

Vi i

LOP

NR. 4 - 2018 - ÅRGANG 73



Statsbudsjettet 2019

TEMA: Menneskerettigheter

Glade jul - Hellige jul

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

Utkommer 4 ganger årlig
ISS 1890-3398
Opplag: 10.000

SEKRETARIAT Turid Mæhre Olsen
Stortingsgt. 2, 0158 Oslo 92456568
Daglig leder: Karin S. Woldseth turid.arna.olsen@hotmail.com
22 42 22 55
post@lop.no Turid Schüller Sølland
www.lop.no 95960807
Kontortid: man–fre 09.00–15.00 tu.sc.so@gmail.com

SENTRALSTYRET **PENSJONSUTVALGET**
Styreleder Hans Erik Pettersen
Torild Ofstad 905 43 413
954 37 233 hansep@online.no
Torildofstad@gmail.com

Nestleder: **HELSE- OG OMSORGSUTVALGET**
Rannveig Bærheim Lillian Saxegaard
48146737 94499320
ranveig.berheim@lyse.net lillian.saxegaard@gmail.com

Styremedlemmer: **KURS-KONTAKT-KONFERANSEUTVALGET**
Torgeir Jens Pettersen
90922489 Turid Mæhre Olsen
torgpett@online.no 924 56 568
turid.arna.olsen@hotmail.com

Asgeir Brekke **TURUTVALGET**
90026908 Wenche Pettersen
asgeir.brekke@uit.no 98852625
wepel@yahoo.com

Aud Toppe Christensen
99383525
aud.toppe@yahoo.no

Lillian Saxegaard
94499320
lillian.saxegaard@gmail.com

Wenche Pettersen
98852625
wepel@yahoo.com

Varamedlemmer:
Astrid Bjellebø Bayegan
90929047
astrid.bayegan@gmail.com

Frist for nr. 1. 2019: 15. februar

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

Forsidebilde og illustrasjonsfoto:
Bigstockphoto

INNHOOLD

Høring i stortingskomiteen	s. 5
Statsbudsjettet 2019	s. 6
Glade Jul	s. 10
Tema: Menneskerettigheter	s. 12
Nordlyset i gamle dager	s. 16
Møt Sarpsborg lokallag	s. 18
Nytt fra helse- og omsorgsutv.	s. 20
Nytt fra lokallagene	s. 22
Helsebringende julesmaker	s. 28
Kryssord	s. 30

Mye godt og interessant stoff!

Årets siste utgave av «Vi i LOP» har mye godt og variert innhold. Fra pensjonsutvalget får vi vite hva statsbudsjettet for 2019 vil bety både for pensjonen din, og for pensjonistene i landet vårt. I tillegg får vi et innblikk i LOPs interessepolitiske arbeid for å sikre best mulig vilkår for deg som har pensjon fra offentlig sektor.

To av LOPs sentralstyremedlemmer har også interessante artikler om hvert sitt tema, og Helse- og omsorgsutvalget har laget høringsinnspill til Stortingsmelding 15: «Leve hele livet» som du kan lese mer om i denne utgaven.

Sarpsborg lokallag har laget en presentasjon av hvordan de driver sitt lokallagsarbeid. Kanskje andre kan finne tips og gode innspill å ta med seg i sitt eget arbeid? Noen glimt fra lokallagenes arbeid og turer har vi også fått plass til.

Så da er det bare å ønske god lesning, og ikke minst: Riktig god jul!

Margaretha

GODE VILKÅR FOR KOMMUNENE ER VIKTIG!



Året 2018 går mot slutten uten at vi kan se at det er vilje til å føre en eldrepolitikk som bedrer levekårene til landets pensjonister. Det gjelder både pensjonen fra folketrygden og fylkes- og kommuneøkonomien. I skrivende stund ser det også for neste år ut til at det går mot innstramminger i sykehusøkonomien.

Systemet vårt er bygd opp slik at det er kommunene og fylkeskommunene som i hovedsak iverksetter ulike eldrepolitiske tiltak. For kommunene er det viktigste arbeidet i forhold til vår aldersgruppe en god eldreomsorg.

Men de fleste av oss er heldigvis forholdsvis friske. Og for hele pensjonistgruppen på nesten 1million er det en rekke andre tilbud som sosiale aktiviteter, helseforebygging, god tilrettelegging av blant annet fortauer (snøbrøyting og strøing), friluftsliv noe kultur, botilbud osv som er viktige. Det er fylkeskommunene som er ansvarlig for samferdsel (kollektivtransport) og kultur. Dette er tjenester som er viktige for oss. Men for at kommunene og fylkeskommunene skal kunne ivareta dette ansvaret er det nødvendig med en god nok kommune økonomi.

I vår kom Stortingsmelding 15; "Leve hele livet". LOP sendte høringssvar og deltok på høring i Stortinget i høst. Reformen har 5 satsningsområder: Et aldersvennlig Norge, aktivitet og fellesskap, mat og måltider, helsehjelp og sammenheng i tjenestene. Dette beskriver for en stor del kommunale oppgaver og det er kommunene selv som skal lage planer for de tiltak som skal gjennomføres. Tiltakene er dermed for en stor del kommunenes økonomiske ansvar og som skal dekkes inn av deres frie midler.

En annen viktig sak som helse- og omsorgsutvalget har tatt opp dette året, er kommunale helsehus. Samhandlingsreformen har ført til at pasienter som ikke er utskrivningsklare skrives ut fra sykehusene. Dette stiller krav til kommunene om en forsvarlig og relevant ferdigbehandling. Det er naturlig nok mange innenfor vår gruppe som omfattes av dette. Det betyr at kommunene må tilby adekvat lege- og sykepleiehjelp. Dette har mange kommuner løst ved å tilby plass på kommunale helsehus. Noe som i mange tilfelle har vist seg å være en god løsning. For helsehusene er det generelle helserettslige regler som gjelder. LOP krever at det i tillegg til de generelle lover og forskrifter, må etableres egne forskrifter for helsehusene og at det

følger øremerkede midler til etablering og drift. Dette fordi antallet ikke ferdigbehandlede pasienter øker og helsehuset er en god mellomstasjon for fortsatt behandling før pasienten kommer hjem, eller får et ordinært tilbud innenfor pleie- og omsorgstjenesten. Når den økonomiske støtten til sykehusene reduseres, øker presset på de kommunale tjenestene. Det er derfor svært betenkelig at en rekke kommuner opplever sin økonomi som stadig strammere. Som medlemmer i LOP-lokallag må vi derfor prøve å påvirke våre kommuner og fylkeskommuner i disse spørsmålene, og sørge for at vi får gjennomslagskraft. Gode kommunale og fylkeskommunale løsninger er viktige for våre levekår!

Ved en alder på 70 år opplever kvinnene at de ikke lenger får tilbud om mammografi. Det oppleves svært urimelig. LOP er av den oppfatning at mammografiprogrammet også skal omfatte kvinner over 70 år. Dette er et krav til regjeringen under drøftinger av statsbudsjettet for 2020.

Det snakkes mye om forhandlingsrett istedenfor drøftingsrett under trygdeoppgjørene. Likeledes snakkes det mye om at en gjennom en forhandlingsrett, kan omfordele innenfor rammen av den årlige øking i pensjonene fra folketrygden. Denne omfordelingen skal komme minstepensjonistene til gode. Og det er selvsagt bra at minstepensjonene skal øke. Jeg stiller likevel spørsmål om det er riktig at andre pensjonister skal finansiere øking av minstepensjonene. Er ikke øking av minstepensjonene et felles løft som må finansieres i tillegg til rammen?

Budsjettavtalen mellom KrF og regjeringen med øking av minstepensjonene på 4000 kroner i året fra 1.9.2019 er ett godt eksempel. Det er heller ikke første gangen minstepensjonene er økt gjennom budsjettavtalen til regjeringen.

Tusen takk til alle våre medlemmer for det året som har gått og riktig god jul.

Torild Ofstad
Styreleder LOP



Denne høsten har det vært stor aktivitet, og både Pensjonsutvalget og Helse og omsorgsutvalget har deltatt på høringer på Stortinget, og sendt inn høringer til departementet. Dette er viktig for at vi skal høres og sees.

Pensjonsutvalget har vært på høring vedrørende Trygdeoppgjøret for 2019, og på en høring vedrørende måten Trygdeoppgjøret blir behandlet på i Stortinget. Helse og omsorgsutvalget var på høring på Stortinget vedrørende regjeringens melding Leve hele livet. Sakene har stor betydning for oss som organisasjon og ikke minst for våre medlemmer som blir direkte berørt. Sakene viser med all tydelighet vår legitimitet og behovet for at vi står sammen, når myndighetene rokker med fundamentet pensjonene våre og helsen vår er bygget på.

skal vi gjøre gjennom å ta direkte kontakt med fylker, kommuner og statlige etater for å fortelle om oss selv. I tillegg skal vi kjøre flere kampanjer på Facebook, og holde nettsiden vår oppdatert.

Nå er snart året omme, og vi kan la julefreden senke seg over oss.

LOPs sekretariatet vil derfor ønske alle vår medlemmer en fredfylt julefeiring.

Sekretariatet vil derfor i vinter jobbe mye med at vi blir bedre kjent hele i landet, og i de offentlige etatene hvor våre fremtidige medlemmer kommer fra. Dette

GOD JUL!
Karin S. Woldseth



RAPPORT FRA SENTRALSTYRETS ARBEID

Vi står sammen for din morgendag

Siden forrige «Vi i LOP» har sentralstyret hatt et fruktbart styremøte i Oslo 18. og 19. september der vi finpusset strategien og redigerte vervebrosjyren. Begge deler finner dere på vår hjemmeside www.lop.no. Jeg håper den blir flittig benyttet i vervearbeidet framover.

Vår hovedoppgave er fortsatt å jobbe for «En rettferdig pensjon for offentlige pensjonister»

Vi har også begynt planleggingen av neste landsmøte våren 2020, samt opplæringskonferansen våren 2019. Ellers er sentralstyret opptatt av at organisasjonen er synlig i lokalsamfunnet, og at vi er representert i mange elderråd rundt om i kommunene. I forbindelse med valget neste år er det derfor viktig at vi foreslår våre medlemmer til disse viktige vervene.

Jeg vil igjen oppfordre dere til å ta kontakt med sentralstyrets medlemmer for å være med og sette dagsorden og fremme de gode sakene

Rannveig Bærheim
Nestleder i sentralstyret i LOP

Høring

I STORTINGSKOMITEEN

Etter en del fram og tilbake ble det bestemt høring i Arbeids- og sosialkomiteen om stortingsmeldingen om regulering av pensjoner i 2018 og pensjonisters inntekstforhold og ett dokumentforslag fra SV om å gi trygdeoppgjøret fullverdig behandling i Stortinget, for å vise landets eldre den respekten de fortjener. Høringen fant sted 19. november. Vi deltok og sendte over følgende notater til komiteen på forhånd:

Tekst: Hans Erik Pettersen, leder av Pensjonsutvalget

«LOP ber om at Stortinget legger om hvordan reguleringen av alderspensjonene skjer.

Vårt primære krav til reguleringen av alderspensjonen er at den følger lønnsutviklingen til de yrkesaktive på godt og ondt. Vi minner om at alderspensjonistene får redusert sin inntekt ved overgang til alderspensjon og at alderspensjonistene har bidratt til at etterfølgende generasjoner har fått velferdsgoder som de sjøl ikke hadde.

Vårt subsidiære krav er omlegging av reguleringen i tråd med pensjonsreformen, dvs som gjennomsnitt av pris- og lønnsvekst korrigert for faktisk utvikling de to siste år.

Forutsetningen for en fradragsfaktor på 0,75 prosent var en reallønnsutvikling på 1,5 prosent for de yrkesaktive. LOP viser til Innst O nr 67 (2008-2009) der det klart framgår at «gjennomsnittet av lønns- og prisvekst gjennomføres ved at» en nytter en fradragsfaktor på 0,75 prosent. Til grunn for faktoren 0,75 prosent, var en gjennomsnittlig reallønnsvekst på 1,5 prosent for de yrkesaktive, jf. OT prp. 37(2008-2009).

Stortingsmeldingen viser en utvikling i den perioden pensjonsreformen har virket, inkludert anslag for 2019, en utvikling på 1,2 prosent, altså brudd på forutsetningen. Regjeringen anslår riktignok en prisvekst på 1,5 prosent og en lønnsvekst for de yrkesaktive på 3,25 prosent i 2019 slik at dersom dette slår til, vil fradragsfaktoren gi en marginal bedre utvikling enn gjennomsnittet. Vi står allikevel fast på vårt subsidiære standpunkt ut fra at dette sikrer mot negativ realvekst i de årene yrkesaktive får en positiv og at utviklingen så

langt har vist at forutsetningen på 1,5 prosent realvekst ikke holder. Vi minner om at pensjonister ikke har et evighetsperspektiv og at det er mange som er falt fra uten å ha fått regulert sin alderspensjon i henhold til pensjonsreformens utgangspunkt.

Når det gjelder stortingsbehandling viser vi til vårt notat til SVs dokumentforslag.»

«LOP er glad for at politiske partier setter søkelys på omleggingen av stortingets behandling av trygdeoppgjøret.

Erfaringene fra omleggingen av budsjettpraksis og stortingsbehandling etter omleggingen i 2016 er for pensjonistene dårlige. Et oppgjør som omhandler ca. 1,2 millioner pensjonister blir først lagt fram for Stortinget i form av stortingsmelding ett halvt år etter at oppgjøret er ferdig. Stortinget har derved ingen reell mulighet til eventuelt å korrigere Regjeringens beslutning, jf. blant annet at fradragsfaktoren på 0,75 prosent er brudd på stortingets egne forutsetninger.

Dersom poenget med omleggingen av stortingsbehandlingen i etterkant av trygdeoppgjøret til ett halvt år etter med en stortingsmelding, var å svekke pensjonistorganisasjonenes påvirkningsmuligheter og minske fokus på reguleringen, har regjeringen og regjeringspartiene lykket. Vi tror imidlertid at dette over tid vil slå tilbake politisk på de partier som opprettholder denne prosedyren

LOP vil tilbake til ordningen slik den var før 2016 der stortingsbehandlingen kom i etterkant av trygdeoppgjøret ut fra Ymseposten på statsbudsjettet.»

Statsbudsjettet for 2019: VIRKNINGER FOR KOMMUNENE

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

Tekst: Jan Mønnesland, medlem av Pensjonsutvalget

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

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

De frie inntektene øker med 70 mill. i faste 2018-kroner fra 2018 til 2019. I løpende kroner er økningen på 10,5 mrd. Det gir en nominell vekst på 2,8 prosent. De samlede inntektene, dvs. frie pluss øremerkede inntekter, gebyrer ol. øker med 2,7 prosent. Samtidig regner en i budsjettet med en kostnadsvekst (økte lønninger og priser) på 2,8 prosent. Da blir realveksten negativ, dvs. at inntektsveksten ikke blir stor nok til å

videreføre driften på samme nivå som i 2018. Endringer i befolkningens størrelse i de ulike aldre påvirker kommunesektorens utgiftsbehov. Endringen er anslått å belaste de frie inntektene med 1,0 milliarder i 2019. I tillegg har departementet anslått at pensjonskostnadene vil øke med 650 millioner kroner ut over vanlig lønnsvekst.

Ut over denne innstramningen har regjeringen definert en del satsingsområder som en forventer at kommunene vil prioritere innenfor de frie inntektene. Det gjelder tidlig innsats i skolen, opptrapping innen rusfeltet samt innen habilitering og rehabilitering, forebyggende familietiltak for forberedelse til barnevernsreformen, og opprustning og fornying av fylkesveiene. Til sammen går 600 millioner med til disse tiltakene, med tilsvarende reduksjon for øvrige kommunale utgiftsområder.

Det øremerkede tilskuddet til toppfinansiering for pasienter med krav på omfattende helse- og omsorgstjenester svekkes ved at en også i 2019 øker innslagspunktet for dekning av slike utgifter mer enn lønnsveksten skulle tilsi. KS anslår at dette vil belaste kommunenes frie inntekter med 300 mill. kroner ekstra.

Endret handlingsrom 2019

	mill. 2018-kr	mill. 2019-kr
Økning i frie inntekter, oppg.korr.	70	72
Demografikostnader som belaster frie	1006	1034
Vekst pensjonskost ut over deflator	650	668
Forventet innsatsøkning 2019	mill 2018-kr	
opptrapping rusfeltet	200	
opptrapping habilitering og rehabilitering	100	
tidlig innsats i skolen	200	
opprustning og fornying fylkesveier	100	
	600	616
Økt innslagspkt. toppfinansiering med 50 000 ut over lønnsvekst	300	308
Netto økonomisk handlingsrom frie inntekter	-1884	-2026

Målt fra regnskapsanslag 2018 til budsjett 2019. Mill. 2018-kr.



Samlet sett bidrar dette til å svekke kommunesektorens handlingsrom med rundt 2 milliarder kroner fra 2017 til 2018. Det er umulig å forestille seg at dette kan gjøres uten at det vil gi markerte reduksjoner i kommunenes tjenestetilbud.

Tabellen ovenfor gjelder de frie inntektene. Ut over dette kommer at de øremerkede tilskuddene reduseres med 300 mill. kroner i 2019, herav 228 millioner som reduksjon i regionale omstillingsmidler.

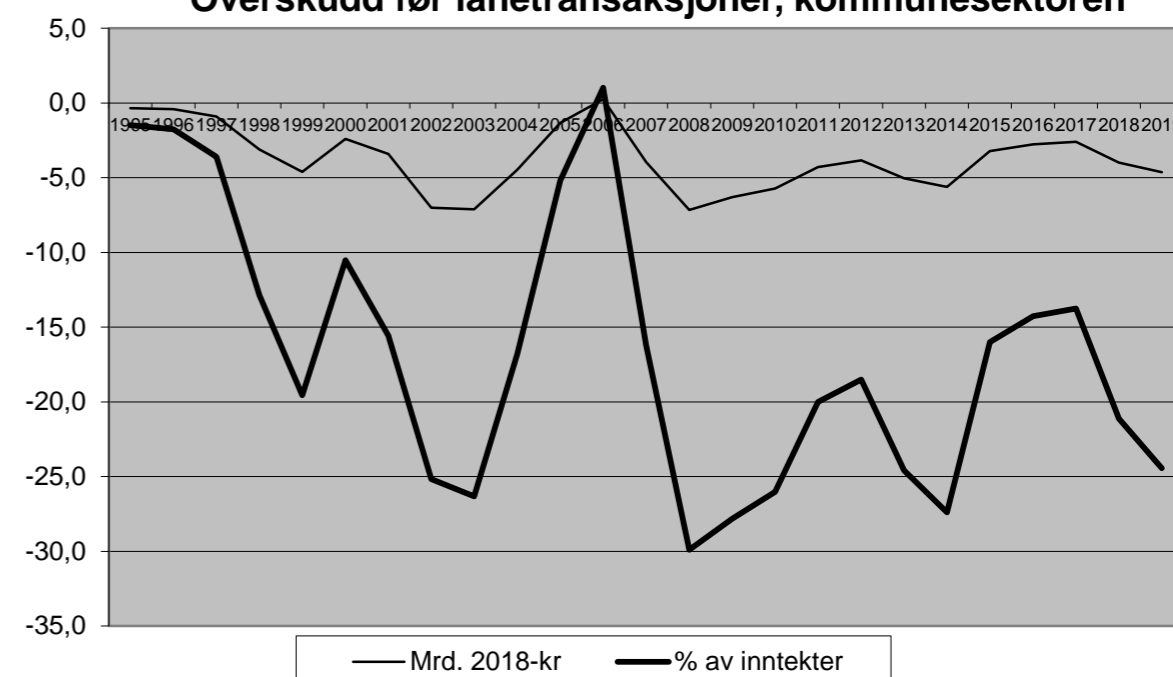
I tillegg må en anta at når regjeringen også i 2019 strammer inn beregningsreglene for dagpenger (anslått besparelse 353 mill.kr.) vil mange mottakere tvinges

over til sosialkontorene, slik at kommunene overtar en ikke ubetydelig del av denne "besparelsen".

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

Det er ikke uten grunn at en i nasjonalbudsjettet for 2019 anslår et underskudd før lånetransaksjoner for kommunesektoren på 25 milliarder kroner

Overskudd før lånetransaksjoner, kommunesektoren



FORSLAG FRA REGJERINGEN TIL STATSBUDSJETT FOR 2019

Tekst: Per Loe, medlem av Pensjonsutvalget



Nedenfor følger en skjematisk oppstilling over en del element som de fleste pensjonister blir berørt av, og mulighet til å sammenligne satsene mellom pensjons- og lønnsinntekt.

	REVIDERT BUDSJETT 2018	FORSLAG BUDSJETT 2019	ENDRING
Skatt alminnelig inntekt	23%	22%	-1 pst.enh.
Trygdeavgift lønnsinntekt	8,2%	8,2%	
Trygdeavgift pensjonsinntekt	5,1%	5,1%	
Personfradrag klasse 1	54.750	56.550	3,3%
Personfradrag klasse 2		Foreslås	avviklet
Minstefradrag lønnsinntekt: Sats	45,0%	45,0%	
Minstefradrag lønnsinntekt: Øvre grense	97.610	100.800	3,3%
Minstefradrag lønnsinntekt: Nedre grense	4.000	4.000	
Særskilt fradrag arbeidsinntekt	31.800	31.800	
Minstefradrag pensjonsinntekt: Sats	31,0%	31,0%	
Minstefradrag pensjonsinntekt: Øvre grense	83.000	85.050	2,5%
Minstefradrag pensjonsinntekt: Nedre grense	4.000	4.000	
Særskilt skattefradrag pensjonister: Maksimalt beløp	29.950	30.000	0,2%
Særskilt skattefradrag pensjonister: Innslagspunkt trinn 1, 15,3%	193.250	198.200	2,6%
Særskilt skattefradrag pensjonister: Innslagspunkt trinn 2, 6,0%	290.700	297.900	2,5%
Trinnskatt trinn 1: Innslagspunkt	169.000	174.500	3,3%
Trinnskatt trinn 1: Sats	1,4%	1,9	0,5 pst.enh.
Trinnskatt trinn 2: Innslagspunkt	237.900	245.650	3,3%
Trinnskatt trinn 2: Sats	3,3%	4,2%	0,9 pst.enh.
Trinnskatt trinn 3: Innslagspunkt	598.050	617.500	3,3%
Trinnskatt trinn 3: Sats	12,4%	13,2%	0,8 pst.enh.
Trinnskatt trinn 4: Innslagspunkt	962.050	993.300	3,3%
Trinnskatt trinn 4: Sats	15,4%	16,2%	0,8 pst.enh.

SKATT I PROSENT AV PENSJONSINNTEKT

2010 – 2019

Tabellen viser skatt i prosent av pensjonsinntekt. Året 2010 er utgangspunkt grunnet at det var siste år før pensjonsreformen trådte i kraft. Trygdeavgiften var da 3,0%, noe som økte til 4,7% fra 2011 og ytterligere til 5,1% fra 2014. Ved pensjonsreformens ikrafttreden fra 2011 ble det innført, som en delvis kompensasjon, et trinnsvis skattefradrag med innslagspunkt som har blitt endret hvert år fram til 2019. Toppskatten ble utfaset f.o.m. 2016 ved innføring av trinnskatt med 4 trinn.

Finansdepartementet skriver i Prop.1 LS, skatter, avgifter og toll til forslag til Statsbudsjett for 2019 bl.a.: 'I gjennomsnitt får alle redusert skatten med om lag 400 kroner, hvorav redusert formuesskatt utgjør om lag 200 kroner. For gruppen lønnsstakere anslås samlet lettelse til om lag 925 mill. kroner. Dette tilsvarer en gjennomsnittlig skattelettelse på 400 kroner, herav om lag 200 kroner i redusert formuesskatt'.

Videre skriver departementet: 'Alderspensionister får samlet sett en skattelettelse på om lag 180 mill. kroner. Dette tilsvarer en gjennomsnittlig skattelettelse på om lag 200 kroner, hvorav over 90 pst. kan tilskrives

formuesskattelettelsene. Trygdede får samlet sett en skattelettelse på om lag 200 mill. kroner. Dette tilsvarer en gjennomsnittlig skattelettelse om lag 400 kroner, hvorav lettelsene i formuesskatten kun utgjør en liten andel.'

Tabellen viser at når en sammenligner revidert budsjett for 2018 med budsjettforslaget for 2019, gir dette en skattelette i prosentenheter av pensjonsinntekt på mellom 0,16 pst.enh. og 0,25 pst.enh. Dvs. fra kr. 1,60 til kr. 2,50 pr. tusen kroner.

Hva er hensikten med å redusere skatt av alminnelig inntekt fra 23% til 22% når det gir så lite reduksjon i sum skatt, når en samtidig øker trinnskatt og det særskilte skattefradrag for pensjonister omtrent tilsvarende?

Beløpet i kolonnen helt til venstre viser bruttopensjon i 2010, og er plussert på for hvert år verdien av de årlige trygdeoppgjør, før skatt i prosent av inntekt er beregnet for de påfølgende år. For 2019 har jeg beregnet at vi får det samme som vi fikk i 2018, altså at G øker med 3,47%.

ÅR 2010	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
250.000	19,45%	15,70%	15,52%	15,33%	15,49%	15,23%	14,99%	14,08%	13,91%	13,71%
300.000	21,37%	19,53%	19,38%	19,23%	19,26%	19,04%	18,79%	17,98%	17,83%	17,64%
350.000	22,75%	22,27%	22,14%	22,01%	21,95%	21,77%	21,51%	20,77%	20,62%	20,45%
400.000	23,78%	24,32%	24,21%	24,10%	23,97%	23,81%	23,54%	22,86%	22,72%	22,56%
450.000	24,58%	25,92%	25,82%	25,72%	25,54%	25,40%	25,13%	24,49%	24,32%	24,07%

Endring (reduksjon) i skatt av pensjonsinntekt fra 2010 til budsjettforslaget for 2019:

ÅR 2010	2010	2019	ENDRING
250.000	19,45%	13,71%	5,74 pst.enh.
300.000	21,37%	17,64%	3,73 pst.enh.
350.000	22,75%	20,45%	2,30 pst.enh.
400.000	23,78%	22,56%	1,22 pst.enh.
450.000	24,58%	24,07%	0,51 pst.enh.

Glade jul Hellige jul

Vi nærmer oss jul, og mange gleder seg og er forventningsfulle. Julen er så rik på hendelser, opplevelser og begivenheter, etterhvert også på erfaringer og minner. Derfor er det også noen som slett ikke gleder seg, tvert i mot; de gruer seg.

Tekst: Astrid Bjellebø Bayegan, medlem av LOPs sentralstyre

Alle ønsker å feire denne høytiden sammen med mennesker de er glade i og føler seg trygge sammen med. Slik blir det ikke alltid. Mange har mistet kjære og kjenner på savn. Noen har opplevd brudd i familien og kjenner på splittelse og uro. Andre er alene og føler seg ensomme. Og vi ser på TV og lærer fra media om krig, katastrofer og nød.

Julens budskap skal nok en gang forkynnes i en mangfoldig verden, en verden som kjenner på fred og glede, men også en verden som lever med angst, hat og frykt. Og det gamle budskapet handler om glede, om fred, om kjærlighet og hellighet.

Gud som er kjærlighet, lar oss møte seg i det lille barnet, i sin sønn Jesus, som ingen hadde plass til å ta i mot, som ingen hadde rom for. Han kommer inn i denne ugjestmilde, kalde verden som bare et spedbarn kan gjøre; med hele seg. Med ham blir kjærligheten personifisert; han er kjærlighet. Han er tilgivelse. Han er fred og forsoning.

Hvert lite barn som blir født er et under, et mysterium. Står vi langt unna, holder vi oss borte, merker vi det ikke, tenker ikke over det. Men holder vi barnet i armene og kjenner det lille hjerte slå mot brystet, lar de små hendene gripe om fingrene våre, snuser inn den spesielle skjønn duften fra et nyfødt barn, da kjenner vi

det. Møtet med den lille, blir et hellig øyeblikk.

Det er vel egentlig julens budskap; møtet med det hellige, Den hellige.

Jeg husker fra min barndomsjul, alt skulle være ferdig til kirkeklokkene kimmet julen inn. Da var det stille i huset. Helligdagsfreden senket seg. Så begynte feiringen, med god mat, gaver, gang rundt juletreet, kaffe og deilig julebakst. Gudstjeneste var det først på Juledag.

Disse øyeblikkene med et streif av hellighet, av det hellige, en aning av Den hellige, gir håp, skaper lys og forventning, også i vår verden. Budskapet gjentas år for år som en fornyende kraft, for oss alle, uansett hvilket stadie eller situasjon vi mennesker befinner oss i.

Salmedikteren Eivind Skeie skildrer det så vakkert i en av sine sanger:

«Nå er den hellige time
Vi står i stjerneskin
og hører klokkene kime
Nå ringes julen inn.»

FELLESCRUISE med LOP



Elvecruise på MAGISKE RHINEN

Bli med på et opplevelsesrikt elvecruise på magiske Rhinen sammen med andre reiselystne LOP-medlemmer. Rhinen danner en naturlig grense mellom land med ulike tradisjoner, språk og kultur. Ruinene og borgene langs elven vitner om en spennende historie og Rhinens viktige rolle som transport-åre. Deler av det vakre landskapet, og flere av stedene vi besøker, står på UNESCOs verdensarvliste.



4.-11. september 2019

Dag 1: Fly fra Oslo til Amsterdam. Ombordstigning.

Dag 2: Byvandring* i Amsterdam og valgfri utflukt til Zaanse Schans og Volendam. Cruiset begynner om kvelden.

Dag 3: Arnhem. Valgfri utflukt til Airborne Museum Hartenstein i Oosterbeek.

Dag 4: Köln. Byvandring* gjennom gamlebyen til Kölnerdomen.

Dag 5: Koblenz. Valgfri byvandring. Cruiset fortsetter på forbi Loreleiklippen. Ankomst Rudesheim tidlig kveld. Opplev Drosselgasse, kjent for sine mange vinkneiper.

Dag 6: Mannheim. Halvdagsutflukt* til Heidelberg.

Dag 7: Strasbourg. Byrundtur* om morgenen og tid på egen hånd om ettermiddagen.

Dag 8: Ankomst Mainz – cruisets siste havn. Ilandstigning og transport til flyplassen i Frankfurt. Fly tilbake til Oslo.

Priser

Pris

Standardlugar, Front deck (små vinduer)	kr 13 380
Deluxe lugar, Middle deck (panoramavindu)	kr 15 890
Deluxe lugar, Upper deck (panoramavindu)	kr 17 590
<i>Pris pr. person i delt dobbeltlugar</i>	

Enkeltlugar (dobbeltlugar brukt som enkeltlugar) fra kr 13 760

Utfluktpakke (fire utflukter) kr 1690
Utfluktene er merket med stjerne () i programmet.*

Alt dette er inkludert: Fly Oslo–Amsterdam/Frankfurt–Oslo, flyskatter, transport flyplass–skip t/r, syv netters cruise i utvendig lugar, hjelpesjon om bord og norsk reiseleder fra Vista Travel.

Kontakt oss for detaljert program.
Siste frist for bestilling: 15. februar 2019

Oppgi
LOP ved
bestilling

Kontakt oss på telefon 21 99 56 00 eller e-post
info@vistatravel.no for bestilling eller mer informasjon
www.vistatravel.no



VISTATRAVEL

TEMA: MENNESKERETTIGHETER

Tekst: Aud Toppe Christensen, medlem av LOPs sentralstyre Kilde: Raftostiftelsen

Menneskerettighetserklæringen har 70-års jubileum i år. Denne erklæringen er det viktigste grunddokumentet i det internasjonale arbeidet for menneskerettigheter. Verdenserklæringen om menneskerettighetene, altså Menneskerettighetserklæringen, ble vedtatt av FNs generalforsamling i Paris den 10. desember 1948. Hvert år feires FNs menneskerettighetsdag 10. desember, samme dag som Nobels fredspris deles ut. Menneskerettighetserklæringen slår fast det helt grunnleggende: Alle mennesker har det samme menneskeverd og de samme menneskerettigheter.



Thorolf Rafto og Lech Valesa Foto: priv/Raftostiftelsen



Thorolf Rafto og NHH-studenter. Foto: priv/Raftostiftelsen

Det var en gang en menneskerettighetsforkjemper - hans navn var Thorolf Rafto

Thorolf Rafto ble født i Bergen i 1922. Han studerte språk og historie ved UiB, deretter var han professor i økonomihistorie ved NHH. Rafto var en entusiast i alt sitt vesen. Han var en aktiv idrettsmann, og ble til og med norgesmester i ti-kamp i studietiden. Rafto tjenestegjorde i England i RAF under 2. verdenskrig.

Thorolf Rafto viet mye av sitt liv til kampen for demokrati og menneskerettigheter, særlig i Øst-Europa. Han hadde et internasjonalt perspektiv på sine oppgaver som menneske, hadde en sterk rettferdighetsans og et sterkt engasjement for undertrykte og forfulgte. Gjennom mange år gjorde han en stor innsats for forfulgte østeuropeiske regimekritikere og dissidenter.

Rafto oppsøkte intellektuelle og religiøse opposisjonelle og arbeiderledere for å støtte dem i arbeidet. Han satte i gang internasjonale støtteaksjoner slik at de som var i vanskeligheter kunne få nytt mot og en følelse av internasjonal solidaritet. I Polen fikk Rafto god kontakt

med kardinal Karol Wojtyła, (pave Johannes Paul 2), flere har sett de to joggende sammen i Krakows gater. Våren 1968 ble han venn med blant andre Alexander Dubček og Jiří Hájek i Tsjekkoslovakia. I 1973 drog han til Sovjetunionen, der han kom i kontakt med forfulgte jøder som ble nektet utreise til Israel og han talte deres sak ute i verden. Etter Raftos død ble det anlagt en minnelund med tusen trær i Yatir i Israel.

Da Rafto høsten 1979 hadde talt for en gruppe utestengte universitetsstudenter i en leilighet i Praha, ble han arrestert, mishandlet og fengslet av sikkerhetspolitiet. Denne hendelsen påførte ham varige helseskader.

Rafto snakket seks språk og han følte seg hjemme overalt. Overalt ble han også beundret for sin intergritet. Vi som hadde gleden av å treffe ham i forskjellige sammenhenger opplevde hans store engasjement, og hvor lett han kom i kontakt med folk.

RAFTOSTIFTELSEN

Rafto eide en ekte, varm menneskelighet. Hans livsfilosofi kan sammenfattes i ordtaket "Det er bedre å tenne et lys enn å forbanne mørket". Thorolf Rafto døde 4. november 1986, 64 år gammel. Ved hans død ble en menneske-rettighetspris født.

Raftostiftelsen skal være en langsiktig samarbeidspartner og støttespiller for prismottakerne. Når en person får Raftoprisen, innledes et langsiktig forhold til Raftostiftelsen. Stiftelsen støtter prismottakerne og følger dem opp i deres videre arbeid med menneskerettigheter.

Raftostiftelsen for menneskerettigheter ble altså stiftet i 1986 av venner og kolleger ved NHH for å minnes Thorolf Rafto, hans arbeid og den store inspirasjonen dette ga. Den første Raftoprisen ble tildelt i 1987. Siden da er prisen blitt en årlig begivenhet. Raftostiftelsen skal være en offensiv aktør i den globale kampen for å fremme menneskerettigheter og menneskeverd.

I de første årene var Raftostiftelsen hovedsakelig opptatt av kampen for menneskerettigheter i Øst-Europa, på grunn av Raftos engasjement i regionen. Etter de fredelige demokratiske revolusjonene i Øst-Europa i 1989, er det ikke lenger slike geografiske begrensninger. Stiftelsens formål er i Thorolf Raftos ånd å arbeide for menneskets rettigheter, i første rekke åndsfrihet, politisk frihet og økonomisk frihet. Arbeidet skal drives på humanistisk grunnlag.

Raftoprisen har altså vært delt ut siden 1987. Prismottakerne sier selv at prisen har gitt dem styrke til å fortsette arbeidet, men i dag opplever mange prismottakere et ekstra press på de rettighetene vi her i landet anser som selvsagte: I flere land er yringsfriheten truet, likeså forsamlingsfriheten. Oghvameddomstolenes uavhengighet? Menneskerettighetsaktivister blir fengslet og torturert – blant dem er Raftoprismottakere. Så - dette arbeidet har ingen ende... Stiftelsen driver også med undervisning. Raftostiftelsen ønsker at skoleelever skal bli kjent med engasjementet for menneskerettigheter, og tilbyr derfor undervisning for elever ved ungdoms- og videregående skoler i Hordaland, samt for lærerskolestudenter, lærere og andre grupper.

Alle som har interesse for, eller kunnskap om menneskerettigheter, er velkommen til å nominere kandidater. Nominasjoner der kandidater nominerer seg selv, eller blir nominert av ansatte/overordnede, blir ikke vurdert.

Nominasjoner blir mottatt og evaluert av Raftopriskomiteen, en uavhengig komite som består av frivillige innenfor akademien. Komitéens medlemmer arbeider uten honorar og er et uavhengig organ i Raftostiftelsen. Priskomiteen nominerer kandidater til Raftoprisen - og presenterer disse for styret. Raftoprisen blir så vedtatt av Raftostiftelsens styre i august.

Prismottakerne mottar et diplom og en pris på 20 000 USD. Pengene blir forvaltet av et eget fond, Raftoprisfondet, dette ble etablert i 2008. Fondets beholdning er gaver fra individer eller selskaper som ønsker å støtte Raftostiftelsens arbeid. Det er ingen offentlig støtte, prisen skal være helt uavhengig.



Raftohuset

En enkel måte å støtte dette arbeidet på er å bli medlem i Raftostiftelsens venner. På den måten kan alle være med å skape engasjement for menneskerettighetene, og yte et lite økonomisk bidrag. LOP Bergen og omland lokallag har meldt seg inn i Raftostiftelsens venner. Det er viktig at også pensjonister engasjerer seg i menneskerettighetsarbeidet! ▶▶▶

ÅRETS RAFTOPRISMOTTAKER

Beskytter minoriteter i Polen -og juridisk uavhengighet

Adam Bodnar, en 41 år gammel jurist fra Polen, har fått Raftoprisen nå i 2018. I år setter prisen søkelyset på tilbakegangen for demokratiet og menneskerettighetene i Polen - et EU land. Adam Bodnar er en polsk ombudsmann som kjemper for demokratiet, forsvarer grunnleggende menneskerettigheter samt minoriteters rettigheter, samtidig som ombudsmannsembetets egen eksistens er truet.



Adam Bodnar

Priskomiteleder Lise Rakner sa blant annet dette da hun presenterte årets vinner: "Juristen Adam Bodnar får prisen fordi han leder den eneste institusjonen i Polen som kjemper for menneskerettigheter i en situasjon hvor rettsstaten er under angrep. Polen er i ferd med å innføre flertallets demokrati med sterk politisk kontroll

og tilsidesetting av maktfordelingsprinsippet og rettsvesenets uavhengighet. Bodnar og hans institusjon gjør en viktig og veldig vanskelig jobb".

41-åringen fra Trzebiatów ble i september 2015 utnevnt av nasjonalforsamlingen til Polens sjuende ombudsmann for menneskerettigheter siden 1988. Ombudsmannen skal sikre at myndighetene ivaretar innbyggernes rettigheter.

Raftoprisen fremhever at Adam Bodnar på bare tre år er blitt en viktig stemme nettopp i arbeidet for å ivareta innbyggernes rettigheter: Han har engasjert seg særskilt i kampen mot diskriminering, hatske ytringer og vold mot homofile og lesbiske, etniske minoriteter, funksjonshemmede og migranter i Polen.

Raftoprisen skriver m. a. dette i sin begrunnelse: "Etter at Lov og Rettferdighetspartiet i Polen vant valget i 2015, har partiet brukt sitt flertall i nasjonalforsamlingen til å innføre en rekke lovendringer som begrenser domstolens uavhengighet. De nye lovene innskrenker sivilsamfunnets innsyn og påvirkningsmuligheter, og gir regjeringen mulighet til å kontrollere statlige medier. Utsatte gruppers rettigheter er gjentatte ganger satt til side".

Bodnar har prøvd å reversere flere av lovendringene. Skal et samfunn være demokratisk må uavhengige domstoler, en fri presse og et aktivt sivilsamfunn opprettholdes. Det er en grunnleggende viktig verdi i et samfunn at mindretallets interesser beskyttes.

Regjeringspartiet ønsker nå å fjerne ombudsmannsinstitusjonen, og Adam Bodnar skal flere ganger ha blitt utsatt for offentlig hets og påstander om at han sprer falsk informasjon. Arbeidsforholdene hans er blitt gjort vanskeligere de siste årene, samtidig som budsjettet er blitt kraftig redusert. Bodnar utsettes for sterk kritikk, hatefulle ytringer og personlige trusler i statlige medier. En nyutnevnt høyesterettsdommer har også tatt til orde for å få Bodnar fjernet fra sitt embete.

Adam Bodnar mottok den 32. Raftoprisen søndag 04. november. I sentrum for arbeid med menneskerettigheter står det alltid en som makter å ta kampen for sine medmennesker, og den som tar på seg å holde makten i sjakk, trenger slik støtte som Raftoprisen gir!



Utenfor Raftohuset



Artikkelforfatteren sammen med årets prisvinner

ADAM BODNARS TAKKETALE

Dear Honourable Guests, Ladies and Gentlemen.

I would like to express my gratitude for receiving the Rafto Memorial Prize. It is a great honor for me and for my team, working in the Office of the Polish Ombudsman. I would like to thank the Award Committee for this honorable distinction. I would like also to thank the Rafto Foundation for Human Rights as well as Students Rafto Group for the whole work connected with the Award. You are giving a wonderful example of true hospitality and perfect organization. You really inspire how to do things well. After this experience I start to understand what koselig means in practice.

On a personal note I would like to thank my wife Magdalena Bodnar, who is here with us today. You cannot perform well in the role of the Ombudsman in a difficult political times, if you do not have the overwhelming support of your beloved one.

Professor Thorolf Rafto in 70s and 80s was travelling often to Poland. He took his students and showed deep interest in Polish matters. He met Lech Wałęsa, Adam Michnik or Karol Wojtyła –key figures for Polish contemporary history. By providing his expertise and sharing internationally knowledge on Polish dissident movement, he showed what is his personal understanding of "Solidarność" (Solidarity).

I treat this award as the solidarity of citizens of the Human Rights City of Bergen not only with myself, but with all those who fight in Poland for freedom, human rights and rule of law: civil society, members of academia, judges, prosecutors, attorneys, and each and

every member of the society who is concerned with the process of undemocratic changes. Polish poet, Nobel Prize winner Czesław Miłosz in 1947 wrote that "The avalanche changes direction depending on what rocks it encounters in its path." (Moral Treatise).

Unfortunately, when we celebrate the 70th Anniversary of the Universal Declaration of Human Rights we also see that the avalanche of authoritarianism, populism, hatred, illiberal values, and undermining the rule of law is becoming bigger and bigger, with every day and with every month. This process takes place in different countries and on different continents. The avalanche on its path takes more and more snow. It is sudden, unexpected and determined.

But we all here could be rocks which are encountered in the avalanche path. It depends upon us what kind of rocks we are – whether we are truly devoted to human rights and rule of law, whether we can defend what we believe in and what was created as a consequence of mass tragedies of the Second World War. If we take the Constitution, rule of law and human rights as granted, the avalanche may just go – rocks will be flat and easy to overcome. But if we stand up to rights, each rock might be sturdy, massive, colossal or even monumental. Altogether we may change the course of avalanche or even stop it.

Thanks to international solidarity between Norwegian and Polish civil society we can stand together. For the sake of Polish democracy and rule of law, but also for the sake of other countries suffering similar problems. So – Let's Stop Avalanche - together!

Det var prestar, biskopar og så ein sjøkaptein frå Rana som forstod seg på *nordlyset* i gamle dagar!

Tekst:
Asgeir Mølmen Brekke.

Brekke er sentralstyremedlem i LOP, og professor emeritus ved Universitetet i Tromsø. Han har vært forfatter og medforfatter til en rekke bøker om Nordlyset og er en etterspurt foredragsholder om temaet. Han har vært leder for Fysisk Institutt ved UiT, leder av det internasjonale EISC AT Council, nasjonal delegat til ESAs forskningskomite, medlem av styret i Norsk Romsenter og leder av Norsk Fysikkråd. Brekke har mottatt Norges forskningsråds pris for fremragende forskning, samt en rekke andre priser.

Det er neppe noko folk som har så lang tradisjon for å diskutere opphavet til nordlyset som det norske. Den fyrste gongen vi finn det nemnt i norsk eller norrøn litteratur er i Kongsspegelen som truleg er skrivi rundt år 1250. Her er det omtala tri forklaringar der den eine er knytt til ein eld rundt jorda, den andre til refleksjonar av sollys og den tredje til utstråling om vinteren av det lyset som isen rundt polen trekkjer til seg frå midnattsola om sumaren.

I den Norrøne litteraturen finn vi og Bivrost, eller den bivrande vegen, omtala, denne brua som gudane bygde mellom jord og himmel og som skal breste før Ragnarok når Muspellssønene rir over ho. Snorre Sturlason har omtala denne brua og sagt at namnet tyder Den bivrande vegen, at brua har tri leter og at den er regnbogen. Her er det å seia at regnbogen har meir enn tri leter då den har alle fargene i lys spekteret, den vibrerer ikkje og vil heller ikkje bresta, men nordlysbogen har typisk tri leter, den vibrerer og kan bresta. Difor trur eg at Bivrost var ein allegori for nordlyset i gamal tid.

Norderhovs presten Jonas Ramus, som var gift med den heroiske Anna Colbjørnsdatter, skreiv om nordlys i boka *Norriges Beskrivelse* i 1715. Her tok han avstand frå den gamle teorien frå Kongsspegelen som hevda at nordlyset var refleksjonar av sollys eller månelys og meinte heller at det kom av underjordisk varme som strøymde opp av eit hol på Grønland.

I 1733 skreiv soknepresten i Fron, David Schjøth ei avhandling på latin som omsett til norsk bar tittelen: *Formodninger om nordlysets natur*. Den kom aldri på prent men eksisterer som eit handskrivi manuskript. Han festa ikkje nokon lit til teoriane i Kongsspegelen, og heller ikkje at nordlyset kom frå eldsprutande berg rundt polen, men han meinte at det «utelukkende skyldes lysrefleksjoner».

Schjøth var klar over at det frå 1640 omlag til 1710 hadde vore observert få nordlys i Europa, noko som truleg heng saman med at sola var sers passiv i denne tidbolken som har fått namnet *Maunder minimum*. Da det heilt uventa dukka opp eit kraftig nordlys som vart sett heilt sør til Paris i 1716, var det mange lærde i Europa som på Schjøth si tid hevda at nordlyset var eit nytt naturfenomen, noko Schjøth tok sterk avstand frå. Han hadde då lese Kongsspegelen må vita, og meinte at mangelen på gamle ned teikningar av nordlys ikkje kunne takast som prov på at nordlys ikkje hadde funnest i gamle dagar, men heller at forfedrane hadde vore lite skriveføre.

Petter Dass levde i denne tida, som og er kalla Den vesle Istid, skuld det utrivelege vêret som rådde over Europa, og han skreiv, så vidt vi veit, ikkje eit einaste ord om nordlys. Les ein i *Nordlands Trompet* som han skreiv i 1690-åra,



finn ein fort at dette var ei heller ufyseleg tid med mykje dårleg vær som ikkje lokka folket ut til å sjå på nordlyset: «Ulidelig Frysen og stormende Slud At hvoe som sig stænge vil Vinteren ud, Han see sig om foerede Trøyer!»

Da biskop Jens Christian Spidberg i Kristiansand i 1750 hadde lese boka *Traité Physique et Historique de l'Aurore Boréale* av den franske vitskapsmannen Jean-Jaques de Mairan, skreiv han eit brev til biskop Erich Pontoppidan i Bergen med følgjande kritiske kommentar: «Havde Monsr. de Mairan havt nogle accurate Observationer om Nordlyset frå Norge, kunde man ventet at hans vakre «Traité Physique de l'Aurora Boreale» kunde blevet mere fuldkommen og decisif; thi Norge, og i Særdeleshed Trondheims Stift, er Nordlysets Fædreneland.» Spidberg som sjølv hadde skrivi boka *Historische Demonstration und Anmerckung über die Eigensschaften und Ursachen des sogenadten Nord-Lichts* i 1724 hadde vore fri nok til å gå imot ein storleik som filosofen René Decartes. Medan de Mairan meinte at nordlyset var eit resultat av ei vekselverking mellom sola og jorda sine atmosfærar, meinte Spidberg at nordlys kom frå solstrålar som vart reflekterte frå ispartiklar i lufta. Boka til Spidberg er truleg den fyrste boka om nordlys skrivi av ein nordmann.

Pontoppidan som i 1752 skreiv det storslagne verket *Det første Forsøg paa Norges Naturlige Historie* vigde eit heilt kapittel på vel hundre sider til nordlyset og hevda, som ein av dei fyrste vi kjenner til, at nordlyset var eit elektrisk fenomen.

Lars Barhow, presten frå Ørlandet, skreiv i 1751 boka *Richtig angestellte und aufrichtig mitgeteilte Observation vom Nordlichts* der han hevda at nordlyset var dampar som fekk lyset sitt frå isen kring nordpolen slik forfattaren av Kongsspegelen hadde hevda som ei mogleg forklaring. Han gjorde og ein heiderleg freistnad på å klassifisere dei ulike nordlys i form og farger, og laga vel det ein kan kalla den fyrste *Nordlys Atlas*. Mellom desse klerikale debattantane dukka det

opp ein lekmann, sjøkaptein Johan Heitman frå Rana. Han skreiv i 1741 boka *Physiske Betænkninger over Solens Varme, Luftens skarpe Kuld og Nord-Lyset*. Han meinte at nordlyset kom frå salpeter rik damp i dei høgre luftlag mellom 10 og 20 km over bakken der sterke og kalde vindar i dei polare stroka sette dampen i rørsle. Omlag som moreld vert danna når saltvatn rører seg, kjem nordlyset av rørsle til dampen i lufta, trudde Heitman. Han meinte og at når vêret var kaldt, vart lufta tyngre og sokk ned slik at vindane ikkje nådde dei høgre laga med salpeterdamp. Det at nordlyset så sjeldan hadde vore sett, på slutten av 1600-talet og fram til 1720 omlag, meinte han hang saman med det kalde vêret som hadde vore.

Heitmann var ikkje snauare enn at han gjekk til rette med storleikar som René Descarte, Isaac Newton og Gottfried Leibniz, noko som Ludvig Holberg sette umåteleg pris på og skreiv eit par epistlar på 1750-talet til ære for motet til Heitman.

Realfagslæraren Didrich Christian Fester i Trondheim skreiv i 1781 boka *Matematiske og Physiske Betænkninger over nordlyset* der han gjenga ei samtale han hadde hatt med biskop Johan Ernst Gunnerus som meinte at om nordlys kom av masseutstråling frå sola, måtte det truleg finnast nordlys både på Månen, Venus og Merkur. At det er polarlys på Venus har vi fått prov på frå satellitt observasjonar i romalderen, så her må vi gjø biskopen ros for det utrullege framsynet han hadde.

At nordlyset verkeleg er eit resultat av ei vekselverking mellom sola og jorda sine atmosfærar, slik de Mairan la fram med idéen sin i 1733, skulle det ta meir enn 100 år før ein fekk prov for med observasjonar. I august 1859 oppdaga engelskmannen Richard Carrington eit kraftig utbrot på sola som truleg er det sterkaste som har skjedd i historisk tid. Masseutstrøyminga frå sola, eller solvinden, var så kraftig at ein kunne sjå nordlys heilt sør til Mexico, Cuba og jamvel Hawaii.

MØT SARPSBORG LOKALLAG

Et innblikk i andre lokallag kan gi ideer og inspirasjon til eget lag. I denne utgaven av «Vi i LOP» får du et godt innblikk i aktivitetene til Sarpsborg lokallag.

Sarpsborg Lokallag ble stiftet i 1991. Laget har pr. i dag 125 medlemmer, de fleste hjemmehørende i Sarpsborg. Vi har også medlemmer fra Fredrikstaddistriktet. Helse- og skolesektoren er best representert.

I år har vi dessverre hatt noen utmeldinger, grunnet dødsfall, høy alder og sykdom. Heldigvis har vi også fått nye medlemmer. Verving er en utfordring, det meste går via personlige nettverk, jungeltelegrafene trer i kraft.



Styret 2018, fra venstre: Rønnaug Holter, Gro Hansen, Tone Bjørnvold, Ellen-Marie Mikkelsen (leder), Tore Coward, Torhild Larsen, Steffen Log

LOP Sarpsborg er representert i Sarpsborg Eldreråd ved vår leder Ellen-Marie Mikkelsen, som holder oss oppdatert på medlemsmøtene om nytt fra elderrådet. Vi har også hatt stand på Eldredagen.

Vi sender ut program til medlemmene to ganger i året. Arrangementene våre annonseres også i kalenderen i Sarpsborg Arbeiderblad og under medlemstreff på vår hjemmeside. I forkant av medlemsmøtene sender vi en påminnelse på mail og på Facebook.

Vi har utarbeidet to skriv om laget. Et med fyldig og solid informasjon om LOP generelt, hva LOP står for og om lokallagets arbeid. Det er også laget en kortversjon i punktformat. Dessverre er ikke samarbeidet med den lokale pressen så lett.

Medlemsmøter

Våre medlemsmøter avholdes på Fritznerbakken Aktivitetssenter. Senteret har sentral beliggenhet, 10-15 minutters gange fra sentrum og med parkeringsmuligheter. Fast møtedag er 2. tirsdag i måneden med 8 møter i løpet av kalenderåret. Oppmøte er i gjennomsnitt 40 medlemmer pr. møte.

Det er ca. 1/3 av medlemsmassen. Noe vi er meget godt fornøyd med. Foreløpig rekord er 52 da biblioteket presenterte sitt utvidede tilbud. (Mange lesehester blant medlemmene). Fast servering er snitter (levert fra ASVO) og kaffe/te. Loddsalget går unna med vin og blomster som gevinster. Vi får mange gode tilbakemeldinger på at deltakerne trives i et hyggelig sosialt miljø. Vi vektlegger foredrag med variert faglig innhold. Temaer som går igjen er: reise, aktuell samfunnsdebatt, historie, forskning, kultur.

Blant foredragene i 2017/18 kan nevnes:

- På siste møte fikk vi et meget lærerikt kåseri av Antikvarbokhandler Fredrik Delås. Utlendingers reiser i Norge startet gjerne i Østfold, og i deres beskrivelser og plansjeverk får vi viktig informasjon om lokalmiljøer og leveste
- I vår kåserte professor Ole Henrik Ellestad om at naturlige variasjoner styrer klima, om en debatt som blander sammen klima, vitenskap, roller og politikk. Ellestad har kontroversielle synspunkter og vakte sterkt engasjement.
- Sarpsborgs hjørnesteinsbedrift Borregaard ble behørig presentert av forskningsleder Endre Steinbru som kåserte om forskning og produkter fra Borregaard. Framtidens grønne olje fra verdens mest avanserte bioraffineri. Ligninbaserte produkter herfra blir brukt som forsterkere i betong bl.a. I Øresundbroen og biblioteket i Alexandria. Visste du at 17. Mai sløyfer lages av celluloseacetat fra Borregaard?
- John Ljøner Andersen tok oss med til et spennende besøk på den Antarktiske Halvøya. Turen innebar besøk på nedlagte hvalfangerstasjoner. Vi ble fascinert av bilder fra en vill og vakker natur.
- Et meget godt besøkt møte hadde vi da tidligere NRK korrespondent Gunnar Høidal kåserte om «Verden



rundt i 40 år», et liv midt i verdensbegivenhetene. Fra Vietnamkrigen til Maos død. Fra Gandhi til Berlinmurens fall.

Nå venter «Velferdsteknologi for eldre» v/ Hans Ekornholmen. Programmet for våren 2019 er nå i boks.

Turer

Vi arrangerer 2 dagsturer i året, en vår/sommertur og en juletur.

I desember 2017 gikk turen til Nobels Fredssenter. Den var godt timet. Vi kom dagen etter prisutdelingen og var blant de første som så årets utstilling «Ban the bomb» sammen med et japansk TV-team. Store deler av utstillingen viste ødeleggelsene i Hiroshima og Nagasaki. Det ble en tankevekkende opplevelse.



VI i LOP NR.4 2018

Størst oppslutning fikk vårturen til Universitetsparken i Ås og til Drøbak. Der ble vi guidet rundt i den flotte parken med sjeldne planter og trær, forskningsprosjekter, bygninger og parkanlegg med spesiell arkitektur i forskjellige stilarter. Vi besøkte også den nyrestaurerte Urbygningen med sjeldne kunstverk.

I Drøbak fikk vi omvisning i Akvariet. Dyrene er fra Oslofjorden, og det er det maritime miljøet i Drøbaksundet som er gjenskapt. Middagen med inntatt på Skipperstuen i idylliske Drøbak.

Nå planlegger turkomiteen juletur til NRK med omvisning og gourmetmat på Ekebergrestauranten. Vi gleder oss!

Hjemmesider og Facebook

Lokallaget har egne hjemmesider. Der gir vi en generell presentasjon og informasjon om lagets arbeid og om kontaktpersoner.

Kommende møter og turer presenteres under medlemstreff. Under nyheter legger vi ut referater og bilder fra våre arrangementer. Her publiseres også årsberetninger og årsmøteprotokoller som PDF.

Facebook-siden vår er godt besøkt. Vi sliter imidlertid litt med å få flere til å kommentere, dele og like. At alt som publiseres på sosiale medier spres som ild i tørt gress passer ikke helt hos oss! Vi jobber med å få markedsført Facebook-siden mer.

Vi har også orientert om hjemmesider og Facebook-siden på et medlemsmøte.

På landsbasis er vi et mellomstort lag. I forhold til medlemstallet har vi god oppslutning om våre arrangementer. Det er skapt et godt miljø der medlemmene føler seg hjemme.

Høringsuttalelse fra Helse- og omsorgsutvalget i LOP:

LEVE HELE LIVET

– EN KVALITETSREFORM FOR ELDRE

Regjeringen har lagt fram Stortingsmelding 15 (2017-2018) som har fem innsatsområder: Et aldersvennlig Norge, aktivitet og fellesskap, mat og måltider, helsehjelp, og sammenheng i tjenesten. Landsforbundet for offentlige pensjonister (LOP) ser med glede at reformen «Leve hele livet» setter fokus på et aldersvennlig Norge, og på enkeltmenneskene.

Det er viktig at samfunnet blir mere eldrevennlig, for å gi eldre bedre mestring av egne liv. Det er positivt å lese om alle de gode tiltak som finnes i mange kommuner. De fleste eldre over 65 er friske til langt opp i høy alder, men god forebyggende innsats kan gi flere gode leveår.

LOP mener at eldre ikke må sykeliggjøres, som en gruppe der alle har behov for hjelp. Tredjedelen av kommunenes nettoutgifter går til pleie og omsorg – mesteparten av dette til eldreomsorg -, men gruppa eldre må ikke bare sees på som en byrde for samfunnet. De fleste over 65 år er friske og selvhjulpne, og mange er en ressurs for både familie og samfunn. Fokuset må rettes mot risikogrupper av eldre: de som har bruk for hjelp og tiltak, de som ikke har pårørende eller annet nettverk, og de som isolerer seg. Forebyggende tiltak er viktig, og hjelpetrengende må få de tilbudene de har bruk for; i riktig mengde, på riktig sted og til riktig tid.

LOP mener at dersom hjelpebehov fanges opp tidlig, vil tiltak bli mer effektive. Derfor er det viktig at det er lett synlig hvor i kommunen eldre og pårørende kan finne råd og hjelp når vanskeligheter oppstår. Boliger til eldre bør ikke bygges med mer enn to etasjer, fordi mange føler seg utrygge med heis, og fordi trapper kan være et hinder for å komme seg ut på grønn mark....

LOP vil peke på at... forebyggende tiltak ikke gir straksinnsparing i budsjettet. Derfor bør det bli vurdert bruk av øremerkede «gulrot»-midler til oppstart av nye gode tiltak for eldre. det er viktig at kommunene lærer av hverandre. Derfor bør det bli vurdert å bruke «Idekatalog»-modellen fra 1980-tallet for å spre God praksis og forenkle «på tvers»-innhenting av erfaringer.

LOP mener at pårørende er og skal være en ressurs for sine eldre, men ikke som en del av hjelpeapparatet. De er et supplement, som må få nok avlastning, råd

og veiledning. De er mange som har «møtt veggen», men med godt samarbeid med omsorgstjenestene er muligheten mange.

LOP mener at medbestemmelse og valgfrihet er like viktig for eldre som for yngre. Derfor bør også de eldre få mulighet til å velge hvordan, hvor og av hvem de skal kunne få nødvendig hjelp, på linje med folk under 67 år. Men vi er usikre på om dette skal gjennomføres helt uten økte kommunale midler.

LOP mener at matglede og riktig sammensatt kosthold er viktig. Viktig er det også hvordan maten serveres. Tilrettelegging og eventuell hjelp til å spise er viktig, for å sikre at maten blir spist. Underernæring og feilernæring er tunge risikofaktorer for å få økte hjelpebehov, men er likevel å finne hos en altfor stor del av dagens institusjonspasienter.

LOP mener det er viktig å få god nok helsehjelp når behovet oppstår, og at de eldste er en særlig sårbar gruppe fordi den har så lett for å falle mellom to stoler. De siste årene har samhandlingsreformen overført mange oppgaver fra spesialist- til kommunehelsetjenesten, så syke eldre må ha tett og forpliktende kontakt med fastlege og omsorgstjenestene for ikke å bli tapere. Dette krever at kommunale og spesialisthelsetjenester må samarbeide godt nok med hverandre, både med bedre kommunikasjon og med klare avtaler om hvem som skal gjøre hva. Det vil gi bedre kontinuitet og omsorg omkring pasienten, og bedre kontakt med pårørende og hjemmemiljø. Her ser mange ut til å ha et forbedringspotensiale...

Kommunen bør samle rehabiliteringsplassene sine på ett sted, for å få bedre faglighet. Det samme gjelder palliative tjenester; men de som ønsker å dø heime skal om mulig få hjelpen tilrettelagt for dette. Dette vil kreve økt kompetanse hos det kommunale personellet og godt samarbeid med spesialisthelsetjenesten.

LOP mener at nye arbeidsmåter med bruk av velferdsteknologi sikkert kan bidra til nødvendig effektivisering. Men teknologi alene kan ikke løse alle nye oppgaver, og kan heller ikke erstatte nødvendig menneskelig kontakt. Vil da enkeltmennesket fortsatt være nok i fokus? Vi mener det er viktig å tenke nytt og å finne nye og smarte løsninger. Men alt har en grense, og hvor er den grensen i forhold til effektivisering med å jobbe smartere og løpe fortere? Om 10 år vil det være 27% flere over 70 år og 46% flere 80 år og eldre, og derfor tror ikke LOP det er realistisk å forvente nødvendige effektive endringer uten økte ressurser.

LOP vil understreke at friske eldre selv har ansvar for å ta vare på egen helse og velge ordninger som gjør

hverdagen så enkel som mulig. Kommunen bør legge til rette for slike aldersvennlige tiltak, og bidra til frivillige tiltak for eldre. Generasjonsmøter er positive, og et samarbeid mellom eldresenter og sykehjem med barnehager og skoler kan være en god løsning. Meldinga nevner en samfunnskontakt for eldre, og dette kan med fordel etableres som tilbud ved helsestasjoner for eldre.

LOP mener at en viktig del av å leve hele livet er at pensjonistene har en rimelig personlig økonomi, og ikke mister kjøpekraft år for år. Stortinget bør derfor ikke minst ta opp diskusjonen om pensjonistenes økonomiske muligheter til å leve hele livet.

Alderen jobber så stille, så stille.

Informasjon om HELSEHUS



I desember 2017 var Helse- og omsorgsutvalget på ekskursjon til Indre Østfold kompetansesenter/Helsehuset i Askim. Vi ble imponert over organisering og innhold. Imidlertid har vi fått tilbakemeldinger om at det finnes mange forskjellige typer Helsehus.

Vi ønsket derfor å få vite mer om regelverk og forskrifter for helsehus. Vi kontaktet Helsedirektoratet og stilte flere spørsmål. De har vi fått svar på. Ut fra dette er Helse- og omsorgsutvalgets konklusjon at det står kommunene helt fritt om de vil etablere helsehus.

Kommunen står fritt i forhold til hvilket innhold helsehuset skal ha, hvordan det skal organiseres, hvem som skal få tilbud, hvilke typer fagpersonell som ansettes, og hvem man skal samhandle med. Det ytes ikke øremerkede midler fra statlig hold. Som angitt fra direktoratet er det de generelle helserettslige regler som er gjeldene for helsehus. Den skal yte likeverdige og tilrettelagte tjenester til alle, uavhengig av årsak til hjelpebehov. Dette inkluderer hjelp for somatiske, psykiske og rusrelaterte problemer. Jf. Helse- og omsorgstjenesteloven § 3-1, jf. § 4-1 og § 1-1.

Helse- og omsorgsutvalget mener at det i tillegg til eksisterende lover og forskrifter må etableres forskrifter for kommunale helsehus. Staten må bevilge øremerkede midler til etablering, utvikling og drift. Dette med bakgrunn i at stadig flere pasienter, som absolutt ikke er ferdigbehandlete, utskrives fra sykehus. Mange av disse har behov for en annen oppfølging enn hva som kan ytes i hjemmetjenester og ordinære sykehjem.

Et kompetansesenter/helsehus med riktig innhold, tjenester og ditto fagpersonell vil være en riktig «mellomstasjon» for fortsatt behandling etter sykehusinnleggelse og før riktig tilbud er ordinær kommunal pleie- og omsorgstjeneste. Det vil kunne fremme et samarbeid mellom spesialisthelsetjenesten og kommunehelsetjenesten.

Randi Franktig

Helse- og omsorgsutvalget i LOP

LOP Gudbrandsdalen PÅ GJENDECRUISE

Da vi tok kontakt med Harald Øvstedal om ein pensjonisttur på Gjende, var svaret: "Kvifor ikkje likeså godt leige heile båten?" Og slik vart det!



65 pensjonistar frå LOP Gudbrandsdal kunne onsdag den 5. september gå om bord i "Kåre Johan" i Gjendeosen for å oppleve tur på Gjendevatnet, som i dag låg heit stilt, smaragdgrønt som alltid, og med streif av sol. Etter velkomsthelsing frå skipparen sjøl, overtok styrmannen ordet og orienterte om det vi såg på turen fram til Memurubu. Frå kjøkkenet på Bessheim vart det servert lokale smakar og kaffe, så her fekk alle sansar sitt! Når vi i tillegg fekk høyre om Gjendine og Jo Gjende og ei og anna rispe frå livet ved Gjende i tidlegare tider, gjekk det fort at vi var framme i Gjendebu. Der hadde verten fyra opp på skorsteinen i Gjendinestova, og han fortalde levande om da Gjendine vart fødd og døypt i Gjendevatnet. Gjestene frå LOP kvitterte med å syngje "Gjendines bånlat". Vi hadde god tid til å rusle rundt i Gjendebu og nyte finveret og det vakre landskapet før "Kåre Johan" tok oss attend til Gjendeosen.



Etter båtturen på Gjende tok vi inn på Bessheim, der det var dekt på til lunsj. Vi hadde invitert to gjester frå LOP sentralt med på turen: Dagleg leiar Karin Woldseth og vår kontakt frå styret, Astrid B. Bayegan. Båe sette stor pris på det dei hadde opplevd denne dagen, og ettersom dei ikkje hadde vore ved Gjende før, vart det ekstra stort for dei. Dei var imponerte over kor mange av medlemmane i LOP avd. Gudbrandsdal som var med på turen.



Da er det berre å kunne fastslå at opplegget for turen var godt, og dei som hadde æra for det, fekk takkens ord og påskjønning: Marit Håkenstad som hovudansvarleg for tur opplegget, og Reidun Formo og Ola Grøslund for verbale innslag undervegs. Takk og til Bessheim for god mat og til mannskapet på "Kåre Johan".

Etter lunsjen på Bessheim var det nokre som gjekk "Huldrestigen". Da fyrst kom det regnet vi hadde frykta tidlegare, men det vart likevel ei fin avslutning på ein storarta dag i Jotunheimen.

Reidunn Snerle, sekretær

Vet vi hvem som er hvem og konsekvensene av det? FOTGJENGER, SYKLIST, BILIST

De fleste av oss tror vel vi vet dette rimelig godt, og vi har da gode forklaringer både i Vegtrafikkloven og i informasjon fra f.eks. Trygg Trafikk. Likevel, -i løpet av relativt kort tid har det kommet en hærskere av nye transportmidler på veiene våre. Noen er drevet av batterier og strøm, noen av drivstoff og noen er manuelt drevet.

Det er neppe grunn til å tro at utviklingen ikke fortsetter. Dette har sammenheng med at mange av disse transportmidler er så billige at nesten alle har råd til dem, de er fleksible og tar liten plass, og i noen tilfeller som elektriske rullestoler dekkes utgiftene for noen fra det offentlige. Utviklingen har hitill vært raskest i mere bymessige områder med korte avstander, men er på vei også i bygdene

Vi må etter mitt syn se positivt på denne utviklingen og særlig er det gunstig for uføre og eldre fordi:

- en blir mere selvstendig og kan komme ut til butikk og tilstelninger
- en kan komme ut på jobb og til venner og bli mindre ensom

- en sparer miljøet og en kan spare offentlig hjelp til visse ting

Alle positive ting har også en motpol og det er min innfallsvinkel her. Den sterke utviklingen av nye transportmidler kan også skape konflikter i trafikken og det bør vi se nærmere på. Etter mitt syn er det spesielt to ting som er viktig og det er:

- se på om definisjonene av hvem er hvem i trafikken, hvem er egentlig fotgjenger og myk trafikant?
- opplæring på generelt nivå om grunnregler i trafikken som f.eks. vikeplikt

Jeg skal ta ett par eksempler. En elektrisk rullestol defineres som fotgjenger og har fartbegrensning, men i forhold til ett lite barn er den jo ikke akkurat myk. En rullerløper er også fotgjenger, men har meg bekjent ikke fartsbegrensning. En sykkel er teknisk sett ett kjøretøy med de krav det medfører.

Nye transportmidler kommer, vi bør møte utfordringene i tide!

Pet Rasmussen, LOP Lillehammer



"Utviklingen har hitill vært raskest i mere bymessige områder med korte avstander, men er på vei også i bygdene."

Med LOP Sandnes og Jæren til de Baltiske stater:

ESTLAND LATVIA OG LITAUEN

LOP Sandnes og Jæren er igjen på tur, denne gang til "de Baltiske stater". Trettiåtte medlemmer og en reiseleder tok av sted fra Stavanger lufthavn, Sola, med Tallin i Estland som mål. Tallin var utgangspunkt for en tur som etter hvert skulle bringe oss til Latvia og Litauen. En fantastisk og uforglemmelig reise.



Alle land vi besøkte bar preg av at de hadde vært okkupert, siste gang av Russland. Under siste krig var landene okkupert, først av Tyskland for deretter å bli overtatt av Russland. Jødene ble, av Tyskland, behandlet på samme måte som ellers i Europa. Under våre guidede omvisninger ble dette ofte nevnt. Det var tydelig at det hadde satt sine spor.

Vi besøkte land under utvikling, med store investeringer i bygning, veier og bilpark. Som medlemmer av EU er alle tre netto mottakere av støtte til investeringer. Der er nye hotell for, blant annet, et sterkt økende antall turister. Spesielt i Tallin og Riga var det mange turister. I alle de tre byene, opplevde vi gamlebyen. Mye av det gamle er tatt vare på. Jeg vil nok plukke Vilnius, som den hovedstad hvor det var tatt best vare på den eldre bebyggelsen. De store bygg, hoteller, markeder og kontorer, var ikke så dominerende, som i de to andre hovedstedene.

I alle de store byene ble vi imponert av mange store flotte kirker. Det er fantastisk å gå inn i kirkene og se alt som finnes av skulpturer, bilder og ikke minst noen fantastisk flotte orgel. Vi var så heldige at vi fikk overvære en enkel orgelkonsert i Riga og må si det høres når det settes i gang for fullt, fantastisk.

Vi kjørte med buss fra hovedstad til hovedstad, med stopp for lunsj og



omvisning. På vei til Riga stoppet vi i, Pernu, en by med seks mil opparbeidede gang og sykkelstier. På taket av en offentlig bygning var en hesteko satt på en stang. Hestekoene hadde tilhørt en hest som mistet denne da Karl den 12. var på besøk.

På veg fra Latvia til Litauen stoppet vi for å se på en liten topp, fullstendig dekket av kors, tusener av kors. Her var store og små satt opp alene eller festet til store kors. Vi ble fortalt at det på grunn av mengden kors, som ble satt opp, måtte det foretas opprydding med fjerning av kors. Den siste gang dette ble gjort, var ca 75.000 kors båret vekk. Det er umulig å anslå eller telle hvor mange kors det var.

Da russerne forsøkte å overta disse tre landene igjen, ble det dannet en kjede av innbyggerne. Kjeden var mange mil lang, rakk fra Vilnius, via Riga, til Tallin. Alle holdt sammen, hånd i hånd, utrolig men sant. Dette var med på å stoppe russiske overtakelse igjen.

Å invitere og reise på tur med en så stor gruppe vi var, trettiåtte personer, er en utfordring. Vi inviterer til tur og ser ofte at det er to par, kanskje flere par, venner, som melder seg på. Vi opplever at det dannes "klikker" og enkelte blir "satt utenfor". Det er viktig at vi er oppmerksom på dette og tar initiativ for å løse opp slik at alle trives. Vår gruppe fungerte meget godt sammen. Vi er opptatt av en dyktig reiseleder, samtidig som vi i LOP Sandnes og Jæren velger en. Vår representant har som oppgave å støtte reiseleder der det er behov. For egen del pleier jeg å gå bakerst og sørge for at alle er med og på plass når guiden starter sin informasjon. Ikke alle går like fort. Det viktig at alle får høre guidens informasjon.

Vår tur var meget vellykket. Planlegges det en utenlandstur, har jeg ingen problem med å anbefale en tur til de Baltiske stater. Det var bare positive tilbakemeldinger fra alle våre deltakere.

Magne Helland, LOP Sandnes og Jæren

Flere ønsker å gå av med tidligpensjon

Myndighetene ønsker at alle skal stå i jobb betraktelig lengre enn det tilfellet er i dag. Men Norsk seniorpolitisk barometer for 2018 viser at myndighetenes ønsker ikke samsvarer med hva dagens 60-åring selv vil.

I oktober ble Norsk seniorpolitisk barometer for 2018 lagt fram. Her kan man se at for personer som er 60 år og eldre har andelen som ønsker å arbeide etter man har rett til pensjon falt fra 75 prosent i 2010 til 54 prosent i 2018. Det er altså en betydelig økning de siste årene av de som ønsker pensjon fremfor å stå i arbeid noen år lengre.

En forklaring som er lansert er at opplevelsen av å ha arbeidsgleden i behold står helt sentralt for at eldre yrkesaktive skal utsette sin avgang fra arbeidslivet. Å miste arbeidsgleden gjør det mer fristende å gå av med tidligpensjon.

Av dem som velger å stå i arbeid etter at de har rett til å ta ut pensjon finner man at flertallet gleder seg til å gå på jobben. Mens 65 prosent av alle arbeidstakere alltid gleder seg til å gå på jobben, er tilsvarende andel 73 prosent for de over 60 år som er i arbeid.



LOP HAR SAMARBEID MED:

- Sykepleierforbundet
- Presteforeningen
- Skolelederforbundet
- Mattilsynet
- Meteorologisk Institutt



LOP MOLDE PÅ ROLF GROVEN USTILLING



En varm og vakker septemberdag dro 48 av oss, medlemmer med følge, til Galleri S på Kleive. Kleive er et tettsted 26 km øst for Molde Sentrum innerst i Fannefjorden med 463 innbyggere. Her driver ekteparet Skår et meget populært galleri.

Det var en stor utstilling av Rolf Grovens malerier. Rolf Groven er fra Fræna i Romsdal og er utdannet innen arkitektur og kunst. Han er kjent for sine politiske, kontroversielle bilder og har ofte blitt avvist på Høstutstillingen. Han maler også vakre landskapsmalerier, men vil først og sist si noe med sin kunst. Han ropte tidlig på 70-tallet et varsku om miljøforurensing med sitt berømte maleri om oljeforurensing. Det bildet hadde galleristen Sigmund Skår kjøpt for 210 000 kr. Og det ville han aldri selge.

Sigmund Skår ønsket oss så hjertelig velkommen og fortalte entusiastisk om Grovens engasjement for flyktninger med sine bilder av barn i ambulanser og den lille gutten som lå død på en strand. Her var også bilder av IS henrettelser og Trumps avvisninger av innvandrere. Det var såpass sterkt at det ble befriende å komme ned i peisestuen der Skår hadde dekket vakkert pyntede langbord. Han hadde laget nydelig fiskesuppe til oss og stekt vaffer. Sannelig kunne han spille gitar og synge også, og tok oss med i en sang om frihet. Den passet etter en sterk og bevegende utstilling som ble avsluttet med en munter lunsj.

Vi takket våre representanter i kommunens Eldreråd som utformet et varsku som var med på å sette i gang en debatt i lokalavisen om manglende eldreomsorg i Molde kommune. Det ble en bred debatt som politikerne tok alvorlig og faktisk gjorde grep!

Slike møter ville våre medlemmer ha mere av. Da gjør vi det.

Bitten Finge, Leder i Molde LOP



Foran Rolf Grovens kjente maleri der verdien har steget til 210 000 kr

NYTT FRA OSLO LOKALLAG



Oslo lokallag ønsket å komme i forbindelse med befolkning med innvandrerbakgrunn som har jobbet i det offentlige, men som nå er blitt pensjonister, hvordan skulle vi gå fram?

Ett av våre medlemmer, Erlinda Munoz, begynte å jobbe som daglig leder fra 2001 i organisasjonen "Oasen, Kvinner krysser grenser", en del av Norsk Folkehjelp Oslo, en organisasjon med mottoet "- Sammen er vi sterke - Solidaritet i praksis". Her så vi muligheten. Oslo lokallag hadde medlemsmøte 4. oktober hvor ideen ble luftet og svært godt mottatt. Erlinda Munoz og Susana Biamon, nåværende Oasens daglig leder, fortalte om Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen, og hvilke mål de hadde for et samarbeid med LOP-Oslo lokallag. Alle mister en del av nettverket sitt når de går av med pensjon, vi må sammen bygge opp nye nettverk og få nye trygge arenaer.

Lørdag 13. oktober var Jon Lange, nestleder i lokallaget, Kjell Jon Karlsen kasserer i lokallaget og medlem av Oslo Kommunes Eldreråd og Turid Frimo, leder av lokallaget, på åpningen av Østensjø bydels kulturdag, som ble arrangert av Oasen i samarbeide med andre. Oslos ordfører, Marianne Borgen (SV) og stortingsrepresentant Gunde Kreken Almeland (V) holdt hilsningstaler, og vi gjorde oss kjente med vår tilstedeværelse. Neste gang skal vi være mer frampå, men vi måtte lære om det praktiske arbeidet Oasen driver.

Turid Frimo, leder i LOP Oslo lokallag

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

Helsebringende julesmaker

For mange er det ikke jul i huset før lukten av krydder som nellik, safran, kardemomme, kanel og ingefær fyller rommene. Noen hevder at lukten av julens krydder virker oppkvikkende på hjernen, og det kan jo komme godt med i en travel førjulstid.



Det man i alle fall med sikkerhet kan si er at inntak av julekrydderiene har positive helseeffekter. Dette er nemlig et område som mange forskere har viet tid og krefter til å studere. Blant disse studiene finner vi en med tittelen "Bioavailability of herbs and spices in humans as determined by ex vivo inflammatory suppression and DNA strand breaks." utført av universitetene i Florida, Gainesville og Pennsylvania (kan finnes på PubMed.org). Denne studien sammenlignet de ulike kryddernes evne til å hindre, eller dempe, betennelsestilstander i kroppen, og evnen til å beskytte kroppens DNA.

For å finne ut effekten på betennelsestilstander i kroppen skulle forsøkspersoner i flere grupper spise et spesielt krydder i en uke. Den mengden krydder de skulle spise var basert på det vanlige nivået en person normalt ville ha inntatt av dette krydderet i løpet av en uke. Blodprøver ble tatt før og etter uken man inntok det ene krydderet. Prøvene ble brukt til å teste blodets evne til å motvirke oksidert kolesterol ved å droppe plasma på hvite blodceller. Man brukte altså ikke selve krydderet til å droppe på de hvite blodcellene, men

blodet fra dem som hadde spist slikt krydder i normale mengder. Resultatet viste at fire krydder kom ut med betydelig resultat for å dempe betennelsestilstander i blodet: Nellik, ingefær, rosmarin og gurkemeie.

Men hva med beskyttelsen av kroppens DNA? Også her fant man mange gode grunner til å krydre maten. En daglig dose ingefær eller rosmarin reduserer skadene i kroppens DNA med ca. 25 prosent. Gurkemeie er enda kraftigere, her viste studiene at skadene i DNA ble halvert med en daglig dose.

For krydderet safran er det også gjort en rekke studier som viser positive helseeffekter. Safran har lang tradisjon i Persia for å bli brukt mot problemer med hukommelsen. Det er faktisk gjort flere store medisinske studier som viser at daglig inntak av en god dose safran hadde like god effekt for Alzheimer-pasienter som det medisiner har, men uten bivirkningen disse gir. For den interesserte finnes mer informasjon om dette her: <https://nutritionfacts.org/video/saffron-vs-memantine-namenda-for-alzheimers>

“Safran har lang tradisjon i Persia for å bli brukt mot problemer med hukommelsen”



HJELP NÅR DU TRENGER DET!

LOP

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

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

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



brilleland

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

- 20% rabatt ved kjøp av komplett brille.
- 10% på kontantkjøp av kontaktlinser.

Slik får du rabatten: Fremvis faktura med medlemsnummer sammen med bilde-legitimasjon for å ta del i medlems-tilbudet. *Betingelser: Tilbudet kan ikke kombineres med andre tilbud og rabatter. Synsprøve 590,- og brilletilpasning 300,- kommer i tillegg.*



Sonja
Fra 25. desember



Beautiful Boy
Fra 4. januar



Green Book
Fra 1. februar

Halv pris på kino


10 utvalgte kvalitetsfilmer i året

kinoklubb .no
Et produkt fra FILMWEB

Spesialtilbud!

2-for-1 på medlemskap det første året!
Bruk rabattkoden **LOP** ved innmelding på kinoklubb.no og betal kun kr. 112,- pr. år

Oversikt over alle medlemsfordelene finner du på www.lop.no/medlem

XORD .no		MASE	PART	HÆRFANG	LUKTET	KAN GITAR- ISTER SPILLE	MODERNE	OPP- SVINGET
	VRANG				GRESS- PLANTE DOK- TORER			
	BLÅSE- INSTRU- MENT							
	OPP- DRETT						PØLSE- TIL- BEHØR	
	LØFTE			I STRID MED KLØKT				
	SJØDYR				AVTOK OLD- TIDS- MYNTER			
RED- SKAP	JEVN	STRØM	ARBEID- ERNE SNUTER					
KREPS- DYRENE				MØTE- LOKALE VEKST		ANONYM INDIVID- ENE		
ROLIGE			DEDU- SERE BARN					SØLV- VIN- NEREN
AFFÆRE		MUGGEN LØGN			LAND HODE- TOPPER			
SITRUS- FRUKTER							BASTET OG ...	
JOULE	KNAUS POLITISKE ...			HIGE STARTES				
GASS			ILD- STED BABY- LEKE			KASJOTT FISK		
GAMMEL NORSK MYNT	JORDE LIKE			STROF- ENE HVILTE				
					DIGITALT TELE- NETT SLITE			
PRON.			INN- HENTER KILDEN		UFFE FISKE			GÅTE- FULLE
EU FØR						OFRET FESTE		
UBRUKT	DRETT ELEK- TRONISK POST			GLASS- FOT HAUGER				AVDRAG (fl.)
SOFA					SVIKE- FULL FOR- FEDRE			
TEORI			OMRÅDE PRYD- ELSE					
STOP- PET					PELS- VERK FASE			
PIKE			KV. - NAVN					KORN- BUNT
FUGLER				BEVERTE				

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



**FRIST FOR
INNSENDING
ER
1. mars
2019**

Vinnerne får et
flaxlodd i posten!

**Disse ble vinnere i
siste nummer:**

Sigurd Furuhaug
Hommersåk

Liv Annfrid Røssaak
Drammen

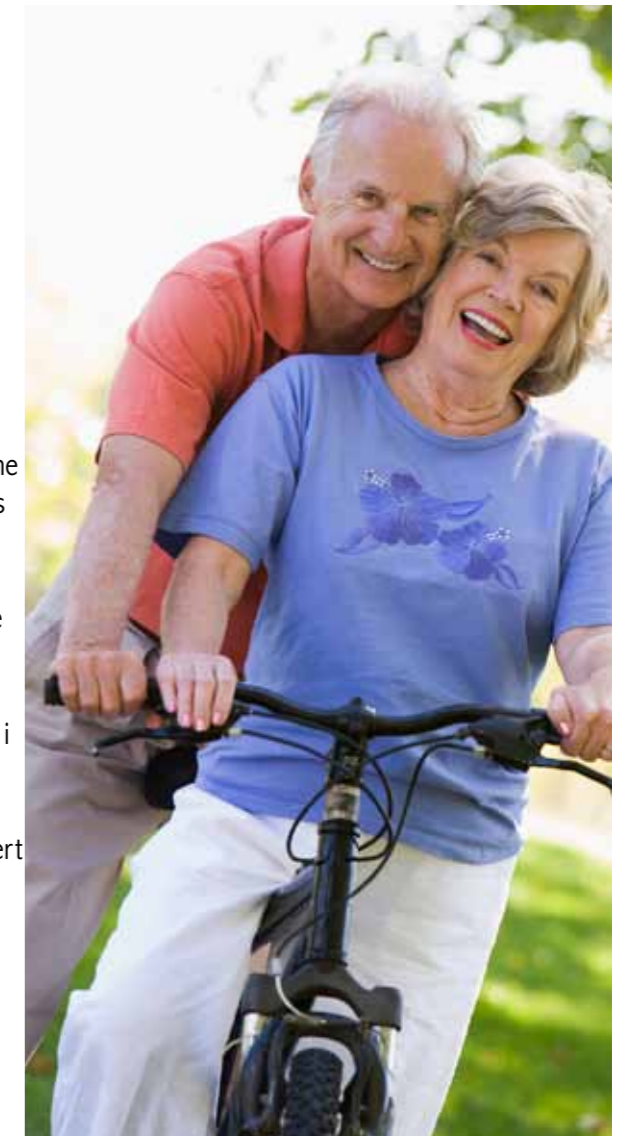
Kari Eng
Spydeberg

Rolf Voldnes
Skien

Olena Helland Sæland
Kvernaland

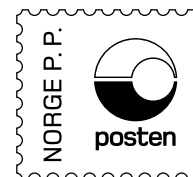
10 GODE GRUNNER FOR MEDLEMSKAP I LOP

1. LOP organiserer pensjonister fra kommune, fylke og stat. LOP er partipolitisk og livssynsmessig nøytral.
2. LOP deltar i drøftingsmøtene med regjering og storting om trygdeoppgjørene og statsbudsjettene.
3. LOP er høringsinstans for departementene i saker av betydning for oss som pensjonister.
4. LOP har Pensjonsutvalg og Helse- og omsorgsutvalg som arbeider spesifikt innenfor sine fagområder.
5. LOP har to spesialrådgivere som gir gratis rådgivning til medlemmene innenfor pensjon/arv/booppgjør/testamente. Barn får råd på foresattes medlemsnummer.
6. LOPs Kurs-Kontakt-Konferanseutvalg arrangerer kurs for tillitsvalgte lokalt.
7. LOP har et eget medlemsblad „Vi i LOP“ som kommer ut fire ganger i året.
8. LOP har egen nettside www.lop.no som holder medlemmene oppdatert på det som skjer.
9. LOP tilbyr reiser i inn- og utland både sentralt og lokalt.
10. Gjennom våre lokallag tilbys medlemstreff med foredrag, kåseri, kulturelle innslag, teaterkvelder, konserter m.v.



LOP i eldreråd

LOPs medlemmer er representert i mange kommunale og fylkeskommunale eldreråd over hele landet.
Se oversikt over LOP-medlemmer i eldreråd på våre nettsider: www.lop.no/om-oss



RETURADRESSE:
LOP, STORTINGSGATA 2, 0158 OSLO

LOKALLAGENE I LOP

AKERSHUS

Bærumsforeningen

Ragna Berget Jørgensen 977 56 144 rbergetj@online.no

Romerike

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

BUSKERUD

Kongsberg

Ellinor Nygård 456 03 467

HEDMARK

Glåmdal

Anna Stearn 975 45 394 annastearn@gmail.com

HORDALAND

Bergen og omland

Aud Toppe Christensen 993 83 525 aud.toppe@yahoo.no

Voss og omland

Ragnhild Mølster Lidal 901 18 013 ragnhildlidal@gmail.com

MØRE OG ROMSDAL

Kristiansund

Margreth Torgersen Karlsvik 971 03 881 71 58 22 44

Molde

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

NORDLAND

Midt-Helgeland

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

Rana

David Øverli 482 59 151 david-a@online.no

Salten

Odd Hals 412 50 518 odd.hals@sbnett.no

Vesterålen

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

Vågan

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

Saltdal

Petter Kristiansen 916 95 061 petterk2@start.no

OPPLAND

Gjøvik og omland

Kjell Melleberg 482 88 924 kaabeem@online.no

Gudbrandsdal

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

Torunn Hagebø thagebo@gmail.com

Meteorologisk Inst. Seniorklubb

Arnulf Heidegård 922 91 147 heidega@online.no

PRESTEFORENINGEN

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

ROGALAND

Mattilsynet R/A

Sverre Mortensen sverre.mortensen@gmail.com

Sandnes og Jæren

Martha J. Ulvund 906 56 520 Martha.ulvund@outlook.com

TELEMARK

Telemark

Turid Schüller Sølland 959 60 807 tu.sc.so@gmail.com

TRØNDELAG

Trondheim

Terje Osnes 465 02 507 terje.osnes@ntebb.no

TROMS

Tromsø

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

Ellen Berit Strand 975 10 973, ellenbst@online.no

ØSTFOLD

Indre Østfold

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

Moss

Turid Bakkerud Nørving 952 31 299 turinoe@online.no

Sarpsborg

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