

Vi i LOP

NR. 3 - 2016 - ÅRGANG 71

Pensjoner under press

Å gjøre livet rikt

Lokallagsjubileum

MEDLEMSBLAD FOR LOP - LANDSLAGET FOR OFFENTLIGE PENSJONISTER

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

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

PENSJONSUTVALGET

Hans Erik Pettersen
905 43 413
hansep@online.no

**HELSE- OG
OMSORGSUTVALGET**

Jon Lange
922 41 029
jonlange@online.no.

SENTRALSTYRET**Styreleder**

Torild Ofstad
954 37 233
Torildofstad@gmail.com

Styremedlemmer:

Johannes Bolstad
924 44 478
johannes.bolstad@bkkfiber.no

Paal Borsheim
971 76 980
paal.borsheim@lyse.net

Sigmund Jan Nordmo
413 37 761
sj-nor@online.no

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

Lillian Saxegaard
944 99 320
lillian.saxegaard@gmail.com

Astrid Bjellebø Bayegan
909 29 047
abayegan@online.no

Varamedlemmer:

Tore Lindholt
63840267
tomaholt@start.no

Per Loe
416 75 170
reid-lo@online.no

Frist for nr. 4-2016: 15.oktober

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

Forsidebilde og illustrasjonsfoto:
Bigstockphoto

INNHOOLD

Pensjoner under press	s. 4
Et rikt liv	s. 6
Til Roma med LOP	s. 10
Kristiansand 20-års jubileum	s. 12
Midt-Helgeland 10-års jubileum	s. 14
Råd og tips	s. 16
Fra en annen tid	s. 18
Fra Romerike til Galapagos	s. 22
Reisebrev fra Larvik	s. 23
Vårtur med Molde	s. 24
LOP-dølar i Vesterled	s. 25
Rike minner fra Røros	s. 27
Kryssord	s. 30

Lokallagene har startet høstsesongen og det er et rikholdig utvalg av møter og temaer i landets mange lokallag. Siste nyhet fra lokallagene før dette bladet går i trykken, kommer fra Sarpsborg lokallag. De har laget en egen Facebookside for sitt lokallag, og kan dermed spre informasjon om sine møter og aktiviteter til enda flere interessenter.

Det presset som oppleves mot pensjonene og pensjonister i disse dager er det viktig å stå i mot. Da er det viktigere enn noen gang å stå sammen. Og nettopp det bidrar sterke og levende lokallag til.

Margaretha

LEDERS SPALTE

**Høsten er kommet,
og vi har en utfordrende periode foran oss!**



De siste trygdeoppgjørene har vist oss at økonomisk trygghet basert på forutsigbare og gode offentlige pensjons-/trygdeutbetalinger ikke er en selvfølge -verken for oss eller for kommende pensjonister. Det er gode grunner til å frykte en slik utvikling:

Pensjonene har hatt en negativ vekst de siste to årene. Selv for gifte og samboende som får en redusert avkortning fra 15% til 10% fra 1. september, blir veksten negativ. I tillegg er det slik at den tilleggspensjonen på 4000 kroner ikke kommer offentlige minstepensjonister til gode. Den blir samordnet bort. Dette er helt i samsvar med gjeldende trender. I fjor hadde lønnstakerne en positiv vekst, mens pensjonistenes vekst var negativ. Og i år var pensjonistenes negative vekst sterkere enn lønnstakernes. Dette betyr en økonomisk omfordeling mellom lønnstakere og pensjonister.

Et av LOPs krav til statsbudsjettet har vært økt bemanning på sykehjemmene. Under drøftingene har signalet vært at regjeringen ønsker å heve kompetansen på sykehjemmene og det er bra. Men det har ikke kommet noe signal om økt bemanning. Det hjelper lite å øke kompetansen hvis man ikke samtidig øker bemanningen. Snarere tvert i mot så er det en forutsetning for at personalet skal kunne øke sin kompetanse at det er tid til det, og da er økt bemanning en forutsetning.

Tiden fram til jul får vise oss om det er noen vilje fra regjeringen til å respondere positivt på LOPs, og for den sak skyld, også andre pensjonistorganisasjoners krav.

Dette er en svært enkel beskrivelse av den situasjonen vi er oppe i. Den er uakseptabel, og det er urettferdig at pensjonistene skal få en dårligere velferdsutvikling enn lønnstakerne.

Det er tydelig at vi ikke kan vente oss noen drahjelp fra opinionen. Forrige vinters mediedebatt viser at mange forståelsepåere og synsere er av den oppfatning at pensjonistene har det for godt. Det er en holdning vi må bekjempe. LOP er absolutt av den oppfatning at pensjonister også skal bidra i økonomisk vanskelige tider, men ikke mer enn lønnstaker gruppene.

Men hvem skal fremme våre saker? Det er det bare vi selv som kan. Kommende pensjonister ser ikke ut til å være klar over de selv skal bli pensjonister en dag. Å fremme våre saker betyr at vi må være aktive deltagere i samfunnsdebatten og delta i samfunns- og/eller politisk arbeid. Gjennom disse kanalene har vi muligheter til å påvirke beslutningsprosessene og dermed øke mulighetene til å beholde vår velferd.

Vi må med andre ord fortsette å være meningsbærere selv om vi blir pensjonister. Og skal vi ha tyngde må vi ikke bare være meningsbærere i saker som angår oss selv, men delta i den alminnelige debatten.

Vi er en generasjon som gjennom et langt liv og arbeidsliv, har ervervet oss mange kunnskaper på alle nivå. Vi har mye å bidra med selv om vi ikke lenger er aktive i yrkeslivet.

Til neste høst er det Stortingsvalg. La oss bidra til at pensjoner, folketrygd- og eldrevelferd blir satt på dagsorden i valgkampen slik at det fokuset kan bli et virkemiddel for å snu trenden.

Torild Ofstad
Styreleder LOP

Mange av LOPs lokallagsledere har de siste månedene vært aktive med leserinnlegg til sine lokalaviser. Både underreguleringen av pensjoner, som pensjonsutvalgets leder, Hans Erik Pettersen, skrev om i forrige nummer av bladet, og høstens debatt om pensjoner, har vært tema.

Pensjonene er under press, og som pensjonister må vi selv være med på å ivareta våre interesser. En tydelig stemme fra LOP i debattene som går er et viktig bidrag til dette. Derfor har sentralstyret prioritert å gi lokallagene litt ekstra service i form av forslag til leserinnlegg om saker som er viktige for oss som pensjonister.

NRKs «Debatten» i slutten av august viser hvor viktig pensjonistenes samfunnsengasjement er. LOP gikk i etterkant ut og fremholdt at pensjonene og velferdsordningene for pensjonistene er hardt presset. Den argumentasjonen vi fikk servert i dette programmet var også et indirekte forsvar for underreguleringen på 0,75% sa LOPs styreleder Torild Ofstad.

I forslaget til leserinnlegg fremholdt LOP følgende: Det ble under programmet lagt fram et tallmateriale for utvikling av pensjoner og lønn basert på prosent, og ikke på det reelle tallgrunnlaget. Dette er manipulering med statistikk som bidrar til å skape et inntrykk av at pensjonistene har alt for god råd, og nærmest snylter på yngre generasjoner. Innlegget ble brukt av mange lokallag overfor sin lokalpresse.

I vårt forrige nummer satt også Jan Mønnesland fokus på hvordan tillegget på 4000 kroner til

minstepensjonister kommer alle til gode, bortsett fra de som også har offentlig tjenstepensjon.

Mønnesland avslutter artikkelen slik: «Denne diskrimineringen av offentlige pensjonister kan være utilsiktet. I så fall bør det rettes opp før Stortinget vedtar lovforslaget, noe det neppe er politisk vilje til. Eller det kan være en bevisst handling for å straffe de offentlige pensjonistene dersom en nekter å svelge forslaget til departementet av desember 2015 om å avvikle bruttopensjonen og gå over til en ny påslags-modell.»

Aftenposten satte i sommer ansikt på dette med å intervju Ragnhild Davidsen. Hun mottar minste pensjonsnivå i folketrygden, men etter 14 år med halv stilling som renholder i kommunen har hun i tillegg opparbeidet en liten tjenstepensjon. Hun er dermed et godt eksempel på de personer som Mønnesland har påpekt vil bli rammet av denne modellen.

I intervjuet ville ikke statssekretær Thor Kleppen Sættem (H) i Arbeids- og sosialdepartementet varsle noen endringer i samordningsreglene, dermed er dette kanskje likevel ikke en utilsiktet handling fra regjeringens side. Fra LOPs side mener vi at dette er en god illustrasjon på at pensjonene er under press og at vårt arbeid vil være svært viktig i årene som ligger foran oss.

Gjenlevende pensjon

TIL FRASKILTE EKTEFELLER



Gjenlevendepensjon fra folketrygden kan i visse tilfeller gis til personer som er skilt fra avdøde. Kravet er at ektefellen dør innen fem år etter skilsmissen og at ekteskapet har vart minst 25 år, eller minst 15 år dersom ektefellene hadde barn sammen.

Tor Busch er Professor emeritus ved Handelshøyskolen i Trondheim. Han har skrevet boken «Personlig økonomi for pensjonister» og driver også bloggen <http://pensjonistokonomi.blogspot.no>

Dersom flere personer gjenlevendepensjon, skal beregning for hver av personene. Gjenlevendepensjonen skal altså ikke fordeles mellom dem.

Gjenlevende får ikke beregnet gjenlevendepensjonen automatisk, men må selv søke om å få denne pensjonen. Det er kun justeringen av grunnpensjonen som gjøres automatisk. Søknad må sendes på eget skjema.

I følge ekteskapsloven (§86-§88) har også fraskilte ektefeller rett til ektefellepensjon fra annen pensjonsordning enn folketrygden (offentlig tjenstepensjonsord-

ing og privat kollektiv pensjonsordning med obligatorisk tilslutning). Kravet er at ekteskapet har vart i minst ti år og at den fraskilte var minst 45 år ved skilsmissen. Denne retten er videre betinget av at den avdøde ved skilsmissen var eller hadde vært medlem av en pensjonsordning med ektefellepensjon. I så fall får den fraskilte også rett til ektefellepensjon fra en ordning som avdøde var blitt medlem av etter skilsmissen.

Dersom flere personer har krav på ektefellepensjon, blir det foretatt en fordeling etter varigheten på ekteskapet/partnerskapet til de enkelte. Retten til ektefellepensjon opphører dersom ektefellen gifter seg på nytt.



LOP HAR SAMARBEID MED:

- Sykepleierforbundet
- Presteforeningen
- Skolelederforbundet
- Mattilsynet
- Meteorologisk Institutt



Å ha god kontakt med andre GJØR LIVET RIKT!

Turid Arna Olsen er en svært aktiv dame. Å ha kontakt med folk er viktig for Turid, og det har hun til gangs. Som leder av Sanitetskvinnene på hjemstedet Mosjøen, nestleder i LOP Midt-Helgeland, og i tillegg medlem av LOPs sentralstyre, har Turid ikke problemer med å fylle tiden. I vår kunne Turids lokallag av LOP feire 10 år, og det ble selvfølgelig markert som seg hør og bør.

Tekst: Margaretha Hamrin

10-års jubileet til Midt-Helgeland LOP kan du lese mer om på side 14 i dette bladet. Vi har tatt med Turid på cafe for å høre litt mer om hva som har bragt henne inn i LOPs rekker. Turid er ikke fra Mosjøen opprinnelig. Men som vi vet, har jobbmuligheter og kjærlighet ført til mang en flytting rundt i landet. Så også med Turid. - Jeg er født og oppvokst i bygda Hegra i Stjørdal. Mange kjenner kanskje til Hegra festning, og i det området trådte jeg mine barnesko. Når yrkesvei skulle velges ble det først ett år på yrkesskole i kjole- og draktsøm. Så ble det to år på husflidskolen i Namsos med ett år søm og ett år vev. Da var tiden inne for å søke seg jobb, og en mulighet i Sandnessjøen dukket opp med en gang. Der ble det to år som lærer i søm og idrett. Den store drømmen min var å komme inn på Statens Industriskole, men denne fikk en bråstopp av andre hyggelige begivenheter, og dermed ble det giftermål og småbarnsliv i stedet.

Hvordan hadde det seg at du endte opp i Mosjøen? Det var min mann, som var ingeniør i veivesenet, som fikk jobb i Mosjøen. Vi skulle være der i fem år, men jeg er der enda! Jeg fikk jobb i i videregående skole i Mosjøen som håndarbeidslærer, etter noen år hadde vi tre døtre og satte i gang med husbygging i 1968, et hus som jeg fremdeles bor i.

Men du var ikke snauere enn at du også satte i gang

med videreutdanning midt i et travelt liv? Jeg fikk rett og slett lyst til å gjøre noe annet. Så falt det seg slik at jeg akkurat bodde på et sted i landet som var det første stedet der man kunne ta desentralisert lærerutdanning. Det var helt midt i blinken for meg, så da ble det lærerutdanning og deretter over 25 år i ungdomsskolen før jeg pensjonerte meg.

Og foreningslivet, ble det plass til det også i en travel lærerhverdag? Noen år før jeg gikk av med pensjon tenkte jeg at noe må jeg også drive med når jeg går av. Jeg hadde flere ganger blitt forsøkt rekruttert til Sanitetskvinnene, og en dag ble telefonsamtalen med en i deres styre ekstra lang. Da sa min mann – Nå får du si ja, så du kan legge på røret! Og slik ble det starten på et aktivt foreningsliv. Fra LOP kom det faktisk to brev med invitasjoner uten at jeg fikk interesse for foreningen. Jeg synes vel egentlig jeg hadde nok å drive med. Men en tidligere kollega ville gjerne ta meg med på et medlemsmøte, så jeg tenkte at jeg kan vel bare dra og se. Og der ble jeg! For det var veldig trivelig, et flott sosialt felleskap og mye interessant program.

Nå har du vært nestleder en god stund. Hvordan klarer dere å holde oppe interessen for lokallaget? Vi har opparbeidet en god sosial arena der folk kjenner at det er hyggelig å komme. Og så involverer vi alle i å utarbeide våre



program, slik at medlemmene kan kjenne et eierskap til møtene våre. Hver januar måned har vi idedugnad der medlemmene går sammen i grupper på tre-fire personer. Der lager de innspill til temaer for møtene våre, og vi får alltid inn mange og gode forslag. I tillegg har vi turer, både dagsturer og lengre turer. Ikke alle er like glade i overnattingsturer, så vi vil også ha et godt utvalg av de populære dagsturene våre.

På toppen av dette aktivitetsnivået er du også med i LOPs sentralstyre? Det var lokallagslederen min som stadig kom inn på dette med å nominere meg til sentralstyret. Fire ganger kom spørsmålet opp formelt, og til slutt gav jeg etter. Men jeg må si at det å være med et hakk høyere opp i organisasjonen er en berikelse. Man får et annet innblikk og oversikt, og ikke minst mye å ta med seg til lokallaget hjemme.

Som så mange andre har du også opplevd det å bli alene i ung pensjonistalder? Ja, det kom som et sjokk på både meg og hele familien. Vi var på hytta, mannen min hadde hatt en fin dag med barnebarn på fisketur. På natten døde han helt plutselig. Det viste seg å være en utposning på hovedpulsåren, når det skjer er det ingenting som kan gjøres. Senere har det vist seg at han også hadde to onkler som døde på samme måte, så dette er noe man kan være disponert for. Når det første sjokket hadde lagt

seg var det viktig for meg å få en normalitet i hverdagen. Jeg passet på å ha struktur på dagene og gikk raskt ut i nærmiljøet for å være nær andre mennesker.

Å få være en del av foreningslivet har kanskje blitt enda viktigere etter at jeg ble alene. Men selve sentrumet i livet er mine ni barnebarn fra 11 til 26 år. Det er så koselig å ha god kontakt med dem alle, og selv om de eldste flytter rundt etter der de studerer og jobber, slår de stadig på tråden for en prat. Alt i alt har jeg et rikt og godt liv. Og det som gjør livet rikt for meg å ha mye og god kontakt med andre mennesker.

“Å få være en del av foreningslivet har kanskje blitt enda viktigere etter at jeg ble alene”



BUDAPEST

Førjulstur til hjertet av Europa

8. – 11. desember 2016



Turpris kr 5850,- pr. pers.

Turprisen inkluderer:

Fly Oslo – Budapest t/r med KLM
Flyskatt kr 335,- (m/forb. om endring)
Busstransport i henhold til program
3 netter i dbl.rom på
Hotel Mercure Korona 4*
3 frokoster
2 lunsjer (2-retter, dag 1 og 3)
3 middager (3-retter)
Sightseeing med lokalguide
ankomstdagen
Utflukt til Szentende og Visegrád
med lokalguide (dag 3)
1 reisevert fra LOP
Reiseleder fra Norsk Tur

Tillegg:

Enkeltrom kr 900,-
Ekstra drikke til inkluderte måltider

LOP er representert ved turutvalget.



SØR-AFRIKA

– storby, vinland og safari

19. – 27. januar 2017



Turpris kr 24 500,- per person
Pluss flyavgifter kr 3359,- (m/forb.
om endringer)
Totalt kr 27 859,- pr. pers.

Turprisen inkluderer:

Fly Oslo – Cape Town/Johannesburg – Oslo
7 frokoster
4 lunsjer
7 middager
Alle utflukter i henhold til program
Tips
Reisevert fra LOP
Reiseleder fra Norsk Tur

Tillegg:

Enkeltrom kr 3150,-
Table Mountain kr 290,- pr. pers.
Stellenbosch kr 590,- pr. pers.

LOP er representert ved turutvalget.



Dag 1: Norge - Budapest

Vi starter juleturen med felles lunsj i sentrum før en liten rundtur i Budapest. Kjente steder som Gellerthøyden, Fiskerbastionen, Slottet og både Pest- og Budasiden blir besøkt. Felles middag om kvelden

Dag 2: Julemarkeder

Det største julemarkedet befinner seg på Vorosmarty-plassen midt i sentrum av byen. Varm deg med et varmt glass vin, prøv noen av de lokale bakverkene og titt på mange av de flotte håndlagde produktene som er til salgs i bodene. Felles middag på Restaurant Kaltenberg om kvelden.

Dag 3: Utflukt til Visegrad og Szentendre

I kunstnerbyen Szentendre er det også julestemning i desember. Det betyr at det finnes julemarked også her. Den lille byen ble grunnlagt av serbiske flykninger i det 14. århundre. Her finnes en helt annen kultur og byggestil enn i resten av Ungarn.

Turen går så videre til den kongelige byen Visegrád. Her finner man en festning fra 1200-tallet og Kongeslottet fra 1400-tallet i renessansestil. Det var i sin tid det vakreste kongelige bosted i Europa med sine 350 rom, kapell, hage og fontener. Dagens lunsj blir servert i en hyggelig middelalderrestaurant ved slottet. Felles middag på Restaurant Spoon Boat om kvelden.

Dag 4: Tid på egenhånd før hjemreise

Tid på egenhånd. Det mest kjente kjøpesenteret er West End hvor man i tillegg til butikker også finner flere restauranter. Et av de nyeste sentrene er Arena Plaza. Vaci Utca er byens gågate og her finner man kjente merkevarebutikker. Hva med en spa-opplevelse? Dette er innbyggernes kultur; å bade i byens varme kilder. Vi kan anbefale enten bad Szechenyi ved byparken Varosliget, eller Gellert som ligger på Buda-siden, rett ved Frihetsbroen. Busstransport fra hotellet til flyplassen på ettermiddagen.



Dag 1: Norge – Sør-Afrika

Vi flyr fra Norge til Cape Town. Eventyret kan begynne.

Dag 2: Cape Town

Dagens program vil bli besøk i et botanisk paradys og en tur til topps på Table Mountain, 1067 meter over havet.

Dag 3: Robben Island

Vi drar med båt ut til den beryktede Robben Island, øya med en lang og mørk historie. Det var først og fremst Nelson Mandela som gjorde fengselet kjent.

Dag 4: Kapp det gode håp

Kapp det gode håp er et kjent begrep, her hvor havstrømmene fra Atlanterhavet og Det indiske hav møtes.

Dag 5: Frivillig utflukt til Stellenbosch

De som vil kan i dag bli med på utflukt til en vingård.

Dag 6: Cape Town – Krugerparken

Vi flyr til Nelspruit som ligger litt sør for den berømte Krugerparken.

Dag 7: Kruger nasjonalpark

Kruger nasjonalpark, et av Afrikas største og viktigste viltreservater, står på dagens program. Her lever "the big five" – elefant, bøffel, neshorn, løve og leopard.

Dag 8: Johannesburg – hjemreise

Vi kjører buss til Johannesburg - Sør-Afrikas største by og midtpunkt. Sent på kvelden flyr vi mot Europa og Norge.

Dag 9: Ankomst Norge

Vi er tilbake i Norge på formiddagen.

Til ROMA med LOP



Det sentrale turutvalget i LOP gjennomførte tur til Roma våren 2016. Vår dyktige og flotte reiseleder fra Norsk tur, Turid Gogstad, møtte oss på Gardermoen. Hun sørget for at turen ble ekstra fin og innholdsrik for oss alle.

Tekst: Leder av turutvalget Lillian Saxegaard og Inger Trømborg

Vi landet i Roma på kvelden 23. mai og sjekket inn på Lodovisi Palace. Det det var et 4 stjerners hotell som lå sentralt i byen.

Etter en god natt og smakelig frokost ble vi hentet av en komfortabel turbuss utenfor hotellet vårt. Vi hadde samme sjåføren flere dager, han var meget dyktig og imponerte oss mer enn en gang.

Vi var også meget fornøyd med den lokale guiden. Hun var skandinavisk men hadde bodd i Roma i mange år. Hun var kunnskapsrik og morsom og gjorde Roma-turen ekstra fin og spennende.

Den første dagen var det rundtur i Roma, litt med buss, men mesteparten til fots. Vi fikk med oss mange kjente turistmål og de fleste kastet mynt i Trevifontenen, det heter seg jo at da vil man komme tilbake til vakre

Roma. Etter besøket i Colosseum og felles lunsj kunne vi disponere tiden selv. På kvelden spiste vi middag på en pizzeria i gamlebyen.

Dag 4 var vi i Vatikanet og i Peterskirken. Det var en flott opplevelse og ekstra interessant ble det jo når vi hadde med oss vår dyktige lokale guide.

Dag 3 var det frivillig utflykt til byen Tivoli som ligger et par mil unna. Vi besøkte blant annet Villa d'Ester som i dag står på UNESCOs verdensarvliste. Den vakre hagen med alle sine fontener var virkelig verdt besøket. På hjemveien besøke vi katakombene, det var interessant men vi tror de fleste synes det var godt å komme ut i sollyset igjen.

På turen hadde vi mange felles måltider. Vi fikk smake på Italienske spesialiteter og koste oss sammen på hyggelige restauranter med nydelig mat og god drikke.



Vår flotte reiseleder sammen med den lokale guiden.



Det sosiale samværet med andre flotte pensjonister blir også et stort pluss på disse turene. Å treffe nye spennende mennesker er bestandig givende.

Dag 5 var der det hjemreise. Formiddagen kunne vi disponere selv. Mange benyttet anledningen til å shoppe litt ekstra eller bare sitte på en fortausrestaurant og nyte på livet.

Vi fikk mange tilbakemeldinger om at folk var fornøyd og at det ble en fin tur.

Turutvalget vil sende en spesiell takk til alle de hyggelige medlemmene våre som var med på turen. Alle gjorde sitt for at dette skulle bli en flott tur for alle.

Vi håper vi sees igjen en annen gang!





LOP Kristiansund

20-ÅRSJUBILEUM!

I mai kunne Kristiansund lokallag feire at foreningen har blitt 20 år!



Torsdag 26. mai kunne medlemmene i LOP i Kr.sund (Landslaget for offentlige pensjonister) feire at foreningen er 20 år. LOP sentralt kunne feire 75 år jubileum i fjor, mens lokalavdelinga i Kr.sund blei stifta 10. april 1996. Feiringa foregikk på Barmanhaugen og styret hadde lagt opp til en allsidig feiring.

24 medlemmer hadde møtt fram og tre av dem var også med på stiftelsesmøtet i 1996: Johan Elliasen, Magnus Polden og Kristoffer Fladval. De fikk sin fortjente hyllest! Også foreningas første leder, Johan Tømmervåg, skulle vært med på møtet, men måtte dessverre melde avbud.

Lederen Karl Johansen holdt en liten tale, der han fortalte om oppstarten i 1996, og de som var tilstede på møtet.

Den daværende leder av LOP i Norge – Ivar Grotnes, var med på møtet. Det første interimsstyret besto foruten av Johan Tømmervåg, av John Emil Larsen, Ivar Halse, Hans Johansen og Solveig Tømmervåg. Allerede

på oppstartsmøtet fikk foreninga 25 medlemmer. Etter et par allsanger, der trekkspiller Helge Ulseth fra Straumsnes denne gang sørge for musikken, kunne styret invitere medlemmene på "Karls bacalao". Lederen hadde tilberedt en aldeles nydelig rett! LOP kan prise seg lykkelig over å ha en slik matkjenner i sin midte, og som heller ikke går av veien for å tilberede maten på møtene sjøl!

Under middagen spilte Ulseth taffelmusikk og praten gikk livlig. Etter en passende pause var det klart for nok en "godbit" fra Karl – hans eminente karamellpudding!

Etter all den gode maten, var det lagt opp til musikk, sang, og en del gode historier av Helge Ulseth. Deretter var det loddsalg og folk fikk prate med gamle og nye kjente. Det var tydelig at den "gamle garde" – de som hadde vært medlemmer i 15 -20, år syntes det var trivelig å treffes.

Sjøl om enkelte nok syntes det allerede hadde vært mye god mat, slapp de ikke unna bløtkaker og kaffe, som det

LOP kan prise seg lykkelig over å ha en slik matkjenner i sin midte og som heller ikke går av veien for å tilberede maten på møtene sjøl!

høver for en jubileumsfeiring! Spillemann Ulseth avslutta med noen melodier – blandt annet en vals han hadde komponert for mange år sida og da han måtte forlate festen etter dette, fikk han blomster og takk for sin innsats på jubileumsmøtet!

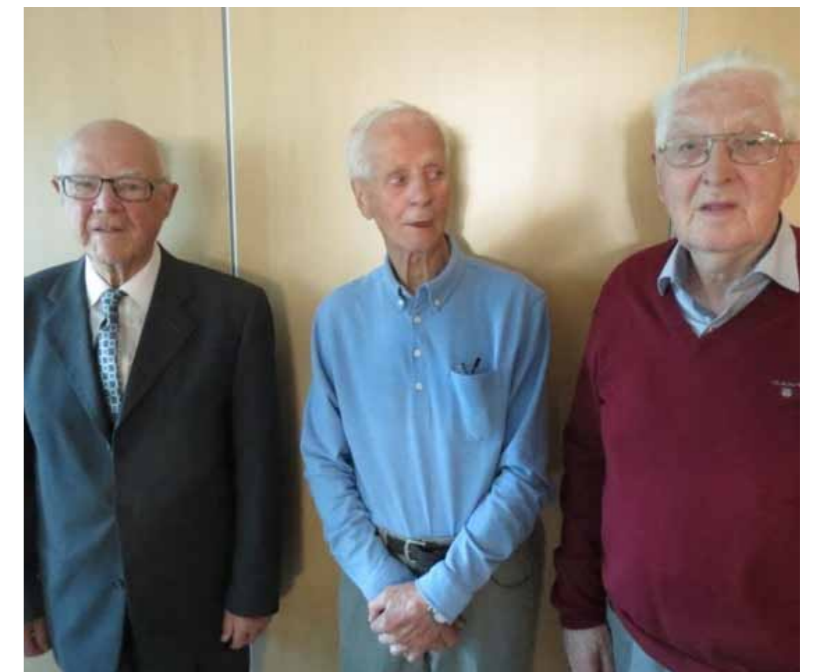
Trekninga foregikk som alltid under gode kommentarer og også denne gang var det enkelte som forsynte seg godt av gevinstene! Nestleder Margreth Karlsvik takka vår "faste pianist" Lillian Fresk Fostervold for at hun alltid stilte opp når hun blei spurt og overleverte en fin blomsterbukett som takk for innsatsen i år. Til slutt retta hun en stor takk til en utrolig leder, som sto for det meste av mat på jubileumsmøtet, og overleverte en stor blomsterbukett fra oss alle!

Karl Johansen takka for blomstene og for den fine stemninga som hadde vært på møtet og ønska alle vel heim!

Jor Larsen



Leder Karl Johansen takker for blomster han fikk for den flotte maten han hadde laget til møtet.



Tre av de som også var med på stiftelsesmøtet i 1996: f.v. Magnus Polden, Johan Eliassen og Kristoffer Flatval.

LOP - førstevalget for offentlige pensjonister!



LOP Midt-Helgeland 10-ÅRSJUBILEUM!

En flott feiring av jubilaranten fant sted 14. april i år.



Vi hadde en veldig fin feiring av jubilaranten på Kulturverkstedet torsdag 14. april i år, og vi var ca 63 påmeldte. Vi er så heldige å ha to musikere blant oss, nemlig Svein Daleng på piano og Sjalg Wika på trompet. De åpnet med en fanfare! Meget høytidelig!

Deretter framførte vår kjære leder, Åse Floa Steinrud, diktet «Vår» av Ivar Mortenson Egnund. Hun ønsket våre innbudte gjester velkommen. Gjestene var fungerende leder sentralt Torild Ofstad, Tove Lian fra LOP Rana, og leder og nestleder fra Utdanningsforbundet, Thor Gunnar Nordhøy og Arnfinn Olsen.

Til sist, men ikke minst, ønsket hun vår kjente underholder Ellen Steffenrem velkommen sammen med alle frammøtte. Dermed var festen for 10-årsjubileet i gang.

Åse overrakte stafettspinnen til Tove Wika som var vår eminente konferansier resten av jubileumsfeiringen.

Musikk fra våre to musikere var neste innslag på programmet. De framførte musikkverket «Misty». Vakkert innslag. Vi fortsatte i det musikalske hjørnet, og Ellen Steffenrem framførte tre vakre sanger, nemlig «Mjelle», av Terje Nilsen, «Sommarfugl i Vinterland» av Halvdan Sivertsen og «Sangen om fjellet» av Stig Bang og Stein Ivar Mortensen. Før mat avsluttet vi denne sekvensen med allsang, «No livnar det i lundar».

Kulturverkstedet serverte en deilig varmrett, og det var stående buffet. Praten gikk livlig over bordene, og det virket som folk trivdes i hverandres selskap. Våre to musikanter underholdt med taffelmusikk under måltidet.

Etter maten fikk vi en hilsen fra vår fungerende leder, Toril Ofstad. Hun berømmet den flotte musikalske underholdningen før maten. Hun snakket videre om kravene til regjeringen fra vår organisasjon, LOP som vi har selvstendig drøftingsrett med.



Hun sa videre at pensjonen står under press. Den blir kontinuerlig redusert ved 0,75% underregulering. Det er alminnelig oppfatning om at pensjonistene er «altfor rike», men slik er det ikke. Statsråden sier at etterreguleringen blir det ikke gjort noe med. Vi sendte inn krav om tannhelse, og kravet om aktivitetssentre for eldre i landet var også et krav i denne sammenheng.

LOP Midt-Helgeland fikk pengegave fra sentralt, og Toril Ofstad fikk en diktbok som heter «Min løynde barndom» skrevet av Kristian Halse. Hun fikk også en blomsterbukett overrakt av vår leder.

Før Åse Floa Steinrud holdt tale til jubilaranten, hadde vi allsang «Mellom bakkar og berg». Kort fortalt sa vår leder noen ord om da de startet laget for ti år siden og fram til nå. Ved første møtet kom det 14 personer, og ved videre arbeid ble det lagt vekt på struktur og forutsigbarhet ved møtene i framtiden, og innhold på møtene ble også vektlagt. Det arbeidet som har vært utført i 10-årsperioden har ført fram til der vi er i dag.

Sangen fra styret «SANG TIL MIDT-HELGELAND'S 10-ÅRSJUBILEUM» av Turid M. Olsen var neste punkt på programmet før kaffe og bløtkake. Det var også stående buffet.

Fra Rana var representanten Tove Lian. Hun sa noen ord fra sitt lokallag. De er nå 83 medlemmer, og i overkant av 30% møter på møtene. Hun hadde med hilsener til hele styret i Mosjøen, en potteplante til hver, Saint Paulia.

Som nevnt tidligere var utdanningsforbundet, leder og nestleder invitert. De sa noen ord, og forbundet sponser våre annonser i lokalavisa. De er en veldig flott samarbeidspartner. Allsang igjen. Denne gang er det «Nordlandsnetter» som står på programmet.

Vi nærmer oss slutten på jubileet, og Svein og Sjalg spiller en vakker melodi. Den heter: «What are you doing the rest of your life». (En liten forklaring fra en av musikerne: Han fikk spørsmål om hva han skulle gjøre resten av livet. Han sa han fant denne sangen som passet til spørsmålet.)

Vår leder, Åse, fikk blomster og noen vel fortjente ord med på veien fra undertegnede. Musikerne fikk en rose hver og litt honorar fra Åse. Det ble en verdig feiring av jubilaranten!

Turid M. Olsen

Vitamintilskudd SLØSING MED PENGER?

Det selges årlig store mengder vitaminpiller i dagligvare- og helsekostforretninger, mange av disse er såkalte multivitaminpiller. Men er dette bra for oss, eller er det bare unødvendig bruk av penger?

Tekst: Margaretha Hamrin

I 2011 kom tallen fra en stor undersøkelse som også omfattet vitamintilskudd; «Iowa Women's Health Study». Denne viste at det var høyere risiko for dødelighet for de som tok multivitaminpreparater. Men denne studien var kun en observasjonsstudie, det vil si at forskerne ikke hadde splittet personene de fulgte i to grupper, der den ene fikk vitamintilskudd og den andre ikke. Det eneste de gjorde var å følge en stor gruppe personer over lang tid, og dermed kunne de registrere at de som tok multivitamin hadde høyere risiko for å dø. Men kanskje de tok vitaminer *fordi* de var syke? Forskerne fant ikke noe bevis for det, men likevel må det en randomisert dobbelt blindtest til der tusener følges i minst 10 år før man kan si noe sikkert om dette.

Og det var akkurat det som ble gjort i «Harvard Physicians' Study II». Ut fra resultatene i denne studien hadde multivitamin ingen helseeffekter på hjerte, slag eller dødelighet generelt. I konklusjonen fra denne studien slår forskerne fast at multivitamin er en distraksjon fra effektiv forebygging av sykdommer. Sykdom kan forhindres med gode livsstilsvalg og vitamintabletter har ingenting med dette å gjøre, fastslår de.

Men for å kunne si noe helt sikkert om en helseeffekt må man ha en lang rekke studier som peker mot samme resultat. En slik studie kom i 2013, en såkalt metaanalyse av tilsammen 21 enkeltstudier, som samlet omfattet mer enn 90.000 personer. Her fant man ikke noen effekter av multivitamin, hverken negative eller positive. Og på en måte er dette godt nytt; selv om vitaminene ikke har noen effekt, er det bedre å betale for null effekt enn for produkter som fører til en negativ effekt.

En teori for denne null-effekten er at kroppene våre er så komplekse at supplement med veldig få komponenter ikke oppnår noen virkning. Og forskerne bak den store metastudien konkluderte med at nok er nok: Vi bør slutte å sløse penger på piller og heller bruke dem på mat som vi vet har gode helseeffekter. Som for eksempel broccoli.

Men ingen regel uten unntak. I forskernes konklusjon er det to tilskudd som en del av oss, og da særlig eldre personer, kan trenge: Vitamin B12 og D-vitaminer. Alle andre vitaminer bør komme fra kosten, og ikke gjennom piller konkluderte rapporten med.



Vi bør slutte å sløse penger på piller og heller bruke dem på **mat** som vi vet har gode **helseeffekter**.



Å TREFFE ANDRE ER GOD MEDISIN!

I tidsskriftet «Psykologisk.no» presenterer psykolog Linn-Heidi Lunde en studie om eldre og ensomhet. Hun fremhever at et overdrevet negativt fokus på aldring og ensomhet kan bidra til stakkarsliggjøring og nedvurdering av eldre mennesker, og kan forsterke negative aldersstereotyper. Det er nødvendig å nyansere det bildet som er skapt gjennom ulike medieoppslag, men også i deler av faglitteraturen.

Det brukes ofte et forfallperspektiv, der aldring først og fremst sidestilles med svekkelse og funksjonssvikt. At eldre er en svært heterogen gruppe med store individuelle variasjoner i helse og funksjon, blir i mindre grad vektlagt.

Sosialt nettverk er en effektiv beskytter mot ensomhet i alderdommen. Studier viser at det er ikke hvor ofte man treffer andre som betyr noe, men det at man faktisk har tilgang til å komme seg ut og treffe andre i en hyggelig sammenheng.

ELDRE ER MEST LOJALE MOT «SITT» BILMERKE

Tre forskere ved Handelshøgskolen i Bodø, Nord Universitet, har nå gått grundig til verks for å finne ut hvor merkelojale norske bileiere faktisk er, melder Forskning.no. De tre gransket fortiden til alle bileiere som het Hansen, Karlsen og Olsen hos Statens vegvesen og så hvilke bilmerker disse personene har eid tidligere.

Forskerne fant ut at menn er litt mer lojale til bilmerket sitt enn det kvinner er. Eldre bileiere er også langt mer lojale enn yngre. Og en 60-åring som skal bytte bil, er dobbelt så lojal mot «sitt» siste bilmerke som en ung bileier.

Toyota har flest lojale kunder, mens Opel og Ford følger hakk i hæl. Renault har lavest merkeloyalitet.



ROBOTSTØVSUGER FOR ET ENKELT RENHOLD

I Sverige har Susanne Frennert, doktorgradskandidat i rehabiliteringsteknikk ved Lunds Tekniska Högskola i Sverige, studert robotstøvsugere som hjelpemiddel for eldre mennesker. Frennert mener at en robotstøvsuger kan gjøre livet enklere for eldre mennesker. Spesielt hvis de har husdyr som hund eller katt, og trenger å støvsuge mer enn andre.

Aftenposten har testet et utvalg av robotstøvsugere, og best ut kom Samsung POWERbot VR9000 og Miele Scout RX1. Det viktigste kriteriet for testen var oppsugningsevnen. Men også lydnivået, størrelsen på støvebeholderen samt evnen til å rengjøre på alle typer gulv var med på kriterielisten.

En imponerende kvinne FRA EN FORGANGEN TID

Få yrkesgrupper kommer så tett på framtidens ledere som det lærerne gjør. Blant LOPs medlemmer er det lærere som har undervist både kommende statsråder og statministre. Men å ha undervist Norges kommende konge hører til sjeldenhetene. Det er nettopp det som Ellen Sverdrup kan fortelle om.

Tekst og foto: Gjertrud Lind Aase



Ellen Sverdrup og serveringsdamen på Retro Lykke Kaffebar.

Drosjen som skal frakte Ellen Sverdrup og meg til Retro Lykke kaffebar i Markveien på Grünerløkka, finner ikke helt fram, så Ellen må stavre seg av sted ved hjelp av gåstol og meg som støtte det siste kvartalet, før vi omsider klarer å manøvrere oss inn i den lille, overfylte, men koselige kafeen hvor vi får servert nystekte vaffer og kaffe av en vakker og smilende serveringsdame kledd og sminket fullstendig i 50-60-tallsstil.

Ellen er en nittiseks år gammel kvinne, og nesten en historiebok i seg selv.

Hun ble født i oktober 1919 og tilbrakte sin barndom i Ullevål Hageby. Barndommen var bare solskinn og glede, sier hun.

Hun var en typisk vestkantpike som fikk lære alt som sømmet seg for flinke piker på denne tiden. Hun var skoledyktig og likte lesing spesielt godt, lærte seg å spille piano, tegne og male blant annet. Den særegne interessen for lesing og litteratur arvet hun trolig etter sin far, Finn Knut Petter Laurits Wang, som elsket å lese eventyr for sine barn mens han satt i godstolen med pipa i munnen.

Musikkinteressen arvet hun trolig fra sin mor, Birgit Marie (Alme) Wang, som kom fra en svært musikalsk familie. Morens bror, Waldemar Alme, merket seg tidlig niesens usedvanlige musikalske talent og kjøpte førsteutgaven av et Blütners flygelpiano til henne. Et flygelpiano er et flygel som ser ut som et piano fordi strengene står oppreist horisontalt men er like lange som på et vanlig flygel. Det hadde en svært vakker klang. Ellen drømte tidlig om å studere klavér ved konservatoriet, men hennes musikalske karriere fikk en brå slutt da hun, på en elevaften i universitetets aula, fikk fullstendig jernteppe under sin soloopptreden, hvorpå hun styrtet ut av podiet og ned baktrappa og nektet å gå tilbake. Det var en så forferdelig opplevelse at hun solgte sitt vakre flygel. Den dag i dag kan hun ikke begripe hvordan foreldrene lot henne få lov.

Dette resulterte i at hun etter eksamen artium begynte sine studier ved universitetet i Oslo hvor hun tok tysk grunnfag, norsk mellomfag og historie hovedfag.

På pedagogisk seminar etterpå som hun fullførte på Nissen, fikk hun professor Ruge som sensor under sin muntlige eksamen hvor hun laget en eventyrfortellingstime som herr Ruge syntes var så fantastisk at han gav henne blank 1-er i karakter. Og da Hans Majestet Kong Olav og Hennes Majestet Dronning Märtha etter krigen i 1945, kom hjem fra Washington i USA (dronningen og barna), og fra London (kongen), og søkte etter privatlærer som kunne lære barna norsk, oppfordret rektor Ruge Ellen til å søke stillingen, hvilket hun fikk.

Ellen smiler hemmelighetsfullt mellom vaffelpising og kaffedrikking på retro kafeen. Servitøren kommer smilende innom oss og er storlig imponert over Ellens fantastiske stil, alderen til tross. Ellen kommenterer interiøret, bildene på veggene og de velkjente, gamle gjenstandene i små pauser under sin livsfortelling, og synes mitt kafévalg er midt i blinken.

Å undervise kongsbarna var veldig morsomt, fortsetter hun muntert.

De trengte å lære norsk siden de omtrent bare hadde snakket amerikansk under krigen. Det var først og fremst prinsesse Astrid og prinsesse Ragnhild som var mine elever. Kronprins Harald var yngstemann og egentlig for ung. Men han var en skikkelig luring. Da jeg skulle høre jentene i lekser, hendte det rett som det var at han satt under bordet og hvisket svarene til sine søstre.

Prinsessene var forresten veldig kreative med mat og bakst, så vi hadde mange hyggelige matlagingstimer på deres private kjøkken på Skaugum. Første gang jeg ble invitert til middag hos dem, fikk jeg servert noe jeg ikke ante hva var. Det var spagetti som de hadde lært å spise under sitt opphold i USA. Dette var deres yndlingsrett nummer én. Jeg studerte gaffelrullingen deres og var utrolig stolt da jeg – etter mange iherdige forsøk - klarte å få i meg herligheten på samme måte som dem. Spagettien ble servert med fersk parmesanost til og smakte slett ikke verst, humrer Ellen mellom to vaffelmunnfuller.

I ettertid har jeg fått utallige julekort fra kongefamilien, i tillegg til invitasjoner til prinsessenes konfirmasjoner. Dette satte jeg stor pris på, forteller hun stolt.

Ellen giftet seg med Jakob Sverdrup i desember 1945. Ellen forteller at deres bryllup nesten ble ødelagt før det fikk begynt på grunn av et redselsfullt vær. Det regnet is fra himmelen da far og datter stod utenfor huset og ventet på drosjen som ikke kom på grunn av glatta. Da den til slutt ankom, var Oslos gater fullstendig islagt, og hun holdt på å falle om kull da hun, etter kjøreturen trådte ut av bilen på sine høyhælte fine, nye silkesko, men ble reddet av sin far som holdt henne i armene og geleidet henne inn i Vestre Aker kirke. Omstendighetene til tross, gift ble de og dagen endte godt.

Ellen sliter naturlig nok litt med å holde orden på alle årstall, men hun forteller at de, da hun hadde avsluttet sin lærergjerning på slottet, og Jakob hadde fullført historie hovedfag ved universitetet i Oslo, reiste til London hvor hennes mann både arbeidet og studerte. Ellen forteller om deres Londonopphold at det var en spennende og gledelig tid.

De fikk leie et 1800-talls jaktstott i Surrey via en tidligere konsulent. Dette slottet hadde så høye dørterskler mellom rommene at deres førstefødte datter, Elisabeth, som på dette tidspunkt kun var et par år gammel, virkelig måtte streve med å komme seg over tersklene.

Her var også et dusin katter som vrimlet rundt på området og plasserte nattens "jaktbytte" utenfor kjøkkendøra hver morgen, til Ellen og vaskehjelpens irritasjon.



Som Londonkorrespondent måtte Jakob stadig representere i offentlige selskaper, slottsball og kongelige mottakelser bestående av Londons elite. Det var mye spenning, glamour og eleganse og de fikk utallige fantastiske opplevelser. Innimellom kunne det nesten bli litt for mye av det gode, sier Ellen.

Dagene kunne av og til bli litt lange for Ellen på grunn av mannens lange arbeidsdager. Et lysglimt i hverdagen var barnepiken, Mrs. Banks, som passet Elisabeth og var en virkelig nydelig dame. Hennes to egne sønner, David og Douglas var innimellom med sin mor på jobb. Da lekte de med Elisabeth ute i parken som omgav jaktstottet. I tillegg fikk Ellen etter en tid studere litteratur ved City literature institute. Dette gav dagene hennes mer innhold før de etter hvert reiste tilbake til Norge.

Smektende 60-tallsrytmer akkompagnerer samtalen vår, og på kaféveggen henger et vakkert bilde av en gammel seilskute, hvilket minner Ellen om sin bestefar, Jens Engelbrecht Andersen, som var seilskutefører. "Jeg må komme meg til arkivet så jeg kan oppdatere meg på min families historiske seilskuteaktiviteter", sier hun med lengsel i stemmen. Jeg prøver å få rede på hva Ellen ellers har av gode minner fra sitt lange

liv. Hun har stort sett likt alt hun har holdt på med, forteller hun.

Jakob og jeg hadde heldigvis mange felles interesser både når det gjaldt musikk, litteratur, teater og friluftsliv. Hver uke hadde vi to fribilletter til Filharmoniens konserter i aulaen. Dette var ofte et av ukas høydepunkt. Når Jakob på grunn av jobb ikke kunne bli med, inviterte jeg gjerne med meg min gode nabo og venn, Liv Bruland, Krinkastingsorkesterets daværende dirigent, Sverre Brulands kone. Vi to koste oss veldig med all den vakre musikken. Ellers var Jakob og jeg stadig på Nationalteatret og nøt godt av utallige oppsetninger i årenes løp.

Hver eneste søndag var vi på tur i Nordmarka, med unntak av de ukene vi tilbrakte på vår fjellhytte i Hallingdal. Vi elsket turlivet, både til fots og på ski. Bål og bacon-grilling var innimellom også en del av turens innhold, spesielt når døtrene var med, avslutter hun.

Nå går Ellen i sitt 97-ende år. Hun er fortsatt en vakker, og oppegående kvinne, og jeg føler meg svært privilegert som har fått lov til å bli litt kjent med henne.

Til tross for at hun har levd i en tid hvor kvinners plass definitivt var i hjemmet, synes jeg det er imponerende hva hun faktisk har fått utrettet, både for seg selv, sin familie og for samfunnet for øvrig.

Når drosjen plukker oss opp utenfor kaféen for å ta oss tilbake til sykehjemmet hvor hun skal tilbringe sine siste år, sitter hun og kommenterer gatenavn og kryss, bygninger og severdigheter idet vi passerer. Oslo er og blir hennes livs by. Her har hun levd et rikt liv.

Rett før dette gikk i trykken gikk Ellen Sverdrup bort, intervjuet publiseres etter tillatelse fra de etterlatte.

HØSTPROGRAM på Nedre Romerike

Tekst og foto: Maj Lindholt



Etter et vårsemester med godt besøkte møter og sommerfri åpnet høstsemesteret med en halvdagstur i august. Turen gikk med Veteranbuss fra Lillestrøm til Gansvika kro som huser både museum og spisested. Trelast har vært en viktig næringsvei på Nedre Romerike, og på Gan var det i nær fortid sagbruk. Demonstrasjon av prosesser og informasjon om virksomheten ble servert før lunsj.

Deretter cruiset vi på Øyeren som er Norges niende største innsjø og ligger i Glomma-vassdraget. Ved Glommas utløp i nord er Nordens største innlandsdelta med mange øyer som skiller Øyeren fra den mindre

innsjøen Svellet. Våtmarksområdene ved utløpet for Glomma, Leira og Nitelven ble sammen med Svellet og den nordlige delen av Øyeren fredet som naturreservat i to omganger, henholdsvis 1975 og 1992.

Et vell av fugle- og insektarter lever der, likeledes bever, men den så vi bare resultatet av arbeidet til: Blanknagde trestammer i vannkanten. Sauer beitet fredelig på flere øyer. Et meget interessant og vakkert område som det er mange planer for. Krovert og guide Ole Gunnar bidro sterkt til en god opplevelse. En flott og hyggelig tur – og regnet kom ikke for alvor før vi gikk i land på Lillestrøm havn!

Høstprogrammet fortsetter med medlemsmøter:

- 15. september:** "Lillestrøm - en by for innbyggerne eller utbyggerne? Blir det noe liv på bakken eller bare i høyden?" Innleder: Senioringeniør Anders Jørstad ved Planavdelingen, Skedsmo kommune – ansvarlig for kommuneplanen!
20. oktober: «Eldre og trygghet» Innleder: Hilde Kalseth Jensen, forebyggende koordinator ved Øst Politidistrikt.
17. november: «Det gamle Skedsmo – fremveksten av bygda, Strømmen og Lillestrøm» Innleder: Steinar Bunæs, lokalhistoriker og meget etterspurt foredragsholder.
15. desember: Julelunsj.

Møtene starter kl. 11.30. Dørene åpnes i god tid, så du kan gjerne komme litt tidligere og slå av en prat i svært trivelige omgivelser! Møtested er Doktorgården som ligger rett over gaten for Lillestrøm togstasjon og buss-terminal. Etter programmet serveres kaffe/te og noe å bite i mens praten går livlig. Velkommen!

Medlemmer fra andre lokallag er hjertelig velkommen!

Fra Romerike TIL GALÁPAGOS

Tekst: Maj Lindholt, Foto: Odd Westeengen



Skjelstad med darwinfinker – en art som er blitt observert av et ektepar i 40 år på Galápagosøyene.

- Jeg har vært to uker lenger på Galápagos enn Charles Darwin – men ikke satt de samme spor, humret han. Faunaen på Romerike er behørig dokumentert i Skjelstads fotoarkiv. Harespor i nysnø. Elg som trives dårligere når termometeret viser fem grader pluss. Apropos oppvarming; Svarttrost, bokfink og ringdue kommer ca. tre uker tidligere enn før. Noe å tenke over? Fjellvåken er for øvrig den vanligste rovfuglen på Romerike.

Et tastetrykk brakte oss over riksgrensen – og der danser tranene på Hornborgasjøen! Et vakkert skue han helst ikke går glipp av.

Skjelstad slapp å ta sjøveien til Galápagos som Darwin. Flyturen til øyene rett under Ekvator er lang nok. Den siste etappen med Aero Gal går med flyet «Solitario George» oppkalt etter skilpadden «Lonesome George» som var den eneste i sitt slag og døde for tre år siden. Han ble oppdaget på øya Pinta i 1970. Etter at han gikk

I mars delte journalist og naturfotograf Hallgeir B. Skjelstad reiseminner fra Romerike til Galápagos med lokallaget.

Skjelstad har en stor fanskare både for sine innsiktsfulle, velskrevne artikler i Romerikes Blad og – ikke minst – for sine flotte fotografier.

bort, er det funnet 17 skilpadder med genetisk likhet på øya Isabella. Navnet Galápagos er avledet av ord for skilpadde. En gang var dyret tilskudd til mat – ferskt kjøtt! – for sjøfolk.

Ulike dyre- og fuglearter har utviklet seg på de forskjellige øyene på grunn av isolasjon. Her er verdens eneste haviguan. Lavamåken finnes også bare her. Det er ca. 600 par og de ser ut som om de opptrer i en skrekkfilm, viste han til stor muntherhet. Her er det eneste stedet i tropene hvor pingviner lever. De har fulgt med Humboldtstrømmen. Nå er det truet av stormer som El Ninjo.

Dyrene på Galápagos er spesielle også i atferd, smiler Hallgeir B. Skjelstad avslutningsvis: De er ikke redd fotografier!

En stor takk til Hallgeir B. Skjelstad som kom og delte dette med oss!

REISEBREV fra Larvik lokallag

Hvert år legger LOP Larvik Lokallag opp til en litt lengre tur. Vi prøver alltid så langt det lar seg gjøre få til noe innen historie, kunst og kultur. I år falt valget på en tur til Mora i Sverige fra 13.-15. juni.



Vi var 14 pensjonister som dro med buss fra Larvik mandag morgen. Lagets leder driver også med turbusser, så vi var i de beste hender. Et hyggelig lunsjstopp i Sunne satte oss i god stemning for nye kjøremil. Været var litt skiftende, men vi var enige om at selve bussturen med landskapsopplevelsen også var en del av turen. Utpå ettermiddagen var vi framme i Mora og tok inn på Hotell Siljan. Her skulle vi ha base fram til frokost onsdag morgen. Hotellet svarte til forventningene både når det gjaldt servering og komfort ellers.

Hovedmålet for turen var besøk på Zorngården og Zornmuseet. Vi hadde derfor satt av en stor del av tirsdagen for å oppleve det spesielle kunstnerhjemmet og kunstsamlingen.

Først fikk vi en utmerket faglig omvisning gjennom hele det store hovedhuset slik det framsto fra tiden omkring 1900. Guiden fortalte levende om både det hverdagslige og det eksklusive i en stilblanding som det ikke var maken til i hele Saverige. Også på det tekniske området fantes det innretninger som var helt spesielle i et hushold på den tiden. Og ikke minst fikk vi høre om det sosiale livet og gjestfriheten til vertskapet. Og ikke minst hvor stor vekt som ble lagt på at tjenerskapet hadde gode betingelser.

Omvisningen gjorde et imponerende inntrykk av hvordan Anders og Emma Zorn levde og arbeidet i deres fantastiske hjem. Etterpå gjorde en utfyllende film sitt til at vi følte oss tatt med i en spennende atmosfære rundt begges liv og kunst. Derfor hadde vi et godt grunnlag da vi tok turen over til Zornmuseet. Her er verdens største samling av kunstneren Zorns ulike arbeider. Vi skjønnte hvorfor gutten fra enkle kår i Mora etter hvert ble Sveriges mest betydelige kunstner og verdenskjent. Her fikk vi se hans berømte malerier, akvareller og skulpturer. Mest av alt imponerte hans portretter.

Etter lunsj dro vi bort til skimuseet i Mora. Her fikk vi en bred oversikt over «Vasaloppets» skihistorie. Utstillingen fortalte oss hvordan kjente svenske og norske skiløpere har satt spor etter seg i nesten hundre år. Men bildene av den store massemonstringen i ulike situasjoner, var også spektakulær. Noen brukte ettermiddagene til en gåtur langs sjøen, mens andre valgte handlegaten. Før middagen var det behagelig å slappe litt av på hotellet der alt var greit tilrettelagt.

På hjemveien spiste vi igjen lunsj i Sunne, men valgte en annen vei videre. Ved grensen gjorde vi et handlestopp i Tøcksfors uten at det ble det store «harrykjøpet». Alt i alt hadde vi en hyggelig og lærerik tur som i det hele svarte til det som var planlagt. Bussturen var noe lang, men når bussen er komfortabel og sjåføren blid og stødig, var alle fornøyd da vi var tilbake i Larvik.

Steinar Halvorsen



Vårtur med Molde og omegn lokallag

Ein strålende vårdag i Romsdal. Fjelltoppen Vårløysa ligg med vinterkappa på, i liene under slepp vinteren taket og på bøane mot Rødvenfjorden blømer løvetannen og gyller skråningane. Fruktrærne syner fram sine rosa knoppar og kvite blomar. Fjorden ligg mørkegrøn og stille. Slik er ramma rundt turen Molde og omegn lokallag skipa til 11. mai. 30 personar dreg fra Rosenes by mot Rosvang Gaard. Det vert ein kortreistur. Med god drøs og strålende vær legg me reisa raskt bak oss. Bussen stoggar langs Holmemstranda. 10 minutt oppe i lia ligg Rosvang Gaard.

Staden vert dreve av to svært aktive og kreative pensjonistar, Albert Sandnes og Otto Beyer. Albert har vore frisør og Otto jurist. Tosaman driftar dei prosjektet sitt; gardshotel og villsauser.

Garden har vorte ei lita perle som er gjort om til gardshotell med 20 overnattingsplassar, og på bakkane bak låa beitar opp mot 80 villsauser. Staden er velegna som base for fjellturar og turar i nærområdet og for seminar for mindre grupper. Rett nedafor gardstunet har dei innreid ein eldre kiosk som har vore på vandring ulike stader i Romsdal. Denne har dei bygd på og gjort om til ein flott restaurant som tek inntil 35 gjester.

Albert tok seg av guidinga. Han fortalde om kva dei hadde dreve med før dei pensjonerte seg og korleis og kvifor dei var havna nett her. Soga om garden og kiosken/restauranten fekk me vite mykje om. Det vart ei fargerik forteljing med innsmett av soger både fra jakta på gardsbruk, restaureringa av den garden dei valde og om korleis gardshotellet vert drifta.

Me vart synte rund i hotellet – det gamle våningshuset. Her har dei lagt vekt på å ta vare på særpreget i huset både når det gjeld innreiing og val av møbler. Gamlestova er tilpassa som både etestove og seminarrom og med det ein treng av hjelpemidler. Planen er å innreie låven til møterom slik at gjester kan nyte frokosten sin i

gamlestova. Møblene var ei blanding av gammalt og nytt, mellom anna ein kommode fra 16-hundretalet og eit par vel tilpassa lenestolar fra IKEA. Bileta på veggene var både av og frå staden og synte slekta til karane.

I resepsjonsområdet var ei av stovene gjort om til eit gildt opphaldsrom med meir moderne kunst på veggene. Her kunne ein sitje og nyte den vakre naturen i sør og austover.

Soveromma i andre høgda var moderne med utsikt mot Romsdalsnaturen og Rødvenfjorden. På andre sida av fjorden kunne skimta Rødven gamle stavkyrkje. Folket samla seg på balkongen for å nyte synet av vakker natur og ei varmande sol.

Det var utruleg kva karane hadde fått ut av det gamle våningshuset. Dei fekk lovord og ros.

Så rusla me ned til restauranten. Me samla oss på og nær den store terrassen i det flotte været. Me hadde høyrte mykje skryt om maten på garden. Den var det Otto som hadde ansvaret for. Me hadde tinga gryterett fra Burgund. På eimen fra kjøkkenet skjøna me at det var godsaker i vente. Otto orienterte om kva han ville servere og korleis retten var tillaga. Til dessert var det heimelaga karamellpudding pynta med jordbær og bringebær og med ei skål krem for dei som ville ha det.

Dei to karane hadde ei imponerende arbeidsfordeleing. Albert tok seg av serveringa og det praktiske i restauranten, medan Otto var kokk og hadde ansvaret på kjøkkenet. Det var dekt på tre langbord, flott pynta med blomar og dekketøy. Måltidet vart den matopplevinga me hadde høyrte om. Me hadde hatt eit framifrå måltid som vart avslutta med kaffe

Me takka for oss og for det me hadde opplevd. Så vende me kursen heimover, godt nøgde!

Morten Fero, skrivar

LOP-DØLAR I VESTERLED



Gudbrandsdal lokallag ved turkomiteen arrangerte 26. mai busstur til Vestlandet. Målet med turen var mellom anna å oppleve fruktblomstringa langs Sognefjorden, nærare bestemt utover frå Luster til Hermannsverk og Leikanger. Men fyrst laut vi ta farvel med snødekte fjell frå øvst i Bøverdalen og vidare over Sognefjellet. På Sognefjellshytta var det kaffestopp og høve til å studere det spektakulære tilbygget. Ferda gjekk så vidare ned i dalen. Der var sommaren godt i gang, friskt grønt gras og blømande frukttre langs ein blekkstill fjord med sol frå skyfri himmel. Kva meir kunne ein be om?

I Leikanger såg vi oss rundt i den freda prestegardshagen. Det spesielle der var store og eksotiske treslag som t.d apetre, men også vakre blømande rhododendronbusker. Men mest av alt dei enorme frukthagane som for det meste stod i full blomst.

Lunsjen vart servert på Fjordkroa, og i finværet var det svært så triveleg å sitja på uteterrassen heilt i sjøkanten. Før Fjærlandstunellen overraska turkomiteen med ekstra

stopp og servering av edle dråpar mens vi samstundes kunne nyte den vakre utsikta over Fjærlandsfjorden.

Heimturen gjekk om Fjærland til Skei og vidare heim om Strynefjellet.

Ola Grøslund og Ivar Teigum guida oss på delar av turen, og elles syrgde sjåfør Stig Haverstad for både trygg kjøring og muntre kommentarar undervegs. Om bord i bussen var det dessutan både allsong og rebusoppgåver, så sjøl om turen strekte seg over meir enn tolv timar, leid vi inga naud.

Stor takk til turkomiteen Reidun Formo, Birgit Dyrset og Ola Grøslund for opplegg og gjennomføring av turen.

Reidunn Snerle, sekretær



HJELP NÅR DU TRENGER DET!

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

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

Birgit Kristensen gir konfidensiell bistand i saker som berører testamenter, arv, skifte og booppgjør. Tlf. 916 06 446. E-post: skiftevei@live.no

Dagstur til Vannøya

Tekst: Harriet Lindberg Larssen
Foto: Sigmund Nordmo



Fredagen glir over i ettermiddag - ola har trengt igjennom og jaga bort de mørke skyan over Bensjordtindan og regnet som prøvde å overta for ei kort stund sia. Æ sett på mi blåklokkeveranda og kjenne sola varme. Ka æ føle... undring over d æ ser rundt mæ...æ høre måsen skvaldre og småfuglan syng...

Tankan går telbake tel dagen i går. Forlot residensen kl.07.45 hjemme igjen 16 t. seinare etter en utrolig vakker busstur tel Vannøya. Å du store mi tid for ei vakker øy som ligg der ute mot storhavet. Guiden var ei fargerig og humørfyllt dama på 80 år... hun krydra d historiske m artige historie om kommunen Karlsøy, han Jens og han Eilert og ho Jendina...bygdeoriginalan som ho sa..

Dagen blei en tur ut i eventyret, øya m sin skiftande natur... naturen der ute må oppleves, sol, blomstra som nikka mot oss i veikanten.... d lukta fjæra og salt sjø...

rein og frisk luft. Fredelig, selv måsen tidde...

Storhavet lå der som et speil og glitra i sola. Så kom vil tel Torsvåg... æ mesta nesten pusten der æ sto i fjæra og møtte storhavet...langt der ute møtes himmel og hav., æ følte mæ lita og ydmyk.

Var d evigheta æ skimte langt der ute... d uforklarlige og vakre skaperverket??? Å du store mi tid for enn opplevelse!!! Bildan sitt som spikra på netthinna... uforglemmelig.... no skal æ slippe tastan og ønske dokker en flott fredag. nyt og ta vare på nuet, kos dokker... i morra e d lørdag og der ligg helga på vent.



BEDRIFTSBESØK PÅ NORTURA

Tirsdag 10.5.2016 var Indre Østfold lokallag LOP på bedriftsbesøk på Nortura Herland. Vi ble tatt vel imot og ønsket velkommen av direktør Lars Ove Flaten, vise-direktør Olav Bleie og Solveig Lintho. Deretter fikk vi servert kaffe, cider og nydelige rundstykker. Gode og mette forflyttet vi oss til auditoriet hvor Bleie ga oss en god og fylldig informasjon om bedriften.

Det ble også viste film fra produksjonen. Dette ble etterfulgt av omvisning. Fordelt i to grupper fikk vi se kyllingslakteriet og lageret.

Etter et ca. to timers besøk var det en imponert og fornøyd forsamling som takket for seg. Totalt kunne vi vært 42 tilstede på bedriftsbesøket, men pga sykdomsforfall ble vi 33. Det er en deltakelse vi synes er meget bra.

Randi Frankrig

RIKE MINNER FRA RØROS

Tekst: Synnøve Ladstein

I slutten av juli måned blei medlemmene i LOP Sandnes & Jæren invitert til Røros med vekt på utendørsforestillingen "Elden". Vi startet turen med buss over Suleskard i Sirdal til Setesdal. Flott natur via Dalen i Telemark til Kongsberg.

Turen var lagt til de indre østlandsbygdene på veien mot Røros. Etter opphold på Kongsberg, gjorde vi videre stopp ved Vikersundbakken hvor medlemmene blei imponert over dimensjonene ved verdens største skibakke for skiflyging. Lenger øst blei Hadeland glassverk besøkt. Først fikk vi et interessant "kurs" i glassblåsing før turen gikk til utsalgene for pene glassprodukter og porselensprodukter. Senere på dagen krysset vi Mjøsa og passerte Rudshøgda hvor vi fikk omvisning på husmannsplassen der Alf Prøysen vokste opp. Der så vi både slipesteinen og steinrøysa nedi bakken.

Neste dag gikk turen østover mot Innbygda og videre nordover mot Engerdal. Her besøkte vi den tidligere så kjente skiløperen, Gjermund Eggen, i hans eget hjem hvor vi fikk hans fortelling om skikarrieren. Så var vi ved Femundens østre side ved Elgå, for så å gå om bord i "Femund II", med en tre timers tur i fint sommervær. Ved landgang i Synnervika kom bussen for å ta oss med den siste biten opp til Røros.

På bergstaden fikk vi en flott byvandring med en meget dyktig guide som viste oss det som var verd å få med fra bergstaden. Om kvelden gikk vi samlet opp til slagghaugene hvor vi møtte Norges mest spektakulære utescene hvor det var et gnistrende samspill med en evig aktuell tematikk. Dette var et historisk musikkteater av høy klasse med om lag 300 aktører og et glitrende orkester. Lydmessig og opplevelsesmessig et musikkspill av høy klasse. Året er 1718. Den store nordiske krig raser. I Jamtland feirer Ellen og Kalle midtsommeren og kjærligheten. Så kommanderes Kalle ut i krigen; - Trondheim skal erobres. Ved juletider inntar Kalles regiment Røros. I denne "forfrusna stad" møter de rakryggede kvinner. Forbudt kjærlighet spirer.

Da kommer meldingen om at kong Karl XII er skutt: krigen er over! General Arnfeldt tar en skjebnesvanger beslutning – svensk retrett over Tydalsfjella. I en nådeløs vinterstorm fryser 3000 soldater i hjel.

For en opplevelse; - med rike minner fra Røros med oss hjem.



Så gikk turen videre i vakker natur gjennom den nye undersjøiske tunnelen til Averøya og over på Atlanterhavsveien. Senere var det en opplevelse med lunsj på "Ålesunds tak", Aksla. Et utrolig utsyn over hele Ålesund med omegn. Hjemturen gikk via E39 med ferje over Sognefjorden, besøk ved Osøyro og Bjørnefjorden, før vi passerte over vakre Stord og hjem til sør-Rogaland. For en tur og hvilke opplevelser Norge kan vise fram.

Takk til trivelige LOP-medlemmer som danner grunnlag for turopplevelser av høy klasse!

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

ANBEFALES: VAKRE DALSLAND



14.juni var dagen for Indre Østfold LOPs sommertur. I vakkert sommervær gikk turen med buss til Håverud. Der gikk vi om bord i M/S Dalslandia for en fem timers tur på Dalsland Kanal. Kanalen befinner seg i hjertet av Sveriges sjørikeste landskap. Store og små sjøer bindes sammen av kanalen som byr på vakre og forskjellige naturopplevelser. Kanalen er 254 km. lang - en mil er ut gravet, resten består av et naturlig sjøsystem.

Et av høydepunktene er den kunstige akvedukten i Håverud. Den er berømt og er en kombinasjonen av landeveisbro, jernbanebro og akvedukt. Akvedukten er en fritthengende bro der vannet ledes i en 33,5 meter lang metallrenne over fossen. Turen gikk gjennom et flott natursenario. På turen til Bengtsfors passerte vi 16 sluser, vakre steder og herregårder. Hele turen ble guidet av skipper Jan Carlson. Underveis ble vi servert varm lunsj. Serveringen var åpen for kjøp av forfriskninger under hele turen.

Før og etter lunsj hygget vi oss utendørs og nøt den vaker naturen og stillheten. I Bengtsfors ventet bussen og reisen hjem til Indre Østfold. Vi var enige om at vi hadde hatt en flott tur.

Randi Frankrig

Høstlig vandring på våte stier.
Det er et mollstemt senhøstkvad.
Borte de luende symfonier,
avklede trær med hengeblad.

Regndråper som glinsende perler.
Sølepytter med høstblankt vann.
Hoppende kråke! Sommerens erler -
med venner – har dratt til varmere land.

Natur i forfall før vinterdvale.
Forsinket røsslyng i falmet drakt.
Jeg haster hjem som en enslig svale,
paraplydekt i regntett drakt.

Høsten 2016, Hedvig Wist



NORDIC CHOICE HOTELS

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

Bestill via choice.no/lfop



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

Les mer på www.fcturistbusser.no



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

Les mer på www.nestorutvikling.no



SMALL DANISH HOTELS.DK
moments of happiness

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

Les mer på
www.smalldanishhotels.dk/lop



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

Les mer på www.dukapc.no



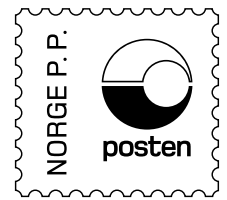
Escape Travel AS tilbyr turer over hele kloden. De er største arrangør av elvecruise og spesialister på l angreiser og safari. De kan tilby opplevelser på 30 elver og 3 kontinenter. De vil skreddersy turer for LOPs medlemmer.

Les mer på www.escape.no



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

Les mer på www.dagaasbo.no



RETURADRESSE:
LOP, STORTINGSGATA 2, 0158 OSLO

LOKALLAGENE I LOP

PRESTEFORENINGEN

Astrid Bjellebø Bayegan 909 29 047 abayegan@online.no

AKERSHUS

Nedre Romerike

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

Øvre Romerike

Erna Gjelsvikerna 915 74 962 gjelsvik@gmail.com

BUSKERUD

Kongsberg

Rolf Wallin 908 42 165 rolf.henry.wallin@ebnett.no

HEDMARK

Glåmdal

Anna Stearn 975 45 394 annastearn@gmail.com

HORDALAND

Bergen og omland

Johannes Bolstad 924 44 478 johannes.bolstad@bkkfiber.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

Åse Floa Steinrud 977 17 534 tove@wika.no

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 Isolbjørg.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

Anne-Lise Aune Lee 403 07 729 leenorge@gmail.com

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