange flere steder i landet enn det vi har i dag. Jeg gleder meg til å komme i gang som daglig leder i LOP.

Som organisasjonens sentrale kontaktpunkt skal jeg også støtte opp om lokallagenes arbeid, samtidig som det også jobbes mot de ulike forbundene for å få til flere gode avtaler om LOP-medlemskap for forbundsmedlemmer som blir pensjonister. Og så er jo

også en viktig del av mitt arbeid å bistå og å arbeide sammen med sentralstyret, samt å følge opp politiske saker, høringer og utspill. Jeg har med meg god erfaring med å samarbeide med andre organisasjoner, og det skal jeg fortsette med i LOP.

Sammen med de daglige administrative oppgavene er det klart at her er det mye å sette seg inn i. Å komme helt inn i alle sider av arbeidet vil ta litt tid, men jeg har mye energi og mye vilje, så jeg går inn i dette med et klart formål om å gjøre en best mulig jobb for LOP.

«Meningen med livet er å bli gammel,
og alle skal ha en verdig alderdom!»

Rapport

fra kurs for tillitsvalgte i april



5. og 6. april i år ble det arrangert kurs for tillitsvalgte i Oslo på Meet Ullevaal hotell. I tillegg til kursdeltakerne var sentralstyret invitert i år som i fjor. Det er populært at de er til stede for ev. kontakt ved behov.

Hotellet var meget bra. Det var god service, store, fine rom for møter og god mat. Det var bra valg av hotell for kursarbeid. Svarene vi fikk fra evalueringsskjemaene var at folk var fornøyde etter de to dagene vi hadde vært sammen. Mange ga tilbakemeldinger på at det var flotte temaer og forelesere. Mye var bra og informativt, og det ble sagt at mange ideer var relevante å ta med seg tilbake til lokallagene. Det å drive lokallagsarbeid er viktig, og mer kompetanse på det området var ønskelig. Det ble og oppfordret til å fortsette med tilsvarende kurs.

Tilbakemeldinger fra refleksjonsarbeidene var interessante. Mange grupper hadde tanker om Stortingsmelding 15, 'Å leve hele livet'. Noen mente at det var satt for lite kritiske spørsmål til utfordringen ved meldingen, nemlig: Hvor forpliktende skal St.m. være? Noen mente bl.a. at St.m. 15 har lagt for mye vekt på alder. Det ble også stilt spørsmål ved hvem er ansvarlig når vi trenger ting som kan hjelpe oss til å fungere? Hvor skal vi henvende oss i slike tilfeller? Mange interessante spørsmål kom fram fra refleksjonsarbeidene. Eldrebølgen ble nevnt og at begrepet var negativt ladet. Fra en gruppe ble det foreslått å kalde 'bølgen' for Seniorskraft. I tillegg

til Stortingsmeldingen hadde vi andre interessante emner om pensjon, drøftingsrett – forhandlingsrett, elderråd, lokal påvirkning i aktuelle saker, foredrag om eldre i trafikken, Organisasjonsarbeid og orientering / tips om lokallagsarbeid.

Vi hadde to trivelige dager på Ullevaal med arbeid i organisasjonen og sosialt samvær. Kurs med overnatting er positivt, for da får medlemmene tid til å utveksle erfaringer med hverandre bl.a. over et godt middagsmåltid på kvelden.

Vår daglige leder, Karin Woldseth, deltok på det siste møtet i sin funksjon, for hun blir pensjonist i vår. Leder Torild Ofstad overrakte blomster til henne og takket for arbeidet i de årene hun har vært ansatt i LOP. Kursutvalget takket for samarbeidet i de årene hun har vært ansatt i LOP.

Vi i Kurs- Kontakt- og Konferanseutvalget hadde to fine kursdager i Oslo på Meet Ullevaal hotell, og vi takker tillitsvalgte for innsatsen på kurset!

Jurid Schüller Solland *Gunda Falao Sparre*

Jurid Mæhre Olsen
Utvalgsleder



Leder av LOPs pensjonsutvalg: Hans Erik Pettersen.



Daglig leder Karin Woldseth ble takket av.



Hyggelig sosialt samvær.



Mer om FØRERKORTET

I siste nummer av «Vi i LOP» hadde Jonn Bekkevold, lokallagsleder av Romerike LOP, et innlegg med tittel «Fører kortet» med fokus på kravet om legeattest for bilførere over 75 år. I etterkant har Jonn mottatt henvendelser fra hele landet, så dette er et tema som engasjerer bredt.

Tekst: Margaretha Hamrin

«Ja, det har vært stort engasjement i denne saken sier Jonn», vi har satt oss på cafe i Lillestrøm for en liten prat. At Jonn er 84 år kan ingen gjette, og etter en lang karriere i det norske forsvaret er engasjementet på topp på mange arenaer. LOP er en av dem, amatørradio en annen, og så førerkortsaken da.

«Særlig er dette en vanskelig sak som opprører mange som ikke bor så sentralt. Folk er fortvilet over å kanskje ikke kunne få handlet, komme seg til lege og andre nødvendige ærend. Følelsen av hjelpeløshet er det som går igjen. En ringte meg og lurte på om ikke det kunne gå an å få en ordning slik at man i alle fall kan få fortsette å kjøre lokalt».

Men før vi går lengre inn på førerkortsaken må vi få et lite innblikk i ditt liv Jonn, du har et spennende og variert liv bak deg, med minner helt tilbake til annen verdenskrig?

Ja, jeg husker at herrefolket både kom og dro. Jeg er født og oppvokst i Nedre Eiker, og kan godt huske at vi barna bommet sukkertøy og sigaretter fra soldater som marsjerte forbi oss.

Senere ble det Latinskolen i Drammen, og i 1954 var jeg russ og klar for å starte på befalsskolen/teknisk i Stavern ett år. Der ble jeg som instruktør frem til januar 1958, og har mange og gode minner fra tiden i Stavern. Så gikk ferden videre til Ordonance Guided Missileschool i Huntsville i Alabama. Dette var rett etter raseopptøyene ved high school Little Rock i Arkansas. Rasediskriminering så vi mye av, blant annet med adskilte toaletter og med skiller mellom sorte og hvite personer på bussene. Her fikk vi også oppleve utskytning

av USA's første satelitt den 31. januar 1958. Det var også mange tyskere der, det var de som hadde utviklet Redstone raketten, blant annet Werner von Braun.

Siden gikk veien videre til El Paso Texas, deretter til RAF Cosford/UK, for sambandsoperativ krigsskole. Så hjem til Norge som lærer på Lutvatn frem til 1969. Etter det ble det ett år på skolebenken i høynivå-programmering og jobb i Nord-Norge på Kontroll- og varslingsstasjoner, eller sagt på en enklere måte; å jakte etter russiske fly. Nord-Norge bød på mange flotte værøpplevelser, ofte med tilhørende rasfare og vind, og også et veldig godt kameratskap mellom oss som jobbet der. Det var en flott del av landet å få stifte så nært bekjentskap med.

Etter Nord-Norge var jeg innom Kjeller og Stabsskole, så til NATO HQ i Bruxelles og deretter SHAPE (Militært NATO HQ) i Mons, etterfulgt av Forsvarets Høyskole 1986. Så fulgte jobben som gruppesjef på flyskolen på Værnes, etterfulgt med samme jobb på Gardermoen. Så innom Kjeller igjen, før jobb i Naval Postgraduate school i Monterey California, en tid som jeg minnes med stor glede. Deretter jobb som Deputy Assisten Chief of Staff communication and ADP (Software), for til slutt å ende opp som sjef driftsdivisjonen i Luftforsvaret på Kjeller.

Og familien måtte følge med på flyttelasset alle disse stedene? Ja, de var med alle steder dit ferden gikk. Barna, som nå er godt voksne, bruker å si at de ikke er oppvokst noe sted.

Et yrkesliv på så mange ulike steder i verden må ha gitt deg mange minnerike opplevelser?

Absolutt. Jeg kan nevne Bosnia, hvor Norge hadde ansvaret for Tuzla airport og blant annet fire helikopter som fløy FN-folk hit og dit og ble beskyttet. Dette var like innpå folkemordet i Srebrenica. Og i forbindelse med Conventional Forces Europe (CFE) var jeg sjef for ett par nedrustningsteam som sjekket destruksjon av våpen bak det tidligere jernteppet. Som pensjonist fikk jeg jobb i US Embassy og sto for avslutningen av den amerikanske våpenhjelpen og var Foreign Military Sales manager. Jeg hadde også noen år jobb for Northrop Grumman som solgte deler av F-16 til Norge. En episode jeg husker spesielt godt er fra en nedrustningsinspeksjon i Košice i Slovakia. Etter endt jobb stakk teamet innom en bar for et glass øl. Etter en stund ble en av bargjestene innpåsliten og begynte å være plagsom mot meg, uvisst for meg av hvilken grunn. Plutselig kommer to menn og tar vedkommende mellom seg og viser han ut. Jeg ante ikke at vi ble diskret passet på.

Men du sitter slett ikke stille selv om yrkeslivet nå er bak deg?

Jeg har stilt opp som tillitsmann der det har vært naturlig, og de siste årene har LOP vært et helt naturlig sted for meg å være engasjert. Hobbyen som radioamatør

med lisens fra 1953 (LA3QE) har jeg hatt hele livet, og derfor er det veldig givende å få fortsette med dette i nærområdet her jeg bor. Og så blir det en del foredrag for blant annet Rotary Club, med annen verdenskrig og det militære liv som temaer.

For ikke å nevne dagsaktuelle saker, som for eksempel eldre og førerkort?

Ja, dette er en sak som engasjerer både meg og svært mange andre. Jeg har hatt dialog med en rekke personer, også Stortingspolitikere, og mange har blitt klar over at her bør og må noe gjøres. Nå får vi avvente regjeringens forslag i denne saken, som etter planen skal legges fram før sommeren. Og håpe at alle protestene har nådd fram, slik at vi får en mer riktig og rettferdig måte å bedømme hvem som egner seg som sjåfører, og hvem som bør la bilen stå. Men det må være kriterier som går på egenskapene som sjåfør, ikke hvilke allmennkunnskaper den enkelt besitter. Og et tips på tampen for dem som snart skal fornye: Det er ingen vits i å være ute i god tid for fastlegetimen. Får du ny legeattest for eksempel 2-3 måneder før førerkortet går ut, så gjelder det nye førerkortet fra denne datoen, og du mister 2-3 måneder av den nye perioden. Så her gjelder det å planlegge godt, ikke være for tidlig ute, og heller ikke for sent.

DETTE ER SAKEN:

- Alle over 75 år som vil fornye førerkortet, må som hovedregel bestå den kognitive testen «Norsk revidert mini mental status evaluering (MMSE-NR).
- Testen er som regel en del av en obligatorisk helseattest for eldre, selv om det i veiledningen fra Helsedirektoratet står at testen kun skal brukes ved mistanke om kognitiv svikt. Stryker man på testen, får man ikke fornyet førerkortet.
- Kritikken mot denne testen har blant annet vært at den favoriserer dem med høyere akademiske utdannelse, og at den fungerer mer som en generell kunnskapstest enn å kartlegge hvor godt egnet man er som sjåfør.
- I blant annet Sverige og Tyskland har de aldri hatt noen slik test, i Danmark er den fjernet. Arbeiderpartiet og Senterpartiet foreslo i Stortinget i juni i fjor å fjerne denne testen, dette forslaget fikk ikke flertall i avstemningen.
- Regjeringen har nå foreslått å heve aldersgrensen for fornyelse av førerkortet til 80 år, og at helseattesten fornyes hvert tredje år. Helsedirektoratet har fått i oppdrag å vurdere ulike metoder som på en effektiv måte fanger opp kognitiv svikt som kan påvirke førerferdigheter. Endringene i regelverket som vil gi hevet aldersgrense for helseattest vil mest sannsynlig tre i kraft før sommeren.
- Stortingrepresentant Sverre Myrli (AP) mener at å heve aldersgrensen til 80 år ikke er nok. Myrli peker også på at dette beslaglegger enormt med tid for fastlegene. – Nå får vi vente på at regjeringen legger frem ett eller annet forslag for Stortinget. Jeg synes ikke dette er bra nok, sier han. «Vi vil ha bort hele dette testregimet som gjør at alle landets eldre må oppsøke fastlegene for å ta en høyest tvilsom test, som det er svært diskutabelt om sier noe om folks kjøreferdigheter. Vi må heller finne andre ordninger for å luke ut de som ikke er egnet» sa Myrli i et intervju om denne saken til VG.

Nulloppgjør og andre tiltak som øker LEVEKOSTNADENE



“Dersom en person skulle være berørt av alle de nevnte områder som beskrives, vil det med nevnte eksempler bety en økt utgift pr. år på kr. 26.935.- som følge av statlige endringer”.

LOP har i april gjennomført seminar for alle lokallagsledere, der også medlemmene i sentralstyret deltok. Jeg opplevde seminaret som meget positivt, med engasjerte deltakere, og dyktige foredragsholdere.

Dette er et viktig fora for meningsutveksling, samt at sentralstyret får signaler om hva medlemmene er engasjert i og brenner for.

Det som kom klartest fram, og som er den største frustrasjonen blant medlemmene, er underreguleringen. Her innledet Hans Erik Pettersen, samt at han også gjennomgikk problemstillingen om drøftingsrett- og forhandlinger.

Trygdeoppjøret for 2019 er ikke klart når dette skrives, men i signalene/utredninger som er kommet, kan det se ut som det går mot et null-oppgjør, evt. en liten nedgang i kjøpekraften. Blir det resultatet, blir det nedgang i kjøpekraften for oss pensjonister for femte år på rad.

Hva har dette betydd for oss pensjonister? Flere organisasjoner har regnet på dette og kommet fram til følgende:

- En pensjon på 250 000 kroner i 2014 har tapt kjøpekraft tilsvarende 24 000 kroner i perioden til og med 2018. Det betyr at dersom pensjonistene hadde fulgt prisveksten, ville du fått 24 000 kroner mer i pensjon før skatt i løpet av perioden 2015-2018.

- En pensjon på 350 000 kroner i 2014 har tapt kjøpekraft tilsvarende 34 000 kroner i perioden til og med 2018. Det betyr at dersom pensjonen hadde fulgt prisveksten, ville du fått 34 000 kroner mer i pensjon før skatt i løpet av perioden 2015-2018.

Men ikke bare trygdeoppjøret bekymrer. Statsbudsjettet for 2019 inneholder en rekke nedskjæringer på sosiale goder:

- Egenandelstak 2 – fysikalsk behandling. Fra 1.januar 2017 må alle iht nytt lovverk, dvs med to unntak, betale egenandel for fysikalsk behandling til oppnådd tak på frikort 2. For 2018 er denne kostnaden kr.2025. Det vil si en tilsvarende økt utgift for syke eldre.

- Avvikling av hjelpetønad sats 0 gjelder fra 1.juli 2018. Bortfall av stønad sats 0 = kr. 1.130.-pr. mnd. Det vil

bety en økt utgift på kr.13.560.- pr. år.

- Regelen om særfradrag for store sykdomsutgifter ble opphevet fra og med inntektsåret 2012. Det tyder på at 2018 er siste året med overgangsordning. Utfases særfradraget helt fra 2019?

- Benytter vi eksemplet med et fradrag i skatt på kr. 9.180.- for 2018, vil fratrekk bli kr. 6.150.-.

- Noen forbruksmateriell tas ut av blåreseptordningen. Med et forbruk på for eksempel 2 pk. pr. uke blir kostnaden kr. 5.200.- pr år.

Dersom en person skulle være berørt av alle de nevnte områder som beskrives, vil det med nevnte eksempler bety en økt utgift pr. år på kr. 26.935.- som følge av statlige endringer.

På seminaret hadde vi også en gjennomgang av, og innspill til, Stortingsmelding 15. (2017-2018) «Leve hele livet». Her har Helse- og Omsorgsutvalget gjort en flott innsats. Det er mye bra i meldingen, men hvem skal betale? Følger det penger med reformen?

Fra seminaret sendte vi to resolusjoner. En til de politiske partier i Stortinget angående underreguleringen, og en til Helseministrene angående tilgang på medisiner.

Som dere ser er det mye å arbeide for. I lag med dere, og andre pensjonistorganisasjoner, håper vi på endringer til det bedre

Jorgeir Pettersen

Sentralstyremedlem i LOP

Til ein sjuk

Dei bar eit bod til meg ein dag da våren nett var ved å springe - ein vyrdeleg ven har fått eit slag som karen ned i kne vil tvinge.

Vondt det er å vera sjuk når våren bryt og brest med markene så blomstermjuk der fuglane held fest.

Om du er i beste bragen og synes stette alle krav det ingen veit om neste dagen reie vil di grav.

Eg inderleg vil vera ein som vonar på eit ryfte til du står på eigne bein og fana lett kan lyfte.



Asgeir Malmen Brekke

LOKALLAGET PÅ RAUMARIKI

Raumariki, Raumarenes rike, var nevnt allerede på 500-tallet. Dagens variant, Romerike, vil bestå etter kommune- og fylkessammenslåingene.

Tekst: Maj Lindholt

Raumariki, Raumarenes rike, var nevnt allerede på 500-tallet. Dagens variant, Romerike, vil bestå etter kommune- og fylkessammenslåingene. Praktisk for LOP Romerike! Lokallaget tilbyr medlemskap til offentlige pensjonister og deres ektefeller/samboere fra regionen Romerike som ligger i østre og nordlige del av Akershus, dvs nord/øst for Oslo. Regionen har – iallfall fram til kommende årsskifte – 13 kommuner: Nannestad, Hurdal, Eidsvoll, Ullensaker, Gjerdrum, Nes, Rælingen, Nittedal, Skedsmo, Lørenskog, Fet, Sørums og Aurskog-Høland. Det er to byer i regionen; Jessheim og Lillestrøm.

ETTER ØVRE OG NEDRE

Fram til for et par år siden var det to lokallag, Øvre Romerike og Nedre Romerike. Etter 25 års drift feiret LOP Øvre Romerike jubileet og la ned laget. LOP Nedre Romerike forandret navnet til LOP Romerike for å gi et tilbud til hele regionen. Hvor «gammelt» Nedre Romerike-laget er, har det ikke vært mulig å finne ut. Mange år med «arkiver» hjemme hos forskjellige tillitsvalgte er ikke det sikreste grunnlag for at alt relevant tas vare på.

MEDLEMSKAP

LOP Romerike har medlemmer i flere kommuner. I tillegg til i ovennevnte 13, er noen medlemmer bosatt i Enebakk. Totalt er det ca. 100 noterte medlemmer. Av disse møtes gjennomsnittlig ca. 20 på medlemsmøtene på den tredje mandagen i månedene januar-april og september-november. Møtestedet er for tiden i IOGT/Concordiabygget i Skedsmogaten på Lillestrøm. I mai og august tilbys dagsturer. I desember er julelunsj med underholdning på programmet.

Programmet for møtene er innledning/kåseri, kaffe/te og kaker samt åresalg. Gratis adgang. Turer og julelunsj må det betales for, og styret er fornøyd med at laget

kan subsidiere disse arrangementene. Årskontingenten er kr 320, hvorav kr 230 i sentralkontingent og kr 90 til lokallaget.

VÅRPROGRAMMET

I år kom NRK-veteranen Geir Helljesen på januarmøtet og kåserte om mennesker han hadde møtt gjennom vel 40 år i NRK. Et fornøyd og innholdsrikt kåseri om opplevelser med kjente og ikke fullt så kjente personer i inn- og utland. Også i februar var en NRK-veteran innleder. Einar Lunde stilte spørsmålet: «Kina i Afrika – en ny kolonimakt?» som han begrunnet og langt på vei besvarte i foredraget.

“LOP Romerike har medlemmer i flere kommuner”

Et tankevekkende foredrag. Einar Lunde huskes vel best som et korrekt Dagsrevy-anker. Her viste han seg som en festlig og leken foredragsholder. Etter Lundes innledning var det årsmøte. I mars var det «gjenbruk». Naturfotograf og pensjonert journalist i Romerikes Blad, Hallgeir B. Skjelstad, har utvidet repertoaret og kåserte om stavkirkene i Norge. Som vanlig med et sideblikk som setter temaet i en større sammenheng. Norge har for øvrig 28 stavkirker, Sverige bare en (ved Borås). Møtesesongen ble avsluttet etter påske da advokat Brede Gundersen i Advokatfirmaet Halvorsen & Co. gjennomgikk endringsforslagene i den nye arveloven som er til behandling på Stortinget nå. Mens Vi i LOP er i trykken, arrangeres en dagstur til Lillehammer med buss. Det er 25 år siden OL, og ferden går naturligvis til Norges Olympiske Museum og Maihaugen. Varm lunsj inntas også.



LOP Romerike arrangerte tur til Forsvarsmuseets anlegg på Kaholmene 29. mai 2018. Med sol fra en skyfri himmel ble besøket en minneverdig opplevelse for mange av medlemmene i LOP Romerike.

HØSTPROGRAMMET

Det jobbes med høstprogrammet nå. Første post er en halvdagstur med buss på Romerike med lokalguide og lunsj i slutten av august. De tre medlemsmøtene er på det nærmeste avklart og avtalt, men annonseringen

utsettes til alt er helt klart. Siste post blir julelunsj med underholdning på Luciadagen på Måsan aktivitetssenter i Lillestrøm.

Det er plass til flere i møtelokalet! **Velkommen!**

“Hvor «gammelt» Nedre Romerike-laget er, har det ikke vært mulig å finne ut. Mange år med «arkiver» hjemme hos forskjellige tillitsvalgte er ikke det sikreste grunnlag for at alt relevant tas vare på.”

DEMENSHJELPERE

INSPIRERES AV Å VÆRE TIL NYTTE OG GLEDE FOR ANDRE

Frivillige aktivitetsvenner motiveres av ønsket om å hjelpe andre, men i like stor grad av at det er interessant, lærerikt og meningsfullt, ifølge en ny studie fra NOVA.

Forsknings-
artikkel fra
Velferds-
forsknings-
instituttet NOVA

Tekst:
Halvard Dyb

Referanse
Sørvoll, J. &
Hansen, T. (2019).
Aktivitetsvenn. En
studie av et frivillig
tilbud rettet mot
personer med
demens med vekt
på de frivilliges
erfaringer. NOVA
Rapport 4/19

NOVA-forskerne Jardar Sørvoll og Thomas Hansen ved OsloMet har på oppdrag fra Nasjonalforeningen for folkehelsen evaluert ordningen med aktivitetsvenner for personer med demens. Tilbudet Aktivitetsvenn finnes i over 220 kommuner, og engasjerer rundt 3000 frivillige.

Det er interessant å registrere at selv om det til tider kan være krevende å være sammen med personer med demens, så gir de aller fleste aktivitetsvennene uttrykk for at de setter pris på oppgaven.

– Thomas Hansen

FUNGERER GODT

Hovedinntrykk er at ordningen med aktivitetsvenner er velfungerende. De fleste forteller at de både har fått god forhåndsinformasjon om hva tilbudet går ut på, og om personen de skal hjelpe. De oppgir også å ha fått god støtte og oppfølging underveis, og at det er lagt til rette for at man kan dele erfaringer med andre aktivitetsvenner.

– Vår erfaring er at innsatsen blir satt stor pris på – både hos personen som får hjelp, pårørende og av helsepersonell, sier prosjektleder Jardar Sørvoll.

VOKSENDE UTFORDRINGER

Mange har ment at frivillige i liten grad vil kunne være i stand til å bidra innen demensomsorgen. Dels fordi det kan være vanskelig å rekruttere frivillige, og dels fordi det kan være for slitsomt for ubetalte ufaglærte å forholde seg til personer med demens i lengden.

KNUSER MYTER

Ifølge forskerne utfordrer studien gjeldende oppfatninger om demensomsorg og hva frivillige kan bidra med på demensområdet.

– Her ser vi en ordning som de fleste frivillige er tilfredse med, som engasjerer dem, og som gir mening i livet og en bedre livskvalitet, forteller Hansen.

“96 prosent av de vi har snakket med, anbefaler andre å begynne som aktivitetsvenn”.

– Thomas Hansen

Forskerne understreker at de fleste er aktivitetsvenn for en person med mild til moderat demens, få treffer personer med langt fremkommet og mer krevende demens. De som treffer personer med mer alvorlig demens, har gjerne fulgt personen over noen år, fra symptomene var mer moderate.



Det er interessant at også disse aktivitetsvennene opplever høy trivsel og egenutbytte. Innsatsen kan oppleves særlig meningsfull i tråd med at relasjonen har blitt dypere og mer personlig.

HVEM ER DET SOM BLIR AKTIVITETSVENN?

Undersøkelsen viser at det ikke er tilfeldig hvem som blir aktivitetsvenn. De fleste er kvinner, pensjonister og mange har utdannelse og arbeidserfaring fra helse- og omsorgssektoren. Et flertall har hjulpet personer med demens tidligere – enten gjennom familie, yrkesliv eller annet frivillig arbeid. Halvparten har erfaring med demens fra yrkes- eller familieliv.

– Det å ha erfaring med personer med demens fra tidligere, er nok en viktig bagasje å ha med seg inn i en slik sammenheng. Det gjør at de er forberedt og har realistiske forventninger til det som møter dem, understreker Hansen.

OM STUDIEN

Aktivitetsvenn er et landsdekkende tilbud som drives i regi av Nasjonalforeningen for folkehelsen. Rundt 3000 frivillige deltar fordelt på 220 kommuner.

I studien har i underkant av 400 aktivitetsvenner besvart et nettbasert spørreskjema. De er stilt spørsmål om: hvem de selv er, personen de er Aktivitetsvenn

for samt hvordan de opplever opplæring, oppfølging, støtten de får, og hvordan de trives i rollen. De har også svart på spørsmål om hvilke utfordringer de har som Aktivitetsvenn, og hvordan de opplever utbytte av innsatsen for personen med demens og pårørende.

HVA GJØR AKTIVITETSVENNENE?

Fellesnevneren for det aktivitetsvennen gjør, er å pleie sosial omgang. Aktivitetene varierer fra å dra på fisketur, kortere eller lengre gåturer, bilturer for å oppsøke kjente steder, til samtaler over en kaffekopp eller tre.

– Det er viktig å understreke at aktivitetsvennene ikke skal overta oppgaver som tilhører det offentlige eller familien, som husvask, vaktmestertjenester eller pleie- og omsorgsoppgaver, forteller Sørvoll.

VIKTIG MED RIKTIG MATCHING

Kommunene forsøker etter beste evne å finne personer som passer sammen, slik at det blir mest mulig givende for begge parter. Et viktig suksesskriterium for ordningen er at de to står godt til hverandre og har noen sammenfallende interesser.

Tilbakemeldingen fra aktivitetsvennene som deltok i undersøkelsen, tyder på at de lykkes. Hele 90 prosent svarer at matchingen har vært god.

De fleste som blir demensvenn er **kvinner** og **pensjonister**.

Samfunnsgevinsten fra **frivillig arbeid** blant **norske pensjonister** utgjør en årlig verdi på 25 milliarder kroner for det norske samfunnet.



FLERE FAKTA OM FRIVILLIG ARBEID BLANT SENIORER:

En studie basert på data fra NorLAG og SHARE viser at for personer som er 65 år og oppover fører deltakelse i frivillig arbeid til større tilfredshet med livet, enn for personer som ikke engasjerer seg.

Forskerne bak studien påpeker at man ikke vet eksakt årsak-virkning mekanismene bak funnene i denne studien, men mener likevel at det er gode grunner til å tro at den økte livstilfredsheten som frivillig arbeid gir henger sammen med at slike aktiviteter fører til både flere relasjoner, økt sosial kontakt og opplevelse av mening i hverdagen.

Dette er effekter som kommer i tillegg til den positive samfunnseffekten som

kommer ut av det frivillige arbeidet. Nettstedet Forskning.no har tidligere gjengitt en britisk studie som viste at eldre mennesker som jobber frivillig har bedre psykisk og fysisk helse enn andre eldre. Både middelaldrende og eldre mennesker som oppga at de driver med «ulønnet frivillig arbeid» på fritida var mer fornøyde med livet.

Til sammen fikk forskerne 66 000 svar om frivillighet fra voksne i alle aldre. Samtidig målte undersøkelsen den psykiske helsen deres gjennom spørsmål om trivsel og symptomer på psykiske lidelser. Jo oftere man deltok i frivillig arbeid, desto bedre stod det til med både psykisk og fysisk helse.

VIL DU BLI AKTIVITETSVENN?

Hos Nasjonalforeningen for folkehelsen kan du melde deg til å bli aktivitetsvenn. Gjennom tilbudet aktivitetsvenn får mennesker med demens flere aktiviteter og gode opplevelser i hverdagen.

Du trenger ingen spesielle kunnskaper eller egenskaper, du trenger egentlig bare å være deg selv. Før du starter opp går du gjennom et kurs, og hele perioden vil du ha et støtteapparat med erfaring og kompetanse i ryggen.

Det eneste som kreves er tiden din, og at du ønsker å kunne bruke den til noe meningsfylt samtidig som du blir kjent med et nytt menneske. Dere tilbringer tid sammen så ofte du ønsker, men minst fire timer i måneden.

Les mer på Nasjonalforeningens nettsider: <https://nasjonalforeningen.no/tilbud/aktivitetsvenn-for-personer-med-demens>



For et par år siden bestilte Statens seniorråd en utredning som viste at samfunnsgevinsten fra frivillig arbeid blant norske pensjonister utgjør en årlig verdi på 25 milliarder kroner for det norske samfunnet.

Gruppen eldre er altså en betydelig bidragsyter inn i samfunnsregnskapet, det er det viktig å huske på!

Pensjonistforeningen ved Universitetet i Tromsø SLUTTER SEG TIL LOP

Tekst og foto: Sigmund Nordmo



I august i fjor besøkte PUiT Aurora Spirit, verdens nordligste destilleri i Årøybukt i Lyngen. De produserer vodka, whisky, gin og akevitt. Det blir produsert under merkenavnet Bivrost. Navnet Bivrost er det norrønne ordet for nordlys, som under vikingetiden ble sett på som broen mellom de norrøne gudene og vikingene

Pensjonistforeningen ved Universitetet i Tromsø Norges arktiske universitet (PUiT) ble opprettet etter initiativ av universitetet selv i 2016. Personaldirektøren inviterte universitetets pensjonister til et møte 21. april 2016. Det var ca. 40 frammøtte. Universitetsledelsen orienterte om tanken bak invitasjonen. UiT ville støtte foreningen økonomisk, og lovet også annen bistand med møtelokaler, plass på UiTs nettsider, osv. Forsamlingen valgte så et interimstyre som skulle arbeide videre med etableringen: Vedtekter, forslag til aktiviteter, nettside, registrering i Brønnøysundregisteret, bankforbindelse, osv.

Stiftelsesmøtet ble holdt 13. desember 2016. Her ble det vedtatt vedtekter og valgt styre. Ikke uventet ble interimstyret godt representert. Sylvia Labugt ble valgt som leder. I vedtektenes formålsparagraf heter det bl.a. at foreningen skal arbeide for offentlige pensjonisters rettigheter. Det var derfor naturlig at vi til medlemsmøtet 25. januar 2017 inviterte Pensjonistenes Fellesforbund og Landsforbundet for Offentlige pensjonister til å orientere om sitt arbeid.

Årsmøtet 2018 gjorde så vedtak om at PUiT skulle slutte seg til LOP. Styret fikk fullmakt til å forhandle med LOP om en tilslutningsform med individuell reservasjonsrett for medlemmene. Dette ble godkjent av sentralstyret.

Årsmøtet 20. mars 2019 behandlet så de nødvendige vedtektsendringer, så var løpet klart. Styrets forslag til

endringer var tidligere godkjent av sentralstyret i LOP. Som det går fram av vedtaket i 2018 har PUiT vedtatt å slutte seg til LOP som forening, mens det enkelte medlem har reservasjonsrett mht. medlemskap i LOP. I skrivende stund har 58 medlemmer betalt kontingent til LOP. Det er nesten halvparten av PUiTs medlemmer. Så er det flere som allerede er medlemmer av LOP gjennom LOP Tromsø. (Det er altså nå 2 LOP-foreninger i Tromsø.)

Driften av PUiT er nå i god gjenge. Vi har allerede gjennomført en rekke aktiviteter, f. eks. byvandring i Tromsø, grunnkurs i slektsforskning, kurs i Bridge, kurs om produksjon av stiklinger, utflukt til Aurora Spirit i Lyngen, geologiekursjon, besøk på Telemuseet, Mack-museet, osv. Foreningen hadde flere guideoppdrag i forbindelse med UiTs 50-årsjubileum, vi var også involvert i hovedmarkeringen. Vi har vært aktive når det gjelder å få i gang registrering av historiske gjenstander på fakultetene, og en del av våre medlemmer er pådrivere i videreføringen av prosjektet. Virksomheten er i det hele tatt nært knyttet til vår felles bakgrunn som ansatte ved Universitetet i Tromsø.

I september arrangerer vi en tur til Svalbard, hvor besøk på UNIS og på UiTs installasjoner og deres forskning blir sentrale.

Styret i PUiT ser fram til et inspirerende og givende samarbeid under LOP-paraplyen.

LOP OSLO - DATAKURS FOR MEDLEMMENE



LOP Oslo gjentar suksessen med datakurs i samarbeid med DigiFix. På Datakurs for begynnere, vil du få en gjennomgang i grunnleggende PC-bruk. Kurset passer fint for deg som har hatt datamaskin i årevis – som føler et behov for gjennomgang av hvordan man får anvendt maskinen skikkelig. Det kreves ingen erfaring med datamaskiner for å delta på kurset. Du vil få lære i et rolig tempo, dette justeres etter deltakernes behov.

Du vil få en rask innføring i hvordan maskinen er bygd opp, bli kjent med skrivebordet ditt, i bruk av tastatur og mus, behandling av filer og mapper, med mer. Vi vil også forklare hva et program er – og hvordan et program fungerer i samspill med andre programmer. Vi tar også en titt på sikkerhet, passord, og hvordan du kan forenkle din digitale hverdag.

De første kursene er i august, gå inn på LOP Oslos nettside, der finner du mer informasjon:

<https://lop.no/lokallag/oslo/oslo>

På dette bildet ser du kursholder Magnus i én til én-opplæring, med en grådig kul dame fra Bergen, som heter Elin Horn Galtung. Hun ville lære seg OneNote – og da var ikke Magnus vond å be!

MØTE MED NYE MEDLEMMER FRA SYKEPLEIERFORBUNDET

Lop - Trondheim hadde invitert til møte i Hornemansgården, 14. mai. Vi fikk anledning til å informere om vår organisasjon og våre aktiviteter. Men like viktig var det å få innblikk i hvilke forventninger våre nye medlemmer hadde til oss:

- Underregulering av pensjoner må bort.
- Eldromsorg er ikke det samme som eldrepolitikk, men en del av det.
- Bekymring for AFP-ordningen for sliterne innen sykepleieryrket i forhold til pensjonsforliket.

Dette er momenter vi bør ta med i det videre arbeidet i organisasjonen..

SENIORCAFE OG LUNSJFORESTILLING

I samarbeid med Eidsberg kommune og Den kulturelle spaserstokken var LOP Indre Østfold 10. april medarrangør for Seniorcafé og lunsjforestilling på Kulturhuset i Mysen. Vi stod for serveringen - satte ut bord og stoler, kokte kaffe, stekte vafler og stod for salget.

Etterhvert kom det opp mot 40 deltakere som alle fikk med seg lunsjforestillingen "Johansen heiser genser'n" med Helge Sveen.





WIEN OG BRATISLAVA

29. november – 2. desember 2019

REISERUTE:

Dag 1: Norge – Wien – Bratislava

Vi flyr direkte fra Oslo til Wien, og derfra er det en kort kjøretur til Bratislava. Bratislava er Slovakias hovedstad, og den har en rik historie og en fredelig og god atmosfære. Den er delt i to av elven Donau, og fra Slottet som troner over byen på en høyde, får man en fantastisk utsikt.

Dag 2: Bratislava i juleskrud

Julemarkedene i Bratislava er kanskje blant de mer autentiske i Europa, og prisene er en god del lavere enn man finner i mange andre storbyer. Om ettermiddag lar vi bussen bringe oss videre til neste etappe på turen, Wien.

Dag 3: Wien

Østerrikes hovedstad ligger vakkert til ved Donau, og byen er nærmest som et levende museum med majestetiske og arkitektoniske mesterverk liggende som perler på en snor. Kanskje noen også har lyst til å dra på en av de mange klassiske konsertene som arrangeres hvert år?

Dag 4: Hjemreise

Fulle av inntrykk og opplevelser fra de siste dagene, pakker vi kofferten og setter kursen hjemover denne formiddagen.

Turpris kr 6 780,- pr. pers.

Turprisen inkluderer: Fly Oslo – Wien med Norwegian t/r, inkludert flyskatt kr 480,-, Buss i henhold til program, 1 natt i dobbeltrom på 4* hotell i Bratislava, 2 netter i dobbeltrom på 4* hotell i Wien, 3 frokoster, 1 lunsj, 2 middager, Sightseeing i Bratislava og Wien, Reiseleder fra Norsk Tur AS

Tillegg: Tilslutning til Oslo fra andre byer i Norge, Drikke til inkluderte måltider, Enkeltrom kr 1 400,-

Påmeldingsfrist 1. august 2019



For påmelding og mer informasjon se www.norsktur.no/lop eller ring Norsk Tur på 38 12 03 20 man-fre 08.30-15.30

VOSSINGAR PÅ SKULEBENKEN

Ein fin vårdag like over påske møtte 9 LOP-arar fram på Voss Gymnas for å få læra meir om bruk av smarttelefon og nettbrett. Me hadde fått avtale om at elevar frå ein IKT klasse ved Voss Gymnas skulle undervisa oss.



Dette kurset var ikkje tenkt som nybegynnarkurs, men ei opplæring for dei som hadde slike «duppedittar», men som ynskte å læra meir om bruken av desse. På førehand vart deltakarane bedne om å tenkja gjennom kva dei trengje hjelp til, dei måtte og ta med eigne telefonar og eventuelt nettbrett.

Kurset var meint å vara inntil 3 timar, og då var dei «vaksne elevane» metta med informasjon. No var det berre å gå heim å øva....



Bakgrunnen for dette kurset var at me for ei tid sidan hadde hatt besøk av kommunalsjef for Helse- og sosiale tenester på Voss, Kjersti Nordanger, og ho oppfordra oss til skaffa oss og å læra oss å bruka smarttelefon. Dette er eit hjelpemiddel som vert meir og meir brukt i heimetenesta, og då er det fint om ein er fortruleg med bruken.

Sidan me berre var 9 deltakarar fekk kvar av oss ein eller to «lærarar». Det var full konsentrasjon og flittig notering frå første stund, og det var nesten som ingen villa ta friminutt.

Den andre grunnen var ein rapport ein av medlemmene hadde mottke. Der stod det at eldre som brukar IKT oftast brukar nettbrett og/eller smarttelefon. Derfor hadde vi fokus på dette denne gongen.

Det har vore berre positive tilbakemeldinga frå kursdeltakarane. Kanskje arrangerer vi eit nytt minikurs ved eit seinare høve.

Ragnhild Molster Lidal, Voss LOP

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



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

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



brilleland

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

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

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

Gode filmer til halv pris på kino!

Medlemmer i Kinoklubben får 50% rabatt på minst 10 spesielt utvalgte kvalitetsfilmer i året på kino.

Medlemskap koster normalt kr. 149,- pr. år, men som LOP-medlem betaler du kun kr. 112,-!

Slik gjør du:

Meld deg inn på nettsiden www.kinoklubb.no
Skriv **LOP** i rabattkodefeltet før betaling.
Du mottar din personlige medlemskode som gir 50% rabatt på våre utvalgte filmer på din lokale kino

kinoklubb.no
Et produkt fra FILMWEB



NORDIC CHOICE HOTELS

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

Bestill via choice.no/lfop



Finn Carlsen Bussreiser AS arrangerer bussturer i hele Norge og mange steder ellers i Europa. Det de kan tilby LOPs medlemmer er turer i moderne busser som er 'spekket' med komfort. De har tematurer, turer kombinert med kanalbåt og shoppingturer. De tilbyr LOPs medlemmer flotte opplevelser og 10% rabatt.

Les mer på www.fcturistbusser.no



Vi skreddersyr kurs for LOPs medlemmer. Våre kurs og kultureiser 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 kultureiser er kjent for å ha god kvalitet og våre erfarne og kunnskapsrike forelesere og reiseledere gleder seg til å dele sin kunnskap med deg.

Les mer på www.nestorutvikling.no



SMALL DANISH HOTELS.DK
moments of happiness

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

Les mer på
www.smalldanishhotels.dk/lop



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

Les mer på www.dukapc.no



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

Les mer på www.escape.no



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

Les mer på www.dagaasbo.no

XORD .no				ALTSÅ	FART	ROM- FARER	PLIKTER	KRAFT	↓	TØY	SPILLE
LYS- BILDER								NORD- MANN ENERE			
MILD TIDS- MÅLER											
→						KÅSERI- ENE					
						ØGLE- ART					
EN LENE										BENE- DIKSJON	
JEG							ØREFIK RED- SKAPET				
FANTER BORT	3825	HOVEN	↓	BY I USA	FOLK SOM SVINGER SEG MORENE						PARA- SITT
→						MODELL VÆSKE		GLIPPE KAN NOE GÅ PÅ			
UDYD TRENDY							UFINT KANSEL- LIER				
→		TONE OPPHAV			IHERDIG KRY					TEKKE RESTENE	
FEMI- NINT FOTTØY								BE- SKYTTE KOMPIS- ENE			
→					FILO- SOFEN STIRRER						FRA- KJENNE
HA I TANKENE	DERFOR HAUG- ENE					STRIDS- VOGNEN					
						DISKU- SJON					
SLAVERI GULL								TENKE MINKES			
→		RABLER SØT- STOFF								TRESLAG OVER- REKKER	
SVELLER						ANSLO BLAD- FOLKET					
SMÅTASS					EDENS HAGE ORIENT- TALER						DOM- STOLEN
→							FERDER NØRTE OPP				DIGRE
ER BASALT	STEDES TIL HVILE KRATT									ODDE LEDELSE	
HOS		HÅLKE FONN				MONO- POL OPP- STUSS					NUMERAL LUFT- NORGE
KUNN- GJØRE											
ORDNET							KRANG- LER				
DEKKE				NOEN GANG							

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. september
2019**

Vinnerne får et
flaxlodd i posten!

**Disse ble vinnere i
siste nummer:**

Jonina A. Vålerhaugen
Moss

Arne Nydal
Volda

Lisbeth Marianne Hansen
Askim

Karen Tveiten
Åsgårdstrand

Arnfrid Lilleland
Sandnes

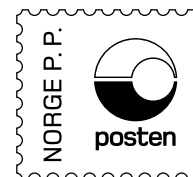
10 GODE GRUNNER FOR MEDLEMSKAP I LOP

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



LOP i eldreråd

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



RETURADRESSE:
LOP, STORTINGSGATA 2, 0158 OSLO

LOKALLAGENE I LOP

AKERSHUS

Bærumsforeningen

Ragna Berget Jørgensen 977 56 144 rbergetj@online.no

Romerike

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

BUSKERUD

Kongsberg

Ellinor Nygård 456 03 467

HEDMARK

Glåmdal

Anna Stearn 975 45 394 annastearn@gmail.com

HORDALAND

Bergen og omland

Johnny Eide 413 05 375 eidejohnny@gmail.com

Voss og omland

Ragnhild Mølster Lidal 901 18 013 ragnhildlidal@gmail.com

MØRE OG ROMSDAL

Kristiansund

Margreth Torgersen Karlsvik 971 03 881 margrethk@outlook.com

Molde

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

NORDLAND

Midt-Helgeland

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

Rana

Kitty Neeraas 926 18 598 kitneeru@hotmail.com

Salten

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

Vesterålen

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

Vågan

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

Saltdal

Petter Kristiansen 916 95 061 petterk2@start.no

OPPLAND

Gjøvik og omland

Kjell Melleberg 482 88 924 kaabeem@online.no

Gudbrandsdal

Birgit Dyrset birglodv@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

Torunn Hagebø thagebo@gmail.com

Meteorologisk Inst. Seniorklubb

Arnulf Heidegård 922 91 147 heidega@online.no

PRESTEFORENINGEN

Astrid Bjellebø Bayegan 909 29 047 astrid.bayegan@gmail.com

ROGALAND

Mattilsynet R/A

Sverre Mortensen sverre.mortensen@gmail.com

Sandnes og Jæren

Martha J. Ulvund 906 56 520 Martha.ulvund@outlook.com

TELEMARK

Telemark

Turid Schüller Sølland 959 60 807 tu.sc.so@gmail.com

TRØNDELAG

Trondheim

Terje Osnes 465 02 507 terje.osnes@ntebb.no

TROMS

Tromsø

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

VESTFOLD

Larvik

Odd Bjarne Johansen 913 99 944 oddbj@online.no

Sandefjord

Lillian Heggem 473 13 408 lsheggem@frisurf.no

Tønsberg

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

ØSTFOLD

Indre Østfold

Åshild Tønges 917 05 611 ashildtangen@gmail.com

Moss

Turid Bakkerud Nørving 952 31 299 turinoe@online.no

Sarpsborg

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