

V i i

NR. 4 - 2017 - ÅRGANG 72

LOP



Skatten din i 2018

Nordljøset i norrøn tid

Eldrepolitikk i kommunene

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

Utkommer 4 ganger årlig
ISS 1890-3398
Opplag: 10.000

SEKRETARIAT

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

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

Turid Sølland
95960807
tsoellan@online.no

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

**KURS-KONTAKT-
KONFERANSEUTVALGET**

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

Styremedlemmer:

Torgeir Jens Pettersen
90922489
torgpett@online.no

Asgeir Brekke
90026908
asgeir.brekke@uit.no

TURUTVALGET

Wenche Pettersen
98852625
wepel@yahoo.com

Aud Toppe Christensen
99383525
aud.toppe@yahoo.no

REDAKTØR

Margaretha Hamrin
mgh@hamrin.no

Lillian Saxegaard
94499320
lillian.saxegaard@gmail.com

Frist for nr. 1. 2018: 15. februar

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

Varamedlemmer:

Astrid Bjellebø Bayegan
90929047
abayegan@online.no

Forsidebilde og illustrasjonsfoto:
Bigstockphoto

INNHold

| | |
|-------------------------------|-------|
| Rapport fra sentralstyret | s. 5 |
| Neglisjering av pensjonistene | s. 6 |
| Statsbudsjettet 2018 | s. 7 |
| Skatteeffekter i 2018 | s. 9 |
| Nordljoset i norrøn tid | s. 12 |
| Velduftende julekaffe | s. 15 |
| Nytt fra utvalgene | s. 17 |
| Tips og aktuelt | s. 18 |
| Helsetips | s. 20 |
| Eldrepolitikk | s. 22 |
| Glimt fra lokallagsturer | s. 24 |
| Medlemsfordeler | s. 28 |
| Kryssord | s. 30 |

Nyt din kaffekopp med glede!

I denne utgaven av LOP finner du mange og varierte artikler. Pensjonsutvalget har gått grundig gjennom forslaget til statsbudsjett for 2018 og her kan du lese både hvordan dette forslaget vil slå ut for kommuneøkonomien og for din private økonomi.

For den historieinteresserte har vi fått en flott artikkel om tanker og tro om nordlyset i norrøn tid, og temaet i artikkelen om eldrepolitikk med fokus på hjemmeboende eldre vil før eller siden gjelde for de fleste av oss.

Og ikke minst – få med deg de gode nyhetene på side 15 om daglig inntak av kaffe, her er det bare å nyte sin kopp med glede!

En riktig god julehøytid ønskes alle LOP-ere!

Margaretha

**VI GRATULERER
STATENS PENSJONSKASSE!**

I år er Statens pensjonskasse 100- års jublant. Pensjonskassen ble opprettet i 1917, men allerede i 1814 ble det opprettet en egen enkekasse. LOP ble innbudt til å delta i feiringen og vi gratulerer 100- års jublanten.



Landslaget for statspensjonister altså forløperen for LOP, ble etablert i 1939.

Landslaget for statspensjonister og dermed senere LOP har vært en viktig aktør når det gjelder utviklingen av pensjonene en stor del av denne perioden.

I forbindelse med jubileet lanserte Statens pensjonskasse boka "Pensjonsløftet". Boka er skrevet av historikeren Harald Espeli. Boka handler mer om utviklingen av pensjonene enn direkte Statens pensjonskasse, og dermed indirekte også utviklingen av velferdsstaten. Den er vel verd å lese. Jeg bruker også denne boken som kilde for det påfølgende.

I løpet av pensjonskassens 100-årige historie er det etter min mening enkelte "strider" som skiller seg ut og hvor resultatet har fått varig betydning.

Landslaget for statspensjonister ble etablert i 1939 som en protest mot at statspensjonistene skulle betale avgift til behovsprøvd alderstrygd.

Dette fordi oppfatningen var at statspensjonistene bare unntaksvis ville få alderstrygd, og de betalte allerede inn for sin pensjon. De lyktes ikke med det.

Men Landslaget var blitt en aktør og alt i 1946 var statspensjonistene representert i utvalg som skulle foreslå ny lov om Statens pensjonskasse. Den nye loven omfattet blant annet 30-års opptjeningstid og 66 prosent regelen. Utvalget foreslo også at pensjonistene skulle få det samme relative tillegg som gjennomsnittlig lønnsøking i den lønnsgruppa pensjonisten kom fra. Utvalget fikk ikke medhold i dette.

I 1954 foreslo Landslaget for statspensjonister at alle pensjonister skulle få sine pensjoner beregnet på grunnlag av det til enhver tid gjeldende lønnsregulativ for pensjonistens tidligere stilling. Det fikk de ikke igjennom.

Men alt i 1958 fikk Landslaget en stor seier. Da forpliktet staten seg til, som en del av lønnsforhandlingene, at pensjonene skulle omregnes etter satsene i et uavkortet lønnsregulativ fra 1959. Det vil si at statspensjonistene skulle få sin del av lønnsøkningene etter at de ble pensjonert. Men dette skulle bestemmes av Stortinget fra gang til gang.

Alderpensjonen var ikke lenger behovsprøvd fra 1959 og da kom samordningsreglene. Tjenstepensjonen ble redusert med et beløp svarende til alderpensjonen. Land-

slaget for offentlige pensjonister gikk til rettsak om at samordningen mellom alderspensjon og tjenstepensjon var grunnlovsstridig for de som var over 70 år da loven ble vedtatt. Loven kunne ikke gis tilbakegivende kraft. Dessverre tapte de rettsaken. Harald Espeli hevder i boka at under denne rettsaken var det ingen støtte fra tjenstemannsorganisasjonene. Noe som reflekterte at også den gangen var tjenstemannsorganisasjonene en interesseorganisasjon først og fremst for lønnstakerne.

Alderstrygden av 1959 ble erstattet av Folketrygden i 1967, og omfattende samordningsregler ble forhandlet fram. I 70- årene kom det harmonisering mellom statlig og kommunale pensjoner og i 80-årene ble det avgjort at løpende tjenstepensjoner skulle reguleres på samme måte som folketrygden. Og slik er det fortsatt.

Det som beskrives i boka er at det i alle år har vært en kamp om pensjonen, og vår organisasjon fremtrer som en viktig aktør i kampen om rettighetene. Det må vi fortsette å være.

Siden 1992 har pensjonen vært satt under press. Og i de siste 15 årene har det vært politisk enighet om at tjenstepensjonene måtte underordnes pensjonsreformens hovedprinsipper.

Fortsetter neste side ►►►



Det blir noen endringer fra 2018, som dere kanskje allerede vet. Landslaget for offentlige pensjonister skifter navn til Landsforbundet for offentlige pensjonister. Dette ble vedtatt på Landsmøtet i Trondheim i juni i år, men logoen vår forblir den samme, så det er ikke de store endringene som skjer.

Det ble også vedtatt på Landsmøtet at vi skal heve den sentrale delen av kontingenten med 30 kr. Ikke så mye i og for seg, men for driften av LOP, så betyr det en del. Blant annet for hvilke tilbud vi kan gi våre medlemmer, og hvor synlige vi kan være, slik at flere offentlige pensjonister får kjennskap til oss. Mange bekker små gjør som kjent en stor å.

Denne høsten har vært veldig travel, og det skyldes ikke minst alle de nye medlemmene vi har fått. Aktiviteten vår på internett kan nok ta stor del av æren for det, men også de mange flinke lokallagene våre som skriver leserinnlegg i lokalavisene, og gjør oss kjent på den måten.

Medlemmer er viktig, og det er viktig å ta vare på de medlemmene vi har. Derfor forsøker sekretariatet kontinuerlig å finne nye medlemsfordeler, og vårt sentrale turutvalg arbeider for å finne spennende reisetilbud.

Sekretariatet vil få ønske alle våre medlemmer og lesere en riktig fredfylt julefeiring.

God Jul!
Karin S. Woldseth



▶▶▶ Fortsettelse fra side 2

Det betød levealdersjusteringer og avkorting/nedregulering av øking i pensjon i forhold til lønn fra 2011. I disse dager er en helt ny offentlig tjenestepensjonsordning underveis.

Hittil vet vi svært lite om den, men det er i hvert fall enighet om at det skal forhandles mellom partene i arbeidslivet. Levealdersjusteringen og reguleringen representerer allerede meget store nedkortinger av pensjonen. Viktig blir kampen om samordningsreglene og særaldersgrensene. Selv om pensjonistorganisasjonene ikke er invitert til bords er det viktig at vi følger forhandlingene nøye. Både fortid og nåtid har vist oss at lønnskakerorganisasjonene ikke nødvendigvis er på pensjonistenes side. Vi må være tydelig i vår sak. Ingen ytterligere nedkortinger av pensjonen og at reguleringen i prinsipp er uakseptabel. Dette gjelder i særdeleshet den faste faktoren på -0,75% som har resultert i en negativ vekst i pensjonen de siste 3 årene. Hva som blir resultatet av forhandlingene om ny tjenestepensjon blir spennende å se. Vi får ha tiltro til at offentlige arbeidsgivere og tjenestemannsorganisasjonene kommer til rimelige ordninger (??!) både for fremtidige pensjonister og oss: Og at de ikke truer våre rettigheter!

Riktig god jul og godt nytt år ønskes alle!
Torild Ofstad
Styreleder LOP

Rapport fra sentralstyrets arbeid

Sentralstyret er kommet godt i gang med arbeidet. Det er en flott gjeng der alle ønsker å bidra til at LOP skal være en bærekraftig organisasjon som jobber til beste for våre medlemmer.



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 nye sentralstyret har avholdt tre styremøter, et konstituerende møte 8. juni, et telefonmøte 12. september og et todagers møte 24. og 25. oktober. Vi har behandlet 30 saker. Telefonmøte var en ny erfaring for sentralstyret, og vi var enige om at det egnet seg godt for informasjonsflyt mellom medlemmene og forberedte hastesaker der en ønsker at alle skal få anledning til å uttale seg. Litt strammere regi er nødvendig, men for å spare penger, vil vi nok også fortsette med et planlagt telefonmøte hvert semester og ellers etter behov.

Naturlig nok har LOP sin økonomi vært i fokus etter flere år med underskudd. Landsmøtet valgte å øke kontingenten med 30 kroner fra 2018, etter at landsstyrets forslag om 50 kroner falt. Det var derfor nødvendig å justere budsjettet for 2018, 2019 og 2020 i tråd med dette. Det er alltid vanskelig å nedjustere aktiviteten og derved tilbudet til medlemmene. For oss er det derfor viktig å øke inntektene ved økt medlemstall.

Vi har satt i gang en omfattende vervekampanje fram til 31. mars 2018, og har et «hårete» mål om å øke medlemsmassen til det dobbelte.

Leder av pensjonsutvalget Hans Erik Pettersen orienterte om statsbudsjettet og våre krav til budsjettet. Det blir spennende å se om vi får gjennomslag denne gangen, men sentralstyret er sikker på at om noen skal få det til, så er det våre dyktige forhandlere.

Opplæringskonferansen for nye styremedlemmer i lokallagene er under god planlegging. Den skal avholdes 17. og 18. april på Gardermoen. Vi håper det skal bli en spennende konferanse med mange nyttige råd og tips til godt arbeid ute i organisasjonen.

Rannveig Bærheim
Nestleder i sentralstyret i LOP

NEGLISJERING AV PENSJONISTORGANISASJONENE

Regjeringen la først i høst, gjennom Stortingsmelding Nr 4, fram for Stortinget trygdedrøftingene nå i vår. Da skulle en i hvertfall tro at pensjonistorganisasjonene fikk anledning til overfor Stortinget ved Arbeids- og sosialkomiteen å legge fram sine synspunkter. Komiteen bestemte at slik høring ikke skulle finne sted. Vi reagerte på dette og etter henvendelser på Stortinget, bestemte vi oss for å sende et eget notat til hvert medlem av stortingskomiteen.

Tekst: Hans Erik Pettersen, leder av pensjonsutvalget

Komiteen skal etter planen avgi sin innstilling 23. november, etter at denne artikkelen er skrevet. Under følger innholdet av notatet.

Det blir ikke høring på Stortingsmelding Nr.4, sjøl om dette er første mulighet organisasjonene har til å legge fram sine synspunkter på et trygdeoppgjør som berører svært mange i dette land. Det er riktignok høring hva gjelder budsjettkapitlene til Arbeids- og Sosialdepartementet, men i høringsinnbydelsen var ikke stortingsmeldingen nevnt.

Ifør var det høring på tilsvarende stortingsmelding og LOP ville konsentrere seg om en slik melding og meldte seg derfor ikke på høringen om budsjettkapitlene. Vi velger derfor å sende dette kortfattede notatet til komiteens medlemmer. Når skal Stortinget sørge for at pensjonsreformen blir gjennomført etter dens intensjoner når det gjelder regulering av alderspensjoner? Pensjonsreformen sier at pensjonene skal reguleres lik et snitt av lønnsveksten og prisveksten, slik at en får halvparten av lønnstakernes realvekst.

S Innst O nr 67 (2008-2009) «Flertallet viser videre til at det i proposisjonen er foreslått at Stortingets vedtak om å regulere pensjon under utbetaling med gjennomsnittet av lønns- og prisveksten, gjennomføres ved at pensjonen reguleres med lønnsveksten og deretter fratrekkes en fast faktor på 0,75 pst, noe som det grundig er gjort rede for i proposisjonen. Flertallet slutter seg til dette.»

Til grunn for faktoren 0,75 prosent, var en gjennomsnittlig reallønnsvekst på 1,5 prosent for de yrkesaktive, LOP viser til OT prp. 37(2008-2009) «Dersom pensjoner under utbetaling skal reguleres med lønnsutviklingen fratrukket en fast faktor, må den faste faktoren fastsettes slik at reguleringen tilsvare

et forventet gjennomsnitt av lønns og prisvekst framover. I de økonomiske beregningene i forbindelse med pensjonsreformen har man forutsatt en årlig reallønnsvekst på 1,5 prosent og en fast faktor på 0,75 prosent som gir en realvekst i utbetalt pensjon på om lag halvparten av reallønnsveksten».

De første tre årene ga 0,75-metoden en noe høyere uttelling enn halvparten av lønns- og prisveksten. Fra 2014 av er situasjonen motsatt. Da gir 0,75-metoden lavere uttelling, jf tabell 3.1 i St.meld. Nr 4. Det er viktig å merke seg at ifølge samme tabell er gjennomsnittlig realvekst for de yrkesaktive i hele perioden for pensjonsreformen 2010-2018, 1,2 %, altså 0,3 prosent under forutsetningen på 1,5 prosent.

Forutsetningen for en fradragfaktor på 0,75 prosent er brutt. Pensjonene blir regulert hardere enn pensjonsreformen skulle innbære. Dette dreier seg også om Stortingets troverdighet når det innfører innstramminger og pensjonsreformens legitimitet.

LOP mener prinsipielt at alderspensjonene burde reguleres med lønnsutviklingen til de yrkesaktive på godt og ondt, men forventer at reguleringen i hvert fall skal være i samsvar med pensjonsreformen.

Vi er derfor tilfreds med at Arbeiderpartiet før valget har gitt uttrykk for at de vil ha en regulering lik gjennomsnittet av lønns- prisvekst i tråd med pensjonsreformen. Vi forventer at også de andre politiske partiene tar et slik standpunkt.

LOP kan, om ønskelig, møte de ulike partigrupperinger i komiteen for å utdype våre synspunkter, også dersom det er tekniske innvendinger mot gjennomføring av gjennomsnittet.

STATSBUDSJETTET 2018: Virksomheter for kommunene

Kommunene er den viktigste leverandør av velferdstjenester. Hvordan statsbudsjettet påvirker kommunenes inntekter blir dermed av stor betydning også for pensjonister.

Tekst: Jan Mønnesland, pensjonsutvalget

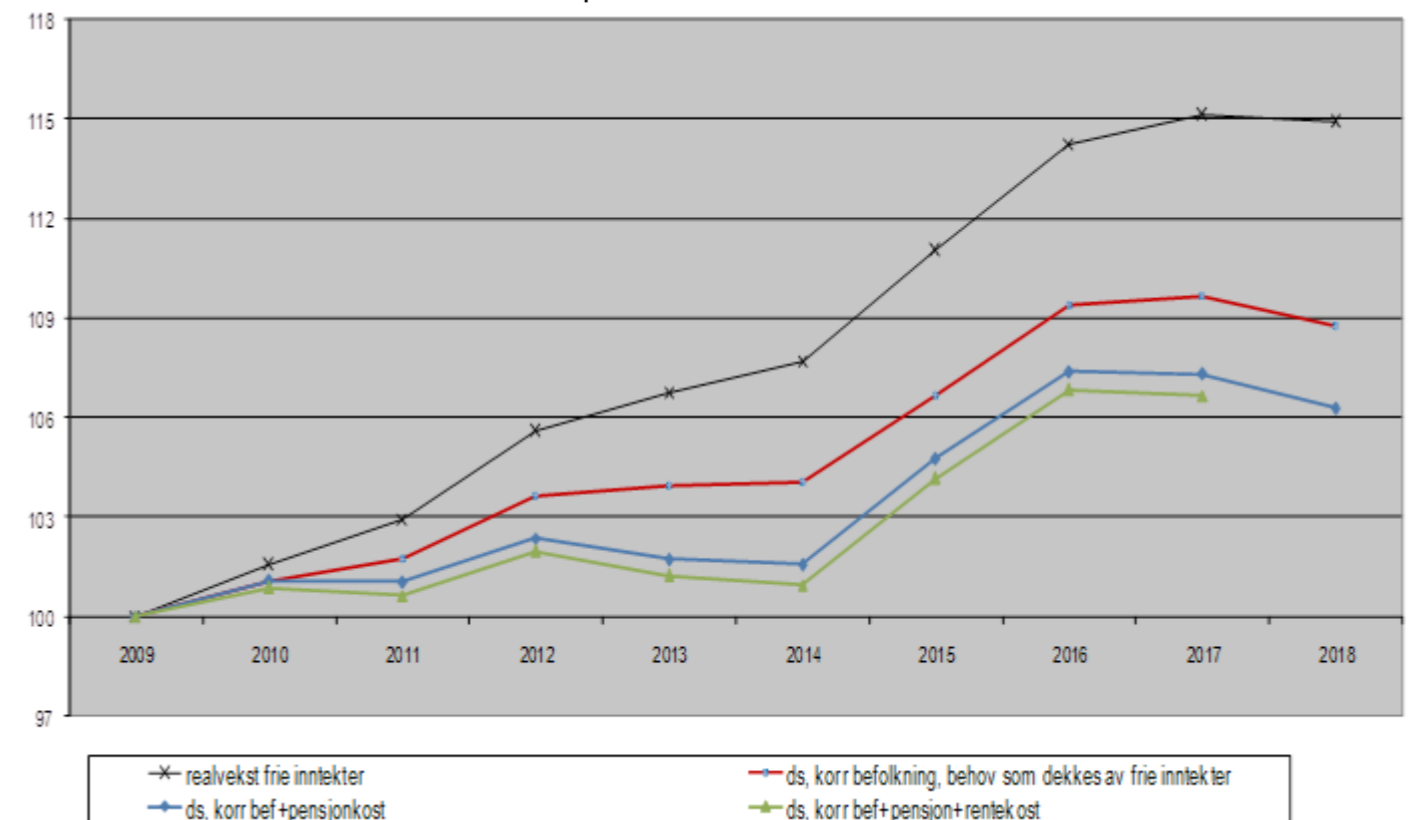
Over flere år har kommunene hatt trang økonomi, noe som bl.a. har gitt seg utslag i hyppige rapporter om sviktende tilbud og sviktende kvalitet i eldreomsorgen. Samtidig skjer det hele tiden en reell økning i kommunesektorens inntekter. Hva er det da som gjør at kommunes økonomi stadig blir trangere?

72 prosent av kommunesektorens inntekter er frie inntekter. Det er skatter og rammetilskudd, penger som kommunene selv fordeler mellom sektorene. Øremerkede statstilskudd og gebyrer kan bare brukes til det formålet de er innhentet for. Det er de frie inntektene som bestemmer det kommunale handlingsrommet, når disse ikke dekker utgiftsbehovet må tjenestetilbudet

innskrenkes i omfang og/eller kvalitet. De frie inntektene øker nominelt med 9,0 milliarder kroner fra 2017 til 2018. Det gir en vekst på 2,5 prosent. Samtidig regner budsjettet med en kostnadsvekst (økte lønninger og priser) på 2,6 prosent. Da blir realveksten negativ, dvs. at inntektsveksten ikke blir stor nok til å videreføre driften på samme nivå som i 2017.

Endringer i befolkningens størrelse i de ulike aldre påvirker kommunesektorens utgiftsbehov. Endringen er anslått å belaste de frie inntektene med 2,2 milliarder i 2018. I tillegg har departementet anslått at pensjonskostnadene vil øke med 350 millioner kroner ut over vanlig lønnsvekst.

Figur 1: Frie inntekter korr for oppgaveendringer kommunesektoren
Faste priser. Indeks 2002 = 100



Ut over denne innstrammingen har regjeringen definert en del satsingsområder som en forventer at kommunene vil prioritere innenfor de frie inntektene. Det gjelder tidlig innsats for barnehage og skole, opptrapping innen rusfeltet, forebyggende familietiltak for forberedelse til barnevernsreformen, og økt utgiftsbehov for ferge-fylkene. Til sammen går 800 millioner med til disse tiltakene, med tilsvarende reduksjon for øvrige kommunale utgiftsområder.

Det øremerkede tilskuddet til toppfinansiering for pasienter med krav på omfattende helse- og omsorgstjenester svekkes ved at en øker innslagspunktet for dekning av slike utgifter mer enn lønnsveksten skulle tilsi. KS anslår at dette vil belaste kommunenes frie inntekter med 300 mill. kroner ekstra.

Samlet sett bidrar dette til å svekke kommunesektorens handlingsrom med rundt 4 milliarder kroner fra 2017 til 2018. Det er umulig å forestille seg at dette kan gjøres uten at det vil gi markerte reduksjoner i kommunenes tjenestetilbud. I tillegg må en anta at når regjeringen reduserer dagpenge-ytelsene for arbeidsledige (anslått besparelse 300 mill.kr.) vil mange mottakere tvinges over til sosialkontorene, slik at kommunene overtar en ikke ubetydelig del av denne "besparelsen".

Figur 1 viser utviklingen i de frie inntektene, korrigert for oppgaveendringer og kostnadsvekst. Bortsett fra i 2018 øker de frie inntektene fra år til år. Korrigerer en

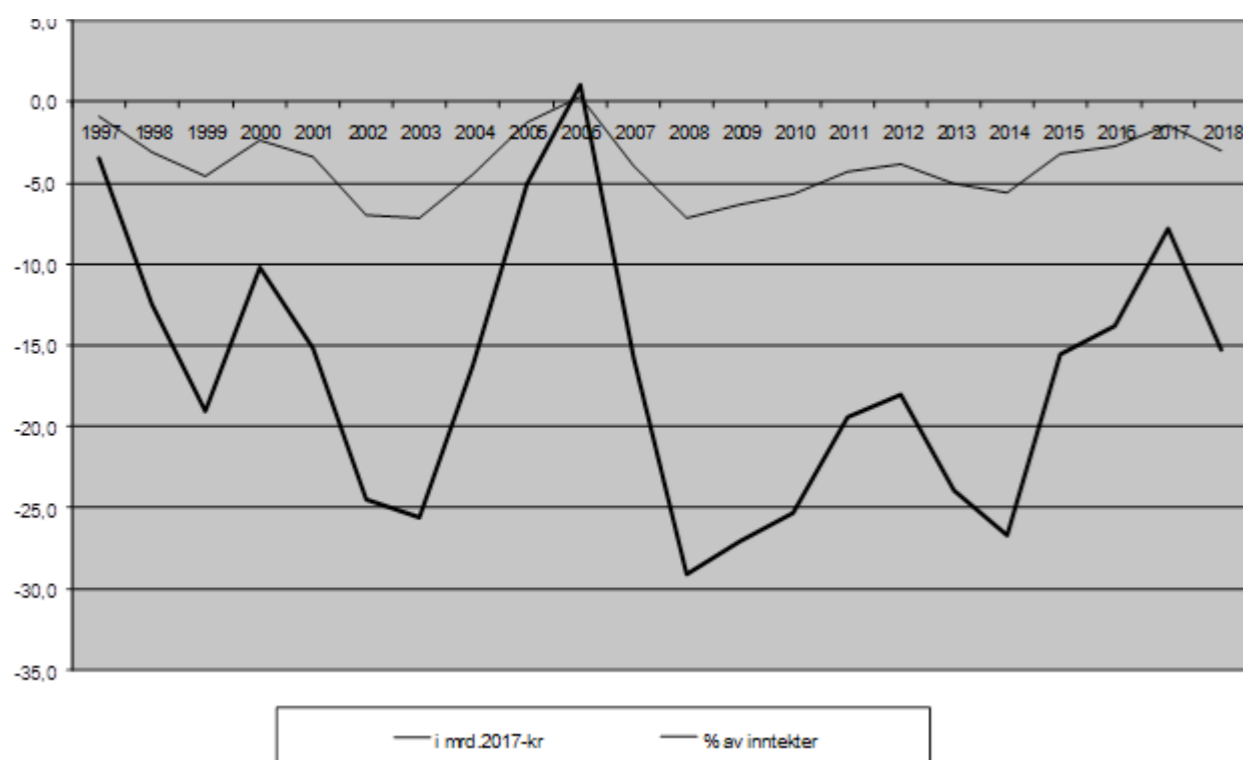
for de økte utgiftsbehovene som henger sammen med befolkningsendringer og som belaster de frie inntektene, blir bildet et annet. Da blir nettoveksten langt lavere, og nedgangen i 2018 blir kraftigere. Trekker en ut økningen i pensjons-kostnadene ut over lønnsveksten, og de renteutgiftene som belaster frie inntekter, viser bildet at gjenværende frie inntekter har endret seg lite fra 2009 til 2014. Så var det en vekst i 2015 og 2016, knyttet opp mot tiltakene for å bedre situasjonen i oljenæringen og tilknyttet virksomhet. Både i 2017 og 2018 er det derimot en reell nedgang, og aller sterkest i 2018.

Så er det en del aktiviteter i kommunal regi som finansieres ved øremerkede tilskudd, dvs. at en ikke belaster de frie inntektene. De påvirker aktiviteten i kommunal regi på de øremerkede områdene. Endringer her vil like fullt være av betydning for det samlede kommunale tjenestenivået.

Kommunesektoren har samlet sett vært underfinansiert siden slutten av 1990-tallene. Eneste unntaket var i 2006, basert på et krav SP fikk gjennom i forhandlingene om regjeringserklæringen høsten 2005. Allerede året etter var en tilbake til en historisk rekord i underskuddsnivå. Årlige underskudd medfører økende gjeld og i sin tur økende gjeldskostnader.

Det er ikke uten grunn at en i nasjonalbudsjettet for 2018 anslår et underskudd før lånetransaksjoner for kommunesektoren på 15,7 milliarder.

Figur 2: Overskudd før lånetransaksjoner, kommunesektoren



Forslag fra regjeringen til STATSBUDSJETT FOR 2018

Tekst: Per Loe, pensjonsutvalget

Regjeringen la den 12. oktober 2017 fram sitt forslag til Statsbudsjett for 2018. Her ble det ikke mye å hente for pensjonistene.



VEDRØRENDE SKATTESPØRSMÅL:

Beregning av skatt av pensjonsinntekt inneholder flere elementer: Personfradrag, minstefradrag, særskilt skattefradrag for pensjonister, trinnskatt, trygdeavgift og skatt av nettoppensjon (skattegrunnlag).

Personfradrag er noe som alle får uavhengig av inntektens størrelse. Fradraget er forslått økt fra kr. 53.150 for 2017 til kr. 54.750 for 2018. Minstefradrag, særskilt skattefradrag for pensjonister, trinnskatt og trygdeavgift beregnes av brutto pensjon. Ordinær skatt beregnes av netto pensjonsinntekt.

Forskjellen i fradrag mellom lønnsinntekt og pensjonsinntekt øker ifølge budsjettforslaget.

Minstefradraget for lønnsinntekt øker fra 44% til 45% med en øvre grense fra kr. 94.750 til kr. 97.610. Minstefradraget for pensjonsinntekt blir holdt uendret på 31%, med en øvre grense som øker fra kr. 81.200 til kr. 83.000. Særskilt fradrag (nedre grense) for arbeidsinntekt er kr. 31.800, mens nedre grense

for pensjonsinntekt er kr. 4.000, noe som har vært uendret gjennom mange år både for lønnsinntekt og pensjonsinntekt.

Maksimum minstefradraget for pensjonister har f.o.m 2011 t.o.m. budsjettforslaget for 2018 økt fra kr. 62.950 til kr. 83.000, en økning på kr. 20.050, dvs. 31,85%. For yrkesaktive har økningen i samme tidsrom vært fra kr. 75.150 til kr. 97.610, en økning på kr. 22.460, dvs. 29,89%.

Regjeringen forklarer i sitt budsjettforslag at årsaken til at minstefradraget i pensjonsinntekt er lavere enn minstefradraget i lønn blant annet er fordi det ikke skal dekke utgifter til inntektens erverv.

Men vi pensjonister kan jo ha andre store utgifter. Blant annet til medisiner, helse og store tannlegeutgifter.

Gjennomsnittlig grunnbeløp (G) i Folketrygden har fra 2011 til 2017 økt fra kr. 78.024 til kr. 93.281, en økning på 19,55%



Skatt på alminnelig inntekt reduseres fra 24% til 23%, dvs. med 1 pst.enhet. Men hva hjelper det når innslagspunktet for Trinnskatt trinn 1 endres fra kr. 164.100 til kr. 169.000 og satsen fra 0,93% til 1,4%, trinn 2 fra kr. 230.950 til 237.900 og satsen fra 2,41% til 3,3%, trinn 3 fra kr. 580.650 til kr. 598.050 og satsen fra 11,52% til 12,4% og trinn 4 fra kr. 934.050 til kr. 962.050 og satsen fra 14,52% til 15,4%. Skatt på alminnelig inntekt beregnes av netto inntekt, dvs. brutto inntekt minus alle fradrag, mens Trinnskatten beregnes av brutto inntekt. Da blir det ikke mye skattelette igjen.

I forslaget fra Regjeringen er det også foreslått å øke maksimumsbeløpet i det Særskilte skattefradraget for pensjonister fra kr. 29.940 til kr. 29.950, dvs. 0,03% økning. Det var da voldsomt. Innslagspunkt trinn 1 økes fra kr. 188.700 til kr. 193.250 og skattlegges med 15,3%. Trinn 2 økes fra kr. 284.350 til kr. 290.700 og skattlegges med 6,0%. Pensjonsinntekt utover kr. 541.370 gir ikke særskilt skattefradrag i budsjettforslaget.

Trygdeavgiften ble ved innføring av Pensjonsreformen i 2011 økt fra 3% til 4,7% med en ytterligere økning til 5,1% fra 2014.

Det særskilte Skattefradraget for pensjonister som ble innført i 2011 var ment å kompensere for økningen av Trygdeavgiften. Jeg kan ikke se at Skattefradraget kompenserer fullt ut for dette.

Min oppfatning er at ved å endre satser, grenser og procenter så kommer en ut med marginal endring av skatten i forhold til tidligere år, samtidig som det gjøres uoversiktlig og umulig å følge med på alle endringene fra det ene året til det andre.

Finansdepartementet skriver i Prop.1 LS til forslag til Statsbudsjett for 2018 bl.a.: 'I gjennomsnitt får

alle redusert skatten med om lag 400 kroner, hvorav redusert formuesskatt utgjør om lag 200 kroner. For gruppen lønntakere anslås samlet lettelse til om lag 880 mill. kroner. Dette tilsvarer en gjennomsnittlig skattelettelse på 400 kroner, herav om lag 200 kroner i redusert formuesskatt'.

Videre skriver departementet: 'Alderspensionister får samlet sett en skattelettelse på om lag 210 mill. kroner. Dette tilsvarer en gjennomsnittlig skattelettelse på om lag 200 kroner, hvorav over 80 pst. kan tilskrives formuesskattelettelsene.

Trygdede får samlet sett en skattelettelse på om lag 200 mill. kroner. Dette tilsvarer en gjennomsnittlig skattelettelse om lag 400 kroner, hvorav lettelsene i formuesskatten kun utgjør en liten andel.' Av dette leser vi at lønntakerne får omtrent 33 kroner i måneden i skattelette, mens pensjonistene får omtrent 16 kroner måneden i skattelette, i gjennomsnitt.

Hva er hensikten med å redusere skatt av alminnelig inntekt fra 24% til 23% når det gir så lite reduksjon i sum skatt, når en samtidig øker trinnskatten og reduserer verdien av det særskilte skattefradraget for pensjonister omtrent tilsvarende?

Tabellen viser skatt i prosent av pensjonsinntekt. Beløpet i kolonnen helt til venstre viser bruttopensjon i 2010, og er plussset på for hvert år verdien av de årlige trygdeoppgjør, før skatt i prosent av inntekt er beregnet for de påfølgende år. For 2018 har jeg beregnet at vi får det samme som vi fikk i 2017, altså at G øker med 1,14%. Tabellen viser at når en sammenligner budsjettet for 2017 med budsjettforslaget for 2018, gir dette en skattelette i prosent av pensjonsinntekt på mellom 0,27% og 0,40%. Dvs. fra kr. 2,70 til kr. 4,00 pr. tusen kroner.

| ÅR | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 2010 | | | | | | | | | |
| 250.000 | 19,45% | 15,70% | 15,52% | 15,33% | 15,49% | 15,23% | 14,99% | 14,08% | 13,68% |
| 300.000 | 21,37% | 19,53% | 19,38% | 19,23% | 19,26% | 19,04% | 18,79% | 17,98% | 17,63% |
| 350.000 | 22,75% | 22,27% | 22,14% | 22,01% | 21,95% | 21,77% | 21,51% | 20,77% | 20,46% |
| 400.000 | 23,78% | 24,32% | 24,21% | 24,10% | 23,97% | 23,81% | 23,54% | 22,86% | 22,57% |
| 450.000 | 24,58% | 25,92% | 25,82% | 25,72% | 25,54% | 25,40% | 25,13% | 24,49% | 24,22% |

VÅRE ETTERKOMMERES BESVÆRLIGE LIV

For fem-ti år siden når en diskuterte levestandard var det veldig fokus på de eldres situasjon -vi hadde dårlig råd, særlig minstepensjonister, og vi trengte en kraftig økning av pensjoner, utbygging av eldreomsorgen og fokus på at utviklingen går i gal retning.

Nå er denne situasjonen snudd -mediaomtalen er ofte nå slik:

- at pensjonister har god råd, særlig formuemessig
- at vi blir veldig mange i forhold til de i yrkesaktiv alder
- at yngre folk må jobbe lengere og vil får langt lavere pensjon enn vi har nå.
- at utolig mange må jobbe i helsestellet for å takle oss eldre

Det mangler altså ikke på elendighetsbeskrivelse -men som på så mange områder er virkeligheten noe i mellomrommet mellom lys og mørke. Det er nok riktig at mange eldre har formuer, men veldig mye er bundet i eget hus og den situasjon vil også de yngre komme i om noen år -dette er ett generasjonsregnskap hvor en nedbetaler gjeld og

får formue. Det er også slik at vi lever lengere -da blir det lengere pensjonisttid enn vi har hatt, men nå er det slik at pensjonister som er friske vil jobbe lengere -ønsket avgangsalder er økt med fire år i løpet av kort tid

Men så til hovedessensen:

I løpet av de siste femti år har gjennomsnittlig levestandard økt med 2% pr år for lønsmottakere og pensjonister og det innebærer ca en 3-dobling på 50 år. Det jeg har sett av framskrivninger av økonomien i Norge viser at veksten fortsetter framover -men antagelig i litt lavere takt. Dersom vi sier 1% i stedet for 2% så vil vi på 30 år ha en levestandard som er minst 50% bedre enn i dag dersom vi er fornuftige -så hvor er elendigheten for de yngre?

Er vi klar over at både institusjonsplasser, antall eldre over 80 år på sykehjem og mottagere av hjemmetjenester har gått ned de siste 5 år? Krisen går i allefall litt senere enn antatt

Pet Rasmussen
Lillehammer LOP

Desemberlys

Desember er tung,
men stans et øyeblikk
og se månesigden i skytteltrafikk!
Hør vestavinden, myk i røsten.
Se morgenrøden som stiger i Østen.
Se løvtrærne i avkledd ham
speile seg i en åpen dam.

Desember er mørk.
Men søk et skjermet sted
og stjernehimlen stiger ned.
Se julestjernen, den klare, lave,
den bleke sol som synker i havet.
Se skjønnheten i den våte snø
og tente lys i nærmiljø.

Desember har håp!
Mørket går mot bunn.
Desember rommer en solvervsstund.
Den vesle stripen i vinduskarmen
gir optimisme- om ikke varmen!
Desember- skiftende hvit og svart-
en skjønnhet som har sin egenart!

Hedvig Wist, desember 2017

Kva trudde dei I NORRØN TID OM NORDLJOSET?

Om ein gjev seg til å søkje etter spor i Den Eldre Edda eller annan norrøn litteratur om kva forfedrane våre meinte om nordljøset, finn vi lite. Det einaste vi veit for sikkert er at ordet Nordljøs er nemnt i Kongespegelen (Konungs skuggsjá) for fyrste gong. Det rare er at forfattaren av denne velkjende krønika ikkje synes å ha sett nordljøs endå det seies at han budde litt nord for Trondheim rundt 1250 e.Kr. Men den rosen skal han ha fordi han framførte sær rasjonelle utgreiingar på fenomenet for si samtid å vera.

TEKST: Asgeir
Mølmen Brekke

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.

Ved dei vitskaplege lærestadane lenger sør i Europa var nordljøset knytt til omen om katastrofale hende som verdas undergang og Guds straffedom. Eit sterkt nordljøs var i Mellomalderen ofte brukt av både prestar og keisarar som eit ris til å krevja inn både tiender og skattar.

Så attende til Den Eldre Edda som bygger på eldgamle segner frå kanskje så lang attende som 400 år før Kongespegelen vart til. Her finn vi berre strofer som kanskje kan tolkast som allegoriar på nordljøset. I Skirnesmål som fortel om då Frøy stal seg opp i Lidskjälv, stolen til Odin, og skoda utover Jotunheimen i nord, står det (Omsett av Ivar Moretensson-Egnund):

*I Gymes-gardom
gange eg såg
Ei møy, meg ho hugstal.
Armar lyste,
og logar leika
yver himmel all og hav.*

Møya Frøy såg var Gerd Gymesdotter, dottera til havguden Gymer. At nordljøs kom opp frå havet, er ei tru som har følgt folket her nord i generasjonar og at mange har tolka denne strofa frå Edda som ein allegori på nordljøset, er ikkje til å undrast over. Valkyrjene, desse jomfruene som flaug over himmelen med glitrande sverd for å henta Einherjane heim frå valplassen til Valhall kvar kveld, har og vore nemnt som ein allegori på nordljøset. Denne koplinga mellom nordljøs og døde møyar har fylgt fedrane vore heilt opp til vår tid. Frå Vestlandet heiter det frå gamalt at når ei gamal jomfru låg for døden vart det sagt: Ho er så gamal at ho skal snart til nordljøset, eller nordljøset er sjelene til døde møyar som vinkar med vottane sine.

I Den yngre Edda eller Snorre- Edda, denne boka som Snorre Sturlason (1178/79-1241) skreiv kring 1220 som ei tolking av Den Eldre Edda, finn vi i kvadet Gylvaginning ei omtale av Bivrost



Frøy i Lidskjälv ser Gerd Gymesdotter. Camilla Brekke 1992.

Denne koplinga mellom
nordljøs og døde møyar
har fylgt fedrane vore heilt
opp til vår tid.

eller Åsabrua. Her spør Ganglære Høg om kva som er vegen mellom himmelen og jorda då Høg svarar: ”..hev du ikkje høyr at gudane gjorde ei bru frå jordi til himmelen, som heiter Bivrost? Den må du ha sét, men det kann vera at de kallar ho regnboge. Ho hev tri leter, er svært sterk og er gjord med meir dugleik og kunningskap enn andre byggverk.” (Omsett av Enok Opsund).

Bivrost tyder den bivrande vegen og ved eine enden står guden Heimdal og vaktar brua så ikkje Muspelsønene skal koma over, gjer dei det vil brua breste og Ragnarok bryta laus. Her må vi tru at Snorre tek feil i si lærde gjetting om regnbogen; for berre ”tri leter” har ikkje regnbogen, men alle spektrets fargar har han, og verken bivrar eller brest gjer han. Derimot kan ein nordljøsboge ha ”tri leter”, grønt, raudt og fiolett, og både bivre og breste kan han. Så Bivrost vil eg tru var ein allegori for nordljøset i Norrøn tid.

Fortsetter neste side ►►►



Heimdal ved enden av Bivrost vaktar på Muspelsønene. Camilla Brekke 1992.

BIVROST

*Når sola seg kviler bak åsen eit bel,
lagar Vår Herre på himmelen eit spel
som tok han eit famntak med sjølvaste Hel.*

*Ja, ofte dei trudde dei gamle her nord,
at svartaste Satan i nordljøset bor,
eit omen om uår og ufred på jord.*

*Var ho kan hende den Åsabru,
Bivrost dei kalla i gamal tru,
nordljøs som bragla i all si gru.*

*Når bragbogen brast i Norrøn tid,
ottast dei ofte at det var fordi,
livet i landet brått vart forbi.*

*Når bivrande bogen mot Nordstjerna brest,
det nokre som trur at himmelen held fest,
og lyser opp leia for farande gjest.*

*Det sume og er som held det for sant,
at vørljøset er ei møy som iblant,
viftar til borna med våttar i pant.*

*Nordljøset har i vårt lende eit feste,
det spenner ei bru i frå neste til neste,
og livar ein lengt dette landet å gjeste.*

*For sjølv om vi langt nord i isen har bu,
skal ingen i verda ta frå oss den tru,
at nordljøset skin for at sola skal snu.*

*Lyft dine augo mot nordljøset nå,
om hundrede år eller mindre endå,
kan hende det vil bakom blånane stå.*

Nyt din julekaffe..... DEN ER BARE BRA FOR DEG!

Det amerikanske magasinet Time Magazine hadde tidligere i år et stort oppslag om ny forskning på kaffeinntak. Og her var det mange positive effekter å spore.

Selv om man bare drikker én kopp kaffe om dagen vil det reduserer risikoen for å dø tidlig med 12 prosent når man sammenlignet med dem som ikke drikker kaffe. For den som drikker minst fire kopper kaffe om dagen viser tallene 18 prosent lavere risiko for å dø tidlig. Og for de som drikker veldig mye kaffe viser tallene heller ingen grunn til bekymring, men noen kan bli svært oppspilte og få en uregelmessig hjerterytme av å drikke litervis av kaffe daglig. Men også da finnes det en løsning; decaffinert kaffe vil ta bort disse symptomene og gi samme effekt i øket livslengde viser undersøkelsen.

Studien er gjengitt i tidsskriftet Annals of Internal Medicine, og viser også en reduksjon i risikoen for slag og hjertelatererte sykdommer, samt lidelser knyttet til fordøyelsessystemet, for den som nyter sine daglige kaffekopper.

Kaffeforskningen er foretatt i ti europeiske land og i USA. 521 330 personer var deltakere i studien, som var en delstudie under en stor kohortstudie ved navn EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition).

Det studien ikke sier er at hvis du ikke drikker kaffe så vil du dø tidligere enn med kaffe. Forskerne tror at det er antioksidantene i kaffen som forårsaker alle de positive helseeffektene.

Antioksidanter finner vi i alle typer planteføde, som kaffe, te, frukt, bær, grønnsaker og nøtter. Slik sett kan man si at den helseeffekten som man får av kaffedrikking kan forsterkes mange ganger ved å legge til et større inntak av annen planteføde, i tillegg til de daglige kaffekoppene.



JULEKAFFE

Lag din egen julekaffe, eller gi bort en liten kaffegave til noen du setter pris på.

Du trenger:

2,5 dl kaffe

1 ts kanel

1 ts malt kardemomme

½ ts malt muskatnøtt

½ ts malt nellik

Bland alt godt sammen og ha det i et tett glass eller krukke. Kaffen lukter jul, og den smaker jul.

FELLESCRUISE

med LOP til Nederland og Belgia



PRAKTFULLE HAGER I NEDERLAND OG BELGIA

Opplev Nederland og Belgias mest praktfulle hager, deriblant den verdensberømte blomsterparken Keukenhof, Floralia vårblostmstilling i parken til Groot-Bijgaarden slottet, hageanlegget i Appeltern og Den botaniske hage i Meise. En bedre start på våren kan du knapt få.

3.-9. mai 2018

Dag 1: Fly fra Oslo til Amsterdam. Ombordstigning. Skipet ligger ved kai i Amsterdam over natten.

Dag 2: Valgfri utflukt til blomsterauksjonen i Aalsmeer. Valgfritt kanalbåt-cruise. Før middag kaster skipet loss og cruiset begynner.

Dag 3: Valgfri utflukt til vindmøllene i Kinderdijk. Fra Dordrecht er det utflukt til hageanlegget i Appeltern (inkludert).

Dag 4: Ankomst Antwerpen. Utflukt til Floralia (inkludert). Om ettermiddagen skal vi utforske Antwerpen. Skipet ligger ved kai i Antwerpen over natten.

Dag 5: Utflukt til Den botaniske hagen i Meise – en av verdens største (inkludert). Cruiset fortsetter om kvelden.

Dag 6: Fra Rotterdam er det utflukt til Keukenhof (inkludert).

Dag 7: Ilandstigning i Amsterdam. Buss til flyplassen og fly tilbake til Oslo.

Priser

| | |
|------------|-----------|
| Nedre dekk | kr 9 980 |
| Midtdekk | kr 10 790 |
| Øvre dekk | kr 11 580 |

Pris pr. person i delt dobbeltlugar.

Enkeltlugar, midtdekk kr 13 570
Dobbeltlugar brukt som enkeltlugar.

Alt dette er inkludert: Fly Oslo–Amsterdam t/r med KLM, flyskatter, transport flyplass–skip t/r, havneavgifter, seks netters cruise i utvendig lugar, hjelpsjon om bord, fire utflukter iht. program, engelsktalende lokalguide og norsk reiseleder.

Be om detaljert program.



Nytt fra Turutvalget

Turutvalget har i dette bladet gleden av å presentere den første turen i 2018. Dessverre ble det ikke juletur i år grunnet tidspress. Men nå kan vi tilby et elvecruise med MS Serenity, som starter i Amsterdam og går syddover mot Antwerpen.

Vi besøker også Rotterdam og den verdensberømte blomsterparken Kaukenhof som bare er åpen fra midten av april til midten av mai. Her kan vi nyte synet av 7 millioner tulipaner. Dette er en tur for

elskere av blomster, historie og en avslappende reisemåte. Les mer om turen i annonsen fra Vistatravel på foregående side. Et detaljert program finner du også på LOPs nettsider.

Vi tar sikte på å få til 3-4 turer i 2018 inklusiv en juletur. Innspill til turutvalget på forskjellige turer mottas med takk.

Wenche Pettersen
Utvalgsleder

Informasjon fra KKK-utvalget - kurs for tillitsvalgte

Vi i kursutvalget er atter en gang i planleggingsfasen med å organisere kurs for tillitsvalgte til våre lokallag. Kurset blir arrangert på våren tirsdag 17. og onsdag 18. april 2018 på Best Western Oslo Airport Hotell på Gardermoen. Vi prioriterer kurs over to dager, for erfaringer vi har fra overnatningskurset i 2015 var meget bra. Det blir mer tid til erfaringsutvekslinger, og deltakerne får mer ro til å bli kjent med hverandre bl. a. over et godt måltid. Ved evaluering fra tidligere kurs og

emneforslag fra noen lokallag til dette kurset, vil temaene på sakslista bli satt opp fra medlemmene sine ideer.

Vi i utvalget håper at dette kurset også blir interessant og lærerikt for våre deltakere, og vi ser fram til å møte dere på Gardermoen i april i 2018.

Jurid Mæhre Olsen
Utvalgsleder

Førjulshimmel

En tinderad i silhuett
Dystrer fjell i mørk fiolett –
bak de nærmeste høydetrug,
mot en gryende førjulsdag.

Så – blir fjellene kledd i hvitt!
En lysere morgenkoloritt
Et nysnøens brudeslør,
som gir en annen
landskapskulør.

Vinterhimmel rundt nære ting.
Minkende måne, med luna-ring.
Om nye snøbygger den spør
når det mot årets aften går!

Hedvig Wist, desember 2017

Be om program eller bestill turen på
telefon 21 99 56 00 eller e-post info@vistatravel.no
www.vistatravel.no

VISTATRAVEL



BEDRE BESLUTNINGER

med god planlegging

Beslutningstretthet, eller decision fatigue som det kalles på engelsk, har de siste årene blitt et tema for forskning. Og denne forskningen kan blant annet hjelpe oss å ta gode valg i hverdagen.

Hemmeligheten er å «automatisere» så mye som mulig, slik at du stadig slipper å ta stilling til saker og ting som du ønsker å få gjort. Det var sosialpsykologene Roy Baumeister og John Tierney som introduserte begrepet beslutningstretthet gjennom boken «Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength». Her viser de hvordan slik tretthet kan forklare at helt vanlige mennesker tar irrasjonelle valg, valg de vanligvis ikke ville tatt. Professor Baba Shiv fra Duke University utførte et mye omtalt eksperiment nettopp for å vise denne sammenhengen. To grupper deltakere ble gitt ulike mentale oppgaver; enten å memorere et tosifret eller et sju-sifret tall. Etter at oppgaven var ferdig fikk deltakerne velge mellom et reelt kakestykke eller en skål med frukt. De som hadde gjort den hardeste mentale jobben med å memorere det sju-sifrede tallet, viste signifikant mer tilbøyelighet til å la seg friste av kaken. Det kom som en overraskelse på forskerne at sammenhengen mellom det å bruke mye mental energi og det å lettere falle for fristelser er såpass stor.

Videre forskning har underbygget disse resultatene, og vist at samme hvor rasjonell man er, så kan man ikke ta beslutning etter beslutning uten at man betaler en biologisk pris for det. Men det som skiller mental beslutningstretthet fra fysisk tretthet, er at du ikke merker det i særlig grad, annet enn at du tar dårligere beslutninger enn de du ville tatt når den mentale energien er på topp.

Så hvordan kan vi nyttiggjøre oss av denne informasjonen? I sin bok viser Baumeister og Tierney hvordan det å legge litt jobb i alt som kan planlegges på forhånd vil frigjøre mye mental energi som du kan bruke til å gjøre gode valg på de områdene som ikke kan planlegges for. Å planlegge gode treningsøkter, lage ukemenyer for måltider, sette opp dagsplaner for det du vil ha gjort, dette mener forskerne kan gi oss både mer mental energi og en bedre helse. Målet er at du gjennom dagen skal ha automatisert så mye som mulig, slik at de beslutningene som står igjen å ta virkelig blir førsteklasses beslutninger helt i tråd med slik du ville tatt dem i en godt uthvilt mental tilstand. Og best av alt, forskerne antyder også at slik planlegging og automatisering ikke bare gir bedre beslutninger, men at du også blir mer kreativ og hyggeligere å omgås. Og hvem vil vel ikke det?

Målet er at du gjennom dagen skal ha **automatisert så mye som mulig**, slik at de beslutningene som står igjen å ta virkelig blir **førsteklasses beslutninger**.

LOP HAR SAMARBEID MED:

- Sykepleierforbundet
- Presteforeningen
- Skolelederforbundet
- Mattilsynet
- Meteorologisk Institutt



SUKKERJUKSING

De siste årene har det kommet fram at den amerikanske sukkerindustrien betalte forskere på 1960-tallet for å tone ned koblingen mellom sukker og hjertesykdommer.

Vi lot oss ikke lure av dette, sa professor emeritus Kåre Norum i et intervju med Dagbladet i sakens anledning. - Jeg kjente til flere av dem som er omtalt i denne nye studien, og vi visste allerede da at dette var forskere som var kjøpt av industrien. Norum sa videre at han ikke tror at dette har hatt noen betydning for folkehelsen. – Folk vet at sukker ikke er sunt. Men det skadelige med saken er at prominente forskere har latt seg betale av sukkerindustrien.

Dagbladet spurte også Norum om hva som er verst av sukker og mettett fett. Norum svarte: «Det kan ikke settes opp mot hverandre. Det er ille begge deler».

GODT NYTT FOR DEG SOM LIKER SJOKOLADE!

En ny svensk studie viser 13 prosent redusert risiko for koronar hjertesykdom hos de som spiser mer enn 3-4 porsjoner sjokolade i uken, sammenlignet med de som ikke rørte sjokolade. Men husk: jo mørkere jo bedre!

TA EN SKOGSTUR FOR HUMØRET

Mindre stress og depresjon, og generelt bedre psykisk og fysisk helse. Det var resultatet for 2000 deltakere som regelmessig gikk tur i skogen, som del av et forskningsprosjekt ved University of Michigan. Kanskje ikke overraskende nytt, men likevel enda en grunn til å komme seg ut i naturen.



MINDRE BRUDDSKADER MED SAND PÅ VEIENE

Fall- og bruddskader på grunn av glatte vinterveier utgjør en stor kostnad for samfunnet. Både unge og eldre blir hver vinter satt ut av spill på grunn av isglatte veier. Byrådet i Oslo kommune har i sitt budsjett for vinteren 17/18 satt av penger til å måke og strø mer i byen og på gangveier. For å satse litt ekstra på de friske eldre, og ikke bare de som er pleietrengende, er det også satt av penger til aldersvennlige turveier i marka og beskrivelser og skilting av disse, og til benker og sitteplasser der eldre ferdes.

Enda lenger går Re kommune, der får alle innbyggere fra 67 år og oppover tilbud om gratis strøsand hver eneste høst. Det er kommunen og pensjonistforeningene som i fellesskap har gått sammen om å få til denne tjenesten. Kommunen ser at de har færre hoftebrudd blant sine innbyggere enn andre sammenlignbare kommuner, og er ikke i tvil om at det skyldes dette tiltaket med utdeling av sand. Kanskje dette kan være noe for din kommune, for eksempel ved å fremme det som sak i kommunens eldreråd?

Spennede nytt OM Q10 OG ELDRE

Tekst: Margaretha Hamrin

Linkjöpings sykehus i Sverige har utført en ny studie på kosttilskuddet Q10 og selen. Leder for denne studien var professor Urban Alehagen, og resultatene fra studien har fått bred dekning i svenske medier.


Alehagen sier at en annen studie som ble gjennomført for seks år siden viste en overraskende effekt i form av redusert hjertedødelighet. Denne nye studien bekrefter resultatene fra den forrige. «Som den første forskergruppen i verden, kan vi vise til at et tilskudd av Q10 og selen minsker risikoen for å dø av hjerte- og karsykdom med over femti prosent» sa Alehagen til et svensk helsemagasin.

Men siden utvalget av forsøkspersoner kun var på 443 stykker, kreves det 3-4 større studier med flere tusen

deltakere før man kan slå dette svaret endelig fast med to streker under.

Alehagen og hans kolleger analyserte også hvorfor disse tilskuddene hadde effekt. De så at graden av betennelse i kroppen ble mindre med tilskuddet, og analyser av hjertets funksjon viste forbedret pumpekapasitet og mindre belastning på hjertet.

De fant også en forbedring av mental og fysisk prestasjonsevne. Alehagen anbefaler alle som har kommet over pensjonsalder å bruke tilskudd med Q10 og selen. Men selvfølgelig skal man også spise sunt, mosjonere og unngå røyking og stress. Livsstil er veldig viktig for å forebygge sykdom understreker han.



De ansvarlige for studien anbefaler alle som har kommet **over pensjonsalder** å bruke tilskudd med Q10 og selen. Men selvfølgelig skal man også spise sunt, mosjonere og unngå røyking og stress.

Plantehormoner OG TARMBAKTERIER

Enda en ny studie underbygger at plantekost kan være bedre for helsen vår enn det vi har visst om til nå. Det er plantenes egne hormoner som har vært satt under lupen i den franske studien «Plant Hormones: Key Players in Gut Microbiota and Human Diseases?»

Tekst: Margaretha Hamrin

I en kommentar til nettavisen Forskning.no sier Jan Raa, pensjonert professor i mikrobiologi fra Universitetet i Tromsø, at det er på tide at forskningen begynner å se på sammenhengene mellom planter, dyr og mikrober. For det er nettopp det de spennende funnene i denne studien handler om.

De to forskerne Emilie Chanclud og Benoît Lacombe jobbet ut fra spørsmålet om hvorvidt plantenes egne hormoner kan spille en rolle i menneskenes kropp, og da spesielt i forhold til tarmbakterier og hvordan tarmfloraen påvirker et menneskes helse. Bakgrunnen for å tenke slik, er kunnskapen man allerede har om

at plantene bruker sine egne hormoner til å styre egne prosesser som vekst, formering og selvforsvar mot bakterier. Man vet også at mange av plantehormonene finnes i mennesker, noen i form av at kroppen selv produserer dem, andre ved inntak av planteføde. Det er behov for mer forskning for å forstå hvordan mekanismene mellom planteføde, tarmfloraen og ulike sykdommer virker.

Men ett råd å ta med seg fra denne studien er at det kan antakelig er svært gunstig å innta et så bredt spekter som mulig av ulike planteføde som grønnsaker, frukt, nøtter, bær og urter.



Det er er svært gunstig å innta et så **bredt spekter** som mulig av **ulike planteføde** som **grønnsaker, frukt, nøtter, bær og urter.**

Eldrepolitikk med fokus på heimebuande eldre

Seniorar, eldre, pensjonistar, gamle menneske, kjært barn har mange navn. Bak desse nemningane skjuler det seg like mange behov, ynskje og krav som det er personar.

Dei langt fleste av denne gruppa bur i eigen bustad og lever livet slik dei har gjort i mange år. Media får oss stundom til å tru at alle eldre treng sjukeheims plass eller i det meste treng hjelp frå heimetenesta. Slik er det heldigvis ikkje, men at ein del gjer det er viktig å fokusera på.

Vi i LOP Voss og omland er for tida stort sett ei gruppe som er svært oppegående og sjølvstendige, men alder og sjukdom kan innhenta oss og før ein anar. Dette var bakgrunnen for at vi til haustmøtet 1. november inviterte kommunalsjef for helse og omsorg i Voss kommune Kjersti Nordanger til å fortelja litt om kommunen sin eldrepolitikk med spesielt fokus på heimebuande. Kva kan vi venta oss av hjelp frå kommunen når behovet melder seg?

Eldre som brukar

Det første kommunalsjefen tok opp er at det er viktig å koma inn i eldre sitt liv med kartlegging, råd, rettleiing og eventuelt noko tilrettelegging tidleg. Dette bør skje i god tid før ein har eit pleie og/eller hjelpebehov. Ein kartleggingssamtale er derfor svært viktig.

Hjelpe som etterkvart trengs må vera nok for brukaren akkurat no, ikkje for lite, men heller ikkje for mykje.

Dei fleste eldre ynskjer å bu i eigen heim lengst mogeleg. Eigen heim kan vera den einestaden ein har budd i heile sitt vaksne liv, eller det kan vera eit husvære ein har flytta til i vaksen alder saman med eventuell ektefelle eller åleine for dei som er det. Felles for alle er at brukaren eig husværet i motsetning til ein omsorgsbustad som kan vera eigd av kommunen.

Det er svært mange tiltak ein kan få i eigen heim. Mange av desse er tekniske/elektroniske hjelpemiddel og dei må ein øva seg på å bruka. Etterkvart er svært mange eldre fortruleg med bruk av data, smarttelefon og andre «duppedittar». Verden er blitt teknisk og det må ein ta innover seg. Oppfordringa frå kommunalsjefen er at alle som ikkje har smarttelefon må ynskja seg ein til jul!

Når hjelpebehovet begynner å melda seg kan e-lås på ytterdør, eller alarm på dører vera aktuelt. Alarm på ytterdør kan gi melding dersom brukar går ut på tidspunkt han/ho ikkje skal eller gi melding om at ein

ikkje er komen innatt når ein skal. Dette er ei form for overvaking, men brukt rett og i god dialog med brukar og pårørende gir dette både brukar og pårørende både friheit og trygghet som er så viktig i liva våre. GPS er og eit slikt hjelpemiddel. Men GPS må absolutt brukast med «vit og forstand». Desse alarmane kan gi melding til pårørende eller sentral i kommunen.

Andre tekniske hjelpemiddel som kommunalsjefen fortalte om er «Pilly». Dette er ein automatisk medisindispensar som minner brukaren om å ta medisinen og kan gi melding til pårørende eller omsorgstenesta om at medisinen er eller ikkje er teken. Heimetenesta treng derfor ikkje koma for å gi medisin til ein brukar som synes det er greit å sleppa besøk og vil vera sjølvstendig. Dette frigjer tid til dei som har behov for hjelp og tilsyn.

LOP Voss og omland har dei siste åra arbeidd med å få til ei kommunal vaktmeisterteneste for heimebuande eldre. Kommunalsjefen kunne fortelja at dette ser no ut til å løysa seg. NAV krev aktivitetsplikt og kommunen har tilsett ein person som skal organisera personar som har slik plikt. Desse kan då ta slike oppdrag, slik at dette kan bli ein vinn/vinn situasjon for alle.

Ei anna viktig sak for laget vårt er psykolog spesielt for eldre. Dette ser og ut som kommunen har ei løysing på. Vi meiner utifra rapportar at mange eldre slit psykisk og at hjelp frå psykolog kan vera til god nytte for mange og kanskje endå til redusera bruk av antidepressiva.

Mat til eldre, både heimebuande og dei som bur på institusjon har vore eit heitt tema på Voss i lang tid. Maten har vore kok-kjøll prinsippet og vert levert frå kjøkken i Bergen. Det har vore mykje klaging på kvaliteten av denne maten. Kommunen har sett ned eit utval for å vurdere dette og det kan no sjå ut som produksjonen av mat blir «henta heim» på eit nytt sentralkjøkken.

Behov for sjukeheims plassar og mangel på desse har og vore eit tema på Voss i den siste tida. Kommunalsjefen kunne opplysa at Voss kommune brukar meir ressursar på sjukeheimar enn andre kommunar det er naturleg å samanlikna seg med. Derfor ynskjer ein no å dreia fokus

«Pilly» er ein automatisk medisindispensar som minner brukaren om å ta medisinen og kan gi melding til pårørende eller omsorgstenesta om at medisinen er eller ikkje er teken.



mot tiltak og hjelp i heimen. Det er heilt naturleg at ein ynskjer ein heildøgns plass når helsa blir dårlegare og ein blir eldre. Men ved god kommunikasjon, planlegging og tilrettelegging kan ein truleg utsetja behovet for sjukeheims plass og likevel ha eit godt og trygt liv. For det er det det til sjuande og sist handlar om, vissheta om at ein kan sjå fram til ein trygg og god alderdom. Kommunalsjefen lova at dette er tilfelle for alle i Voss kommune.

Kort oppsummert:

- Tidleg kontakt mellom eldre og kommunen
- Bruk av tekniske og elektroniske hjelpemiddel må starta i god tid
- Nok hjelp, rett hjelp, ikkje for lite eller for mykje.

Eldre som ressurs

Med eit stadig aukande tal eldre, og mange svært oppegående kan vi utgjera ein ressurs for andre eldre. Det er mange mindre oppgåver eldre kan utføra, problemet er ofte å knyta kontakt mellom dei som treng hjelp og dei som kan og vil hjelpe.

Vi fekk høyra om ein ny app som er under utvikling der det blir knytt nettopp slik kontakt. «Friskus» heiter denne appen. Sjå meir om dette på www.friskus.com Denne appen skal prøvast utifra Voss sjukeheim neste år.

Temaet vårt på dette møtet engasjerte mange. Det møtte dobbel så mange medlemmer fram i høve til kva som er normalt på medlemsmøta. I tillegg til informasjon frå kommunalsjefen fekk møtedeltakarane høyra om den vellukka sommarturen vår til Loen, litt om laget sine planar vidare og om nytt frå LOP sentralt.

Kaffi og smørbrød og musikalsk underhaldning av unge elevar frå Kulturskulen høyrer alltid med på møta våre.



Kjersti Nordanger og endel av dei framømøtte



Ragnhild Lidal og Kjersti Nordanger

Ragnhild Molster Lidal
Leiar Voss og omland LOP

Har du besøkt Helgelandskysten?

Hvis ikke, så reis dit!

17 spente LOPere dro dit og brukte Brønnøysund som utgangspunkt for flere flotte turer. På vei nordover fra Værnes langs Nasjonal turistvei Helgelandskysten, som bindes sammen av seks fergestrekninger, besøkte vi Leka. Vi har vel alle hørt om Ørnerovet på Leka? Vi så garden og fjellet der det skal ha skjedd. "Leka-møya" er et annet begrep – ei av de syv søstre som forsøkte å unngå giftermål med en frier som i sinne skjøt etter henne og traff en hatt som ble til Torghatten da sola spratt og gjorde dem til stein. Dagen etter besøkte vi Ylvingen og Vega – et spennende øyrike med ca 6500 øyer og holmer - dette ga mersmak for resten av turen. Vi hadde et fantastisk vær med sol og varme og vi sørfra fikk oppleve et etterlengtet sommervær.

En dag dro vi til Dønna og Herøy – besøkte Petter Dass Museet – (Snøhetta arkitekter) med omvisning i Dønnes kirke fra 1100/1200 tiden og hvor guiden sang Petter Dass salmer – nydelig sang og flott akustikk. Deretter fikk vi se film i det nye museet. Gamle Hårek fra Tjøtta kjenner vi jo – og vi fikk se hans gamle storgård.

Rett ved er Tjøtta internasjonale krigskirkegard. Her ble alle sovjetiske krigsfanger som døde i Nord Norge, ca 9000, samlet og overført hit i 1953 og lagt i massegrav. Et fredfullt sted – respektfullt. I 2015 fikk de opp bronseplater med navnene på ca halvparten av de som ligger begravd der, noe de russiske myndighetene hadde etterspurt.



Rett ved siden av er det en kirkegard for de 2457 krigsfangene og mannskap som gikk ned med transportskipet DS Rigel.

Vi dro sjølsagt til Torghatten – og de spreke tok turen opp til hullet som er 166 m langt, 41 m høyt og opptil 18 m bredt. Norsk Havbrukscenter ble også besøkt. Her fikk en høre om moderne fiskeoppdrett og miljøet rundt oppdrettsanlegget. Det ble en interessant omvisning både via undervannskameraer og nærkontakt med havet og foring av fisken.

Vi besøkte flere interessante steder under turen, bl.a. Hildurs Urterarium – like nord for Brønnøysund. Dette er Nord-Norges eneste mat-, vin- og urtegard. Vi fikk omvisning i urtehagen og spiste deilig kortreist lunsj der. Vi fikk mye kortreist mat i løpet av turen – mest fisk i forskjellige varianter, nydelig anrettet og smakfullt. Ene kvelden ble det båttur ut til Torghatten med en gammel selfangstskute. Heldigvis var det en mild kveld, en vakker tur og godt utsyn til Torghatten. Rekene smakte godt. Mannskapet (to) var ok, men vi var forundret over at slike farkoster blir godkjent for turistbruk.

Det som sitter igjen er: Mange flotte opplevelser i et fantastisk landskap og for en variasjon det er – det kan ikke finnes maken!

Jekst: Sønnæve Ladstein



DATAKURS FOR LOP- MEDLEMMENE I OSLO



Styret i Oslo lokallag har flere ganger diskutert: Hvorfor har vi så få e-postadresser til våre medlemmer, enda vi har bedt om det flere ganger? Er ikke våre medlemmer på nett?

Dette må vi gjøre noe med, så vi tok kontakt med firmaet Digifix – din digitale vaktmester, et firma som flere av oss i styret bruker når vi har dataproblemer, og spurte om de var interessert i å lage et datakurs som vi kunne tilby våre medlemmer. Daglig leder i Digifix, Henning Ødemark, tente på ideen og laget et modulopplegg for kursing i data for oss. Kurset begynner i februar 2018 i lokalene til Digifix i Sofiesgate, hvor hele opplegget nå ligger klart for gjennomføring av kurset.

Vi begynner med det enkleste – nemlig å starte en datamaskin og vil ende opp med hvorledes vi skal være med i den digitale verden med nettbank, facebook, twitter, "app"er og "wipps".

Vi sender ut mer informasjon til våre medlemmer sammen med vårprogrammet på vanlig måte gjennom posten og håper at riktig mange finner at dette kurstilbudet passer for seg.

Ta med deg utstyret ditt og kom på kurs, vi er mange som "kløner" når det gjelder datakunnskaper. Hvis du ikke har utstyr eller kvier deg for å gå og kjøpe, er Digifix behjelpelig med det. La oss bli datakyndige i løpet av våren 2018, slik at vi bl.a. kan finne ut om pensjonen vår, selvangivelsen og bruke nettbank. I dagens Norge er "alt" lagt inn på nett, la oss bli selvstendige på data så vi slipper å være avhengige av naboer, venner, barn eller barnebarn for å finne fram i "Den digitale verden".

Mer informasjon og påmelding: Ta kontakt med Liv Danese telefon 67 58 04 77 eller 98 42 30 19

Med hilsen styret i Oslo lokallag

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

Høsttur til Polen

LOP Bergen og omland sin høsttur i år gikk til Polen. På grunn av at vi for kun en måned siden hadde vært på tur til Portugal meldte kun 12 deltakere seg på denne turen, men de fikk til gjengjeld en stor opplevelse, der alle følte seg godt integrert i fellesskapet. Turoperatøren Destinasjon Europa stilte med reiseleder på hele turen i tillegg til to fra turkomitéen. De lokale guidene var uten unntak svært dyktige.

Turen startet 5. september på Flesland, Bergen, med direktefly til Gdansk og returnerte fra Krakow med fly direkte til Bergen 12. september. Vi ankom Gdansk ganske seint, men tidsnok til middag.

De første to nettene bodde vi på hotell Qubus i Gdansk. Vi fikk en informativ omvisning i trillingbyene Gdansk, Sopot og Gdynia. I Gdansk vandret vi rundt og lærte litt om rav, "goldwasser", Leninverftet, historien om Lech Walesa, krigens herjinger og konstant pågående restaurering av byen og om byens eldre historie. I den nyere byen Gdynia så vi i havnen noen eldre krigsskip som i dag er museum, bl.a. et skip fra krigshendingene i Narvik.

I Sopot vandret vi ut på den lange trepieren og så innover mot alle de fornemme hotellene der den polske overklassen ferierte. Dagen etter kjørte vi med buss den 470 km lange turen til Warszawa. På veien var vi innom verdens største ridderborg i Malbork, en spennende opplevelse. I hovedstaden hadde vi to overnattinger på Hotel Radisson Sobieski. Vi fikk en flott bysightseeing, der vi spesielt likte parken anlagt av Polens siste konge Stanislaw Augustus Poniatowski på slutten av 1700-tallet. Her er og en flott statue av Chopin.



Polakkene er spesielt glad i denne komponisten. Videre var vi selv sagt på omvisning på slottet Wilanów.

Turen gikk videre den 370 km lange bussturen til Krakow. Vi stoppet i Jasna Gora-klosteret nær byen Czestochowa for å se den sorte madonna. Det ble en spesiell opplevelse i den mest organiserte kaotiske folkemengde vi har opplevd. At gruppen holdt seg samlet er et under. Men vi fikk et glimt av den sorte madonna. I Krakow bodde vi på det sentrale hotellet Wyspianski. Været hadde til nå ikke vært det beste, men i Krakow fikk vi fine sommerdager og rundt 27°C. Om formiddagen fikk vi bysightseeing, der vi først vandret rundt på markedsplassen, videre til den eldste universitetsbygningen i gotisk stil. Vi så også kongeslottet, Wawelkatedralen med to klokketårn, Sigismundtårnet og Vasatårnet før vi tok lunsj på restaurant Szara Ges (Grågåsen). Etter lunsj dro vi til saltgruvene i Wieliczka. Det ble en storslått opplevelse. Saltgruvene er nå museum, men de pumper opp saltvann fra gruvene som årlig gir en produksjon på 10.000 tonn salt. Vi avsluttet dagen med en vandring i det jødiske kvarter.

Dagen etter dro vi til Oswiecim (Auschwitz) og Birkenau og hadde en tankevekkende, opprørende og gripende opplevelse i konsentrasjonsleirene. Om kvelden hadde vi avskjedsmiddag på restaurant Wesele. Vi fikk et privat folkloreshow som avsluttet med at flere av oss ble invitert til å danse med. Dette falt i god jord i gruppen vår og var en flott avslutning av turen.

Jekst: Jan Willy Lønne



Sommertur til Nordfjord



Ein tidleg morgon i august møtte 24 morgonfriske pensjonistar fram ved Voss Idrettshall klar for ein ny sommertur i regi av LOP Voss og omland. Det var ein strålende morgon og utruleg nok hadde vi dette veret på heile turen.

I år var Nordfjord mål for reisa og som vanleg var Knut Sæten arrangør og reiseleiar. Etter det kraftige uværet i Utvik kort tid før var vi litt usikre om vi måtte ta ein omveg, men alt ordna seg og vi kom greit fram den planlagde vegen.

Første stopp var Loen. Ved vestenden av Lovatnet fekk vi servert ein god lunch før vi gjekk ombord i ein sightseeingbåt som tok oss innover Lovatnet til Kjenndalen, i enden av vatnet. Dette vart ein flott tur i det fine veret. Lovatnet låg blikkstilte og dei høge fjellsidene spegla seg så fint i vatnet. Men nettopp desse fjellsidene har vore årsak til store tragediar. Både i 1905 og ikkje minst i 1936 losna store steinblokker frå Ramnefjell og då steinane rasa ut i vatnet laga dei store flodbølger som tok med seg hus, dyr og menneske på mange av gardane langs vatnet. Knut er oppvaksen på ein gard som ligg rett før Lovatnet og han kunne fortelja mykje om desse dramatiske hendingane. Han fortald om korleis nokon ved tilfeldigheter overlevde, medan svært mange andre var tekne av flodbølgjene og aldri vart funne.

Etter den flotte båtturen sto bussen og venta på oss i Kjenndalen. Vi kom greit attende til Loen sjølv om enkelte parti på vegen langs fjorden var av smalaste

slaget. Men vår gode sjåfør, Kjell Nesheim, greidde å få oss og den store bussen trygt fram. Den nyleg opna gondolbanen «Loen skylift» måtte også prøvast. Til og med vossingar, vane med «Dinglo og Danglo», let seg imponere av det nye anlegget. Det var mykje brattare opp til øvre stasjon her enn på Hanguren. I det flotte veret hadde vi eit storslått utsyn både mot Skåla med Skålatårnet og innover mot breane. Middag om kvelden og overnattinga var på hotel Alexandra.

Dagen etter vitja vi først Singerheimen i Olden. Ekteparet Singer var styrtrike amerikanarar som bygde seg hus og oppheld seg deler av året i Olden. Dei «strødde om seg med pengar». Mellom anna vart Nordfjord sjukehus og vegen mellom Olden og Innvik bygd med pengegaver frå ekteparet. William Henry Singer brukte tida i Olden til måling, i tillegg til jakt og fiske. Han likte å måla landskap, oftast med tre av ulike typar og alltid minst 2 tre på kvart bilde. Singerheimen er eit stort hus som no vert leigd ut til selskap. Atelieret med mange av bileta måla av Singer er museum.

Heimvegen gjekk om Nordfjordeid der vi fekk sjå «Myklebustskipet» som er under bygging. Dette er ein rekonstruksjon av eit skip funne på Nordfjordeid. Det blir bygd i fullskala. Det originale skipet er det største som er funne. Det har truleg vore ca 30 meter langt. Etter ein lunchstopp på Skei i Jølster gjekk vegen om Sogndal, Hella og Vikafjellet heim til Voss. Nok ein gong ein svært vellukka tur..

Jekst: Ragnhild Molster Lidal



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

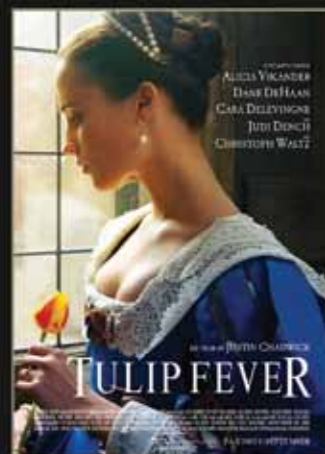


brilleland

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 brilletilpasning 300,- kommer i tillegg.*



Premiere: 1. september



Premiere: 6. oktober



Premiere: 1. desember



Premiere: 25. desember

Halv pris på kino

Som Kinoklubbmedlem får du 50% rabatt på minst 8 utvalgte kvalitetsfilmer i året

Spesialtilbud til LOP-medlemmer!

Bruk rabattkoden **LOP2017** ved innmelding på www.kinoklubb.no og få:

- **Spesialpris kun kr. 112,- pr. år (ord. 149,-)**
- **2 medlemskap for prisen av 1**

kinoklubb.no

Les mer om Kinoklubben på kinoklubb.no

Et produkt fra **FILMWEB**



NORDIC CHOICE HOTELS

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

Bestill via choice.no/lfop



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

Les mer på www.fcturistbusser.no



- et unikt kurssted!

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

duka PC

livsglede – ganske enkelt...

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

Les mer på www.dukapc.no

ESCAPE
TRAVEL

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

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 | FOR- BUDET | BEKJENT- GJØR | ELVENE | KJÆRLIG DAMPER | ELINGEN | PJOKKEN |
|-----------------------------|-----------------------------|--|-----------------------------------|--|--|---------------|
| GRIPE | | | PLAGG- DELEN EN- BÅRNE | | | |
| GATE | | | | | PUTTET I SENG | |
| BE- STRIDES | | | | | MOSJON- ERER | |
| DEKKE MED STEIN | | | | MALM SØMME- LIGE | | |
| YRKES- GRUPPE | | | | | ESELET | |
| JURISIDK UTTRYKK | VASSE | SVELLER | KOMPAKT FASE | BRØD- SLAG SPION- ENE | | |
| RUND- STRØM- MEN | | | OPP- FØRES SLEKT- NING | | | ANFØRT |
| JENTENE BORT | | | | FOR- DELES UNØY- AKTIGHET | | |
| | KNEGGE M. NAVN | | EURO- PEISKE JOBBER | | NEST- LEDER DE SOM SVINGER SEG | |
| BLOK- KERE | | | | STIGE HJELP | | |
| BUKT | | | HODE- TOPP OLJE- SELSKAP | STEVNE- MØTE ... PUB- LISHING | | |
| CIRKA KLOKKEN 23.00 | | | | | 5 | |
| URO | | | | | FATIGUEN | |
| | VOKSE MERKE- LAPPER | | IKKE NEDERSTE FAGORD | | | |
| REDU- SERT | | | | TILSLAG BE- SMITTE | | |
| FUGLE- BOLIG | TENKERE GRESK GUDINNE | | | | | BRET- TENE |
| | | | FOR- KULLET PRON. | | STOFF- KILDE SILDRET | |
| ÅLREIT | | SOGN I VESTFOLD FISKEVÆR I NORDLAND | | IVERK- SETTE SPRENG- STOFF | | |
| PALASS | | | TELT FOR- TÆRES | | HØVED- KVARTER BRUN- ALGE | |
| VÆRE OPPREIST | TIL- BØYE- LIGHET | | | KJØTT- MAT STYRE- PINNE | | |
| TRÅKK | | LA BLI IGJEN MYNT- FORK. | | | | |
| GRUBLET TRISTE DRÅPER | | | | OVER- LØPEREN | | |
| | | | SORG- ENE | | | |

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. februar
2018**

Vinnerne får et
flaxlodd i posten!

**Disse ble vinnere i
siste nummer:**

Grethe Karin Nilsen
Sola

Liv Mossige Johannesen
Sandnes

Eva Tangen Solberg
Askim

Ronald Larsen
Tonnes

Jónina A. Vålerhaugen
Moss

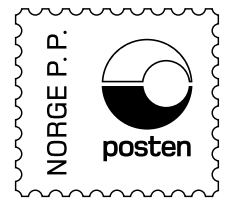
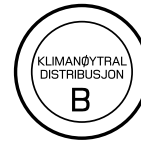
10 GODE GRUNNER FOR MEDLEMSKAP I LOP

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

Nedre 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 rmlidal@broadpark.no

MØRE OG ROMSDAL

Kristiansund

Karl A. Johansen 971 87 545 karl.johansen@nktv.no

Molde

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

NORDLAND

Midt-Helgeland

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

Rana

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

Salten

Brynhild Geiring 901 70 180 bgeiring@hotmail.com

Vesterålen

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

Vågan

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

Rognan

Petter Kristiansen 916 95 061 petterk2@start.no

NORD-TRØNDELAG

Steinkjer

Solbjørg Musum 452 52 183 solbjorg.musum@yahoo.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

Inger Hovind inger.hovind@yahoo.com

Meteorologisk Inst. Seniorklubb

Arnulf Heidegård 922 91 147 heidega@online.no

PRESTEFØRENINGEN

Astrid Bjellebø Bayegan 909 29 047 abayegan@online.no

ROGALAND

Mattilsynet R/A

Sverre Mortensen sverre.mortensen@gmail.com

Sandnes og Jæren

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

SØR-TRØNDELAG

Trondheim

Astrid Seim Ekeland 977 26 035 asekel@outlook.com

TELEMARK

Telemark

Turid Schüller Sølland 959 60 807 tsoellan@online.no

TROMS

Tromsø

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

VESTFOLD

Larvik

Odd Bjarne Johansen 913 99 944 oddbj@online.no

Sandefjord

Lillian Heggem 473 13 408 lsheggem@frisurf.no

Tønsberg

Marit Lund Ropstad 996 28 733 maluro@online.no

ØSTFOLD

Indre Østfold

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

Moss

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

Sarpsborg

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