

Nr. 3 2024 - Årgang 79

Medlemsblad for LOP
- Landsforbundet for
offentlige pensjonister

Vi i LOP



Rapport fra
landsmøtet 2024

Politiske målsettinger
for LOPs arbeid

Fokus på
eldrerådsarbeid

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

LOP er uavhengig, partipolitisk og livssynsmessig nøytral.

Utkommer 4 ganger årlig
ISS 1890-3398
Opplag: 10.000

Frist for nr. 4 - 2024 1. november 2024

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

Forsidebilde: Pexels Photo Illustrasjonsfotos: Bigstockphoto

INNHOOLD

Rapport fra sentralstyret	s. 5
LOPs landsmøte i juni	s. 6
Det nye sentralstyret	s. 8
Politiske målsettinger	s. 10
Resolusjon fra landsmøtet	s. 15
Eldreråd i fokus	s. 16
Nytt fra lokallagene	s. 23
Kryssord	s. 30

SEKRETARIAT

Postadresse:
Postboks 601 Sentrum, 0106 Oslo

Besøksadresse:
Torggata 15, 0181 Oslo

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

SENTRALSTYRET

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

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

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

Åge Rosnes
48 01 80 11
aarosnes@online.no

Ingjerd Hovdenakk
91 57 88 63
hovdings@gmail.com

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

(Karin Ståhl Woldseth, permisjon i 2024)
97 69 95 84
karin.woldseth@gmail.com

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

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

Johnny Eide
41 30 53 75
eidejohnny@gmail.com

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

HELSE- OG VELFERDSUTVALGET

Ingjerd Hovdenakk
91 57 88 63
hovdings@gmail.com

KOMITE FOR ELDRERÅDSARBEID

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

VERVEKOMITE INKLUDERT INFORMASJON- OG OMDØMMEBYGGING

Åge Rosnes
48 01 80 11
aarosnes@online.no

KOMITE FOR STRATEGI OG UTVIKLING

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

REDAKTØR

Margaretha Hamrin
95 23 21 31
mgh@hamrin.no

VIKTIGE SAKER FOR ORGANISASJONEN VÅR

Gode LOP'ere,

Hva er viktig for oss i LOP?



Landsmøtet vårt samlet 50 personer fra hele landet til konstruktiv diskusjon over to dager, 20. - 21. juni. Nå begynner arbeidet med å gjennomføre vedtakene, og legge strategien for LOP i årene som kommer.

Den kanskje viktigste saken var at vi skal involvere lokallagene mer og arrangere lederkonferanser mellom landsmøtene.

For å gi bedre service til våre medlemmer, vil vi styrke sekretariatet, være tettere på eldrerådene, og jobbe aktivt for å styrke organisasjonen.

- Å bidra til et aldersvennlig samfunn gjennom våre krav og drøftinger med regjeringen i forbindelse med statsbudsjettet

- Trygge tjenstepensjonen, og sikre at den alltid skal gi et påslag til grunnpensjonen i folketrygden.

- Være høringsinstans i alle eldrepolitiske saker

- Støtte og samarbeide tett med lokallagene og enkeltmedlemmer

- Være med på å skape sosiale nettverk og sosiale møteplasser

For å gi bedre service til våre medlemmer, vil vi styrke sekretariatet, være tettere på eldrerådene, og jobbe aktivt for å styrke organisasjonen vår gjennom aktiv verving av nye medlemmer.

Jeg ser fram til å samarbeide med det nyvalgte sentralstyret. Sammen vil vi modernisere og vitalisere LOP slik at vi blir enda bedre i stand til å ivareta våre medlemmer.

Rannveig Bærheim
Leder i sentralstyret i LOP



LOP avsluttet før sommeren med landsmøte på Gardermoen, og der ble et nytt sentralstyre valgt. Det er givende for meg å starte samarbeidet med nytt sentralstyre, og jeg ser frem til godt arbeid for LOP.

Mye interessant og spennende står på programmet til LOPs lokallag i høst, i tillegg er det en hyggelig arena å møte andre pensjonister på. Dere som er så heldige å ha et lokallag i nærheten anbefales å melde dere inn der. Se lokallagene til LOP på baksiden av dette bladet.

Og så fortsetter jeg med oppfordringen min også i dette nummeret av Vi i LOP: 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 daglig leder eller styreleder (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.

I september er første av i alt fire møter hvor LOP sammen med de andre pensjonistorganisasjonene og arbeidstakernes organisasjoner møter regjeringen og legger frem sine krav til statsbudsjettet for 2026 i saker av betydning for pensjonister. Det er pensjonsutvalget til LOP som i samarbeid med sentralstyret forbereder

disse kravene. Lokallagene oppfordres også til å komme med innspill til dette arbeidet.

Medlemskontingenten er LOPs hovedinntektskilde og avgjørende for LOPs virksomhet. Jeg minner derfor dere som ikke har betalt medlemskontingenten om å gjøre det (Gjelder ikke for våre medlemmer gjennom NRF og NSF).

Med ønske om en god høst!

Wenche Sandlie
Daglig leder LOP

LOP HAR SAMARBEID MED:

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



Hilsen fra *nyvalgt* nestleder



Først av alt vil jeg takke for tilliten som ble vist meg under LOPs landsmøte 20.–21. juni, hvor jeg ble valgt til nestleder for organisasjonen i kommende periode.

LOP er interesseorganisasjonen for oss som får vår tjenestepensjon fra det offentlige. Det er viktig for oss å få tydeliggjort at dette er en pensjon vi selv har spart til gjennom trekk fra vår lønn hver eneste måned vi har vært offentlig ansatt. Dette er ikke noe som kan settes i spill. Det er LOPs hovedoppgave å ivareta og skape forståelse for denne ordningen. Derfor er jeg også villig til å arbeide for LOP som organisasjonens nestleder.

Noe av det viktigste nå er å fortelle potensielle medlemmer om LOP og det arbeidet vi gjør for offentlige pensjonister.

I løpet av landsmøtet vedtok organisasjonen Politiske målsetninger for LOP sitt arbeid i perioden 2024-2027 (se side xx). På bakgrunn av dette dokumentet skal sentralstyret utarbeide en strategiplan. Sentralstyrets medlemmer har ansvar for å følge opp hver sin del av dokumentet. Målet er å ha strategiplanen klar tidlig på nyåret i 2025. Deretter skal det utarbeides en årlig rullerende handlingsplan som skal evalueres hvert år. Dette skaper en etterprøvbart struktur og tydelige planer som kan måles.

Noen saker peker seg allerede ut som prioritert i handlingsplanen for høsten 24/våren 25. Dette handler om:

- Kontakt og avtaler med organisasjoner som har medlemmer som er aktuelle for LOP
- Gjennomgang av arbeidet i sekretariatet og ansettelse av ny medarbeider
- Forbedret system for medlemsregisteret

Arbeid i sentralstyret

Det er viktig for LOP at sentralstyret er aktivt og at alle ressursene vi har utnyttes best mulig. Som en nyordning i sentralstyremøtene vil sakene bli fordelt på de enkelte

medlemmer som så fungerer som ordstyrere og fremme forslag til vedtak.

Alle medlemmene er også plassert i komiteer eller utvalg som ble opprettet ved det første sentralstyremøtet 8. august. Det ble nedsatt fem komiteer/utvalg:

- a) Pensjonsutvalget: Leder: Rannveig Bærheim.
- b) Komite for strategi og utvikling: Leder: Berit Lånke.
- c) Vervekomite inkludert omdømmebygging og informasjon: Leder: Åge Rosnes.
- d) Helse- og velferdsutvalget: Leder: Ingjerd Hovdenakk.
- e) Komite for eldrerådsarbeid: Leder: Nils Mæhle.

Møte med LOPs kontrollkomite

Sentralstyret hadde sitt andre møte allerede 28. august. Dette for å kunne møte kontrollkomiteen ved dens nyvalgte leder Aud Toppe. Under landsmøtet ble det vedtatt nytt reglement for kontrollkomiteen, og Aud Toppe redegjorde for hvordan komiteen vil arbeide og forholde seg til sentralstyret og den øvrige organisasjonen.

LOP står overfor mange utfordringer i tiden som kommer. Det nye sentralstyret ser frem til arbeidet og er rede til å dra lasset sammen.

Berit Lånke
Nestleder i sentralstyret i LOP

LOPs LANDSMØTE 2024

med fokus på styrking og utvikling av organisasjonen

LOPs landsmøte gikk av stabelen torsdag 20. og fredag 21. juni. Hovedsaken på dette landsmøtet var det som i tidligere artikler i Vi i LOP har fått navnet «det store prosjektet»

Tekst: Margaretha Hamrin

ORGANISASJONSUTVIKLING I FOKUS

LOPs sentralstyre utpekte i 2023 en arbeidsgruppe der mandatet blant annet inneholdt «å drøfte, vurdere og legge fram forslag til løsninger på de utfordringene LOP står overfor». Formålet med dette arbeidet var å styrke organisasjonen for å kunne møte de utfordringene LOP har i dag, og for å kunne møte de utfordringene som man vet vil komme i årene framover på en best mulig måte.

STORT ENGASJEMENT

Det var stort engasjement fra mange av landsmøtedelegatene i denne saken, og mange lag hadde også sendt inn egne uttalelser som ble behandlet på landsmøtet. Det var enighet om at organisasjonen bør styrkes administrativt, og at LOPs profil bør tydeliggjøres enda mer overfor alle i offentlig sektor som snart skal bli pensjonister.

For å klare en styrking av administrasjonen er det budsjettet med en liten årlig økning av medlemstallet, og det er svært viktig at LOP klarer å nå denne

målsetningen for å kunne få den oppdriften som er nødvendig.

FAGPOLITISK PLATTFORM

Det ble også lagt fram forslag til en fagpolitisk plattform som var utarbeidet av en egen arbeidsgruppe. Landsmøtedelegatene viste stort engasjement også i denne saken. I vedtaket fra landsmøtet i denne saken ble sentralstyret bedt om å særlig prioritere intern organsjonsutvikling. Hele den fagpolitiske plattformen som ble vedtatt kan du lese mer om på sidene 11 – 14.

ÅPNINGSTALE AV RIGMOR AASRUD

Innledningstalen på årsmøtet ble holdt av stortingsrepresentant Rigmor Aasrud (AP). Der pekte hun på at det også var dyrtid den gangen LOP ble opprettet for 85 år siden, på samme måte som vi opplever nå.

Aasrud gikk gjennom mange ulike politikkområder som er krevende, både nasjonale problemstillinger og internasjonale problemstillinger i en tid med krig og uro

i våre nærområder. I en tid der andelen unge i befolkningen stadig blir færre i forhold til andelen eldre pekte Aasrud på viktigheten av å få inn de over 100 000 unge, som nå står utenfor jobb eller utdanning, i arbeidslivet. Hun pekte på helsepersonellkommissjonens konklusjoner som viser at Norge kommer til å mangle folk i alle sektorer framover, derfor er det ekstra viktig å få alle unge inn i arbeidslivet.

LEDERS TALE

LOPs leder Rannveig Bærheim pekte på utfordringene med å gjøre LOP kjent blant offentlige ansatte som nærmer seg pensjonsalder. En sentral del av arbeidet framover må bli å få tak i de unge pensjonistene, derfor er det en jobb å gjøre for å få fram budskapet om hvorfor akkurat LOP står i en særstilling for alle dem som har sitt yrkesliv innenfor offentlig sektor.

LOPs leder Rannveig Bærheim ble gjenvalgt på landsmøtet for tre nye år. På de neste to sidene i dette bladet får du en oversikt over alle de nye sentralstyremedlemmene og deres yrkesbakgrunn.

Landsmøtet fikk selebert besøk av Nicolae Bogdan som blant annet er fiolinlærer og dirigent for strykeorkesteret ved Porsgrunn kulturskole, i tillegg til en rekke andre oppgaver. Her fikk landsmøtet et mangfoldig og variert program fra klassisk musikk til folkemusikk, country og blue grass, der Bogdan trakterte både piano, fiolin og trekkspill. Bogdan har egen nettside: <https://fiolinbogdan.no>



En viktig del av arbeidet framover er å
gjøre LOP kjent for
offentlig ansatte som nærmer seg pensjonsalder.

DET NYE *SENTRALSTYRET*

På LOPs landsmøte i juni ble nytt sentralstyre valgt. LOP avholder landsmøte hvert tredje år, og sentralstyret velges der for kommende tre-års periode. Sentralstyret er LOPs øverste ansvarlige myndighet i perioden mellom landsmøtene. Her finner du en oversikt over medlemmene og varamedlemme i det nye sentralstyret, samt et sammendrag av deres yrkesbakgrunn.

LEDER: RANNVEIG BÆRHEIM f. 1947

Rannveig Bærheim var i perioden 2017-2021 nestleder i LOPs sentralstyre. I perioden 2021-2024 var hun leder for LOP. Adjunkt fra Universitetet i Trondheim med fagene matematikk, kjemi og pedagogikk. Yrkeserfaring fra ungdomsskolen som adjunkt, undervisningsinspektør og rektor. Hun har vært politisk aktiv og sittet i flere kommunale utvalg og styrer. Hun har vært leder i skolelederforbundet i Sandnes og Gjesdal, kommunetillitsvalgt og leder av forhandlinger. Som leder for LOP i perioden 2021 til 2024 har hun ledet LOP i trygdeoppjøret og ved høringer om statsbudsjettet.

NESTLEDER: BERIT LÅNKE f. 1950

Berit Lånke har arbeidet som menighetsprest i Trondheim i 25 år. Hun har arbeidet i ulike internasjonale organer både for kirkene i Europa og Europarådet gjennom arbeidet med europeiske kulturveier. Berit var den første daglige leder ved Nidaros Pilegrimsgård, direktør ved Midlertidig nasjonalt pilegrimssenter og fagdirektør hos Riksantikvaren. Hun har sittet i ulike styrer og utvalg og arbeidet for NRK med andakter og livssynsprogram, drevet et pilegrimsfirma, St. Olav Pilgrimsreisen og vært medlem av Fagutvalg for Pensjonister i Presteforeningen, 3 år som nestleder/sekretær og 3 år som leder.

MEDLEM: ÅGE ROSNES f. 1954

Åge Rosnes er utdannet fra Rogaland distriktshøgskole, UiB og Statens lærerhøgskole for handel og kontor. Fagkrets historie, samfunnsfag, nordisk, statsvitenskap og ulike kontorfag. Yrkesbakgrunn fra skolevesenet som lærer, inspektør og rektor i videregående skole i Hordaland. Bred politisk erfaring på kommunalt- og nasjonalt (bl.a. statssekretær) nivå. Har erfaring som leder av valgkomitéer, programkomitéer og prosjektgrupper.

MEDLEM: SYLVIA LABUGT f. 1943

Sylvia Labugt har utdannelse fra Vinterlandbruksskolen i Oslo, Norges landbrukshøgskole (NLH), Ås, utmarksseminar NLH. Yrkesbakgrunn som agronom, deriblant den første kvinne i Norge i stilling som herredsastronom. Erfaring som administrativ instituttleder fra Universitetet i Tromsø og som fakultetsdirektør samme sted fra høst 1997 til sommer 2005. I denne stillingen etablerte hun ny organisasjonsstruktur for fakultetet. Har som seniorrådgiver arbeidet med konferanser, rekruttering, formidling og informasjon. I arbeid til fylte 70 år.

MEDLEM: INGJERD HOVDENAKK f. 1954

Ingjerd Hovdenakk har yrkesbakgrunn som sykepleier med utdannelse ved Høyskolen i Trondheim 1978. 10 vekttall fra UiB i arbeidsliv/historie og samfunn 1997. Forsvarets høyskole 2008. Hovedtillitsvalgt (heltid) i Norsk Sykepleierforbund (NSF) Trøndelag fylkeskommune 1987-1992. Politisk valgt nestleder (heltid) i NSF 1992-1999. Generalsekretær i NSF 1999-2002 og sjef for sekretariatet i hovedorganisasjonen Unio fra 2002 til 2020 da hun gikk av med pensjon.

“Sentralstyret er LOPs øverste ansvarlige myndighet i perioden mellom landsmøtene”.

MEDLEM: ODD ARNE AADNERAM f. 1951

Odd Arne Aadneram ble uteksaminert fra økonomisk gymnas Bryne 1971. Statens saksbehandlerlinje 1. og 2. avd. 1973 og 76/77. Han har faglige, administrative og ledelseskurs i skatteetatens regi. Yrkespraksis fra likningsvesenet på sjefs- og underdirektørnivå.

MEDLEM: KARIN WOLDSETH f. 1954 (permisjon høsten 2024)

Utdanning innenfor økonomi og språk. Arbeidet innenfor økonomisk relaterte yrker. Tok i 2003 totalforsvarskurset ved Forsvarets høyskole. Bred politisk erfaring, både fylkeskommunalt og nasjonalt. 3 perioder på Stortinget (2001-2013) der hun var medlem av ulike utvalg og delegasjoner. Daglig leder i LOP i årene 2014-2019 da hun pensjonerte seg.

Vamedlemmer:

KNUT FARESTVEIT f. 1946

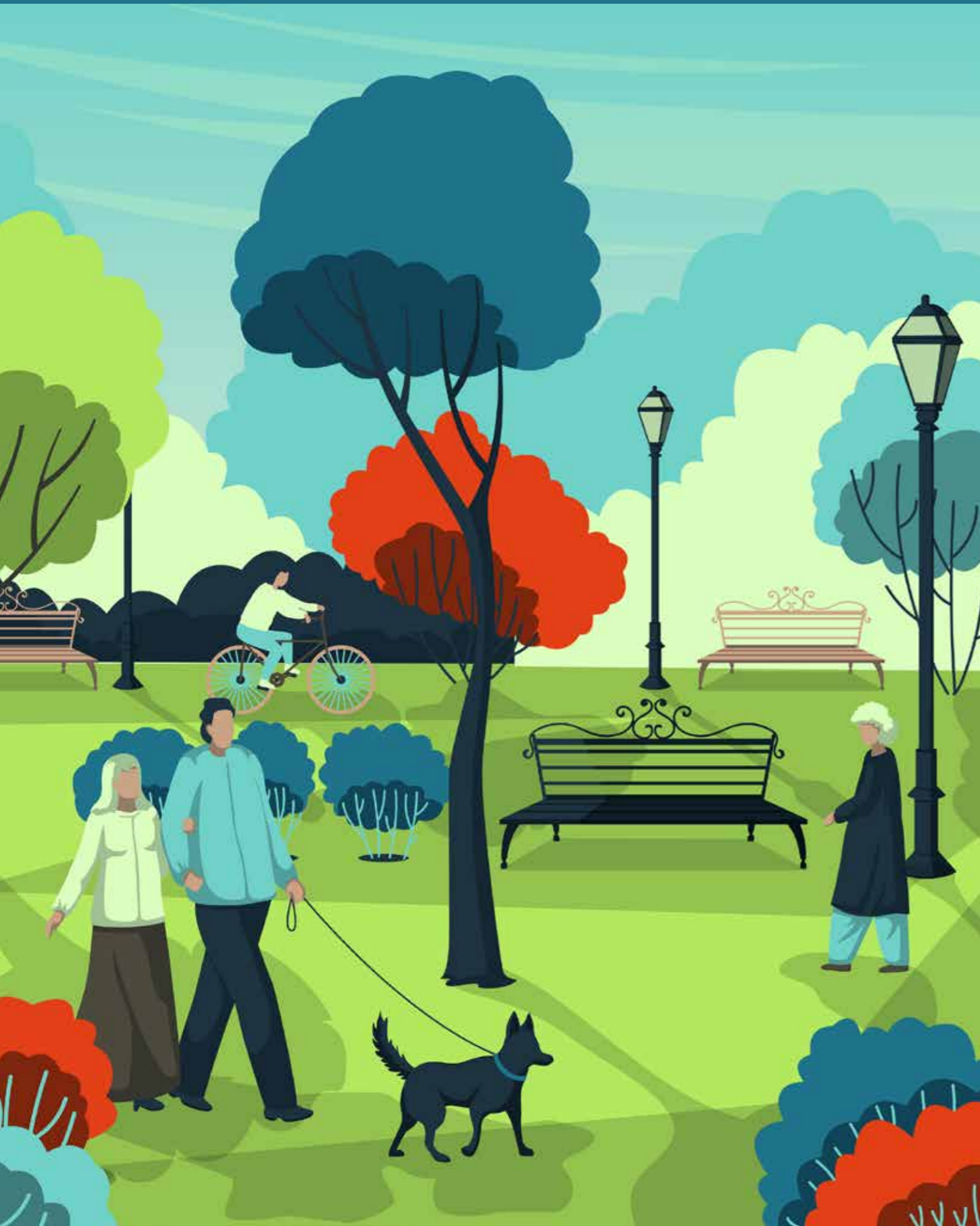
Knut Farestveit har lærerutdanning supplert med universitetsseksamen i norsk og samfunnsfag/historie. Videreutdanning i skoleledelse og skoleutvikling. Har arbeidet i skolen som lærer i grunnskolen og som rektor i grunnskolen. Har ledelse- og organisasjonserfaring fra ulike organisasjoner og områder, blant annet pt som styremedlem og sekretær i LOP Voss og omland. Politisk erfaring som sekretær og leder i politisk partilag og som kommunestyremedlem og medlem i helse- og sosialstyret i Voss kommune. Er for tiden varamedlem for LOP i eldrerådet i Voss og omland.

SIRI RANDERS PEHRSON f. 1944

Siri Randers Perhron har utdanning fra Nesna lærerskole. Studieopphold i Newcastle 1982/83 og 1994/95. Lærer og rektor i Øksnes kommune 1976-2012. Ledererfaring fra Øksnes Lærerslag og Nordland lærerslag. Politisk erfaring fra kommunestyret (Øksnes og Sortland). Styre-erfaring.

JOHNNY EIDE f. 1952

Johnny Eide er utdannet lærer fra Trondheim Lærerskole og 1-årseining i musikk fra Bergen Lærerskole. 1990- 91 etterutdanningen «Ledelse i skolen» (LIS). Lederopplæring på interkommunalt og kommunalt nivå. 1971-1988 praksis som lærer, fagrettleider og klassestyrer ved ulike skoler. 1988-2017 inspektør og senere rektor ved ulike ungdomsskoler. Har vært tillitsvalgt, lokallagsleder og forhandler i Skolelederforbundet siden 1990. Medlem og sekretær i ulike lag. Lagleder for aldersbestemt fotball i Øygarden idrettslag og vært medlem i styret der.. Pensjonert 2017 og fra da av medlem i LOP Bergen og omland hvor han var styremedlem i 5 år, derav 4 år som leder. Gikk av som leder for LOP Bergen i 2023.



Politiske målsettinger FOR LOP SITT ARBEID

I LANDSMØTEPERIODEN 2024 - 2027

Her kan du lese forslaget fra sentralstyret til politiske målsettinger for LOPs arbeid, som ble vedt på landsmøtet i juni. Det nye sentralstyret skal utarbeide en strategiplan for LOP på bakgrunn av dette dokumentet. Deretter skal det utarbeides en årlig rullerende handlingsplan som skal evalueres hvert år. Dette skaper en etterprøvbart struktur og tydelige planer som kan måles. I vedtaket fra landsmøtet ble sentralstyret bedt om å prioritere oppfølging av alle de ulike punkter i forslaget, og legge særlig vekt på punkt D; intern organisasjonsutvikling.

A. Retningsgivende mål for perioden

- Landsforbundet for offentlige pensjonister (LOP) er Norges eldste pensjonistorganisasjon. Det ble stiftet i 1939 under navnet Landslaget for Statspensjonister.

- LOP er en politisk nøytral organisasjon for tidligere offentlige ansatte, som nå er gått over i pensjonistenes rekke.

- Organisasjonens arbeid har i første omgang dreid seg om pensjonsrelaterte tema; forsøk på avkortninger i pensjon, tap av rettigheter, G-reguleringer, samordninger, beregningsmetoder samt nivå på fradrag.

- Etter hvert har LOP engasjert seg i andre eldrepolitiske saker som helse, omsorg, boligpolitikk, samferdsel og mobilitet.

- LOP skal kunne rådgi våre medlemmer i forhold til pensjon og saker som berører testamenter, arv, skifte, booppjør og fremtidsfullmakter.

- LOP har utvalg som setter seg inn i de sakene som kommer fra Regjeringen og Stortinget.

- LOP er en av høringsinstansene til departementene, og har drøftingsrett i trygdeoppjøret, og i forbindelse med statsbudsjettet.

- LOP har lokallag som alle har sosiale, kulturelle og faglige tilbud til sine medlemmer.

- LOP har representanter i mange av de kommunale og fylkeskommunale eldrerådene rundt om i landet.

- LOP har samarbeid med andre pensjonistorganisasjoner i saker som angår pensjonister generelt.

- LOP er den eneste pensjonistorganisasjonen som har som hovedmål å arbeide for de offentlige pensjonistenes pensjoner og rettigheter.

LOPs hovedmål for perioden:

1. Styrke vårt omdømme som den viktigste pensjonistorganisasjonen for offentlige pensjonister.

2. LOP skal være ledende i arbeidet for de offentlige pensjonistenes pensjoner og rettigheter.

3. LOP skal styrke sin innsats som aktiv deltaker i forhold til høringer og drøftinger med stortingskomiteer og regjeringsapparatet når det gjelder statsbudsjettet, pensjon og eldrepolitiske saker som angår våre medlemmer.

4. LOP skal styrke sin rådgivertjeneste overfor medlemmene

Utfordringen med at **offentlig tjenestepensjon står under press**, er ikke like opplagt for alle. **Det fokuseres sjelden på at offentlige pensjonister og deres arbeidsgivere betaler solide beløp til «pensjonssparing».**



B. Pensjon og rettigheter

LOPs mål er at de offentlige pensjonistene skal ha trygghet for sine pensjoner og sine rettigheter. Utfordringen med at offentlig tjenestepensjon står under press, er ikke like opplagt for alle. Det fokuseres sjelden på at offentlige pensjonister og deres arbeidsgivere betaler solide beløp til «pensjonssparing».

LOP vil arbeide for å sikre at de offentlige pensjonene ikke kommer i spill.

LOP vil arbeide for å fjerne samordningsfella som rammer offentlige pensjonister som ønsker å arbeide lenger.

LOP vil arbeide for at pensjonister som ønske å fortsette å arbeide, skal kunne få en bedre pensjonistlønn enn dagens kr 245.

LOP vil i perioden:

1. Arbeide for at offentligheten blir bedre kjent med de offentlige pensjonistenes pensjonssparing gjennom yrkeslivet.

2. LOP vil ha en tydelig beredskap dersom myndighetene foreslår endringer i ordninger som berører våre medlemmer, enten direkte når det gjelder krav til opptjening eller etterlattepensjoner i form av skatteregler.

3. LOP vil arbeide for å fjerne samordningsfella som gjør at tjenestepensjoner for noen årskull reduseres ved arbeid utover vanlig pensjonsalder.

4. LOP vil arbeide for å få tydelig fram sin holdning til hvordan de laveste pensjonene (minstepensjonene) kan heves gjennom målrettede tiltak på statsbudsjettet, utenom rammen for trygdeoppgjøret, slik at de offentlige pensjonene ikke kommer i spill.

5. LOP vil arbeide for en rettferdig ektefelle/gjenlevende pensjon for offentlige pensjonister.

6. LOP vil arbeide for at pensjonistlønn økes til et mer akseptabelt nivå uten at pensjonene kommer i spill, tatt i betraktning den kompetansen offentlige pensjonister ofte utgjør for sin arbeidsplass.

C. LOPs egenart og vekstmuligheter

Norge passerte en million alderspensjonister i november 2021. SSB anslår at samlet sett er rundt 30 % av de sysselsatte innenfor offentlig sektor. Det er ikke grunn til å tro at fordelingen er vesentlig annerledes blant pensjonistene, noe som skulle tilsi en populasjon på opp mot 300 000 personer. Medlemstallet vårt utgjør dermed rundt 3,5 % av potensialet. Av alle som har pensjon er det 35 % som mottar fra Folketrygden og samtidig har offentlig tjenestepensjon. Det er en målsetting

for LOP å øke medlemsmassen. Dette kan særlig skje gjennom samarbeid med arbeidstakerorganisasjonene og andre pensjonistorganisasjoner som organiserer offentlige pensjonister og som har samme problematikk som LOP angående medlemsmassen.

LOP vil i perioden:

1. Arbeide for å synliggjøre LOP sin egenart som eneste organisasjon med hovedfokus på å sikre og opprettholde rettigheter i de offentlige tjenestepensjonene.

De offentlige ordningene er under press og LOP vil være en tydelig stemme som ivaretar medlemmenes interesser.

2. For å øke medlemsmassen vil LOP ta initiativ til flere avtaler med aktuelle forbund innen Unio, så langt som mulig basert på samme mal som avtalen med Norsk Sykepleierforbund. Målet vil være å få avtaler med alle aktuelle forbund i Unio innen utgangen av oktober 2024.

3. Arbeide videre med avtaler rettet mot aktuelle forbund i andre hovedorganisasjoner etter at flere avtaler med forbund innen Unio er på plass.

4. Legge vekt på å få fram de mer pensjonspolitiske sakene LOP arbeider med både lokalt og sentralt, og at vi er noe «mer» enn en sosial møteplass, for at

LOP-medlemskap ikke skal fremstå som «konkurrent» til eventuelle foreninger som fagforeningene lokalt organiserer.

D. Intern organisasjonsutvikling

LOP har lokallag rundt omkring i landet. Disse drives av frivillige og er viktige for organisasjonen. Enkelte av lagene melder om økt medlemstall mens andre trues av nedlegging. Enkelte steder kan det være vanskelig å finne noen som vil ta på seg tillitsverv.

LOP ser lokale medlemsmøter som viktig arena for å opplyse medlemmer om hva LOP står for og hvordan organisasjonen arbeider.

LOP har i dag egen nettside og medlemsbladet «Vi i LOP» i tillegg til Facebook-sider både sentralt og for enkelte lokallag. I tillegg vil LOP tilstrebe større synlighet ved å bidra i debatter, skrive innlegg i pressen og i sosiale medier for å synliggjøre hva LOP står for.

LOP har per i dag ikke ressurser til å delta i den offentlige debatt, i alle fall ikke på nasjonalt nivå. Dette krever kapasitet og kompetanse på ulike områder som faglige utredninger, medieerfaring og et relevant nettverk. Ved flere medlemmer, styrket økonomi og et tyngre sekretariat vil det være mulig å utvikle en faglig stab som kan engasjeres i aktuelle debatter, bidra med høringsvar

til regjering og Storting, skrive innlegg i pressen og på nettsider for på den måten å bidra til å synliggjøre hva LOP mener og står for. En slik utvidelse vil også være til hjelp for sentralstyret og leder i deres profilering av forbundet utad og i forberedelse av saker internt.

LOP vil i perioden:

1. Prioritere å øke kapasiteten i sekretariatet og øke effektiviteten i den politiske ledelsen ved å fokusere på arbeidet med felles administrasjonssystem gjennom et felles helhetlig og enhetlig data-administrativt system for hele organisasjonen inklusive lokallagene.

2. Søke å styrke sekretariatet betydelig. Dette innebærer økt kapasitet både når det gjelder merkantile oppgaver og utredninger, ikke minst forenkle ordninger med kontingent og medlemsregistrering.

3. Arbeide for at LOP får gode og forutsigbare rammevilkår.

4. Sørgje for tettere kontakt med lokallagene gjennom nærmere kontakt med lokallagslederne.

5. Gjøre mer bruk av kapasiteten i lokallagene, blant annet ved innspill til høringer der dette er ønskelig.

6. Oppfordre til at lokale medlemsmøter blir mer «politisert» enn nå. I tillegg til å være sosiale arenaer vil LOP bruke lokallagene til å vekke interessen for LOPs hovedformål.

7. Styrke styrets arbeid gjennom gode rutiner for avvikling av møtene gjennom bruk av saksordførere, saksforberedelse og forslag til vedtak.

8. LOP vil arbeide for større kapasitet og kompetanse på områder som faglige utredninger, medieerfaring og et relevant nettverk. Målet vil være å utvikle en faglig stab som kan engasjeres i aktuelle debatter, bidra med høringssvar til regjering og Storting, skrive innlegg i pressen og på nettsider for på den måten å bidra til å synliggjøre hva LOP mener og står for.

En slik utvidelse vil også være til hjelp for sentralstyret og leder i deres profilering av forbundet utad og i forberedelse av saker internt.

9. Søke å bli mer synlige gjennom brosjyrer, nettside, Facebook og andre mulige medier.

E. Samfunnsengasjement

LOP er opptatt av de offentlige pensjonistenes levekår, men også av pensjonistsaker generelt.

LOP vil være med å synliggjøre pensjonistenes bidrag til samfunnet både økonomisk, som frivillige og som pårørende både til småbarnsfamilier og til eldre og syke. LOP vil søke å motarbeide stigmaet som ligger i betegnelsen «eldretsunami».

LOP deltar i høringer, drøftinger med departementer og i forhold til trygdeoppgjøret.

LOP deltar i eldreråd både lokalt og fylkeskommunalt. Lokallagene har en viktig rolle i dette arbeidet. Lagene bør tidlig ta initiativ til å fremskaffe kandidater til eldrerådene i de kommunene der LOP har medlemmer. Lokallagene bør også lage en oversikt over hvilke saker LOP ønsker å prioritere i eldrerådene i perioden og for hvert år.

LOP vil i perioden:

1. Delta i den offentlige debatten om pensjonistenes rolle og betydning i dagens samfunn.

2. Delta i relevante høringer.

3. LOP har en rekke medlemmer som sitter i kommunale og fylkeskommunale eldreråd. Disse kan spille en viktig rolle når kommunene skal vedta budsjett, gjøre prioriteringer. Medlemmene kan ta initiativ, påvirke og gjøre LOP synlig i lokalsamfunnet. Etter at det nasjonale Eldreombudet ble lagt ned, vil eldrerådsmedlemmene også måtte arbeide for å fylle en slik rolle. LOP vil arbeide for felles opptreden, felles forståelse og samordnet innsats på dette området.

LOP vil arbeide for større kapasitet og kompetanse på områder som faglige utredninger, medieerfaring og et relevant nettverk.

Samhandling mellom *Spesialist- og kommunehelsetjenesta* og ordninga *Pasientreiser*

BEHOV FOR EVALUERING!

LOPs landsmøte i juni vedtok følgende resolusjon som var sendt inn fra lokallag Bergen om omland:

Samhandling mellom spesialist- og kommunehelsetjenesta, og ordninga Pasientreiser. Behov for evaluering.

Landsforbundet for offentlege pensjonistar (LOP) meiner det er naturleg å sjå samhandlinga og ordninga Pasientreiser i samheng. Svært ofte er det dei same pasientane som er skadelidande av begge opplegga.

LOP har dei siste åra fått mange innspel om og klager på manglande samhandling, og på problem knytte til ordninga Pasientreiser. LOP har behandla desse sakene på generelt grunnlag og har sendt vedtaka og råda våre over til relevante instansar.

Me skal kort nemna nokre døme:

1. For tidleg utskrivning frå sjukehus. Tilbake umiddelbart, kanskje ei veke på sjukehus, og så ut igjen. Alt dette betyr ein vond runddans, som har årsak i manglande samhandling. I tillegg kjem problem i forhold til ordninga Pasientreiser. Eit ektepar i Bergen (begge rundt 90 år) seier det slik: «Vi blir behandlet som om vi er 20 år.»

2. Utskriving fredag ettermiddag utan fagleg mottaking. Pårørende kjem her ofte i alvorleg skvis.

3. Den generelle samhandlinga, der kommune og fastlege i mange tilfelle vert overkjørte av spesialisthelsetjenesta.

LOP kjenner til at det er gjennomført nasjonale evalueringar av samhandlingsreforma. Me ønskjer ei meir lokal evaluering, som også bør omfatta samarbeidsorganet Helsefellesskapet. Så vidt LOP kjenner til, er dette i mange tilfelle eit overordna og noko byråkratisk organ, som ikkje tek tak i dei konkrete utfordringane til pasientane.

LOP viser til prinsipielle innvendingar, til praktiske hendingar og erfaringar, og gjer framlegg om at det vert gjennomført ei lokal evaluering av samhandlinga mellom det einskilde føretaket og kommunane i opptaksområdet, som også skal omfatta ordninga Pasientreiser.

Rådet meiner ei slik evaluering også kan vera nyttig for den vidare prosessen rundt Meld. St. 9 (2023-24) Nasjonal helse- og samhandlingsplan 2024-2027.

Saksgang vidare

LOP vil senda vedteken fråsegn til: Helse- og omsorgsdepartementet, Helse- og omsorgskomiteén, dei politiske partia, lokallaga (som tek saka vidare lokalt og regionalt).



Vellykket kurs OM ARBEIDET I *ELDRERÅD*

LOP Rogaland Sør inviterte tidligere i år til kurs for LOP-medlemmer som er innvalgt som medlem eller varamedlem i eldreråd. Eldrerådsmedlemmer fra 6 kommuner og fra fylkeskommunen møttes sammen med lokallagsstyret, der formålet både var å treffes og bli kjent med hverandre, å få utveksle tanker og ideer, og å få et kunnskapspåfyll i forhold til arbeidet som skal gjøres i eldrerådene. Kursleder var Gunnstein Emmerhoff, som har fartstid fra Rogaland fylkeseldreråd, både som fast medlem og som varamedlem.

Tekst: Margaretha Hamrin

Som vi skrev i forrige utgave av bladet, vil vi gi et innblikk fra innholdet fra dette eldrerådskurset. I en sommerprat med Gunnstein Emmerhoff har *Vi i LOP* fått en god og grundig oversikt av tematikken som du kan lese mer om her:

LEGITIMITET OG LEGALITET

Det er nødvendig å forstå forskjellen på et rådsorgan og et styringsorgan understreker Gunnstein. Eldreråd er et rådsorgan, dette gir eldrerådet utfordringer, og det krever desto større legitimitet. Eldrerådene er avhengige av aksept, at man blir regnet som et seriøst organ, man må vise en verdighet som fører til at man blir lyttet til. Derfor er det avgjørende at rådsmedlemmene snakker rådet opp.

Et styringsorgan, som for eksempel kommunestyret, har mye høyere legalitet. De kan styre i kraft av paragrafer. Det kan ikke rådsorgan, slik som et eldreråd. Derfor er det veldig viktig at medlemmene av eldrerådet er med på å skape stor legitimitet.

En av LOPs oppgaver er å spille inn aktuelle kandidater til eldrerådene. Legg da stor vekt på motivasjon for vervet, erfaring og engasjement. Ryddige prosesser og arbeidsform i eldrerådet, samt et godt samarbeid med

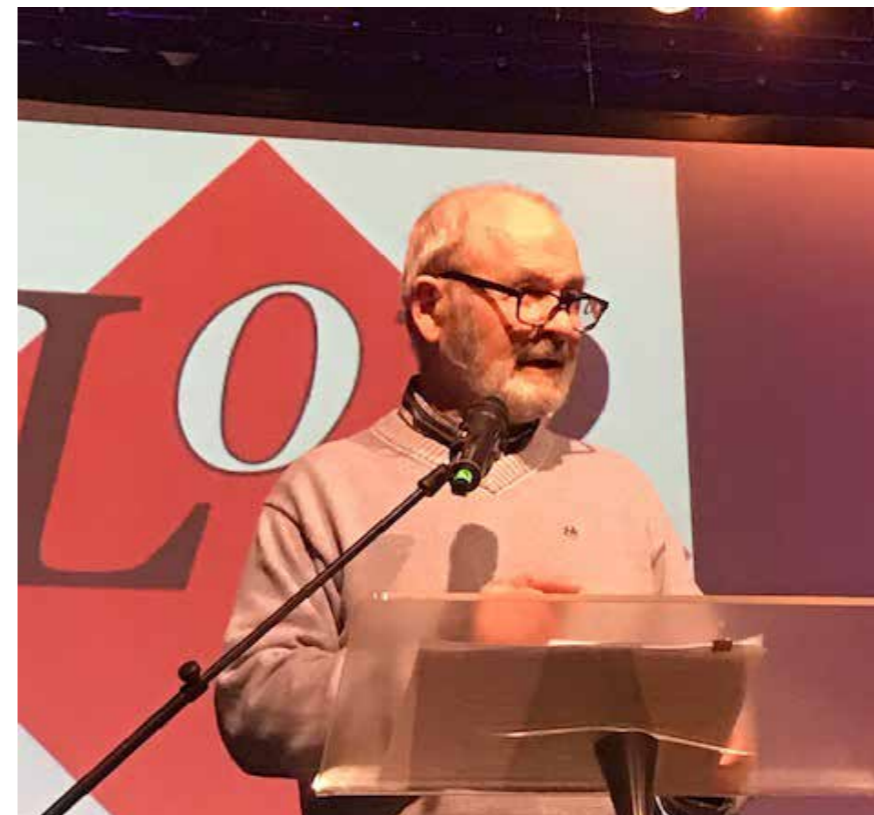
sekretariatet, er viktig. For eksempel må vedtak alltid gjøres på en formelt riktig og ryddig måte, man kan ikke bare ringe rundt og samle flertall for et forslag.

Det er kommunestyret eller fylkestyret som skal velge eldreråd, der flertallet av kandidatene skal ha fylt 60 år på valgtidspunktet. Pensjonistorganisasjonene må være bevisste på at flertallet i eldrerådet, samt leder og nestleder, ikke bør være politiske representanter, altså representanter for de ulike politiske partiene. Det er fint at de politiske partiene er representert, men hovedtyngden og ledelsen av eldrerådet bør være uavhengig av de politiske partiene for å skape bredest mulig legitimitet i forhold til at eldrerådet skal være en stemme for *alle* eldre innbyggere i sin kommune eller sitt fylke.

Å KJENNE SITT MANDAT

Eldrerådet må kjenner sitt mandat, de må vite hvilken legalitet de har. *Alle* saker som gjelder de eldre i den gitte kommunen eller fylket sorteres under eldrerådet. Det finnes ingen avgrensing her så lenge sakene gjelder eldre over 60 år, understreker Gunnstein.

Det er viktig at eldrerådet fremmer saker på eget initiativ, og ikke bare uttaler seg om saker som blir oversendt



Det er viktig å forstå at eldrerådet *ikke* er en klageinstans, og at eldrerådet heller *ikke* har anledning til å ta opp enkeltsaker.

til rådet. Å fremme egne saker styrker posisjonen til eldrerådet. Vær en aktiv stemme utad! Eldre er som regel alltid i kraftig mindretall i de andre valgte organene. Vær en aktiv stemme utad!

I henhold til kommuneloven er eldrerådet et kommunalt organ på linje med andre valgte organer. Det er viktig å forstå at eldrerådet *ikke* er en klageinstans, og at eldrerådet heller *ikke* har anledning til å ta opp enkeltsaker. Det er viktig å holde seg på «sin banehalvdel». Det betyr også at det må jobbes langsiktig. Det er ikke bare å møte opp og si meningen sin, man må gå inn i sakene og se hvordan man kan påvirke prosesser for å få

inn hensyn og stemmen til de eldre. Eksempler på slike saker er transport og framkommelighet. Bygninger, boligbygging og utformingen av disse er et annet eksempel, digitalisering er også et viktig saksområde sier Gunnstein.

For å gi gode og relevante innspill må rådet ha så stor kunnskap som mulig om de ulike områdene man skal si noe om. Her kan man invitere de kommunale saksbehandlere i ulike saker, og også andre aktuelle instanser. Jeg var for eksempel med på å behandle en sak om eldre som fotgjengere, der innkalte vi Trygg Trafikk til å gi oss informasjon, noe som resulterte i et bredere

RÅDSORGAN - VIKTIG MED LEGITIMITET:

At noe har legitimitet vil si at det er bredt akseptert, enten fordi det er godkjent i lov eller fordi det av andre grunner anses rettmessig eller rettfærdig.

STYRINGSORGAN - HAR LEGALITET I FORM AV LOV:

Legalitet beskriver hvorvidt en regel er vedtatt etter en bestemt regulær prosess.

bilde og gode innspill til saken vi behandlet, forteller Gunnstein.

- Når det kommer til selve sakene som fremmes fra elderrådet, eller der elderrådet vil ha sin stemme inn, er det mest effektivt å forholde seg til den politiske ledelsen i tillegg til administrasjonen. Ta kontakt med de ulike partiene og frem elderrådets syn og innspill. Dette er også en måte å ta et medansvar på, og en god måte å forvalte den ombudsrollen man innehar.

Å årlig invitere både kommunens ordfører og administrasjonssjef til et møte i elderrådet er også en god måte å både sette elderrådets arbeid på kartet, og å fange opp aktuelle saker der elderrådet bør være på banen, understreker Gunnstein.

ULOVLIG MED SAMMENSLÅTTE ORGANER

Et område som LOP har satt fokus på er kommuner som ikke har egne elderråd, men som slår sammen elderråd og råd for funksjonshemmede til et samlet brukerorgan. Dette er *ikke* lov i henhold til kommuneloven. Gunnstein understreker at det *eneste* unntaket er de kommunene som er så små at det ikke er mulig å få tak i nok folk til å fylle begge organer. I alle andre tilfeller er det et lovbrudd å ikke ha to ulike organer. Noen ganger kan disse to organene ha motstridende interesser.

- Min erfaring er at samarbeidet med rådet for funksjonshemmede har vært svært godt, men det er viktig å huske at man ikke automatisk er funksjonshemmet selv om man blir eldre. Eldrerådet skal tale de eldres sak, og de funksjonshemmede. Og selv om alle de involverte selv er enige om å slå sammen disse to rådene, så er det like fullt ulovlig. Ting blir ikke lovlig å gjøre selv om man er enige om å gjøre det, slik er det også i forhold til kommuneloven.

OPPLÆRING

Eldrerådene har ikke et automatisk krav på opplæring, derfor er det viktig at rådet krever å få opplæring i de kommunale organene. Eldrerådsrepresentantene trenger å vite hvordan en kommune fungerer, hvordan forvaltningen jobber og hvordan saksgangen er. Å vite noe om kommunal saksgang og kommunal forvaltning er derfor helt nødvendig. Man må kjøre etter samme kart! Det *skal* vedtas et reglement for eldrerådene, og før dette reglementet vedtas skal elderrådet uttale seg. Dette reglementet skal også omfatte rådsmedlemmenes rettigheter, for eksempel størrelsen på møtegodtgjørelsen og hvor mange møter i året rådet kan ha. Medlemmer av rådet som ikke er pensjonister, har rett på fri fra arbeidet sitt for å delta i møtet.

BESØK

I mine år som representant i elderrådet til Rogaland fylkeskommune valgte vi et årlig besøk til en kommune i fylket, forteller Gunnstein. Der ble vi tatt svært godt imot og fikk møte både representanter fra kommunen, samt elderrådet og ordføreren i kommunen. Vi søkte også om midler utover budsjett til en studietur i Danmark. Her fikk rådsmedlemmene mange gode ideer på alt fra makroplan til mikroplan. Vi fikk se boligløsninger for eldre som vi ikke har sett i Norge, blant annet felles boligkonsept for studenter og eldre med felles kantine og muligheter for studentene til både frivillig hjelp til de eldre beboerne og lønnet arbeid i forhold til pleie og omsorg.

Mange av LOPs lokallag dekker flere kommuner. Et tips som Gunnstein deler er å organiserer besøk mellom to eller flere av disse kommunene, slik kan man få nye impulser og ideer og bygge nettverk. Dette er også med på å skape legitimitet for elderrådets arbeid.

Gunnsteins tips til deg som vil vite mer:



- Ved å legge inn søkeordene kommuneloven og elderråd i søkemotoren google på nett, vil du få opp «Lovdata» som inneholder alle norske lover, og du kommer rett til *Lov om kommunale og fylkeskommunale elderråd*.

- Senteret for et aldersvennlig Norge (aldersvennlig.no) arrangerer kurs for elderrådsmedlemmer og har også mye nyttig informasjon på sine nettsider.

Viktigere enn noen gang med “VAKTBIKKJEROLLEN”

Eldrerådene skal sikre at synspunkter fra de eldre blir ivaretatt i kommunale og fylkeskommunale beslutningsprosesser. Dette er ekstra viktig fordi eldre personer som regel er underrepresenterte i folkevalgte organer.

Tekst: Margaretha Hamrin

I august la regjeringen fram Perspektivmeldingen, en stortingsmelding der framtidens utfordringer for landet beskrives. Hovedtema for meldingen er endringene i demografi; befolkningen blir eldre og mangelen på arbeidskraft øker. Dette er ikke en særnorsk situasjon, hele Europa og store deler av verden for øvrig er inne i samme problemstilling.

“Eldrerådene vil være svært viktige når vi nå går mot en endret befolknings sammensetning som gir store utfordringer”

I følge Perspektivmeldingen vil norske kommuner stå overfor svært store utfordringer når omsorgsbehovet i befolkningen øker samtidig som mangelen på arbeidskraft blir akutt. For å kunne ha et tjenestetilbud som ligner på det vi har i dag må man øke bemanningen, blant annet i helse- og omsorgssektoren, med 180.000 personer de neste 30 årene. Problemet er hvor man skal «finne» disse arbeidstakerne i en verden der den knappeste ressursen ikke blir penger, men personer som kan gjøre en jobb.

Pårørende til hjelpetrenende eldre merker allerede dette presset godt. På et seminar i regi av OsloMet i mai ble studien «Omsorg for gamle foreldre og yrkesaktivitet (CoWorkCare)» presentert. Resultatene fra denne studien viser at når omsorgen for gamle foreldre skyves fra kommunene over til de pårørende, så blir det en økning i arbeidsfraværet hos de pårørende. Studien viser at kvinner har høyere omsorgsfravær for gamle foreldre enn det menn har, og at dette også i en viss grad slår ut på lønn. Studien viser også at en stor del av omsorgsfraværet for eldre foreldre blir tatt ut i form av eget sykefravær.

Regjeringen ønsker å løse noe av mangelen på framtidig arbeidskraft med mindre sykefravær og færre i deltidsjobb. Men hvordan vil dette slå ut når mange kommuner nå forbereder sine innbyggere på en massiv overføring av omsorgsarbeid fra det offentlige til de pårørende? I tillegg viser en annen ny studie fra OsloMet at yngre arbeidstakere ønsker å jobbe mindre, ikke mer. Korte dager og fleksibelt arbeidsliv står høyt på ønskelisten til de yngre generasjonene.

Hva har dette med elderrådene å gjøre? En nylig rapport fra Rådet for et aldersvennlig Norge påpeker at nettopp elderrådene vil være svært viktige når vi nå går mot en endret befolknings sammensetning og store utfordringer. Mange flere av kommunenes tjenester, vedtak og politikk vil angå eldre mennesker. Når regjeringen i tillegg valgte å legge ned landets eldreombud for et par år siden, har elderrådene en enda viktigere rolle i forhold til å ivareta de eldres interesser.

“Nedleggelsen av eldreombudet gir elderrådene en enda viktigere rolle”

Som møteplass mellom de som treffer politiske beslutninger og de som representerer de eldre, har elderrådene en viktig funksjon selv om de ikke har stor formell makt. Med anledning til å fremme egne saker, samt direkte tilgang til sentrale politikere, kan elderrådene få fram synspunkter og bli lyttet til. I tillegg er elderrådene høringsinstans i en rekke saker. Kanskje man kan våge å si at elderrådene blir blant de mest relevante offentlige organene framover?

På neste side kan du lese tanker og erfaringer fra deltakere på elderrådskurset i regi av LOP RogalandSør og deres tanker om eldrerådsarbeid. ▶▶▶

Positive tilbakemeldinger: NYTTIG OG NØDVENDIG

Noe av bakgrunnen for kurset som LOP RogalandSør holdt i april, var blant annet å gi elderrådsrepresentanter fra LOP støtte og noen gode verktøy i forhold til det arbeidet de skal gjøre. Kanskje kan dette også være til inspirasjon for lag i andre deler av landet?

Tekst: Margaretha Hamrin

Aase-Brit Borsheim var en av innleiderne på kurset. Som elderrådsleder i Sandnes i to perioder (2011-2019) hadde hun mye erfaring å dele. Mens fokuset i Gunnstein Emmerhoffs foredrag var på et mer overordnet nivå, tok Aase-Brit utgangspunkt i erfaringer og eksempler fra det praktiske arbeidet i et elderråd.

– I Sandnes var vi et veldig aktivt elderråd og det var mange konkrete eksempler på saker, aktiviteter og tips som jeg kunne dele med nye elderrådsmedlemmer i vår region.

Åse-Brit understreker at mange av de nye elderrådsmedlemmene kommer inn i elderrådsarbeidet uten bakgrunn fra denne typen arbeid. Da er det spesielt viktig å kunne komme sammen for å utveksle kunnskap og erfaring. – Dette kurset ble holdt i april, noen få måneder etter konstitueringen av nye elderråd. Dermed hadde kursdeltakerne allerede litt erfaring med seg, noe de opplevde som nyttig i forhold til å kunne stille relevante spørsmål og nyttiggjøre seg av kursinnholdet sier Aase-Brit.

– Vi fikk mange positive tilbakemeldinger fra deltakerne på kurset, både i forhold til innholdet, men også det å kunne møtes, dele erfaringer og bygge nettverk. Aase-Brit har også en oppfordring til elderrådene rundt om i landet: Vær synlige i lokalmiljøet! For innbyggerne kan det ofte være enklere å ta kontakt med medlemmer i elderrådene enn å få løftet saken høyere opp i det kommunale systemet. Blant annet er det å aktivt bruke lokalpressen en god måte for elderrådene å synliggjøre seg i lokalmiljøet, noe som igjen fører til at innbyggerne blir mer klar over at kommunen har et elderråd, og at man faktisk kan henvende seg til dette rådet i saker som gjelder de eldre i kommunen.

Turid Kilhavn har vært medlem av Gjesdal elderråd i to perioder. Den første perioden satt hun som representant i et sammenslått senior- og brukerråd. Før den andre perioden opprettet Gjesdal kommune, i henhold til kommunelovens bestemmelser, et eget elderråd der Turid var leder. I dag er hun varamedlem til elderrådet, og var også deltaker på elderrådskurset.



– Kurset hadde svært stor nytteverdi sier Turid, også for oss som har erfaring fra elderrådsarbeid. I min kommune har vi hatt god opplæring, men det er alltid nye ting å plukke opp, og ikke minst mange ting som er viktig å få repetert. Det å treffe andre elderrådsrepresentanter fra nabokommuner, bli kjent og kunne ha en erfaringsutveksling, dele tips og måter å gjøre ting på, har stor verdi.

Turid er opptatt av at det kan være forskjell mellom ulike kommuner når det kommer til hvor god støtte elderrådet har i forhold til administrative ressurser og opplæring av medlemmene. På elderrådskurset var det også et tema at det er lederen for elderrådet som fremmer sakene, ikke administrasjonen. Turid sier at dette var viktig for henne i tiden som leder av elderrådet i Gjesdal. – Selv om administrasjonen var ansvarlig for å sende ut saksliste for kommende møte, var sakene alltid konferert med elderrådets leder, der elderrådet også sørget for å få sine egne innspill til saker opp på agendaen.

I tillegg understreker Turid viktigheten av at elderrådet har god synlighet i kommunen sin. Det er ikke sikkert man får støtte i kommunale organer for alt som tas opp, men det å løfte opp saker og gjøre problemstillinger kjent har også en egenverdi sier hun.

Unn Rosenberg ble valgt inn som vararepresentant til Stavanger Eldreråd for inneværende periode.

– For meg hadde kurset stor nytteverdi på flere måter, sider hun. Kursinnholdet ble lagt fram på en systematisk måte som gjorde det enkelt å få en god oversikt over tematikken. Å få dra nytte av mange gode erfaringer, tips og innspill fra andre som har lang erfaring fra elderrådsarbeid var også svært nyttig sier Unn. Hun understreker også at det er veldig fint å kunne få treffes fysisk, bli kjent med og snakke med elderrådsrepresentanter fra andre kommuner. Også med dem som er i samme situasjon som helt nye representanter, for det er mye informasjon som skal absorberes.

Et av LOPs fremlagte krav til statsbudsjettet for 2025 gjelder **eldrerådenes rolle**. LOP påpeker i sitt krav at det er viktig at eldre blir hørt i saker som gjelder dem. LOP har også påpekt at etter at eldreombudet ble nedlagt, blir elderrådene viktige som **ombud for eldre**, for å få fram «eldrestemmen».



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

NYTT VERKTØY:

Psykisk helse - for folk i *alle* aldre!

En ny studie fra Folkehelseinstituttet og Universitetet i Oslo viser at et kort digitalt kurs om hverdagsglede kan være et effektivt tiltak for folk i alle aldre for å forbedre både livskvalitet og psykisk helse.

Sentralt i kurset står fem grep som kan fremme livskvalitet og helse, uavhengig av alder og livssituasjon.

De fem grepene består av:

- Å være oppmerksom (til stede)
- Å være aktiv
- Fortsette å lære
- Å knytte bånd
- Å gi

Selve tiltaket består av to webinarer der man kan lære om de fem grepene. Deretter får deltagerne to ukentlige sms-er for å øve på de fem grepene, dette pågår i fem uker.

De som gjennomførte tiltaket opplevde bedre livskvalitet, hadde flere positive følelser i hverdagen, og reduserte angst- og depresjonssymptomer skriver Folkehelseinstituttet på sine nettsider.

Effektene av tiltaket ble studert gjennom en randomisert kontrollert studie der til sammen 969 deltakere ble delt

inn i to grupper, en som gjennomførte tiltaket og en gruppe som stod på venteliste for å bli med. Gruppen som gjennomførte tiltaket viste en positiv utvikling sammenlignet med ventelistegruppen på faktorer som tilfredshet og positive følelser, samt mindre angst- og depresjonssymptomer.

« Effekttørrelsene er sammenlignbare med resultater fra andre studier av psykologiske intervensjoner som viser små til moderate effekter. De er også sammenlignbare med dem som rapporteres for psykoterapi eller antidepressiv medikasjon i behandlingen av depresjon» det uttaler Ragnhild Bang Nes, forsker ved Folkehelseinstituttet.

Behovet for tiltak som kan forebygge psykisk uhelse øker stadig, og det vil i framtiden ikke være ressurser eller personell nok til en-til-en oppfølging til alle som ønsker det eller som trenger det. Det jobbes derfor nå med en egen versjon av dette tiltaket som skal kunne brukes av kommunene, for å avhjelpe den pressede situasjonen som kommunehelsetjenestene rundt om i landet har.



“Behovet for tiltak som kan forebygge psykisk uhelse øker stadig, og det vil i framtiden ikke være ressurser eller personell nok til en-til-en oppfølging til alle som ønsker det eller som trenger det.”

Sommertur til Smøla

Kristiansund LOP hadde sommertur til Smøla 30. mai 2024.

Årets sommertur gikk i år til Smøla. 15 medlemmer møttes på Futura, der vi ble plassert i 4 biler av tursjef Karen Flatø. Første stopp var ferja mellom Seivika og Tømmervåg i Aure kommune. Været var på vår side, lettskyt og 16 – 17 grader. Over Tustna gikk ferden til Sandvika, der vi var med gratisferje til Edøya på Smøla. Denne ferja hadde salong oppe på båtdekk og vi fikk fin oversikt over Edøyfjorden og over deler av Edøya.

Turen gikk over flere broer og svingete veier, før vi tok av på «Villsaugården» på Steinsøyeneset. Der tok vi dagens første kaffepause med ferske heimbaka kaker – der vi kunne nyte det fine været og stedet. Turen gikk videre til Råket og Hopen, der vi tok av ved Hopen kirke og fulgte den smale veien utover til Veiholmen. Veiholmen hadde vært det største fiskeværet sør for Lofoten, men nå var det flere som har fritidshus på øya enn det er fastboende.

På Veiholmen blei vi tatt imot av guiden Roald Danielsen. Han kunne virkelig fortellerkunsten og vi

fikk høre mye interessant «værhistorie» på en fornøylig måte, mens vi beveget oss rundt på deler av øya. Etter dette var det middag på «Vågarbrygga», med dessert som avslutning. Noen spaserte litt rundt, andre syntes det var godt med ei pause og en kopp kaffe. Sammen med oss hadde vi et medlem fra lokalsamfunnet, Eli Rokstad.

Tilbaketuren gikk over Frostaheia på «fastsmøla» - som enkelte omtaler som «prærien» - der det på 1930-tallet blei reist mange bureisingsbruk. Her dyrkes det mye gulrøtter – og Smølagulrota er blitt kjent over store deler av landet for sin gode smak og kvalitet.

Siste stopp på tilbaketuren var Edøy gamle kirke. Her viste turlleder Karen Flatø oss rundt i kirka. Den har historie bakover til 1200-tallet, men der dagens kirke blei gjenoppbygd på 1950-tallet.

Turdeltakerne var godt fornøgd med turen, ikke minst takket være et flott turvær!

Jor Larsen, sekretær



Veiholmen



Villsaugården



LOP Sarpsborg på tur i *Indre Østfold*

“Østfold ille bra”. Nå er vi eget fylke igjen, og det måtte feires med tur til Indre Østfold. 14. mai startet 26 deltakere med buss fra Sarpsborg i strålende vær.

Første stopp var Ørje. I Bakergården Cafe fikk vi servert gode rundstykker og kaffe. Billedkunstneren Jan Baker hadde utstilling i lokalene “Baker på Bakern”.

Etter litt vandring i den hyggelige Slusebyen sto Haldenvassdragets Kanalmuseum for tur, beliggende i fabrikkhallen til det gamle tresliperiet. Her er kanalbyggingen og fløterhistorien levendegjort med bilder og gjenstander. Vi treffer Engebret Soot, sagbrukseiere, tømmerhuggere, fløtere og livet i tømmerkoia.

Naturen og biologien i Haldenvassdraget har også fått sin plass med rikt arts mangfold. Et akvarium viser de såkalte istidsinnvandrerne og skogens dyr titter fram. Ute fikk vi beskrivelse og demonstrasjon av slusingen som manøvreres med håndkraft.

Ved Dampskipskaia lå D/S Engebret Soot, bygget i 1862 på Nylands Mek. Verksted, bestilt av Engebret Soot og Saugbrugsforeningen. Den har hatt en broket historie, vært lystfartøy, kondemnert under 2. verdenskrig, vært på Teknisk Museum. En gruppe entusiaster fra Ørje fikk den restaurert på 1990-tallet. Den eies i dag av Stiftelsen D/S Engebret Soot, og brukes mest i Chartertrafikk.

Vi var så heldige å få en særdeles dyktig guide, hun var også maskinist på båten og opplært av sin morfar.

Neste stopp var Strømsfoss handel, spesialbutikk for kaffe, te, bokhandel og markedsklær. De fleste nøt en kopp kaffe med is/kake i tunet.



Turens siste stopp var Halden der Kokkekollektivet serverte en utmerket 2-retters middag.

Takk til Berit og Tone for et fint opplegg og til dyktig sjåfør fra Juel Johansens bilruter.

Jorhild Larsen, referent

Voss og omland

på tur til *Fedje og Nordhordaland*

28.mai 2024 reiste 25 vossingar avgarde i buss mot øya Fedje og ferjeleiet på Sævrøy. Regnbygene som hadde vore om morgonen var borte, og sjøen låg roleg framfor oss, ikkje alltid det er tilfelle der ute.

Første stopp på øya var Fedje Landhandleri der det vart servert kaffi og ein Fedjebolle. Her var det ymse å handla for dei som ville det, og det var mogeleg å få kjøpt kvalkjøt. Turleiar Einar var ein dyktig sjåfør då me køyrde vidare på dei smale vegane på øya.

Neste stopp var Trafikkstasjonen på Fedje, ein av Kystverket sine fem slike i landet. Derifrå vert all båttrafikk frå og til Bergen styrt, samt at dei har kontroll på alle store oljetankarar til og frå Sture og Mongstad. Ein av dei tilsette trafikkbetjentane fortalde om arbeidet på stasjonen, ellom anna var det deira oppgåve å ordna los for skipa som trong det.

Denne dagen var det ualminneleg roleg ver med alle små øyar og holmar i leia godt synlege. Men når kuling og storm tok over stod alt i eitt kok og berre byljer var å sjå i skipsleia

Turen gjekk vidare på smale vegar til Hellsøy fyr som låg heilt på utsida av øya. Det var stopp for lunsj der me og fekk informasjon om gin-produksjonen som har

starta opp på Fedje Gryndarane har til og med fått pris i London for ginen sin.

Overnatting og middag var på Westland Hotell i Lindås, ikkje så langt frå Mongstad. Neste dag var det tilbake til Radøy der me stoppa på Vestnorsk utvandarmuseum på Sletta. Omvisinga starta i kyrkja som er ei gåve frå immigrantar i Minnesota. Me fekk sjå ein video som viste arbeidet med å ta ned den ganske store kyrkja del for del, og oppatreisinga på Sletta. Veldig mykje av arbeidet var gjort på dugnad.

Vidare er der ein liten landsby med fleire autentiske bygningar frå Midtvesten, mellom anna bustadhus, skulestove og eit fengsel.

Siste stopp på turen var Hillesvåg Ullveveri der det var butikkutsal med både garn, klede og mykje meir. Dei som var spesielt interesserte, kunne studera dei gamle maskinane som framleis var i bruk til karding og spinning. Så var det å setja kursen heim att til Voss.

Takk til Astrid og Einar for ein opplevingsrik og interessant tur!

Gunnvor Børsheim Lindland
leiar Voss og omland LOP



Spennede møte med *Finnskogen*

Nok ein gong har turkomitéen sørga for at ivrige LOP Gudbrandsdalen-medlemmer kunne dra på tur og oppleve nye, spennande delar av det mangslunge landet vårt. Ein er trygg på at alt er grundig planlagt når Birgit & co + Peer Gynt Tours står for opplegget. Denne gongen gjekk turen til den gåtefulle FINNSKOGEN, og med andre interessante stopp undervegs. Første stopp var på DOMKYRKJEODDEN på Hamar.

Med ny kunnskap om bygginga og virket til Domkyrkja (frå 1152/53) og om bispeborga og maktkampen mellom bispesetet og kongemakta, kunne vi dra vidare mot Finnskogen. Bjørn og Birgit serverte leskande drykk undervegs. Da nytta vi høvet til gode samtalar med andre enn reisepartnaren.

Vel framme i Kirkenær vart vi innlosjerte i det trivelege Skaslien Gjestgiveri. Gode senger og ekstra god mat gjorde opphaldet i to døgn til eit sers velkome avbrekk

i ein regntung og stort sett kald junikvardag. Heldige var vi forresten med veret lell, for det regna ikkje under stoppa våre. Ved kvar stopp nytte mange høvet til å bli betre kjende med andre i LOP, og etter fleire flotte turar saman, har vi vorte ein bra samansveisa gjeng.

Onsdagen starta med interessant og morosam guiding av lokalkjende Øivind Roos. Han var eit oppkome av kunnskap og historier, både under og kanskje litt over «kanten», så latteren satt laust. Først ville han vise oss Namnesteinen ved sjøen Røgden. Det er ein ti tonn tung naturstein til minne om skogfinnene som frå 1600-talet slo seg ned i området, og den inneheld 431 finske slektsnamn på norsk, finsk og svensk.

Vidare gjekk turen til Finnetunet på Svullrya og heimen til Åsta Holt. I Finnetunet fekk vi sjå korleis ei røykstue på Finnskogen kunne sjå ut, med den typiske, store røykkommen med fleire viktige funksjonar. Fryse gjorde

dei nok ikkje med eit slikt varmemagasin i stua, og med koking og steiking av fisk og vilt, svalt dei vel heller ikkje.

Frå Finnskogtunet gjekk turen attende til heimen til Åsta Holt, der den andre gruppa var ferdig med omvisinga. Åsta kjøpte seg eit småbruk på Leiråker der ho hadde ku, griser og høner, og der ho opparbeidde ein stor og flott hage med grønnsaker, busker og blomar i overflod. Her fekk ho bruke kunnskapane sine i hagebruk og kunst- og håndverk, men mest blir ho nok hugsa for forfatterskapet og for det store engasjementet ho hadde for lokalsamfunnet. Til dømes vart ho som 80-åring valt til sekretær i Motorsportens Venner på Grue Finnskog, og ho fekk, mellom mange andre utmerkingar, H M Kongens fortjenestemedalje i gull og vart Riddar av den finske Lejon Orden.

Etter timar med spennande inntrykk, var det lunsjtallerken på Finnskogen Kro og deretter underhaldning: Folkemusikkentusiasten Ola Grøslund hadde klart å ordne konsert med den vidjetne Finnskogsartisten Sinikka Langeland. Det vart av dei sjeldne opplevingane i livet: Med ei klokkeklår røyst og intens innleving framførte ho finske runesongar. Ein runesong er å synge ein hemmelegheit. Instrumentet hennar, Kantele, er eit finsk folkemusikkinstrument som er nemt fleire gonger i nasjonaleposet Kalevala, og det blir brukt både i Finland og blant skogfinnane i Noreg.

Om kvelden var det god middag på Skaslien Gjestgiveri, som kvelden før, og det vart triveleg samrøre og TV-titting på EM i friidrett – og som kvelden før. Etter frokost på torsdagen, vende vi nasen nordover att, til Norsk skogmuseum på Elverum. Det var neste post på programmet, og der vart vi teke imot av ein engasjert førstekonservator, Bjørn Bækkelund, som tok oss gjennom historia til muséet frå starten i 1954. Overraska vart i alle fall eg over kor stort, moderne og med mykje spennande innhald muséet var. På den stutte tida var det ikkje mogleg å sjå grundig på alt, særleg ikkje for oss som tok turen over bruene til Glåmdalsmuséet, men gode smakebitar fekk vi da.

Siste post på programmet var Bjerkebæk på Lillehammer, heimen til Sigrid Undset. På turen dit les Tordis Schei Dahl eit rørende utdrag frå Kristin Lavransdatter om Simon Darre. Under guidinga fekk vi eit kort resymé av forfattern sin virke og dramatiske liv, spesielt under krigen, da antinazisten Sigrid opplevde tapet av sonen og den kronglete og lange flukten til USA.

På Lillehammer og vidare oppover dalen vart det stopp og farvel til stadig fleire av deltakarane, til siste gruppe trygt var framme på Otta. Vi vil takke for ein storarta tur og ser fram til neste stortur, til dagsturar og andre gode opplegg i LOP-regi!

Liv Storbækken, sekretær



Sinikka Langeland syng og spelar på sin Kantele.



Guiden framfor eit lydhørt publikum på Domkirkeodden.



Flagget til Republikken Finnskogen.



Byste av Åsta, laga av Skule Waksvik.



Åsta i Finnskog-bunaden ho sjølv har komponert.



Tømmerfløting.



Muséet har eige kunstgalleri. Bilete frå norsk natur er sjølsagt sterkt representerte

Republikken Finnskogen blir feira tre dagar i året under Finnskogdagane. Ein liten del av Finnskogen lausriv seg desse dagane, og dei vel president og regjering og feirar seg sjølve.

Flytting til byene



Forskere ved Nord universitet skal undersøke hvordan flytting fra bygd til by påvirker eldre menneskers helse. Bakgrunnen for prosjektet er at man nå ser et nytt flyttemønster blant de eldre, der ferden går fra hus i litt mer usentrale strøk, til leilighet i byene.

Stiftelsen Dam støtter prosjektet med 3,5 millioner kroner. Det er dataen fra Helseundersøkelsen i Trøndelag (HUNT) som skal undersøkes, samtidig som man også skal gjøre intervjuer med eldre mennesker over 60 år. Intervjuene skal gjøres både med personer som bor i byer og med personer som bor på bygda.

Dette prosjektet er også et samarbeid med organisasjonen Mental helse, der man skal se på faktorer som fellesskapsfølelse i nabolaget, følelse av tilhørighet og behovet for tilrettelegging av sosiale arenaer og møteplasser.

Nytt kunnskapssenter


Senter for seniorpolitikk bytter nå navn til Kunnskapssenter for lengre arbeidsliv. «Fremtidens velferdssamfunn er avhengig av seniorennes arbeidskraft og kompetanse. Tiden er inne for at langt flere virksomheter nå setter lengre arbeidsliv på agendaen,» sier direktør Kari Østerud i en kommentar. Senteret skaffer forskning og formidler kunnskap om eldre arbeidstakere til arbeidsgivere, ledere, HR, tillitsvalgte og arbeidstakere 55+.





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

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

LØSNING:

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

XORD .no			RINGTE	GJEN-NOM	ANTAK-ELSE	SPILLE-INNSATS	FOR-BINDELSE	HONNING-PRODU-SENT	TOPPMÅL	LOCK-OUT
			BASKETAK				JORD-FESTE			
			TÅPELIG-HETEN							
			OVER							
				RISSE						
				KAN INTER-ESSER VÆRE						
			KIKKE					DUNST		
								KJERNE		
			NAVNE-DAG 24.12			UNDERLIG				
						REFERERE				
	OSEANET	KILE-VINKENE	SJARM MØTE-LOKALE	BIL-MERKE	ARRE-STERE					
					MYNTER					
									RETTS-LØFTE	
PLAPRE-FUGL								PRON.		
								LEVER		
OVER-HALING					ART.		SNU			
					DOKU-MENTSAM-LINGER		PADLE-BÅTER			
NABOER			RITUELL HANDLING HADDE MANGE FØR							TRESLAG
ØY I INDO-NESIA					GRIPES			LUNHET		
					STIVER			NESTEN BLINK		
MUSH-KANTER	SAKRISTANER									
FAGER			MØBEL-KONSERN				URO		SÅSISS	KAN BUKSER VÆRE
			SMERTE				SETTE PRIS PÅ			
PUGGE						INN-HEGNING				
						TYNGER				
PUBLI-KUM				PERIODER					DRIKK	
KVEG				HÅPER					KRING-SETTE	
		SNERTER						SØKE UT		
		MOBIL						STEINRAD		
UDAN-NET				RETNING						
				HAR DET GØY						
DUFT-STOFF						STJERNER				
						HESTE-DYR				
KLOKKE			HVILE UT							VALUTA-KODE
			SAUEHÅR							
HØSTE						LER-RETET				
						VARMT AVKOK				
VISER				TERGET					KORN-SORT	
KRANG-LER										HEVE



FRIST FOR INNSENDING ER 1. desember 2024

Vinnerne får et flaxlodd i posten!

Disse ble vinnere i siste nummer:

Jan Erik Ruud
Oslo

Frid J. Brenna
Bodø

Lisbeth Hansen
Askim

Alf Gyland
Sandnes

Brit Amlie
Skien

10 GODE GRUNNER FOR MEDLEMSKAP I LOP

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



LOP i eldreråd

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

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

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

LOKALLAGENE I LOP

INNLANDET

Gudbrandsdal
Birgit Dyrset

991 07 960 birglody@gmail.com

Lillehammer og omland

Per Rasmussen 995 07 051 prasmus@online.no

MØRE OG ROMSDAL

Kristiansund

Kari Raanes Kaspersen 970 95 103
kari.kaspersen@neasonline.no

Molde og omegn

Ragnhild M Bugge 909 57 004 rabbugge@online.no

NORDLAND

Midt-Helgeland

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

Rana

Bjørn Torstein Jakobsen 958 35 224 bjoernja@online.no

Vesterålen

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

Vågan

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

OSLO

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

Meteorologisk Inst. Oslo Seniorklubb

Eivind A. Martinsen 945 30 414
eivindamar@gmail.com

PRESTEFØRENINGEN

Berit Lånke 918 45 995 berit.lanke@gmail.com

ROGALAND

Rogaland Sør

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

TROMS OG FINNMARK

Tromsø

Betty Sabbasen 952 78 122
22bettysa@gmail.com

TRØNDELAG

Trondheim

Aage Borrman 911 12 385
aage.borrman@gmail.com

TELEMARK

Telemark

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

VESTFOLD

Larvik

Kari Dahle Halvorsen 480 44 839 karidh44@gmail.com

Sandefjord

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

VESTLAND

Bergen og omland

Åge Rosnes 480 18 011 aarosnes@online.no

Voss og omland

Gunnvor Børsheim Lindland 959 67 184
gunnvorbl@gmail.com

AKERSHUS

Bærumsforeningen

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

Romerike

Lisa Sand 908 72 625
lisalop.konto@gmail.com

ØSTFOLD

Indre Østfold

Åshild Tangen 917 05 611
ashildtangen@gmail.com

Moss

Turid Bakkerud
Nørving 952 31 299 turinoe@online.no

Sarpsborg

Gro Hansen 950 63 937 grohansen@getmail.no