

# Vi i

# LOP

NR. 3 - 2017 - ÅRGANG 72

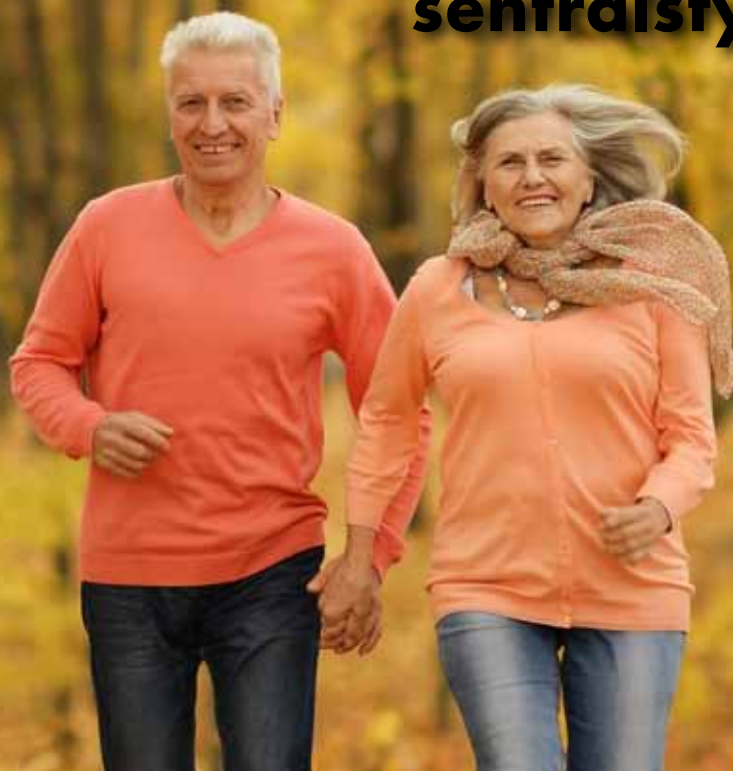
**Glimt fra  
landsmøtet 2017**

---

**Derfor står vi på  
for pensjonene!**

---

**Møt det nye  
sentralstyret**



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

**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  
abayegan@online.no

**Frist for nr. 4. 2017: 15. november**

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

**Forsidebilde og illustrasjonsfoto:**  
Bigstockphoto

**INNHold**

Nytt sentralstyre	s. 5
Derfor behøves vi!	s. 6
Pensjonistene har banet vei	s. 8
Glimt fra landsmøtet	s. 10
Sukker som er sunt?	s. 14
Trening for godt voksne	s. 16
På cruice med LOP	s. 18
Tur til Trandumskogen	s. 19
Engasjerende om Kitty Kielland	s. 20
Nytt lag i Rognan	s. 22

**Tid for å brette opp ermene!**

I det du får dette bladet i postkassen vet vi resultatene fra årets Stortingsvalg. Forhandlingene er i gang, og forhåpentligvis vet vi snart hvilken regjering Norge skal ha de neste årene.

Når en ny regjering starter på fire nye år, står lobbyistene i kø for å fremme sine saker og synspunkter. I utgangspunktet skal politikerne prioritere ut fra behov, og ikke ut fra hvem som roper høyest. Men politikere er også mennesker, og lar seg påvirke av de virkelighetsbildene som blir tegnet.

Nettopp derfor er det viktig å organisere seg, og presentere sin sak i de sammenhengene man kan. For å bli hørt må man levere sitt budskap. Det er et kontinuerlig arbeid som LOP utfører på vegne av alle sine medlemmer.

God høst til alle LOP-ere!

*Margaretha*

**LEDERS SPALTE**

**2017 og en ny landsmøteperiode ligger fremfor oss. Nye utfordringer, men også med nye muligheter. Det var et godt landsmøte med mange gode diskusjoner. Det ble fattet mange vedtak av både organisatorisk og eldrepolitisk art.**



I juni avholdt LOP sitt Landsmøte. Vedtakene er retningsgivende og setter dagsordenen for arbeidet til det nye sentralstyret og daglig leder under den neste treårsperioden. Vedtakene er gode arbeidsredskaper og jeg gleder meg til å ta fatt på arbeidet og samarbeidet med det nye sentralstyret.

Jeg vil også takke Trondheim lokallag for god tilrettelegging og god organisatorisk gjennomføring av landsmøtet. Det ligger mye arbeid bak dette.

*Noen refleksjoner etter landsmøtet:*  
Utfordringene for LOP, og for den saks skyld sikkert også andre pensjonistorganisasjoner, ble tydeliggjort på landsmøtet. Hvis vi sammenfatter kort så er de største utfordringene for LOP å få en sterkere og reell innflytelse på utviklingen av eldrepolitiske spørsmål. Det vil f. eks si hvordan få gjennomslag for våre krav under drøftinger om statsbudsjett og trygdeoppgjør.

For å få økt innflytelse er det viktig å få en sterk organisasjon. Det vil si

at medlemstallet må økes. En del av arbeidet med å øke medlemstallet er å øke forståelsen i vår aldersgruppe om nødvendigheten av å organisere seg. Dette krever synlighet i media for våre saker og blant annet innpass i riksmidia.

En utfordring er også på hvilken måte LOP kan samarbeide med andre organisasjoner slik at vi sammen kunne øke innflytelsen overfor myndighetene.

*Jeg vil peke på noen retningsgivende vedtak.*

Et organisatorisk vedtak først. Alle lokallag som ønsker det kan bestille sentral innkreving av kontingent. Tilbudet er frivillig og laget(ene) må selv dekke kostnadene. Innkreving av kontingent er en arbeidskrevende oppgave, og kan være en av flere årsaker til at det i mange tilfeller er vanskelig å skaffe kasserere. For om mulig å avhjelpe dette problemet ble en slik ordning vedtatt. Jeg håper at dette kan bidra til å styrke driften av lokallagene.

Det kom forslag fra Bergen og om-land samt Trondheim LOP om krav om forhandlingsrett samt krav om å intensivere arbeidet med et faktabasert omdømme.

Dette var et av landsmøtets aller viktigste forslag og påfølgende debatt.

Det vedtaket som ble gjort er å betrakte som en rettesnor for LOPs i drøftingene med staten. LOP er prinsipielt for forhandlingsrett, men dersom det for tiden ikke er

formålstjenlig må LOP minimum arbeide for at alderspensjonistene får ta del i den samme lønnsøkning som lønnstakerne, sikre god ivaretagelse av regulering av de offentlige pensjoner, og drøftingene med myndighetene må være reelle. Det er uakseptabelt med nedgang i kjøpekraft dersom dette ikke gjelder for lønnstakere generelt og underreguleringen på -0,75% må fjernes. Trygdeoppgjørene må behandles umiddelbart i etterkant av oppgjørene.

Sentralstyret ble også pålagt gjennom vedtaket å intensivere arbeidet med et faktabasert omdømme blant annet med å gi tilsvar til styresmak-tene og media på misvisende omtale. Det siste er en stor utfordring, men veldig viktig.

Både gjennom eget vedtak og "Program og retningslinjer for landsmøteperioden" pålegges sentralstyret å arbeide for økt gjennomslagskraft gjennom samarbeid med Unio, medlemsforbund samt Pensjonistforbundet og andre pensjonistorganisasjoner.

Dette er noen viktige saker blant mange som vi vil komme tilbake til etter hvert som tiltakene blir klare. Vi må bare brette opp ermene. Vi ønsker hverandre lykke til!

Med vennlig hilsen  
*Torild Ofstad*  
Styreleder LOP



En sommer er over, og vi går mot en hektisk høst. Landsmøtet har vi lagt bak oss med interessante debatter og engasjerte mennesker, rammet inn av et nydelig Trondheim, hvor lokallaget gjorde landsmøtet til en uforglemmelig opplevelse.

LOP har fått et nytt styre, og jeg gleder meg til å jobbe sammen med dem, til det beste for LOP.

Landsmøtet vedtok program og retningslinjer for perioden 2017 – 2020, ut fra dette skal vi nå utarbeide en Handlingsplan for de neste tre årene.

På landsmøtet var det ingen tvil om at en av de viktigste oppgavene som vi skal jobbe med fremover, er verving og nyrekruttering. LOP er helt avhengig av å få nye medlemmer, slik at vi fortsatt kan være en sterk og tydelig stemme inn mot Storting og regjering. Det nytter nemlig, bare nå etter ferien har jeg hatt telefoner fra flere av våre medlemmer, som har fått hjelp i kampen mot

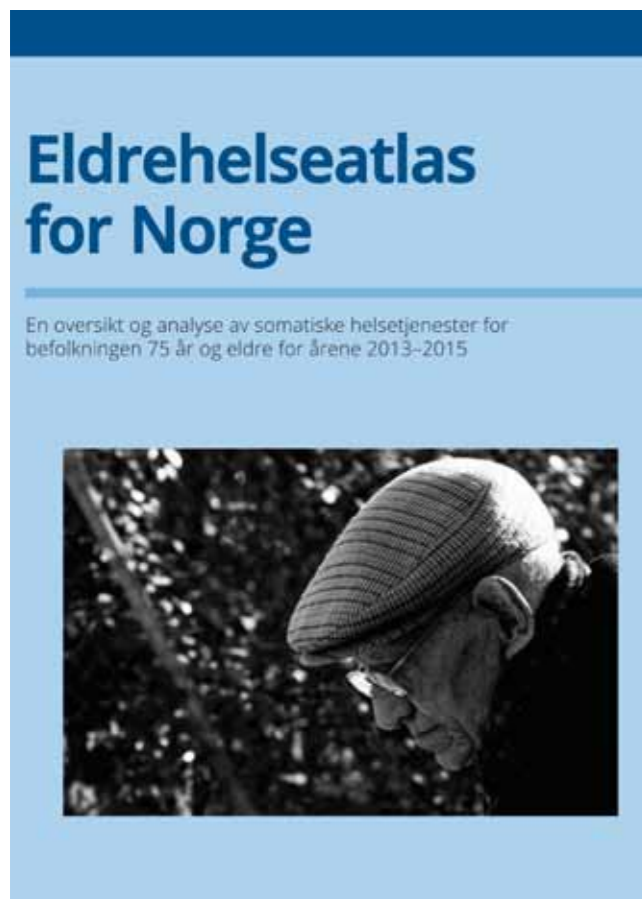
det offentlige byråkratiet, både når det gjelder pensjon og kommunalt byråkrati. Så ikke bare snakker vi alle våre medlemmers sak i trygdeoppgjør og statsbudsjett, men vi ser også enkeltmedlemmene, og hjelper så langt det er mulig.

Derfor er nye medlemmer viktig, for at vi fortsatt skal være sterke og ha gjennomslagskraft. Det blir min oppfordring til alle medlemmer denne gangen, verv en venn.

Så vil jeg ønske alle medlemmer en riktig god høst.

*Karin Ø. Woldseth*

## STORE FORSKJELLER I HELSENORGE



I sommer ble funnene i rapporten «Eldre helseatlas for Norge» presentert. Det er forskere fra Senter for klinisk dokumentasjon og evaluering (SKDE) som står bak denne rapporten.

Målet for forskningen har vært å kartlegge geografiske forskjeller i helsetjenester for eldre. Rapporten avdekker at det er store variasjoner i helsetjenestene som er tilgjengelige for eldre personer, til tross for at det er en overordnet politisk målsetning at helsetjenester skal være like, uansett hvor du bor. Variasjonen er størst i Eldres bruk av poliklinisk utredning, behandling og oppfølging. Men også på andre områder viser eldre atlaset forskjeller avhengig av geografi, blant annet på områder som hjerte og ortopedi.

Å sørge for et rettferdig helsevesen, som ikke varierer i kvalitet ut i fra hvor man bor, må være en høy prioritet for de helsepolitikkerne som nå skal starte på fire nye år med utforming av norsk helsepolitikk.

# LOPs nye SENTRALSTYRE

På landsmøtet i Trondheim i juni ble LOPs nye sentralstyre valgt. Det nye styret representerer en mangfoldig og variert kompetanse, til beste for LOPs arbeid i tiden som kommer.

I leders tale på landsmøtet pekte Torild Ofstad på en rekke organisatoriske utfordringer som LOP står overfor. En liten nedgang i alle lagene gir en stor effekt totalt. Derfor er det helt nødvendig å øke medlemstallet framover.

LOP må bruke de mulighetene som vi har. Både verktøy som egne nettsider, å kunne poste og annonsere på Facebook, leserinnlegg og brosjyrer må brukes aktivt. Å få innpass i riksmidier er meget vanskelig, av og til

lykkes LOP med dette, men slett ikke alltid. Da er det enklere å få innpass i lokalpressen. LOPs strategi med å sende ut leserinnlegg en gang i måneden har gitt gode resultater på dette området.

LOPs nyvalgte sentralstyre vil jobbe aktivt for å styrke organisasjonen og utnytte de mulighetene som er til stede for å nå ut til offentlige ansatte som nærmer seg pensjonsalder.



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

# Derfor trenger vi EN EGEN ORGANISASJON!

På LOPs landsmøte i juni hadde lokallagsleder for LOP Bergen og omland, Aud Toppe Cristensen, et innlegg som mange av lokallagene har etterspurt i ettertid. Vi gjengir her en del av vervebrevet som LOP Bergen og omland har utarbeidet, og som inneholder argumentasjon som kan brukes av alle lokallagene i sin medlemsverving.



Det er mange måter å være pensjonist på, vi er alle forskjellige. Nå har vi frihet til å gjøre det vi har lyst til! Noen vil drive med frivillig arbeid, bruke tid med barnebarna, noen ønsker å jobbe litt, reise - eller drive med hobbyer.

Men - felles for oss alle er at vi vil ha en skikkelig pensjon, som ikke krymper etterhvert som årene går. Situasjonen i dag er at realinntekten for offentlige pensjonister går ned. Denne utviklingen må stoppes!

Sommeren 2016 var det en del særdeles negative utspill i pressen (ikke minst i BT) og på TV som fikk styret i LOP Bergen og omland til å se nærmere på pensjonistene sin situasjon i samfunnet. I pressen påstods det at det finnes en eldrelobby som "presser på for å få øket pensjonene" og "pensjonistene har alt for mange goder". Våre pensjoner er tilbakebetaling av det vi har betalt inn over mange år i yrkeslivet - vi tar ikke noe fra noen!

Men: I 2010 vedtok Stortinget med stort flertall at pensjonene ikke skal følge økningen i G (folketrygdens

grunnbeløp). Pensjonene skal derimot trekkes med 0,75 % pr år. Tidligere fikk pensjonistene en utbetaling som lå litt over prisstigningen og fikk ta del i den generelle velferdsutviklingen. Det ser ut til at det er slutt på denne tiden.

Når vi regner på dette tar vi utgangspunkt i en pensjon på 300 000 kr i 2010, det året da underreguleringen ble vedtatt. I 2016 vil da den årlige pensjonen være 16.216 kr mindre på grunn av underreguleringen. Dersom vi legger sammen differansene fra 2010 til 2016 så har pensjonisten tapt hele 54.583 kr på grunn av underreguleringen.

I dette regnesstykket har vi stipulert en vekst i G på 3 % pr år fra 2017 og frem til 2025. Ser en på samlet utbetaling over 15 år fra 2010 til 2025 fører underreguleringen til et tap på ca 364 000 kr - med andre ord et betydelig beløp. Politikerne med flere var neppe klar over størrelsen på reduksjonen over tid da ordningen ble innført.

Som dere ser, dette er ikke greit! Men hva gjør vi?

Felles for oss alle er at vi vil ha en **skikkelig pensjon, som ikke krymper etterhvert som årene går**. Situasjonen i dag er at realinntekten for offentlige pensjonister går ned.

Landslaget for offentlige pensjonister (LOP) er den eldste pensjonistorganisasjonen i Norge. LOP er partipolitisk nøytral organisasjon for pensjonister fra stat, fylke og kommune. LOP har drøftingsrett med regjeringen når det gjelder statsbudsjett, trygdeoppgjør og andre saker som handler om pensjonister. Organisasjonen har rundt 11000 medlemmer og 35 lokallag. Kontingenten er kr. 350,- pr. år.

LOP arbeider blant annet for:

- Å styrke pensjonisters levekår og rettigheter
- Fjerning av underreguleringen på 0,75%
- Lik lønnsutvikling for yrkesaktive og pensjonister

Det er et krav at pensjonistenes kjøpekraft skal følge utviklingen til arbeidstakerne i samfunnet; det er uakseptabelt med nedgang i kjøpekraft – dersom dette ikke gjelder for lønnstakere generelt.

Dersom LOP skal kunne arbeide mot den negative utviklingen som er vist i tabellen, er organisasjonen avhengig av flere medlemmer. Det er tyngden i mange medlemmer som teller om vi skal bli hørt!

Se også neste side ►►



# DAGENS PENSJONISTER

## *har banet vei for velferdsgoder*

Her er en oversikt over rettigheter og velferdsgoder som dagens pensjonister har sørget for å få etablert for dagens unge - og som pensjonistene selv naturlig nok bare i liten grad har fått ta del i:

### **Barnetrygd:**

Frem til 1970 var det ikke barnetrygd for 1. barn. I 1970 var det en omlegging av skattesystemet, klassefradrag ble avskaffet og barnetrygd innført fra 1. barn. Denne ble utbetalt til barnet var 16 år.

På 70- tallet var beløpet: vel 50,-/mnd for ett barn, i 1980 kr. 67 for ett barn og kr 236 for to barn.

Fra 2010: 970,-/mnd pr barn (altså 1940,- for to barn). Barnetrygden blir nå utbetalt til barnet er 18 år.



### **Barnehager:**

På 70- tallet og tidlig 80- tallet: Det var kun noen få barnehageplasser, de aller fleste måtte ordne privat barnepass. Dagmamma var vanlig.

2017: Full barnehagedekning.  
Alternativ: Kontantstøtte: 6000,-/mnd for barn mellom 1 og 2 år.  
Fra 1. aug. 2017: økes til 7500,- pr mnd.

### **Engangstønad ved fødsel:**

På 70-tallet: kr. 0  
2017: kr. 61. 120

### **Foreldrepensjon:**

På begynnelsen av 70-tallet: 12 uker, fra slutten av 70-tallet 18 uker.

2017: 49 uker permisjon med full lønn - eller 59 uker med 80% lønn.

### **Rettigheter uten sykemelding i forbindelse med egen sykdom og barns sykdom:**

På 70/80-tallet: rett til 3 x3 dager med egenmelding for egen sykdom. Ingen rettigheter ved barn sykdom.

2017: 24 dager/år (inntil 8 om gangen - inkluderende arbeidsliv) for egen sykdom.

12 dager/år barns eller barnepassers sykdom.

Har en 3 eller flere barn: 15 dager.

Enslig forsørger: 20 dager

### **Rentenivå:**


På 80-tallet:  
I beste fall 12% - 15% på huslån, det vanlige var 15% - 18% på boliglån og opp til 19 % på billån.

2017: 2,1% på huslån 1,9 på lån til bil.




## LOP Lillehammer på stand

Dag Eirik Johansen, nestleder i LOP Lillehammer, forsøker å verve medlemmer til LOP på stand under "Gata er di"- arrangementet i gågata på Lillehammer lørdag den 2.9.17.



**LOP HAR SAMARBEID MED:**

- Sykepleierforbundet
- Presteforeningen
- Skolelederforbundet
- Mattilsynet
- Meteorologisk Institutt





Reise glede, trygghet, trivsel og fellesskap

**Spesialister på seniorreiser**



**Kort og langtidsferie til Spania & Thailand**

Fly fra "hele" Norge, reis når du vil og vær så lenge du ønsker. Vi har 23 års erfaring og reisende fra hele landet. **Priseks:**

Altea\*: 4 uker (med halvpensjon) kr 13 290  
Albir\*: 4 uker fra kr 11 990 /8 uker fra 18 990  
Gran Canaria: 10 uker fra kun kr 29 270  
Thailand: 4 uker kr 15 950 /8 uker kr 19 890

**Hver 4\* uke GRATIS**

**Flere aktuelle reiser**

Bridgetur til Spania, koselig "sydentur" med bridgeturnering. Seniordans under solen i Spania & Thailand.  
Høstfest i Albir med dansebandet Contrazt og reisevert  
Tore "på sporet" Strømmøy med flere artister.  
Feir julen i fellesskap -norske og spanske juletradisjoner.  
Opplevelsestur i Thailand med bl.a broen over Kwai & Bangkok kombinert med sol og badeferie.  
Fra kyst til kyst i USA - den ultimate Amerikaturen.  
**SE FLERE TURER OG GODE RABATTER PÅ VÅR HJEMMESIDE**  
Solgruppen skreddersyr gruppereiser for lag og foreninger.

**Medlemsfordel kr 500 i rabatt.**

**Tlf. 73 53 50 12 - www.solgruppen.no**




# Rapporter og glimt fra LANDSMØTET 2017

Onsdag 7. juni kunne leder av landsmøtekomiteen 2017, Kjell E. Helland, ønske velkommen til en solfylt Trondheim by og vakker sang fra Byneset seniorkor.

## VELKOMMEN FRA ORDFØREREN

Trondheims ordfører Rita Ottervik hilste landsmøtedelegatene velkommen til en by med lange historiske tradisjoner, og som nå ligger i front som internasjonal studentby og innen forskning og teknologi. Trondheim er den hurtigst voksende storbyen i Norge, parallelt med dette vokser også næringslivet og offentlig virksomhet. Trondheim er også medlem i Verdens Helseorganisasjons gruppe for aldersvennlige byer. At mennesker blir friskere og lever lengre er ikke en ulempe, det er et stort gode som er resultatet av et velfungerende velferdssamfunn. Det var i Trondheim den kulturelle spaserstokken oppstod, nå går byen i bresjen for en trimstokk – et treningstilbud for de som vil holde seg spreke i høy alder.



Ordfører Ottervik ønsket landsmøtet lykke til med viktige diskusjoner de neste to dagene.

LOPs fungerende styreleder Torild Ofstad uttrykte glede over å kunne ønske delegatene velkommen til to dager

i sin hjemby. Hun understreket at det er svært viktig hvordan LOP skal møte utfordringen framover. Dette landsmøtet har derfor stor betydning i det å peke ut retningen i arbeidet som skal gjøres de neste tre årene.

Etter innlegget reiste forsamlingen seg for å minnes medlemmer som har gått bort siden forrige landsmøte med ett minutt stillhet.

## LEDERS TALE

Fungerende leder Torild Ofstad slo i sin tale fast at hun for tre år siden ikke trodde at hun i dag skulle stå her og holde leders tale. Av ulike årsaker ble det likevel slik, og det har vært et og et halvt år med bratt læringskurve og mye interessant arbeid. Mange invitasjoner og gode møter med lokallagene har det også blitt.

Ofstad pekte på en rekke organisatoriske utfordringer. En liten nedgang i alle lagene gir en stor effekt totalt. Derfor er det helt nødvendig å øke medlemstallet framover. Vi må bruke de mulighetene vi har. LOP har verktøy som egne nettsider, å kunne poste og annonsere på Facebook, leserinnlegg og brosjyrer. Dette må brukes aktivt.

Ofstad var også inne på hvordan LOP kan påvirke vår sak overfor myndighetene gjennom media, og hvordan man kan gjøre noe med den alminnelig oppfatningen av pensjonister som rike personer som samfunnet ikke har bærekraft til å betale for. I en FAFO-rapport fra 2015 ser man at gjennomsnittlig folketrygd var 223.683 kroner, og det var 868.513 pensjonister. Tjenestepensjon kommer i tillegg, men det er en mindre del. Hvordan får vi innpass i mediene for å beskrive det virkelige bildet for pensjonistene?

Å få innpass i riksmidia er meget vanskelig, av og til lykkes LOP med dette, men slett ikke alltid. Da er det enklere å få innpass i lokalpressen. LOPs strategi med å sende ut leserinnlegg en gang i måneden har gitt gode resultater på dette området.



Ofstad gikk så gjennom LOPs krav i vårens forhandlinger. (Alle kravene finner du HER) Organisasjonen har vært veldig fornøyd med å ha fått egen drøftingsrett, men likevel skuffet over effekten. Det har ikke noe med denne retten i seg selv å gjøre, men måten som denne blir praktisert på.

Hovedkravet fra LOP har gjennomgående vært at pensjonen skal følge lønnsveksten og at avkorting skal fjernes. Imidlertid har vi har innsett at i håp for å oppnå noe, har LOP også vært nødt til å stille noen sekundære krav. I år var det primære kravet et tillegg lik lønnsveksten, altså 2,4 prosent, og ingen nedjustering på grunn av lavere lønnsvekst i fjor. Sekundærkravet var på halvparten av prisvekst og halvparten av lønnsvekst. Det vi si 2,15 prosent, samt at trygdeoppgjøret skal behandles reelt politisk. Resultatet var at ingen av kravene ble innfridd.



## LOPs største utfordringer ble oppsummert slik:

- Sterkere og reell innflytelse på utviklingen av eldrepolitikken
- Påvirkning på politikerne
- Øke medlemstallet
- Hvordan øke forståelse i vår aldersgruppe om nødvendigheten av å organisere seg slik at vi står sterkere?
- Større synlighet i media og innpass i riksmidia
- Samarbeid med andre organisasjoner
- LOPs samfunnsrolle

Ofstad avsluttet sin tale med å konstatere at landsmøtets behandling og konklusjoner vil være LOPs svar på hvordan vi skal løse disse utfordringene i neste periode.





### SIGHTSEEING OG LANDSMØTEMIDDAG

På vei til landsmøtemiddagen fikk delegatene en fantastisk sightseeingtur rundt Trondheim med buss. Mye spennende historie og informasjon fikk vi ta del av, og for de som ikke kjente Trondheim by så var et bare å konkludere med at byen er både vakker og interessant.

Landsmøtemiddagen ble holdt i Erkebispegården, mange kjenner nok denne fra NRK serien «Anno». Dette er Nordens eldste eksisterende steinbygning, påbegynt så tidlig som 1161. Vertinne Astrid Seim Eikeland gjorde en strålende jobb, og toastmaster Kjell Helland ledet det hele med en stødig hånd. Skuespiller Arne Reitan gjorde stor suksess med sine lokale karakterer fra mange ulike tidsepoker i Trondheims historie. Ekstra spesielt var det kanskje at LOPs leder Torild Ofstad var født kun 200 meter unna Erkebispegården. Gammel og ny historie ble spunnet i hverandre og for deltakerne ble denne kvelden i Trondheim en svært hyggelig opplevelse og et flott minne å ta med seg.

### ANDRE LANDSMØTEDAG

Andre dag på LOPs landsmøte 2017 ble åpnet av seks elever fra Trondheim kulturskole. Alle trakterte hver sin trombone og åpnet dagen med arrangement for seks tromboner over kjente melodier.

Landsmøtedagen startet så med behandling av innkomne forslag. Første taler var Aud Toppe Christensen fra Hordaland og omland lokallag. Hun begrunnet



et forslag fra sitt lokallag om forhandlingsrett, og redegjorde for at redaksjonskomiteen hadde laget et forslag som i enda bedre grad dekket intensjonen som var bak det opprinnelige forslaget. Christensen la derfor fram et omforent forslag fra redaksjonskomiteen. Trondheim lokallag, som også hadde et forslag om forhandlingsrett, trakk dette til fordel for det fremsatte forslaget. Med de endringen som fremkom under drøftelsene ble følgende forslag vedtatt:

A) Prinsipielt er LOP for forhandlingsrett. Dersom dette for tiden ikke er formålstjenlig, må i det minste LOP arbeide for at alderspensjonistene får ta del i den samme realinntektsøkningen som lønnstakerne. Det er avgjørende for LOP at en sikrer god ivaretagelse av reguleringen av de offentlige pensjonene. LOP må til enhver tid vurdere hvilke ordninger som tjener de offentlige pensjonistene best. Drøftingene om regulering av alderspensjonene bør være reelle.

- Alderspensjonene må reguleres lik lønnsveksten for de yrkesaktive. Det er uakseptabelt med nedgang i kjøpekraft - dersom dette ikke gjelder for lønnstakere generelt.

- Underreguleringen på 0,75 prosent på løpende pensjoner må bort. Kravet er at pensjonsreformen endres på dette punkt.

- Dagens regulering av opptjening av alderspensjon og løpende uføretrygd lik lønnsveksten må opprettholdes.

- Trygdeoppgjørene må bli reelt behandlet i Stortinget umiddelbart i etterkant av oppgjørene. Ymseposten på statsbudsjettet må igjen brukes framfor at penger blir satt av på Arbeidsdepartementets budsjett.

B) Landsmøtet ber sentralstyret intensivere innsatsen for å skaffe pensjonistane eit faktabasert omdømme, mellom anna ved å gje tilsvar til styremakter og media på misvisande omtale og mytar om pensjonistane.

Turid Frimo fra Oslo lokallag presenterte et forslag om at landsmøtet går inn for å opprette et utvalg hvor medlemmer og pårørende kan henvende seg for å finne fram i "jungelen" av de ulike støtteordningene en har krav på. Forslaget ble begrunnet med at mange av LOPs medlemmer er i en situasjon som gjør at de trenger ulike hjelpetiltak for å kunne fungere i dagliglivet, men føler at det er vanskelig å finne fram til hva og hvor de har mulighet til å få hjelp.

Turid Frimo sa at Oslo LOP støtter forslaget om at landsmøtet støttet innstillingen fra sentralstyret om å oversende saken til sentralstyret for videre behandling. Dette ble vedtatt.

Karl Johannesen fra Kristiansundsund og omegn lokallag fremmet sak om endring av farge i LOPs logo.

Dette ble begrunnet med at bokstavene i logoen samme med den røde fargen gir mange assosiasjoner til Landsorganisasjonen (LO) og en bestemt politisk retning. LOP er en partipolitisk og livssynsmessig uavhengig organisasjon. På den bakgrunn ble det satt fram forslag om å bytte ut rødfargen med turkis. Dette fordi turkis er en nøytral farge i politisk sammenheng og vil gi en fin bakgrunn for de svarte og hvite bokstavene.

Dette forslaget fikk ikke landsmøtets støtte. Sentralstyrets forslag om å beholde logoen slik den er ble vedtatt.

Det var levert inn to forslag om navneendring fra «landslaget» til «landsforbundet» til landsmøtet, fra henholdsvis Indre Østfold lokallag og Trondheim lokallag. Leder Astrid fra Trondheim lokallag henviste til at dette forslaget har blitt fremmet tidligere og blitt nedstemt. Men man har valgt å fremme dette på nytt da ordet landslaget ikke gir et rikt og dynamisk bilde av organisasjonen.

Leder i Indre Østfold lokallag, Randi Frankring, viste til at det kommer mange negative reaksjoner på ordet landslaget. Begge forslagsstillere la vekt på at med dette forslaget vil endringen ha minimale kostnader som følge av at logoen blir den samme.

Forslaget om å endre navn fikk flertall på landsmøtet med 37 mot 8 stemmer. Nytt navn på organisasjonen fra om med 1. januar 2018 blir dermed Landsforeningen for offentlige pensjonister.

Ved landsmøtets avslutning fikk avgående sentrale tillitsvalgte en stor takk for innsatsen for LOP. Fullstendig referat med alle vedtak fra landsmøtet 2017 finner du på nett: <http://lop.no/om-oss/landsmoter>





## “SUKKER” SOM ER SUNT?

Sukker som er sunt, er det mulig? I allefall for baking, hvis man skal tro en artikkel som er publisert i The Journal of the American Dietetic Association. Artikkelen omhandler nemlig en gjennomgang av næringsinnholdet i ulike søtningsstoffer: Agave nektar, ulike typer siruper, daddelsukker, samt alle typer brunt og hvitt sukker og honning.

Ut fra alle disse søtningsmidlene var det bare en kandidat som virkelig skilte seg ut, og det var daddelsukker. Her er det stappfullt av nyttige næringsstoffer, i motsetning til alle de andre typene søtstoffer som gir svært lite næring i forhold til antallet kalorier.

Daddelsukker er ikke sukker i ordets rette mening – det er rett og slett dadler som er tørket og malt opp til et fint sukker. Dette sukkeret fungerer veldig fint til baking. Men for å sukre en varm kopp te er det ikke særlig brukbart, da vil det løse seg opp til en litt tykk masse.

Mange som baker med daddelsukker bruker like mye av dette som det de ville brukt av brunt sukker. Men så er det andre som mener at det holder lenge å bytte ut vanlig sukkermengde i en oppskrift til to tredjedeler daddelsukker. Her må man nok prøve seg fram selv for å finne ut hvilken mengde man synes gir best resultat. I Norge er det mest vanlig å få tak i daddelsukker på

helsekostbutikker. Hvis man søker etter daddelsukker på google, kommer det opp norske helsekostbutikker på nett der man kan bestille det fra. Daddelsukker kan klumpe seg hvis det oppbevares i et fuktig miljø, så det beste er å fylle det over på en tett boks og oppbevare det i vanlig romtemperatur.

I tillegg til baking, kan daddelsukker også brukes til å toppe for eksempel yoghurt, frokostblandinger og frukt-salater av frisk frukt.

I USA er daddelsukker svært vanlig i Amish (kveker) samfunnene. De har lang tradisjon for å bruke dette som søtningsmiddel, og i Amishbutikkene kan man finne daddelsukker til en rimelig penge. I Norge må man nok ut med ca. 70-80 kr. for en pakke med 250 gram daddelsukker. Men kanskje det er verdt pengene å kunne spise en ekstra porsjon av favorittkaken med veldig god samvittighet?

### ÅTTE ER BEDRE ENN FEM OM DAGEN!

Dagfinn Aune fra NTNU har stått i spissen for en ny studie som viser at jo mer frukt og grønt folk spiste, jo lavere var den generelle risikoen for hjertesykdom, slag, kreft og tidlig død.

«Vi ser en gradvis reduksjon i risikoen med økende inntak, så et lavt eller moderat inntak er også bedre enn ikke å spise frukt og grønt i det hele tatt» sa forskeren til nettstedet Forskning.no

Denne studien er en såkalt meta-analyse, som er den klart største på området hittil. Den baserer seg på 142 publikasjoner fra 95 ulike befolkningsundersøkelser som har sett på sammenhengen mellom inntak av frukt og grønnsaker og risikoen for kroniske sykdommer flere år senere. Resultatene viser at for hvert 200 gram mer frukt eller grønnsaker man spiste, ga det åtte til ti prosent redusert risiko for hjertesykdom, slag og tidlig død – helt opp til et inntak på 800 gram.

Aune sier til Forskning.no at noe av det som er fascinerende med denne studien er at sammenhengen mellom frukt og grønnsaker og dødelighet er større enn det man ville forvente bare ut ifra sammenhengene man finner med hjerte- og karsykdommer og kreft. Dermed kan det tenkes at frukt og grønnsaker er gunstig for å forebygge også andre sykdommer og dødsårsaker. Kosttilskudd med antioksidanter og vitaminer har ikke vist den samme gunstige effekten, og heller ikke hermetisk frukt.



### BESKYTT ØYNENE DINE MED APPELSIN OG KIWI

Britiske forskere mener at kosthold og livsstil kan bety mer enn genetik i utviklingen og graden av grå stær. Dette er konklusjonen etter en stor studie over en tiårsperiode. Forskerne fant at et høyt C-vitamininntak i maten beskytter mot å utvikle tåkesyn når vi blir eldre. Så her er det bare å fråse i frukt og grønt med høyt innhold av C-vitamin! Dette i følge en pressemelding fra Christopher Hammond, professor i øyesykdommer ved Kings's College i London.



### POPULÆRT BÅDE HOS YNGRE OG ELDRE

I følge spørreundersøkelser kan det fastslås at 43 prosent av norske kvinner strikker. Men strikkingen var i tidligere tider, det vil si fra 1200-tallet, kun forbeholdt menn. Strikking sorterte nemlig under laugsrettighetene. I følge forskning.no er den første kjente norske strikker Lisbet Pedersdatter, som i 1634 ble anklaget for trolddom. I rettsprotokollen står det at hun blant annet livberget seg ved strikking.

Først på 1700-tallet var stikkingen nådd ut til mange norske bygder. Senere kom det strikkefabrikker både i Norge og i Europa, og masseproduserte strikkeklær ble tilgjengelig.

I dag har strikkingen fått en ny renessanse og mange garnbutikker kan melde om stor tilstrømning fra både yngre og eldre kunder.



# Treningsbehov og anbefalinger FOR DE GODT VOKSNE

Selv om fordelene ved trening er godt kjent, er det til nå blitt gjort lite forskning på fordelene ved trening hos eldre mennesker. De fleste tidligere studier har fokusert på middelaldrende.

## NY STUDIE VISER SPENNEDE FUNN

Nå har en gruppe forskere fra USA og Finland sett nærmere på hvordan trening blant eldre voksne og pensjonister kan påvirke helsen positivt og også redusere antallet dødsfall tilknyttet hjerte- og karsykdommer.

Denne studien er publisert hos American Geriatrics Society, og viser at håpet er ikke ute for den som har vært lat tidligere i livet. Og det er ikke all verdens innsats som skal til heller. Faktisk mener forskerne at korte daglige turer har en betydelig effekt på helsen og samtidig reduserer slike turer risikoen for hjertesykdom.

## HVA MED STYRKETRENING FOR ELDRE?

Styrketrening kan bidra til å redusere risikoen for type 2 diabetes og 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.



### HELSE DIREKTORATETS 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, 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 sykdom og død 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 ny 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.

## Med LOP på Elvecruise på Donau fra Beograd til Wien



Etter et fint opphold i Budapest seilte vi videre klokken 9 på kvelden. Å få se den flotte flombelyste byen med sine broer og vakre bygninger, var en opplevelse vi sent vil glemme.

Vi var 80 gjester, 21 medlemmer fra Lop på Donau i slutten av mai. Kanalbåten førte oss gjennom 5 land fra Serbia til Østerrike.

Turen er lagt opp for pensjonister. Korte avstander om bord. Rent, ryddig, velsmakende lokal mat og god service. God underholdning 4 kvelder etter middag.

Opplevelsrike utflukter med dyktige guider og trygg busstransport. Mange var med på kammerkonsert i Wien. 7 musikere, 2 operasangere og 2 dansere. Et ekstra høydepunkt. På kafe måtte vi spise Sachertorte med krem den siste dagen.

God stemning hver dag ombord. Vi likte våre guider, hverandre og besetningen. Og besetningen likte oss.

*Marit Lundt Ropstad, Jurutvalget*



I den lille landsbyen Jarak fikk vi være med på en serbisk landsbyfest hvor vi spiste lunsj i hagen på en privat gård. Her ble vi servert lokale spesialiteter og underholdt av musikere fra landsbyen.

## TRANDUMSSKOGEN og Forsvarets flysamling

LOP Nedre Romerike var så heldige å få tidsvitnet og LOP-veteranen Kåre Syltevik, tidligere rektor ved Jessheim videregående skole, som guide og foredragsholder om retterstedet på Trandum og hans livsfarlige engasjement under andre verdenskrig.

En gul 1965 modell Schøyen buss fra Veteranbussforeningen i Lillestrøm fraktet oss til Jessheim i god gammeldags stil.

Værgudene var med oss, og solen skinte og varmet fra en skyfri himmel. På Jessheim jernbanestasjon plukket vi opp folk fra Øvre Romerike og satt deretter kursen for Trandum hvor Kåre brakte oss vel 70 år tilbake i tid. Han berettet med innlevelse om all krigens gru og virkelighet under den tyske okkupasjonen fra 1940 til 1945. Han pekte på steder hvor det hadde vært fangeleirer og FLAK (luftvern). Ved frigjøringen ble tuberkulose, difteri og andre mangelsykdommer påvist hos de fleste militære russiske fangene. Trandumskogen, vårt første mål, var stedet hvor en rekke norske motstandsfolk og britiske

militære ble henrettet. Et verdig minnesmerke med navnetavler over de avrettede var satt opp. Området var meget velstelt og gravstedene lett tilgjengelige. Derfra busset vi til Forsvarets flysamling hvor vafler og kaffe ventet.

Deretter samlet vi oss i auditoriet hvor Kåre berettet om sin tid som XU agent, dvs. som "spion" for det norske militære etterretningsvesenet. Kåres beretning fra dette farlige arbeidet rett foran nesen på okkupasjonsmakten imponerte. Mye av dette var helt ukjent før Johan Jørgen Holst tok initiativ, opphevet taushetsplikten og gjorde denne innsatsen kjent. Kåre høstet en stor applaus for sin beretning. LOP Nedre Romerike ettersender ett par røde påskjønnelser sammen med en stor takk.

Til slutt ble det en kort orientering ved formannen om de viktigste flymaskinene fra verdenskrigen. Stockholmsruten som med BOACs konsesjon hadde sivil britisk registrering og fraktet nordmenn og SKF kulelagre til England.

[Fortsettelse på side 21](#)



# Engasjerende foredrag om *Kitty Kielland*



Mai og vår og nær forestående pinse til tross, medlemmene i LOP Sandnes og Jæren møtte opp i hopetall siste dagen i mai for å høre forfatter og lokalhistoriker Gunnar Skadberg kåsere om maleren og forfatteren Kitty Kielland.

Rundt 150 medlemmer fikk høre en engasjert foredragsholder som med et folkelig språk og god humor dro oss med til Stavanger og Jæren på slutten av 1800-tallet. Kitty ble født i 1843, var storesøster til Alexander Kielland, og vokste opp i Kiellandfamilien, med dens kreative, fargerike og ressurssterke medlemmer.

Moren døde forholdsvis ung, og Kitty tok seg av Alexander, som fikk nokså frie tøylar! En skade i foten førte til mye stillesitting, og da tok hun pensler og blyant fatt. Hun hadde evner. På denne tiden fikk ikke kvinner være medlemmer i kunstakademiene, men Kitty var frigjort, «tøff i trynet, forsvarte seg selv

## Fortsettelse fra side 19:

Heinkel-111 er kjent etter terrorbombingen av den baskeriske byen Guernica i 1937. Samlingens spesielle maskinen er hentet ned fra Digevarde ved Lesja hvor den hadde blitt skutt ned av to britiske Skuaer i april dagene, etter først å ha bombet Molde. Mannskapet tilbrakte krigen i Canada som krigsfanger.

JU-52 ble også nevnt. Samlingens maskin var hentet opp av Hartvikvatn ved Bjerkvik. Tyske interesser finansierte operasjonen. 11 av 13 maskiner med artilleri landet der i april dagen for å støtte General Dietel i kampen om Narvik. En maskin greide å komme vekk ved å tappe restdrivstoff fra de andre. Resten sank da isen smeltet.

Northrop maskinen hadde en meget spesiell og dramatisk historie bak seg.

24 stk. N-3PB (Northrop-3mann Patrulje Bomber) ble kontrahert ultimo mars 1940 av FD hos det nystartede firmaet til Jack Northrop. Til tross for angrepet 9. april 1940 greide rederiet Norwegian Trading Ship (NORTRASHIP), som ble dannet 22. april i statsråd på en skysstasjon i Romsdalen, å finansiere kjøpet. Dette

var Jack Northrops første kontrakt. Maskinene ble levert "on time" og til avtalt pris. Northrop overlevde og fikk mange oppdrag etter Pearl Harborg angrepet 7. desember 1941. Uten dette oppdraget for Norge er det ikke sikkert firmaet ville eksistert i dag. Norge har som kjent kontrahert et antall F-35. Ca. 35 prosent av totalen leveres av Northrop Grumman til Lockheed i dag.

Norges første fly Start ble også vist frem der det var plassert i et miljørom. Rumbler Taube som laget flyet, ble betalt med innsamlede midler fra tjenestegjørende personell i marinen og Kong Haakon. Det første flygingen fant sted 1. juni 1912 og gikk fra Gangestadjordet ved Horten til Øra ved Fredrikstad, en lang flytur etter datidens målestokk.

Kl. 16:00 stengte Flysamlingen og vi reiste hjem med den gule skøyenbussen. En minneverdig dag etter alles mening.

*Gunnar Bkkevold, LOP Nedre Romerike*

og andre kvinner» (ifølge den lokale kunstneren Marit Aanestad). Hun fikk hjelp av Hans Gude, og hadde gode venner i bl.a. Harriet Backer og Arne Garborg. Kitty elsket himmelen, lyset og naturen på Jæren, og det er bildene herfra hun er mest kjent for. Skadberg tok for seg Jærgardene som Kitty bodde på da hun malte dette landskapet, og hadde snakket med etterkommere som hadde historier å fortelle. Vi så det for oss, folkene, landskapet, husene.

Det gjorde godt med varm Lasagne med salat etterpå, og kaffe og kringle. Totto (Tor Arne Gjerdevik) tok oss så med på melodiose evergreens på keyboard - noen var gamle «klinasar» ifølge Synnøve! Totto formidlet musikken med både stemmen og kroppen, og mange av oss satt med dansefoten klar! Et lunt og gildt medlemsmøte.

*Martha Jakobsen Ulvund, LOP Sandnes og Jæren*



## Nytt LOP-lag i Rognan



I slutten av mai ble det avholdt møte i Rognan for å se på interessen for å danne et eget LOP-lag der. Dette var på initiativ fra Petter Kristiansen fra Rognan og Turid M. Olsen som representerte LOP sentralt.

Fem av de fremmøtte meldte seg inn i LOP der og da, og et interimstyre ble valgt. Petter Kristiansen, som har jobbet en mannsalder som lensmann i Rognan, ble valgt til leder. Interimstyret skal jobbe videre med formålet om å få i gang et lokallag for Saltdal, Fauske og Sørfold.

Møtet ble holdt i båthuset i Rognan, velvillig utlånt av Saltdal Båtforening, som til og med spanderte kaffe og nystekte vafler på de fremmøtte.

Bildet til venstre: Petter Kristiansen deltok som observatør på landsmøtet, her med Turid M. Olsen fra sentralstyret.



Brynild Geiring fra Bodø deltok også på møtet, her sammen med flere av de fremmøtte.



Tirsdag 13. juni reiste medlemmer fra Indre Østfold LOP med flere til Oscarsborg og Drøbak.

Vi ankom Oscarsborg i flott sommervær. På kaia ble vi møtt av guiden. Oscarsborg Festning er en av Norges viktigste historiske festningsverk. I flere hundre år har Kaholmene vært i bruk til militære formål. Til forsvar av landets hovedstad på grunn av øyenes strategiske plassering i Drøbaksundet, der Oslofjorden er på det smaleste.

Guiden var dyktig og fortalte på en fortreffelig måte festningens historie og om 9.april 1940 og senkningen av Blucher spesielt. Vi ble vist illustrasjon og film om

det som skjedde. Etter omvisningen spiste vi en god lunsj på hotellet. Før vi reiste tilbake til Drøbak hadde vi tid på egenhånd på øya.

I Drøbak hadde vi et par timer til rådighet til å bese den koselige byen, besøke Julehuset og andre forretninger. Før hjemreisen ble det tid til kaffe og kaker på Pavels Bakeri.

Etter en avslappende og hyggelig dag var vi klare for hjemreise. Klokken 17 sto vår sjåfør, som avtalt, klar til å frakte oss tilbake til Indre Østfold.

*Randi Frankrig, LOP Indre Ostfold*



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

## PÅ CRUISE *fra Basel til Amsterdam*



Tidlig morgen den 10. august møtte 32 medlemmer fra LOP Sandnes og Jæren for å fly fra Sola til Amsterdam og videre til Zurich og så buss til Basel. Vi skulle på 8 dagers elvecruise til Amsterdam.

Har du vært på elvecruise? Se for deg en flott, lang båt, flotte lugarar, tre fire retter til lunch, minimum fem retter til middag, god drikke til mat og servitører som smiler og er meget opptatt av hvorledes du har det. På "taket" står stoler og bord slik at du kan sitte og nyte solen og se på alt som vi passerer langs Rhinen og ikke minst den store trafikk, vi ser, av tungt lastede båter. Det er en utrolig trafikk, det går ikke lang tid mellom hver båt. Bak på dekk ser vi også personbiler, som benyttes når familien skal på land.

Etter hvert blir det stopp ved byer med interessant historie. Strasbourg trenger ingen spesiell presentasjon. Vi kjenner alle til de felles aktiviteter som administreres herfra. Vi fikk en utflukt med en busstur til de mest kjente bygninger. Det var imponerende. I Strasbourg finnes også en gate hvor storker har reir på taket. Gammel overtro forteller om ekstra mange barn i husene med storkereir.

Vi la til i Mannheim med en utflukt til Heidelberg. Mannheim ble anlagt på 1700-tallet med slott i sentrum, et enormt byggverk som i dag er Mannheim universitet. Heidelberg ligger ved elven Neckar og er den eldste universitetsbyen i Tyskland. For å komme til Heidelberg, ble vi transportert med buss. Byen er vel verdt et besøk. Med en gondol bane kommer du opp til ruinene etter slottet, "Heidelberg Castle". Selv om det er mye ruiner er slottet verdt et besøk. En av de største attraksjonene er bygget "Fassbau" (fat bygg), som ble bygget i 1751 for å få plass til "tønnen" som rommer 221 726 liter men også et mindre fat, 45 000 liter. Det fortelles at det



vi ser, er verdens største vinfat. Imponerende er det i alle fall. Loreley klippen passerer samtidig som vi blir fortalt historien om Loreley, den vakre jomfrua som satt på fjellet og sang så vakkert at sjøfolka glemte å styre unna de farlige skjærene. Det ble tatt mange bilder av denne klippen.

Etter hvert kommer vi til Koblenz hvor elvene Rhinen og Mosel møtes, og her renner altså Mosel ut i Rhinen. Slik er dette beskrevet: "Efter at den skjønne, som en pige foran speilet, har dreiet seg om sig selv utallige gange og dertil brugt 200 km over en meget kort afstand, overlater hun sin lod med et siste, blidt skjørtet sving til Rhinens manndom og skenker han strømmen af sin sejrssikre fredsommelighet."

Turen videre tar nå en avstikker opp Mosel til Rudesheim. Dalen er dekket av vinranker på østsiden og vi ser kors og kristusfigurer ved flere områder. Det er for tidlig for høsting av druer. Produksjon av spesielt hvitvin må vente litt til. Moseldalen er mest kjent for sin hvitvin, Riesling.

Vi er på vei nedover Mosel og etter hvert Rhinen til Amsterdam og tur hjem. Vi blir sittende på øverste dekk i strålende sol og tenke over hva vi opplever. Vi tenker på alle de fantastisk utsmykkede kirkene vi fikk adgang til. Her må kanskje spesielt nevnes Domen i Köln. En fantastisk opplevelse. Hva har vi så selv gjort under denne turen, ingen ting. Vi har deltatt i på en tur, et uforglemmelig opplegg fra turoperatør, vi har hatt med oss en fantastisk guide, Ingebjørg, som har sørget for at alt og alle er på plass. Ikke har vi ryddet rommet, ikke har vi laget mat og så tenker vi, for en fantastisk opplevelse.

*Magne Helland, LOP Sandnes og Jæren*

## DAGSTUR *til Kvikne og Espedalen*

Det var fram møte ved Kvikne kyrkje, og der vart det servert kaffe og kringle i Kyrkjestugu. Vi fekk også ei orientering om kva som særpregar denne delen av bygda, både i fortid og nåtid, ved Marit Håkenstad, som var hovudansvarleg for opplegget denne dagen.

Før vi avslutta stunda i Kyrkjestugu, vart Bygdesong for Kvikne sunge, og det let rett så fint i pensjonistane! Da hadde vi også vorte presenterte for omvisarane Magnar Wistad og Kristian Ekre som tok oss med til Borg bygdemuseum og kyrkja.

Borg er opprinneleg bustaden til Olav Aasmunstad, som etter mange år rundt på ulike folkehøgskular, i Noreg og Danmark, kom attende til heimbygda. Han var ivrig forkjempar for nynorsken og ungdomslagsrørsla. Såleis gav han Borg til Kvikne ungdomslag, men i dag er det bygdemuseum. Aasmunstad hadde ei tid leigt ut husrom til kunstnaren Lars Kinsarvik, og mykje av det vakre inventaret var laga av han, som t.d; skåp og ornament i sagastil.

Om vi var imponerte over arbeida til Kinsarvik, vart vel undringa enda større inne i kyrkja. Skurden på preikstol og altartavle er skore av den velkjende treskjæraren Eistein Kjørren, og skal vera av det vakraste i sitt slag. Elles var det lokale handverkarar som sette opp att kyrkja da ho vart fløtt dit ho står i dag etter at Storofsin hadde rasert delar av bygget.



Så gjekk ferda vidare gjennom Tverrbygda og Skåbu til Espedalen og Ruten fjellstue.

Der vart vi trakterte med stuttrest sik frå fjellvatna like ved, alt i alt eit velmakande måltid. Men Espedalen skulle vise seg å ha ei spanande historie som namnet Verksodden er eit minne om. Det var Rolf Megrund som fortalde frå tida på 1800-talet da det vart sett i gang gruvedrift for å vinne ut nikkel i Espedalen. Eit heilt samfunn vart etablert, med skule, samfunnshus og bustader for fleire hundre menneske. Men drifta vart ulønnsam og problema melde seg, mellom anna med å skaffe nok mat til så mykje folk. Såleis vart industrieventyret heller stutt.

Men Verksodden er i dag eit uvanleg vakkert område med ei vakker kyrkje frå 1974 fint plassert inne i furuskogen. Rolf Megrund gav oss ei innføring i historia til kyrkja og bruken av ho. Gravplassen er ute på Gravholmen, og blir nytta både av fastbuande og hyttefolk. Berre så leitt at dei fastbuande blir færre og færre.

Det vart ein svært innhaldsrik dag på alle måtar, ikkje minst takka vera god leiing og flinke omvisarar. Ein treng altså ikkje reise så langt for å lære nytt og få interessante og lærerike opplevingar. I tillegg har det sosiale på ein slik tur stor verdi. Vi gler oss til den neste!

*Reidunn Snerle, LOP Gudbrandsdalen*



# AUGUSTTUR *til Røros*

Så var dagen komen da 49 spente pensjonistar kunne setja seg på bussen til Røros. Målet med turen var å sjå det historiske musikkspilet "Elden". Men turen skulle by på meir enn "Elden". Ved Einunna kapell fortalde Ola Grøslund om den allsidige kulturpersonen Ivar Mortensson – Egnund.

Etter kaffestopp på Taverna i Alvdal, tok vi ein sving oppom Vingelen. Vingelsgarden har status som nasjonalparklandsby. Der stilte ekteparet Marte og Leif Vingelen opp og guida oss gjennom bygda som imponerte med svært velhaldne gardstun og eit frodig landbruk; ei bygd som har greidd å ta vare på både kulturlandskap og gamal bygningsmasse, som satsar på grendeskular og held oppe folketalet.

Særleg var det interessant å få koma inn på tunet i Tollefsa og inn i den gamle og særmerkte stova på garden. Eldste huset på garden er frå 1680. Så stor takk til vertsskapet! Vi var også inne i Vingelen kyrkje frå 1880, dekorert av lesjingen Ragnvald Einbu.

Etter innlosjering og ein rikholdig middagsbuff, var vi klare for "Elden". Da var dessverre veret slik det visst ofte er på Røros; vått og grått. Men vi var utstyrde med alt som trongst for å halde væte og kulde ute, og fann plassane våre i eit nesten fullsett amfi. Med svarte slagghaugar som kulissar, eit spektakulært ljossarrangement, musikk og sang av høg kvalitet, let vi oss rive med og regn fekk vera regn! Ei dramatiske skildringa av soldatlivet til svenskehæren som skulle ta Noreg, og her Røros og koparen, eit innblikk i dagleglivet i Bergstaden, og nokre personlege tragediar gjorde framsyninga storslagen på alle måtar. Di mørkare kvelden vart, di meir dramatisk



framstod scenebildla. Ikkje minst vart vi imponerte over hestane. Svenske skodespelarar gjorde sitt til at det reint språkleg vart svært "autentisk". Det er 18. året at Elden blir vist i slagghaugane på Røros.

Dagen etter var det guida byvandring som starta i kyrkja. Det var ein særspesial guide som tok oss med rundt og fortalde om historiske, kulturelle og sosiale tilhøve i byen. Og nå fekk vi oppleve ein verdag det ikkje er så mange av på Røros; sol frå blå himmel, varmt og vindstilt. Å gå rundt i gamlebyen i slikt ver vov opp att i mangfald for regnet kvelden før, så det vart ein triveleg føremiddag.

På heimveg hadde vi og to stopp; kaffe på Bortistu Neby. Det er eit gammalt gardstun organisert som ei stifting. Fire driftige damer held ope kafe nokre dagar i veka og serverer nybaka kanelsnurrar. I Alvdal stoppa vi på Søberg Gård, der møkkjellaren var omgjord til ljossbutikk, Ljosgrotten, for salg av eigenproduserte talgljos. Her var ljøs i alle fargar og fasongar, til alle årstider og høgtider. Elles sel dei lokalmat og leiger ut selskapslokale. På sjølve garden driv dei med sau.

Men før det hadde Ivar Teigum gjeve oss den historiske og politiske bakgrunnen som "Elden" byggjer på, så turen ga oss både opplevingar og kunnskap så det mona!

Det vart ein svært innhaldsrik og triveleg tur på alle måtar, ikkje minst fordi turkomiteen hadde planlagt og gjennomførte på ein solid måte. Jotunheimen turbussar syrgde for trygg og god transport.

*Reidun Snerle, LOP Gudbrandsdalen*



## Sommertur til Leksand

Onsdag 7. juni – 10 juni 2017 dro 34 personer til Leksand. Vi kjørte om Sälen og hadde lunsj på Lindvalls Feboden, og verten, Jonas fortalte oss om stedet og om opphavet til hvorfor Vasaloppet hadde fått dette navnet, og starten er her i Sälen. I Leksand ble vi innlosjert i hytter på Hotel Moskogen, og her bodde vi hele tiden. Siden Leksand er Lillehammer sin vennskapsby i Sverige, fikk vi via Lillehammer og Leksand kommunekontakt med SKPF pensjonistforening i Leksand. Lederen, Louise Johansson, hadde sammen med noen av medlemmene laget til en trivelig fest for oss i Tibble stugan, som ligger ved Dalaelven, den kvelden vi kom til Leksand. Mye god mat og drikke og Dans- og spellaget underholdt, vi fikk også være med i dansen. Det ble en uforglemmelig kveld for oss fra LOP.

Vi hadde greid å få tak i Sid Jansson, som var en fantastisk guide, kunnskapsrik og morsom. Han fortalte oss mye på turen rundt Siljansjøen og likeså på turen til Falun. Neste dag besøkte vi Zorn museet i Mora. Anders Zorn er en av Sveriges mest kjente kunstmalerere. Han har også skåret ut figurer i bjørk. Mange fine portrett malerier, aktstudier ute i naturen, gjerne ved vann. Han har også malt bilder av flere av de amerikanske presidenter. Da en av disse spurte om han ville male et portrett av han svarte Zorn, «Nei det hinner jeg inte, jag måsta hem til Mora och fira Midtsommar». Vi passerte målområdet for Vasaloppet, Zorngården og den flotta statuen av Anders Zorn.

Forlot så Mora og hadde et stopp på Nusnäs, på Grannas A.Olssons Hemslojd AB. Her fikk vi fortalt historien om hvordan Dalahest produksjonen startet, og fortsatt er det stor produksjon. Etter Verdensutstillingen i New York i 1939 ble Dalahesten verdensberømt, og året etter ble det produsert 20 000 hester som ble sendt til New York for salg. Vi fikk se produksjonens gang, fra maskinutskåret hestemne, til finskåret, malt og rosmalt.

Så gikk turen til Tällberg, hvor vi spiste lunsj på Tällberggården. Tällberg betyr det furubevokste fjellet

(tallbebokst). I begynnelsen av 1900 tallet var Tällberg et lite bondesamfunn med ca. 30 gårder. Nå er det ca. 200 fastboende med 8 hoteller, med høy standard og det er 1000 senger og i tillegg er det mange hytter. Ca en kvart million besøker Tällberg hvert år. Tällberg er blitt forvandlet fra en bondesamfunn til et turistcenter.

Tredje dagen kjørte vi mot Falun, her fortalte Sid, guiden vår mye om kobbergruve virksomheten. Disse gruvene er kommet på verdensarvlisten. Det lå et lager med store hauger av «sand», som brukes til produksjon av den Falurøde malingen. Rundt hele Siljansjøen var det store og små hus, som var malt i denne fargen og hvite vinduskarmer og dører.

Så gikk ferden videre til Sundborn til Carl og Karin Larsson gården. Hvor det var omvisning og lunsj. Denne gården hadde Karin fått av sin far. Carl og Karin bygget på huset, for de fikk 8 barn, 7 vokste opp. Det var et hjem som var preget av omsorg og kjærlighet. Carl malte og Karin vevde og broderde, og som det var da de levde her var alle vinduer fulle av geraniumer.

Så kom dagen for å dra hjem. Vi kjørte en annen veg hjem via Sunne og Mårbakka, hvor vi hadde lunsj og omvisning. Selma Lagerlöf sitt hjem var meget vakkert. En kunne forstå at det hadde bodd en forfatter her, for her var det mange bøker.

Da vi kom til Mårbakka kom solen fram. Den dagen vi kom til Leksand regnet det og da vi forlot Leksand øste det ned, men ellers hadde vi hatt bra vær. Noen småskurer ble det, men da satt vi i bussen.

Før vi passerte grensen måtte vi «Harry handle» i Charlottenberg. Det var Gausdal Turbuss v/Tore Løkken, som hadde «snekret» sammen turen, og vår flinke og hjelpsomme sjåfør var Helge Staum. Takket være positive deltakere og alle møtte opp til avtalt tid til bussen, ble turen vellykket.

*Else Haustveit og Elisabeth Reistad, LOP Lillehammer*



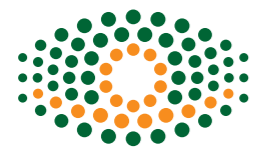
## HJELP NÅR DU TRENGER DET!

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

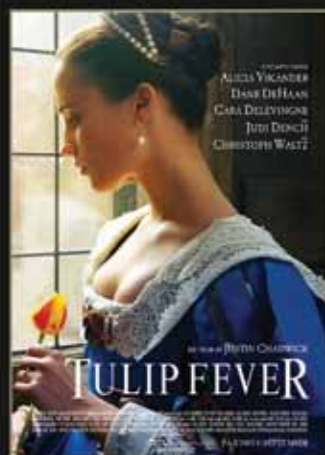


brilleland

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](http://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](http://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](http://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.fcturistbuss.no](http://www.fcturistbuss.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](http://www.nestorutvikling.no)



Les mer på [www.solgruppen.no](http://www.solgruppen.no)



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](http://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](http://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](http://www.dagaasbo.no)

Vi tilbyr pakkereiser med avganger fra de fleste norske byer. En fellesnevner for våre reiser er sosialt fellesskap, trygghet, trivsel og reiseglede. Vi har også tema og fellesturer i Europa og Amerika.

Vi tilbyr alle medlemmer av LOP kr 500 i rabatt ved bestilling av tur. Ring i dag for katalog: 73 53 50 12

				<b>XORD</b> .no	BEGJÆR- ET	ASYL- SØKEREN	BØNN- FALLE	TIDS- MÅLER PRØVE	REGNE	FUGL	HALVT SNES		
				STATS- RÅDS- STOL									
				RED- SKAPET						KJED LIGGE- MØBLENE			
				OM- DØMME			FRYSER FØ OPP						MISNOYE
				TRELL							FASE NUT		
				BEGAV- ELSER									
BY I TSJEKIA	UJEVN	100 m2	↓	STYKKE PAPIR	KRAFT					KJÆR- LIGHET			
→					BØKER LENSET		LEDD- BÅND SKIPS- ROM						
INTAKT SØLV					HUSKE SOLID								
→		FOTTØY- SPISS DROPPER							LÆR- STROPP JORDET				
KROKET				SLETTE BØNNE- LEDER		EVENTYR- VESEN FISK		ENER ÆR- FUGLEN					
ART.			↘							ØKER FARTEN			
MANN- SKAP					PINE		FORTEL- LING			FISK			
MALT KORN					SJØMENN		HERSKER						
→				OPP- TRÅDTE GØYALE GREIER				FORHEN- VÆRENDE SOT					
FOR- SVARS- PART	BY I JORDAN JUSTERT					BOLVERK SNURRES							
→				GLASS- STEINER AVPASSET				IKKE FORAND- REDE					
DÅR- LIGST					ALLVITER GYSER					EN LERCHE			
INNSIG- ELSE TONE							ANTAS PELS- VERK						
→		OMGANG- ENE KOM- MUNE						REISTE M.NAVN					
GRUMS					INSTRUK- TØREN KYST- FYR								
OMRÅDER MORE SEG								BETYD- NING FLIRE					
→				NUMMER 2									
ASIAT						OM EN STUND							

Løsningsordet kan sendes på e-post til [mgh@hamrin.no](mailto:mgh@hamrin.no) eller på et postkort til: M. Hamrin, Nittedalsgata 67, 2000 Lillestrøm



**FRIST FOR  
INNSENDING  
ER  
1. november  
2017**

Vinnerne får et  
flaxlodd i posten!

**Disse ble vinnere i  
siste nummer:**

Lisbet M. Hansen  
Askim

Paul Tumstad  
Brandbu

Bjørg Vetrhus  
Sandnes

Audun Bruvik  
Søreidgrend

Caspar R. Thomassen  
Tjøme

## 10 GODE GRUNNER FOR MEDLEMSKAP I LOP

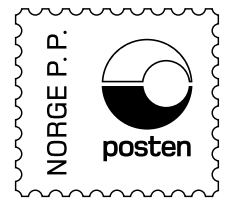
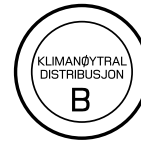
1. LOP organiserer pensjonister fra kommune, fylke og stat. LOP er partipolitisk og livssynsmessig nøytral.
2. LOP deltar i drøftingsmøtene med regjering og storting om trygdeoppgjørene og statsbudsjettene.
3. LOP er høringsinstans for departementene i saker av betydning for oss som pensjonister.
4. 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](http://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](http://www.lop.no/om-oss)





RETURADRESSE:  
LOP, STORTINGSGATA 2, 0158 OSLO

## LOKALLAGENE I LOP

### PRESTEFORENINGEN

Astrid Bjellebø Bayegan 909 29 047 abayegan@online.no

### 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

### NORD-TRØNDELAG

#### Steinkjer

Solbjørg Musum 452 52 183 solbjørg.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

### ROGALAND

#### Haugaland

Inger Stolt-Nielsen 916 88 833 inger.stolt-nielsen@hotmail.com

### 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