

# Vi i **LOP**

Medlemsblad for  
LOP – Landslaget for  
offentlige pensjonister

Nr. 1 – 2012 – Årg. 67

A photograph of a wooden basket filled with colorful Easter eggs (yellow, pink, brown) on a wooden surface. The basket is filled with straw and moss. A single brown egg is placed on the wooden surface in the foreground.

**GOD PÅSKE !**

Medlemsblad for Landslaget for offentlige pensjonister, LOP, som er en uavhengig, partipolitisk og livssynsøytral interesseorganisasjon for pensjonister fra offentlig sektor. www.lop.no

Årgang 67  
Utkommer 4 ganger  
årlig  
ISS 1890-3398  
Opplag: 15 000

REDAKTØR  
Maj Lindholt  
91 72 77 91  
tomaholt@start-no  
Tømtesvingen 30  
2013 Skjjetten

ANNONSER  
May Helland  
72 88 62 02  
476 72 692  
els.hell@online.no

Ole Sandvik  
926 46 269

LAYOUT OG TRYKK  
Merkur Trykk AS  
www.merkurtrykk.no

Redaksjonen avsluttet  
15. februar.

Frist for nr. 2-2012:  
2. mai.

Signerte artikler står  
for skribentens egne  
meninger.

SEKRETARIAT  
Oslo  
Kontor: Stortingsgt. 2  
Postadresse: Pb 2083  
Vika, 0125 Oslo  
Telefontid: man-fre  
12.00-15.00  
Daglig leder:  
Thor-Eirik G. Mykland  
22 42 22 55  
lop@online.no

Rana  
Sekretariats-  
medarbeider:  
Tove Lian  
Telefontid:  
mand-fre: 09.00-13.00  
75 15 03 02  
456 30 948  
hel-lia@online.no  
Petter Grubensgt.9  
8624 Mo i Rana

SENTRALSTYRET  
Leder: Kjell Helland  
72 88 62 02  
975 95 484  
kedhella@online.no

Nestleder:  
Turid Frimo  
22 23 05 25  
470 26 939  
tfrimo@gmail.com

Styremedlemmer:  
Leon Skogvold  
906 32 500  
smskog@online.no

Åshild Hauan  
75 56 20 32  
948 41 130  
aa-haua@online.no

Magne Helland  
51 97 99 34  
475 10 794  
magne.helland@  
lyse.net

Aagot Flagstad  
61 25 41 79  
flagstad@bbnett.no

Johannes Bolstad  
56 30 12 69  
johannes.bolstad@  
bkkfiber.no

Varamedlemmer:  
Nils Kristian Lie  
62 50 90 24  
952 19 026  
ragnils@gmail.com

Turid Mæhre Olsen  
75 17 09 25  
924 56 568  
turid.arna.olsen@  
hotmail.com

Sigurd Dybvik  
911 07 120  
sidy@mimer.no



Merkur-Trykk er  
godkjent som  
svanemerket bedrift.



Merkur-Trykk er  
PSO-sertifisert  
Vi tar kvalitet på alvor!

## I dette nummer

ønskes dere et godt, nytt LOP-år med leder Kjell Hellands: «Nytt år og nye muligheter». Målsettingen for året er klar: Mange nye medlemmer! Handlingsplanen fram til neste landsmøte presenteres. Kurs tilbys. Engasjementstilling som prosjektleder utlyses! LOPs egne t-skjorter kan bestilles i god tid til sommeren!

LOP har mange representanter i eldrerådene i fylker og kommuner. Det er viktige påvirkningsarenaer i tillegg til den rollen sentralstyret har i forhold til regjering og storting i arbeidet for eldre. I forhold til samhandlingsreformen er det både en observasjons- og en påvirkningsspost. Etter hvert som erfaringene høstes, vil «Vi i LOP» sørge for at de

kommer på trykk. Spaltene er åpne, eldrerådsrepresentanter!

Åtte sider «større» medlemsblad gir muligheter for å variere stoffet. Bergen lokallag har holdt den gamle kampsaken om bedre tannhelsetjenester varm. Sandnes og Jæren lokallag har tatt i bruk nye virkemidler i vervearbeidet. Mer skal det ikke nevnes her. Målsettingen er at leserne skal få gode leseropplevelser, gjerne på flere plan. Redaktøren vil gjerne vite hva du vil lese om – ta kontakt!

God påske og god vår – neste nr. sendes deg 1. juni.

Maj Lindholt

## Innhold

Lederen har ordet.....	3
Nytt fra sentralstyret.....	4
Handlingsplanen.....	5
LOP-skjortene er kommer!.....	6
Kurs/studieplan 2012 .....	8
Jobbenegasjement i LOP .....	8
Vervekonkurransen 2012 .....	9
Seniorkraft .....	10
Aktiv aldring 2012.....	12
Pensjonsutvalgets sider .....	13
Helse- og omsorgsutvalgets side .....	16
LOP i eldreråd .....	18
Lokallagssider .....	20
Tannhelse 67+ .....	27
Påskelammets følge.....	27
Sekretariatets spalte.....	28
Leserinnlegg .....	30
Kryssord.....	31

## Nytt år og nye muligheter

Ja, da har vi tatt fatt på et nytt år som forhåpentligvis også vil øke oppslutningen om Landslaget for offentlige pensjonister. I den sammenheng må vi heller ikke glemme at vi er landets nest største pensjonistforbund, og at vi også deltar i drøftinger/forhandlinger med regjeringen når det gjelder saker som er viktige for oss. Dermed vil også oppslutningen om vår organisasjon være av stor betydning.

### Medlemskontakt

Rundt om i mange av våre lokallag er det for lengst stor aktivitet. Årsmøtene følger på rekke og rad. Selv har jeg som leder, nestlederen og medlem i arbeidsutvalget, Johannes Bolstad, allerede besøkt en rekke av lokallagene, og flere står for tur. For oss i sentralstyret er dette verdifulle besøk. Her får vi en helt annen dialog med våre medlemmer, og vi tar med oss tilbake synspunkter som er nyttige i vårt videre arbeid for å utvikle organisasjonen vår som et godt tilbud til alle offentlige pensjonister fra kommune, fylke og stat.

### Statsbudsjettet 2013

I slutten av januar deltok jeg med bakgrunn i vår samarbeidsavtale med Unio på drøftingsmøte med regjeringen om statsbudsjettet for 2013. Her tok vi opp saker som er viktige for oss. Ikke minst på grunn av det som har skjedd de siste årene fra regjeringens side når det gjelder oss som pensjonister. Det gjelder både skatt, trygdeavgift, underregulering, minstefradrag osv. Her var den foreløpige kommentaren at de endringer vi ønsker i sum har en

høy prislapp. Så får vi se når budsjettforslaget foreligger i hvor stor grad pensjonistorganisasjonene blir lyttet til.

Videre ble kommuneøkonomi og finansiering tatt opp, herunder økt utbygging av sykehjem og økte driftsutgifter i den sammenheng. Et annet område som vi tok opp var de krav vi tidligere har fremmet når det gjelder gratis tannhelse for eldre. Her ble det fra regjeringens side vist til at refusjonen fra folketrygden er økt med 1 1/2 milliard kroner til tannlegebehandling. Samtidig ble det presisert at tannhelse er et satsingsområde og at regjeringen vil komme tilbake til dette. Med bakgrunn i hva de politiske partiene har sagt om dette er det snart på tide med handling. Derfor bør vi nå kunne forvente at eldre over 67/70 år får dekket sine tannlegeutgifter og kun betaler en egenandel.

Egenandel ved sykehjem og omsorgsbolig ble også berørt. Her er det tydeligvis en forskjellsbehandling. Det viser seg at noen kommuner ikke vektlegger ditt behov for sykehjemsplass, med hva du har i pensjon. I enkelte kommuner blir derfor eldre plassert i omsorgsbolig, mens de med gode pensjoner blir plassert på sykehjem. Hvorfor? Fordi kommunen som kjent får 85 prosent av din pensjon i det øyeblikket du får sykehjemsplass. I den grad dette skjer, er det helt klart uakseptabelt. Det ble da også lovt at dette vil man se nærmere på. De sakene som bl. a. er nevnt her vil LOP ha sterkt fokus på i tiden fremover. Det samme gjelder når vi i mai går inn i drøftinger om regulering av folketrygdens grunnbeløp og pensjoner.



### Prosjekt: Medlemsverving

Som jeg pekte på innledningsvis, vil en styrking av organisasjonen gjennom økt medlemsverving stå sentralt i tiden fremover. På bakgrunn av vårt landsmøtevedtak har vi hatt et utvalg i gang som har sett på muligheten til å utvide sekretariatet for å styrke arbeidet med medlemsverving, lagskontakt og markedsføring av LOP, og hvor medlemsverving er det overordna målet. Men fordi LOP har en til dels anstrengt økonomi, må også alle steiner vendes for å få dette på plass. Sentralstyret har vedtatt å engasjere en person i en 50-prosent-stilling til dette arbeidet i første omgang som et prosjekt for et år fra august i år. Prosjektet blir evaluert underveis, og sentralstyret vil vurdere om dette skal bli en fast stilling.

Tilslutt bare minnes det om at enkelte lokallag får 50 kroner for hvert medlem de verver. Godt vervearbeid vil kunne gi mange ekstra kroner i lagskassen. Hvilket lag som verver flest nye medlemmer i år, kommer tilbake til i Vi i LOP. I mellomtiden lykke til med vervearbeidet!

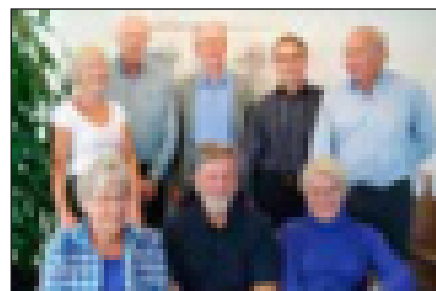
*Kjell Helland*  
Leder

# Nytt fra sentralstyret

- Sentralstyret har utarbeidet handlingsplanen for valgperioden. Denne ble vedtatt på sentralstyremøtet 15.februar.
- Møte med statsråd Bjurstrøm, Arbeidsdepartementet, 11. november. Dette var et innledende møte med organisasjonene og pensjonistforbundene, hvor hun skisserte framdriften i forhold til en felles avtale for trygd- og pensjonsavtaler gjennom drøftinger. Nestleder møtte som representant fra LOP i UNIOs delegasjon.
- Leder deltok på drøftingsmøte med regjeringen 20. januar angående statsbudsjettet for 2013. Kravene som framkom på landsmøtet ble da også presentert og vil bli fulgt opp under Trygdeforhandlingene i mai.
- Skolelederforbundet vedtok på sitt landsmøte at pensjonistene fra Skolelederforbundet ikke skal ha et automatisk medlemskap i LOP. Leder, nestleder og daglig leder hadde et møte med Skolelederforbundets representanter 17. januar hvor det ble utarbeidet et utkast til ny avtale mellom LOP og Skolelederforbundet. Utkastet skal nå fremmes for Skolelederforbundets sentralstyre og LOPs sentralstyre.
- Kurs-kontakt-konferanseutvalget har utarbeidet program for de regionale tillitsvalgkursene i 2012. Det anbefales at hvert lokallag

sender minst to medlemmer til kursene, helst lokallagsleder og kasserer. Lokallagene for pensjonistene i Utdanningsforbundet vil bli invitert til å være med på våre kurs, dette som en følge av den nye samarbeidsavtalen med UNIO.

- Leder og nestleder hadde møte med Utdanningsforbundets pensjonistorganisasjon 14. februar. Temaet for møtet var økt samarbeid mellom våre toorganisasjoner.
- Medlemskontakt er en viktig del av styrets arbeid og leder har besøkt Tromsø, Larvik, Bergen og Oslo, nestleder og leder for kurs-kontakt- konferanseutvalget har besøkt styret i Telemark lokallag i november og nestleder var tilstede ved 20-årsjubileet til Sarpsborg lokallag i desember. Videre er det klart at følgende lag vil bli besøkt i nærmeste fremtid av leder og medlem av arbeidsutvalget Johannes Bolstad. Det gjelder Skien, Voss, Sunnhordland og Mosjøen. Nestleder vil besøke Fredrikstad og Nedre Romerike og Oslo. Leder av Pensjonsutvalget deltar på årsmøtet i Oslo. Leder og nestleder deltar på Nedre Romerike LOPs stand under Lillestrømdagene i juni.
- Nestleder sendte julekort fra sentralstyret til alle lokallagene



Foran fra v.: Åshild Hauan, Kjell Helland og Turid Frimo.  
Bak: Aagot Flagstad, Magne Helland, Nils Kristian Lie, Johannes Bolstad og Leon Skogvold.

og har fått mange hyggelige tilbakemeldinger.

- En rekke aviser har tatt inn kronikker og artikler fra LOP. Nestleder deltok i et debattprogram fra Litteraturhuset på NRK i høst, og NRK er interessert i at nestleder er med i liknende debatter senere
- Nestleder og redaktøren av "Vi i LOP" deltok på Norges Røde Kors heldagskonferanse "Seniorkraft" 31. januar.
- Under avviklingen av daglig leders juleferie hadde nestleder det administrative ansvaret for kontorets daglige drift.
- Styret har kjøpt inn profileringsartikler som skal brukes i det kommende vervearbeidet. Dette er T-skjorter, pins og kulepennner.

## Handlingsplanen for landsmøteperioden: 5 000 nye medlemmer!

Sentralstyret vedtok 15. februar en ambisiøs handlingsplan for perioden fram til landsmøtet i 2014. Her sakses noen hovedpunkter.

### Tekst: Maj Lindholt

Medlemstallet på landsplan skal i perioden økes med en nettotilgang på 5 000 nye medlemmer med utgangspunkt i registrerte medlemmer pr. 1. januar 2012. Sentralstyret vil ivareta de som er medlemmer i dag, opprette nye lag og få i stand flere avtaler om kollektive medlemskap.

Styrking av sekretariatet har stått i handlingsplanen siden landsmøtet 2007. Nå har sentralstyret vedtatt - i dette nr. av Vi i LOP - å utlyse en prosjektstilling for ett år. Prosjektets hovedmålsetting er å øke medlemstallet - dvs. verve nye medlemmer. Se lop.no for fullstendig utlysning.

Sentralstyret vil ha kontakt og kommunikasjon med lokallagene ved å tilby kurs, være en arena for utvikling og skolering av tillitsvalgte medlemmer og drive aktiv medlemspleie. I periodene mellom utgivelsene av medlemsbladet sendes «Nytt fra sentralstyret». Kurs-kontakt-konferanseutvalget («3K») er en sentral medspiller i dette arbeidet.

Sentralstyret er bevisst på at LOP skal fortsette og styrke det sentrale påvirkningsarbeidet med å videreføre og videreutvikle gode kontakt- og informasjonslinjer mot politiske og administrative myndigheter. Målsettingen skal fortsatt være å kunne gi innspill i alle viktige saker som betyr noe for eldre.

I dette arbeidet er LOPs Helse- og omsorgsutvalg og Pensjonsutvalg vitale aktører når det gjelder utredninger og saksforberedelser for sentralstyret.

Planene for lokal påvirkning er også målrettede: Markering av LOP lokalt gjør det nødvendig å være oppdatert kommunal aktivitet. Sentralstyret og sentrale utvalg vil bistå lokallagene i aktuelle og viktige lokale saker, trivselsfremmende tiltak, delta med foredrag og arrangere kontakt-/regionmøter. Lokallagene oppfordres til å foreslå egne medlemmer som elderrådsre-

## SENIORMØBEL *med komfort*



Nakkepute  
God korsryggstøtte  
Trinnløs regulering (rygg)  
Dybderegulerbart sete  
Avtagbart og vaskbart trekk

**KAN LEVERES MED:**  
Ekstra høyde inntil 5 cm  
Avtagbar armlenpute

*Tilbudspris*  
**kr 9.990,-**

Fraktfritt levert til  
adresse i Norge

ERGO med trinnløs regulering  
Stoff: Vikingfjord / valgfri farge  
Treverk: Bjørk natur  
Produsent: Helland Møbler

Ønsker din pensjonistforening en  
demonstrasjon av ulike stoler på et  
medlemsmøte?  
Ring oss for en forespørsel!

**SESS**

TLF 47 70 27 70 00 / WWW.SESS.NO

presentanter både på kommunale og fylkesplan.

LOP viderefører tilbudet til medlemmene om gratis rådgivning innen pensjonssaker og arv/booppgjør/testament, og arbeider for å kunne tilby tilsvarende medlemservice innen områdene skatt og helse/omsorg.

Sentralstyret intensiverer arbeidet for at LOP skal bli mer synlig i media og samfunnet ved å ta del i debatter, skrive innlegg i avisene

og be om å bli intervjuet i riks- og lokalmedia.

Sentralstyret har gitt klarsignal for å videreutvikle medlemsbladet Vi i LOP gjennom å utvide sideantallet fra 24 til 32 og gi bladet en ny design. Andre virkemidler er engasjement av annonseakkvisitører og oppnevning av et redaksjonsråd.

Sentralstyret bidrar til å videreutvikle nettsiden [lop.no](http://lop.no) slik at informasjon om LOP som interesseorganisasjon og sosialt treffsted blir

stadig tydeligere og interessant også for kommende pensjonister.

Å bevisstgjøre lokallagene på å sende informasjon til nettsiden er en viktig del av dette arbeidet.

LOP skal fortsatt samarbeide med andre organisasjoner når det er naturlig og hensiktsmessig i viktige saker.

Arbeidet med å oppdatere Håndboken ble startet rett etter landsmøtet 2011. Den foreligger i mai og legges da ut på [lop.no](http://lop.no).

## LOP-skjortene er kommet!

Landslaget for offentlige pensjonister tilbyr egne t-skjorter med logo til den sympatiske pris av kr 70 + porto. Materialet er behagelig bomull og t-skjorten leveres i alle størrelser fra small til extralarge.



*Kjell Helland og Turid Frimo i LOP-skjortene. (Foto: T-EGM)*

Kulepennar med logo og pins kan også bestilles.

Lokallagene oppfordres til å formidle samlede bestillinger!

T-skjortene inngår i kursmateriellet som Kurs-kontakt-konferanseutvalget arrangerer i år. Bestilling til: Leon Skogvold, tlf 906 32 500 eller [smskog@online.no](mailto:smskog@online.no)

**Støtt våre annonsører!**



# Jeg ga barna

forskudd på arv. Den eldste fikk overta hytta og den yngste planlegger

nytt

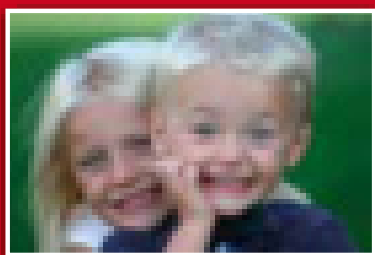


Med



på videregående

og



i barneskolen, trenger de den plassen de kan få.

Og jeg måtte slett ikke vinne i



For når jeg

blir 66, da gjør jeg som jeg vil



Wenche 66, Røa

## SeniorLån gir helt nye muligheter

Er du over 60 år og har helt eller nesten gjeldfri bolig, trenger du ikke vente på Lottogevinsten. Med SeniorLån kan du få utbetalt en del av boligens verdi og dermed gjøre noe du lenge har hatt lyst til. Enten det er å dele ut forskudd på arv, ta en reise, eller få noen til å pusse opp huset - uten å betale verken renter eller avdrag så lenge du lever og bor i boligen.

Låneeksempel: Nom rente 5,15 %, eff 5,28 %, kr 900.000, over 15 år, totalt kr 1.945.437

Ring 08020 eller se [www.bnbank.no](http://www.bnbank.no). Du kan også besøke oss i Seniorsakens lokaler i Bygdøy Allè 5 i Oslo.



# Kurs/studieplan 2012

Utvalget tilbyr kurs i nærheten av ditt lokallag i år! Som kjent har «KKK-utvalget» delt inn Norge i fem deler etter helsemodellen. Her er kursplanen og programmet:

## Studiemål: Styret – verving – valgkomite – pensjon

Måned	Dag	Sted	LOP-område
Mars	26	Oslo	LOP Øst
April	16	Bodø	LOP Nord
Mai	21	Trondheim	LOP Midt
September	17	Bergen	LOP Øst
Oktober	22	Tønsberg	LOP Sør

Det tas forbehold om endringer.

Turene gjennomføres med støtte av Populus. Sett av

datoene og bli med! Invitasjoner sendes ut.

Henvendelser om kursene kan rettes til

Leon Skogvold, tlf. 906 32 500,

e-post: smskog@online.no

## Kursene er dagkurs med følgende rammeplan:

Kl. 10.30	Registrering. Kaffe
Kl. 11.00	Velkommen/presentasjon
Kl. 11.20	Pensjonsutvalgets leder
Kl. 13.00-14.00	Lunsj
Kl. 14.00	tyrearbeid me gruppeoppgave Samarbeid mellom lokallag Utveksle erfaringer, samarbeid om program turer o.l.
Kl. 16.25	Kaffe og kaker
Kl. 16.45	Valgkomite
Kl. 17.45	Verving og veien videre
Kl. 18.45	Evaluering
Kl. 19.00	Avslutning

## Landslaget for offentlige pensjonister



- ET FØRSTEVÅLG FOR MEDLEMMER AV OFFENTLIGE TJENESTEPENSJONSORDNINGER
- SØKER **PROSJEKTMEDARBEIDER** I TIDSAVGRENSET DELSTILLING (50 %).

LOP er i ferd med å organisere et prosjekt med medlemsverving, lagskontakt og markedsføring som arbeidsfelt, der medlemsverving er overordnet mål. Prosjektet starter 1. august 2012 og avsluttes 31. juli 2013. Dersom prosjektet blir vel lykket, vil det bli vurdert om det skal opprettes en fast stilling. Les mer om prosjektet og stillingen på [www.lop.no](http://www.lop.no)

Kontaktperson: Johannes Bolstad, tlf. 56 30 12 69 eller e-post: [johannes.bolstad@bkkfiber.no](mailto:johannes.bolstad@bkkfiber.no)



# Vervekonkurransen 2012

Æres den som æres bør! Vi i LOP vil gjerne gjøre ære på våre ververe! I de tre neste utgavene av medlemsbladet vil vi publisere hvilke lag og enkeltmedlemmer som verver flest medlemmer. Send inn resultatene til redaktøren innen 2. mai! Vervekonkurransen følges også opp på nettsiden [www.lop.no](http://www.lop.no).

## Argumenter du kan brukes ved verving av nye medlemmer:

LOP er det naturlige valget for medlemmer av offentlige tjenstepensjonsordninger fordi

- LOP organiserer pensjonister fra kommune, fylke og stat.
- LOP er partipolitisk og livsynsmessig nøytral.
- LOP, gjennom samarbeidsavtale med Unio, er representert i møtene med regjering og storting ved drøftinger vedrørende statsbudsjettene, trygdeoppkjørene og andre viktige saker av spesiell betydning for pensjonistene.
- LOP er høringsinstans for departementene i saker av betydning for oss som pensjonister.
- LOP har Pensjonsutvalg og Helse- og omsorgsutvalg som arbeider spesifikt innenfor sine fagområder.
- LOP har to spesialrådgivere som gir gratis rådgivning til medlemmene innen emnene pensjon/arv/booppgjør/testament. Barn får råd på foresattes medlemsnummer.
- LOPs egne Kurs-Kontakt-Konferanseutvalg tilbyr kurs for medlemmene.
- Gjennom våre lokallag tilbys medlemmene medlemstreff med foredrag, kåseri, kulturelle innslag, teaterkvelder, konserter m.m.
- LOP tilbyr reiser i inn- og utland både sentral og lokalt.
- LOP har et eget medlemsblad, «Vi i LOP» som kommer ut fire ganger i året.
- LOP har egen nettside, [www.lop.no](http://www.lop.no), som holder medlemmene oppdatert på det som skjer.

## LOKALLAGET FÅR KR 50 I PREMIE FOR HVERT NYTT MEDLEM!

### 18 nye medlemmer

18 nye medlemmer var resultatet av at nyvalgt leder i LOP Telemark, Evy Brattland, deltok på to eldretreff. - Jeg er sykepleier og inviteres derfor til de to årlige seniortreffene til NSF, forteller Brattland. Ved juletreffet var jeg invitert til å fortelle om LOP. Det gjorde jeg og spurte samtidig om noen hadde lyst til å melde seg inn i Telemark lokallag. Så mange ga uttrykk for det, og dermed ble det sendt rundt påmeldingsliste. 16 nye medlemmer var det gladelige resultatet. Nylig var jeg på et annet arrangement og der vervet jeg to nye medlemmer, sier

”superververen” fornøyd. Brattland forteller at lokallaget har god oppslutning om møtene og allerede mange påmeldte til somerturen som i år går til Kragerø og har Edvard Munck som tema.



# Seniorkraft

Tekst og foto : Maj Lindholt

–Jeg heter Turid Frimo og representerer Landslaget for offentlige pensjonister, LOP, sa nestlederen vår på Røde Kors-konferansen «Seniorkraft» i debatten etter innledningen til Gunhild Hagestad, som fortalte fra en intervjuundersøkelse om hva ungdom setter mest pris på ved samvær med eldre. En 11-åring likte at bestemor hadde tid til å sitte sammen med ham. Bare sitte hos. Det hadde nemlig ingen andre tid til ...

Formålet med konferansen var å få eldre i aktivitet f.eks. gjennom frivillig arbeid, og helst i arbeid for Røde Kors, og aller helst som leksehjelpere. Behovet er stort og tiltaket populært blant mottakerne. Som «motivatorer» hadde Røde Kors samlet sammen en rekke prominente deltakere.

## **Alderens apartheid**

Det sjokkerende, men treffende, uttrykket ble lansert av Gunhild Hagestad som er professor i sosiologi og forsker ved NOVA . I innledningen sin tok hun utgangspunkt i frivillighetsåret 2011 og aktiv aldringsåret 2012. Befolkningen deles for mange praktiske formål i aldersgrupper, men Hagestad mener det er viktig å finne arenaer der alder kan glemmes! Det viser seg nemlig at

kvinner velger venner og bekjente mindre avhengig av «alderisme» enn menn. De er også mer ivrige deltakere innen frivillig arbeid enn menn. Eldre kan ha mye sosial kapital som andre generasjoner kan ha glede og nytte av. – Det er mange vertikalt fattige familier i Norge, understreket hun og utdypet dette: Barn som ikke har tilstrekkelig voksenkontakt, men som kan ha stor nytte av ekstra «besteforeldre». Felles interessefelt er sjelden noe problem, f.eks. kan unge som er gode på data hjelpe eldre. De unge føler seg nyttig, de eldre har nytte av det, sa hun med bakgrunn i forskningsresultater. – Så var det barnet som hadde «alt materielt», men var så glad for at noen hadde tid til å bare sitte stille sammen med ham, eller som Turid Frimo sa i debatten; Slå et slag for den gode samtalen!

## **Eldre i frivillig arbeid**

Rolf Rønning, professor ved Høgskolen i Lillehammer, var opp-tatt av mulighetene, men så også begrensninger. Han slo fast at uten frivilligheten stopper Norge. Idretten er tuftet på frivillighet. Ca. 100.000 frivillige er engasjert i omsorgsarbeid. Besteforeldre yter mye avlastning som barnevakt. Det er gode vilkår for frivillig



*En engasjert Turid Frimo på 1. rad!*

arbeid i Norge hvor det er høy grad av tillit til sivilsamfunnet, systemet og mellommenneskeligheten. Men, sa han, kapasiteten er nesten brukt.

Viktige elementer i eldreomsorgen er frivillighetssentralene, arbeid gjennom frivillige organisasjoner og pårørendes innsats. Rønning hevdet at frivillighetssentralene fungerer ulikt lokalt, og stilte spørsmålet om det blir mye eldreomsorg av dette arbeidet? Uten å få svar den dagen. Da han hevdet at ektefellen er vår viktigste omsorgsarbeider, ble det summing i salen. Kanskje flere som tenkte som kvinnen da hun fikk spørsmål om sannsynligheten for at mannen ville lage middag, og svarte at da ville det ha skjedd et mirakel.



*Ikke reduser eldre ril budsjettposter, advarte William Thomas*

### **Aldring er normalt!**

Aldring er normalt selv om det er deler av den prosessen vi ikke liker, sa William H. Thomas, professor i medisin og gründer for The Eden Alternative

<http://www.edenalt.org/about-the-eden-alternative> og Green House-metoden. Han hadde tatt turen over dammen som man sa i vår barndom for å snakke erldresak.

–Linjer i ansiktet, også kalt rynker, reflekterer levd liv, sa 51-åringen med et stort smil. Han har ikke så mange av dem.

-En påstand fra USA fra USA: Båndene mellom gammel og ung er ikke like sterke og vanlige som før. Er det riktig, er det skremmende, hevdet Thomas, særlig hvis det reduserer eldre til å bli budsjettposter. For øvrig er ikke poenget med frivillighet å spare penger, men å tilføre lim til befolkningen, fortsatte han. Vi skal utvikle oss i alle aldersfaser, derfor er arenaer viktigere enn institusjoner. Vi må utfordre samfunnets holdning til eldre. – Her er det naturlig å nevne yrkeslivets aldersgrenser. Noen må vi

ha bl.a. for å skjerme de som har hardt manuelt arbeid, men i

USA er faktisk seniorene blitt en etterspurt ressurs i arbeidslivet, sa William H. Thomas ikke uten stolthet.

### **Gleden ved å yte**

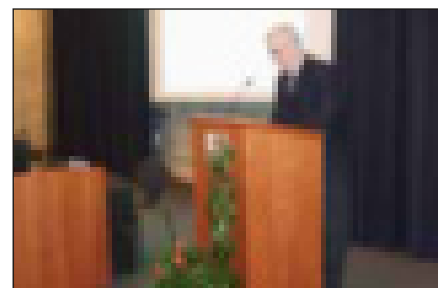
Kåsørene sto i kø for å by på mye skjemt ispedd litt alvor. Finansminister Sigbjørn Johnsen innledet på ekte hedmarkdialekt om frivillighetens velsignelse for driftige lokalsamfunn. Stavsjø blomstret i 1950-60-årene nettopp fordi idrett og politikk engasjerte så mange frivillige, skal man tro n'Sigbjørn for hans barndomsminner. Som finansminister hadde han også sett på den andre verdien av frivillig arbeid og antydte at det ulønnede arbeidet skaper verdier for ca. 98 milliarder kroner årlig. – Det er viktig å nyansere «eldrebegrepet», advarte Johnsen, eldre er ikke bare gamle og pleietrengende! Mennesket er samfunnets viktigste ressurs uavhengig av alder, mente han.

–Å arbeide = å yte er det beste, slo Astrid Nøkleby Heiberg, tidligere president i Røde Kors, ganske enkelt fast. Hun fikk full støtte av Harald Olimb Normann, generalsekretær i Pensjonistforbundet; Man engasjerer både seg selv om andre samtidig! Av rundt 100.000 frivillig er 50.000 eldre, sa han, og å yte er helsefremmende. Områdene kan være frokostvert ved sykehjem, besøksvenner, turvenner, leksehjelpere – og formålet må være at ingen pensjonist skal sitte alene hele tiden!

To pensjonister som er aktive leksehjelpere, hadde debutert som filmstjerner i reklamefilmen Røde Kors har produsert for å motivere flere til å yte denne hjelpen. De glødet da de fortalte om hvor gode opplevelser leksehjelpytelsen gir både faglig og mellommenneskelig. Både Hagestads observasjon om å «bare sitte hos» og Frimos «gode samtale» inngikk i de positive erfaringene.

### **LOP synliggjort**

Nestleder Turid Frimo synliggjorde LOP både gjennom deltakelse i debatt og ved nettverksbygging under dagkonferansen. Det er ikke usannsynlig at ditt lokallag får henvendelse fra bl.a. Røde Kors og Kreftforeningen om å få komme på medlemsmøte. Ta vel i mot dem!



*Heme på Stavsjø, mimret finansministeren*

# Aktiv aldring 2012



2012 er det europeiske år for aktiv aldring og solidaritet mellom generasjonene (Active aging 2012)

Tekst: Maj Lindholt

## Europas utfordringer og muligheter

Andelen yrkesaktive i Europa synker, samtidig som andelen over 60 år øker med 2 millioner i året. Presset på offentlige budsjetter og pensjonssystemer vil øke. Det samme gjør behovet for helsetjenester og sosiale tjenester.

## EU har definert tre hovedutfordringer:

- Styrke yrkesaktiviteten blant seniorer mellom 55 og 66 år
- Motivere til aktiv samfunnsdeltakelse
- Forebygge helseulempesom følger av sosiale, økonomiske og miljømessige årsaker.

Målet er å øke bevisstheten i samfunnet om aktiv aldring, identifisering og synliggjøring av gode eksempler og å utfordre beslutningstagere på alle nivåer til å fremme aktiv aldring. En arbeidsgruppe i European Commission for Employment, Social Affairs and Inclusion leder arbeidet.

## Nasjonal koordinator i Norge

Norge er som EØS-medlem tilsluttet året for Aktiv aldring og solidaritet mellom generasjonene. Senter for seniorpolitikk (SSP) er nasjonal koordinator på oppfordring fra Arbeidsdepartementet, som administrerer året. Ved at ansvaret er plassert hos SSP, prioriteres arbeid knyttet til seniorer i arbeidslivet SSP som koordinator inviterer og inspi-

rerer likevel andre organisasjoner og virksomheter til å sette samfunnsdeltagelse og helse for eldre på dagsorden. Det skjer gjennom å etablere møteplasser, der aktuelle aktører samles for å diskutere aktuelle tiltak og problemstillinger.

## Kick-off 31. januar i Oslo

SSP gjennomførte et seminar på Hotell Opera i Oslo med arbeidsminister Hanne Bjurstrøm, representanter for Fafo og partene i arbeidslivet.

## Seniorer i ”annerledeslandet” Norge

EU har utpekt 2012 som det europeiske året for aktiv aldring og solidaritet mellom generasjoner, skriver Kari Østerud, leder for SSP på bloggen sin. Hovedbegrunnelsen for et slikt år ligger i den demografiske utvikling i Europa. Europas befolkning blir raskt eldre som et resultat av lave fødselstall og stigende forventet levealder. Fra 2012 vil befolkningsandelen over 60 år vil øke med 2 millioner for hvert år. I denne sammenheng er Norge ikke et ”annerledesland”. Norge står overfor de samme utfordringer som resten av Europa. I følge befolkningsfremskrivninger fra SSB er også Norge i ferd med å få en betydelig eldre befolkning. Veksten er en følge av høye fødselskull i årene 1944-1973 og økende levealder. SSB beregner at antall eldre personer vil øke framover. I løpet av ti år vil gruppen over

65 år øke fra ca 720.000 personer til 930.000 personer. Innen 2030 vil det være 1,7 mill. innbyggere over 65 år i Norge. Eurostat har i forbindelse med det europeiske året undersøkt hvordan det ligger an med holdninger til eldre i Europa. Norge er med i disse undersøkelsene, og Østerud har prøvd å finne ut om vi er så veldig annerledes i Norge. Gjennomsnittet for når man ansees som gammel i Europa er 64 år; i Norge er det 65 år.

## Aldersdiskriminering

Det også flere som personlig har opplevd å bli aldersdiskriminert i Norge enn hva som er gjennomsnittet for Europa. Når det gjelder aldersdiskriminering har vi altså et forbedringspotensial. Når det gjelder bekymringer for de demografiske endringene, utmerker vi oss imidlertid som veldig optimistiske. Det er kun 20 prosent av befolkningen i Norge som bekymrer seg for at befolkningen blir betydelig eldre, 42 prosent i Europa, registrerer lederen for SSP. Østerud håper at optimismen i Norge skyldes at vi har forstått at seniorer er en viktig ressurs for norsk arbeids- og samfunnsnivå, men føler seg slett ikke sikker på det. Vi har det bra i Norge, men i likhet med resten av Europa trenger vi også større bevissthet i samfunnet om hva som fremmer aktiv aldring i arbeids- og samfunnsnivå. Vi er kanskje ikke så annerledes likevel, avrunder hun.

## Endringer i beregningsreglene for regulering av pensjonene?

**Tekst: Hans Erik Pettersen,  
leder av Pensjonsutvalget**

Arbeidsdepartementet har sendt ut en høring med frist 8. februar der departementet foreslår at det fra trygdeoppgjøret 2012 skal tas hensyn til avvik mellom forventet og faktisk lønnsvekst for de to foregående år i tillegg til forventet lønnsvekst i inneværende år.

I dag så er det slik at når en skal bestemme hvor stor prosentvis vekst pensjonene skal få pr. 1. mai så legger en forventet og dermed anslått lønnsvekst i inneværende

år til grunn. Men slike anslag viser seg i ettertid som regel å avvike fra det som det faktisk viser seg å bli. Derfor inneholder bestemmelsene også at en skal ta hensyn til dette avviket ved neste trygdedrøfting. Men det hender også at tallgrunnlaget for å bestemme dette avviket endrer seg etter ar trygdedrøftingene er fullført. Derfor ønsker departementet å utvide beregningsperioden for avviket fra ett til to år.

Etter Pensjonsutvalgets syn vil forslaget fra departementet bety et enda sikrere tallgrunnlag for trygdedrøftingene. Pensjonsutvalget støtter derfor forslaget.



## Straffes en for å jobbe lenge i offentlig sektor?

Flere medieoppslag har hevdet at de som har offentlig tjenstepensjon taper på å jobbe ut over 67 år. Her er fakta noe annerledes enn medieoppslagene gir inntrykk av.

**Tekst: Jan Mønnesland,  
medlem av Pensjonsutvalget**

**Venter en med å ta ut folke-trygd og tjenstepensjon til en slutter i arbeidet, vil ingen tape på å stå lengre i jobb.**

Dersom en fortsetter å jobbe etter 67 år, og venter med å ta ut så vel folkestrygd som tjenstepensjon til en velger å gå av ved høyere alder, vil en få høyere folkestrygd og høyere tjenstepensjon. Også etter samordning vil samlet pensjon bli høyere enn ved avgang 67 år.

Nå vil pensjonen etter samordning ikke øke så mye ved å vente til etter 67 år. Den vil øke merkbart opp til det nivået hvor en

har kompensert for levealderjusteringen. Det tar bare noen måneder for de som er født i 1944 (67 år i 2011), men etter hvert vil det kunne ta flere år før en har nådd så langt. Deretter er det bare minimal økning i pensjonsytelsene ved å vente med uttak.

**Tar en ut folkestrygden før en går av, blir folkestrygden mindre enn om en hadde ventet til avgangstidspunkt. Til gjengjeld får en dobbel inntekt (trygd pluss arbeidsinntekt) i mellomperioden.** De som har klaget over at de taper pen-

sjon, har valgt en spesiell tilpassning. De har tatt ut folkestrygden ved alder 67, fortsatt å jobbe ved siden av trygden, og så ventet med å ta ut tjenstepensjonen til de senere går av.

Da får de flere år med dobbel inntekt, både arbeidsinntekt og folkestrygd samtidig.

Når en tar ut folkestrygden før en slutter i jobben, blir folkestrygden lavere enn om en hadde ventet med å ta den ut til en sluttet å jobbe. Tjenstepensjonen kompenseres ikke for dette. Resultatet blir lavere samlet pensjon enn om



en hadde ventet med å ta ut folketrygden til en sluttet å jobbe.

Det er fullt ut selvvalgt når en tar ut folketrygden før en slutter i jobben. At senere pensjon blir lavere når en starter uttaket tidligere, er en til-siktet ordning.

De årene en jobber samtidig med at en tar ut folketrygd, får en dobbel inntekt, både arbeidsinntekt og pensjon. Så får en ulempen når en senere går av, ved at samlet pensjon da blir lavere enn den ville vært om en hadde ventet med folketrygduttaket. Hva som lønner seg over tid, vil variere. Regner en med å leve lenge vil det for de fleste lønne seg å vente med folketrygduttaket. Regner en med at en ikke vil leve så lenge etter at en slutter å arbeide, kan de doble inntektene kunne oppveie for senere svakere pensjonsinntekt. Det er fortsatt slik at lønn ligger på et høyere nivå enn pensjon. Det har derfor alltid lønt seg å jobbe framfor å ta ut pensjon, også når en ser bort fra de doble inntektene.

**Fagforeningene har ønsket en svakere samordning av tjenestepensjonen ved uttak etter 67 år.** At pensjonen blir lavere jo tidligere den tas ut, er et grunnprinsipp i pensjonsreformen, og noe foreningene fant å måtte akseptere. At folketrygden blir større jo lenger en venter med å ta den ut, er en del av dette prinsippet.

Dette prinsippet tilsier at også tjenestepensjonen må bli større jo lenger enn venter med å ta den ut. Slik er det også blitt, i utgangspunktet. Så samordnes tjenes-

tepensjonen med folketrygden. Her ligger det et problem Når en jobber lenger, vil både folketrygden og tjenestepensjonen økes (med mindre en selv velger å ta ut folketrygden før en slutter i jobben, noe mange velger, men som normalt viser seg ikke å være så klokt). Samordningen skulle da tilsi at også samlet pensjon etter samordningen skulle øke, etter samme aktuarprinsipper som gjelder både for folketrygdens og for tjenestepensjonens del. Under forhandlingene i 2009 var det et krav fra foreningene å beholde dagens AFP-ordning, som gjør at en kan gå av med AFP før en er 67 år uten at det skal føre til avkortning av senere tjenestepensjon. For å gå med på dette forlangte staten at da ville de ha en øvre grense for hvor mye en kunne få i økt samlet pensjon ved å fortsette å jobbe etter 67 år.

Denne grensen ble satt slik at en skal få full uttelling av å jobbe ut over 67 år fram til den alder hvor årskullet har fått kompensert for levealderjusteringen. Levealderjusteringen innebærer at hvert årskull får noe lavere pensjon etter hvert som antatt forventet levealder øker. Dette skal gjøre at kullet kan leve lengre uten at samlet pensjonsinntekt over levetiden økes. Økningen er på vel en måned fra årskull til årskull så langt. Først for 1954-kullet vil økningen ha nådd et helt år, dvs. at en må jobbe fram til en er 68 år for å få kompensert denne levealderjusteringen. For 1961-kullet må en jobbe 3 år lengre (til en er 70) for å få kompensert for levealderjusteringen. med dagens SSB-prognoser vil en så måtte legge på

ca et år for hvert åttende senere årskull. De som er født i 1995, må jobbe helt til de er 74 år for å få kompensert levealderjusteringen. Når en har arbeidet så lenge etter 67 år at en har fått kompensert den levealderjusteringen som gjelder for eget årskull, får en ikke lenger noen ytterligere gevinst av å jobbe enda lenger. Det sørger samordningsreglene får. Det eneste elementet som fortsatt øker når en jobber videre, er "samordningsgevinsten" på en kvart G (eller høyere dersom en har hatt tillegg som skal holdes unna samordning).

Mye av den frustrasjonen som nå rammer de som i vanvare har tatt ut folketrygden tidlig, fordi de trodde det ville lønne seg, ville blitt omtrent borte hvis ikke staten hadde forlangt såpass stramme samordningsregler. Så har staten samtidig den frekkekhetens nådegave å anklage foreningene for denne effekten.

En har her to elementer som det kan være nyttig å holde fra hverandre. At en får lavere framtidig pensjon når en velger å ta ut folketrygddelen flere år før en slutter i jobb sammenliknet med om en hadde ventet, er en tilsiktet effekt i pensjonsreformen. At gevinsten ved å jobbe ut over 67 år (når både folketrygd og tjenestepensjon tas ut ved jobbslutt) er nærmest nullet ut, er et resultat av statens krav ved pensjonsforhandlingene, og et element en absolutt bør arbeide for å få endret. Det må være en viktig oppgave for de offentlige hovedorganisasjonene å sørge for å beholde hovedtrekkene i den ordningen for offentlig

tjenestepensjon som ble avtalt i 2009. Det innebærer at en skal kunne ta ut offentlig AFP uten at det skal føre til fratrekk i senere offentlig tjenestepensjon. Gitt dette, bør det også være et krav å arbeide for mindre restriktive samordningsregler fra det tids-

punkt hvor en har kompensert for levealdersjusteringen ved å jobbe ut over 67 år. Den innstramming i samordningen som en nå har etter dette kompensasjonspunktet er ikke noe foreningene har ønsket. Presset fra pensjonistene for å få til endringer her må derfor rettes

mot departementet. Det blir en viktig oppgave for LOP å arbeide for å endre samordningsreglene slik at alderspensjonen kan øke ved arbeid utover 67 år uten der- ved å svekke den gode tidligpensjonsordningen.

## Eksempel fra rådgivningsarbeidet om pensjon

De siste par årene har Pensjonsutvalget stadig hatt forespørsler om AFP i anledning krav om tilbakebetaling ved høyere pensjonsgivende årsinntekt enn kr 15.000. Nedenfor følger en utredning fra Hans Svare, tidligere medlem av Pensjonsutvalget.

**Tekst: Elen Lein,**  
medlem av Pensjonsutvalget

### Trekk i AFP for feriepenger

De fleste av medlemmene våre vet at de får krav om tilbakebetaling dersom de samtidig med AFP har pensjonsgivende inntekt høyere enn toleransebeløpet på kr 15 000. Men å få krav om tilbakebetaling når en mener å ha holdt seg innafor toleransebeløpet, er for mange frustrerende, men forklarlig når feriepen- ger er med i bildet.

I offentlig sektor gjelder fortsatt gammel AFP-ordning der en i alderen 62-64 år får folketrygdberegnet AFP fra NAV, og i alderen 65-66 år får AFP som 66 prosent tjenestepen- sjon fra SPK, KLP eller en annen kommunal tjenestepensjonsordning (fortsett fra NAV om folketrygdbe- regnet pensjon er gunstigst).

NAV krever tilbakebetaling når en samtidig med AFP har pensjons- givende tilleggsinntekt høyere enn toleransebeløpet. Erfaringsmessig blir kravet på ca. 50 prosent av tilleggsinntekten (eksempelvis

kr 10 000 av en tilleggsinntekt på kr 20 000). Har en ikke vært oppmerk- som på at feriepenger også er pen- sjonsgivende inntekt, overskrider en fort toleransebeløpet. **Merk!** Ferie- penger (som også er pensjonsgiven- de inntekt) opptjent før AFP begynte å løpe, kreves **ikke** tilbakebetalt **dersom forholdet er attestert av arbeidsgiver.**

Statens Pensjonskasse følger samme retningslinjer som NAV for 65- og 66-åringer. **KLP og øvrige kommu- nale pensjonsordningene** (Saken fortsetter på side 17) tillater – uten å kreve tilbakebetaling – ubegrenset lønnsinntekt fra privat sektor og lønn i opptil 167 timer per kvartal i offentlig sektor. Dersom man fra fylte 65 år går over fra folketrygdbe- regnet AFP til AFP beregnet etter reglene for alderspensjon, i samme kalenderår, vil toleransegrensen på kr 15 000 gjelde for hele dette året. **Merk!** Enkelte i alderen 65-66 år får – når det er gunstigst – fortsatt

folketrygdberegnet AFP i stedet for 66 prosent tjenestepensjon. Også I slike tilfeller krever NAV tilbakebe- taling når pensjonsgivende inntekt er høyere enn toleransebeløpet. **Et par råd til den som vil unngå over- raskelser:**

- Ta vare på og les nøye rettleddin- gen som fulgte skjemaet for søknad om AFP.
- La pensjonsordningen du er med i, få kopi av Lønns- og trekkoppgave og lønnslipp der arbeidsgiver attesterer hvilken lønn (herunder feriepenger) som er opptjent før AFP begynte å løpe.
- Forespørsel/klage ang. folketrygd- beregnet AFP sendes NAV og til den aktuelle tjenestepensjonsordningen når det gjelder 66 prosent beregnet AFP. **Oppgi personnummer.**



# Demensplan 2015

Av Ove Kr. Mjølnerød, leder for Helse- og omsorgsutvalget

Demens er en alvorlig og dødelig hjernesykdom. Antall mennesker som vil bli rammet av sykdommen er økende og det er beregnet at antallet vil fordobles i løpet av de kommende 40 år fra 70.000 til 140.000. Mye er skrevet om den enorme økning av behovet for omsorgstjenester. Betydelig mindre er skrevet om det økende behovet for tidlig og korrekt diagnose. Halvparten av pasienter med demens er i dag ikke diagnostisert. I pleiehjem angis at ca 80 prosent av klientellet har en demenssykdom, hvorav kun 2/3 er diagnostisert. Halvparten av pasientene med demens bor utenfor pleiehjem.

**Regjeringens «Demensplan 2015»** Regjeringens "Demensplan 2015" er meget bra og har gitt økende kunnskap til helsepersonell og pårørende om hvordan disse pasienter bør behandles og det er avsatt betydelige midler til forskning på dette området. Planen har også bidratt til at nærmere halvparten av norske kommuner har demensteam eller demenskoordinator. Imidlertid, når målsettingen for disse team er diagnostikk og oppfølging, så er man usikker på om sammensetningen bra nok for en så alvorlig sykdom. I stedet for "bør" vil man foreslå at det står: "Skal" lege være tilknyttet. Dette fordi man i demensplanen regner fastlegen som krumtappen i dette arbeid. Pasientene frembyr ofte

et mangefasettert bilde og kan by på diagnostiske problemer. Videre kan pasientene reagere atypisk på vanlige medikamenter. Spesielt gjelder dette antidepressiva.

## Store fremskritt

I de siste 20 år har det skjedd betydelige fremskritt i innsikt og bruk av billediagnostikk og biologiske markører. Man kan påvise sykdommen flere år før de markante symptomene kommer. Dette er viktig fordi det er påvist at man kan utsette institusjonalisering av hjemmeboende demente i gjennomsnitt 18 måneder ved å gi opplæring, rådgiving og støtte til de pårørende I de fleste land er det diagnostiske utredningsarbeidet lagt på spesialistnivå; geriatri, nevrologi og psykiatri. I vårt land er det lagt til primærhelsetjenesten. Dette skyldes nok at landet er langstrakt med mange små kommuner. Det er lange avstander til spesialister, spesialister hvor der i dag er stor mangel. Med de nye forskrifter for fastleger, som vil gi en formidabel økning av deres arbeidsbelastning, kan man frykte at utredningsarbeidet ikke blir bra nok. Flere internasjonale undersøkelser dokumenterer lav diagnostisk presisjon av demens i primærhelsetjenesten. Vi må nok i større grad enn i dag sentralisere demensutredningen til regionalt eller flerkommunalt nivå.

## Hjerneforskning

Det foregår en betydelig hjerneforskning på demens. Vi regner i dag med fire typer demens og som har forskjellig årsakssammenheng. Kavlisenteret ved NTNU i Trondheim har i løpet av få år kommet internasjonalt i fremste linje når det gjelder hjerneforskning. Vi burde øke innsatsen på dette viktige område, for i dag utgjør utgiftene til demensomsorgen 18 milliarder kroner og dette vet vi vil øke. Vi har medikamenter som til å begynne med virket lovende. De har vist seg at de ikke har hatt den ønskede effekt. I beste fall har progresjonen av sykdommen blitt forsinket. Fra Sverige har det kommet melding om en vaksine som har virket lovende i forsøk. Medikamentet er fortsatt på forsøksstadiet. Man vil foreslå at man styrker demensteamene kvalitativt og kvantitativt, slik at når et effektivt medikament foreligger, så er pasientene utredet og klare for behandling. Det er også viktig at mens man venter på dette, at de fleste pasienter er utredet og kan starte kognitiv og annen trening på et tidligst mulig tidspunkt i forløpet av sykdommen.

# Få bedre blodsirkulasjon i ben og føtter!

✓ Bedre blodsirkulasjon

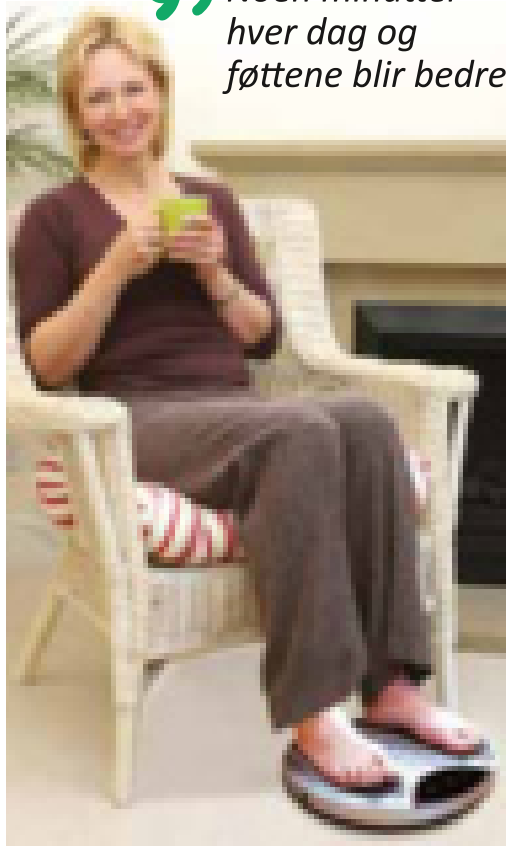
✓ Redusert hevelse

✓ Mindre smerte

✓ Raske resultater

✓ Enkel å bruke

”Noen minutter hver dag og føttene blir bedre



## Bedre blodsirkulasjon

Mange er plaget med dårlig blodsirkulasjon i ben og føtter. Dette gir ofte smerter, kalde føtter, hevelser og ubehag. I løpet av kort tid har Sirkulasjonstreneren hjulpet tusenvis av nordmenn med å forbedre blodsirkulasjonen. Her kan du lese mer om hvorfor den virker, men for at du virkelig skal bli overbevist bør du prøve den selv i Enklere Liv sine butikker.

## Hvordan den virker

Sirkulasjonstreneren plasseres foran deg mens du sitter i en stol eller sofa. Føttene plasseres oppå og den skrur på. Den sender milde elektriske impulser opp i føttene. Disse impulsene får musklene i leggene til å strammes og slappes av om hverandre og blod pumpes ned i føttene. Du vil se på leggene dine at musklene jobber. Denne teknologien har vært brukt til behandling i 50 år og brukes av fysioterapeuter og behandlingssteder mot smerte og hevelser, åreknuter eller kalde føtter. Uansett form vil du etter kort tid merke forbedring.

## Svært enkel å bruke

Sirkulasjonstreneren er svært enkel å bruke og det tar kun noen sekunder å lære seg å bruke den. Etter å ha brukt den i 30 minutter vil leggene ha vært gjennom en fin treningsøkt og kan på mange måter sammenlignes med trening leggene får ved å gå i trapper.

## Hvem passer den for

Sirkulasjonstreneren passer alle som ønsker bedre blodsirkulasjon og sterkere muskler i leggene. Den brukes av alt fra idrettsutøvere til mennesker plaget med urolige ben, hovne ben, åreknuter eller kalde føtter. Uansett form vil du etter kort tid merke forbedring.

”Tusenvis av fornøyde kunder bruker den hver dag

## 100% fornøyd - 100 dager

Mange har opplevd å kjøpe produkter som ikke blir brukt. Våre kunder forteller at Sirkulasjonstreneren er i flittig bruk og at de ser tydelige forbedringer. Vi er sikre på at Sirkulasjonstreneren vil være nyttig for deg. Skulle du ikke være 100% fornøyd kan den returneres uten spørsmål i 100 dager.

## Prøv i dag og bli overbevist

Den beste måten å bli overbevist på er gjennom å prøve den selv. I Enklere Liv sine butikker kan du selv kjenne hvordan den virker. Sirkulasjonstreneren koster 1995 kroner og kan prøves og kjøpes i Enklere Liv sine butikker.

”Musklene i leggene strammes av seg selv



”For å være helt ærlig så var jeg ganske skeptisk. Jeg har hatt hovne ben og åreknuter i mange år, men etter å ha lånt Sirkulasjonstreneren i bare en uke, av en bekjent, så kjenner jeg allerede at bena er mye bedre. Nå ønsker jeg og min venninne å bestille én hver.”  
Karin N, Vestfold.

”Jeg har vært fornøyd med effekten til Sirkulasjonstreneren. Den har gitt raske resultater og er et nyttig supplement til trening.”

Magnhild Fristad, Fysioterapeut, Fysiodirekte.

”Fornøyd eller pengene tilbake

## GRATIS fotvasker



Ta med tilbudet til en av våre butikker, eller bestill på telefon, og oppgi koden LOP. Verdi 179,-.

# Bestill på telefon 23 05 14 40

# LOP i Eldreråd

Tekst: Maj Lindholt

Landslaget for offentlige pensjonister – LOP er representert i mange eldreråd. Bergen og omland lokallag har arrangert en samling for sine representanter for å dele kunnskaper, erfaringer og forberede arbeide. Til hjelp for de representantene som ikke har liknende kilder å øse av, gis her informasjon fra Statens seniorråd (tidligere eldreråd).

Statens seniorråd mottar ofte henvendelser om de kommunale eldrerådene. Nedenfor finner du en oversikt over de oftest stilte spørsmålene. Det er flere detaljer om de ulike temaene i veilederen "Eldrerådets oppgaver og funksjon" som du finner som pdf-fil på lenken <http://www.seniorporten.no/Eldrer%C3%A5d>.

## **Hvordan skal rådet være sammensatt?**

Det er kommunestyret/fylkestinget som bestemmer antall medlemmer. De fleste har fra 5 - 7 medlemmer. Flertallet skal være alderspensjonister. Som alderspensjonist regnes den som mottar alderspensjon fra en eller annen tjenstepensjonsordning. Dette gjelder også AFP. Begge kjønn skal være representert. I råd som har fire medlemmer eller flere, skal det være minst 40 prosent av hvert kjønn.

## **Hvem kan foreslå medlemmer til eldrerådet?**

Pensjonistforeninger og andre typer organisasjoner og foreninger som driver arbeid blant eldre kan

komme med forslag til kandidater.

## **Hvem velger leder og nestleder, og hvem kan velges?**

Eldrerådet velger selv hvem de vil ha til leder og nestleder. Eneste forutsetning er at vedkommende må være alderspensjonist.

## **Kan en ansatt i kommune-/fylkesadministrasjonen velges som medlem av rådet?**

Dette anbefales ikke av hensyn til at ansatte ofte kan ha rollen som saksbehandlere for kommunen/fylkeskommunen. De vil da kunne bli inhabile.

## **Når kan kommuner og fylkeskommuner velge å ha felles råd for eldre og funksjonshemmede?**

Ved lovendring som trådte i kraft i 2007 ble det åpnet for at det kan opprettes felles råd for eldre og funksjonshemmede. Et slikt felles råd skal kun velges i unntakstilfeller. Dersom eldre og funksjonshemmede selv ikke ønsker en slik ordning, vil dette ikke oppfylle lovens formål.

## **Hvor tidlig i prosessen skal eldrerådet ha en sak til behandling?**

Eldrerådet skal ha sakene "i god tid" før behandlingen i kommunestyret/fylkestinget eller annet folkevalgt organ. Med "god tid" menes at rådet skal gis mulighet til å uttale seg på et tidspunkt når de har anledning til å påvirke Eldrerådets uttalelse skal følge

saksdokumentene når saken skal avgjøres. Folkevalgte organer må derfor kalkulere inn rådets saksbehandlingstid når de skal fastsette tidspunkt for når saker skal vedtas i respektive instans. Et unntak fra disse reglene gjelder hastesaker.

## **Mottar kommuner og fylkeskommuner øremerkede midler til drift av eldreråd?**

Nei. Midlene til eldrerådsarbeid er tatt inn i inntekssystemet og finansieres i likhet med andre oppgaver gjennom rammeoverføringene og ikke som øremerkede midler. Det er den enkelte kommune/fylkeskommune som må fordele dette gjennom sine egne budsjetter.

## **Hvor mye sekretærhjelp kan rådet forvente å få?**

Kommunen/fylkeskommunen har plikt til å gi rådet sekretariathjelp i et omfang som gjør at de kan utføre de oppgavene som loven pålegger. I lovforarbeidene er det antydning et omfang på en tredjedels stilling. I og med at eldrerådets virksomhet omfatter alle sektorer i kommunen bør sekretærhjelpen være sentralt plassert i forhold til dette.

## **LOP-representanter i eldreråd:**

Vi i LOP har spurt lokallagene om de har representanter/vara i eldrerådene. Det viser seg at mange LOP-medlemmer har verv som gir gode muligheter for å påvirke den fylkeskommunale- og kommunale eldrepolitikken. Kanskje representantene kan være interessert i

å danne et nettverk for utveksling av erfaringer og synspunkter? Her er en oversikt over svarene som er mottatt:

#### **Fylkeseldreråd:**

1. Hordaland: Ingrid Linde, vara Anne-Karin Davidsen (begge Bergen og omland)
2. Nordland: Berit Lorentsen (Midt-Helgeland), Vara?
3. Rogaland: Johan Risa, leder, vara Rannveig Løge (begge Sandnes og Jæren).
4. Vara: Anne-Bjørn Hovda, Haugalandet (Hun er vara for en representant for Pensjonistforbundet)
5. Sogn og Fjordane: Eivind Skjerven, leder (Nordfjord)
6. Telemark: Evy Brattland, vara Annbjørg Mo.

#### **Kommunale eldreråd:**

Lokallaget i parentes når lagsnavnet ikke er likt kommunenavnet.

1. Askøy: John Solvik, vara Tor Tønder (begge Bergen og omland)
2. Bergen: Kirsten Utaaker, vara Annelise Olsen
3. Bergen: Willy Gustafson, vara Jorunn Solberg
4. Bodø: Audun Spjell (Salten)
5. Fjell: Ole Konrad Ekerhovd, leder, vara: Kjell Nordahl-Pedersen (begge Bergen og omland)
6. Fusa: Turid B. Ekeberg (Bergen og omland)
7. Larvik: Annfrid Kristiansen (fram til 2011?)
8. Lillehammer: Arne Engen, vara Polly Westlie
9. Lillehammer: Jorunn Granlund
10. Molde: Alvhild Søsnes og Arild G. Vikhagen
11. Os: Olav Djuve, vara Jo-

hannes Bolstad (begge Bergen og omland)

12. Osterøy: Norvald Vedaa, vara Kari Aarestøl Vikesund (begge Bergen og omland)
13. Rana: Ketil Ryssdal, vara Hanna Seeger
14. Rana: Inga Marie Rushfeldt, vara Tove Lian
15. Sandefjord: Kåre Hoel, vara Sonja Lausch-Liseth
16. Sandnes: Aase Brit Borsheim, vara Per Egra
17. Sola: Jon Solheim
18. Trondheim: Astrid Seim Eke-land
19. Ullensaker: Olav Hagen, leder, vara Arne Mythe (begge Øvre Romerike)
20. Vefsn: Turid Mæhre Olsen, vara Randolph Brattli, Peggy Natvig (alle Midt-Helgeland)

#### **Indre Østfold**

LOP Indre Østfold har ikke medlemmer i eldreråd, men tillitsvalgte som leser sakspapirer og kommer

med innspill til styret som etter behandling sender synspunkter til rådene. Lokallaget utfordrer medlemmer i andre kommuner i dekningsområdet til å gjøre det samme.

Sakspapirmottakere er:

1. Askim: Randi Retteraaen
2. Eidsberg: Randi Frankrig

#### **Nedre Romerike**

Kommunene Skedsmo og Lørenskog hevder at LOP Nedre Romerikes medlemmer ikke er valgbar til de kommunale eldrerådene. Lokallaget har bragt saken inn for Kommunal- og regionaldepartementet.

#### **Sandnes og Jæren**

LOP Sandnes og Jæren har ikke foreslått kandidater til eldrerådene i Klepp, Hå, Time og Gjesdal kommuner i protest mot at eldrerådene har fått utvidet mandat til å dekke flere grupperinger.



**GRAVSTEINER**

Vi har eget steinhuggeri og leverer kvalitetssteiner til gunstige priser.

Vi leverer fraktfritt i hele Nord-Norge.

Vi foretar inngraving og renoverer gamle steiner.

**LYNGEN STEIN & SKIFER**

Ring for katalog, TEL. 77 61 67 00

# LOP Sandnes og Jæren satser for flere medlemmer

LOP Sandnes og Jæren er 15 år i 2012 og har ved utgangen av 2011 over 1 000 medlemmer, men ønsker flere!

## Vervepremier

Gjennom en vervekampanje, med utgangspunkt i LOPs tilbud om kr 50 for hvert nytt medlem, skal det gjennom hele 2012, satses på en kampanje med fine premier i form av gavekort. Kampanjen når sitt høydepunkt under vårt tradisjonelle førjulstreff hvor vi vil dele ut gavekortene og her vil også den beste verver bli behørig feiret, forteller lagsleder Synnøve Ladstein og kasserer Magne Helland, som oppfordrer alle medlemmer om å verve minst ett medlem hver! - I tillegg satser vi på medlemskort til alle våre medlemmer. Det er laget en egen "VERVEPLAKAT" som er sent ut til alle medlemmene..

## Medlemskort med fordeler

Det to tillitsvalgte understreker at LOP Sandnes og Jæren er et meget aktivt lag og at styret ønsker å tilby medlemmene flere tilbud utover det vi allerede har i form av medlemsmøter, bedriftsbesøk, kurs, kulturarrangement og turer i inn- og utland. Nytt av året er derfor "MEDLEMSKORT". Det skal være noe mer med medlemskapet enn bare det å være medlem av LOP Sandnes og Jæren, slår Helland fast.. I tillegg til våre aktiviteter ønsker vi at medlemmene føler en større tilhørighet noe vi håper vil være tilfellet ved innføring av medlemskort. Kortet

skal også gi noe mer. Vi har forhandlet med flere lokale forhandlere med meget gode avtaler som resultat. Noen eksempler; 7 og 8 prosent på kjøp av bil, 10 prosent ved kjøp av planter, hageutstyr, planlegging, meget gode rabatter ved kjøp av trelast, verktøy med mer, 20 prosent ved kjøp av maling, 20-25 prosent avslag ved kontorrekvisita, toner til PC-skrivere og mye mer og 5 prosent ved kjøp av møbler. I tillegg er der gratis transport med plassering av

møblene der hvor kunden ønsker. Vi er i dialog med en bank for å se på muligheter for våre pensjonister, som også her må være en stabil gruppe å forholde seg til. Alt i alt tror vi at vi her har noe interessant for våre medlemmer og vi gir oss ikke med dette. Etter hvert vil vi utvide tilbudet til flere områder, sier Helland entusiastisk. - Kan dette være noe også for andre lokallag? Legger Synnøve Ladstein til.





### Samarbeidsbedrifter

Vi har avtaler med følgende bedrifter: **Motor Forum AS**, Hillevåg, kjøp av bil, **Klingsheim Hagesenter**, Tjelta, alt til hagen, også planlegging, **Montér**, Sandnes, trelast, verktøy, **Fargerike Bygg-Miljø AS**, Kleppe, maling, **D. Nysted AS**, interiør og maling, **Magnar Eikeland AS**, Sola, kontorutstyr, **Ernst Østvold**, Sandnes, med møbler og et spesielt

tilbud om hjemkjøring. Utvalget av bedrifter viser at vi satser på bedrifter som er aktuelle for våre pensjonister.

### Lag i vekst

LOP Sandnes og Jæren hadde altså over 1 000 medlemmer ved utgangen av 2011, resonnerer Magne Helland og Synnøve Ladstein.. Den normale avgangen har vært ca 100 medlemmer pr år. Dette igjen betyr at vi må ha

100 nye medlemmer hvert år for "å holde stillingen". Forsøket med medlemskort er et forsøk som vi håper kan være med på å gi oss dette antallet og kanskje noen ekstra nye. - Vi håper at medlemskort, med mange gode tilbud, skal være med som drahjelp og gi oss og medlemmene det ekstra lille som skal til slik at de fortsetter som medlemmer og inviterer nye til en flott og spennende forening, sier lokallagslederen.



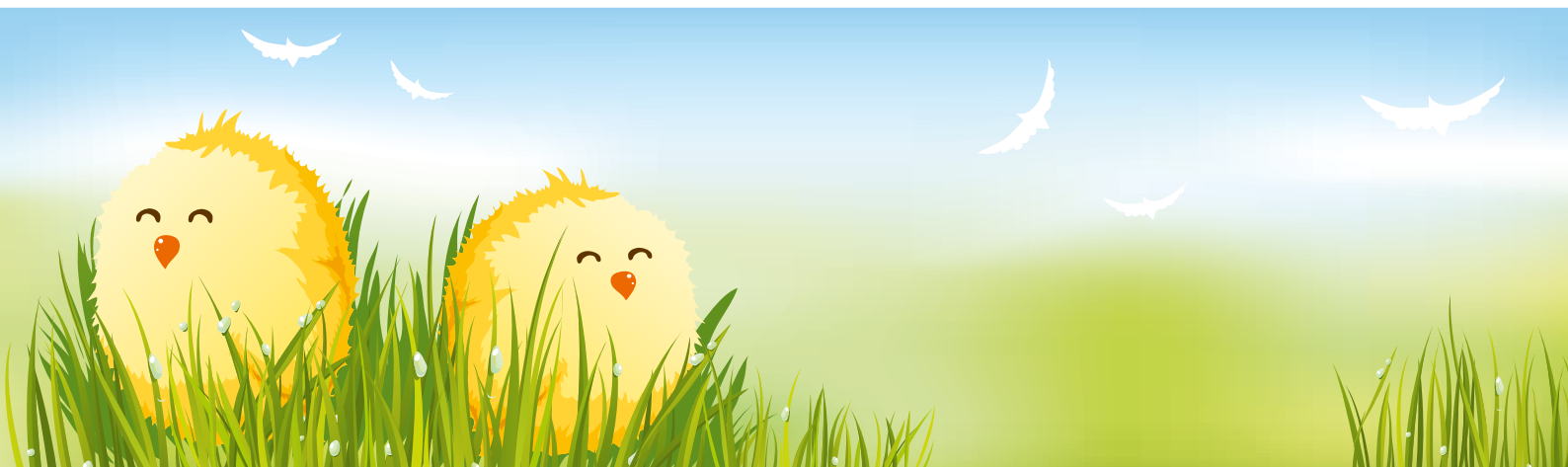
## Minner som består

Norskproduserte gravsteiner



**IMI**  
Tromsø Begravelsesbyrå  
Vestregata 24 – Tromsø  
**77 66 25 00**  
Døgnvakt  
[www.imitromso.no](http://www.imitromso.no)





# LOP Bergen og omland fylte 60 år

11. desember 1951 ble Bergen og omland lokallag stiftet. Det var det andre lokallaget i LOP. Jubileet ble markert på julemøtet på Luciadagen med lagets eneste æresmedlem; Henning Henriksen, og flere tidligere ledere til stede. Jubileumsåret har vært et aktivt år for laget som satser på et nytt jubileum om ti år. Lokallagsleder i jubileumsåret, som for øvrig ble gjenvalgt på årsmøtet i 2012,

Gunda Falao Sparre forteller om de månedlige møtene med foredrag og kulturinnslag, om spesialtilbud til medlemmene og meget populære turtilbud. Bergen og omland er representert i eldreråd både i fylkeskommunen, i Bergen og flere av omlandskommunene. – Jubileet fikk stor oppmerksomhet i Bergens Tidende, sier hun fornøyd, det er viktig!



Her er det nye styret i LOP Bergen og omland. Fra venstre: Anne-Karin Davidsen, Aud Sunde Reiso, Anne Karin Lepsøe, Annelise Olsen, Gunda Falao Sparre, leder Svein Njaastad, Mary Nordeide og Johannes Bolstad



Jubilerende pensjonister: Fra v. æresmedlem Henning Henriksen, tidligere ledere David Lysne og Kirsten Utaaker, nåværende leder Gunda Falao Sparre og tidligere leder Magne Askeland. (Foto: Bergens Tidende)

## LOP si historie i kortversjon, tale på jubileet

**Tekst: David Wendelboe Lysne, LOP Bergen og omland**

Forløperen til LOP var Statspensjonistlaget, som vart skipa i 1939 i samarbeid med det eldste pensjonistlaget i landet – Statsbanane sitt pensjonistlag på Hamar. På grunn av krigen kom laget ikkje i gang med nemnande aktivitet før i 1945. I 1946 var laget etablert med lagsblad. Skiping av lokallag kom i gang i 1950-åra, med Bergen som det fyrste i 1951 (etter Hamar). Etter det ein veit, fungerte Statspensjonistlaget bra i 1950, 1960

og 1970-åri, men i 1980-åri endra dette seg. Sjølv om det ikkje er stadfesta, må det i 1980-åri ha utvikla seg misnøye i laget, for fleire etatar oppretta egne lag. Medlemstallet i Statspensjonistlaget stupte, og var på det lågaste 1.200 medlemmer. Det same hende i lokallaget i Bergen der medlemstallet gjekk ned til i underkant av 20 medlemmer. Opplysningar eg har henta inn, tyder på at det ikkje var slik dramatisk nedgang i t.d.

Trondheim og Tromsø, som hadde lokallag frå 1954 og 1958. (Dei fleste lokallag er skipa etter 1987.) I 1987 starta ein prosess med å snu den negative utviklinga. Som ein viktig del av denne prosessen vart det opna for at pensjonistar som hadde arbeidd i fylkeskommune eller kommune, kunne verta medlemmer i laget, som no skifta namn til Landslaget for offentlege pensjonistar – LOP. Medlemsbladet fekk namnet SFK-pensjo-



nisten (no: Vi i LOP). Det var Ivar Grotnes som stod i brodden for denne atterreisningsprosessen. Han var formann i det nyskipa laget (LOP) til han døydde i 1998. Under hans leiing, med målretta arbeid, auka medlemstalet jamt og trutt. Han var ein ressursperson, også for lokallagi i desse åri. I Bergen var det Ina Troland som var frontfiguren i atterreisninga av lokallaget – i nært samarbeid med Ivar Grotnes. Dei nye leiarane og deira styre utover i 1990-åri arbeidde målmedvete for ei positiv utvikling av laget. Ein ressursperson i denne perioden var Henning Henriksen, som hadde nær kontakt med Ivar Grotnes. Henriksen vart seinare både redaktør av lagsbladet og medlem av sentralstyret. Han er no æresmedlem i Landslaget for offentlege pensjonistar. I atterreisningsarbeidet av vårt

lokallag vart det ikkje berre lagt vekt på å auka medlemstalet, som ved århundreskiftet var i overkant av 500, men også på program- og kvalitetsutvikling. Mellom anna vart programmet på lagsmøta utvida med kulturinnslag av ymse slag – i tillegg til kåseri og sosialt samver med eit måltid mat. Tilskipping av turar har utvikla seg til ein populær aktivitet – med både innanlandsturar og utanlandsturar. Omfanget av sydenturar har auka – med mellom anna cruise i Middelhavet. Denne korte oppsummeringa av LOP si søge sentralt og Bergen lokallag lokalt, var hovudpunkti i eit minikåseri eg hadde på julemøtet til LOP Bergen og omland lokallag i desember 2011, der 60-årsjubiléet vart markert. Eg avslutta der med ein hyllest til pensjonistane:

#### Hyllest til pensjonistane

**Pensjonist – det er klang i namnet-  
Ein dām av visdom fyller ordet –  
det har sjel om du spør.**

**Vi har fast grep om roret –  
og vi er vår eigen regissør.**

**Du visdomskvinne – du visdomsmann  
dine tankar har enno ungdomstonar.**

**Du gamle ven med beruselse i blodet  
har glimt i auga og meistrar ordet.**

**Ditt unge, friske og opne sinn  
har enno kraft som inspirerar.**

**Men om våre pensjonistar skal fungera  
må vi saman stå og saman resonnera.**

**Då vil talent og frodig fantasi  
utfalda seg i dette åndsaristokrati.**

**Eg trur i tillegg til eg veit:  
Myrmar me i visdomshornet  
vil dei unge lytta til vår røyst  
og plukka kunnskapskornet.**

## Hotell i Tromsø



**Gunstige kurs- og  
konferanselokaler**

**Ypperlig for  
turgrupper/idrettslag**

- Rimeligst i fylket?  
Vi har kuttet prisene
- Gratis parkering –  
også for turbusser
- Gratis oppkobling til  
trådløst nettverk
- Nylig oppusset

**HOS OSS ER DET  
HYGGELIG Å BO!**

## Sydspissen Hotell

Strandveien 166,  
9006 TROMSØ  
Telefon: +47 77 66 14 10  
[www.sydspissenhotell.no](http://www.sydspissenhotell.no)

# Stor reiseaktivitet i Bergen og omland lokallag

Hvert år legger Bergen og omland lokallag opp til fire turer, en dagstur, en norgestur, en europatur og en sydentur. Disse turene har hatt et svært godt og variert innhold som har engasjert og begeistret deltakerne. Men det viktigste er at det har gitt svært godt samhold mellom lokallagsmedlemmene. Den turen vi vil legge vekt på her er sydenturen, fordi cruise i Middelhavet er en reiseform som vi norske pensjonister sjelden gir oss ut på.

---

Tekst: Willy Jan Lønne, Leder av turkomitéen i LOP Bergen og omland

---

## Middelhavscruise

26. oktober dro 33 deltakere fra Bergen med fly til Roma via Amsterdam. Allerede på kaien skjønnte vi at logistikken måtte være i orden når 2.400 cruisedeltakere skulle om bord. Vi fikk utlevert et nøkkelkort, ble fotografert og kredittkortet registrert før vi fikk stige om bord. Dette nøkkelkortet ble brukt til lugaren, til handling om bord og til av- og påstigning på båten. Uten dette kom vi altså ikke om bord igjen. Vi reiste med Norwegian Cruiseline og båten het Norwegian Jade på 96.000 dwt, 6 ganger større enn det største hurtigruteskipet. Turen skulle ta vel 10 dager og gå innom en del konfliktområder, så vi var svært spente. Vi hadde full pensjon om bord, så hvis en ikke hadde tenkt seg på utflukter, er dette en svært rimelig ferietur. Men utfluktene koster en del. Selve cruiset kommer på kr 12-13.000 inklusiv fly, og dersom du tar alle 5 utfluktene, må du legge til om lag kr 3.000.

## Hellas-Tyrkia

Vi reiste først til Katákolon i Hellas, en liten kystby på Peloponnes, der utflukten gikk til Olympia, de antikke olympiske lekers vugge fra 776 f.kr. Dette var en svært interessant opplevelse, der vi blant annet fikk se stedet der den olympiske ilden blir tent. Deretter gikk båten videre til Pireus, havnebyen til Athen. Du kunne i hver havn velge ulike utflukter, og de fleste dro her til Akropolis. Med god guiding er dette en stor opplevelse. Båten dro så til Izmir (tidligere Smyrna) i Tyrkia med utflukt til Ephesos, en romersk by som selv om den i dag er ruiner, gir et godt inntrykk av hvordan det en gang var. Vi hadde en fantastisk god guide som gjorde livet i byen levende for oss.

## Egypt-Italia

Etter det var båten halvannet døgn i sjøen før vi kom til Alexandria i Egypt. Her gikk bussene i

kolonne til Kairo med politieskor-te og med sikkerhetsfolk om bord. Vi fikk samme opplevelse som deltakerne fra Sandnes og Jæren hadde i januar 2011 (Vi i LOP nr 1, 2011). Andre dro til El Alamein, så alternativene var flere. Båten lå halvannet døgn i Egypt, så vi fikk også en rundtur i Alexandria. Det som slo oss, var det enorme folkelivet, mangelen på trafikkultur, alle uferdige husene og den elendige bosshåndteringen. Etter Egypt tok båten to og et halvt døgn tilbake til Roma. Vi hadde noen timer med sterk vind og urolig sjø, men med en så stor båt var det få som ble sjøsyke.

## Noe for oss?

Passer denne formen for pensjonister? Svaret på det er et ubetinget ja. Mange av deltakerne var over 80 år og den eldste nærmere 90, og samtlige var godt fornøyde med denne formen for feriereise. Du bor et fast sted, kan selv velge



*Cruiseskipet Norwegian Jade.*

*To av pyramidene ved Kairo med sfinxen.  
Kheopspyramiden til høyre.*

de utfluktene du vil, du får oppleve flere nye spennende steder, du får god mat og drikke og kan selv velge når og hvor du vil spise, du har et utall av underholdningsmuligheter og aktiviteter om bord så du kjeder deg ikke, og du blir godt tatt i vare dersom noe skjer. Med så mange passasjerer kan lydnivået til sine tider bli vel høyt,

men du har alltid muligheten til å trekke deg tilbake. Lugarene var godt lydisolerte. Vi valgte å spise middag samlet hver kveld i samme restaurant, men det er et stort antall spisesteder og barer å velge mellom. Dette er blitt en svært populær måte å feriere på. Derfor er det i dag et stort antall turistskip verden over. Bare i Roma talte vi

15 cruiseskip. Det er ulike konsept fra båt til båt, noen retter seg mot yngre folk, noen til familiefolk og andre til godt voksne. Så det er viktig for oss å velge riktig cruiseskip. Gjør man det, kan vi anbefale et cruise for oss pensjonister. Vi kommer trolig til å gjenta denne reiseformen ved en senere anledning.



*Vi studerer silkeproduksjon på en kunstscole i Tyrkia.*

### **LOP tilbyr rådgivning**

#### **Pensjonssaker:**

Elen Lein tlf. 71 25 35 23, mobil  
915 58 954,  
e-post: lein.aas@online.no

#### **Arv/boppgjør/testament**

Tove Lian 75 15 03 02 eller  
mobil 456 30 948,  
e-post: hel-lia@online.no

# Olav Hagen, nytt æresmedlem i LOP Øvre Romerike

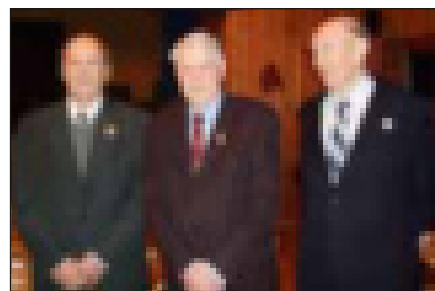
Petter Olsen

På årsmøtet i Øvre Romerike LOP (Landslaget for offentlige pensjonister) ble Olav Hagen, Jessheim, tildelt æresmedalje og diplom for sitt store engasjement og arbeid for pensjonister og eldre i Ul-lensaker.

Gjenvalgte leder, Kjellfrid Frankmo, sto for tildelingen, og fremhevet Hagens mangeårige arbeid i lokallaget og i kommunens eldre-råd, og hans utrettelige innsats for å bedre eldres kår og livssituasjon. På bildet står han mellom lagets to andre æresmedlemmer, Ole Egeland (t.v) og Kåre Syltevik. De

har fått utmerkelsen før, både som lagets ledere i flere år, og for sitt arbeid for bygdas eldre.

Årsmøtesakene gikk for øvrig raskt unna. Laget har nå 124 medlemmer. Årsberetningen viste at det har vært stor aktivitet i laget, og økonomien er god. Medlemsmøtene holdes på Lykkebo 2. torsdag i måneden med god oppslutning. Da er det aktuell informasjon, forskjellige kulturinnslag, kåserier, allsang, bevertning og dans. I mai er det vårfest, og i desember julebord. Fjorårets sommertur gikk til Evert Taubefestivalen sør for



Fra v. Ole Egeland, Olav Hagen og Kåre Syltevik.

Strømstad, og var en stor opplevelse. Styret for 2012 blir: Kjellfrid Frankmo (leder) Arne Mythe (nestleder) Ellen Nystuen (kasserer) Tore Eriksen (styremedlem) og Petter Olsen (sekretær).

## Moss med fullt styre igjen!

I februar kunne årsmøtet i Moss og omegn lokallag igjen velge fullt styre etter et år underledelse av et arbeidsutvalg, som for øvrig har drevet laget på beundringsverdig vis. Valgkomiteen hadde ikke funnet villige kandidater på forhånd og så seg nødt til å fremme forslag om nedleggelse. Nestleder i sentralstyret Turid Frimo, som deltok, anmo-

det på det sterkeste om at årsmøtet skulle stemme mot nedleggelse. I løpet av møtet tok kvinner ansvar og nytt styre kunne velges. Det nye styret er: Fra v.: Styremedlem Marit Johannessen, Sentralstyrets Turid Frimo, leder Unni B. Roksvåg, sekretær Inger Myhre og styremedlem Gunhild Grøndalen. Kasserer Liv Leirstein hadde forfall.



Landslaget for offentlige pensjonister (LOP) har samarbeidsavtale med:

Sykepleierforbundet  
Presteforeningen  
Skolelederforbundet

Mattilsynet  
OPPF (Oljedirektoratet/  
Petroleumsdirektoratet)

# Tannhelsetjeneste for 67+

Årsmøtet i LOP Bergen og omland henstiller til LOP sentralt om å intensivere arbeidet overfor myndighetene med å få til en lovpålagt helsetjeneste for eldre over 67 år som gir rett til kontroll og behandling av tennene etter mønster av helsetjenesten for øvrig.

## Bakgrunn

Dagens lov om tannhelsetjenester gir gratis tilbud om kontroll og behandling bare til personer som er innlagt i institusjon eller som har mottatt hjemmesykepleie i tre måneder eller mer. Dette fører til at det blir økonomien til den enkelte (friske) pensjonist som avgjør om han/hun ser seg råd til å gå til tannlegen. De fleste eldre

tannlegepasienter vet at et besøk hos den private tannlegen kan bli en kostbar affære. Derfor utsetter mange eldre i det lengste, eller dropper helt, besøk hos tannlegen i redsel for at regningen skal bli så stor at den ødelegger økonomien deres.

## Ønsket situasjon

Årsmøtet i LOP Bergen og omland ønsker at LOP sentralt skal være pådriver overfor myndighetene for å sikre eldre samme ordning for tannhelsetjeneste som den vi har for legetjenester. Når det gjelder kontroll av tilstanden i resten av kroppen, er ordningen slik at vi betaler bare en egenandel når vi oppsøker lege, og dersom utgif-

tene gjennom året til legebesøk og evt. medisin blir større enn en viss sum, så får man utgiftene refundert gjennom NAV.

En tilsvarende ordning kunne for eks. være knyttet til tidspunktet for retten til å motta folketrygd (67 år).

Enstemmig vedtatt på årsmøtet til Bergen og omland lokallag 24. januar. Lokallagsleder Gunda Falao Sparre har tidligere hatt leserinnlegg i Bergens Tidende om saken.

# Påskelammets følge

Påskan står foran oss og når det gjelder mat er lam en svært vanlig råvare, mange lurer på hvilke viner, krydderier eller grønnsaker skal en bruke? Her er noen tips for årets påskelammemiddag. Tipsene serveres av Birger Frimo som har faglig bakgrunn som kjedesjef i Nortura Proff og dagligleder for Bølgen og Moi Høvikodden. På grunn av lammets karakteristiske smak og fettinnhold bør det være en vin med forholdsvis høy alkoholprosent og middels høyt syreinnhold og/eller tanin (garvesyre) for å rense ganen. Husk: Avpass mengden krydder og hvitløk i forhold til hvilken

stykingsdel av lammet du har valgt, f.eks. mindre krydder og hvitløk til ytrefilet av lam enn til lammelåret. Hvitløk passer bra til lam, men for mye "dreper" lammekjøttets spesielle smak. Foruten hvitløk anbefales helst fersk rosmarin, men den tørre kan selvfølgelig brukes, av grønnsaker anbefales ovnsbakte rotgrønnsaker f. eks. sellerirot, persillerot, pastinakk og gulrøtter, ikke bruk kålrot sammen med gulrøtter for det blir for søtt. Av vin anbefales: CDR. Cotes du Rhone 2009 (Vinmonopolets varenummer 4440401) til sympatiske kr 114,90, eller Fèlsina

Beraduega Chianti Classico 2008 (Vinmonopolets varenummer 3665401) til kr 148,80. Ønskes en litt dyrere vin anbefales Ch. Musar (Vinmonopolets varenummer 1005301) til kr 279,90.

## Riktig god og smakfull påske!



Foto: matprat.no

# Tips for å bedre økonomien og informasjon til lokallagene – mars 2012

Flere lokallag søker både den lokale sparebanken og kommunen om midler. Det viser seg at sparebankene som regel gir opp til ca. kr 1 000 i støtte til lag og foreninger. Noen kommuner gir imidlertid atskillig mer. LOP Rana har, f.eks., i noen år nå fått kr 5 000 årlig i økonomisk støtte fra kommunens kulturbudsjett. De lagene som ikke allerede søker sparebank og/eller kommunen, oppfordres herved til å gjøre det. Det blir ikke mye penger av å basere seg på kaffe- og åresalg!

Sekretariatet minner også om rundskriv nr. 21-2010 som fortsatt gjelder og er sendt ut igjen i februar 2012 «Fra tid til annen mottar sekretariatet henvendelser om økonomisk støtte til ulike formål. I noen tilfeller er det gitt: Lagene bør finansiere virksomheten med ordinære inntektskilder, dvs. utover medlemskontingenten, med loddsalg, inngangspenger, grasrotmidler, offentlig støtte til drift og spesielle arrangementer, sponning fra ulike lokale kilder, turvirksomhet med økonomisk overskudd etc. En ordning med prosjektstøtte til lokallag er en måte å medvirke til at lokallag setter i gang tiltak/prosjekter. Siden dette rundskrivet ble sendt ut, er det gitt prosjektstøtte til flere lag (bl.a. Øvre Romerike, Nedre Romerike og Trondheim). Et prosjekt kan være noe så enkelt som at lokallaget har stand på bymesser, markedsdager eller

det kan være verveaksjoner av ulike karakter etc. Tiltaket/prosjektet bør i hovedsak bidra til en videreutvikling av LOP; arbeidet for å ivareta pensjonisters rettigheter samt økt medlemstilgang.

## Sentralstyret vedtok følgende retningslinjer:

- LOP innfører en ordning med økonomisk støtte til prosjekter i regi av lokallag for å stimulere til bredere utadventd virksomhet.
- Et prosjekt/tiltak kan være alle former for virksomhet.
- Prosjektet skal medvirke å gjøre LOP kjent.
- Prosjektene skal være et bidrag til økt medlemstilslutning til LOP og kombineres med aktiv verving.
- Søknad om prosjektstøtte kan sendes LOP sentralt når som helst – ingen søknadsfrist!
- Det skal søkes i god tid før prosjektets oppstart.
- Søknaden skal inneholde et enkelt budsjett for prosjektet/tiltaket der kostnadene framgår, hva som forventes fra LOP sentralt og hva som er lokallagets kostnadsandel.
- Innen en måned etter prosjektets gjennomføring sendes en kort rapport til LOP sentralt. Det er ingen øvre grense for beløp det kan søkes om.»

## Informasjon til lokallagene fra sekretariatet – mars 2012

- Innkreving av kontingent bør skje i januar sammen med

innkalling til årsmøtet og programmet for halvåret. Påminnelse til de som ikke har betalt kontingent, sendes i månedsskiftet februar/mars. Fristen for innbetaling av den sentrale kontingentdelen på kr 200 er 1. mai hvert år.

- Vervepremie: Lokallaget får kr 50 for hvert nye medlem. Kontingenten må være betalt.
- Nestleder i laget bør ha ansvar for medlemsvervingen.
- På anmodning sender sekretariatet oppdaterte medlemslister og lister over direkte-medlemmer som kan verves til lokallagene. Oppgi laveste og høyeste postnummer i lokallagets dekningsområde. Kontakt Tove Lian.
- Sentralstyret blir orientert om medlemstallene i hvert lag på alle møtene.
- Avtalen med Norsk Sykepleierforbund (NSF) gjelder bare sykepleiere som er medlemmer i NSF, og NSF betaler den sentrale kontingenten for dem. Sykepleiere som ikke er medlem i NSF – eller ikke oppgir medlemsnummer i NSF, må betale full kontingent. Lokallaget må sende innmelding og NSF-medlemsnummer til LOP-sekretariatet. Sykepleiere får «Vi i LOP» i henhold til registrering i NSF, ikke som medlem av lokallaget.
- Navn på nye medlemmer, adresseendringer, utmeldinger m.m. sendes sekretariatet snarest mulig slik at medlemmer får neste medlemsblad eller det kan stoppes ved



dødsfall. Gi opplysning om årsak til utmelding (ubetalt kontingent, utmelding, sykehjem, død e.l.).

- Medlemsblad som kommer i retur medfører stopp i abonnementet. Derfor fører sene endringsmeldinger til at bladet stoppes unødvendig!
- Ektepar/samboere får bare ett medlemsblad. Gi beskjed om dette.
- Medlemskartoteket bygger på medlemsnummer som må oppgis ved henvendelser til sekretariatet.
- Send aldri inn hele medlemslister til sekretariatet, bare endringene.
- Dobbelregistrering skjer altfor ofte. Lokallagene må oppgi når direkte-medlemmer melder seg inn i laget. Det må skilles mellom nye medlemmer og medlemmer som overfører sitt medlemskap til lokallagsmedlemskap.
- Noe du vil snakke med daglig leder eller sekretariatsmedar-

beider om? Se kontaktinformasjon på side 2.

- Husk å oppdatere innholdet på nettsiden til laget! Det er en lite arbeidskrevende måte å verve medlemmer på.
- Innmeldings- og endringstalongen kan brukes av alle!



### Jeg vil bli medlem av LOP!

som medlem av nærmeste lokallag. Kontigent kr 300 pr. år.

som direkte av LOP sentralt. Kontigent kr 200 pr. år.

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr.:..... Poststed:.....

LOP  
Petter Grubensgt. 9,  
8624 MO I RANA

### Jeg vil melde fra om .....

Nytt navn: .....

Ny adresse: .....

Postnr.:..... Poststed:.....

Innsendt av: .....

Navn: .....

Medlemsnummer .....

LOP  
Petter Grubensgt. 9,  
8624 MO I RANA



## Strøm-Erichsen på sporet?

Så er det jo noe å glede seg over i helse-Norge! Ja, hvis dette bare er en begynnelse!

Først kastet statsråden styret i Helse Midt-Norge. Dagen etter gjorde hun det samme i Helse Sør-Øst. Ingen tvil om at gleden er stor, ikke bare ved Oslo Universitetssykehus.

Så kan vi kanskje etter hvert få igjen noe av den tillit vi hadde til vårt offentlige helsevesen, vi som er pasienter og av god, gammel årgang!

Regjeringens omkalfatring av sykehusene i Oslo, tempoet i sammenslåingen samt overføringen av et pasientgrunnlag på 160.000 til Akershus Universitetssykehus og reduksjon av bevilgningene har møtt sterk og berettiget kritikk. Sammenslåingen av Rikshospitalet/Radiumhospitalet, Ullevål sykehus og Aker sykehus i 2009 går i lyntogstempo og med et såkalt overforbruk på 50 millioner kroner i måneden. Budsjettenes kuttet og det heter så vakkert fra Stoltenberg og Strøm-Erichsen at sammenslåingen er til fordel for pasientene. Mon tro hvilke pasienter de har i tankene?

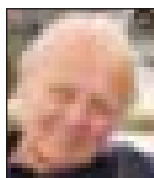
I hvert fall ikke dagens pasienter. I hvert fall ikke de eldre.

Nei, i beste fall er det morgendagens pasienter. Prosessen med budsjettkutt og kutt i antall stil-

linger betyr at pasientene ved de nevnte sykehus møter mangel på fagpersonell, reduserte behandlingstilbud, etterslep i innkjøp og fornyelse av teknisk utstyr, lengre ventetid, m.m. til tross for et lojalt helsepersonell. Et ofte frustrert helsepersonell som holder tann for tunge.

Kort tid etter at direktør Siri Hatlen gikk i protest, kom statsråden likevel opp med et par hundre millioner kroner. Nå har statsråden kastet to helseforetaksstyrer. Hva blir det neste? Fortsetter hun på det sporet hun har begynt, venter vi bare på at tempoet i sammenslåingsprosessen settes ned og flere, større økonomiske bevilgninger til medisinsk utstyr og bygningsanlegg fra den godeste Sigbjørn Johnsen.

Hvis ikke regjeringen i større grad setter det enkelte menneske, den enkelte pasient i sentrum for sin politikk, betyr det bare at vi går til det private helsevesen, enten vi har helseforsikringer eller ikke. Rammet av alvorlig sykdom, vil de fleste av oss være oss selv nok.



Thor-Eirik G. Mykland

### Hverdagshelter.

Av Anders Stende.

Vi hører om kjente karer som øyer og sjøveier fant, de utsatte seg for farer, men berømmelse og ære de vant.

De regnes som våre helter for sitt mot og sin eventyrlyst, mon vi alle på ulike felter utkjemper en lignende dyst.

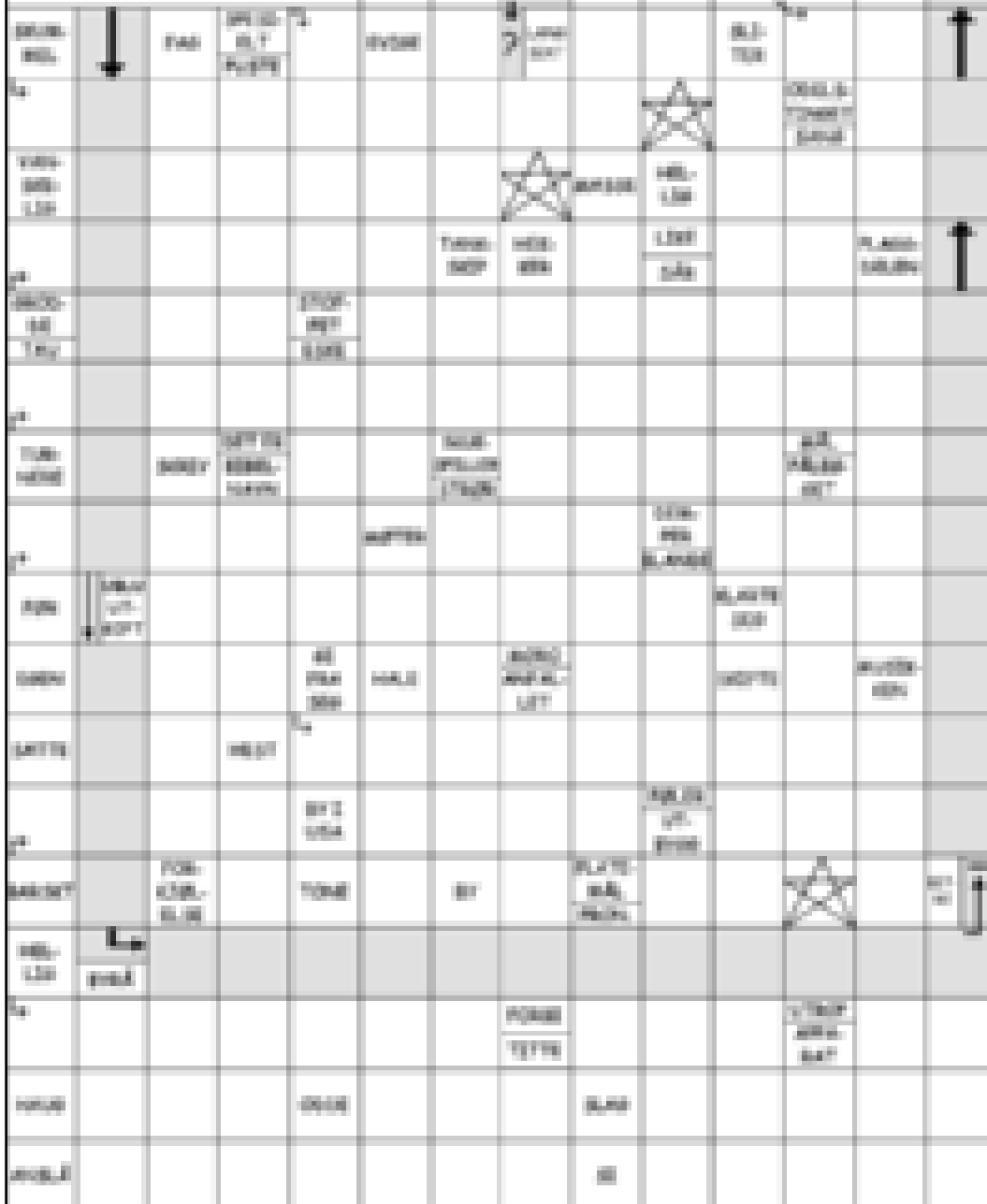
Vi er alle på reise i livet, en reise mot ukjent mål, og ingen kan reisen beskrive, det blir sjelden noe mediagnål.

En reise mot en indre kjerne, et mål som i avstand er nær, en reise mot en utforsket stjerne, mot et lys som befinner seg der.

Den er ikke lett å finne den veien vi gjerne vil gå, vi må over trollene vinne om vi et klarere lys skal nå.

Vi er alle som hverdagshelter om vi aldri på veien gir opp, men fortsetter med fornyede krefter og kjemper oss frem non stop.





## Løsning nr 4-2011: PÅ ØNSKELISTEN TIL LOP STÅR MANGE NYE MEDLEMMER

Vi gratulerer vinnerne

Inger Myhre, Moss

Liv Undheim, Farsund

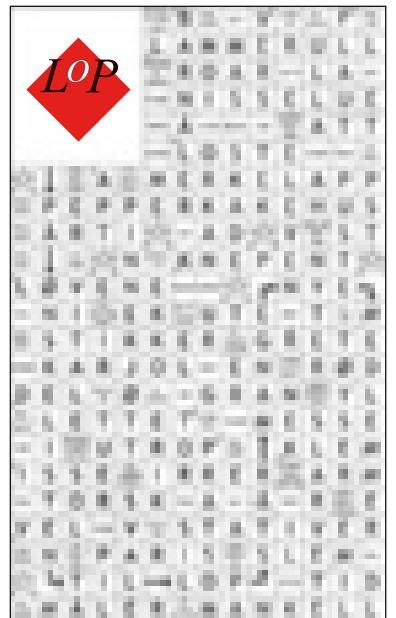
Sverre Skoglund, Vangsvik

Karle Gjernes, Smøla

Sverre Vevelstad, Utåker

som får 5 Quick-lodd hver i posten.

**Frist for innsending av løsning i nr 1-2012 er 2. mai**



Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr/poststed: \_\_\_\_\_

Løsningsord: \_\_\_\_\_

Send til [tomaholt@start.no](mailto:tomaholt@start.no)

eller Vi i LOP, Tømtesvingen 30, 2013 Skjetten Innen 2. mai



Returadresse:  
LOP  
Petter Grubens gate 9  
8624 Mo i Rana

## LOKALLAGENE

### Akershus

Asker  
Jorid Nørholm 66 78 41 07 995 34 250 jorid.norholm@gmail.com

### Nedre Romerike

Leon Skogvold 906 32 500 smskog@online.no

### Øvre Romerike

Kjellfrid Frankmo 970 92 474 p\_olsen@combitel.no

### Buskerud

Kongsberg  
Rolf Wallin 32 73 44 07 rolf.henry.wallin@ebnett.no

### Hedmark

Glåmdal  
Jan Nicolay Aas 915 30 560 annastearn@gmail.com

### Presteforeningen

Nils Kristian Lie 952 19 026 ragnils@gmail.com

### Hordaland

Bergen og omland  
Gunda Falao Sparre 55 90 10 53 gunda.sparre@gmail.com  
Sunnhordland  
Vermund Trohjell 53 42 04 42 918 25 257 vermund.trohjell@haugnett.no  
Voss  
Bjørn Fareth 56 51 36 34 905 82 699 bfareth@online.no

### Møre og Romsdal

Kristiansund  
Øyvind Wæraas 71 58 39 72 480 88 404 oweras@online.no  
Molde og omegn  
Bitten Linge 71 25 21 56 bitten.l@online.no  
Ålesund  
Sigurd Dybvik 70 13 37 60 911 07 120 sidy@mimer.no

### Nordland

Midt-Helgeland  
Åse Floa Steinrud 977 17 534 tove@wika.no  
Rana  
Tove Lian 75 15 03 02 456 30 948 hel-lia@online.no  
Salten  
Brynhild Geiring 75 53 93 68 bgeiring@hotmail.com  
Vågan  
Turid Hansen 992 59 829 johald@online.no

### Nord-Trøndelag

Namsos  
Bjørn Kvatningen 74 27 33 23 992 66 705  
Steinkjer  
Leif Aune 74 14 36 34 994 34 351 leif.kjetil.aune@ntebb.no

### Oppland

Cjøvik  
Berit Bugge Arnestad 61 17 84 30 beritmba@online.no  
Gudbrandsdal  
Terje Lindby 61 23 08 50 tromlin@online.no  
Lillehammer  
Per Rasmussen 995 07 051 prasmus@online.no

### Oslo

Oslo  
Lillian Saxegaard 22 61 21 62 944 99 320 lillian.saxegaard@gmail.com  
Mattilsynet

Karin Tubås Andersen 482 70 235 anter2@online.no  
Meteorologisk Inst. Seniorklubb  
Norvald Bjergene 90871523 norwaldb@online.no

### Rogaland

Haugaland  
Kristin-Elfi Flåto 478 69 818 krisflaa@getmail.no  
Mattilsynet R/A  
Per Astrup Filseth 916 25 202

### Oppf

Wilhelm K. Trym 51 55 57 97 gunnarnyboe@czi.net  
Sandnes og Jæren  
Synnøve Ladstein 51 66 41 39 91697145 sy-lad@online.no

### Stavanger

Kjell Espedal 51 58 65 89 kjell.espedal@lyse.net

### Sogn og Fjordane

Indre Sogn  
Ivar Nesbø 57 69 53 74 ivarnesboe@hotmail.com  
Nordfjord  
Eivind Skjerven 57 67 12 00 eivind.skjerven@gmail.com

### Sør-Trøndelag

Trondheim  
Annbjørg Ulset Evensen 930 30 739 ul-evens@online.no

### Telemark

Telemark  
Evy Brattland 35 55 78 48 986 72 973 brattlan@online.no

### Troms

Tromsø  
Harry Kvalvik 77 63 44 58 harry.kvalvik@gmail.com

### Vestfold

Larvik  
Odd Bjarne Johansen 33 11 12 91 oddbj@online.no  
Sandefjord  
Kåre Hoel 33 47 54 72 kare.hoel@sfjbb.net  
Tønsberg  
Ole Henrik Røine 900 94 360 oroine@online.no

### Østfold

Fredrikstad  
Brita Kaspersen 69 39 70 37 brita.k@getmail.no  
Indre Østfold  
Randi Frankrig 922 80 706 randi.frankrig@bluezone.no  
Moss  
Unni Roksvåg 69 25 85 44 bjarok@online.no

### Sarpsborg

Ellen-Marie Mikkelsen 69 15 48 87 ellen-mm@online.no