

# Vi i LOP

Medlemsblad for  
LOP – Landslaget for  
offentlige pensjonister

NR. 3 – 2012 – Årg. 67

En spennende  
høst

Ny medarbeider

Julemarkedstur

Aktive lokallag

Vervekonkurransen

Mye felles med  
Utdanningsforbundet!

# Innhold

Lederen har ordet.....	3
Nytt fra sentralstyret.....	4
Vervekonkurransen 2012.....	5
Ny medarbeider!.....	6
Mye felles med	
Utdanningsforbundet!.....	7
Pensjonsutvalget.....	10
Turutvalget.....	14
Veileder.....	15
Frimos fristelser.....	20
Sekretariatets spalte.....	21
Lokallagssider.....	23
Leserinnlegg.....	28
Kryssord.....	30
LOP i eldreråd.....	31

## Viktig melding til våre lesere!

Da «Vi i LOP» nr. 2 ble sendt ut i juni, fikk vi telefoner fra fire medlemmer som hadde fått medlemsbladet i plastpakke med ti eksemplarer. Bladene skulle til forskjellige mottakere innen samme postsoner. Jeg tok umiddelbart kontakt med firmaet som adresserer og kjører bladene til avtalt postterminal. Svaret kom raskt: «Dette er en feil som stadig gjentar seg hos Posten. Vi har strenge regler å gå etter når det gjelder adressering/sortering/bunting av blader. En av disse reglene fra Posten går ut på at 10 eks. eller mer til samme postnummer skal pakkes som 4-siffer pakke. Det vil si at alle blader ligger i en plastbunt til de kommer til sitt sorterings-/poststed. Et av bladene er adressebærer, og det er denne personen som får hele bunten i de tilfellene Posten ikke gjør jobben sin, nemlig å sprette opp bunten og fordele bladene til riktige mottakere. Det er kjemp fint om du kan sende meg navn/adresse/postnummer til mottakere som har fått en hel bunt med adresserte blader. Jeg skal melde fra til Posten, som videre tar kontakt med de aktuelle postkontorene, for å si ifra at de ikke gjør jobben sin etter forskriftene.»

På bakgrunn av dette, bes de som måtte oppleve dette, om å kontakte meg omgående. Skulle det være flere enn de som meldte fra i juni, som har fått slike plastpakker, vil jeg også gjerne høre om det. – Og så må jeg be pent om at plastpakkene leveres nærmeste postkontor – som skal åpne og fordele bladene til riktig mottaker. Beklager ekstraarbeidet og takk for hjelpen.

Maj Lindholt  
redaktør

Medlemsblad for Landslaget for offentlige pensjonister, LOP, som er en uavhengig, partipolitisk og livssynsneutral interesseorganisasjon for pensjonister fra offentlig sektor. [www.lop.no](http://www.lop.no)

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

REDAKTØR  
Maj Lindholt  
91 72 77 91  
[tomaholt@start.no](mailto:tomaholt@start.no)  
Tømtesvingen 30  
2013 Skjetten

REDAKSJONS RÅD  
Turid Frimo  
Bjørn Røgden  
Lillian Saxegaard

ANNONSER  
May Helland  
72 88 62 02  
476 72 692  
[els-hell@online.no](mailto:els-hell@online.no)

Ole Sandvik  
926 46 269

Redaksjonen avsluttet 7. aug.  
Frist for nr. 4-2012: 7. nov.

Signerte artikler står for skribentens egne meninger.

SEKRETARIAT  
Oslo  
Daglig leder  
Thor-Eirik G. Mykland  
Besøk: Stortingsgt. 2  
Postadr.: Pb 2083 Vikka,  
0125 Oslo  
22 42 22 55  
980 24 939

Kontortid:  
man - fre 10:30 - 18:00

Rana  
Sekretariatsmedarbeider:  
Tove Lian  
75 15 03 02  
456 30 948  
[hel-lia@online.no](mailto:hel-lia@online.no)  
Petter Grubensgt. 9  
8624 Mo i Rana

SENTRALSTYRET  
Leder: Kjell Helland  
72 88 62 02  
975 95 484  
[kedhella@online.no](mailto:kedhella@online.no)

Nestleder:  
Turid Frimo  
22 23 05 25  
470 26 939  
[tfrimo@gmail.com](mailto:tfrimo@gmail.com)

Styremedlemmer:  
Leon Skogvold  
906 32 500  
[smskog@online.no](mailto:smskog@online.no)

Åshild Hauan  
75 56 20 32  
948 41 130  
[aa-haua@online.no](mailto:aa-haua@online.no)

Magne Helland  
51 97 99 34  
475 10 794  
[magne.helland@lyse.net](mailto:magne.helland@lyse.net)

Aagot Flagstad  
61 25 411 79  
[flagstad@bbnett.no](mailto:flagstad@bbnett.no)

Johannes Bolstad  
56 30 12 69  
[johannes.bolstad@bkkfiber.no](mailto:johannes.bolstad@bkkfiber.no)

Varmedlemmer:  
Nils Kristian Lie  
62 50 90 24  
924 19 026  
[ragnils@gmail.com](mailto:ragnils@gmail.com)

Turid Mæhre Olsen  
75 17 09 25  
924 56 568  
[turid.arna.olsen@hotmail.com](mailto:turid.arna.olsen@hotmail.com)

Sigurd Dybvik  
911 07 120  
[sidy@mimer.no](mailto:sidy@mimer.no)

Pensjonsutvalget  
Hans Erik Pettersen  
905 43 413  
[hanssep@online.no](mailto:hanssep@online.no)

Helse- og omsorgsutvalget  
Ove Kr. Mjølnerød  
480 74 032  
[mjolnerod@online.no](mailto:mjolnerod@online.no)

Kurs- Kontakt- Konferanse-  
utvalget  
Leon Skogvold  
906 32 500  
[smskog@online.no](mailto:smskog@online.no)

Turutvalget  
Jan Eirik Svae  
926 54 577  
[jan-eirik.svae@czi.net](mailto:jan-eirik.svae@czi.net)

LAYOUT OG TRYKK  
Merkur Trykk AS  
[www.merkurtrykk.no](http://www.merkurtrykk.no)

Forsidebilde  
og Illustrasjonsfoto:  
Shutterstock.com



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



Merkur-Trykk er  
godkjent som  
svanemerket bedrift.

## En spennende høst

Vi går mot slutten på en heller regnfull sommer. Skal vi tro klimaforskerne, vil det regne mer i fremtiden. Vi får håpe at forskerne tar feil. I mellomtiden får vi bare krysse fingrene for at vi får en fin sensommer og høst.

For oss som pensjonistorganisasjon står vi foran en spennende høst. En av de viktigste utfordringene er vervearbeidet. Vi har kommet godt i gang, og en rekke lag har allerede gjort en stor innsats. Men skal vi nå målsettingen må alle lag trå til. Derfor er det viktig at vi alle gjør en innsats på dette området. Fortsatt er det «kjøttvekta» som teller når vi sitter i drøftingsmøte med regjeringen om statsbudsjett og trygdeoppgjør. Verv medlemmer gjennom å ta kontakt med tidligere kolleger, venner, stå på stand og vær synlig på Eldres dag.

Når statsbudsjettet blir lagt frem i oktober, får vi vite om vi nå får en mer rettferdig tilskuddsordning til pensjonistorganisasjonene. Videre om vi får tilført midler fra Kulturdepartementet som kan gi oss mulighet til å styrke kulturaktivitetene rundt i våre mange lokallag. Vi er også spente på om regjeringen er villig til å gjøre noe med bruttopensjonen som i dag slår negativt ut skattemessig for de med pensjoner over 318 000 kroner. Vi har foreslått at denne beløpsgrensen bør økes til 370 000 kroner i påvente av eventuelle endringer i trygdeavgiften.

### Slipp pensjonistene til på Stortinget

Svært mange saker som behandles på Stortinget berører de eldre livssituasjon i ulike sammenheng. Derfor er det bekymringsfullt at foreløpige undersøkelser i forbindelse med nominasjonen til neste års stortingsvalg, viser at vi vil kunne oppleve at av nasjonalforsamlingens 169 representanter vil kun 2 representanter være over 65 år. Med tanke på

at landets pensjonister utgjør 731 484 personer av landets befolkning, burde det også tilsi at vi var godt representert på Stortinget. Ikke minst med tanke på at vår kompetanse og erfaring burde være tilstede når disse sakene behandles. De politiske partiene har her derfor en unik måte til å vise at de faktisk er opptatt av de eldre situasjon, og ikke bare i valgtaler. Vi bør derfor nå forvente at de politiske partiene som stiller til valg neste år også sørger for at de nominerer pensjonister på fast plass.

### Pensjonister i streik?

I de senere årene har vi som pensjonister opplevd vedtak fra regjering og stortings side som har rammet oss ikke minst økonomisk. Vi ser det blant annet i forbindelse med årets trygdeoppgjør. Mens de yrkesaktive nå ser ut til å få mellom 4 og 5 prosent lønnsøkning, så opplever vi som pensjonister å få kun 2,89 prosent når de pålagte 0,75 prosentpoeng er fratrukket. Unntaket her er minstepensjonistene. Vi har også fått en økning i trygdeavgiften fra 3 til 4,7 prosent, og eldre fradraget på selvangivelsen er fjernet. Som pensjonister har vi ikke streikerett. Vi deltar kun i drøftinger og ikke forhandlinger med regjeringen. Slik sett står vi på «bar bakke», og må bare akseptere de vedtak politikerne gjør, uansett hvor urettferdig vi opplever dette. Kanskje bør vi ta i bruk andre våpen for å bli hørt? Undersøkelser viser at eldre utfører frivillighetsarbeid for ca. 30 mrd. kroner årlig. Svært mange tunge arrangementer er helt avhengig av den innsatsen som bl.a. vi som eldre/pensjonister gjør. Ingen reiser vel så mye både innen – og utenlands som dagens pensjonister. Ukentlig går det busslaster med pensjonister på tur. Reiselivsbransjen ville nok vært i en helt annen situasjon under finanskrisen hadde det ikke vært for oss pensjonister. Hva om vi



nå tar et «sabbatsår» og hverken tar del i frivillighetsarbeid eller reiser på tur? Kanskje dette kunne fått de politiske myndighetene til å tenke seg litt om før de foretok ytterligere innstramminger som rammer oss som pensjonister.

### Demensplan 2015

Som mange av oss vet så er demens en alvorlig og dødelig hjernesykdom. Vi vet også at antall mennesker som vil bli rammet av sykdommen er økende. Som det går frem av artikkelen i Vi i LOP nr. 1 til lederen i vårt Helse – og omsorgsutvalg, gjenstår fortsatt mye før vi kan si oss tilfreds når det gjelder den bistand vi bør kunne gi for de som blir rammet av denne sykdommen. I Vi i LOP nr. 2 har et av våre medlemmer, Oddbjørn Hagen, et innlegg hvor han forteller om sin situasjon med en kone som har demens. Det er sjelden jeg blir så grepet som da jeg leste hans innlegg, om hvorledes hverdagen oppleves av en som har fått dette helt inn på livet. Det gjøres mye når det gjelder både forskning og andre nødvendige tiltak for å bedre denne situasjonen for de som blir rammet av demens. Men fortsatt er det tydeligvis mye som gjenstår. Vi som organisasjon må derfor overfor regjeringen rette søkelyset på hvorledes den faktiske situasjonen fortoner seg for de som har blitt rammet av denne sykdommen. Vi må også be regjeringen om å legge press på kommunene slik at de på en langt bedre måte følger opp Demensplanen.

*Kjell Helland, leder*

## Nytt fra sentralstyret

Nå er en regntung sommer over, og vi går med friskt mot i gang med høsten 2012 i LOP.

Sentralstyret har tilsatt **prosjektmedarbeider Marit Johanne Nicolaysen**, og vi ønsker henne hjertelig velkommen og gleder oss til å samarbeide med henne. Lokallagene vil bli kjent med henne utover høsten, og vi håper på et fruktbart samarbeid for begge parter.

LOP har sendt **høringsuttalelse** til departementet på NOU 2011:17 "Når sant skal sies om pårørendeomsorg", og sentralstyret takker Helse- og omsorgsutvalget for godt utført arbeid.

Vi har søkt midler fra **Den kulturelle spaserstokken** og venter på svar.

Nok en gang minner vi om at pensjonistorganisasjonene har **drøftinger** med departementet ikke **forhandlinger** som Pensjonistforbundet har sagt at de har.

Vervekampanjen er skikkelig i gang! Det er mange lokallag som gjør en flott jobb med aktiviteter i form av stands, utdeling av vervemateriell og gjennom personlige kontakter. Enkelte steder har disse aktivitetene vært gjennomført i svært dårlig vær og vi takker alle som har brukt av sommermånedene til å sette fokus på LOP. Nå har vi fått laget mer utstyr til stands, bl.a. store plakater som tåler regn og rollups, alt kan bestilles hos daglig leder. Vi ønsker å gi en vervepremie til den i de forskjellige lokallagene som lokallaget

selv plukker ut. Vervepremien er avbildet her i bladet.

Vi arbeider for å få i gang lokallagene i **Halden, Drammen, Arendal, Tvedestrand** og **Grimstad** igjen i løpet av høsten. I Halden og Drammen har responsen vært veldig gledelig, og alle som har registrert seg som interessert i å ha et lokallag i nærmiljøet, blir kontaktet i løpet av september.

Etter vårens kurs har en del lokallag startet et flott **samarbeid** både med felles turer, møteprogram og andre aktiviteter. Enkelte lokallag har også fått et bredere samarbeid med pensjonistlagene i **Utdanningsforbundet**. Nå ser vi fram til de to kursdagene i Bergen 17. september og Tønsberg 22. oktober og håper at de to dagene vil gi like mange positive tilbakemeldinger som kursene i Oslo, Bodø og Trondheim har gitt.

Det er stadig flere lokallag som feirer **lokallagsjubileer**, og enkelte av lokallagene lager i denne sammenheng et jubileumsskrift, som bl.a. Oslo gjør foran sitt 50-årsjubileum. Vi håper at alle jubileumsskrift blir sendt inn, slik at vi kan få en skikkelig historikk over LOPs liv gjennom mange år over hele landet.

**FNs ELDREDAG 1. oktober** står for tur. Dagen er en fin anledning for profilering av LOP. Vi ønsker en tilbakemelding fra alle lagene om



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

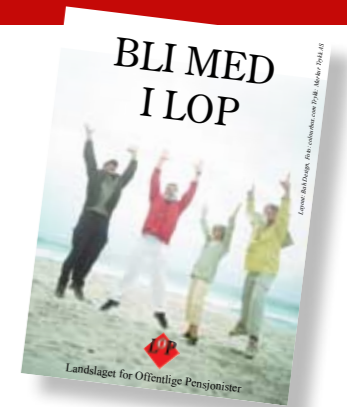
hvilke arrangementer i nærmiljøet LOP har vært med på og hva dere har fått anledning til å gjøre i denne sammenhengen. Vi vil komme tilbake til markeringen av eldredagen når vi har fått samlet materialet.

Ha en riktig god høst og fortsett med det flotte arbeidet dere gjør alle sammen.



## Vervekonkurransen 2012

Her nevnes de tre beste lokallagene i to kategorier; flest nye medlemmer og størst prosentvis framgang.



Opptellingen pr. første halvår viser at Bergen har 55 nye medlemmer, Sandnæs og Jæren har 52 og Tromsø 40. Størst prosentvis framgang har Larvik med 23,2 prosent, Vågan med 20 og Sandefjord med 17,4.

Åtte lag har over 10 prosent vekst i medlemstallet, og ligger derved an til reell økning i medlemstallet!

Gratulerer og fortsett det gode arbeidet!

### Vervepremier

LOP gir vervepremie til enkeltmedlemmer som verver fem eller flere medlemmer, halskjede til damer, mansjettknapper til menn.



Foto: T-EGM

I tillegg kommer premien på kr 50 pr. nytt medlem til lokallaget.

### Verveargumenter

Forslag til argumenter ved verving av nye medlemmer:

Du skal bli medlem i LOP fordi:

- LOP organiserer pensjonister fra kommune, fylke og stat og er

det naturlige valg for pensjonister fra disse sektorene.

- LOP er partipolitisk og livssynsmessig nøytral.

- Gjennom en samarbeidsavtale med Unio er LOP representert i møtene med regjering og storting når det gjelder drøftinger vedrørende statsbudsjettene, i forbindelse med trygdeoppgjørene og andre viktige saker av spesiell betydning for pensjonistene.

- LOP er høringsinstans for departementene i saker av betydning for oss som pensjonister.

- LOP har Pensjonsutvalg og Helse- og omsorgsutvalg som arbeider spesifikt innenfor sine fagområder.

- LOP har to spesialrådgivere som gir gratis rådgivning til medlemmene innenfor
  - pensjon/arv/booppgjør/testamente. Barn får råd på foresattes medlemsnummer.

- LOPs egne Kurs-Kontakt-Konferanseutvalg tilbyr kurs for LOPs medlemmer.

- LOP har et eget medlemsblad Vi i LOP som kommer ut fire ganger i året.

### Ny vervebrosjyre!

Mange lag har allerede bestilt brosjyren „Bli med i LOP!“, men vi minner om den likevel! Andre artikler som også kan benyttes i vervekampanjen, kan bestilles hos sekretariatet.

### KKK-utvalget

Kurs-kontakt-konferanseutvalget holdt tre kurs for tillitsvalgte i vår og skal holde et kurs i Bergen 17. september og et i Tønsberg 22. oktober. – Vi gleder oss til de neste kursene og håper på like strålende respons som på kursene i Oslo, Bodø og Trondheim, sier utvalgsleder Leon Skogvold. Han forteller også at KKK-utvalget utover høsten skal planlegge virksomheten for 2013 og at vervearbeidet vil stå helt sentralt. Derfor utfordrer han lagene til å planlegge lokale vervekampanjer og gjerne tipse utvalget om planene.

- 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.

## Ny medarbeider!

Medlemsverving, lagskontakt og markedsføring er arbeidsfeltene for Marit Johanne Nicolaysen som tiltrådte i engasjementet 1. september.

De to M-ene, markedsføring og menneskelig kontakt, var hovedårsakene til at jeg søkte, forteller vår nye medarbeider. Markedsføring har stått sentralt blant hennes arbeidsoppgaver og hun er glad i å jobbe med mennesker. For øvrig ønsker hun å bli litt mer «varm i trøya» før hun kommer med programerklæringer. – Jeg må bli skikkelig kjent med LOP først og kommer til å starte med kartlegging av organisasjonen.

Først av alt, så vil jeg sette meg inn i hva LOP har som målsetting for sine medlemmer, – hva de kan tilby, og ikke minst, – hvorfor det er viktig å melde seg inn i LOP.

Det er også viktig å se nærmere på tidligere erfaringer som er gjort



i LOP for å fremme medlemsverving, både lokalt og sentralt. Dette vil bidra til å tilrettelegge for best mulige markedsførings tiltak i de riktige kanalene fremover.

Marit Johanne Nicolaysen (57) har solid utdanning innen markedsføring og grafiske fag og variert yrkeserfaring fra store, velrenommerte selskaper. Hun har også arbeidet som aktivtør for eldre i Nesodden kommune, en erfaring som kanskje kan gi forslag til møteprogram! Hjelp til å lage vervemateriell m.m. kan hun også by på. Og så er hun svært hyggelig og lett å snakke med – et stort pluss i denne jobben!

Arbeidsplassen er i Stortingsgaten 2 i Oslo. Der blir Marit å treffe på telefon 22 33 00 22 tirsdag-torsdag kl. 11.30-18.00.

### For nesten 50 år siden ...

Økningen i levealder og det økte antallet eldre gir denne nasjonen større muligheter: Muligheten til å ta i bruk deres ferdigheter og visdom – og muligheten til å gi dem den respekten og anerkjennelsen de har gjort seg fortjent til. Det er ikke nok for en stor nasjon bare å ha lagt flere år til livet – vårt mål må også være å gi nytt liv til disse årene.

*John F. Kennedy til Kongressen 21. februar 1963*

**Minner som består**  
Norskproduserte gravsteiner





**IMI**  
Tromsø Begravelsesbyrå  
Vestregata 24 – Tromsø  
**77 66 25 00**  
Døgnvakt  
www.imitromso.no

## Mye felles med Utdanningsforbundet!

Utdanningsforbundet og Landslaget for offentlige pensjonister har mye felles. Organisasjonene har «felles» medlemmer og felles målsettinger som organisasjoner for pensjonister fra kommune, fylke og stat. Forskjellen er at Utdanningsforbundet er en fagforening med pensjonistgruppe, mens LOP er en pensjonistorganisasjon. Men konkurrenter er de ikke.

I år har flere LOP-tillitsvalgte besøkt pensjonistmøter i Utdanningsforbundet for å informere om LOP. Noen eksempler: LOP-leder Kjell Helland har innledet om LOP på landskonferansen for Utdanningsforbundets pensjonister i Oslo. Videre på konferanse i Bodø, hvor også lokallagsleder i LOP Midt-Helgeland, Åse Floa Steinrud som er medlem i begge organisasjoner, deltok. Lokallagsleder i Rana, Tove Lian, har besøkt pensjonistene i Utdanningsforbundet i Mo i Rana. Det har vært vellykket og har resultert i flere nye medlemmer, melder LOP. En grovundersøkelse som LOP gjorde for kort tid siden, viser at mellom 2 – 3.000 pensjonister fra Utdanningsforbundet også er medlem av LOP.

### Hva synes Utdanningsforbundet? Vi i LOP spør pensjonistenes leder, Eva Nærby!

Hun er godt kjent med at Utdanningsforbundets lokale pensjonistgrupper og LOPs lokallag samarbeider flere steder. – Ett unntak er Oslo, humrer hun, vi kjenner hverandre, men har hver våre aktiviteter. Samarbeidet som pågår andre steder i landet er bare positivt, bør absolutt fortsette og gjerne utvides, legger hun til og utdyper,



*Kjell Helland innleder på pensjonistmøte i Utdanningsforbundet i Bodø*

der begge organisasjonene har små lag med få medlemmer noen steder, gir samarbeid flere aktivitetsmuligheter. Uten at samarbeid derfor må begrenses til mindre steder! Nærby mener at det ikke kan understrekes sterkt nok hvor viktig det er at pensjonister kommer seg ut og deltar både i organisasjonslivet og ulike aktiviteter.

Utdanningsforbundets pensjonistgruppe har aktiviteter i alle fylker, men ikke i alle lokallag. – Det er litt vanskelig å få til noe særlig hvis laget bare har 2-3 medlemmer, sier hun.

Oslo og de andre store lagene tilbyr mye reiseaktivitet og har bl.a. gjennomført turer til Tyrkia og Tunis. – Hyggelig å reise sammen med gode, gamle kolleger!



*Eva Nærby*

**Et mer formalisert samarbeid mellom Utdanningsforbundet og LOP?**

Eva Nærby forteller at hun og Kjell Helland har diskutert mulige former for formalisert samarbeid med LOP, og at styret ønsker å arbeide videre

med dette. Pensjoniststyret skal se nærmere på mulighetene utover høsten. Saken må behandles på en samling i november for fylkesledere og kontakter. Går deltakerne her inn for en slik ordning, er det likevel en vei å gå. – Selv om det er 26.000

pensjonistmedlemmer i Utdanningsforbundet, er vi likevel bare en del av forbundet, sier hun, og legger til at en avtale må behandles videre gjennom «hele systemet opp til» sentralstyret.

**Utdanningsforbundets pensjonistgruppe om seg selv i Utdanning nr. 2-2012:**

« Det sentrale pensjoniststyret i Utdanningsforbundet arrangerer hvert år et to dagers seminar for pensjonistlederne og pensjonistkontaktene i alle fylker, og vi er representert på Nordisk Pensjonisttreff hvert år. Vi deltar på Utdanningsforbundets

representantskapsmøter og på landsmøtet. Vi er med i Unios delegasjon i drøftingsmøtene med statsråden om statsbudsjettet og i trygdeforhandlingene. I den delegasjonen er også Landslaget for offentlige pensjonister (LOP) representert.»

**LOP tilbyr rådgivning**

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

**Arv/booppgjør/testament**

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

**Den Gode Travelheten**

Den gode travelheten er den som verker i ryggmuskler og sen!  
Den gir et synbart resultat – en nyklipt plen, vellaget mat.

Den gode travelheten er den som gir deg nattesøvn om senn!  
Den renser nerver som såpelut når trette lemmer strekkes ut.

Den gode travelheten er den du holder for din beste venn i meningsfylt strev for familien din -en livseliksir som den edleste vin.

Den gode travelheten er den som gir livet ditt mening, men den vonde travelhetens press gir hjerteinfarkt og varig stress!



Hedvig Wist,  
Kristiansund

**Lykkens blomster**

Lykkens blomster kan jeg ikke gi deg, for de må du plante selv, de vokser ikke i en blomstereng, men i ditt hjertes hvelv.

Det er du som må blomstene dyrke, det er du som er blomstenes jord, det er du som gir blomstene styrke, det er du som gjør at de gror.



Anders Stende,  
Lillehammer

**Få Medox til spesialpris!**  
Fra kun 194,- \* per eske.

Godt for alle – også danseløver som trenger smøring

Medox er ikke bare godt for muskler og ledd. Det er også godt for kolesterolet, hjertet og immunforsvaret. Og godt dokumentert. Les mer om produksjonen og forskningen på [www.medox.no](http://www.medox.no).

**MEDOX®** FRISKERE, LENGER

**\* BESTILL PÅ INTERNETT  
- FÅ YTTERLIGERE 10% RABATT!**

Bestiller du via internett, får du én eske per måned for kr. 221,- eller to esker per måned à kr. 194,-! Gå inn på [www.medox.no](http://www.medox.no). Bruk kode 11272 (legges inn i nettbutikken for å få spesialtilbudet).

## Trygdeoppgjøret 2012

Av leder av pensjonsutvalget,  
Hans Erik Pettersen

Løpende pensjoner ble regulert pr. 1. mai i år. Pensjonistene skal ha fått ny pensjon og etterbetaling for mai og juni i juli. Alderspensjonen ble regulert med 2,89 prosent pr. 1. mai, mens grunnbeløpet ble regulert med 3,67 prosent. Mens reguleringen av grunnbeløpet gjenspeiler lønnsutviklingen for alle yrkesaktive, blir løpende alderspensjon underregulert (-0,75 prosentpoeng) i samsvar med lovverket og egne forskrifter.

Etter stortingsvedtak i 2003 skulle alderspensjonen reguleres slik at pensjonistene skulle ha samme reallønnsutvikling som de yrkesaktive, med andre ord skulle pensjonene følge lønnsutviklingen for de yrkesaktive. Dette varte til pensjonsreformen ble innført i 2011, ett av de store innsparings tiltakene skulle pensjonistene stå for ved at pensjonen deres gradvis skulle svekkes i forhold til de yrkesaktive.

Tilsynelatende betyr denne underreguleringen ikke så mye,

bare litt lavere påslag hvert år? Det er to hovedgrunner til at jeg mener denne underreguleringen bør oppheves, for det første ser jeg ingen grunn til at ikke pensjonistene skal ha samme generelle levekårsutvikling som de yrkesaktive, både i gode og vanskelige tider, for det andre blir effekten av underreguleringen relativt stor over et normalt pensjonsliv.

Jeg har foretatt et regnestykke der jeg la til grunn en lønnsvekst på 3,5 prosent og en prisvekst på 2 prosent for ulike pensjoner i 2010. Etter 17 år, som er ca gjennomsnittlig levetid for de som ble pensjonister i 2010, hadde samtlige "tapt" minst ett års pensjon på underreguleringen. Dette burde ikke overraske noen, underreguleringen skal jo fungere som et stort innsparings tiltak.

Hva med trygdedrøftingene, kunne ikke LOP og de andre på pensjonistsiden sørge for at underreguleringen ikke fant sted? Så enkelt er det ikke. Underreguleringen er lovbestemt og drøftingenes innhold skjer i samsvar med denne og egne forskrift-

er. Så skal vi få til en endring av underreguleringen, må det arbeides mot de politiske myndighetene for å forandre loven.

Trygdedrøftingene er derfor i dag mye matematikk. Men for en gammel matematikklærer er dette viktig nok, å sikre at tallgrunnlaget er riktig og at det ikke regnes feil. For en gammel forhandlingsjef i offentlig sektor er det betryggende at inn i reguleringen av årets pensjonstillegg skal det regnes etterslep fra de to siste årene. Det sikrer at for lavt anslag på lønnsutviklingen for de yrkesaktive i innværende år, vil bli kompensert neste år. Det skjedde i år; anslaget som ble lagt til grunn for 2011, var for lavt noe som ble kompensert i år. Neste år er jeg sikker på at vi får et nytt etterslep, regjeringen la fram et revidert anslag for lønnsutvikling for de yrkesaktive på 3,75 prosent i stedet for 4 som de tidligere hadde sagt. Denne nedjusteringen er det mange som tror utløste streiken i offentlig sektor, der er det for øvrig ikke etterreguleringsbestemmelser utover nye forhandlingsmuligheter.

«... skal vi få til en endring av underreguleringen, må det arbeides mot de politiske myndighetene for å forandre loven.»

## 4 -5.000 enkemenn har fått etterbetalt pensjon

Av Elen Lein, medlem av  
Pensjonsutvalget

En lovendring etter en avgjørelse i EFTA-domstolen førte til at ektefellepensjon for enkemenn og registrerte partnere beregnes på en ny måte. LOP tok i sin tid opp saken om at enkemenn fikk dårligere off. pensjon enn enker, og LOP lyktes et stykke på veg. EFTA-domstolen konkluderte med at de gamle reglene var i strid med EØS-regelverket fordi de innebar lovstridig kjønnsdiskriminering. Reglene var slik at enker etter menn som ble medlemmer i Statens pensjonskasse før 1. oktober 1976 har fått utbetalt ektefellepensjon uten behovsprøving, mens enkemenn har fått ektefellepensjonen redusert i forhold til egen inntekt og tjenestepensjon.

15. desember 2009 vedtok Stortinget en ny lov om likebehandling av enker og enkemenn ved beregning av ektefellepensjon med virkning fra 1. februar 2010. Regelendringen innebar at en gruppe enkemenn fikk rett til etterbetaling av ektefellepensjon.

Disse betingelsene måtte oppfylles etter lovendringen for at enkemenn skulle få bedret sin pensjon:

- hun var i arbeid med medlemskap i offentlig pensjonskasse før 01.10.1976,
- hun var født før 1955,
- og hun hadde medlemsopptjening etter 31.12.1993.

Etterbetaling fra Statens Pensjonskasse (SPK) og Kommunal Landspensjonskasse (KLP) når det gjelder enkemenn som fikk rett til bedre pensjon etter sin kone, ser nå ut til å være sluttført.

Fram til jul i 2011 hadde nærmere 2000 enkemenn fått etterbetaling fra SPK og fram til 1. juli 2012 har også arvingene til ca. 650 enkemenn fått beregnet hva de kan få i utbetaling. Alle aktuelle arvinger må underskrive på dokumenter før utbetaling skjer, så alle arvingene har ennå ikke mottatt pengene. I tillegg har 965 enkemenn etter ektefeller med rettigheter i SPK rett til etterbetaling fra andre pensjonsordninger. Det er ikke utbetalt renter fordi etterbetalingen skyldes en lovendring, ikke en forsinket etterbetaling. Personene får likevel kompensert for inflasjon og prisutvikling, og kompensasjonen vil i praksis være større enn prisveksten. SPK har

etterbetalt 641 millioner kroner til enkemenn eller deres arvinger.

KLP opplyser at det i KLP var ca 2.000 enkemannspensjoner som skulle regnes om etter de nye reglene. Omregning av pensjon til enkemenn etter nye regler er i hovedsak gjennomført. Men det gjenstår noen saker der det ikke er sendt inn opplysninger som KLP trenger for å behandle saken. Det medfører at KLP ikke kan regne om pensjonene på en korrekt måte. Pensjonen vil bli regnet om når opplysningene eventuelt senere mottas.

Omregningen har vært tidkrevende på grunn av mange manuelle beregninger. KLP har etterbetalt ca. 320 millioner kroner til enkemenn eller deres arvinger.

Etterbetalingen er i hovedsak sluttført, og mange enkemenn har i 2012 bedre årlig pensjon. Videre vil også en del framtidige enkemenn få nytte av at de skal få bruttoberegnet ektefellepensjon som utgjør 39,6 prosent av pensjonsgrunnlaget til sin avdøde ektefelle under forutsetning av at betingelsene er oppfylt.





# Julemarked

Bli med LOP til Lübeck

2-6. desember 2012!



**Vi gjentar suksessen fra 2009 og drar til Lübeck på nytt.**

Tyskland er storleverandør av juletradisjoner. Ikke noe annet sted finnes så mange hyggelige og stemningsfulle julemarkeder - også i Lübeck, kjent som marsipanens fødeby.

Bli med og kjøp skikkelige julemarsipan og opplev julestemningen på julemarkedet på Rådhusplassen, det historiske håndverksmarked og mye, mye mer.

**Ca. pris pr. person: kr 4.500 som inkluderer:**

- Ferge Oslo-Kiel tur/retur med Color Line
- 2 frokoster på ferga
- 2 retters middag på hjemtur
- 2 netter på hotell i Lübeck med frokost
- Buss Kiel-Lübeck tur/retur

**Ikke inkludert:**

Lunsj/middag på tur til Kiel og lunsjer/middager i Lübeck.  
Reise tur/retur hjemsted Oslo.  
Enkeltlugar og enkeltrom på hotell kan fås mot tillegg i prisen.

Depositum etter påmelding kr 300,-.

Detaljert program sendes på forespørsel før påmeldingsfristen som er 20. september.

Henvendelse til Turutvalget v/Tove Lian, 456 30 948 / 75 15 03 02 eller e-post: hel-lia@online.no

Turutvalget i Landslaget for offentlige pensjonister (LOP)  
Jan-Eirik Svae Tove Lian



VEDLEGG TIL  
HÅNDBOKEN

## Veileder for drift av lokallag i LOP

Til hjelp ved drift av lokallaget er følgende tatt inn for inspirasjon og veiledning.

### Innledning

Mange lokallag sliter med å få oppslutning om arrangementene. Særlig små lag har problemer. Når et lokallag har mindre enn 100 medlemmer, legger vi merke til at oppslutningen om arrangementene blir liten. En kan ikke regne med at mer enn 20 prosent av medlemmene deltar på hvert arrangement. Det er ofte gjengangere. Like fullt er det viktig for disse å ha en møteplass der de kan komme ut og treffe andre mennesker og få en smule sosialt samvær.

### Halvårsprogram

Hvert lokallag bør ha et halvårsprogram for aktiviteten i lokal-

laget. Et halvårsprogram gjør arbeidet i lokallaget enklere. Programmet gir alle, både i styret og medlemmene, informasjon hva som skal skje og når det skal skje. Halvårsprogrammet bør gjøres kjent for medlemmene i god tid før hvert program settes ut i livet.

Halvårsprogrammet kan bestå av 5 elementer: Medlemsmøter, bedriftsbesøk, dagsturer/reiser, kurs, teater/konserter, «Besøk i nabolag».

Hvem utarbeider halvårsprogrammet: Styre- og varamedlemmer kan deles inn i komiteer som hver for seg har ansvaret for

å utarbeide forslag til plan for sitt område.

Eksemplet er utarbeidet ut fra et antall styre- og varamedlemmer og vil variere med antall valgt. Styreleder arbeider i komiteer på linje med styremedlemmer.

Arrangementskomite: 2 styremedlemmer + 1 varamedlem har ansvaret for forslag til program for medlemsmøtene for hvert halvår. Komiteen tar kontakt med eventuell foredragsholder/kåsør.

Reisekomite: 2 styremedlemmer + 1 varamedlem har ansvaret for forslag til reiser, dagsturer





og bedriftsbesøk. Komiteen innhenter pris fra busselskap/reiseoperatør.

Kulturkomite: 2 styremedlemmer + 1 varamedlem har ansvaret for forslag til teaterbesøk, konserter, museumsbesøk osv. Komiteen skaffer oversikt over tidspunkt for forestilling og pris.

Kurskomite: 2 styremedlemmer + 1 varamedlem har ansvaret for å utarbeide forslag til kurs for medlemmene og finner fram til pris for kurset.

I et styremøte fordeles oppgavene mellom styre- og varamedlemmene. Det velges en leder for hver komite. Lederen har ansvaret for å innkalle til

møte i komiteen.

I komitemøtene drøftes ulike alternativer. Eksempel på komitemøte: Arrangementskomiteen: Komiteen setter opp en plan for 4 medlemsmøter i høsthalvåret. Møtene skal holdes den 1. onsdagen i hver av månedene september, oktober, november og desember. I desember skal det være en festlig tilstelning – førjulstreff. Medlemsmøtene begynner kl. 1100 og avsluttes kl. 1300. Førjulstreffet kan legges til kvelden, men mange vil ha lettere for å komme ut på dagtid.

**Innholdet i medlemsmøtene**  
Programmet arrangementskomiteen vurderer å foreslå er:

1. Velkommen ved lederen
2. Foredrag v/ ?
3. Måltid og tid til drøs/prat
4. Allsang.
5. Et kortere kåseri/ historier/ dikt solosang, musikalsk innslag osv.
6. Orientering om lagsaker v/ lederen.
7. Avslutning
8. Hvilke alternativer har vi til foredrag/kåseri? Eks.:
  - Ordføreren orienterer om eldrepolitikk i kommunen.
  - Sosialsjefen orienterer om sosial- og helsetjenesten.
  - Kommunelegen – selvvalgt emne.
  - Historien om regionen og kommunen.
  - En kulturhistorisk person fra kommunen.

- En dikter og hans dikt.
- Hagestell om høsten.
- ”Min hobby”

#### **Bevertning**

For svært mange er det viktig å kunne spise et måltid sammen med andre. Det er en forandring i hverdagen. Mange vil sette pris på en enkel varmrett. Det blir hovedmåltidet den dagen. Måltidet er sentralt. Det gir sosial kontakt og det er et godt alternativ i hverdagen. Det bør alltid være kaffe/te i tilknytning til måltidet – gjerne med et stykke wienerbrød.

#### **Førjulstreff**

En samling før jul er populært. Dette er et godt alternativ til julebordene mange bedrifter arrangerer for sine ansatte. Da bør det engasjeres musikanter som underholder gjennom en festlig forestilling. Programmet kan være:

1. Velkommen.
2. Førjulstanker v/.....?
3. Musikkinnslag og sang.
4. Matøkt – sett av 1 time til juletallerken!
5. Allsang.
6. Opplesning av en trivelig historie.
7. Mer allsang.
8. Gode historier
9. Musikk
10. Besøk av julenissen.
11. Avslutning.

#### **Årsmøtet**

Årsmøtet holdes innen den frist vedtektene fastsetter. Det er et viktig møte og det må forberedes grundig og i god til. Det er styret som setter opp saksliste og sender ut innkalling minst tre

uker før møtet. I innkallingen skal det stå en saksliste der ett av punktene er ”Innkommne forslag”. Medlemmene skal gis mulighet til å fremme forslag til saker på årsmøtet. Forslag som fremmes slik, må være kommet til styret innen fastsatt frist før årsmøtet holdes. Styret behandler hvert forslag og gir tilråding til årsmøtet om vedtak i forslaget. Foreløpig saksliste kan være:

1. Åpning – velkommen.
2. Foredrag/ kåseri
3. Matøkt
4. Godkjenning av innkalling og sakliste
5. Valg av ordstyrer, valg av referent(er), valg av to til å underskrive protokollen
6. Årsmelding
7. Regnskap
8. Budsjett
9. Valg. (Valgnemndas leder presenterer valgnemndas forslag til kandidater. Dirigenten leder valget). (Styret foreslår kandidater til ny valgnemnd.)
10. Innkommne forslag
11. Fastsetting av lokalkontingent for neste år.
- 12 Avslutning.

Årsmøtet kan ikke behandle andre saker enn de som er nevnt i sakslista ved innkallingen. Det er ikke en sak som kalles ”Eventuelt” på et årsmøte. Hvis andre saker enn dem som er oppført i innkallingen blir behandlet på årsmøtet, kan årsmøtet bli underkjent.

Det er viktig at årsmøtet velger valgnemnd på 3 medlemmer for neste periode. Nemnda står helt fritt i sine forslag til årsmøtet

neste år. Styret skal gi nemnda en frist for å fremme forslag og sørge for at nemnda har vedtektene for valgnemnda.

Kommentar: Valgnemnda bør sørge for at det stadig kommer nye kandidater inn i styret. Det enkleste er å gjenvelge de styremedlemmene som sitter i styret. Men det er ikke alltid til lagets beste. Imidlertid bør en ikke undervurdere at rutine og kontinuitet er viktig for et lag.

#### **Tallet på styremedlemmer og varamedlemmer til styret**

Normalvedtektene sier at det skal velges et styre som består av leder og tre medlemmer med 3 varamedlemmer. Imidlertid vil det være lettere å drive et lag som har 7 styremedlemmer og 3 – 4 varamedlemmer. Årsmøtet kan vedta vedtekter hvor det fremgår valg av flere styre- med varamedlemmer enn det normalvedtektene har som forslag. Både styre- og varamedlemmer kan innkalles til styremøtene. Det er bra for et lag at så mange som råd blir orientert om aktiviteten i laget. Når en skal finne personer til de ulike komiteene, bør en bruke både styremedlemmene og varamedlemmene. Men en kan også benytte medlemmer som ikke er valgt inn i verv.

#### **Medlemsverving – vervekomite**

LOP trenger stadig nye medlemmer. Medlemstallet er redusert de siste år. Men gjennomslagskraften overfor de politiske myndighetene er avhengig av høyt medlemstall. Det er på det lokale plan at



medlemsverving foregår. Det er god drift av lokallaget som gir oppslutning. Et godt drevet lokallag gir en selvforsterkende effekt. Hvert lokallag bør ha en vervekomite som har til oppgave å lage opplegg for verving av nye medlemmer.

#### Det sosiale samvær

Når vi forlater vår plass i yrkeslivet, får vi en ny livssituasjon. Mange får mer enn nok av oppgaver å ta fatt i. Men det er ett element som også må ivaretas: Kontakten med andre mennesker i et godt sosialt miljø. Dette har også en helseeffekt. Lokallaget har således en sentral oppgave med å tilby samlinger som tilfredsstillende behovet for sosial kontakt. Det er viktig for mange

pensjonister å få en "annerledes dag". Isolasjon er et problem for mange i dagens samfunn. De fleste har behov for "noe å se fram til" og å møte andre mennesker som de kan veksle noen ord med. For noen er et dagsenter et alternativ, men der er kapasiteten ofte anstrengt. Det er ellers viktig at medlemmene og deres ektefeller/samboere kommer med i arrangementene mens de er friske og kan hjelpe seg selv. Vi hører noen ganger: "Vi bør reise mens vi kan".

#### Sluttord

Hvert arrangement koster penger. Mange lag strever med å lage arrangementer som er enkle og rimelige. Erfaringene viser at medlemmene svært gjerne be-

taler det arrangementet koster. De betaler for å få delta. Hvert arrangement bør gå med et lite overskudd. Dagens offentlige pensjonister har det som regel greit økonomisk.

Det er moro å være med og drive et lokallag. Det er en arbeidsoppgave som gir mening i pensjonistilværelsen. Det er et spørsmål om å organisere slik at alle arbeidsoppgavene fordeles på mange. Det gir en følelse av at man "drar lasset i lag" og i neste omgang interesse for å delta i fellesskapet. Gleden ved å føle at man har gjennomført et vellykket arrangement, er lønnen for strevet.

## Urinlekkasje hos menn. Vanskelig å prate om.

# Lett å gjøre noe med.

1 av 8 menn opplever urinlekkasje.

Men selv om det er et vanlig problem, er det ikke lett å prate om.

Heldigvis finnes det en enkel løsning: TENA Men.

- Anatomisk utformet
- Diskré design
- Odour Control™ som nøytraliserer lukt
- Tilgjengelig i fire absorpsjonsnivåer
- Fås på apotek og hos bandagist
- Godkjent på blå resept



Få gratis vareprøve på: [www.tena.no/menn](http://www.tena.no/menn)

For mer informasjon om urinlekkasje hos menn, prat med fastlegen din, eller gå inn på [www.tena.no/menn](http://www.tena.no/menn)

# Vilt og vin

Av Birger Frimo

Håper alle har hatt en fin sommer med mye god mat og godt drikke.

Nå står høsten for tur og det er naturlig å ta fram rødvinen igjen. Et naturlig følge til dette er selvfølgelig viltkjøtt. Dette er noe av det beste norsk natur kan by på, og mulighetene for hva man har i glasset er mange.

Når man skal kombinere vin og vilt, er det på tide å finne fram de virkelige godsakene. Man bør bruke viner som har modnet en stund, slik at ikke Taninene (garvesyren) er for fremtredende.

Jeg kan anbefale viner i fra: Rioja, Ribero del Dauro, Bordeaux, Bourgogne, Ripasso, Amarone, Chianti, Barbaresco, Barolo, Châteauneuf-du-Pape, Côtes du Rhône, Merlotviner fra den nye verden.

Man kan også bruke vilt som forrett. Reinsdyr Carpaccio med en godt avkjølt hvitvin fra Soave vil gi en god start på enhver festmiddag.

Vi nordmenn bruker gjerne tyttebær til reinsdyr, noe jeg vil fraråde. Dette fordi tyttebær har et høyt innhold av taniner (garvesyre). En god gele av rogne-

bær eller stikkelsbær anbefales.

Noen forslag:  
Rialze Valpolicella Ripasso 2009, Kr 127,30 Varenummer: 5300801,

Leyda Single Vineyard Las Brisas Pinot Noir 2008, Kr 179,90 Varenummer: 5908001,

Colombier Crozes Hermitage 2010, Kr 189,90, varenummer: 5045301,

Arlot Clos de Forêts Saint Georges 1. Cru 2004, Kr 369,90 Varenummer: 5808301.



- Vennligst send informasjon om lokallaget har et arrangement og/eller deltar i markeringen av eldredagen 1. oktober!
- Bestill verve-/stands-materiell (brosjyre, store plakater, rollups (kan ikke sendes), t-skjorter, pins, kulepenn m.m.) via e-post, telefon eller postadresse til kontoret i Oslo.
- Innkreving av kontingent bør skje i januar sammen med innkalling til årsmøtet og programmet for halvåret. Påminnelse til de som ikke har betalt kontingent, sendes i månedsskiftet februar/mars. Fristen for innbetaling av den sentrale kontingentdelen på kr 200 er 1. mai hvert år. Da bør to påminnelser ha vært sendt ut til de som ikke har betalt.
- Vervepremie: Lokallaget får kr 50 for hvert nye medlem. Kontingenten må være betalt.
- Nestleder i laget bør ha ansvar for medlemsvervingen.
- På anmodning sender sekretariatet oppdaterte medlemslister og lister over direkte-medlemmer som kan verves til lokallagene. Oppgi laveste og høyeste postnummer i lokallagets dekningsområde. Kontakt Tove Lian.
- Sentralstyret blir orientert om medlemstallene i hvert lag på alle møtene.
- Avtalen med Norsk Sykepleierforbund (NSF) gjelder bare sykepleiere som er medlemmer i NSF, og NSF betaler den sentrale kontingenten for dem. Sykepleiere som ikke er medlem i NSF – eller ikke oppgir medlemsnummer i NSF, må betale full kontingent. Lokallaget må sende innmelding og NSF-medlemsnummer til LOP-sekretariatet. Sykepleiere får «Vi i LOP» i henhold til registrering i NSF, ikke som medlem av lokallaget.
- Navn på nye medlemmer, adresseendringer, utmeldinger m.m. sendes sekretariatet snarest mulig slik at medlemmer får neste medlemsblad eller det kan stoppes ved dødsfall. Gi opplysning om årsak til utmelding (ubetalt kontingent, utmelding, sykehjem, død e.l.).
- Medlemsblad som kommer i retur medfører stopp i abonnementet. Derfor fører sene endringsmeldinger til at bladet stoppes unødvendig!
- Ektepar/samboere får bare ett medlemsblad. Gi

- Medlemskartoteket bygger på medlemsnummer som må oppgis ved henvendelser til sekretariatet.
- Send aldri inn hele medlemslister til sekretariatet, bare endringene.
- Dobbelregistrering skjer altfor ofte. Lokallagene må oppgi når direkte-medlemmer melder seg inn i laget. Det må skilles mellom nye medlemmer og medlemmer som overfører sitt medlemskap til lokallagsmedlemskap.
- Noe du vil snakke med daglig leder eller sekretariatsmedarbeider om? Se kontaktinformasjon på side 2.
- Innmeldings- og endringstalongen kan brukes av alle!

## Jeg vil bli medlem av LOP!

- som medlem av nærmeste lokallag. Kontingent kr 200 + lokallagskontingent ledtatt på årsmøte.
- som direkte av LOP sentralt. Kontingent kr 200 pr. år.

Navn: .....

Adresse: .....

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

LOP  
Petter Grubensgt. 9  
8624 MO I RANA

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

Nytt navn: .....

Ny adresse: .....

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

Innsendt av: .....

Navn: .....

Medlemsnummer .....

LOP  
Petter Grubensgt. 9  
8624 MO I RANA

## Støtt våre annonsører!

### Vil ditt lag være vertskap for Landsmøtet 2014?

Sentralstyret søker vertskap til neste landsmøte som planlegges avholdt 12.-14. juni 2014.



*Avtroppende sentralstyre på det vellykkede landsmøtet 2011 i LOP Sandnes og Jærens regi.*

Lokallag som synes det kan være en morsom og interessant utfordring bes melde fra til



LOP, Postboks 2083 Vika,  
0125 Oslo eller på [lop@online.no](mailto:lop@online.no)  
helst i løpet av september 2012.



Landslaget for offentlige pensjonister (LOP) har samarbeid med:

Sykepleierforbundet  
Presteforeningen  
Skolelederforbundet  
Mattilsynet

Meteorologisk Institutt  
OPPF (Oljedirektoratet/  
Petroleumsdirektoratet)

## Lillehammer i Dublin og Irland

Av Ida Boldermo

Sommerturen starta fra Lillehammer 3. juni for 25 forventningsfulle pensjonister som skulle oppleve en reise i sagnets land. Vår guide fra Peer Gynt Tours møtte oss på Gardermoen. Underveis fikk vi lesning av egne dikt og ferske limericks av deltaker Anders Stende.

Vel fremme i Dublin fikk vi sightseeing for å gjøre oss bedre kjent i vikingbyen. Lunsj, fish and chips, på en pub smakte godt! Etter ankomst på vårt flotte hotell Fitzpatrick Castle, et velrenommert jaktstott fra 1600-tallet som lå em halv times reise fra Dublin, fikk vi servert en bedre middag.

Dag 2 besøkte vi Boyne Valley og Slane. Boyne Valley, kalt den irske sivilisasjonens vugge. Den lokale guiden fortalte på en fengslende måte om landets historie. Vi besøkte publikumssenteret i landlige, frodige omgivelser som forklarte om slaget ved Boyne i 1690. Gravhaugene i Knowth var absolutt verdt et besøk. På et slott i Slane (foto) ble det omvisning og smaksprøver på familiens egen whisky. Dagens middag ble inntatt på Dublins eldste pub, The Brazen Head.

Dag 3 var til egen disposisjon. Noen tok det med ro på hotellet. Andre dro inn til Dublin, og noen til Dalkey, en idyllisk liten småby i gangavstand fra hotellet. Vi besøkte Guinness Storehouse der det kjente irske ølet Guinness ble

smakt på. Ikke bare smakt på, vi fikk en hel halvliter!

Dag 4 hadde vi utflukt til Wicklow. Et frodig, vakkert landskap med både fjell og fjord. Klosterreiner fra 500-tallet i Glendalough ble besøkt. Hele veien fortalte vår lokalguide så levende om Irland i fortid og nåtid. Hun var norsk, men irsk gift og hadde bodd i Dublin i over 30 år. Mye av æren for turen skal hun ha. Dagen og turen ble avslutta med en tradisjonell irsk aften med Riverdance på den berømte The Merry Ploughboy Pub. Kjempegode dansere og musikere, en flott avslutning på vår tur til Irland. Dag 5 var hjemreisedag. Noen innholdsrike dager var over.



## Telemark i Munchs fotspor

Av May-Brith Brekke

7. juni arrangerte LOP Telemark busstur fra Grenland til Kragerø med "Byvandring i Edvard Munchs fotspor" for 40 glade offentlige pensjonister.

Munchs opphold i Kragerø blir bl.a. omtalt slik: "Da Edv. Munch steg i land i den lille kystbyen Kragerø en vårdag i 1909, fant han et sted som gjorde han godt – både kunstnerisk og personlig." Han slo seg ned på Skrubben, der han bodde frem til 1915. I Kragerø malte han dekorasjonene til Universitetets Aula i Oslo, "SOLEN"

og "HISTORIEN" som regnes som hovedverkene fra hans Kragerø-periode.

Første stopp var Restaurant "Admiralen", hvor det ble servert rundstykker og kaffe. Så gikk turen videre til Kragerø Bibliotek hvor vår guide, Katja Ræder Aarflot, ga oss en kort innføring om Munchs og hans liv og virke i Kragerø.

Kragerø kommune har i forbindelse med det store Munch-jubileet i 2009, satt opp store reproduksjoner forskjellige steder utenfor i Kragerø. Disse bildene har motiver fra Kragerø. Guide Katja tok oss så med på en informativ



og kjempefin vandring i et solfylt Kragerø i "Munchs fotspor" som endte på Skrubben hvor han hadde sitt atelier og hvor det nå er satt opp en flott statue av han.

Turen gikk så videre til hotellet på Stabbestad, hvor vi inntok et deilig måltid, etterfulgt av en flott foajekonsert, før bussen returnerte til Skien.

## Nedre Romerike med stand på Lillestrøm

Nedre Romerike lokallag har medlemmer fra flere kommuner og holder medlemstreffene på Doktorgården vis a vis Lillestrøm stasjon. Et par steinkast

unna, i Storgaten, holdt lokallaget bokstavelig talt stand under «Byfesten» på Lillestrøm. «Byfesten» er den årlige feiring av at Lillestrøm fikk bystatus 13. juni 1998

og varer tri heile dagar til ende. Lokallaget hadde stand alle dagene og rapporterer om godt besøk.



Styret stilte sterkt: sekretær Sigrid Samstad Stavik, kasserer Ole Aunøien, lokallagsleder Leon Skogvold samt nestleder i sentralstyret Turid Frimo har fått besøk på standen. (Foto: T-EGM)

## LOP-leder Kjell Helland på besøk i Mosjøen

Av Tove Wika

På medlemsmøtet i april fikk LOP Midt-Helgeland besøk av LOP-leder Kjell Helland. Det ble trangt om plassen i Finsalen på Kulturverkstedet da 41 interesserte medlemmer møtte opp, så lokallagsleder Åse Floa Steinrud oppfordret til å "sitte tett og være venner"

! I sin tale til medlemmene viste Helland seg som en engasjert og offensiv LOP-leder som allerede hadde tatt tak i mange viktige pensjonistsaker, bl.a. tannhelse, skatteskjerpelsene, underreguleringen i lønnsoppgjørene, å få økte midler fra Den kulturelle spaserstokken. Han minnet om at LOP er høringsinstans for departementene, og berømmet LOPs Helse- og omsorgsutvalg som har lagt mye

arbeid i vurdering av offentlige utredninger.

Kjell Helland omtalte seg selv som en praktiker som er innstilt på å se framover og finne nye løsninger i stedet for å bruke tid på de tapte slagene. Han har erfaring som stortingsrepresentant i fire perioder, FN-utsending, fylkesarbeids-sjef og fra diverse styrelederverv.

Helland var klar på at dersom LOP skulle få gjennomslag for saker i framtida, måtte medlemstallet økes betraktelig. Dette er en fellesoppgave for hele organisasjonen. Målsettingen er 5.000 nye medlemmer! I vervarbeidet er det viktig å vektlegge at LOP deltar i drøftingsmøter med regjeringen om statsbudsjettet og trygdeoppgjørene.



LOP gir dessuten gratis rådgiving til sine medlemmer i pensjonsspørsmål og saker som testament/boskifte/arv/gaver. Med henvisning til at vi ikke bare arbeider for vår egen generasjon, leste han til slutt "Tanker fra barnebarna". Han fikk velfortjent applaus fra medlemmene, og Åse Floa Steinrud overrakte ei bok om Fru Haugans Hotel og takket hjertelig for den inspirasjon han ga oss gjennom sin tale og sitt besøk.

## Øvre Romerike med stand på Jessheim

Tekst og foto: Tove Lian

LOP Øvre Romerike hadde stand ved Ullensaker kommunehus på Jessheim under Folkehelseuken i juni. En stor plakat synliggjorde LOP effektivt. Sekretær Petter Olsen, leder Kjellfrid Frankmo, nestleder Arne Mythe og varamedlem til styret Rigmor Liland delte ut brosjyrer, faktaark om LOP og spanderte frukt og bær på de mange som var innom standen. Standen var meget godt besøkt.



## Vårtur til verdensarvstedet Vega

Av Anne Ryssdal

Til tross for enkelte dystre spådommer om mulig regn og kuling fikk vi oppleve et strålende for-sommervær begge dager. 30 forventningsfulle deltakere dro med buss fra Mo til Nesna – over Sponfjellet med sin praktfulle utsikt mot Træna og Lovund, Hestmannen, Tomma og Lurøyfjellet m.m. Vår meget taleføre og lokalkjente sjåfør, Stein, holdt oss godt underrettet om alle severdigheter vi passerte, og dem var det mange av.

### Hurtigruten

På Nesna vinket vi farvel til bussen som dro til Brønnøysund via riksvei 17, mens LOP-forsamlingen entret dagens hurtigrute, Polarlys. I vel fire timer var vi turister sammen med de øvrige passasjer-

ene. Det svirret i diverse tungemål rundt oss, og vi fikk luftet våre språkkunnskaper, hvis vi ønsket. En meget rikholdig og velsmakende lunsj hørte også med til hurtigruteturen. Deretter spredte vi oss litt rundt både på dekk og i den meget komfortable panoramasalongen. Vi nøt utsikten, betraktet bl.a. Sandnessjøen og Alstahaug, der både Petter Dass museet og kirka vistes godt.

Så dukket Brønnøysund opp, og der sto bussen og ventet. Vi gikk i land og installerte oss på Hotell Galeasen, som ligger helt nede på kaien med en enestående utsikt mot havet. Det ble en koselig kveld med nydelig middag, allsang og sen avslutning ute på terrassen.

Neste dag var vi alle morgenfugler. Frokost kl. 06.00! Så var det strake

veien med buss til ferja Horn-Igerøy (Vega). På veien til Vega var vi så vidt innom Ylvingen, en ikke helt ukjent øy for de av oss som fulgte med på «Himmelblå» på TV.

### Vega!

Hovedmålet var jo Vega, «kontrastenes øy», for å sitere turistbro-sjyrene, «fra høye fjell til lavland, kalkrike heier og våtmarksområder med rikt dyre-, fugle- og planteliv». Øya har ca. 1.300 innbyggere. På kaien i Igerøy fikk vi følge av den lokale guide, Kjell Wika, en meget kunnskapsrik og flink forteller. Han kommenterte alt vi passerte, fra velstelte jordbruksområder (Vega har ca. 70 gårdsbruk) til fine strender, akvakultur, fiskerier og kulturlandskap.

Først og fremst framhevet han bakgrunnen for at Vega, som det

første norske kulturlandskapsområdet, ble skrevet inn på UNESCOs verdensarvliste 1. juli 2004. Begrunnelsen: «Vegaøyen viser hvordan generasjoner av fiskere og bønder gjennom de siste 1.500 år har opprettholdt en bærekraftig levemåte i et værbitte område nær Polarsirkelen, basert på den nå unike tradisjon med ærfugldrift.» Statusen hyller også kvinnenes bidrag til dunprosessen.

Vi kjørte gjennom mange frodige bygder, bl.a. kommunesenteret Gladstad, og havnet til slutt på Nes, et typisk bryggemiljø med rorbuer og fiskebåter. Her ble vi overlatt til guidene i «E-huset», og fikk en meget spennende og interessant omvisning.

Vegaoppholdet ble avsluttet med lunsj på Nes vertshus, «Himmelkroken». I dette maritime miljø var menyen en god fiskesuppe.

### Hjemover igjen

Dermed satte vi kursen hjemover med vår Polarbuss. Ferje til fastlandet, videre gjennom Tisentunnelen over til E6. Det ble en liten

pause ved Laksfors der vi fikk servert en kjøttsuppe som absolutt falt i smak. Etterpå besøkte vi kjelleretasjen i kafebygget der det var en morsom utstilling av historiske bilder fra laksefisket på stedet. Dessuten var det et rikholdig utvalg av suvenirer til salgs.

Kunne LOP Rana har funnet et mer spennende sted for vårens medlemstur?! En fantastisk tur

i strålende sol, på blikkstilte hav og på en av vårens første virkelige varme dager for 30 medlemmer!



Foto: Laksforsen

## Trondheim på stand

Trondheim lokallag arrangerte stand i Nordregate, Trondheims paradegate, i august. Mange pensjonister stoppet opp for å få informasjon. De lurte spesielt på hva LOP kan gjøre for dem som offentlige pensjonister. De ga også uttrykk for misnøye med underreguleringen på 0,75 prosentpoeng. Ved siden av innmelding var det mange pensjonister som ba om både brosjyre og medlemsblad fordi de ønsker å vurdere medlemskap. Bildet: Leder av LOP Trondheim Annbjørg Ulset Evensen.



## Tur til Hamarøy og Hamsunsenteret

Av Brynhild Geiring

LOP Salten arrangerte 6. juni tur til Hamsunsenteret, som ligger i Hamarøy kommune i Nordland fylke. Turen gikk på en av vårens vakreste og varmeste dager. Vi kjørte gjennom et landskap som lyste mot oss med nyutsprunget løv, dypblått hav og blå fjell som ennå pyntet seg med kritthvit snø. At vi måtte gjennom 21 tunneler bidro til å øke kontrastene.

Og da vi kom til Hamarøy ble vi møtt av ytterligere motsetninger.

Ingen tvil – fast og bestemt, som en svær og merkverdig kjempe sto bygningen der. En sterk kontrast til det rolige landskapet. Men du verden så godt den likevel passer inn! Senteret bød på et utall overraskelser. Både bygningen, landskapet og utstillingene utfordret til diskusjoner og engasjement. Det ble et utrolig spennende møte med forfatteren Knut Hamsun, hans liv og forfatterskap, som på så mange måter fremdeles og stadig utfordrer oss!

Så til dem som har mulighet, sier vi: **Ta turen til Hamsunsenteret!**



## Steinkjer på stand

Steinkjer lokallag hadde stand på Steinkjermartnan fredag 10. august. Martnan har lange tradisjoner, og startet opp allerede i 1964. I år deltok hele 200 ulike stands. På tross av surt og regnfullt vær var det mange som tok turen innom LOPs stand. Noen for å vurdere medlemskap, mens andre lurte på hva Landslaget for offent-

lige pensjonister er. Alt i alt var lokallaget fornøyd med dagen, og muligheten til å synliggjøre LOP. LOP- leder og nestleder i LOP Trondheim, Kjell Helland, hadde tatt turen til Steinkjer for å delta.

*Kjell Helland, Leif Aune og Ansgar Hermann ved LOPs stand.*



# Trygghet og verdighet ved avslutning på livet

Far døde natt til 18. mai 2002. Måneden før ble han 90 år, og i den anledning inviterte han og mor til åpent hus. Ca. 80 mennesker kom innom i løpet av dagen, og dette satte han veldig stor pris på. Han så på dette som sin avskjed med familie, slekt og venner.

Om morgenen på sin 90 års dag tok han i mot hjelp til å dusje for første gang – etter påtrykk fra meg. - Ta i mot hjelp og behold kreftene til gjestene, sa jeg. Etterpå sa han at dette var en tøff grense å overskride; Jeg liker ikke å vise den gamle kroppen min til unge jenter, sa han. Hans unge primærkontakt fra hjemmesykepleien (24 år) forsto dette og svarte så fint; det er jeg veldig vant med, du er en fin gammel mann, du, sa hun og ga han tydelige tegn på at hun satte han svært høyt. Empati, trygghet og verdig oppførsel.

Tre uker senere måtte han ”krype til korset”. Han maktet ikke å dra til avtalt legebesøk. Primærkontakten ringte legen, og en times tid etterpå kom kreftsykepleieren fra SUS hjem til far. Han led av flere sykdommer, klaget over bivirkninger og smerter pga dem, og spurte om hva som skjer hvis han slutter med medisiner. - Du dør noen få dager tidligere, men har bedre livskvalitet i dine siste dager, svarte kreftsykepleieren. - Hvem bestemmer dette? spurte han. Det bestemmer du, svarte hun. Da slutter jeg nå, sa min far. Under denne samtalen, som jeg



har fått referert av både han og mor, satt kreftsykepleieren på en fotskammel ved siden av min far og holdt ham i hånden og så på ham. Empati, trygghet og verdig oppførsel!

Vi var klar over at det gikk mot slutten for far, og etter dette besøket sa han til meg: Dere vil vel snart ha meg på sykehuset, slik at jeg kan ligge der og dø der. Ønsker du å dø på sykehuset? spurte jeg. Nei, svarte han, jeg gremmet meg da jeg besøkte svogeren min og så hvordan det var. Da skal du få ligge hjemme og dø, sa jeg. Dette skal vi klare. Takk, svarte han. Vi tok kontakt med primærkontakten hans og fortalte dette. Hjemmesykepleien lovet gradvis tettere oppfølging i forhold til fars og våre behov. Empati, trygghet og verdig

oppførsel, i tillegg til pårørende/ personale samtale med far.

Jeg fikk permisjon fra jobben, og satt hos min far hver dag fra 1. mai til 17. mai. Mor var da 93 år og en gammel, men oppegående dame. Den nærmeste familien, min bror og søster kom etter arbeidstid og sov der om natta. Våre barn/hans barnebarn gikk ut og inn, oldebarna klatret opp i sengen og viste ham bilder de hadde tegnet. Barnebarna kom fra nært og fjernt og fortalte om sine liv og planer. Jeg husker en som skulle på ferie til Peru, og far, som da nesten ikke kunne snakke lengre, hvisket: Da skal dere vel til Titikakasjøen også? Venner og naboer kom på besøk, og han og jeg planla begravelsen og gravsteinen. Jeg satt og sang sangene til begravelsen for ham, da en nabokone kom. Hun ble bestyrtet! Ja, men far får ikke bli med på den ”festen”, sa jeg – derfor gjennomlever vi den nå. Han ville egentlig ikke ha noen minnestund etterpå, jeg er gammel og det er ikke mange som vil komme, mente han. Jeg sa at når han dør, bestemmer JEG. (hm!) Og, vi vil ha minnestund, vi vil le og gråte og minnes alle gode år og være takknemlige for at vi fikk ha deg så lenge – mange flere år enn vi hadde trodd. Vi ble enige om det, og jeg lovet også at vi skulle dra til vår barndoms øy, gå til ei ur nedmed sjøen og finne en naturstein der. Han ønsket seg en gravstøtte derfra, slik flere av hans barndomsvenner hadde fått. To dager etter hans død, gjorde vi det.

I løpet av mai tilbrakte vi mye av dagene i vårt barndomshjem, spiste middag med mor, satt hos far, pratet og hadde gode dager sammen.

Far og mor fikk tid sammen, og han var opptatt av at vi ville ta vare på henne etterpå, og at vi barna ville beholde vennskapet oss i mellom. Dette fikk han forsikringer om, og hadde dermed gode dager – også når han hørte glad latter fra første etasje. Latteren gleder meg, sa han, det er bare dumt jeg ikke lenger kan være med ...

I samarbeid med hjemmetjenesten fikk vi morfin som primærkontakten fikk administrere, i samråd med legen og etter fars behov. Han fikk oftere besøk døgnet rundt. De stakk innom også for å gi trygghet til mor og oss som var der.

17. mai startet med frokost på terrassen, blomster, flagg og blide fjes. Far snakket ikke lenger, men høre kunne han. Han fikk så mange besøk den dagen av oss alle, vi satt hos ham i tur og orden, og fortalte om hva vi gjorde – ja - han deltok til siste slutt.

Før jeg gikk hjem utpå kvelden, sa jeg til far at jeg ønsket han skulle ”få slippe” i løpet av denne natten. Han nikket. Da jeg kom tilbake tidlig om morgenen den 18. mai, ble jeg møtt av mor og min bror som overnattet der om natten. Far døde ca. kl. 01.30 – fredfullt, bare sluttet å puste – sa min bror.

Etterpå var vi veldig takknemlige for den gode hjelpen far fikk, når han trengte det, den trygghet hjemmetjenesten ga han, og at han fikk beholde verdigheten.

Vi sitter igjen med gode minner fra denne perioden.

Vår opplevelse stemmer fullstendig med hva kommuneoverlege i Sandnes og Gjesdal Hans Petter Torvik, samt helsesjef Egil Bjørlov i Stavanger sier i en artikkel i Stavanger Aftenblad 5. juni 2012, under overskriften: Ikke send døende gamle til sykehuset.

De uttaler bl.a.: I god tid må man snakke med den gamle og hans pårørende om behandling når døden nærmer seg – bruker-samtale.

Verdig avslutning – ikke bruk blålýsaktivitet, unngå peset med forsøk på behandling som ikke hjelper. Ha fokus på lindrende behandling.

Allikevel bør vi ikke være kategoriske, men lydhøre overfor den enkeltes ønsker og behov – og også for familiesituasjonen.

Denne avslutningen passet oss godt – både for far, mor og oss andre i familien. Men – det passet ikke da mor døde året etter – da ble det sykehusinnleggelse det siste døgnet.

Synnøve Ladstein

**Hotell i Tromsø**



**Gunstige kurs- og konferanselokaler**

**Ypperlig for turgrupper/idrettslag**

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

HOS OSS ER DET HYGGEÅ BO!

**Sydspissen Hotell**

Strandveien 166,  
9006 TROMSØ  
Telefon: +47 77 66 14 10  
www.sydspissenhotell.no





Returadresse:  
 LOP  
 Petter Grubens gate 9  
 8624 Mo i Rana

## LOKALLAGENE

<b>AKERSHUS</b>				<b>Lillehammer</b>			
<b>Asker</b>				Per Rasmussen	995 07 051		prasmus@online.no
Jorid Nørholm	66 78 41 07	995 34 250	jorid.norholm@gmail.com				
<b>Nedre Romerike</b>				<b>OSLO</b>			
Leon Skogvold		906 32 500	smskog@online.no	<b>Oslo</b>			
<b>Øvre Romerike</b>				Lillian Saxegaard	22 61 21 62	944 99 320	lillian.saxegaard@gmail.com
Kjellfrid Frankmo		970 92 474	p_olsen@combitel.no	<b>Mattilsynet</b>			
<b>BUSKERUD</b>				Karin Tubås Andersen	482 70 235		anter2@online.no
<b>Kongsberg</b>				<b>Meteorologisk Inst. Seniorklubb</b>			
Rolf Wallin	32 73 44 07	908 421 65	rolf.henry.wallin@ebnett.no	Norvald Bjergene	90871523		norwaldb@online.no
<b>HEDMARK</b>				<b>ROGALAND</b>			
<b>Glåmdal</b>				Haugaland			
Jan Nicolay Aas		915 30 560	annastearn@gmail.com	Kristin-Elfi Flåto	952 25 342		krisflaa@gmail.com
<b>Presteforeningen</b>				<b>Mattilsynet R/A</b>			
Nils Kristian Lie		952 19 026	ragnils@gmail.com	Per Astrup Filseth	916 25 202		
<b>HORDALAND</b>				<b>OPPF</b>			
<b>Bergen</b>				Wilhelm K. Trym	51 55 57 97		gunnarnyboe@czi.net
Gunda Falao Sparre	55 90 10 53		gunda.sparre@gmail.com	<b>Sandnes og Jæren</b>			
<b>Sunnhordland</b>				Synnøve Ladstein	51 66 41 39	916 971 45	sy-lad@online.no
Vermund Trohjell	53 42 04 42	918 25 257	vermund.trohjell@haugnett.no	<b>Stavanger</b>			
<b>Voss</b>				Kjell Espedal	51 58 65 89	976 72 610	kjell.espedal@lyse.net
Bjørn Fareth	56 51 36 34	905 82 699	bfareth@online.no	<b>SOGN OG FJORDANE</b>			
<b>MØRE OG ROMSDAL</b>				<b>Indre Sogn</b>			
<b>Kristiansund</b>				Ivar Nesbø	57 69 53 74	991 569 22	ivarnesboe@hotmail.com
Øyvind Wæraas	71 58 39 72	480 88 404	owaeraas@online.no	<b>Nordfjord</b>			
<b>Molde</b>				Eivind Skjerven	57 67 12 00		eivind.skjerven@gmail.com
Bitten Linge	71 25 21 56		bitten.l@online.no	<b>SØR-TRØNDELAG</b>			
<b>Ålesund</b>				<b>Trondheim</b>			
Sigurd Dybvik	70 13 37 60	911 07 120	sidy@mimer.no	Annbjørg Ulset Evensen	930 30 739		ul-evens@online.no
<b>NORDLAND</b>				<b>TELEMARK</b>			
<b>Midt-Helgeland</b>				<b>Telemark</b>			
Åse Floa Steinrud		977 17 534	tove@wika.no	Evy Brattland	35 55 78 48	986 72 973	brattlan@online.no
<b>Rana</b>				<b>TROMS</b>			
Tove Lian	75 15 03 02	456 30 948	hel-lia@online.no	<b>Tromsø</b>			
<b>Salten</b>				Laila Jernsletten	476 010 39		laila@jernsletten.no
Brynhild Geiring	75 53 93 68	901 701 80	bgeiring@hotmail.com	<b>VESTFOLD</b>			
<b>Vågan</b>				<b>Larvik</b>			
Turid Hansen		992 59 829	turidulvaag@hotmail.com	Odd Bjarne Johansen	33 11 12 91	913 99 944	oddbj@online.no
<b>NORD-TRØNDELAG</b>				<b>Sandefjord</b>			
<b>Namsos</b>				Kåre Hoel	33 47 54 72	908 034 62	kare.hoel@sfjbb.net
Bjørn Kvatningen	74 27 33 23	992 66 705		<b>Tønsberg</b>			
<b>Steinkjer</b>				Ole Henrik Røine	900 94 360		oroine@online.no
Leif Aune	74 14 36 34	994 34 351	leif.kjetil.aune@ntebb.no	<b>ØSTFOLD</b>			
<b>OPPLAND</b>				<b>Fredrikstad</b>			
<b>Cjøvik</b>				Ivar Berntsen	69 34 09 89		ivar1935@online.no
Elin Onsrud	61 19 17 58		tryon@online.no	<b>Indre Østfold</b>			
<b>Gudbrandsdal</b>				Randi Frankrig	922 80 706		randi.frankrig@gmail.com
Terje Lindby	61 23 08 50		tromlin@online.no	<b>Moss</b>			
				Unni Roksvåg	69 25 85 44		bjaroks@online.no
				<b>Sarpsborg</b>			
				Ellen-Marie Mikkelsen	69 15 48 87		ellen-mm@online