

Vi i

LOP

NR. 3 - 2018 - ÅRGANG 73



Deltakelse er viktig!

LOP i media

Innblikk i lokallagsarbeid

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

Utkommer 4 ganger årlig
ISS 1890-3398
Opplag: 10.000

SEKRETARIAT Turid Mæhre Olsen
92456568
turid.arna.olsen@hotmail.com
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 Sølland
95960807
tsoellan@online.no

SENTRALSTYRET **PENSJONSUTVALGET**
Styreleder Hans Erik Pettersen
905 43 413
hansep@online.no
Torild Ofstad
954 37 233
Torildofstad@gmail.com

Nestleder: Lillian Saxegaard
94499320
lillian.saxegaard@gmail.com
Rannveig Bærheim
48146737
ranveig.berheim@lyse.net

Styremedlemmer: **KURS-KONTAKT-
KONFERANSEUTVALGET**
Torgeir Jens Pettersen
90922489
torgpett@online.no
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
abayegan@online.no

Frist for nr. 4. 2018: 15. november

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

Forsidebilde og illustrasjonsfoto:
Bigstockphoto

INNHOOLD

Rapport fra sentralstyret	s. 5
Leserinnlegg som synliggjøring	s. 6
Slik møter vi "eldrebølgen"	s. 8
Møt Trondheim lokallag	s. 12
Høringssvar "på liv og død"	s. 14
Spennende om grønne planter	s. 17
Viktig om vann	s. 19
Glimt fra lokallagsturer	s. 20
Gåturen er bedre enn du tror	s. 26
Medlemsfordeler	s. 28
Kryssord	s. 30

Med fokus på leserinnlegg

I denne utgaven av «Vi i LOP» har vi blant annet satt fokus på de leserinnleggene som sendes inn fra LOPs tillitsvalgte til landets aviser. Dette har fått god respons, og er en fin måte å markedsføre LOP på. Les mer om dette, og se noen eksempler fra innlegg som har vært på trykk, på sidene 6 og 7.

I forrige nummer hadde vi en presentasjon fra Sandnes og Jæren lokallag, og i denne utgaven er det Trondheims tur til å presentere sitt lag og sitt arbeid på sidene 12 og 13. På den måten kan de ulike lagene kanskje hente ideer og inspirasjon fra hverandres arbeid.

Helse- og omsorgsutvalget har arbeidet grundig med å utarbeide et høringssvar til "NOU 2017:16 På liv og død". På sidene 14 og 15 kan du lese innspillet som er gitt fra LOP i denne saken.

Jeg håper du får god lesing og hyggelig utbytte av denne utgaven av «Vi i LOP».

Margaretha

VIKTIG MED AKTIV DELTAKELSE



For offentlige pensjonister er pensjonen todelt; en del er alderstrygd fra folketrygden og den andre delen er fra offentlig pensjonskasse.

Begge deler har vi og arbeidsgiver betalt inn til. Disse to delene av pensjonen er samordnet slik at når alt er fullt opparbeidet, har vi rett til en pensjon som i utgangspunkt utgjør to tredjedeler av lønn.

Alderstrygd fra folketrygden omfatter alle, og den reguleres hvert år gjennom trygdeoppgjørene. Reguleringen av tjenstepensjonsdelen følger reguleringen av folketrygden. Dette er lov/avtalefestet og gjelder både ny og gammel pensjonsordning. Med andre ord så betyr dette at resultatet av de årlige trygdedrøftingene gjelder hele pensjonen for de offentlige pensjonistene. De negative trygdeoppgjørene har følgelig konsekvenser for hele pensjonen. Dette i motsetning til private pensjoner som ikke berøres av trygdeoppgjøret. For private pensjoner er det andre faktorer som regulerer pensjonen, som selvsagt også kan være negative.

Prinsipielt mener LOP at underreguleringen på 0,75% skal fjernes og pensjonene skal følge gjennomsnittlig lønnsvekst, eller i det minste utgjøre gjennomsnittet av lønns- og prisvekst. Det siste er intensjonen i pensjonsforliket. Det har vi ikke fått gehør for hos regjeringen.

Det diskuteres mye om forhandlingsrett kontra drøftingsrett. En problemstilling er at ved forhandlinger så kan det forhandles frem en omfordeling av trygdeoppgjørets profil innenfor ramma oppgjøret har gitt. For eksempel istedenfor prosentvise tillegg kan det gis et kronetillegg som kan tilgodese enkelte grupper, og andre grupper vil dermed få mindre. En slikt resultat kan også ha betydning for tjenstepensjonen. Det kan vi ikke akseptere, og ser på det som svært betenkelig i forhold til utviklingen av pensjonene våre.

Regjeringen vil heller ikke behandle trygdeoppgjøret i forbindelse med revidert statsbudsjett. Det ble gjennomført en privat høring med opposisjonen i juni. LOP var tilstede å la fram sine synspunkter. Det blir spennende å følge behandlingen av neste års statsbudsjett.

LOP har mange viktige saker, men den aller viktigste er å verne om offentlig tjenstepensjon.

Neste år er det kommunevalg. Kommunene er en viktig tjenestetilbyder/ytter for eldre, det være seg helse- og omsorg, transport, aldersvennlige byer etc. Disse tilbudene er helt avhengig av kommuneøkonomien. Derfor er også neste års statsbudsjett svært spennende. Men det er også viktig hvordan kommunen forvalter sine budsjetter, og vi vet at det er store sprik i det kommunale tilbudet.

De lokale LOP-lagene bør være med på å påvirke sin kommune. Det kan de være gjennom å være en aktiv røst i den offentlige debatten, og dessuten ta aktivt tak i sine politikere.

Gjennom aktiv deltagelse i elderråd/seniorråd både kommunalt og fylkeskommunalt kommer vi tettere inn i beslutningsprosessen.

For å få dette til må vi være en synlig interessegruppe og dessuten jo flere vi er, jo sterkere blir vi. Medlemsverving er viktig.

Torild Ofstad
Styreleder LOP



Vel overstått varm og solrik sommer de aller fleste steder i landet. Høsten står for døren, og vi er i gang med arbeidet med å gi dere, våre medlemmer, gode tilbud om reiser og andre aktiviteter. Lokallagene gjør en kjempejobb for å få medlemmene til å trives med interessante foredrag, kurs og sammenkomster. Så alle dere som ikke har knyttet dere til et lokallag, gjør det. Jeg er helt sikker på at dere vil få en fantastisk opplevelse.

Vi er i gang med å forberede oss både til høringer i Stortinget, og høringer i saker som departementene har sendt ut. Jeg kan nevne "Leve hele livet" og "Samordning av pensjoner" som to viktige saker vi skal sørge for at vår mening blir hørt i. Her er Helse- og omsorgsutvalget og Pensjonsutvalget på ballen.

Det sentrale kursutvalget skal evaluere det forrige kurset, som ble holdt i april i år, og forberede et nytt kurs for tillitsvalgte neste år.

Det sentrale turutvalget kan tilby spennende turer i høst og frem mot jul, og de er allerede i gang med planene for 2019 og 2020.

Sentralstyret skal ha sitt første møte omtrent når dette bladet kommer ut, og det de skal se på er strategien frem til neste Landsmøte, men også det litt mer kortsiktige om hvordan vi skal få flere medlemmer og hvordan vi skal få markert oss godt nok ute i landet.

Mye å ta fatt på og aldri et kjedelig øyeblikk. Det betyr at vi har en levende organisasjon og det er bra.

Er det noe dere brenner inne med, så ikke nøl med å ta kontakt. Både telefonnummer og epostadressen finner dere her i bladet.

Karin S. Woldseth

NY RAPPORT OM PENSJON



Midt i juni la Fafo fram rapporten «Nok pensjon? Etter pensjonsreformen: Effekter av ny folketrygd, AFP og tjenestepensjoner». Forskningsleder i Fafo, Jon Hippe, mener at den viktigste tjenestepensjonsordningen i Norge er den for offentlig ansatte.

I et intervju med Seniorpolitikk.no sier Hippe at den offentlige tjenestepensjonen er så viktig fordi Norge har mange offentlig ansatte, og fordi ingen andre europeiske land har en felles og sjenerøs ordning for alle offentlige ansatte. Du kan lese hele rapporten på nett:

<https://www.faf.no/images/pub/2018/20666.pdf>

Rapport fra sentralstyrets arbeid

Siden forrige «Vi i LOP» har sentralstyret bare hatt et telefonmøte, men vi har alle fått ladet batteriene i en lang og solfylt sommer. Vi gleder oss til å møtes i Oslo 18. og 19. september til kombinert styremøte og strategiseminar.



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

Trygdeoppgjøret ble heller ikke i år som vi hadde forventet, men vi gir ikke opp. Trygdeoppgjøret må analyseres nøye, og vi må bruke nytenkning og pedagogisk kløkt for å få fram budskapet vårt.

Vervekampanjen har vært viktig, og selv om mange har vært aktive i vervearbeidet, har vi ikke klart å øke medlemsmassen slik vi hadde håpet.

Beste «verver» ble kåret på møtet i mai, det ble Kåre Bærheim fra LOP Sandnes og Jæren, Han vil få et gavekort på julemøtet i lokallaget. På spørsmål om hvorfor han trodde han ble «beste verver», svarer han at han fortløpende sender ut vervemateriell til tidligere kolleger og venner som han vet har arbeidet i offentlig forvaltning, men at han bare har fått «napp» hos en tredjedel av alle han har kontaktet. Noen sitter fremdeles

på gjerdet, og vi håper og tror at han derfor får vervet enda flere i løpet av høsten.

Verving vil uansett være viktig for LOP sin videre eksistens. Det er derfor viktigere enn noen gang å vise til hva LOP gjør for sine medlemmer, og ta kontakt med yngre kolleger etter hvert som de når pensjonsalder, for å verve dem til forbundet vårt.

Vi er svært opptatt av at medlemmene våre skal få den beste service og hjelp, og håper at dere tar kontakt med sekretariatet eller en av oss i styret dersom dere trenger hjelp i pensjonsspørsmål, juridisk assistanse, eller har gode innspill til styrets arbeid.

Rannveig Bærheim
Nestleder i sentralstyret i LOP

LESERINNLEGG: EFFEKTIV SYNLIGGJØRING

Leserinnlegg i lokal- og regionavisene blir lagt merke til av mange som er i målgruppen for å kunne bli LOP-medlemmer. Derfor er slike innlegg en flott måte å synliggjøre at LOP finnes, og skape interesse for vår organisasjon.

Det er ikke lett å skape medieoppmerksomhet i dagens landskap. Selv om man skulle ha egne PR-rådgivere og en stab med kommunikasjonsansatte, er det vanskelig å få journalistene til å skrive om saker som man gjerne vil ut med. Og det å komme ut i media er jo en av hovedmåtene å gjøre sitt arbeid kjent på.

Men leserbrev er en svært effektiv måte å gjøre sin organisasjon, og hva organisasjonen arbeider for, kjent på. Undersøkelser viser at av dem som holder lokalaviser, så leser hele 80 prosent av abonnentene innsendte leserbrev. Når vi også vet at den godt voksne delen av befolkningen er i flertall blant dem som abonnerer på lokalaviser, da kan vi også trekke den konklusjonen at LOPs målgruppe nåes svært godt gjennom slike leserbrev.

LOP sender ut forslag til temaer og tekst for aktuelle leserbrev som lokallagslederne i organisasjonen kan benytte seg av. Men dette står ikke i veien for at man også kan lage egne leserbrev om saker som opptar det enkelte lokallag.

Hele **80 prosent** av abonnentene leser innsendte **leserbrev**

I MARGEN



MELLOMLØSNING: Innsenderen mener kollektive boformer med private boliger og fellesrom er en god løsning for framtiden. ILLUSTRASJONSFOTO: NTB SCANPIX

KOLLEKTIVE BOLØSNINGER

En boform for framtiden

De fleste eldre ønsker ikke å ha sykehjem som sin siste bolig - kollektive boløsninger høster lovord og bør vurderes når framtidens eldreboliger skal utvikles.

En ny norsk studie finansiert av Regionale Forskningsfond Nord-Norge viser at selv om de fleste eldre ønsker å bo hjemme lengst mulig, så er det også på tide å tenke nytt.

For hjemmet kan bli både utrygt og ensomt for en stor del av de eldre. Studien viser at de som hadde tatt steget med å flytte til omsorgsbolig, eller til en kommunal leilighet i et kommunesenter, var overraskende tilfredse med avgjørelsen om å flytte.

Også tidligere undersøkelser har vist at mange eldre personer kan tenke seg å bo i kollektiv med andre i samme aldersgruppe. Vi vet at sykehjemsplasser krever store ressurser, og kommuneøkonomien blir

stadig mer presset. De fleste eldre ønsker heller ikke å ha sykehjem som sin siste bolig.

Så langt er det få tilbud om kollektive boformer for de godt voksne, der man har sin egen private bolig i tillegg til fellesrom. Men erfaringene fra de få tilbudene som finnes viser at beboere er storfornøyde med slike boformer. Konklusjonen fra denne nye studien er at behovet for «mellomløsninger» er stort, altså egne boliger som gir større trygghet og som legger til rette for mer sosialt fellesskap.

Her er det ingen grunn til å vente. Politikere og beslutningstakere bør bruke disse nye funnene i utformingen av framtidens senior-bolig-politikk.



Jonn Bekkevold Leder LOP Rømerike Kjeiler

Leserinnlegget for august 2018 handlet om boformer for seniorer.



Eksempel på leserinlegg fra LOPs lokallag som kom i mange aviser rundt om i hele landet i november 2016.

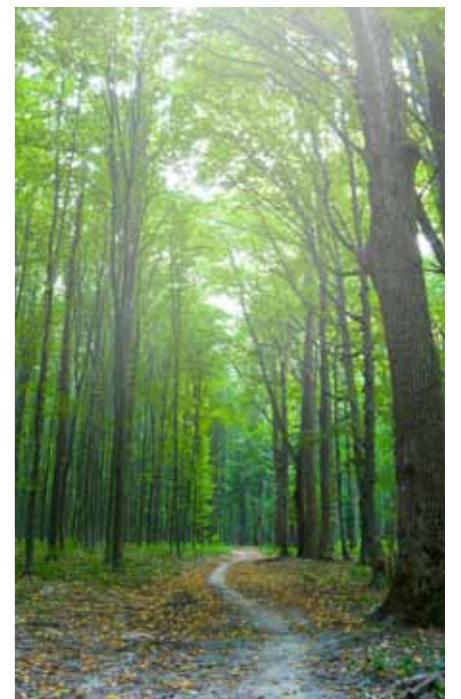
STIER

Urmennesket hadde stier for rein og rov i fjellet. Kulturhistoriske verdier – en saga kan fortelle, uten de skrevne ord, på mager og udyrket jord.

Stier ble til av travle føtter, tusenvis var de stega. Bjørk og lyng har sterke røtter, som har landskapet prega. Steiner i elv er bindeledd for det som har skjedd.

Tanker har fløyet vide: den ensommes tilfluktssted. Turgåere – side ved side, molte og småkvistved. Stier til nytte og ro, alene – og flere enn to!

Stier til utfluktsmålet. Tung den siste kneiken. Mye må vandreren tåle om han blir med på leiken. Naturens selvskapte konglomerat, fra farfar til vilter krabat!



August 2018, Hedvig Wist

Forskere fra OsloMet kommer med sine beste forslag til hva som bør gjøres for å unngå krise i eldreomsorgen:

SLIK BØR VI MØTE "ELDREBØLGEN"

Tekst: Heidi Ertzeid, Sonja Balci og Stig Nøra
Saken er produsert av OsloMet – storbyuniversitetet

Norges befolkning blir eldre og eldre, og allerede de neste ti årene er den såkalte eldrebølgen over oss. Da runder nemlig den store etterkrigs generasjonen 80 år.

– Det vil bli kaos hvis ingenting blir gjort. Antall skrøpelige eldre vil øke dramatisk i forhold til antall ansatte i eldreomsorgen, sier professor og sykepleier Vibeke Lohne ved OsloMet.

Det mest krevende å få til er å skaffe den offentlige finansieringen som må til for å møte eldrebølgen, ifølge Lohne.

Hun er bekymret for om tilbudet blir faglig forsvarlig fordi man fortsetter å ansette deltidsansatte og ufaglærte som ikke har forutsetninger for å håndtere pasientsituasjoner på en verdig og trygg måte.

NOVA-forsker Heidi Gautun tror rekrutteringen av sykepleiere til eldreomsorgen vil bli en av de største utfordringene.

– Eldreomsorgen vil slite med å rekruttere og beholde utdannet personell. Det vil kunne føre til at helse- og omsorgstjenestetilbudet til eldre blir dårligere, og dermed vil presset på familien øke, samtidig som det er en fare for at flere eldre blir isolert hjemme uten å få hjelp, sier hun.

Forebygg med fysisk aktivitet

Førsteamanuensis i fysioterapi, Therese Brovolds viktigste råd er forebygging.

– Vi har i dag mye kunnskap om hvordan vi kan forebygge funksjonstap hos eldre og i større grad sikre at de klarer seg selv i hjemmet så lenge som mulig.

Hun påpeker at vi mister hele 40 prosent av vår totale

muskelmasse fra vi er 50 til 90 år gamle. Dette bidrar blant annet til at vi går langsommere, vi får problemer med å gå i trapper, og vi klarer ikke reise oss fra stol uten å bruke armene.

– Dette kan bremses dersom vi satser mer på fysisk aktivitet hos hele den eldre befolkningen over 65 år, men også hos de aller eldste, sier Brovold. Hun mener vi bør ansette flere sykepleiere, fysioterapeuter og ergoterapeuter i kommunene, samtidig som politikerne må satse mer på tidlig innsats. – Det gjelder å fange opp eldre som er i faresonen for redusert helse og funksjonssvikt tidlig.

Hun tror også det er mye å hente på mer på langvarig og spesialisert rehabilitering for kronisk syke eldre.

– Når du blir gammel, trenger du lenger tid for å trene deg opp igjen. Derfor må det satses mer på de eldste med kroniske sykdommer og eldre med kognitiv svikt og demens.

– Fastlegene og hjemmetjenesten må på banen

Den eldre befolkningen blir stadig friskere og klarer seg lengre selv.

– Vi håper at den utviklingen betyr at vi får flere år som friske og at sykdomsvarigheten på slutten av livet blir kortere. Men slik blir det dessverre ikke for alle, sier Elisabeth Wiken Telenius, tidligere forsker på OsloMet og nå forsker ved Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse.

– Høyere alder øker som kjent risiko for mange aldersrelaterte, og ikke aldersrelaterte, kroniske sykdommer. Når flere blir eldre, vil naturligvis også flere leve lenger med kroniske sykdommer.



Som forsker på fysisk aktivitet for eldre, ser hun også hvor utfordrende det er å få på plass et tilbud om tilrettelagt trening for eldre med kronisk sykdom i kommunene.

– Mange kommuner har et slikt tilbud, men i stor grad når man bare de som allerede bruker dagsenter eller allerede er fysisk aktive. Alt for mange ramler utenfor, fastslår Wiken Telenius.

– De mest sårbare er også de vanskeligste å nå. Dette blir en stor utfordring i tiden framover.

Hun påpeker at fastlegene og hjemmetjenesten er på banen. Wiken Telenius mener også at fysioterapiressursene i kommunene bør økes.

Kun to av ti nyutdannede jobber i eldreomsorgen

Flere av forskerne er opptatt av hvordan vi skal klare å rekruttere flere sykepleiere til eldreomsorgen, og ikke minst beholde dem som allerede jobber der.

NOVA-forsker Heidi Gautun ved OsloMet påpeker at bare to av ti nyutdannede sykepleiere velger å jobbe i eldreomsorgen. Og halvparten av sykepleierne som

allerede jobber der, vurderer å slutte. Undersøkelser viser at ansatte i eldreomsorgen opplever store arbeidsbelastninger på grunn av mye tidspress. Det kan føre til mindre faglige forsvarlig tjenester.

Øke lønnen til sykepleierne

Hun mener derfor det er behov for å bedre både lønns- og arbeidsforholdene. Gautun får full støtte fra Vibeke Lohne.

– De ansatte må få høyere lønn, og vi må ansette flere personer, særlig antall sykepleiere i full stilling. Vi må gjøre sykepleierstillingene mer attraktive. Sykepleiere i dag velger andre yrker fordi jobben er for tøff og for dårlig betalt, sier Lohne.

Hun understreker også at man må kreve faglig kompetanse hos ansatte.

– I dag driver de ren brannslukking. Sykepleierne som jobber på sykehjem, brenner fort ut. Så slutter de og stillinger står ledige, så tyr man til ufaglærte ekstravakter, og den onde sirkelen er i gang. Det må bli slutt med å opprette vikariater og deltidsstillinger eller ansette ufaglærte for å spare penger.



HVA ER VELFERDSTEKNOLOGI?

Målet med velferdsteknologi er å skape en tryggere og enklere hverdag både for brukere, pårørende og omsorgspersonell.

Velferdsteknologi er en fellesbetegnelse på tekniske installasjoner og løsninger som kan bedre den enkeltes evne til å klare seg selv i egen bolig, og bidra til å sikre livskvalitet og verdighet for brukeren.

Velferdsteknologi kan gi bedre tjenester for hjemmeboende eldre, pasienter i sykehjem, innen rus og psykisk helse og personer med nedsatt funksjonsevne. Erfaringer viser også at velferdsteknologi kan gi mer effektiv bruk av ressurser i helse- og omsorgstjenestene i kommunene.

Nasjonalt-velferdsteknologiprogram er et samarbeid mellom KS, Direktoratet for e-helse og Helsedirektoratet som skal bidra til at flere kommuner tar i bruk velferdsteknologi.

Mer enn 200 kommuner er fra juni 2017 med i prosjekter som skal ta i bruk velferdsteknologiske løsninger. Kommuner som har deltatt i Nasjonalt velferdsteknologiprogram 2013-2016 har utviklet kunnskap og verktøy som gjør det mulig for alle kommuner å sette i gang de nødvendige endringsprosessene.

Kilde: Direktoratet for e-helse

Aldringen av befolkningen er **ikke så kritisk som mange vil ha det til**. I Japan og Tyskland er den dobbelt så stor som hos oss. Hvis ikke vi i Norge klarer dette, vi som har en lav aldring i befolkningen og lomma full av penger, da klarer ingen det.

Sats mer på hjemmehjelp og omsorgsboliger

Mens nær tre av fire kroner i eldreomsorgen går til sykehjem, går nær ni av ti kroner i yngreomsorgen til hjemmetjenester og boliger.

– Vi må styrke alternativene til sykehjem og dermed utsette, ja, unngå langtidsopphold i institusjon. Vi bør satse mer på hjemmehjelp og omsorgsboliger i stedet, sier Svein Olav Daatland ved NOVA.

– Norge har hatt veldig stor tro på sykehjem, i motsetning til for eksempel Sverige og Danmark. Det preger hele eldreomsorgen. Vi har fått flere omsorgsboliger, men bare få kommuner har fylt dem med innhold.

– Penger og brukere trekkes mot det dyreste tilbudet – sykehjemmene – fordi det er lite å hente før man kommer dit. Vi bør ha en god grunn for hvorfor skal vi verne om institusjonene når det gjelder eldre, mens alle andre grupper får et boligbasert tilbud, sier Daatland.

Må tenke nytt

Han undrer seg over hvorfor politikerne ikke tenker nytt.

– Det står ikke på pengene, men hodet og hjertet. Vi må ikke glemme at det er hele mennesker som trenger hjelp. Man kommer ikke langt med å trille piller. Det er helt andre ting som er mye viktigere, som for eksempel mat, hygge, det sosiale. Eldreomsorgen bør være et sted for de levende, ikke de døde, sier han.

Involver pårørende og frivillige

Flere av forskerne mener det er viktig å involvere pårørende og frivillige i større grad enn i dag.

– Prioriter omsorgsboliger, hjemmetjenester og korttidsopphold i sykehjem. Med en slik modell er det mer naturlig for familien og nærmiljøet å ta ansvar, sier Daatland.

Han har tro på å bygge allianser med familien og nærmiljøet.

– Hvis man legger til rette for det, vil ofte familien bidra. Trygghet for at det kommunale ansvaret ligger i bunnen kan også gjøre det lettere å mobilisere nærmiljøet. Tilgang til fellesskap og naboer kan gi trygghet til å hjelpe seg selv og hverandre. Litt hjelp kan da gjøre stor forskjell.

Pårørende må få bedre ordninger

Heidi Gautun foreslår at pårørende bør få lignende ordninger som småbarnsforeldre har i dag.

– Vi må få på plass bedre ordninger for at pårørende til eldre skal klare å kombinere omsorg med å være yrkesaktive, som alle, uansett kjønn og sosioøkonomisk status, kan benytte seg av.

Er velferdsteknologi løsningen?

Spørsmålet mange stiller seg er om velferdsteknologi kan gjøre det enklere å møte eldrebølgen.

– Teknologien kan helt sikkert hjelpe oss, men den har sine grenser. De eldre må jo venne seg til den nye teknologien også, sier Svein Olav Daatland.

Torhild Holthe, stipendiat i velferdsteknologi, støtter Daatland i at velferdsteknologien har noen utfordringer. Hun har gjennomført en studie blant ansatte i ulike profesjoner.

– Det er stor variasjon kunnskapen om teknologi og nytteverdien for eldre hjemmeboende. De ansatte synes også at teknologien ikke er brukervennlig nok for personer med demens og kognitiv svikt, sier Holthe.

– Utfordringen vil være å lage en teknologi med et grensesnitt som er forståelig og brukervennlig. Samtidig påpeker forsker Daatland at det er viktig å ikke krisemaksimere at vi får en stadig eldre befolkning.

– Aldringen av befolkningen er ikke så kritisk som mange vil ha det til. I Japan og Tyskland er den dobbelt så stor som hos oss. Hvis ikke vi i Norge klarer dette, vi som har en lav aldring i befolkningen og lomma full av penger, da klarer ingen det, sier han.

MØT TRONDHEIM LOKALLAG

Et innblikk i andre lokallag kan gi ideer og inspirasjon til eget lag. I denne utgaven av «Vi i LOP» får du et godt innblikk i aktivitetene til Trondheim lokallag.

LOP Trondheim er det eneste lokallaget sør i fylket Trøndelag. Vi har de senere årene hatt et relativt stabilt medlemstall. I fjor fikk vi mange nye medlemmer og tallet kom opp i over 200. LOP honorerte Trondheim som god verver!

Vi har siden fått utmeldinger grunnet alder, sykdom og dødsfall og medlemstallet er nå nede i 190. Ca. 50 møter fast på månedens medlemsmøte. Ikke alle våre medlemmer er bosatt i Trondheim, og laget burde muligens kunne skifte navn til Trondheim og omland.



Styret 2018: Ågot Glasø, Sigrí Johanne Aa, Lillian Lilleløyken, Terje Osnes (leder), Svanhild Stokke, Aage Borrmann, Reidun Bogen. Arne Waldemar Olsen var ikke til stede da bildet ble tatt.

Aktiviteter

Vi arrangerer månedlige medlemsmøter i møtesesongen august-mai. Som fast innslag er orientering om saker fra organisasjonen sentralt og lokalt. Medlemsmøtene avsluttes med loddsalg og -trekning, kaffe med rundstykke og wienerbrød. Julebord i desember og blåtur i mai er blitt tradisjon. På hjemmesiden finnes referater og bilder.

Temaer i 2017 var: Personellservice Trøndelag informerte om sine tilbud. Akevittens historie ved Steinar Bjerkestrand. Trondheim byhistorie ved Knut Skjærvold. Informasjon om trygdeoppgjøret ved Torild Ofstad. Foredrag om Pilegrimsleden ved Torgeir Gunleiksrud. Velferdsteknologi, «en by å bli gammel»

ved Solveig Dahle og Kirsti Bugge. Høstens bøker ved Norli Bokhandel.

Andre aktiviteter: Medlemsverving jevnt over hele året. Planlegging og gjennomføring av Landsmøtet 6. og 7. juni 2017.

Temaer så langt i 2018: Orientering om vår Facebookside ved Lillian Lilleløyken. Liten konsert ved Trond M. Johansen. Trondheim produksjonskjøkken ved Odd Skarsbø og Toril Isaksen om «Sunn mat for eldre». Hornemansgårdens framtid ved daglig leder. Visesang og dikt ved Eigil Reitan.

Turer

På turer med formål å bli bedre kjent i Trøndelag og omegn har vår turoperatør, Lillian Lilleløyken tatt oss med til steder mange av oss knapt visste om. Operatur til Kristiansund (2 dager). Tur til Linesøya på Fosen og tur til julemarkedet på Røros. Tur til Østersund (2 dager). Blåturen arrangeres som «hemmelig mål».

Noen medlemmer samles til lesesirkel/litteraturgruppe.

Samarbeid med andre organisasjoner

Av organisasjoner vi burde forvente hadde de samme interesser og målsettinger som oss, er Utdanningsforbundet. Leder har deltatt på et kurs om pensjoner i regi av Utdanningsforbundet. Ut over dette har det vært vanskelig å få til et samarbeid. Når vi har søkt om samarbeid/bistand til å spre informasjon om forestående informasjonsmøte om LOP, har vi blitt avvist. Andre organisasjoner som Fellesforbundet og Sykepleierforbundet har vært svært så imøtekommende. Med tanke på at vi har et meget godt samarbeid med UNIO, kan dette virke noe underlig. Men muligens er dette kun et lokalt problem.

Engasjement mot offentlige instanser

Vi har engasjert oss i AtB-billetteringssystem/kollektivtilbud. Som resultat har vi fått beholde bussruter på papir. Tanken om omlegging til bussbillett bare på mobiltelefon, ble trukket tilbake.

Fører kortbestemmelsene og diskriminering av eldre, blir neste post på programmet. Ellers bør vi intensivere mot Seniorråd, fora som styrer Hornemansgården og annet.

Hjemmesider

Ved siste valg fikk vi inn nytt styremedlem som hadde sagt seg villig til å jobbe med hjemmesiden. Den er nå ajourført og i bruk. Erfaringen så langt er bra, men vi ønsker oss en enklere brukermanual for hjemmesidens administrasjonssystem.

Facebook

I tillegg til hjemmesiden har vi i løpet av det siste året besluttet å legge ut en Facebook-profil. Selv om ikke alle våre medlemmer er der, viser besøkstallene og kommentarene at sidene vekker interesse og bidrar til engasjement.



Fra Hornemans Have – en regnfull høstdag

Møtested

For vel 20 år siden bestemte byens politikere at den over 300 år gamle Hornemansgården skulle gis som honnørgave til byens eldre. Aktivitetene i huset skulle være tilpasset eldres ønsker og behov. Som «drifter» av aktivitetene ble valgt Pensjonistenes Fellesorganisasjon (PFO). Denne organisasjonen omfatter 95 medlemsforeninger med ca 10 000 pensjonister. Her er stor aktivitet. Her finner man Cafe Horneman m/ Hornemans Have, PER reiseformidling, Frisørsalonger, Fotklinikk, Formidling til audiograf, Juridisk rådgiving. Og her avholder LOP Trondheim sine styremøter og medlemsmøter. Vi betaler for bruk av lokaler og kjøper kaffe og tilbehør i kafeen.

I fjor gjorde byens rådmann kjent at han, ifølge nye regler, ville konkurranseutsette rollen som drifter av Eldres hus. Stor oppstandelse – og vi vet ikke hva resultatet blir – men inntil 01.11.19 forblir tilstanden som nå. Vi håper det beste for en flott samlingsplass for eldre, på torvet, midt i byen.

For vel 20 år siden bestemte byens politikere at den over 300 år gamle **Hornemansgården** skulle gis som **honnørgave til byens eldre**. Aktivitetene i huset skulle være tilpasset eldres ønsker og behov.



Trondheim kommune forskjøner byen med blomster

Hørings svar

“PÅ LIV OG DØD”

LOPs helse- og omsorgsutvalg har utarbeidet høringssvar til “NOU 2017:16 På liv og død”. Et utvalg har vurdert innholdet i tjenestene, uavhengig av diagnose, alder eller andre forhold, gjennom hele sykdomsperioden og frem til livets avslutning. På denne bakgrunn har utvalget foreslått tiltak som skal bidra til å styrke kvalitet, kompetanse, samhandling, faglig omstilling og nye arbeidsformer, samt tverrfaglig samarbeid innenfor palliasjonsfeltet. Her kan du lese LOPs svar på denne høringen:



GENERELT

LOP meiner at NOU-en er eit godt og medmenneskeleg arbeidsdokument, som viser den ønskjelege vegen vidare, men at det vil krevje praktisk tilpassing til økonomiplanar og faglege haldningar.

Palliasjon handlar om grunnleggjande verdiar for all helse- og omsorgsteneste: verdiar som blir særleg synleggjort kring pasientar som sjukdom med tunge funksjonstap, og som ofte treng mykje ressursar og samordna tiltak frå fleire tenester.

LOP meiner derfor at palliative tiltak må vere godt integrert i helse- og omsorgstenestene, og ikkje kome på sida av desse.

Pasienttilpassa forløp er eit kjernebegrep i NOU-en. Forløpet skal ikkje gjelde sjukdom i eit menneske, men eit medmenneske med sjukdom. Det skal ikkje ta utgangspunkt i kva helse- og omsorgstenestene kan tilby, men kva pasienten ønskjer og treng. Viktige stikkord vil her vere trygghet, fagleghet og medmenneskelegheit, i tråd med Verdighetsgarantiforskrifta.

LOP meiner at det vil vere viktig å leggje vekt på:

- Avtaleregulert oppgåvefordeling mellom tenester, som

sikrar det pasientane treng: at tenestene fungerer for dei der og då.

- At kvar pasient/brukar får avtale om kven som er kontaktperson: koordinator, kontaktlege, fastlege, teamleiar osv.

- Organisering av kommunale faggrupper: fagmisjonsstasjonar» for fagleg utvikling, støtte, vegleiing og opplæring.

- At det er vanleg å vere meir redd for smerte enn for døden.

PLAN

Helselovgjevinga gir pasientar som treng «langvarige og koordinerte» tenester rett til individuell plan, men dette omfattar ikkje kortare pasienttilpassa forløp.

LOP er derfor samd i at der skal vere samarbeidsavtalar mellom kommunar og sjukehus om felles utvikling og bruk av pasienttilpassa forløp innan palliasjon.

Kommunane sine helse- og omsorgstenester ser ut til å skulle ta seg av det aller meste av palliative tenester, men med støtte frå palliative team i sjukehusa.

LOP er samd i dette prinsippet, som venteleg vil gi betre stabilitet, kontinuitet og omsorg kring pasienten, og betre kontakt med pårørende og heimemiljø.

LOP trur det **ikkje er realistisk å tru** at effektivisering og rimeleg rasjonering kan rydde plass for særleg mykje av dei auka kapasitets- og kompetansebehova, og meiner at **omsorgssektoren derfor treng styrking av driftsbudsjetta** - om nødvendig med øyremerkte tilskot.

LOP vil minne om:

- at dei neste ti åra vil aldersgruppa 67 år og eldre auke med 27% og gruppa 80 år og eldre med 46%,
- at kommuneøkonomien blir stadig dårlegare (målt i netto driftsresultat og netto låneauke),
- at terskelen for å få kommunale tenester er blitt stadig høgare dei seinare åra,
- at 37% av kommunane sine netto driftsutgifter går til helse og omsorg, og
- at desse er personellintensive tenester.

LOP trur derfor det ikkje er realistisk å tru at effektivisering og rimeleg rasjonering kan rydde plass for særleg mykje av dei auka kapasitets- og kompetansebehova, og meiner at omsorgssektoren derfor treng styrking av driftsbudsjetta - om nødvendig med øyremerkte tilskot.

PALLIASJON I UTDANNINGANE

Størstedelen av grunnutdanningane av legar og sjukepleiarar er på større sjukehus, med stor vekt på kurative tiltak. Det er viktig å kjenne kurative muligheter, men også å erkjenne grensene for desse. Det er her personell får sine faglege grunnhaldningar, som også må omfatte psykiske, sosiale og eksistensielle faktorar for å kunne dekke eit større medmenneskeleg spekter og gi pasientar større livskvalitet og verdighet.

LOP er samd i at palliasjon må bli integrert i i grunnutdanningane, og at det bør bli etablert formalisert kompetanse i palliativ medisin.

FORSKNING

Det trengs palliativ forskning både:

- på individnivå: kva tiltak er best for den enkelte pasienten, og

- på systemnivå: kva tenestestruktur og samarbeidsmåtar fungerer best for å få pasienttilpassa forløp så smidige og ressurseffektive som råd?

LOP meiner at det bør vere ei sentral oppgåve for dei føreslåtte regionale palliative sentera å vere pådrivar for systemforskning, og at det bør bli vurdert å bruke «Idékatalog»-modellen frå 1980-talet for å spreie God praksis og forenkle «på tvers»-innhenting av erfaringar.

FRIVILLIGE

Det blir fleire eldre, fleire som bur aleine, aukande kapasitetsproblem i offentlege tenester, men truleg fleire som ønskjer å få døy heime dersom det kan tilretteleggast på forsvarleg og sømeleg måte. Frivillige vil kunne fungere som supplement til både offentlege tenester og pårørende.

LOP trur derfor:

- at frivillig sektor vil bli ein stadig viktigare ressurs, som ein vanskeleg kan overvurdere behovet for, og
- at for å få mobilisert den, må den bli sikra ei rimeleg finansiering - , for i våre dagar er det ikkje nok med basarar og dugnader.

ADMINISTRATIVE KONSEKVEN SAR

Som nemnt ovanfor må palliasjon stå sentralt i dei offentlege helse- og omsorgstenestene - ikkje ved sida av dei. Men hospice- og anna palliativt arbeid vil også på mange måtar høve særleg godt for ideelle organisasjonar.

LOP minner om at helselovgjevinga (hol §3-2 og sphl §2-1a) åpnar for innpassing av private aktørar i det offentlege tenestespekteret.

Grønne planter ER BRA FOR OSS

Tekst: Margaretha Hamrin

I boken «Skoglufteffekten» gir Jan Viumdal et innblikk i forskning på effekten av planter i menneskers hverdag. Forskning på dette området er gjort blant annet hos NASA og på Universitet i Ås.

Mennesker i dag tilbringer 90 prosent av tiden sin innendørs, i miljøer som skiller seg sterkt fra det som før var våre naturlige livsbetingelser. Symptomene på naturmangel er bl.a. tretthet, utslitthet, hodepine, stress, luftveisirritasjoner og hudproblemer.

For en tid siden kunne Aftenposten melde at sykefraværet på Radiumhospitalet stupte da de ansatte fikk planter og lysrør med dagslyseffekt inne på kontoret. Biokontor kalles det, og med planter og lys skal det bli bedre luft, redusert støy og mer opplagte medarbeidere. I tillegg skal plantene også bedre kreativiteten og konsentrasjonsevnen.

Dag Olav Hessen, professor i biologi, holdt nylig foredrag på et arrangement i Oslo som satte plantenes effekt på menneskers helse i fokus. – Jeg tror ikke folk flest er klar over hvilken positiv effekt natur og planter har på livene våre, sa Hessen. Det er faktisk nesten umulig å overdrive klorofyllets velsignelse. Det er godt dokumentert at natur og grønne planter blant annet kan gi lavere blodtrykk, redusere stress og rett og slett gjøre oss i bedre humør, sa han.

Man vet fra før at miljøpsykologiske studier viser at mennesker har en preferanse for omgivelser med vegetasjon, hvor innslag av vann også synes å være viktig.

Og vil du vite hvilken plante som gir optimal luftrensende effekt? Det er regnskogplanten *Aglaonema modestum*. Her ser du et bilde av den:



Mennesker har en preferanse for omgivelser med vegetasjon der vann også synes å være viktig

JUL I TALLINN

Finn stemningen i hjertet av Europa



REISERUTE 30. 11 – 03. 12 2018

Dag 1: Oslo – Tallinn

Vi kjører direkte til hotellet som har en sentral beliggenhet like ved gamlebyen, og med shopping og restauranter i nærheten.

Dag 2: Tallinn

Den dagen går vi byvandring for å bli bedre kjent i Tallinn. Byen anses som en av de best bevarte i Europa, og ble tatt opp på UNESCOs verdensarvliste i 1999.

Dag 3: Julemarked

Vi har tid på det tradisjonelle julemarkedet! Spaser rundt blant alle bodene som selger håndverk, og når kulden kryper på kan du drikke varm vin, spise varm suppe og gode pepperkaker.

Dag 4: Hjemreise

Fullt av inntrykk og opplevelser fra de siste dagene, spiser vi frokost før vi drar til flyplassen.



Turpris
kr 5 990,-
pr. pers.
Påmeldingsfrist
30.09 2018



Turprisen inkluderer: Direktefly Oslo –Tallinn t/r med Norwegian, Flyskatter (kr 261,-) med forbehold om endringer, Busstransfer flyplass – hotell t/r, 3 netter i dobbeltrom på Hotel L'Ermitage 4*, 3 frokoster, 1 lunsj, 2 middager, Byvandring med skandinavisk talende lokalguide, Reiseleder fra Norsk Tur.

ALBANIA OG MAKEDONIA

Sør-Europas uoppdagede skattkammer



REISERUTE

2.-10. MAI 2019

Dag 1: Norge – Tirana, Albania

Dag 2: Tirana og Balkongen over Adriaterhavet (ekstra utflukt)

Dag 3: Opplevelsesrik dag med flere stopp underveis til Makedonia

Dag 4: Ohrid – postkort-vakkert! Vandring og båttur

Dag 5: Fra Stalin City til «Byen med de 1000 vinduer»

Dag 6: På vei mot kysten

Dag 7: Sol, bad og nytelse

Dag 8: Gourmetlunsj på vingård (ekstra utflukt)

Dag 9: Norge kaller – hjemreise fra Tirana

Turpris
kr 12 950,-
pr. pers.

Påmeldingsfrist 20. 12 2018

Turprisen inkluderer: Fly Oslo - Tirana t/r, Flyavgifter (kr 2097,- m/forb. om endringer), Buss ifølge program, 8 netter i dbl.rom på gode hoteller, 8 frokoster, 3 lunsjer med 1 glass vin, 8 middager med 1/2 fl. vin, Utflukter ifølge program, Tips, Reiseleder fra Norsk Tur.



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

Livet og kjærleiken

Livet det er som vatn i å
det renn i frå os til os
i strenande straum over stein og strå
utan å kjenne sin kos.

Det fylgjer ei rand som i lende er lagt
men er styrt av ei høgare hand
og ikkje det veit i si fossande akt
kva det møter ved næraste strand.

Det vigsla vert varleg med anna å
der dei møtest i djupaste ål.
Til førar i fylgje på ferda vil få
mange méd i dei djervaste mål.

Den som djupast i sjela kan sanse
at ei anna for kjærleik er var
den skal varleg med kjenslene sjanse
det så lett er å snåve i snar.

Når blodet i årene strøymer
og det hamrar to hjarto i takt
da i lengt om ein lagnad dei drøymmer
som langs vegen med lykke er lagt.

Asgeir Mølmen Brekke

Asgeir Mølmen Brekke er sentralstyremedlem i LOP, og professor emeritus ved Universitetet i Tromsø. Han har vært forfatter og medforfatter til en rekke bøker om Nordlyset og er en etterspurt foredragsholder om temaet. Han har vært leder for Fysisk Institutt ved UiT, leder av det internasjonale EISC AT Council, nasjonal delegat til ESAs forskningskomite, medlem av styret i Norsk Romsenter og leder av Norsk Fysikkråd. Brekke har mottatt Norges forskningsråds pris for fremragende forskning, samt en rekke andre priser.

VANN

- vårt viktigste næringsmiddel

Tekst: Wenche Pettersen, medlem av LOPs sentralstyre

Høsten er kommet, og vi har lagt bak oss en sommer som går inn i historien som den varmeste og tørreste i manns minne. Det er mange av oss som synes den har vært helt topp med sol og varme dag etter dag. Men noen synes sikkert det har vært vel mye av det gode.

Vi bor i et langstrakt land så været har variert fra nord til sør, men her jeg bor på Østlandet, så har fraværet av regn vært sommerens store samtalemne. Nordmenn er kjent for å snakke mye om været, men så har vi også mye vær å snakke om.

Jordens overflate består av ca 70 prosent vann og vi mennesker behøver vel 2,5 liter vann i døgnet. Her i landet er vi velsignet med godt og sunt vann, og det skal vi være glad for. En skal ikke så langt utenfor våre landegrenser før drikkevann fra krana ikke anbefales eller er direkte helsefarlig.

Det er flere enn 780 millioner mennesker i verden uten tilfredsstillende vannkilde, og klimaendringer og befolkningsvekst rammer hardest de som har dårligst vann og sanitære forhold i dag.

Det er et paradoks at når naturkatastrofer herjer og vann flommer over, så er rent vann en mangelvare for de som rammes.

FN vedtok i 2010 at tilgang til vann og sanitær er en menneskerettighet. Investeringer i vann lønner seg. Bedre vann og sanitær kan forhindre 9,1 % av alle sykdommer, 6,3 % av alle dødsfall og spare 2,5 mill. liv i året. I Norge er det ca 1600 vannverk som sørger for vannforsyning til 90 % av befolkningen, mens 10 % har egen brønn eller mindre fellesanlegg. Av disse er det ca 1100 kommunale eller interkommunale vannverk.

I mange kommuner ble det i sommer innført restriksjoner på vannbruk for å ivareta de mest nødvendige behov for vann. Null og lite regn har tørket ut vanntilganger og gjort jorder brunsvidde. Korn og gress står tørt og dødt, og dyr slaktes grunnet formangel.

Sommerens langvarige varme og tørke var spesiell og har ikke skjedd siden 1947. Nå har regnet kommet tilbake til oss alle, og vi kan skru på kranene så mye vi ønsker.

Så ta deg et glass vann – det er både sunt og godt. SKÅL !



HISTORISK TILBAKEBLIKK: OSCARSBORG MUSEUM

Tekst: Jonn Bekkevold og Lisa Sand

LOP Romerike arrangerte tur til Forsvarsmuseets anlegg på Kaholmene 29. mai. Med sol fra en skyfri himmel ble besøket en minneverdig opplevelse. Her får du et innblikk i spenningen som utspant seg 9. april 1940.



Vi startet fra Lillestrøm i en hypermoderne buss fra Charterbuss a/s med behagelige seter, god plass og en luksus WC. Vi var alle enige om at ./en bussjåfør./ det er en sjåfør med godt humør. Ankomsten til Drøbak korresponderte perfekt med ferga ut til søndre Kaholmen. Der fikk vi tid til å se oss om før den organiserte "guidingen" som startet 11.30 presis.

Selve omvisningen tok pensjonert kommandørkaptein Tor Hovland seg av med en fagkunnskap som både imponerte og som det sto respekt av. Men som han selv sa: Det blir bemerket at jeg er oftere på Oscarsborg nå etter at jeg gikk av. 83-åringen løp rundt med en hale av LOP-ere etter, som slukte hvert ord Tor kom med.

Er det én dag vi i Norge kjenner til, så er det 9. april 1940. Natten da den tyske krysseren Blücher ble senket i Drøbaksundet, slik at konge og regjeringsmedlemmer fikk tid til å komme seg unna, og landets gullbeholdning kunne fraktes i sikkerhet. Oscarsborg er en av de viktigste arenaene i nyere tid i Norges historie. Og historien om festningen, og blant annet rollen den spilte 9. april 1940, skal og må formidles videre.

Angrepet på Norge (Weserübung Nord) tirsdag 9. april, under 2. verdenskrig, var det første integrerte angrepet med sjø, luft og bakkestyrker under en kommando. Angrepet kom uten forvarsel mot Oslo, Horten, Egersund, Bergen, Trondheim og Narvik, inkludert de viktigste flyplasser og kystbefestninger under kommando av generaloberst Nicolaus von Falkenhorst. Rom var bestilt på KNA hotellet i Oslo på forhånd.

Tor kunne fortelle at de 600 infanteristene om bord på Blücher trodde de skulle på en skyteøvelse. Stor ble forundringen da de senere fikk vite at de skulle til Norge og hjelpe oss mot en engelsk invasjon. Armadaen med krysseren i spissen skulle vært i Oslo kl. 04.15 men var forsinket pga av dårlig sikt. Første telefon om flåtestyrken kom den 8. april kl. 23.30. Etter angrepsstyrkens kontakt med vaktskipet Pol 3 der kaptein Leif Welding Olsen ble



Torpedobunkeren & tidligere kommandant Tor Hovland



Torpedosiktet brukt til å senke Blücher 9. april 1940
- konstruert av Abraham Nilsen Hovland

drept, ble festningene i innseilingen til Oslo bemannet så langt det var mulig. Men en kjente ikke nasjonaliteten til inntrengeren.

På Oscarsborg hadde oberst Eriksen bemannet to femti år gamle 28 cm Kruppkanoner med uøvet personell samt torpedobatteriet under ledelse av pensjonert kommandørkaptein Andreas Anderssen.

Like etter kl. 04.20 ble angrepsflotiljen observert på 12-1400 meters avstand. De var så nære at kanonene vanskelig kunne peke nok nedover. Ildordren ble gitt kl 04.21 og smellet var så kraftig at mannskapet løp vekk! De trodde kanonløpet hadde revnet. Det ene prosjektilet traff nederst i tårnet på Blücher og kastet store deler på sjøen. Ordren om å øke farten til 31 knop om en ble beskytt kunne ikke effektueres.

Det andre prosjektilet traff i flyhangaren og forårsaket brann. Fartøyet kom så opp på siden av torpedobatteriet kl 04.25 og ble truffet av to torpedoer med 300 kg sprengstoff hver. Fartøysjefen rapporterte at båten hadde gått på miner. (Tysk etterretning hadde ikke greid å avdekke at festningen kunne avfyre torpedoer. Kapteinen trodde skipet kunne reddes og kastet anker litt nord for Askholmen. Der sank Blücher på 90 meters dyp kl. 06.23.

Da festningen overga seg etter at alt samband med omverdenen ble brutt og etter massiv bombing fra tyske fly, hadde festningen til tyskernes store forundring ikke hatt tap av menneskeliv.

Etter krigen ble oberst Eriksen stilt for krigsrett for å ha overgitt seg for tidlig! Saken ble henlagt som det heter. Seks år senere fikk han Norges høyeste utmerkelse: Krigskorset med sverd.

Vi i LOP var meget imponert over Tors kunnskaper om festningens historie fra 1628, og oppgraderinger i forbindelse med krig og uroligheter andre steder i Europa frem til første verdenskrig. Festningen fikk sitt navn i forbindelse med at Oscar den 1. besøkte festningen i 1855. Den var på sitt beste i tiden opp mot Unionsoppløsningen i 1905. Tor nevnte også at en tidligere festningskommandant, oberst Stang var initiativtaker til det som kalles "Stangskyting" på dagens Landsskytterstevne.

Etter å har blitt guidet gjennom utstillingen og minnesmerkene, avsluttet vi besøket med lunch i Havnekafeen i en meget hyggelig atmosfære, med bord nesten i fjæresteinene, og med variert meny og gresk kelder. Maten med drikke som vi fikk servert var av ypperste klasse og meget velsmakende. Fergen fraktet oss tilbake til fastlandet, og på landsiden ventet vår charterbuss som brakte oss trygt tilbake til Lillestrøm. Alle var enige om at alle forhold var av solid god kvalitet. Det vil si: - en femstjerners opplevelse!

Sjåføren fikk en velfortjent klappsalve fra alle oss i bussen. Det hadde han fortjent.

Du kan lese mer om dette temaet på:
www.forsvaretsmuseer.no og www.havnekafeen.no

Med Indre Østfold og Oslo TIL FINNSKOGEN

Tekst: Turid Frimo og Randi Frankrig

Lokallagene i Indre Østfold og Oslo har lenge snakket om et nærmere samarbeid, og i vinter ble ønsket satt ut i livet ved et møte i Oslo, hvor planene om en felles sommertur ble lagt. Hvor skulle vi dra på en dagstur – ikke for langt fra Mysen ikke for langt fra Oslo.



I katalogen til Finn Karlsens turbusser fant vi en tur som kunne bli veldig fin for oss: dagstur til Finnskogen. Katalogen lovet oss spennende natur og gode kulturopplevelser, dette prøver vi!

66 LOPere, en buss fra Mysen og en fra Oslo, møttes i solskinet foran Winger hotell på Kongsvinger til en lett frokost, før turen gikk inn i det mystiske og spennende Finnskogen, men hvorfor kalles det "Finnskogen"? Det var et spørsmål flere av oss gjerne ville vite mer om. Bussjåføren fra Finn Karlsen ga en kort og lett forståelig forklaring om at finnene fra Savokalesområdet i indre Finland på 1500-tallet ble gitt fritt leide av svenskekongen, Karl den 9, til å bosette seg i de mørke skogrike områdene i Hedemark- de så kalt 10-mils skogene. Finnene drev svedjebruk, det vil si at de svidde av skogen og i asken fikk de gode avlinger av blant annet rug.

Vår tur gikk innover mot Sverige gjennom "republikken Finnskogen med presidentpalasset" forfatteren Åsta Holths hjem, som døde i 1999 og i dag er et godt besøkt museum. Republikken ble annonsert første gang i juli 1970 og feires i tre dager hvert år i juli. Vi hadde en kort stopp ved innvandrerbautaen ved innsjøen Røgden, en bauta som har 431 navn på de første finnene som innvandret til traktene. Over i Sverige besøkte vi Østmark kirke, en flott tjærebredd



Østmark kirke - en flott tjærebredd trekirke fra 1765



Randi Frankrig, leder i Indre Østfold og Turid Frimo, leder i Oslo

trekirke fra 1765 full av historie i veggene og mange interessante gravplasser, bl.a graven til Finnskogens siste trollkjerring Karin Henriksen også kalt Finn-Kaisa som levde fra 1855 til 1941.

Finngården i Kallstan, Rikkenberget, møtte oss med røkstuga, god kaffe og svensk "doppa", Hembyggsforeningen ga en skikkelig forklaring på røkstugan og dens spesielle betydning for Finnskogens gamle befolkning.

Turen vår gikk nå tilbake til Norge gjennom store flotte og litt mystiske skoger før vi kom fram til en god middag på Finnskogen Kro & Motell. Etter middag tok vi farvel med hverandre og returnerte til Mysen og Oslo. Samarbeidet hadde virket slik vi håpet, turen var spennende, katalogens ord var oppfylt, været var nydelig og samarbeidet Indre Østfold og Oslo vil fortsette.

Våre to sjåførere og guider var svært kunnskapsrike og underholdende, de hadde en god dag på jobben.



LOP HAR SAMARBEID MED:

- Sykepleierforbundet
- Presteforeningen
- Skolelederforbundet
- Mattilsynet
- Meteorologisk Institutt



Med Trondheim lokallag TIL ØSTERSUND



En fornøyd gjeng fra Trondheim lokallag



Frøsø kirke

Årets sommertur hadde 22 deltagere og gikk fra Trondheim 5. juni. Turen gikk over Storlien. En liten avstikker fra hovedveien forbi Storsjøen, førte oss til Persåsen. På Persåsen kommer du ikke bare til et spise- og overnattingssted. Hele stedet er også et utstillingssted for de mest fantastiske trearbeider, kunsthåndverk på det aller beste. Dette gjenspeiler seg i bygninger, møbler og annet interiør. Vi fikk god orientering av innehaveren om stedet, om dets historikk. Lunsjbordet var også utmerket.

Vi tok inn på Hotell Østersund. Middag og hyggelig samvær. Neste dag var Svenska flaggens dag, Sveriges nasjonaldag, uten at vi merket noe til det.



Fantastiske trearbeider og kunsthåndverk på det aller beste på Persåsen

Vi benyttet dagen og finværet til en omvisning i Østersund dvs. i hovedsak på Frøsøen. Turen gikk blant annet til Frøsøen kirke, en middelalderkirke oppført helt tilbake til 1200-tallet, altså da området var norsk. Noe av utsmykningene bar også preg av det.

Før retur til Østersund, og videre hjem, var vi innom den kjente komponisten Wilhelm Peterson-Berger sitt hjem, Sommarhagen. Søker du på komponistens navn på Youtube, vil du helt sikkert kjenne igjen noen av hans verker.

En fin og vellykket tur. Takk til reiseleder Lillian Lilleløyken.

Terje Osnes



44 PROSENT ØKNING I TALLET PÅ ALDERPENSJONISTER I LØPET AV DE SISTE 10 ÅRENE

I henhold til tall fra NAV var antallet alderspensjonister i mars 2008 på 638 600 personer, det samme tallet i mars 2018 er 921 100 personer. Dette utgjør 44 prosent økning.

To ting er hovedårsaker til denne økningen; etterkrigskullene har nådd pensjonsalder og pensjonsreformen har slått inn.

Etter at pensjonsreformen ble vedtatt har flere benyttet seg av muligheten til å ta ut tidligpensjon

fra 62 år. Men det siste året har man sett en nedgang i denne trenden, og i gruppen for de som har mulighet til å ta ut pensjon fra de er 62 år ser man nå at andelen som velger dette gikk noe ned fra 2016 til 2017.

Totalt utgjør kvinner 51 prosent av antallet pensjonister, men for de yngste aldersgruppene utgjør menn flertallet av pensjonistene. Det er altså flest menn som tar ut alderspensjon når de er mellom 62-66 år.

FUNN I NORLAG-STUDIEN

NorLAG er en norsk studie av livsløp, aldring og generasjon som inneholder data om blant annet helse, arbeid, livskvalitet, omsorg og familierelasjoner i andre halvdel av livet. En nylig publisert NorLAG-artikkel har analysert aspekter ved det sosiale nettverket som mulige årsaksforklaringer til sosioøkonomiske forskjeller i helse.

Også i Norge er sosioøkonomisk ulikhet i helse vel dokumentert. Men kunnskapen om hva som er årsakene til denne ulikheten er langt mer uklart. Artikkelen ser på hvordan strukturelle og funksjonelle aspekter ved en persons sosiale nettverk, kan spille en rolle i forhold til sosioøkonomisk status og helse. Studien har benyttet data fra andre runde av NorLAG-undersøkelsen, og analyserer data fra om lag 9000 personer i alderen 40-81 år.

Funnene viser klart at personer med høyere utdanning og inntekt har større sannsynlighet for å ha bedre tilgang til sosial støtte og et større nettverk, og de er mindre utsatt for ensomhet. Analysene viser videre at gode sosiale nettverk og relasjoner bidrar sterkt til å forklare bedre helse med høyere sosioøkonomisk status.

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

GÅTURER

er like bra for helsen som å løpe

Du trenger ikke løper rundt og pese! Gå heller en tur.



Føler du at det ikke er noe for det å løper rundt og pese? Da finnes det en studie som er godt nytt for den som heller vil ta vare på helse og vekt gjennom gode gåturer. Gåturer er like bra for både blodtrykk, kolesterol, hjerte og diabetes viser det seg nemlig.

Undersøkelsen, som er publisert i tidsskriftet "Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology", viser at det er like sunt for helsen å gå som å løpe. Ja i noen tilfeller kan det faktisk være bedre, for gåturer er mer skånsomt for belastningsskader i både rygg og knær. For de fleste kan det også være enklere å komme seg ut på en gåtur enn en løpetur.

Forskerne ved Lawrence Berkeley National Laboratory undersøkte over 48.000 mennesker, herav 15.045

personer som gikk turer, samt 33.060 løpere. Forskingen pågikk i over seks år. Resultatet av undersøkelsen ble at gåturer var like effektive når det gjelder å forebygge høyt blodtrykk, høyt kolesterol, hjertesykdommer og diabetes.

Men det var en viktig faktor i undersøkelsen; deltakerne måtte forbrenne like mange kalorier på gåturen som de andre gjorde på løpeturen. De som valgte å gå måtte altså ut på lengre turer enn de som valgte å løpe.

«Det er de samme muskelgruppene som brukes når man går og løper, bare med ulik intensitet. Derfor får man de samme helseresultatene når man sammenligner hvor mye energi som er forbrent». Det sa Paul T. Williams, ledende forfatter og forsker bak studien.

Det er de **samme muskelgruppene** som brukes når man går og løper, **bare med ulik intensitet.**



RUGBRØD STYRKER IMMUNFORSVARET

Rugbrød er et godt valg hvis du vil gi immunforsvaret et løft. Det viser forskning fra Århus Universitet.

Grunnen til dette er at melsorten rug inneholder noen stoffer som heter benzoksazinoider. Disse stoffene styrker blodets immunceller og får dem til å angripe bakterier. Dette har betydning for utviklingen av blant annet blodpropper og leddgikt.

Vil du ha mest mulig helse for pengene, så kjøp det brødet som har høyest innholdet av rug.

INTERVALLTRENING HOLDER CELLENE SPREKE HOS DE ELDRE

Forskere ved Mayo-klinikken i Minnesota har sett på hva som skjer når man trener styrke, intervaller eller en kombinasjon av de to. Styrketrening er den beste treningen når det gjelder å bygge muskler. Dette er viktig fordi muskelmassen svekkes i forbindelse med aldring. Men intervalltrening er best for å gi cellene i kroppen ny energi. Derfor bør man trene både styrke og kondisjonstrening i intervaller.

I alle kroppens celler finner vi noe som produserer den energien vi trenger. Dette kalles mitokondrier og er bare en mikrometer – en tusendels millimeter – store. Når man blir eldre reduseres effekten til mitokondriene; de produserer mindre energi. Derfor er det viktig å opprettholde effekten, og det gjøres best med intervalltrening.

– Det finnes ingen erstatning for disse treningsprogrammene når det gjelder å forsinke aldringsprosessen, sa Sreekumaran Nair, en av forskerne bak studien, i en pressemelding.



Å PENSJONERE SEG TIDLIG PÅVIRKER IKKE DØDELIGHETEN

Kan det å pensjonere seg tidlig påvirke folks helse i enten negativ eller positiv retning? Dette har det vært flere teorier om. Men nå har det kommet forskningsbaserte svar på dette spørsmålet.

Det er forskere fra SSB og ISS som har undersøkt hvorvidt tidligpensjon kan påvirke dødeligheten. Generelt har folk som pensjonerer seg tidlig dårligere helse og kortere levealder enn de som står i arbeid lengre. Men denne kortere levealderen skyldes ikke det at de har gått ut i pensjon tidlig, men helsemessige forhold.

På den annen side fant man heller ikke økt levealder ved tidligpensjon – heller ikke når man sammenlignet ulike yrkesgrupper med ulike utdanningsnivåer.



HJELP NÅR DU TRENGER DET!

LOP

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

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

Birgit Kristensen gir konfidensiell bistand i saker som berører testamenter, arv, skifte og 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.*

Høstfilmene 2018



Fra 12. oktober



Fra 26. oktober



Fra 23. november



Fra 25. desember

Halv pris på kino

10 utvalgte kvalitetsfilmer i året

kinoklubb.no
Et produkt fra FILMWEB

Spesialtilbud!

2-for-1 på medlemskap det første året!
Bruk rabattkoden **LOP** ved innmelding på kinoklubb.no og betal kun kr. 112,- pr. år



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

Les mer på www.nestorutvikling.no



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 1 angreiser og safari. De kan tilby opplevelser på 30 elver og 3 kontinenter. De vil skreddersy turer for LOPs medlemmer.

Les mer på www.escape.no



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

Les mer på www.dagaasbo.no

				XORD .no	REGNE- PAPIR	FORKYN- NELSENE	KASSE- BIL	▼	BEDÅRE	STROPP	ÅKLE	STAGGE SULTEN		
				TA NED					M.NAVN					
				IKKE UNDER- RETTET					ULL- PRODU- SENT					
				LITE PLAGG						PINE				
				MAN				HAUGEN FREMSTE LINJE						KLAND- RES
FILM- MERKE							UT- MERKET RESPEKT- EN							
TETT- PÅKKET	STU- DERER	ÅSSIDE	↓	YGG- DRASIL	ORDNER SENGEN		OPERA							
					AVLØP REGNE		FØLE- HORN (fl.)				LUBBEN			
MYNT						EROBRET								
FORSIK- RINGS- SELSKAP						NAVNE- DAG 22.11.								
		POPUL- LÆRE REPRESENTAN- TANTEN								SLAG- STED FABRIKK				
RUSSISK ELV			↓	BRODD JUNIOR			EN PRESLEY GULL							
RYNKE- STRIMMEL					MØTET BØYELIG						GERMAN- ERE			
LETES OPP						IKKE SAGT FOST- RER								
ARRI- VERTE				BIBEL- NAVN HAST			SOLO FINT				FOR- STAND			
BYGE			↘						KJERR FISK					
				KAV FREM- STØT		LØFTE I RETTE DREGGEN		METALL FLETT- VERKET						
DREIE	MONGOL- ENE SPOR- SANS									VARMT AVKOK LUNTET				
TEGNE- SERIE- HELT						STIGE FOR- NEMME								
ELEKTRO- KARDIO- GRAM				PENGE- YTELSE DIGER				SKYNDE SEG PREP.						
FRUKT							AVGIFT GRETEN				MINKE			
					OPP- SKRIFTEN BOKSE- UTTR.									
SA	TIDS- SKIFTE					VELGE								
POPUL- LÆRT		BÅT- FERD					TALL							

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. november
2018**

Vinnerne får et
flaxlodd i posten!

**Disse ble vinnere i
siste nummer:**

Wenche Slettebakken
Porsgrunn

Sigurd Furuhaug
Hommersåk

Anne Marit Strøm
Mysen

Harald M. Nordmann
Brummunddal

Karen Marie Larsen
Laksevåg

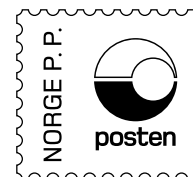
10 GODE GRUNNER FOR MEDLEMSKAP I LOP

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



LOP i eldreråd

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



RETURADRESSE:
LOP, STORTINGSGATA 2, 0158 OSLO

LOKALLAGENE I LOP

AKERSHUS

Bærumsforeningen

Ragna Berget Jørgensen 977 56 144 rbergetj@online.no

Romerike

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

BUSKERUD

Kongsberg

Ellinor Nygård 456 03 467

HEDMARK

Glåmdal

Anna Stearn 975 45 394 annastearn@gmail.com

HORDALAND

Bergen og omland

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

Voss og omland

Ragnhild Mølster Lidal 901 18 013 ragnhildlidal@gmail.com

MØRE OG ROMSDAL

Kristiansund

Margareth Torgersen Karlsvik 971 03 881 71 58 22 44

Molde

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

NORDLAND

Midt-Helgeland

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

Rana

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

Salten

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

Vesterålen

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

Vågan

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

Saltdal

Petter Kristiansen 916 95 061 petterk2@start.no

OPPLAND

Gjøvik og omland

Kjell Melleberg 482 88 924 kaabeem@online.no

Gudbrandsdal

Brit Helga Remme 971 94 995 brtremme5@gmail.com

Lillehammer

Per Rasmussen 995 07 051 prasmus@online.no

OSLO

Oslo

Turid Frimo 470 26 939 tfrimo@gmail.com

Mattilsynet O/A/Ø

Torunn Hagebø thagebo@gmail.com

Meteorologisk Inst. Seniorklubb

Arnulf Heidegård 922 91 147 heidega@online.no

PRESTEFORENINGEN

Astrid Bjellebø Bayegan 909 29 047 abayegan@online.no

ROGALAND

Mattilsynet R/A

Sverre Mortensen sverre.mortensen@gmail.com

Sandnes og Jæren

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

TELEMARK

Telemark

Turid Schüller Sølland 959 60 807 tsoellan@online.no

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

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

Moss

Turid Bakkerud Nørving 952 31 299 turinoe@online.no

Sarpsborg

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