

Nr. 1 2025 - Årgang 80

Medlemsblad for LOP
- Landsforbundet for
offentlige pensjonister

Vi i LOP

LOP



Fokus på
aldringsforskning

Møt vår nye
medarbeider

LOPs nye
organisasjonsstrategi

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

LOP er uavhengig, partipolitisk og livssynsmessig nøytral.

Utkommer 3 ganger årlig
ISS 1890-3398
Opplag: 10.000

Frist for nr. 2 - 2025 1. juni 2025

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

Forsidebilde: Bigstockphoto Illustrasjonsfotos: Bigstockphoto

SEKRETARIAT

Postadresse:
Postboks 601 Sentrum, 0106 Oslo
Besøksadresse:
Torggata 15, 0181 Oslo

Daglig leder: Wenche Sandlie
22 42 22 55
post@lop.no
www.lop.no
Kontortid: man–fre 09.00–15.00

SENTRALSTYRET

Styreleder
Rannveig Bærheim
48 14 67 37
ranveig.berheim@lyse.net

Nestleder:
Berit Lånke
91 84 59 95
berit.lanke@gmail.com

Styremedlemmer:
Sylvia Labugt
90 10 39 58
sylvia.labugt@gmail.com

Åge Rosnes
48 01 80 11
aarosnes@online.no

Ingjerd Hovdenakk
91 57 88 63
hovdings@gmail.com

Odd Arne Aadneram
46 44 31 65
oaaad@outlook.com

Karin Ståhl Woldseth
97 69 95 84
karin.woldseth@gmail.com

Siri Rønnaug Randers-Pehrson
90 64 16 29
sirirrp@gmail.com

Varamedlemmer:
Knut Farestveit
41 64 81 98
knut.o.farestveit@gmail.com

Johnny Eide
41 30 53 75
eidejohnny@gmail.com

PENSJONSUTVALGET
Rannveig Bærheim
48 14 67 37
ranveig.berheim@lyse.net

HELSE- OG VELFERDSUTVALGET

Ingjerd Hovdenakk
91 57 88 63
hovdings@gmail.com

KOMITE FOR ELDRERÅDSARBEID

Nils Mæhle
90 92 26 73
nils.mahle@outlook.com

VERVEKOMITE INKLUDERT INFORMASJON- OG OMDØMMEBYGGING

Åge Rosnes
48 01 80 11
aarosnes@online.no

KOMITE FOR STRATEGI OG UTVIKLING

Berit Lånke
91 84 59 95
berit.lanke@gmail.com

REDAKTØR

Margaretha Hamrin
95 23 21 31
mgh@hamrin.no

INNHold

Rapport fra sentralstyret	s. 5
Nytt strategidokument	s. 6
Møt vår nye medarbeider	s. 8
Postutvalgets rapport	s. 10
Kurs om pensjon og skatt	s. 14
Aldringsforskning på agendaen	s. 16
Veien til bedre tjenester TVEPS	s. 20
Nytt fra lokallagene	s. 24

EKSTRA VIKTIG MED GODE FELLESSKAP

Gode LOPère,



I min kontakt med både medlemmer i LOP og andre, er det mange som uttrykker at de kjenner på uro i tider med en vanskelig verdenssituasjon. Og det er jo ikke så vanskelig å forstå. Innbyggerne i landet vårt har mottatt melding om å ha et beredskapslager med blant annet medisiner, vann, hermetikk og tørrvarer, samt lommelykter, batterier, gassbeholdere til koking, og jodtabletter. For de fleste av oss er dette en ny og annen virkelighet, en virkelighet som vi kanskje har hørt om fra foreldre og besteforeldre, men som vi ikke har opplevd selv. I slike tider er det ekstra viktig med gode felleskap, å ha noen å kunne dele sine tanker med. Og så må vi håpe at det er nok fornuftige mennesker blant verdens folkevalgte, til at verden og framtiden vår kan dreies i riktig retning.

Ved å melde deg inn i ditt lokallag er du med på å styrke hele organisasjonen.

Hvordan kan vi i LOP forholde oss til dette?

- Først og fremst ved å søke kontakt med andre og unngå isolasjon for å hindre depresjon
- LOP må fortsette sitt viktige arbeid med å sikre gode levekår for offentlige pensjonister, som gjør dem i stand til å klare sine økonomiske forpliktelser, og gir mulighet for gode liv.
- I krisetider er det viktig at vi holder sammen, støtter og oppmuntrer hverandre, og lever mest mulig normalt
- Jeg vil anbefale alle å melde seg inn i LOP sine lokallag – her vil du finne likesinnede, kan delta på hyggelige møter med gode foredrag, kulturelle innslag, kurs, turer og ekskursjoner. Ved å melde deg inn i ditt lokallag er du med på å styrke hele organisasjonen. Lokallagene sliter med rekruttering, prøv å delta – det er virkelig meningsfullt arbeid.

Rannveig Bærheim
Leder i sentralstyret i LOP



LOP trenger hver og en av dere, og vi trenger enda flere medlemmer. Jo flere vi teller, jo tyngre aktør blir vi både i forhold til pensjonistenes kulturelle, sosiale, helsemessige og økonomiske interesser. Oppfordringen til alle våre medlemmer er at dere verver flere medlemmer. Samtidig minner vi på å betale medlemskontingenten som er sendt ut.

I første halvdel av dette året vil det bli jobbet videre med kravene til både statsbudsjettet 2026 og tryggedrøftinger 2025. I møtene om statsbudsjettet skal saker av betydning for pensjonister tas opp. Tredje møte om statsbudsjettet er satt til 7. april, og i dette møtet er oppfølgingen av gjennomgangen av allmennlegetjenesten satt opp som tema. Datoer for tryggedrøftinger er satt til 19. og 22. mai.

Nylig sendte LOP inn høringssvar på både en universell tannhelsetjeneste og Postutvalgets rapport – posten må frem. Disse kan dere lese om på LOP sin hjemmeside.

Det er gledelig at sekretariatet til LOP har fått en ny ansatt! Min nye kollega Trine Øfsti Bråten og jeg er allerede godt i gang med å ta fatt på både eksisterende og nye arbeidsoppgaver.

Og så fortsetter jeg også i år med oppfordringen min: Bor du et sted i landet hvor det ikke er lokallag, men

kunne tenke deg det – og kanskje også kunne tenke deg å være med å starte et lokallag? Ta kontakt med sekretariatet eller styreleder (kontakthinformatjon finner du på side 2 i bladet). Etablering av et nytt lag vil være både en meningsfylt og morsom jobb, og vil skje i godt samarbeid med sekretariatet og sentralstyret.

Alle nye medlemmer ønskes velkommen. Kos dere med dette nummeret av medlemsbladet vårt Vi i LOP og ta gjerne kontakt med et lokallag, de venter på dere.

I lokallagene er det planlagt mange faglige, kulturelle og sosiale arrangement. I lokallagene er det også planlagt flere spennende turer i inn og utland. Lokallagene er en hyggelig arena å møte andre pensjonister på. Kontakthinformatjon finnes bakerst i bladet.

Med ønske om en god vår!

Wenche Gandlie
Daglig leder LOP

LOP HAR SAMARBEID MED:

- Norsk Sykepleierforbund
- Skolelederforbundet
- Presteforeningen
- Meteorologisk Institutt
- Norsk Radiografforbund



Det er *vår i luften* - også for LOP

Det skjer mye spennende i LOP for tiden. Det nye sentralstyret har vært i virksomhet et drøyt halvår og er i full gang med å løse de ulike oppgavene. Vi har en fersk strategi- og handlingsplan med viktige punkter som vi jobber intenst med.

Det første er å få effektivisert sekretariatet vårt så vi kan nå videre ut til gamle og nye medlemmer. Vi har nettopp fått en ny medarbeider, Trine Øvsti Bråten, som presenteres nærmere i dette bladet. Og vi er i ferd med å skaffe oss nye kontorlokaler med bedre plass både til sekretariatet og sentralstyret. Dette betyr at kontoret vil være lettere tilgjengelig og som hovedregel være betjent i hele kontortiden.



Sentralstyret
ønsker et tettere
samarbeid med
lokallagene, og
vil gjerne ut og
besøke dem.

LOP har lenge slitt med et medlemsregister som oppleves tungvint. Det jobbes nå intenst med å finne en bedre ordning.

LOP er opptatt av å komme på talefot med nye medlemmer gjennom å nå de ulike fagforbundene/foreningene som organiserer offentlige ansatte. LOP anser seg som like viktig for pensjonister med offentlig tjenstepensjon som fagforeningene er det for folk i jobb. LOP er den eneste organisasjonen som arbeider for de offentlige pensjonistenes pensjoner og rettigheter.

Men våre pensjoner er da ikke truet? Jo, det kan de fort bli om vi ikke er våkne. Helt siden starten i 1939, da under navnet Landslaget for Statspensjonister, har LOP vaktet våre rettigheter. Den gang opplevde statspensjonistene at pensjonene ikke ble regulert i samsvar med konsumprisindeksen og at de stadig sakk

akterut. Etter hvert ble organisasjonen styrket ved at medlemmene av KLP også kom med og fikk vi navnet Landsforbundet for offentlige pensjonister. Slik er det at LOP helt fra organisasjonens spede begynnelse har passet på at våre pensjoner ikke taper i forhold lønns- og prisstigningen og at andre viktige saker for pensjonister generelt forblir i politikernes fokus.

Nå handler det ikke bare om oss som allerede er pensjonert, for pensjon er ingen enkel sak. Viktige spørsmål er ikke minst: Når skal man begynne å ta ut pensjon, når skal man velge å gå av og hvor mye og lenge kan man fortsette å jobbe uten at det går ut over pensjonene? LOPs leder, Ranveig Bærheim er vår pensjonsrådgiver, og hun har hjulpet mange både gjennom kursing og ved direkte kontakt med enkeltmedlemmer. Les mer om dette inne i bladet.

Kontakten med våre medlemmer er avgjørende for livet i organisasjonen. Derfor er forbindelsen til lokallagene et av de viktigste punktene på handlingsplanen vår. Sentralstyret ønsker et tettere samarbeid med lokallagene, og vil gjerne ut og besøke dem. Vi ser at enkelte lag sliter med å finne ledere og styremedlemmer. Det er forståelig, mange av oss har gjort en hederlig innsats i samfunnet allerede, men nå gjelder det å holde fokus på den viktige saken vi arbeider for.

De fleste av LOPs medlemmer fikk en moderat lønn i det offentlige arbeidsliv i forhold til utdanning og kompetanse, mens arbeidsgiver og vi selv hele veien betalte inn til vår fremtidige pensjon. Den er det LOP hegger om, i tillegg til saker som gjelder alle pensjonister. Sammen med lokallagene og alle enkeltmedlemmene våre er vi en sterk stemme inn mot storting og regjering. La oss sørge for at den stemmen fortsatt høres og stadig blir sterkere.

Berit Lånke
Nestleder LOPs sentralstyre

Målsetninger for perioden 2024-2027:

ET OFFENSIVT STRATEGIDOKUMENT

LOPs nye strategidokument for innværende sentralstyreperiode viser en organisasjon på offensiven. Nå rustes det opp for å nå ut til flest mulig pensjonister med offentlig tjenstepensjon.

Tekst: Margaretha Hamrin

Det var i forrige sentralstyreperiode at et ønske om å skape mer struktur i organisasjonen ble formulert. Man så at det var behov for å lage konkrete plandokumenter som LOP kan styre etter når organisasjonen skal videreutvikle og fornye seg. Sentralstyret besluttet derfor å nedsette en arbeidsgruppe for å se nærmere på utfordringer og muligheter for organisasjonen opp mot landsmøtet i juni 2024. Mandatet til denne arbeidsgruppen var beskrevet slik: «Å drøfte, vurdere og legge fram forslag til løsninger på de utfordringene LOP står overfor».

Det ble også nedsatt en arbeidsgruppe som skulle utarbeide et forslag til en fagpolitisk plattform for LOP, som ble fremmet som egen sak på landsmøtet. Gruppen bestod av Berit Lånke, Åge Rosnes og Sylvia Labugt. Landsmøtet vedtok forslaget til den foreslåtte fagpolitiske plattformen enstemmig, og berømmet arbeidsgruppen for godt arbeid. I vedtaket fra landsmøtet ble sentralstyret bedt om å prioritere oppfølging av alle punktene i forslaget, men med en særlig vekt på punktet som omhandler intern organisasjonsutvikling.

På landsmøtet var det også enighet om at organisasjonen burde styrkes administrativt, og at LOPs profil bør tydeliggjøres enda mer overfor alle i offentlig sektor som snart skal bli pensjonister. Landsmøtets bestilling til det nye sentralstyret innebar også å utarbeide en strategiplan for perioden. Det nye sentralstyret startet umiddelbart opp dette arbeidet, og Berit Lånke, Åge Rosnes og Sylvia Labugt, som allerede hadde god erfaring fra arbeidet med politisk fagplattform, ble valgt til arbeidsgruppe for utarbeidelse av ny strategiplan.

Vi i LOP har snakket med Berit Lånke, som har ledet arbeidet i strategiarbeidsgruppen. - Det LOP trengte var et dokument som er helt tydelig på hva vi er, og hva vi skal være. Ut fra diskusjonene og vedtakene på landsmøtet var det vår oppgave som nytt sentralstyre å utarbeide et strategidokument for LOP, som i tillegg skal følges opp med en egen handlingsplan for hvert år. Dette skal fungere som en rettesnor for det daglige arbeidet i LOP og for sentralstyrets arbeid, sier Berit til *Vi i LOP*.

- LOP har i denne sentralstyreperioden fem ulike fagutvalg: Pensjonsutvalget, Komite for strategi og utvikling, Vervekomite inkludert omdømmebygging og informasjon, Helse- og velferdsutvalget og Komite for eldrerårsarbeid – Hver komite har hatt ansvar for å spille inn og utarbeide målsetninger på sine områder i strategidokumenter, forteller Berit.

- Målet vårt var å ha strategiplanen klar tidlig på nyåret i 2025. Det klarte vi med god margin, fokuset er nå på utarbeidelsen av en årlig rullerende handlingsplan som skal evalueres hvert år. Det er viktig med en etterprøvable struktur og tydelige planer som kan måles. En av de viktige sakene som det arbeides med er kontakt med de ulike fagforeningene for å få dem til å se at de også har en forpliktelse overfor sine pensjonister.

En annen viktig sak er å få en ny løsning for medlemsregisteret der man kan ha tilgang fra både sentralt og lokalt hold, slik at disse ulike nivåene kan «snakke» sammen i registeret og underlette arbeidet både for LOP sentralt og for lokallagene. Her jobbes det nå med å finne en god løsning. Intern organisasjonsutvikling

Ut fra vedtakene på landsmøtet var det oppgaven til det nye sentralstyre å utarbeide et **strategidokument** for LOP. Dette skal følges opp med en egen **handlingsplan** for hvert år, denne vil fungere som en **rettesnor** for det daglige arbeidet i LOP og for sentralstyrets arbeid.

var særlig vektlagt fra landsmøtets side. Med kun *en* stilling i sekretariatet har det vært stort behov for å kunne utvide dette til to, og det har vi nå fått på plass. (Les intervju med LOPs nye medarbeider på neste side i dette bladet).

Med flere personer å spille på, står kontakten og servicen til lokallagene i LOP høyt på agendaen, vi ønsker at lokallagene skal oppleve at de nå kan få

mer støtte og hjelp fra LOP sentralt. Arbeidet med å styrke LOPs omdømme står også høyt på agendaen. Vi har en dyktig styreleder i LOP som er veldig god på å synliggjøre hvorfor det er så viktig av vi står på for å forsvare den offentlige tjenstepensjonen. Dette må vi bli bedre på å synliggjøre og kommunisere, slik at ansatte i offentlig sektor får et godt innblikk i hva vi som organisasjon primært jobber for.

Hovedområder i LOPs nye strategi:

Retningsgivende mål for perioden

- Pensjon og rettigheter
- LOPs egenart og vekstmuligheter
- Intern organisasjonsutvikling
- Samfunnsengasjement
- Styrke LOPs omdømme gjennom tettere kontakt med lokallagene
- Styrke rådgivingstjenesten på pensjon
- Se på de ulike komiteenes og utvalgenes arbeid. Følge med hverandres arbeid og gi tilbakemeldinger.
- Nytt fokus på HMS arbeidet.

Du finner strategidokumentet på LOPs hjemmeside:
Gå inn på **lop.no/om-oss** – dokumentet ligger helt nederst på denne siden.



Møt LOPs nye MEDARBEIDER

Trine Øfsti Bråten er LOPs nye ansikt på kontoret. Sammen med daglig leder Wenche Sandlie utgjør de den daglige administrasjonen i LOP. Utvidelsen av sekretariatet med en ekstra ansatt gir nye muligheter for synliggjøring av LOP som interesseorganisasjon for pensjonister med offentlig tjenstepensjon.



Vil LOP harspurt Trine hvilken erfaring og motivasjon hun bringer med seg inn i dette nye arbeidet.

- Jeg kommer nå fra en jobb som administrasjons- og organisasjonsansvarlig i Organisasjonen for barnevernsforeldre (OBF) der jeg har fått være med på en stor «ryddejobb» med å strukturere organisasjonen og ruste den opp for framtiden, sier Trine. Av natur er jeg løsningsorientert og synes det er spennende å få være med på å lage strukturer og systemer som gjør at man kan holde fokus på det som er organisasjonens primære målsetninger.

Trine har også en mangfoldig bakgrunn som coach, der hun blant annet utviklet «Barne- og ungdomskurs for god selvfølelse» og kurs/foredrag for foreldre om temaet selvfølelse. I forlengelsen av dette arbeidet har Trine bygget opp og grunnlagt selskapet Diameta, som er et kompetansesenter med fokus på folkehelse, selvfølelse og livsmestring. Diameta holder kurs, foredrag og tilbyr veiledning om disse temaene i store deler av Norge. Trine er også initiativtaker og styreleder i den frivillige organisasjonen Go'nok som tilbyr workshops til elever i skolen rundt omkring i Norge.

Hva var det som fikk deg til å fatte interesse for akkurat denne stillingen i LOP?

- For meg var det en spennende faktor å få bli med på å utvikle noe. Det å kunne tenke langsiktig, å få være med på å bygge opp, tenke kreativt og ha kontakt med medlemsmassen og lokallagene, alt dette bidro til at jobben fremstod som spennende og interessant der jeg kan få bruke mange sider av meg selv.

Trine har siden årsskiftet jobbet 50 prosent i sin gamle jobb og 50 prosent for LOP. Fra 1. april er hun i 100 prosent stilling for LOP, og klar til å blant

Mye av Trines arbeidsdag vil bestå av **hjelp og støtte til lokallagene** og hun kommer gjerne **på besøk** til lagene rundt om i landet.

annet gi god service til lokallagene. -Det ligger inne i min stilling at jeg kan reise litt ut til lokallagene, så her er det bare å ta kontakt hvis dere ønsker besøk, eller trenger hjelp på andre måter sier Trine. Andre oppgaver jeg gleder meg til å ta fatt på er å se med friske øyne på hvordan LOP kan fronte sitt budskap slik at medlemsmassen kan økes.

LOP er også i gang med å finne en bedre løsning for et medlemssystem som kan fungere godt både for organisasjonen sentralt, men også for lokallagene. Trine er sentral i denne prosessen, hun blir den som skal være «superbruker» i det nye systemet, og som lokallagene kan henvende seg til ved spørsmål. Trine vil også være den som kan gi lokallagene opplæring og støtte når nytt medlemsregister kommer på plass.

- Jeg gleder meg veldig til å samarbeide med både styreleder og daglig leder i det å utvikle LOP. En viktig målsetning nå er å ikke bare opprettholde, men å utvikle organisasjonen. Det krever at vi er litt fremoverlente for å klare å nå de målene som er satt. Fokuset i arbeidet vårt fremover må være på den strategien og de målsetningene som nå er satt, og det er en jobb som jeg ser fram til å legge krefter og energi på, avslutter Trine.

Trine kan kontaktes på e-post:
trine.ofsti.braten@lop.no



LOPs nye medarbeider Trine Øfsti Bråten (til venstre) og daglig leder i LOP, Wenche Sandlie (til høyre).

Skaper stor debatt: POSTUTVALGETS RAPPORT

Utvalget for fremtidens posttjenester, også kalt Postutvalget, la fram sin rapport rett før jul. Flertallets innstilling har skapt stor debatt, nå er de opp til myndighetene hvilken innretning det nasjonale postvesenet skal ta i framtiden.

Tekst: Margaretha Hamrin

Utvalget ble oppnevnt av samferdselsminister Jon-Ivar Nygård (Ap) i januar 2024. Bakgrunnen for at regjeringen oppnevnte et eget utvalg på dette området er at bruken av posttjenestene har endret seg mye, mens selve tjenesten med distribusjon til alle landets postkasser ikke har endret seg i særlig grad. I en pressemelding sa samferdselsministeren at «Fallet i brevmengden de siste årene har vært ekstremt stort, noe som innebærer at kostnaden per gjenværende brev som blir sendt, blir svært høy. Denne utredningen er et viktig kunnskapsgrunnlag for fremtidens postregulering». Flertallet i Postutvalget har gått inn for at vanlig post som brev, magasiner og lignende skal hentes på et hentested, og post i butikk nevnes her som et eksempel. Det er gitt en åpning for at personer som trenger postkasselevering likevel skal få muligheten til det, med levering av post en gang i uken, men at dette i så fall må meldes inn elektronisk.

Fagforbundets utvalgsmedlem Gerd Øiahals utgjorde mindretallet i utvalget. I en egen pressemelding uttalte hun at «Mange av dem som trenger å få post helt hjem, er folk med lav digital kompetanse. Faren er stor for at mange ikke vil forstå at de må ta et aktivt valg for å få brevene hjem, og mange vil ikke mestre den digitale løsningen man eventuelt må bruke. Det er alvorlig hvis bestemoren din ikke får innkalling til legetimen».

Et stort antall postbud risikerer å miste jobben hvis forslaget fra Postutvalget blir gjennomført, medlemsbladet Posthornet har anslått at opptil 3.000 postbud vil miste jobben hvis man legger dette forslaget til grunn.

Fagforeningsleder i Fagforbundet Post Vestlandet, Jarle Eide, skrev i januar i et leserinnlegg i Fjordenes Tidende at kutt av postlevering til landets husstander utløser store konsekvenser som ikke er utredet godt nok. Han nevnte blant annet beredskapsmessige behov, håndtering av ikke-digitale innbyggere, samt tjenester som gjør det mulig å bo i alle deler av landet. Eide skrev videre at: Gjennom prosjektet «På dørterskelen» har postbudene banket og ringt på dørene til et utvalg eldre over 75 år, blant annet i Sogndal og Bømlo kommune. Dette prosjektet har skapt trygghet og inkludering for en gruppe vi ellers ikke ville nådd. Nå vil postutvalget skrote hele tjenesten. Kommunenes Sentralforbund (KS) og Posten har samarbeidet om prosjektet «På dørterskelen» siden 2021. Postens distribusjonsnett og høye tillit blant befolkningen har vært utgangspunktet for samarbeidet, der målet har vært å utforske hvorvidt ulike aktører, på tvers av både sektorer og forvaltningsnivåer, kan bidra til nye tjenester. På sine nettsider skriver KS at «På dørterskelen» nå er testet ut i åtte kommuner spredt over hele Norge. Tilbakemeldingene fra både kommunene



og de eldre som har fått posten levert på døren en gang i uken, har vært svært positive. Postbudet leverer også et informasjonsskriv fra kommunen sammen med den vanlige posten. Her er det informasjon om aktiviteter for eldre, relevant informasjon fra kommunen, tilbud om å bli med som frivillig og liknende. I tillegg inneholder skrivet også informasjon fra statlige myndigheter om sikkerhet, beredskap, med mer. Tjenesten dekker både et behov hos ikke-digitale innbyggere og representerer en hyggelig kontakt i hverdagen, fremhever KS. De understreker også det at eldre, som ofte er ikke-digitale, får besøk en gang i uken fra Posten vil være med på å gi trygghet. Dette kan på sikt også bidra til at den enkelte kan bo hjemme lengre, noe som er i tråd med regjeringens målsetning i blant annet «Bo trygt hjemme reformen».

Det er også gjennomført en evaluering av prosjektet «På dørterskelen» av konsultentselskapet Rambøll. I evalueringen skriver Rambøll at: «Kommunene melder at denne tjenesten har betydd svært mye for mange. De eldre venter med glede på postbudet – noen sier at det er den eneste kontakten de har med andre på en uke. I tillegg til å motta viktig og nyttig informasjon fra kommunen, opplever de eldre anerkjennelse, økt trygghet og trivsel i eget hjem. I tillegg fører det til mer sosial kontakt. Denne tjenesten kan bidra til at flere eldre kommer seg ut og opprettholder kontakt med omgivelsene, og for nærstående er det godt å vite at det kommer en på døren en gang i uken. Posten skal ikke overta kommunens helse- og omsorgsoppgaver, men tjenesten kan være et supplement og kan kanskje utsette enkelte behov ved at ensomme eldre får et kontaktledd til omverdenen».

Posten har gjort målinger blant 536 eldre som har mottatt informasjonsbrevet på døra. Her svarer 87 prosent at de alltid leser informasjonsskrivet de har mottatt, 99 prosent av alle mottakerne er fornøyde med

informasjonen de får på side 2 på informasjonsskrivet og 36 prosent har deltatt på aktiviteter som følge av informasjonen de har fått gjennom «på dørterskelen».

Hovedfunnene i evalueringen viser at:

- «På dørterskelen» bidrar til en rekke gevinster for kommune og innbyggere
- «På dørterskelen» treffer et reelt behov i kommunene
- Tjenesten har krevd lite ressurser og forsterket eksisterende oppgaver hos kommunen
- Tjenesten kan avhjelpe kommunesektorens større utfordringer
- «På dørterskelen» har et stort potensial for videreutvikling og flere gevinster

(Kilde: KS hjemmesider)

Regjeringens høringsfrist i denne saken var 17. mars. På neste side kan du lese LOPs høringssvar. Det kom inn hele 402 høringssvar innen fristen, noe som viser et svært stort engasjement. En rekke eldreråd fra hele landet har sendt inn høringssvar, det samme har en rekke fagforbund. Norges institusjon for menneskerettigheter er en av aktørene som har levert inn høringssvar, de skriver blant annet dette: «Postutvalget har foreslått endringer i posttjenestene som kan aktualisere flere menneskerettigheter, særlig rettigheter etter FNs konvensjon for personer med nedsatt funksjonsevne». Mange venter nå i spenning på hva regjeringens forslag til Stortinget vil bli i denne saken.



Det at eldre får besøk en gang i uken fra Posten er med på å gi trygghet, noe som også kan bidra til at den enkelte kan bo hjemme lengre.

Høringsuttalelse fra LOP

POSTEN MÅ FREM!

LOP reagerer på de omfattende endringene som foreslås av det regjeringsoppnevnte Postutvalget.

Hovedgrepet til utvalget er at det som normalordning ikke lenger skal leveres post i folks postkasser. Derimot må folk selv hente posten sin på egne hentesteder som for eksempel «post i butikk». Begrunnelse for endringen er at det koster for mye med tradisjonell postombæring.

LOP ser at for deler av befolkningen kan dette være en formålstjenlig ordning. Men for eldre og gjerne med nedsatt funksjonsevne vil endringen bli dramatisk. Det er fortsatt slik at blant de eldste i samfunnet er det mange som av ulike grunner ikke bruker digitale tjenester. Da er tradisjonell bruk av posttjenester det enkleste og tryggeste. Utvalget legger opp til at disse skal kunne søke om postlevering og da etter definert behov. En søknadsprosess med påfølgende vurdering av behov vil føre til en unødvendig byråkratisering.

LOP mener at levering til folks postkasser bør være hovedregelen, men at kundene selv kan ha mulighet for å velge utlevering på postpunkt. Dette vil være mer

brukervennlig og man tar hensyn til den enkeltes behov.

LOP vil også peke på at vi bor i et langstrakt land og mange bor i grissgrendte strøk. Store avstander og dårlig kollektivtilbud vil i seg selv være en utfordring for mange eldre og mennesker med nedsatt funksjonsevne. LOP savner også en vurdering av hvilke konsekvenser forslaget vil føre til når det gjelder økt transportbehov. Vi er redd pårørende i enda større grad vil måtte involvere seg for å ivareta sine eldre.

LOP vil peke på en løsning som et mindretall i utvalget har tatt dissens på. Vi ønsker at Posten kan få tilført nye oppgaver. Prosjektet «På dørterskelen» kan være et av flere utgangspunkt for nytenkning og innovasjon. Her bør ikke frykten for offentlige tjenester være til hinder for å betjene viktige brukergrupper. LOP vil minne om de gode intensjonene i «Leve hele livet» om å bo hjemme lengst mulig og at eldre og funksjonshemmete skal kunne ha aktive liv lengst mulig.



Det er fortsatt slik at blant de **eldste i samfunnet** er det mange som av ulike grunner ikke bruker digitale tjenester. Da er tradisjonell bruk av posttjenester det **enkleste og tryggeste**.

Postens rolle som

SAMFUNNSBYGGER

Det norske postverket ble opprettet den 17. januar 1647.

Det var den danske stattholderen i Norge, Hannibal Sehested, som fikk oppdraget med å opprette et postvesen her. Både postgårder og postbønder ble utpekt til å frakte posten noen mil før neste postbonde måtte overta «stafettpinne». Det ble også befordret egne postførere som hadde dette som pliktarbeid i stedet for militærtjeneste. Betalingen var minimal, mens avgiften for den som skulle sende noe var høy. Dette førte til store overskudd for staten fra posttjenestene. Det var først utover 1800-tallet at kostnadene ble stående i forhold til inntektene. Med innføring av både dampmaskiner og en del annet teknisk utstyr for postdriften ble kostnadene høyere enn når man alene kunne belage seg på billig arbeidskraft.

Postgangen skulle være en gang per uke, men til og fra Nord-Norge gikk det kun post to til tre ganger i året. Med økende antall veiprosjekter mot slutten av 1700-tallet og utover 1800-tallet ble det enklere å frakte post mellom de større byene i Sør-Norge. Dette førte også til et økende antall overfall og ran av postførere, og etter diskusjoner i Stortinget ble det bestemt at postførerne skulle være bevæpnet med sabel og pistol. Dampskipenes inntreden førte til en stor framgang for

posttjenestene. Posten drev egne skip som var utrustet med postekspedisjoner det man både sorterte post og fungerte som et omreisende postkontor. Dette var en dyr løsning, og midt på 1800-tallet var det opprettet mange private rederier som overtok tjenestene til postskipene. Det var også på denne tiden at Norge fikk jernbane, noe som førte til store framskritt for postfrembringning i landet. Det ble etter hvert vanlig med egne postvogner på togene der posten ble sortert.

Tilbudet om å kunne sende postkort ble innført i 1872, etter inspirasjon fra Østerrike. På denne tiden ble også portotakstene standardisert, frimerker ble tatt i bruk og det ble satt opp røde postkasser som gjorde det enklere å sende post. Det var et politisk ønske om å øke befolkningens lese- og skriveferdigheter og postpolitikken ble ansett som et virkemiddel for dette.

På Maihaugen på Lillehammer ligger Norges Postmuseum som både tilbyr engasjerende utstillinger og som gir et innblikk i hvordan Posten har formet Norge og nordmenns hverdagsliv gjennom tidene.

Kilder: Posten, Norges Postmuseum og Store Norske Leksikon



HAR DU FLYTTET?

Husk å si fra til oss
om ny adresse.

Du kan gi beskjed på
tlf. 22 42 22 55
eller e-post: post@lop.no

Kurs om pensjon og skatt

I februar holdt sentralstyreleder Rannveig Bærheim et kurs om pensjon og skatt for medlemmene i LOP Rogaland. Innholdet i kurset er aktuelt for alle pensjonister fra offentlig sektor.



Det var 25 aktive og interesserte kursdeltakere som stilte spørsmål, og kom med innspill til kursholder. Etter kurset var det bare gode tilbakemeldinger. LOP har derfor valgt å legge ut kursnotatet på vår hjemmeside slik at alle LOP sine medlemmer kan sette seg inn i temaet, og hvordan pensjonsutvalget i LOP arbeider.

Følgende punkter dannet utgangspunkt for kurset:

- a) Brutto og nettopensjon
- b) Justering av offentlig pensjon – historikk
- c) Hva truer pensjonen vår i dag?
- d) Endring i skattetrykket for pensjonister bl.a. endring i trygdeavgiften

a) Offentlig tjenestepensjon er en bruttoordning som garanterer et samlet pensjonsnivå fra tjenestepensjon og folketrygden på 66% av sluttlønnen ved full opptjening i tjenestepensjonen og etter levealdersjustering.

Ingen levealdersjustering for pensjonister født i 1943 eller tidligere, senere må en arbeide 1 måned lenger per år, dvs en person født i 1955 må arbeide 1 år ekstra for å få full pensjon.

Nettoberegnet tjenestepensjon: 9% av avdødes pensjonsgrunnlag. Bruttoberegnet tjenestepensjon (39,6% av avdødes pensjonsgrunnlag) fases ut for personer født fra og med 1954.

Fra og med 2024 ble etterlattepensjonen «frost», dvs blir ikke lønnsjustert – LOP protesterer på dette og ber om reversering av ordningen.

b) Justering av pensjonen – litt historikk

Det vises til hvordan pensjonene har blitt justert i perioden 2011 – 2025, og at offentlige pensjonister har hatt en en reallønnsnedgang i perioden 2011 – 2021 på 0,3% i gjennomsnitt per år, mens lønnstakere fikk reallønnsvekst på 0,3% hvert år i perioden. Vi som var pensjonister i denne perioden vil aldri ta igjen dette etterslepet.

I tillegg til dette har vi den såkalte «samordningsfella» for offentlige pensjonister som arbeidet ut over pensjonsalder. Dersom de arbeidet lenge nok ble bidraget fra tjenestepensjonen helt borte. LOP krever at tapet for disse pensjonistene skal kompenseres.

Du finner hele kursnotatet på våre hjemmesider her:
lop.no/vart-arbeid

Et annet problem er at ektefeller får redusert sin grunnpensjon med 10% -opprinnelig 25% -dette kommer i tillegg til underregulering i pensjonene med gjennomsnitt av lønns- og prisvekst for alle. LOP mener dette er direkte tyveri, og viser til at «ingen må gå ned i lønn når barna flytter ut».

c) Hva truer pensjonen vår i dag?

1) Først og fremst at Pensjonistforbundet får gjennomslag for kravet om å omfordele rammen for trygdeoppgjøret. LOP viser til at pensjonene våre egentlig er tatt av vår egen bruttolønn, i og med at vi godtok lavere lønn fordi vi skulle få god pensjon

2) Dersom vi får en langvarig periode der lønnsveksten blir mye høyere enn prisveksten vil det gi oss positiv

reallønnsvekst, men mye mindre enn lønsmottakerne.

d) Endringer i skattetrykket for pensjonister bl.a. endring i trygdeavgift.

Trygdeavgiften ble satt opp fra 4,8% til 5,1%. I samme periode ble trygdeavgiften for lønsmottakere justert ned fra 8,2% til 7,8% - LOP krever kompensasjon for at ikke trygdeavgiften for pensjonister ble redusert igjen til 4,8%. Inntektsskatten for pensjon varierer fra 2,2% for inntekt på kr 276 000 til 25,7% for inntekt på kr 752 743.

I tillegg betaler 28,3% av pensjonistene formuesskatt, til sammenligning betaler bare 11,4% av aldersgruppen mellom 45 og 54 år formuesskatt. Den generelle formuesskattetaksten økte med 0,1% fra 2021 – 2022.

Trygdeoppgjøret 2025

! Dette årets trygdedrøftinger er satt til 19. og 22. mai. I neste utgave som kommer i august kan du lese mer om disse drøftingene og resultatet av dem.

Løpende informasjon vil også bli lagt ut på våre hjemmesider og på vår Facebookside.

I trygdeoppgjøret besluttet nytt grunnbeløp (G) som brukes til å beregne og regulere både pensjoner og trygdeytelser. Økningen gjelder fra 1. mai. De som mottar pensjon fra Statens Pensjonskasse vil få oppjustert pensjonen fra og med utbetalingen i juli. I tillegg får man etterbetalt pensjon for månedene mai og juni i en egen utbetaling som kommer i løpet av juli.

Felles for uføretrygd og pensjoner er at endringer fastsettes etter drøftinger mellom regjeringen og organisasjonene. Som interessorganisasjon for deg med offentlig tjenestepensjon har LOP drøftingsrett og vi deltar aktivt med våre innspill på vegne av våre medlemmer.

En rivende utvikling innenfor området

ALDRINGSFORSKNING

Hvordan kan vi bevare en best mulig helse ettersom vi blir eldre? Det spørsmålet får stadig mer oppmerksomhet, noe som også vises når forskningsmidler deles ut. *Vi i LOP* har snakket med en av de fremste forskerne på dette feltet; førsteamanuensis i molekylær gerontologi, Evandro Fei Fang-Stavem, som til daglig er å finne ved avdeling for klinisk mikrobiologi på Universitetet i Oslo og ved Akershus Universitetssykehus.

Tekst: Margaretha Hamrin

I 2023 fikk Evandro Fei Fang-Stavem Nasjonalforeningens demensforskningspris for banebrytende forskningsresultater i jakten på effektive medisiner mot Alzheimers sykdom. Fang har publisert en stor mengde vitenskapelige artikler og han har opprettet flere forskningssamarbeider for å komme nærmere å finne en effektiv kur.

Forskningen til dr. Fang-Stavem handler ikke bare om å finne en kur mot Alzheimers sykdom, men også om hvordan man best kan fremme en sunn aldring der vi kan leve lange liv med minst mulig aldersrelatert sykdom. Dr. Fang-Stavem og forskergruppen hans deltar nå i fem ulike kliniske forskningsprosjekter som alle er basert på «*NAD+*» - et begrep vi skal komme tilbake til senere i artikkelen.

SUNN ALDRING

Men først spør vi dr. Fang-Stavem hvordan vi best kan oppnå en alderdom med så lite skrøpeligheit som mulig? - Det er flere komponenter som spiller inn, sier dr. Fang-Stavem. Fysisk aktivitet er helt avgjørende. Her gjelder det å ikke gjøre hverken for lite eller for mye. Vi bør holde oss til en regelmessig dose aktivitet som opprettholder en god fysikk, men som ikke fører til overbelastning og skader. Videre er kostholdet en viktig pilar for god helse i alderdommen. Rikelig med frukt og grønt og ikke for mye sukker, mettet fett og rødt kjøtt er gode regler å følge. Forsiktighet med alkohol er også viktig, jo eldre vi blir, jo større er skadevirkningene av hver alkoholenhet. Det er også en viss dokumentasjon på at det å ha perioder med fasting, selv korte perioder, kan gi gode helseeffekter. I tillegg til disse fysiske aspektene er det viktig å ivareta sin mentale helse, vi vet at en god mental helse er en viktig faktor for en sunn aldring.

Å ha kontakt med andre mennesker, å ha noe å oppta seg med, en grunn til å stå opp hver morgen -alt dette bidrar til en god mental helse i alderdommen.

SØVN VASKER HJERNEN

Mange får dårligere søvn etter hvert som de eldes, sier dr. Fang-Stavem. Dette tror vi er med på å bidra til blant annet Alzheimers sykdom, fordi man ikke får vasket ut avfallsstoffer som samler seg opp i hjernen. I yngre år klarte hjernen vår fint å vaske ut disse avfallsstoffene. Men på samme måte som en gammel og velbrukt motor trenger regelmessig rens, så trenger også hjernen vår å få kastet ut avfallsstoffer som har samlet seg gjennom årenes løp. - Avfallsstoffene vi her snakker om kalles mitokondrier sier dr. Fang-Stavem. Mitokondriene forsyner cellene våre med den energien som er nødvendig for å utføre alle livsprosesser, noen kaller derfor mitokondriene for kroppens energistasjon.

Evandro Fei Fang-Stavems forskning på rundorm og mus har vist at ved å rense hjernen for skadede mitokondrier blir også minnet i hjernen bedre. Helt sentralt i disse studiene står koenzymet *NAD+* som bidrar til både å rense hjernen ved å «kaste ut» skadede mitokondrier, og en rekke andre antatt positive prosesser. Mange dyreforsøk har nå dannet grunnlaget for en rekke kliniske studier på mennesker. Forskningsgruppen til dr. Fang-Stavem, som er lokalisert ved Universitetet i Oslo og Akershus Universitetssykehus, er en del av et internasjonalt team som består av forskere fra over 10 land, herunder USA, Storbritannia, Danmark, Italia og Spania. De kliniske studiene i denne forskningsgruppen er hovedsakelig lokalisert til Norge og enkelte andre land, og det er rekruttert deltakere fra disse landene som skal være med i forskningsprosjektet.



Foto: Nasjonalforeningen for folkehelsen med modifisering.

Evandro
Fei Fang-Stavem
fikk i 2023
Nasjonalforeningen
for folkehelsens
demens-
forskningspris for
banebrytende
forskning
på sitt felt.

ENERGIPRODUKSJON I CELLENE VÅRE

NAD+ er altså selve kjernen i dr. Fangs aldringsforskning. Dette koenzymet fungerer som transportør av atomer eller molekyler inne i cellene våre. Både for energiproduksjonen i cellene og for beskyttelse og reparasjon av kroppens DNA spiller denne prosessen en avgjørende rolle. Ettersom vi eldes reduseres nivået av *NAD+* i kroppene våre, denne reduksjonen forbindes nå med flere aldersrelaterte sykdommer. - Når vi når 60-70 års alder er det estimert at kroppen kun har rundt 25 prosent av andelen med *NAD+* i forhold til det man hadde i 20-årene, sier dr. Fang-Stavem. Et godt nivå med *NAD+* hjelper til med å fjerne de ødelagte mitokondriene og reparere DNA, dette er bakgrunnen for alle forskningsprosjektene på feltet.

Det store spørsmålet blir dermed om det er mulig å øke nivået av *NAD+* i aldrende kropp? Vitamin B3 utgjør en del av *NAD+*, og forskerne har lett etter om derivater fra B3-familien kan omdannes til *NAD+* i kroppen vår. Man vet at Niacin og Nicotinamid kan ha denne effekten, men forskerne har sett etter andre B3-derivater som kan gjøre jobben med langt større effektivitet. Og her får vi enda ett nytt ord: **NAD-boostere**. De to kraftigste **NAD-boosterne** er NMN (Nicotinamide Mononucleotide) og NR (Nikotinamid Ribosid). NR er godkjent som et kosttilskudd i Norge, NMN er klassifisert som et kjemikalie som også er lovlig å selge.

STOR FORSKNINGSAKTIVITET

Med en aldrende befolkning er det både i den enkeltes og samfunnets interesse å finne gode og effektive veier til så friske liv som mulig i alderdommen. At interessen for **NAD-boostere** er stor viser de betydelige forskningsmidlene som er bevilget på nettopp dette feltet. Både Norges Forskningsråd og andre store forskningsfinansierer støtter en rekke studier på **NAD-boostere**, disse handler både om demenssykdommer og om andre aldersrelaterte sykdommer.

For eksempel har Haukeland sykehus et prosjekt som forsker på hva **NAD-boostere** kan bety for personer med Parkinsons sykdom. I dette prosjektet er deltakerne i studien rekruttert blant annet gjennom et samarbeid med Parkinsonsforbundet.

Dr. Fang-Stavem understreker at selv om dyreforsøkene er svært lovende, så er man ikke ferdige med klinisk utprøving på mennesker. Men det er velkjent at en rekke av aldringsforskerne selv bruker **NAD-boostere**. De gode forskningsresultatene man har sett til nå er også grunnen til at dr. Fang-Stavem er en av dem som har valgt å bruke disse. Det samme gjør stadig flere seniorer som har satt seg godt inn i tematikken. På videodelingstjenesten YouTube kan man finne en rekke «vitnesbyrd» fra både 80- og 90-åringer som forteller om alle de gode virkningene de mener å oppnå, ►►►

som mer energi og bedre helse. Disse eldre entusiastene forteller at de ikke har tid til å vente 10-15 år til all forskningen er på plass, de velger heller å ta en sjans mens de enda kan det. En kuriositet å nevne er at flere av de nevnte seniorene også forteller at de gir **NAD-boostere** til sine aldrende hunder med oppsiktsvekkende gode resultater.

– Når det gjelder personer som har kreft vil jeg fraråde å ta det, sier dr. Fang-Stavem. Det har ikke vist noen negative effekter i forhold til kreft i dyreforsøk, men vi ønsker likevel å være føre på dette området. For alle andre mener jeg at vi allerede har svaret; vi ser at det virker.

SJELDNE ALDRINGSSYNDROMER

En svært spennende del av *NAD+* forskningen er gjort på sjeldne og svært alvorlige genetiske sykdommer som har det til felles at man får en alt for tidlig fysiologisk aldring og svært kort levealder. Studier har vist at personer med Werners syndrom og Ataxia telangiectasia, også kjent som Louis-Bars sykdom, har femti prosent mindre *NAD+* enn andre personer på samme alder, noe som gir mye skade på mitokondriene. Forskningsstudier som ble ledet av min tidligere sjef, professor Hilde Nilsen, har vist at det å tilføre *NAD*-boostere til barn med slike tilstander har gitt oppsiktsvekkende gode resultater, sier dr. Fang-Stavem. Dette er med på å gi nytt håp for tilstander der man hittil ikke har hatt noen effektive behandlingsformer.

PASJONSFRUKT OG GRANATEPLER

I studiene våre ser vi at det å ha et sunt kosthold er med på å forbedre minnestapet i Alzheimers-musene,

fortsetter dr. Fang-Stavem. Men vi ser også at det er spesielle forbindelser i noen typer mat som er ekstra effektive i forhold til å rense ut avfallsstoffer fra hjernen, noe som igjen fører til bedre energiproduksjon og cellereparasjon. Studier har vist at både pasjonsfrukt og granatepler inneholder slike molekyler som kan lindre hukommelsesproblemer og andre konsekvenser av demens. Disse resultatene er så positive at det nå planlegges kliniske studier på mennesker for å studere dette nærmere.

ALDRINGSFORSKNINGENS MÅL

Feltet for aldringsforskning er raskt voksende, og målet for den medisinske aldringsforskningen er flest mulig friske leveår, samt å komprimere den alvorlige sykdomsperioden de fleste vil få mot slutten av livet. I Norge er det nylig opprettet et *Norsk senter for Sunn Aldring* (NO-Age), som er det første tverrfaglige nettverket for aldringsbiologi med fokus på mysteriet rundt menneskets aldring på tre nivåer: Celle, individ og samfunn. Her er både Evandro Fei Fang-Stavem og svært mange andre forskere fra norske universiteter og fagmiljøer representert. Myndighetene har også satset stort på *Nasjonalt senter for aldring og helse*. Dette er et kompetansemiljø på aldring og eldrehelse som skal fremme helse, forebygge sykdom og gi forutsetninger for å leve med sykdom. For første gang i verdenshistorien går vi nå mot en befolkning som har flere eldre enn yngre personer. Politisk har dette kommet høyt opp på agendaen de siste årene, med et stadig større fokus både på både aldringsprosessen og livskvaliteten i eldre år. Håpet er at aldringsforskningen vil gi oss noen av verktøyene som samfunnet vil trenge for å kunne håndtere utfordringene som den helt nye demografien vi står overfor vil føre med seg.



Et anslag over det totale salget av *NAD+* boostere er blant annet gjort av tidsskriftet SciensDirect. I en artikkel med tittelen «Anti-Aging Pharmacology» viser de at minst 250 milliarder kroner brukes av verdens forbrukere til å kjøpe slike boostere, i hovedsak NMN og NR. Det antas at kjøpergruppen av disse produktene i stor grad er seniorer.

Med det enorme salgspotensialet som disse produktene kan ha, har også legemiddelindustrien meldt seg på. I USA forlangte legemiddelindustrien at NMN skulle bli forbudt å selge, fordi man ønsker å patentere varianter av disse stoffene som potensiell medisin under utvikling. De amerikanske legemiddelmyndighetene (FDA) gikk med på dette, noe som førte til store protester fra både kunder og fabrikanter som mente at en patentering og reseptbelegning av et naturlig virkestoff bare var et grep for å ta kontroll over et voksende marked. Også i Norge er det flere tilbydere av disse produktene, og Agelab.no er av de norske tilbyderne som får høye score fra kundene sine. Denne drives av dr. Theo Tilnes som er spesialist innen hjerne- og nervesykdommer. Dr. Fang-Stavem er en av flere rådgivende eksperter for Agelab, som et ledd i å kunne gi vitenskapelig oppdatert informasjon, forankret i medisinskfaglige etiske verdier. I utgangspunktet kan ikke naturlige stoffer eller prosesser patenteres, men hvis man har gjort noe med stoffet som blir en del av en løsning på et problem, kan patentering være mulig. FDA måtte gå tilbake på sin avgjørelse, men kampen om patenter og pengestrømmer er nok på langt nær over.

Bedre livskvalitet MED FYSISK AKTIVITET

Stadig flere studier om fysisk aktivitet og trening viser at seniorer både bevarer sin evne til å klare seg selv lengre, og får bedre livskvalitet, med regelmessig fysisk aktivitet. Faktisk vil helsegevinsten ved å trene ofte være større for de eldre enn for mange yngre.

DET ER ALDRI FOR SENT Å STARTE

I en artikkel i *Tidsskriftet for den norske legeforening* skriver Dr. Øyvind Kjerpeset at ingen medisiner kan konkurrere med helsegevinstene av fysisk aktivitet. En medisin som kunne etterligne en brøkdel av helsegevinstene som noen få minutter med fysisk aktivitet gir, hadde fullstendig revolusjonert medisinen sier Kjerpeset videre. - Den hadde trolig vunnet Nobelprisen over natten, vi hadde anbefalt den til alle våre pasienter, og den hadde blitt den mest verdifulle varen i verden.



Kjerpeset viser til nye statistikker der man kan lese at 75 prosent av Norges befolkning er inaktive, og at hele 80 prosent av helseutgiftene våre brukes til å reparere livsstilsrelaterte plager. Han sier videre at å jobbe i helsevesenet oppleves som å jobbe i bakvendtland. - Det å øse vann ut av skipet oppleves nærmest som bortkastet bruk av energi, spesielt når svært lite blir gjort med det grunnleggende problemet. Han avslutter sitt innlegg med en oppfordring om å være ærlige om vitenskapens krystallklare budskap; livsstil er helse, farmasi er reparasjon.



HELSEDIREKTORATETS ANBEFALING

- Voksne og eldre bør være fysisk aktive i minst 150 minutter med moderat intensitet per uke eller minst 75 minutter med høy intensitet per uke.
- Anbefalingen kan også oppfylles med kombinasjon av moderat og høy intensitet. For eksempel 90 minutter med moderat intensitet og 30 minutter med høy intensitet.
- Aktiviteten kan deles opp i bolker på minst 10 minutters varighet.

Eldre med nedsatt mobilitet og personer som er ustø, anbefales i tillegg å gjøre balanseøvelser og styrketrening tre eller flere dager i uken for å styrke balansen og redusere risikoen for fall.

“En medisin som kunne etterligne en brøkdel av helsegevinstene som noen få minutter med fysisk aktivitet gir, hadde **fullstendig revolusjonert** medisinen. Den hadde trolig **vunnet Nobelprisen** over natten, vi hadde anbefalt den til alle våre pasienter, og den hadde blitt den **mest verdifulle varen** i verden”.

Vellykket samarbeid med Bergen Eldreråd

TVEPS VEIEN TIL BEDRE TJENESTER

«Vi i LOP» har tidligere presentert TVEPS (Senter for tverrprofesjonell samarbeidslæring) der det tilrettelegges for å gi studentene praksis sammen i tverrfaglige grupper på mange ulike praksisarenaer.

Tekst: Margaretha Hamrin

Dette gir studentene muligheter til å videreutvikle sin faglige kompetanse samtidig som de lærer å samarbeide tverrfaglig gjennom en praktisk, arbeidsplassbasert oppgave sammen med andre profesjonsstudenter og i dialog med personalet på arbeidsplassen. Det er Universitetet i Bergen og Høgskulen på Vestlandet som har gått sammen med kommunene Bergen og Øygarden om å etablere TVEPS.

En av målsetningene med tverrprofesjonell samarbeidslæring er at studentene skal kjenne til andre helseprofesjoners kompetanse, hva disse kan bidra med på arbeidsplassen, samt å kjenne betydningen av å samhandle med mennesker (pasient/bruker/barn).

Med en aldrende befolkning blir det framover et stort behov for å jobbe smart i forhold til omsorg og tjenester. En aktiv samhandling mellom de ulike profesjonene innen helse- og omsorgssektoren kan tilføre viktige løsninger for disse sektorene. Dette er også bakgrunnen for en nylig bevilgning til Senter for tverrprofesjonell

samarbeidslæring (TVEPS) på 12 millioner fra Norges Forskningsråd. I en kommentar til bevilgningen uttalte nestleder i TVEPS, Merethe Hustoft ved HVL at: «Med en dramatisk økende mangel på helsepersonell, reduserte ressurser og en økt andel eldre i befolkningen, står verden overfor store utfordringer med å tilby effektive helse- og sosialtjenester av høy kvalitet til alle som har behov. Tverrprofesjonell utdanning og samarbeidspraksis kan løse disse utfordringene gjennom integrerte og mer effektive tjenester».

TVEPS-gruppene består av 4 til 5 studenter fra studiene sykepleie, ergoterapi, fysioterapi, vernepleie, sosialt arbeid, barnehagelærer, helsesykepleier, psykologi, medisin, farmasi, tannpleie, logopedi, odontologi, musikkterapi, ernæring, bioingeniør og juss. På denne måten får studentene videreutvikle sin faglige kompetanse samtidig som de lærer å samarbeide tverrfaglig gjennom en praktisk, arbeidsplassbasert oppgave sammen med andre profesjonsstudenter og i dialog med personalet på arbeidsplassen.

Sitter du i et eldreråd og ønsker få tips om hvordan din kommune eller by kan ha et lignende samarbeidsprosjekt?
Da kan du kontakte Nils Mæhle på tlf 90 92 26 73.



Bergen Eldreråd har de siste årene hatt samarbeid med TVEPS-studentgrupper på ulike områder. Et av disse områdene er «Digitalisering og digitalt utenforskap» der man så på hvordan kommunen kan overkomme barrierer knyttet til eldre sine evner og ønsker om digital kompetanse, for å kunne kommunisere med sine innbyggere og hindre digitalt utenforskap. Høsten 2024 jobbet to studentgrupper også med problemstillinger knyttet til demensomsorg i Bergen, de overleverte sine forslag til tiltaksplaner til Bergen eldreråd i begynnelsen av januar.

Nils Mæhle, som er leder av Bergen eldreråd, er svært fornøyd med det gode samarbeidet som eldrerådet har hatt med TVEPS-studentene, og ønsker å legge til rette for videre samarbeid der nye tematikker utredes.

EKSEMPEL PÅ FORSLAG TIL TILTAK:

Målsetning: Tilgjengelig informasjon og nok støtte for pårørende med demens

Tiltak: - Individuell plan med koordinator i kommunen/sosionom som har ansvaret for ca 10 personer. Denne personen har oversikt over de ulike tiltakene/tilbudene som er tilgjengelige i kommunen.

- At det utarbeides en brosjyre/nettside eller lignende som fastlege eller den som utreder pasienten kan gi til pasientene og/eller pårørende. Det skal være en slags huskeliste med "alt som skal skje videre" og hva som er lurt å tenke på for pårørende og for den som får påvist demens, for eksempel å opprette fremtidsfullmakt i tide og hvilke tilbud som finnes i kommunen.



Kjernen i TVEPS er at studentene skal lære av, om og sammen med hverandre. Det gjøres ved at de får oppdrag som krever tverrfaglig samarbeid der de skal komme med forslag eller løse utfordringer i reelle arbeidssituasjoner.

Mye spennede HELSEPOLITIKK I 2025

Både to viktige stortingsmeldinger og en kreftstrategi for det neste tiåret er noe av det som skal behandles i Stortinget før valget til høsten.

Den første stortingsmeldingen som ventes i løpet av våren 2025 omhandler framtidens allmennlegetjenester. Kommuner over hele landet sliter nå med å få tak i fastleger, og hele 207.000 nordmenn står helt uten fastlege.

Den andre meldingen som ventes i løpet av våren 2025 er en ny prioriteringsmelding. Denne skulle etter planen vært lagt fram i løpet av 2024, men ble kraftig forsinket. I 2016 vedtok et enstemmig Storting den aller første prioriteringsmeldingen for norsk helsevesen. Det ventes at prioriteringene i helsevesenet framover kan bli veldig vanskelige, der mange grupper vil rope høyt, og der både pasientorganisasjoner men også leger ønsker fokus på akkurat sine pasienter. For at politikere skal kunne stå samlet om en helhetlig helsepolitikk, og ikke la seg presse av for eksempel hvilke leger eller pasienter som måtte slippe til med store oppslag i media, var Stortinget opptatt av å lage et bredt forlik som alle partier kunne stille seg bak.

I den nåværende prioriteringsmeldingen, som ble vedtatt av et enstemmig Storting i 2016, er hovedprinsippet at graden av alvorlighet og stor nytte av tiltaket skal være førende prinsipper for alle prioriteringer i helsevesenet. I henhold til dagens prioriteringsregler er det derfor ikke lov å prioritere noen fordi de er til større nytte i samfunnet enn andre, fokuset er kun på medisinske behov og lik helsehjelp for alle. Dette prinsippet

har regjeringen ønsket å se nærmere på i arbeidet med en ny melding.

En ny studie fra UiO viser at dagens prioriteringsregler gir en fordel til eldre pasientgrupper med livstruende sykdommer, mens økt vektlegging av produksjonseffekter kan føre til en favorisering av yngre pasientgrupper i arbeidsfør alder. Regjeringen nedsatte derfor tre ulike utvalg til forberedelse for den nye prioriteringsmeldingen. Det ene utvalget som har sett på mulige nye prioriteringsprinsipper ble ledet av helseøkonom Hans Olav Melberg. I tillegg til hvilke perspektiver som skal legges til grunn for prioriteringer har det også vært jobbet med henholdsvis tilgang til medisiner og åpenhet rundt prioriteringer.

I 2022 fikk Helsedirektoratet i oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet å revidere og fornye «*Nasjonal kreftstrategi 2018-2022 – Leve med kreft*». Denne planen skulle opprinnelig vare til og med året 2022, men den ble forlenget i påvente av arbeidet med en ny strategi. Utkastet til en ny strategi var på ute på høring i 2023, og ble nylig lagt fram fra Helse- og omsorgsdepartementet. Myndighetene ønsker at den nye kreftstrategien skal ha en varighet på ti år, og det har blant annet kommet et økt fokus på kreft-forebygging i helsemyndighetenes nye strategi.

Det ventes at **prioriteringene** i helsevesenet framover kan bli veldig vanskelige. Stortinget var derfor opptatt av å lage et **bredt forlik** som alle partiene kunne stille seg bak.



Mulighet eller hvilepute? KUNSTIG INTELLIGENS

Politikernes håp er at kunstig intelligens (KI) kan demme opp for utfordringene med mangelen på yngre arbeidskraft. Men kan KI også true menneskeverdet vårt?

At håpet til KI er stort vises også gjennom bevilgningene av forskningsmidler. I 2023 ble det bevilget 1 milliard kroner over en femårsperiode til KI-forskning og utvikling. Nå i år er denne summen økt med ytterligere 300 millioner.

Myndighetene ser for seg mange ulike områder der KI skal kunne gi løsninger for en aldrende befolkning. Blant disse er muligheten for å stille raske diagnoser, noe som vil frigjøre viktig tid hos helsepersonell og kunne sikre korrekt medisiner. Muligheten for å følge nøye med på hvordan helseforløpet utvikler seg, slik at medisiner og andre tiltak kan settes inn raskt, er også et viktig aspekt med KI. Dette vil også åpne for å skreddersy medisiner til hver enkelt. Også i hjemmene våre ser man for seg at KI kan dekke en rekke funksjoner og dermed bli et viktig hjelpemiddel både i forhold til praktiske gjøremål og til å føle seg trygg. Et annet bruksområde som ofte trekkes fram er de kommunikasjonsmulighetene som KI kan gi, noe som kan redusere opplevelsen av ensomhet.

Forsker Pierre Lison ved Norsk Regnesentral har tidligere uttalt til NRK at KI aldri vil kunne erstatte

menneskelig kontakt, blant annet fordi den fullstendig mangler dømmekraft og empati. Nettopp derfor er han også svært skeptisk til at slike løsninger blir en del av et offentlig omsorgstilbud. – Det kan fort bli en slags unnskyldning for å satse mindre på omsorgstjenester som skjer ansikt til ansikt sa Lison til NRK.

Og det er nettopp de etiske og sosiale følgende av ny teknologi som mange stemmer mener må få en større plass i diskusjonen rundt hvilke muligheter som ligger foran oss. En maskin kan aldri bli et menneske, det er lett å undervurdere alle de psykologiske og fysiologiske prosessene som skjer i møtene og fellesskapet mellom mennesker. Empati er en menneskelig egenskap som innebærer å forstå og dele andres følelser, når man samhandler med en maskin blir denne samhandlingen en «enveiskjøring» fordi maskinen ikke har egne følelser. Mange røster mener at det som kan utfordres gjennom ny teknologi er menneskeverdet. I bunnen av hele denne store diskusjonen ligger det grunnleggende filosofiske og religiøse spørsmålet om hva det innebærer å være et menneske. Hvordan både samfunnet og den enkelte tenker om dette vil påvirke den store teknologiske utviklingen vi nå står ovenfor.



SØVNEN
ER SOM EN
TRYLLEDRIKK

Søvn og fremtidsfullmakt PÅ DAGSORDEN

LOP Moss har hatt en interessant start på året med to svært aktuelle temaer på medlemsmøtene i januar og februar.

SØVNENS MYSTERIUM

I februar var temaet «Søvnens mysterium» med fysioterapeut Anne-Sophie Schiøt Wiby som har jobbet mange år ved CatoSenteret rehabiliteringssenter i Son, hvor hennes interesse for søvnens betydning for mennesket startet. Hun bygget sitt foredrag på både erfaring fra eget arbeid og vitenskapelige forskning.



Søvn er som en trylledrikk! Etter en god søvn husker vi bedre, vi blir mer kreative og i godt humør. Det skjer en rekke positive ting i hjernen mens vi sover. Under dyp hvilesøvn pågår en renselsesprosess, hvor væsken flyter fritt i hjernen. Under lett hvilesøvn flyttes minnene fra et korttids lager til flere plasser hvor de hører hjemme i hjernen. Derav uttrykket «vi må sove på det». Under REM-søvn bearbeides følelsene. For eksempel er det under rem-søvn at traumer og psykiske påvirkninger bearbeides. Normalt klarer kroppen å innhente seg etter en dårlig natts søvn. Men når man blir eldre trenger man mindre søvn enn da man var ung. Det er viktig å ha et realistisk forhold til sitt søvnmønster. Ikke la oss lure av pulsklokka for den måler pulsen og ikke søvndybde. Men kanskje bli mer bevist på eget søvnmønster.

De mest vanlige søvnforstyrrelser er; tankekjør, psykiske utfordringer, sorg, smerter og ubehag i kroppen, og en variabel døgnrytme. Wibye foreslår å sette av tid på dagen til å tenke igjennom hva det er som forstyrrer søvnen, og fortalte også om vår «indre biologiske

klokke». Den er avhengig av døgnrytmen med lys og mørke. Den biologiske klokka sender signal til epifysen når det blir mørkt, slik at det kan produseres melatonin, et søvnhormon som hjelper oss å falle i søvn. Dette hormonet avtar med årene og kan da i noen grad erstattes ved å tilføre kroppen melatonin i tablettform. Dette gjøres i samarbeid med legen. Det advares mot å ta melatonin når man er ung fordi det kan ha en negativ virkning på utviklingen av eggstokk og testikler. Hjernen trenger dagslys, og for å bli naturlig trett bør man være i bevegelse i løpet av dagen. Schiøt Wiby foreslår at vi utnytter morgenlyset, går en tur ut og tar imot dagen. Dersom vi trenger en blund, bør den legges til midt på dagen, mellom lunsj og middag. Ikke ta en høneblund i ny og ne.

Hvem vil vel ikke reise med «søvntoget»? Det kommer og går til faste tider av vår søvnrytme, med 90 minutters mellomrom. Vi må være klar til å gå på «søvntoget» når det kommer! Togtidene avhenger av hvilken søvnrytme vi har innarbeidet, at vi legger oss og står opp til samme tid hver dag. Kaffe hindrer oss i å føle tretthet, det kan være en av grunnene til at vi ikke når «søvntoget».

FREMTIDSFULLMAKT

Tema for januarmøtet var fremtidsfullmakt og foredragsholder var advokat Marit Winnem. Fremtidsfullmakt er et privatrettslig alternativ til vergemål. Man kan med fremtidsfullmakt få en mulighet til å bestemme hva som skal skje etter at man har kommet i en tilstand hvor man ikke lenger har mental kapasitet eller fysisk mulighet til å ta avgjørelser på egne vegne. Marit Winnem understreket viktigheten av å sette opp slik fullmakt enten man gjør det som ektepar eller samboende, sammen eller hver for seg, eller som enslig. Man velger selv om fullmektig skal være en utenforstående eller av egne familiemedlemmer. Hele referatet fra møtet om fremtidsfullmakt kan du lese på nettsidene til Moss LOP ved å gå inn på <https://lop.no/lokallag> og så velge Moss lokallag.

Bonja Rønneberg, referent

Pass opp for DIGITAL SVINDEL

52 deltakere deltok på LOP Molde sitt møte i januar om digitale bedragerier, med foredragsholdere fra Møre og Romsdal politidistrikt.

Politioverbetjent Cecilie Valved hadde med seg kollega Kristin Austvik og tre unge politistudenter, og det ble mange spørsmål og kommentarer etter det dagsaktuelle foredraget. Digitale bedragerier og økonomisk kriminalitet er et økende samfunnsproblem over hele landet. I Møre og Romsdal politidistrikt er det nesten en fordobling av saker fra 670 i 2022 til 1.221 i 2024.

Svindelmetodene omfatter både telefonsvindel, SMS-svindel, svindel over e-post, kjærlighetssvindel, investeringssvindel, Mamma/ Pappa-svindel og falske nettbutikker. Svindlerne er både enkeltpersoner og organiserte kriminelle i inn- og utland, yngre personer i kriminelle miljøer og kunstig intelligens.

Svindlerne går bevisst etter folk som er eldre og utnytter folks ensomhet og sårbarhet. De utvikler stadig nye metoder for å lure folk, og de blir proffere i måten de opptrer på. Hvem som helst kan utgi seg for å være politi. Husk at BankID er personlig og skal aldri utleveres! Men unge blir også utnyttet, særlig på nett. Svindlerne spiller på følelsene dine, så:



STOPP (Det haster ikke)
TENK (Kan dette være svindel?)
SJEKK (Avsender på en annen måte?)



RÅD MOT BEDRAGERIER:

- Del aldri passord, pinkode eller Bank-ID!
- Bruk totrinnssverifisering!
- Ikke klikk på lenker fra ukjente avsendere!
- Aldri oppgi sensitiv informasjon!
- Hold programvarer oppdatert!
- Skift jevnlig passord og ha ulike passord.

NÅR DET FØRST HAR SKJEDD:

- Kontakt banken din umiddelbart (og/eller ring en venn/ familiemedlem)
- Anmeld forholdet til politiet
- Om mulig: Spar på bevis! (Skjermbilder, kommunikasjon, o.l.)

Liv Marie Øpstad, referent

SKRIVEGLEDE I SARPSBORG

Glatte fortau og høye brøytekanter hindret ikke 37 LOPere i å komme til årets første medlemsmøte i LOP Sarpsborg. *Skriventene*, ved Kari Englund og Marit Skaffestad Hornnes presenterte sin nye bok "Kvinnesprang - en antologi om mot, drivkraft og bristepunkt".

Skriventene er et aktivt skrivefellesskap som fylte 10 år i 2024. De deler gleden ved fellesskapet, å dele historier, skriveglede og noe man brenner for. De har tidligere utgitt "Med pensel og penn" til Sarpsborgs 1000-års jubileum og juleheftet "Julekurven". Forfatterne leste utdrag fra noveller, dikt, historiske beretninger, blant annet om kjente lokale kvinneskikkelser, og essays.

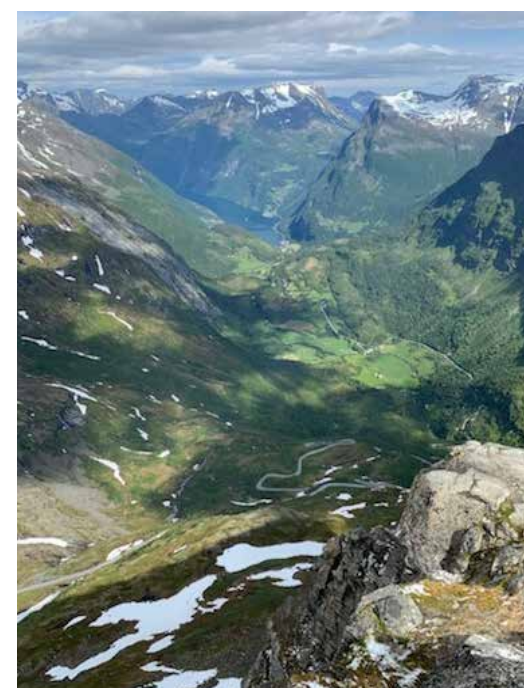


Glimt fra *TURER MED LOKALLAGENE*

TRONDHEIM PÅ SITT BESTE

LOP Kristiansund arrangerte overnattingstur 19. – 21. november 2024 til et Trondheim som viste seg fra sin beste side – 5-6 varmegrader, sol og bare gater! Vi var så heldige å få teaterbilletter til «Spargate», en julefortelling av Ingvild H. Risbøl. Så spaserte vi over Torget og statuen av Olav Trygvasson, som vårt bysbarn Dyre Halse hadde skjenka trønderne. Vi fikk oss en rimelig, enkel, men god stekt fiskepudding med dessert og hadde et trivelig opphold på Hornemansgården, senteret for pensjonistene i Trondheim. Om kvelden var vi med på guidet tur på Kalvskinnnet om Trondheims meir dystre historie. Interessant, men litt kjølig og av og til noen glatte partier. Vi tok oss en tur på kino på kvelden, der folk fikk velge og der noen fikk oppleve filmen om «Armand» av Halfdan Ullman Tøndel.

Mer om turen, skrevet av referent Tor Larsen, finner du på våre nettsider: lop.no/medlem/spennende-medlemsreiser



SPENNENDE TUR TIL NORDVESTLANDET

LOP Bergen og omland hadde tur 3. til 7. juni 2024. Denne gangen la vi norgesturen til Nordvestlandet. Vi hadde gjennomført en lignende tur i 2011, og den ble svært vellykket. Vi startet fra Bergen busstasjon med 16 deltakere. Første dag ble en lang busstur til Geiranger via Førde, Byrkjelo, Stryn og Hellesylt, der fergeturen mellom Hellesylt og Geiranger ble høydepunktet. En av deltakerne hadde vokst opp i Geiranger, og hun fortalte levende om livet langs fjorden og seinere om oppveksten i Geiranger. Det gjør guidingen mer troverdig og interessant. Særlig historien om bestefaren, som ble født på garden Knivsflå på en hylle ved siden av fossefallet De syv søstre en julenatt i 1892, gjorde sterkt inntrykk. Jordmora på 75 år som bodde i en dal lenger inne måtte gå langs den bratte fjellsiden for å ta i mot gutten, men rakk det ikke. Det gikk likevel bra. I dag er det nesten ikke mulig å gjenta denne turen.

Mer om turen, skrevet av referent Willy Jan Lønne, finner du på våre nettsider: lop.no/medlem/spennende-medlemsreiser

Fullt referat fra turene og *flere* bilder finner du på våre nettsider:
lop.no/medlem/spennende-medlemsreiser



OKTOBERTUR TIL SICILIA

I år ventet LOP Bergen og omland så lenge som mulig med utenlandsturen på grunn av de skremmende høye sommertemperaturene kontinentet opplevde, 40°C+ er i meste laget for oss eldre. Vi dro fra Bergen flyplass, Flesland, på formiddagen og fløy til Catania på Sicilia via Amsterdam, der vi møtte turlederen fra turoperatøren Escape Travel, professor i arkeologi Knut Ødegård. Han passet som hånd i hanske til gruppen vår på 22 deltakere, kunnskapsrik og en ypperlig formidler – han gjorde turen vår til en stor opplevelse.

Etter landing i Catania dro vi videre med buss til Giardini Naxosm hvor vi bodde på Hotel Sporting Baia i 4 netter. Hotellet lå rett innenfor en flott badestrand som fristet flere av oss i løpet av oppholdet her. Sjøtemperaturen var behagelig etter en lang varm sommer. Lufttemperaturen var ideell for oss nordboere, rundt 25°C på dagtid gjennom hele oppholdet. Middag spiste vi hver kveld kl 20 på forskjellige restauranter med stort sett italienske retter.

Mer om turen, skrevet av referent Willy Jan Lønne, finner du på våre nettsider: lop.no/medlem/spennende-medlemsreiser

BESØK PÅ FREIA SJOKOLADEFABRIKK

14 glade og kanskje litt søtsugne LOP-medlemmer fra Oslo lokallag besøkte Freia i begynnelsen av desember. Der fikk de omvisning, kaffe og sjokolade, og muligheten til å handle litt til jul. Deltakerne rapporterer om en kjekk tur, hvor man fikk boltre seg i sjokoladesmaking og handling, samtidig som man fikk historien til Freia Sjokoladefabrikk.

Freia sjokoladefabrikk tilbyr omvisning for grupper og enkeltpersoner i sine lokaler på Rodeløkka, der sjokoladelukten fra Freia har preget området siden 1889. Mer informasjon om dette tilbudet finnes her: www.freia.no/opplev-freia





Eldres medievaner

Oppslutningen om tradisjonelle medier som radio, aviser og lineær-TV er sterkt fallende hos yngre generasjoner, men seniorenne er fremdeles trofaste brukere av disse nyhetskanalene. Bare 21 prosent av 16-24 åringer ser på «vanlig» TV daglig, mens det samme tallet er 82 prosent TV-titting for befolkningen mellom 67 og 79 år og hele 86 prosent for personer over 80 år.

Det er også i pensjonistenes rekker at vi finner redningen for dagens papiraviser. Hele 42 prosent av dem mellom 67 og 79 år leser papiravis daglig. Spørsmålet blir hva som skjer etter hvert som nye generasjoner av eldre kommer til, eldre som er mer vant til å bruke nye medier fremfor de tradisjonelle. Vil vanlige aviser og TV overleve?

Seniorers tidsbruk

«Tidsundersøkelsen» fra Statistisk Sentralbyrå kartlegger hvor mye tid folk bruker til å utføre ulike aktiviteter. Der kan vi lese at seniorer bruker mindre tid til husarbeid enn for 20 år siden, samtidig som tid til inntektsgivende arbeid har økt. Når det gjelder hvordan seniorer disponerer fritiden bruker menn mer tid på TV-titting mens kvinner er mer opptatt med sosialt samvær og andre fritidsaktiviteter. Andelen tid som går med til lønnet arbeid synker jo eldre man blir, men samtidig stiger andelen hjelp som seniorenne bidrar med til andre. Dette dreier seg for eksempel om hjelp til barnepass og andre oppgaver til voksne barn eller andre man kjenner.



HJELP NÅR DU TRENGER DET!

Våre spesialrådgivere gir gratis bistand til medlemmene og personlig hjelp i saker der man ellers ofte bruker advokat.

Rannveig Bærheim er leder av LOPs pensjonsutvalg og gir bistand i saker som gjelder pensjon.
Tlf. 48 14 67 37/ E-post: ranveig.berheim@lyse.net

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



6				5			11	4		13			2		
		8	9	10			16					15	6		5
	2	5			3	13		10		1				14	4
3			15		4	6						1			
5			1				15			16	6	14			2
			4	16	13		6		11						1
11						10	4	5	14			9			
10					11				1	12					15
14					15	5				2					9
			16			3	2	14	15						7
13						14		12		8	7	16			
8			2	9	12			11				10			13
			14						3	4		13			8
9	13				2		3		16	6			1	12	
1		2	10					15			5	3	11		
		4			16		13	1			8				6

LØSNING:

6	9	10	2	8	14	12	1	13	11	16	7	3	4	5	15
9	4	16		5	9	13	15	14	12	8	6	10	2	7	1
14	12	14	5	10	6	16	7	3	4	15	2	8	11	13	9
16	6	12	14	1	5	9	10	2	3	4	11	13	7	15	8
8	4	15	2	9	12	16	7	11	5	3	1	10	14	6	13
13	11	6	5	4	10	14	1	12	9	8	7	16	15	2	3
12	1	9	16	11	6	3	2	14	15	10	13	4	8	5	7
14	3	10	7	13	15	5	8	6	4	2	16	11	12	1	9
10	9	7	13	14	11	2	5	8	1	12	4	6	3	16	15
11	15	16	6	3	1	10	4	5	14	7	2	9	13	8	12
2	12	14	4	16	13	8	6	9	11	15	3	7	5	10	1
5	8	3	1	12	9	7	15	13	10	16	6	14	4	11	2
3	10	13	15	2	4	6	12	16	8	5	14	1	9	7	11
7	2	5	11	8	3	13	9	10	6	1	15	12	16	14	4
4	14	8	6	10	7	1	16	3	2	11	12	15	6	13	5
6	16	1	12	5	14	15	11	4	7	13	9	8	2	3	10

	XORD .no	FLY- MASKIN	DE BESTE	SJOFELT		DEMPET	FLYT	PUBLI- SERING	TITTE
	→				↘	STRØM			
LØFTET OPP									
VERDS- LIG									STØY
KAN NOEN HA PÅ DAMENE	MUSK →					IDRETTS- FORENING			
BANKE	↓					SOLO		SORG	
NABOER								KRIGS- FAR- TØYENE	
SNØSPORT- FOR- ENING ↘		STØY	KNIVHUS	FLATE-MÅL GRUNN-TANKE		ANTAS BY I NEVADA			
DYR						ÆRLIG DRAP			
DÅRLIG					⌞		⬅	TIDL. NORGES STATS-BANER FORSORG	
VÆRLAG						TEATER-FORM SMÅSEI	AVGJØR ULL REIPET		
3570									
↳		KONKLUSJONEN MÅLVAKT							NORRØN GUD
SYV DAGER				MORENE HUD-SYKDOM	JOURNAL FLODEN				
APPELERE			SAMLIGE STIFT-Elsen			ILL-GJERNING STOFF			TØMME
FRELSE								➡	
SANG-GRUPPE	MUSIKK-FORM ➡				↓ ,	OBSERVATØRENE FRAM-FØRING			
ARVE-ANLEGG ↘				BIELV TIL DONAU SIST			NUMERAL KÅSOR-ENE		LUKTER FÆLT
SPRÅK						OPP-JAGET-HET GEMEN			
IKKE INN				↓					
↳		BLI GAMMEL DELSTAT I USA				RADIO-BØLGE BIBEL-NAVN		DRIKK IKKE JEG	
LÅT LYS-DIODE									
↳			POPU-LÆR SPORTER		BY OVER-GANG				
RAMME					➡			HUSDYR SLAG-STED	
MIDTVEST-STAT					ANFALL		AMMER		
GJETTER									
↳				PÅVIRKE					

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



Vinnerne får et
flaxlodd i posten!

**Disse ble vinnere
i siste utgave:**

Tor Jarle Larsen
Oslo

Karin B. Langsrud
Trøgstad

Susann F. Andersen
Våler i Østfold

Magnus Fure
Stadlandet

Astrid Lothe Sande
Lillehammer

10 GODE GRUNNER FOR MEDLEMSKAP I LOP

1. LOP organiserer pensjonister fra kommune, fylke og stat. LOP er partipolitisk og livssynsmessig nøytral.
2. LOP deltar i drøftingsmøtene med regjering og storting om trygdeoppgjørene og statsbudsjettene.
3. LOP er høringsinstans for departementene i saker av betydning for oss som pensjonister.
4. LOP har Pensjonsutvalg, Helse- og velferdsutvalg og komite for Eldrerådsarbeid som arbeider spesifikt innenfor sine fagområder.
5. LOP har to spesialrådgivere som gir gratis rådgivning til medlemmene innenfor pensjon/arv/booppgjør/testamente.
6. LOPs Kurs-Kontakt-Konferanseutvalg arrangerer kurs for tillitsvalgte lokalt.
7. LOP har et eget medlemsblad "Vi i LOP" som kommer ut tre ganger i året.
8. LOP har egen nettside www.lop.no og Facebookside som holder medlemmene oppdatert på det som skjer.
9. LOP tilbyr reiser i inn- og utland gjennom sine lokallag.
10. LOP sine lokallag tilbyr 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

LOKALLAGENE I LOP

INNLANDET

Gudbrandsdal
Birgit Dyrset

991 07 960 birglody@gmail.com

Lillehammer og omland

Anne Karin Lunke 901 96 798
annekarinlunke@outlook.com

MØRE OG ROMSDAL

Kristiansund
Tor Larsen

952 04 579
tl1013@online.no

Molde og omegn

Ragnhild M Bugge 909 57 004 rabbugge@online.no

NORDLAND

Midt-Helgeland

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

Rana

Bjørn Torstein Jakobsen 958 35 224 bjoernja@online.no

Vesterålen

Siri Randers-Pehrson 906 41 629 sirirrp@gmail.com

Vågan

Reidun Karjalainen 979 83 122
reidun.m.h.karjalainen@gmail.com

OSLO

Oslo
Karin Ståhl Woldseth 976 99 584
karin.woldseth@gmail.com

ROGALAND

Rogaland Sør

Björg Brekke Sørskog 906 69 184
bjorg.brekke.sorskog@kleppnett.no

TROMS OG FINNMARK

Tromsø

Betty Sabbasen 952 78 122
22bettysa@gmail.com

TRØNDELAG

Trondheim

Aage Borrmann 911 12 385
aage.borrmann@gmail.com

TELEMARK

Telemark

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

VESTFOLD

Larvik

Kari Dahle Halvorsen 480 44 839 karidh44@gmail.com

Sandefjord

Lill Holand 994 09 722
holand.lill@gmail.com

VESTLAND

Bergen og omland

Åge Rosnes 480 18 011 aarosnes@online.no

Voss og omland

Gunnvor Børsheim Lindland 959 67 184
gunnvorbl@gmail.com

AKERSHUS

Bærumsforeningen

Wenche Skard 482 20 860 wenc-ska@online.no

Romerike

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

ØSTFOLD

Indre Østfold

Trond Arve Løken 901 04 107
trond.a.loken@gmail.com

Moss

Turid Bakkerud 952 31 299 turinoe@online.no
Nørving

Sarpsborg

Gro Hansen 950 63 937 grohansen@getmail.no