

Vi i

NR. 2 - 2018 - ÅRGANG 73

LOP



Årets trygdeoppgjør

Eldrereform: Leve hele livet

Hvorfor bør vi spise mindre salt?

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

Utkommer 4 ganger årlig
ISS 1890-3398
Opplag: 10.000

SEKRETARIAT
Stortingsgt. 2, 0158 Oslo
Daglig leder: Karin S. Woldseth
22 42 22 55
post@lop.no
www.lop.no
Kontortid: man–fre 09.00–15.00

Turid Mæhre Olsen
92456568
turid.arna.olsen@hotmail.com

Turid Sølland
95960807
tsoellan@online.no

SENTRALSTYRET
Styreleder
Torild Ofstad
954 37 233
Torildofstad@gmail.com

PENSJONSUTVALGET
Hans Erik Pettersen
905 43 413
hansep@online.no

Nestleder:
Rannveig Bærheim
48146737
ranveig.berheim@lyse.net

HELSE- OG OMSORGSUTVALGET
Lillian Saxegaard
94499320
lillian.saxegaard@gmail.com

Styremedlemmer:
Torgeir Jens Pettersen
90922489
torgpett@online.no

KURS-KONTAKT-KONFERANSEUTVALGET
Turid Mæhre Olsen
924 56 568
turid.arna.olsen@hotmail.com

Asgeir Brekke
90026908
asgeir.brekke@uit.no

TURUTVALGET
Wenche Pettersen
98852625
wepel@yahoo.com

Aud Toppe Christensen
99383525
aud.toppe@yahoo.no

REDAKTØR
Margaretha Hamrin
mgh@hamrin.no

Lillian Saxegaard
94499320
lillian.saxegaard@gmail.com

Frist for nr. 3. 2018: 15. august

Wenche Pettersen
98852625
wepel@yahoo.com

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

Varamedlemmer:
Astrid Bjellebø Bayegan
90929047
abayegan@online.no

Forsidebilde og illustrasjonsfoto:
Bigstockphoto

INNHold

Rapport fra sentralstyret	s. 5
Årets trygdeoppgjør	s. 6
Statsbudsjettet 2019	s. 8
Ny eldrereform	s. 10
Nytt fra KKK-utvalgene	s. 14
Spennende om te	s. 17
Hvorfor vi bør spise mindre salt	s. 18
60-års jubileum i Tromsø	s. 20
Et aktivt lokallag	s. 24
Glimt fra lokallagsturer	s. 26
Medlemsfordeler	s. 28
Kryssord	s. 30

God lesning i sommervarmen!

I denne utgaven av «Vi i LOP» kan du blant annet lese om årets trydeoppgjør. På sidene 6 og 7 kan du lese hva lederen av LOPs pensjonsutvalg, Hans Erik Pettersen, fremførte i sitt prosedyreinnlegg fra LOPs side.

Jan Mønnesland, som også er medlem i LOPs pensjonsutvalg, har gått gjennom hvilke virkninger vi kan vente oss i kommunene fremover, basert på årets reviderte statsbudsjett og neste års kommuneproposisjoner.

Denne våren har også regjeringen lagt fram sitt forslag til ny eldreomsorgsreform. Blir dette et reelt løft, eller vil det munne ut i mer byråkrati og planlegging? Det spørsmålet stilles i artikkelen på side 10 og 11.

Ellers kan vi by på både litt aktuelt helsestoff, og selvfølgelig stoff fra flere av lokallagene. Jeg håper du får godt og hyggelig utbytte av denne utgaven av «Vi i LOP».

Margaretha

NEGATIV REALVEKST FJERDE ÅR PÅ RAD



Nok et trygdeoppgjør til ugunst for pensjonistene! For 4. år på rad ble resultatet av trygdedrøftingene en negativ reallønnsvekst for oss. Denne gangen på ca 0,2 prosent. Dette forplanter seg også til tjenestepensjonen.

Dette er det åttende oppgjøret etter pensjonsforliket i 2011. Halvparten av dem er altså negative.

Mange er blitt pensjonister etter 2014, - og de har bare opplevd en negativ utvikling. For LOP er dette nok engang et helt uakseptabelt resultat, og vi skrev naturligvis ikke under protokollen.

Det var ingen vilje til å etterkomme noen av LOP’s krav. Det refereres til eget innlegg i dette bladet. Slik pensjonsreformen blir praktisert under nåværende reguleringsregime med nedreguleringa på 0,75%, viser beregninger at oppgjørene heller ikke er i samsvar med reformens intensjoner som var et gjennomsnitt av lønns- og prisveksten. LOP har gjentatte ganger krevd at det er det minste regjeringen må forholde seg til under oppgjørene, men statsråden har overhodet ikke vist noen vilje til å sette dette på sakskartet. Når LOP og de andre pensjonistorganisasjonene heller ikke får gjennomslag for at Stortinget skal behandle trygdeoppgjøret før sommerferien, under revidert statsbudsjett, virker det som om regjeringen ikke ønsker at oppgjøret skal få en demokratisk behandling.

Statsråden/regjeringen viser liten eller ingen vilje til å bedre pensjonistenes vilkår.

Statsråden hevder riktignok at snart blir det bedre tider; - og da blir det annerledes?! Men for oss er resultatene år for år svært viktige, og et løfte om bedring i framtiden blir uforutsigbart og luftig.

Dette betyr i praksis at velferdsnivået vårt senkes gradvis for hvert år og at handlingsrommet blir mindre.

Vår pensjonistgenerasjon har bygd opp de velferdsordningene som hele samfunnet nyter godt av, og vi har lojalt betalt inn vår trygdeavgift og innskudd til vår tjenestepensjon. For mange offentlige pensjonister har det vært akseptabelt med lavere lønn enn i privat næringsliv med utsikt til en trygg og god pensjon som en kompensasjon. Det som nå skjer er et tillitsbrudd, og avtalebrist på det som har blitt betraktet som opparbeidede rettigheter hos en generasjon som har vært med på å skape velferdsstaten.

Det at vi mister tillit til våre politikere kan bli et stort demokratisk problem som kan rokke ved de verdiene vi har i det norske samfunnet.

Den retorikken som framføres i det offentlige rom om at alle pensjonister har det altfor godt og dermed kan avstå pensjon, - er og bør være lite troverdig. Det er på tide med en debatt og språkbruk som er basert på fakta.

Og for øvrig vil jeg presisere at LOP’s prinsipielle krav er at veksten i pensjonene skal følge lønnsveksten.

Torild Ofstad
Styreleder LOP



Noen ganger er livet litt brattere enn det pleier, så derfor har daglig leder vært 60 prosent sykemeldt i en tid nå. Jeg håper at dette ordner seg etter en god sommerferie, men frem til 1. juli har vi vært så heldig å få en vikar som er både effektiv og initiativrik. Magnus Malnes jobber altså 60 prosent stilling som vikar for daglig leder frem til 1 juli.

Men vi har fått unna både Trygdeoppgjør, og en tillitsvalgskonferanse, begge deler kan dere lese mer om andre steder i bladet, så alt er i rute.

Det ser ut som om pensjonister som tidligere sto utenfor organisasjonene nå ønsker å melde seg inn. Det er et jevnt tilsig av nye medlemmer, om dette skyldes pensjonenes utvikling eller det faktum at LOP sine lokallag og medlemmer gjør en utmerket jobb, skal være usagt. Antagelig litt av begge deler, men det er godt med nyrekruttering.

Det betyr selvsagt ikke at vi ikke skal fortsette det gode arbeidet med å verve medlemmer. Jo flere medlemmer, jo sterkere står vi.

Karin S. Woldseth

FØRERKORTET - MER ENN FORSKJELLSBEHANDLING?

Kravet om legeattest hver år for bilførere over 75 år har vært en gjenganger i media i lang tid og med rette, for her er det flere ting å gripe fått i: - Som at en behandler mennesker over 75 år annerledes enn andre, at det er en kostnad ekstra for bruker, at det belaster bl.a. fastlegene unødvendig, at det er i strid med den praksis som er i våre naboland og Europa ellers, og at ulykker med kjøretøyer går ned tross flere eldre bilførere. Norge kommer særlig godt ut av at teknologien gjør at det er enklere å manøvrere, og blå sensorer bidrar her.

Heldigvis ser vi at mange begynner å reagere på denne praksis - heldigvis også i Stortinget- så det er å håpe at praksis endres, og da mot samme praksis som i våre naboland.

Jeg tror få, og heller ikke eldre, vil at vi ikke skal ta ut av trafikken uskikkede bilførere, og da uavhengig av alder. I den sammenheng er syn og sidesyn sentralt, men få ser sammenheng mellom enkelte kognitive tester og dyktigheten som bilfører

Parallelt med dette faller i følge forskning endel myter om eldre bort, bl.a. at hjerneceller blir borte- det er rett, men det produseres nye så det argumentet om svake eldre er ikke så korrekt som en trodde

DET VIKTIGSTE NÅ ER STÅ PÅ
MED MANGE PROTESTER PÅ URIMELIG PRAKSIS!

Pet Rasmussen, LOP Lillehammer

Rapport fra sentralstyrets arbeid

Siden forrige «Vi i LOP» har sentralstyret hatt to styremøter, i Oslo 28. februar, og vi har deltatt på seminar med styremøte på Gardermoen 17. og 18. april. 29. mai blir det nytt telefonmøte.



Fra venstre: Asgeir Brekke, Wenche Pettersen, Aud Toppe Christensen, Astrid Bjellebø Bayegan, Torild Ofstad, Rannveig Bærheim, Turid Schuller Sølland, Torgeir Jens Pettersen, Turid Mæhre Olsen og Lillian Saxegaard

Vervekampanjen har vært viktig, og selv om mange har vært aktive i vervearbeidet, har vi ikke klart å øke medlemsmassen nevneverdig på grunn av utmelding av eldre medlemmer. Beste «verver» er ennå ikke klar på grunn av manglende rapportering fra lokallagene, men vi håper at det er i boks på møtet i mai. Prisen for beste lokallag (prosentvis økning), ble delt mellom et stort og et lite lag. Trondheim og Vågan ble premiært på seminaret med kr 2.500,00 hver.

Verving vil uansett være viktig for LOP sin videre eksistens. Det er derfor viktigere enn noen gang å vise til hva LOP gjør for sine medlemmer, og ta kontakt med yngre kolleger etter hvert som de når pensjonsalder, for å verve dem til forbundet vårt.

Sentralstyret skulle ønske at vi kunne møtes oftere, men vi prioriterer arbeidet for medlemmene våre, og holder

kontakt på mail og via telefonmøter. Det er ikke helt ideelt, men vi er opptatt av å holde budsjettet, og sette «tæring etter næring».

Vi er svært opptatt av at medlemmene våre skal få den beste service og hjelp, og har derfor tilsatt Magnus Malnes som vikar for Karin S. Wolseth i deltidsstilling (60%) i hennes sykemeldingsperiode (23.04 – 30.06). Det ser ut til å fungere svært bra.

Resultatet av trygdeoppgjøret er selvfølgelig svært viktig for alle i LOP, og vi føler oss trygge på at Forhandlingsutvalget gjør det som er mulig for at vi skal få et godt oppgjør denne gangen.

Rannveig Bærheim
Nestleder i sentralstyret i LOP

LOP underskrev ikke protokollen FRA ÅRETS TRYGDEOPPGJØR

Regjeringen imøtekom ikke reguleringskravene våre, hverken det primære at løpende pensjoner skal følge lønnsutviklingen til de yrkesaktive, eller det subsidiære pensjonsreformens halvpart av pris- og lønnsvekst.

Tekst: Hans Erik Pettersen, leder av Pensjonsutvalget

Regjeringen brukte fradragfaktoren på 0,75 prosent, noe som gir en årsvekst i løpende pensjoner på 1,92 prosent mens prisveksten er anslått til 2,1 prosent. Det gir en negativ realvekst på ca 0,2 prosent.

For fjerde år på rad en negativ realvekst for løpende pensjoner. Da tilleggene gis med virkning fra 1. mai blir tillegget 2,69 prosent fra denne datoen. Til sammenlikning er lønnsveksten fra denne datoen 3,47 prosent. Minstepensjonene har en litt annen regulering. Der blir tillegget fra 1.mai 2,87 prosent

Regjeringen vil fortsatt ikke legge fram trygdeoppgjøret til reell politisk behandling i Stortinget, men i egen stortingsmelding til høsten. Regjeringen gir heller ikke organisasjonene medhold i talljustering i 2016-tallene fra 1,7 prosent lønnsvekst til 2,4 på grunn av strukturendringer. Dette ville gitt høyere tillegg.

For uføres del er skjerming av to nye årskull inn under ordningen og det blir egen sak i Stortinget om uføre. LOP kunne ikke skrive under protokollen slik regjeringens tilbød lød.

Her kan du lese hele prosedyreinnlegget som ble holdt av pensjonsutvalgets leder, Hans Erik Pettersen, under forhandlingene:

Statsråd. Ifølge VGnett 16. mai uttaler statssekretær Christl Kvam følgende. Jeg siterer:

«Hele pensjonsreformen bygger på at man skal ha en rimelig byrdefordeling mellom generasjonene. Det er viktig for oss å sørge for et bærekraftig pensjonssystem. Det vi har sett før, er at kravene fra pensjonistenes organisasjoner ville ha endret hele pensjonsforliket og økt utgiftene til kommende generasjoner betydelig.»

Statssekretæren snakker om byrdefordeling mellom generasjoner. Da minner jeg om at denne

pensjonistgenerasjonen var med å bygge opp de velferdsgoder dagens yrkesaktive nyter godt av. Som eksempel kan jeg nevne at da jeg fikk barn hadde min fru 3 måneders svangerskapspermisjon og det fantes ikke barnehage der vi bodde. Idag er permisjonsregler og barnehagedekningen en helt annen. Jeg minner også om at pensjonene i utgangspunktet bare er to tredjedeler av den lønna en hadde. Det er derfor rimelig og ikke brudd på noen generasjonskontrakt at løpende pensjoner blir regulert lik lønnsveksten for de yrkesaktive på godt og ondt.

Landsforbundet for offentlig pensjonister (LOP) krever da også primært at pensjonistene skal ha samme realutvikling i sine pensjonsinntekter som de yrkesaktive i sine lønnsinntekter. LOP vil m.a.o. ha opphevet underreguleringen.

Vel så alvorlig er at statssekretæren gjennom sin uttalelse gir inntrykk av at någjeldende reguleringsmekanisme er i samsvar med pensjonsreformen.

Men det er feil. Pensjonsreformen sa at løpende pensjoner skulle reguleres som gjennomsnittet av pris og lønnsvekst. Og så innførte man en gjennomføringsmetode for å oppnå dette, en fradragfaktor på 0,75 prosent.

LOP viser til Innst O nr 67 (2008-2009) der det klart framgår at «gjennomsnittet av lønns- og prisvekst gjennomføres ved at» en nytter en fradragfaktor på 0,75 prosent.

Til grunn for faktoren 0,75 prosent, var en gjennomsnittlig reallønnsvekst på 1,5 prosent for de yrkesaktive, jf. OT prp. 37(2008-2009).

På tross av tre gode år 2011-2013 viser departementets egne tall i Stortingsmelding nr. 4 (2017-2018) at gjennomsnittlig realvekst for de yrkesaktive i perioden 2011-2018 var på 1,2 prosent, altså 0,3



prosentpoeng lavere enn forutsetningen på 1,5 prosent. Forutsetningene for at faktoren på 0,75 prosent er en gjennomføringsmetode for å oppnå gjennomsnittet av lønn og pris for de yrkesaktive er med andre ord brutt.

For 2018 vil fradragfaktoren gi i størrelsesorden 0,5 prosentpoeng lavere vekst i løpende pensjoner enn gjennomsnittet.

Det er alltid et dilemma om en skal fremme subsidiære krav, men når regjeringen ser ut til å ikke en gang sikre utviklingen av løpende pensjoner i tråd med pensjonsreformen, vil LOP subsidiært kreve at reguleringen av løpende pensjoner legges om fra 2018 slik at denne gjennomføres med halvparten av lønnsveksten og halvparten av prisveksten.

En sikrer derved også at en unngår for fjerde år på rad negativ realvekst.

Det vil gi en bedre uttelling, av størrelsesorden 0,5 prosent på årsbasis å bruke gjennomsnittet i stedet for fradragfaktoren - om en ser bort fra justering av tallene fra 2016.

Når det gjelder justering av disse tallene, viser vi til vårt krav og argumentasjonen fra Pensjonistforbundet.

Pensjonsreformen bygger på at en kan motvirke levealdersjusteringen ved å stå lenger i arbeid. Men da

må en også ta inn over seg at alle ikke kan det, de som er uføre pga dokumenterte helseproblemer.

LOP krever at regjeringen og Stortinget står ved sine tidligere uttalelser om at de uføre må skjermes for levealdersjustering ved overgang til alderspensjon hvis de yrkesaktive kompenserer for levealdersjusteringen ved å stå lenger i arbeid, noe bl.a. AFP-evalueringen har vist.

Stortingsbehandling

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

LOP krever at regjeringen legger fram resultatet av trygdedrøftingene til reell politisk behandling i Stortinget.

Noe annet er en arrogant behandling av en stor befolkningsgruppe som er dårlig representert i besluttede politiske organer. Det er også en del av generasjonskontrakten at yrkesgenerasjonene behandler pensjonistgenerasjonene ordentlig.

Regjeringen vil fortsatt **ikke legge fram** trygdeoppgjøret til **reell politisk behandling** i Stortinget, men i egen stortingsmelding til høsten.

Revidert budsjett 2018 og Kommuneproposisjonen 2019:

VIRKNINGER FOR KOMMUNENE

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

Tekst: Jan Mønnesland, pensjonsutvalget

Over flere år har kommunene hatt trang økonomi, noe som har gitt seg utslag i bl.a. sviktende kvalitet i eldreomsorgen.

74 prosent av kommunesektorens inntekter er frie inntekter. Det er skatter og rammetilskudd, penger som kommunene selv fordeler mellom sektorene. Øremerkede tilskudd og gebyrer kan bare brukes til de formål de er bestemt for. Det er de frie inntektene som gir det kommunale handlingsrommet, når disse ikke dekker utgiftsbehovet må tjenestetilbudet kuttes i omfang og/eller kvalitet.

Kommunesektoren har vært underfinansiert siden slutten av 1990-tallet, med 2006 som enslig unntak. Årlige underskudd før lånetransaksjoner medfører økende gjeld og i sin tur økende gjeldskostnader.

De frie inntektene skal bl.a. brukes til å finansiere endringer i utgiftsbehov knyttet opp mot at antall

personer i de ulike aldre endres (demografikostnadene). Det tekniske beregningsutvalg for kommunesektoren hvor både departementene og KS er representert beregner hvor stor denne kostnadsendringen blir for det kommende budsjettåret. Så må en trekke fra pensjonskostnader ut over vanlig prisstigning. Etter at disse postene er trukket fra finner en det såkalte handlingsrommet. I tillegg til å fastlegge veksten i frie og samlede inntekter lister budsjettet opp tiltak som de forutsetter at skal dekkes av de frie inntektene. Det gjør at det faktiske handlingsrommet svekkes tilsvarende.

Det opprinnelige budsjettet for 2018 ble lagt fram oktober 2017. Budsjettet er nå revidert. Resultatet er at kommunesektorens inntekter er blitt minimalt større i det reviderte budsjettet enn i det opprinnelige. Et aspekt her er at da opprinnelig budsjett ble lagt fram oktober 2017 hadde en et anslag for inntektsnivået i 2017 som var vesentlig lavere enn det som ble faktisk 2017-inntekt i endelig regnskap.

	Oppr. budsjett 2018,		Rev. budsjett 2018		Kommuneprop 2019	
	per okt.17	% vekst	per mai 18	% vekst	per mai 18	% vekst
antatt 2017	370092					
endelig 2017			373337			
2018	369738	-0,1	370775	-0,7	370775	
2019					373655	0,8

Merk at 2017-tallene er oppjustert til 2018-kr. ut fra prisvekst på 2,6 prosent. I 17-kroner er beløpet for antatt 2017 i oppr. budsjett på 360713 og for endelig budsjett på 363876

Endret handlingsrom 2018

Økning i frie inntekter, oppg.korr.	-2562	
Demografikostnader som belaster frie	1400	
Vekst pensjonskost ut over deflator	359	
Forventet innsatsøkning prop.1 2018:		
tidlig innsats barnehage og skole	200	
opptrapping rusfeltet	300	
forebyggende tiltak for barn, unge, familier	200	
særskilt til ferjefyllkene	100	800
KS: effekt av at innslag for toppfinansiering ressurs-krevende tjenester øker med 50000 kr. ut over lønnsvekst	300	
Netto økonomisk handlingsrom frie inntekter	-5421	

Målt fra regnskap 2017 til revidert 2018. Mill. 2018-kr

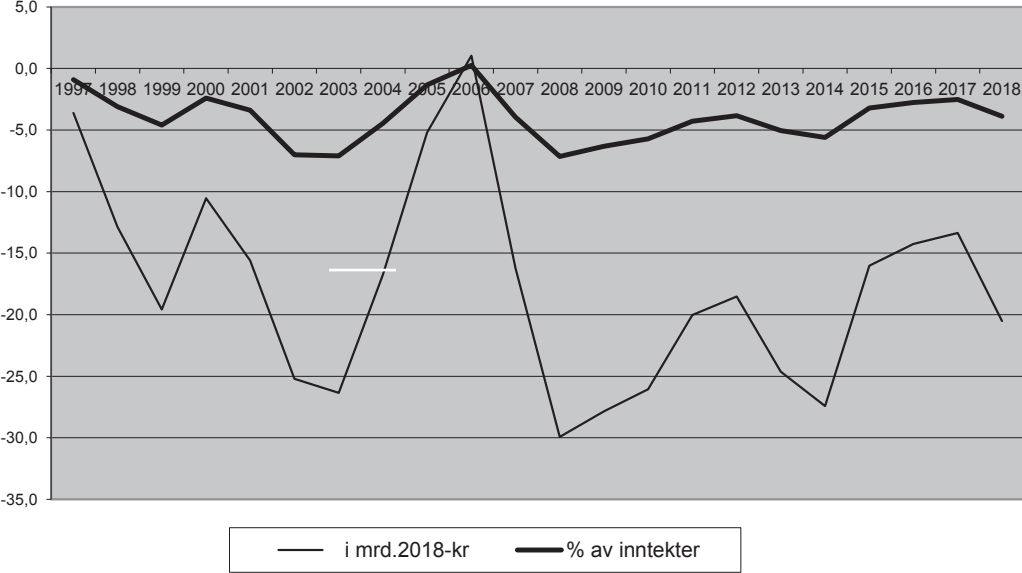
Som tabellen viser har det vært en minimal endring for 2018-budsjettet fra opprinnelig til revidert budsjett. Økningen på 1037 mill. kr er på 0,3 prosent av opprinnelig budsjett, lite å rope hurra for. I praksis innebærer revidert budsjett 2018 at en har inndratt den inntektsveksten som lå i endelig regnskap 2017. En er dermed tilbake til opplegget fra opprinnelig budsjett med en (negativ) realvekst nær 0.

Resultatet for 2018 er et budsjett hvor de frie inntektene reduseres reelt (korr. for prisvekst) med 2,562 millioner mens demografiutgiftene øker med 1 400 millioner. Når en så trekker fra økningen i pensjonskostnadene og alle de satsningene som regjeringen forventer at skal dekkes innenfor de frie inntektene, kommer en ut med et negativt handlingsrom på 5,4 milliarder kroner.

Det er ikke uten grunn at en i revidert nasjonalbudsjett 2018 anslår et underskudd før lånetransaksjoner for kommunesektoren på 20,5 milliarder.

Samtidig med revidert budsjett legges det fram en kommuneproposisjon med oppsett for kommuneøkonomien 2019. Her anslås det en realvest i de frie inntektene på mellom 2,6 og 3,2 milliarder 2018-kroner. Også her kommer det en del føringer for hvordan midlene skal brukes, som på tilsvarende vis svekker det kommunale handlingsrommet.

Overskudd før lånetransaksjoner, kommunesektoren



Regjeringens svarer effektivisering. Med en effektivisering på 0,5 prosent gir det økt handlingsrom med 1,2 mrd. kroner. Det er på linje med det som skjer i staten, hvor en reduserer alle driftsbudsjettene med 0,5 prosent (noe mer i 2018, i budsjettforliket økte en innstrammingen i staten til 0,7 prosent). Vi kjenner virkningen av dette. I NAV gjøres "effektivisering" ved at en slutter å sende ut meldinger til pensjonistene om pensjonsutbetalingen, og en stenger dørene og reduserer telefontilgangen for å få færre henvendelser. Det gir reduserte utgifter og dermed høyere "effektivitet" mens kvaliteten av tjenestene blir dårligere. Flere år med underfinansiering av kommunesektoren vil naturlig nok få tilsvarende virkninger for kommunal sektor i form av lavere kvalitet og redusert omfang av tjenestetilbudet, ikke minst i sektorer som hjemmehjelp, institusjonsopphold o.l., tjenester som i høy grad berører pensjonistene.

Endret handlingsrom 2019

Kommuneproposisjonens anslag for endringer til 2019	mill. 2018-kr
Økning i frie inntekter, oppg.korr.	2900
Demografikostnader som belaster frie	2257
Vekst pensjonskost ut over deflator	650
Forventet innsatsøkning komprop 2019	
opptrapping rusfeltet	200
opptrapping habilitering og rehabilitering	100
Netto økonomisk handlingsrom frie inntekter	-307

Også for 2019 svekkes handlingsrommet, selv om svekkelsen her er mer moderat enn for 2018-budsjettet.

Stortingsmelding 15

NY «ELDREREFORM»

ELLER MER BYRÅKRATI OG PLANLEGGING?

Tekst: Magnus Malnes

3. mai avholdt regjeringen sin årlige helsekonferanse, hvor temaet i år var «leve hele livet». Konferansen ble åpnet av ikke mindre enn lederne av alle de tre regjeringspartiene. Eldre- og folkehelseminister Åse Michaelsen la deretter fram hovedtrekkene i den nye stortingsmeldingen. Gjennom å fronte reformen har Erna Solberg satt tonen for at dette er et viktig politisk område for regjeringen, men det gjenstår å diskutere hva som faktisk skal bli gjennomført.

Hovedtrekket i «leve hele livet» er at Helse- og omsorgsdepartementet har samlet sammen og systematisert 25 forslag til løsninger på utfordringer i dagens eldreomsorg. De har i stortingsmeldingen presentert over 100 «gode eksempler» på eldreomsorg fra kommunene. Fra 2019 til 2021 vil regjeringen at kommunene skal legge planer og vise hvilke av tiltakene de ønsker å gjennomføre hos seg. Kommuner som følger oppskriften for omstilling, vil kunne bli belønnet i statlige støtteordninger.

I følge regjeringen er de største utfordringene i eldreomsorgen at:

- Det blir mange flere i Norge over 67 år de kommende årene. Antall over 67 vil nesten fordobles fram til 2050, og antallet innbyggere over 80 vil også øke kraftig framover. Behovet for tjenester og arbeidskraft til eldreomsorg kommer til å stige i takt med dette.

- Kvaliteten og tilbudet på tjenester til eldre varierer mye, både fra kommunene til kommune og innad i kommunene.

- Omfanget av kommunale omsorgstjenester har økt kraftig de siste 20 årene, men andelen som går til dem over 67 har gått ned. Kommunene ser ut til å tilby yngre bedre tjenester enn til eldre, selv om rettighetene etter behov kommer fra samme lov.

Reformen trekker fram 25 ulike løsninger på fem

satsingsområder: et aldersvennlig Norge, aktivitet og felleskap, mat og måltider, helsehjelp og sammenheng i tjenestene. Selv om forslagene til hva kommunene kan gjøre dersom de vil er mange, er reformen mager på hva staten skal gjøre. Den mest sentrale innvendingen mot regjeringens strategi er at den forutsetter at kommunene finner pengene innenfor sine frie inntekter. Vil dette være tilstrekkelig til å dekke veksten i tjenester som kommer av flere og stadig eldre pensjonister de neste årene?

Et annet viktig spørsmål i reformen er hva er egentlig målsetningene og hvordan vet regjeringen at de oppnår suksess? Det virker umiddelbart positivt at kommunene skal lage handlingsplaner for å bedre eldreomsorgen. Men har ikke de fleste kommuner planer og ideer om hva de vil gjøre allerede? Det kan bli en lang vei fra intensjonene i reformen til den når fram og forbedrer kvaliteten for individer i kommunene.

De fleste pensjonister vil leve selvstendig, i egen bolig og forsørge seg selv så lenge som mulig - slik er også realitetene i dag. Bare et mindretall av dem over 67 år benytter seg av omsorgstjenester. En forutsetning for dette er at den personlige økonomien strekker til, og at pensjonister ikke taper kjøpekraft år for år. Stortinget bør ikke minst ta opp diskusjonen om pensjonisters økonomiske muligheter til å «leve hele livet».

Solberg-regjeringen har nå hatt 5 år på å planlegge politikken for å bedre eldreomsorgen og denne reformen. Neste fase vil være planlegging på kommunalt plan fram til 2021. Tiltakene skal først gjennomføres i fra 2022. Et betimelig spørsmål er om ikke 7-8 år med å gjennomføre regjeringens politikk på eldreomsorg er for lenge å vente for dagens pensjonister?

De neste skrittene til LOP blir å gå grundig gjennom stortingsmeldingen og formulere hva vi ønsker at Stortinget skal vedta når de behandler saken til høsten.



OM STORTINGSMELDING 15 - LEVE HELE LIVET:

Eldre- og folkehelseminister Åse Michaelsen la 4. mai fram en stortingsmelding med en ny eldrereform:

- Reformen går ut på at kommunene selv lager planer for tiltak de vil gjennomføre. I stortingsmeldingen er det foreslått 25 ulike løsninger på utfordringer. Kommuner som tar disse i bruk, vil få mer penger enn andre fra statlige støtteordninger.

- Reformen skal behandles av Stortinget høsten 2018, og om den vedtas vil den gjennomføres fra 2019 til 2023.

- Reformen har fem satsingsområder: et aldersvennlig Norge, aktivitet og felleskap, mat og måltider, helsehjelp og sammenheng i tjenestene. Hvert av områdene gir eksempler og løsninger, så kommunene kan lære av hverandre.

- Målet er å skape tjenester av like høy kvalitet til eldre over hele landet.

BLI MED LOP PÅ TUR!

KROATIAS VAKRE SKJÆRGÅRD CRUISE

22. – 29. SEPTEMBER 2018



REISERUTE

Dag 1: Norge – Split - Hvar
Dag 2: Hvar - Trstenik
Dag 3: Mljet
Dag 4: Dubrovnik
Dag 5: Dubrovnik - Korcula
Dag 6: Korcula - Brac
Dag 7: Brac - Split
Dag 8: Hjemreise fra Split

Fra Oslo
8 dager.
kr 14 990,-
pr. pers.

Turprisen inkluderer: Fly Oslo - Split t/r, Flyavgifter, Busstransport fl ypass - skip t/r, 7 netter i utvendig dbl. lugar, nederste dekk, 7 frokoster, 6 lunsjer og 3 middager med drikke, Vin- og skinkesmaking i Korcula, Olivenoljesmaking, Lokalguide i Dubrovnik, Korcula, Hvar og Split, Inngang til Mljet nasjonalpark, Havneavgifter, 1 liter fl askevann på lugaren hver dag, Reiseleder fra Norsk Tur.

For fullt program se turens nettside
www.norsktur.no/lop eller ring 38 12 03 20

FINN JULESTEMNINGEN MED LOP I



TALLIN

30. november – 3. desember 2018

- hjertet av Europa

Tallinn er en av Europas best bevarte middelalderbyer, og i den gamle bydelen med brosteinsbelagte smale gater finner man mange hyggelige cafeer og butikker. I adventstiden forvandles byen til en eventyrby, med snø på hustakene og stearinlys langs de hyggelige gatene.

Blir med og opplev spa, shopping og julestemning.

REISERUTE:

Dag 1: Oslo – Tallinn

Fly fra Oslo til Tallinn og vi kjører direkte til hotellet vårt for innsjekk. Om kvelden samles vi til felles middag på en hyggelig restaurant.

Dag 2: Tallinn

Etter en god frokost på hotellet møter vi vår lokale guide som tar oss med på en byvandring for å bli bedre kjent i Tallinn. Byen ble tatt opp på UNESCOs verdensarvliste i 1999. Vi avslutter byvandringen med lunsj på en lokal restaurant i gamlebyen. Denne kvelden er det middag på egenhånd.

Dag 3: Julemarked

Denne dagen anbefaler vi å tilbringe god tid på det tradisjonelle julemarkedet! På kvelden møtes vi for felles middag på en koselig restaurant i gamlebyen.

Dag 4: Hjemreise

Fulle av inntrykk og opplevelser fra de siste dagene, pakker vi kofferten og setter kursen hjemover denne formiddagen.

Turpris kr 5 990,- pr. pers.

Turprisen inkluderer: Direktefly Oslo –Tallinn t/r med Norwegian, Flyskatter (kr 261,-) med forbehold om endringer, Busstransfer flyplass – hotell t/r, 3 netter i dobbeltrom på Hotel L'Ermitage 4*, 3 frokoster, 1 lunsj 2 middager, Byvandring med skandinavisk talende lokalguide, Reisevert fra LOP, Reiseleder fra Norsk Tur
Tillegg: Enkeltrom kr 1000,-, Drikke til inkluderte måltider, Måltider utover det som er inkludert, Øvrige aktiviteter.



ALBANIA OG MAKEDONIA

- FERIESTEDET ALLE SNAKKER OM
2. - 10. MAI 2019

En reise til disse landene på Balkan, som har ligget som et uoppdaget skattkammer så altfor lenge, anbefales på det varmeste. Kontrastene mellom moderne storbyer, rustikke landsbyer og Adriater-havets deilige strender er store og overraskelsene vil stå i kø. Albanerne og makedonerne er begge gjestfrie folkeslag, noe du vil oppleve rikelig i løpet av denne turen. Du vil kanskje også bli positivt overrasket over nivået på maten. De kulinariske krumspringene er verd en reise i seg selv. Det er med andre ord duket for en helt spesiell reise til Europas skjulte skattkammer!

Vi sender deg et turprogram så snart det er klart!



Meld din interesse for Albania turen til gunn@norsktur.no
eller på Tlf : 38 12 03 47.

For fullt program se turens nettside
www.norsktur.no/lop eller ring 38 12 03 20



Fellescruise til Nederland og Belgia

Årets første fellestur startet med avreise fra Gardermoen formiddagen 3.mai. Totalt var det 26 påmeldte til denne turen, men dessverre få LOP-medlemmer.

Etter landing på Schiphol, ble vi kjørt med buss rett til skipet M/S Serenity i Amsterdam. Skipet lå til kai sentralt i byen – gåavstander til sentrum. På kaia ble vi møtte av skipets crew som fraktet våre koffertene om bord. Vi kunne bare gå om bord og få våre nøkkelkort til lugarene. Koffertene ble levert i lugaren nesten med det samme vi var der. Hvilken service!! Og servicen fortsatte hele turen – fra start til slutt.

Neste dag var det sightseeing på Amsterdams kanaler, og etter en deilig lunsj hadde vi egentid før Senenit kastet loss og vi satte kurs mot Kinderdijk med sin vindmøllepark. Etter utflukt til Appelton Gardens vendte vi baugen mot Antwerpen. Vi ankom Antwerpen om natten, og etter frokost ble vi kjørt til Floralia. Hvilke blomsterprakt i den parken – et vell av rododendron og tulipaner og med et drivhus som kan ta pusten fra de fleste.

I Belgia var det også utflukt til "Botanic Gardens of Belgium" og "The Plant Palac". Etter Antwerpen gikk kursen nordover igjen – denne gang var Rotterdam målet. Etter tidlig frokost neste morgen gikk vi på bussen, som sto klar ved skutesida, og vel en time etterpå var vi i Keukenhof – tulipanparken som er selve vinduet til Hollands tulipaner.

Vi var spente på hvordan tilstanden til tulipanene var siden parken skulle stenge for sesongen om noen få

dager, men vi ble gledelig overrasket. Det var bare helt overveldende flott. Her setter de blomsterløkene i tre høyder slik at det neste laget overtar når de første blomstene visner osv. Synet av tusener på tusener av tulipaner kan ikke beskrives – det må oppleves!

Etter Rotterdam seilte skipet tilbake til Amsterdam og vi var tilbake der vi startet. Vi trengte bare sette kofferten utenfor lugardøra og så ble den fraktet inn i bussen som sto på kaia. Samme servicen som ved ankomst.

Så noen ord om skipet og dets crew. Det var god plass om bord, og lugaren var smart innredet og passe store. Rene og ryddige og romservicen var topp. Vi ble servert flere retters lunsj og middag hver dag. Noen retter var bestemt på forhånd som forrett og suppe mens hovedrett og dessert hadde tre alternativer. Kjempegod mat og servicen var helt topp. Det var en dyktig husmusiker som underholdt hver kveld i tillegg til besetningen som hadde sin egen aften med sang og skuespill.

Jeg har selv aldri reiste på elevcruise tidligere, men dette blir ikke den eneste gangen. Dette kan absolutt anbefales. Så deilig å ha "hotellet" med seg, slippe inn- og utsjekking og koffertpakking/bæring. Vi fraktes fra sted til sted – går i land – kommer tilbake om bord der ferdig dekkede bord med hvite duker og servietter er klare. Etter utflukter ble vi møtt i resepsjonen med kald drikke og våte kluter til varme fjes og hender. Det var godt for vi hadde det flotteste været en kan tenke seg – sol og 22-24 grader hele uka.



Kurs for *tillitsvalgte* i april



Det ble arrangert kurs på Best Western Oslo Airport Hotell Gardermoen 17. og 18. april i år. I tillegg til representanter fra lagene i landet var sentralstyret også invitert som kursdeltakere. Det er populært, for da kan medlemmer ta direkte kontakt ved ev. behov.

Det ble to interessante, spennende dager. Fra evalueringsskjemaene var det mange positive tilbakemeldinger som gode forelesere, nyttige innlegg, aktuelle og interessante emner, praktisk om nettsidene som var veldig bra, og mange andre temaer som ble drøftet.

Å tilby kurs med overnattinger er positivt, for da blir det tid til erfaringsutvekslinger med andre lag. Det ble også nevnt i evalueringsskjemaene. Å ha tid til gode samtaler over et godt måltid er viktig. Vi hadde også forelesing om pensjonsøkonomi og pensjonistiskatt. Det er tema som alltid er populære blant tilhørerne.



Det var også populært med innspill/innlegg fra noen sentralstyremedlemmer. Temaene fra dem gikk på lagsarbeid, verving, LOP-status fra leder og daglig leder, og hvordan organisasjonen gjennom lokallagene kan påvirke den kommunale eldrepolitikken. Begge dagene på Gardermoen var innholdsrike både faglig og sosialt. Sist, men ikke minst, var vi så heldige å få besøk av Folke, helse - og eldreminister Åse Michaelsen. Hun er en engasjert minister, men hun hadde få konkrete 'løfter'. Det hadde vi ønsket at hun hadde noe med i 'bagasjen'.

Vi i Kurs- Kontakt- og Konferanseutvalget opplevde to fine kursdager på Gardermoen og takker alle tillitsvalgte for deres innsats på kurset!

Jurid Schüller Solland Gunda Falao Sparre

Jurid Mæhre Olsen
Utvalgsleder

Jeg vil også takke turoperator Vista Travel for en vel tilrettelagt og gjennomført tur. Og ikke minst en stor takk til vår alltid like blide reiseleder Kristin som var til stede for oss hele tiden med råd og vink så vi ble en fin og sammensveiset gjeng.

Turutvalget takker for turen til de i LOP som var med og håper at flere har lyst til å være med neste gang vi inviterer til elvecruise. For flere cruise blir det helt sikkert.

Wenche Pettersen
Utvalgsleder



/ TRONDHEIM-KIRKENES-TRONDHEIM

FELLESTUR FOR LOP MED HURTIGRUTEN

1.-9. OKTOBER MED MS «POLARLYS»

Bli med på «Verdens vakreste sjøreise» som «Lonley Planet» sier om Hurtigrutens ferd langs norskekysten. Hurtigruten har vært en del av den norske kystkulturen siden 1893, og fyller i år 125 år! Steder vi passerer om natta på vei nordover, får vi sett på dagtid på vei sørover – slik får man sett alt på dagtid.

Foto © Trond Gansmo Johnsen / Hurtigruten

DAG 1 TRONDHEIM-RØRVIK:

Ombordstigning i Trondheim, avgang kl 1200. Flotte Kjeungskjær fyr og vakre holmer passerer mot Rørvik.

DAG 2 BRØNNØYSUND-SVOLVÆR:

Vi krysser Polarsirkelen, der natt blir til dag om sommeren. Majestetiske fjell i Lofoten dukker opp. Valgfrie utflukter bl.a til Bodø og Saltstraumen.

DAG 3 STOKMARKNES-SKJERVØY:

I dag anløper vi Risøyhamn, Harstad og Finnsnes før vi kommer til «Arktis» hovedstad Tromsø, valgfri bysightseeing med buss.

DAG 4 ØKSFJORD-BERLEVÅG:

Vi krysser 71. breddegrad på vei mot Nordkapp, et av de nordligste punktene i Europa. I Honningsvåg kan du bli med på en valgfri utflukt til det 307 meter høye Nordkapplået.

DAG 5**BÅTSFJORD-KIRKENES-BERLEVÅG:**

Etter frokost anløper Kirkenes, som faktisk ligger lenger øst enn Istanbul og St. Petersburg. Her er skiltene både på norsk og russisk. Om du vil kan du bli med på valgfri utflukt til den russiske grense.

DAG 6 MEHAMN-TROMSØ:

Igen er vi innom Mehamn og Honningsvåg før vi like før midnatt ankommer Tromsø – «Nordens Paris». Mulighet for en valgfri utflukt med vakker konsert i Ishavskatedralen.

DAG 7 TROMSØ-STAMSUND:

Seilasen gjennom vakre Vesterålen og mot Lofoten er selve høydepunktet for mange. Vi passerer Møysalen, Raftsundet og Trollfjorden før vi seiler inn mot Lofotens hovedstad – Svolvær. Spennende havørnsafari i Trollfjorden er en valgfri utflukt i dag.

DAG 8 BODØ-RØRVIK:

Eventyrlige og storslagne Helgelandskysten med alle de vakre fjellformasjonene som har et sagn knyttet til seg. Hestmannen, Torg-hatten, De syv søstre osv. I dag passerer vi Polarsirkelen igjen og det blir en markering på dekk. Som valgfri utflukt tilbyr Hurtigruten byvandring i Brønnøysund.

DAG 9 TRONDHEIM:

Vi klapper til kai i Trondheim, og spiser en god frokost før vi forlater skipet.

/ PRISER OG BETINGELSER

Pris pr. person inkl. helpensjon i uspesifisert dobbellugar med dusj/WC, ekskl. utflukter

Begrenset eller ingen utsikt
fra kr 10 173,-

Utvendig, noen med begrenset utsikt
fra kr 10 594

Utvendig arctic superior
fra kr 12 918

Muligheter for å reise Bergen-Kirkenes-Bergen, priser på forespørsel. Gi beskjed om du ønsker pris på flytilslutning. Vi anbefaler at alle har avbestillingsforsikring når de melder seg på.

**PÅMELDING INNEN
ONSDAG 27. JUNI
TIL ESCAPE TRAVEL:**

Anne eller Heidi,
telefon 24 14 94 00 eller e-post til:
cruise@escape.no

ESCAPE.NO**ESCAPE**
TRAVEL

Spennende OM FORSKNING PÅ TE

Tekst: Margaretha Hamrin

I to studier presentert i The Society for Food Science & Technology så man på helseeffektene av te. Den ene med formål å finne den teen som er best for hjertet, den andre med formål å finne de generelt mest helsebringende teene.

For hjertehelsen var det vanlig te som sort, grønn og oolong som virket best. Disse reduserer det dårlige kolesterolet, (LDL) og det er bra for hjertet. Når man tilbereder teen med varm vann fant man ikke store forskjeller i virkningen mellom dem, alle har god effekt. Men den beste effekten fant man når teen var tilberedt i kaldt vann, gjerne ved å stå og trekke over natten i en mugge i kjøleskapet. Dette var stikk i strid med det forskerne trodde ved studiens start, og et overraskende funn.

Eneste unntaket var grønn te, her er antioksidantnivået like høyt ved å bruke varmt vann, men viktig; ikke bruk vann som er mer enn 70 grader, da går antioksidantnivået betydelig ned. For de andre te-sortene steg antioksidantnivået med 30 prosent ved å trekke teen i kaldt vann over natten. Gode nyheter for den som er glad i iste!

En annen studie fra The Society for Food Science & Technology var en sammenligning av antioksidanteffekten i mange ulike urteteer. For de fem mest helsebringende teene kom løvetann-te som nummer en etterfulgt av kamille-te, sitrongress-te, rooibos-te og nype-te. For den ivrige helseentusiast er det bare å komme seg ut i naturen, langt fra biltrafikk, og plukke nyutsprungne løvetannblader som tørkes i ovnen på lav varme. Slik kan du lage din egen økologiske superantioksidantdrikk – helt gratis!

Som om ikke dette var nok, kom Nutritional Journal ut med enda en rapport der blant andre professor Rune Blomhoff fra UiO var medforfatter. Hele 283 ulike drikker ble testet, både de med alkohol og de uten. Hibiskus-te danket her suverent ut alle andre teer, viner og juicer som den klart mest antioksidantrike drikken. Med disse forskningsresultatene skulle det finnes en te for de fleste, enten man liker det ene eller andre, varmt eller kaldt. Du får kjøpt vannkokere der man kan stille inn gradene man vil oppnå, slik at vannet ikke blir for varmt når du lager grønn te som ikke skal vann over 70 grader.

Tips for sommerdrikk:

La 1 liter vann, 4 teposer og saften av ½ sitron stå over natten i kjøleskapet. Ta ut teposene når du står opp, legg i en del blader fra krydderurter som mynte og sitronmelisse, og du har en deilig sommerdrikk som kanskje er verdens mest antioksidantrike.





HVORFOR SKAL VI SPISE MINDRE SALT?

Her får du svarene på hva salt gjør med kroppen din, og ti tips hvordan du kan spise mindre av det.

Tekst: Ingrid Roel, Helse- og omsorgsutvalget

Salt i maten øker risikoen for hjerte- og karsykdom, og er den viktigste risikofaktoren for hjerneslag. Det er faktisk slik at tre gram mindre salt om dagen kan spare opp mot tusen norske liv. Mange forbinder saltinntak med noe eldre mennesker er opptatt av, men alle bør tenke over mye salt de får i seg.

Det er særlig de som har høyt blodtrykk, eller som er i risikozonen for å utvikle det som må være spesielt forsiktig med salt. Ulike grupper i risikozonen er blant annet personer med overvekt, gravide og eldre med åreforkalkning.

DEN SALTE FERDIGMATEN

Det er mye salt i maten vår uten at vi selv har tilsatt noe, og kroppen venner seg derfor til stadig mer salt. For de som spiser mye ferdigprodukter vil det daglig inntaket av salt lett bli for høyt.

Det er særlig suppeposer, sauser, gryteretter, frosne middager, behandlet kjøtt og chips-varianter som inneholder mye salt. Lager du mat fra bunnen, kan du styre saltinnholdet og da blir det enklere å redusere saltinntaket.

Det siste årene har matvareprodusentene jobbet med å redusere saltet i flere av ferdigproduktene som for eks. kjøttdeig/karbonadedeig og brød.

KROPPEN MÅ HA SALT

Salt er et mineral kroppen trenger. Det er viktig for transport og lagring av væske, slik at vi har noe på lur i situasjoner når væskeinntaket er for lavt.

Hvis vi har for høyt saltinntak, vil kroppen lagre vann, noe som kan øke blodtrykket. Vi har ikke behov for mer salt enn en teskje daglig, men vi spiser omtrent det dobbelte.

SJELDEN VI FÅR I OSS FOR LITE SALT

Det er svært sjelden at nordmenn får i seg for lite salt, men er man syk og ikke holder på maten, eller svetter svært mye, kan man få problemer.

I et varmt klima hvor kroppen over timer svetter for å kjøle seg ned, vil risikoen for saltmangel øke. I slike tilfeller kan man spise et par salte kjeks, eller ha salt pålegg på brødskena for å forebygge ubehag.

SLIK KAN DU ENKELT REDUSERER SALTFORBRUKET DITT:

1. **SJEKK VAREDEKLARASJONENE** - Sjekk saltinnholdet på matvaren og velg matvarer med mindre salt
2. **SMÅK PÅ MATEN** - Husk å smake på maten før du salter. I stedet for salt kan du bruke sitron, pepper, ulike typer eddik eller balsamico
3. **LAG MATEN FRA BUNNEN** - Det meste av saltet vi får i oss kommer fra industribearbeidet mat. Lager du mat fra bunnen, kan du redusere saltinntaket.
4. **SE ETTER NØKKELHULLSMERKET** - Matvarer merket med nøkkelhullet inneholder mindre salt enn andre matvarer av samme type.

HVA ER DET SOM BLIR PÅVIRKET NÅR VI FÅR FOR MYE SALT?

ØYNENE

Høyt blodtrykk kan medføre åreforkalkninger i blodårene i øyets netthinne. Dette kan gi netthinneskader og synstap

HJERNEN

Ettersom høyt saltinntak kan gi høyt blodtrykk kan det øke risikoen for hjerneslag.

HJERTET

Høyt blodtrykk øker risikoen for hjerte- og karsykdom. Dette gjelder både kvinner og menn unge som gamle. Hjerte- og karsykdommer er den vanligste dødsårsaken i befolkningen.

BLODÅRENE

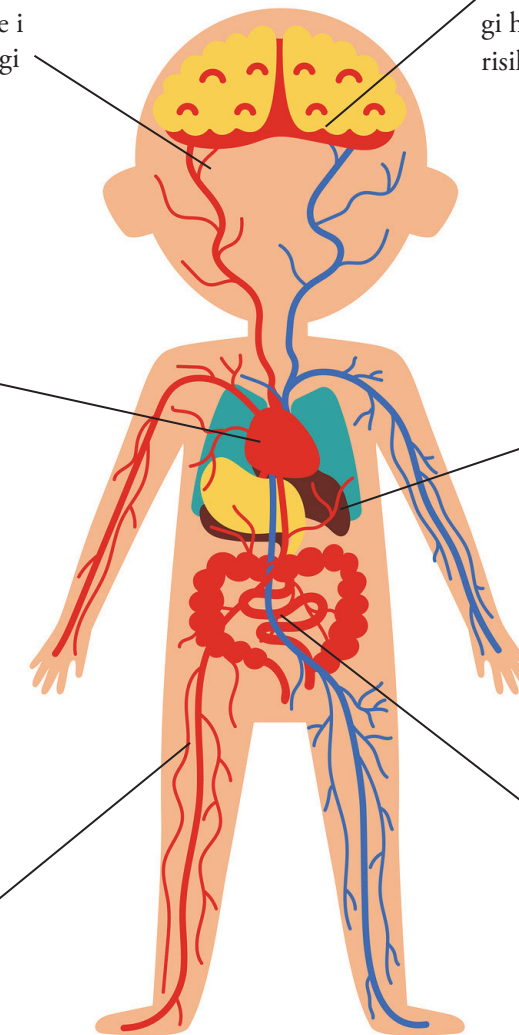
Det er blodtrykket som driver blodet gjennom kroppen. Hvis trykket er for høyt over tid, kan det skade blodårene og gi karskade. Høyt saltinntak kan bidra til at blodet strømmer kraftigere gjennom årene, og blodtrykket øker. I tillegg kan høyt saltinntak bidra til at blodårene blir mindre elastiske.

NYRENE

Dersom du har et langvarig høyt blodtrykk kan det redusere nyrenes evne til å filtrere avfallsstoffer ut av blodet.

MAGEN

Et høyt inntak av salt, saltede og saltkonserverte matvarer øker risikoen for kreft i magesekken. Spiser du mye bearbeidet kjøtt, øker du risikoen for kreft i tykk og endetarm



5. **TILSETT GRØNT** - Du kan tynne ut saltinnholdet i ferdigmat ved å tilsette ekstra grønnsaker eller poteter
6. **ERSTATT SALT MED URTER** - Du kan gi maten din mer smak ved å bruke friske urter eller urtekrydder som oregano, basilikum og andre grønnsaker som fremhever smaken.
7. **VELG LAVEST SALTINNHOOLD** - Vær oppmerksom på saltinnholdet i produkter som buljong, soyasaus, østerssauce, marinader, parmesan og blandingskrydder. Velg det produktet som har lavest saltinnhold.
8. **DRIKK VANN** - Det beste tørstedrikken er vann, noen typer mineralvann kan være tilsatt salt.
9. **REDUSER SALT GRADVIS** - Salt er en vanesak. Om du gradvis reduserer saltinntaket vil du etter hvert oppleve mindre behov for saltsmak i maten du spiser.
10. **SPIS MER FRUKT OG GRØNT** - Et kosthold med høyt innhold av kalium kan nøytralisere noe av den skadelige effekten ved høyt saltinntak. Gode kilder til kalium er frukt og grønnsaker.

Kilde: Matnyttig / Ingrid Roel

LOP Tromsø og omegn 60år!



Sangeren Ragnar Olsen ved jubileumsmiddagen

Onsdag den 14. mars avviklet Landsorganisasjonen for offentlige pensjonister (LOP) avd. Tromsø og Omegn sitt årsmøte i møtesalen på Saga Hotel for omlag 60 frammøtte pensjonister. Lokallaget har for tiden vel 300 medlemmer. Arvid Tangen loste oss greit igjennom de tradisjonelle årsmøtesakene som årsrapport, regnskap og valg. Av årsrapporten framgår det at laget har organisert møljetur til Sjøtun Brygge og lutfisktur til Grunnfjorden, samt en tur om våren og en tur om høsten til Gran Canaria, Arguineguin i samarbeid med Elsa Ovesen. I følge revisorenes rapport er lagets økonomi sunn, men tåler svært lite før man begynner å tære på sparekontoen. En av lagets primære oppgave er derfor å arbeide for en sterkere rekruttering.

Styret har bestått av Asgeir Brekke, leder, Jorunn Rasmussen, nestleder, Arvid Tangen, kasserer, Sigmund Nordmo, sekretær og Einar Stenersen, styremedlem. Stryet ble gjenvalgt bortsett fra Sigmund Nordmo som ikke ønsket gjenvalg etter å ha tjent laget i 5 år som sekretær. Guri Martens ble valgt inn som nytt styremedlem og som varamedlemmer ble Laila Abrahamsen, Ingvild Kamplid og Ellen Bjørkedal gjenvalgt. Revisorene Aksel Sollie og Anne Johannessen samt vararevisor Rita Tiller ble også gjenvalgt. Aksel Sollie ble gjenvalgt som medlem av valgkomiteen, mens Hans Holmslett og Britt Dyrstad Pettersen ble valgt inn som nye medlemmer.

Etter at årsmøtet var formelt avsluttet, fortsatte man med en markering av at laget er 60 år i år. Formannen ga

Onsdag den 14. mars avviklet Landsorganisasjonen for offentlige pensjonister (LOP) avd. Tromsø og Omegn sitt årsmøte i møtesalen på Saga Hotel for omlag 60 frammøtte pensjonister. Lokallaget har for tiden vel 300 medlemmer.

forsamlingen en historisk gjennomgang av de første 15 årene i laget som var preget av en rekke vanskeligheter, men også hyggelige sammenkomster og turer. Laget ble stiftet på Sagatun den 21. februar i 1958. 28 statspensjonister møtte opp på det konstituerende møtet og Forsøksleder Karl Fjærvoll ble valgt til lagets første leder.

Av saker laget tok opp i den første tiden var kampen mot avkortningen av pensjonen som en følge av at alderstrygden ikke lenger var behovsprøvd fra 1959. Da trådte den såkalte samordningsregelen i kraft og statstjenestemennene mistet en del av alderstrygden. Landslaget brakte saka helt opp til høyesterett, men tapte. Avkortningsregelen er altså ikke ny!

Ellers kjempet lokallaget for en rettferdig representasjon for Nord Norge i Landslaget for offentlige pensjonister og for honnørbilletter på hurtigruta slik folk i sør kunne nyte honnørbilletter på tog og andre framkomstmidler med statsstøtte. Stortingsmann Helge Jakobsen trødde hjelpende til med grunnlagt spørsmål om saken i Stortinget.

Jubileet ble avsluttet med festmiddag og underholdning av Ragnar Olsen som tok oss gjennom en tidshistorisk kavalkade der flere av hans egenproduserte sanger førte minnene tilbake til pensjonistenes yngre dager. Erling Jarl, ikke å forglemme.

Tekst: Asgeir Brekke

Jubileumstalen

Jubileumstalen som Asgeir Brekke holdt i anledning Tromsø LOPs 60-års jubileum inneholder mye og interessant historie om utviklingen av offentlige pensjoner og om LOPs historie. Dette er av stor interesse for alle LOP-ere, så her kan du lese hele talen:

Kjære medlemmer av Tromsø og omegn lokallag av LOP. På nyåret 1958 fekk forsøksleder Karl Fjærvoll og overbetjent Karl Gran tilsendt eit opprop frå tidlegare Lensmann Kjær i Hønefoss med oppmoding om å prøve danne eit pensjonistlag i Tromsø og få dette tilslutta Landslaget for Statspensjonistar. Oppropet var underskrivi av formann A. Rørholt i Landslaget for Statspensjonistar samt i alt 11 formenn i lokallag frå Halden og Omland i sør til Mosjøen og Omland i nord. Landslaget for Statspensjonistar som vart stifta i 1939 hadde i 1958 ca. 4000 medlemmer. I dag er det omlag 8500 medlemmer i landslaget for LOP.

Den 22. januar 1958 vart det halde eit møte i eitsamansett arbeidsutval for å prøve stifte eit Statspensjonistlag for Tromsø og omegn. Utvalet bestod av, i tillegg til Fjærvoll og Gran, Kaptein Sig. Kanstad og Løytnant E. J. Rollnes. Dei var einige om å kalla staspensjonistane saman til eit konstituerande møte for pensjonistlaget i Tromsø på Sagatun den 21. februar 1958.

Der møtte det 28 statspensjonistar. Frammøte var så pass positivt at forsamlinga vart optimistisk. Fjærvoll leda møtet og vart valt til lagets fyrste formann. Allereie på fyrste ordinære medlemsmøte meinte ein at statstenestemann som gjekk av på pensjon burde skaffast eit løna arbeid, føresatt at vedkommande var ved full førleik. «Slik som det nå er, er det en stor del tjenestemann som blir gående virkeløse på tross av at de både er friske og rørige.» Heiter det i protokollen. Ein ikkje heilt irrelevant realitet i våre dagar.

Elles gikk Lokallaget inn for at det etter den siste stigninga i trygdepremien, burde Landslaget gå sterkt inn for å freiste forhandle med departementet om at Staten måtte bære sin del av trygdepremien likeeins som lønnsinntakene. «Det måtte være innlysende at statspensjonistene blei rammet særlig hardt med en slik høy premie» heiter det i årsmeldinga for 1958.



Asgeir Brekke holdt jubileumstalen

I 1954 hadde Landslaget foreslått at alle statspensjonistar skulle få sine pensjonar berekna på grunnlag av det til ei kvar tid gjeldande lønnsregulativ for den stilling vedkommande vart pensjonert frå. Dette vart avvist av Statens Pensjonskasse og Sosialdepartementet av den grunn at det ville innebære vanskelege skjønnsmessige vurderingar ettersom stillingenes karakter kunne bli grunnleggande endra i framtida.

Det gjekk fram av ei fråsegn frå 26. juli 1917 at om folketrygd vart innført, skulle staten ha anledning til å avkorte pensjonen etter nærare reglar. Alderspensionen var ikkje lenger behovsprøvd i 1959. Da kom samordningsregelen inn i pensjonsordninga, d.v.s tenestepensionen vart redusert med eit beløp som tilsvare alderstrygda, og statspensjonen skulle sjåast under eitt med den følge at statspensjonistane mista en del av alderstrygda. Landslaget meinte at avkortninga av statspensjonen for stats- og enkepensjonistar når de hadde fylt 70 år og skulle nyte godt av alderstrygda, var grunnlovsstridig. Landslaget gjekk derfor til sak mot staten i Oslo Byrett. Avkortning i pensjon er altså ikkje noko nytt, men har ridd oss i snart 60 år.

Landslaget fekk ikkje medhald og engasjerte Advokat Trampe Kint til å prosedere saka vidare inn for Lagmannsretten, det og utan hell. Til tross for årvaringar, valte Landslaget likevel å bringe saka inn for Høgsterett og engasjerte Advokat Alf Nordhus som sakfører utan at det hjalp da dommen fall i 1962. Disse tunge rettssakene kosta Landslaget dyre pengar og økonomien for laget vart heller trong. Det var naturleg at Landslaget søkte ut i landet for å rekruttere nye medlemmer og nye inntekter. Slik var Tromsø ein interessant kandidat. Økonomien i Landslaget var så trong at formannen i



1967 sendte ut oppropet: «Skal vi ta et skippertak» til alle lokallaga i landet med forslag om at kvart lag skulle skyte til Kr. 5,- der den eine halvparten skulle gå til Landslaget og den andre til Lokallaget. Da vart det opprør. Det var lenge misnøye med sentraladministrasjonen, og da dette var eit privatforslag frå formannen i Landslaget utan forankring i Årsmøtet, vart Karl Gran så opprørt at han foreslo å melde Lokallaget i Tromsø ut av organisasjonen: «Som var under all kritikk, og økonomien vannskjøttet» heiter det i protokollen. Utsegna synest meg noko uhøvisk sidan lokallaget hadde støtta Landslaget i gjennomføringa av dei dyre rettssakene mot Staten og som hadde desimert pengekassa så kraftig. Saka vart handsama i styremøte 2. mars 1970 med innstillinga: «Saken stilles i bero inntil resultatet foreligger i spørsmålet om å oppsi Gen-sekr., og etableringen av en billigere administrasjonsordning.» Økonomien til Landslaget forbetra seg etterkvart så trusselen frå Tromsø fortapte seg.

Lokallaget tok oppmodinga frå Landslaget om å intensivere rekrutteringa til lokallaga på alvor og det vart allereie på styremøte 29. oktober 1958 oppnemnt kontaktpersonar for i alt 11 kommunar i Troms. Av kontaktpersonane var det 5 tidlegare militære offiserar, 2 lærarar og 1 prost. Medlemstalet i Tromsø mot slutten av 1958 var 58. Ein hadde som målsetting å nå eit medlemstall på 100. I 1968 hadde medlemstalet nådd 85 og i dag er det nært 300.

Landslaget innkalla til eit fellesmøte i Oslo 17. juni 1959 med oppmoding til lokallaget i Tromsø om å sende ein representant. På grunn av dei små midlane som lokallaget rådde over, var det innlysande at laget ikkje kunne etterkomme oppmodinga. Styret i lokallaget sendte derfor ei bøn til Landslaget om å gje reisetilskot til dei lokallaga som ønskte å sende representantar til Landsmøtet, og som hadde ein så lang reiseveg som dei frå Nord Norge hadde; «Slik som det nå er, vil et

lokallag i Nord-Norge aldri se seg i stand til å sende representantar til landslagsmøter uten økonomisk støtte fra landslaget.» Lokallaget sendte og forslag til Landslaget om å forandre på §5 i reisevedtaket med omsyn til dekning av reiseutgifter for representantar frå Nord Norge, men det vart forkasta til tross for at Lensmann Kjær frå Hønefoss støtta forslaget varmt.

Dette skulle vise seg å bli eit problem som lokallaget måtte kjempe med i fleire år framover. På grunnlag av eit skriv frå Tromsø og Omegn lokallag, vart saka teki opp att på eit årsmøte i Landslaget den 7. februar 1966 der ein kunne melde at reisefordelingsspørsmålet for utsendingar til representantskapsmøtet som vart halde annakvart år «var nu i havn». «Ved at vårt lag påtok seg halvparten av billettutgiftene, ble det mulig for formannen å møte som utsending fra laget vårt. Det var tydelig at et personlig oppmøte av formann Hagbart Straumsgård hos sekretæren i Oslo måtte til for å få en orden på problemet», heiter det i protokollen.

Den 6. juni 1961 sendte lokallaget i Tromsø eit brev til Landslaget som gjaldt honnørbillettar på rutegående skip og bussruter som har statstilskot. Formannen hadde vitja Landslagets kontor og snakka med sekretæren om å finne ei ordning i Nord Norge tilsvarende den som dei reisande har med Norges Statsbaner i Sør Norge. Landslaget syntes å være av den meining at slike honnørordningar måtte ordnast med lokale transportmiddel der jernbana ikkje fantes. Saka hamna i Samferdselsdepartementet, og stortingsmann Helge Jakobsen frå Tromsø meldte grunngjeve spørsmål til Samferdselsminister Trygve Brattli om tilhøvet. Den 12 desember i 1965 var det endelig gått i orden med honnørbillettane for pensjonistar på hurtigrutene avgrensa til tida mellom 1. oktober og 30. april. Det tok altså over 4 år for å få dette på plass.

I følge §6 i Landslagets lover skulle 3 av medlemmane

Landslaget syntes å være av den meining at **slike honnørordningar måtte ordnast med lokale transportmiddel der jernbana ikkje fantes**. Saka hamna i Samferdselsdepartementet, og stortingsmann Helge Jakobsen frå Tromsø meldte grunngjeve spørsmål til Samferdselsminister Trygve Brattli om tilhøvet. Den 12 desember i 1965 var det **endelig gått i orden med honnørbillettane for pensjonistar på hurtigrutene** avgrensa til tida mellom 1. oktober og 30. april.

i landsstyret veljast frå Oslo eller landet omkring for å danne eit arbeidsutval. Ein plass alternerte mellom lokallaga i Nord Norge og 5 plassar alternerte mellom lokallaga i det sørlege Norge. I det rekkefølga på medlemslaga vart bestemt ved loddtrekking, vart Hemnes trekt ut som representant i Landsstyret frå Nord Norge i 1965. Dette irriterte laget i Tromsø, sidan Hemnes var eit nytt lag som ikkje hadde sendt utsending til representantskapsmøte. Lokallaget i Tromsø forslø ei rullering mellom Vadsø, Tromsø, Harstad, Narvik etc. og bad representantskapet om å endre landsstyrets vedtak.

«Den nordlige landsdelen er og en del av Norge og Landslaget, så Landslaget bør vie vår landsdel denne oppmerksomhet.» Saken kom opp att i 1966. Det vart understreka det urimelige i at Nord Norges representasjon i Landsstyret vart bestemt ved loddtrekking, og det vart foreslått at Nordland burde få 1 representant og Troms og Finnmark en 1 felles representant.

Litt om det indre liv i lokallaget

Økonomien i lokallaget og var trong. Det viser eit forslag fremma av medlem Sig. Hagen på Årsmøtet den 25. februar 1959 om at alle som var til stades på møtet skulle betale kr. 2,- for å spleise på eit lodd i Pengelotteriet. Årsmøtet var faktisk einig om forslaget. Soga seier ingen ting om utfallet av denne kronerullinga. Den fyrste utloddinga i laget fann stad på årsmøtet 27. februar 1961 med Kr. 46,- til kassa, ein programpost som sidan har fylgt med medlemsmøta.

Hyggekvelden 14. desember 1964 vart opna med songen «Deilig er jorden» som starta ein tradisjon for dei komande medlemsmøta der det vart sunge songar frå «Løft ditt hode du raske gutt» til å «Å leva det er å elska». Elles var det ofte underhaldning med musikk og kåseri med lysbilete attåt. Fru Orla Kristoffersen sette

seg ofte til pianoet, og Dr. Karoline Mathisen heldt mellom anna eit interessant foredrag om korleis ho hadde opplevd legeyrket i Torsken og Lyngen. Ja, film vart ofte innleidd og vist.

Styremøta vart halde i heimane til styremedlemmane på rundgang. Dei fleste medlemsmøta vart arrangert i Arbeidsforeninga sine lokal eller i Hybelhuset for eldre, mens jule- og festmøta vart avvikla i Bikuben frå desember 1966. Det deltok mellom 20 og 40 medlemmer på desse møta og over halvparten var vanlegvis kvinner.

Turar

Den første turen vart organisert i 20. juni 1966 med kaffirast i Skibotn pensjonat og middag på Olsens Pensjonat på Lyngseidet. Det var i alt 31 medlemmer som deltok. Kvart år vart det arrangert tilsvarende turar til Brensholmen, Nordlenangen, Jøvik etc. Turen til sildoljefabrikken i Jøvik inkluderte ein middag på Lyngenfjord Hotel i 1972. «Middagen var mindre god», står det i rapporten. Turen til Nordlenangen som gjekk attende gjennom Oteren og besøk hos den velkjente kokken Herman Moe på Lyngskroa, baud derimot på ein gastronomisk fulltreffer.

- Vi må kunne slutte at dagens avdeling står på skuldrane til ei rekkje dyktige personar som har løfta sakene og stått på krava til statspensjonistane gjennom alle desse åra. Vi står i stor takksemd til pionerane i Statspensjonistlaget for Tromsø og omegn, og vi må berre håpe at vi kan makte å halde noe av den entusiasmen ved like som dei har lagt ned for laget.

- Formålsparagrafen for Landslaget måtte alltid være: «å gjøre alderdommen lysest mulig for statspensjonistene» står det i protokollen ein plass. Det får være vårt motto i dag og.

Sandnes og Jæren ET AKTIVT LOKALLAG!

LOP Sandnes og Jæren har i underkant av tusen medlemmer fra 18 kommuner i Rogaland Sør, inkludert Stavanger. Det er dermed landets største! Laget ble startet i 1997. Stavangerlaget, som ble etablert i 1957, vedtok å legge ned fra årsskiftet 2015/2016, og å slå laget sammen med LOP Sandnes og Jæren

Tekst og foto: Martha Jakobsen Ulvund



Rannveig Bærheim (nestleder LOP sentralt), Martha J. Ulvund (leder LOP-S&J) og Turid Kilhavn (sekretær)



Det kommer gjerne 150-200 medlemmer til medlemsmøtene våre.

Et bredt komiteopplegg er grunnpilaren i laget. Hele styret, som består av 8 medlemmer og tre vara, er engasjert og har ansvar i grupper for program, verving, kultur, reisevirksomhet, kurs og bedriftsbesøk. Arbeidsformen inspirerer og aktiviserer. Synnøve Ladstein, som har ledet styret på en svært god måte i 7 år, ble på årsmøtet 21. februar 2018 avløst av Martha Jakobsen Ulvund.

Det nye styret har mål om å fortsette den gode aktiviteten. Program for høsten 2018 er under arbeid, og vil etter hvert bli lagt inn på LOP sine hjemmesider. Rekruttering av medlemmer er viktig, for å gi LOP tyngde og gjennomslag sentralt i eldrepolitikken. Samtidig ønsker vi å aktivisere eldre lokalt og regionalt i mangfoldige aktiviteter. Påvirkning i eldrepolitikken lokalt oppnår vi bl.a. ved at LOP er representert i kommunale - fylkeskommunale eldråd og i styringsgrupper for Den kulturelle spaserstokken (DKSS).

Hvert halvår har vi to-tre medlemsmøter med variert program. På disse er det et mål å ha gode og engasjerende foredrag, som gir kunnskap, og gjerne forårsaker refleksjon og debatt. Etter foredraget setter medlemmene pris på et godt måltid, helst varmrett, og

så musikkunderholdning og/eller allsang. Det møter gjerne 150-200 medlemmer på disse møtene, derfor er vi avhengige av et stort møtelokale. Det har vi i Frøyland/Orstad kirke i Klepp kommune, der det også er god parkering.

Siste eksempel er foredraget 21. mars nå i vår, der forfatter og skribent, cand. philol. Solveig Åreskjold holdt foredrag med tittelen: «Eksen til tippoldemor: Skilsmisse og sambuarskap i det gamle bondesamfunnet». Bjørg Brekke Sørskog (nestleder) refererte foredraget slik: Foredraget tok m.a. utgangspunkt i Gunnleiv Aareskjold sine artiklar i Sandnes historielag sine årbøker fra 2013, 2014 og 2015. Inleiingsvis fortalte ho om eiga familiehistorie frå tidleg 1900-tal. Då hadde det gamle bondesamfunnet eit tolerant moralsyn: Både menn og kvinner kunne be om, og få innvilga, skilsmisse. Utanomekteskaplege barn var ikkje noko særskilt, og både menn og kvinner kunne leve vel akta i bygdene, sjølv om dei skilde seg, levde i utanom-ekteskaplege relasjonar eller hadde barn som var fødte utanfor ekteskap.

Ved skilsmisse måtte mannen betale «følge» (halve buet) til kona, også når det var ho som hadde initiert



Vi har som regel musikk og allsang på møtene. Her Kristian Sandvik.

skilsmålet. Gjengifte var vanleg. Men det var stor motsetnad mellom bondestanden- og «øvrigeita» sitt moralsyn: Embetsmenn; prestar, lensmenn og futar, var moralvaktarar, og dømde både kvinner og menn som hadde synt «utuktig» åtferd. Straffa var tukthus eller soning på «vatn og brød».

Hittil har det vore forska lite på bøndene sin moral, men Aareskjold meiner å ha funne at folk i gamle dagar var meir like oss enn det vi har vorte fortalt. Det er den gamle embetsstanden som har skrive historia, og dermed er det mest deira moralsyn som har vorte formidla til oss. Var det den gamle, folkelege moralen som slo gjennom med 68-generasjonen? undrast Aareskjold, og var det da embetsstanden endelig misste den makta dei hadde som «moralens voktere»?

Kurs- og bedriftskomiteen inviterer til bedriftsbesøk, siste besøk nå i vår var til Rogaland Arboret. Det var 41 deltagere. Arboretet ble stiftet i 1972, etter brannen i 1970, som en stiftelse av Rogaland fylke og kommunene Gjesdal, Hå, Klepp, Randaberg, Sandnes, Sola, Stavanger og Time. Det er mer enn 1400 forskjellige trær og busker fra en rekke land i parken, som har et rikt fugleliv og mer enn 119 fuglearter. Jøran Oseland orienterte. Arboretet har i dag 4 ansatte.



Møte i Sandnes eldråd 22. mai 2018, med representasjon fra LOP og muligheter for politisk påvirkning.



Forfatter Solveig Åreskjold foredrar om Eksen til tippoldemor.

Kulturkomiteen planlegger kulturarrangement, og forhandler avtaler med bl.a. Stavanger konserthus, Sandnes kulturhus og Bryne Storstove. Arrangementene er svært populære.

Reisekomiteen planlegger reiser i nærområdet og i inn- og utland. Våren 2018 går de nære reisene til Agder (Barnevandrerne, og Lofoten/Røst), og utenlandsreisene til Island, Baltikum og Hellas.

Representasjonen i Sandnes eldråd har ført til god påvirkning i eldrepolitikken i kommunene, og bl.a. i deltagelse i aktivitetsdager for eldre. Samarbeidet i styringsgruppa for DKSS gir bl.a. muligheter for eldre i kurs i tegning og maling. Disse kursene er brukerinitierte. Sandnes kommune hjelper til med lokaler og koordinator, men ellers er kursene private og betales av deltagerne. Gjennomføring er avhengig av antall påmeldinger. Kursene holdes i lokalene til Sandnes kulturskole, Vågen vgs. Skolen har studieretninger for kunsthøgskole og er et inspirerende sted for de som er interessert i kultur og kulturforståelse. Lærerne har kunsthøgskole utdanning og er arbeidende kunstnere, og bidrar uavhengig og på fritida. Deltakerne har ulike forkunnskaper og aldersspennet er 60 – 80 år!



Tegne og malekurs for eldre, med gode lærere.

Med Trondheim lokallag PÅ OPERATUR TIL KRISTIANSUND



Trondheim lokallag har som tradisjon å dra på operatur til Kristiansund. Så også i februar dette året. Musikalen "Kiss me Kate" sto på programmet. Operaen er kjent for flott musikk og spenstige danseopptrinn.

23 medlemmer var med i bussen som ble kjørt av sjåfør Aage, som er medlem av lokallaget vårt. Vi dro fra Trondheim kl. 10 og i god stemning la vi ut på reisen sørover. Været var rimelig bra, lite snø i Trondheim, men over Hemnekjølen ble vinteren merkbar.

Stemningen steg betraktelig etter en nydelig lunsj og siste del av ruta gikk fort. På Grand hotell ble vi innlosjert effektivt og problemfritt. En ørliten hvilepause før middag, på menyen var tradisjonell mat fra disytriktet, Baccalao.

For å sikre at ingen falt på glatt føre, ble vi fraktet i Aages buss til "festiviteten" der operaforestillingen skulle forgå. Festiviteten er en kjent historisk bygning i bybildet. Gode billetter hadde vi alle fått og vi ble vel

mottatt av hyggelige verter. Forestillingne var forrykende både i lyd, temperament og koreografi. Utrolig at et så stgort ensemble fikk bevegelsesmuligheter på den knøttlille scenen. Bussen ventet utenfor, og sjåfør Aage fraktet oss sikkert tilbake til hotellet. Etter en lag reise, følte mange at det var godt å ta kvelden, forestillingen varte i over tre timer og gikk til sengs, andre var sosiale og koste seg utover kvelden.

Vi våknet til snø og gråvær dagen etter. Etter frokosten neste dag var det bare på pakke koffert og begi seg ned til Havnekafeen der vi hadde bestilt å plass på "opeerakafe" kl 10.30. To flotte sangere, en barryton og en bass underholdt i en god time med ilike "orerasnutter".

Selv om reiseleder Lillian hadde timet programmet godt, var det noen som fikk tid til å kikke i butikker iog handle litt.

Astrid Seim Fikeland

LOP HAR SAMARBEID MED:

- Sykepleierforbundet
- Presteforeningen
- Skolelederforbundet
- Mattilsynet
- Meteorologisk Institutt



Årsmøte i LOP Lillehammer



Landsforbundet for offentlige pensjonister (LOP) avd. Lillehammer med omland avholdt sitt årsmøte den 14. februar på Kirkesenteret i Lillehammer. Leder, Per Rasmussen, ønsket 30 medlemmer velkommen til årsmøtet på Kirkesenteret.

Årsmøtet startet med at innkalingen og sakliste ble godkjent. Knut Korsæth ble valgt til møteleder. Styrets årsmelding og revidert regnskap for 2017 og budsjett for 2018 ble godkjent. Deretter var det valg, og valgkomiteens innstilling ble opplest og alle ble enstemmig valgt i henhold til innstillingen.

Styret består nå av: Leder Per Rasmussen, nestleder Dag Eirik Johansen, kasserer Anne Karin Lunke, sekretær

Ragnar Brandvold og styremedlem Harald Gundersen. Varamedlemmer til styret er Torhild Lunke, Oddbjørn Snøfugl og Per A. Blix.

Styret fikk i oppdrag å vurdere hvordan medlemsturene i framtiden skal organiseres, da valgkomiteen ikke foreslo noen medlemmer til en eventuell turkomite.

Årsmøtet ble avsluttet med at lederen overrakte blomster til de som sluttet i sine tillisverv. Etter årsmøtet fortalte forfatter og journalist Oddvar Rakeng om sine inntrykk om folket fra Bjerkebæk.

Ragnar Brandvold, sekretær

Høringssvar: "PÅ LIV OG DØD"

LOPs helse- og omsorgsutvalg har utarbeidet høringssvar til "NOU 2017:16 På liv og død". Et utvalg har vurdert innholdet i tjenestene, uavhengig av diagnose, alder eller andre forhold, gjennom hele sykdomsperioden og frem til livets avslutning. På denne bakgrunn har utvalget foreslått tiltak som skal bidra til å styrke kvalitet, kompetanse, samhandling, faglig omstilling og nye arbeidsformer, samt tverrfaglig samarbeid innenfor palliasjonsfeltet. Vi trykker dette høringssvaret i neste nummer av "Vi i LOP". Du kan også gå inn på våre nettsider og lese det der: <http://lop.no/vart-arbeid/horingsuttalelser>

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



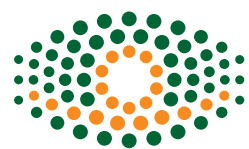
HJELP NÅR DU TRENGER DET!

LOP

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

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

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



brilleland

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

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

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

Halv pris på kino

Som Kinoklubbmedlem får du 50% rabatt på ca 10 utvalgte kvalitetsfilmer i året



På kino fra 25. mai

Spesialtilbud!

2-for-1 på medlemskap det første året!
Bruk rabattkoden **LOP** ved innmelding på www.kinoklubb.no

kinoklubb.no

Et produkt fra FILMWEB



NORDIC CHOICE HOTELS

15% rabatt på alle Nordic Choice Hotels
Nyt tilværelsen og reis når du vill!

Bestill via choice.no/lfor



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

Les mer på www.fcturistbusser.no



Vi skreddersyr kurs for LOPs medlemmer. Våre kurs og kulturreiser inspirerer og engasjerer våre kursdeltakere til aktivitet og livslang læring og vi vektlegger samtalen slik at du som deltaker kan bidra med din livserfaring og nysgjerrighet. Våre kurs og kulturreiser er kjent for å ha god kvalitet og våre erfarne og kunnskapsrike forelesere og reiseledere gleder seg til å dele sin kunnskap med deg.

Les mer på www.nestorutvikling.no



SMALL DANISH HOTELS.DK
moments of happiness

Small Danish Hotels tilbyr et hav av kroer, hoteller, slott og herregårder i hele Danmark. De er plassert midt i byens bankende hjerte eller har en vakker beliggenhet nær skog, hav og vann.

Les mer på www.smalldanishhotels.dk/lop



livsglede – ganske enkelt...

DuKan AS/dukaPc tilbyr LOPs medlemmer PC for seniorer og lesebrett. De tilbyr også god hjelp og veiledning over sin hjelpetelefon og 2 måneder gratis support-abonnement.

Les mer på www.dukapc.no



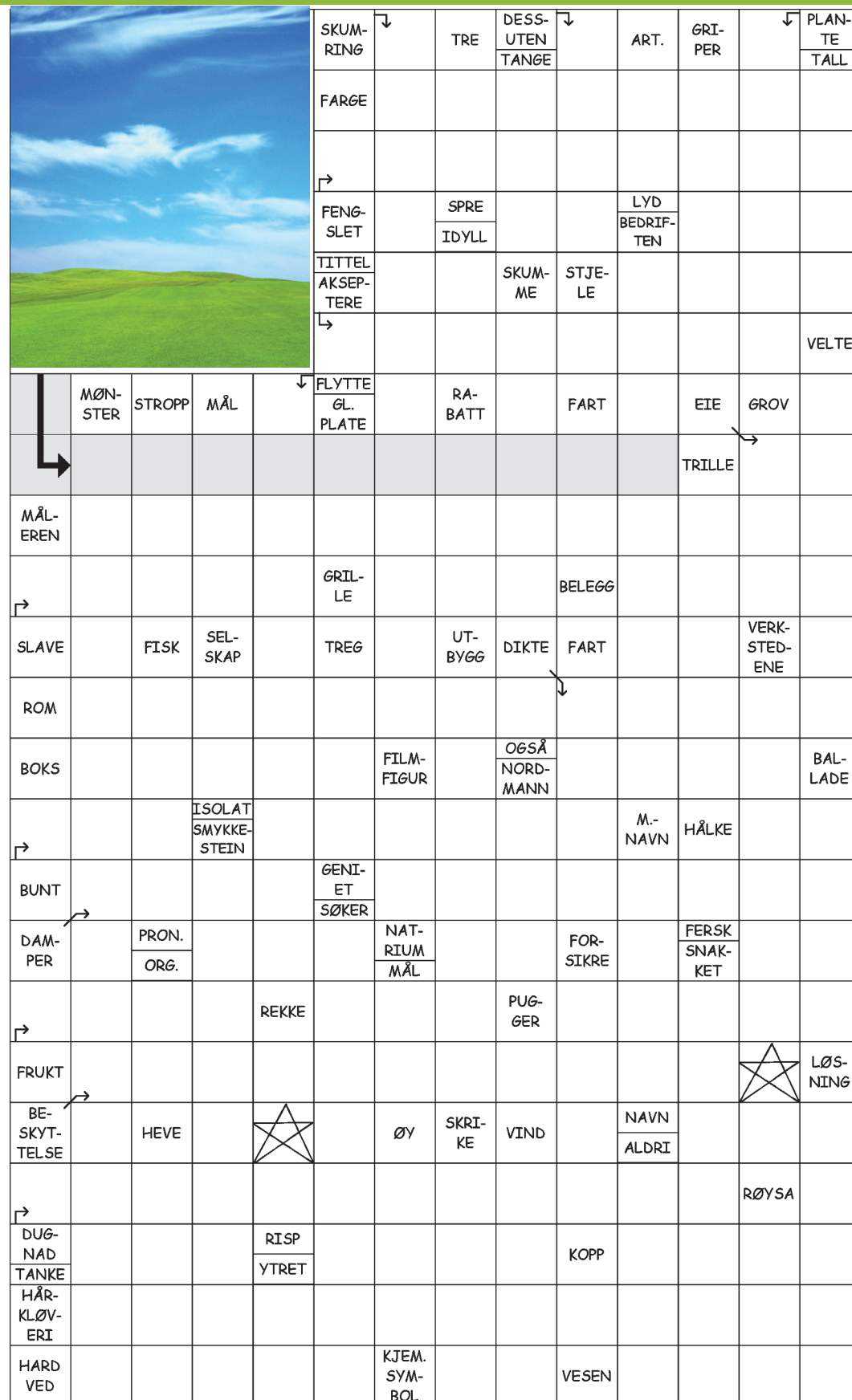
Escape Travel AS tilbyr turer over hele kloden. De er største arrangør av elvecruise og spesialister på langreiser og safari. De kan tilby opplevelser på 30 elver og 3 kontinenter. De vil skreddersy turer for LOPs medlemmer.

Les mer på www.escape.no



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

Les mer på www.dagaasbo.no



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



**FRIST FOR
INNSENDING
ER
1. august
2018**

Vinnerne får et
flaxlodd i posten!

**Disse ble vinnere i
siste nummer:**

Unni Brit Karlsen
Borgenhaugen

Per Øfshus
Lonevåg

Ellen Dahle
Larvik

Jon Lange
Oslo

Svanhild Stokke
Selbu

10 GODE GRUNNER FOR MEDLEMSKAP I LOP

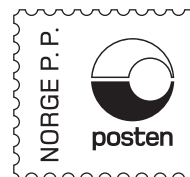
1. LOP organiserer pensjonister fra kommune, fylke og stat. LOP er partipolitisk og livssynsmessig nøytral.
2. LOP deltar i drøftingsmøtene med regjering og storting om trygdeoppgjørene og statsbudsjettene.
3. LOP er høringsinstans for departementene i saker av betydning for oss som pensjonister.
4.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



LOP i eldreråd

LOPs medlemmer er representert i mange kommunale og fylkeskommunale eldreråd over hele landet.

Se oversikt over LOP-medlemmer i eldreråd på våre nettsider: www.lop.no/om-oss



RETURADRESSE:
LOP, STORTINGSGATA 2, 0158 OSLO

LOKALLAGENE I LOP

AKERSHUS

Bærumsforeningen

Ragna Berget Jørgensen 977 56 144 rbergetj@online.no

Romerike

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

BUSKERUD

Kongsberg

Ellinor Nygård 456 03 467

HEDMARK

Glåmdal

Anna Stearn 975 45 394 annastearn@gmail.com

HORDALAND

Bergen og omland

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

Voss og omland

Ragnhild Mølster Lidal 901 18 013 rmlidal@broadpark.no

MØRE OG ROMSDAL

Kristiansund

Margareth Torgersen Karlsvik 971 03 881 71 58 22 44

Molde

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

NORDLAND

Midt-Helgeland

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

Rana

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

Salten

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

Vesterålen

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

Vågan

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

Saltdal

Petter Kristiansen 916 95 061 petterk2@start.no

OPPLAND

Gjøvik og omland

Kjell Mellemborg 482 88 924 kaabeem@online.no

Gudbrandsdal

Brit Helga Remme 971 94 995 btrremme5@gmail.com

Lillehammer

Per Rasmussen 995 07 051 prasmus@online.no

OSLO

Oslo

Turid Frimo 470 26 939 tfrimo@gmail.com

Mattilsynet O/A/Ø

Torunn Hagebø thagebo@gmail.com

Meteorologisk Inst. Seniorklubb

Arnulf Heidegård 922 91 147 heidega@online.no

PRESTEFORENINGEN

Astrid Bjellebø Bayegan 909 29 047 abayegan@online.no

ROGALAND

Mattilsynet R/A

Sverre Mortensen sverre.mortensen@gmail.com

Sandnes og Jæren

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

TELEMARK

Telemark

Turid Schüller Sølland 959 60 807 tsoellan@online.no

TRØNDELAG

Trondheim

Astrid Seim Ekeland 977 26 035 asekel@outlook.com

Steinkjer

Solbjørg Musum 452 52 183 solbjorg.musum@yahoo.no

TROMS

Tromsø

Asgeir Brekke 900 26 908 asgeir.brekke@uit.no

VESTFOLD

Larvik

Odd Bjarne Johansen 913 99 944 oddbj@online.no

Sandefjord

Lillian Heggem 473 13 408 lsheggem@frisurf.no

Tønsberg

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

ØSTFOLD

Indre Østfold

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

Moss

Turid Bakkerud Nørving 952 31 299 turinoe@online.no

Sarpsborg

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