

Nr.2 2025 - Årgang 80

Medlemsblad for LOP
- Landsforbundet for
offentlige pensionister

Vi i LOP



Rekordmange
eldre velgere

Slik ble
trygdeoppgjøret

Framtidens
eldreomsorg

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

LOP er uavhengig, partipolitisk og livssynsmessig nøytral.

Utkommer 3 ganger årlig
ISS 1890-3398
Opplag: 10.000

Frist for nr. 3 - 2025 1. november 2025

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

Forsidebilde: Bigstockphoto Illustrasjonsfotos: Bigstockphoto

SEKRETARIAT

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

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

SENTRALSTYRET

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

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

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

Åge Rosnes
48 01 80 11
aarosnes@online.no

Ingjerd Hovdenakk
91 57 88 63
hovdings@gmail.com

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

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

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

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

Johnny Eide
41 30 53 75
eidejohnny@gmail.com

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

**HELSE- OG
VELFERDSUTVALGET**
Ingjerd Hovdenakk
91 57 88 63
hovdings@gmail.com

INNHold

Rapport fra sentralstyret	s. 5
Stadig flere eldre velgere	s. 6
Ny fastlegeorning	s. 8
Framtidens eldreomsorg	s. 10
En nestor i hjertemedisinen	s. 12
Eldre og ernæring	s. 20
Potetprestene hadde rett	s. 22
Nytt fra lokallagene	s. 24

Komite for Eldreråds-
Arbeid

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

VERVEKOMITE
INKLUDERT INFORMASJON-
OG OMDØMMEBYGGING

Åge Rosnes
48 01 80 11
aarosnes@online.no

Komite for
Strategi og Utvikling

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

Kontroll-
Komiteen

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

Redaktør

Margaretha Hamrin
95 23 21 31
mgh@hamrin.no

Hvem sørger for
god eldrepolitikk etter valget?

Gode LOPère,



En god eldrepolitikk er mye mer enn en god eldreomsorg. Nå når valgkampen er i gang snakkes det mye om god eldreomsorg, og det er bra. Oversikt fra NAV viser at det nå er over *en* million alderspensjonister i Norge. Men det å være pensjonist omfatter mye mer enn å ha muligheten for et godt helse- og omsorgstilbud når sykdommen rammer.

En god eldrepolitikk handler også om levekårene i hele pensjonisttilværelsen. Vi opplever stadig at prisene stiger, trygdeoppgjørene fører til at pensjonene underreguleres og resulterer i en reduksjon i realverdien av pensjonen. Pensjonistene har fått stadig mindre å rutte med. Når vilkårene for eldre diskuteres er det noe som angår hele gruppen. Mange eldre har problemer med å skaffe seg egnede boliger, slik at de kan bo lengre hjemme, fordi de ikke klarer å betjene en høy boliggield.

I de politiske utspillene hittil i valgkampen har utviklingen av pensjonene praktisk talt vært fraværende fra debatten. At ektefeller skal samordnes og få redusert pensjon er også en underlig ordning. **Ingen ville vel akseptere en reduksjon i lønn når barna flytter ut fordi det da er rimeligere å leve?**

Stadig bestemmer politikerne nye saker som er til ugunst for oss pensjonister. *Frysing av ektefellepensjonen* er en slik sak. Pensjonister som er født mellom 1944 – 1954, vil ikke ha noen mulighet til å bedre pensjonen for egen del, og må bare finne seg i at verdien av denne delen av pensjonen reduseres.

En annen sak er *Samordningsfella*. At noen pensjonister skal miste hele eller deler av tjenestepensjonen dersom de står i arbeid utover pensjonsalder, er en stor skam. Dette burde vært ryddet opp i for lenge siden. Det gjelder heller ikke for personer som er født i 1963 eller senere. Noen politikere har forsøkt å rette på dette, men har ikke fått flertall.

Hva nå - når mange «voksne» politikere forsvinner fra Stortinget? Hvem skal tale vår sak? Vi utgjør en femtedel av velgerne, ta oss på alvor!

LOP vil alltid fremme saker som angår offentlige pensjonister!

For oss som tilhører gruppen alderspensjonister er det viktig at partiene klargjør sine standpunkt, og at vi nå får en ryddig eldrepolitisk debatt som ikke roter seg bort i tekniske spørsmål og om hva som er sagt og gjort da og da. For oss er det viktig hva som kommer i lommeboka neste år og årene deretter. Vi er mer enn *en* million, og vi har stemmerett!

Jeg håper dere alle undersøker hva de ulike partiene mener om eldrepolitikk! **La oss bruke stemmeretten også i år – Godt valg!**

Rannveig Bærheim
Leder i sentralstyret i LOP



I sekretariatets hjørne
denne gangen er det nyansatte
Trine som skriver noen ord:
- Jeg har hatt en fin oppstart i LOP,
og ser med iver og lyst på hva vi skal
få til fremover.

Som sikkert flere vet så har LOP jobbet med å få på plass et nytt medlemssystem over en lang periode. Nå har endelig valget falt på StyreWeb og vi i sekretariatet vil bruke høsten på å få dette gjennomført sammen med leverandøren. Det er en stor jobb og mye som skal på plass i forbindelse med å flytte dette over fra systemet vi har i dag og derfor har vi beregnet god tid. Det har vært Trine (bildet) som har hatt hovedansvaret for å få prosessen i havn, sammen med Karin (styret) og Aage (styret). Daglig leder Wenche har også bidratt i sluttspurten. Det blir veldig fint å få på plass et nytt system som forhåpentligvis vil bli tidsbesparende for sekretariatet, samt gi lokallagene mer oversikt og mindre jobb. Vi ser for oss at vi kommer til å være i gang med nytt system mot slutten av 2025.

Dette medlemssystemet vil også gjøre det enklere å ta imot nye medlemmer – noe som i disse dager er særdeles viktig for LOP. Hvis vi skal kjempe for at den offentlige

tjenestepensjonen skal opprettholdes slik den er i dag, så trenger vi deg som medlem og jo flere medlemmer vi har jo mer kraft får vi. Vi håper derfor du vil fortsette som medlem hos LOP og oppfordre andre til å melde seg inn. Vi er det eneste pensjonistforbundet som jobber for offentlige pensjonisters rettigheter.

Med det sagt, så oppfordrer vi også medlemmer til å melde seg inn i lokallag. Jeg var selv på besøk i lokallaget Indre Østfold kort tid etter jeg startet hos LOP, og for en koselig velkomst jeg fikk. Det var veldig hyggelig å snakke med flere som skrøt så mye av opplegget, turene og samholdet.

Nå står høsten snart for tur, og vi ønsker alle våre medlemmer en riktig fin høst!

Trine Ofsti Bråten

LOP HAR SAMARBEID MED:

- Norsk Sykepleierforbund
- Presteforeningen
- Skolelederforbundet
- Norsk Radiografforbund



Nye pensjonsordninger og gamle... -LOP står på for deg!

Pensjon er en komplisert sak med flere ulike ordninger og ulike muligheter innenfor ordningene. I år fyller de som er født i 1963, 62 år. Det betyr at de kan begynne å ta ut pensjon etter ny ordning. Men lønner det seg? De kan ta ut pensjon og jobbe ved siden av uten å havne i samordningsfella, men lønner det seg?

Det skal jo lønne seg uten tvil å jobbe lengst mulig. Når du fortsetter å jobbe får du pensjonsopptjening av inntekten din og for hvert år du venter med å ta ut pensjon etter at du fyller 62, øker pensjonen din. For mange vil pensjonen bli lav hvis de slutter å jobbe når de blir 62 år.



“Både her
hjemme i Norge
og i andre land
er det stemmer
som ønsker å
spise av de
offentlige
pensjons-
ordningene”

Slik er det ikke. Både her hjemme i Norge og i andre land er det stemmer som ønsker å spise av de offentlige pensjonsordningene.

Både Unge Høyre og Unge Venstre ser ut til å ha misforstått hele ordningen når de sier: «Pensjonistene stikker av fra regninga, og det er vår generasjon som blir nødt til å betale». (*Håkon Snortheim, Unge Høyre, Kronikk i NRK Ytring*).

«Eldre veljarar må senke krava til velferd og bu seg på å betala meir». (*Sondre Hansmark, Unge Venstre, Intervju i NRK*).

De har ikke skjont at vi som har offentlig pensjon har betalt inn til denne selv. Det har vi gjort gjennom alle de år vi har jobbet på en offentlig arbeidsplass.

Offentlig tjenestepensjon er like viktig for deg som er født i 1963 og senere, som for deg som er født tidligere. LOPs viktigste oppgave er å sikre de offentlige pensjonistenes rettigheter.

Det er også viktig at du velger å ta ut pensjon på riktig tidspunkt og at du er godt informert om alle muligheter og fallgruver på forhånd. Når du går av med pensjon eller velger å ta ut AFP eller deler av pensjon er det for sent å endre på ordningene. Du kan søke på SPKs og KLPs nettside, men det er ikke alt som er like lett å forstå.

LOP kan gi deg gode råd. Derfor er det viktig at du som har tjent opp din pensjon i offentlig sektor, slutter opp om LOPs arbeid. LOP trenger deg, og du trenger LOP i en tid hvor mye er i rask endring.

Berit Lånke

Nestleder LOPs sentralstyre

For LOP er pensjonister etter ny ordning like viktige som de etter gammel ordning.

Hvorfor: Jo, fordi det fortsatt er slik at den som er ansatt i det offentlige betaler til pensjonen sin i de offentlige pensjonskassene, gjennom lønnen sin. 2% trekkes direkte fra lønnen vår, mens arbeidsgiveren betaler en premie på +-13% av lønnen vår. Dette er altså en del av avlønningen i offentlig sektor og skyldes at de aller fleste av oss har en utdannelse og kompetanse som ville gitt høyere lønn i det private, men vi har gjennom avtaler, akseptert en slik løsning mot å få en trygg og god pensjon.

Dessverre er det noen som tror at LOP bare er til for den eldre garde av pensjonister. At den nye ordningen er sikrere enn den gamle. Eller at våre tjenestepensjoner er sikre for all fremtid uansett ordning.

Stadig flere eldre velgere

8. september går vi til valgurnene for å velge et nytt Storting. Tall fra Statistisk Sentralbyrå viser at mer enn hver fjerde velger nå er over 60 år, og det er særlig antallet velgere mellom 67 til 79 år som stiger mye.



Mens trenden globalt har vært preget av at personer over 70 år stadig får mer innflytelse og viktige politiske posisjoner, er Norge landet som går motstrøms med svært lav representativitet for en økende gruppe seniorer. Både blant kvinner og menn blir det nå flere velgere blant personer over 65 år sammenlignet med tidligere valg. Dette kommer av at vi er i ferd med å få en befolkning der antallet eldre personer blir høyere enn antallet yngre. Det er særlig en økning i velgere mellom 67 og 79 år. Men befolkningen over 65 år er ikke forholdsmessig representert hverken på lokalplan eller på Stortinget. Til tross for økt levealder og stadig bedre helse i befolkningen over 65 år har denne uforholdsmessige representasjonen ikke endret seg. Selv om de politiske partiene understreker at de tilstreber en sammensetning av sine stortingskandidater som skal speile befolkningen, så lykkes de ikke med dette når det kommer til alderssammensetning.

FORHOLDSMESSIGHET

En viss forholdsmessighet regnes som et viktig prinsipp i et demokrati, og dette har også vært et ideal for norske politiske partier. Herav følger ønsket om å ha en forholdsmessig representasjon i politiske organer når det gjelder kjønn, alder, personer med funksjonshemming,

personer med innvandrerbakgrunn, med mer. Det er likevel viktig å skille mellom det som kalles sosial, eller demografisk, representasjon og meningsrepresentasjon. Selv om man stemmer på en person som har samme kjønn og alder som seg selv, kan det være at den personen vil føre en politikk som man er helt uenig i. Det at en kandidat har sammenfallende demografiske kjennetegn med en selv betyr dermed ikke at personen vil utforme en politikk som man er enig i. En viss demografisk forholdsmessighet mellom dem som blir representert, og dem som skal velges til å representere, regnes likevel som et viktig prinsipp i et demokrati.

I inneværende stortingsperiode er det kun tre av de 169 representantene som er over 67 år. Den eldste er Carl I. Hagen (77 år). Nest eldst er Per-Olaf Lundteigen (68 år) deretter kommer Rasmus Hanson (67 år). Dette er en liten forbedring fra den foregående stortingsperioden der det ikke var noen representanter over 70 år, mens de stemmeberettigede over 70 år da talte 17 prosent av befolkningen. En tidligere artikkel fra SSB har vist at eldre personer er svært aktive deltakere i politikken, både innenfor og utenfor valgkanalene. Eldre skårer også høyt når det gjelder interesse for politikk i medier, og de er ivrige til å diskutere politikk. På flere av

Du finner oversikt over de eldrepolitiske programmene på våre hjemmesider her: lop.no/vart-arbeid

områdene innenfor politikk skårer de eldre høyere enn sine medborgere, men det får altså ikke utslag i flere eldre representanter på Stortinget.

“Politikarar som ikkje har opplevd alderdomen sjølve, kan aldri vita korleis dei eldre eigenleg har det.”

Nils Mæhle, leder av Bergen Eldreråd

Fra de siste kommunevalgene har man sett at for aldersgruppen 67 – 74 år er underrepresentasjonen ikke så veldig stor. Skjevete blir det når man ser på gruppen 75–79 år. Denne gruppen utgjorde ved siste kommunevalg fire prosent av de stemmeberettigede, men utgjorde

kun *en* prosent av valgte kommunestyrerepresentanter. For gruppen over 80 år utgjorde disse fem prosent av de stemmeberettigede, og de hadde tilnærmet null representasjon. En faktor i dette bildet er naturligvis at mange eldre over 80 år ikke føler på hverken lyst eller energi til å ta på seg tunge politiske verv. Desto viktigere er det å sette seg inn i politikken man skal stemme på. «Vi i LOP» har gått gjennom de politiske programmene for ny valgperiode for de partiene som nå er representert på Stortinget, og vi har spesielt tatt for oss partiprogrammenes seniorpolitikk. Du finner en oversiktssak med lenker til de ulike partiprogrammene på våre nettsider: <https://lop.no/vart-arbeid>

For de fleste eldre velgere er selvfølgelig andre politikkområder enn bare eldrepolitikken viktig når man stemmer. Samtidig hører vi stadig oftere at de demografiske endringene som nå skjer blir den største utfordringen i de kommende tiårene. Dermed bør partienes eldrepolitikk være av stor interesse for svært mange av velgerne.

INGEN sikre kandidater over 65 år på partienes lister

Med et Storting som også er representativt i forhold til alder skal dette utgjøre ca. 30 representanter over 65 år. Dette året ligger det i stedet an til en rekorddårlig representasjon av oss eldre.

Sentralstyremedlem i LOP, Åge Rosnes, har satt fokus på mangelen på seniorer på listene i årets stortingsvalg i en kronikk som ble publisert på NRK Ytring 28. juli. I kronikken påpeker Rosnes at partiene ikke har funnet plass til en eneste av landets nesten 1,1 millioner alderspensjonister på sikker plass på sine lister. I gjennomgangen av valglister har Rosnes sett på dagens stortingspartier med utgangspunktet i nåværende mandattall for partiene, samt fordelingen basert på NRKs store valgmåling like før sommeren. Det er heller nesten ingen av de nært forestående pensjonistene mellom 65 og 67 år som har kommet med. Når nå folk over 65 år utgjør om lag 20 prosent av befolkningen, og denne gruppen ikke er representert, så er ikke demokratiet fullgodt sier Rosnes i kronikken. Han etterlyser at partiene ikke må overse den kraften som ligger i seniorene – også som velgere.

Rosnes avslutter kronikken med en oppfordring til partiene:

Partier har seniorer på lista, men ikke med reelle muligheter for mandat. Jeg vil kalle dette «honnørplasser». Eldre ser ut til å være greie å ha i festtalene. Det er på tide å håpe at partiene tar denne utfordringen på alvor. Ved lokalvalgene i 2027 bør seniorene få sin rettmessige andel av posisjonene i folkevalgte organ.

(Saken på NRK Ytring kan leses her: www.nrk.no/ytring/ingen-seniorer-pa-stortinget-1.17507623)

Modernisering av FASTLEGEORDNINGEN

Fastlegeordningen skal moderniseres, slik at tilbudet blir tilpasset fremtidens utfordringer og forventninger. Etter snart 25 år med denne ordningen sendte regjeringen en ny fastlegeforskrift på høring i mars i år.

Tekst: Margaretha Hamrin

Helse- og omsorgsminister Jan Christian Vestre har i den forbindelse uttalt at det er nødvendig å modernisere fastlegeordningen slik at vår felles helsetjeneste forblir folks førstevalg også de neste 25 årene. Det gjenstår å se om denne moderniseringen vil avhjelpe på den store fastlegemangelen som særlig utkantkommunene opplever.

I dag står rundt 180 000 personer i Norge uten fast lege, mange av disse har kun legevakt som alternativ når de trenger en legetime.

VIL LA KOMMUNENE STYRE MER

Kommunene har ansvaret for at alle innbyggerne har en egen fastlege. Helseministeren uttaler at det er helt nødvendig at kommunene har det nødvendige handlingsrommet til å styre sin fastlegetjeneste. Derfor foreslår regjeringen reguleringer som styrker kommunenes mulighet til å ivareta sin plikt til å sørge for fastlegetjenester til innbyggerne.

Det er kommunen man bor i som har ansvaret for at man får tilbud om nødvendige allmennlegetjenester, men man har full anledning til å velge en fastlege utenfor den kommunen man bor i hvis fastlegetilbudet er bedre i en nabokommune.

DETTE ER FORSLAGENE FRA REGJERINGEN:

- at fastleger må tilby digital timebestilling på helsenorge.no.
- at fastleger skal tilby innbyggerne digitale tjenester, herunder konsultasjoner via video, tekst og telefon, for egnede henvendelser
- å yte stønad for konsultasjon som delegeres fra lege til sykepleier
- å heve øvre aldersgrense fra 75 år til 80 år for å jobbe som fastlege
- å tydeliggjøre kommunens og fastlegenes ansvar og oppgaver, både ved kommunal fastlegedrift og der fastlegene er næringsdrivende
- å presisere hva fastleger plikter å skrive attester for
- å gi kommunen mulighet til å inngå ny fastlegeavtale når det ikke lar seg gjøre å rekruttere ny næringsdrivende fastlege til en eksisterende praksis som skal selges

Norsk forskning fra Universitetet i Bergen viser at pasienter som har **samme fastlege over mange år** både har **lavere dødelighet og færre sykehusinnleggelser** enn de som ikke er så heldige å få ha samme fastlege over lang tid.



HEVET ALDERSGRENSE

Et av forslagene er at leger skal kunne inngå tidsbegrenset avtale med kommunen om å jobbe som fastlege frem til de er 80 år, istedenfor dagens aldersgrense på 75 år.

– Eldre fastleger er en ressurs som mange kommuner ønsker å bruke når legene selv også ønsker å fortsette og er kompetente til det. Endringen kan bidra til at vi beholder enkelte leger lenger, og at flere har en fastlege å gå til, sier Vestre.

– Det er kjent at det vil bli mangel på fagfolk fremover. Folk lever og er friske lenger, og det gjør også helsepersonell med arbeidskapasitet og kompetanse. Vi vil legge til rette for at de som ønsker og er kvalifisert til det, kan bidra med sine ressurser, sier helse- og omsorgsministeren.

TVERRFAGLIGE FASTLEGEKONTORER

Det tas også grep for å avlaste fastlegene og samtidig legge til rette for tverrfaglige fastlegekontorer. Regjeringen foreslår at det skal ytes stønader for konsultasjoner som delegeres fra lege til sykepleier.

MODERNE TJENESTER OG ØKT TILGJENGELIGHET

Regjeringen foreslår også at alle fastleger skal ta i bruk helsenorge.no for timebestillinger. – Frem til nå har det vært flere ulike bestillingsløsninger i bruk. [Helsenorge.no](https://helsenorge.no) skal være en felles og brukervennlig inngang for timebestilling i fastlegeordningen, uansett hvilket fastlegekontor du har, sier Vestre.

I tillegg kommer det forslag om at fastlegen skal ha plikt til å tilby digitale tjenester, og da også konsultasjoner på video, tekst og telefon.

NØDVENDIG MED ET LØFT

Det var i forbindelse med samhandlingsreformen i 2011 at mange av sykehusenes oppgaver ble overført til kommunene. Dette førte til at fastlegene fikk stadig flere oppgaver uten at dette ble kompensert med midler til flere ansettelser.

Nasjonalt koordinerende pasientombud, Jannicke Bruvik Jannicke Bruvik, har tidligere uttalt at mange pasienter blir sykehusinnlagt med følgesykdommer fordi de ikke får riktig legebehandling i tide. Dette skaper i sin tur økt press på sykehusene. I tillegg viser nyere norsk forskning fra Universitetet i Bergen at pasienter som har samme fastlege over mange år både har lavere dødelighet og færre sykehusinnleggelser enn de som ikke er så heldige å få ha samme fastlege over lang tid.

VÅRT HØRINGSINNSPILL

LOP har i sitt høringsinnspill understreket at det er mye bra i forslagene.. LOP skriver også at vi støtter at man får en tydeligere ansvars- og oppgavefordeling. Men er bekymret for om det er godt nok presisert om kollegial fraværdekning. Pasienter som tilhører et legekontor, *kan* da risikere å stå uten tilbud om øyeblikkelig hjelp i åpningstiden.

LOP støtter også økt digitalisering av fastlegekontorene, men understreker at man samtidig må huske på at man med dette forsterker det digitale utenforskapet. Det må fremdeles være mulig å kunne nå fastlegekontoret med telefon, så her er tilgjengelighet viktig. Vi vet også at jo flere som bruker e-konsultasjon, videokonferanser med mer, vil resultere i mindre fysisk klinisk arbeid. LOP er bekymret for at fastlegen ved økt digitalisering av tjenesten vil bli bundet opp foran en skjerm. Hele høringsuttalansen fra LOP kan du lese på våre nettsider: lop.no/vart-arbeid.

Hvordan vil *framtidens eldreomsorg* se ut?

Norske kommuner opplever nå et stadig større press på helse- og omsorgstjenestene samtidig som den nye virkeligheten presser på med flere eldre og en arbeidsstyrke som ikke øker i samme takt.

De store økonomiske utfordringene, som mange kommuner nå sliter med, forsterker denne alvorlige situasjonen. Kommunenes sentralforbund (KS) har startet en debattserie kalt "Grenser for offentlig velferd". Her diskuterer politikere, forskere, helseansatte og andre ulike tiltak som kan bidra til å dempe bemanningsbehovet i helse- og omsorgssektoren. Også andre sektorer, som for eksempel barnehager landet rundt, opplever stor mangel på bemanning. Og det ventes at kampen om arbeidskraften vil øke betydelig i årene som kommer. Mange mener nå at man ser tendenser til at folk som har råd til det kjøper seg til omsorg og tjenester samtidig som de offentlige tilbudene skjæres ned. Med en slik dreining kan man ikke lenger si at samfunnet gir likeverdige og rettferdige omsorgstjenester.

Nå når de små fødselskullene fra 1970-tallet og starten av 1980-tallet kommer etter de store etterkrigskullene ventes ytterligere press på tjenestene. I 1970 var det tre yrkesaktive for hver pensjonist, dette forholdstallet har gradvis gått nedover. I løpet av dette tiåret vil forholdstallet komme ned på 1.9 yrkesaktive for hver pensjonist, og det ventes å bli enda lavere fram mot 2060.

NYE OG SMARTERE MÅTER Å JOBBE PÅ?

Et av løsningsalternativene som nå studeres er om andre måter å organisere arbeidet på kan bidra til mer effektive tjenester. Som *Vi i LOP* skrev om i sist utgave av bladet, har myndighetene, blant annet gjennom en større bevilgning fra Forskningsrådet, satset betydelig på tverrprofesjonell samarbeidslæring (TVEPS) med sikte på å få mer kunnskap om resultater og virkninger av slik samarbeidslæring. Studenter fra ulike

profesjonsstudier får oppdrag som krever tverrfaglig samarbeid der de skal komme med forslag eller løse utfordringer i reelle arbeidssituasjoner. Bergen Eldreråd har så gode erfaringer med TVEPS-samarbeidet at de nå går inn i et nytt samarbeid på to hovedområder:

1. Bærekraftig helsetjeneste

- a) Palliasjon og autonomi. Overbehandling.
- b) Framtidens helsetjenester. Flere må med -legge til rette for læring og mestring.

2. Flere eldre, færre yrkesaktive

- a) Eldreinstitusjoner. Det samla miljøet. Sosialt og fysisk miljø for beboerne. Arbeidsmiljø for ansatte. Utviklingstiltak.
- b) Ernæring i eldreomsorga.

Leder av Bergen Eldreråd, Nils Mæhle, sier til *Vi i LOP* at det er viktig å tenke helhetlig samtidig som man jobber for en bedre eldreomsorg. – Mange av oss har barn og barnebarn som også skal ha forsvarlige livsvilkår sier Nils. – Vi ønsker ikke en situasjon der for eksempel skoler og barnehager må legges ned for å omprioritere ressursene til eldreomsorgen. Her er vi nødt til å finne bedre løsninger. Bergen eldreråd har levert inn et omfattende innspilldokument til byens budsjettarbeid for 2026 der en del av fokuset er å jobbe smartere. Det pekes blant annet på at bare 18 prosent av personer over 80 år nå får tilbud om plass på sykehjem. Dette er en underdekning som bare stiger og eldrerådet har lagt fram konkrete forslag til omorganisering og effektivisering av blant annet sykehjemsdriften for at kapasiteten skal kunne økes.

«Med en dramatisk økende mangel på helsepersonell, reduserte ressurser og en økt andel eldre i befolkningen, står verden overfor store utfordringer med å tilby effektive helse- og sosialtjenester av høy kvalitet til alle som har behov. Tverrprofesjonell utdanning og samarbeidspraksis kan løse disse utfordringene gjennom integrerte og mer effektive tjenester»

Merethe Hustoft, nestleder i TVEPS

Øremerkede midler til kommunenes helse- og omsorgsbudsjetter

I tredje innspillsmøte til statsbudsjettet for 2026 fremmet LOP sitt hovedkrav om en styrkning av kommuneøkonomien. LOP fremmet i dette møtet også et krav om øremerkede midler for å sikre at kommunene er i stand til å gi gode og likeverdige tilbud i helse- og omsorgssektoren.

I tillegg ble disse to punktene understreket fra LOP:

1. Det må være tilstrekkelig antall sykehjemsplasser, slik at alle eldre kan få den hjelpen de trenger – når de trenger det. 2. De aller sykeste må prioriteres, særlig personer med demenssykdom.

- LOP støtter satsningen på «Bo trygt hjemme». De fleste eldre ønsker å bo lengst mulig hjemme i egen bolig, det krever at de må ha trygghet for tilstrekkelige hjemmetjenester, og at kvaliteten ikke er lavere enn i andre kommunale tjenester.

For å kunne bo hjemme lengst mulig understreket LOP i innspillsmøtet at følgende faktorer må være på plass:

- Nødvendig sykepleie

- Hjelp til daglige gjøremål som rengjøring, påkledning, medisiner, matservering med mer, men ikke minst sosial kontakt med den eldre for å hindre ensomhet

- Trygghet for at det er en primærkontakt som har ansvaret

- Så få personer som mulig å forholde seg til

- At pårørende får ha kvalitetstid sammen med den eldre, og ikke må være en del av hjelpeapparatet.

Stadig mer krevende *yngreomsorg*

Rapporten «*Dypdykk i pleie- og omsorgstjenestene*» som er utarbeidet for Kommunenes Sentralforbund (KS) har blant annet hatt som formål å belyse i hvilken grad tjenester til brukere under 67 år fortrenger tjenester til brukere som er over 67 år. Rapporten viser at yngre mottakere av omsorgstjenester utgjør en større kostnad i Norge sammenliknet med andre land. Den viser også at fem prosent av brukerne, som er i yngre aldersgrupper, står for nesten 40 prosent av de samlede kostnadene i den kommunale pleie- og omsorgstjenesten. Disse er i rapporten definert som «høykostnadsbrukere».

Tall fra denne rapporten ble også presentert på en konferanse i regi av Helsedirektoratet sist høst av professor Terje P. Hagen ved Institutt for helse og samfunn ved Universitet i Oslo, som er en av forskerne bak rapporten. Hagen understreket der at det er svært misvisende å tenke at helse- og omsorgstjenester utelukkende dreier seg om eldre og deres behov, tvert imot er det altså yngreomsorgen som krever stadig mer ressurser.

Andel av budsjettet for eldre minsker*

Kostnader til helse- og omsorgstjenester til eldre over 67 år i 1998: 74 prosent

Kostnader til helse- og omsorgstjenester til eldre over 67 år i 2022: 57 prosent

Andel av budsjettet for yngre øker*

Kostnader til helse- og omsorgstjenester til yngre under 67 år i 1998: 26 prosent

Kostnader til helse- og omsorgstjenester til yngre under 67 år i 2022: 43 prosent

I samme periode (1998–2022) økte antallet eldre over 67 år med 40 prosent. Tilsvarende økning for innbyggere under 67 år var 20 prosent. Det betyr at «yngreomsorgen» har en enda større prosentvis økning hvis man regner pr. 1000 innbyggere.

*Tall fra Statistisk sentralbyrå

Et liv i tjeneste for *HJERTEMEDISINEN*

Den medisinske utviklingen innen hjerte-kar området har vært gjennom en rivende utvikling de siste femti årene. Få personer har vært mer sentrale på dette feltet enn John Kjekshus. Pasienter som i dag kan nyte godt av blant annet betablokkere, angiotensinhemmere og statiners effekter på hjertesykdom, og forebygging av slik sykdom, kan takke John og hans forskingskolleager for at det nå finnes slike behandlinger.

Tekst: Margaretha Hamrin

At John fyller 90 år neste gang han feirer fødselsdag kan ingen gjette. Både vervet som eldrerådsrepresentant i Bærum, innvalgt fra LOP, og en rekke andre aktiviteter fyller opp kalenderen til den aktive senioren.

«Jo eldre man blir jo viktigere er det med fysisk aktivitet» sier John. Med faste tennistimer hver tirsdag og torsdag, pluss tre ukentlige økter med sykling og styrketrening, kan vi nok fastslå at han ligger godt over helsedirektoratets anbefaling på dette området.

Yrkesvalget mitt var ikke opplagt sier John til Vi i LOP. «Jeg var flink å tegne, så i oppveksten var tanken lenge at jeg ville bli arkitekt». Og for en som alltid var glad i å lære ble det en selvfølge å skulle ta artium. Livet ville det slik at både far og mor fikk arbeid som henholdsvis vaktmester og kokke i Norsk Medisinsk Selskap som den gangen holdt til på Solli plass i Oslo. Det banet veien for en bijobb for John som lysbildefremviser på møter der legene møttes rundt faglig innhold. «Jeg skjønnte jo ingenting av de bildene jeg viste fram, men det vekket både nysgjerrighet og interesse» forteller John. Dermed ble det medisinstudier i stedet for arkitektstudier og veien framover var lagt.

Men hvordan gikk egentlig veien fra lysbildefremviser på Solli plass til å bli en av de mest sentrale personene innen hjertemedisinsk forskning og utvikling?

-Etter turnustjeneste i Harstad fikk jeg jobb på Ullevål sykehus hos den legendariske professor Fredrik Kiil, som blant annet utviklet verdens første kunstige nyre. Lenge tenkte jeg at det var nyrelege jeg skulle bli, men så åpnet det seg en vei inn i hjertefysiologien. I

denne tidsepoken på 1960-tallet var det et enormt fokus i USA på de store tallene for hjertedødelighet. I etterkrigsårene ville folk kose seg og nyte alt det som var mindre tilgjengelig under krigen. Mat med mye sukker og mettett fett, mangel på mosjon og utbredt røyking ble utslagsgivende for en kraftig økning i hjerte- og karsykdom i den vestlige verden. Vedtak ble gjort i den amerikanske kongressen -nå skulle det bli slutt på denne epidemien av hjertedød! Økonomiske bevilgninger fulgte med kongressens vedtak og John ble invitert til å flytte til USA og delta i oppbyggingen av det som skulle bli et eksepsjonelt forskningsmiljø innenfor kardiologi. Fremme i USA jobbet John tett med den legendariske professor Eugene Braunwald, som ofte er referert til som den moderne kardiologiens far.

- Det ble et kardiologisk kjempemiljø forteller John. Fantastisk på alle måter, flotte kollegaer, et laboratorium uten sidestykke, og ressurser til å drive medisinsk innovasjon. Her fikk jeg verdifulle kontakter for resten av livet. Også for familien ble USA på 60-tallet et eventyr. -Vi bodde i California da amerikanerne hadde sin månelanding i 1969, jeg kan huske at vi tittet opp og sa til barna at nå går det en mann der oppe på månen.

-De siste ti-årene har vært en fantastisk medisinsk periode. Da jeg begynte i medisinen var det nettopp opprettet sykehusavdelinger med hjerteovervåking, disse var alltid fulle. I dag avvikles de samme avdelingene fordi det ikke er nok pasienter til å fylle dem. Innovasjonen de siste ti-årene har vært med på å redusere overdødeligheten av hjerte- og karsykdom, både medikamentelt og operativt, sier John.



Hvilket fagfelt ville du valg, hvis du skulle startet på nytt i dag?

-Det ville uten tvil vært forskning på Alzheimer og demens. Det er et område i rivende utvikling, og jeg vil gjerne få være her lenge enda og følge med på alt det spennende som skjer på dette området. Demens er også en karsykdom, slik som hjerneslag og hjerteinfarkt, men det finnes ulike former for demens og for en stor andel av demenssykdommene finnes det ingen god årsaksforklaring. Uten en årsaksforklaring er det heller ikke mulig å forske fram behandlingsformer. I min tid som styreleder i Nasjonalforeningen for folkehelsen fikk vi NRK TV-aksjonen, dette bidro med midler til demensforskning. Etter min mening ble dessverre midlene fra denne aksjonen spredt for tynt utover veldig mange aktiviteter. Vi skulle heller hatt to-tre gode protokoller der forskningsinnsatsen kunne blitt intensivert. Med en aldrende befolkning og stadig mer fokus på demens, mener jeg at vi nå trenger et stortilt europeisk forskningsprogram på dette området. Det

behøves også langt mer forskning på eldre personer i forhold til kosthold og medikamenter, fordi stort sett alt vi nå har av kunnskap bygger på de som er yngre.

Hvordan er det å se tilbake på et liv med et så omfattende arbeid og resultater?

-Jeg er fornøyd med det arbeidet jeg har gjort. Det har vært et privilegium å få bruke evner og ressurser inn i et fagfelt som jeg har hatt stor interesse for. Etter et langt yrkesliv har det å engasjere seg i frivillig arbeid vært veldig givende og interessant, både lokalt i Bærum sykehus venneforening, i LOP som styremedlem og som eldrerådsrepresentant, og andre steder som for eksempel i Nasjonalforeningen for folkehelsen der jeg var styreleder i to perioder. Samtidig mener jeg at det er behov for mer fleksible aldersgrenser for pensjon, og at man må se på andre modeller for å kunne bruke seniorenes kunnskap og kompetanse. Mange eldre kunne bidratt mye lenger i yrkeslivet enn de gjør i dag, for eksempel som mentorer, veiledere og mer.

”Med en **aldrende befolkning** og stadig mer fokus på demens, mener jeg at vi nå trenger et **stortilt europeisk forskningsprogram** på dette området”.

Pensjonsveksten i 2024 og 2025

Mange undret seg over at vi i fjor bare fikk 2,76 prosent lønnsvekst fra 1. mai når gjennomsnittet av lønns og prisveksten var 4,58 prosent. Her går vi gjennom pensjonsveksten for både fjoråret og dette året.

Tekst: Rannveig Bærheim, leder av pensjonsutvalget i LOP

Vi bruker et talleksempel for en pensjonist som tjente kr 30 000 i måneden i begynnelsen av 2023, med 2,76 prosent lønnsvekst fra 1. mai og gjennomsnitt av lønns og prisvekst på 4,58 prosent for hele året.

Pensjonsveksten i 2024:

	2023	2024	Prosentvis vekst
Januar – april	kr 30 000	kr 32 562	8,54%
Mai - desember	kr 32 562	kr 33 460	2,76%
Gjennomsnittlig månedslønn	kr 31 724	kr 33 177	4,58%
Sum årlig pensjon	kr 380 688	kr 398 124	4,58%

Regneeksemplet viser at vi fikk for mye betalt for månedene januar til og med april 2024, dette måtte kompenseres med et mindre tillegg for månedene mai – desember.

Staten la i år fram følgende tall for lønns- og prisvekst fra 2024 – 2025: Samlet lønnsvekst 4,82% (korrigert for positivt avvik på 0,4%, og samlet lønnsvekst på 1,98% (korrigert for et negativt avvik på 0.8%). Gjennomsnitt av lønn og pris blir da 3,4% i 2025. Da får pensjonisten en årslønn på kr 411660 og en gjennomsnittlig månedslønn på kr 34 305.

Regnestykket ser da slik ut for 2025:

	2024	2025	Prosentvis vekst
Januar – april	kr 32 562	kr 33 460	2,76%
Mai – desember	kr 33 460	kr 34 701	3,71%
Gjennomsnittlig månedslønn	kr 33 177	kr 34 305	3,4%
Sum årlig pensjon	kr 398 124	kr 411 660	3,4%

Da pensjonen var mindre enn gjennomsnitts lønna i månedene januar til april, vil det da bli kompensert i månedene mai til desember for å gi en årlig økning på 3,4 %, altså det motsatte av hva som skjedde i 2024. I 2026 må vi antakelig regne med lavere lønn i månedene mai – desember enn det som det prosentvise tillegget skulle tilsi, men ikke i samme grad som i 2024.



Utviklingen fra 2011

- ! Reguleringen av offentlig tjenstepensjon har fulgt reguleringen i folketrygden. Dette er et prinsipp LOP fortsatt vil kjempe for.
 - ! Regulering av alderspensjon fra folketrygden under utbetaling – offentlige ansatte får samme regulering for hele pensjonen.
1. Før 2011 ble alderspensjonen regulert i takt med lønnsveksten.
 2. Fra 2011 til og med 2020 ble alderspensjonen regulert med lønnsvekst fratrasket 0,75 prosent.
 3. I 2021 ble alderspensjonen regulert i takt med gjennomsnitt av lønns- og prisvekst, men ikke høyere enn lønnsveksten.
 4. Fra 2022 ble alderspensjonen regulert i takt med gjennomsnitt av lønns- og prisvekst.

Nei til å rette opp SAMORDNINGSFELLA

5. juni i år behandlet Stortinget et representantforslag der forslagsstillerne foreslo å rette opp og hindre at offentlig ansatte født fra 1944 til 1962 får lavere og lavere offentlig tjenstepensjon dess lenger de arbeider etter 67 år.

REPRESENTANTFORSLAG

Det var stortingsrepresentantene Dagfinn Henrik Olsen, Alf Erik Bergstøl Andersen og Erlend Wiborg fra FrP som satte fram et representantforslag (dokument 8 forslag). Pensjonsreformen fra 2011 la til rette for at det skal lønne seg å jobbe lenger. Men for offentlig ansatte født mellom 1944 og 1962 skjer det motsatte. NAV-pensjonen øker jo lenger man jobber, men tjenstepensjonen reduseres da enda mer. Resultatet blir at jo lenger man står i jobb, jo mer taper akkurat disse årskullene i pensjon. Sentralstyreleder Rannveig Bærheim i LOP sier at LOPs holdning i denne saken hele tiden har vært at denne feilen ikke bare må rettes opp, men at alle som har tapt innbetalte pensjonsbeløp gjennom et langt yrkesliv på grunn av de nye reglene som kom i 2011, må få hele det tapte beløpet tilbakebetalt.

PENSJONSREFORMEN

Pensjonsreformen innebærer at man har en total pensjonsbeholdning som er opparbeidet gjennom folketrygden, basert på hvor lenge man har jobbet og hvor mye man har tjent. Som regel kan man starte uttaket av denne pensjonen fra 62 års alder. Siden det er snakk om et totalbeløp, vil det å starte opp tidlig uttak redusere summen man får i årlig pensjon, motsatt vil sent uttak

vil øke den årlige summen. Når Statens pensjonskasse skal beregne utbetalingen til pensjonister må de trekke fra det beløpet pensjonisten får fra folketrygden, det er dette som er samordning. Problemet oppstår for årskullene 1944 til 1962 som har stått i jobb lenge, og dermed får en høyere årlig utbetaling fra folketrygden, fordi det er færre år å fordele den totale pensjonspotten man har opparbeidet seg på. Da blir månedsbeløpet som Statens pensjonskasse skal trekke fra sin utbetaling veldig høyt, og mange sitter i praksis ikke igjen med noen ting etter å ha betalt millioner inn til Statens pensjonskasse gjennom sitt yrkesliv.

HØRINGSINNSPILL

LOP har jevnlig tatt opp denne problemstillingen i drøftingsmøter med myndighetene, i tidligere høringsvar, og vi har også belyst problemstillingen gjennom flere tidligere artikler i dette bladet. LOP leverte også inn høringssvar til det framsatte representasjonsforslaget. Det kom inn 46 høringsinnspill til representantforslaget, de fleste var fra enkeltpersoner som selv har blitt rammet av samordningsfella. Det var partiene Arbeiderpartiet, Høyre, Venstre og KrF som dannet flertall for å stemme mot å rette opp den skjevheten som samordningsfella utgjør.

“LOPs holdning i denne saken hele tiden har vært at denne feilen **ikke bare må rettes opp**, men at alle som har tapt innbetalte pensjonsbeløp gjennom et langt yrkesliv på grunn av de nye reglene som kom i 2011, **må få hele det tapte beløpet tilbakebetalt**”.

Postlevering EN GANG I UKA?

Postutvalgets rapport som kom før jul, der man ønsket å avvikle leveringer til postkassene våre, skapte stor debatt. Nå har regjeringen kommet med sin konklusjon som vil bli fremmet for Stortinget.

Regjeringens forslag er at Posten skal levere brev til postkassene minst én gang i uken. «Posttjenester er en viktig bærebjelke i det norske samfunnet, men digitalisering har gjort at vi sender stadig mindre tradisjonell post» det sa samferdselsminister Jon-Ivar Nygård (Ap) i sakens anledning. Planen er å sende et nytt lovforslag på høring høsten 2025, der ønsker regjeringen også å vurdere posttjenestenes betydning for sikkerhet og beredskap. Bakgrunnen for at regjeringen oppnevnte et eget utvalg på for å utrede alternativer til dagens ordning er at bruken av posttjenestene har endret seg mye, mens selve tjenesten med distribusjon til alle landets postkasser ikke har endret seg i særlig grad.

LOP leverte inn høringsuttalelse til denne saken, der skrev vi blant annet: «LOP mener at levering til folks postkasser bør være hovedregelen, men at kundene selv kan ha mulighet for å velge utlevering på postpunkt. Dette vil være mer brukervennlig og man tar hensyn til den enkeltes behov. LOP vil også peke på at vi bor i et langstrakt land og mange bor i grissgrendte strøk. Store avstander og dårlig kollektivtilbud vil i seg selv være en utfordring for mange eldre og mennesker med nedsatt funksjonsevne. LOP savner også en vurdering av hvilke konsekvenser forslaget vil føre til når det gjelder økt transportbehov. Vi er redd pårørende i enda større grad vil måtte involvere seg for å ivareta sine eldre.»

Er du medlem av
LOP *uten* å være
medlem av
lokallaget ditt ?



Sjekk vår nettside eller baksiden av dette bladet, så ser du om du bor i nærheten av et lokallag.

BOR DU I OSLO?

Da er du hjertelig velkommen til lokallaget vårt! Vi har ulike spennende og interessante arrangementer og medlemsmøter!

For å melde deg inn i lokallaget, send en epost til karin.woldseth@lop.no



Våren 2026: NY DEMENSPLAN

Nasjonalt senter for aldring og helse presenterte rett før ferien en ny rapport som viser at tallene for beregning av framtidig demenstiltfeller i Norge må oppjusteres kraftig.

I rapporten «*Insidens av demens i Norge*», som er utarbeidet på oppdrag av Helsedirektoratet, gis det for første gang gyldige og standardiserte estimater for hvor mange nye tilfeller av demens som oppstår i Norge.

Frem til nå har de norske estimatene for framskrivninger av antallet personer med demens vært bygget på forskning fra andre land i Europa. Nå har forskerne sett på norske tall, og den nye norske studien viser at antallet nordmenn som utvikler demens hvert år er nesten fire ganger høyere enn tidligere estimert.

Som kommentar til denne rapporten påpekte Geir Selbæk, forskningssjef ved Nasjonalt senter for aldring og helse, at dette ikke bare er en medisinsk utfordring, men at det også er en av de største utfordringene vi som samfunn står overfor i tiårene som kommer. Til Aftenposten sa Selbæk at helsevesenet ikke kan bære ansvaret for dette alene, og at kanskje de friske eldre kan bidra til å hjelpe til i omsorgsarbeidet for dem som blir demente. Mange er også bekymret for hvordan den nye demografien med en stor overvekt av eldre personer vil

slå ut for de pårørende. Stadig flere pårørende merker allerede at tjenestetilbudet i kommunene blir dårligere for de eldste.

NY DEMENSPLAN

Regjeringen hvedtok i juni å utarbeide en fjerde nasjonal demensplan for å forebygge og tilpasse samfunnet til en aldrende befolkning. Denne skal bygge videre på arbeidet som ble startet med Demensplan 2015 og videreført i Demensplan 2020 og 2025. Den nye demensplanen planlegges å legges fram for Stortinget våren 2026.

«Alle skal ha mulighet til å leve aktivt, trygt og godt med demenssykdom. Fordi vi blir flere eldre, og eldre lever lengre, vil også omfanget av demens øke i årene som kommer». Det sa statsminister Jonas Gahr Støre i en pressemelding i anledning vedtaket om ny demensplan. Regjeringen skriver i sin pressemelding om ny demensplan at «bo- og avlastningstilbud og tilbud om dagaktivitetstilbud må tilpasses og skaleres i takt med behovet til pasientgruppen og deres pårørende».

Bo hjemme lengst mulig? NY RAPPORT

Hva kjennetegner gode boliger for eldre? Hvilke erfaringer kan høstes fra sosiale boligløsninger? Og hva hindrer utbyggere i å oppføre egnete boliger for eldre?

Hittil har omsorgsboliger vært en del av det kommunale tilbudet til eldre personer som ikke lenger kan bo i sin egen bolig. Med «Bo trygt hjemme» reformen som ble lansert i 2023 er fokuset nå på økt bruk av hjemmetjenester i egen bolig heller enn på oppbygging av flere sykehjem og omsorgsboliger. Men selv med gode hjemmetjenester vil vi, ettersom vi blir eldre, som regel ha behov for en bolig som er alderstilpasset. Og etterspørselen etter slike boliger er svært stor viser en ny undersøkelse fra OsloMet. Samtidig pekes det på en rekke hindringer for å kunne bygge slike alderstilpassede boliger i det tempoet som nå er nødvendig for å kunne møte behovene til en aldrende befolkning.

Det er forskere fra Velferdsforskningsinstituttet NOVA som har gjort studien på oppdrag fra Husbanken. Forskerne har også sett på hva som kjennetegner gode og trygge boliger for eldre. Rapporten «*Gode boliger for eldre – erfaringer og utfordringer*» viser at en viktig forutsetning for at eldre skal kunne bli boende i eget hjem lengst mulig, er at boligen bidrar til å forebygge isolasjon og svekkelser som kan komme med økende

alder. Ifølge rapporten er viktige premisser for hva som er gode boliger for eldre en opplevelse av trygghet og tilhørighet og et godt bo- og nærmiljø med muligheter for sosialt samvær og felles aktiviteter.

Den store hindringen for utbygging av flere boliger tilrettelagt for eldre er kostnadene. Både tilrettelegging av boliger og eventuelle fellesrom eller andre fellesløsninger for sosialt samvær koster mye. Utbyggerne ønsker ikke å ta en økonomisk risiko ved å bygge ut slike boliger uten å vite at de får solgt disse boligene uten tap. Spørsmålet til slutt blir dermed om eldre boligkjøpere har råd til å kjøpe seg alderstilpassede boliger til markedspris? Svaret forskerne, kanskje ikke overraskende, har kommet fram til, er at dette avhenger av hvor i landet man bor. Det å bygge nye aldersvennlige leiligheter har omtrent samme kostpris uavhengig av hvor i landet man bygger disse. Men boligmarkedet for øvrig er svært ulikt, ofte med mye høyere boligpriser i sentrale områder enn i mer grusgrendte strøk. Det igjen gir svært ulike forutsetninger for hva en eldre person kan betale for en nybygget og aldersvennlig bolig.



**f FØLG
LOP PÅ
FACEBOOK**

www.facebook.com/LandsforbundetOffentligePensjonister



HAR DU FLYTTET?

Husk å si fra til oss
om ny adresse.

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

Eldre og ernæring

HVILKE RÅD GJELDER?

I de årlige drøftingsmøtene med regjeringen om statsbudsjettet har LOP gjentatte ganger hatt fokus på viktigheten av god ernæring for eldre. Men hva innebærer dette? Klinisk ernæringsfysiolog Jacob Juel Christensen er forsker tilknyttet forskningsgruppen for klinisk ernæring og aterosklerose ved Universitetet i Oslo. *Vi i LOP* har snakket med Jacob om spesifikke råd for seniorer.

Tekst: Margaretha Hamrin

ULTRAPROSESSERT?

Det er mye snakk og ultraproSSERT mat for tiden. Senter for aldring og helse fokuserte tidligere i år på at slik mat kan fremskynde aldringen, stemmer det?

Dette er et område der mange snakker forbi hverandre, fordi det kommer an på hva man mener med begrepet ultraproSSERT mat. Hvis man mener mat med høyt innhold av sukker, salt og fett, slik som for eksempel frossenpizza, snacks og pakkede bakevarer som kjeks og kaker, så er jeg enig i at denne typen mat bør begrenses. Fokuset bør være å spise mest mulig grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk. Denne typen matvarer utgjør også essensen i de norske kostrådene.

ELDRE OG ALKOHOL

I de nye norske kostrådene er et av rådene å ha et null-alkoholinntak. Samtidig viser undersøkelser at norske seniorer drikker mer alkohol enn noen gang, og helsemyndighetene er bekymret for denne trenden. Hvorfor er alkoholinntak hos eldre bekymringsverdig?

Alkoholinntak er et stort og viktig tema, særlig fordi alkohol skaper mange ulike problemer i samfunnet. Jo eldre man blir, jo mer påvirkes kroppen negativt pr. alkoholenhet. Det er ikke funnet *noen* positive helseeffekter av alkohol, og alkohol er heller ikke et essensielt næringsstoff. Det er også godt dokumentert at alkoholinntak øker risikoen for en rekke former for

kreft, og for andre negative helseutfall. Fordi det ikke finnes noen trygg nedre grense for alkoholinntak er myndighetenes råd på dette området et null-inntak for alle aldersgrupper. Mange har en oppfatning av at blant annet øl inneholder B-vitaminer og dermed bedrer B-vitaminstatus i kroppen. Men det er ikke tilfelle. tvert i mot så hemmer alkohol opptaket av B-vitaminer, og kan i noen tilfeller øke behovet for tilskudd av disse.

KAFFE OG TE

Mange eldre er veldig glade i sine daglige kopper med kaffe og/eller te. Kan de kose seg med kaffekoppen uten helse-bekymringer?

Ja, absolutt! Kaffe og te kan helt fint være del av et godt og variert kosthold. For eldre personer er en god væskebalanse svært viktig, og både kaffe og te bidrar med væske. Fordi eldre personer generelt har en høyere ernæringsmessig risiko, også når det kommer til væskebalanse, vil selv moderat dehydrering kunne gi symptomer som for eksempel forvirring. Særlig ved høye temperaturer og mye svetting er det veldig viktig å passe på å få i seg nok væske.

Å for eksempel drikke tre kopper kaffe om dagen er helt i tråd med et balansert kosthold. Forskning har også vist at et slikt inntak av kaffe muligens kan virke forebyggende på både hjerte- og karsykdom og flere typer kreft.



“Fokuset bør være å spise mest mulig grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk. Denne typen matvarer utgjør også essensen i de norske kostrådene”.

Samtidig kan et overdrevent daglig inntak av kaffe og te gi en rekke problemer som for eksempel søvnforstyrrelser, uro, angst, adferdsforstyrrelser samt økt hjerterytme og pustefrekvens. Dette skyldes koffeinet som vi finner i både te og kaffe. For høyt koffeininntak kan også føre til økt utskillelse av salter og vann i nyrene, som igjen kan føre til dehydrering og høyere blodtrykk. Så her gjelder alt med måte! Det er også nyttig å være klar over at det å slutte brått med kaffe eller te, etter å ha hatt et regelmessig inntak, kan gi abstinenssymptomer. Slike symptomer kan være hodepine, angst, tretthet og økt irritabilitet.

VITAMINER OG MINERALER

Hvordan er det med vitaminer og mineraler, er det egne råd for oss som er seniorer?

Den generelle anbefalingen er at med et variert og balansert kosthold så vil man få i seg det meste av det man trenger av vitaminer og mineraler. Men, for mange eldre er bildet litt annerledes -vi vet at en del spiser mindre mat til tross for at behovet for næringsstoffer er det samme som da man var yngre. Hvis man er småspist kan det derfor være nyttig med et multivitamin- og mineraltilskudd. Det å være underernært henger nøye sammen med mangel på vitaminer og mineraler, og spesifikke sykdommer kan også gi mangel på næringsstoffer. I tillegg kan medikamentbruk påvirke

omsetningen av næringsstoffer, og også andre veien; næringsstoffer eller mangel på disse kan påvirke virkningen av et medikament. For eldre over 75 år er det anbefalt et daglig inntak av 20 mcg D-vitamin (mot 10 mcg for dem som er yngre enn dette). For mange eldre kan det være vanskelig å få i seg nok D-vitamin gjennom kosten, og da anbefales det tilskudd eller eventuelt tran. Solen gir også mye D-vitamin, og helst bør vi være litt ute hver dag hele året og eksponere oss for lyset, slik at vi får påfyll med D-vitaminer også på den måten.

“KOSEMAT”

Vi vet jo alle at livet ikke varer evig, og kanskje vil man også nyte litt kosemat som ikke er direkte sunn, mens man lever. Hva tenker ernæringsseksperten om det?

Så lenge man har et godt kosthold i bunnen tenker jeg at det også er plass til kosemat. Norske kostholdsundersøkelser viser at dagens eldre generelt spiser et bra kosthold. Et godt kosthold inneholder blant annet å spise middag hver dag og spise til man er passe mett.

Grovt brød og gjerne fisk både som pålegg og til middag er anbefalt. Poteter, grønnsaker og frukt hører også til i et godt kosthold, samt å bruke vann som måltidsdrikke. Med et slikt utgangspunkt vil det også være rom for kaker og annen kosemat som del av et balansert kosthold.

Kaffe og te kan helt fint være del av et godt og variert kosthold.

For eldre personer er en god væskebalanse svært viktig, og både kaffe og te bidrar med væske.

POTETPRESTENE HADDE RETT!

Det var rundt år 1740 at de første potetene kom til Norge. Etter hvert fikk potetprestene en viktig rolle i arbeidet med å overbevise folk om at det ikke var farlig å spise poteter. Og nå, nesten tre hundre år senere, støtter en norsk studie opp om potetprestenes budskap.

Tekst: Margaretha Hamrin

Poteten ble ikke tatt imot med åpne armer i Norge, bøndene ønsket ikke å bruke den verdifulle jorden sin til å dyrke poteter i stedet for korn. Mange mente av poteter kunne skade blodet, føre til svekket fordøyelse og at man kunne bli både dum og spedalsk av å spise denne nyvinningen. Ulydige barn ble truet med at de kunne bli hentet av potetplanten og bli dratt ned i jorda hvis de ikke var snille.

Folk hadde ikke mange møteplasser på 1700-tallet, og kirkene var en av de viktigste arenaene for å høre nytt. Mange prester brukte den plattformen de hadde til å opplyse menigheten om praktiske ting. Tematikken kunne spenne fra å oppmuntre folk til å starte opp med hummerfiske til glødende taler for å inspirere til allmenne lese- og skriveferdigheter og opprettelse av fattighjelp. Disse prestene ble også kalt opplysningsprester, og etter hvert som budskapet om potetens fortrefelighet ble forkynt fra prekestolene rundt om i landet fikk disse prestene også kallenavnet potetprester. Mange historikere mener at potetens inntog på de norske middagsbordene

la grunnlaget for både befolkningsvekst og den generelle samfunnsutviklingen.

Herman Ruge var en av prestene som brukte sin posisjon til å opplyse menigheten om potetens mange muligheter. Ruge startet selv med potetdyrking på prestegården i Valdres og gjorde et poeng av å servere poteter til alle som gjestet prestegården. Som så mange andre potetprester benyttet han enhver anledning til å gi bort potetknoller, og han plantet også poteter i grøftkantene slik at folk ubemerket kunne forsyne seg av disse vekstene og prøve dem ut selv.

Poteten innarbeidet seg sakte men sikkert som hverdagsmat for folk flest, og for mange seniorer er det fremdeles ikke skikkelig middag uten poteter. Men hvilken helsemessig nytte vi har av å spise poteter har man ikke kunne fastslå. Det har rett og slett ikke vært nok forskning på helseeffekten av det å spise poteter. Derfor teller heller ikke poteter blant de anbefalte «fem om dagen» i de nye norske kostrådene.



Men nå har det kommet en ny norsk studie som startet allerede på 1970-tallet; «Potato Consumption and All-Cause and Cardiovascular Disease Mortality – A Long-Term Follow-Up of a Norwegian Cohort». I denne studien fant forskerne at personer som spiste minst to poteter om dagen hadde 12 prosent lavere dødelighet under en mer enn 40 års oppfølgingsperiode. Å spise mer poteter var også knyttet til noe lavere dødelighet av hjerte- og karsykdom.

Fordi dette er en studie som har gått over flere ti-år, og som også har hatt et svært høyt antall deltakere, er denne norske studien sannsynligvis den største noensinne innenfor tematikken poteter og hjerte- og karsykdom. Og resultatene fra studien er entydige; potetprestene hadde rett. Vi kan helt trygt spise våre daglige poteter!

ULIKE EGENSKAPER

Kokefaste poteter er faste og har ofte lenger koketid enn de melne poteten som har kortere koketid. For kortete koketid kan man bruke småpoteter eller dele potetene. Noen sorter egner seg ypperlig til baking, mens andre passer bedre som potetmos eller gratinering. De fleste poteter kan spises med skallet på.

Den norske potetseasonen varer fra juni til mai. Sesongen starter med nypoteter i juni og sesongen for lagringspotetene begynner i september. Det er lett å dyrke i en potte eller bønne på balkongen hvis du ikke har hage. Sertifiserte settepoteter kan man kjøpe på hagesenteret. Hvis du vil plante poteter i en potte eller bønne bør den være minst 10 liter.



I Norge dyrkes det ca. 30 ulike potetsorter, de sortene det dyrkes mest av er Asterix, Beate og Mandel. Andre sorter det dyrkes en del av er Saturna, Pimpernell, Kerrs Pink, Laila, Troll, Rutt, Peik, Folva og Bruse.

Potet er en naturlig og god kilde til vitamin C, kalium og kostfiber som er viktige næringsstoffer for kroppen. Potetplanten kommer opprinnelig fra Andesfjellene i Sør-Amerika og har vært dyrket i over 3000 år.

“JEG ER TATER”

NRK-TV viste i april dokumentarfilmen “Jeg er tater”. Her forteller ungdommene Sara og Sunniva Wilhelmsen som er av taterslekt på farssiden, sammen med sin far Frank og bestefar om kulturen og de reisendes historie - på godt og vondt. Foreldrene ble skilt, og jentene flyttet sammen med moren til Molde. Men samtidig hadde de god kontakt med far og bestefar.

Taterne, de reisende eller romanifolket som de også ble kalt, kom til Norge på 1500-tallet. Og deres historie i Norge har også sine svært mørke sider. På 1700-tallet var de fritt vilt, og det var til og med skuddpremie for å drepe tater. Sara og Sunniva opplevde selv ikke mobbing, men det gjorde faren Frank. Bursdagsselskapet ble en ensom affære. Ingen av de inviterte guttene kom. Og brukte han sykkel på vei til skolen, var den garantert punktert når han skulle hjem. Noe liknende skjedde med sparken om vinteren, meiene ble knekt. Så skoleveien måtte han gå, og ofte springe så fort han kunne for ikke å bli banket opp av andre elever.

Taternes liv var langsommere enn andres. De solgte klokker, men var ikke selv så nøye med å følge dem. På sine reiser i Norge og Sverige drev de handel med varer som bygdefolket trengte, og var ofte de første blikkenslagerne i bygdesamfunnet.

Norske myndigheter forbød i 1951 taterne å bruke hester på sine reiser rundt om i landet, mange mente at det var en skam å ha taterne reisende langs veiene. Fine hester var noe taterne helst ville ha, men nå måtte de selges. Så kom sykler, biler og campingvogner etter

hvert i bruk. På sine reiser hadde de med seg ferdaskrin, og taterne hadde en tradisjon med å lage fine, skarpe kniver.

Men taterne skulle bli fastboende. Og nå begynte overgrepene for alvor. 1500 barn ble tatt fra foreldrene, havnet på såkalte barnehjem og mange bortadoptert. Nye navn forhindret ny kontakt med barnas opprinnelige foreldre. Det lever mange i dag som ikke vet at de er av taterslekt. Og lenge var mange redde for å være åpne om sin identitet.

På Eide på Nordmøre ble Svanviken arbeidskoloni opprettet drevet av Norsk misjon blant hjemløse. Oppholdet her var neppe frivillig. Nektet du, truet en med å ta barna fra familien. Og det verste av alt var at 40 prosent av kvinnene her ble tvunget til å sterilisere seg på Molde sykehus. Begrunnelsen var at de ikke var egnet til å være mødre. Det er ikke til å undre seg over at denne misjonen og Svanviken arbeidskoloni er noe som taterne uttaler seg svært kritisk til – for å si det pent. NRK har også laget en dokumentarfilm om de som reiste langs kysten, “Folket som forsvant”. Her er omtalen av misjonen minst like negativ, og Svanviken arbeidskoloni på Nordmøre var det verste stedet du kunne komme til. Klar tale fra folk som kom på innsiden av et system som ville utrydde deres språk, kultur og leveste. En kan trykt si at dette var et trist – og mørkt - kapittel i vår historie som ikke må gå i glemmeboken!

Nils Jore Gjerd, Molde

SOLLYSETS BETYDNING PÅ DAGSORDEN I KRISTIANSAND

Kristiansand LOP hadde lyset og den lyse årstiden som tema på sitt april-møte. Hans Lauvstad kunne som skogbruksmann fortelle mye om at det som foregår i naturen er en forutsetning for at vi kan bo på planeten.

Det er ikke bare vi mennesker som er avhengige av det som skjer rundt oss, det gav han mange eksempler og forklaringer på. Sollyset er «gratis grønn resept», etter Laustads syn. Det har uendelig stor betydning for oss mennesker på de fleste områder – ikke minst mentalt!



LITT OM SOLGÅRDEN



På LOP Moss sitt medlemsmøte i mai var temaet Solgården feriested på Costa Blanca i Spania. Foredagsholder var Irene Guvaag som jobber med salg og marked hos Solgården i Oslo, men som også drar ofte til Spania og sjekker at alt fungerer som det skal der. Det ble vist film om området og aktiviteter, syv hus, at rullestoler fungerer overalt, det er fellestrim, basseng og minigolf. Det er også en kirke som Sjømannskirken drifter, men Solgården er verdinøytral.

Solgården har tre gjestegrupper: Utviklingshemmede, pensjonister, og i sommerferien arrangeres aktiv sommerferie for alle.

Solgårdens historie startet med planlegging i 1967. Da ble det dannet en aksjonsgruppe med legene Thorbjørn Blom-Bakke og Gunnar Sparsdal som initiativtagere. Målet var å etablere et feriested i Spania, fortrinnsvis for psykisk utviklingshemmede. I 1968 startet arbeidet med å samle inn penger. Wenche Foss spilte i startfasen en sentral rolle i prosjektet. Solgården åpnet i 1972 og er organisert som et andelslag. Stedet er eiet av en ideell stiftelse og en rekke organisasjoner.

Fakta om Solgården:

- 5000 gjester i året. 90 prosent belegg. 135 rom med varierende størrelse, standard og pris.
- De fleste vil komme på høst, vinter eller vår.
- Det er dagsflyvninger fra Oslo, Bergen, Stavanger, Molde, Kristiansand, Trondheim.
- Røde Kors hjelper til ved innsjekking. I Spania går man rett fra flyet til bussen og blir kjørt til Solgården, bagasjen kommer etter.
- En lege og tre sykepleiere er med.
- Det er aktiviteter og aktiviteter som spansk folkedans, allsang og konserter og historiske foredrag. Fellestrim, inne- og utendørs basseng. Sansehagen, tennisbane, Treningsrom, utendørs trimapparater, boccia og petanka, minigolf, biljard og darts spill.
- Det er guidede turer til nærområdet: Festplassen, Minnekirken (Olav Kristian Strømnes minnekirke) og Villajoyosa gledens by (en av Spanias største fiskehavner).
- Bestilling av reise direkte fra Solgården, samme pris om man reiser alene eller flere sammen (dog ulik pris etter standard på rom).

Solgården er populær, så bestill i god tid!

KUNSTIG INTELLIGENS PÅ DAGSORDEN I SARPSBORG

Sarpsborg LOP hadde kunstig intelligens på dagsorden på sitt medlemsmøte i april. 35 medlemmer møtte opp for å høre dagens foredragsholder Annegret Andersen med temaet «KI – angår det oss».

Annegret Andersen fortalte om utviklingen av kunstig intelligens fra forskningen som tok til på 1960-tallet og fram til i dag, og hvordan KI gradvis tas i bruk på ulike områder. De frammøtte fikk også en innføring i muligheter og farer som kan oppstå ved bruk framover. Det ble et jordnært og lærerikt foredrag.

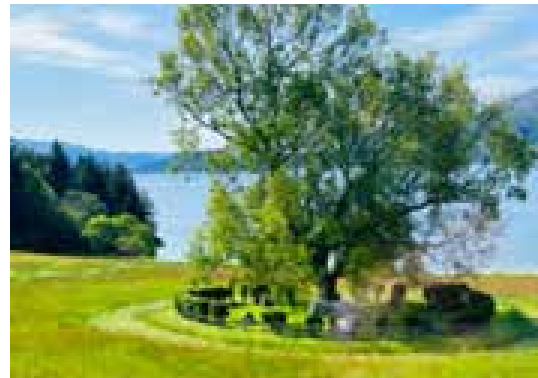


Glimt fra TURER MED LOKALLAGENE

MOLDE LOP TIL AVERØYA

30 personer var med LOP på busstur fra Molde, gjennom Hustadvika og over den storslåtte Atlanterhavsveien til den vakre Averøya en nydelig sommerdag. Takk til den lokalkjente Herman Heggem som ble med oss som guide på bussen rundt Averøya. Averøy kommune har navn etter den største øya Averøya som ligger ut mot Norskehavet og grenser til kommunene Kristiansund, Gjemnes og Hustadvika (tidl. Eide kommune). I tillegg består kommunen av en rekke småøyer, der de 13 største og bebodde øyene er forbundet med hverandre med broer. Fiske, fiskeoppdrett og fiskeforedling er viktige næringsveier i tillegg til jordbruk, melk og kjøttproduksjon.

Første stopp var Kvernes stavkirke fra 1630-tallet. Det er landets yngste stavkirke og den eneste som ble bygget etter middelalderen. Kirken ble reddet fra rivning etter et lokalt engasjement og gitt til Fortidsminneforeningen i 1896. Altertavlen med alterskap er fra middelalderen. Midtpartiet på altertavlen er gullbelagt og viser Maria med Jesusbarnet og Anna, Marias mor. Kirkeskipet er tegnet på den kristne forsamling og enkeltmenneskes reise gjennom livet. Veggdekoren er i malte Akantusranker.



SOMMERTUR TIL BOHUSLEN

Sarpsborg lokallag av LOP arrangerte sin årlige sommertur 13. mai. 32 medlemmer reise med buss til Bohuslen.

Første stopp var Tanums Gestgifveri hvor vi spiste lunsj. Det er et spisested med historie tilbake til 1600 – tallet og er erklært som kulturminne. Deretter besøkte vi Vitlycke museum som er et besøkssenter for Verdensarven Tanums helleristninger. Det er innendørs utstillinger med fortellinger om livet fra bronsealderen og utendørs en bronsealdergård som viser hvordan folk levde for 3000 år siden. I tillegg kommer store helleristningsfelt med et mylder av bilder, skip, mennesker, dyr og skålgroper.

En meget dyktig og kunnskapsrik guide fortalte oss om helleristningene. En vellykket dag ble avsluttet med besøk i Grebbestad.



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



SOMMERTUR TIL RØD HERREGÅRD OG FREDRIKSTEN FESTNING

28 personer var med da LOP Indre Østfold arrangerte en vellykket tur til Haldenområdet med besøk på Rød Herregård og Fredriksten Festning onsdag 4. juni. På Rød var det en enkel lunsj før dyktige guider viste oss rundt og fortalte. Inne i hovedhuset fikk vi høre om den mer enn 300 år gamle historien til gården, og se de flotte rommene hvor familien Tank, og senere en gren av Ankerfamilien bodde. Det var også imponerende samlinger av både våpen og bøker. I biblioteket befinner bl.a. Norges nest eldste bibel seg.

Etter en spasertur i det flotte hageanlegget ved Rød gikk turen videre til Fredriksten Festning. Der fikk vi først en orientering om festningens historie, inklusive Carl XIIIs beleiring og stedet han falt for en norsk (eller svensk?) kule i 1718. Videre fikk vi en omvisning og historietime i Museet inne i en av bygningene på Fredriksten. Vi avsluttet besøket med middag i Kongshallene, en restaurant i gamle lokaler på festningen, før vi reiste tilbake til Indre Østfold.





Eldre handler mer på nett

En ny undersøkelse fra betalingsformidleren Nets viser at folk i stadig større grad handler på nettet. Respondentene i undersøkelsen begrunner dette blant annet med at netthandel er enklere, bekvemmeligere og rimeligere enn vanlige butikker. En annen begrunnelse er at man slipper kø og store folkemengden, og at man heller ikke trenger å ta hensyn til spesielle åpningstider.

Også for de eldste aldersgruppene er netthandel nå mer og mer vanlig. For folk i alderen 65 til 79 år har andelen som handler varer via internett økt fra 55 prosent til 88 prosent på bare to år. En slik økning, på hele 33 prosent i løpet av to år, representerer en formidabel endring i eldre personers innkjøpsadferd.

Planlegge for alderdommen?

Tallene fra Helsepolitisk barometer 2025 viser at hele 70 prosent av de spurte ikke har noen tro på at regjeringen kan gi gode løsninger i forhold til utfordringene vi står overfor med en eldre befolkning og færre unge arbeidstakere. Kanskje er det derfor hele 80 prosent av de spurte mener at den enkelte må ta større ansvar for egen helse, sitt sosiale liv og egen bosituasjon for å sikre seg en god alderdom. Årets tall viser også at nordmenn flest er flinke til å planlegge for egen pensjonisttilværelse og alderdom. Det er stor enighet blant de spurte om at vi selv må ta ansvar på disse områdene, men sammenlignet med tidligere år synker denne oppslutningen hos de eldste. I 2023 mente 93 prosent av dem over 75 år at folk må ta større ansvar for egen alderdom, dette tallet sank til 86 prosent i 2024 og videre ned til 85 prosent i år. Det betyr at 15 prosent av de spurte i årets undersøkelse mener at det *ikke* bør være et personlig ansvar å skulle planlegge for alderdommen.



HJELP NÅR DU TRENGER DET!

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

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

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



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

LØSNING:

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

				KORD .no	KARPE- FISK	EKSE- KUTØR	VISER- GUTT KOM- MUNE	↓	STROPP	↓	VEST- LEND- INGEN	SKAPE
				→							↘	
				UNDER- SØKER								
				SØLEDAM				SJØFUGL RETT				
				SER	SNØMUS	→					↓	
10 AR	↓	SÅR- SKORPE	AKSEPT KOMME SEG	↓	URO		BIL- UNGDOM KASTET			DATA- FORK. ANSIKTET		
OPPLEVD							EIES SLUFFER			HALVT SNES GLIDE- SKINNER		
BEHAND- LING				↘								↙
MOSJON GRUS- RYGG					FLOD PULVER			FASE FOR- KULLET			SMARTE	
↙		PLANTE ELVIS' MELLOM- NAVN					OVER- STRYKE SOLO					
HUND						LAPSEN LURES NOEN OPP I						SMI I HYMENS LENKER
STRIPET	FØL- ELSENE	→							MIKKEL FÅRETE			
KAMME	↓			↓	TENDENS DET ER MEG ...					ANFALL MAT- TILBEHØR		
PADLE			MELKE- KJERTLER TOK			FRANSK BY	PRYLE IKKE DEN, MEN ...					
KAN GARDE- ROBE VÆRE							ØY I IRSKE- SJØEN BRATT BAKKE				BEORDRE	
↘		KUSTUS REPU- BLIKK				TRÅKK SYLTE- TØY		ANKER- PLASS VINYL- PLATE				
KJÆRLIG PREFIKS				↘							GRISE- RIET	
SIKRET SEG				MÅYEN LEVNING			FORTEL- LENDE DØGNDEL					
UT- MERKET	HAND- LING	→						EMMEN TER- NING- KAST				
TRE- FESTET	↓					RAKKE NED PÅ STRØM						
FRA			PLEIET					SKORP- ER				
ANDEL					ENK- LESTE							

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



**FRIST FOR
INNSENDING
ER
1. desember
2025**

Vinnerne får et
flaxlodd i posten!

**Disse ble vinnere
i siste utgave:**

Inger A. Berg Wiker
Narvik

Solveig Ruthsdatter Hanssen
Tromsø

Jon Lange
Oslo

Frid J. Brenna
Oslo

Edel Hegre
Porsgrunn

10 GODE GRUNNER FOR MEDLEMSKAP I LOP

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



LOP i eldreråd

LOPs medlemmer er representert i mange kommunale og fylkeskommunale eldreråd over hele landet.
Se oversikt over LOP-medlemmer i eldreråd på våre nettsider: www.lop.no/om-oss

LOKALLAGENE I LOP

INNLANDET Gudbrandsdal

Birgit Dyrset 991 07 960 birglody@gmail.com

Lillehammer og omland

Anne Karin Lunke 901 96 798
annekarinlunke@outlook.com

MØRE OG ROMSDAL Kristiansund

Tor Larsen 952 04 579
tl1013@online.no

Molde og omegn

Ragnhild M Bugge 909 57 004 rabbugge@online.no

NORDLAND Midt-Helgeland

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

Rana

Bjørn Torstein Jakobsen 958 35 224 bjoernja@online.no

Vesterålen

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

Vågan

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

OSLO

Oslo og omegn

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

ROGALAND

Rogaland Sør

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

TROMS OG FINNMARK

Tromsø

Betty Sabbasen 952 78 122
22bettysa@gmail.com

TRØNDELAG

Trondheim

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

TELEMARK

Telemark

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

VESTFOLD

Larvik

Kari Dahle Halvorsen 480 44 839 karidh44@gmail.com

Sandefjord

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

VESTLAND

Bergen og omland

Åge Rosnes 480 18 011 aarosnes@online.no

Voss og omland

Gunnvor Børsheim Lindland 959 67 184
gunnvorbl@gmail.com

AKERSHUS

Romerike

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

ØSTFOLD

Indre Østfold

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

Moss

Turid Bakkerud 952 31 299
turinoe@online.no

Sarpsborg

Gro Hansen 950 63 937 grohansen@getmail.no