

V i i

NR. 3 - 2019 - ÅRGANG 74

LOP



LOP i framgang

Mye nytt fra lokallagene

Synliggjøring av eldrepolitikken

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: Wenche Sandlie
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

**HELSE- OG
OMSORGSUTVALGET**

Lillian Saxegaard
94499320
lillian.saxegaard@gmail.com

Nestleder:

Rannveig Bærheim
48146737
ranveig.berheim@lyse.net

Styremedlemmer:

Torgeir Jens Pettersen
90922489
torgpett@online.no

Asgeir Brekke
90026908
asgeir.brekke@uit.no

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

**KURS-KONTAKT-
KONFERANSEUTVALGET**

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

TURUTVALGET

Wenche Pettersen
98852625
wepel@yahoo.com

REDAKTØR

Margaretha Hamrin
mgh@hamrin.no

Frist for nr. 4. 2019: 15. november

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

Forsidebilde og illustrasjonsfoto:
Bigstockphoto

INNHOOLD

Rapport fra sentralstyret	s. 5
Synliggjøring av eldrepolitikken	s. 6
Tema: Kollektivtrafikk	s. 8
Møt Rana lokallag	s. 10
LOP - for våre interesser	s. 12
En nestor i norsk hjertemedisin	s. 14
LOP-er med ny bokutgivelse	s. 16
Treningsråd for godt voksne	s. 18
Lokallagssider	s. 24
Medlemsfordeler	s. 28
Kryssord	s. 30

Høstprogrammet er i gang!

I det du får dette bladet i postkassen vet vi resultatene fra årets kommunevalg. Forhandlingene i landets kommuner er i gang, og snart vet vi hvilke lokalpolitikere det er som skal bekle de ulike vervene rundt omkring, og sette sine fotavtrykk på utviklingen av landets små og store steder. Nye eldreråd skal også velges, og eldrepolitikk for fremtiden skal utformes. Gode innspill til synliggjøring av eldrepolitikken i nærmiljøet kan du lese om på side 6, i et innlegg fra Telemark LOP.

Lokallagene har startet høstsesongen og det er et rikholdig utvalg av møter og temaer i landets mange lokallag. På LOPs nettsider kan du gå inn og se hva som står på programmet hos de forskjellige lokallagene.

I denne utgaven har vi også med små og store rapporter fra LOP rundt omkring i landet. Jeg håper denne utgaven blir god og interessant høstlektyre for alle LOP-ere!

Margaretha

EN AKTIV ELDREPOLITIKK



Når dette leses er kommune- og fylkestingsvalget over. Jeg håper at det er valgt inn politikere til kommunene og fylkene som er opptatt av å gjennomføre en god eldrepolitikk, og at de er representative for den eldre del av befolkningen. Vi eldre utgjør en stor del av innbyggerne i Norge og vi har rettigheter og plikter på lik linje med alle andre. Det er også opp til oss å ta ansvar. Det å bli pensjonist betyr ikke at vi ikke skal delta i det fellesskapet som samfunnet er.

Det er nå slik at det er kommunene og fylkeskommunene som har både formelt- og gjennomføringsansvar for en stor del av tjenestetilbudet til innbyggerne, og ikke minst for oss eldre. Men skal kommunene kunne utføre det på en god måte, er det nødvendig at den kommunale økonomien er godt nok tilpasset. En god kommuneøkonomi er også et viktig krav fra LOP under drøftingene om statsbudsjettet.

Vi er mange "gamle", men de fleste er ikke syke- og pleietrengende. Det er naturligvis svært viktig at hvis, eller når, pleie- og omsorgsbehovet melder seg, at den kommunen vi bor i har en god helse- og omsorgstjeneste. Men kommunal og fylkeskommunal eldrepolitikk er også samferdsel, byutvikling, boligpolitikk, kulturtiltak, sosiale møteplasser, forebyggende helsetilbud, aktivitetstilbud osv. Selv om størrelsen på pensjonen vår er helt avgjørende for vår velferd, har gode kommunale tjenester også stor betydning.

I eldrerådet kan vi påvirke denne politikken, og jeg håper at LOP i neste periode blir godt representert i eldrerådene rundt omkring i landet. At et lokallag er representert i eldreråd gir en gylden anledning til å ta opp til diskusjon aktuelle saker og skape engasjement om de lokale sakene som berører oss.

Men vi har også andre påvirkningsmuligheter. Det være seg debattinnlegg i lokalpressen eller direkte påtrykk på våre politikere spesielt lokalt, men også sentralt. Og naturligvis jo flere vi er, jo større gjennomslag kan vi få.

Jeg har lyst til å nevne en sak fra Trondheim hvor jeg bor. Da byen ble 1000 år i 1997 fikk de eldre i byen Hornemansgården i gave. Hornemansgården er en fredet trebygningen fra 1700-tallet og som ligger på torget like ved statuen av Olav Trygvason. I huset

foregår det en rekke aktiviteter for eldre, - møter, kafé, diverse kulturtiltak, festlige arrangement, frisør, en rekke kurs osv. Og ikke minst de eldres organisasjoner har sine møter der; deriblant Trondheim LOP. Pensjonistenes fellesorganisasjon(PFO) som er en samling av ca 95 pensjonistorganisasjoner i byen, har stått for driften. Så oppsto det problemer i forbindelse med EØS og offentlig innkjøpsreglement. Det hele endte med en anbudsprosess som PFO ikke vant, men som en helseinstitusjon (privat ideell stiftelse) vant.

Det ble et ramaskrik fra de eldre i byen på tvers av organisasjoner, av partier osv. Dette utløste aksjoner på mange måter og det hele endte med at det politiske flertallet reverserte anbudsprosessen, og kommunen fant fram til en annen og mer tilfredsstillende løsning på driften.

Dette viser at når vi er mange nok og har satt oss godt inn i sakene, kan vi påvirke våre politikere og dermed egne tilbud. Og da er det nødvendig at vi er mange nok og at vi har sterke lokallag bak oss

Vi skal ha landsmøte i juni 2020. På landsmøtet må vi få en god debatt og vedtak på sakene som representerer våre satsningsområder. Det gjelder både i forhold til staten og på lokalt nivå der vi ønsker innflytelse. Tiden fram til landsmøtet går fort og lagene må bruke tiden til å fremme sine innspill og forslag.

Til slutt: LOP har hatt en god medlemsvekst i år. Velkommen til nye medlemmer og tilsluttende organisasjoner!

Jorild Ofstad
Styreleder LOP



Full fart i variert terreng, det er min arbeidshverdag. Jeg har nå vært i jobb som daglig leder siden starten av juni, og begynner å få et overblikk.

I dette nummeret av Vi i LOP vil jeg trekke frem grunnmuren i organisasjonen vår, nemlig hver og en av dere.

Jeg er i ferd med å bli godt kjent med medlemsmassen. Og som ny daglig leder, lever jeg meg godt inn i jobben; og det gjør vondt hver gang jeg sletter et medlem på grunn av dødsfall – først og fremst er et liv avsluttet, men også ofte et langt medlemskap i LOP. Og jeg blir så glad hver gang jeg oppretter et nytt medlemskap. Vi trenger dere, hver og en, sammen teller vi rett i underkant av 11000 medlemmer. Og vi skal bli flere! Offentlig ansatt! Tenk så mange vi egentlig burde være!

Jeg vet at dette ikke er nytt budskap, men - som ny daglig leder må jeg også ytre budskapet om at vi kan bli så mange. Vi kan bli en tyngre aktør i forhold til pensjon, men også når det gjelder helse- og velferdstjenester. Det er jo dere eldre selv som best kjenner deres egne behov, og det må frem i det offentlige rom.

Tenk om nesten hver og en av dere vervet et nytt medlem, og vi ville blitt bortimot dobbelt så mange. Dette er ingen umulighet. Men, vi trenger litt hjelp fra dere.

I tillegg jobber vi selvfølgelig på sentralt nivå med vervekampanjer og samarbeid med fagforbund for å øke medlemsmassen.

Alle medlemmer som ikke er knyttet til noe lokallag, og til alle nyinnmeldte medlemmer fra Norsk Sykepleierforbund og Radiografforbundet inviterer vi til å ta kontakt med et lokallag. I lokallagene finner dere et sosialt felleskap og dere har mulighet til å påvirke på ulike arenaer. Kontaktinfo til lokallagene finner dere bakerst i dette bladet.

Ønsker dere alle en fin høst!

Wenche Sandlie

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 telefonmøte og en lang og god sommerferie. Nå ser vi fram til å brette opp ermene og jobbe til beste for offentlige pensjonister.



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

Det er viktig at vi får fram budskapet om hvorfor LOP er den beste organisasjonen for oss som har arbeidet i det offentlige, og at tjenstepensjonen ikke på noen måte må «settes i spill». Derfor mener vi at vi vil fortsette med drøftingsrett, og ikke kreve forhandlinger med Staten. (2008-oppgjøret minner oss stadig om hvor ille det kan gå). Det er likevel viktig at vi får fram at vi ønsker det beste for alle pensjonister, og at minstepensjonistene skal få gode oppgjør, men dette må tas av «friske midler» og ikke av potten til trygdeoppgjøret, som skal gjelde alle.

Vi starter opp igjen Facebook-kampanjen og håper det skal gi oss mange nye medlemmer. Selv om medlemstilgangen er stor, vil vi ha behov for nye medlemmer da avgangen også har økt år for år. Dette skyldes naturlig avgang og at medlemmene blir eldre og sykere.

Ellers er det viktig at dere som ikke er knyttet til lokallag (Indi-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).

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 5. – 6. juni. Sentralstyret skal ha møte 18. og 19. september. 18. september vil vi behandle ordinære saker for sentralstyret, mens 19. september er avsatt til arbeid med saker til landsmøtet. Vi vil blant annet oppnevne arbeidsgrupper som skal ha ansvar for vår forhandlingspolitikk, organisasjon og vedtekter, handlingsplan, økonomi og medlemskontingent, for å nevne noen.

Ellers er sentralstyret opptatt av at organisasjonen er synlig i lokalsamfunnet, og at vi er representert i mange eldreråd rundt om i kommunene. 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

En statusrapport fra LOP Telemark:

Hvordan synliggjøre ELDREPOLITIKKEN?

Eldreformen «Leve hele livet» har fem satsingsområder:

Et aldersvennlig Norge, aktivitet og fellesskap, mat og måltider, helsehjelp og sammenheng i tjenesten som ytes.

Vi ser med glede at reformen setter fokus på et aldersvennlig Norge og på enkeltmennesker. Det er viktig at samfunnet blir mer eldrevennlig, slik at vi får bedre mulighet til å mestre egne liv.

Kommunene gjør et stort arbeid for å tilrettelegge for eldre som har bruk for hjelp og tiltak. Hjemmetjenesten, omsorgsboliger, sykehjem. Dette er tiltak som ofte omtales i media og som er kjent.

Eldre er en svært sammensatt gruppe som preges av mangfold, og mangfold i behov, ønsker og drømmer.

Det er fokuset på intensjonen om - Bedre mestring av egne liv, som vi har satt fokus på her.

Det er positivt å lese om alle de gode tilbud som faktisk finnes i kommunene våre, som kommunale elderråd, interessegrupper og andre som står på og arbeider for å få til aktiviteter, kurs og konferanser. Bydelshus og helse- og aktivitetssentre har mange tilbud rettet mot de eldre og er i tillegg en sosial møteplass. Informasjon om aktiviteter gis på ulike måter, men det er ikke alltid så lett å finne fram til, eller få en oversikt over, alle tilbud som faktisk finnes.

VI HAR SETT LITT PÅ HVORDAN DETTE GJØRES I PORSGRUNN KOMMUNE

Eldrerådet har som en målsetting for sitt arbeid nedfelt dette: God folkehelse er viktig, hvordan kan vi bidra til det? «Godt Voksne» utgjør en økende andel av befolkningen.

Vi lever lenger og de fleste av oss opplever mange funksjonsfriske år. Det er behov for å styrke forståelsen for seniorer som en mangfoldig ressurs innen alle samfunnsområder.

Eldrerådet skal bl.a. drive med informasjon til innbyggerne med vekt på den godt voksne generasjon. Vi er opptatt av holdningsarbeid og ønsker å belyse de positive effekter av det å være i arbeid og aktivitet.

Eldrerådet har (innført) en egen hjemmeside på internett: www.eldreradet.no

Der kan de som bruker internett finne oversikt over hva som foregår, om tiltak som er tilgjengelig, invitasjon til møter og referater fra møter.

INFORMASJON UT TIL ALLE

Det er viktig å få ut informasjon om aktivitet- og aktualiteter også for dem som ikke er på nett. Vi er opptatt av å informere om de tilbud som en kan engasjere seg i og som er tilgjengelig i kommunen. Det er mange gode aktivitetstilbud som drives av frivilligheten og som det er viktig å gjøre kjent for innbyggerne.

I tillegg gir Eldrerådet ut et nytt magasin til «alle». Da får vi informasjon både på internett og i postkassa.

Det er Eldrerådet i Porsgrunn som gir ut bladet. Redaksjonen består av 6 dyktige, engasjerte og frivillige seniorer samt representanter fra Eldrerådet og Porsgrunn Frivilligsentral.

Tanken er at det skal motivere og oppfordre godt voksne i Porsgrunn kommune til en aktiv hverdag ved å synliggjøre de tilbud som finnes hos ulike lag, foreninger, organisasjoner og kommunale arenaer.

**«Det er viktig å få ut informasjon om
aktivitet- og aktualiteter også for dem som ikke er på nett»**



Dessuten skal det vise frem aktuelle saker som er aktuelle for målgruppen. Magasinet skal gis ut 2 ganger i året.

Eldrerådet skriver i lederen:

«Dette magasinet er rettet mot de godt voksne og skal ha fokus på aktivitet- og aktualiteter som denne generasjonen finner nyttig. Vi er en gruppe «Godt Voksne», som sammen med Porsgrunn kommune og Eldrerådet gir ut dette aktualitets- og aktivitetsmagasinet gratis til alle husstandene i kommunen. Ansvarlige for magasinet er en gruppe frivillige seniorer som utgjør en redaksjonskomite i samarbeid med Eldrerådet og Porsgrunn Frivilligsentral. God lesning!

Hans Martin Gullhaug Leder Eldrerådet i Porsgrunn»

Dette magasinet kan også leses ved å gå inn på elderrådets nettside.

ER DETTE NYTTIG?

Fra et avisinnlegg tar vi med følgende (redigert fra vår side).

Som en som aspirerer til å bli en av mange i målgruppa til det nye bladet Godt Voksen i Porsgrunn kommune, var det med stor interesse jeg leste bladet her forleden. Den første utgaven som utkom til alle husstander i kommunen i begynnelsen av mai måned, lover godt for fortsettelsen. Det er både personlig og informativt.

De redaksjonelle sakene er både interessante, informative og ikke minst personlige.

Jeg kan lese glåsak etter glåsak om et unikt vennskap midt i sentrum, om teatermannen som spilte bandy med de samme folka jeg spilte med på «vessiabanen», om hva som rører seg i frivilligheten i kommunen og tips om hvordan man som godt voksen kan leve et godt og innholdsrikt liv i Porsgrunn. Tekstene er godt skrevet, bildene illustrerer godt, så jeg håper Porsgrunn kommunes støtte også i fortsettelsen vil være en god investering for oss alle.

Det er som det gode, gamle ordtaket sier i forhold til godt voksne: Det er fremdeles mangt et godt hode under en gammel hatt.

Dette var omtale av noe som gjøres i en kommune. Andre kommuner har andre måter å gjøre det på.

Aktiviteter er der, informasjonen er der, det er opp til hver og en av oss om vi vil bruke tilbudene. Søk informasjon, les informasjon og bruk de aktiviteter som passer for deg!



Porsgrunnshistorier
Hvordan vil vi bo?
Seniorhjelp i skolen
Vær lur - opplev kultur
Gode liv for godt voksne

Trondheim

EN BY I KRAFTIG OMSTILLING AV KOLLEKTIVTILBUDET

Tekst: Aage Borrmann

Bildene under er 50 år gamle;- altså nærhistorie. Folketallet i Trondheim var i 1968 ca 121.000. Trikkelinje 3 –Singsakertrikken, frakta da 2,1 millioner mennesker hvert år. Da nedla man linje 3. Såkalte Pinne-Büssing busser overtok (forløperen til dagens MAN normalbusser) og året etter hadde trafikkallet sunket til 1,6 millioner. I dag øker kollektivtrafikken i byen igjen, og det nye Metrobussystemet er det viktigste elementet i en fortsatt økt satsing på kollektive løsninger.

Da Trondheim Sporvei reduserte trikketilbudet blei trikkfører Loe ansatt som lønnsmedarbeider og



Trikkfører Per Loe kjørte den siste trikken på linje 3 Singsaker. Her avbildet på den siste turen ved Bondernes hus, nå Prinsenkryset. Bildet er fra Arbeideravisa som også er nedlagt.



Linje 3 med Per Loe som fører under brua ved Høgskoleringen, NTH på vei opp til Singsaker. Legg merke til hvordan føreren er plassert i trikken.

etterhvert lønningssjef i Trondheim kommune. Etter å ha starta som konduktør i 1960 blei han 47 år i kommunen. I dag er han en av våre pensjonsekspert i vårt Pensjonsutvalg, hatt flere tillitsverv lokalt og vara til Sentralstyret. Han skal for øvrig få siste ordet i artikkelen.

De neste bildene viser nåtidens utvikling og øking av kollektivtrafikken. I dag har byen ca 197.000 innbyggere, fra 2020 blir Klæbu med 6.100 innbyggere en del av Trondheim. NTH har blitt en del av NTNU. Det er landets største universitet og har ca 35.000 studenter i Trondheim. Altså er det virkelige innbyggertallet nå ca 230.000. Dette krever en kraftig styrking av kollektivtilbudet samtidig som privatbiltrafikken skal reduseres. I prinsipp har man ikke styrka og endra kollektivtilbudet i byen siden 1970-åra.

Navnet Trondheim er et kompromiss fra navnestriden i 1930. Da blei navnet Nidaros tatt i bruk til store protester og relativt raskt kuttet ut. Men de fleste uttaler det på gammelmåten; -Trondhjem. Byen er i dag i kraftig omstilling. Den vokser med ca 3.000 innbyggere hvert år. Steder der folk bor, arbeider og oppsøker til ulike formål endrer seg deretter. Noe av det mest interessante i forhold til by- og regionutviklinga er hvordan vi løser transporten og forflyttinga av mennesker. Hva slags utstyr tas i bruk? Hva koster det? Og ikke aller minst hvordan forbedrer det hverdagen for passasjerene?

3. august i år fikk byen et helt nytt kollektivsystem,- Metrobussen. 301 helt nye fossilfrie busser med variert framdriftskraft;- el-motor og 100% gjenvunnet gass og diesel fra lokalt avfall. Alle er laventré busser og har en ekstra dør for lettere av- og påstigning. Det er laga mange nye og tilpassa stoppesteder som er isfrie om vinteren, nye betalingssystemer og et helt nytt rutetilbud. De nye linjene går nå mer på kryss og tvers av byen og ikke bare gjennom sentrum. Dette bidrar til at Trondheim er en aldersvennlig by. Systemet er basert på det originale BRT-systemet (Bus Rapid Transit) som blei utvikla i den brasilianske byen Curitiba på 70-tallet. Formålet var å frakte flest mulig mennesker på en rimelig og effektiv måte. Anleggskostnadene er en brøkdel av å lage bane- og undergrunnsløsninger og driftskostnadene er også lavere med muligheter for fleksible løsninger. Det er satt av 2,8 milliarder til Metrobussen i Trondheim, mens neste trinn av Bybanen i Bergen kan koste 6 milliarder.



Bussfører Per Arild Lyng bak rattet på en byens 58 nye Vanhool 3-ledda 24m lange busser. Legg merke til hvor langt mot midten førerplassen er. Det skaper tilvenningsutfordringer ved stopp på holdeplasser og passering av andre store kjøretøy på trange veier. Men dette er et ferdighetsyrke så det læres etter hvert. Lyng liker de nye bussene godt; de er behagelige å kjøre, komfortable og tar seg greit fram med godt 140 passasjerer.

Trondheim har lenge hatt et sterkt press på å gjeninnføre trikken. Metrobussen er et svar på dette, men i stedet for skinner brukes gummihjul og manøvrerbare kjøretøy. Dette er viktige politiske spørsmål. I tillegg til følelser er det mange faktorer her; -topografi, kapasitets- og framføringsmuligheter, vedlikehold og driftskostnader. Det gjenstår derfor å se om det nye systemet slår gunstig ut over en 10-års periode, og hvilke endringer som eventuelt må gjøres. Og ikke aller minst hvordan samspillet mellom ruteieren som er fylkeskommunen, selskapet som skal forvalte kollektivsystemet som i Trøndelag heter AtB, operatørene som har fått tildelt sine ruter etter en anbudsrunder og Trondheim kommune, vil fungere. Allerede nå er det en politisk uenighet på kryss og tvers i det politiske landskapet om hvordan bussene raskest mulig skal framføres gjennom Midtbyen og byens ganske lille sentrum;- midt i gata eller langs fortauet? Gjennom Miljøpakka ønsker en å redusere biltrafikken og øke antallet som går, sykler og nytter kollektive transportmidler. Dette er en del av Byvekstavtalen for Trondheim og det nye systemet er derfor et viktig og effektivt tilbud for å nå målene som er satt. Regjeringas såkalte bompengeforlik er forhåpentlig ment at også Trondheims store satsing på et miljøvennlig effektivt kollektivsystem skal styrkes. Hittil har denne satsinga gått merkelig stille for seg i nasjonale organ.

Når man kommer til et nytt sted får man et godt og som regel riktig inntrykk av byen/stedet ved å se på utforminga av kollektivtrafikken; -i så måte har Trondheim tatt steget til superdivisjonen.



Bussfører Lyng blir liten i forhold til bussens 24m. Til sammenlikning er vanlig leddbuss 18,6m, normal 2-aksla buss 12m, 3-aksla busser ca 15m og Gråkallbanens trikker 20m.



Laventré og brei inngang tilpassa fotauhøyden på holdeplassene

Tilbake til brukeren; -oss litt eldre innbyggere. Tidligere trikke- og bussfører Per Loe oppfylder mange kriterier for en kritisk sluttkommentar; -han er fagmann, kan tall, er pensjonist med god margin og bor i en av Trondheims drabantbyer: Hans kritiske kommentarer er: Bytte av buss for å komme til sentrum utenom rushtida er ikke holdbart. Og det kan være positivt med mange overgangsmuligheter på metrostasjonene, men da må avgangstidene på de ventende linjene tilpasses og ikke starte få minutter før ankomst. Inne i de nye 24 m bussene kan det virke trangt fra enkelte seter til dreieskivene, og det kan jo være en risiko.

Vi er spent på de videre erfaringene og eventuelle justeringer, -og som pensjonister og storbrukere følger vi spent med.

RANA LOKALLAG

Lokallaget har et stabilt medlemstall på rundt 70. Våre møter, siste onsdag i måneden, foregår på Mo Aktivitetshus i gode lokaler. Rana kommune stiller gratis lokaler for foreningen, noe vi er svært fornøyd med. Gode serveringsmuligheter har vi også.

Tekst: Kitty Neeraas

FOREDRAG

I år har vi hatt flere interessant foredrag, bl.a. om viktigheten av at hørselssvake ikke unnlater å bruke sine høreapparater samt å holde disse i god stand. Likemenn fra fylket og Rana har gitt et godt innblikk i hvor viktig det er, både sosialt og medisinsk å følge med på ulike aktiviteter som bringer en i kontakt med andre.

Vi har også fått et godt innblikk i de lokale samenes kultur og historie.

Motstandskamp på Helgeland under 2. verdenskrig har også vært foredragstema, historien er nå under forberedelse som dokumentarfilm.

TURER

Vi avsluttet før sommerferien med en dagstur sør på Helgeland, en tur som medlemmene har vist betydelig interesse for, og med en buss og bussjåfør som gjorde

turen meget behagelig. Dagen opprant med en av de fineste sommerdager her nord, og leder ønsket velkommen om bord med disse ord:

*Tanken lå på lur, skal vi denne våren ha en tur?
Styret vurderte frem og tilbake, kunne vi denne utfordring ta'ke?*

Hilmar var ikke for demokrati, her var tilbudet vi kunne gi.

Take it or leave it, kom og bli med! Ruta er lagt opp -og slik er det!

*Medlemmene smilte og sa «dette var jammen bra»!
Så var det bare å finne bussen, og en sjåfør som gjorde susen.*

Og Helgeland Turbuss i Korgen det ble, og vi var veldig fornøyd med det.



Styret 2019, fra venstre: Else Marie Olsen (vm), Inga Rushfeldt (vm), Kitty Neeraas (leder), Hilmar Granmo (nestleder), Mary Bjørnå (sekretær), Else Aasen (sm), Vigdis Nygaard (sm). Bjørn Jakobsen (kasserer) var ikke til stede da bildet ble tatt.



Deltakere i sommersol på Svenskvollen, Susendal. En gård der husene med inventar står som de gjorde for hundre år siden.

Så nå skal vi fare inn i vårt land, helt opp til Susendal, se fjell og vann.

40 medlemmer meldte seg på, litt jobb det var å få alt til å gå.

Men nå er vi jammen godt i gang, med sol og sommer og kanskje en sang.

God tur til alle som her er med, bussen fører oss trygt av sted.

Sammen vi er her – hele dagen, her får vi utløp for utferdstrangen!

Etter vår erfaring vet vi at en dagstur er mest etterspurt. Vi satset på at turen skulle gå sør i Helgeland. To av deltakerne var oppvokst i området og bidro med tilrettelegging og informasjon.

Mange av deltakerne var ukjente i disse traktene og fikk en god opplevelse: «Denne turen tar vi gjerne også med egen bil, nå som vi opplever disse flotte trakter vi bare har sett på kartet»

Turen gikk fra Mo til Hattfjelldal, et sted og en kommune i høylandet mot Sverige. Snødekte fjell, grønn skog og buktende elver i forskjellige valører dukket opp. Susendal er porten til nasjonalparken Børgefjell. Ved E6 på Laksforsen Turistkafé ble vi servert grillet laks.

Så en kort stopp på Korgfjellet før vi sent på kvelden var tilbake i Mo i Rana.

Ikke bare opplever vi vakker natur, men en reise som dette gir en fin anledning til å bli kjent med LOP-medlemmene.

“Medlemsturer er en fin anledning til å bli kjent med medlemmene våre”

Offentlig tjenestepensjon: HVEM JOBBER FOR Å IVARETA VÅRE INTERESSER?

Tekst: Åse Wang Jensen, Styremedlem LOP Telemark

Etter flere år på rad med negativ inntektsutvikling for oss pensjonister, fikk vi i år en minimal økning i kjøpekraften på 0,1 prosent. Helt siden pensjonsreformen ble innført i 2011, har pensjonistene vært tapere i lønnsutviklingen. Det ble da vedtatt at reguleringen av pensjonen skal følge lønnsutviklingen med et fradrag på 0,75 prosent. Dette gjelder ikke bare folketrygden, men også fra vår offentlige tjenestepensjon tas det 0,75 prosent.

Økonomer har beregnet at pensjonene for offentlige pensjonister vil reduseres med ca. to års-inntekter i løpet av en tjue års periode. Det er med andre ord ikke småpenger det er snakk om!

Tjenestepensjonen har vi selv og arbeidsgiver betalt for, og som offentlige arbeidstakere har vi vært sikre på at vi gikk en trygg alderdom i møte. Men slik ser det ikke ut til å være. Pensjonen vår tappes år for år i forhold til de yrkesaktive.

Nå er det på tide at vi offentlige pensjonister våkner opp og samler oss til felles innsats for å beholde vår tjenestepensjon. Sterke krefter er i sving for en omfordeling innenfor den økonomiske rammen ved trygdeoppgjørene, og det sier seg selv at det ikke vil tjene oss som er offentlige pensjonister. Med andre ord: Vår tjenestepensjon står i fare!

De fleste politikere på Stortinget hyller pensjonsreformen. At staten er fornøyd er ikke overraskende. Her spares det milliarder av kroner. Men jeg spør: Hvor

lang tid vil det ta før uroen blant pensjonistene blir så stor at det ikke lenger er sosialpolitisk bærekraftig å benytte en reguleringsmodell som gjør staten rikere på bekostning av landets pensjonister?

Samordning av offentlig tjenestepensjon med alderspensjon fra folketrygden er nå på trappene, og samordningsreglene avgjør hvordan tjenestepensjonen påvirkes av utbetalingen fra folketrygden. Det gir grunn til å være på vakt og følge godt med.

Landsforbundet for offentlige pensjonister, LOP, er en organisasjon som arbeider for at offentlige pensjonister skal beholde sine opparbeidede rettigheter og sin tjenestepensjon som de rettmessig har krav på. Som medlem i LOP kan du være med å støtte arbeidet for offentlige pensjonisters levevilkår. LOP deltar i drøftingsmøter med regjering og storting når det gjelder trygdeoppgjør og statsbudsjett og er høringsinstans i saker av betydning for oss pensjonister.

Vi er mange som etter et langt yrkesliv har opparbeidet oss offentlig tjenestepensjon. Selv har jeg bak meg 45 år i full jobb som lærer. Ved lønnsoppgjørene var det som regel ikke så mye penger å hente, men en god og trygg tjenestepensjon var en del av pakken. Det ga trygghet for alderdommen. Tjenestepensjonen er et viktig gode for offentlige ansatte og må ikke røkkes ved. Derfor er det viktig at vi er mannsterke, og jeg vil oppfordre til medlemskap i LOP så vi kan bli enda mer slagkraftige!

Som medlem i LOP kan du
være med å støtte arbeidet for offentlige pensjonisters levevilkår!

NÅR ER DU HELSEMESSIG 65 ÅR?

Nå har forskere sammenlignet den eldre befolkningen i 195 land med en gjennomsnittlig global 65-åring. De ville se hvor gamle de eldre i ulike land er når de har samme helsebyrde som en 65-åring. Japan topper listen med 76 år og på bunn finner vi Papua Ny-Guinea hvor de bare er 46 år.

–Det er enorme forskjeller. Å bruke kronologisk alder gir derfor liten mening når vi snakker om sykdomsbyrde. Vi må heller snakke om aldring ut fra funksjonsevne og befolkningens helse. Denne studien sier ikke hvorfor det er slik, men viser at det er slik, sier professor Vegard Skirbekk ved Columbia universitetet og sykdomsbyrdeprosjektet ved Folkehelseinstituttet. Han har forfattet studien sammen med kollegaer ved sykdomsbyrdeprosjektet i Seattle.

–Vi får flere sykdommer etterhvert som vi blir eldre. Tidligere studier har kun sett på én sykdomsgruppe eller én type funksjon, for eksempel fysisk styrke eller kognitive ferdigheter. Det unike med denne studien er at den tar alle aldersrelaterte sykdommer i betraktning, og dermed ligger en lang rekke sykdommer til grunn her, sier Vegard Skirbekk.

MEST UTSLAGSGIVENDE SYKDOMMER:

*ulike kreftformer
hjerte- og karlidelser
nevrologiske sykdommer som Alzheimer demens
diabetes
nyre-sykdommer*

NORGE SKÅRER HØYT

I Norge er vi 73 år når vi har helsen til en 65-åring, og havner dermed på 22. plass av de 195 landene som er undersøkt.

–En viktig årsak til dette kan være at vi lenge har satsset på helse - noe vi nå høster gevinsten av. Vi har et godt allment helsevesen, og sammenlignet med mange andre land har vi også et høyt utdanningsnivå blant den eldre generasjonen. Det er en faktor som gir sterke positive utslag for helse, sier Skirbekk.

ELDREBØLGEN KAN VÆRE NOE POSITIVT

–Uavhengig av kronologisk alder så viser disse funnene at økt levealder kan enten være en mulighet eller en trussel mot den generelle velferden. Det som spiller en vesentlig rolle ved hvilken alder helseproblemene inntreffer i befolkningen. For Norge betyr funnene at vi har en eldre befolkning med relativt mye ressurser, ettersom våre 73-åringer har samme helsenivå som en global 65-åring, sier Vegard Skirbekk.

–Jeg mener derfor at dette kan være med på å nyansere bildet om at eldre bare blir en belastning fremover. Sammenlignet med resten av verden har vi ikke en spesielt gammel befolkning – land med betydelig yngre kronologisk aldersstruktur har ofte betydelig større helseproblemer fra en tidligere alder. Betegnelsen gammel må baseres på objektive mål, og ikke en kronologisk aldersstruktur. Eldre trenger ikke være en helsebelastning selv om de er gamle på papiret, poengterer Skirbekk.

Her får Skirbekk støtte fra førsteforfatteren av studien, dr. Angela Y. Chang, fra University of Washington. – Denne studien kan fungere som et startpunkt og hjelpe land som har større utfordringer med aldring, til å lære av land som har bedre helse.

–En slik aldringsindeks gjør at vi kan bidra til en mer realistisk politisk diskusjon rundt aldring – studere utviklingen over tid - og forstå hvorfor noen land med samme økonomiske nivå, gjør det bedre eller dårligere, sier dr. Angela Y. Chang.

Tekst: Folkehelseinstituttet, gjengitt med tillatelse

Kilder:

<https://fhi.no/nyheter/2019/nar-er-du-helsemessig-65-ar/>
[https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(19\)30019-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(19)30019-2/fulltext)

En nestor i norsk HJERTEMEDISIN

Som tidligere professor i hjertemedisin ved Rikshospitalet er John Kjekshus en av nestorene i Norge på området hjertesvikt og kardiovaskulær sykdom. Og de som i dag kan nyte godt av betablokkernes og angiotensin hemmeres effekter på hjertesykdom kan sende John og hans forskingskolleger en varm tanke. Den saken skal vi komme tilbake til.

Tekst: Margaretha Hamrin

Jeg treffer John en vakker sensommerdag. Det er ikke lett å tro at han har vært pensjonist i hele 13 år, og nå er 83 år gammel. Så hvordan er pensjonisttilværelsen etter et svært aktivt og mangfoldig yrkesliv?

Jeg må innrømme at det å bli «avskiltet» som doktor var en vanskelig overgang. Heldigvis har jeg kunnet engasjere meg i frivillig arbeid, og holder meg også faglig oppdatert ved å lese mye faglitteratur, og jeg skriver også fortsatt fagartikler. Å engasjere seg på ulike arenaer har vært viktig, både lokalt i Bærum sykehus venneforening, i LOP, og andre steder som for eksempel Nasjonalforeningen for folkehelsen der jeg var styreleder i to perioder.

Hjertehelse omtales stadig i mediene, hvordan står det egentlig til med den norske hjertehelsen?

Hjertesykdom i Norge hadde sin topp tidlig i 1960-årene. Det er velkjent at forekomsten av hjertesykdom og hjerterelatert død lå på et lavt nivå under andre verdenskrig. Dette hang sammen med at tilgangen til en rekke matvarer, blant annet varer som inneholdt mye mettet fett og sukker, var svært knapp. Tobakk var også en mindre tilgjengelig vare under krigen. Etter krigen ville folk kose seg og nyte alt det som ikke var tilgjengelig under krigen. Mat med mye sukker og mettet fett, mangel på mosjon og utbredt røyking i den norske befolkningen ble utslagsgivende for en kraftig økning i hjerte- og karsykdom. Etter hvert kom flere studier og undersøkelser som viste at det å slutte å røyke samt å endre kostvanene var svært effektive tiltak for å forebygge hjerte- og karsykdom.

Den faglige retningen du hadde valgt tok deg til det store utland?

Ja, jeg fikk være del av en stor gruppe forskere i San Diego, California, som skulle forske på variasjoner av hjertesvikt, både akutte og kroniske tilfeller. Vi bodde

i California da amerikanerne hadde sin månelanding i 1969, jeg kan huske at vi tittet opp og sa til barna at «nå går det en mann der oppe på månen».

Vi visste på den tiden at størrelsen på et hjerteinfarkt kan variere i forhold til stressnivået i blodet. Har man et høyt nivå av stress i blodet når et infarkt inntreffer, så kan skaden bli større. Men også motsatt, - har man et lavt nivå av stress i blodet kan skaden bli mindre. Vi så at hele konseptet med et hjerteinfarkt handler om balansen mellom tilbud og etterspørsel på energi i hjertet, blant annet behovet for oksygen. Denne kunnskapen la grunnlaget for utviklingen av det vi nå kalle betablokkere og angiotensin hemmere. Forskningen vi gjorde den gangen er grundig etterprøvd med kliniske studier i 1980-årene, og er nå standard behandling av hjertesvikt. Medisinene virker ved å avlaste hjertet gjennom å redusere hjertets arbeid fordi de senker hjertefrekvensen og blodmengden som pumpes ut ved hvert hjerteslag.

I etterkant har vi også sett at hjertesvikt er den tilstanden der betablokkere har størst effekt. Det visste vi ikke den gang, man var redde for å gi betablokkere til pasienter med hjertesvikt. Men man så etter hvert at denne redselen var ubegrunnet, og at betablokkere faktisk var svært effektivt for disse pasientene. Men det var ingen enkel oppgave å overbevise andre om dette: Jeg lobbet aktivt i Washington for å få forskningsmidler til en stor studie på angiotensinhemmere (et annet medikament som hemmer stresshormoner) og hjertesvikt. Der ble jeg bare latterliggjort, og fikk høre at teorien vår var å sammenligne med det å ordne fluktstolene på et synkende Titanic. Til tross for mye motgang fikk vi likevel til slutt penger, og kunne gå i gang med studien. Da var det ekstra tilfredsstillende at funnene i studien var så overbevisende at vi måtte avbryte studien halvveis, slik at alle pasientene som trengte disse medikamentene etter hvert kunne få dem.



De siste årene har det vært mye fokus på demens. Har hjerte- karsykdom og demens en sammenheng?

Demens er også en karsykdom, slik som hjerneslag og hjerteinfarkt, men det finnes ulike former for demens, og for en stor andel av demenssykdommene finnes det ingen god årsaksforklaring. Og uten en årsaksforklaring er det heller ikke mulig å forske fram behandlingsformer. Derfor startet vi i min tid i Nasjonalforeningen en TV-aksjon som ga midler til en storstilt forskning på årsaker til demens i Norge. Noen demensformer skyldes åreforkalkning i hjernens kar. Derfor gjelder nå de samme rådene som man gir for hjerte- og hjernehelsetilstand også for demens, en sunn og forebyggende livsstil. En annen forebyggende faktor er sosial kontakt og omgang med andre. Da er det viktig å være omgjengelig og ha litt godt humør, slik at andre faktisk vil pleie omgang med deg!

Har du noen gode råd til de som er nyslåtte pensjonister, eller som snart skal over fra et aktivt yrkesliv og over i pensjonistrollen?

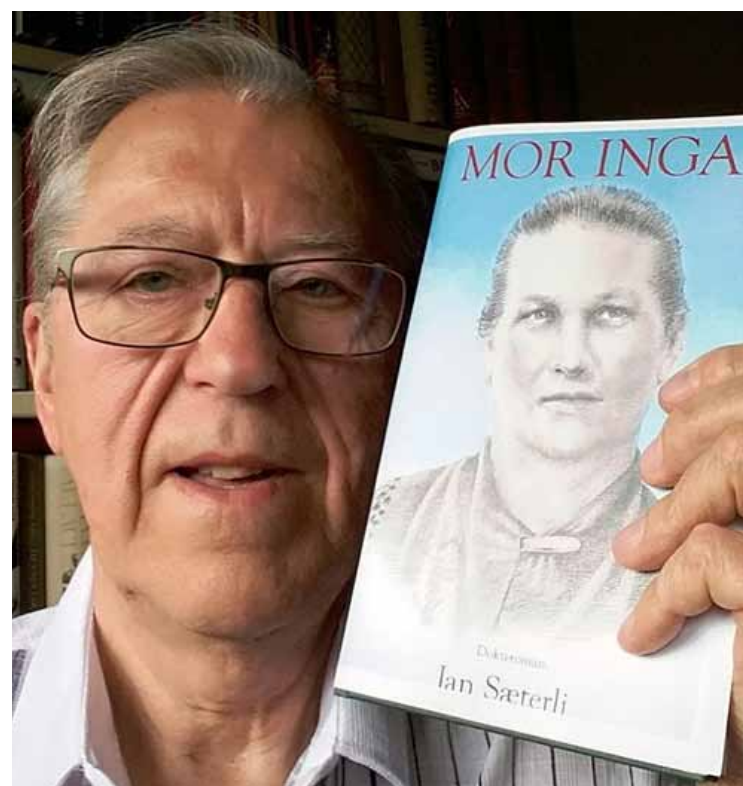
Etter min mening er det veldig viktig å engasjere seg i ulike aktiviteter, og frivillig sektor har en svært viktig rolle her. Jeg er opptatt av at frivilligheten må få fortsette å være selvstendige aktører som ikke skal styres av staten. Det gir stor mening for den enkelte å engasjere seg i frivillig

arbeid, og det gir et stort pluss i samfunnsregnskapet at seniorer bruker engasjement og krefter inn i slikt arbeid. Samtidig mener jeg at det er behov for mer fleksible aldersgrenser for pensjon, og det å se på andre modeller for å kunne bruke seniorennes kunnskap og kompetanse. Man trenger ikke nødvendigvis være leder helt til man går av med pensjon, men mange kunne bidratt mye lenger enn de gjør i dag, for eksempel som mentorer, veiledere og mer. Og så vil jeg legge til en ting til – vær fysisk aktiv! Det er like viktig som å slutte å røyke og blir bare viktigere jo eldre man blir.

“Det er viktig å være omgjengelig og ha litt godt humør, slik at andre faktisk vil pleie omgang med deg!”

LOP-er med NY BOKUTGIVELSE

Blant LOPs mange aktive og kreative medlemmer finner vi Jan Sæterli som er tilsluttet Gudbrandsdalen lokallag. Nå er han ute med sin sjuende bokproduksjon som denne gangen er en doku-roman fra hans egen familie.



«Mor Inga» er en fortelling om hans egen mormor, og samtidig et interessant tidsbilde fra livet lengst nord i landet vårt. Det var først tenkt som en fortelling for familien, men gjennom prosessen med materialet ble det en bok, sier Jan.

Mor Inga vokste opp i Gammelvær i Loppa i Vest-Finnmark, i en tallrik søskenflokk. Hun ble gift 19 år gammel i 1901, og fødte elleve barn hvorav sju av dem fikk vokse opp. Hun og mannen Peder leide hus i hans hjemkommune Malangen de første årene, men ble etter 17 år husbyggere i Fjellbygda. I 1946 ble Inga enke. Hun døde i 1960, 78 år gammel, og får nå sitt portrett i barnebarnets fortelling.

Jan Sæterli har bak seg 15 år som lærar og 20 år som journalist. Som pensjonist har han hatt et aktivt forfatterskap med både en reisedokumentar, to diktbøker, to romaner og en barnebok. «Mor Inga» er en spennende tilvekst til et allsidig forfatterskap.

FRA BAKSIDETEKSTEN TIL «MOR INGA»:

Et levende portrett av en sterk kvinne, som trofast utførte sin daglige gjerning, preget av fast besluttsomhet og stor nestekjærlighet.

Jan Sæterli gir i sin nye doku-roman et varmt portrett av sin mormor Inga, og beskriver hennes liv i Nord-Norge fra fødselen i 1882, oppvekstårene i Loppa i Vest-Finnmark til sin død som bestemor og kårkone i Malangen i 1960.

Da Inga ble født var Norge et fattig land i utkanten av Europa, da hun døde 78 år gammel var landet på vei til å bli en moderne velferdsstat. Hennes liv faller sammen med den kanskje mest dramatiske perioden i norsk historie, med økonomiske kriseår, unionsoppløsningen i 1905, innføringen av alminnelig stemmerett også for

kvinner, mellomkrigstidens kriser og andre verdenskrigs dramatiske avslutning med tyskernes brente jord-taktikk i Finnmark og Nord-Troms høsten 1944.

Inga og hennes mann Peder var en av mange som i mellomkrigstiden gjennom hardt slit la nytt land under plogen. Som bureisere i Malangen startet de med praktisk talt to tomme hender, og med stor tålmodighet skaffet de seg et livsgrunnlag for seg selv og sine etterkommere. De fikk føle på kroppen fattig-Norges store barnedødelighet. Fire av deres elleve barn døde i løpet av sine første leveår fra 1911 til 1921.

»Mor Inga» er en familiehistorie som samtidig gir et tidstypisk bilde av levevilkårene for vanlige mennesker i vår nordligste landsdel i første halvdel av 1900-tallet.

Økende medisinmangel i Norge

Over en halv million pasienter i Norge har de siste to årene blitt rammet av den stadig økende mangelen på en rekke medisiner. Eldre personer er spesielt sårbare når viktige medisiner ikke er mulig å skaffe. Noen reiser til utlandet for å hamstre medisiner, og mange bygger seg opp egne «nødlagre» hjemme.



Før sommeren rapporterte flere medier at det allerede i mai var rekordstor mangel på medisiner i Norge.

Det er flere årsaker til den store medisinmangelen, virkestoffer som produseres i Kina og India, medisiner som går ut av patent og usikre leveranselinjer er noen av dem. «Nå har det blitt så mange mangler at jeg i perioder mister oversikten over alle manglene», det sa leder for Nasjonalt senter for legemiddelmangel og legemiddelberedskap, Anne Markestad til NRK da de satte fokus på denne saken.

I revidert nasjonalbudsjett for 2019 ble det bevilget fire millioner kroner for å styrke Legemiddelverkets kapasitet for å håndtere legemiddelmangelen, men mange mener at dette på langt nær er nok, og etterlyser sterkere handlekraft fra Helseminister Bent Høie.

Denne uttalelsen fra LOPs tillitsvalgtkonferanse tidligere i år ble oversendt Statens Legemiddelverk med kopi til helseminister Bent Høie og til partigruppene på Stortinget:

MANGLER PÅ MEDISINER

Ut fra oppslag i media, har vi blitt kjent med at apotekene også i 2019 har gått tomme for flere livsviktige medisiner. Dette er urovekkende og kan skape bekymring for mange, spesielt for den eldre generasjon, som i så måte er en sårbar gruppe.

Mange eldre er avhengig av daglig medisiner. Vi i LOP (Landsforbundet for offentlige pensjonister) har fått bekymringsmeldinger fra våre medlemmer.

På bakgrunn av dette oppfordrer vi Statens Legemiddelverk, som her har et stort ansvar, til å være føre var, og det burde etter vår mening være fullt mulig i dagens samfunn med avanserte teknologiske hjelpemidler.

Vi anmoder innstendig Statens Legemiddelverk om å påse at apotekene til enhver tid har tilgang til de medisinene kundene har bruk for.

ELDRE ANBEFALES Å TA INFLUENSAVAKSINE

Når alderen stiger øker også risikoen for å bli alvorlig syk av influensa. Derfor anbefaler Folkehelseinstituttet at personer over 65 år vaksinerer seg mot influensa.

I henhold til tall fra Statistisk sentralbyrå er det flere eldre som vaksinerer seg nå, enn det som var tilfelle for noen år tilbake. Men det er fortsatt et stykke igjen før helsemyndighetenes mål er nådd. Det er nå ca. 25 prosent av de som regnes i risikogrupper som tar influensavaksinen, målet er at dette skal stige til 75 prosent.

I risikogruppen regnes alle over 65 over, samt personer med ulike medisinske tilstander. En fullstendig liste finnes på Folkehelseinstituttets nettsider: <https://www.fhi.no/sv/influensa/influensavaksine/influensavaksine-risikogrupper/>

Treningsråd og anbefalinger FOR DE GODT VOKSNE

Tidligere har studier om fysisk aktivitet og trening stort sett fokusert på middelaldrende personer. Men de siste årene har det skjedd noe på dette området – interessen for hvordan fysisk aktivitet påvirker eldre personers helse har tatt seg opp, og flere studier har nå tatt for seg nettopp dette.

DET ER ALDRI FOR SENT Å STARTE

Blant annet viste en studie som ble publisert hos American Geriatrics Society at selv om man ikke har vært fysisk aktiv tidligere i livet kan man få et stort utbytte av å starte opp med fysisk aktivitet i godt voksen alder. Korte daglige turer har en betydelig effekt på helsen, og samtidig reduserer slike turer risikoen for hjertesykdom konkluderte forskerne bak denne studien med. De som stod bak denne studien var en gruppe med forskere fra USA og Finland. Hovedmålet var å se nærmere på hvordan trening blant eldre personer kan påvirke helsen positivt og også redusere antallet dødsfall tilknyttet hjerte- og karsykdommer.

HVA MED STYRKETRENING FOR ELDERE?

Styrketrening kan bidra til å redusere risikoen for type 2 diabetes og gi bedre sukkeropptak i muskulatur. I følge Helsedirektoratet bør øvelser som gir økt styrke til store muskelgrupper utføres to eller flere dager i uken. Muskelstyrkende aktivitet kan inngå i minimumsanbefalingen om minst 150 minutters moderat intensitet. Dette er spesielt viktig for eldre. I aldersgruppen over 65 år oppfyller kun 15 prosent anbefalingene om muskelstyrkende aktivitet i Norge.



HELSEDIREKTORATETS ANBEFALING

- Voksne og eldre bør være fysisk aktive i minst 150 minutter med moderat intensitet per uke eller minst 75 minutter med høy intensitet per uke.
- Anbefalingen kan også oppfylles med kombinasjon av moderat og høy intensitet. For eksempel 90 minutter med moderat intensitet og 30 minutter med høy intensitet.
- Aktiviteten kan deles opp i bolker på minst 10 minutters varighet.

Eldre med nedsatt mobilitet og personer som er ustø, anbefales i tillegg å gjøre balanseøvelser og styrketrening tre eller flere dager i uken for å styrke balansen og redusere risikoen for fall.

Undersøkelser viser at **risiko** for en del sykdommer **reduseres** allerede ved **små mengder aktivitet**.



♥ HØY INTENSITET

Eksempler på aktiviteter med høy intensitet (pusten er mye raskere enn vanlig og man kan ikke si lange setninger)

- Jogging eller løping
- Lengdesvømming
- Singel tennis
- Noen danseformer
- Sykling 16 km/time eller fortere
- Hoppe tau
- Tungt hagearbeid (kontinuerlig graving)
- Gåing oppover bakke eller med ryggsekk

♥ LAV INTENSITET

Eksempler på aktiviteter med moderat intensitet (pusten er raskere enn vanlig og man kan snakke, men ikke synge)

- Rask gange/Turgåing (9-13 min /km)
- Vann-aerobic
- Sykling (8-15 km/time på flatmark, eller ergometersykkel med moderat motstand/hastighet)
- Yoga
- Golf
- Frisbee
- Vals
- Plenklipping
- Generelt hagearbeid
- Snømåking (løs snø)

FOREBYGG MUSKELSVINN MED PROTEINER TIL FROKOST!

En studie fra Irland viser at det å spise godt med proteiner til frokost kan forebygge tap av muskelmasse og forhindre aldersrelatert muskelsvinn hos friske, eldre mennesker. Faktisk viser resultatene fra denne studien at eldre mennesker som inntar litt større mengder protein til frokost og lunsj ikke bare reduserer tapet av muskelmasse, men faktisk også øker muskelmassen. I alderdommen tapes om lag en tredjedel av muskelmassen med påfølgende tap av muskelstyrke (sarkopeni). Ved 80 års alder rammer tilstanden så mange som 50 prosent. Kombinasjonen av proteiner i kosten og litt mosjon har vist gode resultater for å motvirke dette.

Animalsk protein finnes i matvarer med egg, kjøtt og fisk eller melk, ost, yoghurt og andre meieriprodukter. Vegetabilsk protein finnes i bønner, linser og soya.

Hvorfor ikke besøke naboen?



LOP Molde pleier å ha en vårtur. I år bestemte vi oss for å besøke LOP i Kristiansund. Vår nestleder Kjell Bugge er oppvokst der, men har levd sitt yrkesaktive liv i Molde som direktør på Høyskolen. Han kan til tider ha vært usikker på sin lokale identitet, men denne moidagen var han fra Kristiansund! Sammen med arrangørgruppa vår og søsterforeningen hadde han lagt opp et innholdsrettet program.

Kristiansund fikk kjøpstadrettigheter i 1742 av kong Christian den 6., samme dag som Molde. Byene har utviklet seg svært forskjellig. Kristiansund ligger ute i havgapet. Her så utenlandske investorer muligheter for å tørke klippfisk på de luftige svabergene. Det ble stor eksport, særlig til Spania og Portugal. Som ballast tilbake tok skipene med seg jord fra Spania. Så på en av kirkegårdene i Kristiansund ligger alle i spansk jord! Flere av de utenlandske kjøpmennene slo seg ned i byen og ble overklasse med fine utenlandske navn. Det ble et klart skilleskille til de som jobbet med fisken. Det tyngste taket tok nok klippfiskkjerringene som la fisken ut til tørk. Det ble et tøft miljø med en tøff tone og en krass humor. Klippfiskindustrien forsvant til Ålesund på 50-tallet. Det ble mye arbeidsledighet, men ilandføring av gass og olje ble en redning.

I Molde var grunnlaget utførsel av tømmer, og den ble en administrasjonsby. Byen ligger lunt inne i en fjord, så de rike kristiansundere bygget sine landsteder her. I Molde satset man tidlig på utdanning, det ble en skoleby, en administrasjonsby. Etterhvert har den utviklet seg

til en avansert industriby. Den er Norges 8. største industriby og har i mindre grad unngått nedgangstider og arbeidsløshet. Folk er lavmælte, og ikke så kvikke som kristiansundere. Det har alltid vært konkurranse mellom byene, og når det gjelder stedsvalg av felles sykehus, har det vært tøffe diskusjoner.

Men denne moidagen var vi selvsagt bare venner. Strålende blide kristiansundere tok imot oss i privatbiler da vi ankom i buss. Noen av oss hadde ikke helt greid å treffe med antrekket, det var kald vind, og vi frøs. Pensjonert prost Sverre Jansen hentet jakker. Vi fra Molde fikk alle våre personlige guider da vi var plassert i forskjellige biler. Det ble en fin omvisning i nabobyen. Det var også så kjekt å ergre oss sammen over trygdeoppgjøret. Vi syntes LOP sentralt hadde gjort en god jobb, men regjeringen hadde ikke noe godt tilbud til oss. Etter at vi var ferdige med å ergre oss, lyttet vi til entusiastiske Thor Larsen som fortalte om de fire bydelene som kalles land. Kommunikasjonen mellom dem før var bare Sundbåtan, nå er det også broer. Vi reiste med Sundbåten, gikk tur til utsiktspunktet Varden, besøkte de to kirkene og spiste lunsj i båthavna. Der fikk vi et interessant foredrag om klippfiskhistorien av Odd Williamson fra Nordmøre museum. Dagen ble avsluttet med baccalao, som er Kristiansunds spesialitet, på restauranten til Frode Alnes. Sammen gledet vi oss over livet og samværet. Takk til Kristiansund LOP.

Bitten Linge, leder Molde LOP

SØKELYS: BRUKERUNDERSØKELSE OM ELDREOMSORGEN I SKIEN

Skien kommune gjennomfører i år en brukerundersøkelse blant et utvalg av pårørende og brukere av ulike kommunale tjenester. Undersøkelsen dekker bl.a sykehjem, bokollektiv, hjemmebaserte tjenester og rus/psykisk helseområdet.

Prosjektleder Vicki Nygaard sier at "formålet med brukerundersøkelsen er å danne et bilde av brukernes og pårørendes opplevelser av kvaliteten på kommunale tjenester". Nygaard legger til at kommunen gjennom en slik undersøkelse kan måle resultater og endringer

over tid, og Skien kan sammenligne seg med andre kommuner som bruker samme type undersøkelse (se bedrekommune.no for nærmere om undersøkelsen og spørreskjema).

Resultatet av undersøkelsen vil være klar til høsten, og legges frem for politikerne i hovedutvalget for Helse og omsorg.

Knut Åge Andersen, Telemark LOP

NYTT NETTKURS FOR SENIORER

Seniornett og Norsk senter for informasjonssikring (NorSIS) har lansert et gratis opplæringskurs for seniorer, som skal gi bedre kunnskap om nettbruk.

Kurset består foreløpig av seks leksjoner som hver tar ca 10 minutter å gjennomføre. De tar for seg temaer som sikker bruk av e-post, sosiale medier, banktjenester på nett og brukerkontoer. Nye leksjoner blir fortløpende lagt til, og eksisterende temaer blir oppdatert ved behov.

Ettersom stadig flere offentlige og private tjenester blir heldigitale, er det avgjørende at også denne generasjonen føler seg trygg på nett. Vi vet at de aller fleste seniorer bruker nett, men de har ikke vokst opp med teknologien. De mangler ofte den digitale kompetansen mange i dag får i arbeidslivet skriver NorSIS på sine nettsider. Ifølge NorSIS-undersøkelsen bruker 97 prosent av de spurte over 67 år internett daglig. Klart vanligst er det å bruke nettet til å sjekke e-post og logge på Facebook.

LOP BÆRUM PÅ SOMMERTUR



Bærum Lokallag hadde nylig sommertur til Linderud gård i Oslo.

Gården er en gammel storgård i bydel Bjerke med historie tilbake til middelalderen. Den har i generasjoner tilhørt familien Mathiesen, og var på sitt største et gods som omfattet flere hundre tusen dekar skog, mange sagbruk og omtrent 350 gårder. Gårdsbebyggelsen og hagen er i dag et fredet kulturminne.

Turdeltagerne fikk en interessant omvisning i hovedbygningen med sine kunstsaker og møbelsamlingen «De Mathiesenske Samlinger».

TRYGDEOPPGJØRET 2019

Dette var et dårlig oppgjør som LOP etter mitt skjønn ikke burde skrevet under, selv med en skarp protokolltilførsel. En har ingen garanti for at vi får en reallønnsøkning på 0,1%. Vi kan like godt ende opp med 0 eller i minus - nok en gang. Andre organisasjoner skrev ikke under trygdeoppgjøret. Det ville være mer virkningsfullt at en stod solidarisk med disse, enn en underskrift med protokolltilførsel. Slikt gjør en ikke når regjeringen år etter år ikke kommer pensjonistene i møte. En eventuell 0,1% reallønnsøkning er ikke så mye å skryte av etter fire år med negativ inntektsutvikling!

Nils Tore Sjerde, medlem av LOP i Molde



PÅ BESØK HOS "KOMMANDANTEN" I FREDRIKSTAD

Landsforbundet for offentlige pensjonister (LOP), avdeling Lillehammer med omland, var i begynnelsen av juni på tur. Denne gangen var det en tur på tre dager til Østfold og Bohuslän i Sverige. Dette området var veldig nytt og spennende for mange, også for oss som er godt voksne.

Med en flunkende ny buss, som var nesten full, og en kjent og erfaren sjåfør dro vi sørover på E-6. Vår første oppgave var å telle gravemaskiner i og uten jobb under bygging av E-6 i Ringsaker, og der kom vi til kort. Det ble for mange.

Etter en varm lunsj på Mortens kro, bar det rett til Fredrikstad, hvor vi hadde kvelden til egen rådighet. Dette er en flott by, med over 80 000 innbyggere, ved nedre Glomma. For mange av oss, som ikke hadde vært her før, var det de mange båtene, parkanleggene og de mange skulpturene, som slo oss. Neste dag var det en fornøylig omvisning i Gamle Fredrikstad med en guide kledd i en gammel uniform og ullstrømper i en sterk hete. Det var denne dagen ca 30 varmegrader, og det var meldt både tornado og styrtregn. Heldigvis uteble dette uværet.

Senere på dagen var vi på busstur til alle de fire store øyene i Hvaler. Vi besøkte et fiskemottak, tettstedet Skjærhalde og Hvaler kirke. Dette var en oldtidskirke og den var litt spesiell, fordi golvet hullet oppover mot alteret. Forklaringen på dette var så ymse, men ikke helt til å stole på.

Vi hadde denne dagen to suverene guider, og vi tror Hvalerguiden kjente alle gårder på øyene. Neste dag dro vi inn i Sverige og Strømstad og videre med båt til Sandefjord. Her ble det anledning til litt harryhandling. Det var nok mange som satte pris på at det var flott og stille vær over fjorden.

Til slutt bar det hjemover med buss, bare avbrutt av et lite vinlotteri om bord på bussen. Turen ble akkurat passe lang, med et ikke for stramt opplegg. Østfold har tydeligvis mye å by på, så vi kan godt komme tilbake igjen på et seinere tidspunkt.

Pet Rasmussen, referent

Tur til Maihaugen og Norges Olympiske Museum



Den kunnskapsrike omviseren Caroline Allum sammen med interesserte LOP-ere.

Tungen alle 1, som Maihaugen og Dronningen har forsøk å sette sammen slik at det ser ut slik det var like før krigen.



fra ildstedet. Gruppen var meget fornøyd med guidens (Caroline Allum) kunnskaper og utrolige fortellerevne.

Som en ekstra gest var vi så heldige å få en introduksjon og et besøk inne i Tuengen alle nr. 1. Et typisk moderne Oslo Vestkanthjem fra slutten av 1930 tallet. Første etasje var restaurert og fremsto som en perle i all sin glans. Kunst på veggene, originale møbler med innredning og et stort maleri av Dronning Sonja som 5 – 6 åring. Vi var alle mektig imponert. Huset passet godt inn i boliggrenda. Selve anlegget Maihaugen var

Der sto vi en fin maidag, oppstilt på to rekker, jentene til høyre og guttene til venstre, og ventet utenfor skolestua. Så kom lærerinnen og sa marsj inn, jentene først. Så var vi inne i skolestua fra 1800 tallet og satte oss. "Hvem har sagt at dere kan sitte?" sier Frk. Allum med myndig stemme. Vi spratt opp! Vær så god å sitte sier frøken og vi satte oss lydig ned. Så måtte vi be Fader Vår. Så begynte timen. Først måtte en av jentene lese et stykke fra leseboka som var skrevet med gotisk skrift. Slik kunne jeg fortsette. Vi var alle enige om at en reise 150 år tilbake i tiden hadde vært en opplevelse.

Reisen startet fra Lillestrøm kl. 9:00 med en buss fra Charterreiser. Litt over to timer senere var vi på Maihaugen og ble mottatt av en meget hyggelig vertinne. Norges Olympiske museum var en opplevelse i seg selv. Vel tilrettelagt i underetasjen kunne vi "bla" i olympiske bragder av alle slag. Glemte navn fra 1900-tallet dukket opp. Samlingen må være alle sportsinteressertes drøm.

Etter en typisk norsk kjøttkakemiddag startet vi på De Sandvigske samlinger. Et middelalderhjem ga følelse av under hvilke spartanske forhold folk levde på den tiden. Ingen annen belysning enn et røykhull i taket og et hull i veggene tettet med en tre-plugg slik at vinden (vind-auge = forløper til vindu) kunne hjelpe med å drive ut røyken

godt tilrettelagt for besøkende og godt dokumentert for dem som vil gå i dybden.

Vi var alle svært fornøyd med omvisningen og guiden Caroline Allums kunnskaper og formidlingsevne. Etter en 2 ½ timers busstur var vi hjemme i Lillestrøm. Vi takket sjåføren for sikker og behagelig kjøring.

*Tekst: Wenche Ravn Witum og Jonn Bekkevold
Romerike LOP*

”Den gyldne omvei”



Denne gongen var det Trøndelag og særleg Inderøya som var målet for turen vår. ”Den gyldne omvei” er ein avstikker frå E-6 og går gjennom vakkert kulturlandskap. Det er eit samvirketiltak med 20 ulike medlemmar som tilbyr eit mangfald av kultur, kunst og matopplevingar. Imponerende korleis dei gjennom samarbeid og felles innsats hadde skapt eit framifrå tilbod for tilreisande og eigne innbyggjarar. Såleis var det mykje å sjå fram til for 41 LOP-pensjonistar som sette seg på bussen. Fyrste etappe gjekk over Dovrefjell. Det var ingen moskus å sjå denne dagen. I staden fortalde Haldis Skuterud, opprinneleg frå Oppdal, om heimbygda si før og nå. På Oppdalsporten venta dekkja bord med kaffe og rundstykke, og så var Trondheim neste stopp. Men før vi var framme der, tok Ingrid Sørli Dokken oss med inn i Kristin Lavransdatter vandring mot Nidaros ved å lesa frå Korset. I Trondheim var veret lugomt for byvandring.

Frodig landskap på alle kantar kom til syne ettersom vi nærma oss Inderøya. På høgda før vi kom ned til Jægtvolden hotell, kom Oddbjørg Rindhølen om bord i bussen. Etter mange år i Heidal er ho attende i heimbygda og var med som guide for oss. Frå Jægtvolden var det vakkert utsyn over Trondheimsfjorden og eit særst flott parkanlegg. Etter ein god middag og lang reisedag var det tid for avslapping. Neste dag starta vi på Straumen, sentret på Inderøya. Namnet kjem av at her er Noregs nest største havstraum. Per Vatn tok imot og guida oss gjennom Muustrøparken. Den låg idyllisk til langs Granaelva og inneheld 11 skulpturar av Nils Aas, den kjende kunstnaren som levde på Straumen. Vi besøkte også Nils Aas kunstverkstad. ”Den syngjande flyndre” er hans verk og står på tusenårsstaden. Per Vatn bad oss etter omvisninga i parken med til eigen hage. For oss som kjem frå fjellbygdene i Gudbrandsdalen, var dette som å koma i Edens hage, eksotisk, velstelt og frodig.

Lunsjen fekk vi på Gullburet gardsbutikk og lunsjkafe. Mat av egne produkt, frå eige bakeri og bryggeri stod på menyen her, og maten vart servert i Bestemorstua. Men før lunsj hadde vi besøkt Gangstad Gardsysteri. Her produserer dei iskrem og eit titals ulike ostar på mjølk frå dei 40 kyrne sine. Alle plassar vart vi møtt av trivelege vertsskap. Slik og på Øyna, restaurant på ”taket” av Inderøya. Her hadde dei starta i det små med putballbane og utvida etter som etterspurnaden voks til dei i dag har tre ulike selskapslokale med plass til bortimot 300 gjester.

Tredje dagen gjekk turen over Frosta og Tautra, med innlagt stopp i Falstadskogen. Her hjelpte det ikkje om sola skein, ei dyster stemning inntok oss alle ettersom vi vart minna om det umenneskelege som hadde gått føre seg her under krigen. Johan Lie kunne og fortelje om tida da det var skule for elevar med tilpasningsvanskar på Falstad. Det var heller ikkje like triveleg kunnskap. Nok ein gong hadde vi glede av å få om bord lokalkjende guidar. Frosta er omtala som Trondheims kjøkkenhage; grønnsakproduksjon, anten i drivhus eller på friland, så langt auga rokk.

Ein stopp ved bautaen ”Til minne om gamle Frostatinget” og besøk i gamle Logtun steinkyrkje vart avslutninga på Frosta. Solfrid Nårstad var her på heimlege trakter og fortalde på turen vidare.

Stor takk til sjåfør Janisz frå Polen for stø og trygg kjøring, og til turkomiteen ved Reidun og Birgit for god planleggjing og gjennomføring. Tre dagar med sol og varme i Trøndelag gjorde og sitt til at dette vart ei eventyrleg reise.

Reidunn Snerle, sekretær Gudbrandsdal LOP

PÅ OPPDAGELSESFERD i Sunnhordaland

Så har vi hatt vår dagstur med overnatting i år også. Vårt mål var Haaheim Gaard på Tysnesøy. Gården blei kjøpt i 2000 og skapertrangen til den nye eieren, Torstein Hatlevik var sterk. Etter utvikling av gården til overnattingssted for De Historiske Hotel, henger i dag Bygdeutviklingsprisen og ”Smak av Kysten” - plaketten på veggen i det restaurerte sveitserhuset.

Turen startet i vårt nærområde på Nord-Jæren med 45 deltakere i buss på ferge over Boknafjorden. Vi fulgte Kyststamvegen nordover mot Sunnhordland. Litt før Fitjar sentrum på Stord, besøkte vi vår første oppdagelse, Kråko, som er et nytt hytteområde, fritidsområde kombinert med næringsutbygging. Alt etablert i et tidligere utmarksområde hvor kun kråkene kunne trives. Lokale eiere med sans for utvikling, har etablert fabrikkutsalg med eget mikrobryggeri, produksjon av såpeartikler og egen restaurant i et nytt næringsbygg.

Turen gikk så over til Tysnesøy der vi møtte lokalguide på turen til Onarheim, der vi stoppet for omvisning i Onarheim kirke. På ettermiddagen var vi framme

ved Haaheim Gaard hvor vi på kvelden var samlet til 3-retters middag ispedd underholdning og musikalske smakebiter ved innehaver Torstein. Dagen etter var vi atter tilbake på Stord hvor ferden gikk videre med ferge til Halsnøy; - som er kjent for klosteret for augustiner-munker. Bygd i 1160-årene av Erling Skakke. Klosteret var et av de rikeste i norsk middelalder. En meget dyktig omviser fra Sunnhordland museum, ga oss mange historier om klosteret.

Som avslutningsbesøk, gikk turen videre til Høylandsbygd hvor vi på en av skipshallene fant et av verdens største veggmalerier. Så bar det videre med ferge til Utbjoa. Vi fulgte Ålfjorden til Vikebygd og ”Gamlahuset” hvor vi hadde ettermiddagskaffe samt historien om dette interessante, restaurerte huset.

En flott 2-dagerstur med opplevelser på rekke og rad. Tilbake til Jæren på tidlig kveldstid.

Tekst av Kjell J. Larsen, bilder: Marie O. Søndervik LOP - Rogaland Sør



VÅRTUR I NORD

Tirsdag 28. mai dro vi på årets vårtur til Vest Lofoten. Første stopp var besøk i Borge kirke. Der ble vi tatt i mot av Bjørg Wolden som har vært kirketjener der i perioden 1989 – 2010, og hun trør fremdeles til når det er behov for vikar. Vi fikk en flott orientering om kirkas historie. Det sto kirke her allerede i middelalderen og i 1896 brant daværende kirke ned. Den ble bygd opp igjen, men i 1983 ble den lagt i ruiner igjen. Da oppstod det en diskusjon om hvorvidt det skulle bygges opp en ny kirke i samme stil som den tidligere, eller om den nye kirka skulle få en annen utforming. Resultatet ble en arbeidskirke med Knut Gjernes som arkitekt. Kirka ble innviet i 1989 og inneholder kirkekontorer, kjøkken, menighetssal og gruppe/arbeids-rom i tillegg til selve kirkerommet. Kirka brukes bla. mye til konserter, møter, møteplass for speidere og ulike arrangementer da kjøkkenet er fullt utstyrt med servise og duker.

Bjørg Wolden fortalte om utsmykkinga i kirka. Altertavla er vevd av Else Marie Jakobsen fra Kristiansand. Hun har utsmykket mange kirker, oftest i mørke farger, men denne er i lyse farger som gjenspeiler nordlyset. Glassmaleriene er laget av Veslemøy Giske Stoltenberg. Alterduken er brodert av en nesten 90 år gammel lokal dame. Kirkestolene ble berget fra den gamle kirke i tillegg til døpefont og kirkesølv. Kirka har et vakkert Ryde&Berg - orgel og et nytt klaver gitt i gave fra Lofoten Sparebank. Kirka har flere utsmykninger bla.

“Den barmhjertige samaritan” i gangen. Den er laget av en Lillehammer-kunstner. Inne i kirka er det en bronsefigur av et liggende spedbarn. Den er laget av Kirsten Kokkin, den samme kunstneren som laget bronsefigur av kronprinsesse Martha i 1951.

Reidun takket Bjørg Wolden for en interessant orientering og overrakte en blomst som takk. Vi ruslet litt rundt og kikket i kirka før vi dro videre mot Sandøya. Målet var Grotta til Steinar Anfindsen. Han har tatt utgangspunkt i en naturlig kløft i berget og arbeidet videre med graving, sprenging og muring. Resultatet er en utrolig vakker grotte med utsikt over fjorden. Det er sitteplasser til mange personer inne. Steinar Anfindsen fortalte om bakgrunnen for Grottas tilblivelse og spilte gitar og sang en vise for oss før vi fortærte vår medbrakte mat og drikke. Vi hadde allsang og Ellen leste dikt av Helge Stangnes. Steinar Anfindsen fikk også blomster som takk for at vi fikk komme til dette vakre stedet og se oss om både ute og inne.

Turen fortsatte Havern rundt til Lofoten Turistsenter, Alstad. Her nøy vi middagsbufeens retter før alle 19 fant sine plasser i bilene og dro hjem. En flott avslutning på vårsesongen i LOP, Vågan.

Reidun Karjalainen, LOP Vågan



CRUISE PÅ HALDENKANALEN



Torsdag 6. juni var Indre Østfold lokallag av Landsforbundet for offentlige pensjonister (LoP) på årets sommertur. Vi dro fra Askim via Mysen og Rakkestad til Tangen brygge i Tistedal, der vi gikk ombord i ms Brekke for et cruise på Haldenkanalen. Været var heldigvis med oss, og de 47 deltakerne koste seg på soldekk eller overbygget nede.

Vi passerte minner fra gamle dagers tømmerfløtingstid, vakkert landskap og så til og med fiskeørn i luften og

i redet sitt. Turen opp Brekke sluser, Nord-Europas høyeste, var en opplevelse for de mange av oss som ikke hadde vært med på det tidligere.

Etter slusing ble der servert nydelig viltgryte til lunsj, og praten gikk livlig mellom gamle og nye bekjente. Takk til hyggelig og behagelig bussjåfør og ditto båtmannskap.

Åshild Tangen, Leder Moss 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

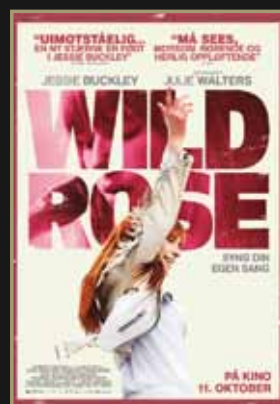
Nå får **alle medlemmer av LOP** følgende medlemsrabatter hos Brilleland:

- 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 brilletilpasning 300,- kommer i tillegg.*



Fra 27. september



Fra 11. oktober



Fra 22. november

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

Les mer på www.nestorutvikling.no



SMALL DANISH HOTELS.DK
moments of happiness

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

Les mer på www.smalldanishhotels.dk/lop



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

Les mer på www.dukapc.no




Escape Travel AS tilbyr turer over hele kloden. De er største arrangør av elvecruise og spesialister på l 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	OVER- BLIKKET	FJELL- REKKE	NEPPE	NEST- LEDER	↕	BRETT BÅND	↕	FOLD DEN SOM BLAR OPP
		LØGN								NABOER UVEL	
		FOR- BINDE									
		SKIKK						SLUHET SPESI- ELLE			
		UVIRKE- LIG									ARISTO- KRATISKE
UFRED								ROM GI DRIKS			
SAUNA	SLIT SETTE SAMMEN	↗	↓	AVSTIK- KER	EROBRE TILLOT		KOMPOSI- SJON KOM- MUNE				
↖							LISTER KRAFT- TAKET				
SVOVEL		VITEN DECEN- NIUM								KNEGGE TIL- KNYTTET	
BEGYN- NELSE							KV- NAVN FOR- FATTER				
BELEGG				BIBEL- NAVN FUGL			JORD- STYKKE FELL				GÅR INN I
GAPE					IKKE NEDE MED- HJELPERE				ROKKE FOR- KYNNE		
VIKTIG BILDEL FART											KAN GLOSER VÆRE
↖		SKORPE AGENDA- EN					FIN FJELL- VEGG				
HEVE SEG				BANE LABERT					RUSSER TILBAKE		
SOLGUD											ANGRE DE REIS- ENDE
↖				PERSO- NALE HESLIG							DOKTOR LAND
HÅND- LAG	VÆRT TIL KLAPSE						KV- NAVN VASKER				REDSKAP
PÅ- BUDET									KARAK- TER UJEVN		
TRESLAG				MUSIKK- TEGN LEDD						HUD- SYKDOM VOKST	
BRASTE							ANGER LØFTE I RETEN				
SERVI- TØREN									OVER- BLIKK		
PC-TAST							MUNN- INGEN				

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. desember
2019**

Vinnerne får et
flaxlodd i posten!

**Disse ble vinnere i
siste nummer:**

Rolf Myhre
Molde

Inger Langli
Moss

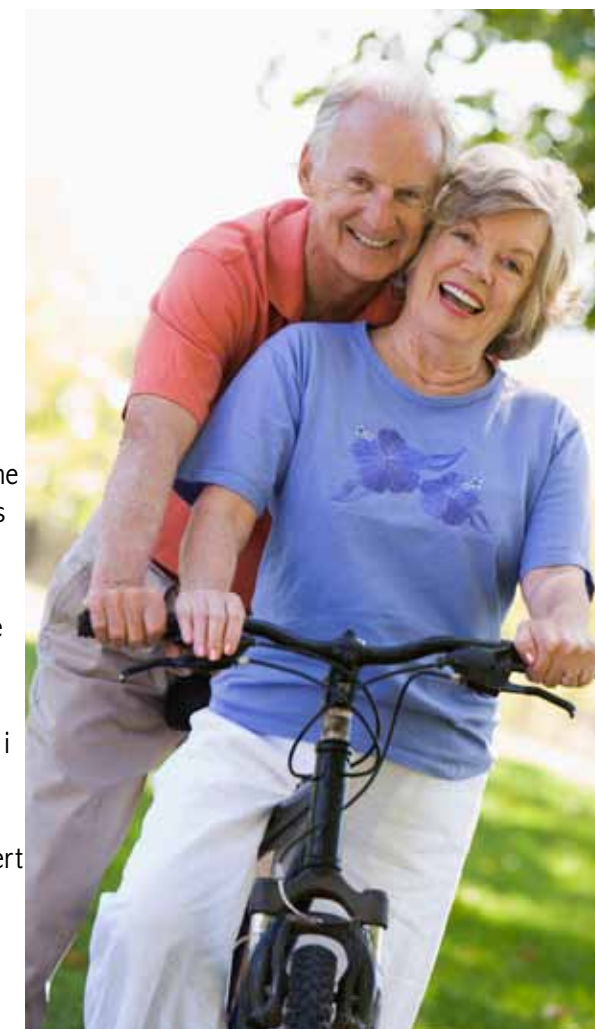
Turid Bøyum Fjærtøft
Askim

Mari-Anne Pettersen
Fredrikstad

Astrid Ervik
Deknepollen

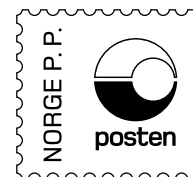
10 GODE GRUNNER FOR MEDLEMSKAP I LOP

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@sbnnett.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 991 07 960 birglody@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

Lillian Svendsen 906 51 877 lillian.m.svendsen@gmail.com

PRESTEFORENINGEN

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

ROGALAND

Mattilsynet R/A

Sverre Mortensen sverre.mortensen@gmail.com

Rogaland Sør

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

Jorunn Rasmussen 951 30 347 k-rasmu@online.no

Universitetet i Troms

Sylvia Labugt 901 03 958 sylvia.labugt@gmail.com

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 Tangen 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