

# Vi i

# LOP

NR. 4 - 2016 - ÅRGANG 71



**Nye skatteberegninger**

**Kaffe før og nå**

**Høring i Stortinget**

**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

**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

**PENSJONSUTVALGET**

Hans Erik Pettersen  
905 43 413  
hanssep@online.no

**HELSE- OG  
OMSORGSUTVALGET**

Jon Lange  
922 41 029  
jonlange@online.no.

**KURS-KONTAKT-  
KONFERANSEUTVALGET**

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

**TURUTVALGET**

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

**REDAKSJONSRÅD**

Turid Frimo  
tfrimo@gmail.com

Lillian Saxegaard  
lillian.saxegaard@gmail.com

Randi Frankrig  
randi.frankrig@gmail.com

**REDAKTØR**

Margaretha Hamrin  
mgh@hamrin.no

**Frist for nr. 1. 2017: 15.januar**

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

**Forsidebilde og illustrasjonsfoto:**  
Bigstockphoto

**INNHOOLD**

Høring i Stortinget	s. 4
Statsbudsjettet 2017	s. 6
Beregning av skatt	s. 8
Kaffe før og nå	s. 10
Spørsmål og svar	s. 13
Vennskapsby i Russland	s. 14
Landsmøtet 2017	s. 16
Aldersvennlig by	s. 18
Møte med Mona Levin	s. 19
Bodensjøen med omland	s. 22
Industri og verdensarv	s. 25
Lutfiskaffen i nord	s. 26
Kryssord	s. 30

LOPs sentralstyre har denne høsten satset på å gi lokallagene en ekstra service i form av forslag til leserinnlegg til lokalavisene. Dette har fått en svært god mottakelse og innleggene har fått mye god spalteplass i aviser landet rundt. Dette har vært en god måte å profilere LOP som organisasjon på. I tillegg har det blitt satset på en kampanje på Facebook som har gitt nye medlemmer til organisasjonen. Vi vil fortsette denne gode flyten for organisasjonen også i 2017, men nå står juleferie og en fortjent pause for døren. En god julehøytid ønskes dere alle!

*Margaretha*

**Melding fra Tur og KKK-utvalget:**

Afrika-turen i 2017 er dessverre avlyst på grunn av manglende påmeldinger!

**LEDERS SPALTE**

**Året 2016 nærmer seg slutten. Vi må konstatere at også i år har vi offentlige pensjonister og alle andre med folketrygden som hovedinntektskilde hatt en negativ utvikling i kjøpekraften. Pensjonistorganisasjonene fikk ikke gjennomslag i trygdeoppgjøret, og det har vært innstramminger i skatten.**



Det vil si at pensjonistenes levekår er blitt dårligere. Når det gjelder øvrige krav til statsbudsjettet har gjennomslagene heller ikke vært store. Det gjelder også kravene for 2017 slik forslag til statsbudsjett viser.

Slik drøftingsretten praktiseres nå oppleves den ikke som reell, og at vår (pensjonistorganisasjonenes) deltagelse på drøftingsmøtene nærmest er et alibi for den sittende regjering. Vi skrev selvfølgelig ikke under protokollen i trygdedrøftingene.

Vi ønsker oss reelle drøftinger med staten. Kanskje må selve innretningen tas opp til diskusjon. Nåværende praksis er i alle fall ikke formålstjenlig. For oss som offentlige pensjonister er resultatet av trygdeoppgjøret særdeles viktig fordi tjenstepensjonen vår fra offentlig pensjonskasse økes med samme sats som folketrygden.

For pensjonister fra privat sektor med høy pensjon utenfor folketrygden, er trygdeoppgjørene ikke like viktige fordi private pensjonsordninger er ikke berørt av dette. Det gjør ikke saken enklere.

Trygdeoppgjøret ble ikke behandlet av Stortinget i juni, men i Stortingsmelding nr 7 om Trygdeoppgjøret 2016. Den kom i november. Det vil si at trygdeoppgjøret ikke lenger ble politisk behandlet i samtid, men sammen med neste års statsbudsjett. Konklusjonene i meldingen tyder på at regjeringen er såre fornøyd med gjeldende praksis, og forsvarer et fradrag på minus 0,75 prosent.

I meldingen hevdes det at pensjonistene har hatt god vekst i levekårene. Og det er sant når en leser tabellene fram til 2013. 2014 var et magert år. 2015 og 16 har vært negative. I noen av tabellene vises det en meget stor vekst i levekårene for pensjonister. Imidlertid er både lønn og pensjon tatt med. Og det er klart at når alle som tar ut pensjon samtidig som de er jobb tas med, så tar det seg fint ut. Men vi ser også at levekårene faller mye med økende alder. Pensjonsutvalget i LOP arbeider videre med meldinga, og vi kommer tilbake til saken.

Forslag til statsbudsjett for 2017 viser at skatteletten for pensjonistene er minimale, for ikke å si nesten null. Minstefradraget følger ikke den samme relative utvikling som for lønnstakerne og trygdesatsen står fast.

Vi har mye å kjempe for. Vi går inn i et valgår og det blir spennende å se hva de forskjellige politiske partiene mener om pensjonen og våre andre krav.

I november meldte NAV om at det er helt slutt på utsendelse av pensjonsslipper i posten. LOP hadde

en runde på dette tidligere i år der vi påpekte at dette vil skape vansker for den eldre del av befolkningen som ikke er internettbrukere. Det er sterkt beklagelig at regjeringen på denne måten ikke tar hensyn til den eldste delen av befolkningen. Selv om mange lokallag i LOP gjennomfører gode IT-kurs, er dette en måte å ta fra mennesker ansvaret for deler av sin egen tilværelse. Og det er alvorlig i forhold til at vi ønsker mest mulig oppegående eldre.

Jeg har hatt gleden av å besøke en rekke lag i løpet av året. Slike besøk er både hyggelig og nyttige.

Det er mange lag som jobber godt, men også noen som sliter. Ofte bunner det i vanskelig rekruttering til styret og fornying av medlemsmassen. Alt tyder på en liten medlemsnedgang også i år, men det er trend som vi aktivt arbeider med å snu.

Det er landsmøte i juni. Den første kunngjøringen står i dette bladet. Jeg håper det blir stor aktivitet med å fremme forslag til landsmøtet. Jeg minner også om at det er medlemstallet pr 31. 12. 2016 som avgjør representasjonen på landsmøtet. Hva med en liten vervekampanje i desember? Hvis hver og en av oss prøver å verve ett medlem kan det fort bli mange.

Tusen takk for det året som er gått, og riktig god jul til dere alle!

Med vennlig julehilsen  
*Torild Ofstad*  
Styreleder LOP

## Høring om stortingsmelding OM REGULERING AV PENSJONENE

Arbeids- og sosialkomiteen hadde høring onsdag 16. november. Vi deltok, hadde innlegg og spilte inn notater. Undertegnede argumenterte på vegne av Lop. Det er alltid et dilemma om en skal argumentere ut fram primærstandpunktet eller om en skal konfrontere Stortinget med egne vedtak for derigjennom få til forbedringer. Vi valgte det siste. Her er innlegget:

Tekst: Hans Erik Pettersen, leder av Pensjonsutvalget

LOP mener prinsipielt at alderspensjonistene skal følge inntektsutviklingen til de yrkesaktive. Pr. i dag er det ingen på Stortinget som vil følge opp et slikt prinsipp, sjøl om et samlet Storting sto bak prinsippet i 2003. Vi vil derfor konsentrere oss om at Stortinget i hvert fall ikke gir dårligere uttelling for pensjonistene enn det Pensjonsreformen innebærer.

Pensjonsreformen sier at pensjonene skal reguleres lik et snitt av lønnsveksten og prisveksten, slik at en får halvparten av lønnstakernes realvekst. Stortingsmeldingen omtaler dette korrekt når det står at pensjonen skal «reguleres med et gjennomsnitt av lønns- og prisvekst ved å benytte lønnsveksten fratrukket en fast faktor. Faktoren ble satt til 0,75 prosent for forventningsvis å gi samme resultat over tid som om pensjonene ble regulert med gjennomsnittet av lønns- og prisveksten».

Departementet legger for sin del vekt på historiske tall. Vi mener Stortinget må ta høyde for den økonomiske situasjonen og usikkerhetene vi nå står overfor. De tre gode årene for de yrkesaktive etter innføring av pensjonsreformen, 2011, 2012 og 2013, har uttømt sin effekt i regnestykkene om oppnåelse av halvparten av lønns- og prisvekst. Vi minner om at en fradragfaktor på 0,75 prosent forutsetter en realvekst for de yrkesaktive på 1,5 prosent, vi viser til vår dokumentasjon i vårt krav under trygdedrøftingene i vår, jf vedlegg til Stortingsmeldingen s 39.

De første tre årene ga 0,75-metoden en noe høyere uttelling enn halvparten av lønns- og prisveksten. Fra 2014 av er situasjonen motsatt. Da gir 0,75-metoden lavere uttelling for både nasjonalbudsjettets, Norges banks og SSBs anslag fram til 2018 og 2019. Vi viser til et eget notat som viser dette.

Det er liten grunn til å tro at dette bildet vil endre seg vesentlig videre framover. Norsk Regnskaps Stiftelse gir

anslag for private yrkespensjonsleverandører, og anslår i sin rapport av august 2016 en lønnsvekst på 2,0 pst og prisvekst på 1,5 pst årlig de neste 20-25 år. Da taper pensjonistene 0,5 pst årlig ved dagens metode sammenliknet med gjennomsnittsmetoden, og får en årlig reduksjon i kjøpekraft på 0,25 pst.

Antakelsen om at 0,75-metoden over tid vil tilsvare halvparten av lønns- og prisveksten er ikke lenger troverdig. Det er derfor nødvendig å endre reguleringsmetoden dersom en skal opprettholde et så sentralt element i pensjonsreformen.

Vi forventer at Stortinget ikke holder fast på en metode som med høy sannsynlighet vil føre til dårligere uttelling for pensjonistene, sjøl om vi forstår at noen kanskje vil bruke frigjorte penger til noe annet enn de mange pensjonister i dette land.

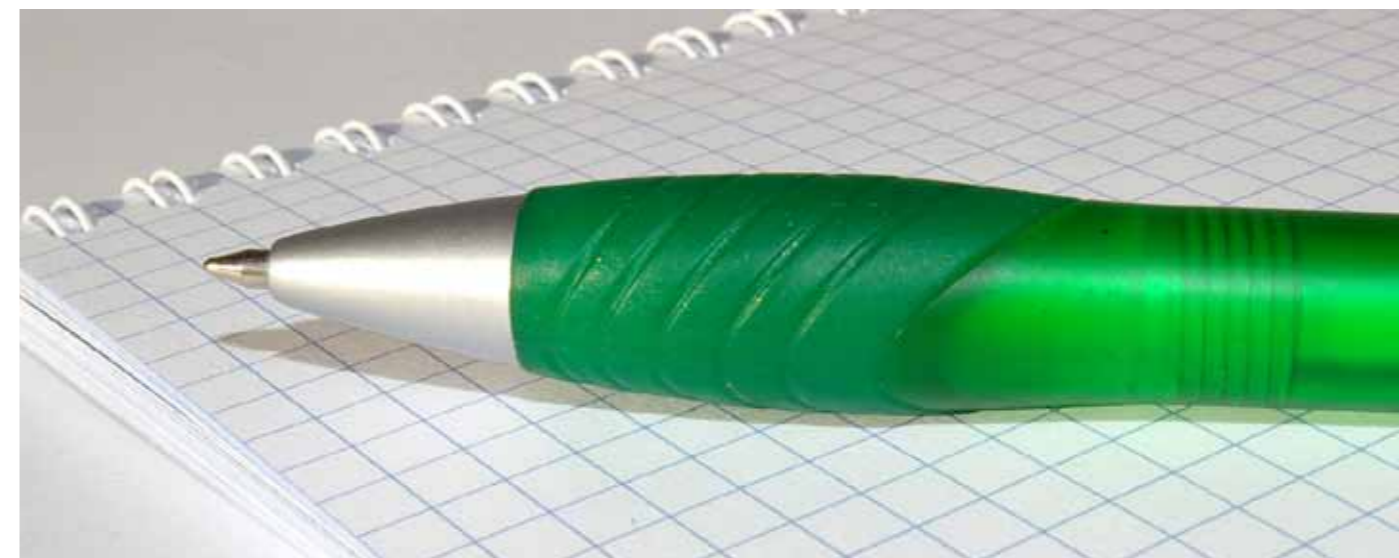
LOP vil peke på noen alternativer innenfor pensjonsreformens ramme:

Primært bør en bruke gjennomsnittet direkte, slik det opprinnelig var forutsatt.

I dag brukes forventet lønnsvekst for de yrkesaktive med korrigerende to år tilbake dersom faktisk lønnsvekst avviker fra det som blir lagt til grunn i trygdedrøftingene det året.

Tilsvarende kan en legge inn forventet prisvekst i regnestykkene med korrigerende to år tilbake dersom faktisk prisvekst avviker fra det som ble lagt til grunn i trygdedrøftingene det året.

En bruker med andre ord to variable i stedet for en. Noe jeg som gammel lærer i matematikk ikke finner spesielt vanskelig. Jeg kan forstå at departementet ikke vil endre egne beregningsmetoder, men det må underordnes de økonomiske vilkårene til pensjonistene og underordnes behovet for i hvert fall oppnå pensjonsreformens snitt av lønns- og prisvekst.



Departementet trekker fram tekniske innvendinger som vil berøre andre sider av pensjonsreformen som levealdersjusteringen. Dette berører ikke de som allerede er pensjonister.

Vi vil også mene at disse tekniske innvendingene kan imøtekommes. Vi vil minne om at levealdersjusteringen også i dag er basert på usikre prognoser om gjenværende levetid. Vi viser til eget notat. Vi er åpne for oppfølgingsmøte, oppfølgingsmøter med gjennomgang av notatet.

Lop ber Stortinget ikke la seg hemme av tekniske og systeminnvendinger til å foreta nødvendige grep for også framover innfri pensjonsreformens vedtak om halvparten av lønns- og prisvekst.

Alternativt kan en vurdere:

- Å endre fradragfaktoren, sette den lavere enn 0,75 prosent, f.eks. til 0,50, basert på nye framtidige prognoser, ikke historiske data.
- Å beholde 0,75-fradraget men med en sikringsbestemmelse hvor pensjonistene ikke skal ha negativ realvekst når de yrkesaktive får positiv realvekst, samt at en evt. negativ realvekst for yrkesaktive ikke skal være sterkere for pensjonistene.

Når Lop også trekker fram alternativer er det for å understreke at nåværende reguleringsregime ikke kan bestå om Stortinget skal ta sitt vedtak om pensjonsreformen alvorlig.

Erfaringene fra årets trygdeoppgjør og de politiske debatter rundt dette viser hvor viktig det er at det legges opp til en reell stortingsbehandling av oppgjøret i juni. Vi ber om at dagens opplegg endres slik at en går tilbake til opplegget slik det var før 2016, pensjonspengene som del av ymseposten med egen stortingsbehandling i etterkant.

Uavhengig av budsjett- teknikk må Stortinget sørge for at trygdeoppgjøret behandles som egen sak i stortingset raskt etter trygdeoppgjøret slik at Stortinget kan ta stilling til det.

Dersom en tror at grep for å unngå årlig behandling av trygdeoppgjøret i Stortinget som egen sak, skal roe pensjonistene, tar en feil.

Stortinget må uansett sikre legitimiteten til pensjonsreformen ved at deres eget vedtak om et nivå på underreguleringen lik snitt av pris- og lønnsvekst blir oppfylt også i årene framover.



### LOP HAR SAMARBEID MED:

- Sykepleierforbundet
- Presteforeningen
- Skolelederforbundet
- Mattilsynet
- Meteorologisk Institutt



# Forslag fra regjeringen til STATSBUDSJETT FOR 2017

Tekst: Per Loe, pensjonsutvalget

Regjeringen la den 6. oktober 2016 fram sitt forslag til Statsbudsjett for 2017. Her ble det ikke mye å hente for pensjonistene. LOP hadde i god tid fremmet fem prioriterte krav til Regjeringen. Disse var: Underreguleringen, skattespørsmål, kvaliteten på eldreomsorgen, tannhelsetjenesten og aktivitetscenter. Om kravene kan du lese mere ved å finne fram 'Vi i LOP' nr. 1/2016, der leder i Pensjonsutvalget Hans Erik Pettersen hadde en oppsummering av krava. Jeg kan ikke se at Regjeringen har tatt hensyn til noe av det LOP hadde fremmet.

## VEDRØRENDE SKATTESPØRSMÅL

Forskjellen i fradrag mellom lønnsinntekt og pensjonsinntekt blir også større i følge budsjettforslaget. Minstefradraget for lønnsinntekt øker fra 43% til

44% med en øvre grense fra kr. 91.450 til kr. 94.750. Minstefradraget for pensjonsinntekt blir holdt uendret på 29 prosent, med en øvre grense fra kr. 73.600 til kr. 75.000. Særskilt fradrag (nedre grense) for lønnsinntekt er kr. 31.800, mens nedre grense for pensjonsinntekt er kr. 4.000, noe som har vært uendret gjennom mange år både for lønnsinntekt og pensjonsinntekt.

Maksimum minstefradraget for pensjonister har fra 2011 til og med 2017 økt fra kr. 62.950 til kr. 75.000, en økning på kr. 12.050, dvs 19,14%. For yrkesaktive har økningen i samme tidsrom vært fra kr. 75.150 til kr. 94.750, en økning på kr. 19.600, dvs. 26,08%. Regjeringen forklarer i sitt budsjettforslag at årsaken til at minstefradraget i pensjonsinntekt er lavere enn minstefradraget i lønn blant annet er fordi det ikke skal

	BUDSJETT 2016	FORSLAG BUDSJETT 2017	ENDRING
Skatt alminnelig inntekt	25%	24%	-1 pst.enh.
Trygdeavgift lønnsinntekt	8,2%	8,2%	
Trygdeavgift pensjonsinntekt	5,1%	5,1%	
Personfradrag klasse 1	51.750	53.150	2,7%
Personfradrag klasse 2	76.250	78.300	2,7%
Minstefradrag lønnsinntekt: Sats	43%	44%	1 pst.enh.
Minstefradrag lønnsinntekt: Øvre grense	91.450	94.750	3,6%
Minstefradrag lønnsinntekt: Nedre grense	4.000	4.000	
Særskilt fradrag arbeidsinntekt	31.800	31.800	
Minstefradrag pensjonsinntekt: Sats	29%	29%	
Minstefradrag pensjonsinntekt: Øvre grense	73.600	75.000	1,9%
Minstefradrag pensjonsinntekt: Nedre grense	4.000	4.000	
Særskilt skattefradrag pensjonister: Maksimalt beløp	29.880	29.940	0,2%
Særskilt skattefradrag pensjonister: Innslagspunkt trinn 1, 15,3%	184.800	188.700	2,1%
Særskilt skattefradrag pensjonister: Innslagspunkt trinn 2, 6,0%	278.950	284.350	1,9%
Trinnskatt trinn 1: Innslagspunkt	159.800	164.100	2,7%
Trinnskatt trinn 1: Sats	0,44%	0,93%	0,49 pst.enh
Trinnskatt trinn 2: Innslagspunkt	224.900	230.950	2,7%
Trinnskatt trinn 2: Sats	1,7%	2,41%	0,71 pst.enh
Trinnskatt trinn 3: Innslagspunkt	565.400	580.650	2,7%
Trinnskatt trinn 3: Sats	10,7%	11,52%	0,82 pst.enh
Trinnskatt trinn 4: Innslagspunkt	909.500	934.050	2,7%
Trinnskatt trinn 4: Sats	13,7%	14,52%	0,82 pst.enh

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



dekke utgifter til inntektens erverv. Men vi pensjonister kan jo ha andre store utgifter. For eksempel til medisiner, helse og store tannlegeutgifter. Gjennomsnittlig grunnbeløp (G) i Folketrygden har fra 2011 til 2017 økt fra kr. 78.024 til kr. 94.292, en økning på 20,85%. Skatt på alminnelig inntekt reduseres fra 25% til 24%, dvs. med 1 prosentenhet. Men hva hjelper det når innslagspunktet for Trinnskatt trinn 1 økes fra 0,44% til 0,93%, trinn 2 fra 1,7% til 2,41%, trinn 3 fra 10,7% til 11,52% og trinn 4 fra 13,7% til 14,52%. Skatt på alminnelig inntekt beregnes av netto inntekt, dvs brutto inntekt minus alle fradrag, mens trinnskatten beregnes av brutto inntekt. Da blir det ikke mye skattelette igjen.

I forslaget fra Regjeringen er det også foreslått å øke maksimumbeløpet i det Særskilte skattefradraget for pensjonister fra kr. 29.880 til kr. 29.940, dvs 0,2% økning. Det var da voldsomt. Min oppfatning er at ved å endre satser, grenser og prosenter så kommer en ut med marginal endring av skatten i forhold til tidligere år, samtidig som det gjøres uoversiktlig og umulig å følge med på alle endringene fra det ene året til det andre. Til venstre ser du en skjematisk oppstilling over en del element som de fleste pensjonister blir berørt av, og mulighet til å sammenligne satsene mellom pensjons- og lønnsinntekt. Dersom vedtatt statsbudsjett viser et annet resultat enn forslaget, vil tabellen bli oppdatert i henhold til budsjettvedtaket.

**nestor**  
- et unikt kurssted!

SOSIALT

LÆRE

OPPLEVE

HYGGE

OPPDAGE

NYTE



**Kursprogram 2017**  
Opplevelser for voksne og pensjonister!

Nestor i Melsomvik er et kurs- og inspirasjonssted som gir deg muligheten til å fordype deg i interessante temaer i fellesskap med andre. Velkommen til et trivelig sted!

Kontakt oss så sender vi program: Ring Anne **33 33 55 00** eller send en mail **post@nestorutvikling.no**

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

# Beregning av skatt for pensjonister

## I PROSENT AV INNTEKT FOR 2010 - 2017

Tekst: Per Loe, pensjonsutvalget

SKATT I PROSENT AV PENSJONSINNTEKT - Tabell 1

ÅR 2010	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
250.000	19,45%	15,70%	15,52%	15,33%	15,49%	15,23%	14,99%	14,82%
300.000	21,37%	19,53%	19,38%	19,23%	19,26%	19,04%	18,79%	18,60%
350.000	22,75%	22,27%	22,14%	22,01%	21,95%	21,77%	21,51%	21,31%
400.000	23,78%	24,32%	24,21%	24,10%	23,97%	23,81%	23,54%	23,33%
450.000	24,58%	25,92%	25,82%	25,72%	25,54%	25,40%	25,13%	24,90%

BEREGNING AV SKATT PENSJONSINNTEKT - Tabell 2

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
<b>PERSONFRADRAG</b>	42.210	43.600	45.350	47.150	48.800	50.400	51.750	53.150
<b>MINSTEFRADRAG</b>	26%	26%	26%	26%	27%	29%	29%	29%
Øvre grense	60.950	62.950	65.450	68.050	70.400	72.200	73.600	75.000
Nedre grense	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000
<b>% AV SKATTEGRUNNLAG</b>	28%	28%	28%	28%	27%	27%	25%	24%
<b>SKATTEFRADRAG</b>								
Maks. fradrag		28.150	29.300	30.300	30.000	30.800	29.880	29.940
15,3% Innsl.punkt		158.650	165.000	170.750	175.900	180.800	184.800	188.700
6,0% Innsl.punkt		242.000	251.700	259.800	266.900	273.650	278.950	284.350
<b>TRINNSKATT</b>								
Trinn 1: Innslagspunkt Prosent							159.800 0,44%	164.100 0,93%
Trinn 2: Innslagspunkt Prosent							224.900 1,7%	230.950 2,41%
Trinn 3: Innslagspunkt Prosent							565.400 10,7%	580.650 11,52%
Trinn 4: 13,7% Innslagspunkt Prosent							909.500 13,7%	934.050 14,52%
<b>TOPPSKATT</b>								
Trinn 1: 9,0% Innslagspunkt	456.400	471.200	490.000	509.600	527.400	550.550		
Trinn 2: 12,0% Innslagspunkt	741.400	765.800	796.400	828.300	857.300	885.600		
<b>TRYGDEAVGIFT</b>	3,0%	4,7%	4,7%	4,7%	5,1%	5,1%	5,1%	5,1%

Lønnstakerne får omtrent 100 kroner i måneden i skattelette, mens pensjonistene får omtrent 42 kroner måneden i skattelette.



Beregning av skatt av pensjonsinntekt inneholder flere elementer:

Personfradrag, minstefradrag, særskilt skattefradrag, toppskatt som ble utfaset fra og med 2016 til erstatning for trinnskatt, trygdeavgift og skatt av nettoppensjon (skattegrunnlag).

Det som gjør det uoversiktlig er at de fleste satser, prosenter og grenseverdier endres fra år til år. Dette vises av tabell 2.

- Personfradrag er noe som alle får uavhengig av inntektens størrelse.

- Minstefradrag, skattefradrag, toppskatt, trinnskatt og trygdeavgift regnes av brutto pensjon.

- Ordinær skatt beregnes av netto pensjonsinntekt.

Tabell 1 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 trinnskatt med innslagspunkt som har blitt endret hvert år fram til 2017. Toppskatten ble utfaset fra og med 2016 ved innføring av trinnskatt med 4 trinn. Finansdepartementet skriver i Prop.1 LS til forslag til

Statsbudsjett for 2017 bl.a.: 'Lønnstakerne får også en betydelig skattelettelse med forslaget til skatteopplegg for 2017. Samlet lettelse for denne gruppen anslås til om lag 2,5 mrd. kroner. Dette tilsvarer en gjennomsnittlig skattelettelse på 1 200 kroner, herav om lag 100 kroner i redusert formueskatt.

Videre skriver departementet: 'Alderspensjonister får samlet sett en skattelettelse på om lag 390 mill. kroner. Dette tilsvarer en gjennomsnittlig skattelettelse på om lag 500 kroner.'

Av dette leser vi at lønnstakerne får omtrent 100 kroner i måneden i skattelette, mens pensjonistene får omtrent 42 kroner måneden i skattelette. Det pensjonistene får står det ingen ting om er en betydelig skattelette. Da vet vi for fremtiden at betydelig skattelette går en plass mellom 42 og 100 kroner i måneden. Greit å vite.

Tabell 1 viser at når en sammenligner året 2016 med budsjettforslaget for 2017, gir dette en skattelette i prosent av inntekt på mellom 0,17% og 0,23%. Dvs fra kr. 1,70 til kr. 2,30 pr. tusen kroner.

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 2017 har jeg beregnet at vi får det samme som vi fikk i 2016, altså at G økte med 2,78%

## Kunnskap om kaffe FØR OG NÅ

Alle kjenner vi vel til Asbjørnsen og Moe som på 1800-tallet reiste landet rundt og samlet eventyr og sagn. Mindre kjent er det at Peter Christen Asbjørnsen også var naturviter med stor interesse for å formidle de nye trendene fra Europa. Og en av disse trendene var kaffedrikking.



«Nu kand vore  
Hustruer og Døttre  
gjøre 10 Visiter en  
Eftermiddag og  
komme gandske  
ædrue tilbage»

Man tror at kaffens historie strekker seg helt tilbake til år 900, og at Jemen er landet der kaffe først ble tillaget og drukket. Men til Norge kom ikke kaffen før i 1840-årene. Kaffedrikking ble raskt populært, først hos overklassen, så hos resten av befolkningen. Og avholdsbevegelsen fikk stor drahjelp av kaffe og varm sjokolade som populære drikker. På slutten av 1800-tallet ble en av de første kafeene i Arendal stiftet med navnet "Arendals Nøgterheds Kaffehus".

Men ikke alle var enige i at det var en bra ting at folk byttet ut brennevinet med kaffe. Mange leger mente at kaffe var en stor helsetrusselfaktor. Det rådet stor bekymring og usikkerhet angående kaffens virkninger. Blodmangel, dårlig appetitt, magekatarr, engelsk syke og forsinket "legemsutvikling" var noen av de antatte virkninger hos kaffemisbrukerne. Brigadelege H. Blich-Holst skrev i 1911 i Christianssands Tidende at nesten alle leger i Norge var enige om at kaffe gjorde mer skade på befolkningen i landet enn alkohol.

Disse holdningene stammet antakeligvis fra det faktum at kaffe i europeisk tradisjon hadde blitt brukt som medisin. Man kunne kjøpe kaffebønner på apotekene, ved å koke opp kaffe fra disse skulle man få fram et velvirkende avføringsmiddel. Men man trodde også at kaffen førte til impotens hos menn, derfor ble kaffe

spesielt anbefalt til presteskapet og munkene, som skulle leve i sølibat. Sakte men sikkert ble kaffen likevel mer og mer akseptert. Peter Christen Asbjørnsens kastet seg med liv og lyst inn i debatten, til forsvar for kaffe.

I dag er de medisinske anbefalingene at seks kopper kaffe om dagen er helt greit for helsen vår. Nyere forskning har vist at kaffedrikking kan motvirke flere former for kreft, dette tilskrives antioksidanter som kaffedrikken har rikelige mengder av. For de som skal passe sitt kolesterolnivå er det best å drikke kaffe tilberedt på kaffetrakter eller filtrert manuelt fordi kaffe laget ved kokemetoden (uten filtrering), har vist seg å øke blodkolesterolet. Kaffe tilberedt i presskanne, inneholder også små mengder av fettstoffer som kan høyne blodkolesterolet.

Også når det gjelder diabetes II og alzheimers skal kaffe ha en beskyttende effekt. Imidlertid bør de som er ømfintlige eller reagerer på koffein, være tilbakeholdne med koffeinholdig kaffe.

I boken «En dør til Asbjørnsen og hans verden» kan du lese mer om Asbjørnsen og hans matforskning, i kapitlene skrevet av Turid og Leiv Ose. Denne boken ble utgitt av Asbjørnsenselskapet i anledning 200-årsjubileet for Asbjørnsen.

## Til Skottland med LOP



En uke i slutten av august hadde vi tur til Skottland. Vi var 33 personer som reiste, og alle var svært fornøyde med turen. Det var varierte, interessante inntrykk, og vi var også heldig med været. To dyktige, kunnskapsrike reiseledere fra reiseselskapet Norsk Tur var med å sørget for at turen ble ekstra interessant.

Etter ankomst til Glasgow via Amsterdam dro vi med buss til småbyen Falkirk. Den ligger omtrent midt i Skottland. Der besøkte vi Falkirk Wheel, en heis som er oppkalt etter byen. Det er en veldig spesiell heis for båter som forbinder Forth and Clyde-kanalen med Unionkanalen. Høydeforskjellen mellom kanalene er 24 meter, som tilsvarer en åtte etasjes bygning. Det var slusesystem, og hjulet på heisen gikk 35 meter over havet. Vi fikk sitte i bussbåten som løftet oss opp.

Neste dag hadde vi sightseeing i Glasgow med buss til den store Glasgow-katedralen som inneholder flere etasjer. Mektig bygg som brukes aktivt den dag i dag. Etter mer sightseeing i byen kom vi til et stort kunstmuseum som inneholdt det du kunne tenke deg av gjenstander. Mye å se og å kjøpe.

Fra vår korte orientering i Glasgow var tiden kommet for å besøke Edinburgh. Vi hadde avreise med buss til det vestlige høyland og til innsjøen Loch Lomond. På vei dit sang vi unisont sangen om sjøen «Loch Lomond» som er Skottlands største innsjø. Der var naturskjønne omgivelser og en del turisme. Hotellet vi bodde på der var Hilton Dunkeld, et gammelt slott med herlige omgivelser og meget landlig.

I Aberfoyle var vi innom et «Skottish Woollensenter», en ullvarefabrikk med mange salgsartikler. I området rundt og i landet for øvrig er det mange forskjellige saueraser. Ved fabrikkene var det et saue / gjesshow for turister.



Dyrene var på et område, en arena der en hund var dressert til å lage show med å kommandere disse dyrene til å gjøre forskjellige kunster, et morsomt innslag. Etter disse inntrykkene var det tid for middag med suppe, lammestek og en kakepai.

Neste dag hadde vi tid på egenhånd hvor vi spaserte rundt i naturen. Senere på dagen ble det sightseeing med buss i Edinburgh. Etter middag på restauranten The Dome var det tid for å innta plassene ved den åpne arena i Old Town for Military Tattoo. Det var en fantastisk forestilling med aktører fra hele verden. Det var mange forskjellige militære garder, dansere, motorsyklister med akrobatiske stunt, hester og annet. Fra Hans Majestet Garden i Oslo deltok ca. 34 soldater med flott oppvisning. Forestillingen hadde en varighet på godt over to timer, og 9000 tilskuere var til stede.

Nest siste dag etter frokost i Edinburgh dro vi til Edradour whiskydestilleri i Pitlochry. Der fikk vi orientering om destillasjon av skotsk whisky og vi fikk smaksprøver. Vi hadde lunsj på Atholl Arms Blair Castle. Slottet ble bygget i 1269 og har vært i hendene på hertugene av Atholl. Det er et imponerende hvitt eventyrsslott på en stor eiendom med vakre hager.

Etter litt tid på egenhånd i Pitlochry var det avskjedsmiddag på hotellet med den skotske nasjonalretten «haggis» og sekkepipe. Retten «haggis» består av innmaten til sauer. I tillegg var det underholdning fra sekkepipemusikere. Morsomt innslag og fin avslutning på en meget vellykket og minnerik tur som også alle våre flotte medlemmer sørget for at vi fikk. Takk til dere alle sammen!

*Jurid Olsen, sentralstyremedlem*

# FRYST ELLER FERSKT?

Utpå vinteren og tidlig på våren kan frysede grønnsaker faktisk være et bedre valg enn importerte som ofte har ligget lenge på lager.



Matforskningsinstituttet Nofima mat, som driver uavhengig forskning, konkluderte med dette i en studie på frysede grønnsaker. Forsker og ernæringsfysiolog Pernille Baardseth gjennomførte forskningen som viser at måten grønnsakene behandles på, har større betydning for hvor mye næringsstoffer de inneholder enn om de er frosne eller ikke.

Grønnsaker kan tape så mye som 30 prosent C-vitamin etter 24 timer i romtemperatur. De fleste grønnsaker ligger lengre enn dette i butikkhyllene før de kommer i kjøleskap.

## TILBEREDNING

Grønnsaker som kokes i mye vann over lang tid, inneholder langt mindre C-vitamin enn grønnsaker som wookes, stekes eller dampes.

Hele grønnsaker inneholder mer næringsstoffer enn de som finkuttes før koking. Dette er fordi grønnsaker i små biter har stor overflate i forhold til volum. Det fører

til lekkasje av næringsstoffer til kokevannet. Ved koking er det best å gi grønnsakene et lett oppkok uten for mye vann, da beholdes næringsstoffene best.

## KORTREIST MAT

Mange av grønnsakene som man vil finne i norske frysedisker er plukket i Norge, og forvellet og frosset ned kort tid etter innhøstning. Dette er en både miljøvennlig og ernæringsmessig bra.

- Importerte grønnsaker som ligger i ferskvarerdisken og ser friske ut, har ofte ligget lenge på lager. Og de lagres ofte under feil betingelser.

Vi kan ofte ikke se på grønnsakene at de blir dårlige - før de visner eller blir råtne. Det sa Baardseth i et intervju med VG i anledning studien.

“- Frosne grønnsaker behandles derimot annerledes: De blir varmebehandlet og frysede kort tid etter innhøsting - og de beholder dermed mye av næringsstoffene!”

# SPØRSMÅL OG SVAR

Send inn ditt spørsmål til LOP, og våre rådgiverer vil svare.

**SPØRSMÅL:** Min far er nettopp død, han satt i uskiftet bo etter min mor. Vi er 3 fellesbarn etter mor og far samt en sønn som far hadde fra før. Det er ikke skrevet testamente. Vi har god kontakt med vår halvbror og det er ingen uenighet mellom oss søsken. Far hadde en ryddig økonomi og ikke gjeld. Boet består av bankinnskudd, innskuddsleilighet i borettslag for eldre, og noe innbo og løsøre. Vi vil skifte boet privat, hvordan går vi frem?

**SVAR:** Dere har oversikt over avdødes økonomiske forhold og er enige om å skifte privat. Dere møtes og blir enige om hvem av dere (en eller flere) som skal ha fullmakt for å gjøre opp boet. For å få hånd om boet må skjemaet “Erklæring om privat skifte” fylles ut og underskrives. Det samme med fullmaktsskjemaet. Skjemaene kan man få hos begravellesbyrået eller tingretten. De kan også lastes ned fra internett. Skjemaet “Erklæring om privat skifte” fylles ut på fremsiden med opplysning om avdøde, førsteavdøde og arvingene. Alle arvingene undertegner på side 2 og påtar seg derved ansvaret for avdødes forpliktelser. Hvis ikke alle arvingene undertegner må tingretten vente i 60 dager fra dødsfallet med å utstede skifteattest. Skjemaene leveres deretter til tingretten som utsteder skifteattest. Den eller de som får fullmakt bruker skifteattesten for å betaler regninger, selge leiligheten og gjøre opp bankkontoer. I tillegg kontaktes ligningskontoret for å få boet forhåndslignet. Når arvingene er enige i at boet er ferdig behandlet fordeles det slik: Hele boet deles i to boslodder, med en halv boslodd til mor og en halv til far. Mor boslodd deles i 3 med lik del til hver av hennes barn. Fars boslodd deles i 4 med lik del til hver av hans barn. Hver av søsknene gis utskift av boregnskapet. Når selvangivelse skal skrives påføres arven på selvangivelsen.

**SPØRSMÅL:** Min far som jeg aldri har hatt kontakt med er død. Han var ugift og hadde i tillegg til meg en sønn og en datter. Mine søsken som jeg ikke kjenner eller har kontakt med bor i fars kommune, jeg bor på vestlandet. Jeg har ikke kjennskap til min fars økonomiske situasjon. Jeg har mottatt skjema “Erklæring om privat skifte” med fullmaktsskjema fra min bror, hvor han skal ha fullmakt for å gjøre opp boet. Min søster har undertegnet på begge skjemaene. Jeg følger meg ubekvem med situasjonen og er redd for å komme i økonomisk uføre hvis jeg undertegner. Hva gjør jeg?

**SVAR:** Du kontakter din bror og ber han opplyse om din fars økonomiske situasjon, at du er engstelig for å komme i økonomisk uføre hvis gjelden er større enn verdiene. For å undersøke avdødes gjeld kan du kontakte den aktuelle tingretten: - Be om fullmakt for å undersøke din fars formuesforhold. Når du mottar fullmakten kontakter du ligningskontoret og får utskrift av ligningen. I den fremgår hvilke banker han var tilknyttet, samt formue og gjeld på for året før. Du kontakter aktuelle banker for å få opplyst formue og gjeld pr dødsdato. - Eller, for å avklare gjeldens størrelsen begjære du preklusivt proklama skriftlig til tingretten.

Gebyret kr 4 100 må betales på forskudd. Proklamaet kunngjøres som annonse i Norsk Lysningsblad og lokalavisen hvor avdøde bodde. Kreditorer gis frist på 6 uker fra siste innrykk til å melde krav mot avdøde. Krav som ikke meldes innen den fastsatte frist bortfaller. Proklamaet gjelder ikke pantekrav eller skatte- og avgiftskrav. Etter fristens utløp sender tingretten oversikt over innkomne krav og arvingene får en frist til å overta boet til privat skifte. Består boet av mer formue enn gjeld og du finner det greit med privat skifte undertegner du skjemaet “Erklæring om privat skifte”. Hvis du mener at din bror kan gjøre opp boet, skriver du under på fullmaktsskjemaet. Gir du ikke fullmakt til din bror må du gjøre opp boet sammen med ham. Du kan eventuelt gi fullmakt til advokat på stedet for å representere deg, men utgiftene belastes deg. Eller du blir enige med dine søsken om å kontakte advokat som får fullmakt fra dere alle til å gjøre opp boet, utgiftene belastes boet.

Er det store verdier i boet, bankinnskudd og eiendommer med mer, og du ikke har tiltro til at din bror kan håndtere dette, kan du begjære offentlig skifte. Har boet frie midler - bankinnskudd - betaler du ikke forskudd til tingretten. Tingretten oppnevner bobestyrer som tar hånd om boet. Utgiftene belastes boet.

## Vennskapsbyen Montsjegorsk 25 år etter

På 90-talet dreiv vesterålskommunane eit utstrakt hjelpearbeid retta mot Murmansk-regionen. Sortland stilte opp for gruvebyen og vennskapsbyen Montsjegorsk midt på Kola-halvøya. «Alle» i Sortland har høyrte om Montsjegorsk, men få har vore der. Midt i september fór 31 pensjonister til Russland for å læra og sjå. Mange av oss hadde aldri vore i landet før, eit fåtal var garva murmansk-aksjonistar.

Tekst: Geirr Alén Rasmussen. Foto: Fritz Stranda

### Barneheimen i Montsjegorsk - for dei svakaste av dei svake

Eit hjartebarn har vore barneheimen i Montsjegorsk. Det vart ei gledelig oppleving – særskilt for dei som kjende barneheimen frå før. No er bygningstandarden på topp. Dei hadde spesialdesigna klasserom, musikkrom og gymsal utrusta for sterkt funksjonshemma.

I tillegg er det ein gjennomført profesjonalitet i bemanninga. Vi opplevde at dei tilsette laga planar for den enkelte elev med 100% tilpassing. Dei utvikla hjelpemiddel sjølv, og tok i bruk utstyr og metodar frå montessorri-pedagogikken.

Etter norsk målestokk er det mange born der, 240 i alt, fordelt på mange små avdelingar. Men så er det også 300 tilsette.

Heimen er no regional spesialinstitusjon for dei svakaste av dei svake: Psykisk utviklingshemma som i tillegg har ein ekstra vanske, til dømes rullestolbrukarar. Nytt av året: Åpning av ei avdeling for dei svakaste mellom 18 og 35 år – slik at dei slepp å flytta ut i eit samfunn som vil vera vanskelig å tilpassa seg.

### Eldreomsorg

Vi fekk og eit lite gløtt av eldreomsorga i byen. Aldersheimen var under norsk standard bygningsmessig (tremannsrom) – men slik vi gjerne ønskjer oss det innholdsmessig, til det personalet som er vanlig slike stader – og dette var ein relativt liten institusjon (45 bebuarar).



Alf Natland takkar av på vegner av LOP

Dei hadde tilsett både aktivitetar og psykolog i tillegg. Pensjonistar og ungdommar hadde på dugnad opparbeidd eit uteareal som inspirerte bebuarane til fysisk aktivitet og hagebruk, med eige drivhus. I ein hagepaviljong gjekk det på domino og sjakk. Musikk og uteservering avslutta besøket til stor glede for oss i pensjonistforeninga LOP.

Dei arbeidde etter mål som betre livsvilkår og samfunnsmessig deltaking, og hadde eit prosjekt «Lengre liv» som inkluderte alt frå psykisk helsearbeid til IT-kurs. Det skal og nemnast at dei hadde dagtilbod for lokalbefolkninga.

Både barneheim og aldersheim la vekt på meistring av motoriske funksjonar, gjerne knytt til produksjon av gjenstandar og bilde som pynta opp og pryda veggene. Og det heldt høg klasse! Til det kom intellektuell utvikling, læring og vedlikehald av dei små grå.

### Krigens spor

Ei lita perle av eit museum har grodd opp av lokalt initiativ. Det syner krigsbarna si historie. Det blir drive av entusiastiske pensjonistar. Ei nøktern framstilling som har ei klår antkrigs melding: Inga born skal måtte oppleve krig.

Teikningar og foto dokumenterte kvinner og born som vart evakuerte i kuvogner tre dagsreiser austover då



Framstillinga av bornas skjebne i krig gjorde sterkt inntrykk på deltakarane



tyskarane nærma seg området. Ikkje alle tålte turen. I neste runde vart kvinner og born sende til Auschwitz av okkupasjonsmakta – i kvar sine vogner. Dei såg kvarandre aldri igjen. Mennene var ved fronten. Muséet var eit sterkt møte med ei reell historie.

Krigen betyr framleis mykje for russarane. Alosjamonumentet (Den ukjende soldat) og minnesmerket for dei falne ved Litsafronten gav stoff til ettertanke. Her miste 100.000 sovjetsoldatar livet. Alle familiar vart råka, vi møtte fleire som hadde mist nokre av sine i Den store fedrelandskrigen eller Vinterkrigen med Finland. Ikkje rart russarane er historisk bevisste.

### Å oppleve Russland

Russarane vi møtte var opptatt av koss vi opplevde byen, vennlige og stolte av det dei hadde fått til. Det hadde dei all grunn til. Skilnaden frå kollapsen på 90-talet var merkbar. Og det virka som om dei var komne lengre enn oss i tenkninga på ein del felt. Vi merkte oss integreringa av estetiske aktivitetar på institusjonane og gratis skolefritidsordning.

Murmansk var ei gledelig oppleving – ikkje berre for dei av oss som var der for 25 år sidan, men også for dei som registrerte framgangen dei siste ti åra. Skår i gleda er skilnaden på nyrike oligarkar og folk flest. Det vart ikkje mykje tid til sight-seeing, men atomisbrytaren Lenin var eit framifrå eksempel på høg



Isbrytaren Lenin

teknologisk standard frå sovjettida.

For mange førstereis-pensjonistar var det viktig å oppleve eit naboland vi har høyrte mykje om, få kontakt med russarar og høyra koss dei fortel om det å leva i Russland. Kanskje få eit inntrykk av levestandarden, men også naturopplevingar og – kva med forureininga? Vi passerte Nikel, det var ein nedtur, men veteranane blant oss kunne fortelja at byen og området er på betringas veg. Det har skjedd mykje berre på 12 år, kunne nokon slå fast.

Det er rart å vera nordlending og knapt ha vore i nabolandet før ein blir pensjonist. For ei av oss som vaks opp i partisanbygda Kiberg var det eit gammalt ønskje å sjå landet ho hadde sett over til frå bakkane heime. Kibergsamfunnet vart mistenkliggjort av storsamfunnet under den kalde krigen, og dei som hadde vore med i motstandsarbeidet, tagde. Å komma inn i landet ingen snakka om var ei stor oppleving.

Dei eldste av oss hadde minne om russefangar frå dei siste krigsåra med seg. Og no ville dei til Russland, når det endelig gav seg ei anledning.

Å satsa på utveksling, kjennskap og vennskap, er å bygga freden. Barentssekretariatet sitt program Folk-til-folk støtter slike tiltak, dei gav også tilskot til reisa vår.

### Planar framover

Medan vi var i Montsjegorsk, var Bernt Johnsen og Ove Eirik Jensen i møte med fleire kommunale etatsjefar for å utvida samarbeidet mellom vennskapsbyane. Det gjeld ulike felt, frå kulturarbeid til Ungt Entreprenørskap. 17. mai får Sortland gjenbesøk av ei folkloregruppe om alt går etter planen.



Den ukjende soldat



## Landsmøte 2017 i Trondheim 7. – 8. juni



Fra venstre Aage Borrman, Sigrí Aa, Annbjørg Ulseth Evensen, Kjell Helland, Arne Waldemar Olsen, May Helland og Lillian Lilleløkken. Bildet er tatt i hagen til de eldre's hus (Hornemannsgården) som ble gitt som gave til pensjonistene i Trondheim i forbindelse med byens 1000 års jubileum.

Landsmøtet i Trondheim i juni neste år nærmer seg med raske skritt. Landsmøtekomiteen har startet sitt arbeid og er allerede kommet godt i gang. Selve landsmøtet vil bli holdt på Clarion Hotel & Congress på Brattøra like ved Trondheimsfjorden og med utsikt til blant annet Munkholmen. Ved siden av de vanlige forberedelsene som må til for at et landsmøte skal bli vellykket, håper komiteen også på å kunne tilby delegatene et glimt av en av landets eldste byer som feiret sitt 1000 årsjubileum i 1997. Dette håper vi skal skje både i form av opplevelser og kulinariske gleder. Vi ønsker derfor alle delegatene, observatører og gjester velkommen til det viktige arbeidet som skal skje til beste for LOPs medlemmer, og til forhåpentligvis to minnerike dager i den trønderske hovedstaden.

*Landsmøtekomiteen*

## ELDREBØLGEN - VIL DEN NÅ LAND ?

De siste 15-20 årene har vi konstant hørt om ELDREBØLGEN- og stort sett med negativ vinkling som:

- at vi får en kjempebølge av eldre og pleietrengende i nær framtid
- at dette vil kreve så mye helsepersonale at det blir lite igjen til andre sektorer
- at ELDREBØLGEN blir så dyr at vi ikke har råd og ødelegger for de unge og framtiden

Er dette riktig eller er det sur synsing fra alle mulige pressgrupper? All fornuftig planlegging bør bygge på realistiske tall og fakta så langt vi har -så også på dette feltet -og jeg har etter hvert nesten bare å stole på Statistisk Sentralbyrå, og de har utgitt endel faktahefter som på en begripelig måte legger mye av realitetene fram, og det er de som også stiller spørsmålet i overskriften.

Det å få mere fakta på bordet har da også gjort at debatten er blitt mere nyansert selv om det er langt igjen. Det synes som om eldrebølgen er utsatt til 2025 og vil variere veldig fra kommune til kommune. I Oslo vil en neppe få noen bølge.

I 2015 var ca 14 prosent av befolkningen over 67 år og denne vil vokse til 17 prosent i 2030, det kan knapt kalles bølge, og motvirkes i stor grad av friskere og mere arbeidsføre eldre og færre pleietrengende, sykehjemsplasser legges jo ned. Det aksepteres i større grad at vi er avhengig av *frivillig arbeid* og der står de eldre veldig sterkt.

Så, svært ofte når en fram setter problemene med flere eldre så fokuserer en på at andelen eldre øker.

I forhold til den yrkesaktive befolkning er de mellom 16 - 67 år og de tallene har stått fast i allefall i 20 år. STEMMER DET?

Jeg får det ikke til å stemme at alle i vårt utdanningssamfunn begynner å jobbe fulltid når de er 16 år. Jeg får det ikke til å stemme at alle i aldersgruppen 16-67 år er i fulltidsjobb. Jeg får det ikke til å stemme at alle over 67 år ikke jobber -vi har jo regler og ønsker om å stå i jobb lenge for de som har mulighet og ønsker. Når en derfor skal beregne fordelingen av byrdene må en faktisk også her være villig til å se på fakta som stadig endrer seg og ikke holde fast ved historiske tall.

*Pet Rasmussen*

## LOPs landsmøte 2017

# KUNNGJØRINGER

### Forslag som ønskes behandlet til landsmøtet

Det er fremdeles tid til å sende inn forslag til landsmøtet! Fristen er 31. mars 2017.

Forslag må være skriftlig og begrunnet. Om nødvendig må kostnadsoverslag også presenteres.

### Forslag på kandidater til valgkomiteen

Valgkomiteen skal presentere forslag på kandidater senest åtte uker før landsmøtet; altså innen 10. april 2017. Lokallag/medlemmer som har forslag til kandidater bes sende dem inn så snart som mulig. Husk at kandidater bør være forespurt og ha sagt ja til å stille til valg. Det er en stor fordel for valgkomiteens arbeid at forslagene kommer tidlig, gjerne før neste møte 7. mars. 2017.

### Påmelding av delegater

Lokallagene kan sende antall delegater avhengig av medlemstallet pr. 31.12.16.

Navn og adresse på lagets delegater, varadelegater og eventuelle ledsagere, sendes til LOPs sekretariat: post@lop.no eller Lop Stortingsgaten 2 0158 Oslo innen 10. april 2017. Bruk tilsendt skjema!

**VALGKOMITEENS MEDLEMMER:** Kjell Helland telefon 975 95 484

Turid Frimo telefon 470 26 939

Synnøve Langsteen telefon 916 971 45

### ANTALL MEDLEMMER

### ANTALL DELEGATER

20-199	1
200-399	2
400-599	3
600 og over	4

Lokallagene kan sende antall delegater avhengig av medlemstallet pr. 31.12.16

### REISE OG OPPHOLD

Vi minner om at LOP sentralt dekker reise og opphold for delegater og andre med møterett. Ledsagere dekker selv sine omkostninger. Utgifter til kost under reise dekkes ikke. Reiser skal foretas på rimeligste måte. For å få rimelige flybilletter, er det viktig å være tidlig ute med bestillingen. Betaling for ledsagere skal skje i god tid før landsmøtet. Alle vil få reiseregningsskjema utdelt i mappen for landsmøtet. Skjemaet må utfylles korrekt og alle utgifter dokumenteres med bilag. Dette kan med fordel leveres landsmøtesekretariatet eller sendes til LOP snarest mulig etter landsmøtet.

## *Pilotprosjekt i Nordre Aker bydel:* - **ALDERSVENNLIG BY**

Oslo er den første byen i Norge som er opptatt i WHO's globale nettverk av byer som satser spesielt mye på å kunne bli aldersvennlige byer. Dette fikk Oslo LOP vite mer om i sitt oktobermøte for lokallaget.



På sitt oktobermøte hadde Oslo lokallag besøk og foredrag av Heidi K. Nordal, som er prosjektleder for pilotprosjektet «Alders- og demensvennlig bydel» i Nordre Aker. Dette er en oppfølging av Oslo bystyres seniormelding fra november 2013. Oslo er nå den første norske byen som har fått medlemskap i Verdens Helseorganisasjons (WHO) globale nettverk av aldersvennlige byer.

Dette medlemskapet betyr ikke at byene allerede er aldersvennlige, men at de skal følges opp og rapportere inn for å kunne bli mest mulig aldersvennlige. Trondheim og Bergen er også byer som står på tur til å bli innlemmet i dette WHO-prosjektet.

Kriteriene for å kunne betegnes som en aldersvennlig by, er det eldrerepresentanter som selv har utformet.

Blant kriteriene finner vi bebyggelse, uteområder, transport, bolig, sosial deltakelse, informasjon og kommunikasjon og helse- og velferdstjenester.

Nordal viste til en rekke aktiviteter og tiltak som er gjort i Nordre Aker som del av pilotprosjektet. Målet er at disse skal kunne kopieres og brukes inn i andre bydeler i Oslo.

Blant tiltakene var både små og store. Både utdeling av sandstrøere og bygging av boccabaner, og et samarbeid med Ruter om å sette opp 16-seters busser som kan kjøre i mindre småveier for å gi de eldre enklere muligheter for transport til butikker og kulturtilbud, var på listen over tiltak. Dette er ment å utvikle seg til å bli et godt alternativ til det som i dag er kjent som TT-tjenesten.

**LOP - førstevalget for offentlige pensjonister!**

## SPENNENDE MØTE med Mona Levin

Mysen Metodistkirke var fylt til randen da den kjente forfatteren og kulturanmelderen Mona Levin holdt foredraget om sin mors historie for LOPs lokalavdeling i Indre Østfold.



Askim Veterankorps hadde holdt en fin liten konsert før matpausen, og Mona Levin hadde, på tross av bilkø, kjørt helt fra Sandefjord og var klar fem minutter på overtid. Hun fikk løshjelp av Nils Skogstad gjennom Mysenbyen. I salen satt ikke bare LOPs medlemmer, men også mange andre interesserte som var invitert til å komme.

Historien om hvordan familien Levin i november 1942, med løshjelp av faren til Nils, Iver Skogstad i Rødnes, nådde fram over skogen til Sverige er godt kjent. Men det er noe helt annet å høre den fra en som var med. Mona Levin var 3 år da det skjedde, mens hennes mor, Solveig Levin, født Bernstein, nå blir 102 år i romjulen!

Faren til Mona, den kjente musikeren, komponisten og professor ved Musikkhøgskolen, Robert Levin var allerede i Sverige, og kjernefamilien ble gjenforent der og ble der gjennom resten av krigen.

Mona Levin tegnet et bilde av jødernes historie i Norge og nazistenes forsøk på å utrydde norske jøder. Svært mange av Monas familie ble deportert med skipet «Donau» fra Oslo til utryddelsesleiren Auschwitz og kom aldri tilbake.

I boken «Mors historie» tegner Mona et bilde av hele familiehistorien her i Norge, og boken er blitt svært populær. Mona har vært avhengig av sin mors evne til å fortelle, og mange vil også ha sett NRKs program med Mona Levin, «Hvem tror du at du er?»

Det er mye sorg knyttet til fortellingen og tapet av dem som ble borte. Mona har kjent plikten til å fortelle historien videre, og har gjort dette i mer enn 35 år. LOP er takknemlig for å ha fått dele historien.

*Ref. Erik Hageles*

## Ut på tur med LOP Telemark HØSTENS VAKRESTE EVENTYR



Godt forberedt på opplevelser satt ca 50 medlemmer kursen for nabofylket Buskerud til Blaafarveværket og Koboltgruvene torsdag 22. september

Hovedutstillingen i år var *møter med Kai Fjell* og fem av Norges fremste samtidskunstnere: Svein Bolling, Lars Elling, Håkon Anton Fagerås, Inger Sitter og Vibeke Slyngstad. Kai Fjell sine kvinnemotiver er kjente og kjære, og i dialogen med samtidskunstnerne ser vi at hans vakre fabuleringer fremdeles er gjeldene blant norske kunstnere idag.

I *Glasshytten* fikk vi en grundig og humoristisk innføring i Blaafarveværkets spennende og viktige historie av vår flinke fargerike guide. Denne gang var hun ikke kledd i blått som hun pleide, men sammen med LOP sin leder var de virkelig et fargerikt fellesskap! Kobolten kan vel kalles datidens olje. Plutselig rik og så var det slutt!

Direktørboligen på Nyfossum ligger høgt og vakkert med nydelig hageanlegg. Her ruslet vi rundt i det grønne og i alle de vakre rom. Her pryders mange av veggene av pastellene til Ida Lorenzen. Nytt og gammelt hånd i hånd!

Vår utmerkede sjåfør fra *Magnusreiser* kjørte oss videre høyt og høyere opp til Koboltgruvene og Kittilsenmuseet. Her ligger historien fra gruvetiden synlig i dagen og man kan også bli med på guida turer i gruvene. Det gjorde ikke vi, men det kan sikkert være en spennende opplevelse. Kittilsenmuseet innholdt malerier, tegninger, møbler, bøker, malingspalett og annet som hadde tilhørt denne eventyrlige kunstneren som er født i Kragerø, og som veldig mange har et kjært forhold til gjennom eventyrtegnene hans.

Vi fikk selvsagt god servering underveis, frokostbuffet i Blaafarveværkets hyggelige lokaler og gryterett og bløtekake på kafeen oppe i høyden ved Koboltgruvene.

Mettet av inntrykk, mat og hyggelig selskap gikk turen hjemover til Telemark. *Takk for en flott tur!*

*Else M. Skau*

## TUR TIL RJUKAN OG GAUSTATOPPEN



LOP Sandefjord var på todagers tur i august. Bussjåfør var også denne gang Odd Johansen som kjørte via Larvik opp vakre Lågendalen – Kongsberg og videre på vestsiden av Tinnsjøen gjennom Rjukan og videre opp til Rjukan Fjellstue hvor vi møtte Tor Nicolaisen.

Etter en utmerket lunsj var det kaffe i salongen. Tor Nicolaisen dukket plutselig opp tidsriktig kledd i sorte klær og en flott hatt hvor han utga seg for å være en venn av Sam Eyde og berettet om Rjukans tilblivelse som i stor grad skyldes Norsk Hydros etablering av fabrikk m.v. i området basert på vannkraft fra bl.a. Rjukanfossen. Sam Eyde som var ingeniør, var visjonær når det gjalt vannkraftutbygging i Norge. I 1890 årene sikret han seg rettighetene til vannkraftutbygging i Telemark. Sammen med fysikeren Kristian Birkeland fant de en metode til å produsere saltpeter og kunstgjødsel. Ved utbyggingen av Vemork kraftanlegg startet utbyggingen av kunstgjødsel-fabrikken i Rjukan i 1910. Han fortalte også om tungtvannsak-sjonen under siste verdenskrig.

Etter denne gjennomgangen av Rjukans historie, ble Tor Nicolaysen med

på bussen tilbake til Rjukan hvor vi bl.a. ble orientert om hvor i terrenget tungtvannsak-sjonen foregikk under krigen. Han fortalte også om klasseforskjellene i samfunnet den gang Sam Eyde startet opp kunstgjødsel-fabrikken hvor ingeniører fikk bo i villaeer på den ene siden av veien, mens arbeiderne bodde i enklere hus med flere leiligheter på den andre siden av veien.

Deretter kjørte vi til Gaustadblakk høyfjellshotell der vi hadde en utmerket middag på hotellet med hyggelig samvær, og deretter overnatting på hotellet. Etter frokost neste dag kjørte bussen til Gaustadbanen ved foten av Gaustadtoppen som opprinnelig var en militær bane som nå er tilgjengelig for almenheten. Banen går omtrent horisontalt inn i fjellet med bytte av vogner til den siste delen som er svært bratt (som Fløybanen omtrent).

De siste 80 m fra banen og til toppen av fjellet er det bygget fine steintrapper av sherpaer. Vi var svært heldige med været som ble riktig fint med sol og blå himmel, og det ble servert kaffe og vaffer fra den lille kafeen på toppen. En flott tur! *Knut Aaby*

## Sommartur TIL FINNØY OG RENNESØY

Tidleg ein morgon midt i august møttes 34 morgonfriske pensjonistar frå Voss og omland LOP ved Idrettshallen klare for den årlege sommarturen. Målet for turen i år var Finnøy og Rennesøy i øyriket nord for Stavanger.

Turen gjekk først over den spektakulære Hardangerbrua og langs vakre Sørfjorden mot Odda, så vidare gjennom Etne, Ølen og Vats og til Nedstrand ferjekai. Ferja mellom Nedstrand og Judaberg på Finnøy var innom fleire mindre stader. Det var godt å ha kart for dette var nytt land for mange.

Vi køyrde i land på Judaberg på Finnøy og på rundturen på øya hadde vi fleire stopp. Området er kjent for tomatdyrking og derfor var eit besøk i eit drivhus narurleg. Omvising og smaksprøvar vart det

og. Smaksprøvene hjå ein annan bonde smaka kanskje endå betre. Han hadde lagt om frå tomater til jordbær i det store drivhuset sitt. Neste post på programmet var besøk i Hesby kyrkje. Det er ei flott steinkyrkje frå 1100 eller 1200 talet. Her fekk vi ein interessant omvising av soknepresten og ein liten trekkspelkonsert etterpå. Ein av medlemene i Lindesnes trekkspelklubb bur på Finnøy. Litt av ein veg når han dreg på øving til Lindesnes. Ein interessant ting ved kyrkja er at det veks ei lita rogn ut midt oppå veggen.

Cleung Peerson var frå Finnøy og det var her «Restaurationen» vart bygd. Det var båten som for med dei første immigrantane til USA. Vi var innom ein båtbyggjar/reparasjonsverkstad der dei har laga ein kopi av «Restaurationen». Desverre var ikkje båten der no,

men me fekk interessant inføring i kva dei dreiv på med. Vi overnatta på koselige Utstein Kloster hotell. Neste dag stod Utstein kloster først på programmet. Dette kloster er det einaste bevarte middelalderklosteret i Norge. Det var opprinnelig ein kongsgard. I middelalderen var det kloster for Augustinarmunkar og på 1700 talet ein fogdgard. Utstein kloster er no ei stifting under Stavanger museum. Det budde berre 12 -14 munkar i klosteret på det meste, men med alle tilsette vart det eit heilt samfunn.

Me fekk ei interessant omvising i dei flotte godt bevarte bygningane som og vert leig ut som selskapslokaler. Vel verd eit besøk.

No gjekk turen heimover på E39 som ikkje er ferjefri enno. Men stopp på ferjer med beinstrekk og kanskje litt kaffi er greit. Lunchen denne dagen vart servert på ein sjarmerande kafe kalla «Fjørnsilkebris». Nok ein gong hadde reiseleiar Knut Sæten komponert ein flott tur for oss. Vi fekk sjå og vitja nye, spanande og ukjende stader for dei fleste.



# BODENSJØEN MED OMLAND

Tekst: Kjell T. Larsen, foto: Kjell Helliessen

På grunn av stor reiseglede hos LOP Sandnes og Jærens medlemmer, måtte det settes opp ekstratur til Bodensjøen slik at to turer blei arrangert i slutten av mai og begynnelsen av juni.



Vi fløy tidlig om morgenen fra Sola via Amsterdam til Zurich i Sveits. Her ventet bussen som tok oss videre til Bregenz, delhovedstaden i Vorarlberg i Østerrike. Bregenz ligger ved østenden av Bodensjøen og var et flott utgangspunkt for våre daglige turer til Tyskland, Sveits og Liechtenstein.

Nede ved stranden i Bregenz var det bygget en flott flytscene i vannet omkranset av en kopi av den kinesiske mur med sine kopier av terrakottakrigere som omsluttet deler av scenen. Tribunen tok flere tusen tilskuere til årets utvalgte musikkspill.

Dette var en årlig begivenhet i den totusen-årige lange byhistorien. Den første havnen blei bygget av romerne i den keltiske bosetningen, og byen fikk forum, basilika, tempel og bad. Den eldste delen av Bregenz hadde bykjerne fra middelalderen. De smale gatene har bevart mye av fortidens sjarm ved foten av fjellene med de nye bydelene nærmest Bodensjøen. En heistur med fjellheisen brakte oss raskt fra sentrum til byens eget fjell, Pfander. En flott utsikt utover Rhindalen, Bodensjøen og Alpene i Østerrike og Sveits.

En tur oppover Rhindalen der veien snor seg oppover åssidene i den grønne og frodige Appenzell-regionen; - et av de vakreste områdene i Sveits. Her fikk vi se hvordan Appenzell-osten blei laget ved et modellysteri i landsbyen Stein. Koselige og velstelte landsbyer ligger langs veien. På få minutter bringer en av verdens mest moderne gondolheiser(!) oss til toppen av Santis, det høyeste fjellet i Alpstein-regionen; 2506 meter høyt. I panorama-restauranten fikk vi servert ekte sveitsisk lunsj: røkt skinke og ost med tilbehør.

Vi kom senere denne dagen til det lille fyrstedømmet Lichtenstein; - gjerne kjent som skatteparadis og for sin fremragende frimerkeproduksjon. Hovedstaden Vaduz med fyrstens vakre slott, gjør at turister fra fjerne himmelstrøk finner fram til dette miniatyrlandet. Kjekt å ha opplevd, syntes nok de fleste blant oss.



På en av dagsturene "Bodensjøen rundt" kommer vi til middelalderbyen Meersburg med tysklands eldste borg. Da hadde vi passert Zeppelinbyen Friedrichshafen med Zeppeliner i lufta over byen!

De maleriske gamle smugene i Meersburg hadde mange artige butikker. Vår tur gikk videre til øya Mainau som er en klimatisk gunstig øy med subtropisk blomsterparadis. Her fant vi park med palmer og eksotiske trær, fontener og overdådige blomsterbed. Øya har et mangfold av mange attraksjoner. Dagens lunsj kunne nytes ved en av alle restaurantene i flotteste omgivelser.

En av våre utflukter brakte oss opp i anselige høyder i de østerrikske alpene. Veien snor seg oppover Fachinapasshøyden i nesten 1500 meters høyde. Snøen ligger lenge her oppe og vinteren kommer tidlig. Etter at dalen fikk helårsvei, er Damuls blitt et populært vintersportssted. I fjellområdet holder menneskene fast ved gamle tradisjoner, bunadsskikker og folkemusikk. Mange av de eldste gårdene har meget særegen byggestil. Østerrikske

Bregenz og den tyske byen Lindau blir ofte betegnet som "to gode naboer". Det tok bare en liten halvtime med en av ferjene over Bodensjøen til havnebyen Lindau. På vår rusletur i Lindau, beundrer vi fargerike hus med vakre, malte fasader, imponerende kirker, koselige torg og uterestauranter under gamle arkader. Byen er av slike grunner fredet!

Da er vårt opphold i Bregenz ved Bodensjøen og alle våre varierte dagsutflukter over. Vår avslutningsmiddag var lagt til "borgen"; -Burgsrestaurant Gebhardsberg, bygget inn i gamle borgrester på en fjellklippe høyt over byen. Etter en nydelig avskjedsmiddag, kunne vi nyte den utrolig flotte utsikten over byen, Rhindalen og Bodensjøen. Litt av et syn!

På vei tilbake til Zurich, hadde vi stopp og lunsj i sveitsiske St. Gallen. Hele gamlebyen kom i 1983 på UNESCOs liste over verdens kulturarv.

Så sto det bare tilbake å tenke på hyggelige opplevelser i fire land!

## Fem land – fire hovedsteder

### Elvecruise på Donau fra Beograd til Wien

Bli med på et begivenhetsrikt elvecruise gjennom Serbia, Kroatia, Ungarn, Slovakia og Østerrike. Reisen starter i Beograd, hvor vi får oppleve det beste av Jugoslavias gamle hovedstad. Vi blir også invitert på en ekte serbisk landsbylunsj, hvor det bugner av lokal mat og drikke. De flotte byene Bratislava, Budapest og Wien lokker med unike severdigheter, kultur og folkeliv, og det er umulig å ikke la seg imponere. De som vil kan se en opera- eller ballettforestilling i en av hovedstedenes vakre konserthus. Vista Travel disponerer hele skipet, og om bord blir det både underholdning og interessante foredrag. Med på hele turen har du norsk reiseleder fra Vista Travel, samt en reisevert fra LOP.

- Seks utflukter
- Besøk fire hovedsteder
- Nyoppusset, førsteklases skip
- Helpensjon om bord

**20.-27. mai 2017 | fra kr 13 760 pr. person i delt dobbeltlugar**

Prisen inkluderer flyreise, transport flyplass-skip t/r, syv netters cruise i utvendig lugar, helpensjon om bord og seks utflukter. Enkeltlugar og utreise fra andre norske byer på forespørsel.



Ta kontakt med Vista Travel hvis du har spørsmål, ønsker å bestille eller få tilsendt detaljert program.



T: 21 99 56 00  
info@vistatravel.no  
www.vistatravel.no

**VISTATRavel**

## Med LOP Sandnes og Jæren TIL PARIS



Det var en liten, forventningsfull gjeng som samlet seg på Sola en mandags formiddag i september sammen med reiseleder Lisa Gusevik fra Reiseexperten. Vi var så glade for at turen gikk over København og ikke Gardermoen, men aldri har det vært så langt til Paris. Vi kunne reist til Kina på den tida vi brukte til å vente, og selv om vi fikk 100 kroner til å feste for på Kastrup, syntes vi ikke SAS sine forklaringer var spesielt logiske.

Ved midnatt ble vi hentet på Charles de Gaulle av vår fransktalende guide Eva Beth Lassen, og i ett-totida sjanglet vi inn på hotellet og krøp til køys, uten middag. Neste morgen var det strålende sol i Paris. Vi så at det var et bra hotell på Montmartre, hun som betalte for enkeltrom og fikk børttekott hadde byttet, vi hadde god tid til frokost og livet ble lysere, og så ble vi hentet av Eva Beth med sightseeingbuss. Moulin Rouge lå like over gata, og det var sex og love i alle butikkene. Vi ble fort vant til de dystre unge menn i kamouflasjeuniform og maskinpistol.

Vår kunnskapsrike guide tok oss med på Champs Elysee og til alle severdigheter på begge sider av Seinen. Hun formidlet alt på en fengslende måte og hadde lagt inn små stopp underveis. Vi ble sluppet av ved trappene opp til Sacre Coeur og hadde lunsj på malertorget. De som ikke hadde en mann som insisterte på å ta det lille toget ned, fikk en fin spasertur tilbake til hotellet. Om kvelden tuslet vi ut i gatene og kom til Les Balcons, og med så mye vin og mat var det like greit at vi alt hadde hatt en slankedag. Siden vi bodde midt i forlystelsesstrøket var det ikke vanskelig å finne en bar rett rundt hjørnet etterpå.

Tidlig neste morgen tok vi båttur på Seinen. Utrolig å kunne sitte på dekket i 20 grader og kjenne igjen bygningene fra en annen kant, og det ble fristende å gå inn i Notre Dame, Louvres eller Muse d'Orsay hvis en ikke ville bli fulgt tilbake på metroen.

Om kvelden kom det som for mange var turens høydepunkt, show på Moulin Rouge. Det var nesten like interessant å se på folk, både de som kom ut og de som skulle inn. Sikkerhetskontrollen var verre enn på flyplassen, de ville til og med se i alle de små veskene. Vi fikk mye musserende vin, og det var full fres på scenen med sparkepiker, glam og bling og høy musikk. Jentene er så tynne at det er unødvendig å ha dem toppløse, bare speilegg, som en kommenterte. Glitterbehå var i grunnen penere. Det som imponerte mest, var innslag med sjonglør, buktaler og balansekunstnere. Ingen av oss ble sittende med restene av sjampanjen, for det ble veldig seint, og vi skulle opp og ut til Versailles. Solkongens palass og park imponerer, men vitner også om stormannsgalskap og det å legge grunnlaget for en revolusjon. Eva Beth loste oss gjennom slottet og sørget for at vi visste hva vi så.

Siste natt med gjengen, som var blitt gode venner, foregikk på luksusbåt med gourmetmiddag og var en stor opplevelse. Paris ved natt er spesielt, og vi var ved Eiffeltårnet 23.00 når de setter på det blinkende lyset. Det var sang og levende musikk om bord, og vi var glade de ikke reiste fra oss, noe som var på hengende håret da vi havnet i en ekte parisisk trafikk-kork der alle vil fram og gir blaffen i de andre.

Hjemreisedagen stod vi opp grytidlig, for det var den sjansen vi hadde til å komme opp i Eiffeltårnet uten å stå timevis i kø. Det var mer for å ha gjort det, for utsikten er minst like bra fra Triumfbuen. Til erstatning for middagen vi mistet første dag, fikk vi en glimrende lunsj som avslutning på opplevelsene i Paris.

Vi kan ikke stole på at SAS holder rutetidene, men vi kom hjem ved å løpe fort i København. Koffertene var med og taxfree åpen, og det var bare en mening om turen: Helt topp!

*Clara Volstad Fllingsen*

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>

## Foredrag om Rjukan INDUSTRI OG VERDENSARV



I lokallagsmøtet til LOP-Telemark 29. september hadde vi satt temaet om Norsk Hydro på agendaen. Det skulle følge opp temaet fra lagetets tur til Rjukan og orientering om bakgrunnen for verdensarvstatus og om industriens etablering på Rjukan og framveksten av lokalsamfunnet på Rjukan. Foredragsholder var Haavard Gjestland. Gjestland hadde som tema «Historien om etableringen av Hydro på Herøya. Et av Norges største industrieventyr»

Han tok oss med på en reise i industri og samfunnsutvikling i Telemark, fra bondesamfunn til industrisamfunn og viste hvordan viktige personer som Birkeland og Eyde hadde ideer og mot til å satse. Det var nå et industrikapløp i verden på å lage kunstig gjødsel, salpeter, ved hjelp av store mengder kraft og å kunne hente nitrogen fra lufta. Industrieventyret startet på Notodden, som hadde mye kraft. Etter hvert ble kraftstasjonen Vemork på Rjukan bygget, og det ble startet produksjon av kunstgjødsel i stor skala.

I 1905 ble Norsk Hydro stiftet og produksjon av amoniakk og kunstgjødsel trengte en infrastruktur. Råstoff til produksjonen skulle til fabrikkene, og de ferdige produktene skulle ut på markedet.

Gjestvang viste hvordan industrireisingen på Rjukan, Notodden og på Herøya i Porsgrunn førte til byggingen av jernbanen fra Rjukan til Mæl, fergetransporten over Tinnsjøen til Tinnoset og jernbanen fra Tinnoset til Notodden. Til Notodden og Rjukan kom råstoff til industrien, blant annet kalkstein, fra nedre distrikter, og produktene ble skipet ut med lektere fra Notodden og jernbane fra Rjukan. Ved industrireisingen på Herøya ble det behov for enklere transport, og jernbanenettet ble utbygget.

Byggingen av Norsk Hydros anlegg på Herøya gikk i rekordfart, og som Gjestland sa: «Byggene ble bygget og utsmykket for å vare». Flere av de gamle byggene står fortsatt.

Det var stor arbeidsløshet i kommunene i nedre Telemark, og noen av løftene som Hydro skulle innfri, var å bruke lokal arbeidskraft. Det førte blant annet til at bønder ga opp sine gårdsbruk og arbeidet ved industrien. Det ble i Nedre Telemark en utvikling fra «bondesamfunn til industrisamfunn». Foredraget var detaljert og innholdsrikt og kan ikke gjenfortelles, men må oppleves.

*Oyvind Andreassen*



Kanskje skal kortstokken frem i godt lag i julen? Butikkkjeden "Enklere Liv" har kommet med en kortstokk med ekstra stor skrift. Kjekt for den som må av og på med lesebriller, og kjekt for de små som akkurat lærer seg å lese!



## LUTEFISKAFTEN I NORD

Ca 40 LOP-medlemmer deltok på Tromsø og omegns årlige lutfisk-aften, som også i år var et samarbeid med Utdanningsforbundets pensjonister. I år gikk vår lutfisk-aften av stabelen 21. oktober i Grunnfjord, i lokalene til Ungdomslaget Start. Flere av ungdomslagets medlemmer er også med i LOP, og i tillegg deltok en del av hyttefolket i bygda.

Grunnfjord ligger i Karlsøy kommune, ca 7 mil fra Tromsø. Det ble en behagelig busstur i nydelig høstvær, og ungdomslagets medlemmer serverte en fantastisk god lutfisk med mandelpoteter, brunost, ertestuing, sennep og alt standard tilbehør. Drikkevarene sørget vi for selv. Til dessert var det deilig bløtkake, og det var sannelig ikke mye igjen verken av fisken eller bløtkakene da vi brøt opp. LOP-leder Asgeir Brekke takket for maten, og en av hyttenaboene sørget for litt underholdning.

Takk til Laila som sto for å arrangere turen, og takk til Ungdomslaget som sa ja til å ta dette arrangementet.

*Tekst og foto: Sigmund Nordmo*



## LOP Øvre Romerike OPPDAGER HURUMLANDET



Alle på Jessheim hadde hørt om Hurumlandet, og at det var planlagt en flyplass der. I slutten av august leide 26 LOP-ere buss og sjåfør fra Gjerdrum Turbil for å undersøke området nærmere. I nydelig sommervær og gjennom Oslofjordtunnelen nærmet vi oss reisemålet.

Første stopp var Trugstad Gård. Der ble vi møtt av eieren, Jens Petter Blichfeld. Mens vi koste oss med kaffe og rundstykker i det ombygde svømmebassenget, fortalte han morsomt og fengslende om gårdens historie, og historiske personer med tilknytning til den.

Etterpå viste han oss rundt i gårdsmuseet der det var samlet kjøretøyer, redskaper og utstyr fra langt tilbake i tid. Men ikke lenger tilbake enn at mange av oss falt i staver over ting vi var vokst opp med.

Men han stoppet ikke der. Som omviser på bussturen Hurumlandet rundt gjorde han oss kjent med både natur og fjellgrunn, tettsteder og næringsliv.

Vi skulle egentlig besøkt Holmsbu Kirke, men den var stengt. I stedet fikk vi omvisning i Henrik Sørensen-galleriet. Og det var ikke noe dårlig alternativ. Guiden der fortalte entusiastisk om malerne og maleriene, og ikke minst om hvordan galleriet var blitt til.

Så var det tid for middag. Det ble god mat i nydelige omgivelser i Holmsbu Bad og Fjordhotell. En rusletur i Homsbu ble det også tid til før vi tok fatt på hjemveien. Men spørsmålet mange av oss hadde før turen, ble ubesvart. Nemlig: Hvor hadde de tenkt å legge flyplassen?  
*Petter Olsen*

## Elvecruise på Rhinen

LOP Bergen og omland har tidligere hatt stor glede av elvecruise og vanlige cruise. Vi har hatt et 10 dagers elvecruise på Donau, et 10 dagers cruise på Middelhavet og et 7 dagers cruise på Østersjøen. Alle disse turene var svært vellykket, særlig elvecruiset.

Dette er en form for turer som passer oss godt voksne veldig godt. Vi får god mat, vi får flotte guidede turer som gir passelig mosjon, guidene er alltid dyktige og vi trives godt sammen. Dessuten har vi "hotellet" med oss, slik at vi får sett mye uten å stresse fra hotell til hotell. Turen i år var et elvecruise på Rhinen fra 5. til 12. september. Den gikk fra Amsterdam til Basel gjennom fire land. Vi reiste på et helt nytt skip, Amadeus Silver III, med plass til 168 passasjerer. Totalt hadde vi fått plass til 25 deltakere og turen ble raskt fulltegnet.

Dette ble en fantastisk opplevelse på Rhinen og Mosel gjennom flott natur, besøk på historiske steder, slott, borger og kirker. I Amsterdam hadde vi en kulturell bysightseeing med et minicruise. Vi dro til fiskerlandsbyen Volendam ved Ijselsee, der vi vandret på diket, og var innom et ysteri med mange ostevarianter. Etter å ha seilt via kanaler til Rhinen kom vi til Köln dagen etter. Der besøkte vi Kölnerdomen og tok deretter en avstikker opp Moseldalen til Cochem. Moseldalen var en vakker dal med stor vindrueproduksjon. I Cochem fikk vi en god innføring i produksjon av ulike kvaliteter av hvitvin og smaksprøver av kvalitetsvin.



På Rhinen hadde vi en stemningsfull opplevelse da vi passerte den berømte klippen Loreley med opplesing av diktet og avspilling av sangen. Vi hadde utflukter i Koblenz, Rüdesheim og Speyer. Fra Mannheim tok vi en busstur til universitetsbyen Heidelberg med det kjente Heidelberg Castle, en svært interessant omvisning av borgen! Et høydepunkt var den flotte franske grensebyen Strassbourg der vi hadde et minicruise rundt øyen sentralt i byen, Grande Ile. Den står på UNESCO sin verdensarvliste. Det om lag 1000 km lange elvecruiset ble avsluttet med en bysightseeing i Basel på vei til flyplassen.

På båten koste vi oss på soldekket og i panoramaloungen. Det var aldri problemer med å finne nok sitteplasser, og båten var ikke større enn at vi følte oss som en gruppe. Guidene fra turoperatøren Escape Travel var svært dyktige med stor kunnskap. De tok oss med på utflukter som ikke lå i skipets utfluktspakke. De lokale guidene var også veldig erfarne og snakket tydelig i høretelefoner, så vi fikk med oss alt av interesse. Denne turen anbefaler jeg på det sterkeste. Neste år skal lokallaget vårt på elvcruise på Douro i Portugal.

*Willy Jan Lønne*

I første nummer av «Vi i LOP» 2017 kan du blant annet lese om Glåmdal lokallags interessante tur til Finnskogtoppen og Gravberget kirke i Våler med en innholdsrik og lærerik ferd inn i kulturformer vi ikke vet så veldig mye om.



## Det stunder mot valg og vi presses!

LOP skal være uavhengig, partipolitisk og livssynsmessig nøytral, men vi er ikke nøytrale når det gjelder de sakene vi kjemper for-og her trekker jeg frem et brennende tema: PENSJONEN VÅR.

Det har vært noen eldreoppgjør gjennom tidene -Noen av dem vellykkete. Er det ikke på tide at vi markerer oss som pressgruppe? Lederen vår oppfordrer oss til å bidra til at pensjoner, folketrygd og eldrevern blir satt på dagsordenen ved stortingsvalget. I Vi i LOP nr 3 får vi fortalt at vi er temmelig lojale mot våre bilmerker. Det er vi nok også mot de partiene vi stemmer på. Selvsagt er det mange grunner til det, men det ser ikke ut til at partiene bryr seg om oss ,så da får vi vel gjøre det selv?

Kan LOP finne ut hvem som tar oss (mest) på alvor (i PRAKSIS) og markedsføre det overfor oss? Hvilke partier har VIRKELIG prøvd å følge opp pensjonsforholdene

våre? (Om noen?)

Kan vi som er medlemmer tenke over om vi vil være tydelige på hva vi ønsker av de folkevalgte og stemme på nettopp disse. Samtidig som vi markedsfører standpunktet vårt? (Jeg tror ikke vi når fram med høflig snakk—like lite som politikkerne vinner tillit med løfter som de løper fra så snart de er valgt.)

Vi er en stor gruppe - og farlig også, etter hva mange mener. Det hjelper veldig lite å klage på de som styrer. Hvis LOP helt konkret skisserer noen konkrete formuleringer vi kan henge oss på lokalt, så kan hver og en av oss sette det på dagsordenen, når vi møter politikere på stands, når vi selv deltar i samfunnslivet, som lokallagsmedlemmer, når vi snakker med andre i samme situasjon- kort sagt NÅR VI DELTAR i vår egen hverdag og framtid.

*Jove Ness, Spikkestad*

## Alenejul

Det er blitt en stor forskjell på ensliges jul i stua:  
Å sitte alene på julekveld  
med sluknende glør på grua.

Du har radio og tv-program  
og Sølvguttkavalkade-  
Pinnekjøtt av spekelam,  
kaker og sjokolade.

Du har Ipad og smartmobil  
og fasttelefon som ringer.  
Julekort – vel under tvil –  
som årlig hilsen bringer.

Det hører med litt nostalgj;  
Om barndommens julekvelder:  
godter, leker, bøker og ski  
kanskje et klesplagg heller.

Du tenner ditt minijuletre  
og ser ut i stjernestimen.  
Alenejul – til å leve med.  
om ikke Den Hellige Timen!

*Desember 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](http://choice.no/lfop)



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

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




Escape Travel AS tilbyr turer over hele kloden. De er største arrangør av elvecruise og spesialister på 1 angreiser og safari. De kan tilby opplevelser på 30 elver og 3 kontinenter. De vil skreddersy turer for LOPs medlemmer.

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



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

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



						UFLAK- SEN	SØKER	BLI ENIGE	DER- TIL	DRIKK URNE
PRE- SANG										
FRI FOR								NØRE	OPP- DRETT ANTI	
MAT- RETT										
SKRUR										MØBEL
								IDYLL TALL		FIN
☆	DES- SERT	ROM	OFRE PRON.					PLAS- SERE		
SØT- STOFF						MER- KER	KARAK- TER		BYGD I HARD- ANGER	ADV.
GJEN- NOM		MAT MÅNE								
KJØTT	MOD- ERNE					KLOS- SET			HUS- DYR	M- NAVN
↳										
SV. KOMM.	VISNE	SPI- LE		TANGE				MYNT VISER		
DRIKK			BY	ORD- NER				IDET	VAN- SKE- LIG	SJARM
↳										
								APRO- POS		
EKTE	HYLE		MANI	HAS- TET				KLIKK GLI- SER		
SER- VISE			SMEL- TES						SLI- TEN	TIDS- ROMMENE
↳										
										TITTE
PRON.		HISSIG STIV- NET						BLI ENIGE SLØV		
KAMU- FLA- SJE	NY SYN		EN MARIA	SLEKT- NING- ER			SONE			
↳									DYR	SIG- NAL
POL- FARER						LADY	☆	NAVN		HÅP
			RET- NING				HÅN			
↳										
PASSE	LYS- KIL- DEN									

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



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

Vinnerne får et  
flaxlodd i posten!

**Disse ble vinnere i  
siste nummer:**

Kristi Lyberg Henriksen  
Tvedestrand

Helga Mørk Hamre  
Sandnes

Jakob Olimstad  
Kvitseid

Lisbeth Marianne Hansen  
Askim

Edvin Dahl  
Steinkjer

## 10 GODE GRUNNER FOR MEDLEMSKAP I LOP

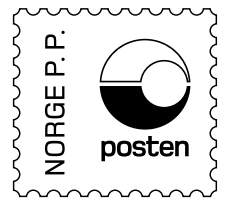
- LOP organiserer pensjonister fra kommune, fylke og stat. LOP er partipolitisk og livssynsmessig nøytral.
- LOP deltar i drøftingsmøtene med regjering og storting om trygdeoppgjørene og statsbudsjettene.
- LOP er høringsinstans for departementene i saker av betydning for oss som pensjonister.
- LOP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



## LOP i eldreråd

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





RETURADRESSE:  
LOP, STORTINGSGATA 2, 0158 OSLO

## LOKALLAGENE I LOP

### PRESTEFORENINGEN

Astrid Bjellebø Bayegan 909 29 047 abayegan@online.no

### AKERSHUS

#### Nedre Romerike

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

#### Øvre Romerike

Erna Gjelsvik 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 solbjorg.musum@yahoo.no

### OPPLAND

#### Gjøvik og omland

Kjell Melleberg 482 88 924 kaabeem@online.no

#### Gudbrandsdal

Brit Helga Remme 971 94 995 brtremme5@gmail.com

#### Lillehammer

Per Rasmussen 995 07 051 prasmus@online.no

### OSLO

#### Oslo

Turid Frimo 470 26 939 tfrimo@gmail.com

#### Mattilsynet O/A/Ø

Inger Hovind inger.hovind@yahoo.com

#### Meteorologisk Inst. Seniorklubb

Arnulf Heidegård 922 91 147 heidega@online.no

### 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