

Nr.1 2026 - Årgang 81

Medlemsblad for LOP
- Landsforbundet for
offentlige pensjonister

Vi i LOP



Store endringer
i tjenestepensjonen

Aldersfientlige
fortauer

Fokus på
Kommunekommisjonen

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: 9.600

Frist for nr. 2 - 2026 15. juni 2026

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
Telefontid: 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

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

KOMITE FOR ELDRERÅDS-ARBEID

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

KONTROLL-KOMITEEN

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

REDAKTØR

Margaretha Hamrin
95 23 21 31
mgh@hamrin.no

INNHOOLD

Rapport fra sentralstyret	s. 5
Endringer i tjenestepensjonen	s. 6
Aldersfientlige fortæuer	s. 8
Grå masse - synet på alder	s. 10
Seniorer og renovasjon	s. 12
Kommunekommisjonen	s. 14
Viktige møteplasser	s. 19
Nytt fra lokallagene	s. 24

LOP - en viktig "vaktbikkje"

Gode LOP'ere,



«Ikke mobb senioren»

En kinesisk vismann sa følgende «Ikke døm et annet menneske før du har gått 1000 skritt i deres sko». Vi har en tendens til å dømme det vi ikke forstår og har grundig kjennskap til. Når vi hører at eldre på sykehjem og i omsorgsboliger blir trakkasert av ansatte og medboere, er det grunn til å reagere. Vi må være klar over at mange av de som lider i dag, også har et langt liv bak seg der de har møtt mye uforstand og vonde opplevelser. La oss sammen stå opp for de som er annerledes, og ikke dømme dem for den de er, og som de ikke har mulighet for å endre. Vi kan alle endre atferd i måten vi møter våre medmennesker på, slik at vi alle kan få en god og verdig alderdom. Vi må i så måte være gode forbilder for yngre generasjoner.

LOP er opptatt av ensomhet blant eldre

Forskning viser at ensomhet er farlig både for psykisk og fysisk helse. Enslige er ikke nødvendigvis ensomme, men etter at noen har mistet en av sine nærmeste, er det spesielt viktig at de blir sett og ivaretatt av venner og familie. Det er skremmende at selvmord blant eldre øker, at mange ikke lenger har noe å leve for. Nye og gamle bekjenskaper i gode sosiale settinger kan gjøre hele forskjellen.

Vi ønsker alle å kunne «Bo trygt hjemme», det krever ikke bare tilpassede boliger, det er også spesielt viktig å ha gode kollektivtilbud.

Våre lokallag har tilbud om medlemsmøter med spennende innhold, reiser i inn- og utland, kulturtilbud og bedriftsbesøk, som jeg håper alle benytter seg av.

LOP har inngått samarbeidsavtale med «Et aldersvennlig Norge»

Denne avtalen blir omtalt i neste nummer av «Vi i LOP», men dere kan gjerne gå inn på aldersvennlig.no der de har presentert LOP og omtalt vår avtale. Vi ser fram til et konstruktivt samarbeid framover.

Våre medlemmer kan føle seg trygge på at LOP skal være en «vaktbikkje» som skal følge med på sentrale og regionale vedtak som angår eldre, svare på høringer og være lydhøre for innspill fra medlemmene.

Rannveig Bærheim
Leder i sentralstyret i LOP



Våren er her, og den skal brukes til å verve flere medlemmer. LOP trenger hver og en av dere, og LOP trenger enda flere medlemmer. Jo flere vi teller, jo tyngre aktør blir vi både i forhold til pensjonistenes kulturelle, sosiale, helsemessige og økonomiske interesser. Og LOPs hovedsak er å ivareta den offentlige tjenstepensjonen, både for nåtidige og fremtidige pensjonister.

Oppfordringen til alle våre medlemmer er at dere reklamerer for LOP. Når dere er sammen med familie, venner og andre dere møter – legg inn en liten appell for Landsforbundet for offentlige pensjonister.

Vi har for tiden gående en vervekampanje på Facebook. Del den på din Facebook, slik at kampanjen sprer seg til flest mulig.

I første halvdel av 2026 vil det bli jobbet videre med kravene til både statsbudsjettet for 2027 og trygdedrøftinger for 2026. I møtene om statsbudsjettet skal saker av betydning for pensjonister tas opp. Tredje møte om statsbudsjettet er satt til 27. april. Datoer for trygdedrøftinger er satt til 18. og 20. mai.

Vi minner om at det på våre hjemmesider kan leses om hvilke høringer LOP har sendt inn svar på.

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 (kontaktinformasjon 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. Lokallagene er en hyggelig arena å møte andre pensjonister på. Kontaktinformasjon finnes bakerst i bladet.

Med ønske om en god vår!

Wenche Gandlie
daglig leder

LOP HAR SAMARBEID MED:



- Norsk Sykepleierforbund
- Skolelederforbundet
- Senteret for et aldersvennlig Norge
- Unio
- Norsk Radiografforbund



Nye og unge pensjonister må på banen for å ta vare på de offentlige pensjonene!

Det er midt i mars. Det er vår i luften. Og det er årsmøter rundt omkring i alle lag og foreninger. Ulike valgkomiteer har vært samlet og arbeidet hardt for å skaffe medlemmer til nye styre og råd. Det viser seg at dette kan være den aller vanskeligste jobben i hele organisasjonen.

Noe som går igjen i altfor mange sammenhenger er vegringen mot å ta på seg de forpliktelsene som et styreverv kan innebære. Og er det snakk om lederverv, så er det ofte helt umulig å få noen til å stille.

Dette gjelder idrettslag, kor, grendelag, foreldreutvalg og foreninger av alle slag, men ikke minst gjelder det lag, foreninger og organisasjoner som arbeider for og med eldre mennesker.

Vår egen organisasjon, Landsforbundet for offentlige pensjonister (LOP), har vært preget av dette ved valg av nye styre for våre lokale medlemslag i en del år. Dette gjør at enkelte lag har gått i dvale eller rett og slett blitt lagt ned.

Hva er grunnen til dette? Er det manglende interesse for saken? Er det slik noen har uttrykt: At alle vil gå til dekket bord, men ingen vil dekke det?

**De eldre er ikke ute,
men de yngre må med.**

Jeg tror ikke det. Min opplevelse er at vi har mange og dyktige medlemmer, men flere føler at tiden har løpt fra dem og at alderen tynger. De føler de har gjort sitt eller mangler krefter til å ta på seg nye verv og forpliktelser. Noen er også usikre på om de lenger har den kapasiteten som trengs på tross av at de har hatt viktige stillinger og fortsatt er dyktige medarbeidere. Dette er jo fullt forståelig. Så nå trenger vi nye krefter.

Derfor er det så veldig viktig at vi får med oss de nye og yngre pensjonistene. Som jeg skrev i «Vi i LOP» nr. 2 i 2025: «Offentlig tjenstepensjon er like viktig for deg som er født i 1963 og senere, som for deg som er født tidligere. LOPs viktigste oppgave er å sikre de offentlige pensjonistenes rettigheter.»

Dette er et budskap som må ut til alle som planlegger å gå av med pensjon tidlig og til dem som nettopp har gått av. De som er født i 1963 og senere, er de potensielt nye LOP-medlemmene.

Vi vet jo at pensjonene våre kan komme i skvis og nettopp derfor er det så viktig å ha et aktivt og sterkt LOP med lokallag i hele landet.

De eldre er ikke ute, men de yngre må med. Alle som har kjent på tryggheten ved å være medlem av en fagorganisasjon, vet at det kan være fint med seniormedlemskap, men fagforeningene våre er opptatt av lønn og de forstående lønnsforhandlingene. De deltar ikke ved trygdeoppgjøret. Det gjør LOP som har drøftingsrett både ved trygdeoppgjøret og statsbudsjettet. Det er LOP som arbeider for at de offentlige pensjonene ikke skal gå tapt eller forringes. LOP står på for de gamle, de nye og de kommende offentlige pensjonistene.

Dette må vi bli flinkere til å fortelle rundt omkring og invitere med oss venner og familie, kanskje har noen til og med barn som snart er pensjonister i offentlig sektor. Jo flere vi er, jo sterkere står vi og jo høyere stemme har vi.

Berit Lånke

Nestleder i sentralstyret i LOP

Store endringer i TJENESTEPENSJONEN

I 2025 fant det sted flere betydelige endringer på pensjonsområdet. Dette året markerte et tydelig skifte i hvordan både alderspensjon i folketrygden og den offentlige tjenstepensjonen blir opptjent og beregnet. *Vi i LOP* har snakket med Erik Orskaug som er spesialrådgiver i Unio om de viktigste endringene i pensjonssystemet.

Tekst: Margaretha Hamrin

- 1963-kullet ble 62 år i 2025, fra i fjor fikk dette årskullet som det første folketrygd kun etter de nye reglene og de får ny livsvarig offentlig AFP i tillegg til ny alderspensjon i offentlig tjenstepensjon, sier Orskaug. Dette innebærer at hele deres pensjonsopptjening følger de nye prinsippene for fleksibilitet, levealdersjustering og livslang opptjening, noe som skiller dem fra tidligere årskull som har hatt en kombinasjon av gamle og nye regler.

For å få full pensjon i den gamle ordningen i folketrygden måtte man ha stått i jobb i totalt 40 år, og pensjonen ble beregnet etter de 20 årene med høyest inntekt. For personer med offentlig tjenstepensjon måtte man ha stått i arbeid i 30 år for å oppnå full pensjon, og her var det ingen besteårsregel.

NY ALDERSPENSJON FRA FOLKETRYGDEN FOR 1963-KULLET OG YNGRE:

Livslang opptjening

I det nye systemet vil all inntekt man har fra man er 13 til 75 år gi pensjonsopptjening. Det finnes ikke lenger besteårsregler eller tak på antall opptjeningsår. Dette kan gjøre systemet mer rettferdig for dem som jobber lenge, som har varierende inntekt eller kommer sent inn i arbeidslivet.

Fleksibelt uttak

Man kan ta ut pensjon fra man er 62 år, og kombinere det fritt med arbeid. Jo lenger man venter med å ta ut pensjon, desto høyere blir den årlige utbetalingen. Dette gir større valgfrihet, men også større ansvar for å vurdere egen økonomi og avgangsalder.

Levealdersjustering

Pensjonen justeres etter forventet levealder for det gjeldene årskullet. Hvis levalderen i befolkningen øker, må man enten jobbe lenger eller akseptere lavere årlig pensjon.

Enhetlige regler

Tidligere årskull har en blanding av gamle og nye regler, noe som gjør systemet komplisert. 1963-kullet, og de som er yngre, følger kun det nye systemet som er enklere og mer forutsigbart.

Større sammenheng mellom inntekt og pensjon

Med det nye systemet står pensjonen man får i tydeligere forhold til det man har tjent gjennom livet. Dette betyr at ekstra arbeid, høyere inntekt og flere yrkesaktive år gir direkte utslag i pensjonen.

OFFENTLIG TJENESTEPENSJON FOR 1963-KULLET OG YNGRE:

For offentlig ansatte født før 1963 var pensjonen en kombinasjon av folketrygd og tjenstepensjon. For disse ble folketrygd og tjenstepensjon samordnet. For offentlig ansatte født i 1963 eller senere er det et helt nytt system som man har valgt å kalle påslagsmodellen.

Overgang til påslagsmodellen i offentlig sektor

1963-kullet er det første som fullt ut omfattes av den nye modellen for offentlig tjenstepensjon. Den innebærer at man opptjener en livsvarig påslagsbeholdning basert på inntekten for hver år man står i arbeid. Denne beholdningen omregnes til en årlig pensjon fra det tidspunktet man tar den ut. Ordningene med en

Samlet pensjon er nå mer avhengig av faktisk opptjening. I det gamle systemet med bruttoordningen var målet en samlet pensjon på rundt 66 prosent av sluttlønn ved full opptjening. Det gjelder ikke lenger.

garanti om en bestemt samlet pensjon, slik den tidligere bruttoordningen ga, er borte. Dette gjør offentlig tjenstepensjon mer likt folketrygden: Mer opptjening for hvert år du jobber.

Fleksibelt uttak – også i tjenstepensjonen

Akkurat som i folketrygden kan man ta ut tjenstepensjon fra 62 år. Man kan også kombinere uttak av pensjon med arbeid uten å få avkorting i pensjonen. Men årlig pensjonsbeløp blir høyere jo lenger man venter med å pensjonere seg. Dette er en stor endring fra tidligere, hvor tjenstepensjonen var mer rigid og ofte ble avkortet mot arbeidsinntekt.

Levealdersjustering gjelder også tjenstepensjonen

Levealdersjusteringen i folketrygden gjelder også for tjenstepensjonen fordi denne beregnes som en livsvarig ytelse, og må derfor fordeles over forventet levetid. Derfor må offentlig ansatte jobbe lenger for å få samme pensjonsnivå som tidligere årskull, akkurat som i folketrygden.

Samlet pensjon blir mer avhengig av faktisk opptjening. I det gamle systemet (bruttoordningen) var målet en samlet pensjon på rundt 66 prosent av sluttlønn ved full opptjening. **Det gjelder ikke lenger.**

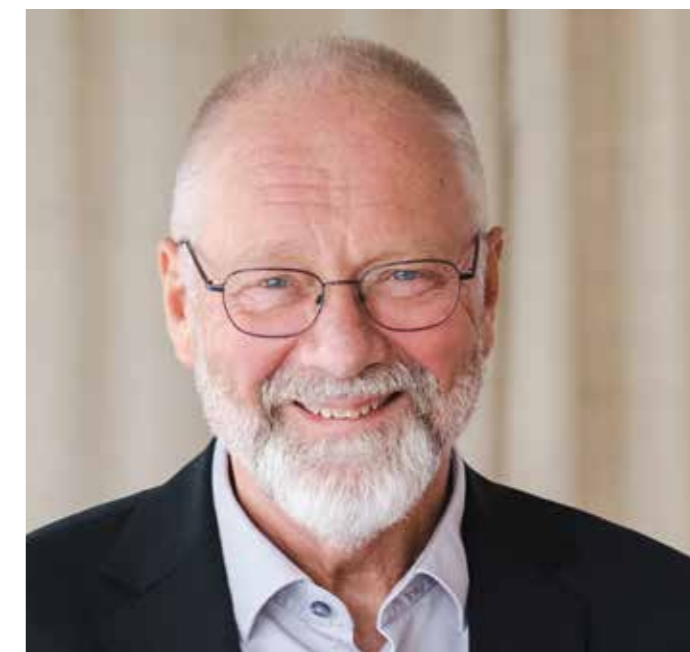
I det nye systemet:

- er det ingen garantert samlet prosentatsats
- pensjonen avhenger av inntekt, opptjeningstid og uttaksalder
- ekstra arbeid og høyere inntekt gir tydeligere utslag i pensjonen

Samordningen blir enklere

Tidligere var samordningen mellom folketrygd og tjenstepensjon komplisert og ofte uforutsigbar. Mange kjenner til «samordningsfella» som vi har skrevet om flere ganger, og som har ført til at offentlig ansatte som har stått i jobb til 72-73 års alder har mistet hele sin tjenstepensjon. Med nye regler beregnes folketrygd og tjenstepensjon uavhengig av hverandre, så legges de oppå hverandre uten samordningsfradrag. Dermed blir det nye systemet mer transparent og lettere å forstå. Erik

Orskaug understreker at for personer i offentlig sektor som har særaldersgrenser, kan regelverket være mer sammensatt enn for andre grupper. Særaldersgrenser innebærer egne regler for når man kan gå av, og hvordan pensjonen beregnes. De som har særaldersgrense får i tillegg et særalderspåslag, her er det imidlertid vanskelige avkortingsregler. I slike tilfeller er det derfor særlig viktig å sette seg inn i de konkrete reglene som gjelder for egen stilling og eget årskull, og eventuelt søke veiledning for å få et korrekt bilde av hvilke valgmuligheter man faktisk har.



Helt til slutt – har du et råd til de «nye pensjonistene» om hvordan de best kan navigere dette landskapet?

Mitt utgangspunkt er at hver enkelt må ta sine egne valg om når det er riktig å gå av. Samtidig er det ingen tvil om at det å stå i arbeid så lenge som mulig har stor betydning for pensjonsnivået den dagen man faktisk blir pensjonist. Hvert ekstra år i jobb gir økt opptjening. Selv det å jobbe deltid de siste årene før man tar ut pensjon kan gi et merkbart påslag, fordi all inntekt – også redusert stilling – bidrar til å bygge opp pensjonsbeholdningen. For mange kan derfor en gradvis nedtrapping være en god løsning som både gir mer fleksibilitet og samtidig øker pensjonen.

“Initiativ for mer gåing” - NÅR FORTAUENE BLIR ALDERSFIENTLIGE

Helsedirektoratet, Miljødirektoratet og Statens vegvesen holdt nylig et seminar der de presenterte tiltaket «Initiativ for mer gåing» som er en ny kampanje med tilhørende materiellpakke for å få folk, og særlig eldre personer, til å gå mer.

Tekst: Margaretha Hamrin

Et hovedtema på seminaret var at mange eldre velger bilen fremfor beina selv på korte sentrumsnære strekninger, og det ble vist fram ulike tiltak som skal motivere folk til å sette fra seg bilen til fordel for å ta beina fatt. Blant eksemplene som ble vist var blant annet malte fargefelt i asfalten og kunst i sentrumsgatene som var utviklet i samarbeid med skoler og næringsliv.

Det som imidlertid var påfallende, var at verken direktørene fra Helsedirektoratet, Miljødirektoratet eller Statens vegvesen – eller noen av de øvrige innlederne – nevnte elsparkesykler eller manglende strøing av glatte veier og fortau som årsaker til at eldre velger bilen fremfor å gå. Dette er forhold som de eldre gjentatte ganger har løftet fram, gjennom ulike kanaler, som reelle hindringer for å kunne bevege seg trygt og fritt til beins utendørs. Man må spørre seg om myndighetene i det hele tatt lytter til de eldres interesseorganer når politikk, kampanjer og veiledere som angår dem, utformes?

Eldreråd over hele landet har gjentatte ganger påpekt at svært mange eldre unngår å gå ut på grunn av frykten for å bli påkjørt av en elsparkesykkel, de velger heller å bruke bilen selv på svært kortestrekninger. På Landskonferansen for fylkeseldreråd i fjor sommer ble det vedtatt en uttalelse som beskriver hvor stort dette problemet er, denne ble sendt til alle relevante myndigheter. Bergen eldreråd gikk enda lenger og vedtok sist høst at de ville ha et totalforbud mot el-sparkesykler i Bergen sentrum. Eldrerådsleder Nils Mæhle forteller at han etter dette fikk mange henvendelser fra eldre i de ulike bydelene – blant annet Åsane – som heller ikke tør å gå ut der de bor. Resultatet blir at bilen brukes i stedet. Eldrerådet

i Bergen vedtok derfor i sitt møte sist november at det må innføres et forbud mot el-sparkesykler i hele Bergen kommune. Bergen Eldreråd, ved Nils Mæhle, har også sendt et direkte brev til samferdselsminister Jon-Ivar Nygård om denne saken, der han blant annet skriver: «*Èg er leiar i Bergen eldreråd og i AU for storbyeldreråda, og er oppteken av eldres situasjon i samband med bruken av elsparkesyklar. Mange eldre er no redde for å gå ut, og ikkje minst gå turar der det var trygt for elsparkesyklane.*»

GÅTURER ER BRA FOR OSS

Det er ingen tvil om at det å gå er svært viktig for helsen vår. Dette underbygges av en stor internasjonal studie som ble ledet av Norges idrettshøgskole. Studien viser at små daglige endringer i fysisk aktivitet kan gi merkbart bedre helse. Å gå fem minutter ekstra hver dag eller å sitte en halvtime mindre, vil gjøre en stor forskjell for de fleste voksne. Studien som er publisert i The Lancet, analyserte data fra over 135 000 voksne i Norge, Sverige, Storbritannia og USA. Forskerne fant at de som er minst aktive har mest å vinne: Fem ekstra minutter moderat aktivitet daglig kan redusere dødsrisikoen med rundt ti prosent. For dem som bare er aktive to minutter om dagen, kan dette redusere seks prosent av dødsfallene.

Da blir det naturlig å spørre seg: Hvordan kan Helsedirektoratet, Miljødirektoratet og Statens vegvesen lansere en kampanje for å få oss eldre til å gå mer, uten å ta opp den mest åpenbare årsaken til at mange ikke lenger våger seg ut i gatene – og som samtidig bidrar til økt bilbruk? Det er vanskelig å tro at dette skyldes uvitenhet.



ALDERSVENNLIG SAMFUNN?

En helt fersk måling fra Ipsos analysebyrå viser at 70 prosent av Oslo-folk mener elsparkesykler skaper utrygghet, 87 prosent av ikke-brukere føler seg utrygge på fortau og i gater, og 91 prosent mener elsparkesyklister ikke tar hensyn.

Når hele 87 prosent av befolkningen i alle aldre føler seg utrygge når man skal ut å gå i byens gater grunnet elsparkesyklene, hva er det da som får Helsedirektoratet, Miljødirektoratet og Statens vegvesen til å tro at kunst i gatene vil kunne friste de eldre til å sette fra seg bilen og ta fortauene fatt med livet og helsa som innsats? Retorikken fra myndighetene handler om inkludering, aktivitet og mobilitet. Realiteten er at vi eldre oftere enn noen gange møter barrierer som gjør mange av oss mindre mobile og mer isolerte. Man kan ikke både si at man ønsker aldersvennlige byer og samtidig overse de faktorene som gjør byene utrygge for eldre. Å be eldre om å gå mer, uten å gjøre det trygt å gå, er å skyve ansvaret over på dem som allerede føler seg utrygge. Det er ikke aldersvennlighet – det er ansvarsfraskrivelse.

VEKK FRA FORTAUENE?

I de fleste land er det en selvfølgelighet at elsparkesykler ikke hører hjemme på fortau. Norge har vært et unntak i denne sammenhengen, det har gått ut over tryggheten

til fotgjengere i alle aldre og har gjort fortauene våre aldersfiendtlige. En rekke personer har i lang tid stilt seg spørsmålet: Hvorfor skal Norge være det landet der fotgjengerne må vike?

Rett før jul vedtok et flertall på Stortinget nye regler som blant annet gir kommunene adgang til å forby bruk av elsparkesykler på fortauene. Når norske kommuner nå får mulighet til å forby kjøring på fortau, er det i tråd med internasjonal praksis. Da er det viktig at kommunene bruker den retten de får til å fatte nødvendige vedtak som kan gjøre fortauene våre trygge igjen. Her bør også eldrerådene kjenne sin besøkelsestid og legge press på kommunene for å gjøre fortauene både fotgjenger- og aldersvennlige igjen.

I Danmark, Sverige, Tyskland, Frankrike, Spania og en rekke andre land er reglene krystallklare: Elsparkesykler hører hjemme i sykkelfelt og veibane – ikke på fortau. I flere av disse landene ilegges det bøter for å bryte forbudet. Paris gikk enda lenger og fjernet hele utleieordningen etter gjentatte ulykker og massiv folkelig motstand. Begrunnelsen er den samme overalt: Fotgjengerne skal være trygge. Et forbud mot elsparkesykler på fortau er ikke radikalt. Det er helt normalt. Det er internasjonal standard. Og det er et nødvendig grep hvis vi mener alvor med å skape trygge, inkluderende og aldersvennlige samfunn.



Hele 87 prosent av befolkningen i alle aldre føler seg utrygge når man skal ut og gå, grunnet el-sparkesyklene.

Grå masse

Representasjoner av aldring og alderdom

I januar ble en ny bok som utfordrer forestillingen om alderdom som noe ensartet og problemfylt lansert. *Vi i LOP* har snakket med forfatterne Bodil H. Blix og Gudmund Ågotnes, som forteller at de først og fremst ønsker å utfordre fortellingene om eldre mennesker.

Tekst: Margaretha Hamrin

Boka er bygget opp med tydelige hoveddeler og små mellomspill underveis – som akter og intermezzoer i et teaterstykke. Det gjør at man enten kan lese den fra perm til perm, eller hoppe rett til de kapitlene man er mest nysgjerrig på. Begge deler fungerer godt.



Selv om forfatterne er akademikere, er teksten både lett tilgjengelig og underholdende. Dette er egentlig en bok alle bør lese, fordi tematikken angår oss alle – enten vi er unge, gamle eller et sted midt imellom.

I samtalen med *Vi i LOP* forteller Bodil H. Blix og Gudmund Ågotnes at de ønsket å skrive en bok om hvordan eldre mennesker omtales, fremstilles og representeres i samfunnet vårt – og å tenke litt langsommere og dypere rundt dette temaet. Hva er det egentlig som gjør at vi snakker om eldre mennesker på den måten vi gjør i dag?

Gudmund Ågotnes er samfunnsviter, mens Bodil H. Blix er sykepleier og gerontolog med alderdom som sitt fagfelt.

– Det har vært utrolig givende å skrive en bok der disse to perspektivene møtes, sier de to forfatterne til *Vi i LOP*. – Å undersøke tematikken alderdom både faglig og samfunnsmessig har gitt nye innsikter.

–Vi samarbeider veldig godt, og bokprosjektet baserer seg i høy grad på dette samarbeidet. Samtidig opplever vi at innenfor strenge akademiske rammer og sjangre, særlig vitenskapelige artikler som vi oftest skriver, så kommer noen av poengene våre litt til kort, sier Gudmund. Derfor bestemte vi oss for å prøve å få fram disse større perspektivene i et bokformat. Når vi skriver bøker, blir det ofte antologier med vitenskapelige kapitler, der vi fungerer som redaktører og ulike forfattere bidrar. Denne gangen valgte vi i stedet å samskrive en hel bok. Det er faktisk ganske uvanlig – og både utrolig spennende og ganske krevende. To stemmer skal få plass samtidig.

Ideen kom opprinnelig fra Gudmund, forteller Bodil. – Og jeg synes boka har en veldig kul tittel. Vi skrev tidlig at det nesten er litt synd at boka er på norsk, for på engelsk ville ordspillet grey matter kommet enda tydeligere fram: både som en grå masse og som noe som betyr noe. Det var utgangspunktet for tittelen, og derfra begynte vi å spinne videre. Den første hoveddelen av boka handler om ulike forståelser av alderdom, om alderisme og om hvordan man ser på eldre mennesker.

Deretter kommer et mellomkapittel der forfatterne reflekterer over hvordan demografi brukes nesten som et skremselsbilde, et retorisk virkemiddel for å skape panikk, som om det er noe fryktelig at det blir flere eldre i samfunnet. Den andre hoveddelen handler om hvordan stat, politikk og ulike policy-prosesser er med på å forme forestillingene om alderdom. I det siste kapittelet vender forfatterne tilbake til hvordan eldre mennesker blir sett på av andre, og hvordan dette også påvirker hvordan de ser på seg selv.

Det er jo ingen tvil om at demografi nå blir omtalt som en av de store samfunnsutfordringene. Men hva er det egentlig som beskrives som problemet: At vi blir så mange eldre, eller at det er så få unge?

– Det er et stort og godt spørsmål. I boka beskriver vi hvordan problematiseringen ofte blir unyansert, særlig i kapitlet om demografi viser vi hvordan det skapes et skremselsbilde. Vi er ikke demografer, så vi gjør ingen beregninger av hvordan situasjonen vil se ut om 30 år. Men vi er opptatt av fortellingen som skapes gjennom demografien, og at denne fortellingen ofte blir tatt for gitt, som en slags vedtatt sannhet. Mange av tilnærmingene til dette demografiske «problemet» gir sikkert mening innenfor sine fagfelt. Men det vi ønsker å vise, er hvordan måten vi snakker om demografi på, i seg selv former hvordan vi forstår alderdom, understreker Bodil. Hvis vi lar denne katastrofefortellingen, ideen om en «silver tsunami» eller en samfunnsødeleggelse knyttet til aldringen av befolkningen, stå uimotsagt, så risikerer vi å bli handlingslammet. Det kan minne litt om måten vi snakker om klimakrisen på: Det blir så voldsomt og uoverkommelig at man til slutt sitter igjen med følelsen av at det ikke finnes noe vi kan gjøre. Jeg er bekymret for at hvis dette narrative får dominere, så ender vi opp med å akseptere påstander som at det ikke er bærekraftig å gi folk trygge tjenester når de blir gamle. Da gir man i praksis opp. Derfor kjenner jeg et behov for å pirke i og nyansere denne fortellingen.

**Denne tematikken angår oss alle
– enten vi er unge, gamle
eller et sted midt imellom.**

I boka diskuteres også brukermidvirkning, forfatterne argumenterer for at måtene dette organiseres og gjennomføres på i Norge i stor grad er juridisk definert. Her peker de på eldrerådene som eksempel, og hvordan det blir en form for andregjøring når eldreråd i lovverket likestilles med råd for personer med funksjonsnedsettelse. – Innenfor mitt fagområde,

samfunnsarbeid og deltakelse, snakker vi om tokenisme når medvirkning ser bra ut på papiret, men den reelle innflytelsen er begrenset, sier Gudmund. I noen tilfeller kan slike ordninger til og med fungere som et politisk alibi for å gjennomføre beslutninger som allerede er tatt. Når det er sagt: Det er positivt at eldreråd finnes – alternativet ville vært verre. Men vi mener at brukermidvirkning kan og bør forstås langt bredere enn dette. Det kan ikke reduseres til en sjekkliste der man kan kryse av for at “noen er blitt hørt”.



Professor Bodil H. Blix
Foto: Espen Sørsdal Eriksen, UiT

Grå masse minner oss om at fortellingene vi skaper om alderdom også er med på å forme virkeligheten. I stedet for tradisjonell fagfelleevaluering har forfatterne valgt å involvere to pensjonister og en tidligere student som rådgivere underveis – blant dem Nils Mæhle, leder av LOPs eldrerådskomiteé. Alt i alt blir boka en viktig motstemme som utfordrer det bildet som nå er i ferd med å etablere seg av alderdom, og de eldre, i politikk og medier.



Gudmund Ågotnes

Når kildesortering blir mer enn miljø

TILPASNING FOR EN ALDRENDE BEFOLKNING

Bo hjemme-reformen bygger på at eldre skal bo hjemme lengst mulig, mestre daglige gjøremål og være mest mulig selvstendige. Avfallshåndtering er et av mange konkrete eksempler på hvorfor kommunale ordninger må utformes med tanke på de eldre innbyggernes behov, for å kunne nå reformens mål om å styrke hverdagsmestring og redusere presset på hjemmetjenestene.

Tekst: Margaretha Hamrin

I Norge startet utviklingen av et renovasjonsvesen allerede på 1500-tallet med strenge byreguleringer der det blant annet ble innført forbud mot å kaste avfall i gater og elver. Nattmenn var et eget yrke for kloakktømming, disse ble behandlet så dårlig i samfunnet at myndighetene innførte egne lover for å beskytte dem. I 1860 ble den norske **Sunnhetsloven** innført, renovasjon ble da et kommunalt ansvar og nattmennene ble kommunalt ansatte. Både Sunnhetsloven og reguleringen av renovasjonsbransjen fulgte i kjølvannet av de endringene som den industrielle revolusjonen førte med seg. Etter hvert fikk også skraphandlerne en viktig rolle i avfallshåndteringen, spesielt i forhold til materialgjenvinning. Men det var på 1950-tallet at forbrukersamfunnet tok av for alvor, dermed begynte også avfallsmengden å øke betraktelig. I 1988 kom den aller første formen for kildesortering med innføringen av glass-sortering i Oslo, og på 1990-tallet begynte norske kommuner å opprette egne kommunale eller interkommunale avfallsselskaper.

Kildesortering i Norge er nå et sentralt miljøtiltak der man har fått på plass et ganske omfattende system for å sortere avfall både hjemme, på arbeidsplassen og i det offentlige rom. Systemet omfatter sortering av papir og papp, glass- og metallemballasje, plastemballasje, matavfall/bioavfall, restavfall og tekstiler. Mange kommuner tilbyr også returpunkter for spesialavfall som elektronikk, farlig avfall og større gjenstander.

Vi i LOP har snakket med administrerende direktør i ROAF (Nedre Romerike Avfallsforedling), Synnøve Bjørke, om tematikken eldre befolkning

og renovasjon. Mange kommuner digitaliserer informasjon, varsler og løsninger i et tempo som gjør at en del eldre ikke klarer å henge tritt i forhold til hva som kreves av innbyggerne. Bo hjemme-reformen legger stor vekt på at eldre skal mestre de daglige gjøremålene selv. Kildesortering virker kanskje som en liten hverdagsoppgave, men i praksis blir den et godt eksempel på hvordan helt vanlig hverdagsmestring kan bli utfordret hvis tjenester og systemer ikke er tilpasset en aldrende og ikke-digital befolkning. – Bo hjemme reformen og en aldrende befolkning har ikke vært oppe som en egen tematikk i forhold til avfallshåndtering og kildesortering sier Bjørke, som de siste fem årene også har vært styreleder i Avfall Norge.

Bjørke påpeker at renovasjonsbransjen har gått gjennom enorme endringer i løpet av en ganske kort tid. – Der vi tidligere gjenvant 2 prosent av avfallet og gravde ned 98 prosent på avfallsdeponier er dette bildet snudd opp ned; nå gjenvinnes 98 prosent av avfallet mens 2 prosent går til deponi. De 2 prosentene som ikke kan gjenvinnes er stort sett avfall som inneholder asbest og farlige kjemikalier. Det er opprettet egne deponier for denne typen avfall.

Kildesortering er en hverdagsaktivitet som krever både tilgang til informasjon og forståelse av systemer. Hvordan opplever dere i ROAF at den eldste delen av befolkningen, som ikke er like digitale som de yngre, mestrer dette?

– Å ha tjenester som servicetelefon og fysisk utsendelse av informasjon har vært viktige deler av kommunikasjonen fra ROAF. Det siste året har det vært en utrulling av egne beholdere for matavfall. Vi merker en forskjell i



“Der vi tidligere gjenvant 2 prosent av avfallet og gravde ned 98 prosent på avfallsdeponier er dette bildet snudd opp ned; nå gjenvinnes 98 prosent av avfallet mens 2 prosent går til deponi”.

befolkningen der de yngre i større grad kommuniserer og sender spørsmål til oss elektronisk mens den eldre delen av befolkningen ofte foretrekker å ringe til oss. Vi ser at det å ha et tilbud om kundeservice på telefon er viktig for de eldre, og spørsmålene de stiller oss er både relevante og fornuftige. Ved overgangen til flere beholdere og mer sortering har vi i tillegg til digital informasjon også sendt ut fysisk informasjon i posten, samt utstyrt de nye avfallsbeholderne med godt synlige «tagger» med informasjon. I tillegg sendes det ut SMS-er til alle abonnentene, og ROAF-posten som er et fysisk informasjonsbrev sendes ut med jevne mellomrom. Når nye ordninger innføres er også lokalavisene en god måte å nå den eldre delen av befolkningen på, både gjennom artikler og annonser.

En annen utfordring for eldre som ikke har den samme fysikken som tidligere er dunker som er for store eller tunge til at de klarer å håndtere dem. Hvis man ikke har noen til å hjelpe seg kan dette bli et stort hverdagsproblem?

– Flere avfallsselskaper, deriblant ROAF, har tilbud om egne serviceabonnement. Mot et tilleggsgebyr kan beholderen da stå lenger unna veien enn de standard 5 meterne, og renovatøren henter og setter tilbake

beholderne dine. Dette gjør det enklere for eldre som har en hage, innkjørsel eller et område hvor det er vanskelig å få frakket beholderen helt til veien. Ved et slikt serviceabonnement merkes beholderne med egne klistremerker.

Det har vært en del spørsmål rundt tekstilavfall, hvorvidt det er lov å kaste for eksempel ødelagte klær i restavfallet. Hvilke regler gjelder på dette området?

Grunnen til at det har blitt noe forvirring rundt dette spørsmålet er at det er ulike løsninger hengig av hvor man bor. På nasjonalt nivå er det lov å kaste ødelagte klær i restavfallet mens hele klær skal legges i gjenvinningsbokser som ulike frivillig organisasjoner har utplassert. Men så er det noen lokale renovasjonsselskaper som har regler som skiller seg fra de nasjonale. ROAF har for eksempel et automatisk sorteringssystem der ødelagte tekstiler henger seg opp og skaper mye forstyrrelser i sorteringen. Derfor vil vi ikke ha slike tekstiler i restavfallet. Foreløpig må innbyggerne selv frakte slikt avfall til gjenvinningsstasjonen, men det jobbes med løsninger som skal gjøre det enklere å kvitte seg med ødelagte tekstiler. Det beste er å forhøre seg med egen kommune, om hvordan deres regler er.



Bo hjemme-reformen er en nasjonal satsing som skal gjøre det mulig for flere eldre å bo trygt og selvstendig i eget hjem så lenge som mulig. Reformen tar utgangspunkt i at hverdagsmestring, forebygging og tidlig innsats er nøkkelen til å møte en aldrende befolkning uten at helse- og omsorgstjenestene blir overbelastet. Det innebærer at kommunene skal utvikle tjenester, teknologi og støtteordninger som gjør det enklere for eldre å klare daglige aktiviteter selv, få hjelp tidlig og oppleve trygghet i egen bolig.

Kommunekommisjonen:

ET SAMFUNN I ENDRING

Kommunekommisjonen skisserer i sin første delutredning (NOU 2026:1) behovet for en mer bærekraftig kommunesektor gjennom endret statlig styring. Mangelen på arbeidskraft fører til store utfordringer, særlig for utkantkommunene.

Tekst: Margaretha Hamrin

Våren 2025 ble Kommunekommisjonen opprettet. Hovedoppgaven til denne kommisjonen er å foreslå endringer i statens styring av kommunesektoren. De store endringene i befolkningssammensetningen som vi nå opplever, fører til at stadig flere kommuner står i en vanskelig situasjon med for lite arbeidskraft og en befolkning med et økende behov for tjenester. Dette vil kreve store omstillinger i årene som kommer. Kommisjonen skal blant annet se på hvordan man kan endre den statlige styringen av kommunene slik at det blir lettere å bruke ressursene godt, bruke de ansatte mer fleksibelt, og løse oppgaver mer effektivt. Kommisjonen skal også vurdere om det finnes regler eller praksiser som gjør arbeidet unødvendig tungvint, dyrt eller lite effektivt.

I januar 2026 ble den første delutredningen overlevert til kommunal- og distriktsminister Bjørnar Skjæran og finansminister Jens Stoltenberg. Den inneholdt flere konkrete tiltak for å redusere det statlige styringstrykket, og varsler også om flere tiltak i neste rapport. Delrapporten påpeker at en for sterk og detaljert statlig styring kan svekke både effektiv ressursbruk og lokaldemokratiet. En av de største utfordringene vi som samfunn vil møte på i årene framover er at de offentlige utgifter vil vokse raskere enn inntektene. Dette skyldes blant annet lavere inntekter fra oljesektoren og større behov, og dermed kostnader, i helse- og omsorgssektoren. Resultatet blir mindre økonomisk handlingsrom både for staten og for kommunene.

I henhold til tall fra Statistisk sentralbyrå vil det i årene som kommer bli flere eldre, men færre barn og færre personer i yrkesaktiv alder. Særlig i distriktskommunene ventes det å bli store utfordringer med altfor få personer i arbeid. I dag er det 3,7 yrkesaktive personer per

pensjonist, i 2040 vil dette tallet være 2,8 – og for de minst sentrale kommunene vil tallet da bli så lavt som 1,9. Samtidig vil den store økningen av eldre personer de neste 20 årene kreve langt mer arbeidskraft. Løsningen som kommisjonen skisserer, er at kommunene skal bruke den arbeidskraften de allerede har mer effektivt.

Dette er hovedpunktene i første delrapport fra Kommunekommisjonen:

- Avvikle lærernormen.
- Fjerne kompetansekrav i helse- og omsorgstjenesten.
- Legge øremerkede tilskudd inn i rammetilskuddet.
- Slå sammen klima- og naturtilskudd.
- Heve grensen for rapporteringskrav.
- Avvikle grunnskoletilskuddet.
- Forenkle investeringstilskudd til omsorgsboliger og sykehjem.

Så kan man spørre seg hvor realistisk det er at mer effektiv bruk av arbeidskraften kan løse de utfordringene som vi som samfunn står overfor? Kommisjonen peker på at mindre detaljstyring fra staten vil gjøre det lettere for kommunene å omstille seg og bruke arbeidskraften smartere. Samtidig finnes det klare begrensninger. Mange kommuner står i en reell mangel på arbeidskraft som ikke kan løses gjennom bedre organisering alene; det er rett og slett for få folk i arbeid. Den kraftige veksten i behovet for helse- og omsorgstjenester vil dessuten spise opp mye av gevinstene fra effektiviseringstiltak. I tillegg gjør stramme kommunebudsjetter det vanskelig å investere i ny teknologi, selv om slike investeringer ofte er en forutsetning for å hente ut effektiviseringsgevinster.

Et av medlemmene i Kommunekommisjonen, Helge Eide fra Kommunenes Sentralforbund (KS), har

Mange kommuner står i en reell mangel på arbeidskraft som ikke kan løses gjennom bedre organisering alene; det er rett og slett for få folk i arbeid.

tidligere uttalt at «politikkerne nå må være ærlige om hva innbyggerne faktisk kan forvente av kommunale tjenester, særlig i lys av strammere økonomi og mangel på arbeidskraft». Det er allerede et betydelig forventningsgap mellom hva innbyggerne tror de har krav på av tjenester og hva kommunene faktisk har ressurser til å levere. Det er derfor et særdeles viktig politisk ansvar å snakke sant, slik at befolkningen får

et realistisk bilde av hva man kan forvente seg fra det offentlige i årene som kommer, og hva man må være forberedt på å skaffe seg hjelp til på egen hånd og betale for selv. Å føre innbyggerne bak lyset med vakre løfter og tomme ord som det ikke finnes inndekning for vil bare forverre den allerede svært vanskelige situasjonen som kommunene nå befinner seg i.

Unio med dissenser mot Kommunekommisjonens innstilling:

Unios kommisjonsmedlem Geir Røsvoll har tatt dissens på flere punkter i den første delrapporten fra Kommunekommisjonen. Dette gjelder lærernormen, øremerkede midler og kompetansekrav i helse- og omsorgstjenesten. For det siste punktet sier Unio at et slikt grep vil svekke det faglige sikkerhetsnettet i kommunene, og kan føre til dårligere tjenester, redusert pasientsikkerhet, og økte forskjeller mellom kommuner. Dette vil ha negative konsekvenser både for kvaliteten på tjenestene, for innbyggernes trygghet og kommunenes evne til å tilby likeverdige tjenester. I tillegg er en slik utvikling ikke samfunnsøkonomisk bærekraftig fordi kompetanse bidrar til forebygging av sykdom, reduserer behovet for helsetjenester og gjør at flere kan stå i jobb fremfor å bli syke. Unio sier videre at kompetansekravene ble innført for å sikre forsvarlige og likeverdige tjenester etter overføring av oppgaver fra spesialisthelsetjenesten. De er en garanti for at innbyggerne får helsehjelp fra kvalifisert personell, og de bidrar til nødvendig kvalitet, pasientsikkerhet og beredskap. Et slikt tiltak kan ikke foreslås uten at det er gjennomført en grundig og bredt forankret konsekvensutredning av tiltakets konsekvenser for tjenestenes kvalitet. At kommunene har utfordringer med rekruttering, kan ikke brukes som et argument for å senke kompetansekravene. Tvert imot må dette utløse målrettede tiltak for å beholde helsepersonell og styrke utdanning, rekruttering og kompetansebygging – ikke svekke kravene til faglighet. Medlemmet Røsvoll mener forslaget bryter med kommisjonens eget mandat om å vurdere tiltak opp mot kvalitet og likeverd i tjenestene. Det representerer et skritt i feil retning og vil svekke utviklingen av en trygg, faglig forsvarlig og sterk offentlig helse- og omsorgstjeneste.

Høringsvar fra LOP

POSITIVE NYHETER OM NY POSTLOV

Etter å ha gjennomgått høringsvarene på lovforlaget til ny postlov, har regjeringen besluttet å at det fremdeles skal leveres post annenhver dag, og ikke én gang i uken slik regjeringen først hadde foreslått. LOP er en av aktørene som leverte høringsvar, dette svaret kan du lese her.

I desember 2025 ble utvalgets rapport lagt fram, denne rapporten inneholdt en rekke forslag som fikk sterk kritikk fra mange hold. Flertallet i Postutvalget gikk inn for at vanlig post som brev, magasiner og lignende skal hentes på et hentested. En åpning ble gitt for at personer som trenger postkasselevering likevel skal få muligheten til det, med levering av post én gang i uken. Det kom inn mange protester mot forslagene til Postutvalget og LOP var en av aktørene som leverte inn høringsinnspill med flere innsigelser. I vår høringsuttalelse støttet LOP mindretallet i utvalget som foreslo at Posten kan få nye samfunnsoppgaver. LOP viste i uttalelsen til prosjektet «På dørterskelen» som et eksempel på innovasjon som kan styrke tjenester for eldre, og vi knyttet dette opp til målsettingene i reformen «Leve hele livet» om at eldre skal kunne bo hjemme og leve aktive liv lengst mulig. Vi understreket også at Postutvalgets forslag ikke tok tilstrekkelig hensyn til sårbare grupper og at postlevering fortsatt må være en grunnleggende tjeneste i samfunnet.

Mot slutten av 2025 sendte så regjeringen et utkast til ny postlov på høring. Regjeringen foreslo der at alle innbyggere skal få post levert i postkassen én gang i uken, og at de som ønsker det, skal kunne bestille hyppigere levering mot betaling. Det ble også lagt opp til at avisdistribusjon skal sikres minst tre dager i uken, og at utleveringsdagene skal tilpasses lokalavisene

Her kan du lese LOPs**høringsuttalelse til regjeringens lovforslag:**

Landsforbundet for offentlige pensjonister (LOP) gav i fjor vår uttalelse om utredningen fra Postutvalget.

Vi ser at relativt få av forslagene våre er hensyntatt. Et positivt unntak er at postomdeling skal fortsette i tiden fremover. For øvrig ser vi at samtlige endringer har som hovedformål å spare penger. Innsparinger trengs på mange samfunnsområder, men bør ikke skje på bekostninger av eldre og seniorer som i mange tilfeller verken er digitale eller mobile, noe forslagene til regjeringen forutsetter at alle er.

LOP reagerer nå sterkt på at innspillene om «dørterskeltjeneste» er helt ute av regjeringens forslag. Vi pekte på dette i vår uttalelse til Postutvalget: 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 ca. 1,1 millioner pensjonister i Norge. «På dørterskelen» bør fortsette ut over prøveperioden. Dette handler om både beredskap, sikkerhet og trygghet for innbyggere over hele Norges land. Krigen i Ukraina viser tydelig at hvor viktig posten er i krisesituasjoner, blant annet gjennom transport av medisiner, mat og kritisk informasjon. I tillegg ville en slik innovasjon bidra til å styrke folkehelsen og inkludering.

Prosjektet «På dørterskelen» anbefales å bli innført i hele landet. LOP vil påpeke at ordningen må finansieres av staten, gjerne som et beredskapstiltak.

LOP - en viktig stemme for alle med

OFFENTLIG TJENESTEPENSJON

LOP er en av fire organisasjoner som representerer seniorer, og som har drøftingsrett i trygdeoppjøret. Vi deltar i møter med regjeringen der vi legger fram krav og synspunkter, og drøfter hvordan pensjoner og trygdeytelser skal reguleres for det kommende året.

Drøftingsretten gir LOP en viktig stemme i denne prosessen, på vegne av alle som har offentlig tjenstepensjon.

Hver vår sender regjeringen ut et tallgrunnlag fra Teknisk beregningsutvalg om lønnsvekst og prisvekst. Disse tallene pleier å komme i løpet av april måned. Regjeringen møter så organisasjonene til drøftinger der organisasjonene presenterer sine synspunkter og krav. En viktig del av organisasjonenes krav handler om regulering av pensjoner og trygdeytelser i tråd med lønns- og prisutviklingen. Det er forventet at trygdeoppjøret i 2026 vil fokusere på balansen mellom lønnsvekst og prisvekst, slik at pensjonister og trygdede ikke taper kjøpekraft.

Etter drøftingene fastsetter regjeringen reguleringen av pensjoner og trygdeytelser. Denne fastsettelsen bygger som regel både på tallene fra Teknisk beregningsutvalg, innspillene fra organisasjonene og andre politiske prioriteringer. Det endelige vedtaket fra regjeringen

pleier å bli offentliggjort etter drøftingene, vanligvis i andre halvdel av mai. Regjeringen legger så fram sitt forslag til nye satser for pensjoner og trygdeytelser for Stortinget, og det er Stortinget som gjør det endelige vedtaket om reguleringen. De nye satsene for pensjoner og trygdeytelser trer i kraft fra 1. mai i gjeldende år og økningen i ytelsene fra 1. mai kommer som en etterbetaling på juni-utbetalingen fra NAV.

Fra LOP deltar sentralstyreleder Rannveig Bærheim og daglig leder Wenche Sandlie i trygdedrøftingene. Ansvarlig departement for trygdedrøftingene er Arbeids- og inkluderingsdepartementet, og i år møter organisasjonene den nye Arbeids- og inkluderingsministeren Kjersti Stenseng (Ap).

Som interesseorganisasjonen for alle med pensjon fra stat eller kommune er LOPs hovedsak er å sikre den offentlige tjenstepensjonen, dette er også den fremste saken for LOP i årets trygdedrøftinger.

DRØFTINGSMØTER OM STATSBUDESJETTET

Lop deltar også i dialogmøter med arbeids- og inkluderingsministeren om statsbudsjettet. Etter at regjeringen har lagt fram sitt forslag til statsbudsjett på høsten inviteres ulike organisasjoner til dialogmøter, herunder noen av organisasjonene for seniorer og pensjonister. Her legger LOP fram sine krav for statsbudsjettet og vi er med i drøftinger rundt prioriteringer og konsekvenser av budsjettforslaget.

Våre krav for statsbudsjettet for 2027, som ble lagt fram i møtene med arbeids- og inkluderingsministeren i november/desember 2025, ble presentert i forrige utgave av *Vi i LOP*. Disse kravene var inndelt i fire hovedkapitler: 1. Alderspensjon/tjenstepensjon 2. Kommuneøkonomi 3. Endringer i skatteregler 4. Helse- og sosialutfordringer.

Brev til partiene- før lokalvalget 2027

I forrige utgave av *Vi i LOP* satt vi fokus på at tidenes eldste befolkning nå blir representert av tidenes yngste stortingsrepresentanter, og hvordan dette er et demokratisk problem. Styret i Bergen og omland LOP har sendt en oppfordring til alle partiene i Vestland fylke med oppfordring om å forhindre ligende underrepresentasjon i det kommende lokalvalget i 2027. Her kan du lese hele brevet:

Til partiene i Vestland

Arbeiderpartiet, Fremskrittspartiet, Høyre, Sosialistisk Venstreparti, Senterpartiet, Rødt, Miljøpartiet de grønne, Kristelig Folkeparti og Venstre

Stortingsvalget 2025 er over. Resultatet viser at av 169 representanter er den eldste 66 år. Det betyr at senioren og pensjonistene i samfunnet er betydelig underrepresentert. Det var om lag 4,2 millioner stemmeberettigede ved valget. Antallet alderspensjonister nærmer seg 1,1 millioner. Misforholdet er stort. Demokratiet går glipp av mye erfaring og kompetanse. Vi i forbundet har skrevet om dette i en ytring på NRK sist sommer.

I 2027 er det valg til fylkesting og kommunestyre. Landsforbundet for offentlige pensjonister (LOP) er bekymret for at eldre kan bli underrepresentert også ved disse valgene. Vi ber derfor partiene ta grep for å hindre dette. Vi vet at det ikke er lenge til nominasjonsprosessene begynner. De fleste setter ned sine nominasjonskomiteer på årsmøtene i begynnelsen av 2026. Vi ber om at dette brevet formidles til fylkets nominasjonskomitee og tilsvarende til lokallag så tidlig som mulig. Det er også et poeng å få med seniorer i nominasjonskomiteene. Det er viktig at valglistene inneholder personer som representerer de eldre.

Ved lokalvalgene i 2027 har omlag 4,4 millioner mennesker stemmerett. Tallet på alderspensjonister vil være omlag 1,1 millioner og regner vi med aldersgruppen mellom 65 og 67 så vil senioren utgjøre ca 25 prosent av velgerne i 2027. Vi ber partiene sikre en representasjon som avspeiler befolkningssammensetning på best mulig måte.

Senioren har betalt, og betaler fortsatt, sine skatter og avgifter. Vi har mye erfaring og kompetanse og vi ønsker å ivareta interesser knyttet til helse, omsorg, kultur, transport og deltakelse i samfunnet på lik linje med resten av befolkningen. Eldrerådene er en fin arena for rådslag, men alle vet at det er viktigere å være til stede i fora der beslutningene tas.

Fint om dere tar dere tid å besvare dette og fortelle hvordan dere tar det videre.

Hilsen Styret i Landsforbundet for offentlige pensjonister, Bergen og omland



Ved lokalvalgene i 2027 har omlag 4,4 millioner mennesker stemmerett. Tallet på alderspensjonister vil være omlag 1,1 millioner og regner vi med aldersgruppen mellom 65 og 67 så vil senioren utgjøre ca 25 prosent av velgerne i 2027.

Møteplasser- avgjørende for et godt liv

Kommunenes Sentralforbund (KS) har de siste årene løftet fram betydningen av levende møteplasser som en sentral del av arbeidet med å styrke folkehelse, fellesskap og trygghet i norske lokalsamfunn. Et økende antall eldre bor hjemme lenger, da blir sosiale arenaer – både formelle og uformelle – avgjørende for å forebygge ensomhet, skape aktivitet og bidra til et inkluderende nærmiljø.

Arbeidet med levende møteplasser henger tett sammen med Bo hjemme-reformen. Året 2026 er bestemt av KS å være et år som særlig retter fokus mot innendørs møteplasser for eldre. Det har også kommet en større nasjonal utlysning i år på 70 millioner kroner til tiltak og aktiviteter for de eldre. Denne ordningen skal blant annet bidra til å styrke lokal aktivitet og sosiale møteplasser, bidra til økt digital kompetanse og livskvalitet for eldre. Tiltak der de eldre selv deltar som frivillige vil bli prioritert.

NÆRBUTIKKEN

– EN UNDERVURDERT MØTEPlass

I mange lokalsamfunn er nærbutikken mer enn et sted å handle. Den fungerer som en sosial arena, et sted for små samtaler og et sted der kjøpmannen ofte er den første som merker at noe ikke er som det skal. Endringer i adferd, tegn på sykdom eller begynnende demens blir ofte fanget opp her før andre tjenester kommer på banen.

Tilgang til en lokal butikk er derfor en viktig del av et aldersvennlig samfunn. Flere kommuner gir i dag tilskudd til nærbutikker for å etablere et lite kaffehjørne i butikken der folk kan møtes. På små steder, der andre tilbud er få, kan slike tiltak være helt avgjørende for at folk kan bli boende hjemme.

ELDRESENTRER

OG FRIVILLIGHETSENTRALER

Norge har rundt 550 frivillighetssentraler, og hele 94 prosent av brukerne her er seniorer. Mange steder brukes betegnelser som aktivitetssenter eller seniorsenter, og driftsmodellene varierer fra rent frivillig drift til

kommunal drift, eller en kombinasjoner av disse.

Felles for sentrene er at de tilbyr et bredt spekter av aktiviteter, ofte kombinert med rimelig middagservering på hverdager. De fungerer som viktige arenaer for sosial kontakt, mestring og deltakelse.

Samtidig står sentrene overfor to store utfordringer:

1. Stram kommuneøkonomi

Mange sentre melder om økonomisk usikkerhet som gjør det vanskelig å opprettholde drift og aktivitetstilbud. Når budsjettene strammes inn, rammes ofte de forebyggende og sosiale tiltakene først.

2. Endringer i frivilligheten

Yngre pensjonister viser i økende grad mindre interesse for faste frivillige oppgaver. Dette skaper utfordringer for sentrenes drift, som i stor grad er basert på frivillige som kan bidra jevnlig med kjøkkenarbeid, servering, vertskap og praktiske oppgaver. Uten rekruttering av nye frivillige risikerer man at dagens modell gradvis svekkes.

VEIEN VIDERE

Skal Norge lykkes med å utvikle aldersvennlige lokalsamfunn, må møteplasser, både de små og uformelle og de større og organiserte, få en tydeligere rolle i politikktutforming og lokal planlegging. Samtidig hviler mye av dette arbeidet på de eldre selv. Dersom den synkende interessen for frivillig innsats fortsetter i takt med at nye generasjoner pensjonister trer inn, vil en stor del av fundamentet for dagens strategier bli svekket.

“I mange lokalsamfunn er nærbutikken mer enn et sted å handle. Den fungerer som en sosial arena, et sted for små samtaler og et sted der kjøpmannen ofte er den første som merker at noe ikke er som det skal”.

Nye tiltak - felles boform for STUDENTER OG ELDRE

En rekke norske kommuner har de siste årene testet ut ordninger der studenter bor i tilknytning til omsorgsboliger eller sykehjem.

Nå viser en fersk rapport fra By- og regionforskningsinstituttet NIBR at modellen både kan redusere ensomhet for de eldre og gi studenter rimeligere husleie. Forskerne har undersøkt seks ulike prosjekter rundt om i landet. I alle prosjektene har intensjonen vært å skape gode møter mellom de ulike generasjonene. Noen av prosjektene har vært vellykket, andre har stoppet opp. Et av funnene er at resultatet fra denne typen prosjekter avhenger av nøye planlegging. Man kan ikke bare tenke at studenter og eldre skal plasseres under samme tak, det må også være faktorer som gjøre denne boformen attraktiv for studentene, og man må sikre at både de yngre og de eldre får noe igjen for å velge en slik boform.

Modellen er testet i både norske omsorgsboliger og sykehjem. Erfaringene tyder på at dette fungerer best i omsorgsboliger eller bofellesskap der beboerne er relativt aktive. I sykehjem, hvor mange er svært syke, blir det vanskeligere å skape et gjensidig utbytte. For å tiltrekke seg studenter er plasseringen avgjørende. Boligene bør ligge nær både studiested og sentrum, slik at de blir et attraktivt alternativ i hverdagen.

Utformingen må samtidig ivareta studentenes behov for privatliv og ro, med egne hybler og tilgang til fellesrom som skaper fellesskap. Når det gjelder valg av studenter, er det viktig å vurdere egnethet og studieretning. Studenter innen helse- og sosialfag kan ha særlig relevans, ettersom deres kompetanse og erfaring kan bidra positivt i et omsorgsmiljø. Kontraktsformen må håndteres med varsomhet da det ikke er adgang i loven til å kreve sosial innsats som motytelse for lavere leie. Prosjekter som har lyktes, har enten valgt å ikke stille slike krav i leiekontrakten, eller har etablert en separat arbeidskontrakt ved siden av leieavtalen.

Man har også funnet at en ildsjel som driver prosjektet fremover er helt avgjørende for å lykkes. Den største hindringen for at kommunene skal kunne gå i gang med å tenke nytt er at Husbanken ikke har egne ordninger for denne typen nye boformer. Husbanken har kun separate ordninger for studentboliger og omsorgsboliger, og disse kan ikke kombineres. Flere kommuner oppfordrer nå politikerne til å endre Husbankens regler slik at det kan bli enklere for kommunene å sette i gang denne typen nytenkende tiltak.

Nytt medlemssystem i LOP

LOP har nettopp byttet medlemssystem til StyreWeb, og som en del av dette har alle medlemmer tilgang til Gnist «Din side». I Gnist finner du nå ditt eget medlemsbevis og noen nye medlemsfordeler.

Med Gnist er du tett på foreningen, og du kan tenke på Gnist som «Din side».

- Hold dine kontaktopplysninger oppdatert
- Legg inn ditt eget profilbilde
- Se meldinger fra LOP
- Skriv en henvendelse direkte til LOP
- Oversikt over dine fakturaer
- Oversikt over medlemsfordeler
- Medlemsbevis

Vi oppfordrer alle til å sjekke at kontaktopplysningene dine er riktige. Det er også viktig å legge inn mobilnummer og e-post adresse, slik at vi lettere kan kommunisere med deg fremover.



Det er enkelt å opprette bruker i Gnist. Du kan laste ned appen Gnist eller gå inn på <https://gnist.styreweb.com>. Gnist kan benyttes både på mobil, nettbrett og PC/Mac. App for mobil er tilpasset både for iPhone og Android.

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



**f FØLG
LOP PÅ
FACEBOOK**

www.facebook.com/LandsforbundetOffentligePensjonister



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

Kosthold

Norge ligger svært godt an internasjonalt når det gjelder forventet levealder og antall friske leveår. Færre enn tid-ligere får hjerteinfarkt og kreft før fylte 70 år. Likevel viser en ny studie, ledet av professor emeritus Rune Blomhoff i samarbeid med Folkehelseinstituttet, at kosthold fortsatt spiller en betydelig rolle for sykdomsbyrden i Norge.

Studien er den første som beregner hvor mye av sykdomsbelastningen som kan knyttes til kosthold, den anslår at nesten 3.900 nordmenn dør for tidlig hvert år på grunn av kostholdsrelaterte sykdommer, og at 83.000 leveår går tapt eller leves med sykdom som følge av det samme. Det største problemet er det høye inntaket av bearbeidet kjøtt som bacon, pølser, kjøttdeig og salami. Nordmenn spiser mest bearbeidet kjøtt i Norden, kun slått av de baltiske landene. Samtidig spiser vi for lite fullkorn, frukt og grønnsaker, og vi ligger høyt i forbruk av sukkerholdig drikke. Dette bidrar ytterligere til sykdomsbyrden.

Kilde: UiO



Kondisjon og språk

En studie fra Universitetet i Agder viser at eldre som forbedrer kondisjonen sin gjennom et halvt år med trening, også får bedre språkforståelse. Det er forskere innen språk og idrett fra UiA og universitetet i Birmingham som gjennomførte studien der 160 eldre deltok. De av deltakerne som trente økte kondisjonen sin med rundt 7 prosent. Resultatene viser at andelen av deltakerne som var engelskspråklige ble raskere til å oppfatte og forstå ord i muntlige setninger. De av deltakerne som var tospråklige fikk ikke samme framgang, selv om kondisjonen deres ble bedre. Forskerne tror dette kan skyldes at tospråklige må bruke mer mental kapasitet på å kontrollere og sortere mellom språk. Studien viser likevel tydelig at fysisk trening kan styrke mentale ferdigheter hos eldre, og forskerne mener dette bør få større oppmerksomhet.

Kilde: UiA

Boformer

NTNU har laget en ny kunnskapsoppsummering om nordiske boformer med fellesskapsløsninger for eldre. I slike boliger har beboerne egne rom eller leiligheter, men deler fellesarealer, som for eksempel et allrom med kjøkken. De kan også ha felles oppgaver, som matlaging eller vedlikehold. Oppsummeringen har undersøkt hvilke typer fellesskapsboliger som finnes, og hvordan beboere og andre aktører opplever dem. Den bygger på 19 nordiske publikasjoner fra 2005–2024.

Funnene viser blant annet at flytting motiveres av praktiske hensyn og et ønske om fellesskap. Samtidig kunne flytting være truende for identiteten. Den fysiske utforming og beliggenheten er viktig. Det er også tilgjengelighet til tjenester, og balansen mellom privatliv og fellesskap fremmer trivsel. Et sosialt hverdagsliv betyr mye, særlig når fellesaktiviteter skal planlegges og gjennomføres.

Det å bo sammen med jevnaldrende kan skape trygghet. Men det kan også utfordre egen identitet når andre rundt en blir synlig syke og skrøpelige. Å kunne hjelpe hverandre skaper trygghet, men grensen mellom formell og uformell støtte må være tydelig. Slike boformer fungerer derfor best når struktur, normer og fysiske rammer samsvarer med beboernes behov.

Kilde: Gemini



Ensomhet



En ny bok om ensomhet i Europa viser at de nordiske landene – inkludert Norge – har noen av de laveste nivåene av ensomhet i verden. Dette knyttes særlig til sterke velferdsordninger, god helse og en kultur som legger vekt på autonomi. Samtidig peker forskningen på at ensomhet rammer ulike grupper på ulike måter. Eldre opplever ensomhet oftest, men også unge mellom 18 og 22 år skiller seg ut med høye nivåer, dette en utvikling som forskerne tror kan være påvirket av pandemien.

Studien viser at ensomhet kommer av både individuelle faktorer, nærmiljø og bredere samfunnsstrukturer. Å bo alene kan øke risikoen, men i Norden – hvor dette er vanlig – ser det ut til å ha mindre negativ effekt. Tiltak mot ensomhet må derfor skreddersys i forhold til land og kultur. Overordnet viser forskningen at ensomhet ikke bare er et individuelt problem, men et samfunnsansvar – og at de nordiske velferdsmodellene gir en viss beskyttelse mot ensomhet.

Kilde: OsloMet

De nordiske velferdsmodellene gir en viss beskyttelse mot ensomhet!

Ansiktsuttrykk

En ny studie fra NTNU viser at eldre mennesker oftere tolker tvetydige ansiktsuttrykk som positive, i motsetning til yngre som lettere tolker dem som negative. Forskningen peker på at et lite område i hjernen, Locus coeruleus, spiller en nøkkelrolle i hvordan vi tolker slike signaler – og at dette området blir mer aktivt hos eldre når de møter tvetydige uttrykk.

Denne økte aktiviteten ser ut til å kompensere for aldersrelatert kognitiv svekkelse, og er også koblet til bedre mentalt velvære. Studien antyder at denne mekanismen kan beskytte mot kognitiv svikt og på sikt gi innsikt i behandlingen av emosjonelle vansker hos eldre.

Kilde: Gemini

Elbiler



En ny studie fra OsloMet viser at skepsisen til elbiler fortsatt står sterkt i enkelte grupper, til tross for at disse dominerer nybilsalget i Norge. Det er kvinner, eldre og personer med lavere utdanning som er mest skeptiske til elbiler, ofte fordi de vurderer risiko annerledes og legger større vekt på praktiske forhold som rekkevidde og lading. Skepsisen øker også blant personer over 45 år, mens høyere utdanning henger sammen med både mer positive holdninger og større sannsynlighet for å eie elbil.

Studien peker på flere årsaker til motviljen mot elbil, som usikkerhet rundt miljøpåvirkning fra batterier, teknologiske begrensninger, høye priser og frykt for rask teknologisk utvikling som gjør bruktbiler mindre attraktive.

Kilde: OsloMet

Glimt fra LOKALE MØTER OG TURER

HAUSTTUR TIL GUDDAL OG ROSENDAL

I august 2025 reiste 22 vossingar, både LOP-medlemmer og andre, på tur til Guddalstunet og Rosendal. Veret var bra, og me hadde ein fin tur nedover på vestsida av Sørfjorden, vidare gjennom Folgefonnstunnelen til første stopp var i Guddalstunet. Der vart me varmt tekne i mot av eigaren, Gøril Guddal, som viste oss rundt i tunet og fortalde om dei gamle husa me såg, vidare til eit nytt utstillingslokale med arbeid av to kunstnarar. No var utstillarane glaskunstnar Ulla Mari Brantenberg frå Porsgrunn og målar, grafikar og skulptør Tore Hansen frå Finnskogen.

Det var og god tid å gå rundt på eiga hand og sjå på utstillingane og ikkje minst innoom butikken med ulike kunstprodukt. Og mange handla med seg både måleri og anna heim. Så fekk me servert lunsj i kafeen, kyllingsuppe med brød og kaffi til.

Turen gjekk vidare til Baroniet i Rosendal der me fekk framifrå omvising i den delen av huset det er tilgang til. Det var tid til ein tur i rosehagen og kake og kaffi i kafeen til slutt. Turen heimatt til Voss gjekk på austsida av fjorden og over Hardangerbrua utan at det var trafikkork denne ettermiddagen. Gode tilbakemeldingar frå turdeltakarane at det hadde vore ein triveleg og vellukka tur.

Se flere bilder fra turen her: lop.no/lokallag/vestland/voss



SUPEROLDEMOR DRAR TIL STJERNENE

På februar møtet i Rogaland Sør var far og datter Fredrik og Ingrid Fornes gjester. De fortalte om boken de har skrevet sammen. Ideen kom etter at mormor/oldemor fikk demens og begynte å si rare ting og gjøre ting hun ikke hadde gjort før. Det startet med at Ingrid var med på sykehjemmet på besøk og oppdaget et par med gule gummistøvler på oldemors bad. Hun lurte på hvorfor de var der, om oldemor var trett og sov på dagen fordi hun var ute om natta og gjorde gode gjerninger- iført magiske støvler. Dette ble utgangspunktet for boken "Superoldemor drar til stjernene", som handler om demens, sykdom, død og sorg. Boken er gitt ut på eget forlag og overskuddet går til Nasjonalforeningen for folkehelsen, slik at de kan forske videre på demens. Foreløpig er det blitt 150 000 kr. Vi fikk se meldinger som de har fått fra leserne, deriblant om opplegget en lærer hadde laget med utgangspunkt i boken. Boken selges på nettet og via Norli bokhandel

Referent: Wenche Skårdal. Foto: Astrid Olen Refve



Fullt referat fra turene og flere bilder finner du på nettsiden til lokallaget: lop.no/lokallag

KRIGSMINNESAMLINGA PÅ KVAM

I fjor var det 80 år sidan andre verdskrigen slutta, så det var temaet på den tradisjonelle haustturen til LOP Gudbrandsdal. Den 3. september dro 25 ivrige medlemmer i LOP Gudbrandsdal til Kyrkja og Krigsminnessamlinga på Kvam, og så vidare til lunsj og foredrag om Karpolfamilien på Sødorp Gjestgiveri.

Vi starta ved kyrkja og vart ynskte velkomne av Jon Inge Nordlien og den tidlegare presten, Jens Petter Ous. Ous har vore prest i kommunen i 30 år og hadde litt av kvart å fortelje om trefningane under krigen da gammelkyrkja frå 1776/77 brant ned, og om den nye kyrkja, som vart innvia i 1952. Den nye er ein kopi av den gamle, berre meir høgreist og noko større, med plass til 450, tømra av førsteklasses tømmer frå Veggjemsskogen i Sel. Arkitekten var Mognus Poulsson, som og har teikna Oslo Rådhus. Før vi gjekk inn, fekk vi sjå ein usedvanleg, spesialsmidd nykel med handtak. Innreiinga står ikkje tilbake i kvalitet, med biletskuren i altertavla skoren av Edvard Bakkom frå Lalm og preikestolen og resten av utskurden av Mathias Fjerdings og Anders Johnsgård frå Heidal. Dei same tri var med og skar ut Heidalskyrkja. Interiøret er mala i gull, som symboliserer det uforgjengelege, og alteret har vakre og kostesame lysestakar av sylv frå David Andersen, så her er det ikkje spart på noko. Ikkje mindre dyrebar er vel kanskje den eldgamle Bibelen frå 1550.

Etter ei interessant innføring i bl.a. symbolikken i motiva på messehaglane, gjekk vi ut for å sjå på minnesmerket over dei falne engelske soldatane og på kapellet frå 1938. Det overlevde brannen under krigen og fungerte som kyrkje medan den nye vart bygd. Kulehol overalt vitna om kor intense kampane i bygda var. Etter den interessante omvisinga i og ved kyrkja, var det kaffe og kvamsbolle i den trivelege Gammelbue før turen gjekk til den vakre minneparken over falne Gudbrandsdølar og ein tilsvarande over sivile som mista livet i kampane.

Les mer om turen her: lop.no/lokallag/innlandet/gudbrandsdalen



BOGSTAD HERREGÅRD

30 medlemmer i Sarpsborg LOP var med på turen den 11. november 2025. Første stopp var Bogstad herregård hvor vi først fikk en spennende omvisning og orientering om gårdens historie. Deretter fikk vi servert lunsj i hyggelige lokaler på låven. Bussen gikk deretter videre til Asker museum hvor vi fikk omvisning i kunstnerhjemmene til Hulda og Arne Garborg og Otto og Tilla Hvalstad. Dyktige guider lærte oss mye om deres begivenhetsrike liv på stedet.

Dagen ble avsluttet med middag på «Den sultne mave» på Stabekk og vi var hjemme i Sarpsborg igjen omkring klokka 21 etter en innholdsrik dag.

Les mer om turen her: lop.no/lokallag/ostfold/sarpsborg





30-års jubileum for LILLEHAMMER OG OMLAND LOP

Den 10. oktober 2025 var det 30 år siden Landsforbundet for offentlige pensjonister avdeling Lillehammer og omland ble stiftet. Jubileet ble markert med julelunsj på Scandic Lillehammer Hotel den 10. desember 2025, med 42 deltakere. Vi ble ønsket velkommen til et eget rom med vakkert pyntede bord.

Leder i lokallaget, Anne Karin Lunke, ønsket alle hjertelig velkommen, og rettet en særlig hilsen til gjestene Ranveig Bærheim, leder av sentralstyret i LOP, og Jarle Bragelien, som har vært med i lokallaget helt fra starten.

Deltakerne fikk nyte en nydelig julelunsj fra hotellets buffet. Det kunstneriske innslaget stod pianist Sjur Magnus for. Han tok oss med på en reise gjennom pianomusikkens historie, flettet sammen med sine familiære relasjoner og egen musikalske utvikling.



Presentasjonen, utformet som et musikkåseri, ble en fin og minnerik opplevelse og bidro til å understreke markeringen av 30-årsjubileet som en historisk begivenhet.

Deretter ga Anne Karin Lunke et tilbakeblikk på lokallagets 30-årige historie.

Ranveig Bærheim gratulerte Lillehammer lokallag med jubileet, overrakte en gave på kr 2.500 og leste diktene «Å verta gamal» av Jakob Sande og «Minneboka mi». Hun understreket videre at LOPs viktigste oppgave er å ivareta offentlige pensjonisters pensjoner, og pekte på betydningen av å være årvåken slik at opparbeidede rettigheter ikke svekkes. Det er ingen selvfølge at dagens ordninger for offentlige pensjoner vil bestå.

Jubileumsfesten ble avsluttet med allsang – adventssangen «Tenn lys», skrevet av Eyvind Skeie.

Anne Karin Lunke, referent

NRK FORSØMMER KJERNEPUBLIKUMMET SITT - OSS ELDRE!

Leder i LOPs eldrerådskomiteé, Nils Mæhle, har sendt en henvendelse til NRK der han påpeker at det i hovedsak er eldre personer som følger NRKs sendinger, mens de yngre i langt større grad benytter sosiale medier. Som eldrerådsleder i Bergen har Mæhle mottatt mange tilbakemeldinger om at NRKs programmer i liten grad treffer sitt kjernepublikum – de eldre. I henvendelsen uttrykker han undring over at politikerne ikke engasjerer seg mer i saken. Han peker på at antallet eldre i befolkningen øker kraftig, samtidig som de er svakt representert i politiske organer. Dette kan, ifølge Mæhle, være en forklaring på manglende oppmerksomhet i denne saken.

Mæhle løftet også frem NRKs programmer om fysisk aktivitet for eldre. Han viste til at tilbud som «Sprek med Sofa» ikke er tilpasset den stadig voksende gruppen skrøpelige eldre, og etterlyste programmer som også ivaretar deres behov.

ELDRERÅDSARBEID PÅ AGENDAEN



LOP i Kristiansund har 2 av de 8 representantene i eldrerådet. En av dem, Karl Erling Halseth, informerte på medlemsmøtet i januar om arbeidet i eldrerådet. Han var relativt ny i dette vervet og fortalte at det hadde tatt tid å orientere seg i arbeidet. Den første tida fikk eldrerådet masse informasjon fra ulike deler av kommunen og det var mye å sette seg inn i. Men han følte at dette nå hadde «gått seg til». Han syntes administrasjonen og politikerne nå tok mer hensyn til eldrerådets henvendelser og råd enn tidligere. Det arbeides mye med digitale hjelpemidler i kommunen, som vil bedre sikkerheta for den enkelte og betjeninga. Halseth informerte spesielt om eldreomsorgen, både om tilbud til de som er i stand til å klare seg sjøl og de som trenger en del hjelp, og til de som er pleietrengende. Mange eldre trenger meir tilrettelagte botilbud, som gode omsorgsboliger.

For pleietrengende eldre trengs det utbygging av sjukeheimplasser. Han fortalte om de siste tomteområder, som etter hvert er blitt forkasta. Men nå ser det ut som kommunen har «landå» på ny sjukeheim på tomte til Rensvik barneskole. Går dette slik planene er, vil bystyret vedta dette alternativet allerede 8. september. I følge denne plana vil en ny sjukeheim være ferdig i 2030. Økonomi og bemanning er to store utfordringer for kommunen.

Jor Larsen, sekretær



Bergen om omland LOP delte ut informasjonsmateriell om LOP på Bergen seniorkonferanse i oktober. Mer informasjon om LOP-brosjyrer og roll-up for stands og arrangementer får du ved å kontakte LOPs sekretariat.

Uegnet synstest



En ny doktorgradsstudie fra Oslo universitetssykehus viser at synstesten som måler sidesyn ved lysglimt påvirkes sterkt av dagsform og konsentrasjon, noe som gjør den uegnet som vurderingsgrunnlag for førerkortet. Testen det gjelder ble innført for ti år siden, og den har ført til at flere hundre mennesker har mistet førerkortet. Forskerne anslår at hele to tredjedeler av dem som har mistet førerkortet på grunn av denne testen har gjort det helt uten grunn. Helsedirektoratet arbeider nå med nye regler, men prosessen kan ta flere år på grunn av faglige diskusjoner og EU-krav. Mens man venter på at myndighetene skal utforme nye rutiner, kan det beste være at man ved kjøp av nye briller, eller annen sjekk av synet, sørger for at optiker eller lege ikke utfører akkurat denne testen i de tilfellene der det er frivillig å ta den.

Kurs for eldre bilførere

Statens vegvesen tilbyr et gratis og frivillig oppfriskningskurs for bilførere over 65 år. Effekten av dette kurset har tidligere blitt evaluert, og man fant at risikoen for trafikkulykker ble redusert med mellom 22 og 35 prosent ett år etter kurset sammenlignet med førere som ikke hadde tatt kurset. Evalueringen viste også at eldre førere synes å ha en overhyppighet av trafikkuhell på steder der de sjelden eller aldri har kjørt før. En mulig forklaring på dette kan være at kognitive funksjoner, slik som evnen til å bearbeide informasjon, svekkes med alderen, slik at det kan være mer krevende å ferdes på steder man er ukjent med. Kurset som tilbys er gratis, og det er ingen risiko for å miste førerkortet. Man tester ikke deltakernes kjøreferdigheter eller kunnskaper om trafikkregler, men fokuserer på undervisning og felles diskusjoner om temaer som vikeplikt, rundkjøring, lyskryss, motorvei, forbikjøring og parkeringsregler.



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

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

LØSNING:

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

LOKALLAGENE I LOP

INNLANDET

Gudbrandsdal

Birgit Dyrset 991 07 960 birglody@gmail.com

Lillehammer og omland

Mette Amdahl 951 37 381 metteamdahl@gmail.com

MØRE OG ROMSDAL

Kristiansund

Janne Mathilde Løseth 930 98 796 jmloeseth@gmail.com

Molde og omegn

Ragnhild M Bugge 909 57 004 rabbugge@online.no

NORDLAND

Midt-Helgeland

Turid Mæhre Olsen 924 56 568 turid.arna.olsen@online.no

Rana

Bjørn Torstein Jakobsen 958 35 224 bjoernja@online.no

Vesterålen

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

OSLO

Oslo og omegn

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

ROGALAND

Rogaland Sør

Irene Mathisen 469 37 039 mathisenirene7@gmail.com

TROMS OG FINNMARK

Tromsø

Betty Sabbasen 952 78 122 22bettysa@gmail.com

TRØNDELAG

Trondheim

Berit Lånke 918 45 995 berit.lanke@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

Else Marie Lunde 951 81 874 else.m.lunde@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

Romerike

Maj Lindholt 917 27 791 tomaholt@start.no

ØSTFOLD

Indre Østfold

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

Moss

Turid Bakkerud 952 31 299 turinoe@online.no

Sarpsborg

Gro Hansen 950 63 937 grohansen@getmail.no